

儿科医生话育儿 (十六)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

婴儿不宜喂豆奶，铝成分可能会影响大脑发育	1
胡萝卜促进生长发育，婴儿饮食不可缺	1
如何培养宝宝的记忆力，游戏活动中多训练	2
秋冬季节谨防小儿呼吸道疾病	3
板蓝根不能治百病，用时需讲科学性	6
为何提倡吸入法治疗哮喘	7
怎样让孩子做一个快乐天使呢	8
五谷闻香流口水，把握小儿肠胃训练的最佳时机 ...	10
肺炎与感冒症状确有几分相似，怎样鉴别巧有方 ...	11
脏兮兮的头皮怎么洗，头皮垢会引起脂溢性皮炎 ...	12
贫血并非穷病，儿童贫血与多方面有关	13
呵护宝宝柔嫩肌肤	16
婴幼儿生病有症状，父母应注意观察各种状况	18
药物能提高智力吗？医学界至今未曾发现	20
白白胖胖并不好，婴儿虚胖自有因	21
孩子在起跑线上输得起吗	23
孩子一旦发生高热惊厥时，你该怎么做	28
让宝宝更聪明的 50 个办法	29
哺乳习惯不良会造成婴儿奶瓶蛀牙	41
秋冬季小儿呼吸道感染与脚失暖有关	42
平衡膳食很重要，专家教你设计健康饮食	43
及早发现儿童常见残疾疾病的先兆症状	45
秋冬干燥的危害不知不觉	47

秋季宝宝护肤宝典.....	4 8
来！大家一起玩泥巴.....	5 3
婴儿每天维生素 A 的来源和需要量.....	5 6
孩子成长需要的七种教育.....	5 7
断奶，请慢慢来.....	5 9
儿童挑食可能是自我保护的手段.....	6 5
哮喘为什么会反复发作.....	6 5
开发幼儿智力的关键.....	6 6
如何判断孩子睡眠时间适度.....	7 1
秋冬季节谨防小儿肺炎.....	7 2
宝宝，你的心情还好吗.....	7 4
给宝宝的右脑“充充电”.....	7 6
秋天谨防宝宝腹泻.....	7 8
如何预防宝宝感冒.....	8 0
婴儿流涎是病吗.....	8 1
纠正儿童厌食有方法.....	8 3
入秋要给小儿除燥.....	8 4
宝宝什么时候开始有听力.....	8 6
小儿鼻出血护理的原因和对策.....	8 8
婴儿腹泻能喂母乳吗.....	9 1
儿童铅中毒父母别不当回事.....	9 2
多吃鸡蛋也贫血 膳食应当多样化.....	9 3
为何宝宝肚皮总是涨鼓鼓.....	9 5
你的宝宝超重了吗.....	9 6

婴儿不宜喂豆奶 ,铝成分可能会影响大脑发育

豆奶含有丰富的营养成分 ,特别是含有丰富的蛋白质以及较多的微量元素镁 ,此外 ,还含有维生素 B1、B2 等 ,是一种较好的营养食品。

但豆奶中所含的糖、钙质和维生素品种都不多。豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白 ,而且豆奶中含铝也比较多 ,婴儿长期饮豆奶 ,叫使体内铝增多 ,影响大脑发育 ,而牛奶中含有较多的钙、磷等矿物质及其它营养成分 ,有益于儿童的生长发育。因此 ,不能只用豆奶胃养婴儿 ,应以牛奶喂养为好 ,特别是 4 个月以下的婴儿 ,更不宜只用豆奶喂养 ,豆奶只可作为补充食品 ,如因某种原因 ,一时无牛奶 ,必须以豆奶喂养时 ,则需注意适时添加少量鱼肝油 ,加些糖、钙粉、蛋黄、鲜果汁、菜汤等食品 ,以满足婴儿对各种营养物质的需要。

胡萝卜促进生长发育 , 婴儿饮食不可缺

祖国医学认为胡萝卜性甘平 ,归肺脾 ,具有健脾化滞、清凉降热、润肠通便、增进食欲等功效 ,具有重要的价值。近代研究发现 ,胡萝卜含丰富的胡萝卜素 ,在体内可转变成维生素 A ,对促进婴幼儿的生长

