



YUERBIDU

育儿必读

山东科学技术出版社



87
R174
92

育 儿 必 读

孔祥和 主编

山东科学技术出版社

一九八六年·济南



B

319734

主 编 孔祥和
编 写 孔祥和 赵志毅
尹洪臣 郭淑云

责任编辑 初世均
封面设计 史速建

育 儿 必 读

孔祥和 主编

*

山东科学技术出版社出版

(济南市南郊宾馆西路)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5印张 101千字
1986年3月第1版 1986年3月第1次印刷
印数: 1—28,900

书号 14195·228 定价 0.82 元

前 言

儿童的健康，关系到整个中华民族的兴旺和社会主义祖国的繁荣昌盛。所以，人们常把儿童比作祖国的未来。当今是控制人口有计划增长的时代。因此，如何用科学的方法，提高儿童的身体素质，使其茁壮成长，已成为大家所关心的问题。

为了帮助各位家长与保育工作人员掌握育儿知识，我们编写了这本《育儿必读》。本书是针对新生儿至六岁小儿进行科学培育的通俗读物，所以书中提及的育儿方法，都是尽量结合小儿的解剖生理特点来讲述的。全书共分四部分，主要内容有：不同年龄儿童的保育知识、科学喂养、早期教育以及营养护理有关的常见病等，内容丰富，重点突出，深入浅出，通俗易懂。可供广大家长与从事儿童保健工作的人员参考学习。

由于水平所限，书中可能会有错误或不当之处，恳请读者批评指正。

编 者

1986年元月

于山东省立医院

绪 言

儿童是祖国的未来，人类的希望。作为每位家长，都希望自己的孩子能够健康成长，将来成为建设祖国、保卫祖国的栋梁。在某种意义上，孩子成长的过程就象育苗一样，只有精心护理，使他们具有强壮的体魄，将来才能肩负重任。对此，婴幼儿期则是关键，因为婴幼儿阶段是人的一生中生长发育最旺盛的时期，最娇嫩，同时也最易长病。

目前，社会上各个方面，都十分重视小儿的健康与营养。但是，不少人（包括年轻的父母、孩子的爷爷与奶奶等）缺乏医学知识，不懂得如何护理孩子，他们讲究营养，但不知道营养的真实含义，因而片面地追求营养；他们重视孩子的健康，可是并不了解健康的标准。在他们眼里，孩子越胖越好，于是就为孩子安排了精细的饮食，除了富强粉面包、馒头或面条之外，尽是鱼、肉、蛋、巧克力糖与橘子汁等，就是没有粗粮与蔬菜。久而久之，孩子就会养成偏食的坏习惯，容易发生营养不良。有的家长因对孩子教养不当，过于溺爱，致使孩子吃饭时也坐不住，到处跑，为了让孩子吃饭，家长端着饭碗跟在孩子后面，走几步喂一口，边喂边哄。象这样喂养的孩子怎能不生病呢？有的家长担心孩子碰着或摔着，把孩子关在屋里，不让孩子到室外活动与晒太阳，把孩子变成“温室里的花朵”，弱不经风。这样又怎么能使孩子健康呢？俗话说“若要小儿安，常带三分饥与寒”。

也就是说，要使孩子健康，必须重视平日锻炼，不可娇生惯养，这是有一定道理的。有的家长非常疼爱孩子，生怕自己的孩子挨打、吃亏，因而不让孩子与他人玩耍。这样做的后果是容易使孩子离群，性格孤僻。家长们应该知道，对孩子从小进行正确的教育，是育才的起点。有的家长因缺乏护理方面知识，对月子里的宝宝（即新生儿）也尽力打扮，用新布做衣服，其实这对新生儿不利，因为新生儿皮肤娇嫩，新布质硬，很易磨损其皮肤而致感染，应该用旧布做衣服。事实上，孩子的许多疾病是因家长不会护理所造成的。有的家长见孩子喜欢吃某种食品，就尽量让孩子多吃，无所节制，尤其在节日中，因暴饮、暴食而致吐泻的例子是非常多见的。目前，年轻的父母多是双职工，白天劳累一天，晚上躺下就睡着了，夜间孩子将被子蹬掉，也无人过问，直到天亮醒来时，才发现孩子未盖被子，于是孩子就要着凉生病。

