



育儿知识问答

甘肃人民出版社

YUERZHISHIWENDA

育 儿 知 识 问 答

逯志超 刘筱坤

甘肃人民出版社出版

(兰州庆阳路230号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张2 字数35,000

1980年12月第1版 1980年12月第1次印刷

印数: 1—70,000

书号: 14096·68 定价: 0.18元

前 言

孩子离开母体，来到这陌生的大自然界，犹如刚刚萌发的幼苗，虽然有着旺盛的生命力，但还很娇嫩，仍然需要辛勤的浇灌和哺育，蓓蕾才能坚实，果实才能丰硕。这不仅是天下父母之心，也是每个保育工作者和儿科医务人员的光荣职责。在儿童保健工作方面，首先要大力普及科学育儿知识，把婴幼儿喂养知识、防病治病知识交给群众，逐步提高我国儿童的健康水平，保证计划生育工作的开展，调动广大群众、特别是作父母的积极性，为“四化”多作贡献。

我们根据自己二十多年的临床与教学经验，以及碰到的一些具体问题，编写了这本《育儿知识问答》，可作为保育人员、托儿机构保教人员以及广大年轻父母参考。

在编写过程中，得到甘肃省卫生局妇幼处的大力支持与帮助。初稿写好后，又蒙兰州医学院第一附属医院儿科高履勋副教授校阅全文，特此一并致谢！

由于我们学识浅薄，编写水平有限，书中难免存在缺点和错误，请读者提出批评和意见。

逯志超 刘筱坤

于兰州医学院第二附属医院

一九七九年十月

目 次

1. 要使胎儿正常发育, 孕期应注意哪些问题? (1)
2. 何谓新生儿、早产儿、未成熟儿, 他们都有哪些特点? (3)
3. 新生儿期的重点工作有哪些? 护理上要注意什么? (5)
4. 怎样保护新生儿的脐带? (6)
5. 新生儿房子的温度, 多少才算合适? (7)
6. 小儿的尿布怎样才算合适? (8)
7. 怎样防止红臀? (8)
8. 新生儿的乳房挤不得 (9)
9. 新生儿的“马牙”挑不得 (9)
10. 新生儿白天睡觉, 晚上哭闹怎么办? (10)
11. 婴幼儿的衣服应该怎样设计剪裁? 要注意哪些问题? (10)
12. 怎样给孩子洗澡? (11)
13. 为什么要重视小儿喂养? (11)
14. 什么是合理喂养? (12)
15. 母乳喂养有哪些优点? 应注意哪些问题? (13)
16. 母乳分泌不足时怎么办? (15)
17. 母乳分泌太多, 断不了奶怎么办? (16)
18. 母亲饮食对孩子吃奶有无影响? (16)

16. 怎样断奶?	(16)
20. 吃牛奶时, 奶量如何掌握?	(18)
21. 吃牛奶时加多少糖, 才算合适?	(20)
22. 人工喂养最容易犯的毛病有哪些?	(20)
23. 早产儿应怎样喂养?	(21)
24. 婴儿漾奶是怎么回事? 怎样预防?	(22)
25. 羊奶喂养时要注意什么?	(23)
26. 奶粉、奶糕如何配法?	(23)
27. 婴儿哭闹是否就是饥饿?	(24)
28. 过于肥胖的小儿不一定就是健康。.....	(25)
29. 婴儿喂养是否适当, 怎样判断?	(26)
30. 吃牛奶时, 奶瓶内牛奶的温度、流速、怎样才 算合适?	(27)
31. 何时开始添加辅食? 怎样添加?	(27)
32. 怎样才能养成良好的饮食习惯?	(28)
33. 吃开水泡馍有什么坏处?	(29)
34. 小儿不吃饭该怎么办?	(29)
35. 吃零食有什么坏处?	(30)
36. 忌嘴有什么坏处?	(31)
37. 孩子“光吃不长肉”是什么原因?	(31)
38. 如何保护牙齿?	(32)
39. 出牙过早或过迟是什么原因?	(32)
40. 怎样预防龋齿?	(33)
41. 怎样划分小儿年龄分期? 有何实际意义?	(34)
42. 各期都有哪些主要特点?	(34)
43. 怎样培养儿童的良好生活习惯?	(35)

