

育儿咨询

第二版

Y U E R Z I X U N 5 0 0 W E N

许积德 顾菊美 主编

500

问



上海科学技术出版社

育儿咨询 500 问

(第二版)

主编 许积德 顾菊美

编写者(按姓氏笔画为序)

许积德 吴虹 张劲松

金星明 洪昭毅 顾菊美

陶素蝶 盛晓阳 章依文

蔡汝刚

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿咨询 500 问/许积德,顾菊美主编. —2 版. —上海:上海科学技术出版社,2001.4

ISBN 7-5323-5603-5

I. 育... II. ①许...②顾... III. ①婴幼儿—哺育—问答②婴幼儿—妇幼保健—问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88234 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州市望电印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

1990 年 12 月第 1 版

2001 年 4 月第 2 版 2001 年 4 月第 9 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 16.5 插页 1 字数 350 000

印数 61 901—68 900 定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书包括六大内容,发育、心理、教养;营养、喂养;计划免疫、传染病、寄生虫病;优生、围生期保健与疾病;常见疾病与症状;体格锻炼、护理、其他等等。科学性、实用性强,文字通顺,内容深入浅出。本书可供年轻父母获得更多养育孩子的知识,使孩子健康地成长。

第二版前言

本书出版至今已有 10 年,经多次印刷仍然供不应求。为了迎接新世纪的到来,编者感到有必要对本书作一次修订。

本书包括六大内容,即发育、心理、教养;营养、喂养;计划免疫、传染病、寄生虫病;优生、围生期的保健与疾病;常见疾病与症状;体格锻炼、护理、其他,可以说包罗了儿童成长的方方面面。修订后的本书增添了近几年来家长特别关心的有关儿童心理、行为、教育等方面的内容,仍然保持先进性、科学性 & 实用性的特点。

本书的编者都是医学界的专家学者,又是医学科普的作家,从事儿科临床及儿童保健工作,既有理论上的造诣,又有丰富的临床及保健经验,保证了本书文字通俗易懂,内容深入浅出。

新世纪出生的孩子是本世纪国家的栋梁之才,希望他们诞生之后在科学育儿的指导下茁壮成长,但愿本书能起到这方面的作用,这也是编者的惟一心愿。

上海第二医科大学附属新华医院

儿童保健科全体编写者

2000 年

致 读 者

近十余年的儿童保健门诊及各种类型的儿童保健咨询活动中,年轻的家长提出了不少的问题,涉及的内容较为广泛,既有优生优育,也包括小儿的发育、营养、教养以及各系统常见疾病的防治等等,现归纳为 500 个问题。我们总觉得对个别家长进行宣传、解释、指导,受益仅少数,还不如将这些内容整理后编写成册,与广大的年轻家长见面,作为小儿保健指导的参考,使他们获得更多养育小儿的知识,下一代更健康地成长,这是我们编写本书的目的。愿望是如此,是否能达到这个要求,还希望广大的读者提出批评与指正。

上海第二医科大学附属新华医院

儿童保健科全体编写者

1990 年儿童节

目 录

一、发育、心理、教养

1. 6岁以前小儿体重增长的规律是什么?	2
2. 6岁以前小儿身高增长的规律是什么?	4
3. 如何在家里为小儿测量体重?	5
4. 如何在家里为小儿测量身长(身高)?	6
5. 怎样使您的孩子长得高?	8
6. 为什么不能用性激素类药物促使小儿长高?	9
7. 12岁以前小儿身体各部分比例有什么变化?	10
8. 测量头围、胸围有什么意义?	11
9. 为什么说囟门是反映小儿疾病的窗口?	12
10. 头大是聪明吗?	13
11. 小儿出牙有规律吗?	14
12. 小儿出牙时有哪些表现?	16
13. 什么是“奶瓶龋”?	16
14. 小儿牙齿萌出异常怎么办?	17
15. 为什么要从小养成刷牙的习惯?	18
16. 乳牙蛀了有哪些危害?	19
17. 儿童发生急性牙痛是什么原因?	20
18. 什么情况下的乳牙应该拔除?	21
19. 为什么要保护“六龄齿”?	22
20. 小儿拔牙前后应注意些什么?	23
21. 牙齿能反映些什么?	24

