

医药卫生知识丛书

er tong
wei sheng
bao jian
wen da

儿童卫生保健问答

李助登 张世光 编



医药卫生知识丛书

儿童卫生保健问答

李助萱 张世光 编

辽宁科学技术出版社

一九八四年·沈阳

中国儿童卫生知识丛书

儿童卫生保健问答

李助萱 张世光 编

医药卫生知识丛书

儿童卫生保健问答

Ertong Weisheng Baojian Wenda

李助萱 张世光 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 3/8 字数: 120,000

1984年6月第1版

1984年6月第1次印刷

责任编辑: 刘 刊

插图: 刘丽菲

封面设计: 张怡庄

责任校对: 张富娟

印数: 1—43,800

统一书号: 14288·31 定价: 0.48元

前 言

为了民族的繁荣昌盛和家庭的幸福，做父母的都希望自己的孩子长得健康活泼、聪明伶俐，因此也都重视科学的育儿。现就我们在儿童保健工作和医疗实践中所经常遇到的和看到的一些情况，按照孩子生长发育的顺序，从妊娠期如何做好胎儿的保健开始，到新生儿的护理、婴幼儿的喂养、良好卫生习惯的培养、常见病的防治等，以问答的形式，讲解了有关育儿的200个问题，编成这本《儿童卫生保健问答》，供城乡广大读者特别是农村中年轻的父母们参考。本书对托幼机构中的保教人员也有一定的参考价值。

初稿完成之后，曾经通过多种形式，听取了城乡各界妇女特别是农村妇女、保育人员和儿童保健工作者的意见，并进行了多次修改，以期使本书的内容能够密切结合农村的实际情况，解决年轻的父母们在育儿当中经常感到困惑的问题。但是，由于我们的水平有限，书中还可能存在着许多缺点，希望大家在读后提出宝贵意见，以便进一步修改充实，使它更加符合读者的需要。

编 者

一九八三年七月

目 录

一、妊娠期怎样注意胎儿的保健…………… (1)

1. 为什么妊娠期就要注意胎儿的保健? …… (1)
2. 妊娠期饮食上要注意些什么? …… (1)
3. 妊娠早期为什么要避免病毒感染? …… (3)
4. 妊娠早期为什么要避免X线检查? …… (3)
5. 妊娠期用药要注意什么? …… (4)
6. 孕妇吸烟、饮酒对胎儿有哪些害处? …… (5)
7. 孕妇的情绪对胎儿有哪些影响? …… (5)
8. 患地方性甲状腺肿的孕妇怎样
 避免生傻孩子? …… (6)
9. 在孩子出生前要准备些什么衣物? …… (7)
10. 月房里要注意哪些事? …… (8)

二、怎样带好刚刚出生的婴儿…………… (10)

1. 新生儿有些什么特点? 怎样护理? …… (10)
2. 刚生下来的孩子要不要擦胎脂? …… (11)
3. 刚生下来的孩子怎样包裹? …… (11)
4. 冬天为什么对新生儿要特别注意保暖? …… (13)
5. 夏天为什么要防止室温过高? …… (13)
6. 什么时候开始给新生儿喂奶? …… (14)
7. 为什么不要请人给新生儿“开奶”? …… (14)
8. 喂奶时还要注意些什么? …… (15)
9. 母亲给孩子喂奶时应取什么样的姿式? …… (16)

10. 怎么判断母乳是否充足? (17)
11. 奶不够吃怎么办? (18)
12. 早产儿有哪些特点? (18)
13. 怎样护理早产儿? (19)
14. 怎样喂养早产儿? (20)
15. 新生儿拉黑便是病吗? (20)
16. 刚生下的孩子一直不大便是怎么回事? (20)
17. 新生儿一天大便两三次是病吗? (21)
18. 刚出生的孩子两天不撒尿是怎么回事? (21)
19. 新生儿出生后两三天, 皮肤为
什么发黄? (21)
20. 新生儿出生后的头几天, 为什么
“掉水膘”? (22)
21. 新生儿乳腺肿胀要不要紧? (22)
22. 新生儿长“马牙子”, 怎么办? (23)
23. 刚生下的女孩阴道流血是什么原因? (23)
24. 生后几天掉脐带? 脐窝潮湿怎么办? (23)
25. 新生儿为什么容易得臀炎? (24)
26. 怎样给新生儿洗脸、洗头? (24)
27. 怎样给新生儿洗澡? (25)
28. 新生儿长脓疱怎么办? (27)
29. 新生儿吐奶是怎么回事? (27)
30. 新生儿硬肿症是怎么回事? (28)
31. 怎样预防“四六风”? (28)
32. 怎样知道孩子生病了? (29)

