

妈妈育儿指南

中央人民广播电台科技组 编
科学普及出版社编辑部



科学普及出版社

R174

妈妈育儿指南

中央人民广播电台科技组 编
科学普及出版社编辑部



科学普及出版社



748567

前言^①

中央人民广播电台《讲卫生》节目,内容丰富多采,深受广大听众的欢迎。现在科学普及出版社出版的儿童保健专辑《妈妈育儿指南》,就是这个节目近年来的广播稿选集。群众迫切需要儿童保健、儿科常见病防治等方面的科学知识,因此它的出版是很及时的。

这个专辑早在文化大革命前就出版过。可是,在林彪、“四人帮”横行时期,《讲卫生》节目被加上《毒草节目》、宣扬封资修等等罪名而被迫停播,专辑也因而停出,令人遗憾。后来,因广大群众要求强烈,才重新恢复广播。“四人帮”被粉碎后,迎来了科学的春天,《科学广播》的妇女卫生专辑也获得了新生。

普及医药卫生知识,是保障中华民族的健康,提高整个中华民族科学文化水平的重要方面。实行计划生育、保护好儿童和维护母亲的健康是党和社会的职责。希望有更多的从事妇幼保健和妇产科以及儿科的医务工作者们重视宣传普及工作,热情地投入这一工作中来,为维护母婴的健康贡献一份力量。

妇幼卫生工作者 林佳楣

一九八〇年四月十四日

① 这篇前言是编者约请卫生部妇幼卫生局局长林佳楣同志拨冗撰写的,她号召医学普及工作者积极为维护母婴的健康而贡献力量。

目 录

儿童保育知识

胎儿保健·····	薛沁冰(1)
怎样保护新生儿·····	薛沁冰(5)
婴儿的合理喂养·····	薛沁冰(9)
婴儿的体格锻炼·····	薛沁冰(14)
婴儿教养·····	薛沁冰(18)
幼儿保健·····	薛沁冰(23)
怎样教养学龄前幼童·····	薛沁冰(28)
儿童保健与计划生育·····	薛沁冰(32)
儿童的健康检查和预防接种·····	薛沁冰(36)
新兴学科——围产期医学·····	薛沁冰(40)
怎样保证“只生一个健康的孩子”·····	孙念怙(44)

儿童一般常见病防治

晒太阳为什么也能预防佝偻病·····	薛沁冰(48)
怎样预防小儿先天性畸形·····	王令仪(53)
脊髓灰质炎及其预防·····	王传法(59)
怎样防治流行性脑脊髓膜炎·····	鄢裕光(63)
预防小儿冬季呼吸道疾病·····	达 聪(67)
什么样的扁桃体需要手术割除·····	蔡培祺(70)
痄子、痄毒和小疔子的中医简易防治方法·····	赵炳南 张志礼(76)

小儿病毒性心肌炎	李家宜(80)
食管异物的预防	谭子环(85)
怎样防治小儿蛔虫病	叶孝礼(89)
谈谈小孩肚子疼	张金哲(93)
怎样防治婴幼儿腹泻	叶孝礼(98)
捏脊疗法简介	达 聪(102)
怎样保护孩子的视力和眼睛	达 聪(106)
近视眼与眼保健操	苏健敏(110)
怎样预防儿童眼外伤	宋维贤(114)
如何保护儿童的听力	曹清泰(118)
怎样保护儿童牙齿	杨 是(123)
怎样预防龋齿	王鸿颖(128)
小孩子的牙齿为什么长得不齐怎样预防	黄金芳(131)
谈谈接种卡介苗预防结核病的问题	苏健敏(137)
怎样预防流行性乙型脑炎	苏健敏(141)
怎样培养集体儿童的卫生习惯	赵秀媛(144)
农村儿童保健是怎么回事.....	李锦华 王全东(150)

胎 儿 保 健

中国医学科学院儿科研究所 薛沁冰

母亲身体里孕育着的小生命，叫做胎儿。根据胎儿生长发育的特点，怀孕后的前三个月叫做妊娠前期，后六个月叫做妊娠后期。胎儿的生长发育和母亲的健康状况息息相关。母亲的营养、精神状况和生活方式等等，都直接影响胎儿的健康。母亲的体质弱、营养不足、过度劳累、生活不规律，或者患有急性或慢性传染病，都会影响胎儿的生长发育，甚至引起早产、先天性营养缺乏，先天性畸形和先天性传染病。为了使胎儿正常地发育，顺利地出生，做父母的，应当对胎儿的生长发育和保健有所了解，才能保护好胎儿。