22. 幼儿乳房增大要考虑什么?	25
23. 如何早期发现婴儿视力障碍?	26
24. 如何早期发现婴儿听力障碍?	27
25. 什么是听力筛查?	27
26. 引起小儿耳聋的原因是什么?	28
27. 1 岁的婴儿应掌握哪些动作?	29
28. 小儿走路迟有什么原因?	30
29. 为什么小儿动作发育不宜过分超前引导?	31
30. 给小儿定期健康检查有什么好处?	31
31. 为什么要用生长发育监测图?	32
32. 影响小儿生长发育的因素有哪些?	33
33. 为什么要了解小儿的心理发育特点?	34
34. 为什么父母要有一颗童心?	35
35. 什么叫智商?	36
36. 什么叫情绪智力?	37
37. 什么叫智力测验?	38
38. 小儿智力测验主要有哪几种方法?	39
39. 音乐对婴儿有啥影响?	41
40. 玩具对婴幼儿的智力有何作用?	42
41. 如何为小儿选择好玩具?	42
42. 怎样利用水、塑泥、纸开发小儿的智力?	44
43. 游戏对小儿的心理发展有什么意义?	45
44. 超常儿童有哪些特点?	46
45. 什么是智力低下?	46
46. 如何早期识别 1 岁以下婴儿的智力发育有问题? ..	47
47. 如何早期识别 2~3 岁小儿的智力发育有问题?	48
48. 如何早期识别 4~6 岁小儿的智力发育有问题?	49

49. 如何开展弱智儿童的教育?	50
50. 什么是社会文化型智力低下?	51
51. 什么是儿童的社会适应能力?	52
52. 小儿的言语发展规律是什么?	53
53. 小儿说话迟是什么原因?	55
54. 幼儿为啥常常会“自言自语”?	56
55. 孩子口吃的原因是什么?	57
56. 小儿口齿不清应想到有哪些可能?	58
57. 怎样训练小儿的口才?	59
58. 小儿的注意有什么特点?	60
59. 怎样使小儿的思维敏捷?	61
60. 怎样培养小儿的观察力?	62
61. 为什么“爬”对婴儿很重要?	64
62. 怎样培养小儿的记忆力?	65
63. 怎样培养小儿的想象力?	66
64. 如何从小培养小儿的意志力?	67
65. 如何培养小儿的坚持性和自制力?	69
66. 什么是小儿的气质?	71
67. 怎样对待小儿的气质特点?	72
68. 婴幼儿有哪些情绪表现?	74
69. 为什么幼小的孩子容易“怕生”?	75
70. 1岁前后小儿依恋母亲有何不同?	76
71. 怎样对待幼儿的恐惧心理?	78
72. 小儿的胆小、害怕、孤独是怎么形成的?	79
73. 怎样才能培养小儿的良好性格?	81
74. 怎样纠正孩子的任性?	82
75. 怎样教育淘气的孩子?	83

76. 小儿为什么说谎?	84
77. 小儿为什么缄默不语?	86
78. 怎样帮助孩子克服焦虑?	87
79. 什么是儿童孤独症?	88
80. 什么是性身分识别障碍?	90
81. 什么是性倒错?	91
82. 如何对待肥胖症小儿的心理问题?	92
83. 如何对待哮喘儿童的心理问题?	93
84. 如何对待孩子的破坏行为?	95
85. 孩子喜欢打架骂人怎么办?	96
86. 小儿生病后会发生性格改变吗?	97
87. 2~3岁小儿有哪些特征?	98
88. 2~3岁小儿有哪些变化无常的情绪?	99
89. 2~3岁小儿应该培养哪些良好的习惯?	100
90. 培养小孩自己吃饭有啥好处?	101
91. 早期教育的重要性反映在哪几方面?	101
92. 早期教育的内容有哪些?	102
93. 3~4岁的幼儿应该培养哪些良好的习惯?	103
94. 4~5岁的幼儿对“规则”有哪些看法?	104
95. 5~6岁的幼儿应该培养哪些良好的习惯?	105
96. 家长怎样在孩子心目中树立威信?	106
97. 教子要忌哪几点?	107
98. 为什么父母应该尊重孩子?	108
99. 如何培养孩子从大自然中获得知识?	108
100. 溺爱孩子有哪些后果?	109
101. 对幼儿过分教育有什么危害性?	110
102. 棍棒教育对孩子有啥害处?	111

103. 如何正确运用奖励与惩罚?	112
104. 如何让孩子做您的好帮手?	113
105. 错怪了孩子该怎么办?	114
106. 孩子说谎的原因是什么?	115
107. 怎样对待孩子发脾气?	115
108. 怎样对待孩子的许诺?	116
109. 如何对待孩子的好奇好问?	118
110. 孩子不愿去幼儿园怎么办?	119
111. 儿童看电视要注意什么?	120
112. 为什么要警惕婴儿特别安静?	121
113. 过分逗乐小儿,会发生哪些意外?	122
114. 小儿社会心理发育有哪些偏离?	123
115. 习惯性抽动是怎么一回事?	123
116. 小儿睡眠障碍有哪些表现?	124
117. 怎样对待夜啼郎?	125
118. 为什么小儿会夜惊?	126
119. 小儿吸吮手指、衣物是病态吗?	127
120. 小儿交叉擦腿性动作是癫痫吗?	128
121. 婴幼儿屏气发作怎么办?	129
122. 为什么不让小儿玩弄、抚摸外生殖器?	130
123. 小儿好动就是多动症吗?	131
124. 如何对待多动症的小儿?	132
125. 小儿倒看画片是否正常?	133

