

育儿禁忌

YUER JINJI

初为人母的欣喜冲走了十月怀胎的艰辛和分娩的阵痛，忙于育儿的您可能又要面临新的困惑。作为母亲最大的希望是孩子健康快乐地成长。书中详细介绍了养育孩子过程中婴幼儿的衣、食、住、行以及心理健康诸多方面的注意事项。

主编 陈志勇 刘静

广西科学技术出版社

家庭禁忌丛书



家庭禁忌丛书

育儿禁忌

主 编 陈志勇 刘 静
副主编 郭 彦 张 蓉 邹燕琴
编 委 陈志勇 刘 静 郭 彦
邹燕琴 李健明 黄 谊
陈志聪 张 蓉 姚丽娜

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿禁忌/ 陈志勇等主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2004. 3

(家庭禁忌丛书)

ISBN 7-80666-207-3

I. 育... II. 陈... III. 婴幼儿—哺育—禁忌

IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007137 号

家庭禁忌丛书

育儿禁忌

陈志勇 刘 静 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 6.875 字数 181 000

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

ISBN 7-80666-207-3

R · 31

定价: 18.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

做妈妈是女人一生中最辛苦而又最无怨的事，初为人母的欣喜冲走了十月怀胎的艰辛和分娩的阵痛，忙于育儿的您可能又要面临新的困惑。作为母亲最大的希望是孩子健康快乐地成长。婴幼儿期是孩子发育成长的关键期，稍有不慎就可能会留下终生的遗憾。

面对应有尽有的食物，是否可以让孩子任性去吃？为了让孩子长得更健壮，是否可以吃补品？蜂蜜又甜又富有营养，小宝宝是不是吃得越多越好呢？当孩子生病，若是遇上一位粗心的医生，用了对宝宝有副作用的药，您却不能发现，会产生什么后果？当您与孩子一起做着游戏，陶醉于亲子之乐时，您是否意识到哪些逗孩子的动作是危险的？刚出生的宝宝您若漠视他的心理需求，对他今后的个性会产生怎样的影响……

这一连串问题的答案正是本书要一一告诉您的。书中详细介绍了养育孩子过程中婴幼儿的衣、食、住、行以及心理健康诸多方面的注意事项。本书共分 11 章，包括育儿禁忌的基本知识，儿童穿着禁忌，儿童饮食禁忌，儿童居住环境禁忌，儿童日常行为禁忌，儿童治病禁忌，儿童用药禁忌，儿童患病护理禁忌，儿童心理健康禁忌，儿童家庭教育禁忌，儿童安全禁忌等内容。

本书由多位医生、教育工作者，参考各类专业书籍并结合现代育儿的最新科学研究成果，精心编写而成。希望在您享受



庭禁忌丛书·育儿禁忌

育儿乐趣的同时，能给您提个醒，使您的孩子更聪明健康、家庭更幸福美满。

由于作者水平有限，书中难免有错漏或不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

2003年6月1日

目 录

第一章 育儿禁忌的基本知识	(1)
第二章 孩子穿着禁忌	(3)
婴儿服装卫生禁忌	(3)
忌不给婴幼儿穿衣	(4)
新买婴儿服装忌不洗就穿	(5)
忌穿开裆裤	(5)
忌穿松紧带裤	(6)
冬天忌穿着太多衣服	(6)
忌用丝巾蒙脸	(6)
裤子忌过大	(7)
小儿穿鞋禁忌	(7)
婴儿忌不穿袜	(8)
忌为儿童异性装扮	(9)
小女孩忌烫发	(10)
忌为小孩剪睫毛	(10)
第三章 孩子饮食禁忌	(11)
新生儿忌添喂糖水和代乳奶	(11)
母乳喂养“四忌”	(12)
忌躺着喂奶	(13)
煮牛奶勿太久	(14)
忌让孩子吸空奶头	(14)



