

莫建中

习俗·优生·儿童健康

批评陈规陋习
提出优生措施
保护儿童健康



宁夏少年儿童出版社

习俗·优生·儿童健康

莫建中

宁夏少年儿童出版社出版发行

(银川市解放西街105号)

新华书店经销 宁夏社会科学院印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.75 字数106千 插图2

1995年7月第1版

1995年7月第1次印刷

印数: 1—2700册

ISBN7—80620—020—7/G·13

定 价: 4.70元

前 言

孩子聪明伶俐，身体健壮，是天下做父母的共同希望，但是不少年轻父母苦于缺乏科学育儿知识，结果事与愿违，因此，广大群众迫切要求优生优育。为了适应群众的这一需要，作者根据多年来的小儿临床保健经验，结合来自城区和农村的大量调查资料，编写成《习俗·优生·儿童健康》这本小册子，旨在普及科学育儿知识，更新育儿观念，希望能给年轻的父母在为自己孩子的健康保健中有所裨益。

本书在编写过程中，承蒙江苏省儿童保健研究中心主任邓静云副教授给予了热情的鼓励和指导并在审阅中提出了不少宝贵的修改意见，谨在此深致谢意。

编者受水平所限，难免有不妥之处，诚祈专家、读者批评指正。

编 者
于江苏溧阳
1992年12月

目 录

第一章 “预备级”妈妈的任务	(1)
迎接“小天使”的诞生.....	(1)
学点配合接生的技巧.....	(2)
第二章 母子健康须知	(4)
怎样护理你的小宝宝.....	(4)
早开奶有益母婴健康.....	(5)
“坐月子”的学问.....	(6)
第三章 母爱回归母乳喂养	(9)
母乳喂养的定义和方法.....	(9)
母爱的最佳体现——母乳喂养.....	(10)
第四章 千古习俗与优生	(13)
“酸男辣女”不可信.....	(13)
新生儿“开口”莫用大黄水.....	(14)
莫用剃刀剃满月头.....	(15)
嚼食喂养有害婴儿健康.....	(17)
搂婴睡觉“害处多”.....	(18)
割“螳螂子”的悲剧.....	(18)
捏鼻灌药险象环生.....	(20)
止哭不当 稚子夭亡.....	(22)

第五章 莫让孩子走进饮食误区	(23)
哺乳期过长不利幼儿发育.....	(23)
幼儿不宜常吃酸奶.....	(24)
婴幼儿不宜多食“果冻”.....	(24)
贪吃冷饮有害.....	(25)
小儿不宜天天吃油条.....	(26)
强迫孩子进食未必明智.....	(26)
孩子偏食不可取.....	(27)
儿童早餐马虎不得.....	(29)
异食癖与铅中毒.....	(30)
饮酒取乐、乐极生悲.....	(32)
第六章 营养、保健指南	(34)
一、营养指南.....	(34)
什么是营养和营养素.....	(34)
正常儿童每日营养素供给量有多少.....	(35)
喂哺婴儿的技巧.....	(35)
怎样判断孩子是否吃饱.....	(37)
煮牛奶的学问.....	(37)
牛奶喂养儿的奶量计算.....	(38)
给婴儿煮蔬菜水的学问.....	(39)
不同月龄婴儿辅食的添加和烹制.....	(39)
幼儿食糖利与弊.....	(43)
吃鸡蛋的讲究.....	(44)
二、保健指南.....	(47)
正常婴幼儿生长发育的指标.....	(47)
通向健康之路——小儿生长发育图.....	(48)

为什么要定期进行健康检查·····	(50)
孩子每天睡多少时间合适·····	(51)
怎样为婴儿制作枕头·····	(52)
宝宝睡扁了头怎么办·····	(53)
怎样矫正“八字脚”·····	(54)
玩具与儿童身心健康·····	(55)
切莫忽视小儿寒冬时的小帽子·····	(57)
第七章 提高孩子智力的重要因素 ·····	(59)
大脑生长的关键期·····	(59)
大脑、营养、食物·····	(61)
能提高孩子思维能力的食物·····	(62)
第八章 影响孩子长高的因素 ·····	(64)
儿童身高与环境因素·····	(64)
儿童长高有秘诀·····	(65)
第九章 常见病的预防 ·····	(68)
一、贫血·····	(68)
为什么婴幼儿易患贫血·····	(68)
怎样预防贫血·····	(69)
补血佳品——鸡鸭血·····	(70)
补“铁”的学问·····	(71)
怎样给贫血儿童补充铁剂·····	(73)
二、佝偻病·····	(74)
什么是佝偻病，它有哪些症状·····	(74)
有佝偻病的孩子吃哪种鱼肝油好·····	(74)
晒太阳与佝偻病·····	(75)
婴幼儿不宜过量补钙·····	(76)

