

# 儿科医生话育儿 (二十六)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

## 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 断奶期的宝宝需要营养多 .....      | 1  |
| 秋季免受呼吸道疾病侵袭 .....      | 2  |
| 营养调查表明宝宝要补钙 .....      | 3  |
| 纸尿裤的使用与男婴不育 .....      | 4  |
| 怎么增添辅食后宝宝变瘦了? .....    | 6  |
| 科学护理发烧的宝宝 .....        | 7  |
| 阻截宝宝秋季腹泻 .....         | 10 |
| 男婴突发脑溢血原因缺乏 VK .....   | 12 |
| 母乳喂养的孩子智商高 .....       | 13 |
| 10 岁婴儿竟患脂肪肝 .....      | 14 |
| 婴儿不可以随意喂食酸奶 .....      | 15 |
| 秋天让宝宝远离流感 .....        | 16 |
| 初秋时节宝宝易生什么病 .....      | 18 |
| 秋凉谨防小儿常见病 .....        | 21 |
| 会让孩子多动症的饮食 .....       | 22 |
| 山楂食品不易给宝宝多吃 .....      | 24 |
| 3~4 岁就骑车会导致“X”形腿 ..... | 25 |
| 不要给宝宝吃过多的蛋 .....       | 25 |
| 五类食物宝宝药少吃 .....        | 27 |
| 美国：父亲育儿成时尚 .....       | 28 |
| 日本幼儿园的生日活动 .....       | 31 |
| 日本幼儿教育 .....           | 33 |
| 日本幼儿园的家园联系工作 .....     | 34 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 国外早期教育五花八门.....    | 3 8 |
| 走进日本的小学校.....      | 3 9 |
| 犹太人的家教.....        | 4 0 |
| 俄国诗人幽默教子.....      | 4 3 |
| 瑞典人的育儿观.....       | 4 4 |
| 学前幼儿教育误区知多少.....   | 4 5 |
| 决定孩子身高的关键是什么.....  | 4 8 |
| 春季应当心儿童多动症发作.....  | 5 0 |
| 家园密切配合共同教育孩子.....  | 5 1 |
| 童哮喘为何易在春季犯.....    | 5 2 |
| 春食菠菜好处多多.....      | 5 5 |
| 春天了带孩子到野外去踏青.....  | 5 6 |
| 你给宝宝选择和尊重了吗？.....  | 5 9 |
| 小小艺术家.....         | 6 1 |
| 我眼中的德国幼稚园.....     | 6 2 |
| 洋娃娃的抉择.....        | 6 7 |
| 走出阴影.....          | 6 9 |
| 启发儿童的守恒观.....      | 7 4 |
| 同伴是个大学校.....       | 7 9 |
| 自信的起步.....         | 8 4 |
| 语言和抚摸可以使他得到安慰..... | 8 6 |
| 小强是活动过多吗？.....     | 9 5 |
| 孩子真的不爱学习吗？.....    | 9 7 |

## 断奶期的宝宝需要营养多

随着宝宝日渐长大，他对热量及营养素的要求不断增加，单靠母乳已不能满足他营养上的需要，这时候就应该为宝宝添加辅食。对于宝宝来说，断奶过渡期是一个重要的学习阶段，因为这代表他从婴儿时期的单一饮食向成人膳食踏出了第一步。是帮助宝宝添加辅食的时候了！

世界卫生组织以及大部分营养及儿科专家都认为在婴儿四到六个月开始为他添加辅食最理想期，因为此阶段的婴儿，无论胃肠道、神经系统及肌肉控制等发育已较为成熟，而且舌头的排外反应消失，有正常的吞咽动作。过早（四个月以前）添加固体食物，对婴儿的生理机能会造成不良的影响，因为婴儿的消化器官还没完全成熟，消化能力有限，过早添加辅食，会对幼嫩的胃肠道和肾脏造成不必要负荷，影响宝宝的健康，也影响对奶的吸收。“从少到多，从细到粗，从稀到稠”随着宝宝消化吸收的能力日渐提高，可试喂合适的婴儿辅助食物，由少量到多量，从一种增加到多种，从细到粗，从稀到稠。

