



父母之友丛书

FMZY



小儿 家庭护理

河南科学技术出版社

小儿家庭护理

缪兴中 王胜利 编译
张学礼 耿文妹

河南科学技术出版社

父母之友丛书

小儿家庭护理

繆兴中 王胜利 张学礼 耿文妹 編譯

責任編輯 李娜娜

河南科学技术出版社出版

河南医科大学印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32 开本 4.75 印张 94千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数 1—7,000册

ISBN 7—5349—0255—X/R • 256

定价 1.60元

前 言

儿童，国家的财富，父母的希望。他们的健康成长，不仅关系到千家万户的幸福美满，而且也是衡量优生优育和人口素质的一把尺子。

遗憾的是，因父母缺乏科学护理知识，影响了孩子的健康发育，抑制了孩子的聪明才智，甚至发生弱智、残疾的严重后果。因护理不当，使小病酿成大灾，实在令人痛心。

为了借鉴美、苏两国儿童保健经验，我们编译了《小儿家庭护理》。本书一部分译自美国的《婴儿护理》，它在美国的销量仅次于《圣经》；一部分译自苏联的《病儿家庭护理》，它曾译成十余种文字在各国发行。编者根据长期的医学实践对原文作了编写，力图使本书成为融合美、苏两国特色和我国实际的育儿良书。

本书能使年轻的父母了解小儿发病的表现及进展，就医前应采取的措施，不同类型病儿的护理原则，以及简单实用的家庭急救方法。这些原则和方法适用于从婴幼儿到中小学生各年龄阶段儿童的家庭保健。我们试图通过这本书促使孩子们茁壮成长，顺利踏入人生的征途。

谨向本书读者和他们的孩子致以深深的祝福！

谨向对本书编译给予帮助的旅美归国的著名儿科专家、河南医科大学第一附属医院儿科主任医师邹阴芳教授，苏联留学回国的著名脑外专家、河南医科大学第一附属医院脑外科主任医师郝泽民教授致以诚挚的谢意！

译 者

目 录

第一章 致年轻的父母	(1)
要相信自己的能力	(1)
情绪波动是暂时的	(2)
注意休息和饮食	(3)
第二章 婴幼儿的喂养	(5)
母乳喂养的价值	(5)
怎样喂母乳	(6)
其它喂养方法	(7)
定时喂奶	(8)
让婴儿来决定奶量	(9)
母乳不足怎么办	(10)
添加辅食	(12)
断奶	(13)
饮食构成	(14)
让孩子自己吃饭	(16)
零食	(17)
孩子不好好吃饭怎么办	(19)
第三章 健康小儿的护理	(21)
新生儿护理特点	(21)
新生儿脐部护理	(22)

婴儿皮肤护理	(23)
换尿布	(24)
小孩衣着及其它	(25)
户外	(26)
睡眠	(28)
洗澡	(29)
健康成长	(30)
体重增加	(33)
使孩子有一副好牙齿	(35)
避免口吃	(36)
养成良好的姿势	(37)
注意观察小儿大便	(38)
小儿哭闹的原因	(40)
第四章 精心抚育与教子艺术	(44)
性格培养	(44)
语言与情感的培养	(48)
独立与开朗	(49)
玩具选择	(51)
自己做事	(52)
正确教育	(53)
父亲的作用	(55)
第五章 小儿生病的征兆	(57)
行为和举止	(57)
哭闹	(57)

体温	(58)
喘息	(58)
皮肤颜色的变化	(59)
脉搏	(59)
大便的改变	(60)
尿量及其外观	(60)
大小便化验标本的采集	(61)
第六章 家庭护理病儿的一般原则	(62)
房间卫生	(62)
病儿床铺	(63)
病儿衣着	(64)
皮肤及五官的护理	(64)
新鲜空气是重要的治疗因素	(67)
睡眠	(67)
作息制度	(68)
心理环境	(68)
病儿的饮食	(69)
第七章 呼吸系统疾病的护理	(71)
流感和急性呼吸道病毒感染	(71)
肺炎	(75)
咽峡炎	(76)
呼吸系疾病患儿的饮食	(77)
第八章 消化系统疾病的护理	(79)
消化不良	(79)

