

◎ 新婚礼品丛书 ◎

Xinhun LiPin Cong Shu

宝宝健康秘诀

● 柳 丁 主 编 张永涛等 著

像绿色伴随着春天，
结婚组成家庭，



(京)新登字083号

内 容 提 要

本书是“新婚礼品丛书”中的一种，讲的是优生方面的问题。全书分3章，优生常识；优生技巧；优生保健。共精选育龄夫妇十分关心的、渴望解决的156个问题和条目，由专家撰写，具有通俗、实用、权威性，对怎样生个健康的宝宝具有重要指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康秘诀/张永海等著.-北京：中国青年出版社，1995.4

(新婚礼品丛书/柳宁主编)

ISBN 7-5006-1838-7

I.宝… II.张… III.①婴幼儿-妇幼保健-基本知识②

婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV.R714

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第15158号

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条31号 邮政编码：100708

山东肥城新华印刷厂印刷 新华书店经销

787X1092 1/32 6.5印张4插页189千字

1995年4月北京第1版 1995年4月北京第1次印刷

印数1—8000册 定价7.60元

XAN24/09

编者的话

恋爱是热烈甜蜜、令人陶醉的，结婚组成家庭，则是恋爱的升华，意味着两性永远相伴不分离。当新郎新娘沉醉于“洞房花烛之夜”和欢度蜜月的无比幸福时刻，可曾认真想过：如何善解婚后漫长的岁月家庭生活中不时泛起的浪花和漩涡，使情深意笃、恩爱无比的爱情天长地久，坚不可摧；如何不当“暖巢安乐鸟”，继续用爱情的甘露浇灌理想之花，高扬人生的主旋律，实现宏伟的抱负和目标；如何使幸福美满的婚姻结出丰硕之果，喜迎“小天使”的降生；如何精心养育可爱的小宝宝，使宝宝茁壮成长，避免疾病的侵袭；如何实施科学家教，使子女在德、智、体得到全面发展，不辜负父母的殷切期望……

为了帮助新婚朋友圆满解决婚后生活即将面临的诸如此类、方方面面的现实问题，我们特邀请各方面的专家编写了这套丛书，并以精美包装出版，作为新婚礼物，奉献给新婚的青年朋友。这套丛书共分5册：《新婚悄悄话》、《夫妻恩爱之道》、《怎样生个健康宝宝》、《宝宝健康秘诀》、《宝宝家教良方》，各册紧扣时代的脉搏，密切结合现实生活，以通俗简明、生动活泼的文字，介绍了各方面的有关知识。哲人说，要获得知识的陶醉，更需要知识、力量和智慧。新婚朋友如能从本丛书中得到启迪、指导和帮助，使你们的婚姻更幸福、更甜蜜，我们将会感到莫大的愉悦和欣慰。



2010.7

衷心祝愿新婚朋友：

像绿色伴随着春天

新婚的温馨永存你身边

编 者

1994 年 10 月

目 录

一 新生儿护理	1
孩子的年龄如何分期	1
新生儿的生理特点	2
早产儿的护理	2
新生儿窒息的原因	3
应给新生儿保暖	3
脐带脱落前的注意事项	4
脐带脱落后的护理	5
如何给新生儿洗澡	5
新生儿白天睡觉夜里哭闹怎么办	6
新生儿头皮血肿和产瘤是怎样发生的	6
新生儿红斑和色素斑是怎么回事	7
新生儿乳房肿胀和阴道出血是怎么回事	7
新生儿脐疝是如何形成的	8
新生儿腹股沟疝的形成	9
有的新生儿为什么会隐睾	9
婴儿为什么容易打嗝	10
如何知道婴儿的听觉不灵	10
如何知道婴儿的视觉失明	11
训练婴儿定时大小便	12
让小儿顺利度过夏秋	12
让小儿顺利度过冬春	13
孩子太瘦怎么办	14

