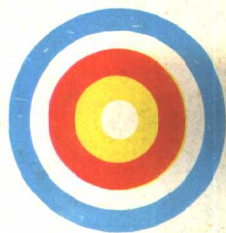


科学育儿咨询

KEXUEYUERZIXUN ·



科学育儿咨询

范正祥 郭有声 主编

中国青年出版社

封面设计：唐伟杰

插图：范 静 王新京 刘茗茗

金 威 王秀琴

科学育儿咨询

范正祥 郭有声 主编

*

中国青年出版社 出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 17.5印张 280千字

1987年7月北京第1版 1987年7月北京第1次印刷

印数1—17,000册 定价3.05元

目 录

前言.....	1
第一封信 新生儿什么时候开始喂奶好?	3
第二封信 怎样知道婴儿吃饱了?	7
第三封信 怎样护理新生儿?	11
第四封信 脐带在脱落前应该注意些什么?	17
第五封信 怎样给新生儿洗澡?	20
第六封信 有的新生儿皮肤发黄是怎么回事?	24
第七封信 怎样才能使孩子睡好?	29
第八封信 孩子为啥啼哭?	33
第九封信 怎样保护孩子的眼睛?	37
第一〇封信 怎样保护孩子的鼻子?	40
第一一封信 孩子的“嗓子”经常发炎怎么办?	43
第一二封信 怎样保护孩子的耳朵?	47
第一三封信 怎样保护孩子的牙齿?	51
第一四封信 怎样使孩子健康地度过夏秋?	58
第一五封信 怎样使孩子健康地度过冬春?	63
第一六封信 怎样给孩子作体格检查?	70
第一七封信 怎样提防孩子的意外事故?	77

第一八封信	母乳育儿好在哪里?	83
第一九封信	每天给婴儿喂几次奶合适?	88
第二〇封信	怎样给孩子调喂奶粉?	93
第二一封信	奶粉的保存有期限吗?	96
第二二封信	什么时候给婴儿添加辅食?	98
第二三封信	怎样给婴幼儿喂饭菜?	102
第二四封信	临睡前要不要给孩子加餐?	107
第二五封信	孩子多大时可以喂肉类食物?	113
第二六封信	牛奶和鸡蛋可以一起吃吗?	120
第二七封信	婴儿是不是都需要吃钙片?	127
第二八封信	鱼肝油是小儿的必需补品吗?	132
第二九封信	什么时候断奶好?	135
第三〇封信	怎样安排孩子断奶后的饮食?	140
第三一封信	为什么小儿需要较多的蛋白质?	147
第三二封信	怎样纠正孩子厌食的毛病?	153
第三三封信	怎样防治小儿营养性贫血?	157
第三四封信	孩子偏食怎么办?	161
第三五封信	孩子吃零食有什么不好?	165
第三六封信	婴幼儿的饮食和早期智力发育 有什么关系?	170
第三七封信	怎样才能知道孩子生长发育 是不是正常?	175
第三八封信	怎样使孩子长得高?	182
第三九封信	孩子流口水怎么办?	187

第四〇封信	孩子的头发长得不好怎么办?	190
第四一封信	牙齿的生长能反映孩子的 身体健康情况吗?	194
第四二封信	怎样防治孩子牙齿排列不齐?	200
第四三封信	为什么有些孩子的牙齿变黄?	204
第四四封信	孩子的头大是病吗?	208
第四五封信	为什么有的孩子是罗圈腿?	213
第四六封信	怎样防治鸡胸?	217
第四七封信	孩子走路脚尖向里、脚跟 向外怎么办?	223
第四八封信	剖腹产的孩子会发生智力障碍吗?	227
第四九封信	电吸出生婴儿头上的包块 能消退吗?	230
第五〇封信	孩子的前囟门什么时候关闭?	234
第五一封信	有的孩子说话晚是什么原因?	237
第五二封信	孩子说话结巴怎么办?	242
第五三封信	婴儿头睡偏了怎么办?	247
第五四封信	小儿睡眠不规律怎么办?	250
第五五封信	孩子囁手指怎么办?	254
第五六封信	孩子尿床怎么办?	258
第五七封信	怎样训练小儿按时大小便?	268
第五八封信	婴幼儿能不能看电视?	267
第五九封信	为什么有的孩子总是活动不停?	273
第六〇封信	母亲生病能给婴儿哺乳吗?	278

