

家庭育儿顾问 · 家庭育儿顾问

jiating yuer guwen

关依兰 编著

安徽科学技术出版社

如何保护 孩子安全成长



0017120

· 家庭育儿顾问 ·

编委：林崇德 叶广俊 吴凤岗
司锡龄 解重庆 舒待之

如何保护孩子 安全成长

关依兰 编著

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:田海珊

责任校对:蒋贤骏

封面设计:王国亮

· 家庭育儿顾问 ·

如何保护孩子安全成长

关景兰 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

安徽省新华书店发行 黄山市印刷总厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:2.625 字数:59,000

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数:10,000

ISBN7-5337-0741-9/G·88 定价:1.45元

丛书总序

养育子女问题是一个永恒的课题，科学的课题，综合的课题，广阔的课题。父母是子女的第一任老师，也是最长久的老师。如何当父母，关系到子女的身心发展，关系到人类社会的进步，因此，古今中外都重视养育子女的问题，这使它具有了永恒性。孩子的身心发展具有一定规律的，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自进入小学的童年期到上中学的青少年期，要经历不同的阶段，会遇到各种各样的问题。如何当父母，就有一个科学性的问题，有一个按规律办事的问题。养育子女是一门综合性的学问，它兼有卫生、保健、生理、心理、教育、艺术诸学科的知识，联络家庭和学校（包括托儿所、幼儿园）、社会诸方面的关系。毫不夸大地说，它是一门交叉科学。家庭是社会的细胞，是最基本的生活单位，养育子女几乎是家家户户的大事，涉及到整个社会。可见，它又具有广阔性。今天，随着改革开放的深入和物质生活、文化水平的提高，父母们对优生优育的要求愈来愈高，人们对优生优育有关问题的认识也在不断更新，科学养育子女的知识必然地引进绝大多数家庭。

由有关专家学者编译、安徽科技出版社出版的《家庭育儿顾问》丛书，是一套综合性的谈子女养育问题的书籍。它在内容上养教并重，给予广大父母，别是青年父母两种知

识：一是保护子女身心健康知识，它将营养、疾病防治、心理卫生常识通俗易懂地介绍出来，以提高下一代身心保健水平；二是教子女成才的知识，它将教育学、心理学、生理学、伦理学等知识融为一体，深入浅出地传播给读者，以提高家庭教育的水平。出版这套丛书的目的，在于指导父母们更好地培养下一代，使之具有良好的品德、过人的智慧、健壮的体魄、完善的美感。

自1981年以来，全国各地出版了不少家庭育儿的书籍，尽管如此，仍不能满足读者需求。《家庭育儿顾问》丛书抓住当代青年父母关心的0~14岁子女养育问题的热点独立设册，内容丰富，各册形式、体例不拘一格。读者在阅读中能看出它是一套具有科学性、新颖性、实用性和可读性的养育子女的小百科全书。我相信，它将成为家庭教育的好顾问，父母爱读的案头书。

林崇德

目 录

第一章 孩子出生前	1
1. 妊娠的前3个月	1
2. 妊娠7个月之后	3
3. “产前出血”不可轻视	5
4. 重视产前检查, 确保安全分娩	7
第二章 孩子0~3岁时	8
一、新生儿可能遇到的危险	8
1. 新生儿窒息与颅内出血	8
2. 新生儿脐带的处理一定要谨慎	9
3. 新生儿的病理性黄疸	10
4. 不要让新生儿接触樟脑丸	12
5. 对新生儿发热的处理要谨慎	14
6. 喂母乳的姿势要正确	16
7. 要小心保护新生儿的皮肤	17
8. 早产儿的护理	18
二、婴儿期应注意的安全	20
1. 婴儿会爬之后	21
2. 婴儿会站和学走之后	22
3. 千万不要摇晃孩子的头	22
4. 婴儿患重型腹泻时要谨防其脱水	23

