

年 轻 父 母 育 儿 完 全 指 导

✿《为了孩子》编辑部 编

让你的孩子 更健康



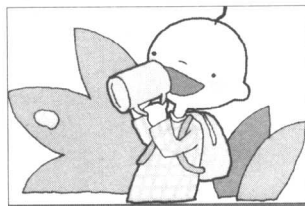
0-3岁婴幼儿卫生保健一本通



权威的育儿专家
实用的科学方法

上海科学技术文献出版社

年轻父母育儿完全指导



《为了孩子》编辑部 编

让你的孩子更健康

——0~3岁婴幼儿卫生保健一本通



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你的孩子更健康: 0~3岁婴幼儿卫生保健一本通/
《为了孩子》编辑部编. —上海: 上海科学技术文献出
版社, 2004. 3

ISBN 7-5439-2271-1

I. 让... II. 为... III. 婴幼儿—妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009008号

责任编辑: 张 树 陈云珍

封面设计: 钱 祯

让你的孩子更健康

—— 0~3岁婴幼儿卫生保健一本通

《为了孩子》编辑部 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

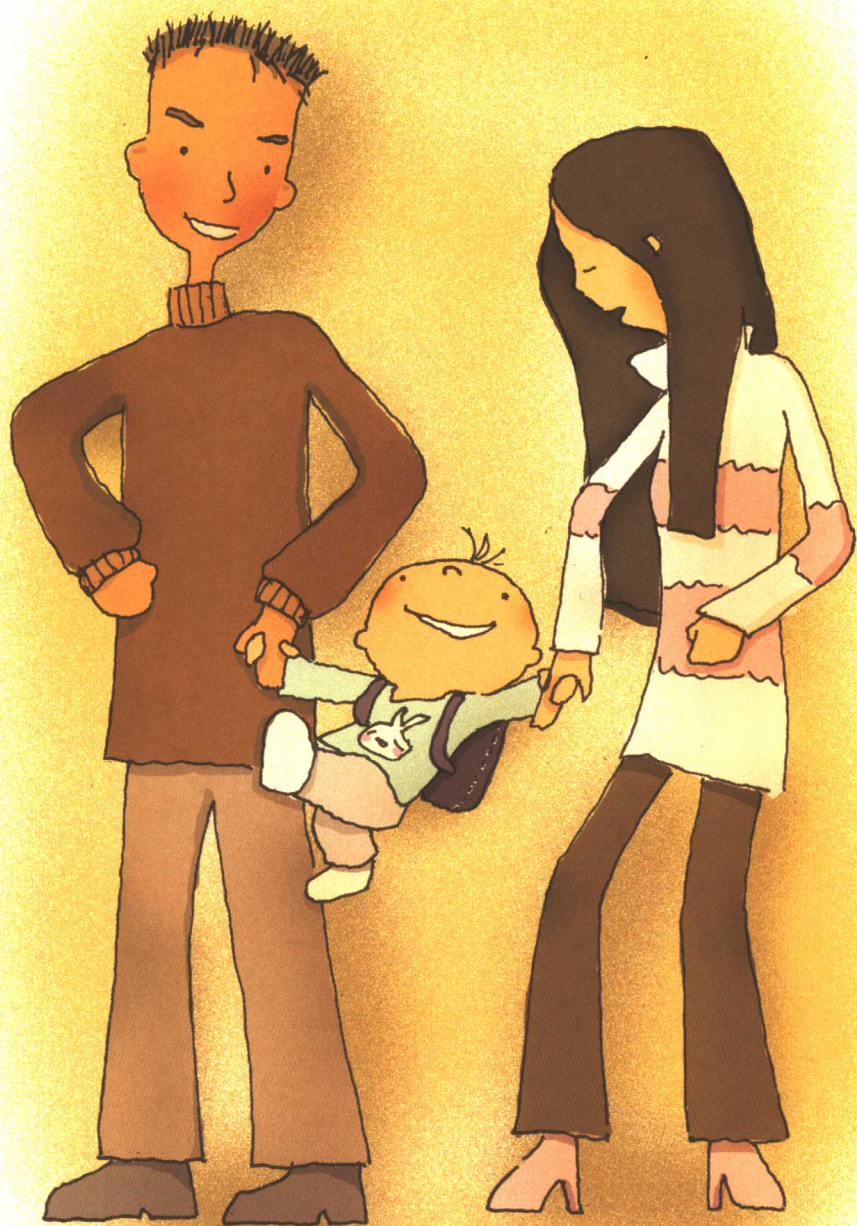
开本890×1240 1/32 印张5.375 字数110 000

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数: 1—7 000

ISBN 7-5439-2271-1/R • 617

定价: 12.00元











目录

婴儿喂养的八大关系	1
婴儿睡眠的八条注意事项	6
如何喂养新生婴儿	10
喂奶时间宜多久	16
宝宝吃饱了吗	18
宝宝溢奶怎么办	20
给宝宝添加辅食	22
宝宝的粪便会“说话”	29
婴儿大便与健康	36
婴儿的哭闹	40
早产儿的家庭护理	45
创造条件让婴儿多爬	49
如何预防宝宝“对眼”	51
当心新生儿头形不正	53
婴儿漱口和味觉发育	55
保护好宝宝的囟门	56
识别新生儿呕吐	59
奶癣不是癣	62
给小儿止呃三招	64



幼儿简易服药法	66
劝孩子用药的小窍门	67
小儿给药有学问	68
乳婴最忌的七种药	70
服钙粉为什么还会缺钙	71
小儿厌食的饮食疗法	72
儿童食物过敏性厌食	74
儿童饮食习惯“七要七不要”	76
光屁股治尿布疹	81