“健康”一词在医学上是指人体生理机能正常，没有缺陷与疾病，而且体魄强壮。所以，不能简单地用胖与瘦来判断健康。有人认为“越胖越好，胖就是健康”。显然，这种看法是错的。过胖或过瘦都不好，小儿体重超过正常标准20%时被叫做肥胖症，而低于正常标准15%时被叫做营养不良。过于肥胖的小孩，行动笨拙，还会加重心脏的负担。

“营养”一词在医学上是指人体为了维持正常生长发育等生命活动，而从外界吸取所需要的物质。营养素（如蛋白质、糖、脂肪、矿物质与维生素等）就是维持人体生长发育等生命活动所需要的物质。这些营养素存在于许多食物中，所以长期偏食容易引起营养缺乏病。有的家长将橘子汁当成高级营养品，让孩子大量饮用。实际上，橘子汁内含有大

量糖，饮用后血糖升高，超出正常的血糖浓度，多余的糖就要随小便排出，同时带走大量水分，结果可使孩子更渴，于是就再喝橘子汁，这就造成了恶性循环，易引起多饮多尿，常被误认为“尿崩症”。现在市场上出售的“炼乳”，含牛奶不多，含糖不少，若长期用炼乳喂养孩子，很易发生营养不良。赖氨酸是人体所必需的氨基酸之一，能调节人体的代谢平衡，促进智力发育，但是仅供应赖氨酸或让孩子进食含赖氨酸过多的食物，也会影响其生长发育。因为人体所必需的氨基酸有8种，彼此间有相互依存与制约的关系，食用赖氨酸过多会影响其他必需氨基酸的代谢。实验证明，赖氨酸过多还会增加肝、肾负担，抑制肝脏精氨酸酶的活力，可造成血氨增加、脑细胞脱髓鞘，表现为肝肿大、痉挛、生长迟滞。少数人因先天缺乏分解赖氨酸的酶，摄入赖氨酸过多又会导致血中赖氨酸增多，造成孩子智力低下。因此，不可滥用赖氨酸。当前有些家长认为补品一定营养价值高，如银耳、海参等，这些食物含有丰富的蛋白质，但是尽给孩子吃这些补品则有害无益，因儿童生长发育需要多种营养物质，且有一定比例，进食蛋白质过多会使这种比例关系失调，必然要影响糖与脂肪的代谢，并可加重肝、肾负担。

上述事实说明，育儿是一门特殊知识。要想使孩子茁壮成长，应掌握正确的育儿方法，即正确护理、科学喂养、增强体质、早期教育。为了帮助年轻父母科学育儿，本书针对当前一些年轻父母在育儿方面所存在的问题，以问答形式，作了较为全面的介绍。书中所列问题，多为年轻父母经常询问的问题，也是保育工作人员所关心和需要解决的问题。我们尽力以深入浅出的方式，通俗易懂的语言，生动形

象的事例，来阐述“为什么要科学育儿”及“如何科学育儿”，以期本书能够成为年轻父母在育儿方面的良师益友。

（孔祥和）

目 录

绪言

一、小儿保育知识	(1)
怎样护理新生儿.....	(1)
怎样护理早产儿与小样儿.....	(8)
怎样护理婴儿.....	(11)
幼儿护理要点.....	(19)
学龄前期儿童护理重点.....	(26)
二、小儿科学喂养	(39)
营养与小儿智力发育.....	(39)
营养与小儿健康.....	(42)
小儿生长发育所需要的营养素.....	(45)
婴儿的母乳喂养.....	(58)
婴儿的人工喂养.....	(65)
婴儿的混合喂养.....	(73)
婴儿的辅食添加.....	(74)
特殊婴儿喂养.....	(77)
幼儿饮食.....	(80)
学龄前期儿童饮食.....	(83)
三、小儿早期教育	(86)
早期教育的重要性.....	(86)
培养良好的生活习惯.....	(87)

