爱你

21世纪

健康新概念丛书

新育儿新典

YUER XINDIAN

王航雁 主编

合理饮食　精心喂养　防病保育　保障健康

科学教育　开发潜能　育儿新典　授你良方

人民日报出版社

- 日常护理常识
- 科学喂养
- 意外事故的预防与救护
- 常见病护理知识
- 荟萃最新育儿百科知识
- 推出最新科研成果
- 让宝宝走向健康和智慧

ISBN 7-80153-740-8

9 787801 537409 >

ISBN 7-80153-740-8/Z·044

全套定价：228.00元（本册定价：12.00元）

21世纪
健康新概念丛书

新育儿新典

主　编　王航雁
副主编　李志宏　郭晓清
作　者　何　群　原晓娟

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康新概念丛书·新育儿新典/王航雁 主编.
-北京:人民日报出版社,2003.10
ISBN 7-80153-740-8
Ⅰ.2… Ⅱ.王… Ⅲ.保健-普及读物 Ⅳ.R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087089 号

书　　名:21 世纪健康新概念丛书·新育儿新典

主　　编:王航雁
责任编辑:紫　藤
装帧设计:吴本泓+马丽娜

出版发行:人民日报出版社(北京金台西路 2 号,邮编:100733)
经　　销:新华书店
印　　刷:安阳市华豫印刷厂

开　　本:787×1000　1/16
字　　数:1860 千字
印　　张:218
印　　数:5000 册
印　　次:2005 年 2 月 第 1 次印刷

书　　号:ISBN 7-80153-740-8/Z·044
全套定价:228.00 元(本册定价:12.00 元)

目　　录

第一章　日常护理 …… (1)
0～6 个月宝宝的护理 …… (3)
6～12 个月宝宝的护理 …… (22)
1～3 岁宝宝的护理 …… (30)
4～6 岁宝宝的护理 …… (40)
第二章　科学喂养 …… (49)
新生婴儿 …… (51)
1～12 个月宝宝的喂养 …… (65)
1～3 岁宝宝的喂养 …… (78)
4～6 岁宝宝的喂养 …… (84)
第三章　意外事故的预防和救护 …… (99)
日常防护 …… (101)
异物预防 …… (109)
外伤出血 …… (111)
家庭环境和社会环境 …… (116)
第四章　常见病护理知识 …… (121)
新生儿疾病 …… (123)
呼吸系统疾病 …… (127)
营养性疾病 …… (135)
消化系统 …… (140)
皮肤 …… (144)
五官疾病 …… (147)
泌尿、生殖系统 …… (154)
神经与精神卫生 …… (157)
心血管 …… (163)
传染病与寄生虫 …… (165)
骨科 …… (166)
其他 …… (167)
计划免疫常识 …… (169)

第一章　日常护理

·0～6 个月宝宝的护理

·6～12 个月宝宝的护理

·1～3 岁宝宝的护理

·4～6 岁宝宝的护理

·0～6个月宝宝的护理·

准备温馨的婴儿房

婴儿出生后无论在生理或心理上都面临许多问题，为其布置房间时应注意以下几点：

温度和湿度要相对稳定。宝宝寄居于母体的子宫内的环境温度基本上保持在37℃左右，但在出生后，一方面周围环境温度相对较低，另一方面，新生婴儿体温调节功能不完善，体表面积相对较大，皮下脂肪较薄，保温能力差而散热快，因此对于新生的宝宝来说，合适的环境温度和湿度尤为重要。如室温过低，宝宝体温不升，皮肤及皮下脂肪变硬，发生硬肿症。当环境温度升高时，宝宝的体温也会升高，皮肤蒸发大量汗液，呼吸增快，带走水分，血液浓缩，而引起发热，严重时可发生“脱水热”。因此，正常新生宝宝的室温要求在22－24℃，湿度60%－65%。这种最适宜的环境温度，通常称为“适中温度”，在这种环境温度下，可保持宝宝的正常体温，另外若为早产儿，应在暖箱中生活一段时间，暖箱的温度和湿度可随环境的变化调节。北方在冬天室内有暖气，但要注意避免空气过于干燥。夏季出生的宝宝，室温也应予以控制在20℃～22℃。通常可用空调、电风扇等方法，但不可将风直吹新生的宝宝，采用微风吊扇较为适宜。同样使用空调时，也应定时开窗换气，以保持室内空气新鲜，有利于宝宝呼吸系统的功能发育。

阳光对于新生婴儿很重要。过去的传统观念认为，在月子里宝宝要避光。于是把房子搞得很暗，白天也挂窗帘。其实，这样做是很不利于宝宝视觉发育的。正常新生的宝宝已经具有一定的视觉，但是视觉神经功能还未发育成熟，光的亮与暗的刺激，可调节婴儿瞳孔放大与缩小，从而促进视觉功能的发育。因此，宜选择朝南或阳光充足的房间，天气不冷无风之日可以将窗户打开，让阳光直射房内，但不要直射未满月的宝宝！

新生宝宝需要新鲜空气。不论冬夏，要保持卧室空气的清新和流通，冬天可开一扇气窗，或每天定时开几次窗户，但要避免吹着穿堂风受凉。

丰富多彩的环境刺激，可以充分开发新生宝宝的大脑潜能，促进智力发育。可以在房间四周的墙壁上，张贴一些色彩鲜艳的图画，最好是一些活泼可爱的儿童人物画、小动物画，可

给新生的宝宝一个良好的视觉刺激。房间内可放置一台放录音机，经常播放一些柔和、悦耳的音乐，以促进新生宝宝的听觉发育。

宝宝的卧室内尽量少放家具，便于打扫。

小床要安全、舒适

婴儿出生后床是他们的主要“活动”场所，因此，选择一张舒适的床是非常重要的。

宝宝的床的长度应满足头三年使用。床的高度应是在铺上床垫后与成人的床在一个平面上或稍低一点，这样母亲睡在床上也能观察到宝宝的活动情况，随时随地进行目光交流。宝宝的床应尽量靠近母亲的床，母亲经常拍拍宝宝，要进行母婴之间的感情交流。

宝宝小床的周围要有护栏，栏杆的高度应和床的长度成一定的比例，小床愈长护栏的高度应愈高。护栏的两面要有活动拉门，拉门应坚固，关闭后要绝对安全，以防小儿坠床。护栏的栏杆最好是圆柱形的，小床的各个角也应是圆钝形的，以免碰伤宝宝。两根栏杆之间的宽窄要适当，以防宝宝的头、手、脚卡在栏杆中间发生意外。

宝宝的床要放在朝阳的一面，但不应靠近火炉或暖气片。为避免蚊虫叮咬，可在小床上挂上蚊帐，但不能直接将蚊帐布搭在小床上，以免蚊帐布坠落后搭在宝宝的面部，而发生意外窒息。宝宝的床要经常更换位置，可避免宝宝眼睛固定向一个方向看，久之有发生斜视的可能。

过去，人们习惯于把婴儿放在摇篮里，孩子一哭，就用力摇晃几下，使孩子处于昏昏欲睡的状态中，这对小儿的生长发育是不利的。落地式的摇篮在摇动时，孩子也受到振动，所以有条件的最好改成吊篮，大人轻轻地推拉，使篮动人不动，宝宝在舒适的环境中入睡。

床上用品

床垫

可以用旧棉胎折叠起来，上面再铺一层薄的新棉胎就可以了。新生儿的骨骼较柔软，正处于发育生长阶段，如果床垫太软，宝宝的脊柱处于弯曲状态，容易引起脊柱变形，甚至发生驼背，并且不利于宝宝活动，影响骨骼、肌肉的发育。

床单

床单要采用全棉制品，多准备几条以方便清洗。床单的面积要比小床大一些，四周可以

压在床垫下面，这样床单不易移动。也可以将床单的四个角打结后塞到床底下；现在市面上也有四个角都缝制松紧带的床单，防止床单乱跑不是什么难题。

棉被

被子应选用浅色全棉布或薄绒布来制作，棉胎应用新棉花。棉被不宜过厚过大，一般每条一斤左右即可，与小床的大小相适应。棉被需准备两条以上，随季节变化而增减。需要多准备几床小被套，用全棉布制作。再准备两条小童毯，可以选择较薄的薄棉毯，既容易包裹，而且质地轻薄，透气性好，也会使宝宝感觉比较舒服，要检查棉被或毯子有没有脱线。如果有，必须将线头剪掉，以防止婴儿的手脚被这些线缠住，引起手指、脚趾坏死。

睡袋

婴儿出生后，随着月龄的不断增长，手脚活动也开始有力、灵活，常因踢被子而受凉生病。为了解决这个问题，可以让婴儿睡在睡袋或睡袍内。睡袋或睡袍一般应选用比较松软、保暖的材料，还要便于洗涤而不用拆缝，婴儿睡在里面既舒适又保暖。如果是再大一些的宝宝，则可以选用睡袋型的棉被，或将棉被的两边塞到床垫下固定。

枕头

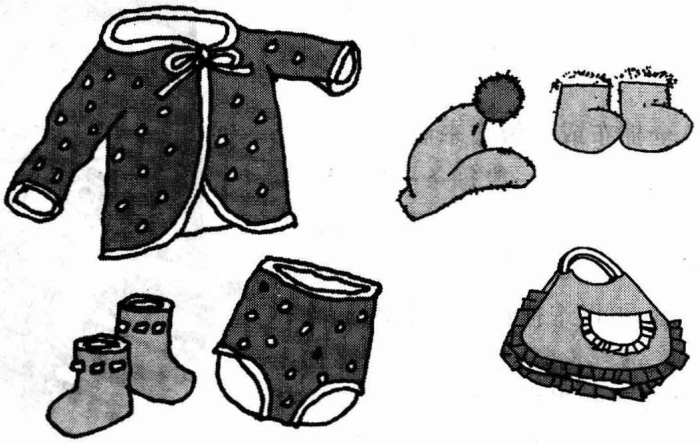
出生1~2个月的小婴儿，脊柱基本是直的，头也相对较大，在平睡时，背和头部是在一个平面上，而且新生儿的头几乎与肩宽相等，平睡、侧睡都很自然。新生宝宝的颈部很短，如头抬高后会影响呼吸，也很不舒服。因此没有必要使用枕头，如果个别新生的宝宝出现溢奶或吐奶的现象时，可将上半身略垫高一些，或用洗脸手巾折叠2~3层约1~3厘米高当作枕头用，以防吐奶。

为宝宝准备衣服

新生儿的皮肤娇嫩，容易出汗，衣服应当选用质地柔软、容易吸水透气、颜色浅淡、不脱色的全棉布。颜色浅淡，便于发现污物。

宝宝的衣服应该简单宽大、舒适、容易穿脱、便于活动。上衣最好是从前面开口，做成无领或和尚领斜襟开衫，衣服不宜用纽扣或揿钮，只用带子在身体的一边打结，这样的衣服不仅容易穿脱，并可随新生的宝宝逐渐长大而随意放松。内衣可以做成无领的斜襟式，斜襟角上的两根带子正好绕过胸部打结留在身侧，穿这种内衣使胸部保暖性能好。衣服边可做成毛边的，这样平软舒适，但袖口必须做成光边的，以免纱线绕手，接缝要平展。新生的宝宝容易溢奶，在领口处围上小毛巾或围嘴就可避免此弊病。毛衣不要做领子，穿着时将衬衣的领

子翻出，避免毛衣直接接触皮肤。

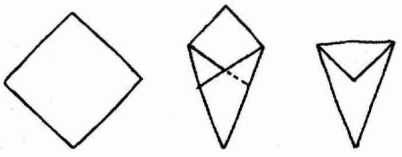


宝宝的衣服也可做成“青蛙服”，即上衣、裤和鞋袜连在一起，从前面开口，这种衣服不仅穿脱方便，也便于换尿布，同时保暖效果较好，当新生的宝宝身体增长后，可将裤脚管拆开，就又可再穿一段时间。新生的宝宝的同类衣服至少应准备三套，另外，还需准备几套小袜子、围嘴、小软鞋和帽子等。

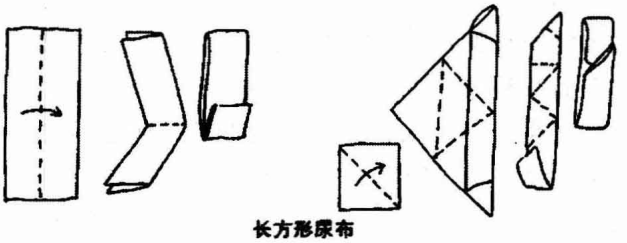
选择合适的尿布

尿布可以自己制作，也可以购买。自己制作时应选用质地柔软、吸水性好的浅色棉布或旧床单、旧棉毛衫等全棉布，清洗干净，高温消毒后再在太阳下晒干备用。不要选择腈纶化纤类布料，因为这些布料吸水性差，透气不好，用后易出现红臀或过敏反应。也不要选用染色的新布料，因为这类新布料被小儿尿湿后，某些染料溶水脱色，刺激小儿皮肤，可引起尿布性皮炎，染料经皮肤吸收后，还可能引起中毒反应。

尿布应视情况的需要裁成正方形或长方形，如作成正方形的尿布，根据新生的宝宝的胖瘦，将尿布裁成60厘米见方大小，用时将尿布对角折叠成三角形，也可折叠成长方形，不宜过宽，也不宜太厚，以免宝宝不舒服。如做成长方形尿布，可裁成长60厘米、宽40厘米，一般折叠，成12～15厘米宽即可。



三角形尿布



长方形尿布

如要购买一次性尿布，其柔软性、吸湿性堪称上乘，但价格成本也需要考虑，而且要注意选择符合卫生要求的一次性尿布、尿裤。对一次性纸尿布或尿裤最大的优点是省去了洗尿布的麻烦，在外出时使用较方便。但是在家中最好是使用自制的全棉尿布，只要清洗彻底，对新生宝宝的皮肤有益无害。这是因为经常更换尿布，不仅可以保持宝宝臀部皮肤干燥，还可在换尿布时观察宝宝皮肤有无尿布疹发生，可及早进行处理。

从心理保健角度来看，使用全棉尿布则有更大的优点，在宝宝每次大小便后均需更换尿布，这样换尿布的次数比使用“尿不湿”更换的次数多很多，母亲双手接触宝宝的机会也要更多，这种接触对宝宝来说是一个良好的刺激，能使新生的宝宝有一种安全感，通过经常的接触，使宝宝与母亲的交流明显增加，不仅是皮肤的接触，还有声音、目光的交流，可促进宝宝感知觉的发展。

保护好头

正常足月的新生儿头颅呈椭圆形，约占身长的1/4；出生时颅骨已较硬，但如护理和睡眠姿势不当仍可发生偏头、扁头等头颅畸形。

在抚摸小孩头顶时，在其前部正中可发现一块没有骨头、软乎乎有跳动感的地方，这就是前囟门。前囟门呈菱形，约成人拇指头大小，在出生后数月随着头围的增加而略变大，6个月左右又开始逐渐变小，一般在1岁~1.5岁闭合。如果出生时摸不到前囟门或前囟门过大、过突或过凹，都提示可能有问题，要请医生检查；在头顶后部正中也可能摸到一块没有骨头、软乎乎的地方，这就是后囟门，后囟门呈三角形，一般在生后2~3个月内闭合，但部分小孩在出生时就已经闭合，这也属于正常情况。小儿囟门部位缺乏颅骨的保护，故要防止坚硬物体的碰撞，可以用手轻轻摸，也可以洗。

有的小儿头皮也可能出现较软的包块，多数属受产道挤压致皮下组织水肿而形成的“产瘤”，少数也可能是血肿，家长一般不易区别而应由医生来确诊。

不是病的异常情况

刚出世的婴儿，会出现一些使年轻父母意想不到的现象，有些现象是正常的，父母不必担心。

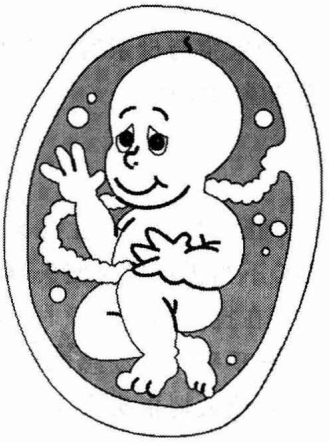
生理性体重下降：

由于皮肤上胎脂的吸收、排尿、体内胎粪的排出及环境变得干燥，而使皮肤丧失水分较多，加上初生孩子正处于一个生理大调整阶段，吸吮能力弱、吃奶少，宝宝出生后10天之内，体重非但不增，还可出现暂时性的下降，甚至比出生时体重还要低，临床上称“生理性体重下

降”。出生第3－5天，体重减轻可达出生体重的6%－9%。以后，随着孩子对外界环境的适应性逐步调整，吃奶量也增多，体重会逐渐增加，在生后约7－10天恢复到出生时体重。如果体重下降的幅度超过出生体重的10%或以上，或者生后第10天仍未回升到出生时的体重，那就不是“生理性体重下降”了，应该找其他原因，比如喂养不当，奶量不足，或有疾病。吃母乳的新生儿体重的恢复要比人工喂养儿迟一些；早产儿比足月新生儿体重的恢复也迟些；出生时小于2000克的新生儿，体重恢复到出生时水平大约需要2～3周。

四肢蜷曲：

婴儿出生后，常有两小腿轻度弯曲，双足内翻，两臂轻度外转，四肢呈现屈曲状态，这些都是正常现象，而不是缺钙的表现，家长可不必顾虑。与胎儿出生前在子宫内的位置有关。胎儿在母亲腹内都是头向胸、双手紧抱于胸前、腿曲起的姿势。出生后仍暂时保持着原有的胎儿体形，大多需满月后消失，双足内翻3个月后就会正常。另外，从婴儿的身体比例看，头大，上身比腿长，因此，看起来腿又短又弯。如果肢体有较严重的反转现象，或者怀疑婴儿缺钙的话，应送往医院检查。



呼吸不规律：

新生宝宝的呼吸浅，不规律，有快慢不匀的现象。这主要是婴儿肋间肌较弱，加之婴儿鼻道短，鼻咽部和气管狭小，肺泡适应性差，呼吸主要靠膈肌的升降，所以新生宝宝以腹式呼吸为主。因胸廓运动较浅，每次的呼气与吸气量均少，不能满足机体对氧的需要。因此头2周呼吸较快，一般每分钟40～50次，尤其在睡眠时，呼吸的深度和节律呈不规则的周期性改变，甚至可出现呼吸暂停，同时伴有心率减慢、呼吸次数增快或心率增快，这些属正常现象。如有面色发紫及不安等状况出现，应及时就医。

手脚或下巴抖动：

出生不久的宝宝，手、脚、下巴常常发生不自主的抖动，尤其在突然看到明亮的光线或听到响亮的声音以及换衣服、洗澡时更容易发生。

这是一种常见的生理现象，它与新生儿的神经系统发育不完全成熟有关。人类平时一切有目的的活动都是受大脑皮质所支配的，但也有少数低级的反射活动并不受大脑所控制。新生儿大脑皮质下主管运动功能的中枢和脊髓，在功能上都已达到相对比较完善的程度。因此，有些动作并不完全受大脑皮质的控制而是由皮质下中枢支配，所以常常可以出现不自主、无目的性的抖动。随着年龄的增大，一般在4～5个月后这种抖动便会逐渐消失，与抽筋和缺钙无关，更不会影响孩子将来的智力发育。

惊跳

新生儿在睡眠时，常常出现惊跳。大声、强光、震动以及改变他的体位都会使小儿惊跳

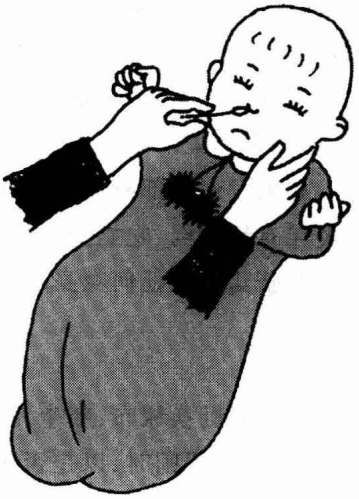
起来。表现为双手向上张开，又很快缩回，有时还会啼哭，手的动作与哭声又加重惊吓程度而哭得更凶。有时声响和震动都不大，但距离较近时，也会如此。这种现象称为拥抱反射，到三四个月时才慢慢消失，属正常生理现象。但是，如果发现新生儿有两眼凝视、震颤，或不断眨眼、口部反复地做咀嚼、吸吮动作，呼吸不规则并伴皮肤青紫、面部肌肉抽动，这些是新生儿惊厥的表现。提示小儿患有某种疾病，要及时请医生诊断治疗。

胎记

新生儿有时脸上、脑后，特别是眼皮上，常常出现浅紫色或淡红色的斑块，细看，还会发现斑内有许多纤细的血管，这就是胎痣，是局部毛细血管扩张引起的，这和新生儿出生后受外界的刺激和家族遗传有关。有些新生儿的骶、臀和背部常有暗蓝色形状不等的斑，那是真皮内色素积聚的结果，称为儿斑，俗称“胎生青记”。这些都是暂时现象，随着年龄的增长会自行消退，也有个别孩子，深色青红痣可以始终存在，除了影响美观之外，大多数对身体没有妨碍。不过，有些毛细血管瘤，在最初阶段和胎痣不太好区别，如发现这些斑片渐渐增大，甚至高出皮面，那就应该到医院就诊，看看是不是血管瘤。

五官的清洁

新生儿的器官很娇嫩，新生爸爸妈妈在照料孩子时会碰到许多问题。如有的眼角发红，有的睡醒后眼内有很多黄色分泌物，有的因鼻腔内分泌物塞住鼻孔而影响呼吸等。这该怎么办呢？



胎儿在娩出过程中，眼睛可能会被细菌污染，引起眼角发炎，常有黄色分泌物，这些现象一般几天后就会逐渐好转和消失，不必特殊处理。如果眼部黄色分泌物较多，也可在医生指导下用抗生素眼药水点眼。要注意眼睛周围皮肤的清洁，每天可用药棉浸生理盐水洗眼角一次，由里向外，切不可用手试抹。

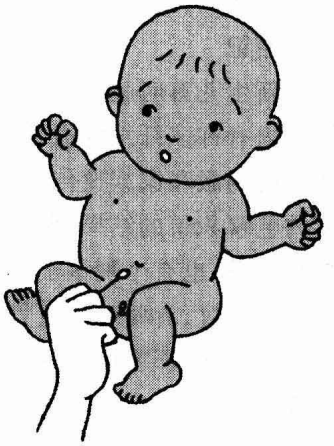
初生儿鼻孔常被黏液堵塞，须及时清理，一般可用棉花或软纸轻轻蘸取，对鼻痂硬者，可向鼻中滴几滴温水并轻按鼻子两则，通常都能通过打喷嚏而将软化的鼻痂排除，但要注意不要用硬物去为小孩掏鼻痂，以免触伤鼻黏膜。

新生儿口腔里常常有一定的分泌物，这是正常现象，可以定时喂些温开水，就可清洁口腔中的分泌物。如果一定要清除脏物时，让婴儿侧卧位，家长用肥皂洗净双手，用棉签蘸上淡盐水或温开水，先擦口腔内的两颊部、齿龈外面，再擦齿龈内面及舌部。

护理好脐部

胎儿出生后，医生将脐带结扎，但是残留在宝宝身体上的脐带残端，在未愈合脱落前，是一个开放的伤口，有丰富的血液，是病原菌生长的好地方，如处理不当，病菌就会乘机而入，引起全身感染，导致发生新生儿败血症。因此，护理好脐带是护理新生宝宝的重要内容之一。

脐带脱落的时间与新生的宝宝出生后结扎脐带的方法有关，如残留端很短，则出生后 3 ~ 4 天很快脱落。反之，则需 5 ~ 7 天才脱落。如果残留的脐带变成干黑色，可用 95% 的酒精轻轻擦洗，干黑的脐带即可脱落，如 7 天以上仍不脱落，应到医院进行处理，决不可自行剪断。



脐带没有脱落前，要保持干燥。如无脐部感染，可以不用纱布覆盖，这样可促使脐带更快地干燥脱落。千万不能用湿衣服或尿布捂在脐部，覆盖的纱布湿了要及时更换，更换时打开纱布后，用 75% 的酒精棉球，轻轻地从脐带根部向周围的皮肤擦洗，不可来回地乱擦，以免将周围皮肤的病菌带入脐根部，而发生感染。

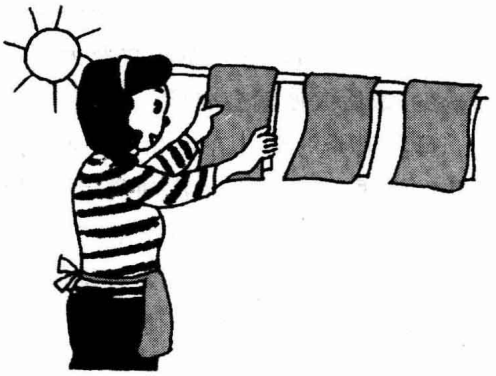
脐带脱落后，脐部可留有一层痂皮，一般会自然脱落，正常情况下是干燥的，如果脐部潮湿或有少许液体渗出，可用消毒棉签蘸 75% 的酒精轻轻擦净，再用 75% 的酒精涂在脐根部和周围皮肤上，需每日擦拭 3 次左右。不能用龙胆紫涂抹，这样做下面的脓性分泌物不易排出，而加重感染。

如果发现脐部有白色肉芽长出，或脐部有脓性分泌物而且周围的皮肤红肿等现象，或当脐炎伴有精神弱、吃奶差、发烧等全身症状时，必须及时就医，以防病情加重。脐带脱落后，不要在脐窝里撒任何爽身粉，也不要随便涂其他药物。

如何给小宝宝换尿布？

首先要勤换尿布，新生儿一天更换尿布 6 至 8 次，应选择宝宝喝完奶后约 10 分至 12 分钟内，或宝宝哭闹时，以是否尿湿了为原则。

更换尿布的方法如下：事先准备好尿布、湿纸巾和毛巾等物品。让宝宝平躺在床上，房间温度适宜，不要有穿堂风。打开宝宝衣服和尿片，将宝宝双脚向上抬高，用湿纸巾由上而下擦拭，尤其女婴，注意腹股沟及小阴唇内的大小便应擦拭干净；男婴阴囊及腹股沟处也要



擦拭干净，若宝宝患有尿布疹或红臀厉害，可以先用水清洗屁股再以毛巾拭干。擦净后，将宝宝臀部抬高，有胶带的部分尿布朝向腰部方向，垫在臀部下方，若为男宝宝应将其“小鸡鸡”向下，再将尿片包起来。臀部轻微发红时，可使用护臀膏。严重时应引起注意，每次清洗后暴露宝宝的臀部于空气或阳光下，或用红外线灯照射使局部皮肤干燥。若宝宝脐带尚未脱落，为避免尿布摩擦脐部，可将尿片上缘向内折，露出脐部，双侧胶带粘于尿片不光滑面，即可重复粘贴。最后检查一下尿片的松紧度是否合适，可以双手食指放入尿布间，测试是否太紧或太松可再做调整。

宝宝的尿布要在每天大小便后及时清洗。最好是用一块清洗一块，为省事方便也可将尿布集中起来清洗，但一次不能洗得太多，以免洗不干净。

清洗小便的尿布时，可先用清水，最好是用热水，浸泡片刻后，再清洗2~3遍，拧干后，再用开水烫一遍。如果是有大便的尿布，要先用凉的清水，用毛刷把大便冲刷掉，然后放在肥皂粉溶液中浸泡20~30分钟，搓洗，漂清，再用开水烫（最好能煮沸10分钟以上），拧干后放在阳光下晒干备用。将干净尿布依次叠好，放在便于取拿的地方。

一次性纸尿裤也要注意及时更换，一般来说，一条尿裤使用时间不宜超过6~8小时。如果使用时间过长，因尿裤透气性较差，尿裤中的尿液、大便和汗液将会刺激婴儿娇嫩的皮肤，使皮肤发红，进一步发展可引起表皮脱落而出现红臀，甚至向大腿的内侧及会阴部蔓延。在白天婴儿宜使用传统的尿布片，少用或不用一次性尿裤。

大小便怎样算正常？

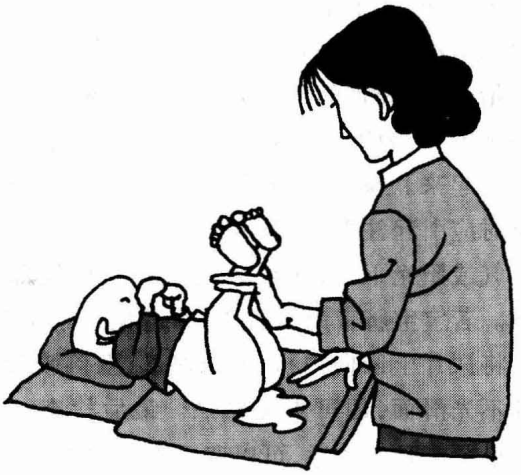
新生儿出生后12小时内开始排出深绿色、棕黑色或黑色、呈黏糊状、无臭味的大便，一般都会在2~3天排尽，这是胎粪。如果24小时以后宝宝不排出胎粪，就会发生胎粪性肠梗阻，有呕吐、腹胀等严重病状。应进行检查，看看有无肛门、有无腹部膨隆和包块等以确定是否有消化道的先天异常。不宜随意用药。

开奶以后，宝宝大便的性状与饮食有关。母乳喂养的宝宝，大便呈现黄色或金黄色，其中夹有一粒粒的奶块，软膏样，味酸不臭。每日大便2~4次，有时甚至每块尿布上都有少量的大便，不成形，可以略带黏液，以上均是正常现象。

如果母乳不够，改喂牛奶（或奶粉），则排出的大便颜色为淡黄色，均匀较硬，有臭味。每日1~2次，成形而且干结，有时还可出现便秘。当牛奶喂养大便干结时，可在牛奶中加1/5的米汤，往往能收到效果。

患有婴儿湿疹（奶癣）的婴儿，不论母乳或牛奶喂养，有时大便次数多而没有其他症状，

这种大便次数增多，曾称为“生理性腹泻”，不必医治。当添加辅食后大便次数及大便中水分逐渐减少，最后大便就会成形。



母乳喂养的婴儿在出生后几周内，每天可有几次排便，有些婴儿每次哺乳后均排便，通常呈浅黄色面糊状或浓奶汤样便。在1～3个月时排便次数可减少，有的一天只排便一次，还有的需隔1天或更长时间排便一次，只要婴儿没有不适，就不必担心。母乳喂养婴儿的便即使2～3天便1次时，都应该是软的。人工喂养的婴儿每日可排便1～4次，并逐渐过渡到每天1～2次。主要观察大便的质地是否正常，如果大便的质地正常，那么排便的次数不是重要的。如果母亲乳头有裂伤出血，大便可能呈柏油样，这都属于正常大便。大便带有鲜血，要看新生儿有没有假月经、肛裂、外伤及尿布疹。如果大便呈稀水样、蛋花汤样、绿色发酸，要考虑是喂养不当，饥饿所致。大便呈灰白色可能是胆道闭锁。

如果宝宝大便有凝块出现，稀水便，呈绿色，次数增多，便味也有变化，这些常固消化不良所寻致。如果便中有黏液，说明婴儿肠道受到刺激，在给婴儿添加辅助食品时，特别是第一次喂蔬菜类食品后，出现了消化不良便，就应酌减辅食的用量。

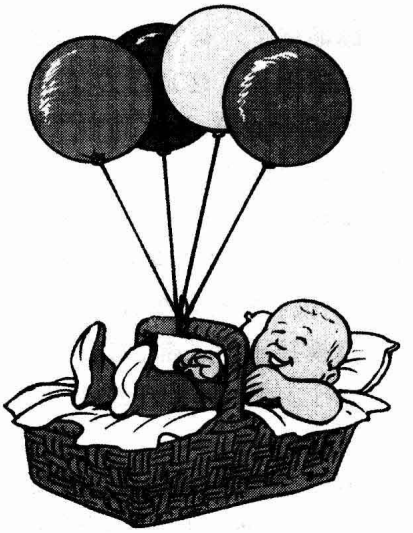
新生儿往往在生产过程中会排出第一次小便，生后第一天可能没有尿或者排尿4～5次，尿色开始较深，一般呈黄色，以后随着开始喂奶，小儿摄入的水分逐渐增加，小便总量逐天增加，每天小便次数也逐步增多，到生后一周小便次数可增至每天10～30次；小便颜色也逐渐变淡。少数小儿生后刚排出的小便略带砖红色，这是由于尿酸盐沉积所致，属正常现象，一般不必特殊处理。如果生后48小时仍无尿，则要考虑有无泌尿系统的畸形，可先喂糖水并注意观察。如果多喂水后仍不排尿，应及时请医生诊治。

新生宝宝的玩具

一个月之内的婴儿尚不需要手拿的玩具，可选择一些外形优美、色彩鲜艳的可悬挂的玩具，以便能引起孩子的兴趣和注意。

在小床的上方约30厘米的高处，悬挂一些色彩鲜艳并可发出声响的旋转玩具，轻轻摇动玩具，宝宝会不自主地随玩具的摇动而转动眼睛，这样既训练了视觉又训练了听觉，对大脑潜能的开发具有一定的积极作用。但是悬挂不当就会出现一些问题。比如家长在床的中间系一根绳，把玩具都挂在这根绳子上，结果孩子总是盯着中间看，时间长了，双眼内侧的肌肉持续收缩就会出现内斜视，也就是我们俗称的“对眼”。若把玩具只挂在床栏一侧，小儿会

总向这个方向看，也会出现斜视。因此，悬挂玩具应挂在床栏的四周，并且经常变换位置，床可以定时移动，逗孩子时也不要总在一侧。另外，不要总让孩子看眼前很近的物体，满月后应经常把小儿抱到户外或隔窗远望，使小儿视力得到良好的发育。



怎样为刚出世的宝宝穿衣

给新生的宝宝穿衣前，先把要穿的单、夹衣几种衣服的袖子套好，手指伸入袖口抓住婴儿的小手，把衣服袖子套入，将衣服移向另一边；用同样的方法，牵出小手，再平整衣服。夏天可以给新生的宝宝穿连衫裙式的长单布衫，或者小汗衫、背心，这样便于换尿布。穿套头汗衫时先把衣服弄成一圈，用手指将衣领撑开，把宝宝的头套进去，同时轻轻地把婴儿的手臂穿过去，再穿另一侧。

脱连衣裤时，从正面解开连衣裤的套装，轻轻地把腿拿出，双腿提起，把连衣裤往上推向背部，轻轻地先把婴儿的一只手拉出来，再拉另一只手。如果是穿着汗衫，可把它向头部卷起，握着婴儿的肘部，把袖口弄成圈形，然后轻轻地把手臂拉出来。把汗衫的领口张开，小心地通过他的头，以免擦伤他的脸。

冬天，一般家里的温度较低，应减少换衣次数，每周1~2次就可以了。对那些容易溢奶的小婴儿，在喂奶前先用柔软纱布围好颈部，避免因溢奶而弄脏衣服。每次换衣服的时间要尽量缩短。冬天最好先用热水袋把衣服焐暖。洗澡时用毛巾擦洗皮肤，促使表皮的毛细血管充血，既有利血液循环进行，又增强抗寒能力。平时换衣服时，大人最好坐在床上，然后将孩子抱在怀里，前面盖好被子。这样不仅宝宝的身体接触空间面积减小了，而在被窝里相对也较暖和，不容易着凉。

怎样辨别宝宝的哭声

宝宝啼哭原因有以下几种：

饥饿。当婴儿因饥饿而哭泣时，哭声短促、高昂，带有乞求感，表情不安，头左右摇动，小嘴大张着，哭一会儿就将小手指塞到嘴里吮一阵，然后再哭。如用手指触碰婴儿的面颊，会立刻转过头来，并同时有吸吮动作。有时孩子口渴也会啼哭。大人只要注意一下孩子的口唇，如较干燥，喂些水就不会再哭了，夏天更要多喂水。

尿湿。睡醒或吃奶后啼哭，哭时无泪。这多半是尿布湿了，要及时给予更换。大便之前也会哭叫，或眼睛被蒙住、感到太冷或太热时，哭声高亢冗长、手脚舞动、拳打脚踢。要人抱时，婴儿干哭而无泪，哭声断断续续，哭时头不停地左右扭转。当大人走近跟他讲话时哭声

就会停止，并会“呃、呃”作答。

睡颠倒了。有的孩子白天睡得很好，晚上哭闹不休。这是因为孩子出生后对自然环境不适应，黑夜和白天颠倒，父母应耐心地予以纠正。

冷暖不适。过冷或过热也会使小儿哭吵，大人应经常摸摸孩子的手脚，如手脚欠暖，说明穿得过少，需适当增加衣服。还可摸摸孩子的颈部，如有出汗，说明孩子太热了。总之，要注意小儿的冷暖适宜。