44. 怎样培养儿童的劳动习惯? (37)
45. 怎样注意儿童的智力发育? (38)
46. 教育儿童要注意哪些问题? (39)
47. 玩具应怎样选购? (40)
48. 对婴幼儿怎样进行体格锻炼? (40)
49. 怎样安排孩子们日常活动, 才可避免过于疲
劳? (41)
50. 如何培养孩子们的学习兴趣? (42)
51. 带孩子到公共场所有什么坏处? (43)
52. 预防小儿意外事故, 要注意些什么? (43)
53. 怎样进行预防接种? (44)
54. 什么是佝偻病? 怎样预防? (45)
55. 睡眠时易惊醒是何原因? (47)
56. 什么情况下才需要注射丙种球蛋白? (48)
57. 怎样知道小儿发烧啦? (48)
58. 小儿患病时, 一般先有哪些表现? (49)
59. 怎样给孩子喂药? (49)
60. 口吃怎么办? (50)
61. 遗尿怎么办? (50)
62. 偷吃煤渣、墙皮是怎么回事? (51)
63. 怎样矫正小儿不良习惯? (52)

〔附录〕 1. 体重、身长计算公式。

2. 二岁内小儿发育情况简表。

3. 常用食物成分表。

4. 常用中成药及西药剂量表。

1. 要使胎儿正常发育，孕期应注意哪些问题？

一个已婚妇女，当发现自己怀孕了，将以喜悦的心情期待着自己的第二代出生。每一个即将做母亲的人都希望有一个非常健康的小孩。胎儿的发育与母亲有着密切的关系，母亲的营养、精神和健康状况、工作条件、生活方式以及疾病等，都能影响胎儿的正常发育，所以要使胎儿正常发育，就应注意以下几个问题：

(1) 保持愉快的情绪 首先对妊娠要有正确的认识，孕期约有半数的妇女有恶心、呕吐、食欲不振、腹胀等反应，这是正常现象。如果因此而造成精神负担则会加重这些反应，影响到胎儿的营养供给。所以孕期应保持心情愉快，避免烦恼忧郁。

(2) 注意营养，预防胎儿体重不足或早产 胎儿的营养来源于母亲，若孕妇的饮食长期缺乏营养，则胎儿发育便会受到影响，甚至早产，生后也会得营养缺乏症。在怀孕早期，因胚胎尚小不需要更多的营养。但在怀孕后期胎儿生长迅速，所需营养逐渐增多，这时孕妇应多吃营养丰富的食物，尤其是富含蛋白质的蛋类、豆类和含维生素较多的蔬菜。膳食的选配可因地因时而异，夏季多食蔬菜水果，以保证维生素及铁质的供给；冬季应多食脂肪及蛋白质丰富的食品，如肝、鸡蛋、肉类等，以供给足够的热量，保证胎儿的正常发育。要避免偏食，对辛辣等刺激性食品少用。在怀孕6~7个月时，胎儿乳牙开始骨化，应注意钙磷的供给，以免影响

胎儿骨骼及牙齿的发育。孕妇每天钙磷供应约2克左右，如有小腿抽筋的感觉应加服钙片，每天2~3次，每次1~3片。维生素D能促进钙磷的吸收，有条件者也可服用。另外，日光的紫外线能使皮肤固醇类转变为维生素D，与口服维生素D有同样作用，所以孕期应多晒太阳。

在服用钙片及维生素D时，要防止过量或中毒，一般说只要饮食正常，并经常在户外活动，也无小腿抽筋等感觉，就无需加服鱼肝油等。维生素D中毒时主要表现是头痛、厌食、恶心、呕吐、多尿等，严重时可使胎儿颅骨骨化过早，发生难产。所以既要注意维生素D的供给不足，影响胎儿发育，又要防止过量发生中毒。

