

(台湾) 李健文 / 编著

婴儿与母亲  
系列丛书

B9



- 三合一疫苗接种注意事项
- 宝宝感冒问答
- 建立婴儿健康的基础
- 牙齿保健从婴儿做起
- 宝宝生病要不要打针
- 胎记、母斑知多少
- 宝宝嘴巴臭臭的怎么办?
- 新生儿的护理

# 育儿保健须知

人民中国出版社  
(台湾) 妇幼家庭出版社

王淑娟 / 廖淑娟 / 編著

育兒保健須知  
0~3歲  
0-3歲

# 育兒保健須知



- 全方位掌握最新健康常識
- 掌握育兒要點
- 讓育兒不再困難
- 掌握育兒要點
- 掌握育兒要點
- 掌握育兒要點
- 掌握育兒要點
- 掌握育兒要點

王淑娟 / 廖淑娟 / 編著  
0-3歲

# 育儿保健须知

(台湾)李健文 编著

人民中国出版社  
(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2976

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民  
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

## 育儿保健须知

编 著 者 (台湾)李健文

---

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 责任编辑  | 聿 文                           |
| 出 版   | 人 民 中 国 出 版 社<br>(北京车公庄大街3号)  |
| 总 发 行 | 人民中国出版社发行部<br>(北京西内前半壁街 66 号) |
| 电 话   | 66124304 66178751             |
| 经 销   | 各 地 新 华 书 店                   |
| 印 刷   | 唐山市胶印厂印刷                      |
| 开 本   | 850×1168 1/32 印张 6.25         |
| 印 数   | 1-5000 册 字数 112 千字            |
| 版 次   | 1999 年 11 月第一版                |
| 印 次   | 2000 年 9 月第一次印刷               |
| 书 号   | ISBN 7-80065-702-7/G·305      |
| 定 价   | 总定价 396.00 元 本册定价 11.80 元     |

---

正文纸由沂源县造纸厂提供

## 《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神，强调并坚持了以下几点：

1. 两岸文化交流，必须坚持一个中国原则，为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响，在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处，因此，凡涉及到与我国现行政政策法规相悖的地方，我们均作了删节等技术处理，使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的，实用性的科普读物。

2. 科普作品的出版，坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识，是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言，向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性，我们邀请了数十位专家、学者进行把关；除本社编辑外，同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核，尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3. 语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语，但两岸近 50 年文化阻隔，使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此，我们在尊重原稿的基本思想的基础上，以现代汉语的语言习惯为标准，对原稿进行了大量的加工处理，使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信，这套丛书的出版，对我国婴儿与母亲保健工作的发展，将起到有力的推动作用。

编 者

## 目 录



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 重视健儿门诊 .....           | ( 1 ) |
| 幼儿食疗的意义 .....          | ( 6 ) |
| 谈预防接种 .....            | (14)  |
| 幼儿预防接种的几个观念 .....      | (20)  |
| 三合一疫苗接种注射事项 .....      | (23)  |
| 三合一疫苗出了什么岔? .....      | (28)  |
| 身体出现哪些症状不适合注射疫苗? ..... | (33)  |
| 建立婴儿健康的基础 .....        | (38)  |
| 如何为宝宝选择好的家庭医师 .....    | (43)  |
| 新生儿的护理 .....           | (45)  |
| 新生儿的居家护理 .....         | (51)  |
| 新生儿的脐带护理 .....         | (56)  |
| 婴幼儿保健知多少 .....         | (59)  |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 如何带宝宝看病 .....      | (65)  |
| 婴儿为何怕看医生? .....    | (69)  |
| 宝宝何时要上医院? .....    | (73)  |
| 宝宝感冒问答 .....       | (81)  |
| 宝宝生病了,您知道吗? .....  | (88)  |
| 小儿感冒应该看什么医师? ..... | (102) |
| 如何让宝宝吃药吃得安全 .....  | (107) |
| 喂宝宝吃药如临大敌! .....   | (112) |
| 宝宝生病要不要打针 .....    | (116) |
| 流行性感袭来时的应对措施 ..... | (120) |
| 您家的婴儿是医院常客吗? ..... | (125) |
| 牙齿保健从婴儿做起 .....    | (128) |
| 小心“奶瓶性蛀牙” .....    | (133) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 长乳牙会发烧、拉肚子吗? .....   | (139) |
| 宝宝长牙面面观 .....        | (143) |
| 牙齿生长的秘密 .....        | (149) |
| 胎记、母斑知多少 .....       | (153) |
| 是巨大结肠,还是幼儿便失禁 .....  | (158) |
| 剪舌系带有必要吗? .....      | (168) |
| 宝宝嘴巴臭臭的怎么办? .....    | (171) |
| 新生儿的异常发育 .....       | (177) |
| 宝宝异常愈多,重大畸形率愈高 ..... | (181) |

