

SHIYONG YUER
ZHIDAO SHOUCE

实用育儿 指导手册



江西省妇幼保健院
医学专家卫生科普编写组 / 编写
江西科学技术出版社



崇德敬业
情系妇幼

ChongDeJingYe
QingXiFuYou

SHIYONG YUER
ZHIDAO SHOUC

实用育儿 指导手册



江西省妇幼保健院
医学专家卫生科普编写组 / 编写
江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

实用育儿指导手册/王长华等主编. —南昌:江西科学技术出版社,2006.11
(妇幼医疗保健科普系列丛书)

ISBN 7-5390-2936-6

I. 实… II. 王… III. ①婴幼儿—妇幼保健②母婴保健法—中国
IV. ①R174②D922.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132522 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号:ZK2005008

实用育儿指导手册

王长华等主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市红星印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	236千字
印张	10.125
印数	5000册
版次	2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2936-6/R·715
定价	17.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

内容提要

本书由两个篇章组成。第一篇章为实用育儿医疗保健科普知识篇,此篇章以问答的形式回答了儿童在生长发育过程中的喂养、体格发育、心理健康、常见病防治等方面的问题;第二篇章为《中华人民共和国母婴保健法》。《中华人民共和国母婴保健法》是国家赋予公民获得母婴保健服务的权利,学习和掌握《中华人民共和国母婴保健法》的法律知识,在享有医疗保健服务的过程中,医护人员和服务对象都应该用法律维护自己的合法权益,做一个知法、懂法、守法的公民。

本书不仅是儿童的医疗保健科普读物,也是医学院校学生、基层妇幼医生、社区医生、计划生育工作者以及妇联和工会干部开展儿童健康教育的实用读本。

编者的话

随着社会的进步和医学技术的不断发展,人们对健康和自我保健的认识也日益提高。帮助和引导广大妇女掌握科学的医疗保健知识和科学的育儿知识,做到有病早治,无病早防,减少或消除盲目就医,提高患者和孕产妇在就医过程中的法律意识和公民享有母婴保健知情选择权的认识,是我们的责任和义务。

为此,我们在编写系列丛书前,通过妇幼医疗保健知识需求调查与分析以及有关健康教育材料制作预试验的结果,选择了以编写丛书的方式向广大妇女和儿童进行健康教育和医患沟通。历经三年时间,由我院医学专家编写的这套妇幼医疗保健科普系列丛书完稿。

本套妇幼医疗保健科普系列丛书共有五本小分册即《妇科常见病的防与治》、《征服妇科肿瘤》、《孕产期产后保健与孕期常见病防治》、《不孕不育与辅助生殖》、《实用育儿指导手册》。

参加本套妇幼医疗保健科普系列丛书的编写人员由我院妇科、产科、肿瘤科、生殖健康科、人类医学辅助生殖技术中心、门诊、儿童保健科、妇女保健科、新生儿科、新生儿疾病筛查中心、产前诊断中心、中医科、检验科、健康教育科、医务科、护理部等科室的70余位专家组成。《实用育儿指导手册》分册的医疗保健科普知识篇审稿由儿科主任医师廖珠根担任。

如果广大的妇女儿童能从这套丛书中获得医疗保健知识,得到就医帮助,将是我们莫大的欣慰。

由于编写人员水平有限,难免会有不妥或错误之处,敬请批评指正。

编者

二〇〇六年六月

《实用育儿指导手册》编委

主 编 孙金昌 黄名琛 金寒莹 舒宽勇
王长华 刘 淮 阎锦秀

(以下按姓氏笔画排名)

副主编 聂中华 唐文燕 谭 玮 廖珠根
编 委 马秋英 王长华 王安荣 王 枫
任国庆 孙金昌 许国毅 刘 淮
刘维时 朱德燕 李江英 杨丽莉
欧阳芝兰 郑桂花 金寒莹 柳丽魁
阎锦秀 聂中华 唐文燕 徐晓玲
徐 萍 徐薇薇 黄 冰 黄名琛
谢传纹 舒宽勇 谭 玮 廖珠根

