

育儿



罗兴华 李微智 编

禁忌



北京科学技术出版社

(京)新登字207号

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿禁忌/罗兴华, 李微智编。—北京: 北京科学技术出版社, 1996.3

ISBN 7-5304-1608-1/Z·797

I. 育… II. ①罗… ②李… III. 育儿-知识
IV. R174

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京北郊华昌印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 7.25印张 165千字

1996年3月第一版 1996年3月第一次印刷

印数 1—6000册

定价: 10.20元

前 言

所有的父母都希望自己的孩子活泼、可爱，而且全面地发展，正所谓“望子成龙”。这就要求孩子应得到身体和心智两方面的健康发展。

但是往往由于父母亲缺少必要的常识和技能而使结果适得其反，更由于微小疏忽给孩子带来伤害而悔之莫及。

《育儿禁忌》一书为您提供必要的知识，从衣食住、防病治病到卫生保健等各类常识一应俱全，愿本书能成为每个疼爱孩子的父母亲们的好帮手。

目 录

第一篇 衣食住禁忌	(1)
一、小儿衣着的禁忌.....	(1)
二、为新生儿做衣服的禁忌.....	(4)
三、换尿布七忌.....	(4)
四、儿童穿裤六忌.....	(6)
五、儿童穿鞋四忌.....	(8)
六、奶瓶喂奶的禁忌.....	(9)
七、给孩子断奶的禁忌.....	(11)
八、儿童饮食十八忌.....	(12)
九、儿童吃蛋四忌.....	(24)
十、幼儿饮用奶十八忌.....	(26)
十一、幼儿吃糖的宜忌.....	(33)
十二、幼儿饮食四忌.....	(39)
十三、小儿吃菜四忌.....	(41)
十四、小儿其他食物禁忌.....	(44)
十五、幼儿吃粽子四忌.....	(54)
十六、幼儿居室九忌.....	(55)
十七、幼儿枕床十四忌.....	(61)
十八、儿童玩具十二忌.....	(68)
十九、幼儿用车四忌.....	(73)
第二篇 防病治病禁忌	(76)
一、小儿防病十一忌.....	(76)
二、护理患儿时的禁忌.....	(82)

三、儿童换牙期六忌.....	(92)
四、孩子变声期七宜忌.....	(95)
五、不宜强硬矫正“左撇子”.....	(96)
六、先天性白内障手术忌过迟.....	(97)
七、忌轻易摘除儿童扁桃体.....	(98)
八、切忌挑割肿大的淋巴结.....	(99)
九、近视学生忌坐前排.....	(99)
十、患儿不宜做胸透.....	(100)
第三篇 打针用药禁忌.....	(101)
一、小儿服用药物三十忌.....	(101)
二、喂小儿吃药四忌.....	(116)
三、儿童服用保健药品十六忌.....	(118)
四、小儿打针的禁忌.....	(128)
第四篇 卫生保健禁忌.....	(136)
一、小男孩打扮二忌.....	(136)
二、女孩打扮六忌.....	(138)
三、冷天忌严捂.....	(139)
四、忌在小孩脸上盖尼龙纱巾.....	(140)
五、婴幼儿忌戴首饰.....	(141)
六、幼儿戴镜禁忌.....	(143)
七、婴儿护颜五忌.....	(145)
八、婴幼儿睡眠十五忌.....	(147)
九、小儿日常生活十四戒.....	(153)
十、婴幼儿体态姿势十一忌.....	(153)
十一、小儿坐的禁忌.....	(154)
十二、保护牙齿十忌.....	(156)
十三、小儿痱子四忌.....	(157)

