

张德旗 主编



# 家庭育儿百科

中国妇女出版社

# 家庭育儿百科

主 编 张德旗  
副主编 黄 倩 董殿珉  
编 审 王瑞山 武宁生

中国妇女出版社

(京)新登字032号

## 编写人员名单

张德旗	黄倩	董殿珉	王瑞山	武宁生
姜淑清	高敏文	李铮	肖也刚	贺玉梅
裴李玲	冯家荣	刘建中	童靖信	何缓萍
惠淑萍	童年雪			

责任编辑：张润峰

### 家庭育儿百科

主编 张德旗

中国妇女出版社出版

北京东城史家胡同甲24号

邮政编码：100010

新华书店科技发行所发行

香河第二印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张18.25 字数395千字  
1992年10月北京第一版 1992年10月第一次印刷  
印数：1—15,000册

ISBN 7-80016-754-2/R·15

---

定价：12.00元

# 前 言

每对育龄夫妇都想生育一个健康、聪明、活泼的孩子。怎样才能达到这个目的呢？本书从不同的侧面通俗而详尽地回答了这个问题。

本书共十个部分，近400余条育儿百科知识，内容广泛，包括婚育保健、婴幼儿喂养和保健、婴幼儿常见病防治知识、婴幼儿用药基本知识、婴幼儿常见病的饮食调理、儿童意外伤害急救及预防知识，婴幼儿和学龄前儿童的教育和智力开发等。本书各篇文章都出自具有丰富医学知识和多年临床经验的医师、专家之手，均有严格的科学性、针对性和实用性。为适应城乡广大读者的需要，每篇文章都用通俗易懂的语言深入浅出地阐明切实可行的优生优育知识，因而本书是一本独具特色的科学育儿读物。

本书编辑出版过程中得到许多单位的大力支持与合作，原卫生部副部长黄树则同志在百忙中为本书题词，在此一并致以深切的谢意。由于编者水平所限，书中缺点和不足之处敬请广大读者批评指正。

谨以此书奉献给年青的父母们，希望它能成为你们的健康顾问和良师益友。

编 者

1992年6月于北京

# 目 录

## 第一部分 婚育保健……………( 1 )

1. 选择健康的配偶( 1 )
2. 婚前为什么要进行体检( 2 )
3. 新婚性卫生知识( 3 )
4. 新婚夫妇容易发生哪些问题( 5 )
5. 如何选用避孕方法( 6 )
6. 新婚夫妇怎样避孕( 7 )
7. 怎样优生优育( 8 )
8. 癫痫病人可以结婚生育吗( 11 )
9. 精神病人可以结婚生育吗( 11 )
10. 智力低下的人可以结婚生育吗( 12 )
11. 聋哑人可以结婚生育吗( 12 )
12. 选择一个好的受孕季节和时间( 13 )
13. 怎样知道怀孕了( 13 )
14. 怀孕后是否可以旅行( 14 )
15. 什么是围产保健( 15 )
16. 为什么提倡孕早期检查( 16 )
17. 怎样计算预产期( 17 )
18. 怎样安排孕妇的生活起居( 17 )

19. 产前为何检查血压、体重和尿液( 18 )
20. 产前诊断和产前检查是一回事吗( 20 )
21. 孕早期阴道出血是怎么回事( 21 )
22. 有慢性病的妇女是否可以妊娠( 23 )
23. 孕妇的衣着应注意些什么( 26 )
24. 孕妇怎样过伏天( 28 )
25. 孕妇如何加强营养( 29 )
26. 孕妇吃药要谨慎( 31 )
27. 妊娠水肿是病吗( 33 )
28. 为什么会早产( 35 )
29. 怎样知道临产了( 36 )
30. 过期妊娠有害吗( 36 )
31. 分娩时要听从医生指导( 37 )
32. 孕妇乳头下陷怎么办( 37 )
33. 谈谈“坐月子”( 38 )
34. 产后访视( 39 )
35. 产后异常应及时就诊( 39 )

## **第二部分 婴幼儿喂养和保健……………( 41 )**

36. 合理安排婴儿的生活( 41 )
37. 怎样喂母乳( 43 )
38. 从孩子吃奶判断奶量( 44 )
39. 怎样提高母乳的质和量( 44 )
40. 下奶饮食与催奶药膳( 45 )
41. 哺乳妇女的乳房保健( 47 )
42. 谈谈吐奶( 49 )
43. 母乳喂养也要添加辅食( 50 )