三、怎样带好从满月到周岁的孩子..... (31)

1. 从满月到周岁的孩子有哪些特点? (31)
2. 小儿的生长发育需要哪些营养物质? (32)
3. 母乳喂养有哪些好处? (33)
4. 为什么要给哺乳的孩子加辅食? (34)
5. 怎样给孩子增加辅助食品? (34)
6. 常见的小儿辅助食品怎样做? (36)
7. 孩子多大断奶合适? 怎样断奶? (37)
8. 怎样给母亲回奶? (37)
9. 断奶后孩子的饮食应当注意些什么? (37)
10. 用嘴嚼东西喂孩子有什么害处? (38)
11. 母乳不足或根本没有奶用什么
 代乳品喂孩子? (39)
12. 自己家怎样做代乳粉? (39)
13. 喂牛(羊、马)奶时要注意些什么? (40)
14. 喂奶粉时要注意些什么? (42)
15. 为什么不提倡用炼乳喂孩子? (42)
16. 用糕干粉喂孩子要注意什么? (43)
17. 用奶瓶喂奶要注意什么? (43)
18. 橡皮奶头眼扎多大合适? 怎样扎法? (44)
19. 妈妈生病还能给孩子喂奶吗? (45)
20. 妈妈患乳腺炎时能否给孩子喂奶? (45)
21. 用假奶头哄孩子有什么害处? (45)
22. 和孩子亲嘴好不好? (46)
23. 怎样安排好孩子的睡眠? (46)
24. 拍着、唱着哄孩子睡觉, 搂孩子
 睡觉为什么不好? (47)
25. 孩子睡不实, 爱吵夜是怎么回事? (47)

26. 怎样给孩子养成定时大小便的习惯? (43)
27. 孩子穿开裆裤好不好? (49)
28. 给女孩洗屁股为什么要从前向后? (49)
29. 婴儿哭都有些什么原因? 爱哭是病吗? (49)
30. 婴儿如何进行体格锻炼? (50)

四、怎样判断孩子发育得是否正常 (59)

1. 衡量孩子生长发育的主要标志是什么? (59)
2. 怎样判断孩子的体重, 身长是否正常? (60)
3. 怎样判断孩子的头围和胸围是否正常? (61)
4. 婴儿几个月出牙? (62)
5. 卤门什么时候闭合? 闭合晚是有病吗? (62)
6. 孩子几个月能抬头? 几个月会笑、
会坐、会爬? (63)
7. 孩子几个月能认人? 不认人是病吗? (63)
8. 孩子多大应该会站、会走? (63)
9. 孩子多大会说话? 为什么有的
孩子说话晚? (65)
- 附: 小儿心理及动作发育简表 (66)

五、怎样给孩子养成良好的卫生习惯 (68)

1. 饭前、便后为什么要洗手? (68)
2. 生吃瓜果要注意什么? (68)
3. 喝生水有什么害处? (68)
4. 孩子吃饭时要注意哪些事? (69)
5. 怎样纠正孩子偏食的习惯? (69)
6. 睡觉前洗脸、洗脚有什么好处? (70)

7. 怎样养成良好的睡眠习惯? (70)
8. 孩子睡早觉好不好? (72)
9. 怎样保护孩子的眼睛? (72)
10. 为什么要注意保护孩子的乳牙? (73)
11. 怎样保护孩子的牙齿? (74)
12. 孩子多大可以刷牙? 刷牙要注意些什么? (75)
13. 儿童在换牙时要注意些什么? (75)
14. 为什么要常洗澡, 勤理发和剪指甲? (76)
15. 为什么被褥要勤洗晒? 衣服要勤洗换? (76)

