

蒋玉麟 主编

家庭育儿 500 问

——优生优育篇



北京科学技术出版社

家庭育儿 500 问

——优生优育篇

蒋玉麟 主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿 500 问:优生优育篇/蒋玉麟主编. —北京:北京科学技术出版社,2001.9

ISBN 7-5304-2487-4

I. 家… II. 蒋… III. ①婴幼儿-哺育-问答 ②婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037414 号

家庭育儿 500 问

——优生优育篇

蒋玉麟 主编

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 214 千字

2001 年 9 月第一版 2001 年 9 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价:15.00 元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话 66161952)

内容简介

本书较为全面地介绍了优生优育、疾病防治和生长发育三方面内容。

主要包括母乳喂养、混合喂养、添加辅食的方法、顺序和原则、促进小儿食欲的方法、打预防针注意什么；常见疾病如小儿腹疼、腹泻、呕吐、感冒、发热、惊厥、肺炎、鼻出血、风湿热、营养缺乏症等的预防、治疗及护理方法；还包括小儿怎样才能长出洁白整齐的牙齿，身材长高规律，小儿用药特点、用药方法等等。

前 言

计划生育是我国一项长期国策,当前提倡一对夫妇只生一个孩子,因此如何优生、优育,培育好下一代,不仅是每位父母或将要做父母的青年朋友迫切关心的问题,也是全社会普遍关注的问题。如果每对新婚夫妇都能掌握优生的有关知识,年轻的父母们都能掌握科学的育儿知识,那么小儿在后天的生长过程中不仅能避免不良因素的影响,而且能在一个良好的环境下,健康成长,从而充分发挥一个新生命的潜能,这是提高整个中华民族人口素质的基础,也是每个医学工作者的愿望和本书编写的目的。

本书集优生、优育于一体,含盖小儿生长发育、常见病防治、卫生保健和合理用药等方面内容,较为全面地介绍儿童生长过程中可能遇到的各种不良因素以及健康成长所必需的各种要素,向家长提供简单易行的疾病防治措施和育儿过程中切实可行的科学方法,让家长们面对育儿过程中出现的问题,能做到有因可寻,有据可依。

本书编写时力求通俗易懂,注重实际,内容丰富,因此,具有参考性强、可操作性强的特点,是广大年轻父母们必备的读物之一。愿此书伴随你的宝宝茁壮成长。

由于编写时间仓促,书中若有不足之处,欢迎读者批评指正。

编者 2001.3

本书编委会

主 编	蒋玉麟		
编 委	蒋玉麟	倪 陈	蒋 华
	吕正兵	郑礼林	汤 睿
	张燕影	徐友和	徐淑芬
	蒋 文	叶晓兰	倪斯杰

NAU 128

目 录

优生、优育篇.....	(1)
遗传与优生有关系吗	(1)
环境与优生有关系吗	(3)
各种营养素在儿童生长发育中有什么作用	(4)
母乳喂养有哪些好处	(5)
怎样才能确保母乳喂养的成功和顺利进行	(7)
母乳喂养时需要注意什么	(9)
什么叫乳头错觉,它是如何形成的.....	(11)
如何预防和纠正乳头错觉	(12)
什么情况要将母乳挤出来喂孩子	(13)
母乳少不够孩子吃怎么办	(14)
什么时间断奶好	(15)
什么叫混合喂养和人工喂养	(16)
如何选择乳制品和代乳品	(17)
什么是平衡膳食	(19)
为什么平衡膳食有利于儿童健康成长	(20)
什么是儿童的平衡膳食,应注意什么.....	(20)
为什么要添加辅食	(21)
添加辅食的原则及顺序是什么	(22)
为什么小儿食欲不好	(23)
怎样增加小儿的食欲	(24)
让孩子自己动手吃饭十分重要吗	(25)
定餐、定时、定量的饮食习惯有利于进食吗	(26)

经常调换食物品种,注意烹调方法好不好·····	(26)
防止强迫进食能保护良好的食欲吗·····	(27)
怎样保护嗓子·····	(27)
怎样为小儿选饮料·····	(29)
小儿喝饮料要注意什么·····	(30)
夏天多吃雪糕、冰淇淋好不好·····	(31)
什么是冰淇淋头痛,怎样预防·····	(31)
经常吃零食、吃甜食、喝饮料好吗·····	(32)
溺爱孩子有哪些不良后果·····	(33)
家庭饲养宠物弊大于利吗·····	(34)
小儿需要打几种防疫针·····	(35)
打防疫针注意些什么·····	(37)
出现什么情况不能打防疫针·····	(37)
预防接种后有什么反应·····	(38)
打了防疫针还得病吗·····	(39)
什么叫 TORCH 感染·····	(40)
新生儿巨细胞包涵体病毒感染有哪些特点,危害性 有多大·····	(41)
怎么会得先天性弓形虫病的,怎样预防·····	(42)
小儿能得先天性梅毒吗,先天性梅毒有哪些表现·····	(43)
先天性梅毒应如何治疗·····	(44)
如何预防先天性梅毒的发生·····	(45)
艾滋病正在威胁全球孩子的安全吗·····	(45)
小儿为什么会传染上艾滋病·····	(46)
小儿艾滋病有哪些临床表现·····	(47)
如何防治小儿艾滋病·····	(48)
什么是营养不良·····	(49)
引起营养不良的原因是什么·····	(50)
营养不良有哪些临床表现和危害·····	(51)