医疗保健科普知识篇

新生儿与婴幼儿期生理特点及保健重点 / 2

- ◎什么是新生儿期? / 3
- ◎新生儿期有哪些生理特点? / 3
- ◎新生儿期有哪些保健重点? / 3
- ◎什么是婴儿期? / 4
- ◎婴儿期有哪些生理特点? / 4
- ◎婴儿期有哪些保健重点? / 5
- ◎什么是幼儿期? / 6
- ◎幼儿期有哪些生理特点? / 6
- ◎幼儿期有哪些保健重点? / 6
- ◎什么是学龄前期? / 7
- ◎学龄前期儿童有哪些生理特点? / 7
- ◎学龄前期儿童有哪些保健重点? / 7

怎样照顾新生小宝宝 / 9

- ◎新生儿怎样保暖? / 10
- ◎新生儿的手脚常常会不自主的抖动是怎么回事? / 10
- ◎新生儿每天的睡眠时间多长合适? / 10
- ◎怎样正确的抱宝宝? / 10
- ◎宝宝用什么尿布好? / 11
- ◎新生儿选择什么样的衣服好? / 11
- ◎怎样预防婴儿尿布疹? / 12
- ◎新生儿面部湿疹怎么办? / 12
- ◎新生儿穿多少衣服合适? / 12
- ◎为什么不要给宝宝打“蜡烛包”? / 13

- ◎ 宝宝满月时为什么要进行健康检查? / 13
- ◎ 刚出生的宝宝为什么会乳房肿大或阴道出血? / 14
- ◎ 宝宝后脑勺为什么不平? / 14
- ◎ 怎样护理新生儿的脐带? / 14
- ◎ 宝宝颈部触摸到淋巴结要紧吗? / 14
- ◎ 如何判断宝宝体温是否正常? / 15
- ◎ 小儿解乳白色的尿是正常的吗? / 15
- ◎ 如何观察新生儿的大便? / 15
- ◎ 为什么宝宝两条腿有弯曲双膝关节不能并拢? / 16

母乳喂养 / 17

- ◎ 母乳喂养的好处有哪些? / 18
- ◎ 什么是纯母乳喂养? / 18
- ◎ 人工喂养为什么不好? / 18
- ◎ 母乳喂养要做哪些准备? / 19
- ◎ 母婴同室有哪些好处? / 19
- ◎ 产后多久给婴儿喂奶好? / 20
- ◎ 新生儿喂初乳有哪些好处? / 20
- ◎ 给婴儿喂奶要定时吗? / 20
- ◎ 每次喂奶以多长时间为好? / 20
- ◎ 喂奶前要注意什么? / 21
- ◎ 怎样擦洗乳头? / 21
- ◎ 怎样预防乳头破裂? / 21
- ◎ 怎样按摩乳房? / 22
- ◎ 怎样纠正凹陷乳头和扁平乳头? / 22
- ◎ 正确的喂奶姿势是怎样的? / 23

