

附
小儿常用
药物剂量表

独生子女 育教与防 病指南

科学普及出版社 郭爱廷 郭健福 编著 王世雄 审阅



内 容 提 要

本书在“优生、优育”指导思想下,对独生子女的科学育教和疾病防治进行指导。“孕、生”阶段,主要讲述了孕妇的科学营养、防病健身以及胎教的优越性及方法措施等;书中还介绍了婴幼儿的营养饮食、生长发育、疾病防治、日常活动和智力开发等方面的有重大影响的问题;书末附有小儿常用药物剂量表,可供父母喂药时参考。

本书文字简练、通俗易懂,具有很强的科学性和实用性,堪作独生子女育教和防病方面的指南。

(京)新登字 026 号

独生子女育教与防病指南

郭爱廷 郭健福 编著

责任编辑:关 兵

封面设计:赵一东

技术设计:赵丽英

×

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

×

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 5.125 插页: 1个 字数: 114千字

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数: 1—5,000册 定价: 2.80元

ISBN 7-110-02309-5/G·621

前 言

儿童是祖国的花朵,亲人的希望。聪明可爱、健康活泼的儿童更是建设社会主义祖国,促进人类文明进步的坚强柱石。自从我国提出“控制人口数量,提高人口素质”,把计划生育作为一项基本国策以来,独生子女在全国儿童总数中的比例日益增多,成为我国人口结构的一个显著特点。独生子女的出现,给家庭、学校和社会教育、健康保健等带来了一系列新的研究课题。

当前,我国人口质量已亮出黄牌,有残疾人 5100 多万,平均每 20 人中就有 1 个;有各种遗传病患者 2200 多万,全国出生缺陷总发生率为 13.07%,最高省份达 20%;0~14 岁儿童智力低下患病率为 1.09%。按此计算,“七五”期间,一亿新生儿中,出生缺陷儿至少有 200 万,智力低下者至少 350 万,其中严重智力低下者将有 120 万,对这些孩子提供的哺育、管理、医疗及社会其他服务设施费用,一年将达 160 亿元!社会各界人士认为,世界人口 1/5 在中国,世界 1/4 强的文盲、半文盲也在中国。庞大的人口数量与素质不高的人群,不仅不能成为经济发展的重要源泉——人力资本存量,而且将成为国际竞争和现代化赶超过程中一个十分沉重的包袱,故搞好优生优育工作十分重要。

鉴于此,我们编写了这本关于独生子女育教与防病方面的小册子——《独生子女育教与防病指南》,以此奉献给已做父母或即将做父母的年轻朋友。

由于编著者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 著 者

1990年4月

目 录

优孕优生

古往今来话优生	(1)
婚育年龄与优生优育	(2)
优生筛选的手段——婚前检查	(3)
儿健母壮需合理营养	(5)
孕期卫生利于防病	(6)
孕期须防哪些病	(7)
几种危害优生的性病	(9)
孕期忌用的中西药	(11)
孕晚期常见不适的对症处理	(13)
胎教——值得提倡的育儿法	(14)
环境污染与人类生殖	(15)
吸烟妨碍优生	(16)
B超与优生优育	(18)
过期妊娠对母婴不利	(19)
胎膜早破的危害	(21)

科学育教

小儿各年龄阶段的特点及保健重点	(23)
婴幼儿心理发育过程与特征	(25)
儿童智能测验调查表(DDST)	(33)
6岁前小儿动作语言发育及早期教育	(36)
正常小儿体格发育衡量标准	(41)

早期智力开发的有效工具——玩具	(44)
玩具的安全与卫生	(45)
孩子早期活动利于智力开发	(47)
增强幼儿智力四法	(48)
注重培养孩子的灵感	(48)
孩子学习的最佳年龄	(50)
怎样教育好独生子女	(50)
哪些因素能使孩子长高些	(53)
哪些锻炼项目可使孩子个儿长高些	(54)
天然食品之骄子——母乳	(55)
如何进行人工喂养	(56)
怎样为乳儿添加辅食	(59)
断奶的时机选择	(61)
怎样科学选择孩子的衣着	(61)
如何培养孩子良好的睡眠习惯	(63)
婴儿睡姿与美容	(64)
谨防“摇动婴孩综合征”	(64)
独生子女的打扮要适度	(65)
培养孩子良好的卫生习惯	(66)
早期性教育的方式及注意事项	(66)
切勿盲目为小儿补锌	(68)
碘与儿童发育	(69)
几种不良饮食习惯	(69)
儿童多吃糖的危害	(71)
疑是有病却无病	(72)
孩子换牙时父母应注意什么	(73)

