

家庭实用医药系列

家庭 育儿宝典

张世光/主编



辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭育儿宝典/张世光主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社,
1996.1 (家庭实用医药系列)
ISBN 7-5381-2240-0

I. 家… II. 张… III. 婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 16251 号

辽宁科学技术出版社出版

沈阳市和平区北一马路 108 号

邮政编码: 110001

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 850×1168 1/32

印张: 11¹/₂

插页: 4

字数: 280 000

1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李伟民 王绍诚

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 李 夏

责任校对: 李 雪

印数: 1—20 000

定价: 14.00 元

作者通讯地址: 沈阳市和平区三好街 36 号

中国医科大学第二临床学院儿科

邮政编码: 110003

序 言

我国拥有 12 亿人口，学龄前小儿，可能有 2 亿多。这阶段年龄的小儿，生理、病理特点非常多，也容易发生特殊情况，在保健、护理、早教等方面，都有特点。

现在独生子女，在父母心目中，是小太阳、掌上珠，注意小儿的一颦一笑、一举一动至关重要。不少家长小儿有些正常现象误认为异常、惊恐不安，各处求医；有些异常现象，又不认为异常而被忽视，这都不利于培育小儿茁壮成长。

有鉴于此，中国医科大学等单位一些从事儿科医疗、保健的专家们，共同编著了《家庭育儿宝典》一书，用他们的实践经验、科学知识，深入浅出地对从新生儿到学龄前阶段小儿的保健、营养、护理、常见病的发现、传染病的预防、突发事件的急救及早期家庭教育等等，都作了既科学又通俗易懂地介绍。

家长及儿科工作者、特别是年轻的爸爸、妈妈，人手一册，可解惑、知理，对育儿的方方面面知识，知其所以然和怎么办。对科学育儿起指导作用。使我们祖国的花朵，开放得更艳丽，使祖国的接班人成长得更茁壮！

相信《家庭育儿宝典》能真正成为现代家庭的育儿之宝！

李助董

1995. 7. 11

前 言

今天出生的婴儿是 21 世纪的建设者和保卫者，养育孩子，培育下一代国家的主人，是提高中华民族人口素质的大事，如果从千千万万个家庭做起，全社会给予支持，大家都努力提高对子女保健、教育水平、培育和关心下一代的成长，就会取得事半功倍的效果。

我们常常遇到孩子的家长，带着期望、恳求、困惑……向医生们提出一个又一个有关从围产期、新生儿、乳幼儿直到学龄前孩子的哺育问题，使我们感到普及卫生保健、教育常识是涉及千万个独生子女家庭的大问题，也是当前亟待解决的引导社会关心下一代身心健康和文化发展的基础。

出于这种考虑，我们组织了具有专业特长的医疗工作者及专家，编写了这本《家庭育儿宝典》，作为“家庭实用医药系列”中的第二种奉献给当代家庭。本书从围产期保健及遗传、优生、新生儿、婴儿、幼儿、学龄前儿童

的生理特点及保健、心理卫生等共 500 多个问题，近 30 万字，比较全面、通俗地回答了年轻父母经常碰到和想到的问题，并给予他们从实际出发、简便可行的解决问题的方法，使他们读起来感到亲切，用起来切实可行。

愿这本《家庭育儿宝典》成为年轻父母的朋友，愿它能给每个家庭带去欢乐和幸福。

由于编写人员较多，组织人员的水平有限，在编写过程中缺点和错误想必难免，敬请读者多予指正。

编 者

1995 年 7 月于中国医科大学第二临床学院

目 录

第1章 遗传与优生

一、遗传.....	1
1. 遗传的本质.....	1
2. 生男与生女.....	2
3. 儿子像妈妈，女儿像爸爸.....	2
4. 有的孩子不太像自己的父母.....	3
5. 身高与遗传.....	4
6. 智力与遗传.....	4
7. 血型与遗传.....	5
8. 常见的遗传病.....	6
9. 第一胎是遗传病，第二胎发病风险的预测.....	7
10. 遗传咨询.....	9
11. 产前诊断.....	9
12. 产前诊断的主要方法.....	10
13. 产前诊断的对象.....	11
二、优生.....	12
14. 优生的本质.....	12
15. 禁止近亲结婚.....	12
16. 有些疾病不宜结婚.....	13
17. 有些疾病不宜生育.....	15

