

金舟 赵雅 王季 编



儿童不宜 150 例

科学普及出版社

74

内 容 提 要

这是一本家教工具书，它告诉读者在教养子女时怎样趋利避害，使其顺利成长。编者运用科学原则和原理，提请家长注意 150 个儿童不宜事项，其范围涉及儿童衣食住行、娱乐学习等诸多方面，文字言简意赅，家教之道尽在其中。

儿童不宜150例

金舟 赵雅 王季 编

责任编辑：林方时

封面设计：邓领祥

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

各地新华书店经销

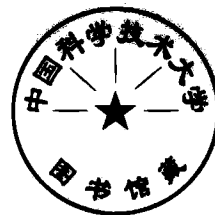
昌平北七家印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.6875 字数：104千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数：1—10000册 定价：2.10元

ISBN 7-110-02214-5/G·587



前 言

教养子女任重而道远，稍有不慎就会出问题，给家长忙上添乱，使父母倍增烦恼。因此，家长和社会有关方面都不可掉以轻心。

世上无难事，只怕有心人。养育孩子并非无章可循。怎样才能趋利避害、使孩子顺利成长呢？编者运用科学原则和原理。具体地指出了在管教婴幼儿及儿童诸方面的种种不宜之处，以提请家长注意。

察微知著，发现问题于青苹之末，从而防患于未然，保证祖国的下一代茁壮成长，这是广大家长和编者乃至全社会的心之所系。

目 录

婴儿不宜长时间处于灯光下.....	(1)
产房灯光不宜太亮.....	(1)
给婴儿拍照不宜使用闪光灯.....	(2)
新生儿不宜“蜡烛包”.....	(2)
婴儿不宜捂盖太严.....	(3)
婴儿睡姿不宜固定.....	(4)
小儿睡眠方位三不宜.....	(4)
十种母亲不宜给孩子喂奶.....	(5)
小儿哺乳时间不宜过长.....	(6)
婴儿不宜夏季断奶.....	(7)
新生儿不宜用肥皂洗澡.....	(8)
不宜用嚼食喂婴儿.....	(8)
不宜穿工作服给孩子喂奶.....	(9)
婴儿不宜吸空奶头.....	(9)
新生儿不宜穿“土裤子”.....	(10)
婴幼儿不宜洗“酒精浴”.....	(10)
婴儿不宜多抱.....	(11)
逗孩子二不宜.....	(12)
婴儿不宜过早学坐.....	(12)
婴儿不宜过早学走步.....	(13)
儿童不宜枕不规则的枕头.....	(13)
幼儿不宜过早写字.....	(15)

小儿不宜吮手指.....	(15)
不宜把围巾当口罩.....	(16)
婴幼儿不宜“举高高”.....	(16)
婴幼儿穿衣九不宜.....	(17)
孩子哭不宜“憋”回去.....	(18)
小孩不宜憋尿.....	(19)
小孩不宜用丝巾遮脸.....	(20)
儿童不宜与父母合睡.....	(20)
儿童不宜玩不安全的玩具.....	(22)
儿童不宜玩高级玩具.....	(22)
儿童玩具不宜太多.....	(23)
不宜忽视玩具卫生.....	(24)
不宜忽视尿布卫生.....	(24)
儿童不宜久恋电子游戏.....	(25)
补钙小儿不宜过早站立.....	(26)
不宜抚弄孩子的“小鸡鸡”.....	(27)
孩子饮食十不宜.....	(28)
儿童不宜忽视早餐.....	(31)
儿童不宜暴饮暴食.....	(32)
婴儿不宜吃蜂蜜.....	(33)
甜炼乳不宜喂婴儿.....	(34)
小儿不宜多吃味精.....	(34)
小孩不宜多吃油条.....	(35)
儿童不宜吃豆浆冲鸡蛋.....	(35)
儿童不宜多吃鱼松.....	(36)
儿童不宜多吃烤鱼片.....	(37)
儿童不宜多吃山楂.....	(38)

