



独生子女 家庭保健

吴家镜 李霞安 编著

湖北科学技术出版社

前 言

儿童是祖国的未来，民族的希望，我国有三亿多儿童，为世界之冠。建国以后，虽然儿童的患病率和死亡率均有明显下降，但与发达国家相比，患病率还是相当高的。当前，独生子女越来越多，他们给家庭带来无限的生气与乐趣，是全家的“小宝贝”，被视为“掌上明珠”。孩子的健康成长也当然成了全家最关心的问题。由于只有一个孩子，父母对养护孩子又毫无经验，孩子身体和精神上有任何一点不大正常，都使父母忧心而不知所措，心急如焚，到处寻医求药，结果既耽误工作，也增加了家长的经济和精神负担。这是因为缺乏小儿常见病知识的缘故。

本书正是针对上述情况，给有独生子女的家庭提供一些基本的医学科学知识。当您的小宝宝患病时，您可先参看本书中的有关内容，从而知道如何对待它。做到心中有数，免得急中出错。

本书简明通俗地介绍了独生子女常见病，着重介绍能在家中进行的简单治疗方法，还选择了一些行之有效的民间疗法，对预防和保健工作也作了较详细的介绍。不仅可供独生子女的父母参考应用，对非独生子女家长，已婚、已孕青年以及基层医务人员同样适用，是每个家庭、托幼机构、基层卫生单位不可少的小儿保健用书。

本书完稿后，承蒙武汉市儿童医院主任医师王祖智审阅，并得到湖北科学技术出版社何传盛副社长的亲切指导，在此一

并致谢！由于我们水平有限，错误之处，在所难免，希望读者
批评指正。

编 者
1990年10月于桂林

目 录

一、独生子女的“怪毛病”

1. “抱癖”——爱抱的孩子·····	(1)
2. 不爱吃蔬菜·····	(2)
3. 孩子不想吃饭怎么办·····	(3)
4. 偏食·····	(4)
5. 夜哭郎·····	(6)
6. 感情脆弱·····	(7)
7. 说谎话·····	(8)
8. 睡眠障碍·····	(9)
9. 任性·····	(10)
10. 装病·····	(11)
11. 挤眉弄眼·····	(13)
12. 缺乏父爱综合征·····	(14)
13. 儿童溺爱综合征·····	(15)
14. “四二一”综合征·····	(16)

二、常见症状的家庭防治

15. 发烧·····	(19)
16. 咳嗽·····	(21)
17. 抽风·····	(23)
18. 呕吐·····	(25)

19. 腹痛·····	(27)
20. 便秘·····	(29)
21. 多汗·····	(31)

三、新生儿常见病的家庭防治

22. 红眼睛·····	(34)
23. 脓疱疮·····	(35)
24. 脐炎·····	(36)
25. 乳腺炎·····	(36)
26. 鹅口疮·····	(37)
27. 腹泻·····	(38)
28. 头颅血肿·····	(39)
29. 新生儿肺炎·····	(39)
30. 脱水热·····	(40)
31. 黄疸·····	(41)

四、小儿内科常见病的家庭防治

32. 感冒的防治·····	(43)
33. 儿科病房中常见的疾病——肺炎·····	(46)
34. 支气管哮喘·····	(48)
35. 警惕小儿营养不良·····	(52)
36. 佝偻病是可以预防的·····	(55)
37. 营养过剩可以引起肥胖病·····	(58)
38. 婴幼儿腹泻(拉肚子)怎么办·····	(61)
39. 小儿风湿热·····	(65)
40. 小儿营养性缺铁性贫血·····	(68)
41. 孩子得了急性肾炎以后·····	(70)

42. 防治儿童肺结核是当务之急·····	(75)
43. 儿童多动症·····	(79)
44. 孩子患癫痫父母怎么办·····	(82)
45. 不干不净, 吃了得蛔虫病·····	(86)
46. 晚上肛门痒的病——蛲虫病·····	(89)
47. 暑热症·····	(91)
48. 令人烦恼的小儿尿床·····	(95)

五、小儿外科常见病的家庭防治

49. “倒刺”的危害及处理·····	(99)
50. 小婴儿手指的“线绕坏死”·····	(100)
51. 小孩的手臂脱臼·····	(101)
52. 儿童骨折后的家庭护理·····	(103)
53. 关于小儿急性颌下淋巴结炎·····	(104)
54. 脐疝的简易治法·····	(105)
55. 小儿患急性阑尾炎怎么办·····	(106)
56. 儿童隐睾应早治·····	(108)
57. 鞘膜积液是怎么回事·····	(109)
58. 常见小外伤的家庭处理·····	(110)