断奶过渡期首先给婴儿胃米糊，可以用小茶匙来喂哺这类食物，米在谷类中较少引起婴儿的过敏反应，妈妈可以从每日一到两匙开始，如果没有呕吐、

腹泻及食欲不振等不良反应，可逐渐增量到每餐小半杯左右。在婴儿习惯吃米糊一星期后才可添加其他食物，譬如可尝试胃果泥和菜泥等，待宝宝习惯一种食物后在试喂另一种。

如果宝宝连续两天拒绝同一种食物，就不益勉强他进食，可待日后再次作尝试。辅食应避免一些难以消化的食物，应选用新鲜的材料及简单的调味烹调，在一岁以前不应该用盐和味素作调料。

选择适合宝宝断奶过渡时期营养需要的奶类补充食品。

断奶过渡时期是宝宝快速成长的一个阶段，均衡的营养依然对宝宝健康发育非常重要。虽然宝宝已能吃固体食物，但是奶仍然是婴儿的主要营养来源。因此，妈妈们应该尽量选择优质的奶类食品给宝宝作为补充。这些奶类食品应该含有优质蛋白质，容易被宝宝消化和吸收，以利于宝宝成长发育。也应含有丰富的钙质及维生素D，这样可以保证宝宝的骨髓及牙齿更健康的发育，含有充分的铁质，以预防缺铁性贫血。目前的科学研究表明，帮助宝宝增强身体抵抗力，对于宝宝的健康非常重要。

## 秋季免受呼吸道疾病侵袭

秋季是呼吸道疾病的高发时节，儿童又是病毒和

细菌“偏爱”的对象，如何保护孩子免受呼吸道病原体侵袭，家长要特别注意。

1. 尽量避免带孩子出入人流量大的公共场所，避免接触病原体。

2. 养成良好的生活作息规律，适当进行户外活动，如做操、散步等，让机体处于良好和健康状态，使得

病原体难以侵袭而入。

3. 注意饮食营养，粗细搭配，荤素结合，适量地摄入维生素。维生素 A 可以增强呼吸道粘膜分泌免疫物质的功能，提高机体抵抗力；维生素 B1 促进胃肠蠕动，帮助消化；维生素 C 可以保护维生素 A E 以及必须脂肪酸免受氧化，增强身体抗病能力。

### 营养调查表明宝宝要补钙

上海第二医科大学附属新华医院进行的一项学龄前儿童膳食营养现状分析表明，在 418 名全日制幼儿园 2~5 岁儿童中，钙的摄入量仅为供给量的 37.2%，锌铜等矿物质和微量元素摄入不足。另一项调查显示，上海市 74.9% 的学龄前儿童的锌摄入不足，90% 以上的钙摄入不足。

中国预防医学科学院营养与卫生研究所对 538 名老人进行调查的结果表明，男性一年中每日钙的摄入

量为 313 毫克，占人体营养摄入量标准的 43.9%，而女性仅为 33.9%

专家指出，生活状况好的人同样可能缺钙。这是因为膳食中谷类的植酸会在肠道中与钙形成植酸钙而不能被吸收。肠道中能与钙形成不可溶性复合物时，均可干扰钙的吸收。而高钠膳食也会增加尿钙排出量，导致我国人群缺钙的普遍性。因此，在膳食中增加含钙食品，同时有针对性地选择高质量的补钙产品是补充钙吸收不足的好办法。

## 纸尿裤的使用与男婴不育

让不少年轻父母感觉用起来方便、省心的纸尿裤却带来不少疾病隐患，对婴儿的成长发育极为不利，其中最有可能的是造成男婴长大后不育。对此，本市一些儿科和泌尿科专家呼吁，在选择婴儿用品时，有条件的家庭最好为婴儿选用纯棉面料的尿布。

据本市一位不愿透露姓名的某医院泌尿科教授介绍，现在不少年轻父母为省心，大多用纸尿裤替代传统的尿布。其实，不少纸尿裤并非完全是纸质的，其内层的海绵、纤维虽有一定的吸附作用，但长期使用会对婴儿娇嫩的肌肤造成一定伤害。更严重的是，纸尿裤可能引起不育症。由于它不透气，紧贴婴儿皮肤，易使局部温度升高，而男婴睾丸最适合的温度在

