

曹连甲等编著

家庭育儿

问答



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从实用角度全面介绍了儿童系列保健知识。全书共分为四大部分，即优生优育知识；小儿常见病、多发病的防治；小儿用药指导；小儿常见病的饮食疗法。写作上采用问答形式，使读者一目了然。

本书内容丰厚，通俗易懂，对儿童疾病的选方具有简、便、验、廉的特点，具有科学性、实用性。适合初中以上文化程度的广大家长阅读，也可作为广大基层医务工作者的参考书。

家 庭 育 儿 问 答

曹连甲 主编

《家庭医生报》社 编

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲33号)

(邮政编码 100810)

北京市玉顺印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm^{1/32}， 印张5 $\frac{3}{4}$

字数121千字 印数1—14100

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

ISBN 7-5067-0532-X/R·0468

登记证号：(京)075号 定价：2.80元

主 编 曹连甲
副主编 刘五云 许秀平
编 审 黎正良

编写人员 (按姓氏笔划为序)

刘渊华	叶卫东	孙 琳
包同敏	齐国源	许秀平
姚梦舜	袁 莘	程君平
曾竹兰	杨建葆	傅倍倍
黎正良	黎旌红	

目 录

一、优生优育知识	1
1. 什么叫做优生?.....	1
2. 优生有哪些措施和条件?.....	2
3. 新生儿有什么特点?.....	4
4. 新生儿的护理应注意哪些方面?.....	5
5. 新生儿的脐带如何护理?.....	6
6. 新生儿的皮肤如何护理?.....	8
7. 对新生儿如何喂奶?.....	9
8. 为什么提倡婴儿母乳喂养?.....	10
9. 如何观察婴儿对母乳的需求量?.....	11
10. 如何预防婴儿溢奶?.....	12
11. 怎样正确配制奶制品?.....	12
12. 怎样防止婴儿咬乳头?.....	13
13. 母乳为什么要早开?.....	13
14. 为什么提倡定时喂母乳?.....	14
15. 为什么四个月内婴儿不需添加糖水或牛奶?.....	14
16. 为什么母乳中营养素最适合婴儿需要?.....	15
17. 喂奶时为什么两侧乳房要轮流喂?.....	16
18. 影响母乳分泌有哪些因素?.....	16
19. 怎样喂养早产儿?.....	17
20. 如何照料新生儿的冷暖?.....	18
21. 怎样对待婴幼儿的哭闹?.....	20
22. 怎样识别婴儿的特殊“语言”?.....	20

23. 怎样纠正婴儿“夜啼”?	22
24. 如何观察新生儿粪便?	22
25. 为什么要保证婴儿足够的睡眠时间?	23
26. 婴儿为什么要与父母分床睡?	24
27. 为什么给婴儿剃“满月头”的习惯不好?	24
28. 为什么不要和婴儿接吻?	25
29. 怎样护治婴儿尿布皮炎?	26
30. 怎样防治婴儿红臀?	26
31. “地包天”是怎么回事?	27
32. 婴儿多抱为何不好?	29
33. 小儿应进行哪些预防接种?	29
34. 怎样给孩子添加辅食?	31
35. 如何选用儿童保健食品?	32
36. 麦乳精、巧克力是很好的营养品吗?	33
37. 如何纠正孩子爱吃零食的习惯?	33
38. 如何保护儿童的听力?	34
39. 为什么孩子涂指甲油有害?	35
40. 为什么要训练孩子从小“左右开弓”?	36
41. 为什么要保护好小孩的“六龄牙”?	36
42. 为什么要指导孩子保护乳牙?	37
43. 怎样预防儿童眼睛近视?	38
44. 对幼儿为什么要警惕异性打扮?	39
45. 怎样发展婴幼儿的语言能力?	41
46. 怎样开发幼儿的智力?	42
47. 小儿早期智力教育有哪些内容?	43
48. 早期智力教育是否影响小儿身心健康?	46
49. 怎样教育聪明的孩子?	46