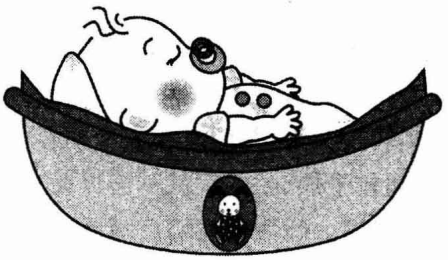
另外，衣带上有异物刺痛孩子或虫咬等原因，孩子的哭声较尖。父母要仔细做检查，及时排除异物，处理患处皮肤的症状。

孩子患病时，一般比平时爱哭闹，哭声也明显地与平时不同，哭声多呈痛苦状，抱起或喂奶也不能使哭闹停止，多伴有发热、咳嗽、吐泻、面色苍白、精神软弱或呻吟等病理特征。若患的是支气管肺炎，则哭声软弱无力，音调干燥；腹泻、腹痛时，哭声断断续续，忽缓忽急；消化不良时，多在夜间啼哭，并骚动不安；喉头水肿时，哭声嘶哑。如有上述情况，应及早到医院检查治疗。

孩子哭的时候怎么办呢？除了弄明白上述原因及时解决以外，有些时候也不是一哭就要抱。因为婴儿啼哭时头部转动，四肢像做体操一样不停地挥动，肺活量增加，新鲜空气被大量吸入，废气被大量排出，有利于婴儿生长。所以婴儿如果是由于要求抱而啼哭时，可以适当让婴儿哭一会儿，运动运动，以利生长。当然，不宜让孩子哭得太久太剧烈，这会使孩子声带充血、体力消耗，特别是患有心脏病的婴儿，哭闹会增加氧气的消耗，加重病情，严重时还会引起心力衰竭。

宝宝的睡觉时间

出生7天内的新生儿大部分时间是在睡觉，良好的睡眠有利于新生宝宝的生长发育。



一般规律是年龄越小所需睡眠次数越多，时间也越长。小婴儿大脑容易疲劳，只有在足够的睡眠以后，大脑才能得到完全休息。新生儿睡眠时间大约18～22小时，6个月以下的小婴儿一昼夜睡眠时间总共为16～18小时，其中白天要睡3～4次，大约6～8小时。但个体差异很大，有一些宝宝睡觉较少，只要他没有其

他毛病,就可以不用担心。新生宝宝睡觉多少和宝宝的气质也有一定关系,温和型气质的宝宝睡觉较多且有一定的规律,并很容易入睡,醒来也很少吵闹。

胎毛不宜剃

给满月的婴儿剃胎发、刮眉毛缺乏科学依据的。婴儿的皮肤薄而嫩,表皮的角质层发育不完全,剃头刮眉毛时婴儿无知好动不易配合,很容易损伤皮肤使细菌乘虚而入,引起皮肤化脓性炎症和其他感染性疾病。如果细菌侵入皮肤的毛发根部引起毛囊炎,还会影响头发的正常生长,甚至引起脱发。如果眉毛处发生感染、溃烂,会影响以后眉毛的生长。一般来讲,婴儿在出生后的3~6个月中,眉毛会自行脱落更换,进行新陈代谢。因此,给满月的婴儿剃胎毛、刮眉毛是一件有害无益的事情。

婴儿会晕车

有些婴儿乘车时会烦躁不安,头脚无规则地活动,双手乱抓,阵发性哭闹,面色苍白,呕吐等。当车停下时,症状稍有好转,下车后孩子症状消失。

晕车不仅发生在成人,也可发生在婴儿。婴儿由于神经系统发育不完善,前庭功能还不健全,对车船等产生的不规则运动,哪怕是轻微的运动,也会造成植物神经功能紊乱而发生晕车。对已发现有晕车的孩子,家长可在乘车前半小时,给孩子服适量的晕海宁或其他镇静药,上车后选择颠簸较轻的位置,这样可防止晕车的发生。

怎样洗澡

给宝宝每天洗澡是护理工作中不可少的一项重要事情。一般在出院后第2天就可以洗澡了,冬季每天一次,夏季每天1~2次。经常洗澡有利于血液循环,帮助皮肤呼吸,还可以通过水的压力、温度等来锻炼身体,促使新生的宝宝的生长发育。

从生理学讲,洗澡是一种有利于清洁卫生、生长发育的好习惯。从心理学讲,洗澡是一种最好的触觉训练。新生的宝宝在洗澡中全身可以接受水温、毛巾、肥皂以及大人双手动作的刺激。促进愉快情绪和触觉功能的训练。

洗澡前先准备好洗澡用品:小浴盆、洗脸、洗外阴和臀部、脚用的小盆各一个、干净包被、衣服、大小浴巾。宝宝的护肤品也是必须的,如婴儿沐浴露、无泪洗发精、婴儿香皂、润肤露或润肤油、爽身粉等。还需准备新生的宝宝常用的保健用品,

如体温表、消毒棉签、消毒棉花、纱布、绷带、75%酒精等。另外还要准备为宝宝换尿布时使用的婴儿护肤柔湿巾和婴儿护臀霜。

洗澡前要注意室温保持在25℃以上，水温38～40℃（摸上去不烫手为宜）。约5～10分钟。

给宝宝洗澡的基本顺序是由脸到头发，再到躯干。洗脸时以湿毛巾由眼内侧往外擦拭，毛巾不可太湿，避免水流入眼睛，且同一部位不可来回擦拭。用毛巾的四角分别洗眼部及耳朵，再将小毛巾包在手掌清洗宝宝的脸颊、额头、下巴、鼻翼。

洗脸后用手掌托住宝宝头、颈部将宝宝抱起，夹于腋下，用拇指及中指（或无名指）分别压住两耳，避免水进入耳朵，在头发上抹上婴儿洗发水，再用水洗净，后以毛巾擦干。

最后洗身体。将宝宝衣服除去，缓缓放入水中，动作轻柔，左手臂托住宝宝头脖部，右手臂托住宝宝臀部。放入水中后，使宝宝头颈部枕在沐浴者左手臂上，并握住宝宝腋下，以小毛巾润湿皮肤后，手上涂抹浴液，轻轻擦于宝宝颈子、前胸及四肢，再以湿毛巾及清水清洁。以右手握住宝宝左腋下，使宝宝俯卧于右前臂，洗背部及臀部。注意皮肤皱褶处之清洁（如颈部腋下、肘关节、膝窝、腹股沟、二臀间）。清洁会阴部时，若为女婴，则须分开大小阴唇，由前往后清洗分泌物；若为男婴，则将阴茎的包皮轻轻向后推，用清水洗阴茎的包皮垢。洗澡时用手、细海绵或软毛巾为宝宝擦全身，冲净后用毛巾擦干，这种不同的刺激，对新生的宝宝是一种触觉训练，洗前脱光时和洗好后要在新生的宝宝的全身用手轻轻拍打，抚摸他的胸腹、背部肌肉和四肢。

洗好后用大浴巾将宝宝包起，放在床上，以按压的方式，轻轻将宝宝身上的水分擦干，再将尿布垫在宝宝屁股下，将婴儿油或乳液挤于双手摩擦再涂于宝宝全身。脐部护理后，包好尿布，穿上衣服。什么情况下不能给婴儿洗澡呢？应当根据其身体情况而定。如孩子病了就要停止，因为洗澡要消耗体力，加重病情。如果只是鼻子稍微有些不通气，轻度咳嗽，不发烧，情绪不错，精神非常好，则让孩子洗洗澡，在热水里泡泡，热热身子，反倒能恢复正常。

因有病而不能洗澡时，可用海绵或毛巾抹些肥皂给孩子擦擦身，擦完以后用湿毛巾将肥皂擦干净。这种办法必须在温暖的房间里进行，也可以躺在床上擦，如病重时，只好用湿毛巾擦擦脖子、腋下、臀部等容易脏的地方了。

怎样护理宝宝的皮肤

宝宝的皮肤是预防感染的一道保护屏障，但是，宝宝的皮肤非常娇嫩并代谢快，易受汗水、大小便、奶汁和空气中灰尘的刺激，而发生糜烂，尤其是皮肤的皱褶处，如颈部、腋窝、肘

部、腹股沟、臀部等处更容易发生，甚至发生感染，成为病菌进入体内的门户，勤洗澡勤换衣、保持皮肤干燥和清洁是主要方法。

宝宝皮肤娇嫩，皮肤角化层较薄，皮肤缺乏弹性，防御外力的能力较差，当受到轻微的外力就会发生损伤，皮肤损伤后又容易感染，因此衣着、鞋袜等要得当，避免一切有可能损伤皮肤的因素。浴后涂上婴儿润肤露，减低表面摩擦。

宝宝的皮肤薄、血管丰富、有较强的吸收和通透能力，因此，不可随意给宝宝使用药膏，尤其是含有激素类的药膏，必须使用时，待病情缓解后就应停用，决不可长期使用。给新生的宝宝洗澡时，要使用刺激性小的婴儿皂、中性皂，不可使用成人用的香皂或药皂等。新生宝宝皮肤上的汗腺、皮脂腺的分泌功能较强，皮脂易溢出，多见于头顶部（前囟门处）、眉毛、鼻梁、外耳道以及耳后根部等处，如不经常清洗，就会与空气中的灰尘、皮肤上的碎屑形成厚厚的一层痂皮。因此清洗时应当先用植物油涂擦在痂皮上面，浸泡变软后，再用水清洗干净，决不可用手将痂皮撕下来，以免损伤皮肤。

由于新生宝宝皮肤上的汗腺分泌旺盛，尤其是室温较高、保暖过度时，可使汗腺的分泌物堆积在汗腺口，而形成红色的小疹子，多见于面部、背部或胸部，只要保持适宜的室温，避免过分保暖、及时调节室内温度和增减宝宝的衣服或盖被、经常洗脸、洗澡，保持宝宝的皮肤清洁，不需要特殊处理，就会自然好转。

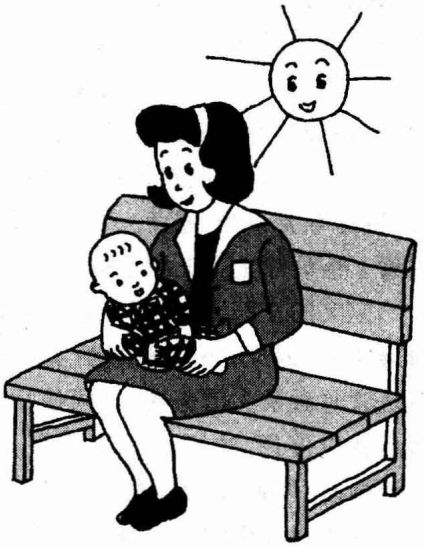
要不要抱宝宝？

婴儿长到2个月时，一些妈妈都尽量不抱婴儿，让婴儿养成在床上老实睡觉的习惯，这样做的结果是，婴儿的运动能力得不到充分发展。婴儿到了2个月时，每天累计应抱2个小时左右。抱起来时，想看东西的婴儿就要使用颈肌。婴儿被抱着时总是想立起身体，这样就可以锻炼背肌、胸肌和腹肌。婴儿高兴时还会活动双手，这样胳膊的肌肉也就得到了锻炼。因此，常抱宝宝对他的运动机能的发育有很好的促进作用。

当抱起宝宝时，不要光在屋子里转一转了事，除了寒冬和刮风下雨天之外，最好带宝宝去室外。早春、深秋、冬天可以让婴儿晒太阳，但在其他时候不要让婴儿直接受阳光照射。晒太阳时应让婴儿躺在婴儿车中，如果抱着，妈妈的体温和阳光的热量加在一起，会使婴儿体温过高。

常抱婴儿除能促进其运动能力外，还可以开阔婴儿的眼界。经常躺在床上的婴儿，其视力范围很小，不利于眼睛的发育。常抱婴儿，使他可以看到室内花花绿绿的东西，尤其到室

外，可以看到飞跑的汽车、五颜六色的花草，还可看到别的孩子玩耍，对婴儿来说是件很愉快的事情。这样做，不仅可以刺激婴儿的视力，也可以增加眼肌的活动，既刺激了视神经的发育，也可协调眼肌的活动。



抚　　触

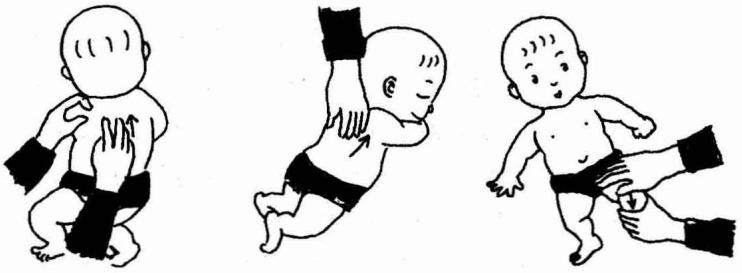
研究表明，经常抚触对婴儿有很大的好处，抚触是一种爱的传递方式，可有助于营造健康温馨的家庭气氛，是婴儿健康成长的保证，年轻的妈妈必须加强这一课。

抚触可促进母婴情感交流，促进乳母乳汁分泌。这是因为婴儿对抚触所产生的反应会刺激母亲的脑垂体分泌两种激素，一种是催乳素可分泌乳汁，另一种是催产素可刺激子宫复旧，使母亲保持良好的体形。母亲分泌乳汁旺盛，婴儿吃奶量增加，从而促进婴儿体重的增长。抚触有益于婴儿脑部及行为的发育。触觉是婴儿最原始的感觉器官，皮肤又是面积最大的体表感觉器官，同时为中枢神经的外感受器，通过抚触可促进婴儿神经系统的发育，改善睡眠质量，减少哭闹。

抚触增强机体免疫力，刺激消化功能，减少婴儿焦虑。经常得到抚触的孩子长大后会更机灵，对培养独立自信的性格有益处。

抚触最好选择在婴儿沐浴后，穿衣时进行，房间温度应控制在 24℃ －25℃。抚触前还可使用一些润肤油轻轻抚触，可逐渐增加压力，以婴儿舒适为宜。

家长应每天最好抚触婴儿 3 次，每次 15 分钟。



①　　②　　③

抚触小婴儿的方法：

①婴儿俯卧，家长用较小的力自头——颈——背，再从背——颈——头进行抚触 5 分钟。

②婴儿仰卧，抚触肩——胸——大腿——双足——臂——双手，时间为 5 分钟。

③上下肢做伸屈运动,时间为5分钟。

婴儿吸吮手指要紧吗

婴儿时期吸吮手指是智力发展的一种信号,它意味着婴儿的心理发展进入到一个新的阶段,即进入到手指的功能分化和手眼协调的准备阶段。2~3个月时,随着脑功能的发育,婴儿逐步学会两个动作:一个是用眼睛盯着自己的手看,另一个便是吸吮手指。开始是将整个手放到嘴里,以后是吸吮2~3个手指,最后只吸1个手指。从笨拙地吸吮着整个手,发展到灵巧地吸吮某一个手指,说明婴儿支配自己行动的能力有了提高,这是一个很大的进步。吸吮手指动作,促使婴儿手、眼协调行动,为5个月左右学会抓握玩具的动作打下了基础。

有时婴儿还以吸吮手指作为安慰剂来稳定自己的情绪,这在婴儿心理上占着重要的作用。

随着动作的迅速发展,婴儿逐步学会自由地坐、爬、站等,手指的动作愈加精细,能五指分工,双手配合抓握、摆弄、传递东西。这时各种新奇的物品和玩具引起婴儿极大的兴趣,他从此改变了看手、玩手的单调,开始主动地用手去摆弄,探索所有能接触到的东西,从而对吸吮手指失去了兴趣,吸吮手指的现象自然会大大减少。

那么怎样对待孩子吮手指的习惯呢?首先父母不必焦虑烦恼,急于纠正。一般说吃母奶的婴儿吮手指的现象比吃奶瓶的少些,所以要尽可能用母乳喂养婴儿。人工喂养的孩子,不要喂得太快,而且要在母亲的怀抱中喂,给孩子以亲切的话语和声音,使他在感情上得到满足。当婴儿睡足吃饱后给他一个小玩具,使他的两手总有东西玩弄。如果有些婴儿固执地坚持这个习惯,父母也不要急躁。只要经常留意把两只小手洗干净便可以了。常常逗孩子玩,引起他对周围环境的兴趣,不要让他过多地注意自己的小手,吮手指的习惯会慢慢改正的。

冬天保暖事项

在什么情况下需要加强保暖呢?根据宝宝手脚的冷暖来粗略估计,如果小手暖而不出汗,说明不需另外再采取保暖措施了。如果热而出汗,说明体温升高,在37.5℃以上;如果手脚发凉,体温可能低于36℃,说明保暖不够,应增加衣被或提高环境温度。

家中保暖的方法很多,最简单的就是给他们准备好适宜的衣服。因为宝宝身体与衣服之间的间隙温度在30℃~34℃最适宜,可防止身体散热,维持新生的宝宝的体温。因此,新生的宝宝的衣服过于宽松或太紧身,都不利于保持体温。有的家长喜欢给新生的宝宝穿上

几层衣服，如内衣、棉背心、几件毛线衣、棉袄，感觉是很暖和了，其实保暖效果不一定好。最好在内衣外面穿一件背心，再穿一件棉袄，保证身体与衣服之间有一定间隙，上面再盖上小棉被或毛毯就可以了。在给宝宝保暖时必须注意，一定要将其头面部露出于被子、毯子外面，以防窒息。

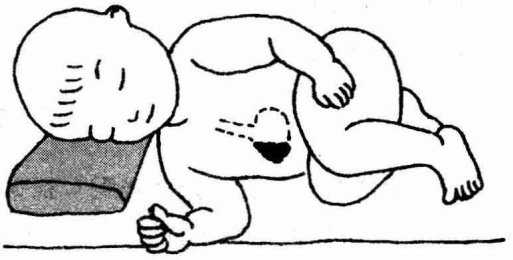
如采取以上措施仍不能保持正常体温，可用热水袋进行保暖比较方便，热水袋中的水温不可太热，而且不可与新生的宝宝的身体直接接触，以免烫伤，最好用布包好，放在距新生的宝宝脚 20 ~ 30 厘米处，经常更换热水袋中的水，以保持一定的温度。电热毯对成人来说是很好的保温方法，但不适用于新生的宝宝，因电热毯的温度难以控制，往往会过热，而使新生的宝宝体温升高，发生“脱水热”。另外新生的宝宝的小便也多，万一弄湿电热毯，也是非常危险的。因此不要用电热毯来取暖。

保暖要掌握分寸。个别家长由于担心宝宝受凉，将宝宝里三层、外三层捂了个严严实实，结果保暖过度，导致宝宝高热、大汗淋漓，神志不清，四肢僵直，严重者还会出现惊厥症状，又称捂热综合征，严重者可导致死亡。病情较重的即使幸存，也难免以后留有不同程度的后遗症。所以保暖一定要适度。

用空调保暖无疑是最方便的，但要注意在室内保持一定的湿度，也切不可整日将室内门窗紧闭。保持适当的空气流通，将使宝宝的呼吸道对疾病的抵抗力大大增加。

睡眠姿势

宝宝睡眠的姿势同大人一样，有仰卧、俯卧和侧卧等几种。其中侧卧最符合人体的生理需要。侧卧时脊柱略微弯曲，肩膀前倾，两腿弯曲，双臂也自由放置。全身的肌肉会处于最大程度的松弛状态，使宝宝能安然入睡。对于消化道功能还未健全、吃奶后容易回奶的宝宝来说，侧睡还可以使回奶吐出的呕吐物不易进入呼吸道而引起窒息。在右侧卧时，宝宝的心脏不会受到压迫，肝脏也能得到较多的血液。



而婴儿猝死综合征与睡眠姿势也有很大关系，俯睡最具危险性。因为小婴儿一般不会自己翻身，并且不能主动避开口鼻前的障碍物，因而受阻时只能吸到很少的空气而缺氧；加

上消化器官发育不完善，当胃蠕动、胃内压增高时，食物就会反流，阻塞本已十分狭窄的呼吸道，造成婴儿猝死。据调查，宝宝最安全的睡姿是仰睡，此种睡姿可使其呼吸道畅通无阻，一定程度上避免了婴儿猝死。

让宝宝睡出漂亮头型

让婴儿睡出漂亮头型所要掌握的重点有：

时间：出生后3个月决定头型，6个月内可通过睡姿矫正。

安全第一：不管是哪一种睡姿，都要保持床上平整、没有杂物。尽量不要趴睡，不可离开大人视线范围内，随时观察宝宝的状况。

变换姿势：婴儿的骨质很松，受到外力时容易变形，如果长时间朝同一个方向睡，其头部重量势必会对接触床面的那部分头骨产生持久的压力，致使那部分头骨逐渐下陷，最后导致头形不正。孩子头型要漂亮，妈妈就要辛苦、勤劳。每隔几个小时就要帮婴儿变换姿势，侧睡、趴睡时要帮宝宝的脸换边，才不会睡出歪脸蛋。

健康：不同状况下的婴儿有不同的禁忌。宝宝生病时，最好不要让他趴睡或侧睡；但是当婴儿喝完奶之后，让他右侧睡可以帮助消化、让婴儿感觉舒服，这时仰睡反而容易吐奶。视不同状况给予婴儿不同的照顾，是较好的选择。

其他原因：婴儿出生后前3个月头型是可以改变的，如果觉得宝宝头型不太对称，或是形状有异，父母亲要探讨原因为何，再对症治疗，一般可能的原因分为两大类：一是头颅骨缝愈合过早，严重者必须就医。二是姿势变形，其中又细分为胎儿头部在自然生产时受到产道压迫，产生产瘤，这种状况通常几天之后就会消失；头歪向一边，脖子无法自由转动，脖子有硬块或筋较紧，形成斜颈症；这种状况要接受专业保健。

怎样给婴儿剪指甲

婴儿的指甲长得特别快，一两个月的婴儿指甲以每天0.1毫米的速度生长，所以要间隔1周左右就要给孩子剪一次。剪指甲时要注意以下几点：

(1)要在婴儿不动的时候剪，最好等孩子熟睡时剪。

(2)由于婴儿的指甲很小，很难剪，所以尽量用细小的剪刀来剪，剪的不要太多，以免剪伤皮肤。

(3)婴儿喜欢用手抓挠脸部和身上其他部位，往往会抓破皮肤，所以剪指甲时不要留角，要剪成圆形。

何时用枕头

宝宝3个月后开始学抬头，脊柱颈段出现向前的生理弯曲。因此，为了维持生理弯曲，保持体位舒适，婴儿出生3个月可以开始使用枕头。但枕头不宜过高，以3厘米高度为宜。如尿垫用得较厚，枕头也要相应高些。以后根据婴儿的发育情况，逐渐调整枕头的高度。枕头的长度与婴儿的肩部同宽最为适宜。如采用俯卧，则不必用枕头。

宝宝的枕头软硬也应合适。有的家长误认为婴儿睡硬一些的枕头可以使头骨长得结实，脑袋的外形长得好看，其实这是不对的。宝宝颅骨较软，囟门和颅骨缝还未完全闭合，长期使用质地过硬的枕头，易造成扁头偏脸，还会把枕部的一圈头发磨掉而出现枕秃；过于松软而大的枕头，可能由于宝宝的一个猛转头或者翻身，将脸埋在枕头里，造成窒息的危险。枕芯应柔软、轻便、透气。可以选择灯芯草、蒲绒、荞麦皮、花叶、菊花、木棉等作为材料填充，其中木棉有防止婴儿遗尿的功能。也可以将泡过的茶叶收集起来晒干，做枕芯材料。宝宝新陈代谢旺盛，头部出汗较多，睡觉时容易浸湿枕头，汗液和头皮屑混合易使致病微生物粘附在枕面上，极易诱发宝宝面部湿疹及头皮感染。因此，枕芯要经常在太阳底下暴晒，保持清洁，并将其拍松，使小婴儿感到舒适。

一个好的婴儿枕头，有利于宝宝的头部的血液循环，能协助调节神经、体液的代谢活动，使孩子睡得更香甜。

·6～12个月宝宝的护理·

生理特点

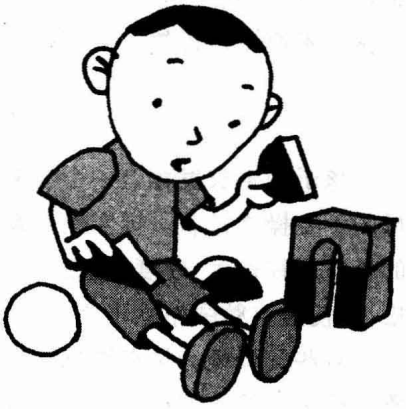
6个月以后的婴儿，每月体重约增加500克，增长约1.2厘米。到1周岁，体重达到出生时3倍，身长是1.5倍，多数婴儿囟门已闭合，头围、胸围可长到46厘米，强壮的宝宝胸围已超过头围。

由于生长旺盛，单靠乳类已无法满足宝宝的营养需要，此期辅助食品添加甚为重要。6个月以后的婴儿，正处于免疫功能青黄不接之时，伤风感冒、腹泻等常见病明显增加，在护理上需特别当心。随着月龄的增加，活动量大大增强了，从坐、站、爬到扶走，十分好动，还表现用手指捻物。此时更要注意安全，防止发生意外。大约1岁左右，孩子开始说话了。

呀呀学语是这个时期的特点之一，父母要正确引导，耐心地多和孩子说话。

6个月大的婴儿对于各种疾病的侵袭，正处于易感阶段，此时照顾宝宝的重点是要注意不要带他们到人多、空气混浊、传染病容易散布的公共场所去；而应该选择人少、空气清新的地方。

发展两只手的技能

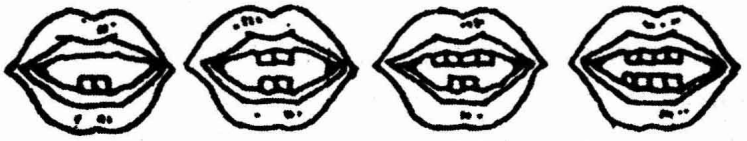


6个月以后的婴儿拇指和食指分开，可以对立握物；八九个月的婴儿会用拇指和食物捏弄小东西，掌握了精细动作的技巧，还会把蒙住小脸的纱巾拉下来，从单手抓握发展到双手配合一起活动。会用两手捧起一只球。通过动作实践，宝宝理解了玩具的性能，知道皮球会滚，小鸭捏了会响，花铃棒要摇才会响等，同时还学会了放入、倒出、抛掷等新的技巧。10个月的宝宝会模仿成人玩套叠玩具，继续发展成能支配物体的能力，如把袜子从脚上拉下，把帽子从头上摘下，把小手指伸进小洞去挖。11个月的宝宝可以握笔乱划。12个月的宝宝两手会做许多事，如拉自己的鞋带，试着脱衣服，拿玩具已不再用身体帮忙了。

有些心理学有认为，让婴儿“够”玩具是训练触觉、技巧、视觉、运动功能的好方法。它可以训练视觉目测物体距离的能力，加强眼、手协调，同时激发婴幼儿“动机”。把玩具放到婴儿努力才能“够”到的地方，引他去拿，当他快接触到时再放远一些。要在婴儿没有失去信心前让他得到，感到快乐。这个游戏任何年龄都能玩，伸手“够”，举手“够”，爬着“够”，垫脚“够”，从而发展到用竹竿、木棒去“够”这是一种教会宝宝探索解决问题的训练。

宝宝什么时候出牙

即乳牙和恒牙。婴儿时期所生的牙称为乳牙，出牙的时间早在出生后4～5个月即萌生，晚的到9～10个月才出来。一般1岁时出6～8颗牙，2岁时出18～20颗牙，出牙的总数约为月龄减4～6。乳牙共20颗，出牙时间如图所示。



婴儿出牙的顺序

乳牙具有十分重要的作用

1. 宝宝的乳牙是婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期咀嚼食物的重要工具。健康的乳牙有助于消化食物、有利于生长发育。

2. 乳牙的存在将为以后长出的恒牙留下间隙，若乳牙发生龋坏或早期丧失，可使邻牙移位、恒牙萌出的间隙不足而排列不整齐，还可以使恒牙过早萌出或推迟萌出。

3. 从宝宝开始出乳牙一直到 5 ~ 6 岁这段时期又是儿童开始发音和学讲话的重要时期，正常、完整的乳牙则有助于儿童正确发音。乳牙的损坏和脱落等将影响儿童的发音，使得部分孩子不愿张口说笑，并给孩子心理上带来不良影响。

动作发育不要超前引导

孩子的生长发育有一个普遍规律，6 ~ 7 个月会自然坐立，14 个月左右会独立行走，做父母的不要操之过急。宝宝的骨骼中含有较多的有机物，而无机盐的含量却较少。因此宝宝的骨骼柔韧性大，硬度小，极易变形。特别是婴儿脊柱之间的软骨盘较厚，外面的韧带比较松，即使宝宝勉强站立走路，也会使脊柱变形。过早的让孩子学走路，很容易造成“牵拉肘”。

有些父母认为早点锻炼宝宝，可预防“软骨病”的发生。殊不知，软骨病是由于体内的骨质疏松造成的。如让孩子超前练习站立、行走，会因骨骼负担加重而出现骨骼的弯曲畸形。因此，这种动作的超前引导，是不正确的。

为什么爱咬人？

孩子半岁以后，乳牙开始萌出，喜欢咬一些固体食物，或者咬物或咬人。如果是属于这种情况的，做家长的应经常给孩子一些固体食物吃，用以磨牙和锻炼咀嚼功能。同时孩子的情感逐渐发展，有的婴儿情绪变化大，容易冲动，又不会用语言表达，所以常常是行为表现特殊。比如，遇到不高兴、不满足的时候，他可能趴在妈妈的怀里，咬住妈妈的胳膊，越让他松口，越是咬住不放，咬得妈妈特别疼。而遇到高兴的时候，他也可能对亲爱的妈妈咬上一口。随着年龄的增长，咬物习惯逐渐被手的动作所取代，情绪趋向稳定。如果 2 岁以后再咬人，则是人为发泄愤怒的方式了，需要进行教育。

爽身粉要慎用

为有些婴儿对爽身粉敏感，甚至会引发呼吸困难。另外爽身粉和汗水混合后会结成块状颗粒，在宝宝娇嫩的皮肤上不断摩擦，容易损伤皮肤。婴幼儿的皮肤细嫩且穿透性强，皮肤上的物质容易被吸收进入体内，故使用直接涂抹的外用物品要特别注意其品质及含量。至于掺有中药的爽身粉，因其成分目前并不明了，不要贸然给婴幼儿使用。即使使用爽身粉，也要选用消毒好、粉质细腻和品质温和而又安全有效的婴儿爽身粉。

女婴使用爽身粉更要慎重。尤其不要将爽身粉扑在大腿内侧、外阴部、下腹部等处。据

调查表明，爽身粉可使卵巢癌的发病危险增加3.88倍。国外一些统计资料说明，每70个新生女婴就有1名可能会在未来的一生中患卵巢恶性肿瘤。卵巢癌很难早期发现，它在妇女肿瘤中的死亡率仅次于宫颈癌。虽然目前还不能完全得出爽身粉一定会诱发卵巢癌，但为慎重起见，应避免用爽身粉涂抹女孩下身。

给婴儿吸吮假奶头有害处

婴儿吸吮假奶头时，虽然没有食物吃进胃里，口腔和胃还是通过神经反射，分泌着消化液，这样到吃奶时，唾液和胃液就会相对减少，影响对营养物质的消化吸收，也影响食欲。

孩子含假奶头时，容易使唾液增多，爱流口水。经常含吮假奶头还会使牙床突出，影响面容美观。有含假奶头习惯的婴儿，稍大后也爱吃手指、咬指甲。

另外假奶头不易保持干净暴露在空气中，难免不卫生。因此，不要给孩子吸吮假奶头。

孩子爱往嘴里放东西怎么办？

学会坐后，婴儿的视野比躺着的时候开阔了许多。这时正值宝宝探索事物的萌芽期，抓到东西后，除了看看敲敲外，还会马上把物品放入口中，通过吮、舔、咬等方式来尝试体会，从质感上获得对物品的进一步认识。是这个时期非常重要的一种探索方式。在探索的同时，孩子还能获得无比的欣慰。当家长了解了孩子的这一发育特点之后，就不必为孩子往口中放东西而担心了。不过应该注意的是，孩子的玩具要干净，要经常清洗，以免脏东西进入口中，引起肠道疾病。另外，一些带尖的、有毒的或危险的玩具不要让孩子往嘴里放，比如带漆的积木、铁制汽车、飞机等。

容易发生事故的月龄

半岁以后是小儿容易发生事故的月龄，主要是跌伤和吞食异物。

这时，婴儿已经会翻身、爬行，有可能从没有栏杆的床上坠落。以后小儿扶着墙壁、床沿能站起，还会扶着走几步，但站不稳、扶不牢就会跌倒。有的小儿11个月推着椅子可在屋里走，有的虽不会走却会爬高，因此跌伤、撞痛的可能性很大，如果走到楼梯口就更危险了。由于小儿能在屋内摇摇晃晃地走几步，那么一切可能导致烫伤的热水、电器、煤炉等都要放在孩子碰不到的地方。

此期小儿喜欢捏小东西，而且什么东西都要放在口内。日常小儿吞食异物的情况很多，丢在地下的瓜子壳、糖纸，忘在床上的纽扣、别针，成人的药片，都会往嘴里送。小儿还喜欢

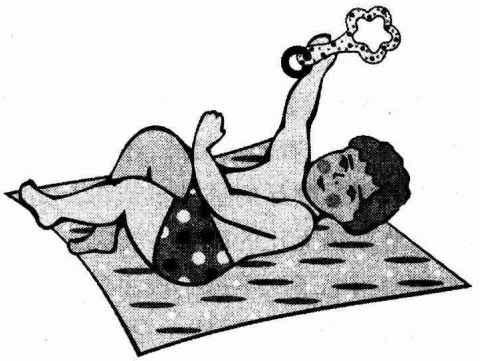
玩开关、拉电灯、按电铃，都要引起家长注意。

为了预防事故，小床的栏杆不要忘记拉起并拴上，大床边要用椅子挡住。扶站、扶走时，大人要在旁边照顾。孩子活动所及的地方都要清理干净，不要遗落任何大人的东西，特别是针线。一般说这个月龄的孩子醒了以后不肯躺在床上，可以拦出一个角落铺上垫子（或席子），让他在地上玩。

这个月龄的小儿容易发生事故，常是由于大人对他们的发育特点不了解而忽略可能发生的问题，如辅食都应做成泥、糊、碎的状态，不要喂固体食物。

10 个月的宝宝喜欢扔玩具

宝宝 9 ~ 10 个月时，神经系统迅速发育，动作发展已有了很大进步，自己能站起来，扶着栏杆走，两只手的活动已很自如，不仅双手可以传递玩具，而且用手可以捏起小的物品，将发响的玩具捏出声音。虽然常常独自玩，但喜欢成人逗逗他，陪陪他，所以当妈妈将宝宝放在小床上，自己忙着干活时，宝宝常将手中玩具扔到地上，扔完一个又扔一个。如果妈妈拣起来，他还接着扔，有时甚至扔比拣还快，宝宝为什么要这样呢？



一是想引起成人的注意。用扔玩具吸引成人和他玩，等成人走近他时，他边扔边笑情绪很愉快，显得很开心。二是借着扔玩具来显示一下自己的能力：我不但站起来了，还会把玩具扔出去。三是喜欢听玩具掉下的响声。家长对孩子的这一游戏要耐心配合，给孩子一些不同弹性又经摔的玩具，如皮球、吹塑玩具、木块等，让孩子自己尝试和区别物体的性质。随着思维的发展，孩子扔玩具的行为会很快结束。

宝宝何时能控制排尿

小婴儿对大小便是不能自主的，但是通过成人用“嗯嗯”“嘘嘘”，建立声音、姿势与大小便的条件反射，3 个月就可以开始。把尿时妈妈嘴里发出“嘘嘘”声，这是一个信号，这样多次重复使婴儿在妈妈一做把尿的动作，一发出这种声音时就会排尿。训练排便也同样，要摸

清排便规律。孩子便前可表现出“吭吭”脸红、瞪眼等等，如发现这样表情立即“把”他，嘴里发出“嗯嗯”声音，最好每天固定时间，这样逐渐形成条件反射，孩子到时就大便。

大便一天次数比较少，只要掌握规律，观察表情是容易成功的。吃牛奶的小婴儿一天一次，吃母奶的多几次。一.是抓准婴儿大便时间，一般说昨天晚上已经大便，今天早上就不会再有了，多数婴儿在吃奶后排便。二.是看表情，婴儿需大便时，其括约肌要张开，刺激会使他“发呆”，小脸发红。三.是听声音，大多数婴儿由于肠道容易充气，所以排便前会先放屁，有时还有使劲的声音。掌握这几点，大便正常的婴儿训练排便是容易成功的。这样定时排便不仅每次排得干净，而且可以减少排便的次数。