疾病防治

小儿发病的季节分布	(76)
小儿发病早知道	(77)
窍门——观察婴幼儿疾病的窗口	(78)
儿童预防接种程序	(79)
预防接种后发生反应怎样处理	(80)
家有保姆勿忘保健卫生	(81)
小儿先天畸形手术时机的选择	(82)
发热后怎样处理较好	(84)
小儿哭闹总有因	(85)
孩子便秘怎么办	(87)
怎样处理新生儿鼻塞	(88)
一种特殊的疾病——生长痛	(89)
肺炎——不可忽视的疾病	(90)
小儿肺炎的家庭护理	(91)
防止小儿结核 ABC	(92)
谨防小儿尿路感染	(93)
小儿消化不良需注意什么	(93)
独生子女也需防佝偻病	(94)
预防小儿营养不良性贫血	(95)
收获季节儿童须防“蚕豆病”	(96)
婴儿脱肛怎么办	(97)
莫忽视儿童高血压	(97)
防动脉硬化应始于儿童	(98)
夏日炎炎新生儿须防痄子病	(99)
小儿夏季热的防治	(100)
婴幼儿湿疹是怎么回事	(101)
话说麻疹	(102)

弱视——一种不应忽视的眼病·····	(104)
中耳炎对小儿的危害·····	(105)
儿童偏头痛的防与治·····	(106)
小儿癫痫的家庭调理·····	(107)
先天性髋关节脱位的处理法·····	(109)

家庭急救

小儿气管异物的急救·····	(111)
巧取小儿鼻耳异物·····	(112)
小儿谨防烧烫伤·····	(113)
欢度佳节儿童须防爆竹伤人·····	(114)
小儿被蜂虫犬蛰咬伤怎么办·····	(115)
小儿桡骨头半脱位的复位法·····	(117)

用药点滴

小儿用药有哪些特点·····	(119)
怎样计算小儿用药剂量·····	(120)
小儿用药易出现哪些不良反应·····	(122)
怎样做到合理用药·····	(123)
小儿选服哪些剂型为宜·····	(124)
喂奶时乳母用药要慎重·····	(125)
吃错药后应怎么办·····	(126)
家庭应常备哪些小儿药·····	(127)
怎样管理家庭常备药物·····	(128)
怎样识别药物的有效期和失效期·····	(130)

[附]小儿常用药物剂量表·····	(132)
-------------------	-------

优 孕 优 生

古往今来话优生

在二千多年前，人们就开始注意优生。古希腊的哲学家柏拉图在他的《共和国》一书中提出：国家负有选优、淘劣的责任。他认为男女婚配不加约束，会使人类衰退，主张只许优秀男女婚育，这就是他所谓“国家洗涤”，即一个国家民族要象动植物那样除劣种，保优种。

我国古代就注意到近亲结婚会降低生育力，增加患病尤其是遗传性疾病的机会，曾提出“男女同姓，其生不蕃”，反对近亲结婚。到了上世纪中叶（1859年），英国生物学家达尔文发表了《物种起源》一书，他提出的“物竞天择，适者生存”进化论学说，为优生学的创立奠定了基础。

英国的另一位生物学家，达尔文的表兄弟高尔顿，在进化论的影响下，认为既然生物的遗传性会发生变异，能加以选择和改良，那么，作为生物之一的人类，是不是也可以改良，甚至按照自己设计的蓝图加以选择，保优汰劣呢？按照这一设想，他于1883年发表了《人类的才能和发展》一书，创造了“优生学”这个词。他提出：“优生学是在社会控制下，全面研究能改

善或损害后代的种族素质(指遗传)的各种因素。这种遗传素质既包括体力方面的,也包括智力方面的。”这为优生学的发展奠定了基础。

近 20 年来,随着分子生物学、细胞遗传学、医学遗传学、胚胎学、产前诊断、围产期医学等学科的发展,优生学有了很大程度的发展。以预防有严重遗传病和先天性疾病的个体出生的“预防性优生学”正在世界各地普遍开展。“演进性优生学”也取得可喜成绩。“人工受精”、“体外受精”、“试管婴儿”已成现实。展望未来,优生学显示了无限的生命力,一定能为人类的发展和进化做出更大的贡献。我们应该宣传优生、实行优生,即“控制人口数量,提高人口素质”。

