



宝宝健康顾问

宝宝健康顾问

天津人民广播电台
“为听众服务节目”组 编

天津科学技术出版社

责任编辑：邢凤达

宝宝健康顾问

天津人民广播电台 编
“为听众服务节目”组

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1032毫米 1/32 印张 7.75 字数159,000

一九八五年九月第一版

一九八六年十二月第三次印刷

印数：51,001—75,300

书号：14212·148 定价：1.00元

前 言

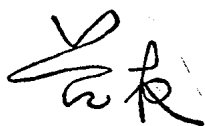
党和政府一直很重视儿童保健工作，除了建立儿童医疗机构以外，还根据预防为主方针，建立了各级防疫组织和妇幼保健机构。过去在儿童中流行的一些传染病已大为减少。有的已经绝迹。

儿童是祖国的未来，是今后社会主义现代化建设的主力军，做好儿童保健工作的意义是相当深远的。而儿童保健工作应当包括体、智、德、美各个方面的全面发展。

做好儿童保健工作不仅有利于儿童本身，也直接关系到他们的家长。特别是独生子女的健康状况，是家长极为关心的一个问题。孩子身心健康，家长就免除了一项后顾之忧，可以集中精力搞好生产和工作。

儿童保健工作除了需要健全的组织外，还需要大力推广儿童保健知识，使每个孩子的家长和托幼机构中的有关人员都能了解儿童保健的重要意义，掌握儿童保健的必要知识，让孩子们在家庭或托幼机构中获得必需的营养和良好的生活条件，使孩子们在体格和智力方面都能得到合理的发展。为此农工民主党天津市医药卫生工作委员会、天津市儿童保健所、妇女保健所和天津人民广播电台共同协作，从一九八三年六月至一九八四年六月，在电台“为听众服务节目”里联合举办了《儿童保健讲座》的专题广播。这个讲座由天津市儿科和妇产科的一些著名专家、教授、主任医师和有丰富

临床经验的儿童保健工作者、医务人员播讲。内容丰富，通俗易懂，受到了广大群众的欢迎。听众纷纷给电台写信要求把广播稿汇编成册，公开发行。为满足广大群众的要求，在有关专家、天津人民广播电台和天津市科学技术出版社的共同努力下，出版了这本儿童保健科普读物。这对促进儿童保健工作是很有意义的。我希望今后有更多更好的儿童保健科普读物出版。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters '高友' (Gao You).

1984年10月15日

编 者 的 话

随着计划生育工作的开展，儿童家长及社会各界对儿童保健工作日益重视。为适应形势需要，一九八三年六月至一九八四年六月，我们和农工民主党天津市医药卫生工作委员会、天津市儿童保健所、天津市妇女保健所联合举办了《儿童保健讲座》。

这个《讲座》邀请了天津市儿科和妇产科以及儿童保健、妇女保健专家、教授范权、叶明德、李宝爱、秦晚琛、杨葆真、张毓华、吴宗璘、刘玉枝等主讲。内容有围产期保健知识、从新生儿到学龄儿童的喂养和保健知识以及儿童常见病多发病的防治知识等。

《讲座》播出后，收到了本市和北京、山东、河北、东北等外省市很多听众的来信，索要广播稿，要求把广播稿汇编成册，公开发行。为了满足广大听众需求，在有关领导和专家们支持下，经天津科学技术出版社密切合作，在较短的时间里编辑出版了《宝宝健康顾问》这本儿童保健科普读物。由于水平所限，整理的时间较仓促，不足之处，敬请读者指正。

天津人民广播电台
“为听众服务节目”组

1984年11月

目 录

怎样才能生出一个健康的孩子	1
提倡优生	1
优生的第一步——婚前检查	3
要重视孕期保健	4
早孕检查十分重要	5
妊娠期的营养与卫生	8
过期妊娠的危害	10
孕妇用药要慎重	11
肝炎对孕妇的影响	12
孕妇吸烟对胎儿的危害	13
孕妇患有心脏病怎么办?	14
孕妇患有肺结核病怎么办?	15
孩子的卫生保健	17
怎样护理早产儿?	17
新生儿生理特点浅谈	18
新生儿的几种特殊情况	22
浅谈新生儿呕吐	24
新生儿的吃和穿	25
给婴儿洗澡应注意些什么?	26
怎样护理好新生儿?	27
要防止新生儿核黄疸	30

