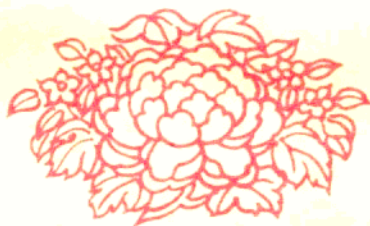


科学广播

儿童卫生专辑



中央人民广播电台文教科学编辑部 合编
科学普及出版社编辑部

16272

665
5058

科学广播

儿童卫生专辑

中央人民广播电台文教科学编辑部
科学普及出版社编辑部

科学普及出版社

一九六三年·北京

科学广播

(儿童卫生专辑)

中央人民广播电台文教科学编辑部
科学普及出版社编辑部 合編

*

科学普及出版社出版

(北京市西直門外郵家灣)

北京市書刊出版業營業許可証出字第 14078

印刷厂印刷

新华书店

发行

新华书店

开本: 787 × 1092 1/32 印 10/32 字

1963 年 11 月第 1 版 1963 年 11 月第 1 次印刷

印数: 87,330

总号: 052 统一书号: 17051·003

定价: (7) 0.53 元

統一書號：17051·003

定 價：6 角 3 分

目錄

嬰幼兒的衛生保健

怎樣帶好初生嬰兒和三歲以下的孩子？	(1)
怎樣護理早产兒？	·····劉寶珠(7)
怎樣喂好孩子？	·····林傳家(12)
沒有人奶吃的孩子怎樣喂養？	·····胡長彥(18)
為什麼有的嬰兒愛哭鬧？	·····(25)
嬰兒的尿布	·····張佩珠(29)
為什麼小孩要按時做預防接種？	·····林傳家(33)
兒童的體格鍛煉	·····薛沁冰(38)
怎樣培養孩子良好的生活習慣？	·····鄧金鑒(45)

常見的幾種兒童疾病

談談新生兒破傷風	·····鄧金鑒(51)
怎樣護理發燒的孩子？	·····王 懿(57)
談談小兒抽風	·····鄧金鑒(61)
怎樣預防小兒軟骨病？	·····徐政聞(66)
怎樣保護兒童不得肺癆病？	·····江載芳(71)
預防傳染性肝炎	·····徐肇崎(77)
談談小兒麻痺症	·····周華康(82)
怎樣預防孩子得蛔蟲病？	·····(87)
談蟻蟲病	·····黃伍琮(92)

夏秋季常見的兒童疾病

怎樣預防和治療嬰兒腹瀉？	·····黃景泉(97)
小孩痢疾的預防和治療	·····胡亞美(104)
中毒性痢疾	·····黃德珉(110)

怎样預防流行性乙型腦炎？	張兆統(116)
預防孩子得傷寒	蔣君遐(120)

冬春季常見的兒童疾病

小兒冬季常見疾病的預防	秦振庭(125)
应当認真預防麻疹	諸福棠(130)
怎样護理麻疹病兒？	袁展文(136)
談談流行性腦膜炎	鄧裕光(140)
怎样預防猩紅熱和白喉？	吳瑞萍(144)
百日咳的預防和護理	吳瑞萍(149)
当心孩子得肺炎	梁翊常(155)

兒童的外科和皮膚科疾病

小孩燙傷的急救和預防	張金哲(159)
小孩的小腸疝氣和氣肚臍	張金哲(165)
談嬰兒濕疹	李洪迥(171)
怎样預防疥癩和疖子？	(177)
談談膿皰病	曹松年(180)
孩子生了鰐鰍頭怎么办？	秦啟賢(183)

兒童的五官科疾病

怎样保護兒童的眼睛？	張曉樓(187)
孩子的眼睛斜了怎么办？	勞遠琇(196)
兒童常見的幾種耳病	徐蔭祥(203)
兒童常見的幾種鼻病	徐蔭祥(209)
談談兒童的氣管和食管異物	徐蔭祥(213)
怎样保護孩子的牙齒和預防蟲牙？	張樂天、李宏毅(218)
兒童常見的口腔病	俞家振(225)
封面設計：沈左亮 插圖：任媽叔、張一忱、王永杰、趙樹榮、馮增春等	