那么，胎儿在子宫里是怎样生长发育的呢？

人们常说“十月怀胎”，其实胎儿在子宫里的生长只有九个月，相当于280天就成熟出世了。一个受精卵进到子宫以后，在头两个月里逐渐发育成为胎体，形成器官的基础。两个月末，可以看出人的模样，有眼睛、鼻子、嘴唇、手腕、脚掌和手指。这时候身长只有2~3厘米，也就是还不到一寸长。到第三个月，已经能分辨出是男孩儿还是女孩儿了，胎儿的头特别大，身长大约9厘米。到了第四个月，脸部形成了，头发也长出来了，皮脂腺开始活动，分泌胎脂。身上有纤细的胎毛，孕妇自己能感觉到胎动。医务人员做产前检查的时候，可以听到胎儿的心跳。第五个月，胎儿身体逐渐发育成出生时的形态，肠子里出现少量的胆汁，身长25厘米。

孩子牙的生长并不是在出生以后，而是在胎儿期的第五个月起就开始牙的骨化，这为以后全部牙的生长准备了条件。婴儿出牙的早晚，虽然和后天的营养有关，但是也不能忽视胎儿期的骨化情况跟母亲营养好坏的关系。因此，怀孕的妇女应当注意合理的营养和适当的户外活动，这对儿童牙齿的健康发育是有好处的。

第六个月的胎儿，皮下脂肪很少。到第七个月，皮下脂肪增多，如果早产，也可能成活，但是由于生活能力很弱，成活率很低。从第八个月起，皮下脂肪积累很快，身体变宽，皮肤颜色有光泽，胎毛开始脱落，趋向成熟儿。到第九个月，体重显著增加，皮下脂肪丰满，具有新生儿的外貌特点，皮肤呈现玫瑰红色或者微红色，这时候胎儿就准备出世了。怀孕七个月以后，由于胎儿长得快和皮下脂肪的增长，需要由母亲供给更多的营养。从胎儿的身长和体重的增长来看，满九个月的足月胎儿，身长是45厘米到50厘米，比五个月的时候要长一倍。八、九个月的胎儿的体重是5市斤到7市斤。这都说明了越到怀孕后期，胎儿的生长发育越快，需要的营养就越多。所以说，母亲在怀孕后期，应当注意全面的合理的营养。

胎儿在母亲身体里究竟是怎样得到营养的呢？

胎儿在母亲身体里能生长发育，是通过母亲的血液循环供给胎儿所需要的养料和氧气的。从胎儿血液循环的特点我们就可以知道：从怀孕第一个月起，胎盘逐渐形成，母亲就开始为胎儿血液循环做准备。到第三个月，胎盘已经完全形成，胎盘通过脐带和胎儿相连。母亲的血液循环，通过胎盘和脐带的血管，与胎儿的血液循环发生密切的联系，但是两者的血液循环始终不是直接联通的。

在怀孕的全部过程中，胎儿所需要的养料和氧气，都是从母亲身体经过胎盘输送来的。可以这样说，胎盘在胎儿血液

循环中所起的作用很大。胎盘究竟起哪些作用呢？

第一，胎盘是母体和胎儿之间的营养交换站，供给胎儿营养；胎儿身体里排泄出来的代谢物，通过脐带里的脐动脉，经过胎盘排到母体里。

第二，胎盘对胎儿还有保护作用。当母亲有病的时候，它使母亲体内的细菌和毒素不能直接进入胎儿血液；但是也有少数的疾病，比如梅毒、风疹等病菌和病毒，能通过胎盘传染给胎儿。因此，特别是妊娠前三个月怀孕的妇女，要特别注意预防疾病。

胎儿保健，必须从怀孕开始加以重视。这是因为孕妇健康的好坏直接影响胎儿的生长发育。所以，在怀孕的过程中，孕妇要注意妊娠期的卫生和营养，定期做产前检查。这些都是保护胎儿健康发育十分必要的措施。

