



儿童保健

答青年父母问

- 北京市妇联 编
- 北京市家庭教育研究会
- 科学普及出版社

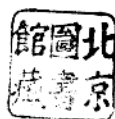


R174
117
3

答 青 年 父 母 问

儿 童 保 健

北 京 市 妇 联 编
北京市家庭教育研究会



科学普及出版社

B

495384

内 容 提 要

北京市家庭教育研究会、北京市妇联、北京计划生育宣传教育中心5个单位举办了长达3年的儿童问题咨询活动。根据3000多位家长的咨询记录整理出《儿童保健》和《儿童教育》两本书。它真实地反映出80年代父母养儿育女中遇到的最迫切需要解决、最渴望给予指导的问题。作者大部分是具有长期咨询工作经验的专业工作者。本书文笔亲切、内容通俗、办法具体、针对性、实用性强,有时代特色,是一本有独特风格的知识普及读物。本书可为青年父母指路,也可作为家长学校教材。

× × ×

答 青 年 父 母 问

儿 童 保 健

北 京 市 妇 联 编

北京市家庭教育研究会

封面设计:孙联生

技术设计:王予南

×

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

通县长凌营印刷厂印刷

开本: 787 × 1092毫米 1/32印张: 4.25 字数: 82千字

1988年5月第1版 1988年5月第2次印刷

印数: 11601—41600册 定价: 1.10元

ISBN 7-110-00293-3 R·68

主编：蒋南凤

作者：（按姓氏笔划）

孙恪铭 孙润玉 何金生

张振英 俞炳嘉 高次梅

陶慎为 蒋南凤 雷文琦

责任编辑：任杏华

序 言

余 心 言

“望子成龙”。可以说，天下父母，人同此心。

人们都说，我们是“龙的传人”。我们的后代，是应当成龙的。由于我们正处于中华巨龙腾飞的时代，这个时代需要无数的中华儿女成龙。

然而“成龙”不易。马克思、恩格斯、列宁不止一次引用德国伟大诗人海涅的名句：“我播下的是龙种，收获的却是跳蚤”，说的正是后代的成长往往不如人意。他们说的虽然不是有关子女的问题，其实是同样运用的。

人，作为我们已知的物质发展的最高形态，他的成长是一个极其复杂的过程。目前，还不能说已经把这个过程规律全部弄清楚了。这是教育学长期研究的任务。

家庭教育对人的一生影响巨大，人们往往终身携带着幼年时期从家庭获得的烙印。从人的成长阶段看，幼儿从家庭获得的教育是不可能重复的，“过了这个村就没有这个店”，无论教育的效果是好是坏，吃后悔药都没有用。从小的教育如不得当，以后纠正往往需要花费

十倍乃至百倍的气力还不一定有效。

为此，严峻的责任落到了做父母的肩上。但是，许多人往往是在并没有充分准备的情况下就做了父母。很少有人专门学习过教育学的理论。他们只模糊地记得自己小时候受教育的情景，但越是幼年的事情就越记不清楚。他们也能仿佛看到邻居孩子的情况，这些也是凤毛麟角，隔了一堵墙人家更多的情况也难以看得周全。而自己的孩子一天天长大，许多意想不到的新问题层出不穷。这些具体问题应该如何正确对待和怎样解决，实在伤人脑筋。他们希望得到社会的帮助，是有充分理由的。

北京市家庭教育研究会一成立就考虑到这些情况，把研究和向社会普及家庭教育知识作为自己的职责。除了进行各种宣传外，还直接向家长开展咨询活动。几年来，在许多知名专家的热情参加下，举办了多次大型的咨询服务，有综合的，也有专题的，还在中山公园设立了固定的咨询处，每周定期接待咨询者，回答的问题成千上万。这些问题都是从实际中来的，对家庭教育的科学研究，有相当的促进作用；这些问题的内容，也是它没有机会参加咨询活动的家长们所关心或同样存在的。因而从这些问题中选出一部分，汇集出版，我们相信这是广大家长的需要，会受广大家长欢迎的。