第六一封信	乳母吃药会影响婴儿的发育吗？	282
第六二封信	孩子逛公园喊腿疼是怎么回事？	286
第六三封信	怎样加强小儿的体格锻炼？	289
第六四封信	冷水浴能引起关节炎吗？	295
第六五封信	幼儿可以进行长跑训练吗？	298
第六六封信	孩子常用的预防接种有哪些？	301
第六七封信	怎样防止孩子得传染病？	307
第六八封信	孩子得了传染病怎么办？	312
第六九封信	家里人得了传染病小儿该怎么办？	317
第七〇封信	怎样增强孩子的抗病能力？	323
第七一封信	孩子有病发烧不吃东西怎么办？	329
第七二封信	怎样防治小儿气管炎？	334
第七三封信	幼儿倒睫毛怎么办？	339
第七四封信	怎样防治小儿虫牙？	343
第七五封信	幼儿颈部淋巴结肿大怎么办？	348
第七六封信	孩子眼睛斜了怎么办？	353
第七七封信	怎样防治婴儿湿疹和脓疱疮？	358
第七八封信	孩子得了肝炎怎么办？	363
第七九封信	小儿得了腮腺炎怎么办？	369
第八〇封信	小儿得了猩红热怎么办？	373
第八一封信	小儿得了细菌性痢疾怎么办？	379
第八二封信	小儿为什么容易得肺炎，得了 肺炎怎么办？	385
第八三封信	孩子得了麻疹怎么办？	391

第八四封信	孩子得了百日咳怎么办?	396
第八五封信	孩子出水痘怎么办?	400
第八六封信	为什么有的孩子经常患感冒?	403
第八七封信	孩子咳嗽怎么办?	409
第八八封信	孩子呕吐怎么办?	418
第八九封信	孩子抽风怎么办?	422
第九〇封信	孩子爱出汗是怎么回事?	427
第九一封信	孩子鼻子出血怎么办?	430
第九二封信	为什么有的孩子经常拉肚子?	433
第九三封信	怎样防治幼儿蛲虫病?	438
第九四封信	吃奶的婴儿消化不良怎么办?	442
第九五封信	孩子的睾丸哪里去了?	448
第九六封信	孩子患了疝气怎么办?	453
第九七封信	怎样知道小儿的视力有问题?	457
第九八封信	怎样知道小儿的听觉不灵?	461
第九九封信	怎样观察孩子的病态?	466
第一〇〇封信	怎样学会从小儿的尿发现病?	471
信一〇一封信	怎样学会从小儿的粪便发现病?	477
第一〇二封信	家庭应该准备哪些小儿常用药?	482
第一〇三封信	胎盘球蛋白是防病强身的万能药吗? ...	487
第一〇四封信	孩子不吃药怎么办?	492
第一〇五封信	给小儿喂药应该注意些什么?	494
第一〇六封信	孩子常吃小中药好不好?	498
第一〇七封信	父母吸烟饮酒对孩子健康	

	有什么危害?	501
第一〇八封信	孩子误食毒物怎样紧急处理?	506
第一〇九封信	怎样才能促使孩子更聪明?	509
第一一〇封信	早期智力教育会使孩子“早衰”、 “短命”吗?	518
第一一一封信	孩子的脾气为什么象爸爸?	523
第一一二封信	孩子性格脆弱、胆小怎么办?	528
第一一三封信	孩子特别淘气怎么办?	533
第一一四封信	孩子不合群怎么办?	538
第一一五封信	为什么孩子在幼儿园里很听话, 而回到家里就不听话了呢?	543

前 言

孩子是祖国的未来和希望。要使孩子健康成长，就需要父母和广大幼教工作者进行科学的抚育和精心的培养。科学育儿不仅可以提高孩子的身体素质，而且对孩子智力的发展也有十分重要的意义。因此，普及科学育儿知识，保证孩子体格、智力的健康发育，是关系到一个民族的繁衍昌盛的大事。在我国实行计划生育、提倡一对夫妇只生一个孩子的情况下，科学育儿已经成为家家户户所普遍关心的问题。特别是刚做妈妈、爸爸的青年，当小宝宝降生到人间后，他们既兴奋又茫然，不知道怎样抚育才好，纷纷写信给中国青年出版社编辑部，提出了各种各样的问题，希望尽快予以解答。我们受中国青年出版社的委托，担任这本书的主编。我们从大量的来信中，归纳了育婴常识、营养知识、生长发育、防治疾病和家庭教育五个方面的内容，每个方面都选择具有代表性的问题，请育儿专家和有关工作者，用书信的形式，给予比较详细的回答，以尽量满足读者的要求。这本书不仅使广大读者增长育儿知识，而且还使他们知道育儿的具体做法。书中内容力求科学而实用，文字力求简明而通俗，以便使具有一般文化水平的男女老少、都能看得懂、用得上，把它作为育儿的顾问和向导。