5. 婴儿抽风的紧急处理	24
6. 婴儿患了感冒, 千万不要用“滴鼻净”	25
三、幼儿期应注意的安全	26
1. 幼儿呕吐的护理	26
2. 防止幼儿患流行性脑脊髓膜炎	27
3. 防止幼儿患流行性乙型脑炎	28
4. 防止幼儿误食鼠药	29
5. 防止孩子误食对人体有害的东西	30
6. 谨防孩子吞下异物	30
7. 严防异物进入幼儿气管	32
8. 要注意幼儿鼻腔内进入异物	34
9. 防止“纽扣电池”给孩子带来危害	35
10. 孩子摔交后要注意是否呕吐	36
11. 小心幼儿的锁骨骨折	37
12. 避免孩子烫伤	38
13. 不要让幼儿接近火炉玩	41
14. 不要让孩子拿着锐利的器具玩耍	41
15. 不要骑自行车带孩子上街	42
16. 带幼儿乘车时要注意什么	43
17. 节假日不要带幼儿到人多拥挤的场所去	44
第三章 孩子4~6岁时	45
1. 谨防中毒型痢疾	45
2. 警惕儿童患“冠心病”	47
3. 小心“虫牙”给孩子带来的危害	49
4. 最好不要让孩子在胡同或街上玩耍	50
5. 带孩子上街时要注意什么	51
6. 带孩子在公共汽车站等车时应注意的	51

7.带孩子旅游时应注意什么	52
8.教育孩子不要从高处往下跳	53
9.教育孩子要文明游戏	54
第四章 孩子上小学之后(6~11岁)	55
1.上学放学路上要注意什么	55
2.教育孩子课间文明休息	56
3.教育孩子不要玩弹弓一类的攻击性玩具	56
4.教育孩子不要爬树、爬电线杆或爬墙	57
5.教育孩子上体育课时注意准备活动	57
6.教育孩子不要在阳台上登高或向外探身	58
7.教育孩子安全使用管道煤气灶	58
8.教育孩子不要随便动电插销、插座	59
9.教育孩子在雷雨天应注意的	59
10.教育孩子燃放花炮时一定要小心	60
11.孩子不满12岁不要骑自行车上街	60
12.上学、放学的路上不要与陌生人交谈来往	61
13.教育孩子不要随便接受外人所给的东西	62
14.教育孩子不要独自或与少数人结伴到偏僻的地方去玩	62
15.教育孩子不要轻信外人,谨防上当受骗	62
第五章 孩子成为中学生之后(12~14岁)	64
1.教育孩子遵守交通法规	64
2.教育孩子参加集体旅游时应注意的	66
3.教育孩子要在成年人同意的条件下开展自己组织的旅游 活动	67
4.教育孩子不要到无救生保险的水域游泳	68
5.教育孩子不要到无救生保险的冰面滑冰	69
6.要做到与孩子“知心”	69

7.注重对孩子的品德教育·····	70
8.当孩子考试成绩欠佳时不要急躁·····	70
9.注意引导孩子读内容健康的课外书·····	71
10.注意孩子交什么样的朋友·····	71
11.养成孩子不乱花钱的习惯·····	72
12.用说服的方式教育孩子·····	73
 写给年轻父母的话·····	 74

第一章 孩子出生前

有的读者看了这一标题，可能会纳闷：孩子还没出生，哪来的安全问题呀？您耐心地读下去，就会明白了。

父母双方的生殖细胞相互结合后，孩子实际上就存在了，医学上称之为“受精卵”。它在女性的子宫内膜中“安营扎寨”（医学上称之为“着床”）。正常情况下，受精卵先发育成胚胎，然后发育成胎儿，最后胎儿成熟、出生。所以，本章实际上讲的是胚胎和胎儿的安全问题。

1. 妊娠的前3个月

孕妇中存在着一些自然流产现象。虽然一般情况下，自然流产在所有孕妇中所占的比率不高，但无论它发生在哪一位孕妇身上，都是件不幸的事。首先，失去了一个有可能正常出生的孩子；其次，流产者身体受到损伤，需精心调养才能恢复。