新生儿不要用枕头·····	31
怎样给孩子换、洗尿布? ·····	32
如何防治新生儿眼病? ·····	32
婴儿的胎发是不是一定要剃掉? ·····	33
新生儿出生后为什么要接种卡介苗? ·····	35
小孩头囟和健康的关系 ·····	35
孩子出牙和换牙的常识 ·····	36
怎样使孩子牙齿长得整齐? ·····	37
婴幼儿的睡觉姿势 ·····	38
怎样给孩子量体温? ·····	39
为什么有些婴儿爱哭闹? ·····	40
怎样纠正孩子吸吮手指的习惯? ·····	42
怎样培养幼儿良好的卫生习惯? ·····	42
怎样带孩子锻炼身体? ·····	46
“因人施教”效果好 ·····	48
冬天怎样带好孩子? ·····	49
谈谈小孩户外活动的好处 ·····	51
有些小孩得了热性传染病为什么会耳聋? ·····	53
家长要关心孩子的预防接种 ·····	54
“白百破”疫苗的作用 ·····	55
小孩为什么要接种好几次卡介苗? ·····	56
谈谈旧结核菌素试验 ·····	58
孩子越胖越好吗? ·····	59
“手足口”病的防治 ·····	61
孩子的合理喂养 ·····	63

婴儿喂养指导	63
怎样使母乳充足?	64
婴儿吃母乳最好	65
母乳喂养好处多	67
喂奶的方法	69
怎样防止母乳污染?	70
母乳不足时, 喂什么好?	71
怎样给孩子喂牛奶?	72
什么叫混合喂养? 怎样喂法?	74
防止奶瓶和奶头污染	74
孩子多大断母乳合适?	76
刚断奶的孩子在饮食上应注意哪些事?	78
要科学地给孩子安排饮食	79
怎样使孩子爱吃饭?	80
谈谈幼儿饮食	83
怎样安排婴幼儿的膳食?	86
给婴幼儿吃高营养的食物要适量	88
巧克力不要吃得过多	90
怎样使孩子养成良好的饮食习惯?	91
怎样预防孩子体内缺钙?	94
注意对幼儿补充钙	96
学龄前的孩子每天吃多少糖好?	97
夏天孩子不爱吃饭怎么办?	99
家长应教育孩子不在小摊上买零食吃	100
孩子常见病的防治	101

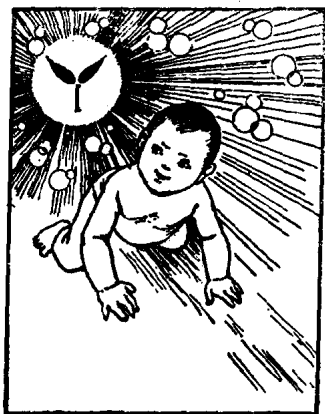
小儿常见病的治疗和护理	101
小儿佝偻病的防治	102
只吃钙片为什么不能治佝偻病?	104
小迪为什么得了贫血病?	105
为什么有的小孩睡觉爱咬牙?	107
怎样预防幼儿蛔虫病?	108
怎样防治小儿蛲虫病?	110
积极预防小儿肝炎	111
小儿肠套叠是怎么回事?	112
小儿肠道传染病有哪些特点?	113
预防婴幼儿腹泻	114
预防婴幼儿大肠杆菌性腹泻	116
腹泻病孩的饮食	117
怎样护理腹泻的病孩?	118
儿童中毒性痢疾的防治	119
小儿伤寒病的预防	121
谈谈小儿疳积	123
要注意发现和治疗苯丙酮尿症	125
儿童发生的甲型肝炎及预防	126
小儿麻痹症是怎么回事?	128
什么是先天性心脏病?	129
过敏性鼻炎怎样防治?	130
儿童能得高血压病吗?	131
小儿反复感染和免疫缺陷病的防治	132
孩子生病后是不是更淘气了?	133
不要乱给孩子用药	135