34 摄氏度左右，一旦温度上升到 37 摄氏度，日久可导致睾丸将来产不出精子来。在过去 25 年中，这种现象在发达国家有上升的趋势。

上海儿童医学中心陈其民副教授则认为，给婴儿使用纸尿裤不当，确有可能带来疾病隐患。但现代人生活节奏快，为孩子使用纸尿裤是可以理解的，重要的是在使用方法上要注意。纸尿裤里面的海绵、纤维等成分是吸水的，而外面的塑料膜又是隔水的，在透气性方面显然就差了点，因此家长在为孩子使用纸尿裤时一定要注意不要包得太紧和频繁使用，如果让孩子的小屁股一直处于纸尿裤的包围之下或选用劣质的纸尿裤，无疑会影响到孩子的正常生长发育，更易患上肛周炎、肛瘘等疾病。

众多儿科和泌尿科专家都不约而同地认为，婴儿最好还是使用天然棉织的尿布，不光吸水性和透气性好，还不会刺激婴儿的肌肤。但在使用棉制尿布时也应注意，使用前必须清洗干净，在太阳光下晒干，或采用其它方法进行消毒。

温馨提示：

只要纸尿裤湿了或脏了就应当更换。一般来说，在最初几个月里，更换纸尿裤的次数在 24 小时里可能达到 10 次之多。可选择在每次喂奶之前或者之后、

孩子每次大便之后、孩子睡觉之前等进行更换。在为孩子更换时，一定要保证你的手指干燥和清洁。

### 怎么增添辅食后宝宝变瘦了？

孩子四个足月后就可以添加辅食，但是添加辅食的时候，奶量不要减少得太多太快。开始添加的时候还要继续保持奶量 800-900cc，这时添加辅食的量是较少的，应该以奶为主因为奶蛋白质营养的吸收相对较高，对孩子生长发育有利。如果你给孩子以吃辅食，如粥、米糊等，小孩会需胖，但长得不结实。

辅食加的品种数量不是太合适，里面的营养素还不能满足儿童成长发育的需要，如缺铁、缺锌就可以造成孩子贫血、食欲不好，这种情况可以合孩子生长发受影响。

从六个月后孩子从母体带来的抗力减少，自身抗体的形成不多，所以抵抗力差，容易生病。应该注意保护，满月后开始鱼肝油和钙粉，室内环境注意流通，使细菌密度低，适当户外活动，使呼吸道有适应外界变化的能力。

在辅食的烹调中一定要适合小孩消化的特点，开始吃稀饭一定是烂粥，要看不到米粒的，小孩很容易消化。七个月才可以给孩子吃软饭，过早吃不能消化的，这样吸收少排出多，都会造成孩子营养的不够，

使孩子瘦下来。

## 科学护理发烧的宝宝

### 一、 寻因治疗

最可靠的降温法是去除病因。当孩子发烧时，要及时送往医院诊治，医生会依据病人的表现、发烧的程度、体温的起伏状况、化验及 X 线检查等找出病因。如果系细菌感染，只要选准抗生素，治疗效果就会很好。如果是病毒感染，目前尚无特效药，可以服用病毒灵、板蓝根冲剂、大青叶、金银花等。病毒感染的发热大多有一定规律，到一定时间就会自行下降，切不可因为发烧就眉毛胡子一把抓，什么药都一古脑用上。

小儿在发热时精神状态好，大多为病毒感染；高热而精神状态差的，则很可能为细菌性感染。

### 二、一般护理

#### 1、 密切观察病情：

主要内容为：定时测量体温、脉搏、呼吸。体温的测量分为口腔、肛门、腋下三种方式，腋下测量清洁卫生、方便安全，最适宜家庭应用。

发烧病人的脉搏会加快，一般而言，体温每上升 1℃，脉搏增加 10 次。新生儿时最快，婴儿每分钟 100～120 次，1～3 岁幼儿每分钟 100 次左右。脉搏

与体温不相称常提示某些疾病。如婴幼儿肺炎合并脓胸或中耳炎时，脉搏会达每分钟 140 ~ 160 次，与体温升高不相称。

呼吸频率成人正常值为每分钟 16 ~ 20 次，儿童则相对较快。

## 2、 注意居室环境：

室内要保持空气新鲜，注意通风，防止烟尘。室温以 20 左右为宜。通风时注意不要让风直接吹着孩子。如果屋里干燥，应洒些水或使用加湿器。

## 3、 讲究饮食营养：

发烧病人要多饮水，以增加小便的排泄和汗腺的分泌并补充高热消耗的水分。在发烧时，胃肠消化力会有所减退，应为孩子做一些合口的、富有营养而又易消化的食物。比如牛奶、鸡蛋羹、新鲜水果、蔬菜、烂粥、面条、馄饨等。为了开胃，可给孩子做些爽口小菜。