孩子喝牛奶引起的腹泻	83
哪些儿童不宜打预防针	86
预防接种后的注意事项	87
煮牛奶的禁忌	88
幼儿发烧忌荤为宜	89
帮助宝宝度过易感期的 9 种方法	90
幼儿地图舌防治有良方	94
小心小儿肠套叠	97
怎样防治“童车病”	98
风疹与“风疹块”	100
如何帮助孩子预防铅中毒	102
定时排便防便秘	103



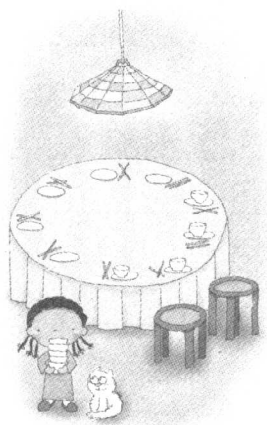
不可轻视小儿鼻窦炎	105
鼻涕和鼻塞	107
防龋齿从婴儿开始	109
儿童刷牙七检查	110
牙齿为什么会排列不齐	112
小儿口角炎的家庭护理	114
如何早期发现小儿听力障碍	116
哪些因素会影响儿童的视力发育	119
关于婴幼儿视力不良的问答	121
防治近视新概念	126
小儿眼睛反复出现麦粒肿怎么办	129
小儿眼外伤的危害及家庭急救	131
小儿烫伤的预防和急救	136
小儿异物堵塞气道的家庭急救	138
幼儿咳嗽细辨别	140
与父母谈小儿遗尿症	142
莫名其妙的小儿腹痛	145
孩子长了癣,切勿乱涂肤轻松	147
儿童夏季皮肤病的防治	149
儿童腹泻的饮食疗法	153
有关小儿疝气的几个小问题	155



如何让你的孩子防胖于未然158

肥胖儿童易患糖尿病161

孩子为什么会智力低下163



婴儿喂养的八大关系

如何提高喂养质量促进宝宝的发育,乃是年轻父母十分关注的问题。重要的是要处理好以下八大关系。

母乳与辅食



时下提倡母乳喂养,但母乳也非十全十美,诸如铁质、叶酸、维生素 A、K 等含量少,若不添加其他食物,孩子不仅长不好,而且有罹患贫血、出血、弱视等疾病的可能。因此,当孩子长到 4~6 个月(7 公斤左右)时,可以添加辅食。原则是由少到多,由稀到稠,由细到粗,由一种到多种,牛奶、米粥、蛋黄、肉末、肝泥、蔬菜汁等宜根据宝宝的消化能力逐渐安排,切忌贪多而喂出毛病来。

主食与零食

宝宝在周岁左右断奶,在供给主食的同时不可忽视零食的作用,一概不给或滥给都非明智之举。美国一份调查资料显示,孩子从零食中获得的热量达到总热量的 20%,获得的维生素与

矿物质占总摄食量 15%，故吃点零食能更好地满足身体对多种营养素的需求和营养平衡。不过，要注意品种选择、量的掌握及时间安排。例如，上午给少量高热量食品，如少量巧克力，小块蛋糕或 2~3 块饼干；午睡后喝 1 杯牛奶，几块饼干，少量水果；晚餐后不再给零食，有条件者可在睡前喝 1 杯牛奶。同时要注意卫生，吃前洗手，吃后漱口，以保持口腔卫生。

