

中国父母最该知道的

200个育儿细节

17位顶级儿科医师的忠告

25年
父母必读
PARENTING SCIENCE
中国育儿杂志第一品牌
1980-2005

《父母必读》杂志养育系列图书



《父母必读》专家委员会 著

 北京出版社 出版集团
北京出版社

- 孩子不长个怎么办？
- 宝宝睡偏了头需要治疗吗？长大了能好吗？ ● 预防接种越多越好吗？
- 宝宝长牙慢、胆量小是否缺钙？ ● 孩子扁桃腺肿大要不要手术摘除？
- 头发稀黄是缺锌吗？ ● 如何判断孩子是否缺钙？
- 宝宝“斗鸡眼”该怎么办？ ● 宝宝夜啼、厌食、盗汗是何因？
- 孩子为何吃得少、总生病？ ● 孩子真是三度营养不良吗？

主编寄语

育儿指导读物成为阅读热点，折射出中国父母对育儿知识的深深渴望。创刊25周年之际，《父母必读》组织医学、教育、心理学等领域的著名专家，精心撰写了这5本《父母必读》杂志养育系列图书。阅读、习惯、游戏、健康、奶营养——丛书选定的5个主题都是杂志创办25年来中国父母问得最多、困惑最多的主题，也是足以影响孩子一生的关键主题。这套丛书是《父母必读》杂志整合杂志25年心智精华，结合国情和国际最新研究成果，为中国父母献上的一套科学、严谨、实用、权威的育儿方案。

——《父母必读》杂志主编 杜适芳

25年
父母必读
PARENTING SCIENCE
中国育儿杂志第一品牌
1980-2005



17位顶级儿科医师的健康忠告，足以让孩子平安，让父母心安。

——崔玉涛 儿科专家 北京和睦家医院儿科高级医师、北京市计划生育委员会专家组成员

习惯就像人的第二性格，但究竟哪些习惯重要、哪些似乎重要实际不重要、哪些重要却无法培养等问题并非人人清楚。此书针对儿童习惯总结的经验和智慧，全面解答了上述问题，并提供了好习惯的科学培养方案。

——徐凡 儿童教育心理专家 《父母必读》杂志副主编

如果一定要让孩子在幼年时学点什么，我的建议是引导孩子爱上阅读。人的知识信息有超过70%是通过阅读获得的，会不会阅读在某种程度上决定了一个人的智慧水准。

——阿甲 儿童阅读指导专家 红泥巴读书俱乐部创始人

让孩子做游戏，不是哄孩子不哭，而是要寓教于乐。许多游戏“乐”的功能充足，“教”的功能薄弱。这本书提供的60个经典游戏，则是典型的寓教于乐益智游戏，不仅让孩子在快乐中成长，更让他们在快乐中成功。

——汪荃 游戏研究专家 北京教育科学研究院早期教育研究所副研究员

饮奶在我国日益普及，其重要作用也日益为人们所了解。但专门面向家庭，全面、科学地指导母乳喂养及日常饮奶的著作尚不多见。本书以正确摄取奶营养为专题，为中国家庭实施科学的饮奶计划奠定了良好开端。

——刘纪平 儿童保健专家 原北京儿童医院儿童保健中心主任，主任医师，北京优生优育协会理事

ISBN 7-200-06230-8



9 787200 062304 >

定价：12.00元

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的

200个育儿细节

17位顶级儿科医师的忠告

《父母必读》专家委员会 著

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中国父母最该知道的. 200个育儿细节 / 《父母必读》专家委员会著. —北京: 北京出版社, 2005

(《父母必读》杂志养育系列图书)

ISBN 7-200-06230-8

I. 中… II. 父… III. ①婴幼儿—家庭教育 ②婴幼儿—哺育
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130724 号

策划 父母必读杂志社

www.fumubidu.com.cn



唐码书业 (北京) 有限公司
www.tangmark.com

责任编辑 李奕

封面设计 朱勇 版式设计 刘畅

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的 200个育儿细节

ZHONGGUO FUMU ZUI GAI ZHIDAO DE 200 GE YU'ER XIJIE

《父母必读》专家委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

印数 / 1—15 000 册

书号 / ISBN 7-200-06230-8/G·2120

定价: 12.00 元

质量投诉电话 / 010-58572393



刘纪平

原北京儿童医院儿童保健
中心主任医师

北京优生优育协会理事

“蹲下来和孩子平视，才能更好地和孩子交流。我常常在兜里放一支漂亮的笔，它帮孩子轻松地和我交流，我也就能更准确地了解他。”



包新华

北京大学第一医院小儿神
经科副主任医师

“在竞争激烈的当今社会，孩子不仅需要健康的体魄、聪明的大脑，还需要健康的心理。”