防止小儿过于肥胖	14
婴儿头睡偏了怎么办	15
婴幼儿能否看电视	15
二 小儿哺育	17
提倡母乳喂养	17
初乳不可丢	18
新生儿开始喂奶的最佳时间	18
如何给婴儿喂奶	19
婴儿每天吃几次奶	19
早产儿的喂养	20
如何知道婴儿吃饱了	21
如何判断母乳不够吃	21
婴儿漾乳怎么办	22
应注意哺乳卫生	22
怎样提高母乳的质量	23
什么情况下不适合哺乳	23
如何进行人工喂养	24
人工喂养的注意事项	25
牛奶的调配及注意事项	25
母乳与牛奶的不同	26
正确使用奶瓶	27
什么叫混合喂养	27
要给婴儿喂适量的水	28
给婴儿添加辅食的时间	28
添加辅食的注意事项	29
给小儿喂饭菜的注意事项	29
牛奶和鸡蛋能一起吃吗	30
小儿是否需要吃钙片	31
小儿是否需要吃鱼肝油	31
蛋白质对小儿生长发育的意义	32

如何给小儿补充蛋白质	33
糖对小儿生长发育的意义	34
糖类不能过少或过多	34
脂肪对小儿生长发育的意义	35
脂肪不能过少或过多	36
维生素对小儿生长发育的意义	37
怎样给小儿补充维生素	37
无机盐对小儿生长发育的重要意义	38
怎样给小儿补充锌	39
婴幼儿的营养和早期智力发育	39
婴幼儿如何营养才能促进智力发育	40
什么时候断奶好	41
小儿断奶的注意事项	41
科学安排小儿断奶后的饮食	42
如何提高小儿的食欲	43
小儿厌食怎么办	43
小儿偏食不好	44
如何预防和纠正小儿偏食	45
小儿吃零食好不好	45
小儿暴饮暴食不好	46
怎样合理安排小儿的饮食	46
三 生长发育	48
怎样知道周岁小儿的身高和体重是否发育正常	48
怎样知道 1~3 岁小儿的身高和体重是否发育正常	49
影响孩子身高的因素	49
怎样使孩子长得高些	50
孩子的囟门与关闭时间	51
鸡胸的防治	51
罗圈腿的病因与矫治	52
八字脚的病因与矫治	53

孩子的头大是怎么回事	54
婴幼儿动作的发展规律	55
婴幼儿动作的发育顺序	56
帮助婴儿练习俯卧抬头和翻身	57
帮助孩子练习坐和爬	57
怎样帮助孩子练习站立和行走	58
如何帮助孩子练习手指动作	59
孩子语言发展需具备的条件	59
孩子的语言能力是如何发展的	60
有的孩子说话晚是怎么回事	61
有的孩子为什么说话口吃	61
孩子说话口吃的矫治方法	62
发音正确是学习语言的基础	63
词汇与语言发展	63
四 预防接种	65
孩子为什么要预防接种	65
生物制品的种类	66
儿童预防接种的种类和程序	66
各种疫苗的接种时间	67
有些疫苗为什么要多次接种	68
卡介苗与“OT”试验	69
小儿麻痹糖丸疫苗	70
“百白破”疫苗	70
麻疹疫苗	71
大脑炎疫苗	72
流脑多糖体菌苗	72
腮腺炎疫苗	73
乙型肝炎疫苗	73
狂犬病疫苗	74
预防接种有哪些一般反应	75

打预防针可能发生哪些异常反应	75
打预防针前后要注意什么	76
哪些孩子不宜打预防针	77
怎样知道打预防针有无效果	77
打预防针后要忌口吗	78
孩子打预防针需要吃发物吗	78
有过敏体质和慢性病的孩子为什么不宜打预防针	79
五 小儿保健	80
孩子一哭就抱好不好	80
小儿睡什么样的枕头好	81
小儿不宜睡沙发床	82
不宜摇晃婴儿	82
从孩子的睡眠观察病态	83
从孩子的哭声观察病态	83
从孩子的各种表情观察病态	84
从孩子的尿液观察病态	85
从孩子的大便观察病态	86
如何防止孩子得传染病	86
孩子得了传染病怎么办	87
家里人得了传染病孩子怎么办	88
吃奶的婴儿消化不良怎么办	89
如何预防小儿发生意外事故	90
有的新生儿长牙齿是怎么回事	91
出现“马牙”怎么办	92
长乳牙与换恒牙	92
小儿出牙时的注意事项	93
乳牙、恒牙交替时应注意什么	93
防止小儿牙列不齐	94
怎样预防四环素牙	95
怎样预防龋齿	95