自然流产的原因是复杂的，有半数以上发生在妊娠中的前3个月内。因此孕妇在此期间，一定要注意避免发生自然流产。

医生们一般认为，自然流产最常见的原因是胚胎发育不良。其次，胎盘发育不正常，无法供应胚胎足够的养料；或

因子宫本身发生病变，无法为胚胎的生长提供合适的环境等等，都可能引起自然流产。这些情况，孕妇自己一般无法预先知道；即使预先知道了，在目前一般的医疗条件下也是无法避免的。现在，我们主要应搞清还有哪些其他原因也会引起流产，哪些原因引起的流产是可以避免的。

如果孕妇患了某种全身性的疾病，或者营养不良，也可能引起流产。因此，作为一个即将做母亲的人，首先应该注意自身的健康，尽量做到不患病，尤其是不要染上较严重的、全身性的疾病。比如肺结核、心脏病、肝炎、肾炎、脑炎等，要具有普通的防病知识，讲求卫生习惯，注意劳逸结合。妊娠中的前3个月，尤其要加倍警惕。孕妇应保证自身的日常营养，饮食中的水果、蔬菜宜多些，蛋白质类如瘦肉、豆制品等相应增加，但脂肪类不宜多。应注意补充铁、钙、叶酸及多种维生素，以防治贫血或缺钙等症。还应注意，在保证孕期营养的前提下，整个孕期的体重增加以控制在10~20公斤为宜，妊娠中期和晚期每周体重增加不宜超过0.5公斤。身体肥胖的孕妇要注意控制体重。

此外，孕妇不宜参加过度的体力活动，比如搬动过重的东西，背、扛、举重物，以及蹦、跑、颠、跳等较剧烈的运动，避免流产。孕期的体力活动一定要适当，要随身体的耐力而定。有些顶撞腹壁的动作，比如用搓衣板洗衣物等，也应避免。

孕妇要多到户外散步，但不宜长途旅行。尤其在怀孕的前3个月，长途跋涉可能会引起流产。必须外出时，也要选择较平稳的交通工具，不要在路上颠簸，上、下车别挤撞腹部。

孕妇还应保持精神愉快、情绪稳定，尽量避免强烈的精神刺激或长时期的精神紧张，否则，也容易发生流产。

孕妇吸烟也容易引起流产，因为子宫、输卵管和韧带的平滑肌会在此刺激下发生收缩。据调查，吸烟的孕妇流产、早产、合并妊娠水肿和先兆子痫等病症的发生率要高出吸烟的三四倍。

孕妇吸烟对胎儿的影响很大。吸烟的孕妇所生的婴儿中，兔唇、腭裂等畸形儿及先天性心脏病的发生率，比不吸烟的要高。吸烟时还会吸进一氧化碳，后者与血液中的血红蛋白结合，使胎儿供氧不足，以致新生儿的体重、身长均低于正常。吸烟还会使胎儿的大脑发育不良，血小板减少。由此可见，吸烟是造成胎儿不安全的重要因素之一。未来的妈妈们，一定不要染上吸烟的习惯。若在怀孕前已有此嗜好，那么怀孕后应立即停止吸烟。未来的爸爸们也应为怀孕的妻子和未出世的孩子着想，尽量不吸烟或少吸烟，不让或少让孕妇“被动吸烟”。

还有，为了防止流产，妊娠中的前3个月不要同房。

2. 妊娠7个月之后

胎儿在母体内长到7个月后，生长发育逐渐走向成熟，孕妇全身各系统的功能负担也明显地加重了。这一时期容易出现若干病理现象，若放松警惕，对孕妇和胎儿容易造成一些危险。

妊娠7个月后称“妊娠晚期”。约有半数以上的孕妇在妊娠晚期会出现下肢的轻度浮肿，往往下午症状较重。这是因为，妊娠7个月后，胎儿身体比以前更大，子宫逐渐充满了腹腔，压迫两腿的静脉，影响了静脉回流，这是一种生理现象。通过每天必要的休息，浮肿若能有所减轻，一般不致于出大