崔玉涛

中美合资北京和睦家医院
儿科高级医师

《父母必读》杂志“崔大夫诊室”专栏作者

“在诊断治疗时，家长要了解与孩子疾病相关的信息，知道医生在做什么，孩子将会发生什么变化，这样能更好地配合治疗，有利于孩子早日康复。”



冯琪

北京大学第一医院儿科急
救新生儿副主任医师

“孩子的健康成长，需要科学的养育及教育。相关知识的学习是每位家长的必修课。”



甘晓玲

北京大学第一医院小儿眼
科主任、教授

北京大学儿童视觉研究中心主任

全国弱视斜视防治指导中心主任

“孩子的视觉发育和全身心的发育是密切相关的。保护眼睛的根本，在于让孩子德、智、体全面发展，而不要只重视智力，让孩子过度用眼。”



高永杰

北京儿童医院小儿外科副
主任医师

“孩子如果不幸得了外科疾病，受了伤、手术、麻醉就是必须的。别担心，相信医生，他们所做的一切都是为了救你的孩子。”



马琳

北京儿童医院皮肤科、
主任医师

“保湿、防晒是日常生活中保持皮肤健康、美丽的关键。”



史学

北京儿童医院中西医结合
小儿消化主任医师

“中医认为，脾胃是人的后天之本，又是人的气血生化之源。只有多了解一些喂养知识，采取正确的喂养方法，让孩子建立良好的饮食习惯，才能确保儿童健康成长。”



唐锁勤

中国人民解放军总医院小
儿内科主任、主任医师、
教授

中华医学会儿科学分会常
委

中华儿科杂志编委、博士
生导师

“只有不断学习，才能充实自己的科学育儿知识，找到健康育儿的方法。”



吴玉筠

北京儿童医院内科小儿内
分泌主任医师

“父母是孩子的第一任老师，科学、健康的生活方式将让孩子和我们自己受益终生。”



张峰

北京儿童医院儿童保健中
心主任、主任医师

“愿天下的小宝贝们都健康、快乐。”



张亚梅

北京儿童医院耳鼻喉科主
任、主任医师

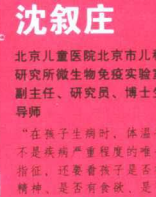
“小小的‘五官’，可以听到声音、呼吸新鲜空气、唱出美妙的歌声。关爱它们吧！”



朱红

北京儿童医院口腔科主
任、副主任医师

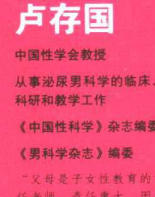
“让每一个孩子免于牙痛痛苦，拥有健康、漂亮的牙齿，快乐、自信的笑容。”



沈叙庄

北京儿童医院北京市儿科
研究所微生物免疫实验室
副主任、研究员、博士学
生导师

“在孩子生病时，体温并不是疾病严重程度的唯一指征，还要看孩子是否有精神、是否有食欲、是否出皮疹等。综合考虑，将会避免反复跑医院，更有助于孩子康复。”



卢存国

中国性学会教授
从事泌尿外科的临床、
科研和教学工作

《中国性科学》杂志编委
《男科学杂志》编委

“父母是子女性教育的责任老师，责任重大，因此家长应首先受教育，并学会教育孩子。”



张汉

北京儿童医院儿童保健中
心主任、主任医师

“愿天下的小宝贝们都健康、快乐。”



张亚梅

北京儿童医院耳鼻喉科主
任、主任医师

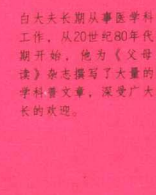
“小小的‘五官’，可以听到声音、呼吸新鲜空气、唱出美妙的歌声。关爱它们吧！”



朱红

北京儿童医院口腔科主
任、副主任医师

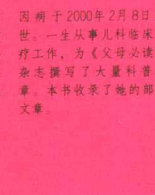
“让每一个孩子免于牙痛痛苦，拥有健康、漂亮的牙齿，快乐、自信的笑容。”