如何治疗和护理营养不良的患儿	(52)
如何预防小儿营养不良症	(53)
小儿有哪些心理情绪行为异常和精神疾病	(54)
什么叫夜惊、梦游症、睡眠不宁和人睡困难	(55)
小儿有异食癖和遗尿症怎么办	(56)
孩子有口吃、缄默症、语言发育迟缓怎么办	(57)
孩子出现屏气发作、抽动症、吮拇癖、咬指甲癖以及习惯性 阴部摩擦怎么办	(58)
有什么表现才叫小儿多动症	(59)
如何教育和治疗患多动症的孩子	(60)
什么叫婴儿孤独症	(62)
婴儿孤独症有什么主要表现	(62)
如何治疗小儿孤独症	(63)
疾病防治篇	(65)
正常新生儿有哪些特殊表现,需要治疗吗.....	(65)
产伤有什么危害	(67)
为什么会发生新生儿窒息	(68)
怎样预防新生儿窒息,患儿复苏后需要注意什么.....	(69)
早产儿与低体重儿有什么区别,应注意什么.....	(70)
高危儿高危吗,怎样护理高危儿.....	(71)
怎样防止出现高危儿	(72)
巨大儿为什么会出现低血糖,怎样预防.....	(72)
正常足月儿和早产儿有哪些外观特点	(73)
正常足月儿有哪些生理特点	(74)
新生儿护理应注意哪些事项	(76)
早产是由什么引起的,早产儿有什么生理特点.....	(77)
怎样护理早产儿	(78)
为什么会发生新生儿缺氧缺血性脑病,怎样预防.....	(80)
新生儿颅内出血有什么症状,怎样预防.....	(81)

出生不久的新生儿为什么易患出血症,怎样预防·····	(82)
婴儿哭闹表示什么·····	(83)
常见的非疾病性哭闹的原因是什么·····	(83)
引起婴儿哭闹最常见的疾病有哪些·····	(84)
婴儿哭闹时应注意什么·····	(85)
什么是腹泻病,为什么婴儿容易引起腹泻·····	(86)
怎样才能知道孩子得了腹泻病,腹泻病如何分型·····	(87)
怎样判断小儿腹泻后有无脱水现象·····	(87)
小儿腹泻病的治疗原则和方法是什么·····	(88)
怎样预防小儿腹泻病·····	(89)
引起婴儿腹部绞痛的原因是什么·····	(90)
如何初步鉴别婴儿腹部绞痛,怎样进行护理·····	(90)
小儿为什么经常诉说腹痛,常见原因有哪些·····	(91)
什么是儿童再发性腹痛,怎样初步判断·····	(92)
什么叫急腹症·····	(94)
小儿腹痛发作怎么办·····	(94)
引起小儿呕吐的原因和疾病是什么·····	(95)
呕吐有哪些表现类型·····	(96)
小儿呕吐时家长应观察哪些现象·····	(97)
小儿呕吐时家长怎么办·····	(98)
感冒有哪些常见症状·····	(99)
小儿感冒的病因是什么,有什么危害·····	(100)
怎样治疗与护理感冒的小儿·····	(101)
怎样预防感冒·····	(102)
小儿咳嗽常见的原因和预防方法是什么·····	(102)
小儿咳嗽时应注意些什么·····	(103)
怎样对咳嗽的小儿进行家庭护理和治疗·····	(104)
怎样预防小儿咳嗽·····	(105)
正常小儿呼吸次数是多少·····	(106)

