

● 姚 龙 主 编

- 如何纠正儿童的行为习惯
- 怎样培养孩子的卫生习惯
- 怎样培养孩子的饮食习惯
- 如何培养孩子的卫生习惯

小儿

卫生知识问答

NIAOER WEISHENG
ZHISHI WENDA



卫生知识丛书之三

广西民族出版社

卫生知识丛书之三

小儿卫生知识问答

主 编 姚 龙

编 著 姚 丰 江 红 姚 龙

陆秀真 易文群

☆

广 西 民 族 出 版 社 出 版

广西新华书店发行 南宁市星火印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 14.125印张 290 千字

1991年 8 月第 1 版 1991年 8 月第 1 次印刷

印数：1—7,000册

ISBN 7-5363-1286-5/R·63 定价：5.30元

前 言

优生优育是我们的基本国策，其目的是为了提高我国人口素质，保证中华民族的昌盛、发达和子孙后代的幸福。做父母和家长的也都希望自己的孩子健康、聪明，长大了能报效祖国，成为有用的人才。因而广大家长，很想知道小儿保健卫生知识及心理卫生知识，可是我国目前还相当缺乏专门的卫生咨询服务机构；各个医院的门诊任务十分繁忙，不要说很难找到时间专门去请教医生对小儿卫生知识问题作解答，就是带孩子到医院看病，也只能短时接触，无法详谈。我和我的同仁们在几十年的工作中，也深深地感觉到了这一点，因而萌发了写一本系统介绍小儿卫生知识的科普读物。

本书系根据笔者三十多年的儿科临床实践经验，群众经常遇到、最关心又急需解答的育儿保儿问题来编写而成的，因而涉及的范围较广，包括新生儿保健、小儿智力与脑的发育、小儿心理与行为、眼与视力、体格的生长发育与锻炼、先天畸形与遗传疾病、消化及营养、免疫力与预防保健、呼吸道疾病防治、口腔与牙齿保健、小儿疾病常见症状及体征、简易家庭护理、急性中毒、过敏及变态反应等。我们从家教、早期干预、智力开发、营养指导、卫生习惯的培养等方面，向群众提供显浅易懂的科学理论知识，以帮助他们促进孩子健康体格、心理（包括性格）的形成及提高孩子的智力。如对近年来中小學生近视（弱视）发病越来越多、龋齿

十分普遍的趋势，及早提起人们的警觉，为保护孩子的眼睛和牙齿给予更多的注意和关心。又如孩子的营养问题，也是家长们最为关心的，但什么是合理的、科学的营养呢？孩子饮食障碍（偏食、厌食）是什么原因？如何处理？缺乏微量元素对身体的生长和智力发展有什么影响？等等，也给予指导性、实用性的讲解。

我们希望这本册子能为父母家长、保育人员、基层保健工作者、医务干部以及年青的医护人员提供一定的帮助作用，以便共同努力，促进孩子们的茁壮成长。同时，也热切地期待着广大读者的意见和专家的批评指正。

姚 龙

一九九一年三月于
广西医学院儿科

目 录

一、新生儿保健

1、什么是新生儿？	1
2、新生儿有什么特点？	1
3、什么是新生儿的适宜环境温度？	2
4、“中性温度”对新生儿有什么意义？	3
5、怎样给新生儿保暖？	3
6、怎样给新生儿的卧室通风？	4
7、新生儿生后多久可以开始洗澡？	5
8、怎样给新生儿洗澡？	5
9、怎样给新生儿洗脸及做好眼、口、鼻的卫生？	8
10、怎样进行脐部护理？	9
11、新生儿的衣着应注意什么？	9
12、母乳喂养有什么好处？	10
13、什么叫初乳？	13
14、怎样正确给小宝宝哺喂母乳？	13
15、孩子生下来多久可以开始喂奶？	15
16、什么情况下不宜哺母乳？	16
17、怎样提高母乳的质量？	17
18、怎样防止乳头破裂和乳腺炎？	18

