

婴幼儿

科学育养200方

● 孟庆轩 主编

(0~3岁)



金盾出版社

婴幼儿科学育养 200 方

主 编 孟庆轩

副主编 王亚芹 陈国珍

参加编著者

徐素文	杜 健	张 夏
刘 娟	林 菲	晓 炜
陈卫兵	李海鹏	虹 云

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍婴幼儿科学育养方法的大众科普读物。书中汇集了家长们在婴幼儿(0~3岁)育养中最常见的200个疑难问题,按照儿童不同的发育阶段和养教内容,分为新生儿、婴儿、幼儿三大篇及科学饮食、疾病防治、保健护理、品行教养四大部分,以“怎么办”的问答方式,逐个简明而又具体地讲授了正确的处理方法及科学的基本原理,同时指出了一些非科学的育养方法及其危害所在。

本书内容丰富,科学实用,语言简练,通俗易懂,具有很强的针对性和可操作性,是广大年轻父母及爷爷姥姥辈科学育养婴幼儿的良师益友,也是托儿所、幼儿园等从事婴幼儿育养工作的专业人员的好顾问、好参谋。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学育养 200 方/孟庆轩主编. —北京:金盾出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5082-5660-3

I. 婴… II. 孟… III. 婴幼儿—哺育—问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040969 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:146 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、

倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

望子成龙，望女成凤，是中华民族几千年来的传统观念，也是千千万万父母的共同心愿。特别是改革开放以来，随着广大群众物质文化生活水平的不断提高和独生子女政策的严格贯彻执行，亿万家长更是渴望将家中的这棵独苗苗培育成出众的有用之材，把美好的希望都寄托在下一代身上。为了实现这一愿望，许多家庭都在孩子身上倾注了大量的心血、时间与钱财，以至于形成了爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆全家围着一个孩子转的宝塔局面，孩子俨然成了家中的小皇帝、小公主。这样做，其目的就是迫切希望宝宝能够茁壮成长，既聪明又健康。然而，这样娇生惯养的效果却不理想，甚至事与愿违，适得其反，令人失望。

根据社会调查，我们有不少家长，特别是广大的年轻父母，对在儿童养育和教养过程中经常遇到的各种各样的具体问题，存在不少疑难、困惑和误区，由于缺乏科学的指导而往往感到束手无策，不知怎么办，或因处置不当而对孩子的身心健康造成了不应有的伤害。比如：在日常饮食上，他们生怕孩子营养不良而顿顿不离鸡鸭鱼肉，并常给孩子乱吃补品、乱买零食，结果造成孩子营养过剩，成了外强中干的小胖墩；在生活管理上，他们生怕孩子累坏身体或发生危险，而无微不至地包办一切，结果使孩子从小就成了“四体不勤，五谷不分”、依赖性很强、自理能力很差的低能儿；在言传身教上，他们生怕孩子老实吃亏，而有意无意地向孩子灌输一些似是而非的错误观念，结果使孩子纯洁的心灵受到污染，逐渐养成了孤傲自私、不顾他人的坏习气，成了逞强好斗的小霸王。如此等

等,不一而足。

正是基于上述这种普遍的社会现象,我们现在编写了《婴幼儿科学育养200方》(0~3岁)和《儿童科学教养200方》(4~12岁)这两本大众科普读物,以指导帮助广大家长运用科学的方法育养、教养孩子,从而使孩子正常发育、健康成长,德、智、体得到全面发展,将来长大以后能够成为一个真正对国家、对社会有用的人才。

本书汇集了家长们在婴幼儿(0~3岁)育养中最常见的200个疑难问题,按照不同的发育阶段和养教内容,分为新生儿、婴儿、幼儿三大篇及科学饮食、疾病防治、保健护理、品行教养四大部分,以“怎么办”的问答方式,逐个简明而又具体地讲授了正确的处理方法及科学的基本原理,同时指出了一些非科学的育养方法的错误之处,可以说是交给读者解决育婴难题的一把金钥匙。

本书内容丰富,科学实用,语言简练,通俗易懂,具有很强的针对性和可操作性,是广大年轻父母及爷爷姥姥辈科学育养婴幼儿的良师益友,也是托儿所、幼儿园等从事婴幼儿育养工作的专业人员的好顾问、好参谋。

祝天下父母如愿以偿,愿世上儿童聪明健康!

