

养 健 康 宝 贝 做 成 功 父 母

200个问题 200个细节 200个关键

戴学定 张 玲 主编

养好孩子当好妈 育儿中的200个关键

YANGHAOHAIZI DANGHAOMA YUERZHONGDE200GE GUANJIAN

 山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



yuerzhongde 200ge guanjian

本书以通俗易懂、浅显简明的语言，以人们在育儿中经常碰到的问题为引线，概括了在对待被病魔痛苦折磨的孩子以及那些为养育子女而烦恼的母亲们所感到的和所想到的问题。书中介绍了许多儿科医生所难以注意到的细节。

养 好 孩 子 当 好 妈

育儿中的 200 个关键

▼ 戴学定 张 玲 主编

 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿中的 200 个关键 / 戴学定, 张玲主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 6
(养好孩子 当好妈)
ISBN 978-7-5331-4657-3

I. 育… II. ①戴…②张… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 029245 号

育儿中的 200 个关键

戴学定 张 玲 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

地址: 莱芜市莱城工业区(口镇)

邮编: 271114 电话: (0634) 6115012

开本: 880mm×1230mm 1/24

印张: $13\frac{1}{3}$

字数: 220 千字

版次: 2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4657-3

定价: 22.00 元

FOREWORD

前言

初为父母，你肯定对自己宝宝的各种表现认识不足，虽然多数准父母预先读过不少有关养育小儿的书刊，但面对一个小生命，相信有不少新手妈妈感到手足无措。此书是一本多年经验积累的总结，以通俗易懂、浅显简明的语言，以人们在育儿中经常碰到的问题为引线，概括了在对待被病魔痛苦折磨的孩子以及那些为养育子女而烦恼的母亲们所感到的和所想到的问题。书中还介绍了许多儿科医生所难以注意到的细节。

戴学定是山东省立医院儿科教授，有四十多年的临床和教学经验。本书的部分内容是戴学定在《当代健康报》开设的“戴奶奶信箱”栏目发表过的文章改编而来；张玲是《当代健康报》儿童保健版的编辑，在工作中她发现，尽管各种育儿书报杂志充斥市场，但爸爸妈妈、爷爷奶奶们仍对养育一个小生命感到无所适从，原因是真正有实用性、有针对性的并不多见。为满足读者对育儿知识的需求，《当代健康报》儿童保健版在2003年开设了“戴奶奶信箱”这个栏目。近四年来，戴奶奶成了读者信赖的专家，编辑部收到了大量读者来信来电向戴奶奶询问育儿问题，也有的读者拿着报纸到医院门诊找戴教授。这个栏目之所以受到读者如此关注，有以下原因：戴学定教授是一位医术精湛、经验丰富、和蔼可亲的专家，她善于发现细微之处，又能以极通俗的语言表达出来，读她的文章，就像听一位慈祥的老奶奶在娓娓而谈，你原本为孩子的疾病急躁不安，为育儿中遇到的难题而着急焦虑的心马上能安静下来，什么问题经她一解答，你心

0133010

里就会想，噢，原来这并不是件很难的事。

本书内容分为新生儿养育、婴儿养育、儿童保健、疾病防治等几部分，对于正在为第一次迎接怀孕、分娩而抱有不安的年轻的父亲们和年轻的母亲们，对于为每天的育儿焦头烂额而丧失自信的夫妇们以及所有孩子的父母们来说，这本书会给你的育儿带来信心、勇气 and 希望。

此书通俗易懂，是以问答形式撰写的，即由读者提出一个疑难问题，作者针对性地进行解答释疑，对各种问题都深入浅出地加以论述，解决方法行之有效。对从事保育、教育工作的人们和儿科医生们，这本书中也充满了十分有用的信息。

yuerzhongde 200ge guanjian

新生儿养育

1. 怀孕早期应注意什么	1
2. 要胎儿健壮, 孕妇营养素应如何补充	3
3. 胎儿个儿越大越好吗	6
4. 生孩子不可以任其自然	8
5. 新生儿的吃喝拉撒哭与睡	9
6. 宝宝吃得饱不饱, 你知道吗	10
7. 嘴里长马牙不能随便挑	11
8. 新生儿为什么打嗝、打呼噜	12
9. 新生儿吃奶睡着了怎么办	14
10. 新生宝宝的睡眠与健康	14
11. 打“蜡烛包”就不会受惊吗	16
12. 溢奶、呛奶与吐奶有什么不同	17
13. 新生儿皮肤、五官、脐部和外阴的护理	18
14. 护理新生儿脐带应注意什么	20
15. 鼻子不通气怎么护理	21
16. 新生儿的各种哭声提示了什么	22
17. 宝宝的小屁股为什么经常发红	24
18. 如何从异常大便来判断疾病	26
19. 新生儿几天不大便不一定是便秘	27