## 重视健儿门诊

### 健儿门诊成为打预防针

卫生所的健儿门诊不如从前了？最近完成的一项问卷调查发现，许多妈妈不知道卫生所有门诊，她们带宝宝去健儿门诊的原因只有一个——打预防针。专家认为，这是值得重视的问题。

### 家长不重视健儿门诊

现在儿童一过了预防注射阶段（1岁半左右），家长就不再带孩子去健儿门诊了，这对医界重视儿童卫生工作，是一项非常严重的挑战。

### 人们没有去健儿门诊的习惯

医界常呼吁儿童预防医学的重要性。如果卫生机





构能妥善利用健儿门诊的功能,建立家长定期带小孩健康检查的观念,相信我们的儿童卫生问题,在健康检查中,必能及早发现,不但家长可节省医疗费用负担,儿童疾病早日治疗,其生长发育情形亦可获适当矫正。

## 目前健儿门诊的服务内容

健儿门诊的服务内容,在一般人的观念中都认为是打预防针的地方,只有婴幼儿到了应接种日期,家长才想到带孩子就诊,有人甚至以为打预防针是主要目的,健儿门诊顺便为孩子量身高、体重、胸围、头围,是附带服务,但事实上,刚好相反。

## 健儿门诊应有的服务范围

其实健儿门诊的服务项目包括:

- ①卫生教育、育儿指导;
- ②量身高、体重、头围、胸围及说明生长发育情况;
- ③诊断疾病;
- ④预防注射。

但有 40%的妈妈却不知道,有 42%的人虽知道应该带 1 岁以下宝宝每月就诊 1 次,实际上却没有人遵照实行。



参加健儿门诊的妈妈有 74% 满意卫生所的服务,但仍希望改善健诊地点太拥挤及等候时间太久、医师检查不够仔细等缺点。

不分职业及教育程度,所有的母亲都希望卫教方式能印成单张,而且内容宜与婴幼儿有关。以选择制约趋向行为检查法,或者配合视觉增强检查法测其听力。若幼儿不能独坐时,可使其坐在母亲的腿上,先以玩具逗他,使他消除惧怕心理。对一些内向、害羞的小孩,要消除他面对穿白衣的工作人员的惧怕尤为困难。因此,测试此年龄层的幼儿听力,不必勉强他戴上耳机来检查,以声场的音源检查,先了解他的语言警觉域值(SDT)后,再测颤音的听域值(相当于纯音听域值)。声场测试法,因为两耳同时听,其结果亦只能代表好耳的听力。检查方法是由检查者开始以声音(听觉)及闪光灯(视觉)的玩具同时放出,先予以制约对声音的反应(微笑、警觉、眨眼、或趋向等任何一种),制约完成后,接着测试听力时,仅以声音刺激放出,而每出现一个正确反应,即立刻闪光灯做为增强行为作用。研究报告显示此种方法测试年龄 12~30 个月正常听儿或听障儿的听觉有 90% 的成功率。

2~5 岁的幼儿,可以进一步以游戏听力检查法测试其听力。游戏法可视个人兴趣而定。宜将最能吸引他的一种玩具让他玩,包括积木、方块、插木钉于板上、套圈圈等。有时亦可用实质的增强物(如糖果)做为鼓励下一个正确反应的出现。这段年龄层的幼儿,大部

分都愿意带耳机接受听力测试,但小孩是否能合作,能否与检查者配合则需个案处理。检查结果的可信度对此年龄层而言,也要持审慎态度。如果幼儿在测试中,很努力的参与,可以给予糖果,或贴纸做奖励,每当一个正确反应出现后,立即给予一粒糖果或贴纸作为增强行为的方法,等到幼儿已专注听力检查后,再将增强行为的“给糖果”时间延长,直到检查完毕。检查幼儿听力,时间要控制好,因为他们注意力短暂,兴趣的持久性也差。当他们失去耐心时,任你说什么都挽留不住他,只好安排下次时间。对这年龄层的幼儿做检查,首先要了解他们对参与游戏的兴趣,以及喜欢被夸奖的心理,因而为求表现特别良好,许多反应是为得到赞美而做的假反应(亦即没有刺激音而反应),检查者需要衡量给刺激音时间长短不一致,始能准确地判断反应之真假。

5岁以上的孩子,行为发展已臻成熟,个性较独立,能够自己坐在检查室内,对于检查师的指示说明亦能明白了解,可以采用成人的听力检查法,反应方式可为按钮反应或举手反应,则需伺机而定。检查间隔中,仍需给予社会性增强鼓励,如微笑、点头,翘大拇指、拍手等。此时,已不需实质上的增强鼓励。检查时间仍应以迅速为原则。