编 者



新生儿(0~28天)育养篇

新生儿不哭怎么办.....	(1)
新生儿头颅血肿怎么办.....	(2)
新生儿脐带出血怎么办.....	(3)
新生儿哭闹不安怎么办.....	(3)
新生儿48小时无大便怎么办	(4)
新生儿便秘怎么办.....	(5)
新生儿不吃母乳怎么办.....	(6)
新生儿溢奶吐奶怎么办.....	(7)
新生儿总睡觉不吃奶怎么办.....	(8)
婴儿咬奶头怎么办.....	(9)
新生儿患奶癣怎么办.....	(9)
新生儿红臀怎么办	(10)
新生儿鼻塞怎么办	(11)
新生儿发热怎么办	(11)
新生儿腹胀怎么办	(12)
新生儿腹泻怎么办	(13)
新生儿头发稀疏怎么办	(14)
新生儿周围神经损伤怎么办	(15)
新生儿感冒怎么办	(16)
新生儿咳嗽怎么办	(17)
新生儿患肺炎怎么办	(17)

新生儿乳房胀大怎么办	(19)
新生儿小阴唇粘连怎么办	(19)
新生儿阴道出血怎么办	(20)
新生儿隐睾怎么办	(20)
新生儿睡眠不安怎么办	(21)
新生儿“夜啼”怎么办	(22)
新生儿眼睛发红怎么办	(23)
新生儿眼分泌物过多怎么办	(24)
新生儿斜颈怎么办	(24)
新生儿患摩擦红斑怎么办	(25)
新生儿出现皮肤褶皱怎么办	(26)
新生儿两只小脚内翻怎么办	(26)
新生儿两只小腿一长一短怎么办	(27)
新生儿泪囊炎怎么办	(27)
新生儿全身脱皮怎么办	(28)
新生儿吸吮困难怎么办	(28)
新生儿受惊吓怎么办	(29)
新生儿破伤风怎么办	(29)

婴儿(1~12个月)育养篇

婴儿晚上不睡觉怎么办	(32)
婴儿夜间睡不好觉怎么办	(33)
婴儿多眠怎么办	(34)
婴儿睡眠不足怎么办	(34)
婴儿睡眠颠倒了怎么办	(35)
婴儿“不满足”怎么办	(36)
婴儿“神经过敏”怎么办	(37)

婴儿“粘人”怎么办	(37)
婴儿吮手指怎么办	(39)
婴儿头睡偏了怎么办	(39)
婴儿的头歪了怎么办	(40)
婴儿长痱子怎么办	(41)
婴儿烦躁不安怎么办	(41)
婴儿吃奶时睡着了怎么办	(42)
婴儿厌食牛奶怎么办	(43)
婴儿喝牛奶过敏怎么办	(43)
婴儿食物过敏怎么办	(44)
夏季宝宝厌食怎么办	(45)
婴儿不吃辅食怎么办	(48)
婴儿消化不良怎么办	(48)
婴儿流涎怎么办	(49)
婴儿口角发炎怎么办	(50)
宝宝腹胀怎么办	(51)
宝宝肚子疼家长怎么办	(52)
宝宝肠痉挛家长怎么办	(54)
宝宝拉肚子怎么办	(55)
宝宝贫血怎么办	(56)
宝宝不愿在家里待怎么办	(58)
宝宝被蚊虫叮咬怎么办	(59)
宝宝老撕书该怎么办	(61)
宝宝和妈妈不亲该怎么办	(62)
宝宝爱生病了怎么办	(63)
宝宝挑食了怎么办	(65)
宝宝认生了怎么办	(65)
宝宝学爬了家长怎么办	(66)

宝宝出了水痘怎么办	(68)
婴儿过胖怎么办	(68)
婴儿便秘怎么办	(69)
婴儿脱肛怎么办	(71)
婴儿尿路感染怎么办	(72)

