

BAOBAOJIANKANG



# 宝(宝)健康

## 100问 100答

康观清 编著



最优的生育方案

最佳的教育观念

宝宝优良性格的培养

幼儿语言训练方法

科学的幼儿膳食

如何启发宝宝的心智





# 目 录

宝宝健康 100 问 100 答

---

## 一 身体篇/1

本篇从生一个健康的宝宝出发，为你介绍了宝宝在身体方面如何健康的一些要点，比如一些常见病以及异常现象的处理。

---

## 二 心灵篇/70

如何使你的宝宝有一个健康的心灵，乐观向上、开朗大方，本篇将为你提供一些良好的建议。

---

## 三 营养篇/122

孩子的健康离不开营养，营养的关键在于均衡，本篇为你介绍了孩子的营养需要注意的一些问题。



---

#### ④ 语言篇/183

语言是孩子智力发展的外在表现，而健康、流利的语言表达能力是做父母所希望的，本篇将为你介绍有关知识。

---

#### ⑤ 行为篇/222

什么样的行为对孩子有益？哪些行为对宝宝来说是健康的、正常的？本篇将为你回答这些问题。

---

#### ⑥ 性格篇/270

培养孩子优良、健康的性格，是每个做父母的心头之愿，本篇将为你提供一些良好的建议。





1

## 如何生一个健康的宝宝?

### 父母的问题



我结婚已经好几年了，打算生个小孩，可我先生却号称“三鬼一神”（烟鬼、酒鬼、赌鬼、夜游神），我很担心。请问这种担心是否多余？



### 医生告诉你

你的担心不是多余的。首先，吸烟对胎儿有很大的影响。其表现在：第一，烟草的有害成分通过血液影响生



殖。据统计，烟龄一年以上的男子，如果每天吸烟 30 支以上，精液中畸形精子的比例超过 20%，而且精子的活力也大打折扣。第二，如果孕妇亦为烟民，则容易导致流产、早产或胎儿死亡。据统计，平均日吸烟 20 支以上的孕妇，生产低体重婴儿的比例高达 20%。第三，如果孕妇是间接烟民，则有可能造成胎儿的先天性畸形。其次，酒也对胎儿有很大的危害。男子酗酒，会严重影响精子质量和生殖功能；而孕妇如果饮酒，则会引起胎儿发育障碍，造成中枢神经系统功能失调，发育迟缓，甚至造成生理缺陷，更严重者会造成“胎儿酒精中毒综合症”。至于不好的生活习惯，诸如赌博、熬夜等，也会对胎儿产生一定的影响。毕竟，女子的受孕、妊娠跟自己的先生有很大关系，所以为了生一个健康的宝宝，你的先生最好能从“鬼神”的境界中下凡，做一个有良好习惯的人。





## 2

为什么孕期不宜  
服药?

## 父母的问题



我妻子怀孕之后，因为生病而服用了一些中药，后来听说中药也有副作用，请问是否如此？



## 眼医生告诉你

一般来说，妊娠期的女子，服用任何药物都有副作用，只不过大小不同而已。研究表明，有些药物对胎儿有明显的损害，如链霉素、卡那霉素会损害听觉神经和肾



脏，抗癌药物会导致胚胎的死亡，激素类药物会诱发胎儿畸形。这些药物对孕妇来说都是应该禁止使用的，至于其它一些药物对胎儿的影响，目前尚不是十分清楚。传统观念认为，中药对胎儿无毒副作用，但并没有明确的临床实践证明，故而也是以慎用为好。尤其妊娠的前3个月，是胎儿各种器官形成的重要时期，对外界的影响极为敏感，稍微用药不当，即可导致胎儿发生一种或多种畸形。因此，孕妇应恪守这样一个原则：孕期内尽量少用药，可能的话最好不服药！如果孕妇患病确需治疗时，切不可自作主张，或者听信药房的意见去服药。正确的作法是，告诉医生自己是妊娠期，然后在医师的指导下，选择那些对胎儿无影响或影响最小的药物，这样方能避免一些意外情况的发生！有些医生用维生素B<sub>6</sub>治疗妊娠呕吐，如果时间一长，加之用量过大的话，则会使新生儿出现维生素B<sub>6</sub>的依赖症，出现抽搐现象，因而应少用或不用！保胎使用的黄体酮，如果使用过量，也可能导致女婴男性化，这方面也应予以注意！