(3) 预防传染病防止先天畸形 现已证明病毒感染，尤其风疹、肝炎等，可通过胎盘而感染胎儿，影响胎儿的发育，造成先天畸形，如先天性心脏病、头小畸形、先天性白内障等，这样的孩子会给家长及社会带来负担。在妊娠3~4个月内如患风疹、流行性感或或其它病毒感染者，应终止妊娠。另外还应注意：①不作腹部、盆腔等放射线检查或超声波检查；②在没有医师指导下，勿用药物或其它方式方法试图人工流产；③勿服可损害胎儿发育的药物，如可的松类、奎宁、溴化六甲双胍等。孕妇长期服四环素，可使小儿牙齿发黄，釉质减少等。

(4) 适宜的劳动与休息 孕妇每日应保证8小时睡眠，参加适当的体力劳动及日常工作。在妊娠最后的1~2个月可以不上夜班，避免过重的体力劳动及剧烈运动，防止流产或早产。

(5) 其它 孕期衣服要宽大，腰部及下腹部不宜束缚过

紧，以免影响胎儿的发育。妊娠后期应定期做产前检查，注意胎位及胎儿的发育情况。

2. 何谓新生儿、早产儿、未成熟儿？他们都有哪些特点？

从脱离母体到生后四周内的婴儿统称为新生儿。如果妊娠期已满37周，而初生体重在2500克以上，身长在46厘米以上，称为足月新生儿。早产儿或称未成熟儿，是指其胎龄不满260天，体重少于2500克，身长在46厘米以下的活产新生儿。未测出体重而妊娠在37周以前出生的，也称为早产儿或未成熟儿。

新生儿特点：

(1) 外观 皮肤红润，皮下脂肪丰满，男婴睾丸已下降入阴囊内，肢体呈屈曲状保持胎儿的姿势，睡眠时间较长约21小时，哭声大，活动好，吸吮力强，显示出一定的生命力。

(2) 生理上的特点 新生儿虽小但已具备了大孩子所有的器官，大脑皮层虽然发育不够完善，但已具备有觅食、吸吮、吞咽、拥抱等反射。味觉在出生时已很发达，甜味可引起吸吮运动，苦、酸、咸等味可使婴儿作苦脸或拒绝吸吮。

肺泡数目少，胸廓比较小，新生儿为了适应较快的生长需氧量高的特点，呼吸频率快，每分钟约35~44次，脉搏也相对地快，呼吸运动调节还不够完善，呼吸节律不大均匀，时快时慢、时深时浅，所以家长发现这些情况，不要惊慌，这些都属正常现象。另外，新生儿对缺氧的耐受力较强，窒息10分钟以上仍能复苏，因而对新生儿的抢救要有耐心和决心。

新生儿消化道的分泌及吸收面大，适应流食。胃容量初

生时约30毫升，两周内增加到60毫升，奶入胃后3~4小时排空，故喂奶时间应为3~4小时一次。代谢率相对的较年长儿高，对乳中蛋白质、脂肪、糖类都能消化吸收、利用。

新生儿的肾脏浓缩功能差，到6个月时才能达到成人水平，但能维持一般生理功能。部分婴儿不分性别都有一过性乳腺增大，生后3~5天可有少量乳汁分泌，女婴阴道内可能流出少量血性分泌物。这些都是受母体雌性激素的影响，过几天都会自然消失，所以不必感到惊慌，也不需任何处理。

多数新生儿生后皮肤、粘膜、巩膜会出现轻度的发黄，叫做生理性黄疸，一般3~7天消退，有时可延长至10天，早产儿可能更长一些，这对婴儿发育没有任何影响。

(3)病理特点 新生儿期没有合成丙种球蛋白的能力，但有从母体获得的抗体，所以对麻疹、风疹、猩红热、白喉等一般没有易感性，但对其它细菌感染则抵抗力低。另外，新生儿各个脏器发育还不够完善，防御能力、局限能力均差，所以一般细菌感染后容易扩散蔓延，例如细菌侵入皮肤粘膜后局部可以没有明显病变，但可以直接造成败血症，这些特点应该引起警惕。