18. 重视婚前检查·····	16
19. 最佳生育年龄·····	18
20. 受孕时机的选择·····	19
21. 胎教·····	20

第2章 胎儿期保健

1. 怎样知道怀孕了·····	22
2. 预测胎儿诞生日期·····	22
3. 怎样保胎·····	23
4. 孕期要注意营养调节·····	24
5. 辐射、毒物与妊娠·····	26
6. 吸烟及被动吸烟对胎儿的危害·····	26
7. 酒对胎儿有害·····	27
8. 孕妇用药要慎重·····	27
9. 胚胎及胎儿的发育·····	29
10. 产前检查·····	30
11. B超检查的意义·····	33
12. 胎儿过大过小都不好·····	34
13. 防早产·····	35
14. 孕妇应警惕妊娠高血压综合征·····	35
15. 过期妊娠的危害·····	37
16. 剖腹产的孩子聪明吗·····	37
17. 性病与妊娠·····	38
18. 妊娠期患肝炎对母儿的影响·····	40
19. 有心脏病的妇女能否妊娠·····	41

20. 孕妇不宜玩宠物·····	42
21. 风疹与胎儿畸形·····	44
22. 巨细胞病毒感染与妊娠·····	45
23. 孕妇缺碘则婴儿呆傻·····	46
24. 妊娠与糖尿病·····	47
25. 孕妇卧位以左侧为好·····	47
26. 警惕产前出血·····	48
27. 孕期自我监护——数胎动·····	49

第 3 章 新生儿期保健

一、新生儿特点与生长发育·····	50
1. 新生儿及其分类·····	50
2. 正常新生儿的特点·····	51
3. 早产儿特点·····	52
4. 新生儿的体重和身高·····	53
5. 新生儿的体温调节·····	54
6. 新生儿的生理反射及意义·····	55
7. 新生儿的行为能力·····	56
8. 新生儿红斑及中毒性红斑·····	57
9. 新生儿生理性黄疸·····	58
10. 新生儿生理性乳腺肿胀不要挤·····	59
11. 新生儿的板牙不要挑·····	59
12. 女婴阴道流血不是病·····	60
13. 新生儿粟粒疹与上皮珠·····	60
14. 新生儿的诞生牙·····	60
15. 新生儿处女膜脱垂·····	61

二、新生儿喂养	61
16. 母乳是婴儿最佳食品.....	61
17. 早开奶, 按需哺乳.....	62
18. 初乳与新生儿.....	62
19. 乳汁分泌及乳房卫生.....	63
20. 喂奶姿势以坐式为好.....	64
21. 哺乳的注意事项.....	64
22. 乙肝三项阳性的母亲不宜喂奶.....	65
23. 喂奶后处理.....	66
24. 奶水不足, 催乳有方.....	66
25. 母乳喂养的常见问题.....	67
三、好好护理新生儿	69
26. 冬季注意新生儿保暖.....	69
27. 新生儿睡电褥子不好.....	70
28. 夏季防止新生儿过热.....	70
29. 新生儿口腔护理.....	71
30. 正确包裹新生儿.....	71
31. 肾炎能预防.....	72
32. 脐带流水要处理.....	73
33. 初生婴儿要接种卡介苗.....	73
34. 新生儿要注射乙肝疫苗.....	74
35. 新生儿甲状腺功能低下能早发现.....	75
36. 苯丙酮尿症可在新生儿期筛查.....	75
四、新生儿常见症状及病征的处理	76
37. 新生儿发热与低体温.....	76
38. 新生儿惊厥.....	77