44. 添加辅食与断奶( 51 ) ✕
45. 怎样喂牛奶( 52 ) ✕
46. 婴幼儿为什么容易发生腹泻( 53 )
47. 什么是生理性腹泻( 54 )
48. 什么是饥饿性腹泻( 55 )
49. 掌握孩子的大便变化规律( 56 )
50. 婴幼儿便秘的原因与防治( 58 )
51. 尿布炎的防治( 59 )
52. 警惕婴儿意外伤害( 60 )
53. 浅谈生理性黄疸和病理性黄疸( 63 )
54. 勤洗澡身体好( 63 )
55. 新生儿脐部感染及出血( 65 )
56. 头颈部表浅淋巴结肿大的原因( 66 )
57. 口腔中的上皮珠与马牙( 67 )
58. 防止婴儿睡偏头( 67 )
59. 婴儿突然哭闹是疾病信号( 68 )
60. 婴儿夜啼有原因( 69 )
- ✓61. 婴幼儿的缺锌与防治( 72 )
- ✕62. 小儿厌食与缺锌( 73 )
- ✕63. 婴儿半岁逐步断奶( 74 )
- ✕64. 婴儿断奶的时间和方法( 75 )
- ✕65. 照顾3~6个月的孩子应注意哪些问题( 77 )
- ✕66. 3~6个月婴儿的锻炼( 77 )
67. 照顾6~9个月的孩子应注意哪些问题( 79 )
68. 婴儿偏食怎么办( 79 ) ✕
69. 创造条件进行婴儿体操锻炼( 80 )

70. 照顾9~12个月的孩子应注意哪些问题( 82 )
71. 照顾1岁以上的孩子应注意哪些问题( 83 )
72. 照顾1~2岁的孩子应注意哪些问题( 83 )
73. 孩子体重增长的一般规律( 86 )
74. 介绍几种婴儿菜谱( 86 )
75. 谈谈3~4岁幼儿的膳食( 90 )
76. 孩子爱吃手指头怎么办( 91 )
77. 防止3~4岁的孩子发生意外伤害( 92 )
78. 谈谈4~5岁幼儿的膳食( 93 )
79. 如何对待幼儿的偏食( 94 )
80. 防止4~5岁的孩子发生意外伤害( 95 )
81. 谈谈5~6岁幼儿的膳食( 97 )
82. 要想身体好 吃饭不过饱( 97 )
83. 最佳饮料温开水( 99 )
84. 小儿睡眠的学问(100)
85. 防止5~6岁的孩子发生意外伤害(102)
86. 注意预防孩子耳聋(104)
87. 御寒锻炼从秋始(105)

### **第三部分 婴幼儿常见病防治知识……………(107)**

88. 谈谈人体内水、电解质和热量(107)
89. 什么是小儿脱水(108)
90. 注意口服补液盐的服用方法(110)
91. 什么是小儿发热(111)
92. 小儿发热分期及表现特点(112)
93. 为什么高热前常有发抖和出汗(113)
94. 怎样观察发热的小儿(114)



95. 常见的发热病有哪些(116)
96. 小儿发热的原因及临床意义(118)
97. 高热对婴幼儿有什么不良影响(119)
98. 小儿发热为什么容易抽风(120)
99. 发热病儿要多喝水(121)
100. 为什么不能乱用退热药(122)
101. 什么情况下需用药物降温(123)
102. 怎样带小儿去医院看病(124)
103. 常给孩子吃小药好吗(126)
104. 服中药是否应忌口(127)
105. 预防接种的注意事项(128)
106. 预防接种有哪些异常反应(129)
107. 什么是猩红热(131)
108. 警惕猩红热的并发症(132)
109. 小儿麻疹的特点及其预防(134)
110. 谈谈百日咳(135)
111. 谈谈流行性腮腺炎(137)
112. 谈谈新生儿肝炎(138)
113. 新生儿脐疝怎么办(139)
114. 婴幼儿雪口病(140)
115. 谈谈婴儿湿疹(141)
116. 警惕小儿肠套叠(142)
117. 警惕无脓血的早期菌痢(143)
118. 警惕小儿化脓性脑膜炎(145)
119. 破伤风防重于治(146)
120. 谈谈水痘(147)

121. 注意预防小儿感冒(148)
122. 警惕小儿感冒后的并发症(150)
123. 小儿痢疾的特点和预防(150)
124. 谈谈小儿支气管扩张症(152)
125. 小儿先天性胆道闭锁症(153)
126. 浅谈小儿阑尾炎(154)
127. 直肠息肉是怎么回事(155)
128. 浅谈小儿肛门直肠周围脓肿和瘻(156)
129. 怎样从孩子的大便辨别疾病(157)
130. 小儿腹痛不能随便服用止痛药(159)
131. 小儿夏天不可过食寒凉食品(160)
132. 谈谈常见的先天性心脏病(161)
133. 小儿急性肾炎的病因和症状(162)
134. 警惕小儿急性肾炎的三种危重征象(164)
135. 小儿泌尿系统感染的特点及其征象(165)
136. 谈谈小儿尿色异常(166)
137. 从孩子的尿量辨别疾病(168)
138. 尿频是病吗(169)
139. 夜尿症是怎么回事(170)
140. 盗汗是什么原因引起的(171)
141. 小儿肛门为什么会瘙痒(173)
142. 谈谈夜游症(174)
143. 令人奇痒的荨麻疹(175)
144. 小儿健康的大敌——蛔虫病(176)
145. 小儿隐睾症(178)
146. 小儿容易发生贫血症(179)