发育及维持正常视觉功能具有十分重要的作用。胡萝卜还含有一些膳食纤维，除具有增加肠胃蠕动的作用外，还被广泛用于防治高血压及癌症的辅助食物。此外胡萝卜还含有较多的维生素 C、BB2 等营养素。正上由于上述帝些独特之外，胡萝卜又被誉为“大众人参”。

在喂养上，胡萝卜是一种十分常用的辅食。从 4 个月开始，便可以给婴儿添加胡萝卜泥，一方面是补充婴儿成长所需的营养素，另一方面又可以让婴儿尝试并适应新的食物，为今后顺利过渡到成人膳食析好基础。与其他蔬菜泥相比，极萝卜泥的做法比较省事些，但还是要经过除根、除皮、清洗、清蒸及捣碎等步骤，因此，做出一份满意的胡萝卜泥并不是件容易的事。

如何培养宝宝的记忆力 游戏活动中多训练

正确的培养和教育能增强宝宝的记忆力，具有了较强的记忆力才能更好地学习和获得经验。根据宝宝记忆的特点，培养宝宝的记忆力在方法要注意以下两个方面：

- 1、采用生动形象、有声有色、颜色分明鲜艳的东西作为记忆材料。大约在宝宝出生 6 个月左右就已出现了形象记忆，如宝宝认母亲的脸，想要曾经吃过

的食品。周围环境中的物品、图片、玩具都可以成为宝宝记忆的材料。

2、在日常生活中、在游戏活动中训练宝宝的记忆力。大人可以有意识地在日常生活中利用各种机会训练宝宝的记忆力，如拿一个大苹果给宝宝看，对宝宝说：“大苹果”，把想让宝宝记住的东西，多次重复，并在语言中突出来。也可以特意设计一些游戏，训练宝宝的记忆力，如把苹果(或其它有趣的物品)当着宝宝的面藏起来(用布盖上)，“苹果哪去了？”，“咦，苹果出来了”。总之，用这些宝宝感兴趣的形式，让他在不知不觉中记住许多东西，获得许多经验，逐渐提高记忆力。

秋冬季节谨防小儿呼吸道疾病

进入秋冬季后，感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病又将高发。呼吸道疾病多由病毒、细菌等病原引起或诱发，而由病毒引起的呼吸道疾病与环境、气候密不可分，一般好发于秋冬季节。而在夏季，由于气候炎热、空气潮湿，许多病毒引起的呼吸道疾病会在温度、湿度增加时消失，但是待到秋天天气转凉后又会出现。而秋冬季节又是各种传染病高发期，儿童稍微受凉，外加抵抗力差的话，就可能引起感冒、流行性腮腺炎、支气管炎等各种呼吸道疾病。

有些孩子经常感冒咳嗽，甚至发生肺炎，这是什么缘故呢？这与小儿的免疫功能及呼吸道的生理解剖有关。小儿刚出生时从母体带来一些免疫抗体，随着小儿的发育长大，5-6月时抗体用完了，而自身的免疫功能还未健全，加上小儿整个呼吸道比较狭窄，粘膜娇嫩，血管丰富，鼻腔内既无鼻毛又少粘液，不能滤过和吸附空气中的尘埃和病菌。鼻腔粘膜中含有一种叫溶菌酶的物质，它能杀死一般的病原体，而小儿缺乏这种酶。

由于以上的种种不足，一旦孩子抵抗力下降，病原就很容易乘虚而入，进入呼吸道，侵犯粘膜，发生炎性肿胀，使本来就狭窄的呼吸道更加狭窄，造成呼吸不畅，反而有利于病原体的繁殖，产生大量的分泌物——痰液。由于气管内纤毛运动比较差，不能将病原体随痰液而排出体外，堆积在肺部，容易患肺炎。

所以，针对小儿呼吸道疾病的特点，做好日常防护十分重要：

1、增强小儿的抵抗能力

平时营养要全面，不要偏食与挑食。要加强户外活动，不要怕孩子冻坏而常关在房间内。要接触大自然，接触阳光，接触新鲜空气，这样才能使体格长得健壮，对疾病有足够的抵抗力。

2、保暖

注意气候变化，及时添减衣服，不要和衣而睡。冬天室内外温差较大，进出需加减衣服；晚上防止踢被；平时穿衣不要捂得太热。因为小儿新陈代谢旺盛，运动量大，产热多，若衣服捂得过厚，热量不能散发，出汗多，使内衣又湿又冷，易诱发感冒与肺炎。对婴儿需及时更换尿布。