19、怎样进行人工喂养？	19
20、使用奶瓶要注意些什么？	20
21、怎样保存牛奶？	21
22、什么叫早产儿？早产儿有什么特点？	22
23、早产儿在什么情况下出院回家最好？	23
24、家庭如何护理好早产儿？	24
25、应如何喂养早产儿？	25
26、新生儿出生后头几天为什么体重会下降？	26
27、新生儿的鼻子上出现白色的小疹子，是怎么回事？	27
28、新生儿脓皮疹是怎么回事？	27
29、新生儿“牛尿头”（脂溢性皮炎）是怎么回事？	28
30、什么叫新生儿的“马牙”、“螳螂嘴”？	29
31、新生儿口腔内长出象奶块一样的东西是什么？	29
32、新生儿“红屁股”是怎么回事？	30
33、新生儿生后几天为什么全身皮肤发红、脱屑？	31
34、怎样区别新生儿的皮肤发黄是生理性的还是病理性的？	32
35、什么叫新生儿核黄疸？	33
36、怎样预防核黄疸？	34
37、什么叫母乳性黄疸？	34
38、“奶癣”是怎么回事？	35
39、新生儿乳腺肿胀是怎么回事？	36
40、新生儿也会来月经吗？	37
41、什么叫新生儿“脱水热”？	37
42、怎样知道宝宝生病了？	38
43、新生儿呼吸道感染有什么表现？	38

44、什么叫新生儿呼吸暂停？	39
45、怎样处理新生儿鼻塞？	40
46、如何判断新生儿的呕吐？	40
47、新生儿腹胀是怎么回事？	41
48、如何观察新生儿的大便变化？	42
49、什么叫新生儿产瘤？	43
50、为什么新生儿的锁骨易骨折？	43
51、什么叫新生儿先天性髋关节脱位？	44
52、有的新生儿喉部为什么总是不停鸣响？	45
53、什么叫新生儿自然出血症？	46
54、如何防治新生儿中耳炎及外耳道炎？	47

二、小儿智力与脑的发育

1、什么是人才？	48
2、家教与人才有什么关系？	49
3、什么是聪明才智？	50
4、怎样培养孩子的观察能力？	50
5、怎样培养孩子的思维能力？	51
6、为什么对“左撇子”不要强迫纠正？	52
7、为什么说玩具在婴幼儿的智力开发上占重要地位？	53
8、什么是大脑发育的关键时期？	54
9、妈妈的营养状况对小儿的大脑是如何产生影响的？	55
10、为什么要对孩子进行早期教育？	56
11、早期教育的内容是什么？	56
12、孩子所需要的睡眠时间是多少？	58
13、小婴儿为什么不能作剧烈的摇荡？	59

14、什么是智力测验？	69
15、小儿语言的发育重要时期在什么时候？	40
16、语言的正常发育要靠什么条件？	60
17、环境是怎样促进小儿语言发育的？	61
18、运动对大脑皮层的发育有什么意义？	61
19、孩子为什么学习注意力不集中？	62
20、抽脑脊髓液作化验会造成小儿脑发育障碍吗？	63
21、什么叫精神发育不全？	64
22、引起精神发育不全的原因有哪些？	65

三、小儿心理与行为

1、什么是健康？什么是心理？	66
2、独生子女的缺点是先天形成的吗？	67
3、怎样培养独生子女的性格？	68
4、怎样帮助孩子克服淘气的毛病？	69
5、孩子贪玩怎么办？	70
6、什么叫做优生心理？	71
7、心理健康的标准是什么？	71
8、孩子怎样才是美？	72
9、怎样培养孩子懂礼貌？	73
10、儿童的勇敢精神表现在哪些方面？	74
11、生活卫生包括哪些方面？怎样培养生活卫生习惯？	75
12、哪些是小儿常见的不良的饮食习惯？	76
13、如何培养小儿的饮食卫生习惯？	77
14、儿童行为障碍有什么表现？	77

