

接受医生忠告，科学培育宝宝

走出常识误区，做个合格妈妈

医生对年轻妈妈 的88个忠告



图新◎ 编著

*The Doctor's
Eighty-eight Advices
To Damsel*

中国三峡出版社

Advice To Women

医生对年轻妈妈
的 88 个忠告

图 新◎ 编著

中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

医生对年轻妈妈的 88 个忠告/图新编著. -北京:中国
三峡出版社, 2003.9

ISBN 7-80099-624-7

I.医... II.图... III.妇幼保健-普及读物

IV.R17-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第097644号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话:(010)68218553, 51933037

51933087(二编室)

<http://www.c-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

天津市凯旭印刷厂印刷 新华书店经销

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:9

字数:200千字 印数:1—8000册

ISBN7-80099-624-7/Z·114 定价:16.00元

医生的话

科学培育自己的孩子，让孩子健康成长是每个年轻妈妈的心愿。

婴儿出生后，年轻妈妈便精心呵护着幼小生命的起居饮食，孩子的一举一动，一颦一笑都牵动着妈妈的心。可是初为人母，大多数人不了解自己孩子身体的发育规律，不知道孩子的各种状况是否正常，不知道如何科学合理地喂养和护理孩子，缺乏应有的预防保健知识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，年轻的妈妈就会茫然不知所措，有的甚至急中出错，好心做了坏事，以至对孩子的成长产生不利的影响。

科学培育孩子对于每个妈妈来说都很重要。作为母亲，你必须了解孩子的成长规律，必须明白以什么样的方式才能科学地喂养和护理自己的孩子，也必须具备简单判断和处理孩子病症的能力。

作为一名有多临床经验的医生，为了帮助年轻妈



Ba Shi Ba Ge Zhong Gao

妈解决科学培育下一代的难题，我结合临床积累的案例，参阅了大量的医学典籍，从婴幼儿常见病症入手，精心编辑了这本书。书中从日常护理、营养哺育、疾病健康、环境锻炼、生长发育与保健五个方面介绍了婴幼儿养育的科学作法。既容易理解，又容易操作。

真心希望本书能够给年轻妈妈提供有益的帮助。使孩子们健康快乐的成长。



目录

CATALOG

第一章 婴幼儿的日常护理/1

- 忠告 01: 不要用母乳给婴儿洗脸/3
- 忠告 02: 要注意防止婴儿头颅睡变形/5
- 忠告 03: 不要为婴幼儿修剪睫毛/7
- 忠告 04: 为新生儿擦“马牙”非常危险/9
- 忠告 05: 婴幼儿照镜子有益健康/11
- 忠告 06: 不要为新生儿挤乳头/13
- 忠告 07: 不要强行纠正婴儿吃手、啃东西的习惯/15
- 忠告 08: 新生儿破伤风危害大/18
- 忠告 09: 不要孩子一哭就喂奶/21
- 忠告 10: 让孩子趴着睡是有益的/23
- 忠告 11: 孩子洗完澡不要立即穿衣服/26
- 忠告 12: 学会分辨婴幼儿哭闹的真正含义/29
- 忠告 13: 不要用捆绑的方法预防婴幼儿的“罗圈腿”/32
- 忠告 14: 婴儿的大便三天一次是不正常的/36

