

中国农民卫生保健丛书

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

科学育儿

主编/王惠珊

医生教你
保健
预防
康复



中国协和医科大学出版社

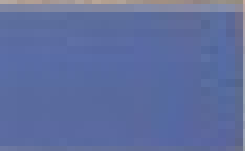
中国书画函授大学肇庆分校

肇庆分校建校二十周年纪念册

科学育儿

王刚/王敬刚

博士导师
国家
级
名师
讲堂



中国书画函授大学肇庆分校

中国农民卫生保健丛书

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

科学育儿

王惠珊 主编

编者 (按姓氏笔画排序)

马 艺 连光利 黄小娜

黄 菁 康如彤 谢 健

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿 / 王惠珊主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007. 5

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 81072 - 917 - 8

I. 科… II. 王… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066674 号

中国农民卫生保健丛书

科学育儿

主 编: 王惠珊

责任编辑: 吴 磊 谢 冰

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32 开

印 张: 6

字 数: 85 千字

版 次: 2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷

印 数: 1—8000

定 价: 12.00 元

ISBN 978 - 7 - 81072 - 917 - 8/R · 910

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

- 编委会主任：** 祁国明 卫生部科技教育司司长
李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长
殷大奎 中国医师协会会长
- 副主任：** 李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长
杨 镜 中国医师协会常务副会长兼秘书长
徐桂珍 北京大学医学部教授
袁 钟 中国协和医科大学出版社社长
- 总 策 划：** 于修成 李永威 王锦倩 陆 军
徐桂珍
- 编 委：** (按姓氏笔画排序)
- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 于修成 | 王惠珊 | 王锦倩 | 吕姿之 |
| 刘欣燕 | 祁国明 | 李 普 | 李永威 |
| 李朝晨 | 杨 镜 | 肖 毅 | 吴苏伟 |
| 何志新 | 陆 军 | 陈 伟 | 邵启生 |
| 林琬生 | 钮文异 | 袁 钟 | 徐桂珍 |
| 殷大奎 | | | |

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈山”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更

加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自2004年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长：

前言

阳光、空气和水滋润着幼苗，逐渐长成参天大树。父母无私的爱，呵护着幼小的孩子变为有用的栋梁材。养育一个健康聪明的孩子是每个父母的心愿。婴幼儿期（3岁以内）是孩子发育最迅速、最关键的时期，采用科学的养育方法，为孩子提供完美健康的基础，将对他的一生起着重要的作用。

本书以聊天讲故事的形式，娓娓道来新生儿的特点与护理、免疫接种、母乳喂养技巧、给孩子添加母乳以外食物的方法、孩子常见感染性疾病的识别和处理措施、预防孩子伤害的建议，以及促进孩子良好心理、性格发展的保健知识，希望对年轻的父母们有所帮助，在养育孩子的实践中，更好地与孩子心灵沟通，用

温暖的胸怀、勤劳的双手、智慧的摇篮来孕育人类的希望和未来，让孩子幸福、茁壮地成长！

编者

2007年4月

目 录

- 新生儿的特殊生理现象不必担心 1
- 新生儿家庭护理技巧 4
- 预防新生儿低体温 7
- 袋鼠妈妈保暖法 10
- 孩子的睡眠 13
- 母乳喂养好处多——我决定母乳喂养 19
- 母乳成分有说头——要让孩子吃到初乳 22
- 喂奶不费劲——注意母乳喂养的姿势 26
- 促进母乳喂养成功的方法 30
- 怎样给孩子添加母乳以外的食物 33
- 怎样让孩子学会吃母乳以外的食物 39

我的食物我做主——常见辅食的家庭

制作方法

45

辅食添加常见误区

49

您知道如何科学喂养孩子吗

55

喂养不当生“虫牙”

60

拒绝垃圾食品 提倡健康饮食

63

孩子体格发育和营养状况家庭快速

自评法

69

营养不良早知道

72

贫血，我不要

77

家有“夜哭郎”

82

莫让您的孩子变成小胖墩

87

新生儿的本领

92

孩子运动发育面面观

96

与孩子玩的学问	99
母子分离对孩子的伤害	106
如何培养孩子良好的性格	110
意外伤害	113
早期识别新生儿危重症	123
孩子健康的杀手——先天性心脏病	126
“洋娃娃”也是病——苯丙酮尿症	130
94 厘米的 10 岁男孩——先天性甲 状腺功能减低症	133
还我一双美丽的大眼睛——斜视	137
告别无声的世界	140
天气冷热无常，小儿肺炎“扎堆”	144
小心“病从口入”，谨防小儿痢疾	148
孩子反复感冒为哪般	151

春季到来话“疥腮” 155

初春时节当心麻疹偷袭孩子 159

长痘痘的豆豆——水痘 162

谨防“卷土重来”的小儿结核病 165

都是蚊子惹的祸——流行性乙型脑炎 169

计划免疫帮助孩子健康成长 173

预防接种明明白白 176

新生儿的特殊生理 现象不必担心

毛毛出生4天，脸上的皮肤呈现轻度的黄染。母乳吃得很好，但是体重似乎下降了一点，口中还可看到淡黄色的小点点。尤其是发现乳房长大如蚕豆，并有少量泌乳。毛毛的爸爸不知道孩子是否出问题了，请保健医生来家里检查。全面体检后，医生告诉毛毛的父母，孩子一切正常，他们所看到的是新生儿所特有的生理现象，不用治疗。



生理性黄疸

新生儿出生后2~3天一般会出现皮肤、粘膜发黄，4~6天达高峰，7~10天消退。若黄疸出现过早，或程度严重（如手掌、脚底发黄等）或持续不退，或消失后再现，应考虑为

病理现象，应及时上医院。



生理性体重下降

新生儿生后1~2天可能会出现体重下降，下降幅度为出生体重的6%~9%，最多不超过10%，且多数新生儿于7~10天恢复到出生时体重。



乳房增大与泌乳

乳房增大与泌乳多在出生后3~5天出现，2~3周后消退。男女新生儿都可发生。乳房增大是受胎儿期从母体获得的催乳素及孕酮的影响所致，不要用手挤。



假月经

部分女婴在出生后5~7天阴道会流出少量带血分泌物（假月经），3~5天后自行消失。这是由于胎儿期从母体获得的雌激素在出

生后突然中断所致，不需处理。



“螳螂嘴”与“马牙”

新生儿口腔内两侧颊部各有一隆起的脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，有利于吸吮乳汁。牙龈部有散在的淡黄色、米粒大小颗粒，俗称“马牙”。有时硬腭中线上也可见类似结节，均为上皮细胞堆集所致，几周后会自然消失。千万不要擦，以免感染。



新生儿家庭护理技巧

苗苗出生才1天，年轻的父母手忙脚乱，除喂奶外，不知道应该如何护理新生儿。保健医生及时到家里来了，手把手教给妈妈新生儿眼睛、皮肤、脐部的护理，以及一些预防疾病的知识。

胎脂有保护皮肤作用，故不必急于擦掉，至少在出生6小时后再做处理（可用消毒植物油轻轻擦去）。可用纱布蘸温开水将头皮、耳后、面、颈部及其他皱褶处血渍轻轻拭去。



眼睛的护理

每天可用棉球蘸清洁的温水清洁新生儿双眼。如眼睛发红、肿胀，或有黄绿色脓性分泌物，可能有眼部感染，应及时上医院