未成熟儿的特点

未成熟儿或早产儿都属于新生儿，因为发育不够成熟，所以除了具有新生儿的特点外，还有以下特点：

(1)外观 除体重和身长不及正常新生儿以外，身体各部比例也不相称，头相对地大，囟门及骨缝宽，头发稀而细，躯干及面部多毳毛，皮下脂肪少，皮肤松弛，多皱纹，所以叫“干老头样”。男婴睾丸未下降至阴囊内，女婴小阴唇大而厚。哭声弱象小猫叫，吸吮及吞咽能力均弱，故需要精

心护理及喂养。

(2) 体温调节功能差 一般体温较低，基础代谢低，热的散失较快，故生后必须注意保暖，要预防硬肿症。由于体温调节中枢很不成熟，同时汗腺发育不良，因此体温往往随环境的冷热而变化，所以保温的条件要适宜。

(3) 抵抗力弱 全身脏器发育不够成熟，免疫力低，对各种疾病的抵抗力极弱，即使轻微的细菌感染也可形成败血症，所以对未成熟儿应作好保护性隔离。

(4) 易发生窒息和青紫 未成熟儿哭声小，肺部扩张受限而常有青紫，呼吸快而浅，咳嗽反射弱，粘液在气管内不易咳出，堵塞呼吸道。特别在喂奶时，容易出现青紫，应特别注意。

(5) 肝肾功能低下 生理性黄疸往往较重或持续时间较长，凝血机能不良，加之毛细血管脆性增强，所以极易出血。由于肾脏功能未完善，所以容易发生电解质紊乱及浮肿。

(6) 生长发育 较足月儿生长发育快得多。由于体内钙磷及维生素D储备不足，适应不了过快地生长发育，易发生佝偻病及贫血等。应注意喂养，及时添加钙剂及维生素D制剂等。

3. 新生儿期的重点工作有哪些？护理上要注意什么？

新生儿犹如生命的幼苗，各个器官发育还很不完善，生理机能也不健全，因此对于复杂多变的外界环境不能很好地适应，容易得病。因此我们必须创造良好的生活条件加以保护，使他们茁壮成长。新生儿的重点工作有：

(1)防止产伤及感染 孕妇应该主动做到定期产前检查,预防早产及难产,防止产伤,如窒息、颅内出血等。普及新法接生,防止脐炎、败血症、破伤风,以减少新生儿的死亡率。

(2)做好新生儿的访视工作 新生儿出生后由医务人员重点检查孩子有无窒息、先天性畸形或产伤,如发现上述情况,应及时妥善处理,并将注意事项、护理方法告诉母亲。以后7~10天,卫生员、保健员应进行家庭访视,观察孩子一般状况,脐带脱落情况及有无发炎或渗血,注意乳汁的分泌并做好喂养指导。

(3)防止新生儿疾病 要实行新法接生,保护脐带,注意保护性隔离,病人不要接近孩子,如生病应积极治疗。新生儿应尽量避免与外界接触,以防止感染。

(4)加强护理 新生儿护理工作非常重要,因此做妈妈的以及医护人员应该了解新生儿的特点及护理知识。要注意皮肤清洁,勤洗澡,勤更衣、防感染;要注意保暖,但门窗不能关闭太严,空气要新鲜;要争取母乳喂养,妈妈如患有感冒应戴口罩,以防传染给孩子,对未成熟儿更应注意。

(5)预防接种 新生儿期应接种卡介苗。

4.怎样保护新生儿的脐带?

脐带是在出生前,母亲供给胎儿营养和胎儿排泄废物的必经之道。在出生后,由于婴儿呼吸的建立,以及血液循环的重建,脐带已不再起作用了,这时就要在根部结扎起来把它剪断。对新生儿来说,断脐决不是一件小事,一定要注意严密消毒和无菌操作,还要很好保护脐带防止感染。在解

放前，广大农村多是旧法接生，她们只凭自己的“老经验”，而不注意无菌操作，所用的剪刀也不消毒，结果脐带感染，发生“四六风”（即新生儿破伤风），这样不知夺去了多少新生儿的生命。解放后，在党和人民政府的领导下，大力培训接生员，推广新法接生，使新生儿的死亡率大为降低。所以一定要坚持新法接生，剪脐与包扎都要坚持无菌操作。

