

婴幼儿 家庭保健医生



市儿童医院 编

北京师范大学出版社

婴幼儿家庭保健医生

天津市儿童医院 编

北京师范大学出版社

(京)新登字160号

婴幼儿家庭保健医生

天津市儿童医院 编

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：115千

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

印数：1—13000册

ISBN7-303-02571-5/G·1717

定价：3.30元

《婴幼儿家庭保健医生》

主 编：李宝诚

副主编：缪启明 石 军
李文华 张 嵘

本书撰稿人（按文章先后顺序排列）

田 晔	李文华	玉 田	石 军	王振国
刘同春	汪卫忠	焦连祥	高维新	叶 军
焦正经	张 慧	孙文榕	董启芬	张淑静
刘颖君	兰 草	查义红	孙小冬	石 祥
秦书学	王维澎	李桂英	汪良华	李世娟
梁兆松	安秀杰	王 雁	曲彩霞	一 新
黄 毅	向 峰	孙月娥	孙桂香	陈永明
刘东燕	李之俊	刘殿元	赵顺利	刘瑞华
张素心	刘秀天	李鹤云	金世敏	曹元奎
马振予	高 元	时惠英	李兆芬	陈 英
陶世安	马津华	吴燕君	曹文茂	李圣丽
赵成安	郑 捷	王萃芳	张砚霞	高文英
王 敏	于苏芳	王俊蒲	缪启明	王丽华
郭甦懿	沙玉芹	马丽莉	王宝兰	金育天

序

儿童是祖国的未来，民族的希望。儿童的健康成长，不仅关系到千家万户的幸福，也关系到祖国的前途，民族的兴衰。特别是在推行计划生育的今天，独生子女已成为我国众多家庭中的重要角色。如何对婴幼儿进行正常的教育，使他们健康、聪明、活泼，这是年轻父母的共同心愿。

针对广大家长、保教人员普遍关心的一些实际问题，我们围绕婴幼儿营养、疾病（含常见病、传染病）的防治、常见意外事故的急救方法及婴幼儿身心健康问题等基本知识，作了较全面、系统、浅显易懂的阐述。作为现代科学育儿必备的课本，供广大家长、保教人员、医务人员阅读参考。

由于水平有限，书中难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

李宝诚

1992年10月

目 录

婴幼儿营养

一、婴儿喂养.....	(1)
1. 母乳喂养.....	(1)
2. 混合喂养及人工喂养.....	(1)
3. 喂奶的次数和时间.....	(2)
4. 婴儿辅助食品.....	(2)
5. 合理的营养膳食.....	(3)
二、婴幼儿营养与健康.....	(4)
1. 蛋白质.....	(5)
2. 脂肪.....	(6)
3. 碳水化物.....	(6)
4. 无机盐和微量元素.....	(6)
5. 维生素.....	(8)
6. 水.....	(8)
三、幼儿食物烹调与营养.....	(8)
四、蔬菜与营养.....	(9)
1. 大白菜真可爱.....	(9)
2. 土人參——萝卜.....	(10)
3. 红嘴绿鹦哥——菠菜.....	(11)
4. 水果蔬菜——西红柿.....	(12)

5. 越长越长的豆芽菜·····	(13)
6. 美容蔬菜——黄瓜·····	(14)
7. 紫色的果菜——茄子·····	(15)
8. 浑身是宝的冬瓜·····	(16)
9. 清火降压的芹菜·····	(17)
10. 赛人参——胡萝卜·····	(18)
11. 埋在土里的蔬菜——马铃薯·····	(19)
五、粥类与营养·····	(20)
1. 松子仁粥·····	(20)
2. 山药粥·····	(20)
3. 牛奶粥·····	(21)
4. 鲤鱼粥·····	(21)
5. 龙眼肉粥·····	(21)
6. 人参粥·····	(21)
7. 甘麦大枣粥·····	(22)
8. 山药芡实粥·····	(22)
9. 核桃仁粥·····	(22)
六、自制饮料与营养·····	(23)
1. 酸梅汤·····	(23)
2. 菊花饮·····	(23)
3. 陈皮饮·····	(23)
4. 赤豆红枣汤·····	(23)
5. 双果汁·····	(24)
6. 山楂汁·····	(24)
7. 绿豆汤·····	(24)
8. 香蕉牛奶冰淇淋·····	(25)