白汉玉

北京儿童医院主任医师，
现已退休

白大夫长期从事医学科普工作，从20世纪80年代初期开始，他为《父母必读》杂志撰写了大量的医学科普文章，深受广大读者的欢迎。



苗淑新

前北京红十字朝阳医院儿
科主任医师

因癌于2000年2月8日逝世。一生从事儿科临床医疗工作，为《父母必读》杂志撰写了大量科普文章。本书收录了她的部分文章。

目录 Contents

中国父母最该知道的哺乳问题 07

1. 我的奶是灰奶吗?
 2. 宝宝为何易吃进空气?
 3. 宝宝吃饱了吗?
 4. 宝宝怎么一吃母乳就拉稀?
 5. 吃母乳的宝宝什么也不用加吗?
 6. 吃奶粉的宝宝不聪明吗?
 7. 7个月的宝宝不喝奶怎么办?
 8. 宝宝8个月了,能让他吃哪些调味品?
 9. 9个月的宝宝能吃些什么?
 10. 宝宝何时断奶?
 11. 妈妈哺乳期服“感冒”、“氟哌酸”影响孩子吗?
 12. 强迫喂食会造成宝宝厌食吗?
 13. 宝宝空腹喝牛奶不好吗?
 14. 宝宝多吃糖去火吗?
 15. 常给宝宝吃保健药对身体有好处吗?
 16. 孩子经常呕吐怎么办?
 17. 孩子不爱吃菜怎么办?
 18. 孩子为何吃饭不咀嚼?
 19. 孩子是否也要晨起先喝白开水?
 20. 给孩子服用蜂蜜好不好?
 21. 给孩子喝什么饮料最好?
 22. 孩子为何吃得少总生病?
 23. 女儿真的三度营养不良吗?
- 健康加油站

中国父母最该知道的营养问题 17

24. 宝宝头围小于胸围是缺钙吗?
25. 宝宝出生两个月要打钙针吗?
26. 宝宝何时补钙、补维生素D,应补多久?
27. 宝宝前囟小还能补钙吗?
28. 宝宝夜啼、厌食、盗汗是何因?
29. 宝宝长牙慢、胆量小是否缺钙?
30. 孩子走路易摔跤是否缺钙?
31. 混合喂养或人工喂养的宝宝需要补钙吗?
32. 我的宝宝缺锌吗?
33. 发铅量偏高对孩子有影响吗?
34. 孩子体内含铅量大大超标怎么办?

中国父母最该知道的睡眠问题 21

35. 宝宝睡偏了头需要治疗吗?
 36. 宝宝才6个月,为什么睡觉那么少?
 37. 宝宝侧着睡会影响骨盆发育吗?
 38. 宝宝趴着睡要纠正吗?
 39. 怎样改掉宝宝“不吃奶就不睡”的习惯?
 40. 孩子一瞌睡就吃手怎么办?
 41. 孩子夜间为何常哭闹?
 42. 孩子说梦话是有病吗?
 43. 孩子睡觉该不该用枕头?
 44. 孩子睡觉时磨牙影响健康吗?
- 健康加油站

中国父母最该知道的排便问题 25

45. 宝宝四五天一次大便正常吗?
 46. 宝宝便秘是否因喂水少引起?
 47. 宝宝是吃得多吃得多吗?
 48. 宝宝腹泻为何久治不愈?
 49. 宝宝是生理性腹泻吗?
 50. 宝宝患病久治不愈怎么办?
 51. 怎样让孩子学会排便?
 52. 3岁的孩子尿频、尿床如何是好?
 53. 孩子的大便中,怎么会有面条状的东西?
 54. 有无治疗孩子便秘的良药?
 55. 孩子肛裂后怎么办?
 56. 孩子腹泻后,要不要吃东西?
 57. 孩子闹肚子时可以喝奶吗?
 58. 孩子排尿为何不痛快?
- 健康加油站

中国父母最该知道的疫苗接种问题 ... 32

59. 预防接种越多越好吗?
60. 打完预防针后局部有硬结如何处理?
61. 糖丸究竟应怎么服用?
62. 糖丸服后宝宝吐了需补服吗?
63. 被猫咬伤也要注射狂犬疫苗吗?
64. 孩子还能再注射乙脑疫苗吗?
65. 孩子接种卡介苗后的脓包是怎么回事?
66. 孩子发热时注射麻疹疫苗有效吗?
67. 孩子打预防针有反应能再打吗?
68. 抗生素影响疫苗效果吗?

69. “丙球”防感冒有利而无弊吗?
70. 狂犬疫苗要不要注射 5 次?
71. 孩子是过敏体质就不能免疫接种了吗?
72. 免疫球蛋白低说明什么?
健康加油站

中国父母最该知道的体重与身高问题

- 38
73. 什么原因导致宝宝 1 岁多还太软?
74. 孩子是否长得太慢了?
75. 5 岁才 100 厘米高正常吗?
76. 孩子不长个怎样找原因?
77. 维生素 D 是否影响身高?
78. 孩子是生长痛还是风湿痛?
79. 怎样使孩子长肉?

中国父母最该知道的体形发育问题

- 42
80. 斜颈何时会出现?
81. 宝宝的斜颈会自行消失吗?
82. 先天斜颈在哪个科室诊断治疗?
83. “O”形腿与未打“蜡烛包”有关吗?
84. “O”形腿会遗传吗?
85. 宝宝的“鸡胸”有什么办法治愈?
86. 宝宝为何两腿粗细不一样?
87. 宝宝手臂粗细不一与打针有关吗?
88. “漏斗胸”对孩子将来有何影响?
89. “漏斗胸”要不要手术?
90. 孩子行动迟缓与“X”形腿有关吗?
91. “X”形腿会突然发生吗?
92. 孩子一条腿细该怎么治?
93. 孩子足下垂、腿变细变短是怎么回事?
94. 先天性髋关节脱位,打石膏能治吗?

