

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

特别推荐

上册

张思莱 著

育儿路上 答疑解惑

0~3岁



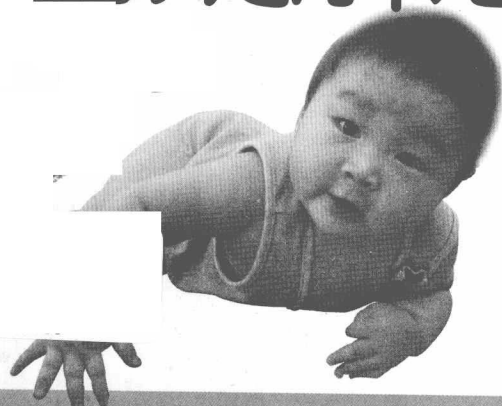
生活养育和预防接种

上海科学技术文献出版社



○ 张思莱 著

育儿路上 答疑解惑



生活养育和预防接种

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿路上答疑解惑.上册/张思莱著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5439-4039-0

I. 育… II. 张… III. 婴幼儿-哺育-问答 IV.
TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131277号

育儿路上答疑解惑

(上册)

张思莱 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本787X960 1/16 印张16.75 字数222 000

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-4039-0

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>

生命的最初，一个美丽而又艰难的起点

——《育儿路上答疑解惑》出版絮语

妈妈事业心很强，从医院临床到电视教育栏目、从全国各地的讲堂到新浪网的亲子论坛，她几十年来一直都拼搏在儿科研究领域的最前沿。同时，妈妈也是一个普通但又伟大的母亲，在物质贫乏的20世纪70年代，繁忙紧张的医疗工作之余，还要照顾老人、关爱丈夫、教育独生女儿成长。切身难忘的经历和与无数年轻家长的长期交流接触，让她深刻地感受到初为父母，是一个多么美丽而又艰难的人生经历。

其实写这套丛书的动因很简单，妈妈一直想让年轻的父母在忙碌的生活中少走些弯路，让帮助子女照看孙辈的爷爷、奶奶们多了解一些新的科学育儿知识，为宝宝的人生奠定一个健康美好的基础。所以《从新手到育儿专家——0~3岁宝宝父母最关心的问题》非常注重实用性，涵盖生活养育、疾病防治、预防接种及早期教育等多方面的内容，是一本通俗易懂、理念先进的家庭育儿工具书。我常常将妈妈的这套书当作礼物送给身边怀孕或刚刚生下宝宝的同事及朋友，他们都很喜欢，一有措手不及的情况或家里育儿意见发生分歧，翻翻书便找到了正确的答案。

最近，妈妈重新修订这套书，将生活养育和预防接种编为上册，疾病防治和早期教育编为下册，定名为《育儿路上答疑解惑》。愿天下千千万万的年轻父母得益于妈妈的这套心血之作，培养出健康可爱的宝宝，我想，这便是她最大的心愿了。

女儿：沙莎

2009年6月

前言

自从《从新手到育儿专家》这套书在2006年出版后,受到家长的好评,很多家长在网上评论说,这套书包括了生活养育、预防接种、疾病治疗和早期教育四个方面,在育儿过程中遇到的难题在这套书中几乎都能找到答案,是妈妈爸爸手边离不开的一本育儿指导书籍。尤其是新浪网亲子中心将此书作为重点书籍推荐后,不少的家长在网上发帖子或者留言把育儿过程中遇到的难题、苦恼、疑惑,甚至医疗纠纷都纷纷向我倾诉,虽然我不能给大家解决所有的问题,但是家长对我的信任让我感到诚惶诚恐,越发激励我在科学育儿普及工作上更上一层楼。

同时,我感到还有许多家长遇到的难题应该补充到这套书中,尤其是世界卫生组织和联合国儿童基金会在2002年经过反复论证和研究联合发布的《婴幼儿喂养全球策略》提出:“婴儿6个月前母乳喂养完全能够满足孩子生长发育需要,6个月开始添加辅食比较合适,母乳喂养可以继续到2岁的新的喂养观念。”2007年卫生部妇社司颁布的我国《婴幼儿喂养策略》中提到:“婴幼儿时期的营养问题可能会导致儿童不可逆转的生长和认知发育迟缓,以及近期和远期的不良后果。近期表现为体格和智力发育迟缓,患病率和死亡率增加;远期为影响儿童智力潜能的发挥、学习和工作能力下降、生殖能力及患慢性病的危险性增加。婴幼儿喂养,尤其是母乳喂养,是儿童营养的重要基础。加强和促进婴幼儿时期的合理喂养是控制和减少营养不良的关键措施。”同时又指出“婴幼儿营养不良的发生与不科学的喂养方式有着密切的关系。研究表明,我国儿童出生体重及6个