三、肺炎	(77)
什么是肺炎	(77)
肺炎是怎样发生的	(78)
肺炎如何分类	(78)
小儿最易患哪些肺炎	(79)
肺炎有遗传性吗	(79)
肺炎的治疗	(79)
怎样帮助肺炎患儿排痰	(81)
为什么小儿咳嗽应慎用止咳药	(82)
肺炎患儿应该怎样保暖	(82)
肺炎患儿为什么要多饮水	(83)
肺炎患儿为什么要多食维生素含量丰富的食物	(83)
四、龋齿	(84)
人一生有几副牙齿	(84)
牙齿有什么功能	(84)
农村在校儿童龋齿患病率高	(85)
不正确的刷牙方法——“拉锯”式	(86)
三分钟刷牙时间不能少	(87)
防龋始于“人之初”	(87)
儿童防龋五法	(89)
五、眼病	(91)
“斜视”的发生与“斜视”的诱因	(91)
怎样鉴别婴儿假性“斜视”	(92)
什么叫弱视	(93)
家备视力表，弱视早知道	(93)

儿童发生了弱视怎么办·····	(94)
三法并进治弱视·····	(94)
什么叫近视·····	(96)
怎样鉴别假性近视·····	(96)
饮食不当易近视·····	(97)
儿童防近视, 牢记“三个一”·····	(98)
怎样保护儿童的眼睛·····	(100)
第十章 常见病的饮食疗法 ·····	(102)
什么是饮食疗法·····	(102)
小儿感冒·····	(102)
小儿咳嗽·····	(104)
小儿疳积·····	(105)
小儿流涎症·····	(106)
小儿便秘·····	(106)
小儿鼻衄·····	(106)
小儿遗尿·····	(107)
小儿哮喘·····	(108)
小儿近视·····	(109)
小儿慢性腹泻·····	(110)
小儿水痘·····	(111)
小儿猩红热·····	(111)
小儿腮腺炎·····	(112)
第十一章 常见病的家庭监测 ·····	(113)
新生儿脑发育异常的家庭监测·····	(113)
婴儿“中风”的家庭监测和预防·····	(114)
家庭监测和预防小儿肺炎·····	(116)

家庭监测和防治小儿腹泻·····	(117)
第十二章 家庭小医生 ·····	(120)
小心“药以乳传”·····	(120)
异常形态乳房的矫正和哺乳方法·····	(122)
新生儿臀红的防治·····	(125)
小儿鹅口疮·····	(126)
不能滥用紫药水·····	(127)
婴儿中耳炎多因喂奶不得法·····	(127)
婴幼儿便秘的简易疗法·····	(128)
几种类似感冒的小儿传染病·····	(129)
没有体温表如何知道小儿发热·····	(130)
婴幼儿疳积的预防及护理·····	(131)
腮腺炎的防治及家庭护理·····	(132)
秋冬小儿咽干唇燥的预防·····	(134)
简便敷贴法治疗小儿脐疝·····	(135)
婴幼儿畸形手术时间的最佳选择·····	(136)
第十三章 意外事故的预防和急救 ·····	(138)
幼儿溺水事故的现场急救及预防·····	(138)
夏天婴幼儿烫伤的急救及处理·····	(139)
婴儿蒙被窒息事故的家庭急救及预防·····	(140)

第一章 “预备级”妈妈的任务

●迎接“小天使”的诞生

“十月怀胎，一朝分娩”，宝宝的出生是幸福家庭中最大的喜事。迎接新成员的到来，夫妻双方无论是在精神或物质上都必需有所准备。

首先是孕妇对分娩要有正确的认识。分娩是正常的生理过程，临产阵痛与娩出胎儿过程中的腹坠、腰酸，是可以忍受的。若孕妇过分紧张，使机体的神经、内分泌功能处于紊乱状态，则可使正常的子宫有节律的收缩，变得不协调，出现子宫收缩乏力，反使产程延长，增加临产的痛苦。临产前，丈夫应对妻子备加体贴、关怀，丈夫安慰性、鼓励性的语言常可增强妻子分娩时的安全感和减轻产痛。

其次是孕妇入院前将产后母亲和新生儿需用的东西准备齐。应备4~5包吸水力强、质地柔软的消毒卫生纸，2~3个干净月经带，以供替换。为宝宝准备好小被褥、小衣服。缝制衣服应用细薄、柔软的棉布，衣服要宽大，不做领子、不钉扣子、不系带子，以防磨伤皮肤。尿布最好用旧布被里、旧床单或旧纯棉内衣改制。用新平纹薄布做尿布，用前应用肥皂、开水充分洗烫，这样处理的尿布，既消毒了，又可