怎样给小孩喂药?	136
不要滥用丙种球蛋白	137
小孩呼吸道疾病的防治	139
小儿得呼吸道疾病的原因和防治	139
婴幼儿为什么容易得肺炎?	140
怎样预防孩子得肺炎?	142
谈谈小儿病毒性肺炎	144
婴幼儿得了肺炎怎样护理?	145
如何早期发现小儿急性肾炎?	147
小儿扁桃腺炎和肾炎的关系	148
孩子得了急性肾炎怎么办?	150
婴儿感冒鼻子发堵怎么办?	152
婴幼儿感冒应及时治疗	153
怎样护理患感冒的病孩?	153
小儿急性喉炎的预防和治疗	154
怎样护理发烧的病孩?	156
不要乱用退烧药	157
小孩抽疯是怎么回事?	158
预防小孩传染病应注意些什么?	160
春季小儿常见病的特点	161
怎样预防和护理小儿麻疹?	163
常看儿童口腔, 可以早期发现麻疹	166
小涛出的是什么疹子?	166
怎样防治腮腺炎及其并发症?	169
谈谈乳婴儿的百日咳	170
风疹的危害	171

冬春季儿童常见传染病——水痘	172
怎样早期发现流行性脑膜炎?	173
如何预防流行性脑膜炎?	174
怎样预防小儿心肌炎?	175
怎样预防小儿结核病?	176
给小孩做青霉素试验, 家长应该注意什么?	177
给孩子吃“平安药”并不平安	179
小孩的外科和皮肤科疾病的防治	181
怎样防治痄子?	181
谈谈婴儿湿疹	182
新生儿的皮肤发黄, 有红斑或青记是病态吗?	184
不要给孩子用成年人化妆品	185
怎样防止幼儿骨折和脱臼?	186
怎样矫正和治疗幼儿先天性斜颈?	188
过节要注意孩子的安全	189
孩子五官的保护	191
孩子几岁开始刷牙好?	191
怎样预防龋齿?	192
不要长期给孩子使用防龋齿牙膏	193
有的孩子牙齿为什么发黑?	194
孩子长了夹牙怎么办?	195
要注意保护幼儿的牙齿	195
幼儿口吃怎么办?	197
什么是儿童颞颌关节强直?	199

小孩爱流口水是怎么回事?.....	201
谈谈婴幼儿鹅口疮	202
如何对待孩子的颜面部血管瘤?.....	204
当心小孩气管和食管进异物	205
儿童在夏季常见的几种耳病	207
要注意保护幼儿的眼睛	209
怎样使孩子的眼睛健康发育?.....	211
怎样观察孩子的视力是不是正常?.....	212
儿童近视眼的防治和饮食	214
孩子患内斜视怎么办?.....	216
治疗儿童斜视的方法	217
小孩为什么会得夜盲症?.....	218
怎样测试孩子的听力?.....	219
增殖体肥大是怎么回事?.....	220
让孩子长得更聪明、更健康	221
谈小儿智力低下	221
为什么有的孩子智力差?.....	223
什么是先天愚型?.....	224
为什么有些孩子发育得晚?.....	225
遗传和遗传病	226
什么是免疫功能缺陷病?.....	227
孩子身高的正常发育	228
怎样给幼儿选购玩具	230
爱孩子要讲究科学	232

怎样才能生出一个健康的孩子



提倡优生

实行计划生育，“一对夫妇只生一个孩子”，那么怎样才能有计划地生一个健康而又聪明的孩子呢？这是青年夫妇最关心的一个切身问题。为了帮助这些同志达到这个目的，我们向您介绍一些有关优生的知识。

实现优生，要注意两个环节：一是进行婚前检查；二是早期进行产前检查，实行优生。

先说婚前检查：就是青年男女在结婚之前进行一次全面的身体健康检查，根据医生检查结果，看是不是适宜结婚。检查的目的，是为了排除对下一代健康有影响的不利因素。我国新婚姻法规定，对于直系近亲及三代旁系血亲，禁止结婚。患有性病、精神病，未经治愈者，以及医学上认为不能结婚的疾病，均不能结婚。另外，男女双方中有一方，特别是女方如果患有慢性病，如心脏病、糖尿病、高血压、肝

炎、结核病等，不经医生检查，表面上是看不出来的，若是未治好就结婚，不仅会使本人病情加重，而且怀孕以后会影响下一代的身体健康。所以，婚前作好全面检查，对男女双方来说都是必要的。从实践情况来看，进行婚前检查有以下几个好处：