中国父母最该知道的眼睛问题

- 47
95. 闪光灯对宝宝眼睛有害吗?
96. 宝宝“斗鸡眼”该怎么办?
97. 宝宝眼皮下垂何时手术好?
98. 宝宝左眼流泪且多分泌物是何病?
99. 孩子角膜疤痕有什么方法治疗吗?
100. 孩子斜视要不要治疗?

101. 弱视的孩子能看电视吗?
102. 虹膜睫状体炎有没有后患?
103. 戴眼镜会使近视度数加深吗?
104. 近视眼遗传吗?
105. 得了沙眼要紧吗? 该怎样预防?
106. 孩子老眨眼,究竟是什么问题?

中国父母最该知道的口腔问题

- 52
107. 宝宝为何萌牙晚、少?
108. 宝宝的长牙顺序是不是错了?
109. 一颗一颗地出牙正常吗?
110. 舌系带过短何时手术?
111. 宝宝流口水是否有病?
112. 2 岁了怎么还流口水?
113. 孩子流口水和喝酸奶有关吗?
114. 孩子“地包天”怎么矫正?
健康加油站

中国父母最该知道的耳鼻喉问题

- 57
115. 5 个月的宝宝睡觉打呼噜是病吗?
116. 宝宝为什么一起床就打喷嚏?
117. 宝宝为什么总有一个鼻孔不通气?
118. 宝宝睡觉时为何鼻子不通畅?
119. 宝宝一哭就上不来气是怎么回事?
120. 宝宝听力障碍的原因何在?
121. 孩子为何声音长期嘶哑?
122. 孩子声音突然沙哑该怎么办?
123. 中耳炎与腹泻有关系吗?
124. 副鼻窦炎和扁桃体肥大需要手术吗?
125. 什么时候需要摘除扁桃体?
126. 孩子扁桃体肿大要不要手术摘除?

中国父母最该知道的头发问题

- 61
127. 头发稀黄是缺锌吗?
128. 头皮针输液会使小儿头发变黄吗?
129. 生姜擦头能使孩子头发又黑又密吗?
130. 孩子为何突然脱发?

中国父母最该知道的皮肤问题

- 63
131. 为何一到冬季孩子皮肤就干燥?
132. 干性湿疹为何总不见好?

- 133. 口周湿疹怎么办?
 - 134. 孩子有皮疹,还能不能擦护肤品?
 - 135. 吃水果为何口唇周围起小红疙瘩?
 - 136. 孩子是患丘疹样荨麻疹吗?
 - 137. 常抹“肤轻松”是否有害?
 - 138. 皮肤上起小疙瘩是缺乏维生素 A 吗?
 - 139. 如何根治孩子身上的疣?
 - 140. 孩子被蚊虫叮咬后起水疱怎么办?
 - 141. 夏天孩子头上为何总长脓包?
 - 142. 每天给孩子洗澡都用浴液,好不好?
- 健康加油站

中国父母最该知道的血液问题 71

- 143. 新生儿自然出血有无后遗症?
- 144. 有胎痣是血液有病吗?
- 145. 毛细血管瘤能自行消退吗?
- 146. 前囟门处的毛细血管瘤影响智力吗?
- 147. 血管瘤该怎么处理?
- 148. 孩子红细胞和血色素低于多少算贫血?
- 149. 孩子贫血,食补还是药补?

健康加油站

中国父母最该知道的脑问题 75

- 150. 宝宝摔伤会导致脑发育不全吗?
- 151. 宝宝为何脑发育不良、脑积水?
- 152. 宝宝脑积水治疗后能恢复吗?
- 153. 宝宝后囟为何呈凹陷?
- 154. 全麻对孩子的脑有影响吗?
- 155. 孩子为何走路只是脚尖着地?

中国父母最该知道的心脏问题 78

- 156. 宝宝心脏怎么长反了?
- 157. 女儿3个月,室间隔缺损,应早手术吗?
- 158. 孩子先天性心脏病能治吗?
- 159. 孩子得了病毒性心肌炎怎么办?

健康加油站

中国父母最该知道的性发育问题 ... 81

- 160. 男婴出生后要挤乳房吗?
- 161. 宝宝为何睾丸一上一下?
- 162. 女儿半岁,乳头下陷用什么方法处置?
- 163. 宝宝乳房为何有硬块?

- 164. 宝宝生殖器比别的孩子小?
- 165. 隐睾一定要手术吗? 手术有无后遗症?
- 166. 儿子隐睾与父亲生育年龄有关吗?
- 167. “小鸡鸡”会不会被他抓坏?
- 168. 包茎手术后再次粘连还要手术吗?
- 169. 吃鸽子蛋,孩子长大会没生育能力吗?
- 170. 女儿是否患了霉菌性阴道炎?
- 171. 常用婴儿皂给孩子洗屁股,为何还有分泌物?
- 172. 包皮下的疙瘩是什么?
- 173. 女儿摩擦阴部是不良习惯吗?
- 174. 女儿是否性早熟?