9.橙汁冰霜·····	(25)
10.菠萝会力冻·····	(25)
11.水果冻西瓜盅·····	(26)
12.草莓冰淇淋·····	(26)
七、菜肴与营养·····	(26)
1.凉菜(凉拌银丝蛰皮 冰糖丁香梨 琼脂拌鸡 丝 三丝黄瓜卷 水果泡菜 冻西红柿沙拉 黄瓜火腿沙拉 杂菜沙拉 鸡蛋花沙拉)·····	(26)
2.春季菜肴(香椿煎豆腐 鱼片熘素菜 肉条烧 海带 烧胡萝卜丸子)·····	(30)
3.夏季菜肴(赛香瓜 油炆黑白木耳 姜汁黄瓜 凉拌鸡丝金针菇 凉拌什锦丝)·····	(33)
4.秋季菜肴(香脆鱼条 黄油煎鱼片 五彩捶虾 片 咖喱虾球)·····	(35)
5.冬季菜肴(虾仁紫菜卷 炸“肉排” 红菜汤 冬瓜棒骨汤)·····	(38)
6.补钙菜肴(凤雏戏牡丹 木须虾仁芹菜 炸熘 樱桃麻球)·····	(40)
7.补铁菜肴(百花蛋羹 红豆腐烧菜花 烩什锦 丁 煎蒸菜盒)·····	(42)
八、患儿饮食·····	(45)
1.发烧患儿的饮食·····	(45)
2.腹泻患儿的饮食·····	(46)
3.便秘患儿的饮食·····	(47)
4.扁桃体摘除手术后患儿的饮食·····	(47)
5.贫血患儿的饮食·····	(48)

6. 湿疹患儿的饮食·····	(49)
7. 肥胖症患儿的饮食·····	(50)
8. 急性肾小球肾炎患儿的饮食·····	(51)
9. 肝炎患儿的饮食·····	(52)
10. 流行性腮腺炎患儿的饮食·····	(53)
11. 肺结核患儿的饮食·····	(54)
附: 主要食品中微量元素含量表·····	(55)

婴幼儿疾病的防治

一、婴幼儿意外的急救·····	(57)
1. 昏迷·····	(57)
2. 晕厥·····	(58)
3. 气管异物·····	(58)
4. 触电·····	(59)
5. 溺水·····	(60)
6. 外伤·····	(61)
7. 外伤性桡骨小头半脱位(牵拉肘)·····	(62)
8. 眼中异物·····	(62)
9. 眼外伤·····	(63)
10. 煤气中毒·····	(64)
11. 食物中毒·····	(65)
二、婴幼儿常见病的防治·····	(65)
1. 急性喉炎的防治·····	(65)
2. 肺炎的防治·····	(67)
3. 哮喘的防治·····	(68)
4. 感冒的防治·····	(69)

5.病毒性心肌炎的防治·····	(70)
6.急性肾炎的防治·····	(72)
7.疳积的防治·····	(73)
8.秋冬季腹泻的防治·····	(75)
9.夏季热的防治·····	(76)
10.夏季皮肤感染的防治·····	(77)
11.疖疮的防治·····	(78)
12.痒子的防治·····	(80)
13.蒙被过暖综合症的防治·····	(81)
14.麦粒肿的防治·····	(82)
15.低视力的早期防治·····	(83)
16.弱视的防治·····	(85)
17.中耳炎的防治·····	(87)
18.错骀畸形的防治·····	(88)
19.婴儿吞气症的防治·····	(89)
三、婴幼儿常见传染病的防治·····	(90)
1.麻疹的防治·····	(90)
2.风疹的防治·····	(92)
3.水痘的防治·····	(93)
4.流行性腮腺炎的防治·····	(94)
5.流行性脑脊髓膜炎(流脑)的防治·····	(95)
6.百日咳的防治·····	(96)
7.传染性肝炎的防治·····	(97)
8.急性细菌性痢疾的防治·····	(98)
9.手足口病的防治·····	(99)
四、家庭应常备的小儿药物及用法、用量·····	(100)