六、怎样避免孩子发生意外 (77)

1. 一岁以内的孩子要特别防止哪些意外? (77)
2. 2~3岁的孩子要特别注意防止哪些意外? (78)
3. 学龄前儿童要特别注意防止哪些意外? (78)
4. 孩子也会农药中毒吗? (80)
5. 为什么不要让孩子吃生杏仁? (80)
6. 为什么不能吃苍耳子? (81)
7. 耳朵里进去了东西怎么办? (81)
8. 蜂螫了怎么办? (82)

七、怎样做好预防接种 (83)

1. 为什么要给孩子进行预防接种? (83)
2. 预防接种为什么能预防传染病? (83)
3. 小儿应当接受哪些预防接种? (84)
4. 为什么有的预防接种只种一次, 而有的却要

- 接种2~3次呢? (84)
5. 卡介苗预防哪种疾病? 为什么接种前要做结核菌素试验? (86)
6. 白、百、破疫苗能预防哪些病? 多大年龄接种好? (87)
7. 注射麻疹疫苗应当注意些什么? (87)
8. 服用小儿麻痹糖丸应注意些什么? (88)
9. 预防接种后常有哪些反应? 怎么处理? (89)
10. 在什么情况下孩子暂时不宜接受预防接种? (89)
11. 丙种球蛋白和胎盘球蛋白有什么作用, 为何不能代替预防针? (89)

八、怎样防治小儿常见传染病 (91)

1. 麻疹是怎样传播的? 怎么判断孩子是得麻疹了? (91)
2. 疹子出的不好是什么原因? 出麻疹的孩子发高烧是不准退热么? (92)
3. 麻疹出后孩子音哑、咳喘是怎么回事? 怎样护理麻疹患儿安全渡过麻疹关? (92)
4. 孩子身上出红疹都是麻疹吗? 还有哪些发疹性疾病? (93)
5. 猩红热有什么特点? 得了猩红热怎么办? (94)
6. 怎样照顾好出水痘的孩子? (95)
7. 百日咳的孩子咳嗽有什么特点? 怎样照顾好患百日咳的孩子? (96)

8. 孩子得了腮腺炎怎么办? (97)
9. 流脑是什么病? 如何早期发现流脑? (98)
10. 怎样预防呼吸道传染病? (99)
11. 痢疾是怎么传染的? 孩子得了
痢疾怎么办? (100)
12. 孩子得了肝炎怎么办? (101)
13. 大脑炎是怎么传染的? 怎样进行预防? ... (103)
14. 小儿麻痹有什么症状? 为什么必须
认真进行预防? (104)
- 附: 小儿传染病的潜伏期、隔离期 (105)

九、怎样防治小儿常见病症 (106)

1. 孩子发烧了怎么办? (106)
2. 孩子抽风了怎么办? (107)
3. 孩子爱吐奶是怎么回事? (108)
4. 孩子大便干燥怎么办? (108)
5. 小儿遗尿怎么办? (109)
6. 孩子撒“白尿”是病吗? (110)
7. 气管里掉进了东西怎么办? (111)
8. 孩子患中耳炎怎么办? (111)
9. 鼻孔里进去了东西怎么办? (112)
10. 孩子爱流鼻涕怎么办? (112)
11. 鼻出血怎么办? (113)
12. 烂口角怎么办? (113)
13. 孩子的皮肤划破了怎么办? (114)
14. 孩子烫了怎么办? (114)
15. 冻伤是怎么得的? 生了冻疮怎么办? (115)