根据小儿神经、心理发育特点进行教育	(97)
成人的榜样和示范作用	(100)
玩具在早期教育中的作用	(101)
四、常见疾病及其护理	(104)
营养物质缺乏性疾病	(104)
常见的发热性疾病	(117)
常见的咳喘性疾病	(125)
常见的吐泻疾病	(130)
常见的腹痛疾病	(136)
常见的抽风疾病	(142)
护理不当所致的疾病	(145)

一、小儿保育知识

怎样护理新生儿

生后一个月内的孩子,叫新生儿。出生前,胎儿所需的营养与氧气等都是由母亲血液经过胎盘输送来的。出生后,新生儿的生活环境发生了急剧变化,开始独立生活,依靠自己消化食物与吸取营养,调节体温以及进行呼吸等。但是,新生儿的各个脏器的生理功能均发育不完善,此时新生儿的负担是沉重的,既要适应新的外界环境,又要逐渐完善体内的变化。因而,在新生儿期如护理不当,极易得病,病情常较重,且易发生危险。

1.怎样根据新生儿皮肤特点进行护理?

新生儿出生后,皮肤上有一层灰白色胎脂,生后数小时即逐渐吸收消退。胎脂对娇嫩的皮肤有保护作用。如果胎脂过多,可用纱布蘸消毒植物油轻轻擦去(如颈部、腋窝及腹股沟等处),但不要全部擦去。生后5~6小时,皮肤即出现明显的红晕,24小时后红色渐退,开始脱皮,可持续数日,脱完皮后皮肤呈粉白色。新生儿的皮肤薄而嫩,有丰富的血管,容易擦伤。所以,有人称新生儿的皮肤是细菌侵入人体的天然门户,如果护理不当,易发生感染。一般待脐带脱落后,每天应洗澡一次,夏天应每天洗澡两次,洗澡水的温度以37℃左右为宜,不用刺激性大的肥皂,每次洗澡5~

10分钟即可。冬天应注意室温，天冷时可简化，先用温水洗头与颈项，再用湿毛巾擦洗腋窝与腹股沟，后用温水冲洗臀部。每次洗完澡后，均用痱子粉涂撒在多皱褶处。在生活中，有些家长不懂这个道理，不敢给新生儿洗澡，生怕宝宝凉着，甚至生后数月从不洗一次澡。事实上，这样反而容易使孩子皮肤发生感染。据观察，每天按时洗澡者，若到时候不洗澡，新生儿则会烦躁不安或啼哭，一旦给他洗澡，则可安静入睡。这说明洗澡不仅可清洁皮肤、预防皮肤感染，还可锻炼新生儿适应环境的能力。

由于新生儿皮肤薄而嫩，故其衬衣、尿布等，应尽量用细软而不脱色的旧棉布制作，以免擦伤皮肤，而且要勤洗勤换。新生儿的衣服需松宽，不应过紧，最好是穿不用纽扣的无领开襟衫，俗称“和尚衣”（图1）。现在有些家长认为