六、小儿五官科常见病的家庭防治

59. 不要忽视沙眼·····	(112)
60. 长了“针眼”怎么办·····	(113)
61. 小儿“斗鸡眼”·····	(114)
62. 当孩子眼睛受伤时·····	(116)
63. 好发于婴幼儿的中耳炎·····	(117)
64. 常见的外耳道疖·····	(119)

- 65. 儿童鼻出血的家庭止血法.....(120)
- 66. 鱼刺和骨头卡住怎么办.....(122)
- 67. 怎么防龋齿.....(123)
- 68. 小儿气管吸入异物的紧急处理.....(125)

七、小儿常见传染病的家庭防治

- 69. 麻疹是常见的传染病.....(127)
- 70. “百日咳”要咳一百天吗.....(131)
- 71. “痄腮”是流行性腮腺炎.....(133)
- 72. 幼儿急疹是一种热退出疹的病.....(134)
- 73. 对患水痘的小孩应注意什么.....(136)
- 74. “猩红热”怎么治.....(137)
- 75. 白喉病危险吗.....(138)
- 76. 得了脑膜炎会不会傻.....(140)
- 77. 乙型脑炎怎样防治.....(142)
- 78. 孩子得了肝炎以后.....(143)
- 79. 古老而凶险的狂犬病.....(145)

八、小儿常见皮肤病的家庭防治

- 80. 婴儿红屁股——尿布疹.....(149)
- 81. 令人烦恼的“奶癣”.....(151)
- 82. 春末夏初的儿童皮炎.....(154)
- 83. 预防孩子烧烫伤.....(156)
- 84. 怎样防治冻疮.....(160)
- 85. 又热又痒的痱子.....(164)
- 86. 怎样防治疥疮.....(166)
- 87. “鹅掌风”与“香港脚”.....(168)

88. 夏季如何防治脓疱疮·····	(169)
89. “千日疮”是什么样的皮肤病·····	(171)
90. 小儿虫咬性皮炎·····	(172)
91. 蜂蜇伤的处理·····	(174)
92. 刺毛虫(洋辣子)螫伤怎么办·····	(175)
93. 来去迅速的风团块·····	(176)
94. 少儿粉刺的发生与治疗·····	(178)

九、独生子女的保健

95. 观察新生儿生病的简易方法·····	(181)
96. 新生儿便秘怎么办·····	(182)
97. 注意婴幼儿病前迹象·····	(183)
98. 怎么识别婴儿是否吃饱·····	(184)
99. 孩子的断奶·····	(185)
100. 母乳喂养可使孩子牙齿排列整齐·····	(186)
101. 不要给孩子吃过多的滋补药·····	(187)
102. 儿童吃糖“五忌”·····	(188)
103. 儿童多吃泡泡糖有害·····	(189)
104. 怎样防止小儿受凉·····	(190)
105. 多给孩子安全感·····	(190)
106. 如何使孩子平安过夏·····	(191)
107. 孩子也需要人际交往·····	(192)
108. 为什么小儿爱踢被子·····	(192)
109. 女孩子乳房发育不良怎么办·····	(194)

十、中毒及意外事故的紧急处理

110. 毒草中毒·····	(195)
----------------	-------

111.白果中毒·····	(196)
112.发芽马铃薯中毒·····	(197)
113.河豚中毒·····	(197)
114.有机磷农药中毒·····	(198)
115.一氧化碳中毒·····	(200)
116.亚硝酸盐中毒·····	(201)
117.毒蛇咬伤·····	(202)
118.夏日炎炎,当心中暑·····	(204)
119.儿童溺水的急救与预防·····	(205)
120.触电与雷击的救护·····	(208)

十一、附录

121.家庭护理技术·····	(210)
122.怎样装备家庭小药箱·····	(214)
123.预防接种·····	(217)
124.小儿常用药物剂量表·····	(221)

一、独生子女的“怪毛病”

1.“抱癖”——爱抱的孩子

在独生子女家庭中，由于生活条件好，孩子一出生就成为家庭的中心，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶轮换着抱，孩子一哭，马上就抱，久而久之，就养成“抱癖”。

有“抱癖”的孩子总是想让人抱，放不下手，一旦放下就哭叫不休，即使再抱起来还不会立即停止啼哭。有的还要边摇边走，边哄边唱，才能勉强止哭，稍微平静下来后，再放下时又哭闹起来。因此，只能整天抱着，影响大人工作、休息，把大人搞得精疲力尽。