16. 孩子爱出汗是病么? (116)
17. 孩子生痱子怎么办? (116)
18. 孩子长黄水疮怎么办? (117)
19. 孩子长湿疹怎么办? (118)
20. 为什么有的孩子爱起荨麻疹?怎样治疗?... (119)
21. 孩子闹眼睛了怎么办? (119)
22. 孩子消瘦是什么原因? (120)
23. 孩子肚子疼怎么办? (121)
24. 为什么有的孩子爱吃土? (122)
25. 孩子说话口吃怎么矫正? (123)
26. 孩子牙疼怎么办? (124)
27. 孩子伤风感冒了怎么办? (125)
28. 孩子“闹嗓子”怎么办? (126)
29. 气管炎是怎么得的?怎样治疗? (127)
30. 孩子得了肺炎都有哪些表现?怎样护理患肺炎
的孩子? (128)
31. 为什么有的小孩总爱得气管炎和肺炎?
怎样预防..... (129)
32. 小儿肺结核病是怎样传染的?应该怎样进行
治疗和预防? (130)
33. 孩子为什么容易腹泻?腹泻时怎么办?... (131)
34. 婴儿为什么容易发生贫血?贫血有哪些表现?
怎样防治? (133)
35. 软骨病是怎么回事?怎样判断孩子有没有软
骨病?怎样进行防治? (134)
36. 为什么治疗软骨病光吃钙片不行,还必须同
时服维生素D制剂? (135)

37. 蛔虫病是怎样得的？怎样防治？……………（136）
38. 钩虫是怎样进入人体的？怎样防治钩虫病？
……………（137）
39. 孩子肛门刺痒是怎么回事？……………（139）
40. 为什么不能给孩子吃豆猪肉？……………（140）
41. 呆小病是怎么得的？有哪些特点？……………（141）
42. 腰穿是怎么回事？腰穿能落下后遗症吗？
……………（141）
43. 孩子有了畸形怎么办？……………（142）

十、怎样给孩子合理用药……………（144）

1. 为什么给孩子吃药要按时按量？……………（144）
2. 怎样计算小儿的用药剂量？……………（145）
3. 早晨空腹、饭前、饭后等服药时间，应该怎样具体掌握？……………（146）
4. 怎样给孩子喂药？……………（146）
5. 孩子生病是打针比吃药好吗？……………（147）
6. 为什么有些药可以配合使用，而有些药则不能配合使用？……………（148）
7. 药物过敏是怎么回事？发现孩子药物过敏时怎么办？……………（149）
8. 为什么注射青、链霉素之前，要做过敏试验？
过去打针不过敏，以后再打不做试验行吗？……………（150）
9. 滥用抗菌素有什么害处？……………（151）
10. 小儿胺是太平药么？新生儿为什么不能服用
小儿胺？……………（152）

11. 哪些药物可以通过乳汁危害婴儿? (153)
12. 为什么不要滥用维生素? (153)
13. 给孩子用驱虫药应注意些什么? (154)
14. 孩子咳嗽, 为什么不能吃喘咳宁? (156)
15. 孩子喘憋吃氨茶碱行么? (156)
16. 万一药吃多了、吃错了怎么办? (157)

一、妊娠期怎样注意胎儿的保健

1. 为什么妊娠期就要注意胎儿的保健？

从怀孕坐胎到婴儿降生，虽然只有 280 天，但这是一个人的奠基时期。胚胎发育的正常，胎儿身体的素质好，出生之后就会长成一个健康活泼，聪明伶俐的孩子，给一生的发育打下良好的基础。相反，如果在妊娠期间由于受到内在的因素或营养，环境因素的影响，胎儿发育的不好，甚至发生了畸形或其它先天性疾病，就会给孩子的一生带来不幸。例如，胎儿的发育需要充足的营养，如果妊娠期间营养严重不良，不只会影响胎儿的发育，甚至可能引起流产、早产。再如，怀孕的头两个月，正是胎儿组织器官形成的重要时期。在这个时期，如果由于母亲患病、用药等原因，使胚胎受到病毒、药物、放射线等的侵害，就可能发生畸形或聋哑痴呆等先天性疾病，严重的甚至可使胎儿死亡。为了保护母子的健康，保证胎儿的正常发育成长，必须从妊娠开始就要注意孕妇和胎儿的保健。