20. 大便呈灰白色是怎么回事	28
21. 应该怎样抱孩子	29
22. 怎样给新生儿洗澡	30
23. “平头正脸”如何造就	32
24. 安全度过人生的第一个冬天	32
25. 新生儿怎样用空调	34
26. 宝宝晒太阳也有学问	35
27. 新生儿头上长包怎么办	36
28. 家长要学会测试新生儿神经反射	37
29. 孩子刚出生, 亲戚朋友能来看吗	39
30. 新生儿也需要月嫂	40
31. 美中不足的纯母乳喂养	41
32. 卡介苗接种后红肿属正常反应	42
33. 身上长小白点原来是脓疱病	44
34. 什么样的黄疸不能拖	44
35. 与宠物猫有关的新生儿黄疸	46
36. 宠物与胎儿、新生儿弓形虫病	47
37. 新生儿缺氧缺血性脑病的防治	48
38. 月子里的小儿也得脑膜炎吗	50
39. 呼吸快是否得了肺炎	51
40. 硬肿症的识别与家庭护理	52
41. 惊跳与惊厥不是一回事	54

42. 危险的新生儿断药综合征	55
43. 可以避免的新生儿破伤风	57
44. 如何照顾早产儿	58
45. 双胞胎儿的喂养	59
46. 孕妇携带乙肝病毒时如何保护胎儿、新生儿	61
47. 准妈妈当心病毒感染危害胎儿	64
48. TORCH 检查——判断宫内感染的指标	65
49. 新生儿能染上梅毒吗	67
50. 哪些病能遗传给下一代	68
51. 呆小病能防治吗	71

婴儿养育

52. 婴儿的食品——母乳、牛奶、配方乳粉	73
53. 喂奶也需要用感情	76
54. 如何使乳汁充足	77
55. 哺乳的母亲生病时能否继续喂奶	79
56. 哺乳期月经来潮能继续喂奶吗	80
57. 哪些母亲不宜授奶	81
58. 母乳喂养引起的各种情况	83
59. 怎样鉴别奶粉的好坏	84

60. 给宝宝选择适合的奶具	87
61. 如何给奶瓶消毒	88
62. 人工喂养儿如何掌握奶的浓度和量	89
63. 尿布的使用和清洗	90
64. 什么时候断奶好	92
65. 如何给孩子断奶	93
66. 断奶后的饮食	94
67. 给孩子添加辅食注意什么	95
68. 怎样按月龄添加辅食	96
69. 从用奶瓶到用水杯喝水	98
70. 吃撑着的宝宝如何调整奶量	99
71. 宝宝可以喝酸奶和乳酸奶吗	100
72. 对付吃饭困难的孩子	101
73. 为什么宝宝吃硬的食物就往外吐	103
74. 帮孩子选择营养性零食	105
75. 儿童不宜多吃巧克力	106
76. 出牙的时间及注意事项	107
77. 乳牙的功能与牙齿发育异常	109
78. 如何预防牙齿里的“虫虫危机”	110
79. 孩子喜欢吃手怎么办	112
80. 如何帮助婴儿学好爬	113
81. 孩子穿什么鞋好	114

82. 怎样教婴儿学走路	115
83. 宝宝大便干怎么办	116
84. 训练宝宝自己大小便	118
85. 宝宝几岁穿满裆裤好	120
86. 如何看待婴儿的哭闹	121
87. 从婴儿的哭和笑中能发现什么	122
88. 婴幼儿睡眠的护理	123
89. 睡眠的种种异常与纠正方法	125
90. 怎样让幼儿养成良好的睡眠习惯	128
91. 宝宝为什么爱踢被子	129
92. 我从哪里来	131
93. 我是男孩还是女孩	132
94. 儿子玩弄“小鸡鸡”，怎么制止他	133
95. 发现孩子交叉擦腿，是不是病	134
96. 如何看待婴儿敲打东西	135
97. 婴儿冬季也会“中暑”	136
98. 夏天怎样带好孩子	137
99. 让宝宝远离热疹	139
100. 如何护理湿疹患儿	140
101. 小儿口水多怎么办	142
102. 维生素D缺了、多了都有害	144
103. 怎样给儿童补维生素	146