历来说：“经师易得，人师难求。”人的成长受多种复杂因素的影响，不能照本宣科，依葫芦画瓢。本书对各种问题提供的咨询意见，不能看作是任何情况都适用的答案。真正要解决问题还得从具体的实际情况出发。希望读者在阅读和应用时注意从各个题目中细心体会贯

穿其中的基本原理。

子女的成长要靠教育。把“望”变成为“教”，而又力求教得得法，“成龙”是有指望的。

目 录

孕 期 保 健

一、胎儿的成长

- 1 问：我今年 27 岁，婚后一直避孕，什么年龄怀孕最好呢？什么情况暂时不能怀孕？..... 1
- 2 问：怀孕多长时间才能生产？怎样计算预产期？..... 1
- 3 问：胎儿在妈妈肚子里，是怎样长大成人的？..... 2
- 4 问：很多人怀孕后，都有恶心、呕吐等反应，有无办法预防或治疗呢？..... 3
- 5 问：怀胎时我的身体会有什么变化？..... 4
- 6 问：有人说重视胎教即可生一个健康、聪明、伶俐的宝宝，什么是胎教？..... 4
- 7 问：怀孕期间应该怎样安排生活？..... 5
- 8 问：有人说从孕妇的面色和肚子形状就可看出生男还是生女？家里人都盼望我生一个男孩，生男生女究竟是怎样决定的？..... 6