中国父母最该知道的抽搐问题 86

- 175. 宝宝的痉挛症能根治吗?
- 176. 习惯性痉挛综合征与肠痉挛有关吗?
- 177. 高热惊厥就是癫痫吗?
- 178. 孩子抽搐真的“没什么”吗?
- 179. 用什么方法可以根除孩子高热惊厥?

中国父母最该知道的其他问题 89

- 180. 新生儿黄疸是病吗?
- 181. 宝宝喘要治疗吗? 长大会自然好转吗?
- 182. 宝宝从床上掉下来会摔坏吗?
- 183. 宝宝趴着睡觉是有蛔虫吗?
- 184. 宝宝打多了“灭吐灵”,会发生帕金森氏症吗?
- 185. 孩子晨起干咳是什么病?
- 186. 孩子患感冒或肺炎时为何呕吐?
- 187. 怎么让孩子少感冒?
- 188. 支原体肺炎难治愈吗?
- 189. 孩子是否得了肺门结核?
- 190. 呼吸道感染什么时候要用抗生素?
- 191. 孩子的体温怎么有时高有时低?
- 192. 宝宝发烧,什么情况下要带孩子上医院?
- 193. 淋巴结肿大要不要治?
- 194. 淋巴结肿大何时消?
- 195. 孩子怎么会得7次腮腺炎?
- 196. 孩子从未爬过,如何补救?
- 197. 孩子为何吃药打不下虫?
- 198. 孩子“口吃”的原因是什么?
- 199. 孩子面神经麻痹怎么办?
- 200. 孩子能养宠物吗?

哺喂

FEEDING

中国父母最该知道的
哺喂问题





1. 我的奶是灰奶吗?

问: 我的奶不好, 挤出来看时是灰奶, 不想给孩子吃了, 您说用哪种奶粉更好?

山东 小 巩

答: 所谓“灰奶”, 是指母乳与牛奶(或奶粉)相比而言。由于母乳的前奶中含乳糖和蛋白质较多, 呈半透明状, 而牛奶(或奶粉)则呈乳白不透明状, 所以你会觉得人乳过稀, 婴儿吃不饱。其实, 这完全是认识上的错误。如果母亲对自己的乳汁失去信心, 随意添加牛奶或奶粉, 婴儿不仅容易吃得过量, 而且也会导致母乳的分泌急剧减少, 造成非改用人工喂养不可的事实, 这是育儿中常犯的错误。



2. 宝宝为何易吃进空气?

问: 我孩子5个月。2个月起每次吃奶都吃进不少空气, 不知为什么?

浙江 小 陈

答: 估计你孩子吃奶时的劲比较大, 吮吸能力强, 吃奶猛。另外, 在吃母乳时没有把乳晕部分也含在嘴里, 就会导致把空气也吸进去。在喂牛奶时, 橡皮奶头中没有充满乳汁, 也易吸进空气。喂奶时, 让孩子含紧乳头, 橡皮奶头中要充满乳汁, 不要让一半空着, 这样就可避免吃进太多的空气。



3. 宝宝吃饱了吗?

问: 我的女儿每次喂奶都是吃了一小会儿就睡了。我怕孩子没吃饱会挨饿, 常把孩子弄醒再喂, 反反复复几次。一天到晚, 好像就是在为她的吃打仗。

北京 小 张

答: 其实, 小婴儿也知道饥饿, 他们饿了哭, 吃饱了吐出奶头就睡了。一般母乳充足时, 婴儿仅吃15~20分钟就吃得很饱了。如果一个婴儿体重正常增长, 就说明母乳够吃了。婴儿这一次吃母乳多些, 下次吃得少一些, 也没关系。另外, 在婴儿“进食”前后称称体重, 就可知道孩子到底吃进去了多少奶。



4. 宝宝怎么一吃母乳就拉稀?

问: 我的孩子刚满月, 他一吃我的奶就拉稀, 一天大便四五次, 改吃牛奶后一天只拉一两次成条的大便。我不是该给他换奶了?

河北 小 李

答: 其实, 吃母乳的婴儿, 一天大便四五次, 每次大便量并不多, 黏黏糊糊不成形的软便, 属母乳性大便, 并非腹泻, 因此完全不必改用牛奶喂养。有的母亲改用牛奶后, 为孩子便秘发了大愁, 她们的孩子两三天才解一次羊粪球似的大便, 有时肛门直滴血。等再想恢复给孩子吃母乳, 已没奶水了。如果你的奶水够, 孩子吃你的奶后身高、体重增长正常, 就属于正常情况, 不必为此改换牛奶。



5. 吃母乳的宝宝什么也不用加吗?