## 3

## 顺产和剖腹产哪种方法更利于宝宝健康？

### 父母的问题



我是一个即将临产的孕妇，听说顺产对孩子的健康成长更有好处，可我实在惧怕漫长的生产过程，请问我能不能选择剖腹产？



### 康医生告诉你

选择顺产还是剖腹产，这要取决于你的身体状态和胎儿的情况。如果你和胎儿确属正常，完全可以选择自然生产。因为从阴道生产是一条正常分娩道路，生产时由于子





宫节律性收缩产生的压力，对胎儿的健康非常有益。第一，子宫收缩可使胎儿胸廓出现节律性的压缩和扩张，从而在其肺部产生一种磷脂类物质，使肺泡有弹力，利于婴儿的呼吸。第二，胎儿分娩一般情况下先是头顶，依次是额、鼻、口、颏，而子宫的不断收缩和相对抗的骨盆底阻力，可将胎儿鼻中和口腔中的粘液挤出，防止婴儿初次呼吸时吸入；剖腹产的胎儿就没有这种有益的条件。第三，自然分娩时，胎儿头部受压充血，对胎儿的呼吸中枢有刺激作用，出生后容易引起呼吸和啼哭；而剖腹产的胎儿则由于对中枢刺激不够，所以出生时不易激起呼吸。第四，相对于剖腹产来说，顺产儿从胎盘得到的血液比较充足，避免了剖腹产所引起的贫血和体重下降。所以，对于正常的孕妇来说，首先应该选择顺产。除非你存在以下情况，才可以剖腹产：（1）孕妇骨盆窄小，或者产道有阻塞或子宫颈口太小，或者产前大出血等。（2）胎儿情况不好或者胎儿过大或者胎位不正。

有人根据剖腹产生的孩子脑袋圆圆，而自然生产的孩子头长得不太好看，认为剖腹产的孩子聪明，这种看法并无道理。统计资料分析，两类产儿的智力发育程度并无明显的差异。





## 4

## 为什么要观察宝宝的 大小便?

### 父母的问题



有人说，根据大小便可以了解宝宝的身体状况，这是否正确？



### 康医生告诉你

这种说法是完全正确的。通常情况下，做妈妈的都应该学会观察宝宝的大小便，及时了解新生儿的有关信息。关于大便，宝宝出生后大约 10 小时就开始排出墨绿色、粘稠状、无臭味的粪便，即所谓胎便。如果超过 24 小时仍无胎便排出，则应警惕是否有问题。例如，先天性肛门



闭锁症或先天性巨结肠症。2~3天后，胎便应过渡到棕黄色、质软的乳儿粪便。母乳喂养的，粪便呈金黄色、均匀、糊状或含有颗粒状物质，正常排便为每天2~5次。如果是人工喂养，则呈淡黄色、有臭味、质稍硬，排便次数相对少一些。宝宝大便次数较多，但质地均匀，粪便没有奶块，水分不多且无粘液，小儿发育正常，乃为生理性腹泻；如果大便色泽带绿且宝宝啼哭不止，表示喂养不足，应适当增加奶量；如果大便中带有白色块状物，质偏硬或呈球形，有酸臭味，则表示喂的过多导致消化不良，应减少奶量或多喂点水；如果大便呈水样、蛋花汤样或脓样，有臭味，可能是肠道感染，应送医院便检；如果便中有暗红色物，要注意宝宝的身体状况，是否贫血或肠道出血；如果大便很坚硬，有可能患了感冒或有炎症，应去医院做检查。至于小便，通常情况下每天有7~10次淡黄色或清亮无味的尿液，每次约20毫升。如果超过24小时无尿或排尿不畅，则应去医院检查是否有先天性泌尿性病变。总之，做妈妈的应时刻注意观察宝宝的大小便，以便确切掌握宝宝身体发生的每一细小变化。