二、孕期营养

- 9 问：我现在怀孕 4 个月，妊娠反应刚过去，应怎样注意营养才能使胎儿长得好？听说吃多了，孩子长得太大不好生产，是这样吗？..... 6
-

10 问:听说有的妇女怀孕后期两腿经常抽筋,这是怎么回事?怎样预防? 8

11 问:我怀孕后为什么经常便秘,用什么方法预防呢? 8

12 问:有时我感到心慌,经检查血色素 7.5 克,医生说是贫血,该怎么办呢? 8

三、优生优孕

13 问:我丈夫喜欢吸烟喝酒,对胎儿有哪些影响? 9

14 问:我怀孕两个月得了风疹,有人说应做人工流产,有人说甭听这些,医生,我想听听您的意见。 10

15 问:我怀孕后自己感觉很好,是否还需要定期做产前检查? 11

16 问:过了预产期还不生产,是否等待“瓜熟自落”呢?是不是胎儿在妈妈肚子里生活的时间越长发育得越好? 11

17 问:我的邻居有个孩子是歪脖子,听说是臀位造成的,什么是臀位?臀位会给生产带来哪些危险? 12

18 问:我怀孕后,总担心生个畸形儿或小傻子,在什么情况下会有这种不正常的孩子降生? 12

19 问:什么是遗传病?家族中长辈有遗传病人有多少可能性遗传给后代?怀孕后能否在产前就知道是不是遗传病儿? 13

四、怀孕与疾病

20 问:我怀孕已 8 个月了,有时出现腹部一阵阵发紧,并伴有腹痛,是怎么回事呢? 15

21 问:我近来血压有些高,对大人和胎儿有没有危险,怎么办? 15

22 问:有肝炎的妇女能怀孕吗?已经怀孕了应

该怎么办? 16

23 问: 怀孕期生了病, 能不能吃药? 16

新生儿期保健

一、孩子出生前的准备

24 问: 我们的小宝宝快要出生了, 可我们两人都没有经验, 家中又没有老人, 请问, 应该为就要出生的孩子准备些什么? 18

二、新生儿护理和喂养

25 问: 我们刚添了个小宝贝, 请问该怎样照顾? 19

26 问: 我爱人没有奶, 只好喂牛奶, 我们应该注意哪些问题? 21

27 问: 我的孩子刚接出院, 全身都有一层灰白色发粘的东西, 能把它擦掉吗? 21

28 问: 老人常把小孩包成蜡烛包, 这好不好? 21

三、新生儿生理性阴道出血和乳腺肿胀

29 问: 我的女儿出生第 8 天, 在尿布上发现有少量血性分泌物, 不知是什么病? 22

四、新生儿生理性黄疸

30 问: 我的孩子刚出生 5 天, 皮肤和巩膜都发黄, 是不是得了肝炎? 23

31 问: 为什么新生儿会出现“生理性黄疸”呢? 23

32 问: 引起“病理性黄疸”的原因有哪些? 23

五、新生儿哭闹

33 问: 我的孩子爱哭闹, 奶奶总抱着、拍着、摇晃着, 现在抱起来就不哭, 放下就哭, 是不是有什么病? 24

34 问: 如何识别孩子哭闹的原因呢? 24

六、新生儿用药

- 35 问：听说新生儿发烧不能吃退烧药，为什么？
若是发烧怎么办？ 25

- 36 问：新生儿脱水热是怎么回事？应该如何预防及治疗？ 26

- 37 问：我们的孩子刚出生十多天，有病喂药很困难，不知有什么好的办法？ 26

- 38 问：新生儿用药该注意些什么？哪些药物在新生儿期不能用？ 27

七、新生儿“气肚脐”和“淹屁股”

- 39 问：我的孩子肚脐是突出的，用手能按平，放开手又鼓起来，尤其哭的时候就更明显，不知要紧不要紧？ 27

- 40 问：我孩子的屁股经常“淹”，应该怎么办才好？ 27

生 长 发 育

一、身长和体重

- 41 问：我的孩子在托儿所比同班的孩子都矮小些，请您看看身体发育是否正常？ 29

- 42 问：哪些原因可以影响小孩长高和长胖？ 30

- 43 问：我们应该从哪些方面来观察小儿生长发育是否正常？ 35

二、牙齿

- 44 问：我的小孩7个月还没长牙，是不是太晚了？ 35

- 45 问：孩子多大就该换牙，怎样才能使孩子的牙齿长得好？ 35

喂 养 和 营 养

一、婴儿喂养

- 46 问：大夫，我们的孩子已经 3 个月了，请告诉
我们怎样科学地喂养婴儿？..... 37
- 47 问：孩子由母乳喂养，母亲应该怎样加强营养？..... 39
- 48 问：听说喂奶的乳母不能吃西药，是不是这样？..... 39
- 49 问：孩子除喂奶外，还应加喂什么？..... 40
- 50 问：为什么用甜炼乳喂孩子不好？..... 41
- 51 问：能否给小孩喝些饮料代替菜水、水果水？..... 41
- 52 问：给孩子喂奶时应注意哪些问题？..... 41
- 53 问：孩子多大断奶较好？..... 42
- 54 问：您能否具体给我讲讲 1 岁以内的孩子
按月龄应吃些什么？吃多少？..... 42

二、断奶后孩子的饮食

- 55 问：我的孩子已 2 岁多，满口牙齿，为什么
还不肯吃固体食物？..... 42
- 56 问：两岁多的孩子喝水用奶瓶好不好？平时
喜欢吸空奶头有什么不好吗？..... 44
- 57 问：孩子的营养怎样才算合理？是不是只要孩
子消化得了，多吃总比少吃好？..... 44

三、蛋白质食品

- 58 问：我的孩子已经 1 岁半了，从 1 岁开始就不
爱喝牛奶，现在一口都不喝，用什么食品代替牛奶好？
不喝行不行？..... 44
- 59 问：蛋白质既然对孩子的生长发育非常重要，
是不是吃得越多越好？吃多少合适？..... 45
- 60 问：什么是优质蛋白？市场上卖的赖氨酸挂面，