什么是小儿呼吸困难,有哪些表现	(106)
引起呼吸困难常见的病因是什么	(107)
患儿呼吸困难,家长怎么办	(108)
什么是青紫,出现青紫怎么办	(109)
小儿发生青紫的原因是什么	(109)
怎样护理出现青紫的小儿	(111)
小儿为什么易患肺炎	(112)
家长如何判断孩子是否得了肺炎	(112)
如何判断肺炎的严重程度	(113)
小儿肺炎常见的并发症是什么	(114)
如何积极治疗和护理肺炎患儿	(115)
如何积极预防肺炎的发生	(116)
为什么小儿容易发热	(117)
什么是小儿正常体温,怎样测体温	(118)
什么是发热	(119)
引起小儿发热的原因是什么,家长应注意什么	(119)
怎样做好发热小儿的家庭护理	(120)
小儿为什么容易惊厥,有哪些表现	(121)
小儿惊厥的常见原因是什么	(122)
小儿惊厥时怎样进行护理	(124)
怎样预防小儿惊厥	(124)
小儿时期有哪些常见皮疹	(125)
小儿常见出疹性疾病有哪些	(126)
药疹是怎样引起的,怎样预防	(127)
婴儿湿疹有哪些症状,怎样护理患儿	(128)
什么是荨麻疹	(129)
什么是脓疱疮,怎样护理患儿	(129)
什么是新生儿传染性脓疱疮	(130)
小儿为什么会鼻出血,怎样预防	(131)

怎样对鼻出血的小儿进行家庭护理·····	(132)
什么叫血尿,怎样留尿样·····	(133)
引起血尿最常见的病因是什么·····	(133)
得了血尿怎么办·····	(134)
什么是小儿肥胖症,引起肥胖的原因是什么·····	(135)
肥胖好发的年龄期是何时,肥胖儿有什么症状·····	(136)
为什么成人肥胖症、冠心病及中风等疾病要从小 加以预防·····	(137)
动脉硬化的形成过程是怎样的,怎样有效地预防 动脉硬化·····	(138)
如何从儿童期控制动脉硬化的危险因素 [*] ·····	(139)
怎样推算小儿血压的正常值·····	(141)
引发小儿风湿热的病因是什么·····	(141)
小儿风湿热有什么临床表现·····	(142)
心脏有杂音就是风湿性心脏病吗·····	(143)
“腿疼”是风湿热吗,怎样进行风湿热的 治疗和护理·····	(143)
怎样预防风湿热·····	(144)
什么是病毒性心肌炎,为什么会发病·····	(145)
病毒性心肌炎有什么症状,分哪几个时期·····	(145)
如何治疗病毒性心肌炎患儿·····	(146)
怎样预防病毒性心肌炎·····	(147)
莫把左室假腱索当作心肌炎治疗·····	(148)
锌缺乏有什么危害,引起原因是什么·····	(149)
锌缺乏症可有哪些表现·····	(150)
如何正确看待发锌和血锌的检查·····	(151)
如何治疗锌缺乏症,如何预防锌中毒·····	(152)
碘缺乏普遍吗,碘缺乏症有哪些表现·····	(153)
如何治疗和预防碘缺乏症·····	(154)

引发佝偻病的原因是什么·····	(154)
怎样才能知道宝宝得了佝偻病呢·····	(156)
什么叫“O”形腿和“X”形腿·····	(157)
捆绑婴儿的双腿,能防“O”形腿吗·····	(158)
怎样治疗小儿佝偻病·····	(159)
怎样预防佝偻病·····	(160)
维生素 D 补多了能中毒吗,怎样预防中毒·····	(161)
哪些食物含维生素 A,引起缺乏的原因是什么·····	(162)
维生素 A 缺乏症有哪些表现和危害·····	(163)
怎样对维生素 A 缺乏患儿进行家庭治疗和预防 ·····	(164)
什么情况可发生维生素 A 过多,有什么表现和 危害·····	(165)
为什么会出现维生素 B ₁ 缺乏·····	(166)
维生素 B ₁ 缺乏症有什么表现·····	(166)
怎样治疗和预防维生素 B ₁ 缺乏症·····	(167)
什么叫坏血病,有什么症状·····	(168)
患维生素 C 缺乏症怎么办·····	(168)
为什么会患维生素 K 缺乏症,有几种类型·····	(169)
如何治疗及护理维生素 K 缺乏症患儿·····	(170)
引起哮喘的原因是什么,有什么特点·····	(171)
哮喘治疗的新方案是什么·····	(172)
小儿贫血由哪些原因引起·····	(173)
病毒性肝炎分几型,都是如何传染的·····	(174)
各型肝炎间有什么异同点·····	(175)
如何诊断肝炎,各型肝炎依据什么进行区别 ·····	(175)
怎样根据乙肝五项指标中的结果判定其意义 ·····	(176)