第一，有利于优生，可以避免近亲结婚，预防遗传病。

第二，有利于保障青年男女的身体健康，如果发现疾病，可以在医生指导下进行治疗。

第三，有利于计划生育。

第四，有利于性生活指导和性卫生知识的宣传。

下面再介绍一下产前检查、实行优生、优育的一些知识。

严重影响和威胁胎儿健康的因素很多，其中特别重要的是遗传疾病和一些先天性疾病。如果一个家庭中生了一个呆傻孩子，不仅给家庭带来不幸，也给社会带来负担。所以要及早做好预防，除了进行婚前检查外，结婚后怀孕一定要进行产前检查。目前我们国家已经开展了宫内早期诊断，为了达到优生的目的，这项工作进展很快。宫内诊断就是通过羊膜穿刺取出羊水进行细胞内染色体、生化等方面的检查，可以诊断出胎儿生长发育是不是正常。如果发现有不正常，出生后会影响到孩子成活，或有先天畸形和严重的遗传病等，就可以中断妊娠，防止不正常胎儿出生。通过这样的科学选择，就有可能保证胎儿健康的素质。这不仅是给年青的父母减少不必要的顾虑，也有可能实现生一个健康而又聪明孩子的愿望。

(张毓华)

优生的第一步——婚前检查

结婚，是男女建立新家庭的开始，婚后生活是否正常，不仅与男女双方的幸福有关，并且和第二代的成长有很大关系，为了对新婚青年负责，对后代健康负责，要进行婚前检查，这是保证家庭幸福和实行优生的重要措施。婚前检查大致包括以下几个方面。

一、通过检查和健康咨询，可以发现男女双方是不是患有暂时不适合结婚的疾病，如结核病或心、肝、肾、脾等重要器官有严重疾病，在病没有治好以前是不能结婚的，以免婚后病情加重，或者把疾病传染给对方和孩子，应当等病治好了再结婚。通过婚前检查，还可以了解是不是近亲婚配，有没有违反婚姻法等情况。因为婚姻法规定，有生理缺陷不能发生性行为者，患花柳病、麻疯病者或精神失常未经治疗，都禁止结婚。如果有遗传病或遗传缺陷的青年，医生将会劝告双方婚后不要生育或做绝育手术。婚前检查，除了对全身进行一般检查外，还应该特别注意发育是不是成熟、精神、语言、行动有没有不正常的表现。有没有遗传性疾病，如色盲等，这些都应该使对方知道。

二、通过婚前检查，可以发现双方生殖器有没有发育异常或者畸形，能不能影响婚后生活，如女性处女膜闭锁、先天性无阴道、阴道横膈等；男性隐睾、尿道下裂等。男女双方有其中一种情况的，暂时不宜结婚，可以等治好以后再结婚，如果事先没有发现，婚后会给双方带来痛苦，以致造成不必要的纠纷。

三、在婚前检查时，医生可以利用这个机会把有关婚后

夫妇生活常识及生理特点讲给要结婚的夫妇，进行婚姻卫生指导。青年男女也可以询问一些有关避孕知识，使青年男女安排好婚后计划生育。

婚前检查是一项严肃而认真的保健工作，即将结婚的青年要诚实、坦率地接受医生的提问和回答。

(朱风娣)

要重视孕期保健

妇女婚后怀孕生孩子是正常的生理现象，孕妇为了适应子宫里胎儿生长发育的需要，在整个妊娠期间全身会发生很大变化，比如，血液量增多，心脏负担加大，心跳加速，呼吸变化、肝脏以及泌尿系统负担加重等等。如果对这些变化注意不够，就有可能引起疾病。因此，孕妇应该重视孕期保健，尤其要做好产前检查。

产前检查，是孕期保健的重要环节，也是保证母体和胎儿健康以及安全分娩的必要措施。产前检查的好处是：

第一，能及时了解孕妇的健康状况，如果发现有不适合妊娠的疾病，可以采取措旆，终止妊娠。

第二，可以了解胎儿发育和母体变化情况如发现异常能及时治疗。

第三，孕妇可以得到医生的指导，了解有关孕期生理卫生、生活和营养方面的知识，知道在妊娠期间怎样保护自己和胎儿的健康。

第四，通过系统全面的观察，可以及时发现和矫正异常胎位，确定分娩方式，保证安全分娩。