怎样带好初生嬰兒 和三歲以下的孩子？

各位听众：初生嬰兒和三歲以下的孩子，也就是我們平常所說的嬰兒和幼兒，他們的身體各部份都是很嬌嫩的，對疾病的抵抗力也很差。如果大人對他們沒有照顧好，就會影響到孩子的生長發育，甚至還會鬧病。因此，怎樣带好三歲以下的孩子，特別是初生的嬰兒，的確是一個很重要的問題。現在我們就來談談這方面的常識。

要讓孩子長得又健康又活潑，我們就要根據孩子生長發育的規律，好好地照顧他們。

大家知道，孩子身體的重量往往可以說明孩子的健康狀況。在一般正常的情况下，一個月到六個月的嬰兒，每個月應該增加體重一斤三兩左右；六個月到一週歲，每個月應該增加體重一斤左右；從一歲到兩歲，就沒有週歲以內長得那麼快了，大約一年可以增加五斤；兩歲到三歲大約一年可以增加三斤到四斤。如果一個小孩的體重，比這個標準低得多，那麼應該找一下原因了。另外，由於嬰兒的骨頭還沒有長好，所以在嬰兒頭頂上，可以看到有一個地方在跳動，這個軟的跳動的地方，叫做“囟門”，也就是我們平常所說的天

灵盖。这个地方，通常要在孩子一周岁到一岁半的时候才会长得合起来。如果过了这个时期还没有长好，那可能是孩子身体里缺少了长骨头所需要的钙质和磷质的缘故，就应该多给他吃些含有钙质和磷质的食物。在婴儿时期，由于骨骼没有发育完全，所以最好不要让他睡硬的枕头。至于婴儿牙齿的发育也是有规律的，通常在生下以后六个月就开始出牙了。一周岁的时候应该有六个牙，一岁半应该有十二个牙，两岁应该有十六个牙，到两岁半的时候，二十个牙齿就应该都出齐了。

婴幼儿智力和动作的发育，也是有规律的。刚刚生下来的婴儿在生下来几天以后就能听到声音了。当他睡着的时候，只要一听见较为大一点的声音就会惊醒。可是要到四、五个月才能看得见东西。孩子的智力和动作是从头部开始的，比如两个月的婴儿就会笑了，三个月会把头抬起来，四个月会翻身，五个月会扶着东西坐起来，六个月自己就能坐稳了，七个月会爬，八个月会要东西，十个月扶着东西能站起来，十二个月自己就会走了。当然孩子的成长发育和营养、气候以及大人的训练都有关系，因此即使相差了一两个月，那也算是正常的。孩子学说话也是从简单到复杂，从无意意识到有意意识的。

孩子的成长发育既然有这样一些规律，那么我们应当怎样根据孩子发育的特点来注意婴幼儿的保健呢？

第一，要注意孩子的饮食。一岁以内的婴儿最好是吃妈妈自己的奶，每隔三、四个钟头喂一次。以后随着孩子月份

的加大，除了吃母乳以外，还应该增加些辅助食品，象米汤、鸡蛋黄、水果汁、粥、菜泥、代乳品和鱼肝油等等。这样，一方面可以补充母乳里所缺少的营养，一方面还可以为断奶做好准备，免得断奶的时候，孩子的肠胃不能适应这个变化，容易拉肚子。通常，孩子在一岁到一岁半的时候，就可以断奶了。断奶以后，孩子的胃口还是会很好的，但是到了两岁以后，由于生长发育得不象前两年那么快了，饭量会稍为差一些。这时候做家长的也用不着着急，在可能的条件下，可以给孩子做一些他愿意吃的东西。另外，还应该注意，除了吃饭吃点心以外，不要给孩子吃零食，应该给他多喝点水，因为喝水可以帮助消化和排泄，还能增进食欲。