◎喂奶的妇女选择什么样的胸罩好? / 24

◎乳汁少的原因有哪些? / 24

◎怎样才能使乳汁增多? / 25

◎纯母乳喂养应坚持多久? / 25

◎怎样判断婴儿是否吃饱了奶? / 25

◎生病的婴儿要继续吃母乳吗? / 26

◎哺乳期母亲的饮食应注意什么? / 26

◎如何预防乳腺炎? / 26

◎早产儿要不要吃母乳? / 27

◎乳头疼痛的原因是什么? / 27

婴幼儿生活习惯与行为训练 / 28

◎刚出生到满月 / 29

◎1个月~2个月 / 31

◎2~3个月 / 32

◎4~6个月 / 34

◎7~9个月 / 36

◎10~12个月 / 37

◎1岁~1岁半 / 38

◎1岁半~2岁 / 39

◎2岁~2岁半 / 40

◎2岁半~3岁 / 41

新生儿黄疸的防治 / 50

◎什么是新生儿黄疸? / 51

- ◎ 新生儿黄疸是否对身体有害? / 51
- ◎ 发生新生儿黄疸的主要原因是什么? / 51
- ◎ 怎样观察新生儿黄疸? / 51
- ◎ 什么是新生儿生理性黄疸? / 52
- ◎ 什么是新生儿病理性黄疸? / 52
- ◎ 什么是新生儿母乳性黄疸? / 52
- ◎ 新生儿母乳性黄疸能否继续母乳喂养? / 53
- ◎ 哪些原因可以引起新生儿病理性黄疸? / 53
- ◎ 什么是胆红素脑病? / 53
- ◎ 哪些因素容易导致新生儿胆红素脑病? / 53
- ◎ 如何预防新生儿生理性黄疸? / 54
- ◎ 如何处理常见的新生儿病理性黄疸? / 54
- ◎ 新生儿黄疸什么时候需要去医院就诊? / 54
- ◎ 如何预防新生儿病理性黄疸? / 55
- ◎ 什么是新生儿溶血病? / 55
- ◎ 哪种血型会发生新生儿溶血病? / 55
- ◎ 新生儿溶血病有哪些临床表现? / 56
- ◎ 新生儿溶血病的预防措施有哪些? / 56
- ◎ 如何治疗新生儿溶血病? / 57

新生儿与婴幼儿游泳与水疗 / 58

- ◎ 什么是新生儿或婴幼儿游泳与水疗? / 59
- ◎ 新生儿与婴幼儿游泳与水疗有什么好处? / 59
- ◎ 婴儿这么小会不会怕水? / 59
- ◎ 出生后的新生儿马上就能游泳吗? / 59
- ◎ 新生儿或婴幼儿游泳前要做哪些准备工作? / 60

- ◎是否所有的新生儿都能游泳? / 60
- ◎什么情况下的宝宝可以游泳? / 60
- ◎宝宝游泳前有些什么要求? / 61
- ◎新生儿游泳的水与平常的水有什么不同? / 61
- ◎水疗溶质是怎么回事? / 61
- ◎新生儿游泳时脐部会进水吗? / 61
- ◎宝宝游泳时间是不是越长越好? / 62
- ◎商店里买的游泳圈可以给宝宝用吗? / 62
- ◎游泳的水温最好是多少度? / 62
- ◎宝宝吃奶后多长时间可以开始游泳? / 62
- ◎房间的室温多少度才适应宝宝游泳? / 62
- ◎随使用 1 个大塑料桶及淋浴盆能否进行游泳? / 62
- ◎宝宝 1 天游泳多少次最合适? / 63
- ◎宝宝在家游泳要进行培训吗? / 63
- ◎宝宝在水中游泳时抚摩哪些部位? / 63
- ◎宝宝在家中游泳时要注意哪些事项? / 63

婴儿抚触强身健体 / 64

- ◎什么是抚触? / 65
- ◎什么是婴儿抚触? / 65
- ◎为什么要行新生儿抚触? / 65
- ◎"现代婴儿按摩"与"中医按摩"的区别? / 65
- ◎婴儿抚触有哪些好处? / 66
- ◎抚触前需要做哪些准备工作? / 67
- ◎抚触对产妇有哪些好处? / 67
- ◎如何选择婴儿抚触的时间? / 68

- ◎ 婴儿抚触的顺序与正确手法是怎样的? / 68
- ◎ 婴儿抚触的注意事项有哪些? / 69
- ◎ 新生儿抚触为什么要用 " 婴儿按摩油 " ? / 70
- ◎ " 婴儿润肤油 " 的作用有哪些? / 70
- ◎ 宝宝每天抚触几次, 每次抚触需要多长时间? / 70
- ◎ 谁给宝宝做抚触最好? / 71
- ◎ 宝宝抚触是否都需要准备 1 个按摩房? / 71
- ◎ 正常新生儿什么时候开始做抚触, 可以做到几岁? / 71
- ◎ 剖腹产的新生儿是否可以抚触, 什么时间开始抚触? / 72
- ◎ 早产儿可以做抚触吗? / 72
- ◎ 有黄疸的新生儿可以做抚触吗? / 73
- ◎ 抚触对婴儿心理和行为的发育有哪些影响? / 73