十四、逗孩子八忌.....	(158)
十五、切忌给孩子滥用化妆品.....	(160)
十六、忌不防家庭噪声.....	(162)
十七、孩子锻炼禁忌.....	(167)
十八、儿童游戏禁忌.....	(172)
十九、幼儿园四忌.....	(175)
二十、儿童健康十诫.....	(176)
二十一、儿童看电视十二忌.....	(177)
二十二、儿童生活十二忌.....	(179)
二十三、戒除影响孩子健康的十九个坏习惯.....	(181)
二十四、读书保健十二忌.....	(184)
二十五、儿童不宜练长跑.....	(191)
二十六、中小學生假性近视忌戴眼镜.....	(192)
第五篇 救护禁忌	(193)
一、防止孩子发生意外诸禁忌.....	(193)
二、小儿从高处跌落后急救七忌.....	(199)
三、气管异物急救四忌.....	(200)
四、异物入鼻紧急处理四忌.....	(201)
五、小儿突发高热救护十忌.....	(202)
六、切忌用灰土止血.....	(204)
七、咬断体温表后忌饮鲜牛奶急救.....	(204)
八、脱臼救护七忌.....	(205)
九、被毒虫螫伤的救护宜忌.....	(207)
十、伤口救护七忌.....	(208)
第六篇 培育禁忌	(210)
一、新生儿护理十四忌.....	(210)

二、培养孩子十忌..... (214)

三、家庭教育十五戒..... (221)

第一篇 衣食住禁忌

一、小儿衣着的禁忌

1. 小儿不宜穿化纤织品

俗话说：“小儿火气旺。”这是因为小儿的神经功能尚未发育完善，植物神经容易兴奋，较之成人出汗多，发热快，对气候变化的适应力差。化纤织品，虽色美平整，但吸水和透气性差，尤其是夏秋炎热时穿化纤衣服不易散热，容易长痱子，生疮疖，还因化纤属化学制品，容易引起孩子的过敏反应，诱发过敏性哮喘、荨麻疹、风疹、湿疹、皮炎等皮肤病，新生儿的尿布、内衣，女孩的内裤切忌使用化纤织品，以免给小孩带来病痛。一般说来，棉布类纺织品吸湿、透气、散热、柔软等性能均比化纤好，不容易引起过敏性疾病，用来做小儿衣服最为适宜。

2. 小儿穿衣宜少不宜多

常言道：“若要小儿安，应带三分饥和寒。”告诫人们不要给小儿吃得过饱，穿得过厚。衣服适当少穿一点，孩子活动量增加，可以增强体质，减少疾病。相反，如果衣服穿得太多太厚，稍一活动就出汗，不仅损伤身体的津液，而且还会使毛孔常处于开放状态，如有风寒侵袭，容易着凉感冒，甚至诱发气管炎。

3. 新生儿上衣忌做衣领

因为新生儿的头部较重，颈项的力量难以支撑头部，头部几乎是耷拉在肩臂上的，如果新生儿穿上有衣领的衣服，很容易擦伤颈项和头部的皮肤。所以，新生儿的上衣不要做领子，以穿“和尚领”的服装为好。

4. 孩子两个月后忌打“蜡烛包”

两个月以后的孩子四肢开始运动和发育。这时，不要将孩子再包在“蜡烛包”里，应该给孩子穿上衣裤，便于自由活动。

5. 忌给孩子穿紧身衣

有些年轻的父母，自己喜欢穿紧身衣，也常给孩子穿紧身衣。他们缺乏卫生知识，不懂孩子在生长发育中的生理特点，如胸廓小、肺活量不大等，穿了紧身衣服后，会束缚胸廓运动和呼吸，影响肺功能及胸、背、关节的正常发育。孩子穿的衣服应稍宽大些，以便于孩子活动和穿脱换洗。

6. 不宜用深色布给孩子做衣服

给孩子做衣服的布料颜色，以浅淡为宜，深色颜料染成的布对皮肤有一定的刺激，容易引起皮炎，产生过敏性反应。

7. 冬天忌把孩子捂得太严

按照“春捂秋冻”的道理，有意识地锻炼孩子的耐寒能力，冬季里不要把孩子捂得太严。一般情况下，小儿穿衣比成年人多穿一件即可。

8. 小儿服装忌放樟脑丸

小儿衣服应忌放樟脑丸。这是因为市上出售的樟脑丸含有萘及萘酚衍生物。有人患有一种遗传缺陷造成的溶血性贫血病(红细胞缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶),患者平时无任何症状,一旦接触到萘酚之类物质后,红细胞的氧化还原过程就会受到阻碍,使细胞膜遭到破坏,发生急性溶血性贫血。这种现象多见于新生儿,临床表现为贫血及生理性黄疸持续不退或进行性加重,重者可发生黄疸。因此,贮存小儿衣服,穿前应充分晾晒,萘酚类物质受热后,很快就会成为气体挥发掉,新生儿则可免受其害。