15、如何纠正儿童行为障碍？	79
16、什么叫做多动症？	80 ⁵
17、怎样判别孩子是活泼顽皮还是多动综合征？	81
18、如何帮助有多动综合征的孩子？	81
19、对多动综合征的孩子怎样进行心理帮助？	82
20、人的个性指什么？	83
21、孩子为什么在睡中咬牙磨齿？	85
22、孩子为什么发生遗尿？	86
23、怎样防治孩子遗尿症？	86
24、做梦是怎么回事？	87
25、孩子的睡眠障碍有哪些表现？	88
26、如何预防孩子睡眠障碍？	89
27、孩子睡觉时为什么出汗？	90
28、孩子睡眠喜欢俯卧是有虫吗？	91
29、孩子睡眠采取什么姿势好？	91
30、为什么孩子要注意站立与坐位姿势？	92
31、怎么对待小朋友的争吵？	93
32、为什么说音乐是陶冶孩子情操的天使？	94
33、为什么要教育孩子有同情心？	95
34、孩子讲话为什么口吃？怎样帮助口吃的孩子？	96
35、怎样对婴幼儿开展心理教育？	97
36、怎样对学龄前期儿童开展心理教育？	98
37、怎样对学龄期儿童进行心理教育？	99
38、青春期心理卫生应注意些什么问题？ 主要心理矛盾 是什么？	100
39、什么叫癌病？	102

40、孩子也会有瘡病吗？	102
41、瘡病发作与性格有何关系？	103
42、为什么人的智力有差别？	103
43、手淫有哪些害处？怎样戒除手淫？	104

四、眼与视力

1、看电视对孩子的眼睛有什么影响？	106
2、如何掌握孩子看电视？	106
3、孩子看电视时间过长除了对视力有影响外，还有 什么不良影响？	107
4、为什么中小学生近视的发病率增高？	107
5、孩子发生近视的原因有哪些？	108
6、孩子看东西时距离近就一定近视吗？	109
7、怎样为孩子选配近视眼镜？	109
8、配镜为什么一定要散瞳、验光？	110
9、怎样预防近视眼？	110
10、怎样做眼保健操？	112
11、什么叫做弱视？它有什么危害？	114
12、我国究竟有多少儿童患弱视？	115
13、怎样判断孩子是否弱视？弱视最佳治疗年龄是多 大？	115
14、什么叫做“大龄弱视”？	116
15、弱视的原因有哪些？	116
16、如何治疗弱视？	116
17、孩子患远视、近视或散光，最有效的治疗办法是 什么？	117

18、孩子的眼睛斜视，等长大了再治疗对吗？	117
19、孩子视力多少是正常？	118
20、红眼病是怎样传染的？	118

五、体格的生长发育与锻炼

1、生长、发育是什么意思？	119
2、哪些是衡量小儿生长的指标？	119
3、哪些是衡量小儿神经——精神发育的指标？	120
4、孩子身长的生长高峰期在什么时候？	121
5、影响孩子生长发育的因素有哪些？	121
6、为什么孩子的肌肉也需要锻炼？	122
7、什么是小儿的体格锻炼？	123
8、体格锻炼对小儿身体各个系统有什么作用？	124
9、胸围反映哪方面的发育指标？	125
10、为什么让小儿俯卧？	125
11、测量孩子头围和囟门的意义是什么？	126
12、什么叫做体型异常？	126
13、孩子体型巨大有什么特点？是什么原因引起的？	127
14、孩子体型矮小有什么特点？是什么原因引起的？	128
15、怎样预防孩子的扁平足？	129
16、如何预防孩子的脊柱弯曲？	130
17、怎样帮助孩子纠正鸡胸？	132
18、人成熟的标志是什么？	132
19、什么叫青春期？	133
20、内分泌是如何推动青春期的？	134
21、青春期的生长突增有什么表现？	135

22、为什么青春期发育成熟各人迟早有别？	136
23、男孩第二性征的发育有什么特点？	137
24、包茎和包皮过长有什么不好？	138
25、给孩子作体格锻炼要注意哪些事项？	138
26、婴幼儿应进行哪些体育锻炼？	140
27、学龄前儿童如何进行游泳锻炼？	142
28、怎样给孩子进行日光锻炼？	143