脱浆、脱色，使布质地变软。还应准备两卷绷带以备包扎脐带用。

另外，用做产后调养的居室要收拾整洁，被褥要拆洗干净，准备好干净的内衣裤。居室要定时开窗通风换气，确保产妇的个人卫生和环境卫生。

●学点配合接生的技巧

初产妇宫口开全，头位分娩者，经阴道口已看到胎发或经产妇宫口开大7~8厘米时，助产人员即可准备上台接生。

分娩时，胎儿的娩出要靠子宫收缩力与产妇屏气施加腹压二者的合力。产妇分娩仰卧于产床上，摆正姿势才能最大限度地减少胎儿娩出的阻力及发挥腹压的作用。仰卧时，两腿髋关节及膝关节屈曲，尽量分开不要并拢。子宫收缩来临时，产妇应长长地吸一口气、憋一会，待有大便憋不住的感觉时闭住双唇，像解大便似的用长劲，往下屏气加大腹压。同时，双手紧紧拉住产床两侧的布带或抓住床边，两脚蹬住床，往下用力。产妇不可将劲用在脖子上，也切忌在用力时扭动身体或摆动臀部。产妇应臀部坐在助产人员带手套的手上，以利其保护会阴，防止胎儿经阴道娩出时撕伤会阴。宫缩间歇时应抓紧休息，待下次宫缩时用同样的方法加大腹压。若在没有宫缩时仍屏气用力，单靠腹压一种产力则不能有效地将胎儿娩出。

胎儿娩出10分钟左右，随之便娩出胎盘。产妇在娩出胎盘时，勿须拼命加腹压。此时产妇也无任何不适感。若助产者在协助胎盘娩出牵拉脐带时，产妇觉腹部剧烈牵扯样痛，

则为异常现象，可能由于胎盘粘连、植入、子宫内翻所致，应立即报告医生。

总之，要想顺利地度过分娩关，产妇必须与医务人员配合，听从指挥，让屏气用力就用力，让哈气就哈气，切不可随心所欲自作主张，以免发生意外。

第二章 母子健康须知

●怎样护理你的小宝宝

一声啼哭，宣告了十月怀胎的结束。当年轻的妈妈从产时的阵痛和疲劳中解脱出来的时候，作为一个母亲，必须担负起哺育护理小宝宝的重担。

对于一个刚刚降生的婴儿来说，脱离母体后突然进入了一个新的环境，他的一切都是柔弱的，需要在妈妈的精心护理下逐渐适应新的环境。

由于小婴儿的体表面积相对较大，体温调节功能差，因此，新生儿的居室阳光要充足，温度要适宜。以室内温度22~24℃为好。妈妈应随时注意婴儿体温的变化，在婴儿体温低的时候，可用自己的身体或用暖水袋、热水瓶进行保暖。暖水袋等保暖用具应置放在包裹婴儿的棉被外面。以免直接接触皮肤引起烫伤。夏季应注意居室的通风，既不要门窗紧闭，又不要用风扇直吹婴儿降温。

最初几天，婴儿脐带残端尚未脱落，妈妈要仔细观察残端脱落的时间以及脐部有无渗血、红肿和肉芽的形成。每天洗澡后最好用碘酒及酒精擦拭脐部。尽量不用红药水、紫药水涂抹脐部，避免因色泽妨碍对脐部的观察。若发现脐部红

肿、渗血、流脓，应及时去医院处理。

宝宝犹如“水生豆芽”长得快、代谢率高、皮肤娇嫩，易受汗水、大便、奶汁以及空气中的灰尘刺激，尤其颈下、腋窝、腹股沟部等皮肤皱褶处受刺激后好发生糜烂、长疖子等，因此，应经常给婴儿洗澡，以除掉皮肤上的污垢，减少感染的机会。给婴儿洗澡时室温应在 24°C ，水温在 37°C 左右（以肘部接触不烫即可）。洗时手要轻柔，动作迅速，用无刺激性的婴儿浴皂先洗头面部，继之再洗颈、躯干、四肢、臀部等处。脐带脱落前，不能把孩子泡入盆中，以免沾湿污染脐带残根。可将宝宝挟在左腋下，左手托其背及头部，拇指及食指、中指分别捏住小儿两侧耳轮，以免洗澡水流入外耳道引起中耳炎。右手进行清洗。