9. 幼儿与体弱者不宜穿仿真丝绸衣服

近来市场上新推出一种在外观上可与真丝绸媲美的纺织新产品——涤纶仿真丝绸。它手感柔软,色彩鲜艳,做成衬衫、连衣裙后轻盈飘逸,婀娜多姿。而且由于涤纶长丝的弹性、强度要比真丝好,所以其牢度、抗皱性、耐洗性等穿用性能优于真丝绸。但是其保健性能却要比真丝绸差。

原来,以涤纶为原料的仿真丝绸,在制造时把纤维的细度和截面仿制成蚕丝的形态,所以光泽和柔软性达到了与真丝绸难分真假的效果,但是涤纶纤维吸湿性差的性能却没有改变。衣料只有具有良好的吸湿性,才能使体内散发出的汗水通过纤维吸湿来向外散发。如真丝纤维的吸湿率可高达30%以上,人体表的汗水能便利地透出体外,从而给穿着者带来一种凉快、滑爽的舒适感。但仿真丝绸的吸湿性要比真丝纤维差得多,所以尽管它质地轻薄,但在炎热的夏季,也难以使大量的汗水透出。穿后时间稍长,就会感到闷热和粘

腻，这对幼儿和体弱者来说，就非常不适宜了。

二、为新生儿做衣服的禁忌

妈妈从怀孕起，就开始给孩子准备衣裳。唯恐不美，不称心，穿的、盖的全套新。可惜妈妈的好心，孩子并不领情。由于新的绒布、绒线衣会刺激婴儿娇嫩的皮肤，引起不适或过敏，常给婴儿带来痛苦，害得小儿哭哭闹闹。因此，即将做妈妈的妇女应注意，新生儿的衬衣最好用旧的软棉布做。衣服要宽大，使婴儿的四肢活动不受限制。衣服上不要领子，也不要钉纽扣，以免擦伤婴儿的颈部皮肤。婴儿开襟衫用的带子，要在对侧腋下穿过再打结，切勿过高，以免损伤腋下皮肤。婴儿盖被不要太多，只要摸到小儿的两足暖和就够了。

三、换尿布七忌

给孩子换尿布，大家都认为是一件极平常的事，但是，换尿布很有讲究，如果使用不当，可使孩子得病。因此，年轻的父母应谨记以下几条：

(1) 忌用新布和深色布料作尿布。尿布最好用旧的白色棉布，旧布比较柔软，容易吸水而又不刺激皮肤。如果使用粗糙布做尿布，易使婴儿皮肤被擦破；如果用深色布料作尿布，因深色的布含颜料较多，具有刺激性，也易刺激婴儿皮肤，发生尿布皮炎。

(2) 忌不及时更换。尿布湿了，应及时更换。尤其是带有粪便的尿布更应及时换去，因粪便中的细菌，能使尿液中的尿素分解产生氨类而刺激皮肤，若不及时更换，可使接触

湿尿布的部位发生皮炎。

(3) 忌过冷过热的刺激。夏季给孩子换尿布时,不要直接取曝晒后的尿布用,要待其凉透。天冷时给孩子换尿布,应注意温度,可用热水袋将尿布烘暖,也可放在大人棉衣内捂捂再用。以免阴凉的尿布接触皮肤,使孩子产生不适感或着凉。

(4) 忌不讲讲究揩拭方法。给孩子更换尿布时要注意揩拭方法,尤其为女孩换尿布时,应先揩外阴再揩到肛门,因为尿道及阴道基本上是无菌的,而肛门口及粪便中有大肠杆菌等细菌。若先揩肛门,容易将肛门的细菌带至尿道及阴道口,引起尿路感染或阴道炎。

(5) 忌清洗不净。在清洗尿布时,应先把尿布上的粪便冲拭掉后,再用肥皂擦洗,最好再用开水浸泡,以达到消毒的目的;然后再用清水多洗几遍,以免碱性物质刺激皮肤。

(6) 尿布外层忌用塑料垫。不少人习惯在尿布外垫上或覆盖上塑料布,为的是防尿布湿透到棉被或衣物上,但这样能产生更多的氨类,易使孩子臀部发红。另外,用塑料布或橡皮布覆盖在尿布上后,会使臀部更潮湿,湿度也更高,极易被霉菌感染。

