

(台湾)何文佑/主编

婴儿与母亲

系列丛书

B26



漫谈小儿科

- 养儿育女之道
- 一些影响幼儿疾病的观念
- 儿童的保健种种
- 哭！也可治病
- 您的宝宝打预防针了吗
- 断奶食品的选择

人民中国出版社
(台湾)妇幼家庭出版社

《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神,强调并坚持了以下几点:

1.两岸文化交流,必须坚持一个中国原则,为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响,在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处,因此,凡涉及到与我国现行政政策法规相悖的地方,我们均作了删节等技术处理,使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的,实用性的科普读物。

2.科普作品的出版,坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识,是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言,向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性,我们邀请了数十位专家、学者进行把关;除本社编辑外,同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核,尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3.语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语,但两岸近 50 年文化阻隔,使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此,我们在尊重原稿的基本思想的基础上,以现代汉语的语言习惯为标准,对原稿进行了大量的加工处理,使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信,这套丛书的出版,对我国婴儿与母亲保健工作的发展,将起到有力的推动作用。

编 者

目 录

第一篇 育儿的观念

养儿育女之道	(3)
育婴的第一步——慎选奶嘴和奶瓶	(7)
生病一定要打针吗?	(11)
不是治疗的治疗	(15)
宝宝的成长怎样才算正常	(19)
小胖子、不健康	(30)
认识早产儿,帮助他	(35)
治病必须打针吗?	(39)
注意宝宝是否发烧了	(41)
发烧,可怕吗?	(45)
小儿抽筋怎么办?	(48)
一些影响幼儿疾病的观念	(53)
感冒会烧坏脑子吗?	(59)

哎！又吐奶了	(64)
如何照顾心脏病童	(70)
宝宝腹胀了，怎么办？	(75)
您会冲牛奶吗？	(80)
哭！也可治病	(87)
母乳营养与儿童发育	(89)
婴儿玫瑰疹	(92)
营养不好容易得麻疹	(96)
肥胖小孩子不算健康宝宝	(101)
宝宝食欲不振，父母不必焦虑	(105)
学龄前儿童的生长与发育	(110)
小孩子比大人容易感染	(113)
幼儿身体要特别照顾	(116)
医师说小儿气喘会“断根”？	(124)
小儿气喘令人坐卧不宁	(126)

第二篇 婴幼儿的护理

如何为新生宝宝洗澡	(131)
您的宝宝打预防针了吗?	(135)
婴儿期的生理与营养需求	(141)
天冷幼儿须知	(146)
育婴常识7问	(148)
不能大便的婴儿	(154)
儿童保健种种	(159)
宝宝的排泄物	(167)
妈妈! 小弟把豆豆塞入鼻子	(175)
小儿腹痛, 家长头痛	(180)
儿童夏令卫生保健	(182)
不要太早换奶粉	(187)
如何避免幼儿挑食	(191)
您的孩子吃零食吗?	(199)





发烧是敌人？朋友？	(204)
断奶食品的选择	(207)
检查宝宝的听力	(211)
宝宝的溢奶与胃食道逆流	(215)
为什么喝牛奶会拉肚子	(222)
意外中毒，您的孩子安全吗？	(227)
如何为你的宝宝添加副食品？	(231)
介绍胎儿成熟度的判断	(240)
医师看婴儿奶粉	(244)
营养师看婴儿奶粉	(251)
小孩不吃，瘦小了，为什么？	(257)
该如何给宝宝洗个舒服澡	(263)
让我们来认识它——牛奶好处多	(266)
幼儿副食品——果汁与果泥	(269)
认识母乳及牛乳	(274)

第一篇

育儿的观念

养儿育女之道

随着社会文明的进步,生儿育女,不再只是养儿防老;或许是因子女数的减少,故而每个儿女,在父母眼中均是一块宝,生怕没照顾好;且更是期望长大后能够成龙成凤,天下父母心,您是否也是如此想呢?

