

SHI YONG JIA TING YU ER DA YI

● 邓颖 编著 ●



实用

家庭育儿
答疑



● 中国经济出版社 ●

实用家庭育儿答疑

邓 颖 编著

中国  济 出 版 社

(京)新登字079号

责任编辑:高曼宏

封面设计:白长江

实用家庭育儿答疑

邓颖 编著

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

北京马池口印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 7.25印张 150千字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数:1—7000

ISBN7-5017-1286-7/Z·255

定价:4.00元

前 言

这是一本儿科医生写给孩子们的家长以及保教人员的书。

作为一名儿科大夫，我几乎每天都要面对患有各种疾病的孩子和他们焦急的父母。家长们不仅希望医生能为他们的孩子治好病，也希望了解孩子们的病到底是怎么得的，如何才能使孩子不患病或少患病，家长应当做些什么。家长来到医院是希望听到些“医嘱”的。因此，同样的话已经在年年、月月、日日中不知重复过多少遍，以后还要不断地重复下去，这是医生义不容辞的责任之一。但是不少应该说的话并不是三言两语就能够说得清楚的，而有些话如果家长们早一些听到，也许就不必带孩子往医院跑了。有感于此，我把那些想说的话写在这里，供千千万万想要听到医生忠告的父母们参考。

作 者

1992年5月

目 录

第一章 育儿从妊娠开始	(1)
1.最佳的生育年龄在何时.....	(1)
2.烟酒对胎儿有什么危害.....	(1)
3.孕妇应该如何用药.....	(2)
4.孕妇能够接受X光检查吗.....	(3)
5.病毒感染对胎儿有什么影响.....	(4)
6.孕妇营养对胎儿有什么意义.....	(5)
7.您知道胎儿的成长过程吗.....	(7)
8.胎教确有其事吗.....	(9)
9.音乐能陶冶胎儿吗.....	(10)
10.妈妈的情绪为什么会影响胎儿.....	(11)
11.父亲对胎教有责任吗.....	(12)
12.我国古代对胎教有什么论述.....	(13)
第二章 小儿是如何生长发育的	(17)
13.哪些因素会影响孩子的生长发育.....	(17)
14.小儿的年龄分期和特点是什么.....	(20)
15.如何为孩子测体重.....	(22)
16.如何为孩子测身长.....	(24)
17.如何为孩子测头围、胸围.....	(24)
18.婴儿的囟门何时关闭.....	(25)
19.孩子何时出牙算正常.....	(26)
20.您知道孩子动作发育的特点吗.....	(28)
21.刚出世的宝宝有哪些本领.....	(29)
22.新生儿会看和听吗.....	(31)

23. 宝宝都有哪些感觉·····	(32)
24. 宝宝何时开始学说话·····	(33)
25. 如何辨别小儿哭声是否正常·····	(34)
26. 正确地评价孩子的生长发育·····	(36)
第三章 合理喂养是小儿生长的保证 ·····	(37)
27. 孩子需要哪些主要营养物质·····	(37)
28. 维生素和矿物质为什么对小儿重要·····	(39)
29. 为什么母乳是宝宝最好的饮食·····	(40)
30. 孩子出生后何时开始喂奶·····	(41)
31. 什么是初乳、过渡乳、成熟乳·····	(42)
32. 如何给孩子喂母乳·····	(42)
33. 婴儿吃母乳的时间如何安排·····	(43)
34. 怎样知道宝宝吃饱了没有·····	(44)
35. 妈妈在什么情况下不宜哺乳·····	(45)
36. 妈妈服药时还能哺乳吗·····	(46)
37. 早产儿怎样吃母乳·····	(47)
38. 怎样给孩子喂水·····	(48)
39. 母乳不足或无乳怎么办·····	(49)
40. 什么是混合喂养·····	(50)
41. 什么是人工喂养、怎么喂·····	(51)
42. 新生儿一次该喂多少牛奶·····	(53)
43. 混合喂养和人工喂养应当注意什么·····	(54)
44. 为什么要给婴儿添辅食·····	(55)
45. 怎样给宝宝添辅食·····	(56)
46. 怎样为小儿制备辅食·····	(57)
47. 什么时候给孩子断奶好·····	(58)
48. 1~3岁小儿如何喂养·····	(59)