50. 如何培养孩子的创造力?.....	47
51. 怎样培养和启发孩子的艺术意识?.....	52
52. 怎样选择孩子的玩具?.....	56
53. 怎样对待孩子犯错误?.....	57
54. 对孩子为什么不要以吓唬来教育?.....	59
55. 为什么不宜重提孩子的“旧帐”?.....	60
56. 怎样培养孩子良好的生活习惯?.....	60
57. 怎样培养儿童良好的心理卫生?.....	63
58. 如何防止独生子女滋长自私心理?.....	65
二、小儿常见病、多发病的防治	66
59. 怎样防治小儿感冒?.....	66
60. 小儿发烧怎么办?.....	68
61. 怎样诊治与护理麻疹患儿?.....	68
62. 怎样防治小儿麻痹症?.....	71
63. 怎样防治小儿惊厥?.....	73
64. 怎样使用葱姜推拿法治疗婴幼儿腹泻?.....	74
65. 怎样防治小儿腹泻?.....	76
66. 怎样防治儿童佝偻病?.....	77
67. 如何诊疗小儿疳积?.....	78
68. 怎样防治小儿急性肾炎?.....	79
69. 怎样防治小儿结核病?.....	81
70. 怎样防治先天愚型?.....	83
71. 怎样防治小儿遗尿?.....	84
72. 怎样应用“暗示法”治疗尿床?.....	85
73. 小儿尿频是何因?.....	87
74. 怎样防治营养性缺铁性贫血?.....	87
75. 怎样防治先天性心脏病?.....	89

76. 怎样诊治小儿风湿热?.....	90
77. 明明为什么贫血?.....	92
78. 对小儿便秘有何对策?.....	93
79. 怎样防治小儿气喘病?.....	94
80. 怎样防治小儿慢性支气管炎?.....	95
81. 怎样防治新生儿肺炎?.....	96
82. 怎样防治小儿肺炎?.....	97
83. 怎样诊治与预防百日咳?.....	98
84. 怎样防治小儿维生素E缺乏症?.....	101
85. 小儿先天性畸形何时矫治最佳?.....	101
86. 如何处理新生儿脐疝?.....	103
87. 怎样治疗婴幼儿鹅口疮?.....	103
88. 怎样预防小儿暑热?.....	104
89. 治疗小儿夏季热有何验方?.....	105
90. 怎样防治小儿秋燥症?.....	106
91. 怎样诊疗婴幼儿颅脑伤?.....	107
92. 怎样护治婴幼儿湿疹?.....	107
93. 怎样护治儿童脓疱疮?.....	109
94. 怎样护治儿童荨麻疹?.....	110
95. 怎样护治儿童痱子?.....	111
96. 怎样护治儿童冻疮?.....	113
97. 怎样护治儿童头虱病?.....	114
98. 怎样护治儿童蜂蜇伤?.....	115
99. 怎样护治儿童口涎皮炎?.....	116
100. 她为什么会经常尿裤?.....	117
101. 儿童奇痒与哪些食物有关?.....	118
102. 如何预防孩子患白喉?.....	118

103. 为什么不可忽视幼儿“斗鸡眼”?	119
104. 儿童“疝气”与“隐睾”是怎么回事?	120
105. 小儿鼻子为什么容易出血?	121
106. 磨牙是否一定患蛔虫症?	122
107. 诊疗小儿慢性泄泻有何验方?	123
108. 诊疗小儿厌食症有何验方?	123
109. 治疗小儿急性扁桃体炎有何验方?	123
110. 治疗小儿喘憋性肺炎有何验方?	124
111. 治疗小儿寒吐有何验方?	124
112. 治疗消化不良有何验方?	124
113. 治疗小儿急惊风有何验方?	125
114. 治疗小儿慢惊风有何验方?	125
115. 治疗小儿盗汗有何验方?	126
116. 治疗小儿水痘有何验方?	126
117. 治疗小儿流行性腮腺炎有何验方?	126
118. 治疗小儿百日咳有何验方?	127
119. 治疗小儿蛔虫症有何验方?	127
120. 治疗小儿蛲虫有何验方?	128
121. 治疗小儿流涎症有何验方?	128
122. 治疗小儿夜啼有何验方?	128
123. 治疗小儿脱肛有何验方?	129
124. 治疗小儿疖子有何验方?	129
125. 治疗小儿肠麻痹有何验方?	129
三、小儿用药指导	130
126. 儿童合理用药有哪些基本原则?	130
127. 儿童药量计算有哪些方法?	131
128. 为什么小儿用药要慎重?	132