一般说，妊娠期间可以参加正常工作和适当的劳动，但是要避免过重劳动。还要加强

户外活动，多晒太阳和呼吸新鲜空气，这样能使全身血液循环良好，保持肌肉活动能力，维护肺和皮肤的正常功能，有利于胎儿的生长发育。还要注意全身卫生，经常洗澡和勤换内衣。

前面说过，胎儿在子宫里成长，完全依靠母亲供应营养，同时孕妇还要维持本身的营养需要，所以，怀孕期需要增加营养，要做到合理安排。

所谓合理安排，就是要注意营养的全面性。比如，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质，这些都是胎儿在生长发



图1 注意孕妇营养

育过程中不可缺少的营养成分。缺少了某种成分，就会引起相应的疾病。比如，长期钙磷不足，不仅影响胎儿的骨骼发育，而且孕妇也可能发生骨质软化症，又比如缺少铁，会引起孕妇贫血。总之，孕妇必须注意全面营养，千万不要偏食。但是饮食又要适当，不要吃太多的脂肪。如果胎儿过大，尤其是第一胎，容易造成难产。另外，刺激性的食物，如辣椒、浓茶等要少吃少喝或者不吃不喝。

定期做产前检查，是保证胎儿正常分娩的关键。有人认为，生孩子是自然现象，到时候瓜熟蒂落，因此对产前检查感到麻烦，很不重视，这是不正确的。不论是初产妇还是经产妇，都要认真做好产前检查，才能预防疾病，使胎儿健康成长和顺利分娩。它的好处是：

(1) 可以早期判断是不是正常怀孕，检查有无妇科疾病；
(2) 医务人员了解孕妇的情况，可以及时进行卫生和营养指导；
(3) 可以帮助孕妇了解怀孕生产的各个过程，减少孕妇对分娩的不必要的顾虑；
(4) 能够早期发现怀孕过程中的不正常现象，并且及时给以防治。比如，阴道出血、浮肿、血压升高和胎儿位置不正常等现象，可以及时治疗和纠正。

最后，要提醒注意的是，怀孕妇女用药必须十分慎重。现代科学实验证明，有不少药物对胎儿有害。因此，为了确保胎儿安全，孕妇有病需要用药的时候，必须在医生指导下服用，决不可擅自随便吃药。

怎样保护新生儿

中国医学科学院儿科研究所 薛沁冰

从出生到满月的孩子，叫做新生儿。新生儿由于各个内脏器官的生理功能还不完善，对外界环境的适应能力差，抵抗力弱，如果护理不当，就容易生病。这个时期的小孩一旦得了病，病情变化快，病情也比较重。因此，要使孩子不生病，从小就健康地成长，必须了解新生儿的生理特点，并且根据这些生理特点正确地进行护理和喂养。

新生儿有哪些生理特点呢？

小孩出生以后，乍一脱离母体，突然改变了生活条件，要有一个对新的生活环境逐渐适应的过程。一般说，必须经过最少两三个星期才能适应。在这段时间里，新生儿会表现出以下的生理特点：

先谈谈新生儿的皮肤。

大家知道，新出生的小孩的皮肤是粉红粉红的，很象玫瑰，表面带着一层油脂，这叫胎脂。胎脂对皮肤有保护作用，胎脂过多，可以用植物油擦去一些。小孩出生一个星期以后，可以开始洗澡。由于新生儿的皮肤又薄又嫩，毛细血管丰富，保护功能不强，稍不注意，就容易受伤。要是弄得不干净，还容易感染。所以，新生儿用的毛巾、衬衣、尿布等，要尽量使用细软的布或者用旧布来做，还要注意勤洗勤换，保持清洁。

第二，新生儿的头部。

如果你留心观察，会发现新生儿的脑袋比较大，差不多占

身长的四分之一，头盖骨有比较宽的骨缝，这些骨缝一般要到两个月甚至三个月以后才能完全闭合。头部的前面和后面各有一块软的部分，前面的呈现四角菱形，叫做前囟门，大约要到十四个月左右才封闭；后面的呈现三角形，叫做后囟门，一般在出生的时候已经闭合，闭合晚的，也不超过三个月。