月内体重的增长与发达国家儿童相比无明显差异,而6个月后差距逐渐增加,其主要原因是由于家长缺乏科学喂养知识,使许多婴儿在6个月后不能及时和合理地添加辅助食品,影响婴儿生长发育。特别是在农村,添加辅食的时间、辅食的营养成分等方面都难以做到及时、合理、安全和符合营养要求。”2007年卫生部颁布了由中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》再次明确提出婴儿6个月开始添加辅食比较合适,并且提出了喂养指导纲领。鉴于以上的种种原因,我将原书中的一些内容进行了修改,并且增加了一些家长特别关心的、原来书中没有顾及到的问题。尤其是2004年我又参加了卫生部关于《儿童早期综合发展》为期4年的科研项目,在全国部分省市妇幼保健院考察过程中获得了更多的第一手资料,学到了不少的东西,也看到了全国各地的父母在养育子女的过程中存在着各种各样的问题,为重新修改、编写这套书,提供了不少原始资料。

为了让家长查阅方便,我将生活养育和预防接种编为上册,疾病防治和早期教育编为下册,定名为《育儿路上答疑解惑》。

在这里,我要深深地感谢北京结核病防治所孙学康大夫、北京中医药大学附属中西医结合医院陈丽、汪云、赵静大夫给予的帮助和支持,以及新浪网亲子中心的大力支持。我的姐姐张思燕在生理学方面颇有造诣,本书的个别章节是由她审阅的。

张思莱

2009年5月

目录

一、生活养育

1. 78天孩子吐奶	002
2. 孩子淌口水	002
3. 孩子喜欢吃手	003
4. 关于宝宝添加辅食的问题	005
5. 如何给孩子“添加辅助食品”	007
6. 孩子抓“小鸡鸡”玩	008
7. 宝宝尿多及包皮过长	009
8. 宝宝吃奶的时间长	010
9. 孩子吃鲜牛奶好吗	011
10. 关于母乳喂养	013
11. 孩子什么时候断母乳合适	014
12. 宝宝晨间咳嗽	015
13. 孩子能睡席梦思床吗	016
14. 保护乳牙	016
15. 怎样积极预防婴幼儿期蛀牙	017
16. 3个月的孩子夜间不爱睡长觉	020
17. 孩子每天喝配方奶太多好吗	021
18. 孩子不让大人把尿	022
19. 我的奶水清淡,孩子吃得饱吗	023
20. 关于添加钙剂和维生素D的问题	024
21. 孩子不喜欢吃蛋黄怎么办	027
22. 孩子吃饭太挑剔怎么办	028
23. 关于宝宝脐带脱落	030
24. 该不该给孩子戴手套	031

25. 如何换奶	031
26. 脑黄金对孩子的发育有作用吗	032
27. 牛初乳素能够提高孩子的免疫力吗	034
28. 这样用纸尿裤好吗	035
29. 宝宝从床上摔在地上后	036
30. 奶粉的存放和饮用	037
31. 宝宝可以吃燕麦片吗	038
32. 有病没病来点“至宝锭”对吗	039
33. 关于婴儿的睡眠姿势	039
34. 孩子喜欢吃洋快餐好吗	040
35. 有滴虫病的人可以带孩子吗	041
36. 为什么要注重配方奶粉中 α -乳清蛋白的含量	041
37. 为什么要给宝宝注射维生素K ₁	043
38. 1岁的孩子能握笔吗	044
39. 这样测量体温对吗	045
40. 右膝关节活动时发出声响是怎么回事	045
41. 出满月的孩子可以坐飞机吗	046
42. 使用安抚奶嘴好吗	046
43. 孩子可以吃调味品吗	048
44. 如何训练孩子爬行	048
45. 母乳不足怎么办	049
46. 该不该给孩子挤奶头	050
47. 选择安全食品	051
48. 关于智力检查	052
49. 训练孩子自己控制大小便	053
50. 躺着给孩子喂奶好吗	054
51. 甲状腺功能低下的母亲可以哺乳吗	055
52. 宝宝害怕洗澡	055
53. 新生儿需要抚触吗	056
54. 我可以给孩子选择性地加上一些营养食品吗	058
55. 哺乳期间乳母禁忌的药物	060