129. 为什么不宜给患感冒的小儿滥用抗生素?.....	133
130. 小儿服用中药应注意哪些事项?.....	134
131. 儿童口服用药与药栓给药有哪些注意点?.....	136
132. 如何避免小儿误服药中毒?.....	137
133. 小儿咳嗽如何选用药物?.....	138
34. 如何合理选用小儿软骨病防治药物?.....	139
135. 小儿腹泻如何分别选用药物?.....	140
136. 怎样才能打下蛔虫?.....	141
137. 蛔虫性腹痛时能否驱虫?.....	142
138. 给小儿服六神丸为什么要慎重?.....	142
139. 新生儿是否都要吃钩藤茶?.....	143
四、小儿常见病饮食疗法	144
140. 新生儿黄疸如何配用饮食疗法?.....	144
141. 幼儿鼻衄如何进行辨证用膳?.....	145
142. 小儿营养不良如何配用饮食疗法?.....	146
143. 小儿急性肾炎如何配用饮食疗法?.....	149
144. 小儿佝偻病如何配用饮食疗法?.....	149
145. 小儿腹泻如何配用饮食疗法?.....	150
146. 小儿厌食症如何配用饮食疗法?.....	152
147. 小儿感冒如何配用饮食疗法?.....	154
148. 小儿麻疹如何配用饮食疗法?.....	155
149. 小儿水痘如何配用饮食疗法?.....	156
150. 小儿咳嗽如何配用饮食疗法?.....	157
151. 小儿夏季热如何配用饮食疗法?.....	158
152. 小儿传染性肝炎如何配用饮食疗法?.....	159
153. 儿童汗症如何配用饮食疗法?.....	160
154. 小儿遗尿如何配用饮食疗法?.....	161

155. 小儿流行性腮腺炎如何配用饮食疗法?.....	163
156. 小儿百日咳如何配用饮食疗法?.....	164
157. 婴儿湿疹如何配用饮食疗法?.....	165
158. 小儿脓疱疮如何配用饮食疗法?.....	166
159. 儿童蛔虫、蛲虫病如何应用食疗驱虫?.....	167
160. 虚弱小儿如何配用冬季食补?.....	168
161. 如何巧用几种秋令果品?.....	169
162. 小儿疝子与疖子如何配用饮食疗法?.....	170
163. 治疗小儿肾炎有何药膳?.....	171
164. 小儿夏季热有何饮食疗法?.....	172

一、优生优育知识

优生优育，是人类繁衍后代的共同愿望，每个父母、家庭、社会和民族，都希望下一代健康、聪明、美丽。

我国政府把计划生育、优生优育列为国策，采取了一系列社会性措施，如禁止患有某些严重遗传病的患者结婚；禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚等，其重要目的之一，就是为了优生，以保证人口的质量。特别是在优育方面，我国从培养孩子健康的体魄、良好的品德和发达的智力着手，进行了大量的工作和深入的研究。如新生儿的护理与喂养；婴幼儿的保健与早期智力开发；学龄前儿童的智力教育与良好生活习惯培养；学龄儿童的道德、心理素质的培养与训练等，这些都是为了把孩子培养成为德智体美全面发展的社会主义事业接班人。本部分介绍的知识，正是广大医学工作者从事优生优育工作实践的经验总结和科学研究的成果，年轻的父母们读一读，定受裨益。

