

宝宝健康问答

(修订版)

唐建华 张锦蓉 著



 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康问答/唐建华,张锦蓉著.-2版(修订版).-
北京:科学技术文献出版社,1998.12
ISBN 7-5023-0634-X

I. 宝… II. ①唐… ②张… III. 婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28060 号

出 版 者:科学技术文献出版社
地 址:北京市复兴路 15 号(公主坟)中国科学技术信息研究所
大楼 B 段/100038
社办公室电话:(010)68515544-2950
编辑部电话:(010)68515544-2935,(010)68515037
发行部电话:(010)68515544-2835,(010)68514035
门市部电话:(010)68515544-2172
传 真:(010)68514035
E-mail:stdph@istic.ac.cn
特 约 编 辑:崔钦炜
责 任 编 辑:平 平
责 任 校 对:李正德
责 任 出 版:周永京
封 面 设 计:焦颜波
发 行 者:新华书店北京发行所
印 刷 者:北京建华胶印厂
版 (印) 次:1998 年 12 月第 2 版 1998 年 12 月第 1 次印刷
开 本:787×1092 32 开
字 数:118 千
印 张:5.5
印 数:1—4000 册
定 价:9.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

**科学技术文献出版社
向广大读者致意**

科学技术文献出版社成立于 1973 年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。

目 录

一、生长发育与保健	(1)
1. 小儿生长发育有什么规律?	(1)
2. 小儿每天需要睡多少时间?	(2)
3. 宝宝的囟门能告诉我们什么?	(3)
4. 婴儿啼哭反映了什么问题?	(5)
5. 宝宝为啥常流口水?	(7)
6. 怎样给宝宝洗澡?	(8)
7. 怎样训练孩子大小便?	(9)
8. 如何使孩子的牙齿长得更好?	(10)
9. 婴儿久坐有害吗?	(12)
10. 怎样使孩子长得更高?	(13)
11. 为何要重视宝宝足的保健?	(14)
12. 婴幼儿怎样增强体质?	(15)
二、营养与保健	(17)
1. 哪些母亲不宜母乳喂养?	(17)
2. 吃母乳也会引起黄疸吗?	(18)
3. 宝宝皮肤青紫与母乳有没有关系?	(19)
4. 唇裂、腭裂婴儿如何喂养?	(21)
5. 怎样知道宝宝的饥饱?	(22)
6. 双胞胎与多胞胎儿怎样喂养?	(23)

7. 怎样计算宝宝每天牛奶的需要量?	(24)
8. 吃牛奶会引起过敏吗?	(26)
9. 适合宝宝的代乳品有哪些?	(27)
10. 怎样给婴儿添加辅食?	(28)
11. 孩子吃鱼肝油要吃到几岁?	(29)
12. 多吃鱼肝油也会中毒吗?	(30)
13. 锌与宝宝健康有什么关系?	(31)
14. 婴幼儿为何不宜喝纯水?	(32)
15. 宝宝患了奶痂怎么办?	(33)
16. 婴儿得了脚气病怎么办?	(35)
17. 牙齿畸形与奶瓶喂奶有关吗?	(36)
18. 小儿佝偻病有哪些表现?	(37)
19. 孩子得了肥胖病怎么办?	(38)
20. 怎样防治缺铁性贫血?	(40)
三、内科疾病与保健	(41)
1. 小儿为啥易患呼吸道感染?	(41)
2. 宝宝得了流感要注意什么?	(43)
3. 小儿哮喘发作怎样止喘?	(44)
4. 宝宝咳嗽不止怎么办?	(45)
5. 痰液粘稠咳不出怎么办?	(46)
6. 怎样识别婴幼儿的大便?	(47)
7. 溢奶与吐奶有什么区别?	(49)
8. 小儿便秘怎么办?	(50)
9. 食物能治腹泻吗?	(51)
10. 治疗腹泻是否一定要用抗生素?	(53)
11. 秋季腹泻是怎么回事?	(54)