当然，也有些“抱癖”轻的孩子，只稍微抱一下就不哭了，抱2~3分钟就睡着了，放下也不会醒。这可能是由于孩子肠子里憋着气，由于抱了后，气体变换位置排出后就感到舒服了。还有的孩子是由于厌烦了单调的生活，因此哭闹时抱到外面走一圈回来后就不哭了，放下也不再闹。

爱“抱”是人的天性，每个孩子都需要抱，做父母的也都爱抱自己的孩子。从医学上观察，如果每天抱孩子几次，孩子被抱后精神愉快，情绪安定，被抱的孩子体型会变得优美，这是因为满足了孩子的“皮肤饥饿感”，是用哺乳、哺食的办法无法达到的，只有抱才能享受到身心愉快。

但是“抱”应有节制，就象肚子饿了要吃一样，吃饱了就

不想再吃了。婴儿的“皮肤饥饿”抱一会后就能得到满足，如果这时放下，他不会再哭，待他“皮肤再饿”时再抱一下，这样就不会养成“抱癖”的怪毛病。

对于已经有“抱癖”的孩子，家长也不能使性子而任其哭闹，因为哭得太厉害、太久，腹部过于用力，就会引起疝气（脐疝或腹股沟疝）。要逐步减少抱的次数，采用一些其他办法，如带到室外玩玩，一起做做游戏，也会改变总是要抱的毛病，等到长大一些，学会走路了，自然就不要抱了。

2. 不爱吃蔬菜

独生子女中不爱吃蔬菜的孩子很多，儿童专家认为，不爱吃蔬菜，绝非由体质、遗传、疾病等原因引起，而是孩子喜欢模仿大人习惯的结果。年轻的父母们是否想到下面几个问题：

（1）您是否经常购买大量的零食和孩子爱吃的食品？

（2）您是否爱吃零食、甜点心，被孩子看见并模仿？

（3）当菜里没有肉时，做爸爸的是否责怪妈妈？自己不爱吃蔬菜，是否在孩子面前表示出来？

那么，如何纠正孩子不爱吃蔬菜的习惯呢？

（1）家长要起模范带头作用，不要偏食荤菜或嗜好零食、甜食而不爱吃蔬菜。

（2）三餐饭前不要让孩子吃零食，以增加他们对饭菜的食欲。

（3）如果经常买巧克力或其他甜点心类给孩子做礼物，不如用玩具或者儿童读物来代替。

（4）不要让孩子意识到自己不爱吃蔬菜。

（5）孩子不爱吃的东西，强迫他吃，并不起作用，但也不

能任其自由，要学会诱导或改变方法加以说服，如做菜时让孩子帮忙，星期天可带孩子一起去买菜，想办法让孩子由不喜欢变成喜欢。

(6)应了解孩子的口味，清淡的味道比浓厚的味道好，天然的甜味比砂糖的甜味好。要改进烹调方法，注意蔬菜的色香味，将蔬菜拼成美丽的图案，以增进孩子的食欲。

3.孩子不想吃饭怎么办

当一桌饭菜发出诱人的香味时，不论大人还是小孩都会馋涎欲滴，食欲大振。无疑，吃饭对人们来说是一种莫大的快乐。但有些孩子却享受不到这样的乐趣，他们表现出对食物不感兴趣，即使是十分可口的食物也是这样。这些孩子多半是生活条件富裕的独生子女，由于食欲不振，偏食，甚至厌食，导致体格发育达不到正常的平均值，智力发育也受到影响，因此使他们的父母担忧。

造成这种现象多半是父母对独生子女的吃饭问题处理不恰当。我们常常看到一些父母对独生子女的吃饭问题表现出过分关心和焦虑，结果却事与愿违，孩子的食欲并不见好转。原来这是因为孩子的心理状态和父母的心理状态也与食欲有关。

正常情况下，孩子在就餐前，胃内空虚，血糖下降，开始有饥饿感，食欲很好。但是，如果某种原因，如饭前吃过多的甜食，或喝了大量的甜饮料，会使血糖浓度升高，当血糖达到一定的水平，就会兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，因此，这些孩子难得有饥饿感。许多父母往往不懂这个道理，总是勉强孩子吃，鼓励孩子吃或者用各种许愿引诱孩子吃，有的父母甚至采取惩罚手段强迫孩子吃。在这种不自愿的心理状态下，孩子

本来可以享受到进餐的快乐感消失了，代之而来的是痛苦的感受。长此以往，他们逐渐视吃饭为一种“苦役”，避之唯恐不及。可见，这种强迫进食带来的病态心理，也是影响孩子食欲的原因。