1. 什么叫做优生？

优生，是指出生的孩子健康、聪明、美丽。优生一词，是英国科学家高尔顿于 1883 年首先创用的，优生学，以进化论和遗传学为基础，研究人类的遗传素质及其改善的措施。根据其研究任务不同，又分为预防性优生学和演进性优生学两种。前者以防止或减少有严重遗传病和先天性疾病的个体出生为目标，后者以促进体力和智力上优秀个体的出生为目标；前者是劣质的消除，后者是优质的扩展，它们对人类的繁衍和社会的进步都有重要的积极意义。

目前，我国为有效地控制人口的增长，保证和提高人口的质量，主要通过推广和发展预防性优生学，尽力降低和消除严重缺陷儿的出生。同时，对演进性优生学也进行了深入的研究。随着医学科学的发展和科学技术的进步，人类将愈来愈致力于优生学的研究，愈来愈按着人类的愿望，生出更加健美聪明的孩子。

2. 优生有哪些措施和条件？

优生的措施和条件，主要有以下几点：

(1) 禁止患有某些严重遗传性疾病的患者结婚。如精神分裂症、白痴患者等，不应互相结婚，或与健康人结婚。否则，生的后代易患遗传性疾病。

(2) 禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚，否则易导致后代出现隐性遗传病患者。同时，近亲结婚造成下一代儿童的死亡率，比非近亲结婚的要约高3倍。所以，我国现行婚姻法规定，禁止近亲结婚，是十分必要的。

(3) 夫妻双方自觉执行婚前检查制度，这是优生的一条重要措施。它有助于及早了解婚约双方是否患有不宜结婚和生育或不宜马上结婚、生育的疾病，有助于得到遗传病方面的咨询，以阻断遗传病的延续等。

(4) 保障孕妇充足的营养，这是优生的一项重要条件。孕妇营养缺乏，容易发生流产、早产、死胎，以及胎儿畸形、发育不良等。因此，孕妇的膳食，应在一般水平上增添蛋白质、维生素，以及含钙、铁较多的食物，如鱼、肉、蛋、肝、豆类、蔬菜和水果等。此外，还应吃些钙片、鱼肝油等，补充体内钙的需要量。在饮食方面宜清淡，少吃刺激性强的食物。特别应禁止烟酒，避免接触铅、汞等各种化学毒物，以

免造成胎儿畸形。

(5) 孕妇应注意防病，谨慎用药。胎儿与母体是紧密相连的，母体患病直接影响胎儿的正常发育生长。如孕妇感染了风疹病毒或流感病毒，通过胎盘可感染给胎儿，可能造成胎儿患先天性心脏病、先天性耳聋和白内障等。特别是孕妇发高烧，可能导致染色体异常，致使胎儿畸形。因此，在妊娠期间，尤其在头两个月内，孕妇应特别注意防病。一旦患病，切不可自行服用药物，必须在医生指导下，谨慎地用药。因为不少药物可通过胎盘被胎儿吸收，造成不良影响。如多种抗生素、镇静剂和激素类药物，都可导致胎儿器官发育畸形，甚至死胎。因此，怀孕早期应尽可能避免服用任何药物，这也是优生的一个重要条件。

(6) 孕妇应保持愉悦心情。孕妇情绪波动，可直接影响胎儿的健康。据现代医学和心理学研究，妊娠早期，母亲的情绪波动，可造成肾上腺皮质激素浓度的改变。忿愤、烦躁、焦虑、恐惧的情绪，可使肾上腺皮质激素增高，易导致胎儿唇裂、腭裂等畸形，还易引起胎儿神经系统的障碍和异常，甚至使出生后的幼儿智力发育迟缓等。因此，孕妇在怀孕期间必须控制自己的情感，保持心情愉快、稳定和安宁。自然，作丈夫的和其它家庭成员，应特别关怀、体贴孕妇，使其心情愉悦、宁静和身心健康。

