



人人健康丛书

郑心校 主 编

张丽雅 副主编

育儿知识

中国人口出版社



人人健康 人人幸福 人人和谐

健康 幸福 和谐

人人健康 人人幸福 人人和谐

育儿知识

中国人口出版社

人人健康丛书

育 儿 知 识

李 贵 主 编

周光延 宗平平 编 写

中 国 人 口 出 版 社

《人人健康丛书—育儿知识》

李 贵 主 编

中国人口出版社出版

(北京市海淀区大慧寺12号 邮政编码100081)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

开本：787×1092毫米1/32 印张：3.25 字数：66.7千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：00001—32000

ISBN 7-80079-036-3/R·10

定价：1.30元

人人健康丛书

主 编 郑心校

副主编 张丽雅

编 委

于忠麟 王 宇

李 贵 刘永祥

刘凤奎 周保利

胡咏霞 靳家玉

前 言

随着我国四化建设的蓬勃发展，广大人民群众的物质、文化生活水平不断提高，人们对健康防病、优生、优育等方面的知识的需求也越来越迫切。北京友谊医院根据临床医疗实践中的经验以及病人及其家属经常提出的和最为关心的问题，组织有关专家编写了这套《人人健康丛书》。本书努力将科学性、趣味性、通俗性融为一体，而且内容丰富。它包括了有关内科、外科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科等常见病的预防和诊疗知识，可供具有初中以上文化水平的工人、农民、解放军战士、知识分子、青年学生和国家干部阅读。本书深入浅出、通俗易懂，而且针对性强，既可以提高广大人民群众的卫生防病知识水平，做到无病早防、有病早治，也可以作为就诊的指南。

我们把这套丛书献给广大读者，希望它能为我们达到2000年人人享有保健的战略目标做出有益的贡献。

编 者

目 录

人生的第一步——“围产期”婴儿·····	1
急于漫步人生——早产儿·····	2
母乳——1岁以内小儿的专利食品·····	3
牛奶——婴儿的美食·····	5
怎样进行人工喂养?·····	7
怎样给孩子添加辅食?·····	9
1岁以内小儿如何喂养?·····	11
蛋类——优质蛋白的重要来源·····	13
奶类食品的好兄弟——豆类食品·····	14
要想小儿生长发育好,维生素不可少·····	16
微量元素锌对小儿生长发育的影响·····	18
甜食与冷饮·····	20
婴幼儿的用品有哪些特点·····	21
2岁以内小儿身高体重增长规律·····	23
2岁以后小儿生长发育的特点·····	24
影响小儿身高的因素·····	25
告诉你一些判断小儿健康的知识·····	27
怎样发现新生儿有病·····	28
吐奶与溢奶·····	30
小儿常见畸形何时矫正?·····	31
胖——未必健康·····	33
惊厥——小儿一大急症·····	34
小儿突然昏迷怎么办?·····	36

容易误诊的小儿急腹症·····	38
药物过敏与过敏性休克·····	40
意外伤害，遗恨终身·····	41
谨防小儿窒息·····	44
计划免疫及其意义·····	46
病从口入与病从鼻入·····	47
凶门——窥测小儿健康的一扇窗户·····	49
看牙知病，牙坚体健·····	50
我国小儿的四大疾病·····	52
佝偻病是一种什么病？·····	53
贫血——我国小儿四大疾病之一·····	56
贫血小儿吃哪些食品好？·····	57
营养性贫血小儿的良药——维生素C·····	58
肺炎——婴幼儿的大敌·····	60
肠炎对小儿的危害·····	61
中毒型痢疾——急性细菌性痢疾的一个严重类型·····	63
泌尿系感染不可轻视·····	64
肾炎——学龄儿童的常见病·····	66
发病减少但未消失的小儿结核病·····	68
中耳炎不是小病·····	70
小儿常见的几种传染病·····	71
小儿常见的发疹性疾病·····	73
动物也能引起小儿生病·····	75
怎样区别病毒感染与细菌感染·····	77
不要把抗生素看成是万能药·····	79
打针并非一定比吃药好·····	81
热退是否病除？·····	83

腰椎穿刺会不会使孩子变傻?骨髓穿刺后孩子会不会虚?·	85
小儿常吃药就能身体健康吗? ·····	86
吃药方法有科学·····	88
不能这样爱孩子·····	90
小儿健康之道·····	92
· 食物的三大营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物·····	93