事实上,养儿育女是门大学问,包罗万象。此篇就疾病预防上做一简单的介绍:

优生保健

大家都知道优良品质的产品,必是因着好材料、好工厂制造出来的,同理,若是希望有个优良的下一代,这上一代可就马虎不得了。

(一)婚前

1. 健康检查

可避免一些遗传性的疾病。例如:地中海型贫血、血友病。当然并非表示若一方有此因子,就不能结婚,只要避免生育,就可免去此种遗传疾病。因此婚前检

查是相当重要的一环。

2. 避免近亲结婚

每个正常的人,体内均会存有着五六个不好的因子,若血缘相近的男女结合,此种不好的因子较为相近,故而比较容易生育出不良的下一代,例如:痴呆。

(二) 怀孕阶段

①如果是早婚的妇女,建议您晚些生产,待心、智成熟后再生育,如此在养育上较能驾轻就熟。所以,女性最好是在 25 岁以后结婚、生子,男性则是在 28 岁以后较为理想。

②避免传染病之感染,例如:德国麻疹。若是在怀孕前 3 个月感染到,胎儿会造成先天性畸型,那可就得得不偿失了。

③勿自行服成药;不论是祖传秘方,或他人介绍,均先请教医师后,经许可方能服用,以免造成畸型儿。

④保持心情的愉快,尤其是生活在繁忙大都市中的妇女,更是要特别注意此点。

(三) 生产时

①定期做产前检查:可早期发现、早期治疗,甚或可早做预防。

②如果有可能发生高危险性的生产,最好是到较大的医院出生,因为较大的医院设备齐全,人手充足,万一发生意外或有危险,可以马上施行急救措施,以减

少因延误而造成的伤害。

新生儿期

①新生儿黄疸,虽不容忽视,但也不需惊惶,只要密切观察,并遵照医护人员的指示执行,正常宝宝的症状是很快就会消失的。

②若无特殊问题,仍是以母乳为哺育婴儿之最佳方法,不但可增加婴儿的抵抗力,更可帮助母亲的子宫恢复为原来之大小,岂不是一举数得?

③勿服成药,一般的门诊有好些人是因为吃了某种成药而造成黄疸不退,或是因过量而中毒,所以非经医师指示,千万勿自行服成药,而延误医治。

④当小孩有一些表现,如:溢奶、食欲下降等现象,千万别惊惶。有很多只是短暂的,可先观察或询问医护人员,不一定非得就医。

婴儿时期

①婴幼儿细支气管炎,常可由家人的感冒而传染,或是抱前未洗手。很多病毒是没有特效药医治,时间到了自然会痊愈。故而千万别把看病像逛街一样,如此反而会延误了医治。

②定期接受预防注射。

③若无法哺喂母乳时,牛奶之选择可请教医师,其他如浓度、奶瓶消毒也需依照医护人员之指示来执行。

幼儿时期

①意外灾害:例如摔、跌伤、烫伤、溺水等。

②生病时的指导:千万别轻易到西药房自购成药服用,这相当危险,还是找可靠、正式的医师为上策。

养儿育女,是为人父母必尽的义务,聪明的爸爸、妈妈,您如何养育您的子女?以上简单的仅就疾病方面做一简介,如果您再配合心智发展,相信您的子女,必是优秀的。祝福您!

育婴的第一步——慎选奶嘴和奶瓶

婴儿在母体内吸收母亲供给的养分，一旦离开母体、呱呱落地后，就必须经由喂食取得营养。而奶水就是婴儿接触的第一种食物，奶水的来源有母乳和牛奶。由于时代的变迁，绝大多数的母亲已用牛奶代替母乳来哺育宝宝。

喂牛奶最基本的器具是奶嘴和奶瓶，据统计，每个婴儿从出生到1岁左右、断奶之前的吸奶时间超过5万分钟以上。由此可见，奶嘴和奶瓶与育婴的关系是十分密切。所以，身为母亲的您，对于奶嘴和奶瓶的选择应特别注意。

