

怎样使孩子更健美

【法】索菲·拉米拉尔 克里斯蒂娜·里波 著

傅文宝 郑培英 译

4

药科技出版社

ZYSHZGJIM

怎样使孩子
更健美

[法] 索菲·拉米拉尔 克里斯蒂娜·里波著

傅文宝 郑培英 译

中国医药科技出版社



436730

怎样使孩子更健美

[法] 索菲·拉米拉尔 克里斯蒂娜·里波

傅文宝 郑培英 译

*

中国医药科技出版社 出版

(北京广安门外湾子)

解放军4236印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 5.3

字数125千字 印数 1—50,000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

统一书号 14485.010 定价1.20元

前 言

孩子仪容的俊美，体魄的强健，智力的发育，性格的形成，个性的发展——这些都是摆在每一个母亲面前的重要问题。

俊美和强健是不可分割的。要想让孩子长得俊美，您就要关心他的健康。

如果您能精心护理孩子的皮肤，那您不仅能使它具有漂亮的色泽，而且能使它免得一些会造成严重后果的疾病。孩子健康的容貌，是肝功能和整个消化系统功能正常的最好标志。

如果您能为自己的孩子选择各种各样的体操以及运动项目，就能促进他们的协调发育。

如果您请医生矫正好您女儿的牙齿或者医治好您儿子的龋齿，那您不仅仅是让他们能保持自己明媚的笑容——满口坏牙对孩子的发育有着灾难性的后果。龋齿可能成为一些重病的原因。长得不齐的牙齿会妨碍孩子正确地咀嚼食物，那么他势必营养不良，又必然会影响他的发育。

智力和健康之间，同样也有着紧密的联系。如果您能感觉到自己身上的每一块肌肉都很有力，那您自己也会觉得信心十足。孩子们身上的这种联系就更加密切了。在他们那神秘而复杂的世界里，您觉得不太起眼的情况，往往会发展到灾难性的地步。

有许多孩子因为某个微不足道的缺陷而感到痛苦。他们

自己觉得这个缺陷就是丑陋：生长不齐的牙齿、中不溜的小个儿、脓疱、不柔顺的头发！……而最可怕的是，他们不能对任何人说出他们痛苦的原因。您在孩提时代有过这种可怕的经历吗？也许您早把它们忘了吧！

只有您才能使自己的孩子避免这种令人痛心的感觉。对他应该给予经常而又适当的关心。要冲破包围着孩子的那堵害怕和儿童羞耻心的壁垒，不致让他同您疏远，需要多少耐心和母爱啊！

许多做母亲的都说，“这长大就好了，”您可别这么说。

“这”不一定长大就能好。恰恰相反。许多生理缺陷都随着年龄的增长而完全定型，因此矫正起来十分困难，往往根本不可能矫正。到那时再四处求医和痛心难过，就为时过晚了。您的孩子将成为您疏忽大意的牺牲品。而在这一点上，他们完全有权责怪您。

本书是为什么而写的呢？

我们想帮助您了解一下，您为自己的孩子能够干些什么。

书中涉及的问题，我们曾一一征求过专家们的意见。他们对我们着重指出，要做的不仅是为了矫正某个缺陷，而首先是要防止它的发生。我们叙述了一些措施、建议、药方。我们试图着重说明怎样做好，怎样做不好。

明媚的笑容、健康的皮肤、协调发育的体型——这就是您能送给自己孩子的最好的礼物。

您给了他生命。您还能给他更多的东西——人生的乐趣。

我们希望本书能够帮助您做到这一点。

目 录

前言

婴儿的皮肤——终生的伴侣·····	(1)
健美的头发·····	(28)
健康而又漂亮的眼睛·····	(35)
要善于保护耳朵·····	(45)
笑容能够变美吗·····	(47)
您女儿的健美的乳房·····	(56)
扁平而又发达的小肚子·····	(59)
母亲是幼儿脊柱的“设计师”·····	(61)
怎样正确地走路·····	(75)
小鹿般的双腿·····	(80)
您孩子的身高·····	(92)
幼儿的体型·····	(105)
教会孩子呼吸·····	(120)
婴儿操·····	(128)
怎样选择需要的运动项目·····	(137)
坏习惯·····	(144)
您孩子的言语·····	(149)
开发幼儿智力的游戏·····	(156)