儿童吃糖六不宜.....	(39)
儿童不宜吃低脂肪食物.....	(40)
婴幼儿不宜吃鸡蛋白.....	(41)
婴幼儿不宜多吃水果.....	(41)
小孩不宜常吃快餐.....	(41)
儿童不宜多吃肥肉.....	(42)
儿童不宜多吃豆类食物.....	(42)
儿童不宜多吃松花蛋.....	(43)
儿童不宜常吃巧克力.....	(43)
节日儿童不宜多吃的食品.....	(44)
儿童不宜多吃罐头.....	(44)
儿童不宜多吃桔子.....	(45)
发烧儿童不宜吃鸡蛋.....	(45)
儿童不宜多吃零食.....	(46)
儿童选择零食四不宜.....	(47)
儿童不宜多吃甜食.....	(47)
儿童不宜挑食和偏食.....	(48)
儿童不宜多吃爆米花.....	(49)
儿童不宜多吃泡泡糖.....	(50)
儿童不宜食参补品.....	(50)
儿童不宜营养过剩.....	(51)
儿童不宜缺锌.....	(52)
儿童不宜缺铁.....	(54)
儿童缺铁不宜光吃牛奶、鸡蛋.....	(55)
儿童喝牛奶三不宜.....	(56)
儿童吃赖氨酸不宜过多.....	(56)
儿童吃冷饮不宜过多.....	(56)

儿童不宜多喝“三精水”	(57)
儿童不宜只喝乳酸奶	(58)
儿童不宜喝的水	(58)
儿童不宜喝含咖啡因的饮料	(59)
儿童不宜多喝果汁	(60)
婴儿过敏五不宜	(61)
幼儿腹泻不宜停食	(64)
婴儿发烧不宜乱用药	(64)
小儿发烧不宜轻易退热	(65)
多动症患儿二不宜	(66)
不宜忽视儿童的牙齿保健	(67)
儿童不宜舔牙	(68)
婴幼儿不宜滥用爽身粉	(69)
防治脑炎四不宜	(69)
孩子腹痛不宜乱揉	(70)
肾病患者五不宜	(71)
儿童不宜多打针	(72)
儿童不宜滥用“丙种球蛋白”	(72)
儿童不宜滥用鱼肝油	(73)
儿童不宜滥用维生素 A	(74)
儿童不宜滥用庆大霉素	(74)
儿童不宜拿喉片当糖吃	(75)
小孩服用止咳糖浆不宜过量	(76)
儿童不宜滥用阿斯匹林	(76)
儿童不宜多服六神丸	(77)
多动症儿童不宜吃镇静药	(78)
儿童不宜把维生素当补品	(79)

儿童不宜随意服用补药·····	(80)
不宜用鱼肝油防治佝偻病·····	(81)
佝偻病患儿不宜食用菠菜·····	(81)
新生儿不宜用中草药针剂·····	(82)
不宜用果汁给孩子喂药·····	(83)
黄昏后不宜带婴幼儿野游·····	(83)
不宜挑逗孩子大笑·····	(84)
儿童不宜大声喊叫·····	(84)
儿童“左撇子”不宜强矫正·····	(85)
儿童不宜用足尖走路·····	(86)
对儿童打呼噜不宜掉以轻心·····	(87)
儿童不宜养成的九种习惯·····	(88)
儿童不宜异性打扮·····	(90)
儿童不宜常化妆·····	(91)
儿童不宜染指甲·····	(92)
儿童不宜戴金属首饰·····	(92)
儿童不宜刮眉毛·····	(94)
儿童不宜被动吸烟·····	(94)
儿童不宜太胖·····	(95)
胖儿减肥不宜过急·····	(97)
保持儿童形体美十不宜·····	(98)
不宜随便带孩子上医院·····	(99)
带小孩串门五不宜·····	(100)
小儿不宜去公共浴池洗澡·····	(101)
小孩不宜进厨房·····	(102)
儿童不宜比赛吃饭·····	(102)
儿童不宜乱揉眼睛·····	(103)