婴幼儿身心健康问答

1. 怎样保护孩子的耳朵？…………… (102)
2. 怎样保护孩子的足弓？…………… (103)
3. 怎样保护孩子的视力？…………… (105)
4. 怎样使孩子睡得香甜？…………… (106)
5. 怎样教孩子跑步？…………… (108)
6. 怎样使孩子长高？…………… (109)
7. 春季，怎样安排孩子的衣食住行？…………… (110)
8. 夏日午后，孩子为什么爱打蔫？…………… (111)
9. 夏季，小儿饮食须注意什么？…………… (112)
10. 秋末冬初，怎样调配孩子的饮食？…………… (113)
11. 怎样选择孩子的御寒膳食？…………… (115)
12. 孩子不爱吃肉，影响身体发育吗？…………… (116)
13. 孩子睡软床好吗？…………… (116)
14. 婴儿何时站立比较适宜？…………… (117)
15. 可以用力摇晃婴儿吗？…………… (118)
16. 小儿哭闹的原因是什么？…………… (119)
17. 婴儿的哪些哭声与疾病有关？…………… (121)
18. 孩子多汗是什么原因？…………… (122)
19. 如何治疗婴儿湿疹？…………… (123)
20. 如何治疗小儿佝偻病？…………… (123)
21. 孩子经常眨眼是什么原因？…………… (124)
22. 孩子眼内分泌物过多是什么原因？…………… (125)
23. 如何治疗下眼毛倒睫？…………… (125)
24. 孩子说话不清楚是什么原因？…………… (126)

- 25. 如何治疗小儿耳内积液? (127)
- 26. 孩子鼻尖上反复出现小白点是什么原因? (127)
- 27. 怎样纠正孩子的吸吮动作? (128)
- 28. 孩子常流口水是什么原因? (129)
- 29. 如何矫治兜齿? (129)
- 30. 孩子口吃怎么办? (130)
- 31. 如何治疗小儿脸上的雀斑? (131)
- 32. 婴儿经常呕吐是什么原因? (132)
- 33. 幼女乳房处有肿块是什么原因? (133)
- 34. 婴儿肚脐外凸是什么原因? (134)
- 35. 孩子尿频是什么原因? (135)
- 36. 孩子尿床怎么办? (135)
- 37. 孩子指甲变形是什么原因? (136)
- 38. 如何治疗先天性双髌骨脱位? (137)
- 39. 女孩阴道有臭味是什么原因? (138)
- 40. 如何治疗先天性尿道下裂? (138)
- 41. 如何治疗幼女无阴道症? (139)
- 42. 孩子大便干燥是什么原因? (139)
- 43. 孩子脱肛是什么原因? 怎样治疗? (140)
- 44. “不宁腿综合症”是怎么回事? (141)
- 45. 孩子为什么夹腿屏气? (142)
- 46. 孩子双脚内八字是什么原因? (143)
- 47. 孩子有恐怖症怎么办? (144)
- 48. 抽动症是多动症吗? (145)
- 49. 孩子为什么不愿离开妈妈? (146)
- 50. 孩子为什么总爱洗手? (147)