2. 妊娠期饮食上要注意些什么？

孕妇营养的好坏直接关系到胎儿的发育和以后的生长。妇女怀孕以后，一方面要供应胎儿生长发育需要的营养；一方面还要担负自身子宫、乳房增大，血容量增多，以及其它各脏器变化所需要的营养。如果营养不足，不但孕妇容易得

病，而且所生的婴儿也比较瘦小，容易感染疾病，造成先天不足，甚至引起流产、早产等。因此，孕妇的营养就显得特别重要。孕妇注意营养，主要是要补充足够的蛋白质、维生素和钙、磷、铁等。蛋白质是胎儿生长发育所必须的主要养料。据科学家们研究，孕妇每天需要蛋白质85克。特别是怀孕的末三个月，是胎儿大脑发育最快和需要大量蛋白质的时期，这时应多吃些含蛋白质的食物。有些人认为妇女产后要大补，鸡、蛋、鱼、肉等营养品都放在产后短时间集中吃。如果把这些营养品放在妊娠的后四个月，也就是胎儿生长最快的时候匀着吃，效果要好得多。孕期在营养上要注意以下几点：

(1) 粗细粮兼用。粗粮中蛋白质、维生素的含量，比精白大米、精粉要多，所以提倡吃点粗粮，最好粗细粮兼用。

(2) 多吃含蛋白质的食物。动物蛋白中的鱼、蛋、肉类、奶类、猪鸭血以及各种脏器，和含植物蛋白的豆腐、豆腐脑、豆腐干、豆芽等要搭配着吃，以求互相补缺，养分齐全。

(3) 多吃蔬菜、瓜果。蔬菜、瓜果中含有大量的维生素，绿叶菜含有铁，海带中含有碘等，都是孕妇和胎儿所必需的。

(4) 注意补充铁和钙、磷质。铁是造血的原料。由于孕妇血容量要比平时增加百分之三十至百分之四十五，胎儿也要造血，而且还要贮存出生后半年内所需要的铁，所以妊娠期铁的需要量增加很多。动物肝、蛋黄、绿叶菜、豆类中铁的含量都比较多。如单靠食物供给不够时，从妊娠的后半期起，每天可按着医生的嘱咐服用硫酸亚铁片。

钙和磷是胎儿构成骨骼、牙齿的主要原料，磷又是细胞不可缺少的成份，在饮食中要适当补充。可多吃些骨头汤、鱼、虾等。

(5) 妊娠后期，吃的盐要少些，以免加重浮肿，引起高血压。

3. 妊娠早期为什么要避免病毒感染？

在正常情况下，母亲感染疾病不一定就感染胎儿，这是因为在母亲和胎儿之间，有一道细菌、病毒难以逾越的屏障，在医学上称为胎盘屏障，是由母体子宫内壁的基蜕膜和胎儿绒毛膜形成的。它把母体和胎儿的血液间隔开，不相流通，只允许小分子的营养物质通透，而大分子物质及细菌、病毒等，都不能通过。但是，胎盘屏障的作用与妊娠的时期有关。在妊娠的头三个月内，它的作用尚不完善。如果孕妇在这个时期感染了风疹、巨细胞病毒等病时，病毒就会闯过胎盘屏障，使胎儿得到感染，引起严重畸形，甚至会造成死胎。因此，在妊娠期间，特别是在头三、四个月，要特别注意预防感冒、流感、风疹等病毒感染。

4. 妊娠早期为什么要避免X线检查？

妊娠的早期，即从受孕坐胎至胎儿各个主要脏器开始形成这一阶段，胚胎对放射线最为敏感。如果在受孕的六天之内照射大量X线，可使胚胎死亡。如果在妊娠的头三个月内大量照射X线，可以使胎儿发生畸形。三个月以后，随着生长发育，胎儿对放射线的敏感程度逐渐降低，虽然接受照射，发生畸形的可能性也减少了。放射线对胚胎的危害，据认为是由于一定量的放射线可以使基因发生改变的缘故。据