幼儿(1~3岁)养教篇

★ 科学饮食

幼儿不好好吃饭怎么办	(75)
幼儿厌食怎么办	(76)
幼儿挑食怎么办	(79)
幼儿偏食怎么办	(82)
幼儿伤食怎么办	(83)
幼儿吃饭边吃边玩怎么办	(85)
幼儿吃饭少怎么办	(86)
幼儿吃饭慢怎么办	(86)
幼儿喜欢吃零食怎么办	(87)
幼儿无肉不欢怎么办	(89)
幼儿爱“眼馋”怎么办	(91)
幼儿不爱吃菜怎么办	(92)
幼儿面黄肌瘦怎么办	(93)

★ 疾病防治

幼儿患急性喉炎怎么办	(95)
幼儿患过敏性鼻炎怎么办	(96)
幼儿打呼噜怎么办	(98)
幼儿发热怎么办	(100)
幼儿高热怎么办	(103)

幼儿低热怎么办.....	(104)
幼儿发热不退怎么办.....	(104)
幼儿咳嗽怎么办.....	(105)
幼儿冬季腹泻怎么办.....	(106)
幼儿患急性中耳炎怎么办.....	(107)
幼儿常流鼻血怎么办.....	(108)
幼儿经常感冒怎么办.....	(109)
幼儿经常“上火”怎么办.....	(110)
幼儿得了急疹怎么办.....	(111)
幼儿贫血怎么办.....	(113)
幼儿脾胃虚弱怎么办.....	(114)
幼儿结肠过敏怎么办.....	(115)
幼儿长期便秘怎么办.....	(116)
幼儿尿频怎么办.....	(117)
幼儿晚上尿床怎么办.....	(118)
幼儿得了疱疹性咽炎怎么办.....	(122)
幼儿得了异位性皮炎怎么办.....	(123)
幼儿有口腔异味怎么办.....	(124)
幼儿咽喉有痰咳不出怎么办.....	(124)
幼儿鼻子出血怎么办.....	(125)
幼儿迟迟不出牙怎么办.....	(126)
幼儿长了霰粒肿怎么办.....	(126)
幼儿眼屎多怎么办.....	(127)
幼儿斜视怎么办.....	(128)
幼儿近视怎么办.....	(129)
幼儿远视怎么办.....	(131)
幼儿弱视怎么办.....	(133)
幼儿患了沙眼怎么办.....	(136)

幼儿体虚怎么办·····	(137)
幼儿出汗多怎么办·····	(138)
幼儿得了疝气怎么办·····	(139)
幼儿爱吃土怎么办·····	(139)
幼儿有蛔虫怎么办·····	(140)
幼儿暑天易“热伤风”怎么办·····	(141)
幼儿寒冬易生冻疮怎么办·····	(142)
幼儿得了冻疮怎么办·····	(143)
★ 保健护理	
幼儿误服水银怎么办·····	(143)
幼儿误食异物怎么办·····	(144)
幼儿误食药物怎么办·····	(145)
幼儿异物迷眼怎么办·····	(146)
异物进入幼儿外耳道怎么办·····	(146)
鱼刺卡住幼儿喉咙怎么办·····	(147)
幼儿被烫伤怎么办·····	(147)
幼儿被宠物咬伤怎么办·····	(148)
幼儿触电怎么办·····	(149)
幼儿晕车怎么办·····	(149)
幼儿皮肤晒伤怎么办·····	(150)
幼儿夏天“烂嘴角”怎么办·····	(151)
幼儿夜间蹬被子怎么办·····	(152)
幼儿不爱睡觉怎么办·····	(152)
幼儿入睡后盗汗怎么办·····	(154)
幼儿不肯洗头怎么办·····	(154)
幼儿不肯洗澡怎么办·····	(155)
幼儿不爱刷牙怎么办·····	(157)
幼儿爱揪头发怎么办·····	(158)

幼儿排尿时疼痛怎么办	(159)
面对冷饮宝宝你该怎么办	(160)
孩子缺少游戏伙伴怎么办	(162)
幼儿无理取闹怎么办	(163)
宝宝做事三分钟热度怎么办	(165)
宝宝一刻也停不下来怎么办	(167)
孩子遇生人胆小、怯生怎么办	(169)
孩子出现语言发展迟缓怎么办	(170)
孩子口吃怎么办	(173)
孩子爱哭怎么办	(175)
孩子不会连续跳怎么办	(177)
孩子一上街就吵着要买东西怎么办	(178)
★ 品行教养	
幼儿任性怎么办	(178)
幼儿执拗怎么办	(180)
幼儿淘气怎么办	(181)
幼儿缠人怎么办	(181)
幼儿咬人怎么办	(182)
幼儿耍赖怎么办	(184)
幼儿顶嘴怎么办	(186)
幼儿经常讲大话怎么办	(187)
幼儿害羞怎么办	(188)
幼儿怕输怎么办	(188)
幼儿做错了事怎么办	(189)
幼儿总说“怕”怎么办	(190)
幼儿不听话怎么办	(191)
幼儿做事拖拉怎么办	(193)
幼儿爱发脾气怎么办	(194)

