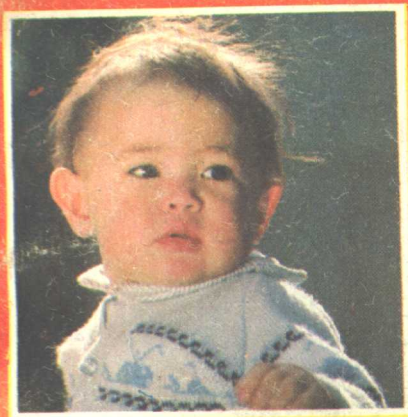




育儿 指导

明天出版社

74

育 儿 指 导

济宁市第一人民医院

济宁医学专科学校

《育儿指导》编写组

明天出版社

一九八五年·济南

责任编辑：刘凡文

封面设计：李承东

育 儿 指 导

济宁市第一人民医院

济宁医学专科学校

《育儿指导》编写组

*

明天出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5印张 77千字

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

印数：1—17,760

书号 14333.1 定价 0.80 元



前 言

每位家长都希望自己的孩子活泼、聪明、健美。怎样才能达到这一点呢？

我们知道，孩子是一个从不成熟到成熟、不断生长变化的机体，这种生长变化是在一定的内因、外因条件下进行的。内因如遗传和体质等等；外因如护理、喂养、疾病影响等等。如果做父母的掌握一些科学知识，使孩子在发育过程中获得优厚的内、外因条件，就肯定会使孩子健康成长。编写本书的目的就在于为您提供这方面的基本知识。

我们愿以这本小书，奉献给那些实行计划生育的青年夫妇们，使您在科学育儿方面得到一些帮助和指导。愿您在响应国家计划生育的实际行动中，使您的孩子——祖国的花朵——茁壮成长。

编 者

主编 左继统

撰稿 孔庆楼 左继统 孙天顺 李保民
周淑娴 傅桂才 潘国爱

目 录

新生儿保健与围产期保护

1. 发育正常的新生儿是什么样的? (1)
2. 怎样护理好新生儿? (1)
3. 怎样护理好早产儿、小样儿? (3)
4. 生后几天的孩子皮肤发黄是正常现象吗? (5)
5. 新生儿乳房肿大或阴道流血是怎么回事? (5)
6. 新生儿啼哭是怎么回事? (6)
7. 母乳喂养的新生儿要注意些什么? (6)
8. 没有母乳或母乳不足的新生儿怎样喂养? (8)
9. 怎样预防新生儿硬肿症? (9)
10. 注意防止新生儿机能性黄疸 (10)
11. 新生儿用药时应注意些什么? (10)
12. 药物对胎儿的影响 (11)
13. 孕妇为何不应吸烟和喝酒? (13)
14. 孕期患病对胎儿有影响吗? (14)
15. 孕妇经常透视好吗? (15)
16. 发生自然流产时要不要保胎? (16)

17. 什么是胎教?	(18)
18. 新生儿肺炎	(19)
19. 新生儿败血症	(20)
20. 新生儿出血症	(22)
21. 新生儿腹泻	(22)

生长发育

1. 小儿体重增长有规律吗?	(25)
2. 你的孩子应该多高?	(26)
3. 你知道小儿出牙的时间吗?	(26)
4. 小儿的动作发育	(27)
5. 小儿智力的发育	(28)
6. 生长过程中小儿的体型有那些变化?	(29)

营养与喂养

1. 母乳喂养有什么好处?	(31)
2. 婴儿喂养为什么要以乳类食品为主?	(32)
3. 怎样计算喂奶的次数和时间?	(34)
4. 饮水的重要性	(35)
5. 母乳充足是否还要增加辅食?	(35)
6. 如何掌握婴儿添加辅食的顺序?	(36)
7. 怎样断奶?	(37)
8. 断奶后饮食应注意些什么?	(37)

9.人工喂养时怎样选择食品？	(38)
10.代乳品简易配制法	(39)
11.炼乳和麦乳精为什么不宜做主食喂养婴儿？	(40)
12.葡萄糖是高级营养食品吗？	(41)
13.零食和偏食	(41)
14.娇生惯养与厌食	(42)
15.什么是营养、营养素？	(43)
16.蛋白质与人体	(44)
17.脂肪的生理功能？	(45)
18.糖类——人体的能源	(46)
19.维生素和矿物质对于生命和健康	(46)
20.浅谈强化食品	(48)

锻炼与防护

1.什么是日光浴？日光浴有什么好处？	(50)
2.洗澡有利于小儿身心健康	(51)
3.空气浴对增强小儿体质有什么好处？	(52)
4.怎样教孩子进行动作锻炼？	(53)
附：如何做婴儿体操	(53)
5.当孩子发生有机磷中毒时怎么办？	(56)
6.怎样防止小儿中毒？	(57)
7.如何防止意外事故？	(58)
8.当你的孩子吞下或吸入异物时怎么办？	(59)