婴儿的皮肤—— 终生的伴侣

婴儿的皮肤，有什么能比它更娇嫩，更光滑，更细腻！

它，是大自然的礼物，但这礼物很娇贵。婴儿的皮肤极易受伤。一种微不足道的东西就能使它发炎。稍不注意就会萎缩。它需要护理，耐心的、仔细的、经常的护理。

我们请教过一些专家——婴幼儿皮肤科医生和卫生科医生。我们同他们一起详细研究了您应该知道的所有问题：卫生护理、一些失误的预防、各种预防性措施。我们了解了所有能够损害您孩子皮肤的大大小的疾患。首先，您应该学会识别它们，以便防止它们，战胜它们，尽快着手医治它们。

我们发现，许多做母亲的只要她们的孩子一过哺乳期，马上就不再注意婴儿的皮肤了。您可别说什么“这事儿，大自然自己会管的”。色泽漂亮、质地细嫩、光滑的皮肤是您孩子俊秀的基础。您自己应该学会，而首要的是教您孩子学会“珍视”它。

在幼年时期，您就能断定您儿子或女儿的皮肤属于哪种类型——是结实的、坚韧的、多脂的，还是薄嫩的、脆弱的、干燥的了。对于前者，只要加以卫生护理就行了。对于后者，一开始就需要加以爱护。

然而要注意！有这样一个年龄，这时您的作用特别重大。这里所说的就是性成熟期。众所周知，10到13岁之间，机体内要发生很大的变化，这些变化首先反映在皮肤上，比如，会出现粉刺。长粉刺，对于少年儿童来说，是一件非常难受

的事情。如果您有所警惕，那么您就能在很大程度上保护孩子，使其少受这种痛苦。

0 到 2 岁

“哎呀，多丑啊！”，当人们把刚生下来的孩子抱给年轻的母亲时，她们之中许多人第一句话就这么说。他的头大得出奇，肤色很难看。有时，颅骨就象一颗砂糖球。

您不必着急，所有这些小毛病都是暂时的。过上十天半月，一切就会正常了。您就能带着漂亮的婴儿出院了。他白里透红、光滑、细嫩。现在，话就由您去说了。您应该帮助婴儿保持白璧无瑕的皮肤。

洗浴的方法

洗浴时，请使用专用皂。新生儿的皮肤极其娇嫩，非常细薄，而皮脂分泌能力十分微弱。这就是说，它很容易发炎。一般说来，含有强碱的肥皂对这种细嫩的皮肤刺激过大，能够使它发红和开裂。