(7) 尿布外不宜系松紧带。有些年轻父母为了图省事,用松紧带给孩子系尿布,此法很不好。倘若松紧带太紧,容易使婴儿细嫩的皮肤发红,甚至陷入皮内。倘若松紧带松了又达不到使用效果。另外,原先尺寸合适的松紧带,因孩子生长发育快,从而显得太短太紧,也会出现上述情况。因此,最好使用纱布带系尿布。

四、儿童穿裤六忌

1. 儿童应忌穿健美裤

儿童穿着历来强调柔软、宽松、易穿易脱、或棉或绸，既不损伤皮肤，又利于小儿活动。非棉织品的健美裤紧包臀部，紧贴皮肤，对儿童有如下几个弊病：

其一，不利于小儿生长发育。小儿处于生长发育之中，肌肉骨骼时时都在增加体积和重量。而健美裤束缚了臀部和下肢，会妨碍生长发育。

其二，不利于体温调节。儿童代谢旺盛，身体产热多，靠皮肤出汗散热，而且儿童生性好动，出汗就更比成人多，健美裤紧紧裹住全身 $2/3$ 的皮肤，妨碍散热，必然会影响儿童的体温调节。

其三，广泛接触化纤织品，儿童皮肤容易引起变态反应。儿童皮肤角质层较薄，毛细血管网丰富，穿这种非棉织品的健美裤，最易引起过敏性皮炎或丘疹样荨麻疹。

其四，健美裤直裆短，臀围又小，会阴部不透气，容易得湿疹。裤裆与外阴部摩擦多，少数儿童还可诱发小儿夹腿——屏气综合症，医学上称为“情感性发作”。

2. 忌给幼儿穿喇叭裤

喇叭裤裤腿瘦，紧裹着幼儿的大腿，影响血液循环；而裤脚却又长又肥，又会影响幼儿行走、奔跑、跳跃等活动，常易摔跤，很不安全。另外，喇叭裤包臀，不仅下蹲不便，而且浅紧的裤裆经常摩擦刺激幼儿的生殖器，易使幼儿因瘙痒

而抚弄生殖器，从而养成玩弄生殖器的习惯，也有损伤生殖器的危险。

幼儿时期是好动的时期。1~3岁的年龄阶段被称为“走来走去的时代”，4~6岁的幼儿则喜欢奔跑、跳跃、跨越小障碍等运动，所以，穿喇叭裤不利于他们的身心健康和发展。

3. 儿童应忌穿松紧带裤

儿童正处于身体发育时期，给儿童，尤其是给5岁以下的儿童穿松紧带裤会影响儿童的身体发育。这是因为松紧带裤对儿童腹部能产生紧缩力。松紧带产生的紧缩力，会使小儿的躯干发育受到一定的限制，严重的可导致躯干畸形；同时，也会使小儿的腹压增加，使胃肠道发育受到影响，导致小儿饮食量少、消化不良，造成营养不良、智力发育差、抵抗力弱等后果。适宜的儿童衣裤应该是布质柔软、大小合适，裤子款式以背带式或不用松紧带的为宜。

4. 应忌用松紧带束腰

婴幼儿的肚子膨隆，尚未形成“腰”，因此裤带不能像成年人或大孩子那样系在肚脐上下，而必须束在下胸部与上腹部的交界处。时间久了，肋骨下缘会因受松紧带回缩力作用而外翻，造成畸形。最好采用背带裤的形式。至于什么样的背带方式才能既省事又适用，那就请儿童服装设计师和巧妈妈们多动脑筋了。

5. 男孩裤子门襟忌安装拉链

拉链在拉动过程中极易夹住男童薄嫩的包皮和阴囊。这类事情屡有发生，应引起年轻父母们的注意。

6. 忌长期穿开裆裤

父母应该及早培养孩子养成定时排便的卫生习惯，尽量少穿开裆裤。只要孩子能够表达便意时，就应及时穿上满裆裤。因为穿开裆裤对健康不利，容易使孩子用手去玩弄生殖器或肛门，引起寄生虫等感染。特别是女孩子穿开裆裤将为泌尿道感染大开方便之门。