小儿多吃糖果会坏牙	96
小儿爱流口水是怎么回事	97
当心小儿口腔意外创伤	97
小儿何时开始刷牙好	98
怎样训练小儿刷牙习惯	98
小儿刷牙要注意什么	99
如何防治口疮	100
小儿舌系带溃烂的防治	100
小儿舌系带过短怎么办	101
小儿患唇裂、腭裂怎么办	101
耳屎过多怎么办	102
常给小儿挖耳不好	103
怎样预防小儿外耳道疖肿	103
发生小儿外耳道异物怎么办	104
虫子进入小儿外耳道怎么办	104
小儿耳廓冻疮的防治	105
中耳炎的防治	106
孩子有耳病能游泳吗	107
先天性耳聋是怎样引起的	107
后天性耳聋的预防	108
常见的耳畸形	109
不能打孩子的耳朵	109
鼻出血的原因及处理	110
鼻疖肿切勿挤压	110
不要挖鼻孔	111
鼻前庭炎的防治	111
怎样防治鼻腔异物	112
急性鼻炎的防治	112
慢性鼻炎的防治	113
过敏性鼻炎的防治	114

鼻窦炎的防治	114
小儿为什么会鼻塞	115
喉鸣是怎么回事	116
急性喉炎的防治	117
严防异物进入呼吸道	117
食道异物的防治	118
食道腐蚀的防治	119
如何防治扁桃腺炎	119
慢性扁桃腺炎的危害	120
在什么情况下应切除扁桃腺	121
增殖体肥大有何危害	121
孩子的嗓音为什么会变哑	122
怎样预防小儿咽部外伤和烫伤	123
新生儿眼炎是怎么引起的	123
小儿白眼珠起泡是怎么回事	124
小儿为什么会出现“黑蒙猫眼”	124
注意小儿异常的大眼睛	125
小儿也会患白内障	126
小儿“倒眼毛”怎么办	126
孩子为什么爱眨巴眼	127
小儿见风流泪是何故	127
小儿斜视的防治	128
小儿弱视的防治	129
小儿沙眼的防治	129
小儿红眼病的防治	130
小儿长了针眼怎么办	131
小儿烂眼边是怎么回事	131
眼睛里进入异物怎么办	132
酸碱溅入眼内怎么办	133
小儿为什么会夜盲	133

色盲是怎么回事	134
怎样防治小儿眼外伤	135
小儿一眼受伤会影响另一眼吗	135
如何保护孩子的视力	136
怎样做眼保健操	137
六 小儿疾病	138
新生儿生理性黄疸	138
新生儿病理性黄疸	139
引起小儿腹泻的原因	139
小儿腹泻的防治	140
蛔虫病的防治	141
蛲虫病的防治	142
小儿得了肝炎怎么办	143
小儿得了肺炎怎么办	143
怎样预防脊髓灰质炎	144
脊髓灰质炎有哪些症状	145
小儿患了伤寒病怎样处理	146
白喉的症状	147
怎样预防白喉	147
流行性感冒的症状	148
流行性感冒的防治	149
细菌性痢疾的防治	149
猩红热的防治	150
百日咳的防治	151
脑膜炎的防治	152
大脑炎的防治	152
患水痘的注意事项	153
腮腺炎有哪些症状	154
得了腮腺炎怎么办	155
麻疹有哪些症状	155

麻疹病儿的护理	156
要注意护理麻疹病儿的眼睛	157
风疹的症状	157
脓疱疮为什么要早治	158
脓疱疮的防治	159
七 小儿用药	160
如何计算用药剂量	160
新生儿不宜用的药	161
小儿不吃药怎么办	162
不要硬灌药	162
不能用茶水喂药	163
不能用牛奶喂药	163
按时、按次、按量服药	164
如何给小儿服钙片	165
如何给小儿服鱼肝油	165
小儿慎用滴鼻净	166
麻疹病儿能用退烧药吗	166
小儿慎用氨茶碱	167
胎盘球蛋白不能包治百病	167
哪些病可用妙灵丹	168
哪些病可用至宝锭	168
肥儿丸与肥儿散	169
不宜乱用抗生素	170
如何选用止咳药	170
小儿能否用 APC	171
索密痛能否治肚子痛	172
如何选用助消化药	172
服退烧药应多喝开水	173
服中药是否要忌口	174
如何给小儿煎中药	174