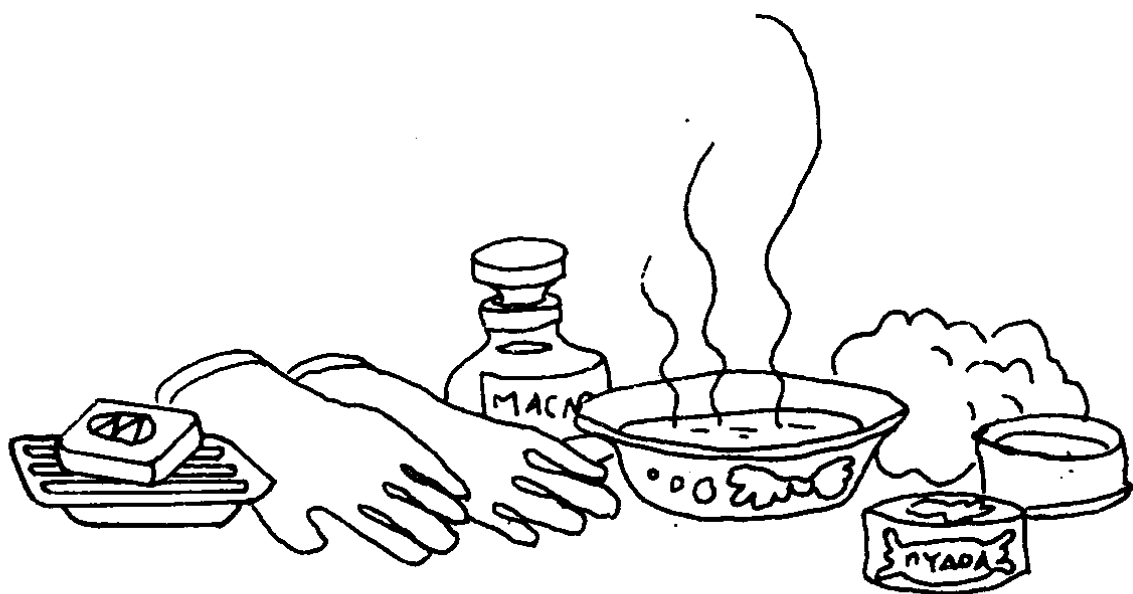
您应该选用什么样的肥皂呢？

超脂肪儿童专用皂。它不会使皮肤发干。这种肥皂是中性的，也就是说，既不含酸，也不含碱。

液体肥皂。细腻，不刺眼睛。如果您的孩子非常好动，那么使用这种肥皂尤其方便，因为普通肥皂会从手里滑掉，常常要伸手到盆底里去摸它。

十分自然，您给孩子洗浴用的肥皂，只能给他一个人用。

为了给孩子盥洗，您家里还要准备一些东西。



缓和油。它能在皮肤和脏襁褓之间形成一层防护膜。软杏仁油特别好。如果婴儿臀部发红或有些轻度发炎，您可以给他涂些医生推荐的软膏。

专用香粉。目的是给褶皱的地方扑些粉，如腋下、脖子、腹股沟、股沟。您可以在尿布上少扑些粉，这样尿布就会软和一些。

滑石粉能吸掉各种潮气，也能防止因摩擦而出现的发炎。只能用新生儿专用滑石粉。同样也有新生儿专用的各种型号的香粉，它们除了能起缓和作用之外，还含有消毒和防腐成分。

护理婴儿还需要药棉、剪指甲用的圆头剪刀、钝齿梳子。

每天应该给婴儿洗一次澡，只要脐带一结痂，马上就可开始。洗浴的最佳时间，是上午喂第二遍奶之前。几个月以后，如果您方便的话，可以在晚上喂奶之前给他洗。

婴儿应该有个人专用小澡盆。需要注意保持它的清洁。

室内温度要适宜：20—22℃。请注意，不能有穿堂风。水温——36—37℃，也就是相当于体温。

请把洗浴时需要用的东西通通放在自己的手边：洗浴手套（它们比海绵好，因为比较卫生：它们随时可以煮一煮）、专用肥皂、装有洗脸用的温开水的小盆、药棉、专用油脂、香粉、浴巾、换用的干净内衣（尿布要事先叠成所需的形状——这将减轻您的劳动，而主要的是，您不会使婴儿受凉）。

洗浴应该如何进行呢？首先，您的双手应该非常洁净。先用在温开水中浸湿的棉花给婴儿把脸洗干净，不要搓揉。要轻轻地擦洗脸颊、脑门、鼻子和下巴。别忘记洗耳朵。先洗一下耳壳，然后用棉花擦一擦耳后。再把它轻轻抵平，洗一洗耳弯。仔细擦干。注意不要留下潮气，尤其是耳朵后面。

做一些小棉球，先把鼻孔擦净，一个一个地擦，然后擦耳朵眼儿。擦时要非常小心。没有必要把小棉球捅得很深，把外孔擦净就行了。如果鼻孔很干燥，您可以用小棉球蘸点儿油。如果眼睛有眼屎，您可用棉球蘸点生理盐水轻轻擦一擦。