另外，父母错误的语言也会起暗示作用，影响孩子进食，如有位妈妈在向医生述说她8岁女儿的病情时，当着孩子的面讲孩子不吃饭是因为有胃病，这女孩也认为自己有胃病，虽然经过多方面检查没病，可是孩子仍以有胃病而拒食。

还有的父母自己就有挑食、偏食的习惯，这也会影响孩子的挑食、偏食。有的女孩因为身体较胖，为了苗条而自愿减食，到后来发展到神经性厌食，甚至造成悲剧。

除以上心理因素外，食物中长期缺锌也会引起厌食，故给孩子辅以锌剂治疗会有一定的效果。因为锌位于舌乳头表皮，它对维持味蕾细胞的迅速再生起重要作用，缺锌造成粘膜增生和角化不全，也可阻塞味蕾小孔，使唾液中味觉素和磷酸酶活力下降，缺锌还可使颌下腺分泌唾液减少，因此，食欲减退常常是缺锌的早期症状之一。家长普遍反映服锌剂1~2周，孩子食欲明显好转。一般用硫酸锌加入牛乳中服用，剂量为每升牛乳中加硫酸锌10毫克或每500克全脂奶粉中加硫酸锌40毫克。

总之，对孩子吃饭问题，要既不勉为其难，又不随其所欲。坚持这样处理，孩子不吃饭的问题是可以解决的。

4. 偏 食

独生子女的家庭，妈妈往往为怕自己的孩子偏食引起营养不良而焦急万分，为了纠正偏食，有些妈妈在吃饭时常常严厉申斥孩子，硬逼孩子把不爱吃的菜咽下去，这样做不仅会使小

孩恼火，而且对这些食物更为反感。倔强的孩子就故意与妈妈对抗，坚决不吃；性格软弱的孩子虽然被迫，边哭边吃下去了，但对孩子的健康不利。

对于偏食最好不要过分认真，孩子对食物的好恶会随着年龄的增长而发生变化，有的孩子三岁前不喜欢喝牛奶，到了五岁爱喝了。当然也有一直不变的，如有的人一辈子不吃鸡，有的人不爱吃葱蒜等等。爱吃不爱吃，也是由性格决定的，既有这样的孩子，他们对某种食物有一定程度的厌恶，就是硬逼着他吃，吃下去也会吐出来。

从营养学的角度来说，如果不是营养不足，最好不要过于干涉孩子的喜恶。对不喜欢吃蔬菜的孩子，可以把蔬菜切得细细的，掺在米饭里，或者把菜焖烂，换个样儿给孩子吃，如果这也不行，可以用水果代替蔬菜，这对营养毫无影响，如果孩子不吃炖鱼或煎鱼，就变变花样吃油炸鱼，如果油炸鱼也不吃，可以用其他动物的蛋白质代替。对食物还要注意烹调方法，考虑到食物的色、香、味，情况就会大不一样了，如蛋的吃法，除了蒸蛋，还可以做炒蛋、荷包蛋、蛋糕等。如遇到既不吃鱼，也不吃肉、不吃蛋的孩子，可以让其多喝牛奶或者用植物蛋白来代替，如豆腐、豆芽、花生等。

所以，要奉劝偏食孩子的父母，纠正偏食焦急不得，更不能与孩子产生对抗，决不要把饭桌当作妈妈和孩子吵架的擂台，应该通过讲故事、念儿歌的方法，给孩子讲解不偏食对身体健康的好处。对孩子的进步应当不断给予表扬和鼓励，使孩子欢欢喜喜地吃饭。父母和孩子在桌上经常保持愉快的谈话，即使彼此间有什么不乐意的事，也会在吃饭时的融洽气氛中化为乌有。由于家庭可以是人们敞开思想的场所，因此，应当准备好几把解开心灵疙瘩的小钥匙。

5.夜哭郎

“夜哭郎，夜哭郎，夜夜哭闹到天亮，父母受累儿受苦，四邻跟着受遭殃”。这是对夜啼的孩子确切的评价。一岁以内的婴儿，白天往往好好的，一到晚上就哭闹不止，影响大人休息，这种现象称为夜啼。夜啼非常多见，很多父母为此伤透脑筋，有的找过医生，吃药打针也无用，有的信迷信，烧香许愿，甚至贴上咒语在大街上让人念：“天皇皇，地皇皇，我家有个夜哭郎，过路君子念一遍，一夜睡到大天亮”。这也当然无用。

夜啼的原因很多，因为肚子饿了而夜啼的婴儿实际上是很少的，对这样的婴儿可在牛奶里加奶糕，使之变稠一些。如果这样做婴儿能睡得很香，父母从下一个晚上起可继续这样做，或者采用半夜喂一次奶的办法。但是仅仅由于肚子饿，是决不会养成夜啼习惯的。