六、先天畸形与遗传疾病

1、常见的遗传和畸形疾病有哪些？	145
2、病毒感染与先天畸形有什么关系？	145
3、先天性感染有什么临床征象？	146
4、孕妇感染病毒的时间、轻重、病毒种类对胎儿的影响有什么不同？	146
5、引起胎儿畸形的原因有哪些？	147
6、什么叫做遗传病？	148
7、遗传病与先天性疾病有什么区别？	149
8、什么叫做“染色体病”？	150
9、引起染色体病的原因有哪些？	150
10、引起染色体畸变的原因有哪些？	151
11、基因与遗传表现的关系怎样？	152
12、如何早期诊断遗传病？	153
13、什么情况下应作遗传病产前诊断？	155
14、什么叫做遗传咨询？	155
15、什么叫做先天性代谢缺陷病？	156
16、什么叫做正优生学？	157
17、什么叫做负优生学？	158

18、孕期内服用哪些药物可以引起胎儿畸形？	158
19、父母亲吸烟量多少与子女先天畸形的发病高低 有关吗？	159
20、引起先天性心脏血管畸形的原因有哪些？	160
21、常见的先天性心脏血管畸形有哪些类型？	161
22、常见先天性心脏血管畸形什么时候适于手术？	162
23、怎么知道新生儿患有先天性心脏病？	163
24、什么叫做G 6 PD缺陷？	164
25、G 6 PD缺陷为什么会引起溶血？	164
26、引起G 6 PD缺陷者溶血的药物主要有哪些？	165
27、什么叫做血红蛋白病？	166
28、什么叫做地中海贫血？	167
29、什么叫做 β -地贫？什么叫做 α -地贫？	168
30、哪些地中海贫血的病人适合于手术治疗？	169
31、为什么要做血红蛋白病的产前诊断？	169
32、什么叫做血友病？	170
33、如何护理血友病儿？	171
34、肿瘤可以遗传吗？	171
35、较常见的遗传性肿瘤有哪些？	172
36、色盲为什么只见于男性？	173
37、什么是皮肤纹理分析？	174
38、什么是先天愚型？	175
39、染色体异常与小儿神经系统疾病有什么关系？	176
40、影响神经系统的先天代谢病有哪些？	177

七、消化与营养

1、你的孩子是肥胖了吗？	179
2、儿童、青少年肥胖有什么不好？	181
3、引起小儿肥胖的常见原因有哪些？	181
4、怎样预防单纯性肥胖症？	182
5、孩子长胖了怎么办？	183
6、什么叫做“平衡饮食”？	184
7、小儿吃糖过多有什么害处？	184
8、什么叫做蛋白质—热能营养不良？	185
9、“疳积”是怎么回事？	185
10、为什么“挑积”治不了孩子的“疳积”？	186
11、怎样才能使宝宝保持正常的食欲？	186
12、营养不良对小儿脑发育有什么影响？	188
13、维生素 C 对人体有什么功用？	188
14、什么食物含维生素 C 最多？	189
15、口服大量维生素 C 可以预防感冒吗？	189
16、为什么服铁剂时常同时服用一定量的维生素 C？ ...	189
17、什么叫微量元素？	190
18、宝宝什么时候最容易发生铁缺乏和缺铁性贫血？ ...	190
19、青少年儿童为什么容易发生缺铁性贫血？	191
20、缺铁性贫血对小儿有什么影响？	191
21、怎样预防孩子铁缺乏？	192
22、什么叫做强化食品？	193
23、铁过量有什么危害？	193
24、锌有什么生理功用？	194