问:我儿快3个月了,母乳喂养长得很好。有的书上说,孩子出生半个月要加鱼肝油1~2滴,而有的书上则说,吃母乳什么都不用加,是这样吗?

河北 小杨

答:母乳是孩子非常好的营养品,是任何动物奶都比不了的。纯母乳喂养可以提供孩子出生后前6个月的所有营养需求。混合喂养或人工喂养的孩子为了预防佝偻病,从新生儿第15天开始,每天要加300国际单位的维生素D和钙剂。维生素D是为了钙吸收得更好。给人工喂养的小婴儿喝新鲜水果汁,是为了供给维生素C,并让孩子自幼熟悉水果味道。吃母乳的孩子也要适时、适量添加各种辅食。



6. 吃奶粉的宝宝不聪明吗?

问:我的孩子出生后一直喂奶粉,有人说喂奶粉长大的孩子不聪明,为此我们很担心。

新疆 小泽

答:对婴儿来讲,6个月以前用母乳喂养是最理想的。在无母乳的情况下,从营养成分、消化吸收等方面比较,喂奶粉也行。而且喂奶粉的孩子不等于不聪明。



7. 7个月的宝宝不喝奶怎么办?

问:我女儿快7个月了,从5个多月开始就不愿意喝奶粉。每天喝奶要想尽办法,如往奶嘴上蘸一点苹果汁、橙汁,也换了几种牌子的奶粉,每天也喝。但近几天,她看见奶瓶就躲,任何方法都喂不进去。每天喜欢吃小面条、鸡蛋糕、二米粥(我女儿一吃米粉就呕吐)。她现在没有长牙,但很喜欢咬牙胶。

大庆 小张

答:确实有些孩子不愿喝奶。不过,这个时期更重要的是让孩子摄取足够、均衡的营养。随着孩子的逐渐长大,乳汁所供给的量和营养素日显不足。同时,婴儿的消化系统也逐渐成熟,乳牙萌出,口腔有了咬切、咀嚼、吞咽非液体食物的能力,可以接受其他种类的食物。这就是我们所说的应该添加辅食的时候了。对于不爱吃奶粉的孩子,可以喂50~100毫升的奶并及时添加辅食。

到7~9个月大时,可让婴儿试着吃烤面包片或松脆的饼干,这样能促进乳牙的萌出,并可训练婴儿用手去抓取食物吃,学习咀嚼固体食物,咬牙胶也是这个道理。



8. 宝宝8个月了，能让他吃哪些调味品？

问：我的孩子8个月了，之前给他的食品中，很少添加调味品。但最近看到一些书上说，适当添加一些调味品有利于锻炼孩子的味觉。我想给孩子尝试加一些调味品，但不知怎样着手？

四川 程 莲

答：孩子长到8个月以后，除了盐以外，还可以吃沙拉酱、西红柿酱、酸奶、果汁和各种自己炖的鸡、鱼、肉汤。妈妈可以把这些味道鲜美的东西作调味料加到孩子的食物中，丰富孩子的味觉体验。

许多大人们用的调味料，如味精、糖精、辣椒粉、咖喱粉等，是不适合孩子吃的，尽量不要加到孩子的食物中去。



9. 9个月的宝宝能吃些什么？

问：宝宝9个月，加辅食后大便有些不调，日常饮食要注意哪些问题？

四川 小 陈

答：对于加辅食后的大便不调，可用“妈咪爱”等调节肠道菌群的药物治疗。9个月的宝宝食物可以逐渐多样化，如蛋、奶、鱼、肝、菜等食物可以加入粥、面中喂食，以保证足够的蛋白质、维生素、矿物质和热量的供给。同时，应尽量避免刺激性调料和色素、糖精或腌腊食品。



10. 宝宝何时断奶？

问：孩子已经17个月了，仍吃母乳。白天三餐吃粥、面条、蛋羹、蛋黄，什么时候该给孩子断奶？

吉林 小 尹

答：为孩子断奶，首先要按月龄及时添加辅食。如果辅食添加的合适，1岁多的小儿已能吃三餐了，断奶则是比较容易的事情。诸多国际组织提倡在添加辅食的基础上将母乳喂养坚持到2岁或更长时间。可以断奶的条件：①已开始吃其他食物了，如粥、面条、蔬菜、水果等；②孩子在断奶前后身体健康，尤其是没有腹泻等消化道疾病；③气候适宜，不冷不热的季节最好，三伏天不宜给孩子断奶。

这里说的断奶，指的是停止吃母乳。实际上更确切的说法应该是换奶，即让孩子改喝牛奶。牛奶应该终身饮用，对孩子的生长发育非常重要。



11. 妈妈哺乳期服“感康”、“氟哌酸”影响孩子吗？

问：我在哺乳期，曾服用两 three 片“感康”和“氟哌酸”，不知对婴儿有无影响？

河北 小 邹

答：“感康”和“氟哌酸”对婴儿有影响，但影响大小与服用量的多少和时间长短有关。你只服用几粒，量不大，次数也不多，而且通过乳汁到达孩子体内的量更少，不会给婴儿造成什么影响。



16. 孩子经常呕吐怎么办?