幼儿经常说谎怎么办.....	(196)
幼儿爱攻击他人怎么办.....	(197)
幼儿玩性游戏怎么办.....	(198)
幼儿喜欢玩性器官怎么办.....	(198)
幼儿缺乏自信心怎么办.....	(199)
幼儿自制力差怎么办.....	(199)
幼儿专注力太差怎么办.....	(200)
幼儿说话不流利怎么办.....	(201)
幼儿说话“大舌头”怎么办.....	(202)
幼儿过分依赖大人怎么办.....	(202)
幼儿害怕交往怎么办.....	(203)
幼儿不开心时怎么办.....	(204)
幼儿被逗生气后怎么办.....	(205)
幼儿在家里凶、在外怯懦怎么办	(206)
幼儿习惯拿别人东西怎么办.....	(207)

新生儿(0~28天)育养篇

新生儿不哭怎么办

正常情况下,新生儿一出生就立即发出啼哭声,急急忙忙地向人世报到,因而有了“呱呱落地”这个成语。如果新生儿娩出不哭,就有可能气闭闷绝,“死于襁褓之中”。这种现象在医学上称为新生儿窒息,应立即抢救。

1. 急忙用手拍打婴儿背部。
2. 用手指弹击婴儿双侧脚。
3. 轻轻按压婴儿人中穴(鼻下唇上正中凹陷中心)。
4. 如果婴儿口中有黏液等阻塞物,迅速用手指掏出,或者用橡皮管吸出。

5. 经用上述方法婴儿仍不啼哭,应马上进行人工呼吸。人工呼吸的方法有2种:①将1块纱布盖在新生儿口上(纱布可以不用),一手托起婴儿后颈部,另一手轻压婴儿上腹部,对准婴儿口部吹气,见到胸部隆起时,将口移开。每分钟4~16次,直到呼吸恢复为止。注意吹气不可过猛,防止发生肺泡破裂,吹气同时压迫上腹部,防止空气吹入胃内。②提起婴儿两手,向两侧外上方伸直外展,相当于吸气。然后将两上肢在胸前交叉,相当于呼气,要有节律地进行,频率在每分钟16次左右,至出现呼吸、皮肤转红为止。在抢救过程中要注意婴儿的保暖,使腹部皮肤温度保持在 $36^{\circ}\text{C}\sim$

37℃。

注意事项：母亲最好在医院里分娩，如发生急产来不及送医院又发现新生儿不哭则应按上述方法进行抢救。

新生儿头颅血肿怎么办

新生儿头颅血肿的病因包括：在分娩过程中，头盆不称、胎位不正、胎头抵达骨盆壁时头部受产道的骨性突起部位（如骶骨岬、耻骨联合）的压迫；产钳助产牵引而受伤；胎儿本身体质所引起，如血液中凝血酶原低下，凝血功能较差，血管壁弹力纤维发育不完善等。

主要症状表现为以下两种。

1. 帽状腱膜下血肿：血肿发生于头颅的帽状腱膜与骨膜之间。因有小动脉损伤，故出血易扩散，一般比皮下血肿大。由于帽状腱膜下组织疏松，尤其新生儿本身有血液系统缺陷者，出血向外扩散，整个头部肿胀呈紫色，压之凹陷，柔软。出血多可导致贫血或出血性休克而死亡，这种情况须早期诊断及时治疗。一般血肿大都在 2~3 天内缩小而逐渐消失。