56. 孩子晚上爱出汗,是佝偻病吗	060
57. 孩子为什么对外面的响声没有反应	061
58. 孩子出生后学习游泳有什么好处	063
59. 什么是空气浴	064
60. 怎样给孩子选择鞋	065
61. 为什么我家宝宝眼睛上有淡蓝色的斑块	066
62. 怎么给孩子煎中草药汤药	066
63. 腹泻没有进补钙和维生素D好不好	068
64. 10个月孩子的牙齿会是地包天吗	069
65. 我女儿的皮肤会被晒坏吗	070
66. 九个月的孩子能泡温泉吗	070
67. 出生1天的宝宝没有喂奶,可以吗	071
68. 用井水清洗奶瓶可以吗	072
69. 耳朵后面活动的“小疙瘩”是什么	073
70. 怎么处理孩子眉毛等处堆积的黄色厚痂	074
71. 为什么给孩子添加粮食不能从麦粉开始而用米粉	075
72. 我的孩子能够吃果冻吗	075
73. 孩子可以用奶片当鲜牛奶吃吗	076
74. 这样的保鲜膜可以给孩子包零食吗	077
75. 6个月的宝宝可以喝酸奶吗	077
76. 可以用果汁和饮料代替白开水给孩子喝吗	078
77. 4个月的宝宝为什么不会指东西	081
78. 2岁半的孩子总爱憋尿,有问题吗	081
79. 我宝宝对剧烈的音乐很抗拒,是胆小吗	082
80. 50天的宝宝不会发笑是正常的吗	083
81. 孩子开灯睡觉好吗	084
82. 孩子经常吃一些小“中药”,以预防和治疗疾病好吗	085
83. 孩子可以吃泡泡糖吗	086
84. 是自家做的婴儿食品好,还是工厂生产的婴幼儿食品好	086
85. 2个月的孩子总爱揉眼或抓脸,为什么	087
86. 孩子可以在配方奶中添加蛋白粉吗	088

87. 为什么我不能给孩子补充保健品——锌剂	089
88. 还需要额外补充多种维生素吗	090
89. 为什么建议给孩子断夜奶	091
90. 妈妈吃钙片能够通过母乳给孩子补充钙吗	092
91. 我的孩子会不会个子也很矮	093
92. 为什么不能给小婴儿照相时用闪光灯	094
93. 需要关注孩子生长发育的几个指标如何测量	095
94. 孩子每天睡多长时间合适	097
95. 小婴儿可以用电热毯保暖吗	099
96. 为什么要遵循正常的生物钟的作息时间	100
97. 向高空抛着摇晃孩子对她的大脑会造成不良影响吗	101
98. 孩子是进入厌奶期了吗	102
99. 孩子吃得太多会影响孩子的智力吗	103
100. 孩子穿有响声的鞋好吗	104
101. 孩子为什么反复有节奏地撞头	104
102. 小宝宝的牙齿间隙过大,需要矫正吗	105
103. 奶奶这样喂饭好吗	106
104. 孩子使用奶嘴奶瓶应该到什么时候	106
105. 连哄带骗喂孩子饭可以吗	107
106. 多大的孩子刷牙时可以使用牙膏	108
107. 榨生胡萝卜汁给孩子喝好吗	109
108. 能这样捏孩子的小脸蛋吗	110
109. 怎样看待食品添加剂	111
110. 关于婴幼儿皮肤和洗涤剂的问题	114
111. 奶奶吸烟对宝宝有多大的伤害	115
112. 9个月大的孩子不会控制大便正常吗	116
113. 一日3次,小孩吃完饭就拉大便怎么办	116
114. 为什么孩子的内裤上总有大便痕迹	117
115. 添加辅食的时机	118
116. 食物过于精细好吗	119
117. 如何储存母乳	120

118. 储存母乳的温度	122
119. 罐装与袋装配方奶粉的差异	122
120. 冲调配方奶粉是先放水还是先放奶粉	123
121. 冲调奶粉应该使用什么水	124
122. 吃配方奶粉宝宝更容易发胖吗	124
123. 吃水果需要注意的事情	125
124. 宝宝可以使用防晒霜吗	127
125. 宝宝不要吃“雪白”的面粉	129
126. 给孩子啃咬牙胶好吗	130
127. 补充维生素能提高免疫力吗	131
128. 过多涂抹含有维生素A或维生素D的药膏会引起中毒吗	131
129. 腹泻时能喝可口可乐等饮料吗	132
130. 早产儿是需要补充维生素E吗	132
131. 如何从生长发育曲线上了解宝宝生长的情况	133
132. 兔唇的宝宝如何喂食	134
133. 什么叫食物不耐受症? 与过敏反应是一回事吗	135
134. 二胎也会发生先天性乳糖不耐受吗	136
135. 早产儿如何喂养	137
136. 怎么知道宝宝是否会对某些食物过敏	139
137. 孩子出现肠绞痛, 需要更换奶粉吗	140
138. 过早添加辅食会引起过敏吗	141
139. 3岁以上的孩子需要做窝沟封闭吗	142
140. 1岁之内的宝宝每天需要额外补充水吗	143
141. 过于松软的蛋糕可以给孩子吃吗	144
142. 素食家庭孩子的营养	145
143. 孩子能吃花生吗	145
144. 幼儿可以吃油炸薯片吗	146
145. 母亲不喝牛奶会影响哺乳宝宝钙的摄入吗	147
146. 早产儿如何补充钙剂	147
147. 加热牛奶可以去除过敏原吗	148
148. 对某种食物过敏会不会随着婴儿长大而消失	149