赖氨酸面包是不是优质蛋白?	45
---------------------	----

四、糖类食品

61 问: 我有一个 4 岁的男孩, 特别爱吃甜食, 总要吃糖, 不给就哭, 牙齿都坏了, 每晚还要喝一碗糖水, 这是因为身体需要吗?	47
---	----

62 问: 运动员都吃巧克力糖, 为什么我的孩子吃很多巧克力糖仍然很瘦?	47
--	----

63 问: 细粮比粗粮好吃、易消化, 为什么总是宣传要给孩子吃点粗粮?	47
---	----

64 问: 每天给孩子吃些什么, 吃多少, 才能保证孩子得到足够的营养?	48
--	----

五、补品和冷饮

65 问: 我 3 岁的儿子身高 95 厘米, 体重 13 公斤, 不爱生病, 能不能吃些蜂王精一类的补品, 使他长得更好、更聪明些?	49
---	----

66 问: 我的孩子从小就爱吃凉东西, 夏天一天要吃 4~5 个冰激凌, 喝几瓶汽水, 吃起冰棍来没够, 连续能吃 3~4 根, 可他也不闹肚子, 这有什么不好吗? ...	49
--	----

营 养 性 疾 病

一、微量元素锌营养缺乏症

67 问: 大夫, 我 4 岁的男孩的头发中锌含量只有 70PPm, 您说缺锌吗?	51
---	----

68 问: 大夫, 给孩子服硫酸锌有什么副作用吗?	52
---------------------------------	----

69 问: 服用硫酸锌多长时间为一疗程?	52
----------------------------	----

70 问: 服用硫酸锌期间要复查吗?	52
--------------------------	----

71 问: 贫血的孩子能服硫酸锌吗?	52
--------------------------	----

72 问: 孩子缺锌除了硫酸锌外, 还有其它补锌药	
---------------------------	--

品吗?	52
73 问: 小儿缺锌能预防吗?	53
74 问: 孩子为什么会得锌营养缺乏症?	53
75 问: 孩子缺锌有哪些现象?	54
76 问: 根据哪些现象可以确诊孩子患了锌营养 缺乏症?	55
77 问: 孩子患了锌营养缺乏症怎样治疗?	56
78 问: 在治疗锌缺乏过程中怎样发现孩子发生 了锌中毒?	56
79 问: 怎样预防孩子患锌营养缺乏症?	56
80 问: 请问, 哪些食物含锌多?	56
二、营养性缺铁性贫血	
81 问: 我的男孩 11 个月, 前几天到医院去看气 管炎时, 大夫说孩子有营养性缺铁性贫血, 请您给 看看行吗?	62
82 问: 小儿缺铁性贫血发生的原因是什么?	62
83 问: 几岁的孩子易患缺铁性贫血? 这种病对 孩子的智力有影响吗?	62
84 问: 孩子患缺铁性贫血用什么药治疗? 药物有 副作用吗?	63
85 问: 如何预防小儿缺铁性贫血?	63
86 问: 哪些食物中含铁较多?	64
87 问: 孩子每天需要多少铁?	65
88 问: 怎样知道孩子是否患了营养性缺铁性贫 血?	65
89 问: 怎样治疗小儿营养性缺铁性贫血?	66
三、水溶性维生素缺乏症	
90 问: 婴儿脚气病是怎么回事?	67

91 问：婴儿脚气病发生的原因是什么？	67
92 问：怎样预防婴幼儿脚气病？	67
93 问：孩子烂口角是缺乏哪种维生素？	68
94 问：3 岁的孩子一天吃多少维生素 B ₁ 就够了？	68
95 问：坏血病与败血症是一回事吗？	68
96 问：有人说，维生素 C 是“万能解毒剂”，这种说法对吗？	68
97 问：维生素 C 能防癌吗？	69
98 问：维生素 C 吃多了对身体有无危害？	69
99 问：哪些食物含维生素 C 比较多呢？	69
100 问：维生素有哪儿类？孩子每天需要从食物中得到多少维生素？	69