问题。但是，如果浮肿的范围逐渐扩大，继续向上蔓延到大腿、外阴、腹壁以至颜面等部位，而且经过长时间休息也不见好转，同时伴有血压升高，尿检时发现有蛋白尿，那么就超出了妊娠的一般生理现象而成为病态，医学上称之为“妊娠中毒症”。为什么称它为“中毒”呢？因为这种症状是由妊娠引起的，分娩后症状会自然消失。

如果孕妇对早期妊娠中毒的症状没有引起注意，症状进一步加剧，出现了血压进一步升高，水肿更加严重，同时伴有头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、心悸等症状，这就是医学上所称的“先兆子痫”。此时必须找医生治疗，千万拖延不得，否则，就很可能发展为“子痫”。患了“子痫”的孕妇，常是大叫一声，突然跌倒在地，浑身抽搐不止，牙关紧闭，口中流出带血的涎沫，呼吸突然停止，脸色变得青紫。这种症状可以持续一两分钟，之后症状会逐渐消失，但是过不多久又会发作。这种患者的死亡率可达50%以上。这对母体中胎儿的生命将有极大的威胁。

即将做父母的人们，一定要重视对妊娠中毒症的防治。首先从妊娠早期就定期到医院检查；妊娠中期后，孕妇应适当限制饮食中食盐的摄入。如果发现浮肿或轻度血压升高，就要由医生治疗并要减轻或暂时停止工作，保证孕妇的适当休息。

孕妇若已出现了典型的妊娠中毒症的症状，那么就须请医生对症下药，重的要住院治疗。一方面要限制食盐摄入量，另一方面要服用利尿药物来消除水肿，通过休息和服用某些扩张血管和镇静的药物来减轻高血压症状，预防抽搐。

只要孕妇能在发生妊娠中毒症的初期或仅有先兆时就与医生积极地取得联系，抓紧预防或配合治疗，就能有效地避

免孕妇和胎儿可能遇到的危险。从这个意义上说，这就大体上保证了妊娠7个月后至临产前胎儿的安全。

还有一点也须注意，妊娠期末的两个月内不要同房，以免导致流产、早产及产褥感染，否则对胎儿和孕妇都是不利的。

3. “产前出血”不可轻视

将要做母亲的人，经过9个多月(一般为280天左右)的怀孕期，终于快要结束妊娠生活了。妻子和丈夫热望着那个“小人儿”降临人世，即将做父母的喜悦包围着你们。但是，不能大意，产前还存在着一些潜在危险，须加以注意。

分娩之前，子宫颈逐渐扩大，处于子宫口的粘液与一些血液混杂在一起排出体外，这就是俗称的“见红”。这本身是一种生理现象，也是即将进入分娩过程的先兆。但是如果在临产前有较多的出血，就是病态的表现了，医学上称之为“产前出血”。这可不同于那种正常的产前“见红”，千万不要掉以轻心，应尽快去找医生诊治。

为什么不能轻视“产前出血”呢？因为除了胎盘本身的某些发育异常会偶然引起出血(这种情况一般出血量不大，不致于对产妇形成严重威胁，以外，还有两种情况会引起产前出血，即“前置胎盘”和“胎盘早期剥离”。

先说“前置胎盘”。正常情况下，胎盘贴在子宫的上部。如果胎盘贴在子宫腔的下段或直接贴在子宫颈口上面，这种位置就叫“前置胎盘”。妊娠晚期，子宫的上段收缩，下段逐渐伸展，但紧贴在子宫下段或子宫颈口的胎盘，却无法相应地扩张，就会造成胎盘与子宫贴合面部分剥离，因此引起

出血。贴合面的位置越低，剥离的面积也就越大，出血也越多。前置胎盘的发病症状只是阴道出血，而不发生腹部疼痛或子宫收缩。初次流血量可能不多，剥离创面的血液凝集后，出血现象可能会暂时停止。但是时隔不久又可能发生第二次、第三次，反复不止，而且出血量一次比一次多。更为危险的是夜间出血，孕妇毫不知觉，若一次失血过多，会引起休克，甚至死亡。