儿童营养与体格发育 / 75

- ◎ 营养素有哪几种? / 76
- ◎ 什么是平衡膳食? / 76
- ◎ 什么温度的牛奶给宝宝喂养最恰当? / 77
- ◎ 鱼汤、肉汤、鸡汤中含有多少营养成分? / 77
- ◎ 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋的营养有什么差别? / 78
- ◎ 为什么说细嚼慢咽有助健康? / 78
- ◎ 母乳喂养有哪些优点? / 79
- ◎ 添加辅助食品的原则是什么? / 80
- ◎ 如何给婴儿增加辅助食物? / 80
- ◎ 怎样制作菜汁? / 80
- ◎ 怎样制作熟鱼泥? / 80
- ◎ 怎样制作蛋黄泥? / 81

- ◎怎样制作肝泥? / 81
- ◎怎样制作肉泥? / 81
- ◎怎样制作血羹? / 81
- ◎如何预防小儿营养不良? / 82
- ◎鱼肝油能预防和治疗哪些疾病? / 83
- ◎如何科学的服用鱼肝油? / 83
- ◎怎样选用钙剂? / 84
- ◎儿童在生长发育期间服用钙剂是不是越多越好? / 85
- ◎怎样科学的服用钙剂? / 85
- ◎锌缺乏的儿童有哪些表现? / 85
- ◎哪些原因容易造成儿童锌缺乏? / 86
- ◎如何预防锌缺乏症? / 86
- ◎如何治疗儿童锌缺乏症? / 87
- ◎如何预防儿童铅中毒? / 88
- ◎体重是否能判断儿童的营养状况? / 89
- ◎身高是否能判断儿童的长期营养状况? / 90
- ◎儿童胸围的发育能作为营养状况好坏的评价标准吗? / 91
- ◎儿童牙齿的发育能作为营养状况好坏的评价标准吗? / 91

儿童身材矮小与儿童肥胖症 / 93

- ◎什么是矮小症? / 94
- ◎哪些因素可导致矮小症? / 94
- ◎矮小儿童需做哪些化验和检查? / 94
- ◎矮小儿童应该怎么治疗? / 95
- ◎生长激素是如何促进人体生长的呢? / 95
- ◎在日常生活中如何促进儿童长高? / 96

- ◎什么是小儿单纯性肥胖症? / 97
- ◎小儿单纯性肥胖有哪些危害? / 97
- ◎怎样防治小儿单纯性肥胖症? / 98

儿童计划免疫知识 / 101

- ◎什么是计划免疫? / 102
- ◎为什么要普及儿童计划免疫? / 102
- ◎我国卫生部对儿童基础免疫程序是怎样要求的? / 102
- ◎全国儿童预防接种宣传日是怎么回事? / 103
- ◎什么是预防接种? / 104
- ◎为什么儿童要接种卡介苗? / 104
- ◎哪些人不宜接种卡介苗? / 104
- ◎儿童在什么情况下不能进行预防接种复种长介苗? / 105
- ◎怎样判断卡介苗接种是否成功? / 105
- ◎为什么要做结核菌素试验? / 106
- ◎哪些人适宜做结核菌素试验? / 106
- ◎哪些人不宜做结核菌素试验? / 107

儿童常见眼科疾病的防治 / 108

- ◎什么是沙眼? / 109
- ◎如何预防儿童沙眼? / 109
- ◎什么是“红眼病”? / 110
- ◎婴儿流泪伴有黏液性分泌物是怎么回事? / 111
- ◎什么是近视眼? / 112
- ◎怎样预防近视眼? / 112