147. 浅谈小儿癫痫病(180)
148. 什么是小儿惊厥(181)
149. 什么是神经母细胞瘤(183)
150. 婴幼儿中耳炎及其防治(184)
151. 小儿单纯性肥胖与继发性肥胖(185)
152. 谈谈佝偻病(186)
153. 谈谈钙磷代谢(187)
154. 单用钙剂不能防治佝偻病(188)
155. 佝偻病患者血钙为什么变化不大(189)
156. 佝偻病患者尤其要注意预防感冒(190)
157. 小儿倒睫可治愈(191)
158. 儿童弱视需治疗(192)
159. 如何保护好儿童的眼睛(193)
160. 小儿也患远视眼(194)
161. 注意儿童的斜视(195)
162. 如何判断幼儿的视力低下(197)
163. 儿童应防沙眼症(198)
164. 什么是结膜炎(199)
165. 小儿口腔有什么特点(201)
166. 小儿牙齿是怎样发育起来的(202)
167. 人一生有哪些牙齿，是如何构成的(203)
168. 为什么要保护乳牙(204)
169. 婴儿出牙有痛苦吗(205)
170. 哪些因素可以影响牙齿的正常萌出(206)
171. 龋齿是怎样形成的(206)
172. 龋齿会引起全身性疾病吗(207)

- 173. 怎样预防龋齿(208)
- 174. 牙齿变色有哪些原因(209)
- 175. 儿童常见的口炎有哪些(211)
- 176. 牙龈炎和牙周病(213)
- 177. 小儿口腔病的预防和护理(214)
- 178. 孩子多大开始刷牙好(214)
- 179. 孩子拔牙以后应注意什么(216)
- 180. 保护儿童牙齿健康生长应注意些什么(217)

#### **第四部分 婴幼儿用药基本知识……………(218)**

- 181. 儿童用药特点(218)
- 182. 怎样计算儿童用药量(219)
- 183. 不要让孩子随便服用大人药(221)
- 184. 鱼肝油不能多吃(221)
- 185. 儿童要不要吃补药(222)
- 186. 注意药的副作用(223)
- 187. 严格按量服药(224)
- 188. 用药要遵医嘱(224)
- 189. 慎重使用青霉素(225)
- 190. 谨防滥用抗菌素(226)
- 191. 药品要保管好(227)
- 192. 什么是药物的有效期(228)
- 193. 用药要有耐心(229)

#### **第五部分 婴幼儿疾病的家庭护理……………(230)**

- 194. 护理的重要性(230)
- 195. 小儿护理范围和护理常规(231)
- 196. 病儿需要新鲜空气(231)

197. 营养的重要性(232)
198. 患者的活动要循序渐进(233)
199. 注意患者的病情变化(234)
200. 警惕继发感染(235)
201. 怎样测量体温(235)
202. 怎样测量呼吸(236)
203. 怎样测量脉搏(237)
204. 怎样冷敷(238)
205. 怎样热敷(238)
206. 怎样进行物理降温(239)
207. 注意口腔护理(240)
208. 如何护理眼睛(241)
209. 褥疮的护理(242)
210. 臀部红烂的护理(242)
211. 病儿如何洗澡(243)
212. 如何点眼药水(244)
213. 如何点鼻药水(244)
214. 如何煎中药(245)
215. 如何喂药(246)
216. 鼻子出血怎么办(247)
217. 怎样通大便(248)
218. 怎样进行家庭隔离(248)
219. 家庭如何消毒(248)
220. 怎样护理高烧病儿(249)
221. 怎样护理呕吐病儿(250)
222. 呼吸道病儿的护理(251)

- 223. 怎样护理腹泻病儿(252)
- 224. 怎样护理喘息病儿(253)
- 225. 怎样护理长期卧床的病儿(253)
- 226. 怎样护理心脏病儿(254)
- 227. 怎样护理肾脏病儿(255)
- 228. 怎样护理紫癜病儿(256)
- 229. 怎样护理早产儿(256)
- 230. 怎样护理传染病儿(257)
- 231. 怎样护理猩红热病儿(258)
- 232. 怎样护理百日咳病儿(259)
- 233. 怎样护理疟腮病儿(260)
- 234. 怎样护理传染性肝炎病儿(260)
- 235. 怎样护理肺结核病儿(261)
- 236. 怎样护理湿疹病儿(262)