3、避免传染

秋冬季是呼吸道疾病的好发季节，少带儿童到公共场所去。家庭中如有人感冒咳嗽，应注意隔离。特别对喂奶的婴儿，家长患感冒应戴口罩接触婴儿。

4、保持居室环境空气新鲜

特别在冬天，每天上下午必须开窗通风半小时，许多病原体可在大自然的空气中得到净化。

5、进行耐寒锻炼

勤洗澡勤换内衣。用冷水洗脸热水洗脚。利用温差的剧烈变化，刺激机体，可促进小儿新陈代谢，提高呼吸道的抵抗力。

6、防治佝偻病、贫血与营养不良等疾患

因为这些患者的呼吸道粘膜的抵抗力特差，容易患呼吸道疾病。

7、及时接受各种预防接种

要做好流感、流脑、麻疹以及肺炎四种疫苗的接种工作，预防呼吸道疾病和有发烧症状的疾病乘机发生和传播。

另外，小儿不是成人的缩影，发生了呼吸道疾病应及早就医，不要盲目自行投药。

板蓝根不能治百病，用时需讲科学性

板蓝根是种清热解毒的中药，它含有多种氨基酸、谷甾醇、靛青、靛玉红等，具有清热解毒、凉血的功效，对多种细菌性、病毒性疾病，如流感、流脑、腮腺炎、肺炎、肝炎等有良好的预防和治疗效果。

从药理学上讲，板蓝根的毒副作用很小，容易被误认为“安全药”。其实不然，在肝脏解毒能力下降时长时间大剂量使用板蓝根，会引起蓄积中毒，造成对消化系统和造血系统的损害，如上消化道出血、白细胞减少等。这种情况在小儿中更为常见，原因是他们的肝脏功能不完善，解毒酶不足。出现毒副作用时，应立即停药，送医院治疗。另外，对板蓝根过敏的患儿要避免使用。过敏反应绝大多数由板蓝根注射液引起，表现为头昏眼花、气短、呕吐、心慌、皮疹，严重者会出现血压下降、休克等症状。

总之，板蓝根不是万能药，从药物的性味讲它属寒凉之品，所以用于治疗实热之症，对那些脾胃虚寒

的幼儿来说，长期大量使用，反而会导致体质下降，出现口淡、疲乏等症状。

为何提倡吸入法治疗哮喘

吸入疗法是将某些药物经特殊工艺处理和特殊工具作用变为微小的药雾，通过病人主动或被动地吸入使药物直接进入气道。吸入治疗已在全球哮喘防治倡议中列为首选疗法。由于简便、高效、安全等诸多优点，得到全世界极大多数哮喘病专家认可。

吸入疗法的优点：

1. 局部浓度高，起效快。药物以微粒状直接吸入哮喘患病部位——呼吸道终末支气管或肺泡。在局部发挥强大的作用，而且肺内血管丰富，转动距离短，因而起效快。

2. 用药量少，不良反应小。吸入疗法的药物颗粒直接作用在气道表面的靶细胞，达到相同疗效所需的药物仅为口服的 $1/20$ - $1/40$ ，为注射剂量的 $1/5$ 。由于吸入量小，进入全身循环少，故很少或几乎不引起全身不良反应，安全性高。

3. 使用方便。吸入治疗瞬间即可完成给药过程，避免了注射和疼痛和儿童服药困难。

怎样让孩子做一个快乐天使呢

我们当父母的，都希望自己的孩子无忧无虑、天天快乐。可是，快乐并不是与生俱来的天性，而是一种可以习得的技巧。那么，怎样让孩子做一个快乐天使呢？

让孩子学会与他人友好相处

如果孩子能与周围的人相处得很融洽，表明其已具备与他人建立和谐关系的能力。具有这种能力的孩子往往是快乐的。这就需要我们作父母的首先要为孩子创造一个优良的环境，让孩子从一出生就能感受到良好的家庭气氛。因为人类对情绪的觉察在婴幼儿时期就已存在。一个孩子在牙牙学语前，就能够从周围的情绪气氛中敏锐地感到是否安全、快乐。所以，和睦的家庭是孩子认识和体味快乐情绪的第一课堂，而母亲无疑是最重要的“老师”。我的最简单而又行之有效的做法是，教孩子学会有礼貌地向他人打招呼。当孩子还在襁褓中时，每天早晨醒来，微笑着对孩子说一声“早上好”，入睡则唱些轻柔的“摇篮曲”。如今，7岁的女儿一睁开眼睛，就会笑咪咪地说：“妈妈早上好！爸爸早上好！”临睡前则道声晚安，已成为一种习惯。对外人也是如此，勿需嘱咐，她就会主动问好。在别人的赞扬声中，女儿感受到了“尊重别