两个月会笑



三个月会抬头



四个月会翻身



五个月会抓握东西坐起来



六个月能坐稳



八个月会爬东西



七个月会爬



十二个月会走



十个月扶物站起



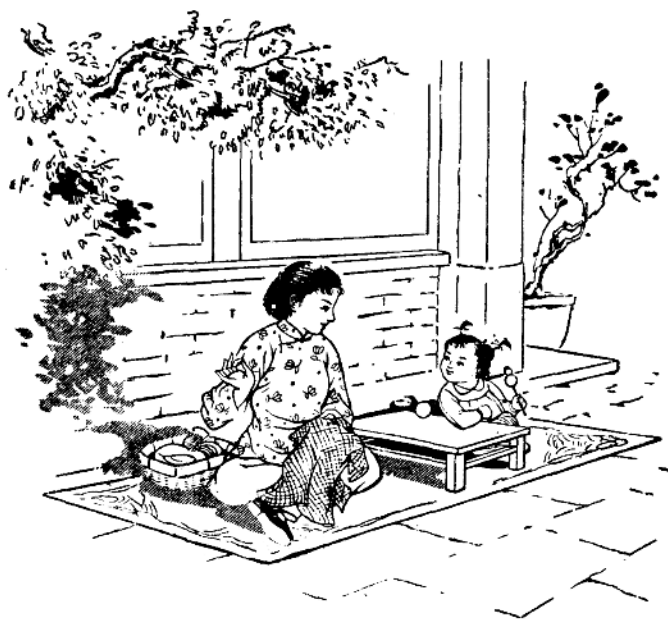
第二，要注意孩子的睡眠。睡眠对孩子来说是特别重要的。孩子越小就越需要睡觉，因为睡得好就可以让孩子发育得好。有些妈妈们或是保姆，过分地喜欢孩

子，成天把孩子抱在手里，甚至睡着的时候也抱在手里，其实这样反而会使孩子睡不安、睡不好，影响孩子的发育。所以孩子吃饱以后，最好让他单独睡在小床上，不要摇他。如果没有小床，至少也要让他单独盖一条被子，不要和大人睡在一头，要睡在大人的另外一头，不然大人呼出的碳酸气给小孩吸进去是不卫生的。那么，一个孩子每天应该睡多少时间呢？一般是这样的：六个月以内的婴儿，白天需要睡三次，每天一共睡十八个钟头到二十个钟头；六个月到一周岁的孩子，白天睡两次，每天一共睡十五、六个钟头；一岁到三岁的孩子，每天平均睡十二个钟头，白天至少要睡一次午觉。

第三，要注意孩子的皮肤清洁。初生婴儿的皮肤上层还没有长好，所以很娇嫩，很柔软光滑，容易受到损伤和感染疾病，比大人也容易出汗。所以一定要常常给孩子洗澡洗头，保护皮肤的清洁。夏天每天应该洗一两两次，秋天和冬天至少每个星期要洗一次。洗澡、洗头最好单用一个澡盆或是

脸盆，如果没有条件和大人分开用的话，应该用肥皂把盆洗刷干净以后再用，免得传染疾病。如果冬天在家里洗澡不方便，可以在临睡以前给孩子擦擦身。经常给孩子洗澡和擦身，还可以锻炼皮肤，使孩子不容易伤风，晚上睡得好。

第四，要让孩子多呼吸新鲜空气和多见阳光。空气和阳光，也象睡眠和饮食一样，对孩子的生长发育是非常重要的。孩子如果经常呆在空气不新鲜和晒不到太阳的地方，会变得脸色苍白，没有精神，还容易得软骨病，所以孩子住的



房間最好是能見到太陽光的。房間里要經常打開窗戶，好讓屋里的空氣流通。另外，還應該讓孩子多到戶外去，可以給孩子穿暖和了，在外面曬曬太陽，開始的時候，時間不要太長，以後可以慢慢增加，使孩子慢慢地適應。如果有條件能夠鍛煉孩子在戶外睡覺，那對增強孩子的抵抗力，預防傷風感冒也是有好處的。不過這也得慢慢地來，不能一下子就這樣做。

