

婴幼儿保健三百问

● 吴复苍 阎慧卿 编著



4
山西科学教育出版社

家庭医药小丛书

家庭医药小丛书

婴幼儿保健三百问

吴复苍 编著
阎慧卿

山西科学教育出版社

家庭医药小丛书

婴幼儿保健三百问

吴复苍 阎慧卿 编著

*

山西科学教育出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省黎城县印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 95千字

1990年9月第1版 1990年9月山西第1次印刷

印数: 1—10730册

*

ISBN 7—5377—0280—2

R·93 定价: 2.45元

编者的话

本书是供家庭用的有关婴幼儿保健的科普读物，内容包括健康小儿的生长发育规律，小儿营养与喂养知识，疾病预防与护理知识，促进婴幼儿体力、智力发育知识，以及婴幼儿常见病的家庭处理知识等。内容丰富实用，针对性强，为婴幼儿保健之友。

目 录

生长发育

1. 小儿年龄分期是如何划分的? (1)
2. 胎儿期有何特点, 应采取哪些保健措施? ... (1)
3. 什么是“胎教”? (2)
4. 怎样进行胎教? (2)
5. 怎样预防先天性畸形? (3)
6. 孕妇服药对胎儿有什么危害? (3)
7. 新生儿期应采取哪些保健措施? (4)
8. 早产儿为啥比较难养? (4)
9. 如何养好早产儿? (5)
10. 什么叫高危新生儿? (5)
11. 称小儿体重有何意义? (5)
12. 正常小儿体重是多少? (6)
13. 正常小儿的身长是多少? (6)
14. 成年时的身高能在童年预测吗? (7)
15. 婴儿期应采取哪些保健措施? (7)
16. 幼儿期应采取哪些保健措施? (8)
17. 为什么要测量头围? (8)
18. 如何观测婴儿的头囟和头缝? (9)
19. 为什么要测量胸围? (9)

- 20. 出牙有什么规律? (10)
- 21. 出牙有哪些异常情况, 应该怎么办? (10)
- 22. 出牙会引起发热吗? (11)
- 23. 为什么小儿的牙齿发黄? (11)
- 24. 初生婴儿手臂抖动要紧吗? (12)
- 25. 几个月内的婴儿“惊吓”要紧吗? (12)
- 26. 婴儿什么时候开始使用眼睛? (13)
- 27. 婴儿何时开始听见声音和辨别声音? (13)
- 28. 怎样了解婴儿视觉是否失明? (14)
- 29. 小儿运动发育有何规律? (14)
- 30. 几个月的婴儿能抬头和坐起? (15)
- 31. 婴儿何时能匍匐和爬? (15)
- 32. 小儿的各种动作在什么时间出现? (15)
- 33. 婴幼儿细动作发育情况如何? (16)
- 34. 小儿语言发育有何特点,
 什么时候最为关键? (16)
- 35. 小儿是怎样学会说话的? (17)
- 36. 怎样判断小儿语言理解和表达能力障碍? ... (17)
- 37. 1~3个月婴儿在动作和智能上有何表现? ... (18)
- 38. 4~6个月婴儿在动作和智能上有何表现? ... (18)
- 39. 7~9个月婴儿在动作和智能上有何表现? ... (19)
- 40. 10~12个月婴儿在动作和智能上有何表现? (19)
- 41. 1~2岁婴儿在动作和智能上有何表现? ... (20)
- 42. 怎样纠正吮拇癖? (20)
- 43. 啃指甲癖对小儿有何危害? (2f)
- 44. 什么叫屏气发作, 与癫痫有何区别? (21)

- 45. 如何纠正“习惯性擦腿动作”？……………(22)
- 46. 如何纠正“精神——习惯性抽动”？……………(22)
- 47. 怎样识别孩子的才能？……………(23)
- 48. 为什么小孩要比大人睡得多？……………(23)
- 49. 健康小儿啼哭的原因有哪些？……………(24)
- 50. 怎样对待夜啼儿？……………(24)
- 51. 婴儿不哭不吵就好吗？……………(25)

营养与喂养

- 52. 如何加强胎儿期的营养？……………(26)
- 53. 小儿需要哪些营养？……………(26)
- 54. 小儿与成人对能量的需要量有何不同？……(27)
- 55. 小儿每天需要多少热能？……………(27)
- 56. 小儿为什么需要较多的蛋白质？……………(28)
- 57. 蛋白质有哪些生理功能？……………(28)
- 58. 小儿怎样摄取蛋白质？……………(29)
- 59. 蛋白质是否吃得越多越好？……………(29)
- 60. 小儿需要哪些氨基酸？……………(30)
- 61. 小儿每天需要多少脂肪？……………(30)
- 62. 小儿每天需要多少糖(碳水化合物)？……(31)
- 63. 与婴幼儿关系较大的维生素有哪些？……………(3)
- 64. 小儿每日需要多少维生素 A？……………(32)
- 65. 小儿每日需要多少维生素 B？……………(32)
- 66. 维生素 B 族食物来源及需要量是多少？……(33)
- 67. 小儿怎样获得维生素 C？……………(33)
- 68. 小儿怎样获得维生素 D？……………(34)