排尿次数比较频繁，把尿成功的机会不多，可以比排便稍迟些训练。如果把得太勤，就会使婴儿尿短。因为建立了条件反射以后，婴儿尿不急也会撒出来，这样影响以后的习惯。把尿一般在睡前、醒后、哺喂前后、出门前后为好，要注意观察两次排尿的间隔时间。婴儿不肯就范时就会挺肚子、伸腿，这时不要勉强，以免引起反感。婴儿出生后的头几个月，膀胱黏膜柔弱，肌层及弹力纤维发育不足，故排尿纯属反射性。生后5～6个月，才慢慢形成最初的条件反射。随着大脑皮层的发育，条件反射也逐渐成熟了，大部分婴儿过周岁就能控制排尿了。这时的孩子刚会迈步，可解下尿布，让他轻松学步。

多背孩子有好处

背孩子会给孩子的生长发育带来益处。

第一，促使脊柱正常发育。刚出生的婴儿脊柱几乎是直的，但正常成人脊柱则呈“S”形，具有颈弯、胸弯、腰弯和骶弯四个生理弯曲。婴儿整天躺卧在童床里，显然不利于刺激脊柱的正常生理弯曲形成。尤其是两岁以内的婴儿，若平卧时间太长，会引起枕骨平塌，形成“扁头”，而侧卧睡得过久，又会导致两侧面颊生长不对称。但这些情况对于背着的孩子来说，都是不存在的。

第二，促进孩子的第二信号系统发育。第二信号系统指的是语言和大脑的其他功能。据研究，背孩子对此也极有好处。父母如能适当安排时间背着小宝宝，一面可腾出手来料理家务、一面又能同孩子呢喃对话，培养孩子的语言能力，促进大脑的发育。

训练宝宝自己坐便盆

宝宝会坐、会立以后，就可以开始训练坐便盆了。坐便盆最好在早晨起床后或晚上临睡之前。清晨大便对婴儿一天的吃、玩、睡都有好处，晚上临睡前大便可使婴儿睡得深沉。最好掌握婴儿排便表情再坐盆排便，习惯更易养成。坐盆时妈妈要扶着宝宝，不仅让他听到习

惯的“嗯嗯”声音，而且把这个声音和坐便盆的感觉建立联系，形成条件反射。如果没有大便，硬让他坐盆，会引起反感，形成坏的条件反射。有的孩子两岁还不肯坐盆大便，就是因为开始训练时有不愉快的记忆造成的。

每次坐盆不要超过3－5分钟，若孩子哭闹打挺表示拒绝，就不要勉强，如果坐盆后大小便顺利要给予表扬。可以反复训练，一般1个多月左右可以养成习惯。

小便坐盆训练比较困难。这时候还不能要求宝宝每次小便都坐盆，只要让宝宝开始学习坐盆就可以了，为行走后不用尿布做好准备。

使用便盆时便盆不能过凉，否则易抑制孩子的排便意念。不要养成坐盆时边吃、边拉、边玩的坏习惯。便盆要经常保持清洁，放在固定明显的地方。

养成良好的排便习惯，不但利于卫生，而且有利于宝宝的消化系统活动规律。做父母的一定要耐心，不要几次不成功就放弃，要持之以恒，使孩子逐渐养成良好的习惯。

出牙晚不一定都是缺钙

10个月宝宝还未出牙的大概占5%，如果其他生长发育方面是正常的，父母就不要担心。不妨给孩子面包干或馒头片啃啃，摩擦齿龈，有助乳牙萌出。只要孩子身体健康，晚些出牙也不是问题。

牙齿萌出的时间还受到地区、环境、种族、遗传、饮食成分等若干方面的影响。因此，乳牙在1周岁内长出，恒牙推迟一二年长出也是属于正常的现象。

有的宝宝到1岁左右还未长一颗牙，就要去医院检查。若有牙胚存在，应想到是否患有佝偻病或甲状腺分泌缺乏。前者是由于缺少维生素D和钙等使牙胚发育迟缓，要到1岁以后才长第一颗牙；后者由于内分泌失调妨碍了牙胚的形成。

乳牙保健要点

乳牙对儿童的咀嚼、发音、恒牙的正常替换和全身生长发育有着重要的作用，因此，从乳牙萌出开始就应特别注意对乳牙的保护，具体应做好以下几点：

1. 供给适量的营养物质，尤其要多补充蛋白质和钙质。

2. 可给宝宝吃些如苹果、梨、面包干、饼干等既较硬又易消化的食物，这样既可增加营养，又可锻炼牙齿、促进乳牙的生长。同时吃点苹果和梨等水果也有

利于牙面的清洁。

3. 少吃甜食、零食。即使要吃，吃完后也应立即喂温开水漱口，以免食物残留牙齿上而诱发龋齿。

4. 纠正不良习惯如吸吮手指、含奶或含饭在口中入睡等，尤其不要给小孩含橡皮奶头作安慰，以免造成牙齿错位。

5. 小孩喜欢吃手指，应注意清洗小孩的手，以免引起口腔感染。

宝宝为什么总是流口水

口水，医学上称之为“唾液”，是由唾液腺产生，口腔内有3对大唾液涎腺和无数个小唾液腺。唾液中大部分为水分，还含有一些淀粉酶和粘蛋白，唾液主要有湿润口腔、便于吞咽、帮助消化的作用。正常情况下，大人会自主或不自主地把口水吞咽了。

初生婴儿由于唾液腺分泌功能不够完善，唾液分泌量少，所以一般不会流口水。4个月后，由于开始添加辅食，唾液分泌增加，6月后乳牙开始萌出，刺激牙龈上神经，使唾液腺分泌反射性地增加，而此时宝宝吞咽口水的能力尚未形成，过多的唾液就会不自主地从口角边流出，即习惯上所说的“流口水”，尤以1～2岁的幼儿多见，这个时期的流口水是一种正常的生理现象，父母不必为此担心，2岁以后的宝宝吞咽口水的功能逐渐健全起来，这种现象就会自然消失。

由于唾液偏酸性，且含有一些消化酶和其他物质，对皮肤有一定的刺激作用，所以对经常流口水的幼儿，父母应当经常为他们擦去嘴边的口水，并常用温水洗净，然后涂上油脂，以保护下巴和颈部的皮肤，最好给孩子围上围嘴，防止口水弄脏衣服。给宝宝擦口水的手帕，要求质地柔软，以棉布质地为宜，应经常洗烫，擦时不可用力，轻轻将口水拭干即可，以免损伤局部皮肤。

病态的流口水称为“流涎症”，多由神经系统疾患引起，如脑炎后遗症、延髓麻痹、脑瘫、面神经麻痹等，由于患儿吞咽功能障碍所致，此时应治疗原发病。另当宝宝患口腔炎、牙龈炎时，由于炎症刺激，唾液腺分泌增加，导致流口水，而且可以有臭味；当宝宝患咽峡疱疹、扁桃体炎时，由于吞咽疼痛致患儿不敢吞咽，也会使患儿暂时性流涎，但随着原发疾病的恢复，流涎即会停止。

适合学走路的鞋

学走路的孩子应穿哪种鞋呢？根据脚的组织结构，走路的时候是靠脚的曲肌、伸肌运动来进行的。当孩子脚向前迈出的时候，整个脚的肌肉就会收缩，五个小脚趾头向内用力抓着地面，然后肌肉稍微松弛一下。显然硬底鞋不能随着脚趾活动而变化，容易滑跤。刚学走路的孩子穿质地比较柔软的鞋子较合适。鞋头最好是圆的，底宽大一些，鞋身口高度要贴住脚踝，以免脱落。

现在市场上孩子鞋的式样很多，一般最好选用棉布做底的鞋子。此外选择鞋子的大小也很重要，太小了会影响脚的发育，太大了鞋子不跟脚容易掉下去，迈步不方便。所以，必须给学走路的孩子选择大小合适柔软的鞋子。

玩具的清洗与消毒

玩具是孩子日常生活中必不可少的好伙伴。但是，孩子玩耍时常常喜欢把玩具四处摆放，外出时也会拿着玩具和小朋友交换。这样，玩具就很可能受到细菌、病毒和寄生虫的污染，成为传播疾病的“帮凶”。根据细菌学家的测定：把消毒过的玩具给孩子玩10天以后，塑料玩具上的细菌集落数可达3163个，木制玩具上达4934个，而毛皮制作的玩具上竟多达21500个，这是一个多么可怕的数字啊！

家长要重视定期对玩具进行清洗和消毒。至于采用何种方法消毒，要看玩具的材料。一般情况下，皮毛、棉布制作的玩具，可放在日光下曝晒几小时；木制玩具，可用煮沸的肥皂水烫洗；铁皮制作的玩具，可先用肥皂水擦洗，再放在日光下曝晒；塑料和橡胶玩具，可用0.2%过氧乙酸或0.5%消毒灵浸泡1小时，然后用水冲洗、晒干。

0.2%过氧乙酸的配制是：取过氧乙酸原液2毫升，加入1000毫升水混匀即可。0.5%消毒灵液的配制是：取消毒灵5克，加入1000毫升水混匀即可。在使用消毒液时还应注意，过氧乙酸原液有腐蚀性，不能直接与皮肤、衣物等接触；过氧乙酸原液须用塑料瓶盛放，瓶盖上留有1～2个透气孔，禁用玻璃瓶盛放，以防爆裂。

此外，要教育孩子不要把玩具随便乱丢，也不要把玩具放在嘴里，玩毕要洗手.

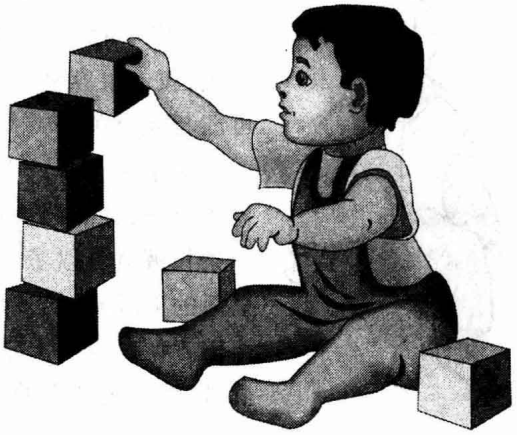
嘴吹玩具最好各人单独玩，以防传染病交叉感染。

·1～3岁宝宝的护理·

生长发育

1岁的宝宝越走越好了，2岁时，已经能一步一步地上下楼梯，近3岁时，可以双脚交替着上下楼梯，可以双脚离地跳来跳去，能从椅子上往下跳。双手也比较有力气，有时还可以帮助你拎购物袋呢！2岁半可以骑小三轮车，但不一定所有孩子都会，到了3岁就差不多了，还会滑梯、抛球、踢球等。现在是训练宝宝协调能力的好时候，可以让他（她）搭积木、画圆圈、还可以进行穿珠比赛等活动。当你把玩具放在柜子上时，宝宝还能爬到椅子上去取玩具。但是需要注意的是，宝宝学会爬高取物后，家里的危险物品应锁起来，以防被宝宝碰到。宝宝现在已经能独立吃饭，控制大小便的能力也加强了，有大小便意的时候能及时叫人，有的宝宝这时还可以自己脱松紧裤，但还不能穿好裤子。除此之外，孩子还能用剪刀剪纸，自

己穿鞋(但有时会穿反),自己脱袜子,会转动门上的把手,自己用勺吃饭,有的孩子能用筷子等等。



2岁的宝宝已经会说50多个字;能说5~6个字组成的句子,能完整地背一些儿歌,会使用代词“你”、“我”。随着年龄的增长,不再说难懂的话。虽然有些字发音不够清楚,但家长理解宝宝所说的话。到了3岁,逐渐能说8~9个字组成的句子,可叙述2~3天前发生的事情,并能指出大部分的身体部位;会使用代词“他”。

多数儿童在2周岁时能持久地注意倾听一些声音,如电视声、电话铃声等,可以分辨身后家庭成员的说话声音,能按指令同时做两件事,如把门打开,再把皮球放好;对书中人物或动物的动作,如睡觉、写字等,都能一一指出。3岁以后,宝宝听到音乐能不由自主地随节奏起舞。

2~3岁的儿童感知觉渐趋精细,能辨别黄、红、蓝等基本颜色,能辨别上下、远近、白天黑夜等,掌握了一定的空间、时间概念。“注意”和“记忆”不断发展、丰富,能短暂集中注意于某一事物,能按照成人提出的要求完成一些简单任务,如坐下、自己吃饭等。此时,记忆多为自然记忆,能记一些儿歌或简短的故事,但不持久、易忘,故需经常练习和强化。2~3岁幼儿的思维具有直观性,常根据直觉来行动,思维比较简单,常常在行动中进行,例如,问孩子怎样才能把桌上的汤匙拿下来,他并不回答你,而是马上跑过去拿。幼儿能对事物作简单分类和概括,知道这是布娃娃,那是小汽车,哪些是能吃的东西,哪些是玩具,但还不能根据事物的本质特征来做概括,因此对抽象的名词概念,还不能理解接受。

这时候宝宝在各方面都有长足进步,头部的发育速度开始减慢,四肢和躯干长得更长,头和身体的比例更趋向成人。

1岁半后应穿满裆裤

1岁半以后的宝宝,喜欢在地上爬、坐,若是穿着开裆裤,生殖器暴露在外,泥土或其他不洁之物极易进人尿道口或阴道口,尤其是女孩的尿道短,细菌更易经尿道口进入膀胱或肾盂,引起急性膀胱炎或肾盂炎,出现高热、尿频、尿痛、血尿或脓尿等复杂症状。

当发现宝宝有蛲虫感染时,也应穿满裆裤。这是因为蛲虫喜欢在夜间宝宝睡眠后不久,从宝宝肛门向外爬到会阴部皮肤上,开始产卵。在这一过程中,宝宝会因外阴部瘙痒而不自觉地用手去抓挠,这时虫卵会粘到手上,如不注意皮肤清洁,又有吸吮手指习惯,就可将虫卵

带入口腔、消化道中，而重复感染。

1 岁半的宝宝，常在室外活动，如穿开裆裤，臀部暴露在外，前后不保暖，腹部很容易受寒，易患感冒。有些小孩子常感到腹痛、腹泻，很可能与此有关。

从条件上看，1 岁半后的宝宝随着语言的发展，已会主动示意并坐盆大小便，穿满裆裤已经不成问题。夏秋季天气较暖和，一条裤头或一条长裤就可以了，宝宝大小便时穿脱也方便。冬春季节气温较低，里面的毛线裤、棉裤可以是开裆的，外面的罩裤做成满裆的，穿脱起来比较方便。以免宝宝在着急时尿湿裤子。注意男孩子不应当穿拉练裤，以防损伤宝宝的外生殖器。

养成卫生习惯

首先，大人要定时地给宝宝做清洁卫生护理，如每天早晚要洗脸、洗手；饭前便后要洗手；睡前洗脚、洗屁股；夏天每天洗澡、洗头，根据气温和宝宝出汗的情况增加清洗的次数，不仅可清洁皮肤，而且有降温的作用；经常剪指甲、理发。

同时，一边做一边告诉宝宝你在做什么，开始先让他配合你洗手，以后可在做每个步骤时边做边讲，如先挽起袖子来、打开水龙头、用水将双手弄湿、再擦肥皂、两只小手手心相对搓、再洗手背，肥皂起泡沫后，再用水冲干净、最后用毛巾擦干。让宝宝逐渐熟悉每一个步骤，先让他自己搓手心，看到肥皂泡后一定很开心，也提高了他洗手的积极性，慢慢地就会自己洗手了。在教的过程中，可以将洗手的每一步骤编成儿歌，边说边做，可能受到更好的效果。

给宝宝洗脸时动作要轻柔，先让他闭上眼睛，用湿毛巾从眼的内侧向外轻轻擦洗双眼、嘴巴、鼻子、面额部，然后清洗毛巾，再擦双耳耳后和颈部，清洗毛巾拧干，将面部擦干。

用同样的方法逐渐教宝宝洗脸、洗脚等，逐渐培养起宝宝独立生活能力。

不可忽视五官保健

眼的保健：不能让幼儿长时间看某样物品，尤其是 2 周岁以内的婴幼儿不能看电视。发现孩子眼睛有异常症状时，应及时去医院，切忌滥用眼药水。婴幼儿应有专用的毛巾和脸盆，流水洗脸更好，以防感染眼病。发现婴幼儿有故意“对眼”的行为要立即阻止。平时注意不让幼儿接触尖锐有伤害的玩具，当心眼外伤。2 至 3 岁的幼儿应开始学习做视力保健操。

鼻的保健：厌食或偏食的幼儿应及时治疗，多给其进食蔬菜或水果，以防止鼻出血。不

能让幼儿得到可以塞入鼻孔的小东西,避免物品意外损伤鼻脸或嵌入鼻内。切勿用手指挖宝宝鼻孔,以防感染。幼儿学步学跑易跌伤鼻子,要及时治疗。

耳的保健:气候变化的时节必须预防感冒,慎用耳毒性抗生素,如庆大霉素、链霉素等,以免引起药物中毒性耳聋。宝宝睡觉侧卧时,要当心不使耳廓扭卷受压。洗澡时注意不要让水流入耳道内,以免引起炎症。家长最好不要给婴幼儿挖耳垢,少量耳垢可保护耳膜,如果发现幼儿耳垢过多,应去医院取出。

喉的保健:多吸新鲜空气,防止发烧,以预防咽炎、扁桃腺炎。婴幼儿的声带等发音器官娇嫩,保护不好极易发病。为此,幼儿吵闹时要及时制止,家长不能引诱孩子狂呼乱叫,更要教育幼儿不任性哭闹,以免声带充血肿胀、发炎,甚至声带肥厚或发生声带小结样病变。女孩尤其更应多注意保护声带。

口腔的保健:注意防止婴幼儿摔倒跌伤口唇或牙齿。幼儿经常啮合物品,睡觉时张口呼吸,这易引起上唇翘起、下颌骨下垂、牙齿排列不齐、啮合不正等特殊面容,出现这种情况应及时去医院治疗。幼儿牙齿长齐时,就应教育孩子养成良好的刷牙习惯,以预防蛀牙。

幼儿睡多长时间适宜

通常,婴儿能睡多久,就可以让他睡多久。但长到2岁或更大时,就不能全让幼儿自己决定了。他可能需要更多的睡眠,但又因各种紧张因素而睡不着:如孤独、怕恶梦、怕暗、怕尿床,以及由于各种活动导致的兴奋。但必须懂得,孩子不能入睡并非他不需要睡眠。

2岁孩子一般晚上需要12小时睡眠,白天需要1~2小时的小睡。2岁到6岁时,小睡的时间一般会缩短,而晚上的睡眠时间不变。这些只是平均数字,有的孩子多睡一点,有的孩子少睡一点是可以有差异的。

许多孩子到了3~4岁就不能在白天小睡了。但多数孩子在5~6岁前需要白天小睡,或者午餐后在室内静静地玩一会。当然,一切得看孩子的个性和活动而定。

"3岁危机"

二三岁的孩子一般都要经过第一个"反抗期"。本来听话的孩子突然变得调皮了,非要和大人拧着来。从孩子生理和心理发展的角度看,这种"反抗期"的表现是一种正常的现象。满3岁的孩子,随着社会交往增多,喜欢和小朋友们一起玩,互相借玩具。在频繁的交往中,他们逐渐意识到自己独立行事的可能性,并产生强烈的欲望。他们的要求很坚决,一味要做想做的事,不服从大人的安排,但由于幼儿力不从心,不仅干不好,而且会损坏东西,甚至有

危险，所以，大人常常要进行干预，于是幼儿就以各种形式进行反抗，心理学家把宝宝的这种情况称为幼儿反抗期或3岁危机等。经历“反抗期”是孩子正常发育的必然阶段。但是，从另一个方面看，如果大人处理不好，孩子的个性得不到发展，反倒会影响他今后的成长。怎样帮助孩子度过这一特殊阶段呢？一是不能过多限制。在这段时期里，父母要放弃那种不分青红皂白的强硬态度，打骂孩子。孩子的“反抗”行为正是促进他们能力发展的心理动力，过多地限制会挫伤孩子的自尊心，从而变得顺从和依赖，缺乏自立能力。大人应对孩子的某些行为给予适当的鼓励，以促进孩子良好自我意识的形成和动作技巧、能力的发展。

二是转移孩子的注意力。父母要多关心孩子，经常和孩子一起玩，尊重他的意志和兴趣，从而诱导他按大人的要求做，简单的禁令对他们行不通，还往往适得其反。

三要注意因势利导，不能一味地满足。一味地满足容易造成孩子任性和执拗，父母在了解孩子的“反抗期”特点以后，最重要的是从旁协助，给予正确合理的教育。比如：孩子喜欢独立行走，你就不要硬去搀扶他，可以在旁注意保护；孩子要自己吃饭、穿衣，就可以让他自己动手，而你在旁加以指导，以此促进孩子心理健康发展，帮助孩子顺利度过“反抗期”。

推拉玩具——独立行走的适宜玩具

在宝宝练习行走的阶段，各式各样的小推车和手拉车，是宝宝学习迈步、独立行走的适宜玩具。在学习独立行走的过程中，可发展手臂和腿部动作的协调，帮助宝宝开阔眼界，促进感知觉、注意力和形象思维的提高。

初学推小推车，大人应和宝宝一起推车，慢慢地大人逐渐减少帮助，让宝宝自己推车，推小车要在平坦的地面上进行，大人要经常给予鼓励和照顾，防止宝宝因推力过猛或转弯过大而脱手摔倒。

小拉车种类很多，有各种动物形象的拉车，还有些小拉车能发出响声，如大象转伞、小熊打鼓、鸭子背蛋等，宝宝对这些小拉车比较感兴趣。开始宝宝走路不稳时，大人拉着宝宝一只手，再叫宝宝拉着小车往前走，也可以训练宝宝拉着小车侧身走、倒退走、转弯走，使他行走更加熟练、稳定。玩耍时大人可结合随时发生的情况对宝宝进行一些教育，如车倒了、坐在小车里面娃娃摔了出来，可以讲“娃娃不哭，娃娃勇敢，让它坐好，咱们继续向前走吧。”还可以让宝宝和其他小朋友一起玩推车游戏，使宝宝建立最初的伙伴概念，学会与人交往，培养宝宝与别人一起玩的愉快情绪。

爱发脾气

这时期的孩子爱发脾气，动不动就哭，甚至还会在地上打滚，显得特别不听话，不再像婴儿时期那样任父母摆布了。为什么这时期的孩子爱发脾气呢？

因为这时候宝宝虽说有了一定的能力，但还不能随心所欲地做一些自己想做的事情，在做事时常常会遇到许多困难，无法自己来解决，这时候他就会用哭来求助，用发脾气来发泄心中的不满。另外，这时期的孩子有了自我意识的表现，他喜欢按照自己的意志去行动，有了自己的要求，不喜欢父母过多地干涉，一旦目的没有达到，也会发脾气。还有就是这么大的孩子的感情外露、冲动，不懂得掩饰自己的感情，所以让人觉得爱发脾气。

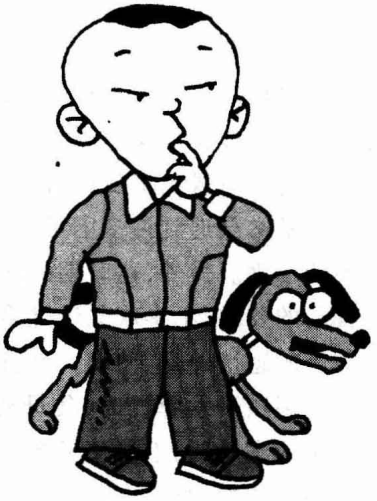
遇到孩子发脾气时，父母要分析原因，不能一味地满足他，不然孩子会养成利用发脾气来达到目的的习惯。也不能采取强硬的办法让孩子一味服从，只要合情合理，给孩子一定的自主权。可以利用帮助他创造机会让他满足自己动手的愿望来控制他发脾气，也可以利用其他玩具来转移他的注意力，实在不行，就采取不理睬的方法，让他自己慢慢地平息下来，这时候跟他讲道理是对牛弹琴，也不要去打他，这只会使他闹得更凶。如果是生病、身体不舒服时发脾气，就要另当别论，父母要给予安抚、给予关怀。

改掉吃手指的毛病

半岁之内的宝宝吃手指还不算问题，到2岁以后，宝宝经常把手指放在嘴里，就是一种不良的口腔习惯。既不卫生，且有害于牙齿的发育和排列。并且宝宝一旦吃上手指，就满足于吃手指的乐趣，不愿参加其他活动，对智力和心理也有影响。这种习惯，多半是从小养成的，但较大的孩子也可能突然出现这种现象。

一般发生的原因有以下几点：一是吸吮的需要没有得到满足。宝宝出生后就具有吸吮的本能，如果母亲哺喂时间过短，或人工喂养宝宝没有满足宝宝吸吮的需要，或是乳量不足，都可能发生这种情况。二是生活单调。比如醒着的时候没有吸引他兴趣的玩具，没人陪他玩闹说笑，宝宝感到寂寞无聊，便以吸吮手指解闷、自慰和引人注意。或是小手接触刺激面颊，无意中开始吸吮，渐渐成了习惯。三是突然的精神刺激和情绪创伤。如父母离异、教育方式不当，年龄较大的宝宝就以此来获得精神安慰。

对这种毛病首先应注意预防。因为一旦形成，就比较顽固，需较长时间才能纠正。家长要有耐心，全家配合，坚持不懈。



1. 丰富宝宝的生活内容。从小开始，成人应经常和他说笑逗趣，激发欢乐情绪。应为宝宝创造各种游戏活动的条件，可准备些发展视、听、触觉和想像力的玩具及锻炼动作发育的器械。不会走的宝宝，除睡眠外，就不要让他独自待在小床上，应把他放到大床上，引导他玩些适合年龄特点的玩具，并不时地和他说说笑笑，任他自由地翻滚爬行。随着月龄的增长，游戏活动的内容更可多样化。总之要让宝宝感到一天生活丰富多彩，有的可玩，有人交往，不感到孤独无聊。这些方法既是预防措施也是矫治手段，令宝宝没有机会把手指放到嘴里，对已养成吃手指习惯的宝宝可以淡化他对手指的依恋。

2. 睡眠时加强照顾。上床后大人在旁陪他一会儿，把小手掖在被窝或睡袋里，宝宝入睡后再离开。发现睡眠过程吃手指，要及时纠正，可戴上宽松的无指手套，手腕部不要系得太紧。

3. 转移注意。3 岁以前的宝宝自我控制能力差，可在他吃手指时，把手拿开并给他玩具玩，或提示他去做他特别感兴趣的游戏。随着宝宝自我控制能力的增长，可给他讲吃手指的危害性，培养其自觉克制能力，切忌简单粗暴、责骂批评。这会产生反面的强化作用，使孩子脑子里对吃手指的印象更深刻，更会经常想起把手指放到嘴里去。

4. 哺乳不要匆忙结束。要根据需要随时哺喂，以满足宝宝吸吮本能的需要。另外，尽可能采用母乳喂养，母乳喂养的宝宝，情绪比较稳定，神经质少，对吮指癖会有一定的预防作用。

对孩子尿床不能操之过急

3 岁左右的孩子，白天能自己控制大小便。春夏季节衣裤穿得较少，穿脱方便，孩子小便能自理。冬季由于衣裤穿着较多，式样又不便于穿脱，对孩子自理小便带来困难。因此，父母要为孩子创造条件，衣裤的式样要简单，易于穿脱，养成小便自理习惯。

这一年龄的孩子，常因贪玩或来不及脱衣裤而尿在裤子上，有的宝宝在夜间因睡得深也会发生尿床现象。家长要寻找原因，不要责怪和训斥孩子。如在临睡前饮水过多，或在白天过于兴奋地玩耍等，偶尔发生尿床现象，这不属于病态。只要引导孩子白天有规律地生活，避免玩得过累，睡前少饮水，尿床现象会有所减少。一般到 5 ~ 6 岁后，就很少发生尿床了。

如果有些孩子尿床次数频繁，在排除某些原因后仍不见效，家长可带孩子到医院检查。

宝宝长高的 4 个要素

男孩身材挺拔高大，女孩个子高挑苗条，是许多家长的心理期望，而这必须从婴幼儿时

期就做起。必须在这个时期，通过各种方法为孩子长高创造有利条件，具体方法如下：

1. 不能挑食：

婴幼儿时期是人长高的两个高峰期之一，这个时期促进长高营养是基础。要给孩子多吃些富含各类营养的食物，如豆类制品、蛋、鱼虾、奶类、瘦肉等动物性食物，富含维生素C和A以及钙等无机盐的蔬菜、水果等，尤其是钙，给幼儿和学龄儿童添加适量的钙质和鱼肝油，这对长个子是很有益处的。

2. 保证充足的睡眠：

人们常说“孩子睡得好，长得高”。专家发现，生长激素出现分泌高峰是在孩子睡眠时。希望孩子长个子，一定要在晚上10点以前就寝。充足的睡眠是促进宝宝长高的重要途径。

3. 选做有利于长个子的运动：

孩子的活动应当选择轻松活泼、自由伸展和开放性的项目，比如游泳、舞蹈、羽毛球、乒乓球、单杠等。而那些负重、收缩性的运动，比如举重、举哑铃、拉力器、摔跤、长距离跑步等，对身高增长是不利的。

4. 保持愉快的心情：

影响孩子生长的生长激素，在睡眠和运动的时候分泌较高，在情绪低落的时候分泌较少。如果您的孩子经常处于受到批评、责备，父母争吵的环境中，心情压抑、情绪低落，会严重影响孩子长个。

2岁开始要正式学刷牙了

刷牙是预防牙病最行之有效、方便易行的方法。为了有一副洁白、整齐、健康的牙齿，从2岁开始宝宝就要正式学刷牙了。怎样教孩子刷牙呢？

在教宝宝学刷牙时，先让孩子观察大人刷牙的动作，模仿大人的样子来刷牙。宝宝年龄幼小，开始时总是达不到刷牙的目的，在教宝宝学刷牙时，要采用正确的方法，即竖着刷，刷上牙时要从上往下刷，刷下牙时，要从下往上刷，里外都要刷，保证每个牙面都要刷到。在教孩子刷牙时，因宝宝的自觉性、坚持性比较差，所以需要家长的督促提醒，才能使宝宝刷牙的良好习惯不断强化，并逐渐变成自觉的行动。通过刷牙达到保持口腔卫生、促进牙龈组织的血液循环，使牙齿更为牢固及健康生长的目的。

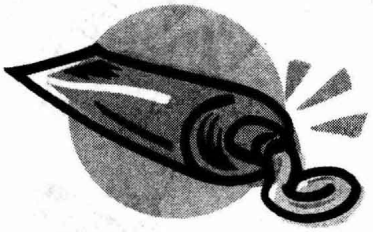
孩子学刷牙，应注意以下几个方面：

1. 牙刷的选择

孩子开始学刷牙时，父母要给孩子选择一支合适的牙刷，牙刷应当购买放心品牌的儿童保健牙刷，规格如下：长度以12～13厘米为宜；牙刷头2排毛束，每排6～7束，长度约为1.6

~1.8 厘米、宽度不超过 0.8 厘米、高度不超过 0.9 厘米；牙刷柄要直且粗细适中以便于孩子满把握持；牙刷头和柄之间的颈部应稍细；牙刷毛要软硬适中、富有弹性，毛面应平齐或呈波浪状，毛头应经磨圆处理。

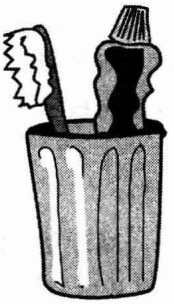
2. 牙膏的选择



牙膏是刷牙的辅助卫生用品，它包含摩擦剂、洁净剂、润湿剂、胶粘剂、防腐剂、芳香剂和水等成分，有增强机械性去除菌斑（粘附于牙齿表面无色、柔软的物质）、抛光牙面、洁白牙齿、爽口除口臭等功能。这阶段孩子在选择和使用牙膏时应注意选择产生泡沫不要太多的牙膏；选择孩子喜爱的芳香型、刺激性小的牙膏；合理使用含氟防龋齿药物牙膏；选择含粗细适中摩擦剂的牙膏；不长期固定使用一种牙膏，避免因常用一种牙膏而产生的耐药性；选用性能稳定、使用保存方便的牙膏。宝宝尚未掌握漱口动作时，暂不要使用牙膏，可改用淡盐水。

3. 刷牙方法

时间上要采用“333”制。第一个“3”指饭后 3 分钟，因为口腔内的细菌分解食物残渣中糖来腐蚀牙齿的过程是在饭后 3 分钟开始的；第二个“3”指每次刷 3 分钟，因为要刷清每个牙齿的每个牙面（唇面、舌面及咬合面）大致需要 3 分钟的时间；第三个“3”指每天 3 顿饭，每顿都要刷，因为仅早晚各刷 1 次牙是不够的，只要条件许可，最好每次餐后都刷牙。刷牙的重点部位是牙的邻面、牙龈沟和牙冠的颈三分之一处。千万不要使用拉锯式横刷法，以免损伤牙齿和牙龈，效果也不佳，还会造成牙齿近牙龈部位的楔形缺损并对冷热酸甜刺激过敏。



4. 牙刷的保护

牙刷保护得好，既符合口腔卫生要求，也可以使牙刷经久耐用。首先要保证正确使用牙刷，刷完牙后应清洗掉牙刷上残留的牙膏及异物，甩掉刷毛上的水分，并放到通风干燥处，毛束向上。不要用热水烫、挤压牙刷，以防止刷毛倾倒弯曲，减短寿命。分开使用各自的牙刷，以防止疾病的传染。通常每三个月应更换一把牙刷，如果刷毛变形或牙刷头积储有污垢后应及时更换。

培养幼儿漱口的习惯

要保持幼儿的口腔卫生，除了刷牙外，还要让幼儿做到经常漱口。幼儿上午、下午都要吃副餐，特别是饼干、面包以及水果，食后常会在牙齿缝隙留下残渣，它们对牙齿的腐蚀性较强。餐后漱口能有效地除去这些食物残渣，是保护牙齿的非常重要的措施。

漱口习惯的形成在于坚持，还要家长的配合支持。使幼儿的漱口由不自觉到自觉，形成习惯。应注意的是，孩子年龄较小，抗菌能力弱，刚漱口时容易喝进生水，因此，初学漱口的

幼儿宜用温开水或纯净水，这样，即使幼儿咽下漱口水也问题不大

左撇子不必纠正

孩子长到3岁，干什么都用左手，一般就是左撇子，左撇子的程度有轻有重，而且跟遗传有关。由于用右手拿筷子、拿笔比较顺手，因此可让孩子练习用右手拿筷子、右手写字。但没有必要连叱带骂地逼着孩子用右手干事。如同我们用惯了右手写字，现在有人非要让我们用左手写字一样，孩子是不会乐意的。

只要坚持让孩子反复练习，自然会用右手拿筷子吃饭，用右手写字。左手拿筷子吃饭也可不纠正，但左手写字一般是要纠正的。

送孩子上幼儿园应及时

现在的孩子大部分都是独生子女，平时缺乏玩伴，又总在父母、(外)祖父母或保姆的密切关注之下。到了3岁，孩子的活动范围逐步扩大，家长们不免担心起来，害怕孩子过早地到外面去，因而迟迟不把孩子送到幼儿园。

在家庭环境下由祖父母(外祖父母)或保姆带大的独生幼儿，如果3岁以后仍然由祖父母(外祖父母)或保姆带养，从心理学的角度看，不利于独生幼儿的成长。此外，我国幼儿园教育主要以品德与游戏为教育手段，幼儿园为独生子女克服了无兄弟姐妹作伴的不足，孩子们在互相接触交往中磨炼了自己，这正是家庭环境中所缺乏的；另一方面，幼儿园老师一般都能采取正确的教育方法改善幼儿行为问题，促进独生幼儿的心理健康。

为了孩子全面健康成长，应在孩子2~3岁时送他到幼儿园，不要耽误孩子。

训练孩子主动控制排尿、排便

在培养宝宝定时坐盆大小便习惯后，省去了大人的许多麻烦，但是，还应该注意训练孩子主动控制排尿、排便。

这个年龄的宝宝，由于自主活动能力增强，而且对肛门、尿道刺激的需要是皮肤接触欲的一个方面，因此，宝宝对排尿、排便过程表现出特别感兴趣，而有意憋大小便以加强刺激。但是，长时间憋尿、憋便均不利于宝宝的身体健康，正如坐便盆时间过长一样，均会使宝宝对便意刺激的感受性降低，而影响宝宝主动控制排便的能力。也容易形成便秘。

首先，应训练宝宝不憋尿，养成定时排便的习惯。有时宝宝因贪玩而憋尿或憋大便，这时家长应及时提醒宝宝排尿或大便。宝宝一夜不小便，起床后应先让宝宝解小便，以免憋尿时间过长。但也不要频繁地让宝宝排尿，强行坐盆大便，以免使宝宝形成逆反心理，不利于排便的训练。