婴儿如果白天运动不足，夜里也是睡不好觉的，白天在室外不能玩上3个小时，可以认为是运动不足。母亲如果能抽出时间带孩子去室外玩耍，婴儿的夜啼有时就会好。

也有的是因为白天午睡时间安排不当，婴儿夜里容易醒来。这类婴儿的情况是夜间啼哭，早上不起来，一直睡到10时，然后下午2~3时午睡，晚上7~9时又睡一觉。对这样的婴儿，早晨应当逐渐早些叫醒他，午睡的时间也要调整，尽可能不让他下午6时以后还睡一次。为了调整午睡时间，可带婴儿到室外去溜溜，或在房间里让婴儿爬着追娃娃玩，这就需要母亲中午时带着婴儿玩。

另外，有些疾病也可造成婴儿夜啼，如佝偻病、蛲虫病、

营养不良等，这就应去医院检查治疗。

也有的上述办法都试了，但对夜啼婴儿仍然无效，这种夜啼就是“真性夜啼”，其原因至今尚未弄清楚。“真性夜啼”不会持续终生，有的在1~2个月内达高潮后就自然而然地好了，因此父母不必特别担心。

婴儿夜啼时，如果母亲还有母乳，可把婴儿抱在怀里，将乳头放到婴儿嘴里，婴儿如果能安睡，即使在半断奶期，也可以把喂母乳看作治疗夜啼的一种方法。当母爱能使婴儿幼小不安的心灵得到安静时，做母亲的如果以母乳营养不足为理由拒绝孩子的求爱，那就是愚蠢的了。母乳不足，可用其他营养来补充，而安慰婴儿心灵的母爱只存在于母亲的怀中。

中医对一般单纯的夜啼，可用炙甘草3克，小麦15克，大枣6克，蝉蜕3克，煎汤代茶，也可加入少量葡萄糖粉，连服2~3天。小儿夜啼兼有饮食积滞的，宜用蝉蜕7个，薄荷1.5克，槟榔3克，枳壳3克，山楂6克，灯芯10根，煎水，早晚分二次服。

防止小儿夜啼最主要是养成良好的生活习惯，其次是避免对孩子的不良刺激，不要在小儿面前大声吵闹，不要给小儿以强光或巨响的刺激，睡前不要做剧烈的活动，不要逗孩子嬉笑、奔跑或听过度兴奋的故事。此外，睡前散步、温水浴、热水洗手足，也能起到促进睡眠的作用。

6. 感情脆弱

有的独生子女，由于家庭宠爱，凡事迁就，养成感情脆弱，一点小事就哭，就是听故事、看电视，听到或看到可怜的情景或场面时就眼泪汪汪的，出门同小朋友玩耍，稍被人喝斥一声

就哭丧着脸回家。

有的孩子不仅感情上脆弱，而且感觉上还过敏。嗅觉特灵，不爱闻煤油炉的味儿。葱或洋葱头味的食品不喜欢吃。也不喜欢闻电车和公共汽车上的汽油味，搭公共汽车时间稍长点就想吐。出门旅行时，要是公共汽车上有人发出呕吐声，这类孩子常常会立即作呕。

对待这类善感易哭的孩子，应当给予注意。决不能把这样的孩子看作是劣等的孩子。什么缺乏自尊心呀，心眼小呀等等，最好不要过早下结论。对待这类孩子所具备的善感的心灵，应当慎重，即使等到他们长大成人以后，也要继续加以培育。

当然，他们也必须锻炼。晕车的孩子，让他们坐公共汽车，最好逐渐增加乘车里程。在幼儿园内午睡时，让他们睡在最靠近老师的床位上，使其放心睡觉，睡不着也不要训斥他，可以让他想象童话故事中情节的发展。孩子从外面哭着回来时，不要反复询问，而是同他讲愉快的事。要让孩子感到人生中不光有不高兴的事，还有很多很多愉快的事。

过分袒护孩子固然不好，但也不要再在感情脆弱这点上责难他。人生并不是集体旅行，只要能与知己者组成家庭，高兴地生活下去就可以了。骄傲、感情脆弱的人，只要能善于利用自己的天性，共同组织大家都能快乐地生活下去的社会，不是也能和睦相处共享社会大家庭之乐吗？

7. 说 谎 话

有的父母特别恼火孩子说谎，对说了谎话的孩子不是骂就是打，殊不知说谎话并不完全是孩子的过错。

小孩向父母讲有趣的事情的时候，里面就掺杂着很多谎话。