12. 小儿也会患慢性胃炎吗?	(55)
13. 小儿为何也会患溃疡病?	(57)
14. 小儿患先天性心脏病与母亲有关吗?	(58)
15. 心脏有杂音就是心脏病吗?	(59)
16. 皮肤青紫是不是患了心脏病?	(60)
17. 不做开胸手术能否治疗先天性心脏病?	(62)
18. 小儿病毒性心肌炎有何特点?	(63)
19. 儿童得了风湿热怎么办?	(64)
20. 小儿也会患高血压吗?	(66)
21. 川崎病是怎么回事?	(67)
22. 宝宝小便发白是病吗?	(69)
23. 女孩子会得外阴炎吗?	(70)
24. 男孩也会患包皮阴茎头炎吗?	(71)
25. 肾炎忌盐应忌多久?	(72)
26. 什么叫乙型肝炎相关性肾炎?	(73)
27. 婴儿尿路感染为何难治?	(74)
28. 小儿遗尿有何治疗方法?	(76)
29. 宝宝阴茎为何常勃起?	(77)

四、外科疾病与保健

1. 婴幼儿肠套叠有哪些症状?	(79)
2. 婴幼儿脱肛怎么办?	(80)
3. 婴幼儿肛裂有何康复办法?	(81)
4. 小宝宝也会患小肠气吗?	(83)
5. 小儿会发生肠痉挛吗?	(84)
6. 怎样早期发现先天性髋脱位?	(85)
7. 隐睾什么时候治疗效果最佳?	(86)

8. 小儿得了斜颈怎么办?	(88)
9. 小儿血管瘤怎么处理?	(89)
10. 打针形成硬块后怎么办?	(90)
11. 怎样医治儿童扁平足?	(91)
12. 哪些原因可使儿童腿痛?	(93)
13. 儿童脚扭伤后能立即热敷吗?	(94)
14. 小儿先天性畸形应何时矫治?	(95)

五、五官及其他疾病与保健

1. 宝宝为何话说不清?	(98)
2. 宝宝出牙晚要补钙吗?	(99)
3. 为什么六龄牙需要特殊的保护?	(101)
4. 为什么小儿会夜间磨牙?	(102)
5. 偏嚼有什么害处?	(103)
6. 儿童为什么会得牙颌畸形?	(104)
7. 小儿得了口角炎怎么办?	(105)
8. 鹅口疮有什么危害?	(106)
9. 宝宝有地图舌怎么办?	(107)
10. 小儿得了口腔溃疡怎么办?	(109)
11. 扁桃体经常发炎要切除吗?	(110)
12. 儿童弱视怎么办?	(111)
13. 婴幼儿为何容易患中耳炎?	(112)
14. 孩子经常鼻子出血怎么办?	(114)
15. 怎样防治小儿急性喉炎?	(115)
16. 宝宝生了痱子怎么办?	(116)
17. 宝宝得了奶癣怎么办?	(117)
18. 宝宝红屁股怎么办?	(118)

19. 儿童灰指(趾)甲有什么治疗办法?	(120)
20. 为什么有些孩子喜啃指甲?	(121)
21. 宝宝度夏要注意什么?	(122)
22. 宝宝睡觉时为何多汗?	(123)
23. 宝宝疰夏怎么办?	(125)
24. 儿童长时间看电视有什么害处?	(126)
25. 婴幼儿屏气发作有何对策?	(128)
26. 小儿夜惊、恶梦是怎么一回事?	(129)
27. 怎样预防癫痫的复发?	(130)
28. 小儿高热惊厥会复发吗?	(131)
29. 儿童被狗咬伤会得狂犬病吗?	(133)
30. 儿童也会患性病吗?	(134)
31. 小儿也会得艾滋病吗?	(136)
32. 儿童也会得铅中毒吗?	(137)