- 69. 钙对小儿健康有什么意义? (34)
- 70. 小儿何时补铁为宜? (35)
- 71. 锌与小儿健康有何关系? (35)
- 72. 矿物质来源于哪些食物? (36)
- 73. 小儿都需要补钙吗? (36)
- 74. 鱼肝油是否吃得越多越好? (37)
- 75. 母乳含有哪些营养成分? (37)
- 76. 母乳喂养有何优点? (38)
- 77. 哺乳为什么要定时? (38)
- 78. 新生儿什么时候开奶最好? (39)
- 79. 哺乳时应采取哪种姿势? (40)
- 80. 怎样了解乳汁是否足量? (40)
- 81. 增加母乳的方法有哪些? (40)
- 82. 乳母生病时能给婴儿哺乳吗? (41)
- 83. 母亲服药会影响哺乳婴儿吗? (41)
- 84. 哺乳有哪些禁忌? (42)
- 85. 婴儿长大后应如何断奶? (42)
- 86. 急速断奶发生“膨奶”时该怎么办? (43)
- 87. 人乳与兽乳所含成分有何区别? (43)
- 88. 牛乳可以代替母乳吗? (44)
- 89. 怎样测定牛乳喂养的需要量? (45)
- 90. 牛乳配制的基本要求和原则是什么? (45)
- 91. 怎样配制鲜牛乳? (46)
- 92. 冲调牛乳时用哪种糖最好? (46)
- 93. 牛乳喂养的次数和量以多少为宜? (47)
- 94. 牛乳哺喂需注意哪些事项? (47)

95. 常用的代乳品有哪几种? (48)
96. 怎样调配全脂奶粉? (48)
97. 乳儿单纯用奶糕喂养可以吗? (49)
98. 用甜炼乳可以代替牛奶和奶粉吗? (49)
99. 豆浆与牛乳在营养上有何不同? (50)
100. 麦乳精、巧克力是很好的营养品吗? (50)
101. 婴儿需在什么时候添加辅食? (51)
102. 怎样给婴儿添加辅食? (51)
103. 添加辅食时应注意哪些事项? (51)
104. 怎样制做菜汤、菜泥、番茄汁? (52)
105. 怎样制做猪肝泥、鱼泥、蛋黄、胡萝卜泥? ... (53)
106. 怎样安排婴儿主食
与辅食添加的顺序? (53)
107. 怎样安排幼儿膳食? (54)
108. 烹调时怎样保存食物中的营养素? (54)
109. 安排幼儿食谱应注意哪些问题? (55)
110. 合理的饮食在治疗中起什么作用? (55)
111. 疾病期间的膳食可分几类? (55)
112. 流质饮食适合于哪些病症? (56)
113. 半流质饮食适合于哪些病症? (56)
114. 在什么情况下采用软食和普食? (57)
115. 什么叫试验膳食? (57)
116. 高热能和低热能膳食如何配制? (58)
117. 什么叫少渣膳食、多渣膳食、低盐膳食? ... (58)
118. 高蛋白质、低蛋白质膳食有何作用? (59)
119. 怎样制做脱脂奶、酸奶、蛋白奶? (59)

体育与智育

- 120. 小儿体格锻炼有哪些好处? (60)
- 121. 小儿体格锻炼的原则有哪些? (60)
- 122. 婴幼儿体格锻炼的方法是什么? (61)
- 123. 怎样做婴儿被动操? (61)
- 124. 7~12个月婴儿怎样进行运动锻炼? (62)
- 125. 1岁半幼儿怎样做模仿操? (62)
- 126. 怎样进行“空气浴”的锻炼? (63)
- 127. 怎样进行“日光浴”的锻炼? (63)
- 128. 怎样进行“凉水浴”的锻炼? (64)
- 129. 小儿淋浴有什么好处? 应注意什么? (64)
- 130. 怎样为小儿盆浴? (64)
- 131. 怎样给小儿沐浴? (65)
- 132. 让婴儿整天乖乖地躺着好吗? (65)
- 133. 为什么孩子在家不肯好好吃饭? (66)
- 134. 吃零食有什么不好? (66)
- 135. 怎样纠正孩子吃零食的习惯? (66)
- 136. 为什么吃饭时不要训斥孩子? (67)
- 137. 怎样纠正边吃边玩的习惯? (67)
- 138. 怎样锻炼视听觉? (67)
- 139. 怎样锻炼感知觉? (68)
- 140. 怎样训练婴儿学爬? (68)
- 141. 怎样训练孩子走路? (69)
- 142. 怎样训练婴儿的抓握动作? (69)
- 143. 用力拉着小孩的手走路有什么不好? (69)
- 144. 怎样纠正小儿玩弄生殖器? (70)