25、	缺锌对小儿生长发育有什么影响？	195
26、	缺锌的孩子为什么胃口差、有异食癖？	195
27、	怎样预防锌缺乏？	196
28、	锌是不是补得越多越好？	197
29、	什么食物含锌最多？	198
30、	钙和磷的生理作用是什么？	198
31、	哪些因素可以影响钙、磷的吸收及利用？	198
32、	什么原因会引起维生素D缺乏？	199
33、	小儿每日需要多少维生素D？	200
34、	什么叫做维生素D过量和中毒？	200
35、	造成维生素D过量和中毒的原因有哪些？	201
36、	如何安排1~3岁孩子的饮食？	201
37、	如何安排4~6岁孩子的饮食？	202
38、	为什么孩子的食物以粗、细粮搭配为好？	202
39、	食红枣有什么好处？	203
40、	大量进食冰淇淋和冷饮对孩子有什么不好？	203
41、	为什么孩子不宜食用加有色素、某些添加剂的食品 与饮料？	204
42、	一概不许孩子食“零食”好吗？	205
43、	孩子的早餐可以马虎吗？	205
44、	怎样注意孩子考试期间的营养？	206
45、	从小控制食盐摄入量有什么重要意义？	207
46、	麦乳精能代替牛奶的营养吗？	208
47、	临睡前让孩子吃“夜宵”好吗？	208
48、	孩子为什么没有胃口？	209

八、免疫与预防保健

- 1、人体抵抗力(免疫力)是怎么回事? 211
- 2、什么叫做自动免疫? 什么叫做被动免疫? 212
- 3、什么叫做疫苗? 213
- 4、为什么要给孩子做预防接种? 213
- 5、什么叫做计划免疫? 214
- 6、我国计划预防接种的程序怎样? 215
- 7、什么叫做全程定量接种? 如何保证全程定量接种? 216
- 8、预防接种后应该注意些什么? 217
- 9、什么情况下不宜做预防接种? 218
- 10、接种卡介苗可能出现哪些反应? 如何处理? 218
- 11、接种麻疹疫苗可能出现哪些反应? 219
- 12、哪些孩子是卡介苗接种对象? 219
- 13、乙肝表面抗原阳性的母亲, 如何为其新生儿做预防? 220
- 14、为什么乙肝表面抗原阳性的母亲不宜哺乳? 221
- 15、乙肝疫苗的接种对象有哪些? 222
- 16、为什么预防乙型肝炎要从小儿抓起? 222
- 17、什么叫做两对半? 223
- 18、检查两对半有什么意义? 224
- 19、预防接种后就可以百分之百防止传染病吗? 226
- 20、预防传染病的三个基本环节是什么? 226
- 21、小儿麻痹是怎么回事? 228
- 22、服用脊髓灰质炎活疫苗糖丸应注意什么? 229

23、为什么打了麻疹预防针还会出麻疹？	230
24、什么叫“流脑”？怎样预防？	231
25、腮腺炎（痒腮）有哪些并发症？	232
26、什么叫做自身免疫性疾病？	232
27、什么叫免疫缺陷病？	233
28、先天性免疫缺陷与肿瘤的发生有什么关系？	234
29、免疫抑制疗法是怎么回事？	235
30、营养与免疫有什么关系？	236
31、微量元素对免疫功能有什么影响？	237
32、维生素对免疫功能有什么影响？	238
33、营养过剩对免疫功能有什么影响？	239

九、呼吸道疾病与卫生保健

1、什么叫“上呼吸道”？什么叫“下呼吸道”？	241
2、为什么孩子容易患急性呼吸道感染？	241
3、什么叫做“疱疹性咽峡炎”？	242
4、孩子“感冒”后为什么有的发热，有的不发热？	243
5、呼吸道感染后为什么有的孩子颈淋巴结会肿大？	243
6、孩子呼吸道感染后为什么会腹痛、呕吐甚至拉肚？	244
7、小孩感冒后，耳朵为什么流脓？	244
8、为什么说在孩子患急性呼吸道感染时，合理的护理 很重要？	245
9、如何预防小儿急性呼吸道感染？	246
10、为什么孩子的扁桃体（腺）老是“化脓”？	247
11、小儿扁桃体（腺）增大，要不要手术摘除？	247
12、孩子长期流鼻涕是什么原因？	248