贫血婴儿忌多喝牛奶	(15)
婴儿喝牛奶忌过浓	(16)
婴儿食品忌过咸	(17)
忌用酸奶喂婴儿	(18)
忌嚼烂食物喂孩子	(18)
忌用代乳品当主食	(19)
婴儿忌多吃蜂蜜	(19)
婴儿忌过量吃西瓜	(20)
忌用牛奶加米汤喂婴儿	(20)
幼儿忌食用的食物	(20)
油炸食品忌多吃	(21)
膨化食品多吃有害	(22)
小儿忌“积食”	(22)
小儿不宜边吃边玩	(24)
巧克力忌多吃	(24)
忌用果汁饮料代替鲜果汁	(25)
不可过于迷信强化食品	(26)
婴儿忌多食味精	(26)
忌单纯吃软食	(27)
忌给孩子盲目进补	(28)
婴幼儿忌缺水	(29)
忌只喝汤不吃肉	(29)
忌过量吃肉类及动物肝肾	(30)
彩色食品勿多吃	(31)
婴幼儿忌多吃糖	(32)
不宜多吃泡泡糖	(33)
不吃蔬菜有碍健康	(33)
忌多吃零食	(34)

忌吃汤泡饭	(34)
忌多食肥肉	(35)
生鸡蛋不宜吃	(35)
小儿忌饮酒饮茶	(36)
夏天不宜多吃冷饮	(37)
忌偏食挑食	(37)
吃饭时忌训斥孩子	(38)
第四章 孩子居住环境禁忌	(39)
小儿居室勿豪华装修	(39)
慎用电风扇和空调	(40)
新生儿拍照忌用闪光灯	(41)
减少新生儿与外人接触	(41)
婴儿室夜间忌开长明灯	(42)
婴儿忌单一睡姿	(42)
小儿睡眠“五忌”	(43)
小儿忌用电热毯	(45)
户外睡眠好	(45)
家中音响音量勿过大	(46)
第五章 孩子日常行为禁忌	(47)
忌让婴儿过早学走路	(47)
勿轻视游戏对幼儿的作用	(48)
孩子不必过分讲究卫生	(50)
孩子忌玩猫	(50)
儿童不宜练长跑	(51)
夏日游泳须注意	(52)
谨防小儿溺水	(52)
幼儿忌长时间看电视	(53)
忌沉迷于游戏机	(54)



忌玩弄煤气和电灯开关	(55)
忌玩火玩暖瓶	(55)
忌憋尿和久坐便盆	(56)
忌不给孩子洗脚	(56)
勿滥用爽身粉扑女婴下身	(57)
勿让小儿吸吮手指	(57)
勿忽视对婴儿乳牙的保护	(58)
勿强行纠正左撇子	(59)
勿为孩子掏耳屎	(60)
忌为孩子挖鼻屎	(61)
忌从小不讲卫生	(62)
忌抠肚脐眼	(63)
孩子不宜多唱成人歌曲	(63)
儿童忌扳手腕	(64)
中小學生用腦“三不”	(64)
第六章 孩子治病禁忌	(67)
预防近视眼“四忌”	(67)
防治麦粒肿“二忌”	(68)
预防龋齿“三忌”	(69)
谨防“童车病”	(70)
忌用橡皮圈矫正牙齿	(70)
勿忽视长牙期口腔卫生	(71)
勿轻易摘除扁桃体	(72)
小儿迷眼勿乱揉	(73)
鼻出血患儿“三忌”	(74)
脾胃虚弱小儿“四忌”	(75)
佝偻病患儿“四忌”	(76)
防治蛔虫病“四忌”	(77)

保护听力“四忌”	(78)
避免微量元素缺乏	(79)
学步须防“牵拉肘”	(80)
小儿治病“三忌”	(80)
第七章 孩子用药禁忌	(82)
乳母不可代替婴儿服药	(82)
乳母用药禁忌	(82)
乳母忌抽烟喝酒	(84)
儿童用药“五忌”	(85)
忌捏鼻子灌药	(88)
服药加糖勿过多	(89)
小儿服药“三忌”	(89)
婴幼儿忌用的药物	(91)
忌用于新生儿的中药注射液	(92)
小儿不可滥服板蓝根	(93)
小儿误食药的紧急处理	(93)
哪些小儿不宜打预防针	(94)
哪些儿童不宜接种卡介苗	(96)
勿以胎盘球蛋白代替预防接种	(96)
服了小儿麻痹糖丸忌立即喂奶	(97)
打预防针须注意	(97)
脊髓灰质炎糖丸服用禁忌	(99)
小儿接种乙肝疫苗后“三忌”	(100)
学龄前儿童忌服四环素	(101)
勿用抗生素治疗腮腺炎	(101)
鹅口疮忌用抗生素治疗	(102)
小儿慎用庆大霉素和卡那霉素	(103)
红霉素不可碾碎口服	(103)