儿童不宜饭后马上就寝·····	(104)
儿童不宜边看电视边吃饭·····	(105)
小孩不宜边吃边笑·····	(105)
儿童不宜听“噪声音乐”·····	(107)
儿童夏装六不宜·····	(108)
儿童不宜晚睡·····	(109)
儿童不宜长时间看电视·····	(109)
小孩不宜睡电热毯·····	(110)
儿童不宜戴有色眼镜·····	(110)
儿童不宜穿皮鞋·····	(111)
儿童不宜睡弹簧床·····	(112)
小孩不宜直接睡凉席·····	(112)
小儿吹电扇四不宜·····	(113)
小儿夏天用枕三不宜·····	(114)
儿童不宜在公路边玩耍·····	(115)
不宜用打骂方法教育孩子·····	(116)
餐桌上不宜教训孩子·····	(117)
表扬孩子三不宜·····	(117)
不宜培养“超常儿童”·····	(118)
儿童不宜蹲厕所看书·····	(119)
儿童学习用品不宜过分华丽·····	(119)
儿童不宜伏案午睡·····	(120)
不宜代替孩子削铅笔·····	(121)
儿童书包不宜过重·····	(122)
儿童上课不宜背手·····	(122)
不宜压制孩子的收集欲·····	(123)
儿童不宜接受“过度教育”·····	(124)

儿童入学不宜过早.....	(126)
儿童的学习压力不宜过重.....	(128)
儿童家庭作业五不宜.....	(129)
指导孩子复习十不宜.....	(132)
儿童不宜接受不良情绪.....	(133)
儿童不宜“双重拘束”.....	(134)
儿童不宜卷入父母冲突.....	(135)
教子语言十不宜.....	(136)
家庭不宜以孩子为中心.....	(137)

婴儿不宜长时间处于灯光下

英国一家新生儿医疗所曾做过这样的试验，他们随机将新生儿分为甲、乙两组，甲组20名新生儿安置在夜间降低光照的房间里，乙组21名新生儿的房间则晚上不熄灯，至少10天。实验表明，昼夜有别的光照对新生健康有益，甲组婴儿相对乙组婴儿睡眠时间长，喂奶所需时间短，而且体重增加较快。

昼夜开灯会扰乱人体内的“生物钟”，引起人体内的生理变化，相当于剧烈劳动后的体力疲劳，对健康很有影响。特别是新生儿，因神经系统和内脏器官的发育不够完善，倘若较长时间处于灯光下，会扰乱新生儿体内自发的内源性昼夜变化节律，使“生物钟”调节出现异常，妨碍他们的睡眠和营养吸收。因此，医院新生儿室和婴儿室夜间应熄灯或减低光照强度。

产房灯光不宜太亮

美国乔治城大学曾调查过两家医院的产房，结果发现，出生后暴露在强光下的新生儿，眼部损伤率达36%，早产儿有86%发生视网膜病，甚至可导致失明。据分析，胎儿习惯于母体子宫内的“黑暗”环境，而离开母体时，突然接受高强度的光线，对其柔嫩的眼球组织显然是有害的。

我国有些农村的产房、产妇病房也使用高强度的电光源，这对新生儿的眼球组织没有好处。因此，产房和产妇生

孩子后所住的房间，光线不宜太强，而且医院新生儿室和婴儿居室夜间应熄灯。

给婴儿拍照不宜使用闪光灯

据国外资料介绍，强光会削弱婴儿的视力。当成人的眼睛受到强光刺激时，能通过眨眼以阻挡光线继续射到眼底；分泌眼泪，使角膜湿润，增加对光线的折射作用；缩小瞳孔，调节视网膜感光的强弱，以预防强光对眼睛的刺激，保护视力。但孩子出生后，眼睛在生理上尚未发育完善，要到1年后才逐渐获得正常的视觉功能，所以当孩子的眼睛受到强光的照射时，还不善于调节，对阻挡强光的保护功能较差，有可能导致角膜、眼底视网膜受到损伤。除了避免用闪光灯给孩子照像外，也要注意避免其他耀眼的光线直接照射孩子的眼部。

新生儿不宜“蜡烛包”

胎儿在母亲子宫内充满羊水的环境中生活，就像人们在游泳池里，可以自在地伸伸手，踢踢腿，不受任何束缚。可是，他们一旦离开子宫，来到人世间，父母就把他们一个个裹在“蜡烛包”里，四肢受到束缚，活动限制，失去自由。这是大多数新生儿出生后的遭遇。