## 4、 保持清洁：发烧病人出汗多，要勤换内衣。

内衣要干净、柔软，以纯棉、丝为佳。要常用淡盐水漱口，保持口腔卫生。早晚洗脸、洗脚时要注意保温。

## 三、 对症治疗

对症治疗指的是应用单纯的降温措施，在采用此

治疗时要特别留心儿童的反应。因为儿童体温调节中枢发育尚不完善，药物降温过快时，可能会因大汗而虚脱。所以，服用降温药要严格遵照医嘱行事，体温降到 38℃ 以下时就可停药。

1、物理降温：适用于体温达 39℃ 以上者，是防止脑神经受损的重要手段。

酒精浴：用 30% ~ 50% 的酒精或家中的 60 度白酒加等量白开水后擦洗额头、手足、腋下和腹股沟等处。

温水擦浴：用毛巾浸温水为孩子擦洗全身。擦时要注意保温，如果发冷、脉搏与呼吸改变要立即停止。

冰袋敷头：将家庭冰箱中的冰块用塑料袋包好，外包一毛巾，敷在额头或枕后。

2、药物降温：通过扩张血管和出汗来蒸发散热。

口服药：常用阿苯片等，由医生根据孩子年龄决定用量。阿苯片主药含量小，不含咖啡因，是较安全的小儿退热药。

注射剂：常用的有安痛定注射液和柴胡注射液等。

栓剂：是一种安全的给药剂型，特别是对有恶心、呕吐、胃肠不适的人更为适宜。也常用于不配合服药的小儿，治疗高烧不退。常用的有消炎痛栓和阿司匹

林栓。小儿多用含量为 0.1 的阿司匹林栓。

## 阻截宝宝秋季腹泻

### 何谓秋季腹泻

秋季腹泻主要是由轮状病毒引起，多发生在 8 - 12 月，10 - 11 月最多，2 岁以下小儿患病率较高，潜伏期 1 - 3 天。

本病起病急，早期出现呕吐，大多合并上呼吸道感染。体温 38 - 40℃，腹胀较明显，起病 1 - 2 日即出现排水样便，便中液少，很少腥臭味。很多宝宝伴有口渴及烦躁，出现轻中度脱水。本病为自限性疾病，即大部分宝宝在发病后的 5 - 7 天自然痊愈，抗菌毒治疗无效。偶有病情危重的宝宝出现休克或心力衰竭，生命受到威胁。

### 对宝宝有何危害？

本病对婴儿最大的危害就是出现脱水 and 电解质紊乱，但上述情况的发生是有一定体征和症状的，同时病情进展也有一个过程，一旦确诊本病后，家长应着重观察呕吐、大便的性状、次数和量。

轻型腹泻：大便每日可达数次或 10 余次，其中水分不多；偶有少量呕吐或溢奶，食欲减退。体温正常或伴有低热、但宝宝精神尚好，无其他全身症状，体重增加或稍降低。

**重型腹泻** :轻型腹泻未得以控制 ,病情加重而成 ,每日大便数次或数十次 ,大便量增到 10 - 30 毫升 ,多者可在 50 毫升。宝宝食欲低下、呕吐、伴有不规则低热或高热 ,体重迅速降低 ,明显消瘦 ,如不及时补液 ,脱水、酸中毒更为严重。如果能提早就诊 ,由轻型转为重型的宝宝会大大减少。

如果医院已确诊 ,父母可在家中给宝宝进行护理 ,但应注意以下脱水征象的出现 :轻度脱水时 :皮肤稍干但弹性尚可 ,精神稍差 ,面色略苍白 ,眼窝稍陷 ,尿较平时略少。中度脱水 :患儿精神萎靡、阵阵烦躁、皮肤苍白发灰、干燥松弛 ,提起后不能立即展平。口发青 ,前囟门和眼窝明显下陷 ,唇和粘膜干燥 ,四肢发凉 ,尿明显减少。此时应及时到医院就诊 ,在家中处理易出现危险。上述症状逐渐加重 ,则可发展到重度脱水阶段。

### 饮食疗法

秋季腹泻的饮食疗法很重要 ,应注意以下几点 :