为什么要定期检查乙肝抗体·····	(177)
如何对肝炎病人进行治疗·····	(178)
如何预防肝炎·····	(179)
接种麻疹疫苗后还会得麻疹吗·····	(179)
麻疹患儿有哪些临床表现·····	(180)
麻疹分几种类型,其并发症有哪些前兆·····	(181)
麻疹患儿有哪些并发症·····	(182)
如何治疗与护理麻疹患儿·····	(183)
怎样预防麻疹·····	(184)
小儿麻痹症能在全世界消灭吗·····	(185)
小儿麻痹症有什么症状与表现·····	(185)
怎样治疗与护理小儿麻痹症患者·····	(186)
怎样预防小儿麻痹症·····	(188)
近视患儿有什么行为表现·····	(189)
怎样预防近视·····	(189)
什么是小儿斜视,何时治疗好·····	(190)
什么是扁桃体和扁桃体炎·····	(191)
手术切除扁桃体好不好·····	(192)
扁桃体肿大是扁桃体炎吗,怎样预防扁桃体炎 ·····	(192)
生长发育篇 ·····	(193)
小儿囟门何时闭合·····	(193)
何时开始长牙和换牙·····	(194)
怎样才能使小儿长出洁白的牙齿·····	(195)
怎样预防龋齿·····	(195)
怎样才能使小儿长出整齐的牙齿·····	(196)
怎样给小儿洗头、洗澡·····	(197)
给初生小儿洗澡注意什么·····	(198)
小儿视力是怎样逐渐发育的·····	(199)

怎样检测小儿的视力·····	(200)
给小儿挖耳朵好不好·····	(200)
为什么小儿注意力集中时间不长·····	(202)
影响小儿身高的主要因素是什么·····	(203)
小儿长高有什么规律·····	(204)
如何预测儿童的身高·····	(204)
怎样才能使儿童充分长高·····	(205)
想要身材长得高,搞好出生第一年饮食很重要吗 ·····	(206)
什么是黄疸·····	(207)
引起新生儿黄疸的常见原因是什么·····	(208)
什么是新生儿生理性黄疸,需要治疗吗·····	(208)
病理性黄疸有哪些特点·····	(209)
胆道系统阻塞会引起黄疸吗,有什么危害·····	(210)
什么是母乳性黄疸·····	(211)
对黄疸小儿应怎样进行护理·····	(212)
肠道寄生虫有什么危害,怎样预防·····	(212)
如何掌握小儿用药的特点·····	(214)
小儿用药有几种方法,用药量怎样计算·····	(215)
为什么不能滥用抗生素·····	(216)
怎样合理使用抗生素·····	(216)
联合用药应遵循什么原则·····	(218)
小于6岁的孩子不用氨基糖甙类药物吗·····	(218)
经常给小儿吃些中成药好不好·····	(220)
中药也有毒副作用吗·····	(221)
小儿经常注射丙种球蛋白好不好·····	(222)
铅中毒是儿童智力的“隐形杀手”吗·····	(223)
引起儿童血铅水平严重超标和铅中毒的原因 是什么·····	(224)

铅中毒有哪些临床表现·····	(224)
如何对铅中毒进行防治·····	(225)
怎样安排好学龄前儿童和小学生的营养·····	(226)
专家是怎样安排儿童食谱的·····	(227)
婴幼儿睡眠有何特点·····	(229)
怎样安排孩子的睡眠·····	(230)
家庭如何做好防寒保暖,预防煤气中毒·····	(231)
家庭如何做好防暑降温工作·····	(232)
对溺水儿童如何进行急救·····	(232)
逗乐孩子,如何掌握分寸·····	(233)
附录 ·····	(235)

优生优育篇

遗传与优生有关系吗

我国人多地少,计划生育是我国的一项长期国策。国家提倡一对夫妇只生一个孩子。优生优育就显得更加重要。生育一个高质量的子女,培育出一个高素质的后代,无论对家庭和社会都具有重要意义。我们先谈遗传与优生有什么关系。

一般来说,要生育优良的后代必须要有优良的双亲。生育子女就如同农民种庄稼一样,要想获得优质高产,选择优良品种是关键。这是生物界普遍存在一种共同规律——遗传。

“种瓜得瓜,种豆得豆”就是对遗传规律的通俗说法。遗传的物质基础是位于细胞核内的脱氧核糖核酸(DNA)。每人都有自己的一套遗传物质,大约包括5万~8万个基因。这套遗传物质有一半通过生殖细胞(卵细胞或精子)传给子女。基因无论好坏均可遗传给后代。人类有多种遗传性疾病,仅单基因遗传疾病就有6000多种。有很多单基因遗传病属常染色体隐性遗传病。当双亲之一带有某种隐性致病基因时,即便配偶正常,他们的子女也可能成为该种疾病基因的携带者,但可以不表现出发病状态。当双亲均携带有相同的隐性致病基因,而且两个相同的隐性基因遇到一起时,就会发病,在现实中他们的后代有 $1/4$ 人可能成为遗传病患儿。

父代与子代之间可能有 $1/2$ 的相同基因;表(堂)兄妹之间可能只有 $1/8$ 的相同基因。故血缘关系越远,两个相同的致病基因相遇的机会越小。相反,近亲结婚后代患遗传病的可能性,要比非