主张蜡烛包的人认为：①孩子的上下肢屈曲状态如果不把它们伸直、固定，就会造成日后四肢畸形；②孩子的手脚如果伸到被子外面，会受凉生病；③“蜡烛包”抱起来方

便，不会发生意外。但是，近年来许多儿科专家对此提出异议，主张根据气候、室温给孩子穿暖和，然后盖上薄被或毛毯即可。

新生儿不宜用蜡烛包的理由是：

1. 新生儿出生后两臂两腿屈曲，正是他在子宫里的姿势。另一方面，由于新生儿神经系统发育尚不成熟，以屈肌力量占优势，所以四肢屈曲是正常现象，不必人为的“矫正”。随着神经系统的进一步发育，又有自由活动的条件，3个月左右就会自然而然地伸直四肢。

2. 蜡烛包限制孩子的四肢活动，使肌肉及神经感受器得不到应有的刺激，也会影响到脑及全身的发育。另一方面蜡烛包还会影响孩子的呼吸运动，尤其是孩子哭泣时胸廓扩张有限，这也影响孩子的胸廓和肺的发育。所以不宜提倡蜡烛包。

根据气温情况给孩子穿好衣服，再盖薄被或毛毯，让孩子的手脚在被窝里自由活动是最好的办法。

婴儿不宜捂盖太严

有些家长唯恐孩子受凉，天气已经很暖和了，却还将婴儿用小褥子包得严严的，其实，这样并不好。婴儿的被褥与衣服应该随气温的变化而增减。天气冷了多穿点，气温高了应及时脱掉。冬天在户外可以适当增加衣服，在屋里就不要棉衣、棉帽捂得很严。不分季节、不分户内户外，捂盖得严严实实更容易感冒。

让孩子经常到户外见见阳光，呼吸一下新鲜空气，这对孩子的健康成长大有好处。

婴儿睡姿不宜固定

一些年轻的父母总是让新生儿睡在一个固定的位置上，有的甚至睡一个固定的姿式，这样容易形成扁平头。婴儿的骨骼发育不完全，骨质嫩软，在受到外力时容易变形。如果新生儿长时间脸朝一个方向睡，头部的重量势必对接触床面的部分头骨产生一种压力，致使那部分头骨渐渐下陷，最后形成扁平头。

避免这种后果的方法很简单，只要让婴儿经常变换睡觉的姿势就行了。即每隔一两天，让孩子由左侧卧改为右侧卧，然后再改为左侧仰或侧卧。另外，应在婴儿头下垫些松软的棉絮物等。

小儿睡眠方位三不宜

宝宝一出生，就对声音和光的刺激有了反应。如果不注意小儿睡眠时的方位，就会影响他们的生长发育，甚至使他们出现生理功能和形态结构的异常。最常见的不良因素为：

①睡眠时两侧光线明暗不等；②睡眠时一侧常有较大的响声。这两种情况会引起以下几种后果：

1. 宝宝随着光或声音的出现转动头部，并常面向光亮或声响的一侧而卧。久而久之，骨缝尚未完全闭合的颅骨就会出现畸形。加上同侧胸锁乳突肌持续性收缩，又可能导致后天性斜视。

2. 宝宝经常向着光线强或声音响的一侧注视，长此下去，可能出现斜视。

3. 由于一侧光线较强，宝宝会出现生理性保护反应，表现为光线强的一侧眼睑常眯起，瞳孔缩小。时间久了，可使一侧眼睑下垂和双侧瞳孔调节功能不协调，因而出现双侧眼裂不等，甚至视力障碍。