104. 如何知道宝宝壮不壮	147
105. 贫血儿脸蛋变成红苹果并不难	149
106. 贫血服铁剂的技巧	151
107. 红细胞多了也是病	152
108. “小胖墩儿”身体与智力发育会受影响	154
109. 预防小儿肥胖抓好三个关键期	155
110. 怎样为宝宝找个好保姆	157
111. 孩子为什么不愿意去幼儿园	158
112. 小“磨蹭”怎样变成小“麻利”	159
113. 帮孩子戒掉“啃指甲”	161
114. 春天来了，带孩子玩沙去	162
115. 幼儿体育锻炼宜多样化	164
116. 婴幼儿教育应从何时开始	165
117. 及时教会孩子一些生活常识	167
118. 怎样培养儿童美的品行	169
119. 提高幼儿的认知水平可防意外伤害	171
120. 为输液顺利，患儿家长应如何配合	173

儿童保健

121. 宝宝黄疸，乙肝疫苗还能打吗	175
--------------------	-----

122. 卡介苗是怎样预防结核病的	176
123. 学会看结核菌素试验	177
124. 什么情况下不能接种疫苗	178
125. 如何从尿液异常颜色来判断疾病	180
126. 孩子尿频是不是病	182
127. 孩子出现精神性尿频怎么办	183
128. 小儿颈部有疙瘩是否有病	185
129. 扁桃体常发炎不可“一切了之”	188
130. 正确对待鼻出血	189
131. 如何阅读孩子的血常规化验单	191
132. 谷丙转氨酶 (ALT) 升高一定是肝炎吗	193
133. 牙齿不齐的原因及矫治的最佳时间	195
134. 家长如何劝说孩子去补牙	197
135. 吃手吃出来的铅中毒	198
136. 常含安慰奶嘴易致中耳炎	199
137. 心电图能帮助诊断哪些疾病	200
138. B 超与腹部疾病的诊断	202
139. 什么病需要做化验	203
140. 给小儿喂药应注意什么	205
141. 感冒好了, 抗 O 怎么还下不来	207
142. 室内装修最易损害小儿健康	208
143. 健康查体, 哪些病可以早发现	209

144. 怎样让弱视儿童早日康复	211
145. 血型与亲子关系	212
146. 老不长个儿原因在哪儿	215
147. 锌与小儿的生长发育	217
148. 什么是赖氨酸, 小孩多吃好吗	219
149. 微量元素与小儿保健	221
150. 威胁婴幼儿安全的潜在因素	222

疾病防治

151. 小儿常见的几种口内炎	225
152. 正确刷牙可防治牙龈炎	226
153. 婴幼儿常见的创伤性口腔溃疡	227
154. 小儿呕吐的常见原因与预防	229
155. 头发颜色改变常见于哪些疾病	231
156. 如何对待尿床与漏尿的孩子	233
157. 小儿尿道下裂最好 1 岁后做手术	235
158. 鞘膜积液与腹股沟疝的发生病因和区别	236
159. 小儿腹泻种种	237
160. 腹泻的家庭治疗	239
161. 婴儿容易发生的肠套叠	241

162. 患异食癖怎么办	242
163. 口吃的形成与纠正	243
164. 小儿漏斗胸怎么办	244
165. 小孩儿夜晚抓屁股是怎么回事	246
166. 如何早期发现白血病	248
167. 有的血管瘤自己能消退	249
168. 水痘的传播与防治	250
169. 小儿的风疹块是怎么回事	251
170. 风疹与幼儿急疹是一种病吗	253
171. 蚊子咬出来的荨麻疹	255
172. 传染性软疣外治法简单有效	257
173. 与乙肝病毒有关的丘疹性肢端皮炎	258
174. 流行性腮腺炎后的并发症	259
175. 远离宠物 远离猫抓病	261
176. 吃甘蔗吃出来的危险	262
177. 阴囊内摸不到睾丸是怎么回事	263
178. 婴儿大便哭闹有原因	264
179. 阴道咋流出了大便	266
180. 孩子咳嗽怎么办	267
181. 儿童上呼吸道感染的特点	269
182. 止咳,一味用镇咳药不合适	272
183. 如何对待儿童多发的支原体感染	273