本书也可供基层医务人员、托儿所幼儿园教师和保育员参考。如果本书在普及科学育儿知识上能起到一点作用，能为读者解决一些实际问题的话，我们将感到由衷的高兴。

最后需要说明的是，科学育儿这一课题所涉及的内容和范围是十分广泛的，本书不可能囊括所有问题，期望广大读者能从中受到启示，不断总结自己的育儿经验，把孩子抚育好、培养好。由于我们水平所限和时间仓促，书中难免存在缺点和不当之处，恳望广大读者批评指正。

范正祥 郭有声

1985年12月于北京

第一封信

新生儿什么时候

开始喂奶好？



编辑同志：

我第一次当妈妈，抱起小宝贝就想给她喂奶。

可是，奶奶却说孩子出生后要饿三天，刚流出的奶水有毒，不能给孩子吃，要挤掉。我让孩子爸爸翻

翻家里的几本医学小册子，可是书上讲的也不完全一致。请您告诉我，到底什么时候给孩子喂奶好？刚流出的奶汁能喂孩子吗？

北京 杨 荣

杨荣同志：

你提出的问题，带有普遍性。的确，初当妈妈，对刚来到人世间的小生命，本来不知怎么办才好；偏偏又遇到各种各样的说法，就更无所适从了。尤其是在农村，说道还真不少；什么孩子落地要三天“不启口”啦，三天后还要向别人讨“开口奶”吃，而不能吃自己母亲的奶啦，等等。这都是一些旧习惯。现在又有一个新情况，你还没有提到呢。就是有些年轻母亲，听说给孩子哺乳会使自己的乳房耷拉下来，担心乳房形态变

得难看，而放弃给孩子哺乳。这些说法和做法对不对呢？应该怎样对待呢？下面就谈谈我的看法，供你参考。

应该尽早开奶，不要迟于

出生后 12 小时

以往主张孩子出生后24-48小时后才能喂奶，早产儿甚至更晚。理由是：分娩结束后母亲和婴儿都十分疲劳，需要充分的休息，婴儿在母体内就已经储存了营养，即使两三天不吃奶也无妨，等等。现在人们认识到，这种主张是不够全面的，从实践来看，对小儿的健康也不利。一般来说，喂奶晚的新生儿黄疸较重；有的会发生低血糖，而低血糖能引起大脑持续性的损害，特别是体重轻、不足月的新生儿更容易发生低血糖症；有的还会发生脱水热。

因此，现在普遍主张尽早给孩子喂奶，大致有下面几种主张和做法：第一，有的主张在生后6小时左右试喂5%淡糖水（约一匙糖，溶在一茶杯开水中），足月儿一次15毫升左右，3小时后可再喂一次。喂水时注意观察小儿吸吮、吞咽动作是否协调，有无呕吐等现象。如果吸吮有力，吞咽动作协调，食后不吐，就可以在生后12小时开始喂奶。第二，有的主张对于正常的新生儿，出生后3-4小时就可以喂少许淡糖水，出生后6小时就可以让新生儿吸吮母乳，每3-4小时吸吮一次，以促使母亲及早下奶。如果母亲的乳汁没有下来，在新生儿吸吮母乳后再喂些淡糖水。第三，还有的认为尽早开奶好处很多，不应该迟于出生后6小时，甚至可以提早到出生后1小时之

内开奶。

我是同意第三种主张的。当然,由于情况不尽相同,也可以有个幅度,一般应该生后 6-12 小时开始给孩子喂奶,太晚了不好。

初乳可贵,不应该挤掉

产后 3-5 天内母亲分泌的乳汁,呈黄色,稀薄,医学上叫做初乳。初乳虽然稀薄,但是含有丰富的蛋白质,特别适合新生儿营养的需要,又容易消化吸收,这对于消化吸收能力比较弱的新生儿,可以说是“宝汁”了。初乳中还含有多种抗菌成分和免疫物质,可以提高新生儿对疾病的抵抗能力。例如,初乳中含有大量活的淋巴细胞,这些淋巴细胞在母体内能制造免疫球蛋白 A,进入新生儿身体以后也会产生免疫球蛋白 A,增强机体免疫能力,在初乳中还含有防止细菌繁殖的乳酸,从而保护新生儿免受细菌的侵害。同时,初乳还有轻泻作用,可以帮助新生儿排出胎粪。所以一定要给新生儿喂初乳,千万不要挤掉。