**第六部分 婴幼儿常见病的饮食调理……………(263)**

- 237. 要给病儿合理的饮食调理(263)
- 238. 小儿厌食症的调理(264)
- 239. 缺铁性贫血的调理(266)
- 240. 维生素A缺乏症的调理(266)
- 241. 维生素B<sub>1</sub>缺乏症的调理(267)
- 242. 维生素B<sub>2</sub>缺乏症的调理(268)
- 243. 维生素C缺乏症的调理(268)
- 244. 维生素D缺乏症的调理(269)
- 245. 腹泻婴儿的饮食(269)
- 246. 结核病儿的饮食(270)
- 247. 心脏病儿的饮食(271)

248. 急性肾炎病儿的饮食(271)

249. 麻疹病儿的饮食(272)

**第七部分 儿童意外伤害急救及预防知识……………(273)**

250. 急救前的准备(273)

251. 心肺复苏的意义(273)

252. 人工呼吸方法(274)

253. 心脏复苏方法(276)

254. 出血与止血(277)

255. 创伤与包扎(280)

256. 骨折与固定(282)

257. 搬运与护送方法(285)

258. 中暑的急救方法(286)

259. 咯血的急救处理(287)

260. 呕血的急救处理(288)

261. 触电的急救(289)

262. 烧烫伤的处理方法(291)

263. 强酸烧伤的急救(292)

264. 强碱烧伤的急救(293)

265. 呼吸困难的急救方法(293)

266. 溺水的急救(295)

267. 抽风的紧急处理(297)

268. 晕厥的急救(298)

269. 对孩子要及早进行安全教育(299)

270. 不要让孩子玩不该玩的东西(300)

271. 防止误食毒物(301)

272. 不要让孩子随便摘食野果(302)

- 273. 不可给小儿吃过多的黑枣和柿子(304)
- 274. 防止食扁豆和发芽马铃薯中毒(304)
- 275. 防止亚硝酸盐中毒(305)
- 276. 一氧化碳中毒的处理(307)
- 277. 不能让孩子随便服用成人的药物(308)
- 278. 小儿吞食了异物怎么办(310)
- 279. 小儿将异物吸入呼吸道怎么办(311)
- 280. 小儿发生鼻腔异物怎么办(313)
- 281. 异物进入孩子外耳道怎么办(313)
- 282. 千万注意孩子眼睛的安全和卫生(314)
- 283. 谨防小儿泌尿生殖道进入异物(315)
- 284. 不要用力牵拉小儿的手臂(315)
- 285. 如何使男婴嵌顿包茎复位(316)
- 286. 注意孩子被猫抓伤(317)
- 287. 蜂蝎蜇伤的处理(318)
- 288. 毛虫(洋拉子)蜇伤的处理(319)

## **第八部分 婴幼儿和学龄前儿童的教育……………(320)**

- 289. 婴儿期的心理卫生(320)
- 290. 要为孩子创造良好的环境(322)
- 291. 从孩子出生就要抓心理教育(324)
- 292. 要正确对待婴幼儿的哭(325)
- 293. 重视婴儿期的动作发展(328)
- 294. 留意让孩子学会听和说(330)
- 295. 要为婴幼儿语言发展创造必要的条件(333)
- 296. 1~3岁幼儿的心理卫生(335)
- 297. 正确对待幼儿期思维的幼稚(337)



298. 如何对待孩子的好打斗和骂人(339)
299. 如何对待孩子的占有欲(341)
300. 不能用骗、吓、打的方法对待孩子(342)
301. 家里有客人孩子不听话怎么办(344)
302. 孩子撒娇怎么办(346)
303. 孩子和小朋友玩不到一起怎么办(348)
304. 对没有长性的孩子怎么办(349)
305. 孩子任性爱生气怎么办(351)
306. 孩子爱吃手、啃毛巾怎么办(353)
307. 孩子饭吃得少怎么办(354)
308. 培养婴幼儿自己动手的劳动能力(355)
309. 鼓励幼儿发展行动技巧(357)
310. 抓住幼儿发展语言的重要时机(359)
311. 在家里应教给孩子些什么(361)
312. 开展适当的游戏(363)
313. 做好入幼儿园前的训练(365)
314. 培养孩子适应集体生活(366)
315. 让孩子学会跟别人交往(368)
316. 学龄前儿童的心理卫生(369)
317. 孩子认生怎么办(371)
318. 孩子依赖性强怎么办(372)
319. 如何培养孩子的自立能力(373)
320. 怎样对待孩子的提问(377)
321. 孩子怕动物怎么办(378)
322. 孩子爱哭怎么办(379)
323. 孩子没有热情怎么办(380)