鉴于前置胎盘给孕妇及胎儿可能带来危险，因此即将做母亲的人若发现无痛性和产前出血，无论出血量多少，都要高度重视，立即到医院去诊治。如果流血量不多，胎儿还小，为了保胎，医生可以让孕妇住院严密观察，暂时不处理；若流血量很多，或胎儿已足够大，那么就要进一步检查。如果确诊为“前置胎盘”，那么医生将根据具体情况，采取适当措施，终止妊娠，以确保孕妇的安全。至于胎儿，如果已到7个月末，则经医生处理娩出，可以发出轻微的哭声，但其生活能力相当弱，在极好的护理条件下，才有可能生存下来。

再说说“胎盘早期剥离”。一般情况下，胎儿娩出后，胎盘才从子宫内排出。但有时因某些原因，在胎儿娩出之前，胎盘就出现了剥离，同时伴有流血现象，这就叫做“胎盘早期剥离”。其发生的原因比较复杂，现在还没能完全了解，但多半患者都同时患有妊娠中毒症。这种病症会造成胎盘血管痉挛和产生栓塞，可以引起毛细血管破裂或子宫蜕膜坏死，引起出血。这些血液充塞于胎盘和子宫壁之间，使胎盘剥离，以致出血继续增多。如果血液能流出，那么病变不致于继续发展；如果血液不能流出，那么胎盘剥离面积不断扩大，血液渗入子宫壁肌肉纤维之间，会使肌肉纤维分裂、坏死。病情严重时，整个子宫会陷入瘫痪，失去收缩能力，医学上称

之为“子宫卒中”。

胎盘早期剥离是妊娠晚期的一种严重疾病。患者在不同程度上感到腹部胀痛，同时出现阴道流血。但要注意，这种出血与前置胎盘的情况不同，一般出血不多，而患者都会出现比较严重的头晕、眼花等失血反应。如果发生胎盘的大面积剥离，患者可能出现休克，甚至死亡。多数情况下，胎儿也会因氧气供应不足而死于子宫之内。

由于胎盘早期剥离多数发生在妊娠中毒症的基础上，因此如果能在妊娠晚期积极地预防和治疗妊娠中毒症，就可以在较大程度上减少胎盘早期剥离发生的机会。如果已发生早期剥离的症状，应立即找医生诊治，千万延误不得！医生会根据病情采取适当措施，立即终止妊娠。

总之，对“产前出血”绝不能轻视。只有保持高度警惕，及时处理所发生的情况，才能在最大的限度上确保孕妇的安全，而孕妇的安全，乃是胎儿安全的前提。

4. 重视产前检查，确保安全分娩

一般经过280天左右，妊娠就要结束。这就好比“瓜熟蒂落”一样，胎儿在母体内发育成熟，自然要从母体内娩出。这个娩出过程，通常情况下，大多数孕妇都能较顺利地完，但也有少数孕妇由于某些原因而发生难产，对自己及胎儿构成了一定的危险。因此，每一位孕妇都应重视产前检查，积极治疗并发症。如果胎位不正，可以由医生进行纠正；骨盆狭窄的要由医生拟定分娩方式；产史不良的要检查原因，由医生采取相应的措施。这样就可以不出问题和少出问题，保证母子平安。

第二章 孩子0~3岁时

随着一声啼哭，孩子降临人世了。这是件多么可喜的事情！年轻的父母们，从此就要担负起保护家庭中新成员的安全的重要职责。父母要学习和掌握必要的知识，根据这时期孩子的特点，给予他们精心、合理的护理。

一、新生儿可能遇到的危险

胎儿从脱离母体起到出生后的第28天，称为“新生儿”。新生儿各个器官发育还不完善，生理机能也不健全，因此，父母应该异常小心地观察和照料孩子，以避免种种可能遇到的危险。

1. 新生儿窒息与颅内出血

胎儿呼吸功能是由母体血液在胎盘进行气体交换完成的。胎儿娩出后，随着第一声啼哭，新生儿通过幼小的肺即开始了自己真正的呼吸。但也有的新生儿出生后不会马上啼哭，往往要经过1分钟或更长的时间才张嘴哭，这就属于不正常的