- 145. 怎样防止口吃? (70)
- 146. 什么是早期教育? (70)
- 147. 早期教育有什么重要性? (71)
- 148. 早期教育中如何注意启发式教育? (71)
- 149. 什么是品行形成的关键时期? (72)
- 150. 什么是大脑发育的最佳时期? (72)
- 151. 婴儿有记忆力吗? (72)
- 152. 怎样增强婴儿的记忆力? (73)
- 153. 怎样教婴儿发音和说话? (73)
- 154. 怎样培养孩子口语能力? (74)
- 155. 怎样给孩子讲故事? (74)
- 156. 怎样教小儿识字和计数? (75)
- 157. 怎样培养孩子动脑筋的习惯? (75)
- 158. 怎样培养小儿健康的审美观? (76)
- 159. 怎样为孩子挑选玩具? (76)
- 160. 怎样在玩中增长知识? (77)
- 161. 怎样培养小儿热爱劳动? (77)
- 162. 溺爱孩子有什么不好? (77)
- 163. 在孩子面前乱讲话有什么不好? (78)
- 164. 家庭成员对孩子教育为什么要一致? (78)
- 165. 家庭不和睦对孩子有什么影响? (78)
- 166. 为什么说父母是孩子的第一个老师? (79)
- 167. 怎样教育孩子不说粗话? (79)
- 168. 打骂孩子有什么不好? (80)
- 169. 为什么不能随便逗弄孩子? (80)
- 170. 哄骗孩子有什么不好? (81)

- 171. 吓唬孩子有什么不好? (81)
- 172. 怎样纠正小儿害怕心理? (81)
- 173. 怎样教孩子听话? (82)
- 174. 对小儿教育如何正确运用表扬和批评? ... (82)
- 175. 怎样防止小儿哭闹? (83)
- 176. 怎样正确对待孩子说假话? (83)
- 177. 如何教育孩子懂礼貌? (84)
- 178. 如何培养小儿自尊心? (84)
- 119. 怎样教育孩子尊敬长辈? (85)
- 180. 怎样使孩子吃饭时不致于“漏嘴巴”? ... (85)
- 181. 怎样纠正孩子挑食? (86)
- 182. 怎样安排幼儿的一日活动? (86)

预防与护理

- 183. 哪些属于体温的正常范围? (88)
- 184. 怎样测体温? (88)
- 185. 测体温时应注意哪些事项? (89)
- 186. 怎样测量脉搏? (89)
- 187. 小儿体格测量的目的何在? (90)
- 188. 怎样测量呼吸? (90)
- 189. 怎样测量身长? (91)
- 190. 怎样测量体重? (91)
- 191. 怎样测头围、胸围? (91)
- 192. 小儿体格测量应注意哪些事项? (92)
- 193. 什么样的大便是属于正常的? (92)
- 194. 怎样开始训练大便? (93)

195. 怎样开始训练小便?	(93)
196. 怎样给孩子包扎尿布?	(94)
197. 怎样处理尿布?	(94)
198. 怎样处理小儿臀部的异常皮肤?	(95)
199. 怎样保护脐带?	(95)
200. 怎样保护新生儿皮肤和口腔?	(95)
201. 怎样保护牙齿?	(96)
202. 睡眠与小儿生长发育有什么关系?	(96)
203. 如何安排不同年龄小儿睡眠时间?	(97)
204. 如何保证孩子的睡眠?	(97)
205. 新生儿皮肤发黄要紧吗?	(98)
206. 新生儿乳房肿胀及阴道流血要紧吗?	(98)
207. 什么是“螳螂子”、“马牙”?	(99)
208. 怎样为婴儿包被?	(99)
209. 怎样为幼儿选择鞋?	(100)
210. 儿童保健的目标和内容是什么?	(100)
211. 母亲对婴儿的发育起什么样作用?	(100)
212. 父亲对婴儿发育起何作用?	(101)
213. 家庭环境对婴儿发育有何影响?	(101)
214. 家长怎样正确运用权威性?	(102)
215. 什么是预防接种?	(102)
216. 为什么要预防接种, 搞哪些接种?	(103)
217. 主动免疫机能是怎样产生的?	(103)
218. 预防接种从什么年龄开始?	(103)
219. 为什么要多次进行预防接种?	(104)
220. 怎样安排计划免疫?	(104)

