

“十一五”国家重点图书出版工程

小儿家庭保健 百问百答

主编 秦 锐 刘青荣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



“金阳光”新农村丛书

金阳光



“金阳光”新农村丛书

顾问：卢良恕

翟虎渠

小儿家庭保健百问百答

主编 秦 锐 刘昔荣

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿家庭保健百问百答/秦锐等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 5

(“金阳光”新农村丛书)

ISBN 7-5345-4928-0

I. 小... II. 秦... III. 婴幼儿—妇幼保健—问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 046474 号

“金阳光”新农村丛书 小儿家庭保健百问百答

主 编 秦 锐 刘昔荣
责任编辑 傅永红
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32
印 张 4.25
字 数 95 000
版 次 2006 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4928-0/S·765
定 价 5.30 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



江苏“金阳光”新农村出版工程指导委员会

主 任：张连珍 孙志军 张桃林 黄莉新
委 员：姚晓东 胥爱贵 唐 建 周世康 吴洪彪
徐毅英 谭 跃 陈海燕 江建平 张耀钢
蒋跃建 陈励阳 李世恺 张佩清

江苏“金阳光”新农村出版工程工作委员会

主 任：徐毅英 谭 跃 陈海燕
副主任：周 斌 吴小平 黎 雪
成 员：黄海宁 杜 辛 周兴安 左玉梅

江苏“金阳光”新农村出版工程编辑出版委员会

主 任：黄海宁 杜 辛 周兴安 金国华
副主任：左玉梅 王达政
委 员：孙广能 王剑钊 傅永红 郝慧华
张瑞云 赵强翔 张小平 应力平

建设新农村 培养新农民

党中央提出建设社会主义新农村,是惠及亿万农民的大事、实事、好事。建设新农村,关键是培养新农民。农村要小康,科技做大梁;农民要致富,知识来开路。多年来,江苏省出版行业服务“三农”,出版了许多农民欢迎的好书,江苏科学技术出版社还被评为“全国服务‘三农’出版发行先进单位”。在“十一五”开局之年,省新闻出版局、凤凰出版传媒集团积极组织,江苏科学技术出版社隆重推出《“金阳光”新农村丛书》(以下简称《丛书》),旨在“让党的农村政策及先进农业科学技术和经营理念的‘金阳光’普照农村大地,惠及农民朋友”。

《丛书》围绕农民朋友十分关心的具体话题,分“新农民技术能手”、“新农业产业拓展”和“新农村和谐社会”三个系列,分批出版。“新农民技术能手”系列除了传授实用的农业技术,还介绍了如何闯市场、如何经营;“新农业产业拓展”系列介绍了现代农业的新趋势、新模式;“新农村和谐社会”系列包括农村政策宣讲、常见病防治、乡村文化室建立,还对农民进城务工的一些知识作了介绍。全书新颖实用,简明易懂。

近年来,江苏在建设全面小康社会的伟大实践中成绩可喜。我们要树立和落实科学发展观、推进“两个率先”、构建和谐社会,按照党中央对社会主义新农村的要求,探索农村文化建设新途径,引导群众不断提升文明素质。希望做好该《丛书》的出版发行工作,让农民朋友买得起、看得懂、用得上,用书上的知识指导实践,用勤劳的双手发家致富,早日把家乡建成生产发展、生活宽裕、乡风文明、管理民主的社会主义新农村。

孙志军

(中共江苏省委常委、宣传部长)

目 录

1. 什么叫蛋白质?	1
2. 什么叫脂肪?	1
3. 什么叫碳水化合物?	1
4. 什么叫微量元素?	2
5. 维生素有哪些种类?	3
6. 水分有哪些作用?	3
7. 能量是由哪些营养素产生的?	3
8. 初生婴儿消化有哪些特点?	4
9. 生后什么时候开始喂奶?	4
10. 初乳的重要性和母乳的主要优点有哪些?	5
11. 家长如何掌握喂奶的次数?	8
12. 如何判定奶量是否满足新生儿的需要?	9
13. 哺喂母乳的姿势有哪几种?	10
14. 婴儿吐奶怎么办?	11
15. 给早产儿、低出生体重儿喂养应注意哪些问题?	12
16. 患病婴儿应如何坚持母乳喂养?	13
17. 怎样才能增加母乳量?	14
18. 母亲患病后还能喂奶吗?	16
19. 奶瓶奶嘴如何选择和消毒?	17
20. 怎样调配奶粉及计算牛奶的量?	18
21. 喂牛奶应注意哪些事项?	19
22. 为什么生后1个月就要给婴儿添加维生素D?	21