紧接着，迅速给婴儿脱去衣服。也许，尿布已经脏了，这时要用棉花把臀部彻底擦干净，以免弄脏洗澡水。

戴上手套，用儿童专用皂迅速擦一下全身。不要忘记褶皱处。

用右手抱紧小孩。他的后脑勺应放于您的前臂上。用手托住他的腋窝，使他不致滑掉（图1）。将他放入水中。洗抹全身，特别是褶皱处。

让小孩稍微玩一会儿水，并让他在水里动一动。洗浴应该给他带来愉快。但让他在水中待的时间不要超过5分钟。

一旦把小孩从水中抱出，要立刻给他披上干燥的、温和的浴巾。就象用吸墨纸吸水那样，仔细擦干，但不要搓揉。



图 1

要检查一下，哪儿也别留下水汽，特别是褶皱处。

将婴儿放到换尿布桌上。往颈部褶皱里、腋窝下轻轻地扑点香粉。用专用缓和油膏或防护油抹一下臀部。请注意：油膏不要抹得太厚，以刚好能软化皮肤为宜。

给婴儿穿好衣服。

用钝齿梳将婴儿的头发轻轻地梳一梳。千万不要往婴儿头上洒花露水。酒精有透过十分薄嫩的皮肤的危险。再说也不需要洒香水。洗干净的婴儿总是有一股芳香气味的。

如何让婴儿的 皮肤保持细嫩

每次喂奶之前或者喂奶之后，都要洗一洗孩子的胯下。让孩子睡在湿襁褓里是十分有害的：这可能成为多数发炎和感染的原因。如果您发现婴儿喂奶之后马上会撒尿，请尽量在这时，而不要在这之前给他换襁褓（的确，喂奶之后马上把婴儿翻过来转过去，许多婴儿受不了，还会漾出一部分奶水）。

襁褓一定要用干净的。决不应使用没有洗过而晾干的襁褓。婴儿襁褓应用薄棉布做成。既不要用尼龙布，也不要用绸子。洗涤襁褓和内衣时，只能用优质肥皂。将它们在清水中好好涮洗几遍。新内衣使用之前，应先洗一洗。

不要使用不带内衬的橡皮裤衩：它们不吸收热水汽，而水汽会引起发红和湿疹。许多婴儿对橡胶本身就有过敏反应。

哺乳期婴儿的体温调节功能尚不完善。天暖和的时候，不需要把他们裹得太厚，但必须小心防止他们受凉。如果将哺乳期婴儿裹得太厚，他们都会感到难受的。他们会出汗，这也是皮肤发炎的一个原因。

婴儿的美容浴。将 100 克玉米淀粉加 1 升水调成糊状。充分搅拌，使其没有结块。把它全部倒入澡盆。水会变成乳状，而婴儿浴后将变得干净、细腻、柔滑。

为了缓解皮肤上出现的一些轻度的发炎，让婴儿的身体变得白里透红，建议采用麸皮浴。用 500 克麸皮加 1 升水煮一下（只能用搪瓷器皿）。让它凉一凉，再用一大块薄布过滤一下。将这块布扎好，使其成为口袋状。将这只口袋放入