149. 素食的宝宝维生素B ₁₂ 缺乏怎么办	149
150. 何时给孩子添加粗粮? 会不会造成孩子摄入热量不足	150
151. 孕期和产后如何护理乳房	151
152. 什么是合生原、益生元、益生菌	152
153. 吃母乳的孩子长得小吗	153
154. 可以将母乳放在奶瓶中给宝宝喝吗	154
155. 夜间宝宝正睡着, 该叫醒他吃奶吗	156
156. 鸡汤熬粥是不是很有营养呀	157
157. 乳母补充维生素D, 通过乳汁可以满足孩子对此的需求吗	157
158. 小婴儿腹胀如鼓, 是不是消化不良吗	158
159. 孩子夜间睡觉满床打滚正常吗	159
160. 溢奶和呕吐奶如何区别	159
161. 如何进行混合喂养	160
162. 婴幼儿每天的奶量是多少	160
163. 如何正确冲调配方奶	162
164. 孩子可以直接喝鲜羊奶吗	162
165. 如何挑选奶瓶和奶嘴	163
166. 如何给宝宝洗澡	165
167. 能用炼乳喂孩子吗	167
168. 如何缓解宝宝出牙前的不适	167
169. 能过早练习扶着站立吗	168
170. 5个月的宝宝翻身不灵活怎么办	169
171. 孩子入睡困难怎么办	170
172. 宝宝有口臭怎么办	171
173. 为什么宝宝的大便前段硬后段软	171
174. 牙齿长得不好, 补充钙剂有益吗	172
175. 宝宝出牙顺序不对怎么办	173
176. 宝宝只要喝奶, 拒绝新食物怎么办	173
177. 婴儿米麦粉有哪些营养	174
178. 小婴儿可以吃蜂蜜吗	174
179. 宝宝可以食用脱脂奶或低脂奶吗	175

180. 1岁以后可以给孩子吃其他的奶制品吗	176
181. 婴幼儿需要限制动物脂肪的摄入吗	177
182. 母乳喂到6个月就没有营养了吗	178
183. 能否让孩子改喝米汤喂养	179
184. 宝宝出生后需要补充叶酸吗	180
185. 宝宝的饮食中为什么需要铜呢	180
186. 关于维生素A与视力的问题	181
187. 过食胡萝卜皮肤会发黄吗	182
188. 添加色素的食品是不是有害健康	183
189. 妈妈的饮食会影响母乳中蛋白质的含量吗	184
190. 婴儿的食品无味需要加盐吗	184
191. 有关维生素分类	185
192. 牛奶过敏可以引起大便微量出血吗	186
193. 什么是水解蛋白奶粉	188
194. 有胆结石家族史的宝宝应该限制钙的摄入吗	188
195. 铁中毒的危害如何	189
196. 尿路结石是如何发生的	189
197. 补充维生素C会不会引起宝宝消化道溃疡	192
198. 吃配方奶会让咳嗽的孩子生的痰更多吗	193
199. 如何理解上“火”	194
200. 宝宝不宜吃巧克力吗	195
201. 打破婴幼儿的生活规律就容易生病吗	195
202. 囟门什么时候闭合? 能摸吗	196
203. 给孩子剃胎毛科学吗	197
204. 孩子为什么不能穿开裆裤	198
205. 孩子吃什么豆腐好	199
206. 宝宝需要用枕头吗	200
207. 如何给孩子挑选钙制剂	201
208. 可以给孩子掏耳朵吗	202
209. 可以在配方奶里加糖吗	203
210. 孩子该不该一哭就抱起来	203

211. 为什么强调绿色、红黄色蔬菜和水果的摄入	206
212. 孩子是近视眼吗	207
213. 为什么产后第1周不适合大量喝催奶的汤水	207
214. 孩子为什么喜欢单一口味的食品	208
215. 宝宝吃零食好吗	209
216. 1岁以内的孩子可以吃粗粮吗	210
217. 素食者的母乳和非素食者的母乳一样吗	210
218. 喂奶时宝宝睡着怎么办	211
219. 碳水化合物是糖吗	211
220. 维生素A摄入过量问题	212
221. 纯母乳喂养的孩子如何补充维生素A	213
222. 为什么有的孩子牙齿排列不整齐	213
223. 钙的吸收问题	215