溢乳	(82)
呕吐	(83)
便秘	(85)
腹胀	(86)
腹痛	(87)
阑尾炎	(89)
急性胃炎	(91)
慢性胃炎	(92)
溃疡病	(93)
胆道疾患	(95)
第九章 心血管系统疾病的护理	(97)
昏厥	(97)
先天性心脏病	(97)
心脏炎	(99)
风湿病	(100)
第十章 常见传染病的护理	(102)
百日咳	(102)
麻疹	(104)
猩红热	(105)
水痘	(107)
流行性腮腺炎	(107)
第十一章 其他常见病的护理	(109)
中耳炎	(109)
结膜炎	(110)

鹅口疮	(111)
口腔炎	(112)
佝偻病	(113)
贫血	(115)
渗出性疾患	(118)
肾炎	(121)
尿路感染	(123)
过敏性疾病	(123)
第十二章 家庭急救	(126)
避免意外	(126)
烫伤	(127)
化学烧伤	(129)
日光灼伤	(129)
中毒	(130)
触电	(131)
呼吸道和外耳道异物	(132)
外伤	(132)
鼻出血	(133)
第十三章 预防接种	(135)
第十四章 怎样执行医嘱	(137)
服药	(137)
芥末膏的使用	(139)
饮水	(140)
蔬菜和水果的食用	(141)

第一章 致年轻的父母

要相信自己的能力

宝宝就要出生了，这对于年轻夫妇来说，是一件大喜事，是令人激动的。但在喜悦的同时，他们也会产生某种忧虑，怀疑自己是否有能力养好孩子。年轻的夫妇们最近可能在更加认真地倾听朋友和亲属们关于如何养育孩子的高谈阔论，并开始拜读专家们有关育儿方面的著作。一位年轻的妈妈可能会说，应早一点给小孩喂鸡蛋，因蛋黄含铁丰富；而另一位妈妈却说，应晚一点再加，以避免引起食物过敏反应；小孩出生后，医生或护士也会如此这般地吩咐等等……。这一切听起来似乎都那样复杂。

不要把邻居的话看得太认真了，也不要把专家的指点奉为圣旨。妈妈要相信自己，相信自己作为母亲的能力。只要从容对待，依靠本能，精心护理，养育好小孩并不是一件极其复杂、难以做到的事情。事实上，父母充满深情地去爱孩子，轻松自然地去护理，比什么都重要。每当您抱起孩子，给他喂奶，为他换尿布或逗他玩时，孩子会感觉到，他是属于您的。同样，父母也会感觉到，自己是属于孩子的。这种

情感不是他人所能代替的。

年轻的父母可能会感到惊奇，不同的育儿方法了解得越多，就越会得出这样的结论：父母本能上想为小孩所做的，正是最好的育儿办法，也是小孩所必需的。只要相信自己，就能成为最称职的父母。自然、从容而出点小错，胜过忧心忡忡却想把事情做得尽善尽美。后一种心理，可能会酿成大错。

情绪波动是暂时的

年轻的妈妈开始护理小孩时，有一段时间可能会情绪不好，变得小心谨慎，动辄就落泪，或对其它什么事情感觉不好。比如说，小孩爱哭，就以为他有病了；觉得丈夫和以前不同了，变得有点疏远了；担忧生过孩子后，容颜会今非昔比了，等等。

这种抑郁心理，多在小孩出生后几天或者几周后产生，最常见的是在从产院回来后。在产院，有人服侍，也不用自己护理婴儿。而现在，前所未有的责任一下落在肩上，既要全心护理婴儿，又要处处考虑他的安全；另外，产后乳腺及身体其它方面的变化，也某种程度地影响到人的情绪。