“贵”食与“贱”食

不少年轻父母习惯于用价格的高低来衡量食品的优劣，误认为价格越贵的食物对宝宝越有益。其实，价格普通的奶、蛋、肉、豆类、果蔬及粮食才是儿童生长发育所必需的。如奶、蛋所含蛋白质的氨基酸组成与人体细胞组织的氨基酸很接近，消化、吸收与利用率高。再如，肉食所含丰富的铁、锌等微量元素，其营养远远超过价格昂贵的奶油蛋糕。总之，选择食物必须遵循是否为小儿所必需、能否被充分利用的原则而定，与价格无直接关系。

水果与蔬菜

有些父母以为水果营养优于蔬菜，加之水果口感好，孩子也乐于接受，因而忽视给孩子吃蔬菜，甚至用水果取而代之。实际上，水果与蔬菜各有所长，差异甚大，总的说来蔬菜对宝宝的发育更为重要。以苹果与青菜比较，苹果的含钙量只有后者的 1/8，

铁质只有 1/10,胡萝卜素仅占 1/25,而这些养分均是孩子生长发育(包括智力发育)的“黄金物质”,更不用说蔬菜尚有促进吸收食物中蛋白质



的作用,其碱度更高,能维持体液酸碱平衡。当然,水果也有蔬菜所没有的优势,故两者应兼顾,互相补充,但不能相互取代。

软食与硬食

年轻的父母们常常担心宝宝乳牙的承受能力,因而总是限制或避开硬食。但医学专家告诉我们:婴儿出生后 4 个月,其颌骨与牙龈就已发育到一定程度,足以咀嚼半固体甚至固体食物。乳牙萌出后更应吃些富含纤维、有一定硬度的食物,如水果、胡萝卜、豆类、玉米等,以增加宝宝的咀嚼频率,通过咀嚼动作牵动面肌及眼肌运动,加速血液循环,促进牙弓、颌骨与面骨的发育,既健脑又美容。日本医学教授认为“咀嚼力强的孩子没有一个是笨蛋”、“喜欢吃硬食的孩子视力好”,这是对宝宝吃点硬食的科学肯定。

荤食与素食

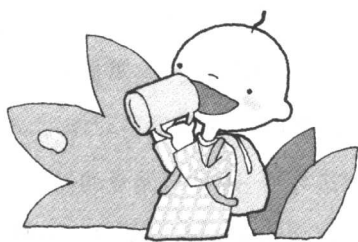
通常把动物性食品称为荤食,虽然营养丰富,口感也好,但

脂肪含量多,故应予以限制。不过,儿童例外,特别是2岁以下的小儿不宜限制,更不能像成人那样吃素,因为无论从脂肪的营养功能,还是从脂肪与其他营养素的相互关系上看,适量的脂肪都是宝宝发育所必需的,故儿童食谱中的脂肪量较成人高一些是应该的,家长应鼓励孩子适当吃些奶油、畜肉、鱼、禽肉。

进食与喂水

重视进食,忽视喂水是不少家长的喂养误区。他们不懂得水是构成人体组织细胞和体液的重要成分,一切生理与代谢活动,包括食物的消化,养分的运送吸收到废物的排泄,无一能离开水。年龄越小,对水的需求相对越多,如按每公斤体重计算,周岁

内需 150 毫升,1~3 岁需 110~125 毫升。故每天在进餐之余应给孩子提供一定量的水分。学龄前儿童每天应饮 500~800 毫升水;学龄期儿童



每天应饮 1 000 毫升以上的牛奶、果、蔬汁与白开水为佳,茶水、可乐、咖啡均不宜,同时要把握好给水的时机,如饭前不宜喝水,以免影响食欲;睡前也不宜多饮,以免夜间尿床。此外,一次不宜饮水过多,同时还要养成一口一口慢慢饮水的习惯。

食品与情绪

平时家长安排食谱常从身高、体重乃至胖瘦等体格发育方面考虑较多,很少想到孩子的情绪状态。儿童心理学家已经阐明:食物以强有力的方式影响着儿童的精神发育,不健康的情绪与行为的产生与食物结构不合理也有一定关系。

例如,吃甜食过多者易多动、爱哭、撕书毁物,好发脾气;饮果汁过多易动怒,打架斗殴;吃盐过多者反应迟钝,贪睡懒觉。

再如,缺乏维生素 C 的易孤僻、抑郁、表情淡漠;维生素 B 缺乏者易烦躁、焦虑、健忘;缺钙者易受惊吓,手脚抽动,夜间磨牙;缺锌者精神涣散,注意力不集中,并出现嗜吃煤渣、报纸屑、粉笔等“异食”现象;缺铁者记忆力差,思维迟钝。

(兰政文)