婚育年龄与优生优育

结婚生育年龄与优生优育有着密切的关系。我国婚姻法规定:结婚年龄,男不得早于 22 周岁,女不得早于 20 周岁。这是对结婚年龄的最低要求。

大家知道,结婚生育并不是个人间的私事,生育子女既是人类繁殖后代的结果,也是一个“社会产品”,人口的增长必须与物质生产的增长相适应。因为人既是生产者,又是消费者,人口增长太快,就会影响整个社会的经济文化生活,更不利于种族的优质发展。从优生学角度来看,最佳结婚年龄男方应为 25~27 岁,女方应为 23~25 岁。因为最佳结婚年龄和最佳生育年龄是密切相关的,一旦结婚就意味着要生儿育女,过早、过晚结婚也就意味着过早或过晚的生育。

婚育过早,全身各器官尤其是生殖器官和骨盆还处于发育阶段,尚未完全成熟,再加上妊娠和分娩的额外负担,对母

子双方健康均不利，会增加难产的机会，或者造成一些并发症和后遗症。晚些生育，可以使年轻夫妇更好地利用青春年华，汲取知识，积累经验，也为更好地培养下一代做好必要的准备。但是，过晚结婚、生育也不好，女青年最好不要超过30岁，尤其不能超过35岁。若年龄过大，在妊娠分娩中常常会发生一些并发症，比如宫缩乏力、产程延长、产道异常、产后大出血等等，难产机会也会增多。且妇女到了35岁以后，卵巢功能就开始衰退，卵子中染色体畸变增多，容易造成流产、死胎或胎儿畸形，产后体力和器官功能恢复也较缓慢。从优生学角度来分析，最佳生育年龄应为25~30岁，这个时期正是生殖力最旺盛的阶段，精子和卵子的质量也高，难产率最低，下一代体质也最好。为了生育一个聪明可爱的孩子，青年男女一定要掌握或安排最佳结婚生育年龄。

优生筛选的手段——婚前检查

父母的健康是子女健康的基础和保证。当男女双方感情升华到“炽热点”，希望两性结合建立小家庭时，进行一次科学的婚前检查是非常必要的。但有一些地方，一些人，把婚前检查当作儿戏，走过场，或干脆托关系，走后门，想方设法拒绝检查。这样做不是聪明之举，是自己搬起石头砸自己的脚，一旦遇到不适宜结婚的情况，则会害人、害己、贻害下一代，到那时后悔就晚了。故应告诫准备结婚的青年朋友，千万别捉弄自己，在婚前认真地做一次健康检查吧！婚前检查有那些好处呢？

首先，这是优生的第一步，也是一次优生筛选。通过在婚前进行家族史的调查和身体检查，可以了解有无遗传性疾病

和遗传缺陷方面的问题。如有遗传性疾病，应劝告他们不能结婚；如双方都是遗传病的携带者，应劝告他们婚后不能生育；有的仅一方为携带者可以结婚，但必须告诉其怀孕后要定期到医院做产前诊断和检查。

其次，有利于青年健康。婚前检查提供了一次全面的、系统的身体检查机会。这对青年男女的健康和婚后生活有重要意义。婚前检查可以发现一些不适宜结婚的疾病，如未治愈的麻风病等。如患有急性传染病、结核病、精神病、血液病或有严重心、肝、肾疾病等，都暂时不宜结婚，必须待疾病治愈后或身体情况允许时方可结婚。这无疑对男女双方及其后代健康都是有益的。

再次，了解男女双方生殖器官的发育是否正常，有无发育畸形或先天缺陷。如对性生活有影响，应劝告其治愈后再结婚；如对生育有影响，也要当面讲清楚，以免婚后增添不必要的麻烦。

第四，进行双方血型的咨询。如女方是O型，而男方是A型、B型或AB型，或女方Rh因子是阴性，而男方是阳性，则婚后怀孕时，应劝告其做产前检查，了解胎儿血型，以防胎儿与母亲的血型不合，造成新生儿出血性疾病而死亡。如果能及早明确母亲与胎儿血型不合，可及早作好换血准备，胎儿一出生，立即进行换血，可避免死亡。

第五，主动、有效地做好计划生育工作。在婚前检查时，医生可以帮助青年男女获得一些性的知识和生育知识，可帮助他们选择有效的计划生育措施等。

婚前检查不同于一般的健康检查，检查的对象是即将结婚的青年男女，检查的重点是遗传性疾病和生殖器官。婚前检查的主要内容有：

健康询问 以往健康状况,曾患何病,医治情况,有无遗传性疾病、传染病、精神病等,以及目前状况,并进行婚前性生活教育。

家族史调查 直系、旁系亲属的健康情况,最好追溯三代,重点是遗传病、遗传缺陷和畸形,有无近亲血缘关系。

体格检查 分一般检查,包括发育情况,有否畸形,重要器官(心、肝、肾、肺)的功能状况等;生殖器官检查,包括生殖器官发育状况,有无畸形和疾病。

化验检查 根据需要而做,对发现的问题,给予相应的处理。

儿健母壮需合理营养

优生,除了与遗传和环境因素等有关外,营养也是一个不可忽视的重要因素,从胎儿开始发育即应注意这个问题。如果孕期营养缺乏,就会引起妊娠贫血、骨质软化症、胎儿发育不良、早产及影响胎儿智力发育等。所以妊娠期应注意合理安排营养。孕期都需要哪些营养呢?