问:我的孩子已3岁,平时容易吐,该怎么办?

河北 小王

答:小婴儿易吐有其生理因素,他们的胃呈水平位,吃的量多些,体位不合适就容易吐。大一点的孩子咳嗽厉害时吐、哭闹时吐,应该说也是正常现象。要注意喂养方法,不要过饱或饮食不节制。治好原发病(如咳嗽)以后,呕吐也就不发生或少发生了。此外,还应当注意有无其他伴随症状,如伴有头痛时要去医院检查,排除中枢神经系统疾病引起的呕吐。伴有腹痛时要注意消化道疾病,必要时还须排除外科疾病。



17. 孩子不爱吃菜怎么办?

问:女儿1岁多了。10个月断母乳后,除牛奶之外,最爱吃的是米糊。最爱喝的是秋梨膏水,白开水一口不喝。吃菜更困难。为了让孩子吃菜,姥姥把菜切得碎碎的,包成小馄饨、小饺子,还要切得再碎些才能喂到口中。苹果还不能自己啃,得大人给刮泥吃。我们该怎么办呢?

南京 小许

答:可以从如下几个方面着手纠正:

1.通过讲故事,让孩子明白吃菜能长高,不生病等道理。

2.与成人一同进餐,营造良好的进餐气氛。在餐桌上不要“教训”孩子,而是说:“这菜真好吃,你也吃一口。”

3.为了让孩子慢慢形成吃菜的习惯,开始时可以把菜切得碎些。餐前不要给她吃甜食(包括含糖饮料),也不吃零食,这样,孩子的食欲会好些。每餐开始可以先让她吃菜,这些菜尽可能做得好看些,也可以做成汤、蔬菜沙拉、凉拌菜等。

4.当孩子再大一些时,可以让她自己动手参加到做菜的过程中去,比如拌凉菜、做沙拉,都可以让她动手拌,拌好分给大家吃。大家说好吃,也让她吃。

5.如果孩子可以上幼儿园了,请老师帮助纠正偏食比在家中纠正容易些。家长可以向老师先介绍一些孩子的情况,让老师心中有数。但不要说“你在家不吃菜,在幼儿园可得吃菜”一类的话。只是当孩子的菜吃不下时,老师可以帮帮她,喂上几口,并说:“宝宝吃得真好,都吃光了。”开始时可以少盛一些,吃完就表扬她。

最忌成人以自己的好恶在孩子面前评价哪个菜好吃、哪个菜不好吃。这种评论,会影响孩子对菜的好恶。尤其母亲说什么菜不好吃,一半以上的孩子会随着母亲也不喜欢这种菜。



18. 孩子为何吃饭不咀嚼?

问:孩子1岁8个月了,各方面发育正常。最近发现他吃饭不嚼,而是硬吞,有时吞得很快,卡住了就呕吐。他不用牙齿,这是何故?

河南 小刘

答:孩子只会吞咽不会咀嚼,这是目前很多家长反映的一个问题。其实这怪不得孩子,只能怪成年人没有对孩子进行进餐教育,也就是从小没有培养他的咀嚼能力。给孩子添加的辅助食品,切得越细越好,煮得越烂越好,这对4~5个月的小婴儿是必要的。但是孩子到了7~8个月还是以糊状物为主:菜泥、果泥、米糊、面糊,从不给孩子加点儿带颗粒、带纤维的食品,连饼干都泡在水中吃,生怕“卡”着,让孩子失去了学习咀嚼的机会,这样,他怎么会用牙齿咀嚼呢?现在只能从头开始训练,别无他法。

小儿乳牙未出,咀嚼能力差,故而含粗纤维多的食物和咬不碎的食物必须切碎、煮烂、研细。

如果您的孩子出牙迟,还应检查是否有缺钙的问题?若接近1岁时不出牙,应在口腔科就诊,检查一下牙胚情况。



19. 孩子是否也要晨起先喝白开水?

问:我儿子现在快3周岁了,他是否也要养成晨起先喝白开水的习惯(中医提倡晨起要先喝水以促进胃肠蠕动)?用蜜水、稀释的牛奶代替可否?喝多少水为宜?要等半个小时以后再进餐吗?

孩子一直都喝雀巢牛奶,但这个品牌的奶粉似乎有点上火,每次都得一瓶牛奶喝过后再喝一瓶白开水,否则尿液就显得黄一些。我想,能否改成每次都喝稀释的牛奶?