第三，新生儿黄疸。

有些孩子出生两三天以后，全身皮肤会渐渐地由红变黄，这种变化有的明显，有的不很明显。这是怎么回事呢？出现这种现象，医学上叫做生理性黄疸。黄疸的出现，属于正常的生理现象，不用做什么治疗，一般有六七天就会自行消退；要是黄疸比较重，皮肤的黄色迟迟不退，那就可能有溶血、感染或者先天性胆道梗阻等毛病，应该赶快找医生诊治。

第四，新生儿的体温。

我们知道，不论外界气温发生怎样的冷热变化，一般成年人的体温都能保持在摄氏 37 度上下。人为什么能保持恒定的体温呢？这是因为成年人的身体里有一套完善的中枢神经系统，有比较强的调节体温的功能。但是刚刚出生的小孩跟成年人不同，他们的中枢神经系统还不完善，调节体温的功能很差。因此，新生儿的体温不能保持稳定，常常会随着外界环境的冷热变化而升降。所以，给新生儿穿衣服，盖被子，必须随着天气的变化或增或减。新生儿住的屋子，温度要调节适宜。在冬季，要特别注意保暖，避免皮肤发生冻伤或者硬肿症。但是也不要给孩子盖得太多，以免身体里过多的热量散发不出来，引起体温升高。孩子的身体里调节体温的功能，一般要到两三个月以后才逐步地健全起来。

第五，新生儿的体重。

小孩出生后到第四、五天的时候，体重会有些下降，有的群众管这叫“掉水膘”，这在医学上叫生理性体重下降。这是

由于小孩出生以后排出胎粪,皮肤也开始排泄水分,而吃奶又比较少的缘故。大约到第十二天左右,就能恢复到出生时候的体重。到了满月,体重大约增加1市斤左右。对于新生儿,如果喂养得好,体重会增加快一些,喂养不当,就可以影响体重的增加。

第六,新生儿的免疫。

新生儿对麻疹、风疹等传染病,有先天的免疫能力,不太容易被传染,这是因为新生儿的血液中有从母体带来的免疫体,也就是丙种球蛋白和抗体。但是由于新生儿的皮肤和粘膜富于血管而缺乏纤维,身体各组织器官的功能很不完善,所以,对一般细菌感染的抵抗力很低。如果不注意,容易造成细菌感染而生病。因此,对新生儿的清洁卫生,隔离消毒要十分重视。有呼吸道感染或者有皮肤病的人,最好不要接触小孩。如果妈妈得了伤风、感冒,接触孩子的时候,应该带上口罩,病重的时候,还应该与孩子隔离,避免传染孩子。

第七,新生儿的消化道。

刚刚出生的小孩的胃,只能容下不到30毫升的流食。从出生到两周,胃容量可以逐渐增加到60毫升。开始,新生儿的消化能力比较弱,吃到胃里的奶需要三个小时才能排空。以后随着月龄的增长,胃的消化能力也逐渐增强。



图2 保护新生儿

从以上所谈,我们可以看出,新生儿在生理上有很多特

点。那么我们怎样根据这些特点来护理和喂养新生儿呢?

小孩出生以后遇到的第一个问题是脐带的处理。包扎脐带必须在严密消毒的情况下进行。如果消毒不严就会被细菌污染,引起破伤风,甚而危害生命。脐带包扎好以后,还要注意有无渗血现象,换脐带布的时候仍然要注意严格消毒,保持脐部的清洁卫生,避免污染。脐带脱落后,如果脐窝处潮湿,可以撒一些消毒的滑石粉,使它干燥。如果已经有肉芽组织形成,可以用5%到10%的硝酸银溶液点灼一下,促进它的愈合。如果有分泌物渗出,可以擦点紫药水。从脐带脱落到脐部伤口完全长好,大约需要5~12天。

怎样喂养新生儿呢?小孩一般在出生12小时以后就应该喂奶。如果妈妈还没有奶水,就不要急着让孩子吸奶头,以免奶头破裂引起乳腺发炎。可以给小孩喂点糖水。一般把母亲从分娩到产后12天内分泌的奶水叫做“初乳”。这个时期的奶汁里面,不仅含有孩子所需要的营养物质,而且含有比较多的抗体,孩子吃了这种奶水,不仅能满足身体生长发育的需要,还能增加抵抗疾病的能力。所以说,初乳是最好的食品,一定要用来喂养新生儿。如果在头一、两天内妈妈的奶量不足,就要注意休息,多吃些有营养的食品和汤类。给孩子喂奶要定时。定时喂奶,可以刺激乳腺,增加奶水的分泌。

没满月的小孩常常特别爱睡,有时候又无缘无故地啼哭,这是怎么回事呢?