- 221. 接触传染病的小儿怎样预防接种? (105)
- 222. 接种卡介苗有何反应, 应注意什么? (105)
- 223. 怎样服脊髓灰质炎疫苗口服糖丸? (106)
- 224. 怎样预防小儿结核病? (106)
- 225. 什么样的小儿接种麻疹减毒活疫苗? (106)
- 226. 预防接种有哪些禁忌证? (107)
- 227. 预防接种可出现哪些反应、怎样处置? ... (107)
- 228. 传染病隔离时间多长为宜? (108)
- 229. 怎样提高小儿对传染病的抵抗力? (108)
- 230. 怎样防止小儿吸入异物? (109)
- 231. 怎样防止小儿跌伤? (109)
- 232. 怎样防止小儿烫伤? (109)
- 233. 在什么情况下可引起小儿窒息? (110)
- 234. 小儿为什么容易引起气体和药物中毒? ... (110)

常见病症

- 235. 小儿在发热前有哪些征兆? (112)
- 236. 小儿为什么发热? (112)
- 237. 小儿发热时为什么不要急于退热? (113)
- 238. 小儿发热何时需用退热药? (113)
- 239. 在家庭中怎样处置抽痉患儿? (114)
- 240. 如何从大便的形状判断腹泻的原因? (114)
- 241. 小儿腹泄怎样调整饮食? (115)
- 242. 抗菌素能退热吗? (115)
- 243. 球蛋白能防百病吗? (116)
- 244. 麻疹有哪些临床表现? (116)

245. 麻疹有哪些并发症? (117)
246. 怎样预防麻疹? (117)
247. 怎样护理麻疹患儿? (118)
248. 怎样区分麻疹和风疹? (118)
249. 水痘是什么样子? (119)
250. 猩红热是什么样子? (119)
251. 痄腮是什么样子? (120)
252. 怎样预防和护理痄腮病儿? (120)
253. 百日咳有哪些临床表现? (121)
254. 怎样预防百日咳? (121)
255. 怎样护理出院后的肝炎患儿? (121)
256. 怎样预防菌痢? (122)
257. 蛲虫病是怎样影响小儿健康的? (122)
258. 怎样知道小儿得了蛲虫病? (123)
259. 如何预防蛲虫病? (123)
260. 怎样预防上感? (124)
261. 怎样防止哮喘发作? (124)
262. 急性肾炎有哪些表现? (125)
263. 小儿流口水要紧吗? (125)
264. 新生儿常常溢乳要紧吗? (126)
265. 乳儿溢乳时该怎么办? (126)
266. 耳朵流脓要紧吗? (126)
267. 怎样预防红臀? (128)
268. 异常大便有哪些表现? (128)
269. 怎样检查小儿有没有斜视? (129)
270. 小儿流鼻涕是不是病态? (129)

271. 小儿流涕能反映哪些疾病? (129)
272. 鼻子为什么容易出血? (129)
273. 小儿鼻出血怎么办? (129)
274. 婴儿湿疹是什么样子? (129)
275. 怎样防治婴儿湿疹? (130)
276. 小儿营养不良是怎么引起的? (130)
277. 如何安排消化不良患儿饮食? (131)
278. 小儿肥胖症是怎样形成的? (131)
279. 小儿肥胖症怎样限制饮食? (132)
280. 怎样安排急性肾炎患儿饮食? (132)
281. 什么是佝偻病? (133)
282. 佝偻病是怎样造成的? (133)
283. 怎样预防佝偻病? (134)
284. 怎样计算儿童用药剂量? (134)
285. 正常小儿的尿量是多少? (135)
286. 什么是多动症? (135)
287. 婴幼儿智能不足表现在哪些方面? (136)
288. 怎样对待遗尿小儿? (136)
289. 怎样区别小儿腹痛的轻重缓急? (137)
290. 怎样判断小儿脱水程度? (137)
291. 怎样给脱水小儿口服补液? (138)
292. 怎样给小儿喂药? (138)
293. 为什么不要轻易打针? (139)
294. 怎样给小儿滴眼药? (139)
295. 怎样给小儿滴鼻? (139)
296. 怎样给小儿滴耳? (140)

297. 怎样处理伤口? (140)
298. 小儿误食毒物应怎样紧急处理? (141)
299. 喉头、气管呛入东西如何紧急处理? (141)
300. 捏脊疗法对小儿有什么好处?
怎样进行捏脊? (142)