怎样观察新生儿的脐带是否正常呢？

正常的脐带在脱落前局部是干燥的，断端由于血管坏死而呈黑色，包的纱布上没有渗血或渗水，一般说在1~7天就自行脱落（时间随断脐方法而不同）。在脐带脱落以后，头一两天脐窝可以稍湿，但脐窝周围的皮肤应该是正常的。若包扎脐带的纱布上有渗血，脐窝周围皮肤发红，或在脐带脱落后脐窝有脓性分泌物，伴有臭味，那就不是正常现象了。若包扎脐带的纱布上渗血较多，需重新结扎止血。当脐带脱落后，若脐窝稍湿，可撒以消毒滑石粉，使其干燥；倘有肉芽形成，可用5~10%硝酸银溶液点灼；如有脓性分泌物，可涂紫药水；若有发烧，不吃奶等全身症状，就要赶快请医生诊治。

另外保护脐带，还要注意局部清洁，不要被尿或大便污染，脱脐后也不要用香灰或麝香等撒在脐眼里，以防感染。

5. 新生儿房子的温度，多少才算合适？

新生儿房子的温度是要高些，这是因为新生儿皮下脂肪层薄，汗腺发育不好，中枢神经系统发育未完善，体温调节功能不稳定，加上体表面积相对的要大，所以新生儿往往不能很好地保持体温，容易随着外界温度的变化而改变。如房

子太冷（特别是冬天），孩子会四肢冰凉，体温不升，甚至皮肤发生硬肿；房子太热，孩子会出现烦躁不安，尿量减少，体温突然升至40℃以上，甚至引起抽风。所以一定要使新生儿的房子保持适宜的温度，一般是16~22℃最合适，另外还要有一定的湿度，要经常在房子洒些水，不使空气过于干燥。西北地区农村睡的热炕也是一种很好的保暖设备。一般说炕要烧的比成人睡的稍热些就行，房子既要保暖，又不能捂的太严，又黑又闷，这样对孩子反而不好。

6. 小儿的尿布怎样才算合适？

婴儿尿布应该是质柔、耐洗、吸水性强，所以用旧布作比新布还要合适。新生儿每昼夜要排尿20多次，尿布就得几十块，所以用新布作既不适用，又不经济。尿布要勤换勤洗，以免发生尿布疹。新生儿的尿布每次洗净后，最好再用开水烫一下或晒干后用熨斗熨一下，这样就可以达到消毒的目的。在尿布外面不要再捂一层塑料布，也不要垫的过厚或太大，这样通气不好，容易发生臀红，甚至引起下肢变形。

7. 怎样防止红臀？

红臀又叫尿布疹。特别是生后头几个月，由于每天小便次数多，或包的太严，又不勤换尿布，就很容易引起外阴部及臀部皮肤潮红，甚至糜烂渗水。防止的办法是勤换勤洗尿布，每次换尿布时，都应以温开水冲洗臀部，并用纱布或清洁软布轻擦待干后，再扑些无刺激性的爽身粉或4%硼酸粉，也可敷氧化锌霜。避免用过热的水或肥皂水洗臀部。若已糜烂，可涂上鞣酸软膏或消毒的植物油（把清油烧开放凉备

用)，也可在一定距离处用电灯泡烤，每天1~2次，每次10~20分钟，也能使臀红很快痊愈。

8. 新生儿的乳房挤不得！

多数婴儿，不论男女，在生后3~5天，都可出现乳腺增大，小的象蚕豆大，大者象鸽卵，有的还会有黄白色象奶汁样的液体流出，这都是正常的现象。这是因为婴儿出生前受母体雌激素的影响，而出生后影响中断所引起的结果。一般乳房增大在8~10天最明显，2~3周逐渐消失。不需作任何处理，有些老年人喜欢在乳汁样液体未流出以前，挤压新生儿的乳房，这是很危险的。因为挤压乳房很容易造成感染，轻则局部红肿发热，化脓后又要切开引流，事后形成瘢痕，女孩还会影响到将来乳腺的分泌功能；若感染较重，还会造成败血症，孩子出现烦躁不安，不愿吃奶、发烧等。所以新生儿乳房肿大时，千万不要用手挤压。