忠告 15: 用科学的方法训练孩子排泄/40

第二章 婴幼儿的营养与哺育/43

忠告 16: 过量服用鱼肝油是有害的/45

忠告 17: 要及时给孩子补钙/48

忠告 18: 孩子个子长得高,长得胖也要补钙/51

忠告 19: 孩子除了喂奶还要及时增添些辅食/54

忠告 20: 选择适当方法,适时地给孩子断奶/58

忠告 21: 冲好的牛奶不要分两次喝/61

忠告 22: 哺乳期的年轻妈妈用药要慎重/63

忠告 23: 孩子尿床也不要少喝水/66

忠告 24: 孩子吃得多并不一定有利身体/69

忠告 25: 吃水果不是越多越好/71

忠告 26: 孩子多吃零食影响发育与健康/75

忠告 27: 孩子多食味精影响生长发育/78

忠告 28: 未满3岁的孩子多吃巧克力有害健康/80

忠告 29: 孩子过瘦不可忽视补充营养/82

忠告 30: 婴幼儿营养过剩害处多/85

第三章 婴幼儿的疾病与健康/89

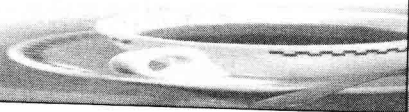
忠告 31: 为孩子掏耳朵害处多/91

忠告 32: 中耳炎要早发现、早治疗/94

忠告 33: 婴儿使用滴鼻净可能引起
药物中毒/96

忠告 34: 孩子斜视要及早矫正/98

- 忠告 35:乳牙也需要保护/102
- 忠告 36:儿童夜间磨牙不可忽视/104
- 忠告 37:孩子流口水是正常现象/106
- 忠告 38:要重视孩子脑发育的关键时期/108
- 忠告 39:突然按压孩子的头部可致
“高位截瘫”/113
- 忠告 40:孩子睡觉打呼噜忽视不得/115
- 忠告 41:患了“百日咳”不一定要咳一百天/117
- 忠告 42:孩子也会得高血压病/122
- 忠告 43:小孩也会得性病/124
- 忠告 44:即使患了麻疹也要保持空气流通/127
- 忠告 45:孩子心脏有杂音不等于先天性
心脏病/131
- 忠告 46:肠道寄生虫影响儿童健康/135
- 忠告 47:小孩惊厥不要慌张/138
- 忠告 48:儿童肚子痛切莫忽视/144
- 忠告 49:体温超过37℃不一定是发烧生病/148
- 忠告 50:孩子发烧后不要轻易降温/151
- 忠告 51:灌孩子吃药的做法不可取/154
- 忠告 52:打针并不一定比吃药效果好/156
- 忠告 53:不要用提前吃药的办法预防
幼儿疾病/159
- 忠告 54:成人用药即使减半给孩子吃
也有危害/161



忠告 55: 孩子睡觉爱出汗不一定是疾病引起的/164

忠告 56: 孩子抚弄生殖器只是好玩而已，不要斥责/166

第四章 婴幼儿的环境与锻炼/169

忠告 57: 孩子说话早晚是后天环境的影响/171

忠告 58: 不要用娃娃腔教孩子说话/173

忠告 59: 不要强行纠正孩子“口吃”的毛病/176

忠告 60: 不要让孩子过早学走路/179

忠告 61: 家长不要牵着孩子的手学走路/181

忠告 62: 孩子的屁股打不得/183

忠告 63: 罚站对孩子的身体有害/185

忠告 64: 不要去纠正孩子的“左撇子”/187

忠告 65: 幼儿肥胖有许多隐患/190

忠告 66: 婴幼儿也需要体育锻炼/192

忠告 67: 孩子睡软床不利于身体健康/197

忠告 68: 孩子宜早跟父母分床睡/200

忠告 69: 穿得越多越不易感冒的观点是错误的/203

忠告 70: 小儿自闭症不可忽视/205

忠告 71: 孩子常生病并非抵抗力差/212

忠告 72: 生活中的“小事”不可忽视/216

忠告 73: 孩子似病非病时不要着急/218

忠告 74: 选择玩具一定要考虑孩子的年龄/221

第五章 学龄前儿童的生长发育 与保健/225

忠告 75:要重视孩子的早餐/227

忠告 76:儿童头部外伤不可忽视/230

忠告 77:孩子常喊腿痛事出有因/233

忠告 78:预防老年病要从娃娃抓起/236

忠告 79:性教育要从小抓起/240

忠告 80:要认真对待儿童的性行为/243

忠告 81:女童需要特殊的保健/246

忠告 82:不要过早给女孩化妆/249

忠告 83:铅中毒是儿童智力的“隐形杀手”/252

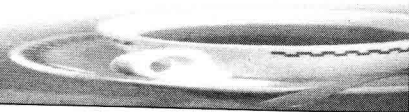
忠告 84:小于6岁的孩子勿用氨基糖甙类
药物/257

忠告 85:城市儿童易患感觉统合失调症/260

忠告 86:家庭豪华装修有害于孩子健康/264

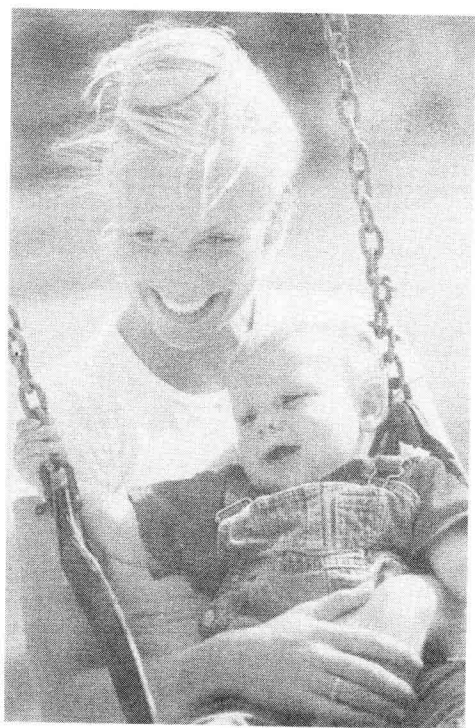
忠告 87:儿童与宠物接触害处多/267

忠告 88:在孩子的成长过程中,父亲的作用
不能替代/270



第一章

婴幼儿的日常护理



第一章

第一章 緒論



忠告 01:

要注意防止婴儿 头颅睡变形

忠告
01

要注意防止婴儿头颅睡变形

3

现实中，往往存在这样一种奇怪的现象，一些孩子长大以后，发现其头部变形了，有些孩子头扁扁的，有的孩子的头一边大一边小，显得很不对称。这是孩子在婴儿时期睡觉时没有睡好引起的。

一般来说，一些年轻的妈妈没有注意且容易忽视这些问题，甚至错误地认为，孩子的头部变形，是孩子自然生长的原因和结果，与睡好睡坏没有直接的关系。

事实上，只有当孩子的睡眠姿势不正确时，头才会变形，如果不注意及时矫正，将影响孩子脑的发育，也影响孩子的容貌，进而影响孩子的一生。



小孩出生时，由于头部在子宫口受压，大部分头是长长的，一般很快就能恢复。6个月以下的婴儿，由于自己还不会翻身，颅骨和其他骨头一样，软而可塑性大。如果一直朝一个方向睡，就会因头部的重力作用，使总靠枕头一侧的头骨被压平，如果枕头再硬一点儿，头骨就更容易被压平了，从而造成扁头、铲刀头、不对称头等头部畸形。

要防止扁头等不良头形的出现，你要注意经常给孩子翻身，变换睡眠姿势。但在小儿侧卧时，还应注意勿使耳轮压向前方，以免久压变形。

你也可以在孩子的枕头上想办法。近年来，国外儿童用品市场推出一种圆形婴儿枕，问世以来受到年轻妈妈们的青睐，因为这种枕头有防治小儿头颅变形的作用。这种枕头外观像一个没有充足气的救生圈。枕头四周的圆圈是枕芯，以柔软的人造棉充填，中央凹陷处是用单层棉布缝制的。给孩子使用这种枕头，其头部的重量可以均匀地分布在枕芯上，头颅自然长得滚圆。这种枕头的枕芯弧度与孩子颈椎的生理弧度相吻合，确实有其独到之处。你可根据孩子头的大小，试制两只这样的枕头供孩子使用。

为防止孩子扁头形的出现，还要注意防止钙和维生素D的缺乏。从孩子满月起，就要给其补充钙片和鱼肝油。孩子要多晒太阳，促进钙和维生素D的吸收。

总之，正确的睡姿是校正婴儿头骨变形的最好办法。



忠告 02:

不要用母乳给 婴儿洗脸

民间流传有用母乳给婴儿洗脸会使新生儿的面部皮肤白嫩的说法,一些年轻的妈妈也仿效此法,以自己的乳汁为孩子洗脸,认为这可以保护孩子的皮肤。

其实,这种做法并不科学,因为母乳会加速新生儿皮肤上细菌的繁殖,使新生儿的皮肤产生红晕或小脓包,对孩子健康不利。



常见有一些年轻的妈妈喜欢将自己的乳汁涂在婴儿的脸上，她们认为这样做会使婴儿面部的皮肤白嫩。其实，这种做法适得其反，对婴儿是有害的。因为营养丰富的母乳是细菌良好的培养基。新生儿皮肤娇嫩，血管丰富，若将乳汁涂在面部，细菌进入毛孔后，皮肤就会产生红晕，引起面部细菌感染，不久变成小疱，若不及时治疗，很快会溃烂化脓，日后将留下疤痕，严重的甚至还会引起败血症危及婴儿的生命。因此，年轻的妈妈，你千万不要用乳汁涂擦孩子的面部。



忠告 03:

不要为婴幼儿 修剪睫毛

有些年轻的妈妈为了使孩子的睫毛长得漂亮，常把孩子的睫毛剪掉，说什么越剪短了长得越长。这种做法有害无益。

睫毛的作用就像给眼睛挂上竹帘一样，遮挡异物和过强的光线。睫毛被剪掉之后，灰沙和小飞虫等异物很容易进入眼内，眼还要受到过多光线的刺激，这对眼的发育是有害的。