第五，應該按照一定的時間給孩子種牛痘和打預防針，這樣可以使孩子少得很多病。

第六、在有條件的地方，最好按期給孩子進行健康檢查，使孩子順利地生長發育起來，要是孩子身體里缺少了哪種營養，好及時補充，發現了身體有病，也好早些治療。



(任媽叔 插图)

怎样护理早产儿？

上海市儿童医院儿童保健研究室主任 刘宝珠

各位听众！今天和大家谈谈怎样护理早产儿。我国有一句老话，叫做“十月怀胎”，意思是说，胎儿在母亲身体里要经过十个月才生下来。其实，精确的算法不到十个月，而是二百八十天。经过二百八十天左右生下来的孩子，我们就叫他足月的孩子。足月的孩子因为已经瓜熟蒂落，抚养起来就比较方便。如果胎儿没有足月，在七、八个月的时候就生下来了，这种婴儿我们就叫他早产儿。早产儿由于身体还没有发育成熟，抚养起来就需要特别当心。

那么，怎样护理早产儿呢？护理早产儿应该注意三个问题：第一，要使早产儿保持温暖；第二，要使早产儿有适当的营养；第三，要预防早产儿感染疾病。

现在先讲第一个问题，怎样使早产儿保持温暖。早产儿因为没有足月身体里调节体温的机能还没有完全发育好，体温常常跟着外界温度的变化而改变，因此早产儿的体温特别低。当他刚生下来以后，就要用新棉花把他贴身裹起来。过几天，可以给他穿软布做的棉衣服。棉花最好是新的，因为新棉花来得暖和。头上要给他戴帽子，外面再包一条小棉被或者裹一个棉口袋。但是要注意不能包得太紧。如果是在

夏天，外面的溫度特別高，那末，穿的，裹的，蓋的就要根據具體情況適當減少，注意不要太熱了，把嬰兒捂出熱毒來。嬰兒睡的小床，可以利用家裡的舊木箱、肥皂箱或者籐箱來改做。木箱的四周要用稻草或新棉花墊得厚一些。嬰兒睡在裡面，四周還要放熱水袋，家裡沒有熱水袋的，可以用幾個玻璃瓶裝滿熱水來代替。不過要注意，不要用開水來灌熱水袋，並且千萬不能讓熱水袋直接靠近嬰兒身體，以免燙傷。同時還要注意，如果熱水袋或者玻璃瓶里的水冷了，要馬上替他換熱的。換的時候，要一個一個的換，不要一下子全都拿出來，免得溫度突然下降。媽媽們還要經常注意嬰兒的臉色，如果嬰兒的臉色發紅，臉上有些發熱，這表示嬰兒太熱了，應該替他減少些棉被，或者拿掉一個熱水袋；如果嬰兒的臉色蒼白或發紫，摸摸他的手又很冷，這表示嬰兒太冷了，需要替他蓋得暖一些，或者把熱水袋里的水重新換一換。嬰兒睡的小床應當掛上帳子，這樣一方面可以防止蚊子和蒼蠅叮；一方面也可以擋風，避免嬰兒着涼。假使家裡的條件比較差，沒有上面所講的這些保暖設備，那麼，早产兒可以睡在媽媽的懷抱里，但是要當心在媽媽睡着的時候，不要壓傷孩子，或者把孩子的鼻子悶住。媽媽起來的時候，必須替他蓋好，旁邊還要放幾個玻璃熱水瓶。要使嬰兒保持溫暖，應該盡量不讓他離開床，盡量少抱他起來，最好是換尿布、吃奶都在床上。上面講的是護理早产兒應該注意的第一個問題。

護理早产兒應當注意的第二個問題是：要使早产兒有適

当的营养。早产儿一般不吸奶，即使能够吸奶，也常常因为气力不足，吸的量很少，并且很快就会疲倦。在这种情况下，就必须用滴管或者是小调羹喂给他吃。这种滴管就和医院里滴眼药水用的滴管差不多，在药房里有得卖。每次使用以前，要把滴管洗干净，消毒，并且最好在滴