## 5

## 为什么要珍惜母亲的“初乳”？

## 父母的问题



妻子刚生下小孩子，宝宝吮吸时把奶头吸烂了，妻子怕痛便不让宝宝吃奶了，可听说“初乳”对孩子非常重要，是不是这样？



### 医生告诉你

所谓初乳，是指妇女生完孩子后 5~7 天之内乳房分泌的乳汁。其特点为量少、颜色淡黄、蛋白质多、脂肪较少、有丰富的微量元素，尤其重要的是它里面含有抵抗疾



病的免疫球蛋白“免疫抗体”，这些对初生婴儿来说都是最需要的。母乳喂养的孩子半岁以前很少染上传染性疾病，这与小儿吮吸母亲的初乳有很大的关系，所以做母亲的应该把初乳给自己的孩子吃。另一方面，用母乳喂养宝宝好处很多，这是奶粉之类代乳品所无法比拟的。母乳号称“天然高级营养品”，其中含的蛋白质有2/3为乳白蛋白，小儿容易消化吸收。母乳的脂肪颗粒小，宝宝吸收率可达96%，同比牛奶只能达到80%左右。母乳中的糖是乳糖，能完全溶解于乳汁之中，利于消化吸收。同时，母乳所含的营养成分和浓度，还可以随宝宝的生长发育需要而变化，它有一个从稀到浓、从脂肪少到多的过程，恰好适应宝宝的生长发育。母乳中还有很多抗体，可提高宝宝抵御疾病的能力。此外，母乳还有很多好处，如新鲜无菌、温度适宜、喂养方便、经济节省等等。实际上，宝宝刚开始的吮吸也许有点疼痛，但只要奶流畅通之后，妈妈的喂奶反而成为一种巨大的幸福，天下做母亲的都会有一种由衷的满足感。

需要了解的是，有时母乳喂养的孩子并不像代乳品（如牛奶、奶粉之类）喂养的孩子那么胖，这与代乳品和母乳所含物质的差异有关。其实，宝宝过胖并不是什么好现象，所以年轻妈妈只要能亲自哺乳，最好不要进行人工喂养。





6

## 如何避免宝宝“睡偏头”？

### 父母的问题



我是一个刚生了孩子的母亲，很不愿意打扰熟睡的宝宝，可婆婆总是唠叨，别让宝宝睡成个偏头。什么是偏头，如何才能避免这种情况的发生呢？



### 医生告诉你

所谓“睡偏头”，是指由于出生后的宝宝不注意睡眠姿势，头部长长期偏向一侧，久而久之头部形成左右不对称



状态，民间称之为“睡偏头”。这种现象跟宝宝头的骨质特点有很大关系。初生的婴儿，头骨质地软而富有弹性，做父母的如果不注意经常变换宝宝的睡姿，极易形成“睡偏头”。比如，让孩子老是左侧或右侧睡，就会形成凸头；让孩子长时间仰卧，则会形成扁头。这种头形不仅影响人的仪表美观，严重者甚至会影响智力发育。避免偏头的方法，首先是进行预防。年轻妈妈应时常注意宝宝的睡眠姿势，合理使用枕头，不能让宝宝老是朝一个方向睡觉，必要时可以移动小床的方向。其次，对已经形成偏头的宝宝，应该及早进行适当的纠正，比如，对于凸头的可让宝宝仰卧，采用稍硬一些的枕头；对于扁头的宝宝可让他向左侧或右侧睡。只要年轻的父母能够加以注意，偏头是完全可以避免或纠正过来的。



## 7



## 宝宝为何哭个不停?


 父母的问题

我的孩子现在有 4 个月，最近一段时间，每到黄昏或者晚上便啼哭不止，听老年人说，这种孩子在民间被称作“夜哭郎”。我很着急，是不是宝宝有了什么病？



## 医生告诉你

啼哭可以说是宝宝的本能反应，它本身能起到扩张胸廓、增加肺活量的作用。宝宝适当哭泣是正常的反应，但





如果哭得很厉害或者长时间哭个不停，就应该引起注意了。因为哭声异常通常反应了宝宝的一些情况，要认真观察。第一，哭声洪亮，音色圆润。这种啼哭基本上属于正常的生理性哭泣，多与宝宝的饥饿、口渴、尿布太湿、被子太厚等情况有关，只要妈妈妥善处理，满足宝宝的需要，哭声就会止住。第二，阵发性啼哭。哭声响亮而伴有烦躁不安，常表示身体局部有炎症存在，比如小儿鹅口疮、中耳炎等。第三，高亢的尖叫声。如果伴有其它一些症状，如喷射性呕吐、抽搐或眼白上翻，多表示颅内出血或水肿病变，应及时去医院就诊。第四，哭声低沉、嘶哑、不连贯。这种情况多为宝宝生病，比如发热、肺炎、贫血等，也应及时去医院就诊。第五，缺钙或者有蛲虫症的宝宝也爱在晚上啼哭。第六，环境的改变也会引起宝宝的啼哭，比如从一个熟悉的睡眠环境到了一个比较陌生的环境。第七，睡眠时间安排不当也会造成宝宝哭闹，比如白天和晚上睡颠倒了宝宝，到了晚上无法入睡，非要妈妈陪他（她）玩，否则就哭闹。如果出现这种情况，可以适当调整宝宝的睡眠时间，这样就不会在晚上是个“夜哭郎”了。

总之，除了音色洪亮的啼哭外，如果出现一些异常的啼哭，都应该仔细进行观察，去医院就诊，千万别相信民间所谓的一些治疗“夜哭郎”的偏方。