49. 3~6岁小儿的饮食特点	(60)
50. 小学生的饮食如何搭配	(60)
第四章 新生儿的家庭护理	(62)
51. 什么是正常新生儿	(62)
52. 什么是早产儿	(62)
53. 如何护理早产儿	(63)
54. 什么是小样儿	(64)
55. 什么是巨大儿	(64)
56. 新生儿期有哪几种正常现象	(65)
57. 新生儿何时开始排大小便	(65)
58. 如何辨别正常的新生儿大便	(66)
59. 新生儿漾奶与呕吐有何不同	(67)
60. 新生儿应当在怎样的环境中生活	(67)
61. 新生儿应当有张自己的小床吗	(68)
62. 如何为宝宝准备床上用品	(69)
63. 新生儿应当选用怎样的衣着	(70)
64. 如何包裹新生儿	(75)
65. 如何为宝宝缝制睡袋	(75)
66. 怎样为新生儿准备尿布	(75)
67. 怎样为宝宝更换和洗涤尿布	(76)
68. 新生儿的皮肤有什么特点	(77)
69. 如何护理新生儿的脐部	(78)
70. 脐部几种异常情况的处理	(79)
71. 新生儿色痣要紧吗	(80)
72. 刚生的小儿皮肤脱皮怎么办	(81)
73. 小儿湿疹是怎么回事	(81)
74. 什么是脓疱疮	(82)

75.长了痱子怎么办.....	(83)
76.新生儿头皮血肿和产瘤是怎么回事.....	(83)
77.新生儿头上的“黑帽子”能洗掉吗.....	(84)
78.宝宝长了“白口糊”怎么办.....	(85)
79.如何进行新生儿的眼部护理.....	(85)
80.新生儿硬肿症是怎么回事.....	(86)
81.如何预防新生儿破伤风.....	(86)
82.新生儿体温有什么特点.....	(87)
83.如何防治新生儿脱水热.....	(88)
84.如何观察发热的新生儿.....	(88)
85.如何护理发热的新生儿.....	(89)
86.新生儿睡眠多长时间为宜.....	(90)
87.新生儿睡眠取什么姿势好.....	(91)
88.新生儿睡“颠倒觉”怎么办.....	(92)
第五章 从小培养良好的生活习惯.....	(93)
89.父母是良好习惯的培养者.....	(93)
90.睡眠是保证小儿健康成长的先决条件.....	(94)
91.各年龄小儿睡眠时间多少算合适.....	(95)
92.培养孩子按时入睡的好习惯.....	(95)
93.孩子应当有个舒适的睡眠环境.....	(96)
94.如何培养小儿良好的排便习惯.....	(97)
95.如何训练小儿良好的排尿习惯.....	(98)
96.小儿夜间尿床怎么办.....	(99)
97.排便习惯与便秘有何关系.....	(99)
98.如何培养良好的饮食习惯.....	(100)
99.孩子吃饭为什么要定时定量.....	(101)
100.如何让孩子养成不挑食的习惯.....	(101)

101.为什么不让孩子多吃零食·····	(102)
102.如何教孩子吃饭不说话·····	(103)
103.如何培养幼儿自食的习惯·····	(104)
104.如何培养孩子爱清洁,讲卫生的习惯·····	(105)
105.如何建立有规律的生活制度·····	(107)
106.如何培养孩子“自己的事情自己做”·····	(109)
第六章 婴幼儿的家庭体育锻炼 ·····	(111)
107.体育锻炼的好处·····	(111)
108.什么是神奇的“三浴法”·····	(112)
109.婴儿体操(附图)·····	(115)
110.幼儿杠杆操(附图)·····	(137)
第七章 小儿常用家庭保健方法 ·····	(149)
111.如何为孩子测量体温·····	(149)
112.如何为孩子测量呼吸·····	(150)
113.小儿脉搏怎样观察·····	(151)
114.小儿血压怎样测量·····	(151)
115.如何为孩子点眼药·····	(152)
116.如何为孩子滴鼻药·····	(153)
117.怎样为孩子止住鼻出血·····	(154)
118.如何为孩子滴耳药·····	(155)
119.如何为病儿做好口腔护理·····	(155)
120.怎样给发热的孩子物理降温·····	(156)
121.怎样为孩子冷敷·····	(157)
122.如何为孩子热敷·····	(157)
123.如何为便秘的孩子通便·····	(158)
124.如何为婴幼儿剪指甲·····	(159)
125.如何护理新生儿的皮肤·····	(159)