2. 骨膜下血肿：又称头颅血肿，占产伤的 0.1%~1.8%，血肿部位以顶部多见，枕部、颞部、额部少见。血肿多于出生后数小时至数天逐渐增大，小者如鸡蛋，大者可与颅骨块大小相仿，由于颅缝处骨膜与颅骨粘连较紧，所以血肿境界清楚，不超过骨缝范围。血肿常为一侧，也可同时发生在两侧。血肿吸收较慢，一般需要 3~8 周，先在血肿周围机化、钙化变硬呈环形，中心有波动感，易误诊为凹陷性骨折，X 线摄片可鉴别。头颅血肿往往单独存在，仅有局部血肿而无全身症状。但如血肿很大，出血较多，则可致贫血。血肿中红细胞破坏溶解，可致生理性黄疸加重及延迟消退时间。血肿应与头皮水肿相鉴别。若血肿与头皮水肿同时存在，则

水肿先行消退,以后血肿才逐渐消退,必要时需作颅骨摄片,以除外骨折。

头颅血肿的对策:

1. 血肿初期可局部冷敷,防止血肿增大。
2. 血肿大者应作 X 线摄片检查,了解是否有颅骨损伤,抽血验凝血功能,如有异常及时给予相应的治疗。
3. 头颅血肿任其自然吸收,切勿揉擦血肿,禁忌自血肿内抽血,以防感染。如发生感染,形成脓肿时,应及时切开引流。
4. 有血肿的患儿宜少搬动,注意向健侧卧位。

新生儿脐带出血怎么办

新生儿脐带出血常有两种情况。

1. 脐带脱落后局部肉芽组织的渗血较为多见,常继发感染,并伴有少量脓性分泌物。可用 1% 硝酸银烧灼肉芽组织,或用 1% 碘酒消毒处理。必要时可使用抗生素、维生素 K 等药,以利于尽快恢复。

2. 脐动脉出血较少见,由于脐带粗大,干缩后线结松脱,易致出血,此种出血多在出生后 24 小时内发生。有时因脐带剪除过多,线结松弛而自行脱落,还可因为扎脐的线过细、过紧,将血管扎断而致出血。这种出血应在脐凹处重新处理,结扎脐带,缝扎断裂血管,以防出血过多而发生贫血。严重出血者可给予输血。

新生儿哭闹不安怎么办

新生儿通常以不同的哭声表达他们的需求、不适。因此,当新生儿哭闹时,家长应仔细观察孩子哭闹的原因。新生儿感到饥饿、口渴、尿布湿、衣服包被裹得太严太热太冷、衣服穿得不舒适、房间

温度过高过低都会引起新生儿哭闹,皮肤皱褶处被淹或屁股被淹时也会因局部疼痛而哭闹。更多的时候是以哭来报告他的病痛,如患中耳炎因耳痛而哭闹,患疝气的孩子发生嵌顿时更是哭得厉害。如果生后有颅内出血或其他脑神经病变,孩子可有高而尖声哭叫或出现无回声的尖叫,当病情垂危时,则可出现低弱的呻吟,可见新生儿的哭因很多,哭声也是变化多端的,作为家长要仔细识别,以采取相应对策。如若是病态的哭闹不安,结合其他症状表现,应及时送医院治疗。

新生儿 48 小时无大便怎么办

一般正常足月新生儿大约在出生后 12 小时内开始排出胎便,胎便呈黑绿色,黏稠如柏油状,胎便多在 2~4 天内排完,胎便的颜色也由黑绿色逐渐变为深褐色,最后变为黄色。母乳具有通便作用,所以,母乳喂养的婴儿胎便能很快排净。

刚出生的新生儿,如果 48 小时还不排胎便,应该引起注意,检查新生儿的一般状况,是否有腹胀,请医生对新生儿进行全面检查,有时需要 X 线或超声波等辅助方法协助诊断,排除消化道梗阻或先天畸形后,可给新生儿灌肠,帮助新生儿排出胎便。如确诊新生儿患有消化道梗阻或畸形,应及时手术。

有些人工喂养的新生儿,形成了每 2~3 天大便一次的排泄规律,新生儿精神好,吃奶好,这是正常的,家长不必担心。如果新生儿已形成每天排便的习惯,发生了 48 小时没有排便的情况时,家长应注意观察新生儿的精神状况,有无腹胀、腹痛及不吃奶情况。如无异常,则可继续观察。如果新生儿 4~5 天不排大便,且有腹胀、腹痛、哭闹、吃奶不好等症状时,应及时就医。