小儿服磺胺类药的禁忌	(104)
新生儿和早产儿禁用氯霉素	(104)
当心外用药中毒	(105)
谨防小儿维生素中毒	(106)
补充铁、锌须注意	(108)
儿童不宜常服鱼肝油	(109)
小儿贫血服铁剂“四忌”	(110)
婴儿出牙晚勿盲目补钙	(110)
勿把钙片当成营养品	(111)
健康小儿勿服人参	(112)
忌过量服用赖氨酸	(112)
勿把喉片当糖吃	(113)
新生儿乳腺增生勿急于治疗	(114)
婴儿勿服 APC	(114)
用麻醉药不会影响智力发育	(115)
小儿哮喘慎用氨茶碱	(116)
青少年慎用胃复安	(117)
儿童不宜常服驱虫药	(117)
婴儿禁用鼻眼净	(119)
第八章 孩子患病护理禁忌	(120)
急性上呼吸道感染护理禁忌	(120)
支气管哮喘护理“四忌”	(122)
流行性脑脊髓膜炎护理“三忌”	(123)
麻疹护理“三忌”	(124)
小儿结核病护理禁忌	(124)
婴儿腹泻护理禁忌	(125)
小儿贫血护理禁忌	(126)
婴儿湿疹护理禁忌	(127)

细菌性痢疾护理禁忌	(128)
暑热症护理禁忌	(129)
蚊虫叮咬护理禁忌	(130)
疳子护理禁忌	(130)
小儿厌食症饮食护理“三忌”	(131)
肥胖小儿护理禁忌	(132)
流行性腮腺炎护理禁忌	(133)
小儿遗尿症护理“二忌”	(134)
小儿糖尿病护理“四忌”	(135)
肾盂肾炎护理禁忌	(136)
病毒性肝炎护理“三忌”	(137)
急性阑尾炎护理禁忌	(138)
发热患儿护理“四忌”	(139)
小儿服药护理禁忌	(140)
第九章 孩子心理健康禁忌	(141)
勿忽视婴儿的心理健康	(141)
谨防“父爱缺乏综合征”	(143)
婴儿期母子勿分离	(143)
勿压抑幼儿“第一反抗期”	(144)
勿让孩子形成“自我中心”	(146)
勿打击孩子的自信心	(148)
第十章 孩子家庭教育禁忌	(150)
忌忽视婴幼儿家庭教育	(150)
早期教育忌随心所欲	(151)
对婴幼儿忌过分宠爱	(153)
对幼儿忌硬性止哭	(154)
忌忽视婴儿生活习惯的培养	(155)
勿随意否定孩子好奇心	(156)



勿忽视儿童潜能开发	(157)
忌给孩子喝倒彩	(159)
早期教育忌单纯智能教育	(161)
小孩不宜太“乖”	(162)
勿忽视开发右脑	(163)
勿忽视塑造小儿良好性格	(164)
提高幼儿语言能力勿忽视交谈	(165)
家教忌“一个唱红脸，一个唱白脸”	(167)
对小儿忌讲大道理	(169)
忌让孩子打家长	(170)
尽量勿打孩子	(170)
忌打孩子耳光	(171)
忌过度教育	(172)
勿对孩子过度施加学习压力	(174)
勿对孩子求全责备	(176)
勿忽视男孩子的性别教育	(177)
忌轻易否定孩子	(178)
小学生无须陪读	(180)
勿忽视在家庭生活中教育孩子	(181)
勿随意使用惩罚手段	(181)
忌吓唬孩子	(183)
家庭语言的误区	(183)
不要让孩子看太多的电视	(184)
勿忘珍惜孩子的眼泪	(186)
勿因工作忙而少陪伴孩子	(187)
忌让孩子听噪音大的音乐	(187)
第十一章 孩子安全禁忌	(189)
防止窒息“八忌”	(189)