(7) 孕妇应定期进行产前检查。产前检查，是一项保母保胎的重要措施。通过产前检查，如发现胎位不正可及早矫正，否则易发生难产；如骨盆有问题，分娩时需剖腹产，则可事先安排手术，以免临产时手忙脚乱，或延长产程，危及母子安全。特别是对以前曾生过畸形胎儿或不正常胎儿、或年过35岁高龄的产妇，以及有遗传病家史的孕妇，产前检查更应

特别重视。

3. 新生儿有什么特点？

小儿从出生到产后 28 天称为新生儿期，是成长过程中的一个重要阶段。胎儿生活在母体内时，舒适地浸泡在温度恒定的羊水中，通过脐带就能从母体得到氧气和养料，身体内产生的废物也经胎盘借助母体排出。尽管胎儿五脏俱全，但一些重要器官还“闲着”，一切由母亲“代劳”。出生后，生活环境和生活方式便发生了巨大变化。新生儿不仅要适应外界环境、温度，还要自己呼吸、吃乳，要自己消化、运送营养物质并排出废物。这对一个生理功能还很不完善的新生儿来说，是相当难的事。因此，父母须精心照料。

足月出生的新生儿，外观皮肤红润、哭声宏亮，头大，躯干长，四肢短，腹软呈蛙状，胸廓外形呈桶状，头围约 34 厘米，胸围约 32~33 厘米，身长 50 厘米左右，重量 2500~4000 克。眼睛运动不协调，可能出现暂时性斜视。呼吸可出现深浅交替，心律可出现快慢不齐，但不应出现面色苍白或青紫。少部分足月的男性新生儿和早产儿有睾丸未入阴囊的现象，但大多数能在 1 岁内降入阴囊，所以 1 岁内睾丸还未降入阴囊者不一定是病态，但应定期到医院检查。也有不少正常男婴包皮口狭小，紧紧包住阴茎头不能翻开，不过大多能在生后几个月里自动翻上。无论男女新生儿，在出生后 3~5 天都可出现胀乳和流黄白色乳汁的现象，8~10 天最显著，不必作任何处理，2~3 周逐渐消退。少数初生女婴阴道口有少量粘液或血性分泌物，数天至 1~2 周自行消失。多数新生儿在出生后 2~7 天（早产儿 3~14 天），皮肤和巩膜轻度发黄，尿也稍黄但不染尿布，为生理性黄疸，属正常现象。

如黄疸出现时间比上述时间早而消失晚，甚至出现手脚心发黄，眼泪发黄，尿布黄染者，为病理现象，需及时治疗。

4. 新生儿的护理应注意哪些方面？

根据新生儿的生理特点，大人在护理时，主要应注意以下几个方面：

(1) 注意孩子的呼吸。刚生下的孩子，应放置其向左右两面侧睡。这种睡姿，一方面可以避免胸部受压，使肺能轻松地呼吸；另一方面，可以使吐奶的婴儿，让奶从嘴角自然流出，不致吸入气管，造成婴儿窒息的危险。同时，要细心观察孩子入睡的面部和呼吸情况，如果发现孩子面部青紫和呼吸困难，应及时请医生诊治。

(2) 注意保护脐带。新生儿脐带，是由接生人员经严格消毒后剪扎包好的，因此不要随便去动它，否则弄散了易感染。如在24小时之内发现脐带外面包扎的绷带上有血液渗流出来，应立即请接生员重新包扎好，否则血流多了婴儿会发生危险。脐带上的绷带，不要被尿布弄湿，应保持干燥。脐带一般在4~10天之内会自然地脱落，脱落后应在其上面撒些消炎粉，或消毒过的滑石粉，使其干燥。若出现脐带剪口发炎现象，应请医生诊治。

(3) 注意保持口腔清洁。刚生下的孩子，口腔是清洁的，因为接生员已用消毒纱布，将婴儿口腔揩过，清除了口腔内羊水粘液，因此不要再用布或手去揩它，否则擦破了口腔粘膜会感染细菌的。在两次喂奶之间，应喂一次开水，以清洁口腔卫生，促进胃肠消化。如果发现婴儿口腔内有白点白斑，则应请医生诊治。