小儿常吃小中药好不好	175
家庭应准备哪些小儿常用药	176
八 急救知识	177
小儿休克怎么办	177
小儿过敏和过敏性休克的处理	177
小儿中暑怎么办	178
小儿昏迷怎么办	179
小儿抽风怎么办	179
小儿尿血怎么办	180
小儿高热的处理	181
小儿腹痛怎么办	182
小儿呕吐怎么办	182
小儿煤气中毒的急救	183
小儿溺水的急救	184
小儿触电怎么办	184
小儿农药中毒的院外抢救	185
小儿食物中毒怎么办	186
小儿误服毒物怎么办	186
小儿误服药物怎么办	186
小儿被狗咬伤怎么办	187
小儿被毒蛇咬伤怎么办	188
小儿被昆虫蜇伤怎么办	189
小儿烫伤怎么办	189
小儿冻伤怎么办	190
小儿烧伤怎么办	191
小儿擦伤怎么办	191
小儿扭伤怎么办	192
小儿切割伤或扎伤怎么办	192
小儿挫伤怎么办	193
小儿脱臼怎么办	193

小儿骨折怎么办	193
小儿头部外伤的处理	194



— 新生儿护理

孩子的年龄如何分期

在儿科学中，常把孩子的年龄分为以下几期：

第一，胎儿期。从受孕到分娩共40周，即10个月。此期，胎儿生长发育迅速，所需营养完全由母体供应。因此，母体的健康、营养和卫生状况对胎儿的生长发育有很大影响。

第二，新生儿期。从小儿出生到第28天为新生儿期。新生儿适应环境能力很差，各个器官和系统的发育也很不成熟，患病后的反应性差。因此在喂养、保暖、隔离消毒、细心护理等方面应特别注意。

第三，婴儿期。从28天到1周岁。此阶段婴儿生长发育特别快，对营养需求很高。但婴儿消化功能差，容易发生腹泻和营养紊乱。另外，婴儿抗病能力低，易染疾病。因此应注意合理喂养，按时进行各种预防接种。

第四，幼儿期。从1~3周岁。这一时期孩子逐渐学会走路，语言、动作及思维活动的发展也很迅速。此期，小儿急性传染病发病率最高，应做好预防保健工作。

第五，幼童期。从3~7周岁。此期，孩子理解和模仿能力强，但常因不知危险而发生意外。因此，家长要做好防护工作。

第六，儿童期。从7~12周岁。孩子综合分析能力和体力活动均有

进一步发展，对疾病的抵抗力明显增强。

新生儿的生理特点

小儿自出生到满 28 天称为新生儿时期，这个时期的小儿叫新生儿。正常新生儿的生理特点如下：

1. 呼吸频率快。新生儿出生即开始自主呼吸，以保证其独立生存。新生儿呼吸的频率比成人快，一般波动范围较大，每分钟 50~60 次。

2. 循环功能不健全。随着呼吸功能的建立，新生儿的血液循环系统发生很大变化。由于新生儿血液循环功能不健全，流向四肢的血液比较少，所以新生儿四肢末端容易发凉或出现青紫。一般新生儿的心率为每分钟 140 次左右。

3. 消化功能弱。新生儿的消化功能很弱，只适合食入流质性食物，一般以奶类最佳。新生儿的胃容量很小，呈水平状，故易出现漾奶现象。新生儿新陈代谢很旺盛，而肝脏糖元储备又很少，所以易发生低血糖症。此外，新生儿还应注意补钙。

4. 排泄功能不完善。新生儿在出生后 12 小时开始排便，24 小时开始排尿。由于新生儿肾脏功能还不够完善，所以每天排尿可达 10 余次。

5. 体温不稳定。新生儿的体温极不稳定，经常出现发热和体温过低，这是由于新生儿体温调节中枢尚未发育完善，体温易随外界温度而变化的结果。因此，新生儿的房间应该保持恒温。

早产儿的护理

早产儿的护理应该注意以下几个方面：

第一，注意保暖。早产儿的卧室温度要保持在 25~28℃ 左右，温度低时，可在孩子的睡床上放置一个热水袋，但水袋温度不宜过热，如室温过低，最好在孩子头上戴个薄棉帽，脚上套双小袜子，尽量使孩子的体温保持在 36~37℃ 的水平。

第二，细心观察。由于早产儿的呼吸功能很不稳定，因此平时要注意孩子呼吸的节律和每分钟呼吸的次数，如果发现孩子口、鼻、四肢有青紫现象，说明缺氧，要及时送医院治疗。