人生的第一步——“围产期”婴儿

随着医学科学的发展，近年来出现了一门新兴的医学科学——“围产医学”，它涉及产科、儿科、胚胎学、遗传学、发育生物学、新生儿学、病毒学及社会科学等各学科。

什么叫“围产期”？国际上有几种算法，我国学者多倾向于采用妊娠 28 周至婴儿出生后 7 天的这一种算法。

小儿出生前的那一阶段产科将会有所论述。出生后 7 天以内这一阶段为什么重要呢？因为这时是小儿从胎内到胎外生活的重要过渡阶段。在此阶段中，小儿从母亲子宫这样一个封闭的无菌的环境，来到一个开放的环境中，从依靠母体供应氧气、营养、激素、电解质、水分……过渡到自己靠本身的器官活动维持生命；自主呼吸建立，由胎儿循环转变为正常循环，经口摄入水分、营养物质，消化与泌尿系统也开始其功能活动，开始排尿、排便。同时，小儿的感官、神经系统接受外界各种刺激，并发出各种应答反应。新生儿能否适应这种变化与小儿成熟程度有关，也与环境是否适宜、护理是否得当有关。

新生儿期有那些特点？应当如何护理？首先，居室应保持适当的温度。试想，胎儿在母体内生活了 40 周，温度一直在 37°C 左右，如果在出生后室温过低，新生儿就难以适应，会出现硬肿症、肺炎等多种疾病。一般新生儿室的温度应保持 22°C 左右。新生儿皮肤、粘膜防御功能低下，易受细菌及病毒侵袭，因而新生儿所用物品应保持清洁、柔软，有感染性疾病的人应尽量避免接触新生儿，也不应把新生儿放在多

人聚居的居室内。在此期间还应注意小儿对外界的反应、吃奶情况、有无大小便、有无呕吐、发绀，以判定小儿是否正常，并注意发现先天性疾患。应注意黄疸出现的时间及程度，及早发现新生儿溶血症。还应知道，女婴有时阴道会有少量出血和乳腺肿大，这是母体激素的影响，属于正常现象。正常新生儿出生后12小时可以开始哺乳，从第2天起4小时一次。如母乳不足或无母乳可给牛奶，但应将牛奶稀释一倍。根据季节、温度及小儿情况，两次喂奶之间可适当喂水，以保证足够的水分。

急于漫步人生——早产儿

正常胎儿要在母体内生长发育40周或9个足月。但由于母亲或胎儿本身的各种原因，有些孩子在妊娠37周之前就出生了，这种小儿在医学上叫早产儿。当然，还有另外一种情况，就是妊娠期是正常的，也就是说按妊娠周数是足月的，但出生时小儿的体重低于2500克，或体重虽不低于2500克，但发育明显不良，这种小儿叫作未成熟儿或成熟不良儿。他们属于同一范畴。

关于早产的原因，妇产科会有比较详细的解释，这里重点谈谈早产儿（包括未成熟儿）生理解剖的主要特点：体重低于2500克，身长不足46厘米，头发发育不良，全身多胎毛，颅骨软，以手指按压颅骨有乒乓球样感觉，耳软骨发育不良，耳廓软；乳房内触不到结节，指（趾）甲发育不良，不能达指（趾）端；手、足部纹少，早产男婴阴囊皱褶少，睾丸未降至阴囊内；女婴大阴唇发育不良，不能遮盖小阴唇；头相对较大，四肢相对短小，前囟宽，颅缝分离，额部多皱纹，全身皮下脂肪少，外观有如小老头。从整个机体来

看，早产儿各器官、系统组织发育不成熟，功能不完善，如消化、呼吸、循环、泌尿、神经、免疫系统功能都不如正常新生儿。早产儿的体温调节与对周围环境的适应能力差，极易发生感染及各种功能紊乱，如体温过低、呕吐、腹泻、水肿、脱水、发绀。一句话，早产儿生活能力差，喂养困难，极易得病，而且由于身体抵抗力差，得病后治疗困难，死亡率高。

如何护理早产儿呢？要针对生活能力差这一主要特点来护理。首先，要根据其体重注意保暖，体重越低要求室温越高，在医院一般要求将早产儿放在暖箱中，应用暖箱时一般要根据体重调节温度。如在家中可用热水袋、玻璃瓶、塑料瓶加入40~60℃的热水，外面包以衣或布，以防烫伤；室温应在25℃以上。同时要加强保护性隔离，防止交叉感染；注意居室清洁，温度、衣被应柔软、清洁，尽量减少居室内人员流动。为避免发生低血糖，应根据体重提前喂奶（母奶，1:1牛奶或糖水）。体重过低，吸吮能力弱者可用滴管喂养。新生儿喂奶量应逐日增加。为防止出血，应肌肉注射维生素K₁，每天一次，每次1~5毫克，共三天。同时应提早加用维生素D、C及铁剂。还有一点应当引起注意，早产儿生理性黄疸可能比正常新生儿持续时间更长，达3周或更长一些时间。当然，如果黄疸出现过早——24小时内出现，或黄疸持续加重，大便呈白色，或伴有体温不升或体温过高，精神不好，食欲不振等，应考虑为先天性异常、溶血或严重感染，要请医生诊治。