23. 什么叫辅助食品？	22
24. 什么时候可以添加辅助食品？	22
25. 应该怎样添加辅助食品？	22
26. 4~6 月龄应补充哪些营养物质？	23
27. 简易的辅助食品应如何制作？	24
28. 家庭制作辅助食品的卫生要求是什么？	25
29. 7~9 个月孩子的哪些消化能力初步健全？	26
30. 7~9 个月婴儿可添加哪些辅助食品？	27
31. 吃母乳应注意哪些问题？	28
32. 喂一些牛奶有哪些好处？	28
33. 如何安排好 7~9 个月婴儿的一日多餐？	29
34. 1 岁左右孩子应如何添加辅助食品？	29
35. 怎样给孩子断奶？	30
36. 断奶后如何安排每日的膳食？	31
37. 哪些食物不适合婴幼儿食用？	31
38. 1~2 岁孩子食物的种类有哪些？	32
39. 主食的作用有哪些？	32
40. 从哪些食物中可以获得优质蛋白质？	33
41. 食物中脂肪的来源及其作用有哪些？	34
42. 为什么说从膳食中补充钙最好？	34
43. 怎样满足微量元素的需要？	35
44. 为什么还要补充鱼肝油？	35
45. 怎样满足孩子的营养需要？	36
46. 每日各种食品量的参考值如何？	36
47. 2~5 岁儿童食品制作应注意哪些事项？	36
48. 6~12 岁儿童体格发育和神经精神发育有哪些特点？	37

49. 6~12岁儿童的营养要求有哪些特点?	38
50. 哪些食品容易对儿童造成危害?	44
51. 早期教育有哪些内容?	44
52. 3~12个月年龄段的早期教育有哪些内容?	48
53. 12~24个月年龄段的早期教育有哪些内容?	54
54. 2~5岁年龄段的早期教育有哪些内容?	55
55. 什么叫新生儿黄疸?	59
56. 儿童先天性佝偻病是怎么回事?	60
57. 抚触对婴儿有什么益处?	61
58. 婴儿大便次数和性状如何?	62
59. 婴儿睡眠及睡眠问题有哪些处理方法?	63
60. 婴儿啼哭有哪些原因?	64
61. 囟门是怎么回事, 囟门能摸吗?	65
62. 如何测量体重?	66
63. 如何测量身长(高)?	67
64. 如何测量头围?	68
65. 如何用小儿生长发育图对儿童体格发育进行评价?	68
66. 怎样定期、连续、准确地测量孩子的体重?	70
67. 怎样画小儿的体重曲线?	70
68. 怎样判断小儿体重曲线的变化形式和趋势?	70
69. 6个月和12个月儿童的体格发育各应该达到什么水平?	71
70. 什么叫儿童体重低下、发育迟缓和消瘦?	73
71. 出牙迟就是缺钙吗?	74
72. 儿童的乳牙龋齿需要治疗吗?	74
73. 小孩流口水是怎么回事?	75
74. 儿童每天应该睡眠多少时间才算正常?	76



75. 为什么 6 个月后的小儿老爱生病?	77
76. 怎样给孩子洗澡?	77
77. 怎样给孩子洗脸?	78
78. 怎样给孩子进行头部护理?	78
79. 怎样给孩子进行脐部护理?	79
80. 如何给孩子进行臀部护理?	79
81. 小儿口腔应该怎样护理?	80
82. 怎样判断儿童有无发热, 发热有哪些类型?	80
83. 家庭对儿童发热如何处理?	81
84. 什么叫便秘?	82
85. 儿童便秘常见的原因有哪些?	82
86. 儿童便秘怎样处理?	84
87. 儿童遗尿是怎么一回事?	87
88. 如何处理儿童的遗尿症?	88
89. 怎样判断儿童有无多汗?	89
90. 怎样对儿童多汗进行处理?	90
91. 引起儿童厌食和偏食的常见原因有哪些?	91
92. 儿童厌食如何处理?	94
93. 怎样识别疾病情况下的啼哭表现?	98
94. 如何从呕吐表现中判断是否患有疾病?	101
95. 儿童呕吐家庭如何处理?	102
96. 如何防治婴儿湿疹?	103
97. 什么叫小儿佝偻病?	105
98. 小儿佝偻病的发生原因有哪些?	105
99. 佝偻病有哪些表现?	106
100. 晒太阳能预防佝偻病吗?	106
101. 补钙能预防佝偻病吗?	107