126.新生儿脐带如何护理	(160)
127.如何预防和护理小儿的臀红	(161)
128.如何为新生儿洗澡	(162)
129.如何为小儿煎服中药	(163)
130.怎样给孩子喂药	(164)
131.怎样为小儿计算用药量	(165)
132.家庭应为孩子常备哪些药	(166)
133.如何进行家庭隔离消毒	(167)
134.预防接种前后应当注意些什么	(169)
第八章 小儿常见病的家庭护理和预防	(172)
135.什么是上感,怎样防治	(172)
136.小儿感冒为什么会有腹痛	(173)
137.小儿肺炎分哪几种	(174)
138.青霉素为什么对有些肺炎治疗无效	(175)
139.小儿肺炎如何护理	(175)
140.支气管哮喘是怎么回事	(176)
141.怎样护理支气管哮喘儿	(177)
142.婴幼儿腹泻是怎样引起的	(178)
143.为什么腹泻时要鼓励进食	(179)
144.如何为孩子应用口服补液	(179)
145.怎样预防婴幼儿腹泻	(180)
146.什么是肠套叠	(181)
147.肠套叠患儿如何护理	(181)
148.佝偻病是如何引起的、有何表现	(182)
149.单纯服钙能防治佝偻病吗	(183)
150.如何护理及预防佝偻病	(184)
151.如何预防维生素D中毒	(185)

152.营养性贫血分几种·····	(186)
153.营养性贫血如何护理及预防·····	(187)
154.患了麻疹有何表现·····	(188)
155.如何护理麻疹患儿·····	(189)
156.麻疹可以预防吗·····	(190)
157.什么是风疹·····	(190)
158.幼儿急疹是怎样表现的·····	(191)
159.什么是水痘·····	(191)
160.怎样护理水痘患儿·····	(192)
161.流行性腮腺炎有哪些表现·····	(193)
162.流行性腮腺炎可能会有哪些合并症·····	(194)
163.如何护理腮腺炎患儿·····	(195)
164.得了猩红热有哪些表现·····	(196)
165.怎样护理猩红热患儿·····	(197)
第九章 小儿家庭急救 ·····	(199)
166.孩子抽风怎么办·····	(199)
167.如何处理小儿的烫伤和烧伤·····	(200)
168.如何对中暑的小儿进行急救·····	(201)
169.煤气中毒怎么办·····	(202)
170.小儿气管有异物如何处理·····	(203)
171.小儿触电怎么办·····	(203)
172.小儿昏倒怎么办·····	(204)
173.休克是什么, 如何处理·····	(205)
174.小儿误服、错服药怎么办·····	(205)
175.小儿食物中毒如何急救·····	(206)
176.小儿外伤怎样处理·····	(207)

177.如何为外伤的小儿止血.....	(208)
178.如何抢救呼吸、心跳骤停儿.....	(209)
附录：小儿常用药物表.....	(211)

第一章 育儿从妊娠开始

·最佳的生育年龄何时

新婚燕尔，小两口总要合计一下，什么时候准备要一个健康、聪明、漂亮的小宝宝，哪一个年龄段属于最佳的生育年龄。因为生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程和后代的健康。

那么，最佳的生育年龄应该在何时呢？一般地说，妇女在24~27岁之间为最佳生育年龄。青年夫妇结婚后两三年再生育，对国家来说有利于控制人口增长，对个人和小家庭来说，婚后有个缓冲的阶段，经济和精力上不至于过分紧张，心理上对于迎接小宝宝的到来有个充分的精神准备，有利于夫妇健康、学习和工作。从医学上看，24~27岁是生育力最旺盛时期。

当然，推迟生育年龄并不意味着越晚生育越好，一般不要超过30岁，最晚也不要超过35岁。因为超过30岁的妇女，卵细胞发生畸变的可能性增加，致使胎儿先天发育异常的发生率增加。据统计，在30岁妇女分娩中，先天愚型仅占1%，到40岁就上升为1%，到45岁比例竟高达1/40。另外，妊娠年龄过大，并发症增多，骨盆韧带松弛，弹性下降，盆底肌肉张力下降，这些都不利于分娩。