- ◎小儿出现近视怎么办? / 113
- ◎高度近视眼为什么不宜进行剧烈的运动? / 114
- ◎什么是斜视? / 114
- ◎儿童斜视有哪些危害? / 115
- ◎儿童斜视为什么要早期发现、早期治疗? / 115
- ◎如何预防儿童斜视? / 116
- ◎什么是弱视? / 116
- ◎导致儿童弱视的因素有哪些? / 117
- ◎弱视有哪几种类型? / 117
- ◎弱视与近视有什么区别? / 118
- ◎弱视儿童戴眼镜的注意事项有哪些? / 118
- ◎如何早期发现儿童弱视? / 119
- ◎儿童为什么要散瞳验光? / 120
- ◎什么是麦粒肿? / 120
- ◎麦粒肿有哪些临床表现? / 121
- ◎如何治疗麦粒肿? / 121
- ◎怎样预防麦粒肿? / 122
- ◎什么是霰粒肿? / 122

小儿耳鼻喉保健 / 124

- ◎人是怎样听到声音的? / 125
- ◎什么是新生儿听力筛查? / 126
- ◎为什么要进行新生儿听力筛查? / 126
- ◎造成新生儿听力损害的原因有哪些? / 127
- ◎常用的新生儿听力筛查的方法有哪些? / 128
- ◎做新生儿听力筛查对孩子的健康有影响吗? / 129

- ◎新生儿听力筛查在什么时间进行最好? / 130
- ◎家长怎样早期发现孩子听力障碍? / 130
- ◎什么是聋儿的早期干预? / 131
- ◎聋儿早期诊断早期干预有什么意义? / 131
- ◎对聋儿早期干预的康复治疗包括哪些内容? / 132
- ◎婴幼儿如何选配助听器? / 133
- ◎怎样保护儿童的听力? / 133
- ◎小儿化脓性中耳炎是怎样感染的? / 134
- ◎哪些噪音对儿童的听力有损害? / 135
- ◎小儿耳道异物怎么办? / 136
- ◎小儿外耳湿疹如何处理? / 136
- ◎怎样正确的清洁外耳道和使用滴耳药? / 137
- ◎为什么说鼻子是人体呼吸道上的第一卫士? / 138
- ◎怎样处理小儿鼻腔异物? / 139
- ◎哪些原因会引起小儿鼻出血? / 139
- ◎如何处理小儿鼻出血? / 140
- ◎为什么鼻腔内长疖子不能挤? / 141
- ◎怎样正确地使用滴鼻药? / 141
- ◎喉是怎样分流气体和食物的? / 143
- ◎发生咽或食道异物怎么办? / 143
- ◎为什么说小儿喉炎很危险? / 144
- ◎儿童患喉炎后怎样做蒸气吸入? / 145
- ◎如何预防呼吸道异物? / 145
- ◎怎样保护儿童的嗓子? / 146
- ◎小儿扁桃体炎是怎么回事? / 147
- ◎什么样的扁桃体应切除? / 148
- ◎小儿扁桃体手术后在家应注意什么? / 148

小儿口腔(牙)保健 / 150

- ◎孩子什么时候长乳牙、什么时候换恒牙? / 151
- ◎牙齿的功能与全身健康有关吗? / 152
- ◎龋齿是不是病? / 153
- ◎龋齿的病因是什么? / 153
- ◎如何发现龋齿? / 154
- ◎为什么儿童容易患“虫牙”? / 154
- ◎儿童的牙齿患了龋齿怎么办? / 155
- ◎如何积极预防龋齿的发生? / 156
- ◎乳牙萌出有哪些异常表现? / 157
- ◎小儿常见的牙齿发育异常的疾病有哪些? / 157
- ◎儿童口腔不良习惯有哪些? / 158
- ◎刷牙有什么作用? / 159
- ◎怎样刷牙才是正确的? / 159
- ◎怎样培养孩子的刷牙习惯? / 160
- ◎怎样选择牙刷? / 162
- ◎怎样选购牙膏? / 162
- ◎为什么有的孩子说话口齿不清? / 163
- ◎如何治疗舌系带过短? / 164
- ◎什么是鹅口疮(雪口)? / 165
- ◎先天性唇腭裂什么年龄进行整形手术好? / 165

儿童常见意外伤害的防范和处理 / 167

- ◎怎样防范和处理儿童吞下和吸入的异物? / 168
- ◎怎样防范和处理儿童误服有害物? / 169