预防小儿烫烧伤“四忌”	(190)
防止溺水“四忌”	(191)
中暑的应急措施	(192)
预防儿童触电和雷击“三忌”	(193)
预防气管、支气管误入异物“四忌”	(194)
防治小儿惊厥“四忌”	(195)
勿让毒虫蜇伤儿童	(196)
防止有机磷中毒“四忌”	(197)
防止跌伤“四忌”	(198)
防止小儿割伤刺伤“三忌”	(198)
煤气中毒的急救护理	(199)
防止中毒禁忌	(200)
预防车祸“四忌”	(201)
小儿忌跳“迪斯科”	(201)
谨防婴幼儿意外事故	(202)

第一章 育儿禁忌的基本知识

儿童的身体与心理在不同的阶段生长发育的速度、特点不尽相同，根据年龄可分为下列 6 个时期。

1. 新生儿期：从出生至第 28 天为新生儿期。这一时期小儿脱离母体独立生活，内外环境发生了巨大变化，但其生理调节和适应能力不成熟，易发生体温不升、体重下降及各种疾病，如产伤、窒息、溶血、感染、先天畸形等。根据这些特点，新生儿期保健特别强调护理，禁忌衣着过少、喂养不当、奶具污染等。应加强保温、喂养、清洁卫生、消毒隔离等抚育工作。

2. 婴儿期：出生后至满 1 周岁为婴儿期。这个时期为小儿出生后生长发育最迅速的时期，因此需要摄入的热量和营养素尤其是蛋白质特别多，如不能满足，易引起营养缺乏。但此时消化吸收功能尚不完善，易发生消化与营养紊乱；此外，抗病能力较弱，易患传染病。应禁忌不良的饮食习惯、不合理的饮食结构、不卫生的生活习惯等，提倡母乳喂养和合理的营养指导十分重要。需要有计划地接受预防接种，重视卫生习惯的培养和注意消毒隔离。

3. 幼儿期：1 岁后至满 3 岁为幼儿期。生长发育速度比婴儿期减慢，尤其在体格发育方面。智能发育较前突出，语言、思维和认物能力增强，但识别危险的能力尚不足，应禁忌不安全的玩具、不安全的家庭设施、危险的游戏动作等，注意防止意外受伤和中毒。





4. 学龄前期：3周岁后至入小学前（6~7岁）为学龄前期。体格发育速度再次减慢，达到稳步增长状态；而智能发育更趋完善，求知欲强，语言和思维能力进一步发展。根据这个时期具有高度可塑性的特点，禁忌小儿不良的生活习惯、娇宠小儿和父母不良行为引导等，须从小养成良好的卫生、学习和劳动习惯，为入小学做好准备。

5. 学龄期：从入小学（6~7岁）至青春期（女孩子12岁，男孩子13岁）开始之前称为学龄期。此期小儿体格生长仍稳步增长，除了生殖系统外其他器官的发育到本期末已接近成人水平。脑的形态已基本与成人相同，智能发育较前更成熟，控制、理解、分析、综合能力增强，是长知识、接受文化科学教育的重要时期。禁忌不良的坐、立、行姿势，过度的思想压力和不良的行为习惯等，注意预防近视眼和龋齿，安排有规律的生活、学习和锻炼，保证充足的营养和休息，注意情绪和行为变化，避免思想过度紧张。

6. 青春期（少年期）：女孩从11~12岁至17~18岁，男孩从13~14岁至18~20岁称为青春期。此期特点为生长发育在性激素作用下明显加快，体重、身高增长幅度加大，第二性征逐渐明显，生殖器官迅速发育并趋向成熟，女孩出现月经，男孩发生遗精。此时由于神经内分泌调节不够稳定，常引起心理、行为、精神方面的不稳定，故应禁忌接触不健康的媒体、过大的精神压力和过于紧张的情绪等，并根据其心理、精神上的特点，加强教育和引导，使之树立正确的人生观和培养优良的道德品质，及时进行生理卫生教育，使他们了解自己的变化是正常的生理现象，避免过分紧张。

儿童在不同的生长发育时期，有着各自不同的特点，亦有不同的育儿禁忌，家长应根据其特点，注意不同的育儿禁忌，做好儿童各生长发育时期的生理、心理的保健工作。

第二章 孩子穿着禁忌

婴儿服装卫生禁忌

婴儿处在快速生长发育期，活泼好动是突出特点。因此婴儿的服装有以下“四忌”。