一般说,没满月的小孩,除了吃奶或者有什么不舒服而啼哭以外,差不多都在睡觉。睡眠多,是新生儿生长发育的需要,也是因为他的脑神经系统还没有发育健全,大脑容易疲劳。新生儿啼哭是一种全身运动,适当的啼哭,可以促进肺部的发育,对孩子的身体是有好处的。假如小孩出生一周内不哭或哭声无力,反而是不正常的现象。当然,孩子如果哭得太

多,睡眠较少,就应该找找原因。比如饥饿、过冷、过热等身体不适都可以引起新生儿啼哭。去掉这些原因,他就会安静地睡觉了。

下面再谈谈怎样判断新生儿的大便是否正常。

小孩在出生后头一两天内排出的大便粘稠均匀,无气味,黑绿色,这叫胎便。喂奶以后,大便逐渐由黑绿变为黄色。满月以前的孩子,一般每天排便3~4次,满月以后就逐渐改为每天1次了。有的小孩,大便里带有一些乳白色奶瓣,这是因为孩子的消化功能还不健全,对脂肪和蛋白质的消化能力弱,并不是消化不良引起的。

对新生儿只要喂养得当,他就会正常地睡眠、啼哭、大便。如果孩子在这些方面发生异常,往往是喂养不合理引起的。比方不按时给孩子喂奶,或者孩子一哭就喂,而每次又都没喂饱。由于喂奶次数频繁,孩子的胃肠道得不到休息,引起消化功能不正常,大便次数增多。又因为他消化吸收不好,常常处于饥饿状态,就经常啼哭。因此,必须定时定量给新生儿喂奶,一般是每3小时喂奶1次,每次喂15~20分钟。每次都喂饱了,就能安静入睡,消化也好,大便正常,新生儿就能健康成长。

婴儿的合理喂养

中国医学科学院儿科研究所 薛沁冰

孩子从满月到周岁,叫做婴儿时期。婴儿期是生长发育最快,变化最大的时期。在不断地同成人的交往中,中枢神经

系统(主要是大脑)发育很快,条件反射不断形成。但是,婴儿的消化能力还比较弱,容易发生腹泻和呕吐。由于大脑皮质功能不成熟,在高热、毒素或者是其它不良刺激的影响下容易引起抽风等神经症状。为了适应婴儿时期生长发育的特点,进行合理的喂养,这对减少疾病,保护婴儿,有着重要的意义。

婴儿喂养得是不是合理,直接影响着他的生长发育,这是一件十分重要而又细致的事情。我们认为,母乳是喂养婴儿最理想的食物,如果母乳不足,或者是其它原因不能喂养的时候,才采取混合喂养或者人工喂养的方法。

这里,着重谈谈母乳喂养的问题。

大家知道,母乳里含有水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和酶这样一些成分,因此,它是一种营养丰富的婴儿饮食。

每100毫升的人奶中,含有1~1.5克的蛋白质,其中可以分为乳白蛋白和酪蛋白两种,乳白蛋白占三分之二,营养价值高。酪蛋白进入胃里,被胃液作用,凝固成比较大的乳块,乳白蛋白的乳块颗粒细,容易消化吸收。

母乳中的脂肪,主要是中性脂肪,也就是软脂、硬脂和液体脂肪三种。100毫升的人奶中,大约含有3.5~4.克脂肪。人奶中的碳水化合物,主要是乳糖,每100毫升的人奶中含有乳糖6.5~7.5克,如果乳糖含量不够,就不适合婴儿的需要。人奶中的矿物质,以钙为主要成分,钾和氯的含量比较低一些,其次是磷和钠,最少的是镁、锰、硫、铁、铜等。钙和磷的含量比例是2.2比1。总量是100毫升奶中含有矿物质0.15克到0.25克。人奶中铁的含量很小,只有0.1克到0.2克。在胎儿时期,肝脏里已经储存有大量铁质,但是由于婴儿成长很快,到四、五个月的时候,母乳中含铁量已经跟不上婴儿生长发育