如果由于种种原因到了高龄才怀孕，也不必顾虑太多，只要做好产前诊断，及时发现和处理可能发生的胎儿畸形，重视孕、产期的检查、保健及监护，母子的安全就能得到保证。

2.烟酒对胎儿有什么危害

妊娠的最初3个月，特别是妊娠8周以内，是胎儿器官的发育期，对环境因素最为敏感。如果在这个阶段胎儿通过母体受到外界致畸因素的影响，就有可能发生发育障碍和畸形。

比如孕妇吸烟，就是一种致畸因素。因为烟草燃烧产生的烟气中，含有约1200多种化合物，其中约500种对人体有害，主要是尼古丁、氰化合物和一氧化碳等。

尼古丁作用于末梢血管，使血管收缩，不能充分供应和交换氧气，引起胎儿缺氧，可致胎盘早期剥离、孕妇妊娠高血压和子痫等，对母婴生命造成威胁。氰化合物能阻碍组织的氧化过程。一氧化碳则与血红蛋白结合，成为一氧化碳血红蛋白，不能运送氧气，也使胎儿供氧不足。经常处于低氧状态的胎儿不能正常发育。据统计，吸烟者比不吸烟者自然流产和早产率要高，新生儿低体重者多，甚至可致畸形。

另外，酒精也是日常生活中较常见的致畸因素之一。孕妇饮酒可引起胎盘血管痉挛，胎儿缺氧而影响胎儿发育，产生低体重或畸形。

酒精对胎儿的有害作用主要是损伤脑细胞，使脑细胞发育停止或数目减少，使脑的结构形态异常和功能障碍，导致不同程度的智力低下，甚至造成脑性瘫痪。致畸的主要器官为小头、塌鼻梁、上颌骨发育不良、小眼裂等头面部异常和指趾短小、先天性心脏病和内脏畸形。

致畸作用与饮酒量、酒中含酒精浓度、孕妇的个人体质和不同胚胎时期有关。孕期越早影响越大，经常饮酒较偶尔饮酒危害大，长期饮酒可致胎儿慢性酒精中毒。

综上所述，为了胎儿的健康，孕妇在妊娠期应戒烟酒，其亲属也应不吸烟，以防孕妇被动吸烟，造成不良后果。

3. 孕妇应该如何用药

所有的药物都具有两面性，它既有对人体有利的作用，也会有对人体不利的影响。大剂量药物多具有一定的毒性，如使

用不当，则容易发生不良反应。

孕妇用药后，除极少数药物如肝素、催产素等外，多数药物能通过胎盘到达胎儿体内而影响胎儿。早期胎儿正在发育中，各器官功能尚未建立或不完善，不能很好地对药物进行分解、代谢，因而容易在体内大量蓄积，而致药物中毒，甚至影响器官的发育，有导致畸形的危险。历史上曾经发生过名噪一时的“反应停事件”。国外药商为了治疗孕妇怀孕早期出现的恶心、呕吐、食欲不振的反应，发明了“反应停”这种药物，孕妇吃后，症状有所缓解，但是服过这种药物的孕妇，许多人产下了短肢畸形、外耳缺损、脑神经麻痹等多种畸形的婴儿，这就是“反应停”这种药物对妊娠早期胎儿的毒性作用所致。

到了妊娠中期，虽然各内脏系统基本形成，但胎儿对某些药物的解毒功能依然不足。而妊娠晚期则由于胎盘变薄利于药物的转输，如孕妇服用磺胺类药物，可在胎儿体内蓄积，加重新生儿黄疸；四环素类药物可使小儿牙齿变黄、骨骼发育障碍；链霉素、卡那霉素可引起耳聋。

总之，为了预防和减少药物对胎儿的不良影响，孕期用药一定要慎重，特别是全身麻醉药、抗抑郁药、性激素类、麦角类药、抗癌剂、有机汞等药物。但为了治疗的需要，合理的用药还是必要的，应根据病情，遵照医嘱。如果一味地为了保胎而拒不服药，则疾病的发展也会给母婴带来不利的影响。