母乳——1岁以内小儿的专利食品

近年来国内、外都在宣传和提倡母乳喂养，国务院还延

长了女职工的哺乳期，你知道这是为什么吗？

首先，母乳的成分最适合小儿生长发育的需要，如产后12天以内的初乳含有大量球蛋白，其中以免疫球蛋白IgA和乳铁蛋白最多，另外还有IgM、IgG、C₃、C₄等。这些都有利于初生于世的小儿对外界致病微生物的抵抗。产后13~30日为过渡期乳，其中含有较多的脂肪，一直到9个月之前的成熟乳其成分是比较固定的，大约每100毫升奶含蛋白质1.1克、脂肪3.8克、碳水化合物7克、矿物质0.2克，而且人奶中的蛋白质多为乳白蛋白，奶中含不饱和脂肪酸多，所含的糖为乳糖，这些都易于被小儿吸收。人乳中的钙、铁含量虽不及牛奶，但比牛奶易于吸收利用。至于人乳中的维生素含量则与地区、母亲营养状态有关。

母乳喂养有人工喂养所不具备的优点。除了上面讲的成分有利于吸收、消化及抗病功能外，母乳的温度和清洁卫生也远较人工喂养方法为优。近年来医学家还注意到新生儿也具有一定的智能，母亲亲自哺乳，母子经常接触，对于增加母子之间的情感以及新生儿、婴儿的体力与智能发育有重要意义。而且，母亲还可以通过自己哺乳，及时发现小儿的异常情况，使小儿疾病得以早期发现，及时治疗。当然，小儿在1岁以内生长发育十分迅速，单靠母乳是不能完全满足小儿生长发育需要的，因而还必须及时添加辅食及一些必要的营养物质，如铁、钙、维生素等。

既然母乳喂养有如此众多的优点，那么为什么仍然有一些年轻的妈妈不给小儿哺乳呢？有一些妈妈是由于奶水不足，甚至完全没奶才这样做，这应当在婚后、产前由妇幼部门加以指导，以避免小儿生后，妈妈无充足奶水供给。更重要的是一些妈妈对于母乳喂养缺乏正确的认识，她们有的嫌

麻烦、怕劳累，有人认为哺乳会影响形体美，还有的认为人工喂养对小儿生长发育更有利，这些都是不正确的。应当加强宣传，增加年轻妈妈们的哺乳知识，教会她们科学育儿方法，特别是在我国特定条件下，提倡一对夫妇只生一个孩子，一个妈妈一生中只有一次为自己子女哺乳的机会，因而母乳喂养对小儿是极端需要的，对于妈妈本身也是极可珍贵的。年轻的妈妈可以利用这一年哺乳期，亲近孩子，爱孩子，对孩子进行人生中最早的教育，这对母子身心健康都有极为重要的价值。年轻的妈妈们，用自己的奶水去哺育自己的后代吧！

牛奶——婴儿的美食

奶牛是我们人类最善良、最温驯的朋友，它为我们提供了营养丰富的食品——牛奶。对于婴儿，牛奶更是必不可少的。有不少妈妈在孩子出生后自己分泌乳汁甚少或甚至根本没奶，有的妈妈由于各种原因（工作、疾病等）而不能为孩子哺乳，超过1岁的孩子，在停吃母乳后尚须补充奶类等，这些孩子都需要吃牛奶。凡是做过妈妈的人都知道“嗷嗷待哺”的含义。有了牛奶，上面种种问题都会得到解决，而且，年轻的父母当中也会有不少人是靠吃牛奶长大的，或者现在还在喝牛奶吧！

那么，牛奶都含有哪些成分呢？根据分析每100毫升（约2两）牛奶中含蛋白质3.5克（其中乳白蛋白0.5克、酪蛋白3.0克），脂肪3.5克，乳糖4.8克，含钙120毫克，磷90毫克，铁0.1毫克，此外还有钠、钾、氯等。每100毫升牛奶可以提供66千卡热量。

既然牛奶营养丰富，为什么还强调母乳哺育？除了在母

乳喂养节中已经讲过的那些原因外，牛奶与人奶相比，还有一定的缺点。如牛奶的蛋白质含量虽比人奶高，但多为酪蛋白，小儿不容易吸收；脂肪含量虽与人奶近似，但以饱和脂肪酸为主，脂肪滴大而不如人乳脂肪易吸收；乳糖含量比人奶低，而乳糖正是小儿容易吸收的碳水化合物。牛奶的钙含量虽高于人奶，但因钙、磷比例不适当，也影响小儿对钙的吸收。当然，无论是人奶还是牛奶，其所含铁均甚少，不足以满足小儿生长发育的需要，因而小儿如不及时添加辅食或铁剂，容易患贫血。