102. 怎样预防佝偻病?	108
103. 如何护理佝偻病患儿?	110
104. 哪些食物含钙量丰富?	110
105. 已患佝偻病骨骼畸形有办法矫正吗?	111
106. 维生素 A 缺乏有哪些表现?	112
107. 维生素 A 与感染的关系如何?	112
108. 胡萝卜素与维生素 A 的关系如何?	113
109. 含维生素 A 丰富的食物有哪些?	113
110. 如何预防和治疗维生素 A 缺乏?	113
111. 缺锌有哪些表现?	114
112. 如何给儿童补锌?	115
113. 缺铁有哪些表现?	116
114. 缺铁和缺铁性贫血有何区别?	117
115. 儿童每日需要多少铁?	118
116. 能促进铁吸收的物质有哪些?	118
117. 含铁丰富的食物有哪些?	119
118. 怎样判定儿童是否患了肥胖症?	119
119. 怎样预防儿童期单纯性肥胖?	120
120. 儿童肥胖症的心理行为治疗包括哪些方面?	121
121. 什么是上呼吸道感染?	121
122. 什么是下呼吸道感染?	123
123. 对患呼吸道感染的儿童怎样进行家庭护理?	123
124. 如何观察呼吸道感染患儿病情的变化?	125
125. 如何预防呼吸道感染?	125
126. 什么叫小儿秋季腹泻?	126
127. 腹泻患儿的家庭护理方法有哪些?	126



1. 什么叫蛋白质?

蛋白质是一切生物体必需的组成成分,也是决定各类细胞和组织生理功能的首要物质基础。蛋白质的基本单位是氨基酸,根据氨基酸是否能在体内合成又分为必需氨基酸与非必需氨基酸。不同的蛋白质有不同的氨基酸的组织结构或不同的氨基酸的组成,并因此影响到蛋白质质量的优劣。

当蛋白质缺乏时,全身各组织器官的发育受到影响,脑的发育也受到影响,可直接影响脑细胞的数目和体积的大小,导致神经组织的形成与修复障碍,神经递质的合成减少,神经体液调节紊乱,造成代谢障碍。

2. 什么叫脂肪?

脂肪是人体所需的又一营养素,脂肪的基本单位是脂肪酸,根据脂肪酸是否在体内合成又分为必需和非必需脂肪酸。必需脂肪酸对促进脑发育起了重要作用。亚油酸(LA)和亚麻酸(ALA)就是两种非常重要的必需脂肪酸。

当 LA 和 ALA 缺乏时,可以出现以下的表现:导致体内 $n-3$ 系长链多不饱和脂肪酸的合成减少,使大脑和视觉功能受损,视敏度发育迟缓、视网膜对光反应的振幅降低、视网膜电图异常、对光信号刺激的注视时间延长。研究还表明:视觉注视时间与儿童智商(IQ)和语言发展存在中等程度的相关性。因此,推断 ALA 缺乏可能因为视觉注视时间延长而影响认知能力。

3. 什么叫碳水化合物?

碳水化合物是指在化学结构上有碳和水分子结构的一类



物质,我们平常所食用的主食如米、面中的主要成分就是碳水化合物。碳水化合物的基本结构是糖类。根据其结构的不同又分为单糖、双糖、多糖三种,碳水化合物在体内的主要作用是供给能量,维持我们正常生命活动的能量的60%左右都来自于碳水化合物,另外,碳水化合物还通过糖蛋白、糖脂的形式参与身体内的代谢活动。

葡萄糖是维持大脑正常功能的必需养料,也是脑细胞活动的主要能源。但大脑中只含糖原0.1%,脑内所贮存的糖原与葡萄糖仅能维持大脑几分钟的活动,必须靠血液不断供给葡萄糖。短期内碳水化合物缺乏,血糖过低可以引起低血糖的表现,尤其是幼小的婴儿会出现抽搐、昏迷,较大的儿童出现反应迟钝、记忆力下降等。而长期慢性的碳水化合物的缺乏不仅影响到脑的发育,还会引起营养不良。

孕妇热能严重不足可娩出低体重儿,精神发育迟滞,成长后思维灵活性、语言能力、理解及表达能力与精细运动能力低于正常儿。

4. 什么叫微量元素?

微量元素通常是指人体内的含量很少,但又为人体所必需的元素,其中很多是金属成分,如我们常说的铁、锌等就是微量元素。目前人们已经认识到的体内的必需微量元素共14种,它们是:铁、锌、铜、碘、氟、锰、锡、钼、钴、硒、镍、砷、钒、铬。

微量元素的特点是:人体内是不能合成的,必须依靠食物或其他途径供给;微量元素缺乏会出现相应的缺乏症状,但微量元素过多也会出现中毒症状。

5. 维生素有哪些种类?