1. 开始时给消化道以适当休息 ,轻、中型患儿减食至平时半量左右 4 - 6 小时 ,重型者 6 - 12 小时。

**减食期间液体补充** :轻、中型患儿口服“ 补液盐 ”。口服葡萄糖时浓度不宜超过 3% ,钠浓度也应减低

2. 恢复饮食时 ,人乳喂养儿应减少每次哺乳时

间；人工喂养可从米汤、稀藕粉或稀释的牛奶开始，奶量由少到多，由稀到浓，逐步增加。人工喂养儿有条件者最好选择去脂的腹泻奶粉，如安婴乐、AL110、爱儿季等。

3. 除食欲不振或严重呕吐外，加奶无须顾虑。因腹泻后患儿营养大量消耗，增加食物后虽大便次数可增加，但肠道吸收与食入量成正比。禁食过久或热量增加过缓都可导致营养不良。

#### 预防对策

1. 鼓励母乳喂养，尤其生后 4 - 6 个月内最重要。

2. 人工喂养时要注意饮食卫生和水源清洁。每次喂食前用开水洗烫餐具，每日煮沸消毒一次。

3. 无论母乳还是人工喂养都应按时添加辅食，但切忌几种辅食同时添加。

4. 在发病初期，或食欲不振时，应减少奶和其他食入量，以水代替，最好用口服补液盐配成饮料口服。

#### 男婴突发脑溢血原因缺乏 VK

7 月，一名仅两个月大的男婴竟突发脑溢血，所幸及时送进医院，经医生紧急抢救保住了性命。目前男婴仍在进一步治疗中。

患儿入院时，四肢抽搐、处于昏迷状态，随时都有死亡的可能。医生从其症状表现来看，初步判定是

典型的脑部病变造成的。经做脑 C T 检查，发现颅内有大

面积的出血灶，即确诊为脑溢血，于是立即给予对症治疗，病情很快得到控制。

据接诊的儿科医生孙先军介绍，平时人们所熟悉的“脑溢血”常发生于患有动脉硬化、高血压的中老年人。婴儿发生脑溢血的病因与中老年人有根本的不同。婴儿发病的主要原因是由于维生素 K 缺乏造成凝血功能障碍。除了脑溢血外，维生素 K 缺乏还会造成婴儿的消化道出血、其它脏器或部位出血等病症，严重威胁着患儿的生命。医生认为，婴儿维生素 K 缺乏是可以避免的。首先，母亲在孕期不要滥用抗生素，有肠道疾病时要及时治疗。其次，哺乳期妇女要吃富含维生素 K 的食物，如黄花菜、菠菜、西红柿、卷心菜、胡萝卜、黄豆、动物肝脏及鱼、蛋类等。第三，母乳喂养的婴儿 4 个月后要及时添加辅食。第四，发现婴儿患有肠道疾病必须及时治疗，家长不要给婴儿滥用抗生素，并及时补充维生素 K 1。

### 母乳喂养的孩子智商高

新华网斯德哥尔摩 8 月 24 日电(记者吴平)挪威和瑞典医学研究人员最近公布的研究成果显示，母乳喂养时间长的孩子智商总体上比喂养时间短的孩子

略高。

据瑞通社报道，挪威特隆赫姆大学儿科学教授托尔施泰因·维克领导的一个专家小组在对挪、瑞两国1986年至1988年出生的345名儿童进行长时间跟踪调查后发现，母乳喂养时间6个月以上的孩子的智商可达111，而母乳喂养时间不足3个月的孩子智商只能达到103.6。

但维克也说，没有用自己的乳汁喂养孩子的母亲们不要为此感到不安，因为母乳喂养时间长短对孩子智商造成的差别非常微小，而且，据他们的跟踪调查，这不会对孩子今后的生活产生大的影响。尽管如此，两者之间的差别终归还是可以察觉的。

## 10岁婴儿竟患脂肪肝

只有10个月的萍萍，体重已达13.4公斤，相当于一个3岁半小孩的正常体重。她因为“不吃不喝”被送到湖北省妇幼保健医院检查，竟发现患有通常30岁以上的人才会有脂肪肝。

据这家医院儿童保健科徐海青教授介绍，10个月的健康婴儿，其正常体重应在7.9至9.9公斤之间，而萍萍的体重远远超过正常体重。如不采取有效措施，随着年龄的增长，会增加患动脉硬化、脂肪性肝硬化、高血压等顽固性疾病的危险。