蛋白质 蛋白质是身体生长和更新各部分组织的“建筑材料”,孕期必须比平常(85克左右)多吃25%的蛋白质。但是蛋白质在体内能贮存的量并不多,必须每日从饮食中摄取。孕妇平均每天需要85克左右的蛋白质,摄入不足,易使孕妇体力衰弱,胎儿生长缓慢,产后恢复不好,乳汁分泌少,对母婴均不利;摄入过多,则又因吸收不了而白白浪费掉。蛋白质可从下列食物中得到:瘦肉、鱼、蛋、奶、豆类、核桃等,特别是乳类和蛋类所含蛋白质,最容易消化吸收。

脂肪 脂肪含丰富的热能,占人体摄取热能总量的

20%，孕妇每日以 60 克左右为宜。食油、肥肉、奶、果仁和蛋黄等都含有脂肪。脂肪过多，不仅有患肥胖症的危险，还可能使肝脏负担过重，故在孕期应避免食富含脂肪的食物。

糖 凡含淀粉的食物都含有糖。人体内神经细胞、结缔组织、细胞核都有糖的化合物，每日需要糖的量应占总热量的 60~75%。含淀粉的食物，如粮食、土豆、蔗糖、麦芽糖等都是糖源。体质差的人需要量稍多一些。妊娠后期，若孕妇体重增加太多，应减少脂肪和糖的摄入量，但蛋白质的量不可减少。

维生素 维生素的种类较多，与孕妇和胎儿的健康发育都有非常重要的关系，尤其是维生素 A、B、C、D 等，缺乏这些维生素，就会发生相应的疾病，如佝偻病、坏血病等。富含维生素的食物有水果、蔬菜、肝、蛋、奶、果仁等。

矿物质 矿物质中有十几种元素是人类必需的。孕妇应当特别注意钙质、铁质和磷质的供给。钙、磷是构成胎儿骨骼的重要物质。铁质是造血的重要原料，孕期需铁量较大，除应注意多吃含铁的食物，如猪肝、瘦肉、蛋黄、菠菜、胡萝卜等外，在妊娠末期还可每日加服适量铁剂药物，如硫酸亚铁等。

“母壮儿健”，为了生一个健康聪明、活泼可爱的小天使，年轻的母亲，请合理安排自己的饮食吧！

孕期卫生利于防病

孕期要注意卫生，目的在于预防疾病，促进母婴身体健康。孕期卫生一般包括以下几个方面：

劳动 健康的孕妇可做力所能及的工作，但应避免过重的体力劳动和剧烈的活动。应尽量避免背、挑、抱、扛重物 and 蹦、跳、颠等动作，以及顶撞腹部的活动，但也不要卧床静养。

要经常到室外散步，晒太阳。

休息 要有充分的休息和睡眠，每天睡眠时间应保持 8 小时以上。中午如能休息一会，则更利于孕妇体力恢复。

饮食 孕期饮食应多样化，鱼、肉、豆、蛋，含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、钙等营养物质，孕妇不可不吃。新鲜蔬菜及水果也是孕妇必吃之物，为了孩子，不吃也得吃。

衣着 孕妇衣服宜宽大、温暖、舒适，并要做到经常洗晒，保持干燥。妊娠后期不要穿高跟鞋，最好穿软底无跟布鞋。有的孕妇为了美而爱穿紧身衣、束胸、紧扎裤带，还有的穿健美裤，这样做不仅使自己不舒服，还会使乳头凹陷，引起或加重下肢浮肿，影响胎儿生长和发育。

清洁 妊娠期间汗腺及皮脂腺分泌较多，阴道分泌物也增多，因此应勤洗澡，勤换内衣裤，但应注意澡水温度不宜过高，提倡淋浴或擦浴。

乳房 妊娠后期乳房增大，可仍用乳罩上托，但须更换号码。乳头经常用肥皂水洗净，并涂以油脂，以防产后哺乳时发生乳头皲裂。如乳头凹陷，应经常用手指向外牵拉，以免产后哺乳时吸吮困难。