五、儿童穿鞋四忌

1. 宝宝应忌穿皮鞋

宝宝年龄小、肌肉嫩、骨骼软，身体处于高速发育阶段。过早地穿皮鞋，极易导致脚畸形。因为各类皮鞋一般都有弹力差、伸缩性小、硬度大的缺点，易压迫宝宝脚部神经和血管，影响脚掌和脚趾的生长发育，同时还会造成血液循环障碍；如果皮鞋过大了，会使脚部和韧带过于伸展，从而破坏脚弓的稳定，造成脚弓下陷或消失，使缓冲震荡的作用大大减弱，形成扁平足，影响孩子的某些正常活动，而且是将来脚痛、腿痛、腰痛的重要原因之一。为了让宝宝健康成长，还是给孩子穿帮底较软的布鞋为宜。

2. 忌穿无弹性的塑料底鞋

它对增强儿童足弓的弹力不利，易患平足症。

3. 忌瘦小

童鞋要合适，宜稍肥大，以脚后跟处能插进大拇指为准。

4. 忌过早穿拖鞋

因为穿拖鞋要脚趾用力，易成八字脚，走路也不方便。

鉴于以上原因，为幼儿选择鞋子时千万不可马虎，尤其对刚学步的孩子。这时候，他们的骨骼发育尚未完全，不合适的鞋子会影响他们正确的走路姿势，使得脚部关节受力不平均，可能导致中老年时的关节炎。

为幼儿选择鞋子要避免软且薄，这种鞋子并不实用，对孩子的双脚发育也有影响。一双好的幼儿鞋，鞋面要柔软、透气，鞋底前1/3可弯曲，后2/3固定不动，这种鞋子才是标准的好鞋。

每个幼儿的脚或胖或瘦，脚背或高或低，不尽相同，只有绑带的鞋子最能适应脚形固定鞋子。

对发育中的幼儿，千万不要为省事省钱而买太大的鞋。最好是3个月就为幼儿换一双鞋，最多不要超过5个月，否则将会影响孩子脚的发育。

六、奶瓶喂奶的禁忌

1. 奶头孔眼忌太大或太小

孔眼过大，奶汁流出多而快，容易呛着婴儿，吃到胃里也不易消化；孔眼过小，奶汁不易流出，婴儿吸吮费劲，吃不饱就累得不想吃了。适合的孔眼应是用缝衣针烧红扎上2~3个小孔，流量大小以倒转奶瓶后，乳汁能一滴一滴地流出为宜。

2. 试奶温度忌用嘴吮

因为成年人口中带有细菌，用嘴吸吮试温度会将细菌带给婴儿。婴儿的抵抗力很弱，极易传染上疾病。较好的试温方法是：将奶汁滴在手背上，或把奶瓶挨着脸，以感到不烫为度。

3. 手托奶瓶忌过低

有的妈妈怕呛着婴儿，用奶瓶喂奶时只让奶汁接触奶头一半。殊不知，这样会因婴儿吸进空气，引起腹胀或溢奶。正确的姿势应当是：用手托高奶瓶底部，使奶汁充满奶头。

4. 奶瓶及配奶器皿忌乱放

奶瓶及配奶器皿，每次用后要洗净，用开水烫一遍，置于适当的地方，并用纱布盖好；每隔2~3天要用水煮沸15分钟，以达到消毒和杀菌的目的。

5. 切忌让孩子吸空奶头

我们常见到一些家长在孩子哭闹不休时，不问原由地就将空奶头塞进孩子的嘴里，以为这样既可以哄住了孩子，自己也图了安宁。可是，没想到这种做法会给孩子带来不良后果。

(1) 婴幼儿时期正是各个器官生长发育阶段，乳齿也在这个时候萌发，如果经常让孩子吸空奶头，可因牙床向前用力吸奶头，而使牙齿变形(向外突)，造成牙齿生长不齐，也就是俗称的“暴牙齿”。

(2) 吸空奶头会将大量的空气吸进胃肠内，引起腹胀，造成孩子食欲减退。