- 9.怎样保护好小儿的乳牙..... (60)
- 10.让孩子养成刷牙的习惯 (61)
- 11.保护好小儿的视力 (62)
- 12.孩子的眼睛屈光不正怎么办? (63)
- 13.小孩子也可以戴眼镜吗? (64)
- 14.怎样防止孩子的脊柱变形? (65)
- 15.如何防治孩子的扁平足? (67)

儿童的智力培育

- 1.如何估计孩子的智商? (69)
- 2.为什么要重视早期教育? (75)
- 3.早期教育要从0~1岁开始..... (76)
- 4.幼儿心理与智力培育 (78)
- 5.学龄前儿童心理及培育 (80)
- 6.溺爱——孩子发育的大敌..... (82)
- 7.什么叫“多动症” (85)
- 8.为什么会遗尿 (86)
- 9.什么是儿童行为异常 (88)

预防接种

- 1.什么叫预防接种? (91)
- 2.哪些人不宜预防接种? (92)

3. 预防接种的反应及处理 (93)
4. 预防接种的程序 (93)
5. 接种次数与复种 (94)
6. 什么是百、白、破三联混合制剂? (94)
7. 麻疹疫苗效果好 (95)
8. 为什么要接种卡介苗? (96)
9. 小儿麻痹糖丸为什么有三种颜色? (96)
10. 服小儿麻痹糖丸后多久才能吃热东西? (97)
11. 怎样预防流行性脑脊髓膜炎? (97)
12. 为什么要停止接种牛痘? (98)
13. 定期注射胎盘(丙种)球蛋白作为保健药品
 好不好? (98)

营养性疾病

1. 什么是佝偻病? (100)
2. 得了佝偻病怎么办? (101)
3. 什么是低钙性手足抽搐症? (102)
4. 得了低钙性手足抽搐症怎么办? (103)
5. 怎样预防佝偻病及低钙性手足抽搐症? (104)
6. 小儿“雀蒙眼”(夜盲、鸡宿眼)是怎么回事? ... (104)
7. 如何预防和治疗维生素A缺乏症? (105)
8. 营养不良是怎么引起的? (106)
9. 怎样预防和治疗营养不良? (108)

10. 营养性贫血的原因及表现? (108)
11. 营养性贫血的预防及治疗 (110)
12. 什么是坏血病? (111)
13. 鱼肝油能中毒吗? (112)
14. 肥胖病是怎么回事? (113)
15. 寄生虫病与健康 (114)

遗传与优生

1. 遗传与优生有关的条件 (116)
2. 基因的遗传与环境 (117)
3. 根据血型可判断亲子关系吗? (118)
4. 智力和遗传有什么关系? (119)
5. 怎样及早发现小儿智能障碍? (120)
6. 什么原因会引起智力低下? (121)
7. 怎样预防小儿智力低下? (122)
8. 遗传病对人类有哪些危害 (122)
9. 血友病与遗传 (124)
10. “先天愚型”与遗传 (125)
11. 苯丙酮尿症与遗传 (125)
12. 多指(趾)、并指与遗传 (126)
13. 皮纹与遗传 (127)
14. 先天性畸形与遗传 (129)
15. 什么是优生? (131)

- 16. 近亲结婚为什么危害大? (132)
- 17. 已近亲结婚的夫妇应该怎么办? (134)
- 18. 何时是最合适的生育年龄? (134)
- 19. 父母如何对待智力落后的孩子? (135)

伤病护理常识

- 1. 如何测体温? (137)
- 2. 孩子发热怎么办? (139)
- 3. 怎样给孩子做冷敷? (141)
- 4. 怎样做热敷? (142)
- 5. 抽风的危害及紧急处理 (143)
- 6. 您会给孩子喂药吗? (144)
- 7. 为什么要记清、说明孩子的病史? (145)

儿科常用药知识

- 常用中成药 (147)
- 常用西药 (149)
- 简易方剂 (151)

新生儿保健与围产期保护

1.发育正常的新生儿是什么样的？

正常足月新生儿出生时，皮肤为玫瑰红色，表面一层油脂（又称胎脂）。头较大，头围大约为34厘米，体重不少于2500克（即2.5公斤）。哭声很响亮，吸奶有力。用手指或奶头触及其面颊部时，即有张口要吃奶的表示。生后10~24小时可排出黑绿色的胎便，3~4天后逐渐转变为正常的黄色软便。如果具备以上特点，就可以算是一个正常的新生儿。

2.怎样护理好新生儿？

第一，先说说新生儿出生后，生活在什么样的环境里最适宜。

新生儿刚刚离开母体，应该生活在一定温度和湿度的环境里。那么，对新生儿来说，什么温度最适宜呢？一般来说，室温最好在 $21^{\circ}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间。较适宜的温度为60%左右。如果冬季室温不够，可以用热水