在训练宝宝大小便时，还要注意规范宝宝的排便行为，如不要随地大小便、不要在大庭广众之下即解开裤子大小便、故意裸露排泄器官等，发现这种情况，家长应耐心开导说服宝宝应在厕所或僻静处小便。通过大小便训练，可使宝宝对肛门、尿道刺激、皮肤接触的需求正常发展，养成良好的卫生习惯，有利于宝宝身心健康。

不要经常打孩子屁股

过去对父母这种行为没有人思考，后来不良的反应出现了，家长才发现打孩子的屁股是不好的行为。如果家长不打屁股了，却用长时间的责怪以致造成孩子的内疚，或是把孩子禁闭在自己的房间里这都是不妥的。作为家长尽可能不要威胁孩子，威胁会使孩子胆小，有时反会削弱纪律。因为，在某种意义上说，威胁也是一种挑战，是愚蠢的做法。这么做更会失去家长的引导作用，特别是不要用“妖怪、警察来了”之类的话吓孩子，企图不让孩子做错事。只要他不是故意的，要给孩子一个过程来判断是非。威胁孩子的行为，不论什么情况下都是百分之百错误的。

·4～6岁宝宝的护理·

生长发育

这时候宝宝跑跳自如，不仅会快跑还能迅速改变方向；能在原地双脚跳并能跳台阶、向后跳、单脚跳。开始学会跳绳。肢体平衡能力有了进一步发展，能够单脚站立10秒钟。不仅会扔球、接球、踢球。还学会拍球。能画动物、树、房子和人。做剪贴时在用剪刀剪直线的基础上，开始会剪曲线及简单的形状，并粘贴在纸上。已不满足于单纯玩沙、玩水，会将2～3块粘土块创造性地捏在一起.构成简单的造型，也学会转动有螺纹的物体或是拧紧瓶盖。

语言方面已基本能掌握近3000个词汇，说话时每个句子的含词量增加为7～10个，用词比较多样化，开

始注意量词与名词的正确搭配。说话内容比以前扩展了,层次较为清楚,想像力也更丰富。叙述一件事时虽然仍以单句为主,但复句明显增多,句型也开始多样化。可以说5岁是学龄前儿童言语提高的关键时期,是儿童语言能力朝着连贯、简练进展的转折点。

这种对话言语(或称外部言语)发展的基础上,4~5岁儿童开始产生一种无声的、简略的言语(默语),称作内部言语,它与儿童抽象逻辑思维的发展有更多的联系,这时正是儿童在具体形象思维基础上开始萌发抽象逻辑思维的时期。在外部言语与内部言语之间还有一种过渡形态的言语。称作出声的自言自语,在4~5岁儿童中间十分常见,例如,当孩子做拼图遇到困难时,常会自言自语地讲;"这个放到哪里?""不对。应该放到那儿!"这种自言自语可以帮助儿童发现问题的所在及解决的办法,再进一步就发展成与抽象逻辑思维更密切关联的、无声的内部言语了。

培养孩子的生活自理能力

从3岁开始,宝宝的手脚已经比较灵巧,能作较复杂的动作,也喜欢做事。家长就应注意培养他们生活自理能力了。孩子劳动不外是参与吃、喝、拉、撒、睡等生活的活动,再加上游戏、玩玩具、穿衣、盥洗,以及帮助父母做一些力所能及的家事。孩子参加这些活动,是孩子身心发展的需要,它能促使全身的骨骼、肌肉、筋腱系统得到较快的发展,促进眼、手、足动作的协调一致,促进大、小脑的发育,促进情绪和智力的发展。

如吃饭应以自己吃为主,可以用勺子,也可以教他们学习使用筷子,但不一定要求用得很好。3岁的孩子能自己大小便,但大小便以后尚不能擦屁股。到了4岁,就可以让他们自己练习了。3岁多的孩子,一般晚上就不会尿床了,家长应培养他们自己起床小便的习惯。父母在培养孩子自己穿衣服时,应该耐心,多鼓励孩子。另外,还要让孩子养成自己刷牙、漱口、洗手的好习惯。孩子学会料理一些简单的日常生活,是孩子走向自理的开始。

到了6岁左右,宝宝就可以做这些事情了:独立地穿脱衣服、鞋袜,包括拉拉链、解开和扣上腰带的扣子、系鞋带、打蝴蝶结等。脱下衣服后,会用衣架把衣服挂好,睡觉前将脱下的衣裤叠好,摆放整齐。无论白天、晚上都能自己独立去厕所,完成脱裤子、擦拭、穿好衣服和冲水的全部动作过程。会自己梳理头发、洗澡,但是耳朵、颈部及后背的清洗还需要成人帮忙。

这时已能帮助成人做一些简单的劳动如整理桌子、摆餐具、盛汤、扫地、送报纸、拿拖鞋等。孩子的安全意识更进一步加强,能主动远离有毒、有害的危险品。

培养孩子的生活自理能力要注意方法。父母要有意识地分给他力所能及的简单任务，并且引导和帮助他达到成功，这样，孩子的需要满足了，父母也减少一些操劳，双方都会感到愉快。切忌动不动就说“不可以”，以免打击孩子的积极性。尽管有时候做得不好，且很费时间，但父母最好不帮忙或催促，要让孩子感到这点小事自己能干，这样既能增强孩子的自信心，又能培养孩子的自主性和积极性，从而逐步使孩子能够逐渐自理。

孩子生性好动，他虽然还不明白劳动的意义和道理，但很喜欢劳动的动作及其过程本身。因此，父母在教孩子做事的时候，要以示范为主，辅以简单易懂的解释和必要的帮助。比如教孩子洗手，父母可以一边示范，一边解释：用水冲手，把肥皂抹在手上，两只手交替搓，用干净水冲手、甩手，再用毛巾擦干。孩子经过多次模仿练习，就能学会自己洗手了。如果不做出样子，只是抽象地说明洗手的方法，再加上接连不断地告诫：“不要玩肥皂，不要玩水……”等等，孩子对洗手就会失去兴趣。在教孩子简单劳动的活动中，要为孩子多安排重复练习的机会。父母还应经常提醒和检查，多表扬和鼓励孩子，以调动孩子劳动的积极性。

培养早睡早起的睡眠习惯

宝宝一天天地长大，不仅睡眠时间在逐渐减少，而且开始建立自己的睡眠习惯。好的睡眠习惯是早睡早起、自动入睡、睡得踏实。这样宝宝醒来后就会精神饱满、情绪愉快。良好的睡眠习惯，是保证宝宝健康成长的先决条件之一。

如何培养孩子早睡早起的习惯呢？由于孩子的睡眠习惯是受环境影响，与大人的睡眠习惯密切相关，所以首先要按时给孩子创造一个睡眠环境。如保持室内光线舒适安静，不要大声吵闹。有的家长一到晚上就喜欢看电视，到了孩子睡觉的时候，仍然看得津津有味，声音放得很大，使孩子不能入睡，或者让孩子一起看，由于电视节目的吸引，孩子的睡意没有了，久而久之养成了晚睡的习惯。另外家长也要以身作则，晚上没什么特殊事情，要按时睡觉，早上不要睡懒觉或在被窝里与孩子嬉戏，让孩子在床上吃早点等。这样无形之中养成了孩子“赖床”的坏习惯。如果孩子晚上睡得早，有了充足的睡眠时间，第二天早上就容易被唤醒，坚持下去使孩子逐渐养成早睡早起的习惯。一旦孩子有了规则的睡眠习惯，就要坚持下去，不要轻易变动。

要让孩子自动入睡、睡得踏实。每天睡觉前可给孩子洗个澡，换上干净衣服；冬季若不便每天洗澡，但要洗脸、洗手脚、洗净臀部，换好干净衣服再睡。被褥要清洁、舒适、适合季节特点，被褥、被罩、床单要勤洗、勤换、勤晒。睡衣要柔软宽松，冷暖要适度。白天要让孩子有一定的活动量，晚上才能睡得香，睡前不要过分逗引孩子，否则不易入睡。孩子

的入睡姿势，仰卧、侧卧均可，最好不要俯卧，要保证室内空气新鲜、湿润。

罚站对身体有害

淘气是孩子难免的。有的家长往往不能正确地对待孩子的淘气，常因一点小事就对孩子进行惩罚。罚站，是家长常用的惩罚方法之一。有的家长甚至罚孩子站很长时间。这种做法是不可取的。

孩子骨骼发育不成熟，脊椎、腰椎还很脆嫩。孩子带着害怕的心情站立时间长了，势必加重腿部肌肉的紧张度，加重脊柱和腰椎的负担，其表现是两腿发胀、发麻，无控制地打弯和腰酸。这对孩子的身心健康是有害的。

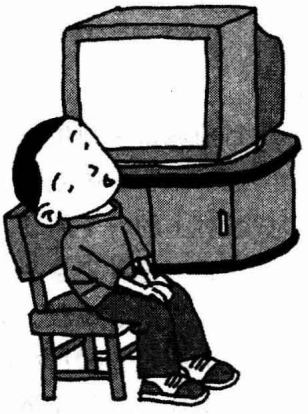
其实，罚站对孩子起不到良好的教育效果。虽然孩子感到腰酸腿疼，但并没有找到自己犯错误的原因，也不知道今后应如何改正，这就无形中剥夺了孩子承认错误和改正错误的机会。而体罚只能加剧孩子的抵触情绪，加深父母子女之间的隔阂。

便前也要洗洗手

饭前便后洗手是众人皆知的卫生习惯。

幼儿在一日活动中，时刻离不开手的触摸和操作。孩子所接触的物品上会有许多我们看不见的病菌、病毒和虫卵。这些看不见的病菌等极易寄生在手上。幼儿每天大小便，手上的病毒、病菌和虫卵会直接或通过卫生纸传到尿道或肛门。幼儿的尿道炎、寄生虫疾病跟便前手不清洁有直接的关系。为此，培养幼儿便前洗手的习惯，是预防幼儿排泄器官感染的有效途径。作为教师，我们要不怕麻烦。因为我们今天的要求，就是孩子明天的习惯。为了孩子的身体健康，请要求孩子便前洗手吧。

要限制幼儿看电视？



电视已经是人们日常生活中不可缺少的一部分了，它可以使孩子学到一定的知识，扩大视野。但是电视看得太多并不好，因为电视节目是一种被动性质的娱乐，时间长了，反而会使思考力下降，而且，多少会变得孤单、紧张。有的专家认为，3岁的孩子看电视每天不能超过1小时，看电视要固定一个节目，不要一会换一个频道，看完一个节目以后应带孩子到外面玩玩，使生活富于变化。

另外，看电视应在离电视机2米远的正面看，电视画面的高度最好与孩子的眼睛高度一致，不可过高，以便让孩子看得自然舒服。

莫给儿童掏耳朵

根据儿科的门诊数据统计，患外耳道感染的儿童，85%以上是因掏耳致伤感染。掏耳为什么容易造成外耳道感染呢？这是由外耳道解剖结构的特殊性决定的。儿童的外耳道皮肤比较薄，皮下组织较少，紧贴软骨和骨膜，具有极丰富的神经分支。所以掏耳很容易损伤皮肤，使微生物繁殖，导致感染，引起严重的耳疼，甚至使儿童出现发热、食欲减退、听力下降等症状。

此外，儿童的外耳道又小又深，掏耳不留神会捅破鼓膜，丧失听力。掏耳还会把霉菌带进耳道，若环境潮湿，外耳道便会感染霉菌病，又痒又疼又流水，听力也会受影响。长期掏耳，还可能诱发乳头状瘤，甚至癌变。可见掏耳是有百害而无一利的坏习惯。

耳屎的学名叫耵聍，是人体耵聍腺产生的一种油脂分泌物，味苦，呈黄褐色。耵聍存在于耳内绝不是可有可无的，起着屏障的作用。如果缺少耵聍，一旦猛烈的声波直冲耳道而来，鼓膜就会受到损害，甚至破裂，使人的听力减退，甚至丧失。此外，耵聍能捕获入侵的灰尘、细菌；其味苦，还能驱逐飞入耳内的小虫。耳朵发痒，除耳朵病变外，可能就是耵聍与灰尘、细菌或小飞虫争斗时的反应。有人担心耳垢塞耳朵会降低听力，其实不会。如果没有耵聍，让灰尘、细菌或小飞虫侵入耳内，日久天长，那就更难堪了。

耳垢多了不用担心，因为它会随着人们的头部摇动以及进食时的咀嚼活动自动脱出。

蛀牙要及时补

从2岁半到3岁后，有些家长认为，孩子到6岁会换牙，有一点蛀牙不要紧，用不着及时去补牙。结果孩子蛀牙的范围逐步扩大，影响到吃食物。有的孩子牙被蛀得满口发黑，甚至只剩下一个牙框，严重地影响了进食和营养吸收。蛀牙应及时补好，不要因为孩子小不易合作而放弃。

老人溺爱孩子怎么办？

目前城市中独生子女比例很大，他们从小受到父母、老人的精心呵护，养尊处优，被视为“小太阳”，尤其被老人宠爱的现象十分普遍，当父母批评孩子时，爷爷奶奶就出来干涉袒护，形成教育上的一个问题。爷爷奶奶爱孙子是天经地义的，但爱要有个度，过分的宠爱就成了溺爱。针对这种现象，父母该怎么办？

首先要耐心说服。爷爷奶奶和父母是两代人，除了年龄外，在思想方法、生活习惯上都存在很大差距，在教育方面持有不同的意见是正常的。孩子天真可爱，老人由衷地喜欢，而且老人退休后时间充裕，在养育自己孩子时没有来得及体味的乐趣，在隔辈人身上都得到了

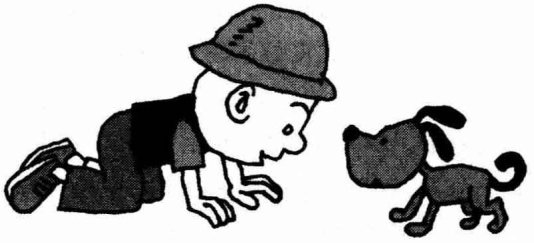
补偿,这就是所谓“隔代亲”,因此,老人溺爱孩子几乎有着“必然性”。可以先肯定老人的慈爱之心,尊重老人的劳动成果,对老人哺育之情表示由衷感激。然后,向老人耐心讲述正确教育孩子的方式以及溺爱孩子的危害性,希望老人配合共同教育好孩子。例如,不偏袒孩子的短处,不娇惯孩子,孩子来看望时,不要给孩子零花钱或唠叨“你妈不会照顾你”之类的话,在处理问题上要态度一致。如果把道理讲清楚,老人一般会通情达理,配合父母的教育行为,共同承担教育孩子的重担。

对待孩子方面要采取必要的教育手段。孩子的任性,虽然与老人的溺爱娇惯有关,但父母应看到自己未尽教子责任的一面,平时要经常与孩子加强感情上的沟通,比如经常带孩子出外远足、野餐、游泳、滑冰等,在各种有益的活动中,可加深与孩子的感情,使孩子自觉地听从父母的意见。在日常生活中要培养孩子自我服务能力,形成良好的生活习惯。对孩子不合理要求要坚持说服,不妥协,但切忌没有耐心,态度粗暴,更不可打骂孩子,引起爷爷奶奶的反感和成见。

孩子应该怎样对待宠物

带孩子出去玩时,看到一些卖宠物的摊贩,我们常熬不过孩子的再三要求,而冲动地把宠物买回家去。当孩子对宠物的热度减低后,很多家庭又面临了另一个难题:如何处置宠物。

因此,为了尊重生命,父母在决定让孩子饲养宠物时,必须三思而后行,您必须考量的事有:



1. 家中的环境状况,是否适合宠物的生存?
2. 不要以“宠物”作为奖励品。
3. 判断一下孩子是否有能力照顾宠物?
4. 进行善待生命的教育,切勿错把“宠物”当“玩物”了。

如何回答孩子关于“性”的问题

不少父母认为:“性”是属于成人的事情,儿童不存在“性”问题。因此当孩子提出“性”问题时,不是避口不答,就是哄骗了事,或是严厉训斥。其实这些做法都是不对的,因为人类从婴儿开始就有了“性”的本能和“性”的反应。所以,对儿童的性教育应该持正确的态度,应遵循以下几条原则进行。

1. “性”的疑问的提出是儿童成长的表现。因此,不要斥责和欺骗孩子,应该让他们对性的知识有所了解,避免日后产生好奇心并以身试之。

2. 对孩子提出的“性”问题,力求所讲的内容适合孩子的年龄,既不能太深,太详细,也不能过于简单。

3. 对孩子提出的“性”问题,可以先问问孩子,一面让孩子讲,一面考虑如何回答,不要

杂乱无章地讲给孩子，如果孩子所说的观点基本可以，就告诉他“你说得很对”。

总之，做父母的不仅要关心孩子的生长发育和学习成绩，同时要重视孩子的精神教育和心理培养。

怎样教幼儿使用和爱护玩具？

在教育孩子使用玩具时，首先要教孩子怎样玩玩具，在给孩子买一个新玩具后，父母要教会孩子掌握正确的方法，培养孩子自己动手的兴趣和愿望，这样才能使玩具发挥应有的教育作用，切忌父母包办，丧失宝宝的信心。还有应让孩子懂得玩具的性能和特点，不同材料制作的玩具有着不同的性能和特点，由于幼儿不懂得这一点，往往会无意中把玩具毁坏，因此父母应事先告诉幼儿玩具的性能特点，讲明正确使用的方法，那么幼儿就会使用和保护自己的玩具了。

父母不仅要教会孩子如何使用玩具，还应教育孩子如何爱护玩具，要教会孩子收拾和保管玩具，一般要为孩子准备一个固定地方放置玩具，孩子玩玩具时可拿出一两件，玩后放回原来的地方，养成良好的习惯，不乱扔乱放，随意损坏。家长还可以带孩子一起维修玩具，教给他们一些简单的维修技术。这样既培养了宝宝的动手能力，而且会对自己修理过的玩具更加爱惜。2～3岁的幼儿由于好奇心的驱使，常常爱拆玩具，父母见状不要妄加训斥，而要善于引导，对于某些能拆的部件，应启发孩子的思维力，把拆下的部件再装好，不能让孩子养成只拆不装或以拆玩具为乐的坏习惯。

教孩子使用剪子

剪刀使人心灵手巧。2岁的孩子，能够抓握实物，开始出现“钳式”动作，到3岁时，就具备学习使用剪刀的能力。孩子通过使用剪刀，可以巩固和练习手指的协调动作和灵活性，剪出各式各样形状的小玩意，增添了学习兴趣，丰富了生活，把剪出的图案根据想象和意愿粘贴在纸上，使画面内容丰富，色彩明快，生动有趣。这是一种很有趣的美工活动，也是孩子喜爱的一项游戏形式，它可同时达到一举多得的教育效果。

使用剪刀应注意的事项：

1. 给孩子剪纸准备的剪子要没有锋利的尖。因为孩子手部肌肉发育不完善，准确性差，使用不当，容易扎手，或出现其他事故。

2. 教给孩子使用剪子的正确方法。要用右手的拇指放进剪子一侧手柄，用食指和中指同时放入另一侧手柄，把剪子的尖朝前，剪刀立起

来,从身体开始向前剪,千万不要横着剪,以防剪到左手或其他部位。

3.剪完后要把剪刀收好。

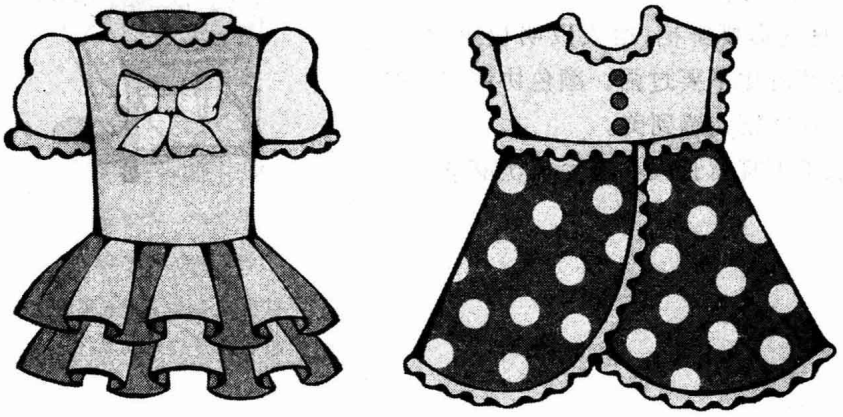
如何为宝宝买衣服

家长为宝宝买衣服的原则是:

1. 身高,掌握适宜的尺寸。

2. 内衣买纯棉、浅色的。

3. 买颜色鲜艳的外衣,便于在公共所场寻找。



4. 户外衣服和冬季外套一般买大一点的,既可以在里面可以多套一点衣服,不影响宝宝活动。

5. 买带皮筋的短裤,带拉链的短裤经常会让宝宝觉得不方便。

6.给宝宝买一些大两倍的T恤衫,可以当睡衣穿。

7.买直筒形、没有脚跟的袜子,袜子可以跟着宝宝一起"长"。一次好几双相同品牌、相同颜色的袜子,以免磨破丢失后配对的麻烦。

8.冬天穿的棉裤和女孩穿的裙子,尽量买有背带的,便于宝宝长大后加长。

9.睡衣的上衣买同一品牌、同一颜色、同一类型的。这样可以保证孩子身体比例发生变化时,可以用不同的裤子与上衣配起来穿。

打扮孩子四注意

适当的打扮会使孩子变得漂亮和更可爱。怎样打扮才能达到适度的目的呢?

1.保证孩子个人卫生和服装整洁。整洁与卫生,是美的教育的重要内容,本身就能给人以美感、快感。一个整洁的孩子会引人喜爱,反之,一个孩子服装质地与式样甚是华丽,却蓬头垢面,依旧会令人生厌。

2. 孩子服装要合体、舒适，以便于活动为原则。切不可追求时髦：什么“宽松式”、“紧身式”。服装过于肥大，不仅妨碍动作，还显得不大方。选择的服装要让孩子走、跑、跳、攀登等都十分方便。

3. 服装的式样要简单，保持孩子天真、活泼、稚气可爱的面目。在简单中可以适当加以点缀，但点缀不过度。服装上的花边、花朵等以少为宜。服装要有童装的特点。

4. 服装的色彩要鲜艳，给人以明快感觉，颜色要协调，色调对比不要过强。颜色协调本身是和谐的表现，这能使人感到美。

此外，孩子不宜留长发。避免梳洗麻烦。也不美观。

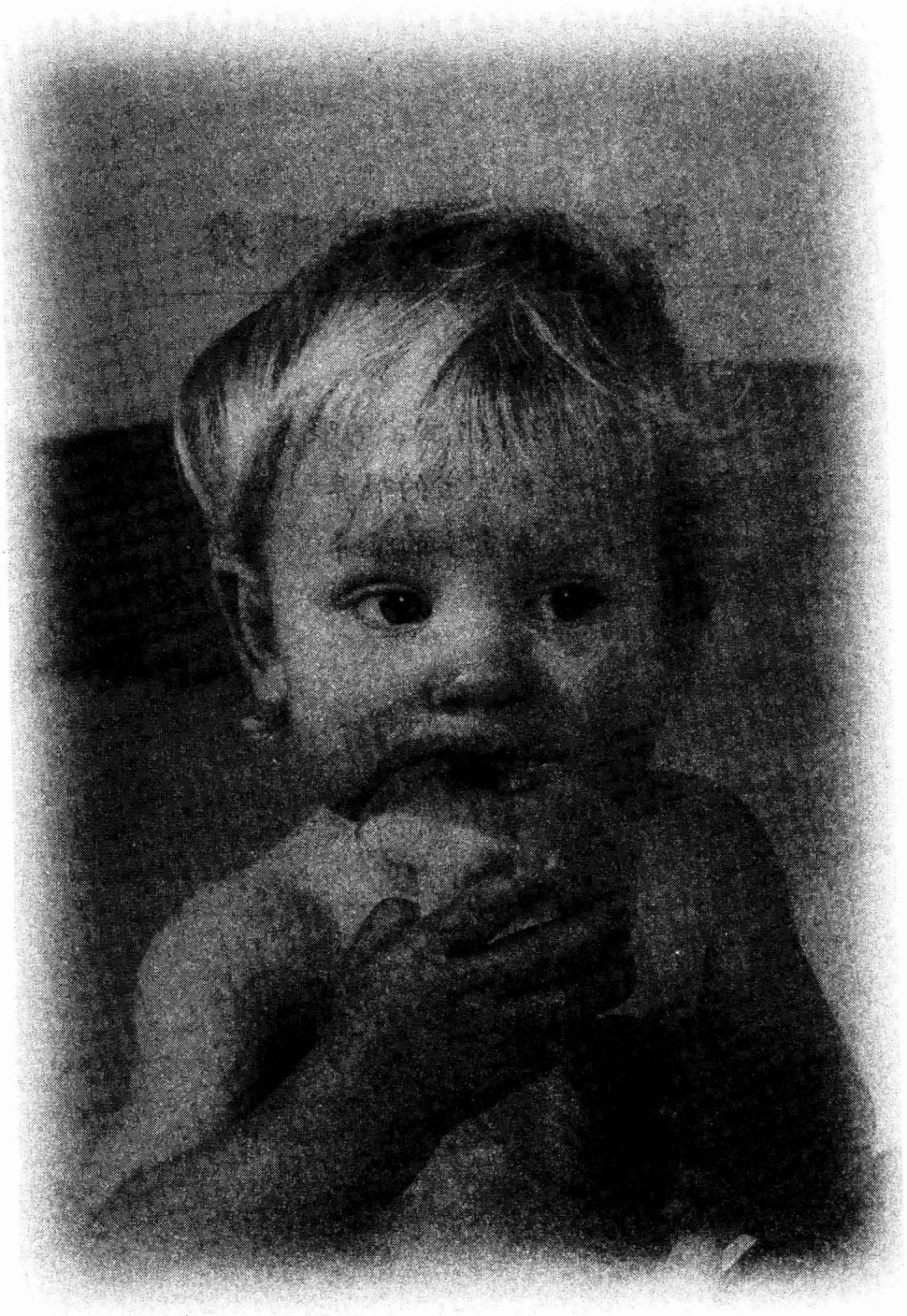
第二章　科学喂养

·新生婴儿

·1～12 个月宝宝的喂养

·1～3 岁宝宝的喂养

·4～6 岁宝宝的喂养



·新生婴儿·

母乳喂养是首要选择

母乳喂养是一种最自然的育儿方式。母乳有许多其他食品不可替代的成分,可以保证婴儿健康地成长。

首先,母乳是婴儿最理想的天然营养品,它不仅营养丰富,能满足4个月以内婴儿的营养需要(除维生素D需要适当补充),而且各种营养素的含量会随着婴儿消化能力和生长速度的变化而相应地改变。母乳中含有适合婴儿需要的各种微量元素和维生素。母乳中钙含量虽然不如牛奶多,但钙和磷的比例十分恰当,可以被婴儿很好地吸收利用。所以母乳喂养的孩子较少患佝偻病。而且母乳中钙磷含量相对少一些,这对婴儿尤其是小婴儿很适宜,小婴儿的肾脏功能在吃母乳时几乎没有多少负担。

母乳中的铁质约70%可以为婴儿所吸收,牛奶的铁吸收仅有10~30%,故人工喂养的婴儿在6月后容易患贫血。

母乳中的蛋白质极易被婴儿吸收,有利于宝宝脑的发育。母乳中含有较多的乳糖,可以促使乳酸杆菌繁殖,抑制大肠杆菌的生长,减少肠炎的发生机会。母乳中的脂肪球小,又有解脂酶,脂肪吸收率高,有利于宝宝生长发育。母乳中的无机盐适量,不会像牛乳导致新生儿肾脏排泄负担过重以及肠道过敏反应。母奶喂养婴儿极少有过敏反应。母乳中的胆固醇,可以促进人体代谢胆固醇的酶的产生,对保持人体内胆固醇的正常水平起着重要作用,吃母乳长大的孩子老年后比人工喂养者少患心血管疾病。

母乳中含有丰富的维生素A、维生素E,足够4~6月的婴儿需要,除了维生素K,几乎不要考虑维生素的缺乏问题。但如果要为孩子补充维生素K,应与保健医师取得联系。

母乳新鲜而清洁,不易被细菌污染,温度适宜,喂养方便。在喂奶时,母亲能感觉到孩子是否有发热,胃口好坏等,从而获得最早的发病信息。

母乳喂养时母婴亲密的接触,使双方都得到心理上的满足感。心理学家指出,这样的母婴接触,对儿童今后情感上的发育是有重要意义的。对于母亲本人来说也有好处,哺乳能使产后的子宫很快恢复到正常,母乳喂养还可推迟母亲月经复潮和排卵,有一定的避孕功能。

初乳，母亲甘美的礼物

母乳是婴儿最合适的食品与饮料，而初乳质量最好。

一般而言，将母亲分娩后7天之内的乳汁叫做初乳。初乳的颜色为黄白色，这是由于初乳富含β胡萝卜素。初乳比较稠，因为初乳含有较多的蛋白质和有形物质。初乳中含有较多的免疫球蛋白，尤其是分泌型SIgA含量很多，分泌型SIgA可以分布在孩子的消化道粘膜、呼吸道粘膜和泌尿道粘膜表面上，从而有效地保护机体免受病原微生物的侵袭，使婴儿减少患病的机会。

初乳中的脂肪、乳糖含量较少，更有利于新生宝宝的消化吸收。初乳中含有较多的牛磺酸，对孩子大脑及神经系统机能、视力的发育都有重要的意义。婴儿吸吮到营养与免疫功能极高的初乳，还能促进胎粪的排出。

最初几天的母乳喂养尤为重要。医学家研究发现，孩子出生后的第一个小时是敏感期，尤其是出生后30分钟，其吸吮反射最强，因此要帮助母亲在产后半小时内开奶。婴儿出生后应尽早吸吮乳房，最好分娩后立即吸吮，此时虽然没有乳汁，但通过吸吮可促使乳汁分泌。出生后头几天频繁吸吮乳房对母乳喂养十分重要，有的妈妈一见初乳不多便迫不及待地给孩子吃牛奶，会导致母乳喂养的失败。因为刚出世的小宝宝分不清橡皮奶嘴和妈妈的乳头，如果第一口吸的是橡皮奶嘴，他便以为吃奶就是这样不用费劲，产生“乳头错觉”。以后再吃妈妈的奶，只在乳头顶端瞎用劲，吸得妈妈乳头疼痛还是吃不到。如此反复几次，宝宝就会拒绝妈妈的乳头。孩子不好好吸，自然奶汁分泌少。

那么，宝宝一时吃不饱，会不会饿坏呢？不会的。因为宝宝在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到妈妈开奶，而且只要尽早给宝宝喂奶并坚持不懈，那么少量的初乳就能满足新生宝宝的需要。随着妈妈不断的给孩子吸奶，乳汁的分泌会愈来愈多。

产后的头几天，一定要坚持母乳喂养。而且孩子吸奶可刺激乳头，使产妇体内催产素分泌增加，可以帮助子宫收缩，帮助止血，减少失血，促进子宫恢复。

母乳喂养前的准备

成功的母乳喂养须进行正确的喂养前的准备。

首先指心理准备。通过产前检查、孕妇学校等形式，向孕妇及其家属宣传母乳喂养的知识，使其对母乳喂养产生极大的兴趣和信心。

还要进行必要的乳房护理。

1. 纠正平坦和内陷乳头：将两拇指平行放于乳头左右两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，重复多次；随后将两拇指放在乳头上、下侧，由乳头向上下纵行拉开，此练习每日2次，每次5分钟。

2. 乳头牵拉练习：用一手托住乳房，另一手的拇指和中、食指抓住乳头向外牵拉，重复

10－20次，每日2次。

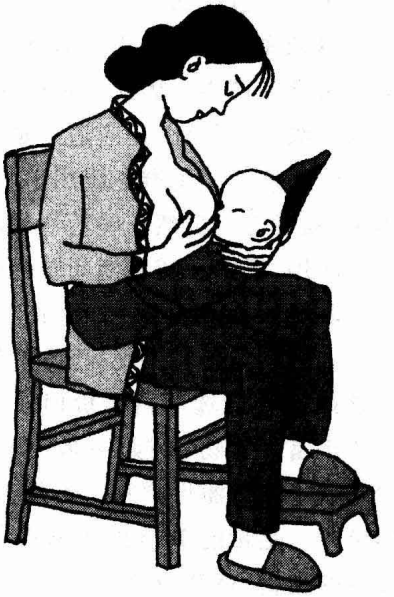
3. 擦洗乳头：妊娠6个月后的孕妇应用毛巾和清水反复擦洗乳头，每日1次，每次30－40回，目的是促使乳头、乳晕皮肤坚韧，防止哺乳时乳头疼痛和皲裂。

4. 乳房按摩：妊娠7个月后的孕妇用手掌侧面轻按乳房壁，露出乳头，并围绕乳房均匀按摩，每日1次，目的是增加乳房血液循环，促进乳腺发育。

正确的哺喂方法

用母乳喂养婴儿，既清洁无菌，又经济方便。然而还需要注意一些必要的方法。

喂奶前，先给婴儿换尿布。然后母亲洗净双手，用脱脂棉蘸温开水擦净奶头。将婴儿抱起，母亲坐着喂奶，让婴儿斜身躺在腿上，头枕在母亲臂上，以免吸乳时流乳太急，呛入婴儿气管，这样婴儿即舒适又安全。喂奶前，先挤出几滴奶，为的是将乳腺管顶端的脏物排掉。喂奶时，母亲要将乳头与乳晕送入宝宝的口中，让宝宝含住乳头及大部分乳晕，还可轻轻地把奶汁挤出来，帮助孩子吸奶，如奶汁流出太急，可以轻捺一下，就不致呛着孩子。



每次哺乳时间15～20分钟左右。先吃空一侧奶，再吃另一侧奶，如一侧奶已够吃，可轮流交替，下次吃另一侧奶，奶水很充足，一次吃不完，可用吸奶器将余奶吸出，以刺激乳汁再分泌，维持奶量的充足。喂奶时间不宜过长，婴儿吃空奶就会吸进较多空气，会引起腹疼或呕吐。

喂奶结束后，应将婴儿直立抱起将头靠在妈妈的肩膀上，轻拍婴儿的背部，促使婴儿打嗝，排出胃内的气体，防止吐奶。如排气未成功，睡时应将宝宝头抬高并向右侧卧，以减少回奶。

另外在喂哺时，要有安静愉快的气氛。妈妈不要与人争吵或大声交谈，也不要随意逗引孩子，不要使孩子分散注意力，让他集中精神吸乳到喂饱为止。如果妈妈患感冒，应带上口罩喂奶，以免传染给婴儿。

怎样判断母乳是否充足

一般说来，如果乳房饱满，用手挤时很容易将乳汁挤出，孩子吃奶时有连续咽奶声，几分钟后吸奶的动作逐渐减慢，最后仅含着乳头或放掉乳头，吃完后能安静入睡，醒后精神愉快，较少哭闹，体重每月稳步增加，大便每天2～4次，色泽金黄，呈粘糊状或稠粥状或者成形，都是母乳充足的表现。

如果发现婴儿吸奶时很有劲，但咽得却少，听不到咽奶声音，有时喂奶时间不长，孩子就

开始哭闹。母亲没有乳房胀的感觉;婴儿大便量少,有时为绿色泡沫便,每月体重增长缓慢,睡眠不踏实,一天24小时的小便次数不足6次,体重增长不够标准,或是不增长甚至下降等等,在排除了疾病等其他因素外,可说明母乳量不足每个妈妈要认真观察。

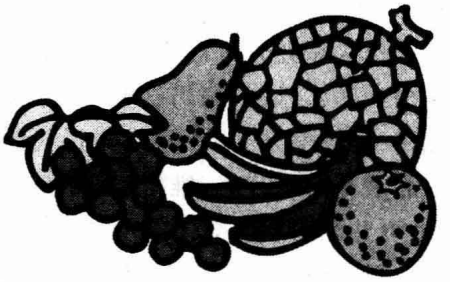
怎样使母乳质好量多

成熟女性在分娩后,脑垂体就会分泌一种叫催乳素的激素,使乳腺分泌乳汁。母乳量不足的母亲,首先要心理调整,休息好,精神愉快,还要多与婴儿接触,孩子的皮肤、动作、表情和气味等都是催乳素分泌的促进剂。

另一个直接而有效的办法就是要让婴儿多吸吮,夜间也不可不喂奶。实验表明,婴儿吸奶后母亲血液中催乳素的浓度可比吸奶前增加10~30倍。说明通过对乳头的刺激和吸吮,能促使乳汁产生。因此一定要让孩子反复多次吸奶,即使奶少,也要坚持,而且每次要尽量把乳汁吸空。另外,还应适当延长每侧乳房的喂奶时间。