福建 小罗

答:目前,从儿科学的角度,并未提倡晨起先喝白开水。但幼儿多夜间不饮水或饮水量较少,故晨起应补充一定量的液体,以饮用牛奶为佳。饮用量根据小儿平时进食量而异,多为250毫升左右。最好同时进食一些面包、饼干等食品。

小儿尿色黄与喝水量少有关,与奶粉种类无关。应注意每日饮水量,不必改为喝稀释奶。

Q

20. 给孩子服用蜂蜜好不好?

问:我们几个家长都给孩子服蜂蜜,因为有人说蜂蜜营养好。在牛奶中是否可以用蜂蜜代替白糖?

黑龙江 小王

答:蜂蜜含有多种营养素,有一定的营养价值,但在酿造、运输和储存过程中,易受肉毒杆菌的污染。这种病菌的适应能力很强,在 100℃ 的高温下仍可存活,周岁内的婴儿因抗病能力差,可引起发病。另外,被污染的蜂蜜还会引起腹泻。所以,周岁内婴儿不应食用蜂蜜。

Q

21. 给孩子喝什么饮料最好?

问:现在,市场上有鲜果汁、乳酸饮料、维 C 饮料等等,给孩子喝什么饮料最好?

北京 小蒋

答:平时还是给孩子喝白开水最好。水是人体第一必需营养素,对于小儿,水更显重要。小儿体内水分相对多于成人,约占体重的 70%~75%。

水是机体组织的组成部分,功能很多:可以调节体温,完成新陈代谢,是吸收、运送、排泄各类物质的载体,并维持体内正常渗透压。水对人体的作用是其他营养素不可取代的。因此,为了孩子健康成长,从小就应让他们养成喝白开水的好习惯。

任何饮料都代替不了白开水,有些饮料中不仅含有不利于孩子生长发育的添加剂,而且多为高糖、高渗透压物质。高糖严重影响孩子的食欲,高渗透压使孩子喝了饮料却不能解渴,反而利尿,使孩子体内丢失水分。高糖还易使孩子躁动不安,尤其对患有注意力障碍的孩子更加不利。孩子幼小时,可给孩子吃一些含水量大的天然食品,如用西瓜、梨、苹果及柑橘类自制的果汁,孩子长大了则不必再榨汁。

孩子的活动量大,相对需水量也大。当孩子进食蛋白质及矿物质较多时,需水量也加大。总之,孩子年龄越小,相对需水量越大。家长可根据温度、湿度及孩子的活动量进行调节。如按体重计算孩子的需水量,婴幼儿每日每千克体重需 100~155 毫升;3~7 岁约需 90~110 毫升;10 岁约需 70~80 毫升;14 岁约需 50~60 毫升。当然,喝水不是越多越好,超出正常需要会加重心、肾及内分泌系统的负担。

炎热的夏天,要想保证孩子的身体健康,应首先想到白开水。



22. 孩子为何吃得少总生病?

问: 孩子3岁了,自从6个月断奶后,就不好好吃牛奶,至今仍是厌食,经常患感冒、扁桃体炎,现在体重只有10千克。

四川 小温

答: 你孩子食欲不好,问题出在断奶准备不足。由于长期厌食造成机体抵抗力下降,所以经常患病。患病又影响食欲,两者形成恶性循环,更加不利于孩子的健康和食欲。可以进行一些必要的检查,如:血清微量元素、血色素等,如果发现缺乏某些微量元素,可以进行补充,并在治疗后进行复查,同时进行饮食调整,还可以吃些改善食欲的中药调理脾胃。



23. 女儿真的三度营养不良吗?

问: 我女儿1岁8个月,走路、说话都较好,就是个子有点小,不好好吃饭,肌肉松弛。到医院检查,医生说是三度营养不良,这是真的吗?

湖北 小周

答: 三度营养不良儿体重比正常儿少40%以上,身长亦小,且发育迟缓,呈皮包骨状,臀部、面部脂肪消失,额部多皱纹呈老人貌,皮肤干燥苍白,完全失去弹性,精神萎靡或呆滞等。

健康加油站 Health A to Z

添加辅食的原则

1. 先试一种食品,待三四天或一周后,再添加另一种食品。
2. 每次都应从少至多,从稀到稠,从淡到浓,切忌一开始就大量给予,更不可同时添加多种食品,以免引起婴儿消化不良症。
3. 应让孩子从幼小时就习惯各种食品的味道,同时学会咀嚼,而不仅仅是吞咽。
4. 如在添加食品过程中有突然的气候变化或婴儿生病,应延缓添加食品。
5. 饮食避免过甜,否则易养成过浓的口味和变得肥胖,甜食也易引起龋齿。若食物过咸,又会增加肾脏负担,自幼摄取盐分过多,将来易患高血压病。

辅食添加程序

1. 人工喂养儿出生后一两个月内就开始喝果水、菜水。
2. 4~5个月添加蛋黄、菜泥。
3. 6个月左右,已能吃蛋羹、烂粥了。还可以增加蛋白质及蔬菜类。在烂粥中渐渐加上蛋、