(4) 注意给孩子勤洗澡。孩子生下的第一天，不要给孩

子洗澡，因为刚生孩子皮肤上有一层胎脂，它能保护胎儿不受凉，并使以后皮肤润滑和不易生疮疖。第二天，婴儿的皮肤已把胎脂吸收了，这时可以给孩子揩身抹澡了。但是，在给婴儿洗澡时，特别应注意几点：①孩子脐带未脱落前，不要将其放入水盆里，以免浴水浸湿或流入脐带里，使其感染发炎。这时的婴儿，可用柔软清洁的毛巾或纱布浸湿拧干后，揩抹婴儿的屁股、腋窝和腿弯皱折等处；②脐带脱落后，可把孩子放入水盆内洗澡，但浴水温度要用手先试试其冷热，既不能太冷，也不能太热，水温要适中，以免婴儿受烫或受凉。洗澡的时间，一般应在喂奶前1~2小时内洗，以免婴儿因洗澡而吐奶。洗澡的方法，一般用手托住孩子的背部，让小孩坐在浴盆里，但小心浴水弄到其耳内。洗完后，应把裸露的婴儿裹在干净的大毛巾里擦干，然后穿上衣服，但动作必须轻快，以免孩子受凉。

(5) 注意孩子大小便。新生儿的大便，在头1~2天内是黑绿色的，以后逐渐变黄，并且细软而带粘性。如果大便出现颗粒、臭味，或稀薄如水，或粘性加重，则提示婴儿消化不良。产生这种现象的原因，可能与喂奶的时间及奶的质量有关，应细找原因，及时纠正。如果发现婴儿小便量少，应适当增喂一些开水。对婴儿的尿布，要勤洗勤换，以保护孩子的皮肤。

(6) 注意观察女婴的奶头。如果发现女孩子的奶头向下凹陷，应经常用手指挤提它，使其凸出来，以免成人后奶头凹陷，影响哺乳。

5. 新生儿脐带如何护理？

胎儿是通过脐带、胎盘向母体吸收营养和排弃废物的，

出生后脐带便失去了作用，医生将脐带在离肚脐1~2厘米处结扎剪断。由于脐带刚从羊水中出来，所以显青白色，发光并有潮湿感。以后由于脐带内血管坏死和空气的风干，脐带逐渐干瘪变细，呈黑褐色条索。一般在3~7天内脐带于结扎处脱落。初掉的脐窝部创面微红稍湿，有时结一干痂，数天后完全愈合。

断脐后的创面是细菌入侵的门户，特别是炎夏，要注意脐部、脐带布的清洁卫生。目前有人主张，新生儿出生后24小时就打开脐带布，使其自然干燥加速脱落；也有人用脐带纱布包裹到脐带脱落后，以防止细菌感染。不论哪种方法都要保证清洁。

脐带护理必须从新生儿出生后就开始，首先观察脐带是否正常，脐带痂盖下是否化脓感染。看前大人先洗手，一手轻提脐带，另一手用棉签蘸75%酒精，在脐带根部及周围皮肤处轻轻涂擦消毒。脐带脱落后，脐窝内如潮湿可用点消毒粉或2%的龙胆紫涂抹使其干燥。脐带脱落后的干痂，要让它自行脱离，不要人为除去。

保持脐带干燥要防止尿、水浸湿。因此尿布要柔软、平坦、吸尿，大小叠成三寸宽一尺长，3~5层厚即可。还可在尿布下、衣服上，再放一块较大的对折成三角形的尿布。有的父母怕尿湿床，包尿布时把新生儿胸腹部都盖上了；或者换尿布不勤，这样都不妥。一般来说2天内新生儿每天排尿2~6次，3~10天排尿6~20次，10~30天排尿10~20次。所以要勤换尿布。

脐炎是新生儿常见病，重者导致败血症造成死亡，故应早期发现预防。脐炎最初表现是脱落的伤口迟迟不愈或流水，可涂2%龙胆紫，盖纱布保洁保干燥。但脐周红肿并脐窝流脓