哺乳期应尽量避免服用一些影响乳汁分泌的药物或食物,如抗甲状腺药物、阿托品以及山楂、麦芽等。虽然一些药物如西药灭吐灵、氯丙嗪等有促进泌乳的作用,但应在医生的指导下运用,妈妈在哺乳期间服药要特别慎重。

乳汁的营养成分,主要来自妈妈的饮食及营养状况。如果乳母营养不足,正常的乳汁分泌将难以维持,应该鼓励乳母选用营养价值较高的食物,如多吃含蛋白质丰富的食物(例如牛奶、豆浆、精肉、鱼、蛋类等),少吃或不吃刺激性食物。另外,还要多喝汤水,保证水的摄入。足量的B族维生素能使乳汁增多,一定要吃足够的粮食、蔬菜、水果等。对平时膳食结构合理的家庭来讲,不必刻意去增加产妇的食物摄入,否则往往会增加母亲的体重,而不是增加泌乳量。



附录:

催乳食疗方

鲤鱼粥:鲜活鲤鱼一条(约500克)去鳞除内脏后切成小块,与白米或小米一起煮粥。粥内不放盐,淡吃。如果用鲤鱼1条煮汤,放入少许酱油,但不放盐,吃肉喝汤,催乳效果亦佳。

鲫鱼汤:鲜鲫鱼500克,去鳞除内脏,加黄豆芽60克(或通草6克),煮汤喝,每日2次,吃鱼喝汤,连服3~5天,鲫鱼汤宜淡食。

猪骨通草汤:猪骨500克,通草6克,加水适量,熬2小时得猪骨汤约1小碗,加入少许酱油,1次喝完,每日1次,连服3~5天。

猪蹄通草汤:猪蹄1只,通草3克,加水适量,放入砂锅内共煮2小时,得猪蹄汤一碗。分两次喝完。每天1次,连服3~5天。猪蹄在进餐时吃掉。

黄花炖瘦肉:干黄花菜(金针菜)25克,瘦猪肉250克,煮或炖至熟烂后做菜佐餐。

清淡肘子:猪肘子1只,当归、王不留行各1份,三者100:2:2比例,用清水小火炖至烂熟。午餐吃肉,晚餐喝汤。

丝瓜仁鲢鱼汤:丝瓜仁50克,鲜鲢鱼一条(约500克),共同熬汤。熟后吃鱼喝汤,吃时可放些酱油,不放盐,1次吃完,日服1次,连服3天。

花生大米粥:生花生米100克,大米200克,将花生米捣烂后放入淘净的大米中煮粥,粥分两次喝完,连服3天。

阿胶大枣羹:阿胶250克,大枣1000克,核桃500克,冰糖500克。将核桃去皮留仁,捣烂备用。将大枣洗净,加适量水放入锅内煮烂,滤去皮核,置入一锅中,加冰糖、核桃仁用文火同炖。将阿胶放入碗中蒸化后,倒入炖大枣、核桃仁的锅内,共同熬煮成羹即可。产后每日早晨服2~3汤匙。本药羹对冬天生孩子的产妇效果尤佳。

"定时喂奶"和"按需哺乳"

我国的传统习惯是"按需哺乳",这是一种顺乎自然、因势利导的哺乳方法。只要婴儿想吃就可以随时哺喂,如果母亲奶阵到了,而孩子肯吃,也可以喂。这种方法既可使乳汁及时排空,又能通过频繁的吸吮刺激脑下垂体分泌更多的催乳素,使奶量不断增多。另外只要母乳充足,自3~4个月之后婴儿也会逐渐地自觉做到按时哺乳。

但按需喂哺不等于一哭就喂。这是因为婴儿不只是在饥饿时啼哭,当他身体不舒服或想要抱以及受到各种刺激时,都会啼哭。在母乳不足的情况下,频繁喂奶常常会使母亲不能得到充分休息,影响乳汁分泌,而且容易使母亲乳头皲裂。

因此当喂奶不久婴儿便啼哭时,首先应看一看是不是尿布湿了,或只是想让妈妈抱抱。如果无论怎样都让婴儿吃奶,反而容易造成婴儿消化功能紊乱。婴儿出生后1个月,空腹时间也渐渐形成一定规律。一般来说,婴儿1个月时每隔3个时,婴儿2个月时每隔3.5小时喂奶比较符合婴儿胃排空规律。当然,还是应当按照母子情况自然决定喂奶时间。

乳头皲裂怎么办

乳头皮肤娇嫩,如果稍不注意保护,或喂哺方法不当,很容易发生皲裂。一旦发生皲裂,哺乳时不但乳头疼痛,而且也容易继发感染引起乳腺炎,要注意预防。

在怀孕6个月后就应该每天1次用清水反复擦洗乳头,每次擦30~40下,使乳头皮肤变得坚韧。洗好后要涂些凡士林油,避免干燥。产后喂奶前要用温水把乳头洗干净,但切忌用肥皂或乙醇(酒精)之类清洁,以免引起局部皮肤干燥、皲裂。喂奶时间不宜过长,一般15~20分钟即可。时间过长,容易使奶头皮肤破损。喂奶时要让孩子连

乳晕一起含住，以减少口腔与奶头皮肤的摩擦。如果已发生红肿及皲裂，应减少哺乳次数或停喂，用吸奶器把奶吸出，煮沸后再喂给孩子吃。皲裂处可涂鱼肝油，盖上纱布，用乳罩将乳房托起，并请医生治疗。此时可用其他乳类，如牛奶等代替数日，待治愈后再恢复母乳喂哺。但在此期间必须不时地将乳汁用手挤出或吸奶器吸出，维持对乳房的刺激，以利治愈后仍能继续哺乳。

哪些母亲不宜给婴儿喂奶

一是母亲患活动性肺结核、急性肝炎、严重的心脏病或肾脏病、糖尿病、恶性肿瘤、精神病等，则不宜哺乳。一般伤风感冒可戴口罩给婴儿哺乳。乳头皲裂、乳腺炎等仅需暂停哺乳，但仍应按时将乳汁挤出或吸出，以免病愈后无奶。

二是母亲服药。婴儿吃了奶以后可发生中毒或相应的副作用。如乳母服了氯霉素可使婴儿出现灰婴综合征。磺胺药可使新生儿出现黄疸，四环素类影响宝宝牙齿的发育，口服避孕药影响婴儿性腺发育，水杨酸盐可使婴儿有发热、呕吐、口腔炎、食欲不振、皮疹、白细胞减少、再生障碍性贫血等。异烟肼对乳儿的肝脏也可能有损害，抗肿瘤药可抑制婴儿造血功能。接受放射性核素治疗的乳母，其乳汁中也具有放射活性，最好不要给婴儿哺乳。

还有由于工作需要过量接触各种化学物质如汞、铅、砷等的母亲，也不宜喂奶。

附录：

乳汁中对婴儿有影响的药物及产生的危害：

环磷酰胺、阿霉素等抗肿瘤药：可抑制婴儿骨髓造血，导致贫血；

氯霉素：抑制婴儿骨髓功能，血细胞减少；

四环素：使婴儿牙齿发黄，与乳汁中钙结合使钙不易吸收；

甲烯土霉素：使乳汁中钙不易吸收；

磺胺：易使出生后2周内的新生儿发生溶血性黄疸、皮疹；

红霉素：会引起婴儿呕吐、肝功能损害；

灭滴灵：会导致消化功能紊乱、呕吐及神经损害；

碳酸锂：会使婴儿体温不升、肌张力低、皮肤青紫；

他巴唑、硫脲嘧啶、^{131}碘（^{131}I）：会造成婴儿甲状腺功能低下；

链霉素：会使婴儿听力下降；

金刚胺：会使婴儿发生呕吐、皮疹、尿潴留；

异烟肼：会造成婴儿肝功能损害、兴奋、血锌减少；

麦角新碱（长期用）：会造成婴儿腹泻、血压不稳定、抽搐；

溴化物：会使婴儿发生皮疹、嗜睡；

利血平：会使婴儿发生溢乳、鼻塞、心律缓慢；

安定:会使婴儿发生嗜睡、体重下降;

避孕药:会使婴儿乳房肿大;

碘制剂:会使婴儿甲状腺肿大;

降糖灵:会发生低血糖症;

双香豆素:会发生出血;

巴比妥类药物:会使婴儿少动、嗜睡;

氯丙嗪:会使婴儿嗜睡;

吗啡、鸦片:会抑制婴儿呼吸、成瘾。

母乳喂养的误区

生气时喂奶:研究表明,人在生气时体内可产生毒素。所以妈妈切勿在生气时或刚生完气就喂奶,宝宝吸入带有"毒素"的奶汁会发生中毒,轻者生疮,重者生病。

运动后喂奶:人在运动中体内会产生乳酸,乳酸潴留于血液中使乳汁变味,影响乳汁的味道,宝宝不爱吃。所以哺乳母亲,只宜从事一些温和运动,运动结束后先休息一会再喂奶。

喂奶时逗笑:吸入的奶汁可能误入气管,轻者呛奶,重者可诱发吸入性肺炎。

香皂洗乳:香皂类清洁物质可通过机械与化学作用除去皮肤表面的角化层,损害其保护作用,促使皮肤表面"碱化"有利于细菌生长。时间长了可能招来乳房炎症。所以最好用温开水清洗。

着浓妆喂奶:母亲身体的气味对宝宝有着特殊的吸引力,并可激发出愉悦的"进餐"情绪,有助于婴儿吸奶。如果陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味,可使宝宝难以适应而致情绪低落,食量下降而妨碍发育。

化纤内衣:化纤内衣的纤维可脱落而堵塞乳腺管,造成无奶。

喂奶期减肥:而脂肪是乳汁中的重要组成成分,母亲在哺乳期减肥,来自食物中的脂肪减少,母体就会动用储存脂肪来产奶,而储存脂肪多含有对宝宝健康不利的物质。

喂奶期食谱不当:一不可吃素,因为宝宝发育所必需的优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素以及 A、D、E、K 等脂溶性维生素,皆以荤食为多。二不宜大量吃味精,味精对成人是安全的,但其主要成分谷氨酸钠可渗入乳汁,导致孩子锌元素缺乏,妨碍体格与智能发育。三不宜大量饮用麦乳精。因麦乳精有回奶作用,可能造成宝宝缺"粮"。

人工喂养婴儿的常用食品

母乳不足时必须使用牛奶或代乳品。那么有哪些乳类制品适宜喂养婴儿呢?

鲜牛奶:与人乳的营养成分基本相近,来源广泛。所以,母乳不足时首选新鲜牛奶。其缺点是乳糖含量低,挥发性脂肪酸多,酪蛋白比例大而难于消化、易污染。所以,在给婴儿食用前应加糖,用水适当稀释,降低酪蛋白及脂肪浓度,应煮沸消毒后再食用。

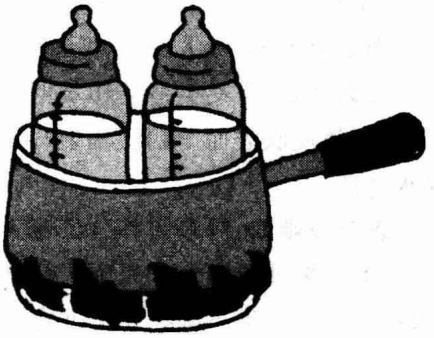
全脂奶粉：营养成分与牛奶相同，是由牛奶浓缩加工制成的，在干奶粉的基础上加水8倍即与鲜奶成分相同，食用方法与鲜奶一样，应加糖、再稀释，但可不用煮沸消毒。

豆浆：含大量的植物蛋白、较多的微量元素镁，以及维生素B1、B2。营养成分比例合适，含糖、钙等成分稍少，食用前应煮沸，加糖5%，淀粉2%，乳酸钙0.3%左右。但豆浆中含铝也比较多。婴儿长期饮豆奶，可使体内铝增多，影响大脑发育，所以只可作为补充食品。

其他：市场上名目繁多的糕干粉、健儿粉、米粉、奶糕等，均以大米或面粉为主料制成。其中所含的79%为碳水化合物，5.6%的蛋白质，5.1%的脂肪及B族维生素等，不能满足婴儿生长发育的需要。含糖丰富，但人体必需氨基酸的种类不全，比例也不当。在这类食品中，婴儿最需要的蛋白质不但质量不好，含量也少。3个月之内的婴儿不要加米粉类食品。3个月后喂食时可适当加些鱼泥、菜泥、水果汁等，以完善营养成分。

牛奶喂养注意事项

喂牛奶时应注意的问题包括：



牛奶的稀释：牛奶喂养的宝宝，容易出现口唇干裂、小便量少、色黄、大便干结难解等现象，正如人们所说的“吃牛奶火气大”。这是因为由于牛奶中蛋白质、脂肪和矿物质等含量较多，对较小的婴儿，尤其是刚出生的婴儿不合适，必须给予稀释。0～7天的婴儿吃2:1牛奶，即2份牛奶加1份水。一般2周内吃3:1牛奶，即3份牛奶加1份水。2－4周吃4:1牛奶，即4份牛奶加1份水，满月后可吃不稀释的全牛奶。这样牛奶浓度从稀到浓，可使新生儿逐渐适应。但要注意在两次吃奶之间补充水分，喂一些果汁或白开水。如果是以奶粉冲成牛奶，也必须按上述方法加水稀释后才能给新生儿吃。

加糖：牛奶中所含的乳糖浓度只相当于人乳的2/3，经过稀释以后牛奶中的糖分更显得不足，糖分对婴儿期的脑发育以及迅速提供孩子活动所需的能量十分重要。为了弥补这一缺陷，应在已稀释的牛奶中适当加一些糖类。加糖量是每100毫升加水稀释的牛奶加5～8克。当婴儿逐渐长大，淀粉类食品如奶糕、粥、面条等逐渐补充在每日膳食中，糖就可适当减少。

煮沸：牛奶很容易被细菌所污染，所以牛奶在喂给婴儿前一定要煮沸消毒。煮沸的目的一是灭菌，二是改变牛奶中蛋白质的性状，也就是说让牛奶的酪蛋白分子变小，使之容易为婴儿所消化。鲜牛奶一般煮沸3～4分钟为宜，如果煮沸过久，则破坏了奶中的维生素、酶和脂肪酸等物质。也可用水浴法进行灭菌。就是将牛奶置于奶瓶中隔着水蒸，水沸5分钟即可。

奶具消毒：

人工喂养的家庭要多准备一些奶瓶，以直式奶瓶为好，奶瓶买回家后，要用一根消过毒的缝衣针在奶头的顶端穿上一个孔，这个孔的大小以奶滴能连续地滴出为好。当孩子吃过

奶之后，奶瓶的底部、奶嘴等部位都会残留一些奶汁，要用毛刷刷干净。备一只较大一些的钢锅，放入奶瓶、汤匙、碗等，用水没过。将锅置于火炉上，当水开后，放进奶具，煮沸3~5分钟，待奶瓶冷却后放在有盖的固定容器内备用。在给婴儿喂奶之前，用干净筷子取出一个奶瓶和奶嘴。喂奶之后，将用过的奶瓶放在一旁，待下次消毒后，方可再拿来喂婴儿。切忌使用保温杯盛放牛奶。

试温：

喂奶前需先试温。试温方法只需倒几滴奶于手腕内侧即可，切勿由成人直接吸奶头尝试，以免受成人口腔内细菌的污染。

喂奶的姿势：

婴儿最好斜坐在母亲怀里，母亲扶好奶瓶，慢慢喂哺。从开始至结束，都要使奶液充满奶头和瓶颈，以免将空气吸进。喂奶后要将婴儿抱起，轻拍背部，使空气排出，避免回奶。

怎样掌握牛奶量：

按婴儿体重计算是比较简单的方法。每1000克体重，每天需纯牛奶100~150毫升。早产儿、低体重儿、营养不良儿等需请医护人员指导，灵活掌握。此外，每个婴儿的消化、吸收情况也略有不同，也应根据具体情况适当调整。如果牛奶量太少，不能满足婴儿生长发育的需要；牛奶量太多，易发生消化不良、胃呆、腹泻等症状。目前后者偏向较多，家长总怕孩子吃不饱，奶量越吃越多，以致造成消化不良而食欲不振，反而对孩子无益。

牛奶过敏

但有的婴儿吃牛奶后出现呕吐、腹泻、荨麻疹、甚至哮喘等现象，如停服牛奶后，以上现象就消失了，这就是牛奶蛋白过敏症。如果婴儿确实对牛奶过敏，就不宜再使用牛奶哺喂，而改以其他代乳食品，如羊奶、代乳粉、奶糕或加料豆浆等来喂养婴儿。

也有的婴儿对牛奶的过敏反应较轻，在少量饮用时不出现过敏现象，可试着停服牛奶两周至四周，然后开始喂少量牛奶，先喂10毫升，如未出现过敏现象，每隔几天增加5毫升，逐渐增加，找出不发生过敏反应的适用量，就可继续食用，不足的量再以其他代乳食品补充。

也有的婴儿，月龄渐大后，对牛奶就不再有过敏反应了。

混合喂养的方法

有些母亲的乳汁分泌的确不足，经过用各种增加乳汁的方法也难以奏效，此时可以考虑采用混合喂养的方法。混合喂养就是即吃母乳又吃牛奶或其他代乳品的一种方法。混合喂养虽然不如母乳喂养好，但是却优于单纯喂牛奶或其他代乳品的人工喂养。

混合喂养应特别注意喂养的方法。最好每次先喂母乳，让宝宝把乳房吸空后，再喂代乳食品。乳房排空后，能刺激母乳的分泌，否则母乳就会越来越少。如果妈妈不能按时给孩子喂奶，可用代乳食品代替一两次，但一天之内用母乳喂养宝宝不能少于三四次，否则会影响乳汁分泌。如果宝宝体重正常增长，就不要任意增加代乳食品的量。

要注意不要用奶瓶喂孩子，而是用小匙喂。因为一旦用上了奶瓶或奶嘴，容易造成孩子的奶头错觉，反而不愿意吸妈妈的奶头了。还要提醒家长：给孩子喂牛奶的次数不要过多，最好不要超过一半，否则可能导致母乳喂养失败。

代乳食品不能加糖太多，宝宝吃惯了比较甜的牛羊奶，会觉得母乳淡，造成宝宝不愿吃母乳。可用米汤代替一部分白糖加在牛奶里，因为米汤有香味，可以代替一部分甜味的刺激作用，还能保证宝宝需要的热能。

早产儿的喂养

早产儿指胎龄未满 37 周、体重小于 2500 克、身长少于 46 厘米的婴儿。母乳喂养最适合早产儿的胃口和消化能力。若用牛乳喂养，乳液配制时以加蔗糖为宜。

早产儿可能会由于合并一些严重的疾病，或由于体重过轻而住院治疗。孩子住院与母亲分离，就影响了母乳喂养的正常进行。因为与母亲分离，孩子没有与母亲很好的接触、没有吸吮，母乳的分泌受到影响；还因为母亲与孩子分离，母亲的情绪受到较大的影响，这些都将影响母亲乳汁的分泌。

首先，妈妈一定要有信心，尽可能地与早产儿接触，想办法让孩子吃到母乳，有些早产儿在最初几天往往不能吮乳，妈妈要按时挤奶（至少每三小时挤一次），然后将挤出来的奶喂婴儿。家长可用滴管慢慢滴喂，待几天后，便能直接用母乳或奶瓶喂哺。如果孩子住院暂时不能吃到母亲的乳汁，妈妈也要坚持挤奶，让孩子出院后能吃到母乳，这对早产儿来讲是十分重要的，因为早产儿的身体发育已经较足月的孩子落后了，需要有一个奋起直追的过程，母乳喂养是这个过程的有力保证。只要坚持给出院后的早产儿喂母乳，母乳喂养也一定会成功。

早产儿口与舌的肌肉很弱，消化能力差，胃容量小，可是每日所需热能又不能太少，因此只能分作多次喂哺。一般体重低于1500～2000克的小婴儿，每日分8次喂哺，不能耐受者，可分成12次喂哺。用牛乳喂养的早产儿，在最初的2～3天内，每日每公斤体重喂50毫升，两份奶一份水稀释，以后根据消化情况逐渐增加。

早产儿早期还应补充维生素E，1个月左右后每日可用5滴浓缩维生素A、D制剂。出生3个月后在医生指导下补充铁制剂。

早产儿在初生的3～4天内，体重往往要减轻，主要原因是生理性体重下降、喂哺不足和大小便排泄所致。因此家长要合理地喂养，设法防止超过生理范围的体重减轻。若喂养合宜，恢复至出生体重时间短，此后每日体重应增加15～20克，到1岁时体重应是初生时的4倍以上。

不要用微波炉加热婴儿食物

如今微波炉几乎已经成为必备的家用电器，可以快速加热食物，但却给婴儿带来一些安全隐患。

比如加热婴儿奶瓶时，奶瓶可能摸起来是凉的，但奶液可能已经非常烫，可能会烫伤婴儿的口腔和喉咙。而且，在密闭容器中的液体膨胀可能会造成爆炸。

牛奶和挤出的母乳，一些保护因子可能被破坏或轻微改变。用微波炉加热婴儿配方食品，可能意味着某些维生素的损失。把瓶子放在热水碗里面加热，可能会花费更多的时间，但是对宝宝来说会安全得多。

溢奶与吐奶

婴儿呕吐的原因很多。首先应区别婴儿是溢奶还是吐奶，前者属生理性，一般勿需特殊处理；后者大多由喂养不当和多种病理因素引起，需及时处理。

溢奶是指婴儿（尤其是新生儿）喂奶后的一种无压力的、非喷射性的从口边溢出奶液。每天溢乳1次或多次，每次溢出的奶量极少，故不影响婴儿的生长发育。引起溢乳的原因主要是新生儿胃的位置呈水平位，胃容量小，贲门肌肉松，婴儿快速吞咽，吸入较多的空气；奶头过大，以致奶汁流入太急；奶头孔过小，吸入奶少空气多；牛奶太烫或太冷；喂奶后过多翻动婴儿等。有的是因为用奶瓶喂养，乳汁未充盈橡皮奶头，使空气大量吞入，造成胃体过度膨胀而引起溢奶。随着年龄增长，胃的位置逐渐变垂直。贲门括约肌肌力加强，溢奶次数逐渐减少，常于7～8个月停止，少数可持续到1周岁左右。

为了预防溢奶，可针对原因改进喂养方法。一般可采用坐着喂奶，防止给婴儿吸进大量空气。在喂奶时，当妈妈感到自己奶阵太急，可用手轻按乳头或把乳头从婴儿嘴里拉出，流掉一些奶后再喂。喂奶后轻轻抱起婴儿，头部靠在母亲肩上，用手轻拍其背部2～3分钟，待听到婴儿打嗝声，表示胃内气体已被排出，再轻放在床上。刚睡下时最好取右卧位，使胃的贲门朝上，一般30分钟后奶汁进入肠腔，这时就可以平卧或者左侧卧了。

吐奶则是指婴儿喂奶后的一种较强烈的呕吐，胃内压力较大，呕吐量较多，有时可呈喷射性，或含黄绿色胆汁，或含鲜红色或咖啡色血液。引起呕吐的原因较多，常见的有：分娩时咽下羊水、胎粪或母血；宝宝或乳母服用红霉素、黄连素、磺胺类等药物均可刺激胃粘膜引起呕吐；胃出血；鹅口疮、肠炎、肺炎、败血症、脑膜炎、坏死性小肠炎、颅内出血及各种感染；先天性食管闭锁、肠闭锁、先天性巨结肠等外科疾病。呕吐时应立即将婴儿抱起，或取右侧卧位，以免呕吐物吸入气管引起窒息。在排除喂养不当引起的呕吐后，应及早就医，查明原因。

挤母乳的方法

什么时候需要挤奶呢？当乳房太胀影响婴儿吸吮时，为了帮助婴儿吸吮，一定要挤掉一些奶。婴儿刚出生不久，吸吮力不是太强，或母亲乳头疼痛、乳头内陷暂时不能哺乳时，要将奶挤出来，可防止由于婴儿未吸吮而乳汁分泌的减少。婴儿出生体重过轻、婴儿生病吸吮力降低，或母亲与婴儿暂时分开时，应挤奶喂养婴儿。

挤奶的方法有以下几种：

1. 手工挤奶法：

挤奶应由母亲自己做，因为别人挤可能引起疼痛，反而抑制了喷乳反射，如果用力过猛还会造成乳房损伤。

挤奶前要洗干净双手，找一个舒适的位置坐下，把盛奶的容器放在靠近乳房的地方。挤奶时把拇指放在乳头、乳晕的上方，食指放在乳头、乳晕的下方，其他手指托住乳房。拇指、食指向胸壁方向挤压，挤压时手指一定要固定，不能在皮肤上滑来滑去。最初挤几下子可能奶不下来，多重复几次奶就会下来的。每次挤奶的时间以20分钟为宜，双侧乳房多轮流几次，这样挤出量会多一些。初生数日的产妇，奶水不是太多，挤奶时间应适当长一些。如果孩子一整天都不吃奶的话，一天应挤奶6～8次，这样才能保证较多的泌乳量。

2. 热瓶挤奶法：

对于一些乳房肿胀疼痛严重的妈妈来讲，由于乳头紧绷，用手挤奶很困难，可用热瓶挤奶法。取一个容量为1升的大口瓶（瓶口的直径不应小于2厘米），用开水将瓶装满，数分钟后倒掉开水。用毛巾包住拿起瓶子，将瓶口在冷水中冷却一下。将瓶口套在乳头上，不要漏气。一会儿工夫，瓶内形成负压，乳头被吸进瓶内，慢慢地将奶吸进瓶中。待乳汁停止流出时，轻轻压迫瓶子周围的皮肤，瓶子就可被取下了。

3. 吸奶器挤奶法：

吸奶器可在商店购买。挤压一下吸奶器后半部的橡皮球，使吸奶器呈负压，将吸奶器的广口罩在乳头周围的皮肤上，不让其漏气，放松橡皮球，乳汁慢慢地流入吸奶器容器内。待没有压力时，再重复挤压橡皮球。当吸奶器中的奶较多时，应将奶到入准备好的容器内。用吸奶器挤奶，在每次使用前都要将吸奶器消毒。

怎样选择合适的牛奶制品

对刚出生的宝宝来说，母乳无疑是最理想的奶制品。假如母亲因各种情况不能哺乳时，应该为宝宝选择一些不含淀粉，蛋白质含量适中，易消化、吸收的配方奶粉。配方奶在营养结构方面优于普通鲜奶及全脂奶粉，且强化了多种维生素、矿物质及微量元素，各种营养素配比均衡，有利于宝宝的生长发育。

宝宝脑组织的发育约有80%以上是在出生后第一年完成的，此阶段正是婴儿认知与视觉功能发育的高峰期，营养的提供会对婴儿大脑更高级的智力发育产生持久的影响。所以对于1岁以内的婴儿来说，选择适宜的配方奶粉尤为重要。

等到宝宝长大后，可以改喝鲜奶了。要选择已经通过国际质量体系认证的企业所生产的产品，知名品牌的产品符合国家卫生标准，质量有保障。同时还要验看鲜奶不同的保质期。

由于婴儿各脏器的功能发育尚不完善，应注意每日用量不要超过1000毫升；1岁半以内的婴幼儿不太适合饮用新鲜的牛奶；有些幼儿喝牛奶出现腹泻、过敏症状（即乳糖不耐受或对牛奶中的蛋白质过敏），可选用豆类配方奶粉。如果症状较轻，可少量多餐（每次100毫升，每40分钟一次），一般会逐渐改善；实在不行可改用酸奶，因为发酵后的乳糖可减少20%~30%，人体更易吸收。牛奶经酸化后，酪蛋白凝块变小，并且可使胃内酸性增高，对于宝宝的消化吸收很有帮助。但是不要用乳酸菌饮料来替代奶制品。因为其中只含有少量牛奶，其中蛋白质、脂肪、铁及维生素的含量均远低于牛奶，因此应控制宝宝食用。

宝宝每天要补多少钙

钙是孩子最容易缺乏的元素。钙虽然在许多食物中存在，但总量还是较少的，而且许多钙与某些不易吸收的物质结合在一起，人体吸收很困难。钙为骨骼中的重要成分。如果缺钙，就会直接影响儿童的骨骼与牙齿的健康，若婴幼儿期缺钙，则可出现佝偻病。钙还能松弛神经，调解情绪，是良好的镇静剂。

要科学合理地给儿童补钙，首先要了解孩子每天钙的供给量是多少，初生～6个月为400毫克；7～12个月为600毫克；1～2岁的为600毫克；3～6岁的为800毫克。

母乳中的钙含量虽低，但钙、磷比例适当，吸收率高；牛乳中的钙含量虽然比母乳高，但因含磷高，影响钙的吸收。对以奶为主食的0～6个月的婴儿，除了奶中摄入的一定量的钙外，还需另加钙剂来补充宝宝一天所需要的钙，建议每天额外补充200毫克。7～12个月的婴儿不但从奶中，而且已经从添加的辅食中摄入了一部分钙，但此阶段婴儿生长发育特别快，对钙的需要量也增加了，故仍需要继续补充钙剂，建议每天额外补充300毫克。钙的吸收有赖于维生素D的作用，缺乏维生素D时钙的吸收减少。

另外，多晒太阳可使皮肤中的7～脱氢胆固醇生成维生素D3，维生素D对钙、磷的吸收有着积极地促起作用，所以应多摄入含有维生素D的食物（如肝类、牛奶、奶油、鱼子、蛋黄等）。1岁以前的孩子还要额外补充鱼肝油。

给孩子补钙是必要的，但补钙过多也会带来危害。如补充超量，会引起高钙血症。患儿表现为厌食、恶心、呕吐、头痛、嗜睡、表情淡漠、体重减轻等。大剂量钙离子还能使心率加快，心脏收缩力量高于正常，甚至停止搏动于收缩状态。所以如自行补钙，可口服龙牡壮骨冲剂，或服动物骨粉、骨头汤等，较为安全。

人工喂养的宝宝到了3个月后便开始喂一些钙片或钙粉，以防止宝宝缺钙。有些父母为了喂孩子方便、省事，常喜欢把钙粉混合到牛奶中一起给孩子吃，这样的补钙方法是不科学的。因为钙粉可以使牛奶结块，影响两者的吸收。

·1～12个月宝宝的喂养·

为什么要增加辅食?

如果发现宝宝喂奶时不如以前专心,并且时间较为拉长,就说明宝宝已经到了厌奶期,可以加添辅食了。由于同一奶品经过4～6个月的长期给予,势必对现有食物发生食欲减低现象,渴望摄取其他辅食。这时候宝宝头颈部挺直可以抱着坐,会注视家人进食,有时会伸出手靠近食物,较以前唾液分泌增多,有时会闭着嘴做咀嚼状。这都说明到了加添辅食的最好时机。那么,为什么要加添辅食呢?

1.及早训练宝宝的咀嚼能力。孩子的每一项动作发育都有一个关键时刻,过了这个关键时刻再去学习就会有困难。咀嚼—吞咽动作发育的关键时刻,在出生后4－12个月。如延迟半固体和固体食物的喂食将会导致完成这个动作的困难。婴儿咀嚼能力要靠训练来学习。刚开始吃固体食物时宝宝会紧闭着嘴巴,将吃进口腔里的食物,用舌头、牙龈乳牙弄碎,再送进喉咙中,这一系列动作会印在宝宝的记忆中。有些孩子经数次试喂便适应,而有些则长至一两个月才能学会“吃”。

2.营养不够。母乳或配方奶粉中的营养对已超过4～5个月后的宝宝成长是不够的。若不及时增加辅食,则会引起营养不良,影响宝宝的生长发育。

3.促进语言发展。喂辅食时,婴儿口腔内部、下颌、上下唇及舌头都须配合才能咀嚼食物,上述部位之肌肉协调机能发达,也促进了与发音及说话相关肌肉的使用发展,因此有助宝宝语言的初期发展。

4.促进正常味觉发展。4～5个月大以后宝宝,可逐渐体会出不同食物味道的差异,对喜欢的食物口味,放入嘴巴时会显得高兴;对讨厌的东西,则会皱眉或甚至吐出来。此一反应表示宝宝味觉已在成熟分化。

何时添加何种辅食

给婴儿添加辅助食物,不但可以补充奶类、代乳品等主食中营养物质的不足,而且可以锻炼婴儿的咀嚼能力,并为日后断奶创造条件。依宝宝的月龄不同,宝宝辅食添加具体方法

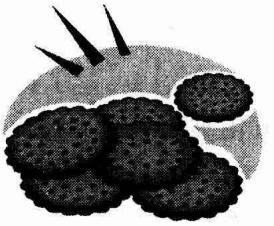
及顺序如下：

2个月左右的婴儿，可添加些青菜水、萝卜水、西红柿水、水果汁等，这些食物中含有丰富的维生素C。每次3～5毫升，每日15～30毫升（1～2汤匙），以后逐渐增加至每日100毫升，待能吃新鲜水果、蔬菜时停止。

3个月后，吃母乳的婴儿可逐渐增添奶糕、牛奶及代乳品；人工喂养的婴儿可吃点儿米糊。此时婴儿消化淀粉类的淀粉酶在逐渐增加，对上述食物有一定的适应性。

4个月左右，可以给婴儿蛋黄吃，蛋黄含有丰富的维生素A、维生素D和铁质。还可以把清蒸鱼捣烂成泥，鱼泥含有丰富的蛋白质和氨基酸、维生素等。

5～6个月时，需要补充含铁多的食物，预防缺铁性贫血；同时，宝宝体重增加，需要添加更多的食物，故可喂婴儿烂粥、烂面条、蛋黄或种种菜泥、豆腐等。烂粥、烂面条每日2次，每次1汤匙；蛋黄可给1个；菜泥如菠菜、白菜、胡萝卜及马铃薯等，每日从1～2次，每次1汤匙，渐增至每日2次，每次数汤匙；豆腐，每日1/4块量。如婴儿腹泻时，则推迟增加辅助食品的时间，已添加的也应暂停。



7～8个月时，婴儿开始长牙，故每日可给饼干、面包片等固体食物1～2片，磨磨牙床，以锻炼其咀嚼能力，起到帮助牙齿发育的作用。同时，还可添加肉末、碎菜等，瘦肉泥含有丰富的蛋白质及微量元素锌。8个月末可给煮熟的水果。

9～10个月时，宝宝消化功能增强，可增加少量煮熟的碎肉末、肝末（每日2汤匙）或豆腐（每日1/2块），以后逐渐增量，此时，每日可补给1个蛋黄或鸡蛋。

10个月以后，可用粥、面条、烂饭加上荤菜、蔬菜作为婴儿主食，将奶类、代乳品等转为辅助食物，喂食量也随之减少。

需要强调的是，以上建议仅供参考，重要原则是千万不可勉强，应因人而异。

添加辅食应掌握什么原则？

给婴儿添加辅食时一定要根据婴儿的消化能力及营养需要逐步增加，原则如下：

1. 先试一种，等吃上三五天或一周后，孩子没有不消化的现象，再加一种。不能同时添加几种。每次添加新的辅助食品后，应密切观察其消化情况，如果发现大便异常或其他情

况，比如大便次数增多，或排出不消化的食物渣滓等，应暂停喂此种食物，待大便恢复正常后，再慢慢从少量逐渐试着添加。或将蔬菜等捣得更细些再喂。如遇生病、过敏或消化不良时，暂时不再加另一种食物。

2. 从少到多，使婴儿有个适应过程。如先加1/4个蛋黄，2～3天后如无不良反应，增至1/3、1/2个……慢慢增加到1个蛋黄。

3. 从稀到稠，由流质过渡到半流质，再到固体。比如先喝米汤，渐渐过渡到稀粥、软饭、馒头。

4. 从细到粗，如添加水果时，开始喂果汁，然后吃果泥，出牙后试喂水果片。要为婴儿专门制备营养丰富、适合其消化吸收的各类食物。

5. 对不喜欢吃辅食的婴儿，要在喂奶前进食，因为婴儿饥饿时容易接受其人他食物。切不可勉强，若是硬逼着吃的话，孩子会越喂越不吃。食物的软硬、冷热及味道的浓淡，都可能是不吃的原因。

6. 不能太教条，给孩子规定好每次必须吃多少，必须吃哪种食物等，要尊重孩子的食欲和爱好。有的孩子食欲旺盛，吃的就多；如果孩子食欲差，吃的就相对少些，必须灵活掌握。

7. 当宝宝生病时，比如发热、腹泻等，或正值炎热的夏季，都应该延缓添加新食品，以免宝宝不适应，引起消化不良。

8. 婴儿各系统尚未成熟，抵抗细菌的能力差，制作辅助食物时必须特别注意卫生。要将手洗净，原料要选新鲜的，做出来后尽早喂食，如孩子不吃，也不要第二天再喂。

婴儿食物过敏

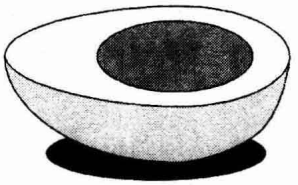
婴儿对某些食物过敏是比较普遍的，尤其是在尝试新食物时，更容易发生。母乳喂养是预防婴儿食物过敏的有效方法之一，多数4－6个月婴儿的肠道屏障发育已较完全，可适量添加辅食。一般食物过敏的反应是出疹或腹泻，因此，给婴儿添加新的食物时，应先添加单一的食品，一旦发生过敏，即可找到过敏的食物，待婴儿适应单一的食物后，再添加混合种类的辅食。