二、预防接种

224. 需要接种流脑疫苗吗	218
225. 孩子是卡介苗感染吗	218
226. 我的孩子可以接种流感疫苗吗	219
227. 我的孩子还需要接种麻腮风疫苗吗	220
228. 被铁钉扎破手要打“破伤风”针吗	221
229. 没有连续服用小儿麻痹糖丸疫苗怎么办	222
230. 除了国家计划免疫的疫苗外,还要接种其他疫苗吗	223
231. 宝宝接种了麻疹疫苗,怎么还出疹子	224
232. 早产儿如何接种疫苗	224
233. 孩子需要接种甲肝疫苗吗	225
234. 孩子需要接种轮状病毒疫苗吗	226
235. 孩子可以注射胎盘球蛋白吗	227
236. 大夫为什么要问我是否给孩子接种过水痘疫苗	228
237. 什么是HIB疫苗	229
238. 小儿麻痹糖丸会失去效力吗	230

239. 被接种过疫苗的狗抓伤的孩子是否要打狂犬疫苗	230
240. 接种疫苗后孩子就一定不会得病吗	231
241. 为什么两次接种的流脑疫苗不一样	233
242. 疫苗接种部位和接种途径会影响免疫效果吗	234
243. 我的孩子会得腮腺炎吗	235
244. 我的孩子需要接种23价肺炎球菌疫苗吗	235
245. 这样接种乙脑疫苗合适吗	236
246. 为什么有的流感疫苗不能给我的孩子接种	238
247. 接种疫苗后高热	238
248. 乙肝疫苗没有按时接种怎么办	240
249. 用过地塞米松是否需要慎重或禁忌接种疫苗	240
250. 1岁以后的孩子还需要加强接种乙肝疫苗吗	241
251. 黄疸没有消退还能接种乙肝疫苗吗	242
252. 我的孩子已经接种流感疫苗,为什么还经常感冒呢	242
253. 2岁以下的孩子要接种七价肺炎球菌结合疫苗吗	244
254. 两种肺炎球菌疫苗有什么区别	246
255. 人工自动免疫制剂有哪些种类	247
256. 什么是被动免疫	248
257. 冷链对保管疫苗是非常重要的吗	249
参考文献	252



生活养育



★ 1. 78天孩子吐奶

我的儿子在出生后经常吐奶,躺着或者抱着时都会吐奶,孩子吃奶正常,精神也很好,体重增长正常。请问,孩子是不是消化道有问题呀?

答:就小婴儿来说,这种现象是正常的。因为小婴儿胃的容量小,食管较松弛,胃呈水平位,幽门括约肌发育较好(即食物由胃进入肠道所经之门户),而贲门括约肌(食管和胃的连接处)发育较差,肠蠕动的神经调节功能及分泌胃酸和蛋白酶的功能都较差。鉴于以上一些生理解剖特点以及孩子出生后环境温度、营养摄取、代谢、排泄都发生了变化,而且小婴儿吃奶多或吞进气体多,所以就容易出现吐奶的情况。

如果这时护理不周到,就很容易呛着孩子,引起吸入性肺炎,严重者还可以引起孩子窒息。最好的护理方法是,让孩子半卧位(头高脚低)躺在母亲的肘窝上吃奶,吃完后将孩子竖着趴在大人的胸前,一手抱着孩子,一手拍孩子的后背,让孩子打几个嗝(为的是将吸入的气体通过打嗝排出体外),然后再让孩子躺下。如果经过这样处理,孩子还吐奶,可以抬高孩子上半身使之处于右侧卧位,以预防孩子吐奶或吐奶后误吸。

随着宝宝的消化道不断发育完善,吐奶现象会逐渐减轻乃至消失的。

★ 2. 孩子淌口水

我的孩子已经4个月了,从3个月左右就开始淌口水至今。我的侄子已经1岁了,还在流口水。这是不是一种疾病呀?

答:新生儿的涎腺不发达,一般从4个月开始分泌量增加,每昼夜分泌200~240毫升,5个月以后才开始大量分泌,常从口中出。随着牙齿的萌出,尤其在10~17个月第一乳磨牙萌出时,刺激了涎腺管口,唾液分泌的会更多。但是这个阶段孩子的吞咽功能还没有发育完善,孩子不会吞咽口水