六、传染病与保健

1. 传染病应该隔离多长时间?	(139)
2. 哪些孩子不能打预防针?	(140)
3. 麻疹患儿要不要退热与忌口?	(141)
4. 高热退后出疹是什么病?	(142)
5. 猩红热要防止哪些并发症?	(144)
6. 流行性腮腺炎有什么并发症?	(145)
7. 护理水痘患儿要注意什么?	(146)
8. 怎样护理百日咳患儿?	(148)
9. 肝炎患儿饮食要注意什么?	(149)
10. 小儿得了细菌性痢疾怎么办?	(150)
11. 怎样防治流行性乙型脑炎?	(151)

12. 蛔虫性腹痛时能驱蛔虫吗?	(152)
13. 蛔虫驱不下来怎么办?	(153)
14. 小儿得了蛲虫病怎么办?	(154)
15. 钩虫会引起宝宝贫血吗?	(156)
七、儿科急症	(157)
1. 婴儿心跳呼吸停止怎样急救?	(157)
2. 眼、鼻、耳进了异物怎么办?	(159)
3. 孩子烫伤后怎样急救?	(160)
4. 小儿咬断体温表怎么办?	(161)
5. 小儿异物窒息怎样急救?	(162)
6. 儿童骨折后家庭怎样护理?	(163)
7. 宝宝高热怎样物理降温?	(164)

一、生长发育与保健

1. 小儿生长发育有什么规律？

小儿的生长发育,是刚刚当上爸爸、妈妈的青年夫妇们最为关心的。在一般情况下,小儿的体重、身长、头围和乳牙发育情况,是衡量小儿生长发育是否正常的主要标志。

体重 体重是人体各器官、组织和体液的总重量。体重与小儿的生长发育关系十分密切。根据体重,可推测小儿的营养状态,计算用药的剂量。婴儿出生时,平均体重一般应为3kg。在正常情况下,月龄越小,体重增长速度越快。出生后的前半年,平均每月可增长600g;后半年,平均每月增长约500g。出生5个月的婴儿体重约为出生时的2倍(约6kg);一周岁时,是出生时的3倍(约9kg)。0~12周岁以内,婴儿和儿童的体重可按以下公式计算:

$$1\sim 6\text{月:体重(kg)}=\text{出生体重(kg)}+\text{月龄}\times 0.6$$

$$7\sim 12\text{月:体重(kg)}=\text{出生体重(kg)}+(6\times 0.6)+(\text{月龄}-6)\times 0.5$$

$$2\sim 12\text{岁:体重(kg)}=\text{年龄}\times 2+8$$

身长 身长是指人体从头顶到脚底的垂直长度。小儿身长的增长规律也是月龄愈小增长愈快。出生时,婴儿平均身长约为50cm。0~12岁内的平均身长按下列公式计算:

1~6月: 身高(cm) = 出生身高(cm) + 月龄 × 2.5

7~12月: 身高(cm) = 出生身高(cm) + (6 × 2.5) +
(月龄 - 6) × 1.5

2~12岁: 身高(cm) = 年龄 × 5 + 75

头围 头围是指自眉弓上方突出处经枕后结节绕头一周的长度。婴儿出生时, 平均约为 34cm。在出生后的半年中, 婴儿的头围增长很快, 平均增加 8~10cm, 后半年平均增加 2~4cm。一岁时, 平均为 46cm; 二岁时, 可达 48cm; 5 岁时一般可达 50cm; 15 岁时, 已接近成人头围, 可为 54~58cm。

牙齿 牙齿的发育能较直接地反映骨骼发育的情况。健康小儿, 约 6 个月(或 4~10 个月)开始出牙, 即出乳牙。乳牙共 20 个, 最迟应在 2~2.5 岁出齐。2 岁以下小儿乳牙数等于月龄减去 4~6。例如: 12 个月的小儿牙齿数为 6~8 枚, 至 6 岁开始出恒牙, 先出第一磨牙(称六龄牙), 7~8 岁时乳牙按长出的顺序逐个脱落, 代之以恒牙。12 岁左右, 长第二磨牙。18 岁时, 长第三磨牙。恒牙共 32 个, 一般 20~30 岁出齐, 但也有终生不长第三磨牙者。

2. 小儿每天需要睡多少时间?