39. 新生儿溢乳与呕吐·····	79
40. 新生儿青紫·····	80
41. 新生儿哭闹·····	81
42. 新生儿腹胀·····	82
43. 新生儿鹅口疮·····	83
44. 产瘤及头颅血肿·····	84
45. 新生儿窒息·····	84
46. 新生儿吸入综合征·····	85
47. 新生儿肺炎·····	86
48. 新生儿红得发紫也是病·····	87
49. 新生儿发黄不都是正常的·····	87
50. 母婴血型不合能引起新生儿溶血病·····	89
51. 警惕核黄疸·····	89
52. 新生儿缺氧缺血性脑病·····	90
53. 新生儿颅内出血·····	91
54. 新生儿硬肿症·····	91
55. 新生儿脐炎·····	92
56. 新生儿脓疱病·····	93
57. 新生儿败血症·····	93
58. 新生儿破伤风·····	94
59. 新生儿腹泻·····	94
60. 新生儿低血钙症·····	95
61. 新生儿低血糖症·····	95
62. 新生儿病态的先兆·····	96
63. 新生儿淋菌性结膜炎·····	96

第4章 婴儿期特点与保健

一、婴儿期发育特点	98
1. 婴儿期及其体格发育的特点.....	98
2. 影响生长发育的因素.....	99
3. 婴儿身高体重的增长.....	100
4. 头围的测量和意义.....	101
5. 保护好刚刚萌出的乳牙.....	101
6. 前囟大小的含义.....	102
7. 造成体重偏高的原因.....	103
8. 婴儿大动作的发育.....	104
9. 婴儿精细动作的发育.....	104
10. 婴儿知觉和情感的发育.....	105
二、婴儿喂养	108
11. 婴儿喂养方式.....	108
12. 母乳不足如何加用代乳品.....	109
13. 断奶的时间和方式.....	110
14. 几种比较合理的代乳品.....	110
15. 牛乳喂养儿需另喂水.....	112
16. 要正确调配奶粉.....	112
17. 奶瓶的选择.....	113
18. 喂奶间隔时间.....	113
19. 正确使用奶瓶喂奶.....	114
20. 适时添加淀粉类食物.....	114
21. 按时添加辅助食品.....	115

22. 辅食添加的原则.....	115
23. 几种辅食的制作方法.....	116
三、婴儿良好习惯的培养.....	117
24. 小婴儿的生活制度.....	117
25. 小婴儿睡眠习惯的培养.....	118
26. 大小便习惯的训练.....	119
27. 用嘴嚼东西喂孩子不好.....	120
28. 和孩子亲吻不好.....	120
四、婴儿护理.....	121
29. 如何护理婴儿的皮肤.....	121
30. 如何给女婴清洁会阴.....	121
31. 婴儿的臀部护理.....	122
32. 护理好婴儿的五官.....	122
33. 合理使用爽身粉.....	123
34. 怎样给婴儿洗澡、洗头.....	123
35. 婴儿体格锻炼.....	124
五、婴儿期易发生的意外.....	130
36. 婴儿意外窒息.....	130
37. 摔伤.....	131

第 5 章 幼儿期保健

一、幼儿期生理特点.....	134
1. 何谓幼儿期，有哪些特点.....	134
2. 幼儿体重和身高的增长.....	134
3. 孩子越胖越好吗.....	135
4. 幼儿大动作及精细动作的发育.....	136

5. 怎样训练幼儿语言·····	136
6. 乳牙出齐的保护·····	137
7. 幼儿健康的评价·····	138
二、幼儿期的营养·····	139
8. 幼儿饮食的合理安排·····	139
9. 养成良好的饮食习惯·····	140
10. 强化食品的选择·····	141
11. 一周食谱举例·····	142
12. 一日食谱举例·····	142
13. 消化不良饮食的制作·····	144
14. 幼儿食品的制作·····	145
15. 小儿不宜吃补品·····	146
16. 小儿喝果汁过多有碍铜吸收·····	146
17. 冷饮吃多无益有害·····	147
三、幼儿良好习惯的培养·····	148
18. 幼儿生活制度的合理安排·····	148
19. 幼儿的学习和游戏·····	149
20. 正确刷牙及牙刷的选择·····	149
21. 睡眠习惯的培养·····	150
22. 排便习惯的培养·····	151
23. 自己进食好·····	151
24. 挑食、偏食有碍健康·····	152
25. 吃零食不好·····	153
四、幼儿的护理保健·····	154
26. 保护孩子的听力·····	154
27. 幼儿看电视注意事项·····	154