维生素虽然在体内含量很少,但却是必不可少的营养素。维生素根据其是溶解在水中还是溶解在脂肪中又分为水溶性或脂溶性维生素。如维生素 A、维生素 D 就是脂溶性的维生素,它们的产品多是含油剂的软、硬胶囊。

儿童中最易出现的维生素缺乏是由维生素 D 缺乏引起的佝偻病。其次,对那些挑食厌食的儿童还易出现维生素 A 的缺乏。脂溶性的维生素在过量的情况下容易引起中毒。水溶性的维生素相对较为安全,但缺乏同样会出现比较严重的临床表现。如:① 维生素 B₁ 缺乏时可出现神经衰弱症候群,出现全身无力、烦躁、焦虑不安、记忆力减退,反应迟钝等。② 维生素 C 缺乏时可出现头晕、失眠、焦虑、记忆力减退。③ 维生素 B₆ 缺乏时可出现惊厥、烦躁、焦虑不安、生长迟缓。④ 维生素 B₁₂ 缺乏时影响铁的吸收与储存。⑤ 孕妇叶酸缺乏会引起胎儿神经管畸形。



6. 水分有哪些作用?

除了上面的营养素之外,水、纤维素也是人体生命活动中不可缺少的营养成分,越是年龄小的儿童体内含水量越多,对水的缺乏也越敏感。如儿童腹泻引起的脱水,如果不及时补充水分,就很容易引起非常严重的后果,甚至死亡。

纤维素缺乏轻者会致便秘,长期缺乏还可能引起其他一些疾病。

7. 能量是由哪些营养素产生的?

能量不是一个独立的营养素,它是由产生能量的营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物在代谢过程中产生的,为满足身体正常活动所需的物质成分。在谈到营养的时候不能不提到能量的供给,不能不提到蛋白质、脂肪、碳水化合物在供给人体热量中所起的作用。

正常情况下,蛋白质、脂肪、碳水化合物供给能量的总量要达到一定的量,这个量就是生后第一年,每千克体重每天为110千卡(1卡=4.18焦耳),以后每隔3年减10千卡,到达成人期为每千克体重每天60千卡。蛋白质、脂肪、碳水化合物供给能量都要有一定的比例,过高过低都不利于儿童的生长发育。适宜的比例应为:

蛋白质:10%~15%;

脂肪:25%~30%;

碳水化合物:65%~70%。

8. 初生婴儿消化有哪些特点?

刚刚出生的孩子,消化能力是较弱的。第一,刚刚出生的婴儿口腔、食道、胃肠的肌肉较为薄弱,对食物的搅拌、碾磨能力很差。但是新生婴儿肠道相对长,面积也相对大,肠道与食物的接触面就相对大,这个特点有利于孩子消化吸收乳类食品。第二,初生婴儿的口腔内唾液分泌量较少,胃、肠、胰、肝的分泌液量也较少,除了对母乳的蛋白质、脂肪消化能力较好外,对淀粉食物及其他动物的乳类的消化力都是较弱的。所以说,用母乳喂养婴儿是最适合的喂养方式。

9. 生后什么时候开始喂奶?

新生儿生后30分钟内就应给婴儿哺乳,即我们现在提倡的早开奶。

为什么要早开奶? 新生儿生后 1 小时内, 尤其是生后 20~30 分钟是新生儿吸吮反射最强的时间, 此时的吸吮体验, 将影响到以后的吸吮能力, 也就是说在生后 20~30 分钟的吸吮是对今后吸吮能力的最有效的训练, 它为保证婴儿以后的哺乳提供了良好的基础。通过新生儿对母亲乳头的吸吮刺激, 反射性地引起母亲的脑垂体分泌催乳素和催产素, 进而引起乳腺分泌乳汁, 分泌的催产素使母亲的子宫收缩, 加速子宫的复位, 有助于产后出血的停止。新生儿的吸吮使母亲的乳房排空, 减少奶胀的痛苦, 也减少了母亲患乳腺炎的机会, 这种吸吮越早、次数越多, 产生的效果越好。新生儿和母亲肌肤的早期接触对尽早建立母子间的亲子依恋关系非常重要, 有研究显示, 这种早期的接触越早、时间越长, 母子间的感情越深, 婴儿的心理发育越健全。

10. 初乳的重要性和母乳的主要优点有哪些?