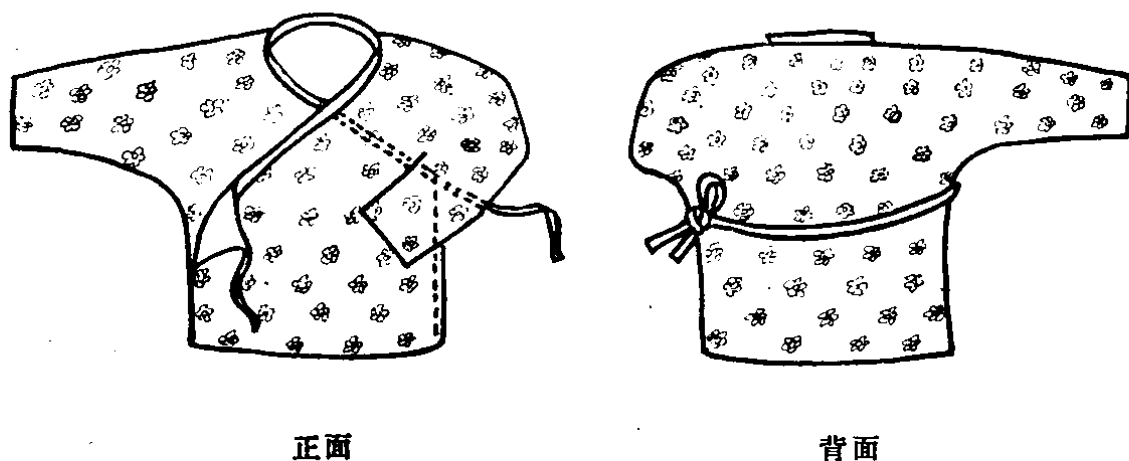


图1 新生儿和尚衣

只生一个孩子，决心要把孩子打扮得美些，穿的讲究些，用新布给新生儿做衣服，而且过紧，其实这对新生儿有害而无益，因为新布质地硬，很容易擦破新生儿娇嫩的皮肤，同时过紧的衣服会影响新生儿呼吸及生长发育。

2. 为什么新生儿会有黄疸？

新生儿于生后 2 ~ 3 天全身皮肤逐渐发黄，至第 4 ~ 5 天时明显，约 7 ~ 10 天逐渐消退。绝大多数新生儿都会出现黄疸，这是因为新生儿的肝功能发育不成熟，生后血液里有较多的红细胞破坏，并产生较多的胆红质积存在新生儿体内，于是发生黄疸。但是，这不影响孩子吃奶，不发热，一般情况良好，无须治疗。医学上将这种现象叫做生理性黄疸。但是，如果孩子精神不好，吃奶差，发热，黄疸较重或生后即有黄疸或黄疸迟迟不退等，均是异常现象，应尽早去医院检查治疗。

3. 为什么新生儿的足跟会破？

由于新生儿皮肤娇嫩，而新生儿常用两足跟摩擦，于是可引起皮肤破损。针对这种情况，最好用细软的纱布或绒布缝制一双小袜子，让孩子穿上它，即可避免发生足跟皮肤破损。

4. 怎样护理新生儿脐带？

胎儿出生后，应在严格消毒情况下，迅速结扎脐带，并用消毒纱布包好。脐带于结扎后数小时呈蓝白色发光，以后则逐渐坏死，由棕色变为黑色，最终于 4 ~ 6 天时干枯而脱落。应注意：不得用未经消毒的剪刀、纱布等处理脐带，以免发生新生儿破伤风或脐炎。目前仍有一些接生员不注意严格消毒，致使一些新生儿得破伤风或脐炎，甚至死亡。因此，一定不要轻视脐带护理。在脐带脱落前，不可随意解开包扎脐带的纱布，以免污染。如包扎脐带的纱布有渗血与潮湿现象，应及时到医院检查与治疗。给新生儿换尿布时，不要让尿布接触到或盖在包扎脐带的纱布上，以防尿布污染。

脐带脱落后，应继续保持脐部干燥数日，如脐部有化脓与渗血，应去医院诊治。

5. 怎样进行新生儿五官护理？

因新生儿出生时经过母亲的阴道，而阴道内常有大量分泌物与细菌，故很易侵入新生儿眼内而引起眼炎。为防止发生眼炎，生后数日内应每天滴两次0.25%氯霉素眼药水。有时可见到新生儿有球结膜下出血，这是由于难产时血管淤血与毛细血管破裂所引起，数日后可自然吸收，不用治疗。