28. 保护视力的关键时期·····	155
29. 幼儿视力低下的早期发现·····	156
30. 什么是弱视·····	156
31. 幼儿的体格锻炼及体操·····	157
五、幼儿常发生的意外与处理·····	158
32. 气管、支气管异物·····	158
33. 食管异物·····	159
34. 异物进入小儿外耳道怎么办·····	160
35. 鼻中进入异物怎么办·····	161
36. 小儿烧、烫伤后怎么办·····	162
37. 小儿跌伤后的处理·····	163
38. 小儿触电如何急救·····	164
39. 误服要紧急处理·····	165

第 6 章 儿童智力开发与心理卫生

一、儿童的智力发展·····	167
1. 什么是智力·····	167
2. 智力年龄和智商·····	167
3. 发育商·····	168
4. 智力等级的划分·····	168
5. 智力测验的意义·····	168
6. 智力低下的原因·····	169
7. 智力低下的预防·····	170
8. 弱智儿的早期迹象·····	170
9. 弱智儿童的教育·····	171
10. 超常儿童·····	172

二、独生子女特点与早期教育	173
11. 早期教育从零岁起步.....	173
12. 早期教育的内容.....	174
13. 独生子女的心理发展.....	175
14. 独生子女的智力和学习成绩.....	175
15. 父母是孩子的第一任教师.....	176
16. 这是一种探索行为.....	177
17. 婴幼儿气质.....	177
18. 第一次反抗期.....	178
19. 教幼儿识数.....	179
20. 怎样给幼儿讲故事.....	180
21. 游戏.....	181
22. 重视注意力的培养.....	182
23. 重视幼儿独立性的培养.....	183
三、小儿语言发育	184
24. 语言发育是小儿全面发育的标志.....	184
25. 呀呀语的意义.....	185
26. 语言理解与被动语言.....	185
27. 单词句的意义.....	186
28. 电报句是幼儿学语不可缺少的过程.....	186
29. 3岁应说完整句.....	187
30. 理解与表达.....	187
31. 社会交往促进语言发育.....	187
32. 谈谈语言治疗.....	188
33. 言语发育迟缓.....	189
四、心理卫生	190

34. 应该怎样对待孩子·····	190
35. 不要异装打扮孩子·····	190
36. 不要强行纠正“左撇子”·····	191
37. 小儿口吃可以矫正·····	192
38. 如何预防口吃·····	192
39. 吮拇指癖·····	193
40. 不要恐吓孩子·····	193
41. 正确对待孩子的无理哭闹·····	194
42. 如何对待任性的孩子·····	195
43. 夜惊与梦游·····	195
44. 屏气发作·····	196
45. 精神习惯性抽动·····	196
46. 交叉擦腿动作·····	197
47. 焦虑症·····	198
48. 儿童退缩性行为·····	198
49. 小儿攻击性行为·····	199
50. 有异食癖要查原因·····	200
51. 小儿遗尿症·····	200
52. 儿童多动症·····	201
53. 好动的孩子与多动症的区别·····	203
54. 儿童孤独症·····	203
55. 孤独症的家庭护理·····	204

第 7 章 小儿常见症状与疾病

1. 发热·····	205
2. 咳嗽·····	206

3. 惊厥·····	207
4. 尿频与遗尿·····	208
5. 小儿呕吐·····	209
6. 小儿急性腹痛·····	210
7. 小儿急性上呼吸道感染·····	211
8. 小儿肺炎·····	212
9. 支气管哮喘·····	213
10. 音哑与喉炎·····	214
11. 小儿打呼噜及腺样体肥大·····	215
12. 先天性喉鸣·····	216
13. 小儿也得溃疡病·····	216
14. 小儿溃疡病的防治·····	217
15. 婴幼儿腹泻·····	219
16. 介绍口服补液盐·····	221
17. 营养性贫血·····	222
18. 维生素 A 缺乏与夜盲症·····	223
19. 维生素 A 吃多也中毒·····	224
20. 维生素 C 缺乏与出血·····	225
21. 佝偻病与维生素 D 缺乏·····	226
22. 当心维生素 D 中毒·····	227
23. 治疗佝偻病光服钙剂不行·····	228
24. 小儿厌食·····	229
25. 微量元素与小儿健康·····	230
26. 肥胖并非健康·····	231
27. 肥胖症的饮食调整·····	232
28. 呆小病要早治·····	233