的需要,这时候应该开始添加含铁的辅食,比如鸡蛋黄等。否则,婴儿就会产生贫血。

人奶中含有多种维生素,象维生素 A、B、C、D 和 K 这些,还会有很少量的叶酸。一般说,如果母亲饮食正常,除维生素 D 以外,母乳中维生素是不会缺少的。但是对于早产儿来说,由于肝脏功能不够健全,母乳里所含的维生素 K,常常感到供应不足。如果母亲的饮食里缺乏维生素 C,这就需要另外给婴儿补充维生素 K 和维生素 C。

人奶中还含有能帮助婴儿进行消化的酶,象脂肪酶、淀粉酶和过氧化氢酶,其中脂肪酶比较多,能保证脂肪的消化和吸收。

如果把人奶和牛奶比较一下,就能看出人奶喂养的优点。

牛奶的蛋白质含量虽然比人奶高,但是营养价值比较低。

牛奶中碳水化合物比人奶少三分之一。总之,母乳营养完全,各种成分之间的比例适当,容易消化吸收,适合婴儿的生长需要;母乳的初奶里含有抗体,可以增强婴儿对某些疾病的抵抗能力;母乳温度适合,新鲜,随时可以食用,污染细菌的机会很少;自己喂养,还可以密切母子关系。

所以说,母乳是婴儿时期最适合的营养品,营养价值高,既方便,又安全,又经济,它的优点是任何其他动物奶所不能比的。所以,凡是身体健康、奶水足的母亲,都应当尽量自己喂奶。如果因为某种原因受到限制,也最好能自己喂奶六个月,至少也要喂三个月,然后再改变喂养办法。

一般说来,母乳的成分不是固定不变的,在不同的阶段,会产生不同的变化。可以把母乳分成三个阶段,这就是初奶、成熟奶和晚期奶。

初奶,是指产后第一天到第十二天里所分泌的奶汁,颜色

黄白,比较稠,含有比较多的蛋白质,固体成分比一般奶汁要多一些,并且含有大量的抗体。这些抗体对新生儿非常有好处,他可以从初奶中得到免疫体。六个月以内的婴儿,很少得麻疹、风疹和腮腺炎等传染病,这可能是从初奶中得到了免疫力的缘故。初奶还有轻泻作用,可以帮助新生儿排出胎粪。所以说,初奶是十分宝贵的营养品。另外,初产妇在生孩子一星期以内喂奶,还能帮助子宫收缩。

成熟奶,是指产后第十三天到九个月以内所分泌的奶汁。随着婴儿生长的需要,奶汁分泌到六个月左右,量和质达到最高峰,每天产奶量可以达到2~6市斤。这个时期的奶汁,蛋白质和矿物质的含量比初奶少,脂肪含量大大增多,成分没有什么变化,而且容易消化。

晚期奶,是指生产九个月以后所分泌的奶汁。这段时期奶汁的成分,除了碳水化合物没有大的变化以外,其他成分都有不同程度的降低,同时分泌量也逐渐减少。因此,对正在生长发育中的婴儿,就会营养不够,所以婴儿从四、五个月起,必须添加辅食,如果不及时添加辅食,不仅影响孩子生长发育,还不容易断奶。

每次喂奶从开始到最后,奶汁的成分也有所不同,开始的奶汁里含有很多的矿物质,叫做“灰奶”,有人认为这种奶吃了容易引起泻肚子,就把它挤掉,这是不对的。其实它含有婴儿所需要的养料。婴儿吸一会儿以后,奶色变白,这说明碳水化合物和蛋白质增多。喂到最后的时候,奶水白而稠,含有很多脂肪。因此,乳房象个天然的奶瓶一样,分为三层,由稀到浓到稠。有经验的母亲,在喂奶以前,不仅要洗干净奶头,还按着奶头揉几下,使奶头末梢神经受到刺激,传导到中枢神经脑垂体前叶以后,分泌乳激素,能促使奶汁分泌,所以会感到奶胀。喂奶的时候,应该一侧乳房吸空以后,再喂另一侧。从新生儿