产后情绪发生变化是正常的，如果了解到不少产妇都经历过这段时期，而这种情绪波动又是暂时的，那么，就应理智地去对待。

如果产后一二月里确实有抑郁感觉，就应该从对婴儿

精心护理中得到慰藉，或去看场电影，走走美容店，或为自己买件新衣服。也可偶尔去看看朋友，或让朋友来看你。这一切都会使人感到愉快。

当情绪不好，并认为丈夫也似乎变得冷漠时，这要从两点去考虑：一方面，心情不好的人，总觉得别人也变得不那么友好，不那么富有感情了。另一方面，妻子及家里其他人都忙乎小孩，那么，丈夫会产生一种被人忽视的感觉，所以，可能会导致“恶性循环”。作为妻子，应记住关心一下丈夫，并给他机会参与护理小孩。

大部分的年轻妈妈，在产后的几周里，常常过于忧心忡忡，对婴儿的哭闹和有时的躁动不安，常常放不下心，认为是出了大毛病。对小孩打喷嚏或出现湿疹也忧虑过度。有的妈妈甚至蹑手蹑脚去看小孩是否还在呼吸！年轻妈妈在这个时期过于保护婴儿，是其本能所致，但过于担忧是没有必要的，只会造成额外的精神负担，有幸的是，这种心理会渐渐消失。

注意休息和饮食

产妇自己的健康，同小孩的健康一样重要。生孩子和产后身体一系列的变化，都会使人感到疲惫不堪。所以，一定要注意休息，加强营养，才能保证婴儿的健康。

哺乳母亲的饮食，要含有多种营养成分，以满足小孩的需要。母乳要含大量的钙质，才能促使小儿骨骼正常发育。

如果妈妈每天钙的摄入量过少，那么，乳腺分泌系统就会从母亲的骨骼里摄取，来供养婴儿。

除谷物类外，哺乳期母亲应多吃含有大量维生素C和维生素A的水果与蔬菜。肉类和蛋品类蛋白质含量丰富，是产妇不可缺少的，同时还应经常吃些动物肝脏。另外，产妇最好每天也喝点鲜奶。为了促进食物中钙的吸收，产妇可遵医嘱，服用些鱼肝油。

如果妈妈担心自己的体重增加太多，可饮用脱脂鲜奶或奶粉，限制或不吃诸如巧克力、蛋糕等高热量食品，谷物类也可限量，但水果、蔬菜和肉蛋类不可少。

第二章 婴幼儿的喂养

母乳喂养的价值

母乳喂养是养育婴儿最自然的方法。它有许多优点：①产妇的初乳含有免疫物质，可增强婴儿的抗病能力。②母乳清洁无菌，不会引起婴儿肠胃疾患。③母乳喂养经济、方便，免去很多麻烦。④母乳喂养更能满足婴儿喜欢吮吸的要求。喜欢吮吸是婴儿的天性，母亲的乳头婴儿愿吸多长时间都可以，故吮吸手指多见于非母乳喂养的婴儿。⑤母乳喂养对产妇本身也有好处。婴儿吃奶时，妈妈的子宫肌收缩加强，这就能促使子宫回复原位，趋于正常。⑥母乳喂养更能密切母子感情。用自己的乳汁哺育婴儿，妈妈心理上会感到极大的满足，而婴儿吃奶时又是那样的兴奋，那样的不顾一切，这在母子的心灵中，自然会萌发出任何力量都割不断的情感。

有些年轻妈妈不采用母乳喂养的方法，是因为害怕这样做会破坏体形美。这种想法是不对的。事实上，并非过量饮食致使身体胖起来才会多产奶。产妇适当多吃一点，是因为除供给婴儿营养外，自身也要消耗，但这并不意味着非要大吃大喝、增加体重不可。

怎样喂母乳

对于年轻妈妈来说，喂奶确实是一件大事。孩子醒后，感到饥饿，想让喂他。当孩子吮住妈妈的乳头时，有力地吮吸着，几乎浑身都在颤动。可以看出，那对婴儿是多少不平常的时刻。如果孩子正在吃奶，把乳头从他嘴里故意抽出来，他会不顾一切地大声哭闹。吃饱时，孩子会满意自得，安然睡去。即使在酣睡中，看上去也好象在做着吃奶的美梦，小嘴不时在做着吮吸的动作，整个表情是那样的快活。这一切都表明，吃奶是婴儿的最大乐趣。孩子从吮吸中，渐渐开始了人生生活，而喂养他的人，则使他开始了解这个世界。