二、营养、喂养

126. 营养素有哪几种?	136
127. 为啥婴幼儿生长发育需要足够的热量?	137

128. 什么是平衡膳食?	138
129. 蛋白质对人体有什么重要作用?	139
130. 什么叫必需氨基酸与非必需氨基酸?	140
131. 小儿多吃赖氨酸好不好?	141
132. 脂肪对小儿生长有关系吗?	142
133. 荤油和素油哪个营养好?	143
134. 碳水化合物与小儿生长发育有何关系?	144
135. 什么叫脂溶性维生素和水溶性维生素?	145
136. 维生素 A 缺乏有哪些症状?	146
137. 乳母维生素 B ₁ 缺乏,为什么婴儿容易抽痉?	147
138. 为什么小儿会出现地图舌和口角炎?	148
139. 婴儿惊厥与维生素 B ₆ 有何关系?	149
140. 维生素 C 缺乏症有哪些症状?	150
141. 维生素 D 的来源有哪些?	151
142. 为什么婴儿容易得佝偻病?	152
143. 小儿身体软,是否得了佝偻病?	153
144. 婴儿多汗,是否就是得了佝偻病?	154
145. 胶丁钙和维生素 D 有什么不同?	155
146. 单服钙粉、钙片能治疗佝偻病吗?	155
147. 多吃鱼肝油会出现哪些中毒症状?	156
148. “漏斗胸”要治疗吗?	157
149. 母乳与维生素 K 缺乏有什么关系?	158
150. 为啥婴儿需要足量的矿物质?	159
151. 什么是微量元素?	160
152. 什么是锌营养缺乏病?	161
153. 为什么小儿容易缺锌?	162
154. 铅对小儿有哪些危害性?	163

155. 碘缺乏有什么危害?	164
156. 婴幼儿为什么容易发生营养性缺铁性贫血?	165
157. 为啥有些贫血的小儿用铁剂治疗后没有好转?	166
158. 哪些食物中含铁量较丰富?	167
159. 为什么蛋黄与菠菜不是补血佳品?	168
160. 吃蔬菜有什么好处?	169
161. 为什么建议小儿应少吃鱼松?	170
162. 正常人是否需要补充维生素?	171
163. 水为什么对生命如此重要?	172
164. 给婴儿每次哺母乳时间应该多少?	173
165. 什么时候给孩子断奶好?	174
166. 母乳少,怎么喂养孩子?	175
167. 没有母乳,如何喂养孩子?	176
168. 如何把奶粉正确地配制成牛奶?	176
169. 什么叫配方奶粉?	177
170. 小儿吃牛奶会“火气大”吗?	178
171. 什么叫“牛奶贫血症”?	179
172. 橡皮奶嘴(奶头)如何开孔?	179
173. 什么温度的牛奶给孩子喂养最恰当?	180
174. 如何消毒奶瓶、橡皮奶头?	181
175. 为什么说孩子吃空的橡皮奶头坏处多?	181
176. 吃酸牛奶有什么优点?	182
177. 为啥豆浆要烧熟煮透后才能吃?	183
178. 为什么米汤、乳儿糕不能作为代乳品?	184
179. 巧克力为啥不能多吃?	185
180. 鱼汤、肉汤、鸡汤中含有多少营养成分?	186
181. 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋的营养有什么差别?	187

182. 小儿吃蜂蜜合适吗?	187
183. 怎样给婴儿合理地添加辅助食品?	188
184. 如何制作婴儿粥?	189
185. 怎样为幼儿挑选食品? 附: 常用食品及水果的 营养成分表	190
186. 烹调膳食时如何保持食物中的营养成分?	195
187. 什么叫强化食品?	196
188. 对小儿进补好吗?	197
189. 为啥早餐不能马虎?	198
190. 多吃油炸食品好吗?	198
191. 多吃零食好不好?	199
192. 为什么小儿不宜吃爆米花?	200
193. 小儿多吃“味精”好不好?	201
194. 1~3岁小儿一日膳食应如何安排?	202
195. 4~6岁小儿一日膳食应如何安排?	203
196. 造成婴幼儿营养不良的原因是什么?	204
197. 如何早期发现小儿有营养问题?	205
198. 如何纠正小儿挑食的恶习?	206
199. 为啥进餐时切忌训斥孩子?	207
200. 小儿“吃饭不长肉”怎么办?	208
201. 小儿胃口不好的原因有哪些?	209
202. 细嚼慢咽能有助健康吗?	210
203. 小儿肥胖有哪些隐患?	211
204. 如何预防小儿肥胖?	212