人就是尊重自己”的快乐。

培养孩子广泛的兴趣

一个孩子，可能因为他所喜爱的电视节目被挤占而整个晚上都苦着脸；而另一个孩子，却可以因为看书或做游戏而照样觉得开心。这表明，如果一个人的乐趣只是集中在一件事上，那么，他快乐的基础就太脆弱了。有的父母过早地培养孩子某一方面的特长，让孩子上“特长班”，并以为那就是“开发智力”。结果孩子往往因不感兴趣而厌学、沮丧；若孩子感兴趣，或因“特长”长于同龄人而受到赞扬，他的快乐感也可能仅仅定位于这一点，在别的方面很少得到快乐。我认为，要尽可能尊重孩子的愿望，多给孩子自己选择的机会，让孩子由于“自主”而感到快乐。在这方面，我的原则是，以大人的有意识的培养带动孩子的无意识的参与，让孩子在参与中体会到快乐，父母决不生拉硬拽。

教孩子战胜困难和挫折

调查表明，童年完全没有尝过痛苦和挫折的人，长大后十有八九不快乐。适当地对孩子“心狠”一点，当孩子面对困难和挫折时，不要急于替他解决，而是鼓励他自己想办法战胜它们，这对孩子是大有裨益的。有多少次，女儿走路摔倒了，我不去扶她，让她

自己慢慢爬起；有多少次，女儿把鞋穿反了，我不去管她，让她自己重新穿好；有多少次，女儿请求：“妈妈你替我做吧！”我总是说：“再想想办法。妈妈帮忙可以，代替可不行！”孩子终于认识到，靠自己的智慧和力量战胜困难是最大的乐趣。

此外，当孩子情绪低落时，我们及时安慰；当孩子胆怯畏缩时，我们及时鼓励；当孩子大发雷霆时，我们及时诱导……只要我们努力为孩子在生活中寻求快乐，为孩子提供产生快乐的动力，我们的孩子就一定能成为快乐的天使，同时也是一个正直、善良、有勇气、有信仰的人。这是人类永恒的美德！

五谷闻香流口水 把握小儿肠胃训练的最佳时机

5个月大的幼儿闻到五谷香会流口水，说明他们已不甘于自己的原有饮食了，他们强烈地要求吃多种多样的食品，并且有着强烈的对固体食物那种“口感”的要求，因为他们需要磨牙了。此时，孩子的胃肠道也做好了迎接固体食物的准备。妈妈应及时、大胆地给孩子添加固体食物。而且食物越是粗糙，对孩子口腔、胃肠壁的力学刺激就越大，肠壁肌肉的推动力也就越大，这样才能练出孩子强有力的消化道推动力。

几个月的孩子，要吃粗的、硬的、多样化的，说

起来容易做起来难。父母会遇到这样的情况，添加什么食物孩子就排泄什么，大便成块成粒或半干不稀的，次数也是忽多忽少的。莫非孩子吃坏了，或者是消化不良了？其实，只要孩子不哭不闹，照吃照玩，大便的次数并不重要，食物未经消化就整个地拉出来了也算正常，只是食物没有起到添加营养的作用，它只充当了锻炼肠胃的训练器械——运动是需要器械的，肠胃也不例外。经过一段时间的锻炼，孩子如果适应了，对吃进去的食物也能够完全地消化、吸收了，大便的性状就会好转。如果在训练种父母“不忍心”了，也就让孩子失去肠胃锻炼的最好时机，导致肠道的推动力及适应能力出现发育停滞，以后只要食物的冷热、硬度、数量略有变化，孩子的胃肠道都会难以适应。