184. 只咳不喘的咳嗽变异性哮喘	275
185. 宝宝咳嗽, 辨音识病	276
186. 手足口病是怎么回事	277
187. 如何面对小儿胃肠型流感	279
188. 退热药与白细胞减少症	280
189. 什么叫川崎病	282
190. 猩红热可能有哪些并发症	283
191. 儿童多动症的表现	285
192. 小孩子性早熟是怎么回事	287
193. 如何对待孩子的性早熟	289
194. 腰穿取脑脊液, 孩子会变傻吗	290
195. 孩子屏气发作家长该怎么办	291
196. 早日识别脑瘫儿	293
197. 小儿鼻腔里有异物时怎么办	295
198. 热性惊厥与癫痫的关系	296
199. 如何早期发现胎儿畸形	298
200. 怎样早期发现智力迟缓儿	299
201. 产前筛查避免先天缺陷儿的出生	301
202. 早期教育让异常儿变正常	302
203. 怎样带孩子看病——给患儿家长的一封信	303

新生儿养育

1. 怀孕早期应注意什么

问：我用试纸测的结果是我怀孕了，目前没有什么特别的感觉，只是觉得特别倦怠，总想睡觉，吃饭也没胃口。因工作需要，我上班时间常用电脑，请问这有什么影响？怀孕早期还要在其他方面注意些什么？

答：随着我国优生优育工作的开展，越来越多的夫妇更注重孩子的质量。孩子是否健康、智力水平的高低不仅关系孩子一生的幸福，同样也是父母、家庭最重要的事情。如何生一个健康、聪明的宝宝？不论是准备怀孕的年轻夫妇，还是准妈妈们，都对此非常关注。

妊娠的初期是指怀孕的前4个月，尤其前3个月，胎儿容易受到外界的影响而导致畸胎或流产，因此怀孕早期是保护胎儿健康成长的关键时期，那么应该注意哪些问题呢？

初次怀孕的女性，在身体和心理上，都会发生一连串的变化，孕妇自己往往浑然不觉，以致误食药物或疏忽了生活上的细节，都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。怀孕初期可能会有类似感冒的症状或其他不适，若胡乱买药吃，不仅不能达到治疗的效果，说不定还会生出畸形儿。所以最好先看医生，在医生的指导下服药。自觉身体不适时，不要勉强做剧烈的运动，以免造成意外流产。不要随意做X线照射如透视、拍片等。怀孕约1个月时，会有晨起呕吐的现象，可多准备一些酸梅、水果等，减轻孕期呕吐。

孕妇在第二个月时非常容易流产，必须格外注意，应避免搬运重物或剧烈运动，家务与外出活动也要尽可能减少。不可过度劳累，多休息，保证充足睡眠。不要总以洗澡解除

疲劳，而要及早卧床休息。养成每日定时如厕的习惯，在清晨起床后可饮用蜂蜜水，多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。心情要愉快，避免因心理负担过重、压力太大、情绪压抑而影响胎儿的发育。工作生活环境要轻松愉悦，不要熬夜，作息要规律。下腹注意保暖，不可受寒，阴道分泌物若增加，易滋生病菌，应该每天用清水擦洗，勤换内衣裤，保持身体的清洁。如出现出血伴下腹胀痛、腰部乏力或酸胀疼痛，可能是流产的征兆，应立即去医院。

这段时间胎儿诸器官进行分化，是形成脑及内脏的重要时期，不可接受X线检查，不要做胸片或CT，在电脑前的时间要缩短。也不要轻易服药，许多药物对胎儿都有损害或起着未知的作用，除了医生在知道你已妊娠的情况下开给你的药物外，妊娠期间应避免用药，包括平时感冒服用的药物。适时添加衣物，避免着凉感冒。

给胎儿带来不利的因素还有：

(1) 烟：吸烟会使胎儿缺氧，可能使胎儿发生早产或出生体重过轻，增加流产、死产以及畸胎的机会。吸烟越多，对胎儿的危害就越大，所以要完全停止吸烟，并尽量减少被动吸烟。

(2) 酒：大量饮酒同样严重影响正在发育中的胎儿，饮酒的安全水平是多少，目前还没有人能知道，在妊娠期间最好不要饮酒。

(3) 宠物：一定要远离，如果家中饲养猫、狗或小鸟等宠物，应尽量避免接触。尤其是猫，是弓形体的传染源，孕妇感染后所生婴儿可能患有脑积水、脑钙化、先天性失明等畸形或肝炎综合征。计划怀孕前最好把这些宠物送给别人。

(4) 染发：孕妇不要染发，染发剂可能会危害胎儿，引起胎儿畸形。

(5) 怀孕初期不要装修房子，也不要居住刚装修完的房子，装修材料中的有毒物质可以使胎儿致畸。

(6) 农药：农村妇女怀孕不要做喷洒农药、施化肥之类的工作，因为农药和化肥中的有害物质经皮肤或呼吸道吸入后会影影响母婴健康，有的还会引起流产。