洗澡水中，同时倒入过滤出来的乳状液体。

对于脾气暴躁的婴儿，睡觉以前洗一下椴树花浴会大有好处。250克花应泡6升开水。将水放凉，然后过筛，倒入洗澡水。将婴儿在香喷喷的水中放5分钟。

空气及日光浴。婴儿就象花儿一样，要想开放，就需要大量的空气和阳光。不能说只要把房间好好通一下风就行了。这并不能代替每天的散步。

如果孩子出生在冬季，有一点儿阳光您也要利用好。把孩子放到关着的玻璃窗前是没用的：玻璃会阻挡这些光线。

从3、4个月开始，您可以让孩子的小光脚晒晒太阳，当然要有个前提，就是阳光不太强。仲夏时节，可把小车放到荫凉处：对于婴儿来说，反射过来的光线就足够了。

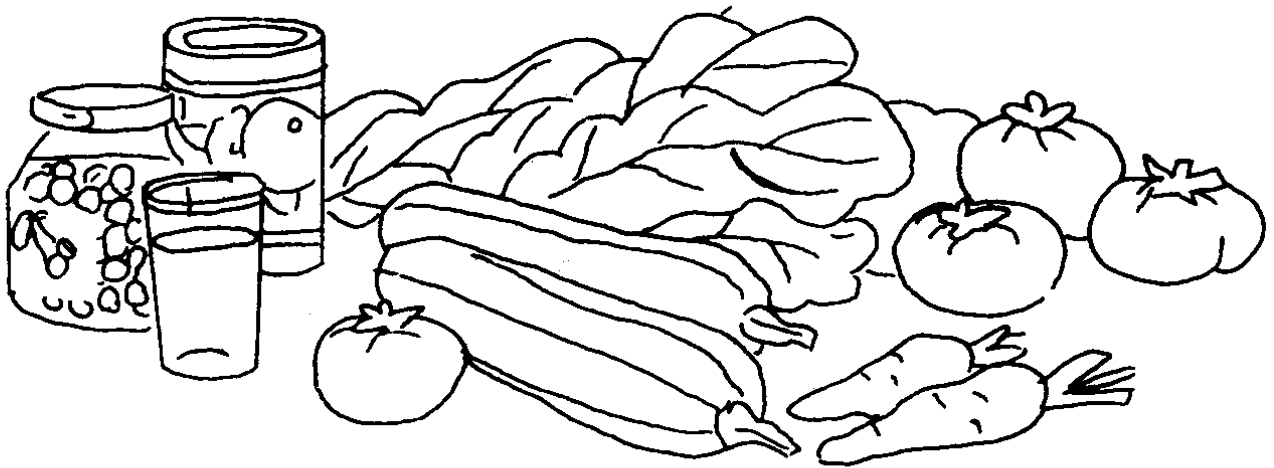
不要把孩子放在没有顶篷的小车里晒太阳，因为小车里会晒热，变成一个小火炉。这对婴儿十分危险。因为他自己不会同过多的热量作斗争！

夏季，如果天气很热，应在两次喂奶之间给婴儿喝点水，以免婴儿失水过多。

5个月以后，抱着婴儿应该到户外散散步，每天不少于两小时。空气和阳光对于他的发育是十分必要的。正是它们能促进婴儿体内维生素D的积蓄，人们把它称为抗佝偻病维生素，因为它促进钙的吸收。

如果天气相当暖和，不妨让孩子洗洗空气浴。把他放在被子上，尽可能把衣服脱光（只要兜块尿布和穿件小内衣就足够了）。他将能活动自如，而且不会感到象在小车里那么热。

关于正确的营养问题。正确的营养可使婴儿长得漂亮。营养充足的孩子必然面色红润，逗人喜爱。但是，不要把“营



养充足”和“营养过剩”混为一谈。

您能为新生儿提供的最佳食物，就是您自己的乳汁。它含有婴儿所必需的一切营养成分。这是健美的真正营养剂。

如果您的奶水不足，或者您因为某些原因需要中断喂奶，那么您应该尽量使婴儿的饮食多样化。

从满月起，应教会他从果汁和蔬菜里去得到满足。它们会给他提供维生素、矿物盐、磷、钙和钾——也就是他面色漂亮、骨骼结实所需要的东西。

起先，您可以喂他一小汤匙经过仔细过滤的胡萝卜汁。然后，让孩子尝尝橙子汁、葡萄汁、西红柿汁等的美味。

蔬菜中含有丰富的矿物盐，特别是铁，它是红血球形成所绝对需要的。如果矿物盐缺乏，婴儿的皮肤就会失去红润：他会变得苍白，有时还会浮肿，精神萎靡不振。

您可以让他尝尝各种各样的蔬菜：胡萝卜（但要适量——大量的胡萝卜有时会使面孔发黄）、菠菜、莴苣、西红柿、西葫芦、芹菜等等。用少量的水将菜煮一下，以使它们最大限度地保持维生素。然后用绞肉机或搅拌器把它们绞成菜泥。

为了加强这些菜泥的维生素含量，请在食用之前直接倒入少量的生菜汁（胡萝卜汁、菠菜汁、莴苣汁）或剁碎的香芹。

一开始，您的孩子很可能不乐意吃这种新食物。您要有耐心。要经常换一换蔬菜品种。每天都要试一试，但不要强迫——不要硬往孩子嘴里塞。您要表现出坚定不移的精神。他漂亮的外貌和细嫩的皮肤将成为一种美好的回报，您见了就不会为付出的努力而懊悔了。从第5或第6个月起，您可以给孩子添加刮下的或压碎的生水果。苹果同草莓一样，含有丰富的维生素C；杏和桃含有维生素A；香蕉含有矿物盐和各种维生素。