9. 新生儿的“马牙”挑不得！

“马牙”又叫“板牙”，就是在新生儿的牙龈上，或是上腭中线两旁突起的白色颗粒，这是由正常的上皮细胞堆集或粘液腺潴留肿胀而成的，数周后会自行消退，根本不是什么病，也不会影响孩子将来出牙。当然有的孩子由于局部不适，出现咬奶头现象，这也不要紧，千万不要用针去挑刺。有人喜欢用新白布去擦，这也不好，因为新生儿口腔粘膜薄，抵抗力弱，挑刺时容易造成感染，轻者可以引起局部溃烂，重者可以引起败血症。所以“马牙”千万不能挑刺或用新布去擦。

10. 新生儿白天睡觉，晚上哭闹怎么办？

白天活动晚上睡觉，是长期以来经过多次重复，大脑皮层在时间的刺激下，形成的一种良好条件反射，即俗语所说的，习惯成自然。但新生儿，由于神经系统发育不够完善，这种条件反射还没有很快的建立起来，所以有的新生儿就白天睡晚上哭闹，影响妈妈的睡眠。

一般说这种睡眠颠倒了的现象，可以很快纠正过来。若白天睡的太熟，妈妈应有意识的让孩子多醒几次。晚上不睡哭闹，可连续几天给孩子吃少量镇静药（如非那更或鲁米那等），这样就会很快建立起晚上睡觉的良好习惯。

11. 婴幼儿的衣服应该怎样设计

剪裁？要注意哪些问题？

新生儿的皮肤很娇嫩，任何较重的磨擦都可能使皮肤损伤，甚至造成感染引起败血症。因此对新生儿衣服的设计要特别重视。

新生儿衣服的裁剪要以宽松为主，不可太紧，衬衣不要用钮扣，更不应用大而硬的扣子，用带子结住，穿过腋下的带子不宜过高，以防割伤腋下皮肤。衣服的式样最好上衣做成斜领，于一侧开襟（即和尚服），钉上带子缚住。裤子应当是腰部宽大，开裆带脚的较为方便实用，避免钻式的紧身衣服。衣料的选择应当是柔、软、绵、吸水性强。衣服里子最好用浅色的旧布或绒布，若是新布应洗过再用。

幼儿的衣服也应宽松，使四肢活动不受限制。衣服不可穿的太多，应根据气候变化随时增减，春秋气候多变，更应

特别注意。经常少穿点衣服也是一种锻炼，从小开始才能养成习惯。特别是儿童在室外活动时，往往出汗较多，若不将衣服适当减少，回到室内时则容易受凉。有些儿童经常患感冒，主要原因是由于穿的过多，经常出汗所造成的。

12. 怎样给孩子洗澡？

洗澡能促进全身血液循环，促进生长，也是全面清洁皮肤的好办法。婴儿从脐带脱落以后，就可以开始洗澡。但应根据气候及具体情况作好安排。夏季天热、汗多，最好每天洗澡一次，冬季可以几天洗一次。室温应保持在23~26℃左右。洗澡时水的温度，以不烫手为宜，新生儿保持在37~38℃左右，婴幼儿可稍凉些，刚开始水要热些，快洗完时水宜凉些。年长儿最好锻炼洗冷水浴。洗完后要用清水冲去身上肥皂，特别是外阴部要冲洗干净，然后擦干并敷以爽身粉。在皮肤皱褶处，如耳后、颈、腋下及腹股沟等处，要特别注意揩干净。

婴幼儿应在每次大便后用温水洗屁股，一般要由前向后冲洗，特别是女婴要防止大便污染外阴部。另外，还要注意防止水或肥皂进入耳、鼻、眼内。洗澡时动作要快，洗完后要很快揩干穿好衣服，以防受凉。有皮肤病时，如婴儿湿疹，可暂停洗澡，洗脸时也不要再用肥皂。如果天气太冷，没有条件洗澡，也应经常用热水擦洗脖子、腋下及大腿根，以免汗水及酸性物质刺激皮肤，发生糜烂，引起感染。

13. 为什么要重视小儿喂养？

小儿喂养是儿童保健重要内容之一，特别是一岁以内的