综观上述各种听觉反应模式与检查方法可以确定婴幼儿之听力,但少数婴幼儿难使用以上方法观察或测得听力时,另外一种他觉性的听力检查方法,叫做听

性脑干诱发检查,专门适用于因运动神经引起肢体残障、先天性视觉障碍、智能不足、自闭儿、及脑性麻痹等多种障碍的幼儿来测出听力状况。对先天性感音听障的婴幼儿,任何一种检查法都不足以断然取信,并加以诊断,必须是行为检查法与他觉性听力检查法相互配合使用,结果一致,方能避免错误的诱导诊断。





## 幼儿食疗的意义

饮食是营养人体、维持生命的物质基础,对儿童尤为重要。因为儿童正处于一个不断生长、发育的动态过程中,全身脏腑功能、体格生长、发育,都是由不成熟渐臻成熟。为了使儿童健康地成长,应当给予丰富的物质,以满足其生长发育的不断需要。但是,儿童脾胃消化功能(即消化吸收功能)较成人薄弱,供给儿童的各种营养物质既要保证质和量的需要,又必须与其消化功能相适应,否则会造成消化和营养紊乱。

例如:3个月以内的婴儿由于唾液分化不全,唾液分泌量较少,淀粉酶含量也不足,如过早喂米粉奶糕类辅助食品,会使脾胃运作不良,不利于消化和吸收。或喂乳不定时、定量;或奶粉成分过淡、过浓等,则易产生饥饿、消瘦、呕吐、腹泻等病症;婴儿大便呈淡黄、臭气明显,皂块(俗称奶块)较多,甚或便秘,日久形成疳症(俗称奶痂,相当于现代所称的营养不良),严重影响儿童的健康成长。

然而,有些食物却能直接治疗疾病,甚至可以代替药物。如乌鱼因为有温阳利水之功,能消退水肿,可以治疗肾病或肾炎水肿,藕汁因有清热凉血、止血之功,

可以治疗鼻出血。有些食物能补充药物的不足,可以辅助药物治疗。尤其是体弱儿童,罹患慢性疾病后,除药物调治外,更需要食疗辅助。如营养性缺铁性贫血、佝偻病等,饮食调养十分重要。所以,历来就有“药补不如食补”的养生之道。

随着近代科学知识的发展,目前还发现了某些食物具有较好的防治作用。如山楂片、山楂糕可以健胃消食;生大蒜具有杀菌、抑制病毒的作用,可防治呼吸道、肠道传染病;大枣可以治疗过敏性紫癜;鸡、鸭、肚肠可以治疗小儿遗尿等。这些都被人们所公认和习用。

儿童罹患疾病以后,尤其是慢性病,需要较长时间的治疗。他们对打针、服药怀有恐惧和厌恶感,而对食物疗治却都能乐于接受。因此,食疗既能代替饮食的需要,又能起到治病的作用。

## 儿童食疗的原则

### (一)饮食有节保护脾胃

脾胃为仓禀之官,后天之本,饮食必须通过脾胃的受纳、运化,才能将水谷之精微转化为气血,营养周身,维持生命。李东垣的《脾胃论》更认为脾胃是心、肺、肝、肾四脏生理活动的中心,脾胃虚则五脏受病。《素

问》中曾指出：“食饮有节，起居有常。”《寿食保元》也指出：“大渴不大饮，大饥不大食。”《素问》并指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”这些名家的重要论述，都反对饮食过于丰富和暴饮暴食。因而食疗要发挥预期的目的，脾胃功能的强弱是十分关键的。脾胃功能旺盛者，可以根据疾病需要配合食疗，如体虚、贫血严重者，可加强血肉有精之品以补养之，适当地选择高蛋白类食物及动物肝脏以补血。若脾胃消化功能薄弱时，舌苔厚腻，就不能强调“虚者补之”的理论，只宜应用清淡易化的饮食，配合调理脾胃之药，促进食欲，待脾胃功能恢复后，再予饮食调补。

## （二）饮食必须五味调和

食物有五味：酸、苦、甘、辛、咸。饮食要五味调和，不可偏嗜。五味调和，则壮筋骨、益气血、强身体。反之，若五味偏嗜，失于调和，便会招致疾病。如过食甘肥之品，则会助湿、生痰、化热或产生厌食、便秘、哮喘等症；过食生冷，易伤脾胃之阳气而致寒从内生，发生腹痛、腹泻等症。因此，饮食不能因嗜好过度而恣食五味偏胜的食物。

## （三）饮食与寒热适应的属性有着密切关系

要发挥食物的作用，就必须根据疾病的辨证，察情施行。病有寒症、热症之分，饮食亦当注意寒热适应，选用有调节作用的食物。寒症宜食热性食物，如姜、