袋，盐水瓶或热炕保暖。热水袋等热源不要直接接触及婴儿皮肤，以免引起烫伤。夏天，室温高，要经常洒水，防止干燥。室内阳光要充足，因为阳光中的紫外线可以促进维生素D的形成，预防佝偻病的发生。但不要让阳光照射面部，也不要让婴儿隔着玻璃晒太阳，因紫外线不能透过玻璃。要保持室内空气流通、新鲜，但要避免冷风直接吹到小儿身上，以免着凉伤风。

第二，再说说怎样护理脐带。

脐带一般在生后5~10天内即自行脱落，但根部断脐的婴儿，脱落还要早些。婴儿脐带脱落后，如果脐窝处潮湿，可以撒一些消过毒的滑石粉，使其干燥。如婴儿脐带根部形成痂皮，可等待其自行剥离；如发现有肉芽组织形成或有脓性分泌物出现，那就应该去医院，请医生帮助做包扎处理，以免感染。

第三，说说皮肤的护理

新生儿皮肤很薄嫩，防御功能很差，所以应特别注意皮肤的清洁卫生。刚刚出生的孩子，皮肤表面有一层胎脂，胎脂具有保护皮肤与保护体温的作用，不要在出生后立即给他擦去。要勤给孩子洗澡或擦澡，特别要注意洗擦头部、脖子、腋窝、手心、腿弯等皮肤皱褶处。衣服要宽大、柔软，贴身衣服以不带颜色的为好，不要钉扣子，衣带不要系得太紧，以防摩擦

皮肤。久藏箱内的衣服要经过晾晒后再穿，因为皮肤直接接触残留在衣服上的卫生球后，能引起新生儿溶血。尿布最好用吸水性强的旧布，质地要柔软，不要垫得过厚、过宽，以免孩子长成“O”形腿。尿布要勤洗勤换，以防发生红臀。

第四，说说预防感染。

新生儿出生后，应尽量限制亲友探望，特别要注意避免与新生儿亲吻。有感冒或其他传染病的成人或大孩子，一定不要接触新生儿，以免传染孩子。

3. 怎样护理好早产儿、小样儿？

(1) 什么样的孩子是早产儿和小样儿？

早产儿是指胎龄（母亲末次月经第一天到孩子出生），未满37周（不足260天），体重小于2500克，身长在45厘米以下的活产新生儿。

体重少于2500克的活产新生儿，不管胎龄长短，均为小样儿。

(2) 早产儿和小样儿的护理：

早产儿和小样儿因其体重小，生活能力差，除了做到护理新生儿的几方面外，还应做到以下几点：

①注意呼吸情况：早产儿及小样儿的呼吸功能不健全，呼吸浅表，时快时慢，会发生窒息（即不喘

气，面色青灰），所以要时刻留心观察。如有窒息现象发生，应立即去医院请医生治疗。

②保暖：婴儿体重越小，所需要的外界温度越高。早产儿和小样儿所需要的室温比正常新生儿要高，一般需要 $24\sim 26^{\circ}\text{C}$ 。室内相对湿度应在 $55\sim 65\%$ 。体重在2000克以下的，其室内温度要保持在 $30\sim 34^{\circ}\text{C}$ 。适当的保暖是保证早产儿和小样儿成活的重要环节，应特别重视，但保暖过度也可能引起发热。

③维生素及铁剂的补充：

早产儿及小样儿体内维生素及铁剂贮存量少，加之出生后生长较快，所以极容易出现维生素及铁剂缺乏。为此，出生后可补充维生素 K_1 ，每天5~10毫克；维生素C，每天50~100毫克；复合维生素B，每天1片。以上药物均可连用三天。生后第10天可喂以浓鱼肝油滴剂，由每日一滴开始逐步增加到每日3~4滴，或给15~30万单位维生素D，肌肉注射一次。铁剂在生后一月就要补充，以防贫血，这些，都可在医生指导下使用。对于出生时体重小于1500克的小样儿，应该从生后10天起服用维生素E，每天5~20毫克，可连续服用两个月。

4. 生后几天的孩子皮肤发黄是正常现象吗？

生后2~3天的新生儿，可能出现全身皮肤发黄的现象，甚至连白眼球也是黄色的，但其精神、吃奶都很好，这就叫新生儿生理性黄疸。这种现象一般8~10天就可以消退，是一种正常生理现象。如果黄疸较重，皮肤发黄超过半个月甚至一个月还不消退，或皮肤发黄越来越重，那就可能是病态，应找医生检查。

5. 新生儿乳房肿大或阴道流血是怎么回事？

孩子在出生前由于受母亲体内雌性激素的影响，有很多新生儿——不管是男孩还是女孩，在生后3~5天乳腺可以增大，而且可以有些黄白色奶样的分泌物流出来。一般生后2~3周就逐渐消退了，这也是正常现象。遇到这种情况时，千万不要用手去挤压孩子的乳房，因挤压容易造成乳腺炎。

同样原因，有些女孩出生后3~4天内阴道可以有少量白带样的东西，也可以有少量血性分泌物，象月经样的，几天就可以消失了，这也是正常现象，不要惊慌。但是，如果出血量较多，或出血天数太多，就要去医院就医。