值得注意的是，尿和粪便的浸泡是婴儿发生臀红的根源，因此，应及时更换尿布。换尿布时，一手抓住婴儿双踝提起臀部，一手换下湿尿布铺上干尿布。换下的尿布，先用清水将大便洗净，再用开水烫一下，最后用肥皂搓洗，去除尿布上残存的尿碱，用清水洗净晒干。

总之，初做妈妈的年轻母亲必需要学习和掌握喂养婴儿的知识和技术，学会为婴儿洗澡、更衣、换尿布……，让宝宝很快地适应新的环境，安全健康地度过新生儿期。

●早开奶有益母婴健康

传统育儿习惯，在婴儿出生后24~48小时开始喂奶。大量调查证实，晚开奶对婴儿健康不利，可使婴儿黄疸加重，甚至发生低血糖，使脑细胞受到损害，因而现在普遍认为从

婴儿出生后立即（在30分钟内）开始抱奶。

婴儿出生头5天的奶，医学上称为初乳。初乳富含胡萝卜素，颜色呈淡黄色。脂肪含量较低而免疫球蛋白和锌的含量却很丰富，特别是分泌型免疫球蛋白A，而婴儿体内这种抗体的水平很低，全赖以母乳摄入，保护新生儿和婴儿的消化道与呼吸道黏膜不受微生物的侵袭。据分析，产后4~5天的母乳中免疫球蛋白和锌的含量就大大减少，以后则更少。尤其是分泌型免疫球蛋白A产后第3天只是第1天的1/3。产后第6天是第1天的1/17。如开奶较晚就失去了给婴儿补充免疫球蛋白和锌的良机。因此，妈妈应尽早让宝宝得到价值很高的初乳。

尽早给婴儿开奶，还能够因对乳头的刺激，反射性地促使脑垂体前叶释放催乳素，脑垂体后叶释放催产素，而引起乳腺分泌和排乳。产妇如果不及早开奶，血中这两种激素的浓度很快下降。此外，早开奶有助于胎盘的娩出，使松弛的子宫迅速恢复正常和减少产后出血。

● “坐月子”的学问

产褥期俗称为“坐月子”，是指孕妇生孩子以后至全身各器官逐渐恢复到正常非孕状态的时期，一般需6周左右。此期母体各系统的解剖和生理变化很大，机体抵抗力也大大减弱，尤其是子宫腔有很大的创面及乳房分泌功能旺盛。若“坐月子”不讲卫生极易引起母婴感染，甚至染病终生。

“坐月子”虽然司空见惯，但“坐月子”的学问却非人

人都懂。每当妈妈生完孩子后，老人们常教导她们“坐月子”不能洗头梳头、不能洗脸刷牙，也不能洗澡洗手足。在月子里必需严格遵从长辈“关门闭户、多穿厚盖、裹头包脸”等陈规陋习，这显然是不科学的，因此，年轻的妈妈了解掌握正确“坐月子”的方法对母婴的健康十分重要。

医学专家认为，正确“坐月子”的方法应是：产妇居室要整洁、安静、阳光充足、空气新鲜、冬暖夏凉、定时通风，但应避免母子受风着凉。月子里应每日梳理头发，但不要烫发。用温水洗脸洗手，早晚刷牙、吃东西后用温开水漱口保持口腔卫生，防止发生产后牙龈炎及龋齿。

由于产妇汗腺分泌活跃，很容易出汗，加之产后抵抗力较差，皮肤上沾染的细菌很容易繁殖生长，引起皮肤炎症，因此，产妇应经常洗澡，但应根据身体健康状况、季节冷暖及环境条件而定。夏季天热，只要体力能支持可每日用温热水淋浴，不可洗盆浴或池浴。每次淋浴5~10分钟为好，浴水温度为34~36℃，室温应不低于20℃。冬季寒冷，缺乏较理想的取暖设备的家庭，可每隔2~3日用温热水分段擦洗身子。对有会阴伤或切开创口未愈合的产妇，则不宜淋浴，可用温热水擦浴代之。

值得注意的是，“月子”里饮食不合理现象普遍存在。据中国医学科学院等部门调查，我国孕妇膳食中蛋白质不足者占52.1%，缺铁性贫血平均发病率大于60%，缺锌者占50%，几乎百分之百缺钙。孕妇的这一营养状况，既无法达到产后自身的营养需求，也容易造成泌乳量不足，对母婴均不利，因此，在强调平衡膳食、注意荤素搭配的前提下，产妇应有意识地食入适量的瘦肉、禽、蛋、水产品、乳、豆制品

品、干果、水果、各种蔬菜，还要多喝水。由于产妇中缺钙现象很普遍，每天应争取喝500毫升牛奶，只有这样，才能充分满足“月子”里母婴的营养和生理需要，有利于母婴的健康。