看见宝宝除了吃奶就是睡觉, 有的家长就担心孩子是否脑子有病。可见, 了解有关小儿睡眠的知识, 对更好地护理和照料孩子的生活是很必要的。

睡眠状态实际上是大脑皮层的一个弥漫性抑制过程, 它可以使大脑皮层得到充分休息而恢复其功能。睡眠时间的长短, 因年龄而有所不同。在一昼夜中, 新生儿需睡 18~20 小

时;2~3个月的婴儿需睡16~18小时;4~9个月为15~16小时;1岁时需睡14~15小时;2~3岁为12~13小时;4~5岁为11~12小时;7~13岁为9~10小时。为什么年龄越小所需睡眠时间越多呢?原来,兴奋与抑制在神经系统的活动中是一对矛盾,既互相制约,又互相转化。小儿大脑神经系统的发育很不成熟,兴奋活动不能持续较长时间,易疲劳而转入抑制进入睡眠。新生儿大脑皮层的兴奋性低,神经活动过程弱,很多外界刺激对新生儿而言都嫌过强。因此,新生儿非常容易疲劳,致使大脑皮层兴奋性更低下而迅速进入睡眠状态。所以,在新生儿期,除了吃奶以外,几乎所有的时间都处于睡眠状态;以后随着大脑皮层逐渐发育成熟,小儿的睡眠时间就会逐渐缩短。由于白天外界刺激多,夜间刺激少,这样,小儿在生活中也就自然分出了白天和晚上。

因此,家长应根据小儿睡眠的特点,合理安排生活和饮食。例如,白天让孩子吃饱吃好,临睡前让孩子再吃一顿,不要喂水,睡前帮助排尿,夜间避免各种干扰,使其得到充足的睡眠。有些家长在孩子入睡前经常抱抱摇摇,使用摇篮或吟唱催眠曲等哄孩子入睡,这是一种不好的习惯,长期以往,容易造成孩子入睡困难,或养成依赖这些刺激才能入睡的习惯,这是应该注意避免和克服的。

3. 宝宝的囟门能告诉我们什么?

宝宝出生时,头盖骨尚未完全发育长成,头部各块骨骼之间尚有骨缝。位于头顶部前中央,由额骨和顶骨形成的菱形间隙,出生时大小为1.5~2cm(对边中点连线),医学上叫“前

“后囟门”。头顶部后中央,由两块顶骨和一块枕骨形成的三角形间隙,出生时有的已接近闭合,有的却可容纳指尖,医学上称为“后囟门”。

宝宝的囟门,虽是方寸之地,却能反映宝宝体内的不少情况。医生在诊病时,也时常对囟门仔细地检查一番。家长也应该重视这个“窗口”。正常的囟门较为平坦,或者稍低于周围颅骨的平面,摸之柔软,其下有空虚感,犹如颅骨的缺损区,可以见到其随脉搏而跳动。前囟门在出生后数月,随头围增大而变大;六个月以后,逐渐骨化而变小;至一岁到一岁半时闭合。后囟门一般在出生后6~8周即闭合,最迟在4个月内闭合。在新生儿期,医生常常从后囟门抽血化验。

囟门的闭合,反映了颅骨的骨化过程和全身的营养状况。其中,前囟门较后囟门更有诊断价值。前囟门的过早闭合,常见于小头畸形。患儿常伴有大脑发育不全、智力发育严重障碍。囟门过晚闭合,可由下列原因引起:

一、脑积水 患儿囟门因扩大而饱满,头围明显大于正常同龄儿;头皮静脉怒张;两侧眼球常向下转,而上部巩膜外露,似落日症,并有烦躁不安、嗜睡和食欲不振。这种脑积水可以是先天畸形,也可能是脑膜炎等后遗症。

二、佝偻病 严重佝偻病会影响颅骨骨化,表现为前囟门迟迟不闭。同时有佝偻病的其他症状,如方头、鸡胸、肋串珠和手脚镯等。

三、呆小病 患儿由于甲状腺功能低下,影响骨化过程,除囟门晚闭外,患儿形成特殊面容,眼距增宽,鼻梁平塌,舌头大,常伸出口外,并伴智能发育障碍。

囟门的高低、饱满与否,也能反映颅内及全身情况。前囟

饱满,且明显隆起,触摸有紧绷感,则往往提示病儿颅内压增高,是患脑膜炎、脑炎等的重要指征。有时也可见于服用四环素和维生素 A 中毒的病儿。前囟凹陷,最多见于孩子腹泻后有脱水和重度营养不良而消瘦的患儿。

4. 婴儿啼哭反映了什么问题?

新生婴儿的哭声常常会使年轻的父母心慌意乱、束手无策。其实,对于没有语言表达能力的婴儿,哭就是他们的语言,表达了他(她)们需要爱抚、照料,或对不良刺激的反抗。饥饿、口渴、炎热、寒冷,以及其他生理需要不能得到满足,或不良环境得不到改善时,均可引起婴儿啼哭。对疼痛、疾病等,也常通过啼哭来表达。因此,若能仔细辨析婴幼儿的哭声,将有助于及时照料婴儿,早期发现疾病和及时予以治疗。

正常哭声

一、运动性哭声:婴儿醒后运动肢体时,常伴有节奏性哭声。声音响亮,音调较柔和,不嘶不哑,不粗不细,脸色红润,呼吸正常,无痛苦表情。这种哭声对肺泡的膨胀,呼吸肌的运动锻炼,均有益处。