性生活 妊娠早期、后期应避免性生活，以防流产、早产及感染；中期可有性生活，但应节制，并注意性交姿势，避免直接压迫腹部。

孕期须防哪些病

影响胚胎发育最主要的是病毒感染，孕期必须预防病毒性感染所致的疾病。主要有以下几种疾病：

风疹 风疹病毒是胎儿最凶险的敌人。据统计，在使胎儿

致畸的各种因素中,风疹占首位。孕妇感染风疹引起胎儿畸形的机率与妊娠时间有密切关系。时间越早,感染机会越多。孕早期患风疹(尤其是头3个月内)可使胎儿发生青光眼、白内障、视网膜病变、动脉导管未闭、心室间隔缺损、心肌炎、小头畸形、耳聋、智力低下。中枢神经系统感染时,大部分导致流产,而耳聋、痴呆常常在胎儿出生后几年才发现。因此,在孕早期即罹患风疹者应及早终止妊娠。

麻疹 麻疹病毒通过胎盘,约有30%传给胎儿,导致流产、肺炎,而发生先天缺陷较少。患过麻疹的孕妇,出生的婴儿中有可能患唇裂、腭裂、脑积水、痴呆儿等疾病。故孕妇应预防该病的发生。

单纯性疱疹 单纯性疱疹常表现在生殖区受感染,如子宫颈、阴道、外阴上有疱疹、溃疡。孕妇在妊娠期患单纯性疱疹,病毒可通过胎盘使胎儿在子宫内受感染,引起流产、早产、死产以及出生缺陷,如小头畸形、小眼、脉络膜视网膜炎等。孕期应及早发现,及早治疗。

病毒性肝炎 孕妇患病毒性肝炎,发生胎儿先天缺陷极少见,但母亲可直接感染胎儿,使胎儿发生先天性肝炎,严重者可患肝硬化而死亡。由于孕妇患肝炎,损害造血功能,常常在分娩过程中发生产后出血,也应预防。

弓形体感染 弓形体是一种由猫带给人的一种原虫病。孕早期可发生流产、死胎或出生缺陷——使胎儿发生先天弓形体病。这类出生缺陷的胎儿表现为脑、眼、头、耳等多发畸形。因此,孕妇应防止与猫接触。

流行性感冒 流感病毒一般不发生病毒血症,但曾有人报道,妊娠头3个月中患流行性感冒的孕妇出生过有缺陷的婴儿。故也应积极预防。

几种危害优生的性病

狭义的性病只包括梅毒、淋病、软性下疳及性病淋巴肉芽肿。广义的性病把一些主要通过性行为传播的疾病也包括在内,统称为性传播疾病。包括了生殖器疱疹、尖锐湿疣、非淋菌性尿道炎、传染性软疣、滴虫病、生殖系统念珠菌病、阴虱、疥疮、股癣、加特纳菌阴道炎、乙型肝炎、艾滋病等 20 余种传染病。

性病目前是流行于全球范围的传染病,对人类健康的威胁极大,它不仅严重摧残患者的身心健康,而且殃及子孙后代。如梅毒孕妇可发生流产、死产及生出先天梅毒儿;淋病孕妇可使新生儿感染淋菌性眼炎、失明;被称为“超级癌症”、“二十世纪瘟疫”的艾滋病,我国也有病例报道。希望年轻朋友洁身自爱,医疗机构严格消毒措施,推广和使用一次性医疗用品,同时,广泛建立性病防治机构,全面地开展消灭性病的工作。在此就几种常见性病对优生的危害性作一介绍。

梅毒 患梅毒的孕妇可通过胎盘脐带把梅毒传给胎儿,使胎儿在母体内即发生梅毒性病变,称胎传性梅毒。因常有较严重的内脏损害,故易发生流产、早产或死胎,即使胎儿能够幸运地娩出,也大都带着先天性梅毒(如马鞍鼻、刀形胫骨、间质性角膜炎、神经性耳聋、唇边放射性瘢痕等)来到人间,使新生命成为无辜的受害者,并且成活率极低。孕妇梅毒,可用普鲁卡因青霉素 G 治疗,妊娠头三个月及末三个月,各用 60 万单位,10 天,总量 1200 万单位。青霉素过敏者,可换用红霉素,禁用四环素。孕妇梅毒应在治疗后、分娩前每月检查血清一次,而产后按一般梅毒观察。但为慎重起见,患梅毒的孕妇