一般而言, 生产后 7 天之内的乳汁被叫做初乳。初乳的特点有: ① 初乳的颜色为黄白色, 这是由于初乳富含 β 胡萝卜素之故。② 初乳较稠, 因为初乳含有较多的蛋白质和有形物质。③ 初乳中含有较多的免疫球蛋白, 尤其是分泌型 IgA 含量很多, 分泌型 IgA 可以分布在孩子的消化道黏膜、呼吸道黏膜和泌尿道黏膜表面上, 从而有效地保护机体免受病原微生物的侵袭。许多研究证明, 母亲的乳腺泡上皮细胞能合成分泌型 IgA, 这种分泌型 IgA 可以通过孩子的肠黏膜吸收入血液, 血液中的分泌型 IgA 可以从孩子的消化道、呼吸道和泌尿道上皮分泌而来, 发挥其防御作用。④ 初乳中的脂肪、乳糖含量较少, 更有利于新生儿消化吸收。初乳中含有较多的牛磺酸, 新生儿早期缺乏合成这种氨基酸的能力, 初乳中



的牛磺酸正好弥补了这种不足。牛磺酸对孩子大脑及神经系统机能、智能发育,对视力的发育都有重要的意义。

初乳是质量最好的母乳,虽然数量很少,但足月新生儿的胃容量也很小,只有 30~35 毫升,随着妈妈不断地给孩子喂奶,乳汁的分泌会愈来愈多。孩子初生时,常常睡的时间很多,妈妈只要遵循“按需哺乳”的原则给孩子哺喂,那么,多次的“一点点”、“一点点”的乳汁就够孩子的需要了。

有些母亲见孩子吸一会儿就又睡着了,就以为孩子没有吃饱,这是缺乏依据的判断。还有的妈妈迫不及待地给孩子吃牛奶,导致母乳喂养的失败,就更不应该了。产后的头几天,一定要坚持母乳喂养,这对孩子的成长十分重要。

母乳的主要优点:

(1) 母乳中含有足够的产能营养素

产能营养素是指蛋白质、脂肪和碳水化合物三大物质。母乳中这三大物质含量足够孩子的需要。母乳中的蛋白质含量为 1.2 克/100 毫升,更重要的是,母乳中的蛋白质大多是乳清蛋白,乳清蛋白分子量小,容易被婴儿吸收、消化,尤其是小婴儿更是这样。母乳蛋白质含有比例适当的必需氨基酸,对孩子的大脑发育、身体发育帮助非常大。有一种叫牛磺酸的必需氨基酸,对脑组织、整个神经系统的发育和视力的发育等方面起着重要的作用。母乳中的抗体也是一种蛋白质,抗体的重要作用在于可以有效地增加婴儿的抗病能力。

母乳脂肪的颗粒较小、十分细腻,很适合婴儿的消化特点。母乳脂肪中必需脂肪酸也很丰富,必需脂肪酸也参与着大脑、神经系统发育。母乳中的胆固醇,可以促进人体代谢胆固醇的酶的产生,这种酶对保持人体内胆固醇的正常水平起着重要作用,可以认为:吃母乳的孩子在老年期比人工喂养者

少患心血管疾病。

母乳中的碳水化合物主要是乙型乳糖,这种乳糖很适合孩子的消化吸收,另外这种乳糖可以促进婴儿肠道中正常菌群——双歧杆菌的生长,双歧杆菌可以抑制致病的大肠杆菌的生长,对维持孩子的胃肠功能有很重要的作用。

除此以外,母乳本身还含有一些帮助三大产能营养素消化的物质,可以弥补由于初生婴儿消化酶分泌的不足。母乳喂养的婴儿较少发生消化不良。

(2) 母乳中的元素和维生素

母乳中含有适合婴儿需要的各种元素,先来说一下钙。母乳中钙含量虽然不如牛奶多,但由于母乳中的钙本身很好吸收,加上母乳钙和磷的比例十分恰当,母乳钙可以被婴儿很好地吸收利用,牛奶中的钙就不可能这样被吸收与利用。由于这个原因,母乳喂养的孩子较少患佝偻病。

母乳中钙磷含量相对少一些,这对婴儿尤其是小婴儿很适宜,小婴儿的肾脏功能在吃母乳时几乎没有多少负担,如果吃牛奶就不一样了,小婴儿的肾脏对牛奶中含量过多的钙磷就显得力不从心了。

母乳中的铁质约 70% 可以被婴儿吸收,牛奶中的铁仅有 10%~30% 被婴儿吸收,故人工喂养的婴儿在 6 个月后容易患贫血。另外,母乳中的其他微量元素,都很适合婴儿的消化吸收和生长发育。在婴儿 4~6 个月以内,均不必另行增加。

母乳中的维生素,一般来说足够 4~6 个月的婴儿需要,除了维生素 K,几乎不要考虑维生素的缺乏问题。要提醒你:如果要为孩子补充维生素 K,应与保健医师取得联系。

(3) 母乳中的水分

母乳中含有充足的水分,吃母乳的孩子用不着另外加水。