肺炎与感冒症状确有几分相似，怎样鉴别巧有方

肺炎与感冒的症状确有几分相似，因此父母很有必要掌握鉴别这两种小儿常见病的知识。鉴别小儿肺炎与感冒，关键是掌握“一测”、“二看”、“三听”。

一测：测体温。小儿肺炎大多发热，且体温一般在38℃以上，常持数天不退，用退热药只能暂时退热。而小儿感冒的体温一般在38℃以下，持续时间短，用

退热药效果明显。

二看：主要看以下四个方面：1、看咳嗽及呼吸：小儿患肺炎时，由于咳嗽程度较重，常会出现呼吸困难，表现为憋气、两侧鼻翼翕动、口唇发绀。感冒时，咳嗽程度较轻，不会引起呼吸困难。2、看精神状态：小儿患肺炎时，精神状态不佳，常伴有烦躁、哭闹、昏睡、抽风等现象。感冒时，一般精神状态较好，能玩。3、看饮食。小儿患肺炎时，食欲会明显下降。患感冒时，饮食尚可，只是食量稍减。4、看睡眠：患肺炎时，小儿常表现为睡眠不安，爱哭及夜间呼吸困难等表现。患感冒时，而睡眠基本正常。

三听：小儿患肺炎时，吸气过程中胸壁会发出“咕噜、咕噜”的水泡音，这是肺部发炎的重要体征。感冒时不会发出这种水泡音。

根据以上的方法鉴别后，如果怀疑孩子得了肺炎，应及早送医院治疗。

脏兮兮的头皮怎么洗，头皮垢会引起脂溢性皮炎

粉粉嫩嫩的小宝宝真招人爱，可头顶上却厚厚堆积着一层由胎脂形成的头皮垢。这些头皮垢如果长期积存在头皮上，就会阻塞头皮上的毛孔，从而使头皮不能正常呼吸，弄不好便会引起脂溢性皮炎。然而，

妈咪却不知应该怎样下手来清洗？看着它让没有经验的妈咪犯了愁。其实，只要掌握了正确方法，这件事一点也不难。给小宝宝清洗小头皮的妙法：

1、妈咪在洗之前，先备齐各种清洗用品，包括强生婴儿润肤油、强生婴儿洗发精（无泪配方）、毛巾和宝宝专用脸盆。

2、让小宝宝仰卧在妈咪怀里，妈咪用左臂夹住小宝宝的身体，并以左手掌托住宝宝的后脑勺；左手拇指和食指将小宝宝的耳朵盖住，以防洗澡水进入耳道，然后用浸湿的小毛巾清洗头发。

3、将适量的强生润肤油轻轻涂于头皮垢上，让它对头皮垢进行软化，大约数分钟即可。

4、然后，用 38 -40 的温水把小宝宝的头部浸湿，再用强生婴儿洗发水进行清洗，最后，用温清水把头发冲洗干净。

贫血并非穷病，儿童贫血与多方面有关

众所周知，贫血是“穷病”，但生活条件好了，孩子却还是贫血。目前，不少大城市儿科门诊中，贫血患儿的比例仍然很高。某幼儿园的一次抽样调查显示，在园中的 139 名体弱儿童中，贫血儿童占到 36 人，流行概率仅次于反复呼吸道感染。医学专家指出，现代城市儿童贫血和饮食方式、生活习惯、营养结构

以及卫生习惯等有关。

偏食导致缺铁

整天喝牛奶、喝酸奶、吃奶油蛋糕，午餐、晚餐之后还要消灭一个冰淇淋，像这样成天和“奶”打交道的孩子不在少数，这样的后果就是很容易患上缺铁性贫血。其实，牛奶中铁的含量非常少。一般而言，每 100 毫升牛奶仅含铁 0.1—0.5 毫克，而幼儿每天需要的铁含量为 12 毫克。因此，即使孩子每天被灌满各种各样的奶制品，还是远不能满足对铁的正常需求量。

对于这类富贵贫血患儿，应该纠正其偏食的不良习惯，特别要鼓励孩子多吃富含铁的食物，如：菠菜、豆制品、黑木耳、动物的心和肝以及牛肉等。

不能只有“高蛋白”

现在不少孩子的蛋白质和脂肪摄入量都不缺，可却因为新鲜蔬菜和水果吃得不够，而缺少叶酸。由于叶酸的缺乏，骨髓里的红细胞就不能发育成熟，导致释放到血液中的红细胞存活寿命短，因而发生营养性巨幼贫血。

儿科专家认为，儿童饮食高蛋白未必就等于营养好，营养好应该是指各种杂食营养摄入均衡、适量。平时应让孩子多吃新鲜蔬菜和水果，特别是富含叶酸