51. 孩子不合群是有病吗？……………（148）

婴幼儿日常行为问答

1. 一岁左右的孩子需要进行良好行为习惯的

培养吗？……………（150）

2. 孩子边吃饭边玩怎么办？……………（151）

3. 孩子晚上不愿睡觉怎么办？……………（151）

4. 孩子做事爱磨蹭怎么办？……………（152）

5. 孩子乱丢乱拆玩具怎么办？……………（153）

6. 孩子不爱讲话怎么办？……………（154）

7. 孩子不喜欢理发怎么办？……………（154）

8. 孩子怕见生人怎么办？……………（155）

9. 孩子“人来疯”时怎么办？……………（156）

10. 孩子有嫉妒心怎么办？……………（156）

11. 孩子提出死的问题怎么办？……………（157）

12. 孩子提出性的问题怎么办？……………（158）

13. 孩子不爱去幼儿园怎么办？……………（159）

14. 孩子爱串门怎么办？……………（160）

15. 怎样对待吃软不吃硬的孩子？……………（161）

16. 怎样及早发现孩子弱智？……………（162）

17. 孩子为什么会有残忍行为？……………（163）

18. 孩子为什么说谎？……………（164）

19. 一岁多的孩子为什么爱找大孩子玩？……………（165）

20. 两岁多的孩子为什么不会数数？……………（166）

21. 孩子做了错事可以惩罚吗？……………（167）

22. “左撇子”影响健康吗？……………（167）

23. 孩子好动是多动症吗？……………（168）

婴幼儿营养

一、婴儿喂养

1. 母乳喂养

母乳是适合婴儿健康成长的“天然高级营养品”，营养成分全面、合理，营养价值高，含有多种抗体，易消化，易吸收，并含有丰富的矿物质、维生素和微量元素。实行母乳喂养，可促进母亲催乳素和催产素的分泌，及子宫的收缩，复原，并可减少罹患癌症的机会。

因此，应大力提倡母乳喂养，有条件的应保证婴儿吃母乳10个月至1年为宜。

2. 混合喂养及人工喂养

在母乳不足时，配用其它乳品喂养婴儿，称为混合喂养。采用代乳品完全代替母乳喂养的方法，称为人工喂养。

喂养婴儿的代乳品可选用：鲜奶（牛、羊奶）或奶粉（全脂奶粉）。

配制奶粉和水的容积是1:4，即一平匙奶粉加四平匙水，按重量则为1:8，即500克奶粉加4000毫升水。

3. 喂奶的次数和时间

婴儿出生后尽早喂少量淡糖水，12小时后开始哺乳。一般每3小时哺喂一次。婴儿3个月后，夜间可取消喂奶。母乳充足，可每隔4小时喂一次，白天可在两次喂奶中间喂少量的温开水或菜水、水果水等。

人工喂养，应按婴儿的体重每公斤每天喂奶120毫升计算，每天总奶量最多不超过1000毫升，每次奶量最多不超过250毫升。

也可按月龄计算奶量。计算方法为： $(\text{月龄}+1) \times 30$ 毫升。如婴儿4个月，每次喂奶量应为： $(4+1) \times 30$ 毫升=150毫升。根据以上两种计算方法，婴儿的奶量应视食量的大小，消化能力的强弱，稍加调节。

早产婴儿，体重不足1公斤者，每小时喂奶1次，每日23次。体重不足2公斤者，每2小时喂奶1次，每日12次。

4. 婴儿辅助食品

随着婴儿月龄的增加，应逐渐添加辅助营养食品，以满足其生长发育的需要。添加时，要一样一样地增加，在婴儿逐渐习惯接受第一种食品后，再陆续增加第二种。

添加辅助营养食品的顺序是：

出生后二周：添加鱼肝油，从一滴开始，逐渐添至五滴，维持到一岁半左右，并伴服钙片1~3片。以促进小儿骨骼和牙齿发育，预防软骨病。夏季可多晒太阳，停用鱼肝油。

2~3个月：添加各种菜水、鲜果汁，每日一至二汤匙，每日二次。以供给维生素和无机盐，防止坏血病。

4~5个月：添加蛋黄，将其压碎调入米汤或奶中食用。由1/4个蛋黄逐渐添至一个蛋黄。以摄取铁质，预防贫血。

6~7个月：为长牙期，可吃烂米粥、烂面汤及营养米粉，同时加入菠菜泥、胡萝卜泥、土豆泥等。水果可选择香蕉、苹果、桔子瓤等。锻炼婴儿的吞咽能力，促进牙齿的生长。

8~9个月：食用瘦肉末、肝泥、鱼肉、虾米等烩饭，也可在汤或饭中加少许碎菜叶、鸡蛋羹等。

10~12个月：蛋糕、大小米软饭、面片、等为主食，将鸡肉末、蟹肉末、黑木耳末、绿叶菜末等做成汤，供小儿食用。

5. 合理的营养膳食

小儿食物要多样，营养素要全面。

一日膳食的食品及供给量

1~3岁的小儿选用以下基本食物：

主食（米、面、玉米面、小米等）100~150克；

肉类（鱼、虾，猪、牛、羊、鸡肉等）75克；

鸡蛋1个；

牛奶150~200毫升或豆浆200~250毫升；

豆制品20克；

虾皮15克；

蔬菜100~200克；

水果50克；

油15~20克；