防偏食应从乳婴期开始

一般说来，孩子们都喜欢味道较甜和较香的食品，因为这些食品在精神上和情绪上都能使他们产生良好的感受，也是能量和蛋白质的重要来源，而婴儿期极少或根本没有接触过苦味和酸味食物，成长至幼儿期对此类味感极不适应，就会造成偏食。所以，在他们味觉全部完善以前，在母乳期便有意识地让他们接触酸、苦、香、辣和咸味，既可预防今后出现偏食，又可增加各类营养物质。在此期间还应注意，添加这种有味食品时，应以某一味道为主，随时更换，切不可两种或两种以上味道并重，更不可较长时期添加某一种有味食物。否则，达不到调整其味觉的效果，反而造成偏食其味。

婴儿期适当给予各味食物，使之有良好的味感，能使孩子在幼儿期顺利摄取各类营养物质，健康成长。

怎样喂蛋黄



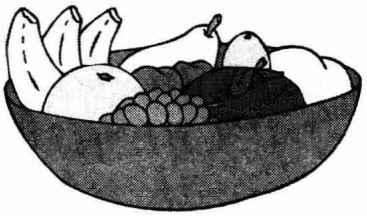
鸡蛋黄是一种高蛋白、高脂肪、高维生素和高无机盐的营养佳品，有婴儿生长发育所需要的多种营养物质，也比较容易消化。

添加的方法应遵循渐进的原则，让宝宝慢慢地适应。幼小婴儿可吃蛋黄，但不要吃蛋白。给婴儿预备鸡蛋黄时，应煮成十成熟，剥去鸡蛋皮，将蛋白和蛋黄分开，开始时可以给婴儿吃 1/4 个，喂前放在小碗中用匙压碎，放入少量的白开水或奶，慢慢用小匙喂孩子；也可将蛋黄压碎直接放入奶瓶中喂孩子，但勿将奶嘴孔堵住。当喂上 1 周，孩子的消化良好，也无过敏等现象，可由 1/4 个增加到 1/2 个，再观察 1 周，无不适情况，即可增加至 1 个，一般可在上午 10 时或下午 6 时喂食。

如何给婴儿添加水果类食品

水果中含有多种维生素，是孩子生长发育所需要的物质，且酸甜可口，宝宝都爱吃。孩子到了 4 ~6 个月以后，可添加水果类食品。

可以把木瓜、香蕉、苹果用小汤匙刮泥来喂，刚开始一次以一种为限，先观察食用后排便的情况，如果正常，则一二天后可以再换喂另一种水果泥。至于太早喂食柳丁汁、西瓜汁或哈密瓜泥，有时会糊便或拉肚子，所以要月龄稍大些时才开始。



还可将水果进行加工，做成糊状制品，更适合婴儿食用。

苹果泥：取新鲜苹果洗净去皮核，切成薄片，与适量白糖同入锅煮，稍加水，大火煮沸后，中火熬成糊状，用勺子研成泥。开始每次 1 汤匙，以后逐增，宝宝腹泻时吃苹果泥有止泻作用。

山楂酱：取山楂适量，洗净去核，与白糖、水共煮，煮至糊状，用勺子研成泥，放凉后每天服用少许，有消食助消化的功能。

西瓜糊：将西瓜去籽，用小勺在容器中研碎。夏天有消暑利尿作用。

梨酱：将梨洗净去皮核，切成薄片，与适量冰糖、水共煮，煮成糊状，研成泥。对咳嗽的宝宝有一定功效。

桔子糊：将桔子瓣去皮及核，放入容器中搅烂。其中维生素 C 的含量较高。

介绍几种婴儿粥的煮法

婴儿长到5～6个月，乳牙开始逐渐萌出，可以逐渐添加婴儿粥了，婴儿粥是指在米粥内加入菜泥、鱼泥、蛋黄泥、猪肝、豆制品等。下面介绍几种常用的婴儿粥的煮法：

米粥：小米、白米各30克，淘洗干净，用水浸泡1小时后放入锅内，加适量清水，用小火煮成极烂的糊状，再加适量的白糖晾凉后即可食用。

肉糜粥：将瘦猪肉洗净，用刀剁碎成细的肉糜，加酒去腥炒熟，两小棵青菜洗净切碎，另加食盐少许，放入预先已煮稠的米粥内即可食用。

鱼粥：洗净去内脏的鱼，整条蒸熟去骨，将鱼肉研碎，加入适量食盐、葱、少许酒，再拌入米粥中，即成鱼粥。

蛋花粥：将鸡蛋打碎放入已煮好的米粥中，边搅边烧，煮沸加盐加熟油。

猪肝泥粥：将新鲜的猪肝或鸡肝浸泡、洗净，除去筋膜后，用刀粗切细斩成泥。可直接加入粥或面条中煮熟食用。

上述各种粥内最后均应加入一定量的熟油、菜泥和豆制品，煮熟后再吃。

怎样喂孩子吃饭

婴儿后半岁除了吃奶还要吃辅食，需要注意良好进食习惯的培养。喂孩子吃饭首先要固定地方，不要轻易变动。7～12个月婴儿还比较小，最好放在婴儿专用座椅坐内喂饭，既安全，坐位高低也适合婴儿的身材。喂孩子吃饭的时候，常常会把食物漏在嘴外或掉到身上，应及时用毛巾擦干净，培养婴儿爱清洁的好习惯。10个月以后的婴儿以辅食为主了，最好把粥或烂面条作为正餐，接近成人的午餐与晚餐的时候喂，到1岁左右饮食时间就可同成人统一起来。母乳或牛奶安排在点心的时间吃，或早晚各一次，每天三餐两点。喂婴儿吃饭的时候，一边喂饭一边与他说话。10个月开始婴儿喜欢摆弄食具，可以给他一个小勺、一个盘子或碗，放一点食物让他自己吃，引起对吃饭的乐趣，当然主要还是由成人喂食。婴儿胃口有相当大的差别，不能以填鸭式的方法喂饭或勉强喂食，影响婴儿的食欲及消化能力，而且会引起呕吐，有害而无益。

有人习惯把食物放在自己的嘴中咀嚼后喂孩子。这种做法不好。成人的口腔中可能存在着细菌和病毒，当把嚼烂的食物喂给孩子时，细菌和病毒也就随食物进入了口腔，孩子的抵抗力弱，容易得病。所以还是应该让孩子自己咀嚼食物，也有利于下巴骨骼和咀嚼肌的发育。通过咀嚼还可以刺激唾液的分泌，对孩子的吞咽和消化也有好处。只要把食物煮得烂一些，直接喂孩子是可以的。

当婴儿用舌头顶出所喂的饭时，要想到有几种可能。

一种是他不喜欢吃的东西，另一种是他吃饱了，还可能是保留用吸吮的方法，用舌头卷着把食物顶出来。所以要在4个月加辅食时，就开始训练婴儿用匙吃。训练婴儿用杯子喝水，可以从10个月开始。最初用吸吮的方法，会漏到衣服上，要先戴上围嘴或垫上一块毛巾。开始时少喝一点，等他咽下一口后再喝第二口，逐步使婴儿口唇、舌、吞咽动作协调，1岁的宝宝就会自己拿着杯子喝牛奶了。

婴儿在学习用匙进食、自己吃饼干、用杯子喝水等动作时，需要妈妈精心帮助和培养，为将来自己吃饭打下良好的基础。

烹饪中怎样能减少营养素的损失

一般情况下大多数热量及营养素是通过进食得来的。幼儿胃容量小，进食量少，但所需要的营养素相对地比成人要多，这就是个矛盾。因此，讲究烹调方法，最大限度地保存食物中的营养素是很重要的。可以从下面几点予以注意：

蔬菜要先洗后切，以防水溶性维生素溶解在水中，使营养素大大损失。蔬菜最好旺火急炒或慢火煮，这样维生素C的损失少。用白菜作馅蒸包子或饺子时，将白菜中压出来的水加些水煮开，放入少许盐及香油喝下，可防止维生素及矿物质白白丢掉。

合理使用调料，如醋可起到保护蔬菜中B族维生素和维生素C的作用。有人研究，西红柿炒鸡蛋的维生素C损失率为44.03%；糖醋圆白菜的维生素C损失率为14.13%，较前者的损失减少。在做鱼和炖排骨时，加入适量醋，可促使骨骼中的钙质在汤中溶解，有利于人体吸收。食物尽量不要油炸或减少油炸时间，因为高温对维生素有破坏作用。

添加含铁量高的食品

贫血常发生在6个月以后的婴儿，起病缓慢。婴儿面色苍白，唇粘膜及眼结膜色淡，甲床、手掌缺乏血色，毛发黄而干枯，婴儿精神萎靡，烦躁不安。营养性缺铁性贫血是完全可以预防的，预防的关键在于合理喂养。怀孕和哺乳期内，母亲都应进食富含铁质的食物。足月儿在4~5个月时应添加含铁丰富及有利于铁吸收的饮食或补给铁剂。早产及低体重儿，要提早在2~3个月时即补给铁剂。

在增加含铁食品时，不但要了解各种食品的含铁量，更重要的是了解其吸收率的高低。菠菜和鸡蛋含铁量虽较高（100克中各含2.5毫克和3毫克），但吸收率仅为1.3%~3%。每100克猪肝含铁25毫克、猪肉2.4毫克、牛肉3.2毫克，吸收率均为22%。大米和面粉每100克含铁均小于2毫克，吸收率分别为1%和5%。豆类中，大豆每100毫克含铁11毫克，吸收率较高，为7%。乳类每100毫升含铁量仅0.1毫克，但人乳中铁的吸收率可达50%~70%，牛奶仅10%。一般动物性食物所含的是血红素铁，吸收好。新鲜蔬菜、水果含较多维生素C，如能荤素搭配，可增加铁的吸收。比如可在哺乳后加喂橘汁或维生素C1~2克。

6个月后可采用铁强化食品作为点心或膳食的补充，如强化饼干，含铁乳糖和饮料等。

但要注意这些食品铁的确切含量，防止过量而引起铁中毒。

怎样补锌

孩子厌食、异嗜癖与体内缺锌有关，其味觉敏感度也比健康儿童差，而味觉敏感度的下降会造成食欲减退。

锌对食欲的影响，主要体现在以下几个方面：

1. 唾液中的味觉素的组成成分之一是锌，所以锌缺乏时，会影响味觉和食欲；

2. 锌缺乏可影响味蕾的功能，使味觉功能减退；

3. 缺锌会导致粘膜增生和角化不全，使大量脱落的上皮细胞堵塞了舌乳头上的味蕾小孔，使食物难以接触到味蕾，味觉变得不敏感。

肉眼观察一些缺锌孩子的舌象，可以发现舌面上一颗颗小小的突起，即舌乳头与正常孩子的舌乳头相比，前者多呈扁平状，或呈萎缩状态，有的缺锌孩子明显口腔粘膜剥脱形成地图舌，经适当补锌，绝大多数孩子食欲有改善或明显改善，原有地图舌的也多数恢复正常。

锌是生命活动中必需的一种微量元素。人体内每天都在进行复杂的化学反应，这些反应都离不开酶，已发现正常人有100多种含锌的酶。锌在维持人的生理活动中起的重要作用不言而喻。人体缺锌可导致食欲不振、异食癖、生长减慢，常表现的是个子矮小、性发育延迟、伤口愈合不良、免疫功能低下、皮炎及舌炎等，还容易患感冒、肺炎和支气管炎等呼吸道疾病。给孩子补锌，办法一是服用锌剂，二是饮食调理。

母乳喂养的婴幼儿，一般不会缺锌，故不必补锌。孩子每日补锌量为0.6～1.5毫克/公斤体重。锌剂治疗可用0.2%硫酸锌糖浆。由于缺锌引起厌食、异食、口腔溃疡的，可服用葡萄糖锌颗粒。由于缺锌引起的厌食，可用鸡内金、神曲煎水当茶饮，或用白术、茯苓各12克，鸡内金、神曲各8克，谷芽10克，水煎服，每日1剂。或每日用百合20克，沙参、淮山药各10克，加水500毫升，糖适量，煮成百合糖水饮用。对缺铁性贫血和佝偻病患儿，在进行补铁补钙治疗期间，如需补锌，则剂量不宜过大。牛奶不利于锌的吸收，故锌制品不宜与牛奶同服。锌制剂不宜空腹服用，应在餐后吃。但盲目补锌，会造成锌过量而引起腹痛、恶心、呕吐等中毒反应，还可出现发热、铜缺乏、电解质失调、脱水、缺铁性贫血。所以必须经检查确诊为缺锌后，才能服用锌制剂。

饮食调理首先要注意食品多样化，多给婴儿食一些含锌量高的食物，如肝、蛋黄、鱼、肉、虾、奶制品、马铃薯、花生、核桃、贝类、和西瓜等，动物性食品及海产品是锌元素的良好来源。还可食一些发酵食物（如馒头）和豆芽等，能使蛋白分解为氨基酸，促进锌的吸收。

附录：

食物含锌量一览（百万分比浓度）

大米18.0；瘦猪肉29；标准粉20.8；猪肝42.9；菜荚26.3；玉米面21.5；墨斗鱼82.2；小

米25.0;虾皮84.0;红小豆22.4;紫菜86.3;肉干174.6;绿豆28.7;黄豆36.1;芝麻36.2;花生米39.2;西红柿2.3;扁豆3.9;胡萝卜17.1。

儿童补铁食疗法

三豆粥:取绿豆、黑豆和赤豆适量,加少许米洗净后同煮,煮烂后加入甜味或咸味便成。猪肝泥:将猪肝脏洗净切开后,用刀转刮成泥状,再加入少量油,盐,生粉和味精等调味品拌和,蒸熟即可食用。

果子糊:将栗子肉研成粉末,用栗子粉适量加水及白糖,或加入少许米粒煮成稀糊状即可。

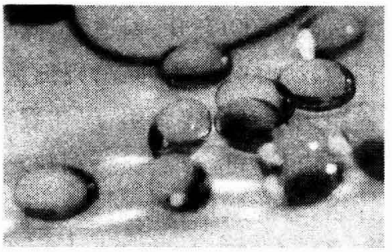
苹果泥:将苹果用水洗净削皮,再用汤匙轻轻将苹果刮成泥便成苹果泥,也可以蒸热后再食用,如再用水煎煮取汁便成苹果汁。

维生素A的功能

维生素A能促进机体生长发育,避免病菌感染,在儿童时期尤为重要。维生素A的主要功用是维持上皮组织的正常构造。上皮组织广泛存在于人体全身,如皮肤、呼吸道、肠胃道、泌尿道、眼等各器官。幼儿缺乏维生素A时,首先发生皮肤干燥、夜盲症、干眼病,严重时可发生支气管炎、肺炎、腹泻等疾病。

维生素A广布于植物和动物界。植物性来源,称为A原,含量与胡萝卜素的多少成正比。绿色蔬菜、黄色果瓜,都含有丰富的维生素A原。人类摄入A原后,在肝脏转化为维生素A。动物性来源的维生素A,分布于内脏和脂肪,如肝、肝油、奶油、蛋黄等。

鱼肝油要吃到几岁



鱼肝油里含有维生素A和D,是用来预防佝偻病的。佝偻病多在出生后两个月起发病,6~12个月时为最多,两岁以后就减少了。这是因为出生后最初两年内,宝宝生长发育最快,各种营养物质需要量多,容易造成供不应求。两岁以后,宝宝户外活动多了,接受阳光多了,在紫外线的作用下,人体自身可以制造维生素D,所以一般两岁以后的宝宝就不用吃鱼肝油了。

有些孩子在骨骼发育方面可能还有佝偻病的表现,如方头、鸡胸、腿呈"X"或"O"形,这是遗留下来的佝偻病表现,并非吃鱼肝油能解决的问题。还有少数佝偻病患儿,虽然用了鱼肝油,但到两岁以后,甚至到更大的年龄,佝偻病仍在活动期,叫抗D佝偻病,应到医院,请医生帮助制定一个合理的治疗方案,并非鱼肝油所能解决。所以,对于一般婴幼儿来说,鱼肝油吃到两岁就行了。

宝宝吃盐要留心

食盐是以氯化钠为主的调味品，钠和氯是人体内必需的无机元素，但6个月以内婴儿，应避免吃咸食。

婴儿肾脏滤尿功能低，不能排泄过多的钠、氯等无机盐，若长时间食盐过量体内的代谢产物就不能正常地排出体外，会导致肾功能衰退，出现各种病变。肾脏长期负担过重，也有引起成年后患高血压的可能。钠含量升高的同时，体内的钾含量则相应地降低，钾缺乏时肌肉就无力，持续的缺钾将导致心脏衰弱。

因此，6个月前婴儿的食物以乳类为主，也逐渐添加少量乳儿糕、米粉等辅食。这些食品内均含有一定量的钠、氯成分，足以满足宝宝对钠、氯的生理需要，所以不必担心不吃咸味会对宝宝有什么不利。健康宝宝食盐的用量一般掌握在每天2.5～5克，不宜过咸，仅以满足其食欲感即可，不能以成人口味作为标准来衡量咸淡。

对宝宝眼睛发育有益的食物

婴幼儿的眼睛正处于发育阶段，家长应经常给孩子吃些有益于眼睛发育的食物。

蛋白质：眼部组织的修补和更新，需要不断地补充蛋白质。瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼、虾、奶类、蛋类等含有丰富的动物性蛋白质；豆类含有丰富的植物性蛋白质。

维生素A：孩子体内缺乏维生素A时，眼睛易疲劳，严重时易患夜盲症。另外，缺乏维生素A，可引起眼结膜干燥，眼泪少，甚至导致眼角膜穿孔致盲。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类，以及绿色、红色、黄色的蔬菜和橙黄色的水果。如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、甘蓝、荠菜、海带、紫菜、柑、橘、哈密瓜、芒果等。

维生素C：维生素C是组成眼球水晶体的成分之一，如果缺乏维生素C就容易导致水晶体浑浊，易患白内障。含维生素C丰富的食物有：鲜枣、青菜、卷心菜、菜花、青椒、苦瓜、油菜、西红柿、豆芽菜、土豆、萝卜、柑、橘、橙、草莓、山楂、苹果等。

钙：钙质具有消除眼肌紧张的作用。食物中的豆及豆制品，奶类，鱼、虾、虾皮、海带、墨鱼等水产品，干果类的花生、核桃、莲子，食用菌类的香菇、蘑菇、黑木耳，绿叶蔬菜中的苋菜、芫荽、油菜等含钙量都较丰富。另外，在红烧排骨或炖排骨汤时放点醋，使骨头中的钙充分游离到汤中，也可以使孩子对钙的吸收增加。

1岁以内的婴儿忌食蜂蜜

蜂蜜不仅是甜美的食品，而且是治疗多种疾病的良药。它含有丰富的果糖、葡萄糖、维生素、多种有机酸和人体必需的微量元素等。许多年轻的父母，喜欢在喂宝宝的牛奶中加入蜂蜜，以加强宝宝营养。实际上1周岁以下的婴儿，是不宜食用蜂蜜及花粉类食品的。

在百花盛开之时，尤其是夏季，蜜蜂难免会采集一些有毒植物的蜜腺和花粉，会使人得

荨麻疹，而食用含雷公藤、山海棠花的蜂蜜，则会使人中毒。世界各地的土壤和灰尘中，都有一种被称之为“肉毒杆菌”的细菌，蜜蜂常常会把带菌的花粉和蜜带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染，极微量的肉毒杆菌毒素就会使婴儿中毒，因此为防患于未然，1 周岁以内的婴儿，以不喂食蜂蜜为宜。

夏季如何喂养婴儿

夏天气候炎热，宝宝的适应能力比较差，会出现食欲低下、代谢速度加快、对热能和营养的消耗增加等变化，同时高气温还容易使婴儿脱水。因此，若喂养不当，将会影响婴儿身高、体重的增加。

在夏季喂养婴儿应注意保证婴儿有足够的营养摄入，纯母乳喂养儿应适当增加吃奶的次数。由于夏天宝宝食欲相对较低，在制作辅食时一定要注意清淡，不要加盐或糖等调味品，同时要注意在一天内变换辅食种类。另外，夏天细菌的繁殖速度快，准备辅食最好即做即食，不要放置太长的时间，隔夜食品绝对不能食用。夏天出汗会使婴儿身体的水分损失大大增加，一方面要保持室内凉爽，减少出汗；另一方面是增加水分摄入，每天可让孩子饮用 3 ~4 杯白开水。阳光中的紫外线照射皮肤是合成维生素 D 的重要途径，虽然夏天太阳温度高，但早晚各让孩子晒上半小时左右太阳是必要的。

断奶不要太晚

母乳是婴儿最好的天然食品，至少要让宝宝吃满 6 个月，如能喂哺 8 ~ 12 个月则更好，这也是断奶的适当时期。喂母奶时间过长，既无必要，也不妥当。因为宝宝 8 个月以后牙齿已逐渐萌出，已具备吃儿童饮食的条件，这时母乳的量已大为减少，质也渐差，远远不能满足宝宝的生长需要。长期哺乳对母亲自身也十分不利，会引起内分泌的紊乱，如全身无力、食欲不振、消瘦、以致闭经、子宫萎缩等。

要使断奶成功，技巧在于掌握好过渡期，切勿采取断然断奶的方法。

婴儿从 4 - 6 个月开始应及时添加辅食，让婴儿消化道逐渐习惯其他食品，使消化功能逐渐增强，为以后的断奶做好前期准备。在添加其他食品的同时应逐渐减少哺乳次数，从每日减少 1

次开始，然后减去夜间喂奶，过一段时间再减少1次。从增加食物次数到完全停止喂奶，一般要经历6－7个月，这样的断奶方式使孩子与母亲都十分自然，孩子不会因突然断奶而哭闹不安，或因拒食其他食物而导致营养不良。乳母亦不会因突然停止哺乳仍分泌较多的乳汁而引起乳胀不适。一般情况可在婴儿周岁左右断奶。在无牛乳供应的地区，若乳母乳汁分泌充足，在正常添加辅食的情况下，可适当延长哺乳期。

如遇夏天，最好延到秋季断奶，夏天宝宝消化力差，稍有不慎，就可能引起消化道疾病。如遇冬天，最好延到春季断奶，冬天气候太冷，宝宝因断奶晚上睡眠不安，容易感冒。

断奶后的饮食

宝宝断奶后还不能立即吃固体食品，应该在已习惯的各种辅食的基础上，逐渐增加新品种，把流质、半流质逐渐改为固体食品，使宝宝有一个适应的过程。

断奶后必须注意为孩子选择质地软，易消化并富于营养的食品。在烹调方法上要以切碎烧烂为原则。通常采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法，不宜用油炸。进餐次数以每天4～5餐最好，即早、中、晚三餐，午睡后加一次点心。如宝宝较弱，食量少，也可在上午9时左右加一次点心。至于每餐的量，应特别强调早餐“吃得饱”。因为宝宝早晨醒来，食欲最好，应给以质量较好的早饭，以保证宝宝上半天的活动需要。午饭量应是全日最多的一餐，晚餐宜清淡些，以利睡眠。

家长应根据自己的条件和孩子的特点，从营养学上作全面考虑，养成为宝宝安排菜谱的习惯。具体可参照下面几点要求：

绿叶菜比其他浅色或根茎蔬菜好，每天至少吃一次绿叶菜。肝、肾等内脏食品比一般肉类和鸡、鸭好，每星期争取吃1～2次。豆腐、豆腐干等豆制品比烤夫、油面筋好，尤其在肉类食品不足时更应多吃。粗粮比细粮好，吃面食时应选择标准粉的制品。

食品应多样化，切勿偏食。多样化食品既能增进食欲，又可达到不同食物营养素之间互相补充的目的。

此外，还要注意季节变换，热天宜吃清凉食品，冬天多吃些热能高的食品。

附录：

每天各种食品参考量

蔬菜：应以绿叶菜为主，每天至少占50%，一日总量为50～75克。以后日渐长大，量应增到100克。

豆制品：每天25克左右，以豆腐和豆腐干为主。

鸡蛋：每天1个，煮、蒸、炖、炒嫩蛋均可。

肉、鱼、脏腑类：每天50～75克，不同品种，轮换使用。

豆浆或牛奶：每天500毫升，1岁半以后可减到250毫升。

粮食:每天的主食为大米、面粉,共需100克,随着年龄的增长渐增。

水果:可根据家庭情况灵活掌握。

油、糖:一般每种每天10~20克即足。

各种蛋类比较

除了鸡蛋,常见的还有鸭蛋、鹅蛋、咸鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。它们的营养成分大致相当,但也存在一些细微的不同:鸡蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高;咸鸭蛋中钙含量高出鸡蛋的一倍,与鸽蛋中的钙含量相当;鹅蛋中的脂肪含量最高,相应的胆固醇和热量也最高,并含最丰富的铁元素和磷元素。鸽蛋中蛋白质和脂肪含量虽然稍低于鸡蛋,但所含的钙和铁元素均高于鸡蛋;鹌鹑蛋的蛋白质、脂肪含量都与鸡蛋相当,然而它的核黄素(VB2)含量是鸡蛋的2.5倍。而鸡蛋中的胡萝卜素却是所有蛋类的蛋黄中最多的。

吃蔬菜的学问

孩子通常不愿意吃蔬菜。有的是不喜欢某种蔬菜的特殊味道,有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维,孩子不容易嚼烂,难以下咽。

为了避免日后厌食蔬菜。从婴儿期开始,就应该适时给孩子添加一些蔬菜的辅助食物,刚开始可以给孩子喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水,如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等,稍大一些可喂些蔬菜泥。到了孩子快1岁的时候就可以给他们吃碎菜了,可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂孩子吃。

对于不爱吃蔬菜的孩子,做菜时应注意配菜,尽量做得色、香、味俱全。切得细些,使孩子容易吞咽。不妨经常给他们吃些带馅食品。饺子、包子等馅食品大多以菜、肉、蛋等做馅,便于儿童咀嚼吞咽和消化吸收,且味道鲜美,营养也比较全面。

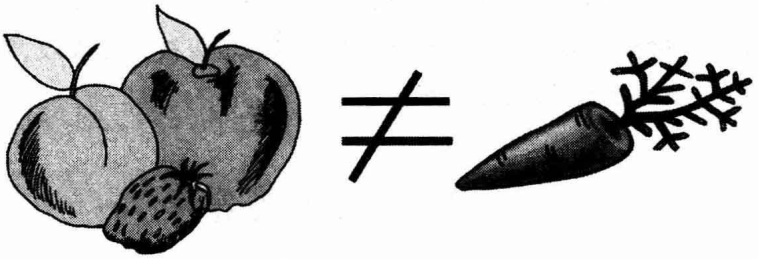
一些有辣味、苦味的蔬菜,不必强求孩子去吃。一些味道有点怪的蔬菜,如茴香、胡萝卜、韭菜等,可以尽量变些花样,比如做带馅食品时加入一些,使孩子慢慢适应。

为孩子创造一些和小朋友一起在家中吃饭的机会,让孩子在模仿与比赛过程中吃菜。如果孩子实在不愿意吃蔬菜,也不必硬逼着吃,要慢慢诱导。

不可用水果代替蔬菜

水果中含有果糖,有好吃的甜味,而且果肉细腻又含有汁水,易于消化吸收。因此,有些妈妈在宝宝不爱吃蔬菜时,就令其多吃水果,认为这样可以弥补不吃蔬菜而对身体造成的损失。然而,这种水果与蔬菜互代的做法并不科学。

如果经常让宝宝以水果代替蔬菜,孩子身体摄入过量的果糖,会使宝宝的身体缺乏铜元素,影响骨骼的发育导致身材矮小,还影响食欲。另外水果中的无机盐、粗纤维的含量要比蔬菜少,与蔬菜相比,促进肠蠕动,保证无机盐中钙和铁摄入的功用要相对弱一些。



蔬菜来源丰富、品种繁多，儿童在一日三餐中，选用不同的蔬菜，就能得到有利于身体发育的各种营养素。因此，应培养孩子养成喜欢吃蔬菜的习惯，特别是黄绿色蔬菜更要天天吃。有些蔬菜如番茄、黄瓜等，在严格消毒下，最好生吃，以减少维生素的损失。任何一种食物都不能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素，因此既要吃水果，又要吃蔬菜。因此，宝宝不爱吃蔬菜时，妈妈最好不要以水果代替。

喝水的科学

孩子处于生长发育阶段，代谢旺盛，水对宝宝尤为重要，因为以每公斤体重计算，宝宝需水较成人相对为多。给孩子喝水应该注意以下几点：

新生宝宝不会表示口渴，有时哭闹，实际上是口渴而不是饥饿。新生儿不能喂过甜的水。新生儿的味觉要比成人灵敏得多，成人觉得甜时，他们就觉得甜得过度了。糖水浓度以成人品尝时在似甜非甜之间即可。

饭前不要给孩子喂水。饭前喝水可使胃液稀释，不利于食物消化，胃部鼓涨也影响食欲。恰当的方法是，在饭前半小时让孩子喝少量水，以增加其口腔内唾液的分泌，有助于消化。

睡前不要给孩子喂水。年龄较小的孩子在夜间深睡后，还不能自己完全控制排尿，若在睡前喝水多了，很容易遗尿。即使不遗尿，一夜起床几次小便，也影响睡眠。

不要给孩子喝冰水。孩子天性好动，活动以后又往往浑身是汗，十分口渴，这时喝冰水容易引起胃粘膜血管收缩，不但影响消化，甚至有可能引起肠痉挛。除此之外，家长还要教育孩子喝水不要暴饮，否则可造成急性胃扩张，有碍健康。

婴幼儿不要饮茶

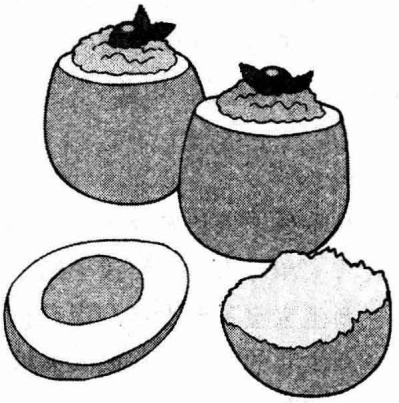
茶叶中的化学成分有400余种，主要含有咖啡碱、茶碱、胆碱、鞣酸、多种氨基酸、维生素以及钙、磷、碘、铜、锌等多种矿物质. 现代中西医药理研究表明，适量饮茶可以消脂减肥，抗菌解毒、预防心血管病、兴奋神经系统、加强肌肉收缩力等功效。

对于婴幼儿来说，咖啡碱会使大脑兴奋性增高。婴幼儿饮茶后不能入睡，烦躁不安，心跳加快，血液循环加快，使心脏负担加重。茶水具有利尿作用，婴幼儿饮茶后尿量增多，会影

响肾脏功能。茶叶中含有的鞣酸、茶碱、咖啡碱等成分，能刺激胃肠道黏膜，阻碍营养物质的吸收，造成营养障碍。鞣酸在人体内遇铁便生成鞣酸铁，难以被人体吸收，容易造成人体缺铁。儿童缺铁不仅会发生贫血，而且还会影响智力发育。

·1～3岁宝宝的喂养·

平衡膳食很重要



平衡膳食需注意营养素之间保持合理的比例，谷类、肉和蛋类、蔬菜和水果以及奶类是构成平衡膳食的主要食物，需占整个膳食的50%～70%。谷类提供人体所需的碳水化合物、蛋白质及B族维生素等等多种矿物质；其中猪肉、牛肉富含人体吸收率较高的血红素铁；蔬菜水果含有多种维生素及钾、钙、磷等矿物质；奶类除含优良蛋白质外，更是钙的优质来源。因为没有任何一种食物可以同时提供所有人体必需的营养素，所以在为宝宝制定食谱时，需要注意以上各类食物的合理搭配。同时，也要经常变换烹调方式，尽量使口味多样化，增加宝宝的进食兴趣。比如婴儿期食用的菜泥、肉泥，在进入幼儿期后，可以改为烹调各类蔬菜、小肉丸、鱼丸、蛋羹、饺子等等，还要注意不要让宝宝乱吃零食，以免影响正常食物的摄取。制定一个科学的食谱，必须从宝宝发育所需用的热量考虑，每日应保证宝宝摄入1200千卡的热量，在三餐中合理分配膳食中的热量比例：早餐25%，午餐占30%，上、下午点心15%，晚餐30%。就各类营养素而言，蛋白质产生的热占总热量的12～14%，脂肪占30～35%，碳水化合物占50～60%。在上述分配原则的基础上，可以在同类食品之间互相调整，如鸡蛋、瘦肉、鲜鱼、大豆都能提供蛋白质，可把它们分在每日的食谱中。在编制食谱时，不要过酸、过甜、过油、过咸，最好是荤素、稀干或甜咸搭配，既达到每日的营养需要，又使膳食品种多样化。

良好饮食习惯从儿时开始

人在幼儿期养成的饮食习惯，极大地影响着一生的健康。研究表明，孩子对食物形状，口味的认同过程在出生后不久就已经开始，婴幼儿时期至学龄前期是形成饮食习惯的重要阶段，一旦养成某些不良饮食习惯，以后要纠正过来就很难，这个阶段又是人一生中生长发育最迅速的时期，任何不良的饮食习惯都会影响孩子的身心健康和正常发育，并产生深远影

响。

婴幼儿时期,家长应注意食品的合理搭配,如发现出现厌食情况,应尽可能改变花样引起他们的食欲,但不可“强制执行”,否则只会适得其反。

2~3岁的小孩常常会出现饮食时多时少、挑食、边吃边玩等等不良习惯。所以应该在这个期间培养孩子的饮食规律。应早、中、晚三餐时间和大人一样,每餐吃20~30分钟,时间一过就不给吃,到下一餐再给吃,但不能因此就多给点心吃。平常让孩子多运动,到外面玩玩,肚子会饿得快点,到吃饭时就使劲吃了,只要有规律,一切都会改过来的。

要减少食物中糖的含量,甜食很容易影响婴儿对其他食物的食欲。另外还可通过减少饮食次数,少吃或不吃零食、让孩子自己进食等办法来增强食欲。家长不要溺爱孩子、要正确引导。

一般来说,幼儿在吃饭时应咀嚼慢一些,一方面可使胃肠充分分泌各种消化液,使食物和唾液充分混合,容易被胃消化吸收,从而相应地减轻了胃肠道的负担。同时,充分咀嚼食物,还有利于幼儿颌骨的发育,增加牙齿和牙周的抵抗力,并能使幼儿感到被咀嚼食物的甜味,从而增加食欲。如果宝宝吃饭速度太快,饭菜尚未嚼烂就吞咽下去,结果会让胃花很大的力量去“捣碎”食物,而且还因消化液未充分分泌而使食物消化不全,再加上由于口水中酶的作用未能发挥,也影响了食物的消化,有可能造成消化不良和胃肠道各种疾病。因此幼儿吃饭要细嚼慢咽,这样才有利于健康。

孩子一岁后吃得少是正常生理现象

一般孩子到了一岁,吃的东西可能比以前少,不像6个月或9个月时,成长速度那么快。父母会觉得孩子瘦了,不知道问题出在哪里。其实,这是正常现象。通常,婴孩出世的一年内,体重会增加三倍。孩子在一岁至两岁期间,成长速度会放缓,吃的东西也少一些,体重平均只增加两公斤,这是成正比的。他们会长高,四肢拉长了,看起来似乎瘦了。

宝宝厌食怎么办

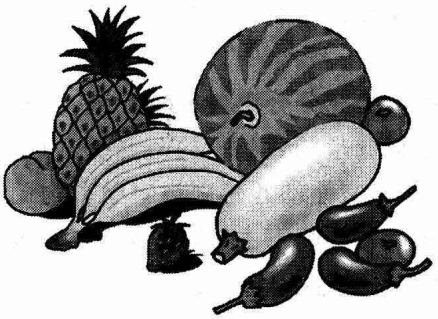
食欲不振是婴儿常见的病症之一。如果孩子身体健康,精神好,体重不下降,就不要硬强迫他吃,假如非逼迫孩子吃的话会引起相反的作用。可以带着孩子出去散步,多练习爬或走等,等他肚子饿了,自然就会吃的。每个孩子生来就有足够的食欲使他健康,并以适当的速度增加体重。

许多孩子在一岁以后开始挑食,是因为他们对某些食物有偏见,或者正在出牙,催逼孩子进食只会使他们长期厌食。有的厌食往往始于一场疾病刚结束的时候,如果焦急的父母催孩子进食,而孩子的食欲尚未恢复,那他的厌食就会很快严重起来,并持续下去。