新生儿鼻腔窄而短，鼻粘膜富有血管，稍有感冒即可引起鼻腔粘膜水肿而阻塞，影响呼吸，甚至吃奶困难，哭闹不安。如为粘稠的粘液阻塞鼻腔，可用细软的棉签或用药棉缠在火柴杆上轻轻拭擦粘液，不可乱用药物滴鼻，以免发生中毒。有时可用食、拇两指轻压鼻翼两旁，缓缓按摩，以使鼻腔通畅。

新生儿口腔粘膜特别纤弱，生后数日，粘膜表层出现干痂，尤以口唇中部明显，医学上叫做“唇腭胝”，这是正常现象，不用担心，最终会自行消失。有的生后即有牙齿，多为门齿，小而不坚固，容易自然脱落，为避免脱落后被吸入气管或影响吃奶，最好尽早到医院拔掉。在新生儿牙龈与上腭处常可见到白色的小颗粒，俗称“马牙”，这是正常现象，不必害怕，一般2~3周后可逐渐消失。应注意：千万不可用针去乱挑，以免引起感染。有时可见新生儿口腔粘膜上长着片状白色薄膜，医学上将这种现象叫做“霉菌性口内炎”，俗称“鹅口疮”，这是喂养时不注意卫生的结果。一旦发生，可用1%龙胆紫涂口腔，每天2~3次，数日后即可痊愈。预防办法就是加强哺乳卫生，人工喂养者，应每天

煮沸消毒奶瓶与奶头两次；母乳喂养者，每次喂奶前需用干净的温水擦洗母亲的乳头。

6. 新生儿头部有什么特点？怎样护理？

新生儿时头大、躯干长、四肢短，头的长度约为身长的 $1/4$ 。除了剖腹产外，所有新生儿都有程度不等的头部变形，头盖骨常重迭，这是由于临产时胎头受压所致。一般生后数周骨重迭即分开，但严重时亦可引起颅内出血，所以，如同时有呕吐、精神不好，应尽快到医院检查。头部有前、后囟门（图2），前囟门呈菱形，一岁半前逐渐闭合；后囟

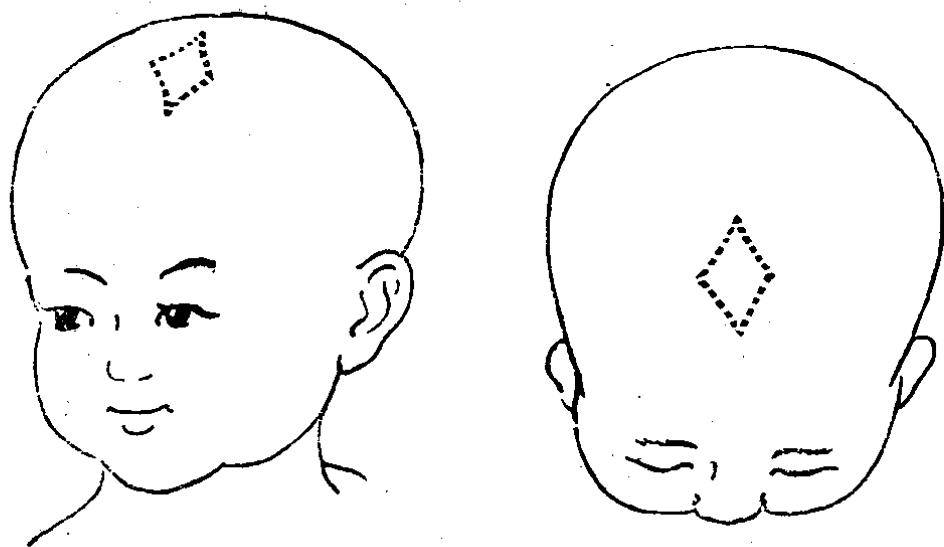


图2 新生儿前囟门示意图

门呈三角形，生后三个月内闭合。正常时前囟门与头盖骨相平，如高起则为异常，应速到医院诊治。因新生儿头盖骨软，骨缝未闭，睡时要经常变动头位，不能始终用一侧（左或右）睡。如果不注意，总是用一种姿势睡，久而久之，会使新生儿头部变形，呈扁头、歪头或枕骨平陷，头形不对称，孩子长大后无法矫正，影响美观。