四、小儿肥胖病

101 问：我的女儿 5 岁，身高 117 厘米，体重 26 公斤，算不算肥胖病呢？	73
102 问：小儿得了肥胖症怎么减肥呢？	74
103 问：孩子长得胖好还是瘦好？	75

五、维生素 D 缺乏性佝偻病

104 问：我的小孩夜里总睡不踏实，不是哭就是闹，睡着后头上出汗多，总在枕头上蹭，把头发都蹭掉了半圈，肋骨也向外翻，在门诊部看了，大夫说他是得了佝偻病，佝偻病是怎么得的呀？	76
105 问：以奶为主食的小孩应该怎样预防佝偻病？	76
106 问：孩子每天出外晒太阳多长时间合适？	77

疾 病 诊 治

一、看病吃药

107 问：我的女儿 1 岁多，比较爱生病，平时

奶奶总爱给吃妙灵丹、至宝锭等中成药，说这些药有病能治病，无病保平安。而我爱人则认为吃药太多，对孩子不好，请您介绍些看病用药的知识。…………… 78

108 问：孩子生了病，在看病就医方面应注意什么问题？…………… 79

109 问：孩子的常用药有哪些不良反应？…………… 81

110 问：孩子有病，是不是打针比吃药好？…………… 83

111 问：给孩子喂药有什么好办法吗？…………… 83

112 问：孩子有病时能不能吃成人服用的药？…………… 84

113 问：现在一般家庭都有一些常用药，应该怎样保管？怎样辨别是否过期变质？…………… 84

二、体弱多病

114 问：我的儿子现在 2 岁多，经常患肺炎，我们对他的吃、喝、穿、戴一直很精心，但还是经常着凉、感冒，怎样才能使我儿子长得健康些呢？…………… 85

115 问：我的孩子病病殃殃的，能经得起身体锻炼吗？锻炼时应注意什么问题？…………… 86

116 问：两三岁的孩子应怎样进行体格锻炼？有哪些简便易行的方法？…………… 87

117 问：幼儿预防感冒和肺炎除了加强体格锻炼外，还应注意些什么？幼儿患了肺炎在家里应怎样护理？…………… 90

三、扁桃腺炎

118 问：我的孩子 4 岁，一年来共患了 4 次化脓性扁桃腺炎，发高烧，医生建议把扁桃腺切除。听说扁桃腺是咽喉部防止细菌入侵人体的门户，切除后是否会影响健康？…………… 91

119 问：多大的孩子能做扁桃体切除术？…………… 92

120 问：什么叫快速扁桃体挤切术？手术时及手术后孩子痛苦吗？..... 92

121 问：幼儿如果不经常发生扁桃腺炎，是否就不用手术？..... 93

四、多动症

122 问：我的孩子 4 岁多，特别淘气，除了看他喜欢看的电视能安静下来外，一会儿都闲不住，是不是有多动症？..... 93

123 问：多动症的孩子都有哪些表现？..... 94

124 问：患多动症的原因有哪些？我的孩子好动，发展下去会不会成为多动症？多动症会不会影响智力？..... 95

125 问：孩子患了多动症，有没有办法治疗？..... 96

五、腿痛

126 问：我的孩子 6 岁多，经常喊腿痛，请您看看是怎么回事？孩子腿痛都有哪些原因？..... 96

视 力 听 力

一、弱视、近视、斜眼

127 问：我的孩子在幼儿园体检时，发现有弱视。

弱视和近视有什么不同？..... 100

128 问：弱视是怎么发生的？..... 100

129 问：弱视对孩子有哪些危害？..... 101

130 问：弱视怎样治疗？..... 101

131 问：我们夫妇都有近视眼，会不会遗传？..... 101

132 问：孩子患了近视眼怎样治疗？..... 102

133 问：我的孩子经常长“针眼”，长“针眼”时应注意些什么问题？..... 102