请您考虑一下罐头水果——它们在冬季较为实际，尤其为人们所看重。

脸色好看的秘密。或许，我们的见解会因为简单、浅显而使您感到惊奇，但是请不要见笑，这一点非常重要。所有的医务人员、所有的教育工作者、所有热心于儿童教育事业的人都一致认为，所有长得漂亮的儿童，其最为珍贵的秘诀，从根本上说就是母亲的温柔。

婴儿同样需要爱抚，犹如需要空气和食物一样。这一见解的正确性，已为一些模范儿童福利机构所证实。在那里，人们密切注意幼儿卫生的一切规则，可是孩子反而憔悴了，一个个面色苍白，愁眉苦脸，病病歪歪的。然而由马马虎虎、邋邋遢遢的妈妈胡乱带出来的一些同龄的孩子，却象鲜花似的争妍斗艳。这简直不可理解，而且不合情理。可是有一天，一位护士的脑子里闪过一个念头：“可能是我们的孩子缺少人的温暖吧？”

这个儿童福利机构的新生儿开始得到较多的爱抚、亲吻、



摇晃，结果他们重又活跃起来了。

有些做母亲的害怕在育儿过程中表现出软弱的性格。不应该把温柔和软弱混同起来。您的孩子需要您去亲近他，逗弄他，爱抚他。当然，不是天天如此，但要经常这样。不要剥夺他和您自己的这种乐趣。即使您没有闲空，您也要善于挤出一刻钟来亲亲孩子，说说温柔的话。

敌人就是干燥。新生儿的皮肤对湿度极其敏感。在非常干燥的环境里，他的身体很容易失去水分。

应当注意，房间不要过热（20℃左右）。现代楼房里，一般都很干燥。如何避免这种缺陷呢？首先要在合理的范围内经常打开婴儿所在房间里的窗户。

然后在小床下放只小水盆。需要时，每次都要加些水，不要忘记在暖气片之间放上一只装满水的普通器皿。

小 疾 患

婴儿的皮肤十分脆弱。给它一点儿刺激，就会有所反应，

并且很容易发炎。大多数的发炎并无危险，如果它们刚一出现就开始治疗的话。这就是您为什么应该学会辨认它们的一个原因。

白斑。最初几个星期里，婴儿的鼻头上和脑门上，常常会出现一些小小的白点儿。它们不需要任何治疗，就能自行消失，不会留下瘢痕。

皮脂溢出性湿疹。这是一些淡黄色的油脂性硬痂，它们的出现是因为皮脂分泌过多。它们常常出现于眉头。虽然并无危险，但是十分讨厌。

治疗方法非常简单：只要晚上抹些凡士林就行了。第二天早上，它们会变软，很容易除掉。应该连续涂搽几个晚上，因为这些硬痂还会重新出现。

皮炎。您突然发现2、3个月的婴儿的耳旁、脸颊上的皮肤前些日子还光滑滑的，可是突然变硬了，出现了一些小裂纹，不象以前那么柔嫩了。从这时起，就不要用水给婴儿洗脸了。要用药棉蘸些稀释的奶水，轻轻地擦一擦婴儿的脸蛋。

请分析一下婴儿的食物构成。是不是您把他喂得过饱了呢？

在得这种皮肤疾患的整个期间内，要把婴儿的指甲剪得很短。皮炎会引起瘙痒，婴儿如果去抓挠皮肤，就会导致感染。

唇周微肿。婴儿在哺乳期间几乎总会出现这种疾患。有时，嘴唇上会出现一些小泡。它们是吸吮的结果，所以并没有危险。

鹅口疮。您突然发现，您孩子的舌头上，齿龈上、有时在硬腭上，布满了小白点儿，样子象一点点的凝乳块。孩子