奶嘴品质关系婴儿健康

一般婴儿奶嘴的主要原料有硅胶、合成橡胶、天然橡胶三种。市面上有些黄色的奶嘴是采用天然橡胶做的，本身带有黄色、不透明、质料很软。在制造过程中，

必须经过硫化反应,添加含氮化合物,或者直接用胺,使奶嘴变得比较坚固耐用。无形中,就使得奶嘴含有致癌的亚硝胺,非常危险。

现在市场上有一种较新颖的白色透明奶嘴,是用硅胶做的,硅胶本身硬度大、弹性好;制造奶嘴时,不经过硫化反应的处理,自然也不含亚硝胺,安全无毒性、软硬适中、耐体温、耐煮沸、不变型,是最适合婴儿吸吮的好奶嘴。

怎样选择奶嘴

选择奶嘴和注意婴儿营养一样重要,根据医师及幼儿心理学家研究报告,奶嘴的好坏会影响婴儿的人格发展。品质不良、设计不理想的奶嘴,会使婴儿的心理产生排斥感、脾气暴躁、情绪不安,甚至导致消化系统不良的后遗症。换句话说,不良的奶嘴会影响婴儿的心理健康,同时妨害营养的摄取。

那么,好的奶嘴应如何辨别呢?特举几种很简单的方法供母亲们选购奶嘴时参考:

①先看颜色、要选纯净透明的,才是不含亚硝胺,没有毒性,最安全。

②再拿起来闻闻,好的奶嘴是无臭无味的,如果有橡胶味,就是不好。

③用手捏捏看,是不是软硬适中。

④看包装,好的奶嘴通常是由有信用的厂商出品,在上市前,都会经过防菌消毒之后,再精密包装,比较卫生、安全。

买奶嘴要特别注意吸孔

常有母亲抱怨她的宝宝在喝奶的时候,会啼哭不停,一瓶牛奶吸了半天,还是那么多,这就是吸孔太小,奶水无法顺畅的流出来,小孩子吸不到奶,肚子饿,越用力吸、越满头大汗,所以就啼哭不停。

同理,有些奶嘴吸孔太大,奶汁流得太急,婴儿来不及吸,常常会呛到,或是喝得太快,就会产生吐奶现象。所以,让宝宝很舒服地吸奶,买奶嘴时要特别注意吸孔和透气道。

现在有一种新推出的奶嘴是有十字形气孔加上箭型透气道设计的,很适合宝宝吸奶用的奶嘴。因为它可以加强透气作用,其特殊对流气孔能自动调节奶水。宝宝吸力小,奶水就流得少,可随着宝宝的需要,自动调节流量,就不会发生吸不到就哭着不停,或吸太猛呛到的现象。

宝宝在3个月大的时候,可以在牛奶中加入麦粉以补充营养。此时,应换装“麦粉专用”奶嘴,使用时,使较浓稠之麦粉牛奶顺利流出;原有的一般奶嘴亦不可丢弃,仍可留着喂食开水或果汁。



泡奶、喂奶时应注意事项

①按照奶粉罐上标示的份量和方法,正确冲泡。

②用煮沸的开水冲泡,再凉到入口适温时喂。

③正确的喂奶姿势甚为重要,母亲应端坐在平坦的椅上(有无靠背均可),以舒适为要。用左手抱着宝宝,让宝宝的头枕在母亲的臂弯里,右手拿奶瓶、瓶身与宝宝嘴成 45° ,让奶水充满奶嘴,以免吸到空气。

④喂奶时,奶瓶要保持可随时抽起的状态。

⑤喂奶量虽有固定,但遇宝宝不想吃时,不必勉强喂完;而吃不够的,则下次不妨酌量增加。

⑥喂奶时间以20分钟最恰当,宝宝吸得太慢时,应检查奶嘴的吸孔是否太大或太小,最好选择可自动控制适当流量。

总之,喂奶并不是一个困难的事情,只要为人母者多加注意,即可得心应手快乐地养育可爱的小宝宝了。