4. 孕妇能够接受X光检查吗

临床用于诊断和治疗的放射线属电离辐射，主要是波长很短的 β 射线和 γ 射线。妊娠时照X线可能影响胎儿发育，引起胎儿畸型。所以怀孕时应尽量避免或减少X线照射。

胚胎在着床前，放射的效应是使胚胎死亡，如果没有致死

则无明显的生长障碍。在胎儿生长的早期，即妊娠2~3周时受到X射线照射，可使胎儿生长受阻，表现为出生时体重较正常胎龄应有体重小。孕6~12周，正值器官迅速分化发生期，胚胎的各种组织在逐步演变成不同的器官系统，此时的胚胎对放射线及各种有害因素都异常敏感，极易发生各种各样的畸形，畸形严重时还可导致胚胎死亡。孕中期以后，胎儿的大多数器官已基本形成，放射损伤很少引起明显的外观畸形，但此时胎儿的生殖系统、牙齿、中枢神经系统——脑和脊髓仍在继续发育，当受到X射线影响时，则可能产生功能障碍、生长障碍或智力低下。

故育龄妇女在需要做X射线检查时应慎重，万一不慎受到较大量的X线照射，应暂时推迟怀孕。一些工作中能接触到放射性物质或毒物的孕妇，应暂时调换工作。若在妊娠3个月内接受了腹部X线照射或反复接受多次胸部照射，不能保证对胎儿无致畸影响的，可在妊娠16~20周去妇产科遗传、优生门诊咨询。

5. 病毒感染对胎儿有什么影响

目前已发现有300多种病毒，其中至少有10几种病毒能对胎儿产生明显的不良后果，造成流产、死胎、死产、早产及胎儿畸形等。畸形的发生与孕早、晚期患病有关。胎龄越小、畸形发生率越高，受感染时胎龄不同，临床表现也不同。比较常见的致畸病毒感染有以下几种：

(1) 风疹 怀孕早期患急性风疹病可引起胎儿畸形。常见的有先天性心脏病、先天性白内障、视网膜炎、耳聋、小头畸形及智力障碍。

(2) 流感 可引起胎儿唇裂、无脑、脊柱裂等神经异常。

(3) 水痘 可引起胎儿唇裂萎缩、四肢发育不全、白内障、小眼、视网膜炎、脉络膜炎、视神经萎缩、小头畸形等。

(4)巨细胞病毒症 可致胎儿小头畸形、视网膜炎、耳聋、发育迟缓、脑积水、色盲、肝脾肿大等。

(5)单纯性 泡疹 可发生小头畸形、小眼、视网膜炎、晶状体混浊、心脏异常、脑内钙化、神经系统异常、短指(趾)。

以上几种病毒中，最引人注目的是风疹病毒。据统计，妊娠第1个月感染风疹时，畸形发生率高达50%，第2个月30%，第3个月20%，第4个月5%。因此，在怀孕早期孕妇应尽量避免到人多的公共场所去，以减少感染及患病的机会。

6. 孕妇营养对胎儿有什么意义

妇女怀孕以后，由于胎儿的成长，胎盘的形成，母体血容量的增加，子宫和乳房的增大、以及为分娩后哺乳期的高度消耗做好准备，孕妇的热量需要比正常妇女约高25%，正常妇女每日约需热量2200~2400卡，孕妇则需2700~3000卡。如果孕妇营养缺乏，可引起妊娠、分娩或产褥的合并症、也会对胎儿的体格和智力发育产生影响。

妊娠期间，妇女热量的主要来源是由食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质在体内氧化产生，因此孕妇膳食中应适当增加这些营养素。

蛋白质是构成生命所必需的物质，为胎儿发育和母体健康不可缺少的养料。一般妇女每天约需蛋白质60克，孕妇则需80克。到了妊娠末期，则需贮藏更多的蛋白质，以备产后乳汁分泌的需要。膳食中蛋白质的来源有两种：一种是动物性蛋白质，来自鱼、肉和蛋类等；另一种是植物蛋白质，来自豆和谷类。动物蛋白所含氨基酸种类与人体所需相近，容易消化，故营养价值较高。如果孕妇蛋白质供应不足，易使体内血清蛋白水平下降，出现水肿与体力衰弱，分娩时还可增加滞产和产后出血