那么，究竟应该给宝宝选择怎样的睡眠方位呢？

科学而合理的睡眠方位是：宝宝的头部或脚部朝着光线较强或有响声的一方。这样即使有声响光亮的刺激，宝宝也不需转动头部和过度转动眼球，从而避免不利影响。

十种母亲不宜给孩子喂奶

母亲患病会殃及婴儿，若注意不够，则会引起不良后果。以下十种母亲不宜给孩子喂奶：

1. 患心脏病的母亲，喂奶会加重自己心脏的负担，从而导致加重病情。

2. 患结核病的母亲给孩子喂奶，不仅对婴儿健康损害，对自己健康恢复也不利。

3. 患肝炎的母亲，一方面HBsAg可通过乳汁传给婴儿，另一方面也不利于母亲的康复。另外，患病母亲不要嚼食物喂孩子，也不要亲吻孩子，以免将病毒传染给婴儿。

4. 患慢性肾炎的母亲，喂奶和照管孩子，会因过度劳累而加重病情。

5. 患糖尿病的母亲，病情尚未稳定时喂奶，会诱发糖尿病酮症昏迷。

6. 患癫痫病的母亲，若在喂奶时发作，会对婴儿造成伤害。母亲服用的鲁米那、安定、苯妥英钠等药物可随乳汁传给婴儿，引起婴儿虚脱、嗜睡、全身淤斑等不良反应。

7. 患有乳腺炎的母亲，应及时就医，待病症消除后方可喂奶，否则会损害婴儿健康。

8. 甲状腺机能亢进的母亲，在服药期间不要喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变。

9. 患急性感染的母亲，在服用红霉素、氯霉素等治疗期间，应停止给婴儿喂奶。

10. 生下半乳糖血症或苯丙酮尿症患儿的母亲，应停止用母乳及其他乳类喂养婴儿，以免婴儿智力受损害。

小儿哺乳时间不宜过长

有的孩子已经好几岁了，还在妈妈怀里吃奶，有的甚至吃到五六岁。这对母子双方的健康都不利。

不少农村妇女都有一种片面认识，认为母乳的营养最丰富，孩子吃得时间越长，身体就越健壮。其实不然。

研究表明，母乳对满足6个月以内婴儿的营养需要是绰绰有余的，而12个月以后，乳汁不光分泌量减少，质量也显著下降。乳汁中蛋白质及各种矿物质含量明显减少，这样的乳汁已经不能满足幼儿身体营养需要。如果这时孩子还未形成吃饭的习惯，而仍然依赖母乳，就会因蛋白质、维生素等营养不足而影响幼儿正常发育。

哺乳时间过长对母体的健康也不利。长期哺乳消耗掉母亲体内的大量营养物质，导致母亲因缺乏营养而身体虚弱，抗病能力下降，因而易患疾病。由于失去大量钙质，还会造成母亲腰酸腿疼、手足麻木，甚至年纪轻轻就弯腰驼背。长期哺乳会使母亲的卵巢功能受到抑制，造成子宫等生殖器萎缩、长期闭经和性功能衰退，加速衰老过程。

另外，长期哺乳影响乳房的健美。一般说来，哺乳时间不超过12个月，对乳房无明显影响；若超过16个月，乳房就会不同程度地形成松弛、下垂，严重者形成萎缩。由于催乳激素的长时期刺激，乳腺癌的发病率就会随着哺乳时间的延长而增高。过长时间的哺乳会使乳腺导管扩张症、导管炎等疾病的发病率增加；并会使乳腺导管因长期淤积乳汁而扩张。

一般地说，婴儿哺乳以不超过12个月为宜，最长不可超过18个月。当然，在断奶前要做好断奶准备。如果打算12个月给孩子断奶，那么，在8个月时就应给孩子喂些稀饭、儿童糕点、青菜等容易消化的食物。开始时喂量应少些，以后逐渐增加，直到断奶时，完全用饭食取代。

婴儿不宜夏季断奶

断奶意味着婴儿的胃肠道要容纳许多对他来说是陌生的食物。日本的断奶研究班曾经给断奶下过如下的定义：“断奶”是向只靠奶汁喂养的婴儿提供各种半固态食品，逐渐增加食品的硬度、数量及种类，使婴儿达到能吃幼儿膳食的固态食品。婴儿要想适应这种变化，除了他自己的身体健康、强壮、具备良好的消化能力外，外部条件也是很重要的，如气候等。

一般来说，春天和秋天是断奶的最好季节，婴儿容易适应因断奶带来的变化，不会因吃新的食物而造成消化不良。而在夏天，特别是七八月份，天气炎热，人的食欲一般都下降。如果这时断奶，让孩子改吃其他食品，容易影响孩子的食欲，也容易发生腹泻等，会影响孩子的健康。因此，不