为了让宝宝爱吃饭,需要家长多用点心思。首先食物力求制作清淡,但色彩丰富,以吸引宝宝进食。选择有图案、造型可爱的餐具给宝宝专用。少量多餐,并且每餐最少有一种宝

宝喜爱的食物。花一点心思在食物搭配上，例如把饭弄成不同形状再倒入盘中，或是将蔬菜切成各种图样，增加宝宝用餐的趣味。孩子非常喜欢在厨房帮小忙，例如倒水、剥菜、清洗蔬菜水果等，不要担心他们弄脏或弄坏东西，让他们有参与感。在吃饭的时候，你会发现孩子会吃得比较多，因为他认为这是他自己准备的食物。要让孩子自己从餐桌上挑选他爱吃的菜肴，而不是先替他作主。此外，也不要催促孩子赶快吃完饭，这只会增加饭桌上的“紧张”气氛。父母尽量与宝宝一同用餐，并且以身作则，让他在自然的情况下学习正确的饮食方式。

防止感冒的食物种类



孩子患感冒是一件颇令父母头疼的事，下面是几类有预防感冒效果的食物，供父母们在冬春季等易感冒季节给孩子选用。

冬春季节儿童体内缺乏维生素 A 是易患呼吸道感染疾病的一大诱因。此外，维生素 A 可减少麻疹的患病危险和死亡率。富含维生素 A 的食物有胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等，必要时可口服维生素 A 制剂，婴儿每日 1,500 ~ 3,000 单位，年长儿每日 3,000 ~ 5,000 单位。

研究表明，锌元素是不少病毒的“克星”。美国科学家用锌剂抑制艾滋病毒已取得初步成效，在感冒高发季节多吃些富含锌的食品有助于机体抵抗感冒病毒。肉类、海产品和家禽含锌最为丰富。此外，各种豆类、硬果类以及各种种子亦是较好的含锌食品，可供选用。

富含维生素 C 的食物，有间接地促进抗体合成、增强免疫的作用。各类新鲜绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素 C 的好食品。

体内缺乏铁质，可引起淋巴细胞生成受损，吞噬细胞功能削弱，天然杀伤细胞数量减少等免疫功能降低的变化。而富含铁质的食物可达到对抗感冒病毒的目的。此类食品有动物血、奶类、蛋类、菠菜、肉类等。但不宜盲目偏食过多，特别是铁强化食品，一是避免破坏微量元素间的平衡，降低锌、铜等的吸收率，二是过多的铁贮于体内，可能产生有助于细菌生长和增殖的弊端。

生病孩子的饮食调理

无论是感冒、发热、腹泻、肺炎等，只要是生病，总会影响孩子的食欲。在疾病期间，由于服用抗菌素会使孩子的食欲减退，家长不要为此担心，也不必服用开胃药。一般只要停药 3 ~ 7 天后，食欲就能恢复正常。患有腹泻的孩子，由于消化功能的暂时紊乱，会导致食欲不振。腹泻好转后，随着胃肠功能的恢复，食欲也就正常了。

孩子感冒发热期间可根据孩子的食欲情况给往日食量的 70% 左右，水分应当满足。吃

母乳的孩子要坚持吃，让孩子根据自己的需要吃。对于已添加辅食的孩子，要选择一些易于消化的流质食物。用少量多次喂哺的方法。每餐间可用鲜果汁加餐，而不要用罐装水果或瓶装橘汁。在退热后的恢复期，根据孩子食欲好转情况，逐渐从流质饮食向半流质或软食过渡。为了弥补孩子患病期间所亏损的营养需要量，较妥善的方法是每天可以增加一餐饭。但要注意两餐之间的时间间隔以3小时左右为宜，但不增加每次的摄入量，以免加重孩子的胃肠负担适得其反。

腹泻的孩子要吃些容易消化的食物，如粥、烂糊面等，大便成形后再添加蔬菜等纤维类食物。患口腔溃疡、咽喉炎、扁桃体炎的孩子，往往由于吃东西时感到疼痛而引起拒食，这时应以冷甜的流汁饮食为主。只要不是在冬天，可以吃些冷牛奶、冷藕粉等，进食后喂些冷开水，以保持口腔清洁。

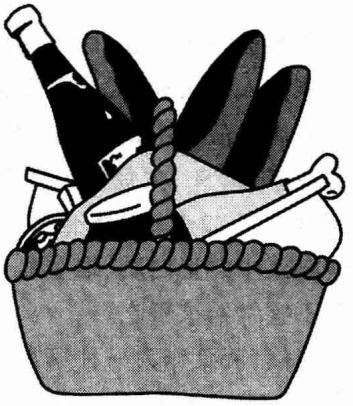
孩子病后胃口不好要让其慢慢恢复，家长不要硬塞，勉强容易引起呕吐和厌食。病后孩子的饮食要清淡些，尽量少吃油腻和过分甜的食品，可选用清蒸鱼、咸鸭蛋等清口的菜，既有营养又可口，有利于食欲的恢复。

幼儿别拒绝脂肪

肥胖已经成为社会流行病，许多家长也限制儿童进食脂肪。儿童到底该不该吃脂肪？

其实，孩子的生长发育离不开脂肪，脂类中的糖脂、磷脂以及脂肪酸都是儿童的生长发育所必需的。在各种食物中脂肪提供的能量最多，脂溶性维生素必须在脂肪存在的情况下，才能被吸收利用；另外脂肪还是许多组织、器官的必要组成成分。

脂肪是智力发育的基础，在大脑需要的8种营养素——蛋白质、脂肪、糖、维生素A、B、C、E和钙中，脂肪排在第一位。成人和较大儿童膳食中脂肪所提供的能量应占25%～30%，但母乳中脂肪所提供的能量却占到50%，因为婴儿的脑及智力发育需要更多脂肪。缺乏必需脂肪酸会使视力发育受影响；缺乏脂肪皮肤会变得干燥，容易发生湿疹和伤口不易愈合等；缺乏脂肪还会使儿童生长发育迟缓，免疫力低下，容易发生感染性疾病。孩子的性发育更需要脂肪。



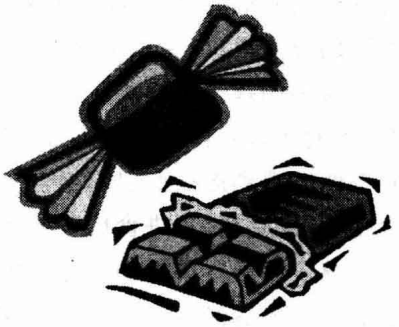
幼儿应吃哪些脂肪呢？从营养学的角度讲，含必需脂肪酸高的脂肪对人体更有益。植物油比动物油必需脂肪酸的含量高得多。但也不要完全拒绝动物油，膳食脂肪中包含适量动物脂肪更符合膳食

平衡原则。幼儿食物只要荤素搭配得当，不偏食，脂肪的供给就不会过多、也不会过少。食物中的动、植物油类，可以提供充足的脂肪，体内的蛋白质和糖也可以转化为脂肪。每日给孩子适宜的肉类、植物油，生长发育所需的脂肪就足够了

幼儿不宜多吃糖

从营养学的角度看，适量的食糖能补偿身体的消耗，但吃糖太多，不仅会引起肥胖症、糖尿病等，还会影响神经活动和智力。

过食糖可影响食欲，造成营养不良。吃糖过多会消耗体内的钙和硫胺素，降低幼儿的抗病能力，引起炎症和溃疡。过度吃糖还会给口腔内的乳酸杆菌提供有利的活动条件，促成龋齿的形成。



如果长期吃进过量的食糖，机体消耗大量的维生素B1，产生较多乳酸，在脑组织中蓄积会影响中枢神经系统的活动，发生精神烦躁，表现为精力不集中、情绪不稳定、爱哭闹、好发脾气等“甜食综合征”。造成易疲劳、行动缓慢、记忆力和思维能力衰减

因此，父母要正确掌握好幼儿的吃糖量。每个月大约250克糖就能基本满足幼儿身体需要，即大约一天10克左右。空腹食用会影响机体正常的新陈代谢，降低人体对蛋白质的利用。

宝宝常吃菠菜好吗？

大家都知道，菠菜含铁最高。所以，好多家长经常给孩子做菠菜吃。但用菠菜来补血无实际意义。菠菜的含铁量是非常高，一般每100克菠菜中含铁达1.5～2.5毫克。但其所含的铁很难被小肠吸收，而且菠菜中还含有一种叫草酸的物质，很容易与铁作用形成沉淀，使铁不能被人体所利用，从而失去治疗贫血的作用。

人体对菠菜中铁的吸收率远比那些含铁较少的谷物中铁的吸收率要低得多。如小麦的铁吸收率为5%，大豆的为2.6%，玉米的为1.3～2.5%，而牛肉、肝和鱼肉中铁的吸收率比菠菜分别高22倍、18.5倍和11倍。蔬菜中芹菜、小油菜和苋菜的含铁量比菠菜高2～3倍，这些蔬菜中的蛋白质、维生素C的含量也比菠菜高。另外，菠菜还能干扰锌、钙的吸收，所以菠菜不宜常给孩子吃。

当然，菠菜作为一种家常菜还是可以的，但必须搭配好，这样可减少菠菜的缺点。家里常做的菠菜肉丝汤、菠菜氽丸子汤搭配就比较合理，而菠菜豆腐汤、菠菜鸡蛋汤等搭配就不合理，因为这样会使黄豆和蛋黄内的铁也不易吸收。

学会用匙自己吃饭

1周岁以后的孩子，应当让他自己吃饭。这个时期的孩子很喜欢自己吃，一开始时孩子吃的不是太好，但通过一段时间的学习，孩子一般能较好地用匙进食了。1岁多一点的孩子，是训练自己吃饭的最好时机，错过这个时期，往往很难训练，所以要坚持让孩子自己吃，并且教会孩子必要的技巧，逐渐纠正撒饭多的毛病。妈妈可以坐在宝宝旁边，及时纠正一些动作，做好了就用语言给予鼓励。孩子自己吃饭可以减轻妈妈喂饭的负担，孩子吃饭较熟练时，妈妈可以在这一时间中做一点别的事情。

孩子自己吃饭要求孩子的手、眼、嘴的高度协调，同时还伴随着上半身多组肌肉的配合，这些协调与配合受大脑的指挥，所以说，自己吃饭是一种早期教育。孩子自己吃饭还有利于培养孩子不挑食、不偏食，可以培养孩子的自信心、独立性与责任感，于家庭及孩子有利无弊。

对有些仍习惯用奶瓶吃牛奶的孩子，一定要丢掉奶瓶，改用杯或碗喝牛奶或水。另外，含着奶嘴睡觉将影响孩子牙齿的正常发育。

学习用杯子或小碗喝水

随着孩子手及上半身肌肉的发育，可以逐步训练孩子用杯子或小碗自己喝水了。到了这个年龄，孩子对杯子、小碗、小匙等餐具都会感兴趣，此时，在小杯子中倒上一点点温开水，让孩子自己学习喝。一开始，孩子的动作会很不协调，水会洒到身上，家长可以帮助孩子纠正一些不协调的动作，经过一些时间的训练，孩子就会比较容易将水喂进嘴里。如果是在冬季，孩子学习起来有些困难，弄得不好会将棉衣搞湿，家长可以给孩子穿一件不透水的围裙，让孩子坚持学习。要注意的是，孩子用的杯子、小碗、小匙等应当是不易碎裂的，开水不应该太烫，以免孩子受伤。

海带和紫菜是必不可少的

海带和紫菜是10亿年至2亿年前原生代藻类。海带和紫菜含有多种维生素和蛋白质、多糖等有机物质，其含碘量特别高。碘是人体不可缺少的一种微量元素，尤其是生长发育与智力发育不可缺少的。另外，紫菜含有丰富的胆碱，可增强记忆力，有利于学习。

一个人一生中所需要的全部碘加在一起，只不过1汤匙左右，但关键是这些碘必须不断地、少量地补充、吸收和利用。现在我国已广泛采取了食盐加碘的措施，以保证碘的基本摄

入。但对处于生长发育期的儿童，为了弥补碘盐的不足，在他们的菜谱中增加一些海带还是必要的。据测定，6 岁以下的孩子每日摄取量应达到 70 微克。人体内的碘 80% ~90% 来自于食物，所以海带、紫菜及各种海产品等，最好每周吃 2 ~3 次。

新入园幼儿无需额外食补

每年 9 月入园时，总有一部分幼儿不适应新的环境，要哭闹几天，甚至闹肚子疼、消化不良等，如果不是幼儿园的伙食标准和卫生状况问题，就应该是家长们的问题了。

因为孩子开始上幼儿园不适应，有的家长怕孩子饿着，晚上就给孩子额外提高伙食标准。比如说“只要你天天上幼儿园，晚上就吃 5 个大虾或者 3 盒冰淇淋”等等，有的为心爱的宝宝在家中备好了各式零食，宝宝爱吃什么就吃什么，没几天就生病了。

其实，幼儿园的伙食标准完全够孩子一天的营养需要，再说，孩子从第一天入园起，老师就要培养孩子“三餐一点”的饮食习惯，一周后，孩子们就基本适应了，多数孩子比在家还要吃得多，家长们不必担心饿着孩子。如果是为了帮孩子适应新的环境，可选择的方式很多，如：可以多和孩子玩，从精神上鼓励，和老师多沟通等等。一味从物质上满足孩子，有时会适得其反。

·4 ~6 岁宝宝的喂养·

孩子不宜多吃冷饮

炎炎夏日，家长总爱买冰淇淋、雪糕、汽水等冷饮给孩子吃，认为可消暑解渴。冷饮是一种降温食品，其中的水分、奶制品、糖分等虽能提供给人体一定营养，但非常有限。冷食冷饮多含有人工合成色素、香精、防腐剂等食品添加剂，它们没有营养价值，不能被人体吸收利用。相反，一些食用色素会影响神经递质的传导，引起孩子多动症，而香精亦可引起多种过敏症状。

冷饮对胃肠的冷刺激，可引起胃肠道的强烈收缩，促使胃肠的痉挛，引起腹痛、腹泻和食欲不振等症状。大量的冷饮进入胃中，胃液因被稀释而减弱杀菌能力。胃酸、消化酶大量减少，影响食物的消化。孩子过食冷饮还会诱发肠套叠。

大多数冷饮含糖分很高，有的含奶类较多，大量吃高糖、高脂肪食物，会影响孩子的食欲，影响孩子的生长发育。冷饮中的高糖残渣可能会存在于牙齿间隙，冷饮过量也是造成龋齿的诱因。

因此,3岁以上孩子吃适量冷饮是可以的,如年龄更小些的孩子,每天吃得又很多的话,肯定是不利的。特别是不要在饭前和临睡前吃冷饮,以免引起消化紊乱和营养失调。容易腹泻的孩子更应少吃或不吃。另外,幼儿吃冷饮时,不要大口大口地嚼着吃,以免对牙齿直接刺激,引起牙痛和影响牙的发育。

如何选择饮料

有资料表明,过多的摄入果汁等饮料会影响孩子生长发育,经常喝饮料的孩子发育水平往往低于正常值。无节制地饮用饮料与儿童肥胖有关,而且大量软包装饮料对市场的冲击影响了牛奶消费。

最好的饮料是白开水。各种甜果汁、汽水或其他饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质,喝下去后不像白开水那样很快就离开胃部,而会长时间滞留,对胃部产生不良刺激。孩子口渴了,只要给他们喝些白开水就行,偶尔尝尝饮料之类,也最好用白开水冲淡再喝。适合于儿童饮用的饮料还有矿泉水、各类新鲜果汁等,含有儿童所需的各种矿物质以及维生素,是儿童较为理想的饮品。但不宜让孩子长期饮用纯净水,因为从水中摄入的矿物质、无机盐,特别是碘、氟对人体非常重要,处在生长发育期的儿童每天需要量更大,不宜长期饮用纯净水。

可乐饮料中含有一定量的咖啡因,咖啡因对中枢神经系统有兴奋作用,对人体有潜在的危害。由于儿童各组织器官尚未发育完善,抵抗力和解毒功能弱,危害会更大一些,所以儿童不要多喝可乐饮料。

对儿童身高有影响的营养素

在人的一生中,有两个身高增长的高峰期:第一个是出生后第一年,身高可增长25厘米;第二个高峰期在12~14岁出现,身高可增长25~30厘米。过了青春期,骨骼中的骨骺开始闭合,身高便不再增长了。

想要有理想的身高,从小就要加强合理营养。研究证实,蛋白质、锌、钙、磷、维生素A、碘对身高增长有着明显的直接作用。而铁、核黄素、锌、维生素A则通过影响儿童食欲和免疫功能,间接影响儿童身高的增长。

动物的肌肉及内脏含有大量的蛋白质,是儿童生长发育的首要“建筑材料”。因此一日三餐中必须保证有充足的优质蛋白质,如鱼、虾、瘦肉、禽蛋、牛奶和豆制品等。

锌是有助于儿童身高生长的最重要的营养素。儿

童锌缺乏直接影响生长激素的合成、骨细胞分化和增殖的基本过程。

99%的钙和80%的磷均存在于骨骼中。儿童平时应多吃含钙丰富的食物，如奶类、豆制品、蔬菜等，必要时还可补充些钙片。孩子多晒太阳，加强体育锻炼也有利于骨骼生长。

维生素A对骨骺软骨中细胞的活性有重要作用。此外，维生素A还可通过甲状腺激素来影响身高增长。

除了以上营养素对身高的直接作用外，铁、锌、核黄素、维生素A还可以通过增强儿童食欲，促进消化液分泌，影响十二指肠内绒毛的形成及减少患病机会来促进儿童的身高增长。

附录：

帮助长高的五种食品

牛奶：含有丰富的蛋白质、氨基酸、钙、磷等，对增高极为有利。

沙丁鱼：蛋白质的宝库，另外可以食用鲍鱼、鲤鱼和含钙、磷比较丰富的鱼松等。

蔬菜：维生素的宝库。也可多吃含维生素比较多的油菜、莴苣和辣椒等。

胡萝卜：含大量的维生素B1、B2、B3等，它被称为红色的金银花。

柑桔类：维生素A、B1、C含量分别是苹果的3倍。酸橘、广柑、香橙、柠檬都是属于柑橘类的食品。

不宜多吃油炸食物

一般油炸食物看起来焦黄可爱，闻起来香味扑鼻，大多数孩子都喜欢吃，然而2岁以内的婴幼儿最好不吃，2岁以上的孩子也只能偶尔吃。

油的沸点比水高得多，高温油炸会破坏食物中的维生素，使维生素B1几乎全部损失维生素B2损失将近一半，不利于身体对食物营养素的摄取与利用。油炸食物大多含水分少，偏硬，孩子胃肠道的消化能力弱，难以消化吸收，严重时会感觉胃部不适。炸食物用的油，若反复使用，会产生对身体有害的物质，对成人都不利，对孩子身体更没有好处。因此，孩子不宜吃油炸食物，而要多用蒸、煮的方法制作食品。

防止孩子肥胖的膳食原则

人们总认为孩子胖乎乎地很可爱，胖总比瘦好，但这是一种不正确的看法。肥胖的孩子活动诸多不便，常常有自卑感，性格也多孤僻而不合群。肥胖后皮肤皱褶处加深，局部湿、温度增加，容易产生细菌感染。预防成年人的心血管疾病也要从孩子时期开始预防。

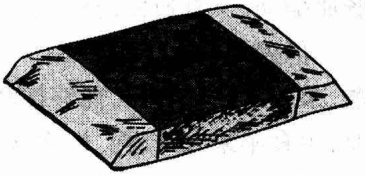
造成肥胖的原因主要是摄入过多，活动过少。已经肥胖的小孩很难“瘦”下去，因此预防非常重要。预防儿童肥胖症的关键是限制过食和适当地增加运动，这样才能减少热量的摄入，增加热量的消耗。每日食物中的脂类和糖类要减少，但蛋白质、脂肪、糖等主要营养素仍应保持平衡，只是总的热量要低一些。为使肥胖儿童有饱腹感，减少食量，可在吃饭前先喝

些汤类或多吃些水果和蔬菜。饮食习惯方面要作适当改变，婴幼儿进食要定时定量，不吃零食，年长一些的儿童早餐吃得丰富一些，而晚餐尽量吃得少而简单些。对于肥胖症千万不可用饥饿的办法来减肥，否则影响身心健康和发育。

另外平时应逐渐增加活动量。必要时在父母的带领下，每日参加一些跑步、体操，持之以恒。此外孩子的肥胖与遗传也有关，父母自己肥胖的，更应注意防止孩子肥胖。

孩子不宜多吃巧克力

巧克力热量高，有些家长当孩子不愿吃饭的时候就把巧克力作为膳食的代替品，这种做法是不科学的。



巧克力含有大量脂肪，热量很高，但它含的蛋白质、脂肪和糖的比例与孩子的正常需要相差甚远，蛋白质少，脂肪过多，不容易被消化，所以多吃巧克力影响孩子的胃口。其次，醇厚的口味对味觉是一种强烈的刺激，使味觉敏感度下降，如果再吃一般的菜肴就会觉得味同嚼蜡了。另外巧克力粘性大，又很甜，临睡前吃极易引起龋齿。巧克力含有较多的草酸，会干扰人体对钙、铁、锌等必需元素的吸收，影响儿童的生长发育，所以巧克力不是孩子的营养佳品。

吃水果，讲究多

水果色泽鲜亮，口味酸甜，营养丰富，却并非多多益善，其中有很多问题值得家长注意。

食用时间：早餐吃水果对于正在生长发育中的宝宝是不适宜的。因为宝宝胃容量还比较小，如在餐前吃水果，就会占据胃的一定空间，影响正餐营养素的摄入。饭后也不要马上给宝宝吃水果，因为水果中有不少单糖物质，若堵在胃中容易形成胀气，并引起便秘。最佳做法是把吃水果的时间安排在两餐之间，或是中午午睡醒来后，让宝宝把水果当做点心吃。每次给宝宝的适宜水果量为50～100克，并可根据宝宝的年龄大小及消化能力。

食用品种：舌苔厚、便秘、体质偏热的宝宝，最好给吃寒凉性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃、芒果等，可以清热；秋冬季节宝宝患急慢性气管炎时，吃柑橘可疏通经络，消除痰积，有助于治疗，但柑橘过多食用会引上火，每天吃二到三个就可以了；另外吃柑橘前后的一小时不宜喝牛奶，否则柑橘中的果酸与牛奶中的蛋白质可发生凝固，影响柑橘中的营养吸收。当宝宝缺乏维生素A、维生素C时，多吃含胡萝卜素的杏、甜瓜及葡萄柚；在秋季气候干燥时，宝宝易患感冒咳嗽，可以给宝宝经常做些梨粥喝，或是用梨加冰糖炖水喝，因为梨性寒，可润肺生津、止咳祛痰，但宝宝腹泻时不宜吃梨。另外，皮肤生痈疮时也不宜吃桃。

有些水果宝宝食用要适度。比如荔枝汁多肉嫩，口味十分吸引宝宝，然而大量吃荔枝不仅会使宝宝的正常饭量减少，影响营养平衡，而且常常会在次天清晨，突然出现头晕目眩、面色苍白、大汗淋漓。不及时治疗会发生血压下降、晕厥、甚至死亡的可怕后果。这是由于荔

枝肉含有的一种物质导致低血糖休克。

柿子如过量食用，尤其是与红薯、螃蟹一同吃时，便会使柿子里的柿酚、单宁和胶质，在胃内形成不能溶解的硬块，发生便秘或形成胃结石。

香蕉肉质糯甜，又能润肠通便，脾胃虚弱的宝宝不可吃得太多，否则会引起恶心、呕吐、腹泻。一般来讲，对于两岁以上食量不太大的宝宝，每次吃一根即可，每天可吃两次。

不同情况下巧吃苹果

营养学家经过研究表明，对身体健康最有利的10种水果中，苹果排在第一位。苹果性平凉，具有开胃、润肺止咳、生津解渴之功效。因此，在宝宝食欲不佳、消化不良、口咽干燥、身热咳嗽时吃苹果，可有健身、防病、疗疾的辅助治疗作用。同时由于富含纤维物质而利于肠肌蠕动，又有通便的作用。

但怎样食用也很重要。宝宝消化不良时，应该吃加温的熟苹果泥，其中含有较多的鞣酸、果胶等收敛物质，能够抑制肠痉挛，吸收肠毒素，从而达到止泻作用。在宝宝排便不通畅时，生食苹果较适宜。因为含有较多的纤维素不能被肠道吸收，加之苹果酸刺激肠肌，所以能够促进通便。因食用配方奶而便秘的宝宝，可让宝宝吃一些苹果泥。当宝宝咳嗽声音嘶哑时，把生苹果榨成汁给宝宝喝，还可以润肺止咳。

西瓜不可随意吃

西瓜清凉解渴，但一定要适量，特别是脾胃虚弱、腹泻的宝宝。因为西瓜性寒，如果食用太多，不仅会使脾胃的消化能力更弱，而且还会引起腹痛、腹泻等消化道症状。通常，酷暑天时每次给宝宝吃一到两块即可，一天吃两次为宜。

有些情况下应慎食西瓜：

感冒初期时要慎食，因为无论风寒感冒，还是热伤风，都应该采取发散的治疗方法，这样就会把病邪从体内驱赶到体表。如果给宝宝吃西瓜，则会由于清热解毒的作用而使病邪不易到体表，导致病情的加重。

宝宝患肾脏疾病导致肾脏功能不全时，如果在短时间内大量吃西瓜，就会使体内的水分突增，致使血液容量急剧增多，易引起急性心脏衰竭。

宝宝口腔长口疮，是阴虚内热，致使虚火上扰所致。过多吃西瓜，由于其利尿作用而使体内所需的正常水分排出过多，加重体内阴虚的情况，使内热更盛。口疮会更厉害，不易愈合。

限制零食

零食对于宝宝来说是必不可少的。儿童正处在体格和智力发育的关键时期，需要充足的能量和各种营养素来保证正常的生长发育。孩子的胃肠容积比较小，难以容纳很多食物，

饱得快,饿得也快。孩子天性好动,很容易累、渴,如果能一日多餐,那么零食可以补充正餐的消耗与不足。人们一般认为,零食是指那些在休闲时间吃的小食品。其实,只要是在一日三餐之外吃的食物或饮料都可以看做是零食。包括水果、面包、饼干、膨化食品、甜点、糖果等。

要限制孩子吃零食。据统计,儿童每日所需能量的20%~30%、营养素的14%~27%是由零食提供的,但是零食中糖和热量的含量明显高于正餐,营养素远不如正餐均衡全面,因此零食吃多了可造成孩子食欲不佳、消化不良及营养不足。

怎样为孩子选择零食呢?家长在购买零食时应考虑营养的均衡性,对零食进行科学的选择。首先要选择清洁、卫生,没有过期变质、正规生产厂家的零食。不要选择含糖多、脂肪多、太咸或腌制的零食,以及膨化食品、油炸食品、街头烤羊肉串等。要选易于消化吸收,能补偿主食中所缺营养物质的食物。

吃零食要适可而止,最多每日不超过2次。注意正餐前半小时至1小时不要让孩子吃零食,以免影响主餐量。看电视时不宜吃零食。边看电视边吃零食,会在不知不觉中吃下去过多的零食,引起热量过剩导致肥胖。临睡前不宜吃零食,否则留在牙齿间的食物残渣易引起龋齿,还会增加胃肠道的负担,不利于食物的消化吸收,也不利于孩子的睡眠。可以给孩子喝一杯牛奶,但要注意喝完后玩一小会儿,漱漱口再入睡。吃零食前要洗手,不要用不洁的手抓食品,瓜果要洗净削皮。

节日要注意的饮食卫生

逢年过节,各种美食齐上阵,极易使幼儿患上伤食症。这时,家长要特别注意孩子的饮食卫生。

儿童的消化器官还不健全,消化液分泌不良,易积食。如果在节日,各种甜的、咸的、热的、冷的、酸的、辣的高热量食品一齐进入孩子体内,就会打破原有的进食习惯和规律,导致体内功能紊乱,肠胃蠕动功能减弱,消化液供给不足,造成恶心、呕吐、腹泻、腹痛、烦躁不安等症状。据有关部门统计,节日期间,患伤食症的小病人占孩子就诊人数的30%~40%。因此,节日期间要让孩子定时定量就餐,切忌暴饮暴食,否则就会大大加重孩子的胃肠负担,破坏消化系统的规律性,造成消化不良。

要防止孩子抢食,使孩子不经咀嚼就将食物咽下而影响消化。过热的饭菜还会造成孩子口腔、咽喉、食管等部位的烫伤。更为严重的是,抢食容易使食物呛入气管,发生窒息。

不要让孩子贪食肥甘厚味或油腻过多的食物,不易消化,易伤脾胃,多食后稍微受凉,就会引起腹痛、腹泻。

少吃甜食和糖果糕点。糖果、甜食、巧克力、罐头等食品富含碳水化合物,吃多了会引起胃酸增多,并在肠内发酵,引起腹泻。

严禁孩子饮酒和大量喝茶。宝宝神经系统与肝脏解毒功能发育还不健全,对酒的耐受

能力差，很容易引起昏睡、抽搐、酒精中毒性脑病等后果。即使宝宝喝少量低度甜酒，也容易使孩子养成饮酒的不良习惯，导致智力减退、食欲下降、消化不良、慢性胃炎等；宝宝大量饮茶，会发生缺铁性贫血，并且茶叶中咖啡因等会使神经系统发育不良。

另外不能因节日繁忙，省略婴儿食品的单独加工，而以节日餐桌上的食品代替。

妙吃胡萝卜

胡萝卜外形像人参，营养价值高，能增强人体的抵抗力，素有“赛人参”的雅号。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，在人体内可转变成维生素 A。维生素 A 是儿童不可缺少的一种营养素，它能明目、润肤、壮身、预防呼吸道疾病。而合适的烹调方法不仅令孩子爱吃，还可以使胡萝卜素的吸收利用率大大提高。

胡萝卜可与肉、蛋、猪肝等搭配着吃，可以遮盖胡萝卜的味儿。胡萝卜细胞壁厚，难消化，切丝、剁碎，可以破坏细胞壁，使细胞里的养分都出来。另外弄碎了，孩子也就没法把它挑出来。胡萝卜素转变成维生素 A 得有脂肪作为“载体”。没有油，同样多的胡萝卜素，转变成维生素 A 的比例会大打折扣。胡萝卜不宜生吃。如果榨汁喝会浪费了渣子中的纤维素和果胶，汁太浓，摄入过量的胡萝卜素会使皮肤黄染。

附录：

胡萝卜小食谱

什锦煨饭：将鸡蛋加葱花、盐和猪肝末分别炒熟，将胡萝卜、土豆、豌豆煮烂。以上食品连同煮菜的汤，加少许米煮沸，用勺搅动二三次，再用小火焖 20 分钟。

胡萝卜肉末氽丸子：将胡萝卜擦丝剁烂，加肉末、鸡蛋、淀粉、盐、葱花，调匀，制成小丸子，放入沸水中。

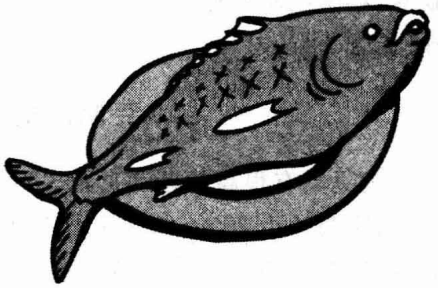
胡萝卜馅饺子或包子：将胡萝卜擦丝剁烂，加肉末、盐、油、味精、少量芜荽，和成馅，做成小饺子或小包子。吃胡萝卜馅饺子、包子不宜蘸醋，因为酸可以破坏胡萝卜素。

胡萝卜土豆泥小饼：将胡萝卜和去皮的土豆蒸烂，压成泥，加葱花和少许盐、味精拌匀，做成小饼，油煎成外焦里嫩。

吃鱼使孩子更聪明

鱼是营养丰富的美味。鱼肉鱼脂中含有球蛋白、白蛋白及含磷的核蛋白、各种氨基酸、钙、磷、铁、B 族维生素等，又极容易消化吸收，非常有助于儿童脑髓的发育。鱼头、鱼眼、鱼脂中还含有一种重要的不饱和脂肪酸 DHA，对健脑益智有非常明显的作用。

人体自身不能合成 DHA，只能从食物中获取。然而一般的动物性和植物性食物几乎都



不含DHA,只有吃鱼才能直接有效地摄取DHA。大脑中DHA值升高,可促进神经细胞轴突生长,加强神经递质的传递功能,活化大脑神经细胞,由此增强智力。学龄前是大脑细胞受刺激的时期,这种刺激使大脑神经突触不断生长,此时若没有充足的DHA,这一生长则无法完成。实验证明,从母乳中吸取了大量DHA的儿童,其记忆力相对要强。特别是断乳后一直经常吃鱼的儿童和青少年,智商相对要高。

如果怕鱼刺卡着孩子,可以选择罗非鱼、银鱼、鳕鱼、青鱼、鲶鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等。这些鱼肉中几乎没有小刺。吃带鱼时先去掉两侧的刺,就只剩中间与脊椎骨连着的大刺了,也很好择。吃鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、鳙鱼、武昌鱼可给孩子吃鱼腹肉,没有小刺。鱼头、鱼眼、鱼皮、鱼膘都无刺。可以放心给孩子吃。

早餐营养要丰富

早餐,对于孩子所需营养和健康是非常重要的,忽视早餐可引起多种疾病,如容易患消化道疾病,影响大脑发育,使体内胆固醇增高,长期不吃早餐还容易患胆结石,并影响儿童发育。

营养质量好的早餐一定要包括4个部分;谷物、动物性食品、奶类、蔬菜和水果。

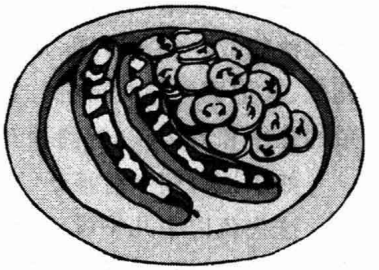
含其中三部分的早餐质量为一般,只包含一两部分的属于质量差的早餐。水分也很重要,早上第一件事应当是喝200毫升温开水。并且早餐要喝牛奶、豆奶或稀饭等液体食物,可以滋润内脏,促进废物排出,防止便秘和结石的发生。

很多人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆等,也有人吃些蛋品、肉类、奶类制品,虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪、但含硫磷元素多,属于酸性,在饮食中超量,易患皮肤病、疲劳、缺钙、便秘。而蔬菜富含胡萝卜素、多种水溶性维生素、钙、钾、镁,属于碱性食品,所以早餐最好搭配一些新鲜蔬菜。

早餐有两类食物不宜多吃,一类是以碳水化合物为主的食品,因含有大量的淀粉和糖分,进入体内可合成更多的有镇静作用的血清素,致使脑细胞活力受限。而且淀粉容易消化,容易感到饿。所以,早餐应当吃一些含有蛋白质和脂肪的食物,例如牛奶、鸡蛋、肉类、豆制品等。但是蛋黄、煎炸类等高脂肪食物,因脂肪和胆固醇过多,消化时间长,可使血液过久地积于腹部,造成脑部血流量减少,因而导致脑细胞

缺氧，科学的早餐原则应以低脂低糖为主，选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁，再加以谷物、面食为好。

豆制品的制作方法和营养价值的关系



黄豆具有很高的营养价值。其蛋白质的含量为30%～40%，脂肪约为20%，脂肪中含有较多的脂肪酸及丰富的磷脂，还富含B族维生素及无机盐。黄豆制品的品种很多，如豆浆、豆腐、豆腐干，以及调味品如腐乳、豆豉、酱油等。黄豆制成豆制品后，其营养价值没有削弱，而且还提高了消化率。整粒黄豆煮熟后的消化率约为65%，加工为豆腐后其消化率可提高到92%以上。黄豆本身不含维生素C，经过发芽成为豆芽后，维生素C的含量一般可达到17～20毫克/100克，且发的芽越短，维生素C的含量越高。黄豆发芽后核黄素含量也明显增加，胡萝卜素含量比黄豆增加2～3倍，尼克酸增加2倍，叶酸增加1倍，维生素B12增加达12倍之多。可见，让孩子吃豆制品是很有益处的。

豆类含有一种能致甲状腺肿的因子，可促使甲状腺素排除体外，结果体内甲状腺素缺乏，机体为适应这一需要使甲状腺体积增大。儿童正处于生长发育期更易受害，故儿童不宜过量多吃豆类食物。