那么，如何纠正牛奶的这些缺点呢？在小儿2~3月以下可在牛奶中适当加水（ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ ），加糖（每100毫升牛奶加糖5~8克左右）；随年龄增长，应适当给小儿添加钙剂、铁剂和维生素。当然，牛奶必须经过煮沸消毒才能食用。

怎样给孩子配制奶粉呢？首先，我们要把奶粉配制成相当于鲜牛奶那样的成分。方法是：按体积为牛奶：水=1：4，

表1 人奶和牛奶成份比较

成 分	人奶含量%	牛奶含量%
水	87	87.5
蛋白 (g)	1.2 (乳蛋白占 $\frac{2}{3}$)	3.5(酪蛋白占 $\frac{4}{5}$)
乳糖 (g)	7.5	4.8
钙 (mg)	34	120
磷 (mg)	15	90
铁 (mg)	0.1	0.1
脂肪 (g)	3.5	3.5
钠 (mg)	15	58
维生素D	0.4~101单位	0.3~0.41单位

即一平匙奶粉加 4 平匙水，按重量计为 1:8，即 50 克奶粉加 400 克水。这样配制出来的奶相当于全牛奶。配制奶时应同时在每 100 毫升中加糖 5~8 克。家长在为小儿购买奶制品时应当注意奶制品的种类，如全脂奶粉、全脂加糖奶粉、淡乳（鲜牛奶在 60℃，620 毫米汞柱压力下蒸发 $\frac{1}{2}$ 水分，罐装而成。用时加一倍水即可）。目前市售的还有各种进口奶粉，用时须根据小儿情况加以选择，并且观察小儿食用后的反应，如食欲、大便、体重增长情况等。由于炼乳含糖太高（40%），含脂肪及蛋白质低，因而不适于婴儿食用。

怎样进行人工喂养？

由于各种原因（如母亲患病，奶汁分泌不足或根本无奶，工作需要等）母亲不能给自己的孩子喂奶，而采用一些比较符合婴儿营养需要的方法来代替母乳喂养，就叫作人工喂养。婴儿食品在我国正在起步，随着经济发展，医学科学进步，会有更多的食品可供婴儿选择。目前我国多数地方采用牛奶、羊奶、豆浆及其他代乳品——如代乳粉、健儿粉、米粉等进行人工喂养。

人工喂养时选择哪些食品好？应当根据当地的条件尽可能选择较近于母乳的食品，而不应随意选一种食品来代替母乳。在有可能的情况下可采用牛奶代替母乳，因为牛奶与人乳在成分上近似，它的缺点在“牛奶”一节中已经讲过了，我们可以采用适当稀释、加糖、补充钙、铁等办法来纠正这些缺点。奶粉比鲜牛奶所含维生素更少（当然经过特制的可以弥补此项不足），在一些发达国家根据需要对奶粉进行了“强化”（添入了各种营养物质）以适应不同年龄小儿的食用；还有的把其中的主要成分如蛋白质、脂肪、碳水化合物

比例和种类进行了重新配置，从而更适合于不同年龄、不同体重以及有特殊需要的小儿——如低体重儿、超重儿等等。目前我国营养学家也已开始进行这方面的研究工作。其他奶类如羊奶、马奶也可代用。但是，无论选择哪种食品进行喂养，都应及时添加辅食、维生素、铁、叶酸等。

在进行人工喂养时应当注意什么呢？首先是选择适用的代用品；其次应注意婴儿所用的奶具必须保持清洁，每次用后必须清洗，煮沸消毒；所食用的奶类也应加热煮用，以防细菌污染；奶头应根据婴儿大小适当选择，并且根据婴儿年龄大小和身体强弱给奶头扎孔（一般用大针在灯或火上烧红刺入奶头即可形成奶孔，每个奶头可扎2~3个孔），孔太大易使小儿呛奶，太小吸吮费力。喂奶时应将小孩抱起，头稍高，喂奶前倒几滴奶于手背上，如感觉微温即温度适合。过凉的奶易引起小儿消化功能紊乱，过热可引起烫伤。喂完后轻轻拍背，然后使小儿略向右侧躺下，头略抬高，喂奶后不宜逗引或剧烈活动小孩，否则容易溢奶、吐奶。喂奶时，须将奶瓶底部略抬高，使奶头充满乳汁，勿使婴儿吸入空气。

一天内喂奶多少次合适？有的妈妈以小儿哭不哭为标准，一哭就喂，这样并不恰当。正确的作法是根据小儿生理特点按排喂奶次数。未成熟儿有时须喂10~12次。一般讲，年龄越大，喂奶次数越少，每次喂奶量也随之加多。为了年轻的爸爸、妈妈方便起见，我们给大家提供一个表，以供喂奶参考（见表2）。

使用此表时应注意以下情况：

(1) 每100毫升奶加糖5~8克。

(2) 除出生1周以内小儿外，每日每公斤体重需水分150毫升（包括牛奶的水分在内）。