小孩出生后几小时内不用喂奶，只喂些糖水就行了。产后的头几天，妈妈的乳汁一般很少，但要坚持喂婴儿。刚开始可让孩子吸得时间短一点，慢慢增长时间，以便使母亲的乳头习惯于婴儿的吮吸，不致于感到疼痛。头几天夜间可适当少喂一次，使母子都能得到充分休息。

喂奶前，应把乳头擦洗一下，以保证清洁卫生。喂时先用手指捏住乳头去碰孩子的脸蛋，这样孩子会主动去找乳头。如果硬用手按小孩的脸蛋或脑后，迫使他去找奶头，只能事与愿违，孩子会扭过脸，去寻找碰他的手指，而不去吮奶头。

经过一段时间后，妈妈喂奶就习惯了，喂奶时也开始放松了，这样，躺着喂奶很容易睡着，特别是夜间2点和早上

6点那两次喂奶时间。躺着喂奶的办法是不可取的。喂奶时如果乳房或胳膊堵住了婴儿口鼻，是会出危险的。

乳汁的分泌同精神状态关系密切，忧虑和紧张会影响泌乳。每次喂奶前，都要极力忘掉不愉快的事情或其它繁琐事，躺下休息15分钟，或看看报纸，听听音乐，然后再喂。

其它喂养方法

如果由于某种原因，母乳喂养婴儿没有成功，那么，孩子会在身体上或感情上失去什么吗？绝对不会。用其它方法喂养，同样可以取得理想的效果。用鲜牛奶或乳制品喂养，是除用母乳喂养外，人们普遍采用的办法。

用牛奶喂养同母乳喂养方法基本一样。小孩出生后12小时，可喂第一次奶。最初两天，婴儿可能吃得很少，不要尽力让他多吃，只有3~4天或一星期后，小孩吃的量才可能使大人满意。

用牛奶喂养，刚开始要注意加水稀释，即不要用纯奶喂婴儿，要加入适当比例的水。慢慢增加奶的比例，直到用纯奶喂养。米汤代替水也可以，即把煮好的米汤滤去米渣，用来兑奶。

喂鲜奶要特别注意清洁卫生，尽量避免小孩拉肚子。鲜奶要煮沸几分钟，然后再喂婴儿。奶瓶、奶嘴等用具用后要洗刷干净，最好每天煮沸消毒一次。

奶嘴上孔的大小要适当，最好是当倒过奶瓶时，奶水慢

慢滴出为宜。

喂奶时，要和母乳喂养一样，把孩子抱在怀里，不要让孩子躺着吃奶，让孩子同样感受到母亲怀抱的温暖，这一点切不可忘记。

定 时 喂 奶

一般说来，给婴儿喂奶应当定时。我们知道，除了母乳或牛奶污染之外，造成小孩肠道疾患的原因，还有喂养不当和喂奶不定时。

出生时体重3千克的婴儿，吃饱后，母乳可在胃中停留2~3小时，牛奶停留的时间要长一些，约为3~4小时。可根据婴儿的消化情况来安排喂奶时间。

2个月以内的婴儿，每隔3小时可喂一次，每天24小时可喂6~7次。大致可这样安排：早上6点、9点、12点，下午3点、6点、10点，晚间2点。为了使母子都能得到休息，晚间2点可不喂奶，可把下午6点和10点的喂奶时间，各向后推迟1小时。

随着孩子的发育和母亲奶水的增加，吃奶的时间间隔会逐渐拉长，可每4小时喂一次。

大部分的婴儿，都能养成定时醒来吃奶的习惯。如果到吃奶的时间，小孩还不醒，可摇醒吃奶。

由于婴儿的体质和消化功能差别很大，定时喂奶不一定要特别严格。每隔4小时喂一次的婴儿，如果吃奶后3小时