二、觅食性哭声:其声调与运动性哭声较接近,但哭声急,节奏较紧密。当母亲用奶头或手指触其口角时,婴儿头部立即转向奶头或手指侧,口唇作吸吮动作,哭声随即停止。

三、求抱的哭声:开始哭声缓和,断断续续,仍未被抱起时,则渐逐提高哭声,且变为连续性。当得到满足时,哭声立即停止。

四、反抗性哭声:尿布浸湿,过冷或过热,昆虫叮咬等刺激

引起的哭声,常呈间歇性,“咿咿呀呀”,哭哭停停,不很响亮。但不良刺激未能及时排除时,则哭声将增大,变为连续性。

异常哭声

一、肠套叠哭声:为阵发性,突然嚎叫,哭声紧迫,音调亢强,脸色苍白出汗,呈痛苦状。不久停止,安静如常;但数分钟或十几分钟后,又重复上述哭声。

二、腹泻前的哭声:婴儿腹泻排便前,常伴有一阵哭声,多随排便结束而停止,此为肠蠕动增快所致。排便时啼哭,要注意肛裂的可能。

三、患中耳炎时的哭声:患儿发热,哭闹,用手抓耳,摇头,用手牵扯耳廓,哭闹加剧,此时要警惕是否患有中耳炎。

四、吃奶时的哭声:在感冒、鼻塞、口腔发炎、溃疡时,病儿常在哺乳或进食时哭闹,吃一口奶就张口哭几声或哭闹不休,拒绝吃奶。

五、脑性尖叫:其特点是突然尖叫,声急,音调高,伴停顿。提示有颅内出血,或脑膜炎的可能。

六、抽痉时哭声:患痉挛症的病儿可发生点头样痉挛伴哭声,特点是每点头痉挛一次,均伴有哭声。

七、哭声嘶哑:患儿如有上呼吸道感染,同时伴声音嘶哑和犬吠样咳嗽,哭时带回音,常可提示患有急性喉炎,必须提高警惕。

其他还有夜间惊哭,心力衰竭时无力的哭声等,家长要学会仔细区别,给予必要的处理。

5. 宝宝为啥常流口水？

流口水,医学上称作“流涎”。很多不满周岁的孩子都有这种现象。一到冬天,孩子的小下巴常被冻得红红的。这是什么原因呢,原来,正常人的口腔周围有很多腺体,如舌下腺、颌下腺和腮腺等,它们分泌的唾液通过细小管道直接排放到口腔。唾液实质上就是口水,口水中含有许多消化酶,具有湿润口腔、溶解食物和帮助吞咽的作用,还可以消化食物中的碳水化合物。此外,它还具有一定的杀菌作用,可防止口腔内细菌的生长和繁殖。它是人体不可缺少的一种消化液。

流口水常见于3至4个月龄的婴儿。这个年龄的婴儿在饮食中逐渐补充了含淀粉的辅食,口水的分泌量就相应增多,但口水吞咽功能尚未完善,口腔较浅,闭唇与吞咽动作尚不协调,往往导致口水流出。6至7个月龄及以后的婴儿,由于正在萌出的乳牙对口腔内神经的刺激,唾液也会增加。婴儿流口水是一种正常的生理现象,不都是病态。婴儿吞咽功能和中枢神经系统功能逐步完善后,流口水现象就会自然消失。

但是,有些婴儿流口水是不正常的。例如,有些孩子连续高热,食欲减退而消耗大大增加,容易发生维生素等营养物质缺乏,导致抵抗力减退,使口腔的某一部位发炎,或舌头、口腔粘膜发生溃疡,病变部位发生烧灼样疼痛,冷、热、酸、甜等刺激都可使疼痛加重,且发音、饮食均感困难,甚至连咽口水也感到疼痛难忍,这种情况下也易导致流口水。但这种口水常带有黄色或血色,呈粘稠状,有一种特殊的味道或臭味。因此,家长一旦发现宝宝突然口水过多时,不妨先仔细察看孩子

的口腔粘膜和舌头,必要时去医院检查和治疗。

由于宝宝的皮肤比较娇嫩,而流出的口水又呈酸性,对皮肤有一定的刺激作用,易引起宝宝下颌及颈部皮肤发红,甚至发炎糜烂。因此,对经常流口水的孩子,家长应注意加强护理。可用手巾轻而快地将口水拭干,并经常用温水给孩子洗下颌和颈部,然后涂上一层油脂,以保护皮肤。

6. 怎样给宝宝洗澡?

婴儿皮肤娇嫩,在皮肤的皱褶处(如颈部、腋下和腹股沟等处)可因潮湿和污物的积聚,使皮肤破损,成为细菌入侵的门户。如能经常给予洗澡,不仅可以保持婴儿皮肤清洁,还可起到锻炼身体,促进全身血液循环,增强体质的作用。

给宝宝洗澡,天气暖和时每天至少一次。即使冬天,每周也应洗1~2次,冬天可使用塑料浴罩,注意保暖。洗澡用具最好专用。澡盆以木制品为好,不易散热。浴巾和毛巾要柔软,易于吸水。水温不宜过高,在洗澡过程中,随水温的降低要及时添加热水,注意保持水温。盆内盛水应浸过婴儿大部分身体,便于婴儿自由活动,不易着凉。

洗澡方法如下:

一、洗脸:婴儿先置于床上,取小半面盆温水,将毛巾浸湿后绞干,摊开,卷于助浴者右手指,用左手的拇指和食指轻轻撑开婴儿上下眼睑,慢慢揩去两眼角分泌物,再洗口鼻部和整个脸部。

二、洗头:轻轻抱起婴儿后,母亲取坐位,婴儿可平卧于母亲的左大腿上,左手臂轻轻挟持婴儿躯干,左手掌托住婴儿颈