由于在比较长时间里医学上没有完全弄清初乳的作用,所以形成了不给新生儿吃初乳的习惯,向别人讨什么“开口奶”吃。现在已经明确了初乳的作用,因此这个习惯必须改掉。

新生儿最理想的食品——母乳

母乳是天然的最适合婴儿生长发育的食品。有位儿科专

家说：“没有比母乳更好的营养品了”。这样形容不算过分。

母乳喂养婴儿至少有十大优点，第一，母乳对婴儿来说，容易消化吸收。第二，母乳所含的脂肪、蛋白质的营养价值高，营养成分齐全，比例适当，可以满足婴儿的需要。第三，乳糖含量比牛奶多，并使肠道呈酸性环境，这种环境不利于某些对人体有害的细菌繁殖，还可以促进钙的吸收。第四，母乳中含有抗体和其他抗感染因子，可以增强婴儿的抗病能力。第五，不会发生过敏反应。第六，所含的盐类浓度不象牛奶那么高，不致于加重婴儿肾脏负担。第七，母乳温度适宜，冷热得当。第八，母乳无菌，既新鲜又干净。第九，喂养方便。第十，用母乳喂养对母亲也有好处，喂母乳的母亲产后恢复快，受婴儿吃奶的刺激可以促进子宫收缩。同时，母乳哺育婴儿还能增强母亲和孩子的感情。

至于授乳会使乳房变形的说法是没有科学根据的，乳房是否变形首先取决于乳房自身的性质，从妊娠末期到授乳期，乳房没有变得很大的母亲，在授乳后也不会变形，即使有些变化，也不会影响体型美，决不能为此而放弃授乳。年轻的母亲，为了下一代健康成长，请你用自己的乳汁哺育你的小宝贝吧。

郭有声

第二封信

怎样知道婴儿吃饱了？

编辑同志：

我翻阅过几本医学科普小册子，都说给孩子喂奶要定时定量。可是，我的孩子不到吃奶时间就哭

闹，一吃上奶就没完没

了。当我停止给他吃奶的

时候，孩子爸爸就说孩子

没有吃饱。为了这个，我

们俩还经常发生口角。孩

子也不会说话，

怎样才能知道孩

子是不是吃饱了

呢？



山东青岛 法 萍

法萍同志：

从信中得知，你常看医学科普书籍，从中学习一些育儿常识，这对于带好孩子、使孩子健康成长，是大有益处的。给孩子喂奶要定时定量，这是对的。不过，母奶的量有时不好估计，孩子又不会说话，因此孩子是否吃饱了，确实难以掌握。下

面提出几种观察方法,供你参考。

观察孩子的精神状态

俗话说“吃饱喝足情绪好”。的确,当孩子吃饱喝足的时候,就会表现出积极的情绪反应:有的安静地躺在那里,咿咿呀呀地发声,自得其乐。当别人逗弄的时候,他(她)就咧着小嘴笑,甚至乐得出声。有的喂完奶后,安稳地入睡,睡后精神很好。这些表现,都说明孩子吃饱了。

如果孩子每次吃完奶后还含着奶头不肯放,或者吸奶时要费很大力气,不久就不愿再吸而睡着了,但是睡不到一两小时又醒来哭闹,或者猛吸一阵,就把奶头吐出来哭一阵。总之,孩子情绪不好,表现急躁,说明奶汁不足,孩子没有吃饱。这时候,妈妈应该一边给孩子喂奶,一边注意倾听孩子吞咽的声音,听听孩子吸多少次咽一口,一般平均吸3-5次就应该咽一口。如果孩子吸得多而咽得少,就说明奶不够吃,吃不饱,需要另加牛奶。

观察孩子大便的颜色性状

哺喂母乳的孩子,如果大便呈金黄色,象稠粥样,每日2-4次,表示奶量充足,孩子吃饱了;如果大便呈绿色,粘液状,量少,次数多,就是奶量不足、孩子没有吃饱的表现。对于人工喂养的孩子来说,观察大便情况更有意义,因为牛奶的量比较好掌握,但是配方比例适宜并不容易。如果配方比例恰当,孩子大便为淡黄色,比较干,有时含有白色小凝块,每天大