管的尖端套上一节胶皮管，免得不小心触伤婴儿的嘴。喂奶最好喂妈妈自己的奶，因为妈妈的奶最安全可靠，也是最适合婴儿生长发育的。妈妈可以把奶挤在消过毒的杯子里。在挤奶以前，先把奶头和它的周围用温开水洗干净，每隔三小时挤一次，然后用消过毒的滴管或者是小调羹喂给他吃。喂的时候婴儿的头和两个肩膀可以用小枕头垫得高一些，开头的几天要喂得很慢，先喂一两滴，等他嚥下去以后，再喂第二口。通常是一昼夜喂八次，每隔三小时喂一次，等婴儿体重增加了一些，一昼夜可以喂七次，白天还是每隔三小时喂一次，夜里的那一次可以隔六小时。在两次喂奶中间还需要喂一些开水。

如果妈妈自己没有奶或者奶很少，那只能喂奶粉或者喂牛奶。至于奶粉、牛奶的调配方法，喂的次数和份量最好请教医生，这里就不详细介绍了。

有些比较健康的早产儿，能够自己吸奶的，就用不着用

滴管喂。在喂奶以前，媽媽應該先把手和乳房洗干淨，然后用手挤着乳房帮助嬰兒吸取。这样吸两、三分钟以后，让他休息一会儿，如果发觉嬰兒很疲乏，沒有吃饱就睡着了，媽媽應該把奶挤出来再用滴管喂給他吃。

早产儿除了喂奶以外，还需要补充各种維生素和矿物质来預防营养缺乏病。早产儿需要的維生素丁要比足月的嬰兒来得多，因此当他生下以后两、三个星期，就应该喂魚肝油精給他吃了，每天喂三次，每次喂一滴到两滴，可以加在水里或奶里一起喂。另外还要請医生开些鉄质补剂給他吃，預防貧血。等到两个月的时候，就可以开始給他吃桔子水和菜湯了。

护理早产儿应当注意的第三个問題是：預防早产儿感染疾病。早产儿的身体抵抗力特別弱，只要一不当心就容易感染疾病，就是伤风感冒吧，对于早产儿 往往也 可能造成危险。因此家里的人都應該严格遵守个人卫生，尽量避免客人来抱他或者亲他的臉。家里有人得了伤风感冒，就要避免接触嬰兒，如果媽媽得了伤风感冒，喂奶或者換尿布的时候，必須戴上口罩。

早产儿的呼吸十分輕而浅，他需要更多的新鮮空气。因此，床上如果很暖和，能够使嬰兒保持一定的体温，那么房間里應該經常开开窗，使空气流通，这样对于預防伤风感冒是有帮助的。不过，要注意，不能让风直接吹在嬰兒身上。

还有，早产儿的日常生活照顾得好，对預防疾病也有很大的好处。早产儿生出来以后一两天以内可以不洗澡，以后

可以用消过毒的油，象橄欖油、花生油等来擦身体。如果用花生油可以把油倒在一只小瓶里，用一个小棉花球塞住瓶口，放在锅里煮十分钟，然后拿出来，等冷了就可以用了。擦的时候，不必把婴儿抱起来，就在床上擦好了。但是动作要快，每次只打开一部分，先擦面部、头部、頸部，擦好就把那块棉花丢掉，再另换一块新棉花擦手臂、胸、背和臀部；然后再换一块棉花擦腿、腹部和生殖器。等早产儿的脐带脱落以后，情况很好，体重也增加了，就可以用温开水替他洗澡了。如果天气很冷，房间里又没有火炉，那么还是在床上用水擦擦，免得着凉。早产儿的皮肤特别嫩，受了刺激容易损伤，因此尿布要软而细，最好用旧的被单或者旧的衣服来做，不要用胶布垫，因为胶布容易粘着皮肤，把皮肤粘破了容易感染。尿布湿了应该马上换，否则不但皮肤容易损伤，同时也容易着凉。婴儿大便以后，可以用棉花蘸些油轻轻地把屁股擦干净。

总之，护理早产儿虽然比较困难一些，但是只要护理得好，是完全可以和足月的婴儿一样长得很健康的。

〔上海人民广播电台广播稿〕

（孙金荣 插图）