7. 为什么新生儿体重会暂时减轻？

新生儿出生后第3~5天体重开始有所下降，约至两周左右才能恢复到出生时的体重，医学上称此现象为“生理性体重减轻”。这是由于生后数日内排出胎粪，由皮肤与肺呼吸时排出水分，同时又由于母乳不足，吃奶少，因此生后体重下降。过了这段时间，在合理的喂养下，新生儿体重会迅速增长。若较长时间内体重仍不增长，则提示有病，应速到医院检查。

8.对新生儿保暖应注意什么？

新生儿出生时体温与其母亲一样，出生后不久，因室温低于母体温度，新生儿体温会急速下降，故必须做好保暖。出生一小时后体温可比出生时降低 2.5°C 。此后在保暖条件下，体温可逐渐上升，常在12~24小时内达 36°C 以上。新生儿体温不能保持稳定，这是由于新生儿的中枢神经系统发育不完善，体温调节功能很差，故新生儿的体温易受外界环境冷热变化的影响。因此，新生儿的衣着应随天气的变化而增减，室温要适宜，尤其冬天要注意保暖，以防冻伤或发生硬肿症。但也不能给新生儿盖得太多，这样会使体温过高，一般只要用手摸一下新生儿的足即可得知，如果其足暖和表明保暖不错，如果足凉则说明保暖不够。除上述保暖方法外，还可用 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ 的热水袋，一定要严防烫伤，最好是放在新生儿夹被或包被外。当外界环境温度增高时，盖被要薄；同时要勤喂水，有时因喂水不足可引起发热，此时如喂糖盐水，则体温可很快降至正常。医学上称此现象为“脱水热”，多于出生后3~5天内出现。若经上述处理仍无效，则应送医院检查诊治。

9.新生儿的大便有什么特点？

新生儿于出生后12小时内开始排出粘稠均匀而无气味的黑绿色大便，叫做胎便。3～4天内转为过渡性大便，大便逐渐由黑绿色变为黄色，每天大便3～4次。母乳喂养的新生儿，大便呈金黄色均匀软膏样，有酸味；牛奶喂养的新生儿，大便为淡黄色均匀硬膏样，有干酪味，有白色的“奶瓣”（实为皂块）。如果大便次数增多，呈绿色稀水便，则应送医院诊治，不可随意乱服药，以免发生中毒。此外，喂奶前，母亲一定要洗手，人工喂养者必须每天消毒奶具1～2次，以防引起腹泻。

10.为什么新生儿会有乳房增大、“白带”或“月经”？

成熟的新生儿，不分男女，常于出生后三天出现乳房增大，并于第3～5天间开始分泌乳汁，此时不要挤压，以免引起乳腺炎。有些女婴阴道充血湿润，于生后数天内有白色粘液分泌，类似“白带”。少数女婴于生后第一周末有假月经，阴道内有血性分泌物。所有这些都是暂时性的，属正常现象，这是由于婴儿出生前受母体雌激素影响的结果，无需治疗。

11.新生儿睡眠多、啼哭，好不好？

正常时，新生儿除吃奶、换尿布外，每天睡眠时间达20～21小时，差不多整天都在睡觉。新生儿时睡眠多是正常现象，这是因为新生儿的中枢神经系统发育不完善，大脑皮层兴奋性较低的缘故，有利于新生儿生长发育。新生儿不会说话，哭声就是孩子对各种不良刺激的反应。正常时，对新生儿来说，啼哭是一种全身运动，有利于身体健康，可促进肺脏膨胀。新生儿于饥饿时也要啼哭，但其哭声有力，节奏性明显，且同时嘴巴不断做吸奶动作，若此时喂奶或用手指触及孩子的口角时即可不哭。由于大、小便使尿布潮湿而引起