三、计划免疫、传染病、寄生虫病

205. 什么叫计划免疫?	216
---------------------	-----

206. 为什么预防接种能防病?	217
207. 预防接种有哪些禁忌证?	218
208. 几种预防接种可以同时进行吗?	219
209. 为什么同一种预防针要注射好几次?	220
210. 丙种球蛋白可以代替预防接种吗?	221
211. 新生儿为啥要接种卡介苗?	222
212. 接种卡介苗后就能和结核病人接触吗?	223
213. 接种卡介苗部位有脓性分泌物正常吗?	223
214. 为什么要做结核菌素试验?	224
215. 怎样服脊髓灰质炎疫苗?	225
216. 注射“百白破”预防针要注意什么?	226
217. 什么年龄接种麻疹疫苗最好?	227
218. 新生儿如何预防乙型肝炎?	228
219. 小儿接触了传染病后怎么办?	229
220. 预防呼吸道传染病有什么办法?	232
221. 预防消化道传染病有什么办法?	232
222. 猩红热对健康有什么影响?	234
223. 皮肤发疹都是麻疹吗?	235
224. 得了麻疹为啥不能忌嘴?	236
225. 为什么对风疹病儿不需严格进行隔离?	237
226. 什么叫幼儿急疹?	238
227. 出了水痘怎么办?	238
228. 怎样预防腮腺炎?	240
229. 百日咳会咳一百日吗?	241
230. 小儿脑膜炎有哪些特点?	242
231. 脑膜炎是否一定有传染性?	243
232. 脊髓灰质炎的早期症状是什么?	244

233. 为什么小儿服过“灰苗”后还会出现肢体瘫痪?	245
234. 小儿肺结核有什么特点?	246
235. 肺结核都会传染吗?	247
236. 乙型脑炎有哪些症状?	248
237. 中毒性菌痢有什么症状?	249
238. 为什么会反复患菌痢?	250
239. 在家里怎样隔离菌痢与肝炎患儿?	251
240. 哪些症状要怀疑伤寒?	253
241. 有黄疸都是肝炎吗?	254
242. 病毒性肝炎有几种?	255
243. 婴儿肝炎综合征是否会传染?	256
244. 肝炎化验中的“三对半”是什么意思?	257
245. 如何预防食物中毒?	258
246. 为什么钩虫病可造成贫血?	259
247. 小儿为啥搔肛门?	260
248. 生吃荸荠、藕、红菱有哪些危害性?	261
249. 如何预防肠道寄生虫病?	262
250. 家中养猫、养狗有啥危害性?	263
251. 先天性梅毒有哪些表现?	264
252. 什么叫艾滋病?	265

四、优生、围生期的保健与疾病

253. 什么叫围生期?	268
254. 什么是优生?	269
255. 什么叫遗传性疾病?	270
256. 什么叫常染色体隐性遗传病?	271
257. 什么叫常染色体显性遗传病?	272

258. 什么叫 X 连锁遗传病?	272
259. 第一胎是遗传病, 要生第二胎, 如何预测?	273
260. 什么叫高危妊娠? 高危新生儿?	275
261. 怀孕早期应注意些什么?	276
262. 孕妇得了感染性疾病对胎儿有什么影响?	277
263. 为什么孕妇服药要慎重?	278
264. 孕妇要不要吃鱼肝油及钙片?	279
265. 孕妇要不要补充微量元素铁和锌?	280
266. 怎样开展胎教?	281
267. 怀孕时间过长对孩子好不好?	282
268. 生下特胖的婴儿为什么不一定太平无事?	283
269. 哪些新生儿要特别加强护理?	284
270. 母乳好, 好在哪里?	285
271. 新生儿娩出后为什么要尽早喂母乳?	286
272. 为什么要按需哺母乳?	286
273. 母乳不够怎么办?	287
274. 给婴儿喂奶时要注意哪些方面?	288
275. 哪些母亲不宜喂奶?	290
276. 新生儿吃母乳也会出现黄疸吗?	291
277. 新生儿经常“回奶”怎么办?	291
278. 为什么新生儿吃奶时经常哭?	292
279. 为什么不能让新生儿含着奶头睡觉?	293
280. 如何喂养双胞胎?	294
281. 药物能污染人乳吗?	295
282. 正常新生儿的大便有啥特点?	296
283. 为什么要对新生儿的行为进行评估?	297
284. 新生儿有没有嗅觉、味觉、听觉及视觉?	298