秋季饮食防干燥

每到秋季，总有一些孩子出现鼻塞口干、阵发性咳嗽、大便干涩甚至发热等一系列类似上呼吸道感染的症状，这就是所谓“孩子秋燥症”。

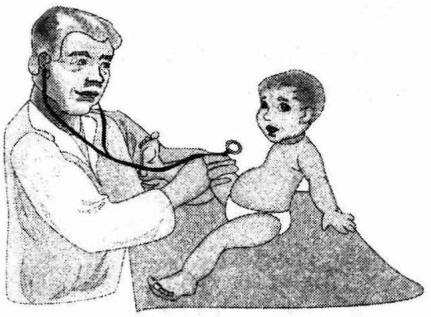
引起干燥症的病因，主要与气候环境条件有关。秋天气候干燥，湿度较低，此为秋燥症的外因。孩子体质稚嫩，阴津不足，则为其内因。

此外，孩子秋燥症还与饮食有关，有些孩子平时嗜食炒瓜子、炒花生、干牛肉、咸豆腐等热香燥之物，容易致热生燥。防治孩子秋燥症的关键是要调理好孩子的饮食，保证充分的饮水，保持居住环境适当的湿度（可在室内适当喷洒一些水），要告诫孩子少吃或不吃性热香燥之物，多吃蔬菜、水果。在干燥症初期，可用桑叶、菊花各6克，加芦根、梨皮各15克，水煎服；咽喉干痛者，可用白萝卜一个，捣烂绞汁，加白糖或冰糖30克，煎汤后饮用；鼻燥干咳或痰粘难咯者，可取雪梨一个切片加川贝田3克、冰糖适量蒸服；对鼻燥衄血者，可用藕粉冲服，或用茅根30克煎水服。

强化食品多多益善吗

人们为了补充天然食品中某些营养成分的不足，将一种或多种营养素添加到食品中去，叫做强化食品。现在市面上有强化维生素A和D的牛奶、含铁面粉、含钙与维生素面包、含

钙饼干以及赖氨酸挂面等，品种繁多，该如何给孩子选购呢？



可根据孩子的具体情况考虑是否添加强化食品。由于儿童个体之间有较大的差异，如有的孩子生长发育过快，需要的营养素多，有的胃肠道吸收功能较差，会发生营养素缺乏的情况。家长应带孩子到医疗保健部门去检查，如有矿物质或微量元素的缺乏，可在医生的指导下，采用相应的强化食品较为合适。如孩子缺铁，表现为贫血，同时又缺锌，一般可先治疗贫血，也就是服用铁剂或强化铁的食品，待贫血纠正后，再吃强化锌的食品，否则铁和锌的强化食品一起吃，二者之间有一定的拮抗作用。

如果孩子平日获得的营养素很全面，生长发育良好，不吃强化食品也可以。即使缺乏某种营养素也应在医生指导下，按照合理的添加量及方法给孩子食用，以免产生适得其反的效果。

科学饮食防止近视

提起近视，许多人常将其归咎于不良的用眼习惯，如看书距离不当，光太暗，持久用眼等。但近年来的医学研究表明，饮食不当也是诱发表少年近视的重要原因之一。

研究表明，体内缺乏微量元素铬与近视的形成有一定的关系。铬元素在人体中与球蛋白结合，为球蛋白的正常代谢所必需。铬主要存在于粗粮、红糖、蔬菜及水果等食物中，有些家长不注意食物搭配，长期给孩子吃一些精细食物，这类食物中钙和铬的含量远比粗粮低，而蛋白质相对的较高，结果也会造成钙和铬的含量不能满足孩子身体发育的需要，这些蛋白质在体内分解成多种氨基酸存贮起来，又需耗用大量的碱性物质和钙，这就给孩子视力发育带来了不良影响，导致孩子逐渐近视。

孩子多喜欢甜食，而过量的糖在体内可使血液偏酸。而人体欲保持酸碱平衡，不得不动员大量钙质去中和酸，从而引起血钙不足，减弱眼球壁的弹性，使眼轴伸长，播下近视的隐患。同时，血糖升高，可使晶体变凸而形成近视。

吃硬质食品过少也是引起近视的原因之一。吃食物时促使面部肌肉运动，包括支配眼球运动的肌肉，进而有效地发挥调节眼睛晶状体的能力，所以咀嚼被誉为眼的保健操，因此，根据儿童的牙齿发育情况，安排如胡萝卜、土豆、黄豆、水果等耐嚼的硬质食品，增加咀嚼的机会，可预防近视眼发生。

附录：

护眼食物

甘薯可以消除眼睛疲劳，保护视力，具有补中益气作用；也含有丰富的植物纤维和多种维生素以及色素花青素甙，价廉食美，可烧煮或制干点。

秋刀鱼的蛋白质优富含维生素 B2、烟酸和维生素 D 等，有利于调节人体机能，消除疲劳，提高视力。

枸杞是宁夏三宝之一，《药性赋》中提到它补肾益目；也可作饮料；每日食数粒，可治眼睛疲劳，提高学习效率。

换牙时多吃耐嚼食品

孩子到六七岁左右，恒芽就开始陆续萌出，替换原有的乳牙。有些孩子恒牙虽已萌出，乳牙却常常不肯“让位”，迫使恒牙不得不从乳牙的内侧长出，形成“双层牙”，造成恒牙排列不整齐。

引起乳牙滞留迟脱的原因很多，最常见的是孩子进食过于精细，没有充分发挥牙齿的生理性刺激。牙齿的主要功能是咀嚼食物，咀嚼食物能促进乳牙牙根的生长发育以及自然吸收、脱落。

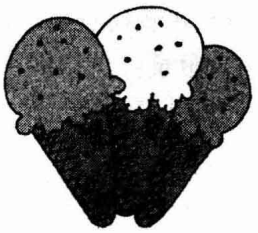
随着孩子年龄的增长，应让孩子多吃些海蜇、花生、甘蔗等耐嚼食物，以保持对乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按时脱落。因此，这一阶段可给其增加些芹菜、玉米、苹果等食物，使换牙顺利完成，让孩子拥有一口健康整齐的牙齿。

多吃纤维性食物

纤维性食物是饮食平衡的重要因素，它有助于消化食物和维持消化道的正常功能，因此对幼童非常重要。主要能锻炼咀嚼肌，促进肠蠕动，从而防止孩子便秘。减少甜腻食品对牙齿及牙周的黏着，防止龋齿的发生。增加粪便量，预防大肠癌的作用。

纤维素无须特意补充，否则会给孩子娇嫩的消化道带来不必要的刺激，只要孩子平素经常吃面包、馒头、大米及其他谷类和水果、蔬菜，就可获得足够量的纤维素。对于习惯性便秘的孩子，可适当多吃些水果、蔬菜等。一般来说，含粗纤维的粮食有玉米、豆类等。含粗纤维数量较多的蔬菜有油菜、韭菜、芹菜、荠菜等。

不宜多吃彩色食品



彩色食品所用的染料是合成色素，是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，有一定的毒性。儿童摄入少量允许使用的食用染料，虽然不会立即引起反应，但会对机体产生一定的影响。

首先，这种食用染料能消耗体内的解毒物质，干扰体内正常的代谢反应。从而使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等的代谢过程受到影响。导致腹胀、腹痛、消化不良等。其次，合成色素还能积蓄在体内，

导致慢性中毒，可引起病变，诱发结石。再次，儿童体内各器官组织比较脆弱，对化学物质较为敏感，如过多食用合成色素，会影响神经系统，容易引起好动或多动症。

儿童不宜补人参

家长总觉得人参是滋补良品，不妨给宝宝食用。市场上有不少人参食品，如人参糖果、人参奶粉、人参饼干以及人参蜂王浆等等。人参有促进性激素分泌的作用，儿童食用人参会导致性早熟，严重影响身体的正常发育。有的孩子敏感性体质，还会造成流鼻血、腹痛、痉挛等急性人参中毒，甚至有生命危险。

儿童饮食与智力发育

幼儿时期是脑发育的关键时期，这一阶段如果注意营养的摄入，将大大有利于脑结构的分化与成熟，为其今后的智力发育奠定基础。

研究表明，决定脑功能优劣的因素，虽然与遗传、环境、智力训练等条件有关，但80%以上还是取决于营养。因为脑是人得以生存和从事各种活动的中枢，它对营养的富与贫、各种营养物质的偏与衰更为敏感。

有11种营养物质对脑力的健全发育起着重要作用。充足的脂肪可使脑功能健全；蛋白质是脑组织发育代谢的重要物质基础，是脑从事复杂智力活动的主要物质，在记忆、语言、思维、运动、神经传导等方面都有重要作用；充足的钙质能使大脑持续工作；糖质是脑活动的能源，但过量则会损害其正常功能；充足的维生素C能使细胞的结构坚固，消除细胞间的松弛或紧张状态，使大脑功能灵活、敏锐；维生素B族物质可预防精神障碍；维生素A能促进大脑发育；维生素E能保持脑的活力；铁元素是构成人体血红蛋白的主要物质之一，缺乏铁元素可严重降低血红蛋白的生理活性，影响大脑中营养素及氧的供应；还有两种特种氨基酸（色氨酸、谷氨酸），也能明显促进幼儿的大脑发育。

孩子长期合理地摄取富含上述物质的食物，才会变得聪明起来。但吃得过多会造成孩子消化功能紊乱，加重消化器官和大脑控制消化吸收神经中枢的负担，造成孩子的食欲中枢过分发达，智能中枢神经受到抑制，影响儿童智力发育。

附录：

益脑增智的食品

大枣含有多种蛋白质、钙、磷、铁等，有养血安神、提高智力的作用。

核桃含有丰富的亚油酸甘油酯以及锌、锰等多种微量元素，是健身补脑佳品。

动物的脑含有多种磷脂、氨基酸等大脑所必需的营养物质，可以改善记忆。如猪脑富含蛋白质脂肪、铁、磷、具有补脑髓、益智的功效。

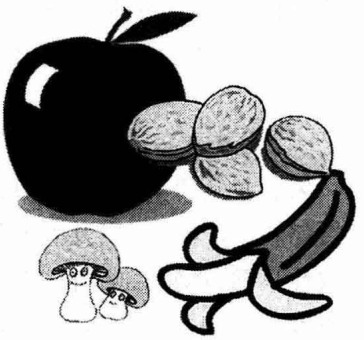
黑木耳含有丰富的铁、钙，可润肺补脑，健神强志。

银耳具有17种氨基酸，可补肾健脑，其性凉适合于阴虚（怕热）者。

蘑菇是多糖类物质，富有多种氨基酸，具健胃、益智的作用。

鳕鱼、鲨鱼、鲍鱼具有富含Ω3的深海鱼油，Ω3是补充大脑运作所需养料，有健脑、补脑之功效。

枸杞子富含胡萝卜素、钙、磷、铁和多种维生素，可补肝肾，具有益脑健智的作用，其性平，没有副作用。



鸡蛋：主要含有人体必需的8种氨基酸、丰富的卵磷脂以及钙、磷、铁等，有益于大脑的发育。另外，还宜多吃大豆制品、禽蛋、牛奶、牛肉等卵磷脂含量高的食物。

香蕉：能帮助大脑制造一种化学成分———血清素，这种物质能刺激神经系统，对促进大脑的功能大有好处。

苹果：苹果含有丰富的锌，可增强记忆力，促进思维活跃。

大葱：含有一种叫“前列腺素A”的成分，经常食用可起到舒张小血管、促进血液循环的作用，使人头脑灵活。

影响孩子智力发育的食品

含铅食品：铅是细胞的一大“杀手”，当血铅浓度达到15微克/100毫升时，就会引起儿童发育迟缓和智力减退，而且年龄越小，神经受损越重。含铅食品主要有爆米花、松花蛋、罐装食品或饮料等。

含铝食品：人体每天摄铝量不应超过1毫克/千克体重。但是天天吃油条、粉丝、凉粉、油饼等就会造成铝摄入过多，从而影响脑细胞功能，导致记忆力下降，思维能力迟钝，所以要少用铝锅、铝壶。

含过氧脂质的食品：过氧脂质在胃肠内会破坏食物中的维生素，阻碍和干扰人体吸收蛋白质，还可促使大脑早衰或痴呆。含过氧脂质较多的食品主要有油温达200摄氏度以上的煎炸食品，炸过食物的油很快氧化哈喇并产生过氧脂质。

含食盐、糖精过多的食品：吃过咸的食物，孩子不仅会引起高血压、动脉硬化等症，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细菌长期处于缺血，缺氧状态而智力迟钝，记忆力下降，甚至过早老化。糖精，是以苯酐为原料加工合成，无任何营养价值，用量应限制，否则会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病，损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。

幼儿偏食与孤独症

幼儿孤独症患者的典型表现为：性情孤僻，缺乏情感，行为迟钝，甚至语言发育障碍，胆

怯恐惧，不与人交往。引起幼儿孤独症的原因除封闭式住宅使儿童缺少与外界交流外，还有一个重要因素，就是酸性食物与这种病的发展密切相关。

由于现代生活水平的提高，家庭中的高脂肪、高蛋白和高糖类营养品日渐增多，而蔬菜、杂粮、水果和白开水等日趋减少。现代医学研究表明，高脂肪、高蛋白和高糖类食物中所含的磷、硫、氯等在人体内表现为酸性，故被称为“酸性食物”。蔬菜、水果等，因其富含钾、钙、钠和镁等，在人体内表现为碱性，而被称为“碱性食物”。平时幼儿的血液呈弱碱性，若长期大量摄入肉类、高糖等酸性食物，血液会随之酸化，呈现酸性体质，使机体内环境平衡发生率乱，从而影响幼儿的心理发育。这种影响对身体正处于快速发育的幼儿尤为明显。轻者表现为手足发凉，易感冒受惊哭闹，皮肤易过敏和出湿疹，重者则因机体缺乏钾、钙、镁、锌等元素，影响大脑的发育及功能，导致记忆力、思维能力减退，甚至思维紊乱，产生轻微精神异常表现。可见“酸性食物”对幼儿孤独症的发生、发展起着重要作用。

鼓励孩子用筷子吃饭

孩子用筷子吃饭，对心理发展有以下好处：

1. 能训练幼小的孩子拇指和其余四个手指对立的抓握动作。

2. 使用筷子可以促进孩子精细动作的发展，从而刺激大脑皮层相应区域的发育。

3. 孩子在使用筷子的过程中，可以促进眼、手的联合协调运动，眼和手的配合训练又可以发展儿童对隐藏在物体当中的较复杂的属性和关系进行分析综合的能力，发展他们的知觉和具体思维能力。眼手的协调，使他们有可能发展各种更复杂的动作。

4. 据观察，孩子及早学会灵活地使用筷子，对后来尽快地学会握笔有积极影响。

教给孩子使用筷子吃饭的技能是很必要的，不要因为孩子小，用筷子吃饭难度大就迁就孩子。教育孩子要有耐心和长远眼光，希望父母鼓励2～3岁的孩子用筷子吃饭。

第三章　意外事故的预防和救护

·日常防护

·异物预防

·外伤出血

·家庭环境和社会环境

· 日常防护 ·

意外伤害:儿童的第一杀手

意外伤害,已被列为21世纪影响儿童身体健康和生命安全的重要危险因素。

来自全国死亡监测网的报告显示,无论城市或农村,意外死亡均为1~4岁儿童的第一位死因,占总死亡人数的26.1%。显示出我国儿童意外伤害来势凶猛。

儿童面临的意外伤害的因素包括车祸、溺水、窒息、中毒、烧(烫)伤、跌落、动物咬伤、自杀、他杀等。婴儿多因窒息发生意外死亡,1至4岁儿童的意外死因主要为溺水,而车祸是造成5至14岁儿童意外死亡的首位原因。在北方,窒息、中毒和车祸较多,南方则以溺水、窒息、车祸居多。

危险存乎毫末,防患在于未然。意外事件重在预防。一旦发生,再好的应急措施也难免使小儿遭受痛苦,甚至失去幼小生命。意外事故似乎无法避免,其实,有许多是家长心存侥幸或疏忽大意、缺乏安全教育、急救系统不健全、居室布局或物品放置不合理等导致的,比如自行车后轮伤脚一事,所有家长都知道事故可能随时发生,却几乎天天都有看急诊的。预防方法很简单,把后车轮安装上保护网挡住车条就行了。因此要加强公众的防范意识,特别是要提高成年人的警觉感和责任心,才能杜绝事故隐患。

如何减少孩子的意外事故呢?由于儿童的生理和心理发育特点,许多成人看来很安全或易忽视的环节,都会对他们产生潜在的危险。所以,家长一定要注意到如下细节:将所有的刀具(如菜刀、水果刀、剪刀、小刀、指甲刀、刀片等)锁在柜子里或放到高处,避免小孩接触。孩子在地上玩耍时,大人一定要看紧,注意周围有无危险物品。孩子在活动时,一定给他系紧鞋带,不要穿过于肥大的衣服,以免发生危险。不要让太小的孩子骑自行车、滑旱冰。玩滑板时一定要给他带上护具。不允许孩子在晚上溜冰。如果您的孩子刚学会走路,请把家具的棱角包好。在电话机旁贴上医院、医生和急救服务的电话号码。

另外,要在家里准备以下急救常备物品,以备急用。消毒纱垫、绷带和三角巾;医用胶

布；创可贴；消毒棉球或棉签；抗生素软膏；剪子和镊子；碘酒和75%酒精等等，当然，学习一定的救护知识也是非常有必要的。

给新生儿一个安全空间

婴儿虽然是个独立的个体，但由于尚无自我保护的能力，能否顺利成长则完全仰仗照顾者的精心护理，家长要格外小心。

喂奶后，必须竖着抱起宝宝，轻拍其背部，将胃部空气排出后再让宝宝躺下，以免回奶或呛到宝宝，引发吸入性肺炎。

4个月内的宝宝，由于前额中央的囟门尚未完全闭合，是婴儿身体特别容易受伤害的一个部位，大人应特别留意照顾。此外，家中若有幼儿在逗弄宝宝，也应分外注意，莫让无知的幼儿伤了宝宝。宝宝的肌肉骨骼尚未发育完全，颈部十分柔软，抱弄宝宝时宜特别小心。

婴儿的皮肤细嫩，极敏感，易受伤害，衣服的厚薄及质地、外出时的防晒、宝宝所处环境的温度等，都应维持在其最舒适、最安全的状况下。

要小心婴儿周围的危险物品。逗弄宝宝的玩具应选择安全玩具，悬吊的位置及方式应适当而牢固，以免松脱而伤及孩子。婴儿的视线很低，能发现夹杂在草席缝里的别针等异物，家长要精心检查。

预防新生儿窒息

最好给宝宝备一张小床单睡。因为婴儿与大人同床同被睡时，可能不小心堵住口鼻。不要睡太软的床，不要用大而软的枕头。必须随时留意棉被、衣物、枕头、蚊帐等，以免盖住宝宝的鼻子。小床上也不要堆叠衣物、玩具，挂玩具的绳索和窗帘绳也不能靠近小床，以免套住宝宝的颈部。

喂奶的姿势要正确，最好抱起喂，使头部略抬高，不致使奶液返溢呛吸入气管。不要让孩子含着奶头睡觉，疲劳的妈妈熟睡后，充盈的乳房会堵住孩子的口鼻，造成窒息事故。

目前，使用塑料布很普遍。为不使因溢奶而弄湿衣服，大人常用一块塑料布给孩子围在脖子上；也有的为了避免尿湿床单，在婴儿身下垫块塑料布。有的家庭把盛放物品的塑料袋随便乱放。当大人有事离开孩子时，塑料布或袋有可能随风飞起，或被孩子胡乱地抓盖在脸上。由于婴儿小，不能有意识地将塑料布拉去，就会发生窒息事故。吃果冻胶类食品时，要用勺或叉分割后放入口中，避免猛吸入气管而引起窒息。

预防坠落事故

一旦孩子可以翻身了，从高处跌落的危险就时时存在，一定不能大意。3～4个月的婴儿脚的力量增强，单独睡在床上会反复用脚蹬被子，使身体逐渐移到床边，很容易从床上坠落。5～6个月的小儿会翻身了，从床上坠落的可能性更大，从高凳上坠落的病例也不罕见，至于爬高爬低时、跌跌撞撞学走路时、玩游乐设施时，从高处摔下，更是难以胜数。轻者只是造成头皮血肿、头骨折，重者就有可能因脑内出血而造成残废或死亡。这种情况也不是只有交付给别人照顾才会发生，有时候实在是家长警惕性不够小心而造成很遗憾的后果。首先不要让孩子单独待在凳子、沙发上等高处玩耍，小床一定要有护栏。随着高层楼房逐年增多，阳台、门窗、楼梯缺乏保护装置，儿童坠落事故的发生有增多趋势。小儿好奇心强，喜欢爬高，或有的家长外出将小儿反锁房中，孩子由于恐惧由阳台或窗口翻出造成坠落。发生了坠落事故，即使没有外伤也要提高警觉，只要发现宝宝焦躁不安、活动力改变，一定要及时就诊，否则会延误病情。

交通事故的预防

车祸已经成为意外伤害死亡中的首位原因，事故发生率上升极快。车祸后果轻重不一，多见头部受伤、骨折、内脏出血、休克、死亡。在步行交通事故中，危险人群为5～9岁儿童；在驾车事故中，危险人群是10～14岁儿童和15～24岁青少年。

从小就要教孩子如何避让汽车、火车甚至自行车，教育大一些的孩子遵守交通规则，过马路的规则等。在路上家长要特别加强对孩子的监护。

乘坐汽车。应将婴儿抱于怀中，且要用带子与大人系到一起，以免急刹车时抱不住孩子。不要坐在副司机座位上。如果是自己带孩子出行，要让孩子坐婴儿专用座椅，并系好安全带。

预防溺水

对于4岁以下的小儿来说，即使是水桶、水缸、便池、浴缸也可使小儿溺水。年龄大些的儿童即便会游泳，也不可避免出现溺水，反而因错误的安全感更多出现溺水事件。在水缸、浴池溺死的多为0～4岁儿童，在水渠、池塘、水库中溺水的多为5～9岁儿童，在游泳中溺水的多为10～14岁儿童。预防的办法是对幼儿加强看护，对大一些的孩子加强安全教育。千

万不要让孩子单独游泳。即使是一会儿，也不让孩子单独呆在水缸、水桶、浴池、水坑边。

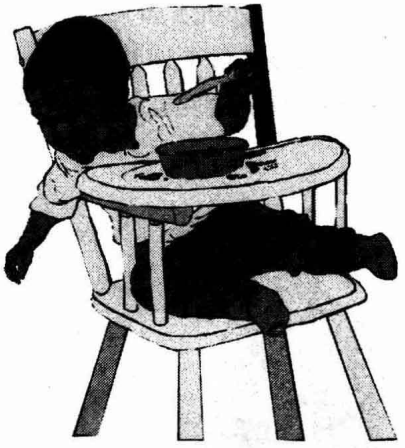
食物中毒急救法

食物中毒有细菌性、植物性和动物性之分。人吃了含有大量细菌或细菌毒素食物发生的中毒现象，称为细菌性食物中毒，其主要表现是急性胃肠炎。严重者可因剧烈腹泻、腹痛、脱水、休克、呼吸衰竭而危及生命。所以了解一些简易救治方法很有必要。

一旦有人食物中毒，首先要了解一下吃了什么东西，如果吃下时间不长，可以采用催吐方法。一般可喝较浓的盐开水，比例为 20 克盐、兑水 200 毫升，如果喝一次不吐，可多喝几次，促使呕吐。也可取鲜生姜 50 克捣汁加温开水冲服，有护胃解毒作用。

若是吃了变质的荤腥类食物，则可服用十滴水催吐。有的还可用筷子或鹅毛探喉促吐。

若中毒食物吃下去的时间较长，精神较好，则可以用泻药，以利泄毒。药可用生大黄 30 克一次煎后服用；或蕃泻叶 10 克泡茶饮服，均有通下解毒作用。若为老年人可用元明娄 20 克，开水冲服以缓泻排毒。



要是吃了变质的虾，蟹引起食物中毒，可取食醋 100 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下。此外还可用紫苏 30 克、绿豆 15 克、生甘草 10 克，一次煎汤服用。也可用金银花 300 克、马齿苋 50 克煎服。

若是误食变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。食物中毒一旦发生，应鼓励孩子多饮茶水、淡盐水。经急救症状未见好转，或中毒较重，吐泻过频，脱水明显者均应尽快送医院救治。

当然，为避免食物中毒的发生，家庭在夏季自制生拌菜时，一定要讲究卫生。购买的食物要新鲜，生拌菜不仅要洗，还要用沸水浸烫，最好加入生大蒜同拌。

误食干燥剂怎么办？

许多糖果、饼干或者电器用品内，为了让物品延长它的使用期限，都可能存放有干燥剂。有时候宝宝吃东西时，不小心把干燥剂也吃了下去。

市面上的干燥剂，大致上有四种，一种是透明的硅胶，这种是无毒性的，不需作任何的处理。另一种是咖啡色的三氧化二铁，这种只有些微的刺激性，让误食者喝水稀释就可以了，除非病人刻意大量服用，产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻之症状，需考虑造成铁中毒之可能性，必须赶快就医。另外两种均是白色粉末，一种是氯化钙，也是只有些微的刺激性，只要喝水稀释就可以了，另一种是氧化钙，它遇水后会变成碳酸氢钙，具有强碱性，强腐食性，需在家先

喝水稀释,然后送医院作进一步处理。对误食三氧化二铁,氯化钙及氧化钙,在家里均需先喝水稀释,喝的量以病人体重每公斤1~2ml为宜,尤其氧化钙中毒不宜喝过多的水,以免造成呕吐,容易使食道再次灼伤。

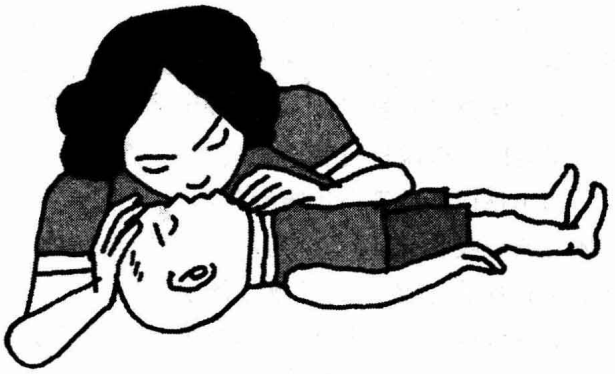
触电后怎么办

宝宝经验不足,会因玩弄电源发生触电事故;在夏秋季节,天气炎热潮湿,风雨较多,有时会因为触碰了倒塌电线杆上的电线而致触电。

家有孩子,要做好防止触电的一系列工作。婴儿就看见父母总是往孔里插入什么东西,等到了会爬的时候,就朝有插座的地方爬去,当婴儿见到孔洞,就会插进手指,这是很危险的事情。为了防止这种危险的发生,家长必须在插座上安装一只盖,并防止婴儿用剪刀剪电线。还要从以下几方面来防止孩子触电:所有的电器设备,用完后立刻放回安全的地方,如电熨斗、搅拌器、吹风筒等。所有孩子够得到的插座要套上专用的塑料罩。外引的电线只能临时使用,用完立刻收拾好,不能放在孩子伸手可及的地方。风扇、取暖炉要放在安全的地方,或做围栏围住。另外不要忘了从懂事的那天起就要教孩子不能接近、触摸带电物体。发生触电时,首先应迅速使孩子脱离电源,用干木棍将电线拨开,或用干木棍将孩子拨开。如果直接拉开小儿时,抢救者必须站在干纸堆或木板上,拉住小儿的干衣角,将他拖开。

如果通过人体的电流很小,触电的时间也短,孩子脱离电源以后,可只感到心慌、头晕、四肢发麻。这时候,要让他休息1~2小时,并有人在旁守护,观察呼吸、心跳情况,一般不至发生生命危险。皮肤灼伤处敷消炎膏以防感染。但如果让患儿立即走动,也有可能引起死亡。

如果触电时间较长,通过人体的电流较大,或者是电流从右手到左脚,此时电流通过人体的重要器官(心脏和中枢神经系统),损害就很严重,孩子表现为面色苍白或发青紫,昏迷不醒,甚至心脏、呼吸停止。这时就应该分秒必争地进行现场抢救,立即做口对口呼吸和心脏胸外按压。



对幼儿做对口吹气时,鼻孔不要捏紧,让其自然漏气,并适当减少吹气量,避免引起肺泡破裂;如果使小儿张嘴有困难,可将其口唇紧闭住,救护人将口对准病儿鼻孔吹气。吹时用一只手掌的外缘压住病儿的额部,另一只手托在颈后,将颈部上抬,使头部充分后仰,抢救人先吸一口气,然后紧凑病儿的嘴巴或鼻子大口吹气。吹气完毕后,立即离开病儿的嘴,孩子的胸部自然回缩,气体从肺内排出。吹气时间短些,呼气时间长些,二者比例约为1:2。以后按照这种方法继续操作,每分钟20次左右,抢救至患儿恢复呼吸为止。

如果此时心脏也停止了跳动，必须在人工呼吸的同时，进行胸外心脏按压。将病儿放在硬地或木板上，抢救人在孩子的一侧或骑跨在其腰部两侧，一手的掌根放在孩子胸骨中下部，另一只手按在第一只手的手背上，有节奏地按压胸骨下半段及与其相连的肋软骨，使下陷约3厘米，速度每分钟80次左右，按压和放松时间大致相等。抢救婴幼儿时可把一手放在胸骨中下1/3处，用掌根按压，深约2厘米。

在做人呼吸和心脏按压的同时，必须立即打电话给急救中心让医生前来抢救。

小孩吃错药急救

小孩吃错药的原因大致有两种情况：一种是家长粗心大意或忙碌中拿错了药；另一种是孩子自己随便拿药吃所造成的。

误服药物发生中毒多见于0～4岁儿童。毒物有氟乙酰胺类灭鼠药、有机磷农药、鱼胆等，此外还有煤油、汽油、油漆等。家长一定把药品放在孩子够不着的地方，哪怕一次疏忽都可能造成孩子误服。家庭用的洗涤品，洗发香波等也要放在孩子拿不到的地方，花草也可能有毒，也不要让孩子够着。有一部分小儿中毒是由于不正当要求未被满足，或心理压力过重而有意服毒，这是儿童中毒的重要危险因素之一。

某些药品的副作用或毒性较小，如维生素之类，即使是吃错了或多吃了一二片，一般问题也不大。而有的药物则副作用及毒性都较大，而且有一定的极量限制，如安眠药及某些解痉药，像阿托品、颠茄合剂以及退热镇痛药品等，多吃了会使孩子陷入昏睡、昏迷、心跳剧烈加快（或减慢），甚至导致休克，造成生命危险。另外，一般外用药品大多具有毒性及腐蚀性，如果吃错应赶紧处理。

如果发现孩子已经吃错了药，首先不要惊惶失措，更不要打骂和恐吓，否则孩子哭闹中说不清真相，会拖延时间，增加急救的麻烦。应采取安慰的态度耐心询问，以便对症处理。

当证实孩子吃错了药，应先做初步处理。可用手指刺激咽部，使药物被呕吐出来，然后再抓紧时间送医院进行观察抢救。

如小孩误把碘酒当作咳嗽药水喝下去，应赶紧给孩子喝米汤、面糊等粉类流质，以阻止人体对碘的吸收；错喝了癣药水、止痒药水、驱蚊药水，应立即让小孩尽量多喝浓茶水，因茶叶中含有鞣酸，具有沉淀及解毒作用。

平时可备一瓶吐根制剂（催吐药），必要时使宝宝吐出咽下的有毒物品，用量为一汤匙，每隔15分钟喂1次，连喂3次，中间喂浓盐水，直到宝宝呕吐为止。

保护宝宝的嗓子

每个父母都希望自己的孩子有一副好嗓子，发出美妙动听的声音。然而，除了先天因素外，还须要知道如何做好声音的保健。孩子活泼好动，好胜心又强，老师提问时和唱儿歌时常常争先恐后地呼喊，惟恐老师或同伴听不到自己的声音；有的孩子在要求得不到满足时就

放开嗓子大声哭叫,以此达到自己的目的.孩子经常大声叫喊会产生严重后果。

发声最基本的要素是声带振动,而声带振动过度,必然会发生损伤。儿童的声带比较脆弱,更容易受到损伤.儿童高声发音时,声带的前中1/3处受到振动最大,如果经常高声叫喊,这个部位就会形成声带小结或息肉,造成声音嘶哑.除了大声叫喊外,患有慢性扁桃体炎、增殖体肥大和慢性鼻旁窦炎的小儿,由于炎性分泌物附着于咽后壁上,使孩子常不由自主地频频清嗓,久而久之也可损伤声带。听力减退的小儿,养成了大声说话的习惯,也会损伤声带。儿童期声带损伤可能影响声带发育,直至青春变声期也难以恢复。

怎样防止孩子声带损伤呢?关键是去除病因,减轻声带负担。家长、教师要经常提醒孩子不要扯起嗓门说话,不要与人争抢发言,既可预防损伤声带,又可培养良好的礼貌和修养。不要让孩子长时间讲话,每次讲话后要休息一段时间。在噪声很大的环境中(如公共汽车、游乐场)尽量少说话,否则孩子要费很大的力气,时间久了,难免声音会沙哑。选择适合儿童演唱的歌曲,使孩子懂得唱歌不是唱得愈响愈好,而是唱得愈有感情愈好。唱歌或长时间说话后不宜立即吃冷饮或喝凉开水,平时少吃辛辣刺激性食物。感冒或咳嗽时应尽量让孩子少发声,以减轻声带充血水肿。平时注意培养孩子良好的个性,不要过分宠爱,百依百顺,孩子发脾气时宜进行冷处理,不要让他大喊大叫。积极治疗鼻、咽、喉和耳部的慢性疾病。已经出现声带小结的,一般不宜作手术治疗,只要注意保养,到了青春期内分泌发生一系列变化,已经出现的声带小结可在内分泌的作用下逐渐消失。

过分逗笑有损婴儿健康

婴儿适当地笑,可以增进健康,但如果过分大笑,则会使胸腹腔内压增高,有碍胸腹内器官活动,引起大脑长时间兴奋,甚至导致瞬间窒息、缺氧、暂时性脑缺血,影响大脑正常发育。过分地笑还会引起下颌关节脱臼。进食、吸吮、洗浴时逗笑,容易将食物、水汁吸入气管。逗笑过度,会引起痴笑、口吃等不良习惯。总之,并不是笑比哭好就可以无限制地让孩子笑,应注意适度适量。

儿童衣物安全

检查颈、手臂和腿部几处的松紧带,看看是否太紧,拿掉衣服和帽子上的长绳。确定宝宝不管处于任何姿势,他的衣服均不会太紧或太束缚。定期检查衣服上的纽扣是否缝紧,衣服上使用的是否是宝宝适用的安全别针。给新生儿戴手套时要经常检查是否有松散的线,它们可能会缠住宝宝的指头与脚趾。给孩子换尿布或者换衣服时,动作一定要轻柔。如果动作过重、过猛,孩子易发生骨折或脱臼。

不能用力牵拉孩子的手臂

当大人带领孩子走路或上楼梯时，由于孩子哭闹或贪玩不肯前行，大人往往用力牵拉小儿的手臂；也有人爱提着小儿的一支手臂把小儿从地面上提起，与孩子逗着玩，这都是很危险的，容易造成桡骨小头半脱位。又称“牵拉肘”。

人的前臂由尺骨和桡骨支撑，尺、桡骨与腕骨一起构成能够灵活运动的手腕，而在上端则由尺骨小头和桡骨小头形成尺桡关节，构成肘关节的一部分。此关节仅由一条韧带包裹，桡骨小头受牵拉极易从韧带下滑脱出来形成关节脱位，称之为桡骨小头半脱位。常发生在5岁以下的小儿。患儿不敢用该手取物和活动肘部。局部一般无肿胀、畸形，但有压痛，活动前臂时疼痛加剧。

桡骨小头半脱位一般不需麻醉即可用手法复位。方法是大人一手拇指向后内方压迫桡骨小头，另一手执腕部屈曲患肘，将前臂稍加牵引及向前内侧旋转，此时大多数可感到或听到关节复位时的轻微弹响声。患儿疼痛立即消失。肘部即可自由活动。然后用吊带将手臂于屈肘位悬挂于颈部三天，注意避免再牵拉患肢，以免半脱位复发。

被蚊虫叮咬后怎么办？

到了夏天，被蚊虫叮咬是常见的。被蚊虫叮咬后局部会出现红肿、疼痛。有些叮咬如蚊子，还会在局部吐些“唾液”，引起局部的过敏反应，需先用肥皂水（或清水）先行冲洗数遍，然后涂用止痒剂。常用的止痒剂有硫磺炉甘石洗剂、炉甘石呋喃西林洗剂、10%氨水、樟脑水等。如果家中暂时没有这些药水时可以用花露水；如果已发生继发感染、应服用抗生素，局部用硼酸水清洗；如果发生血管神经性水肿或荨麻疹时应服用脱敏药，如苯海拉明、扑尔敏、非那根等。

为了预防蚊虫叮咬，到夏季应经常给孩子洗澡，把小儿指甲剪短，防止局部痒用手抓，睡觉时可用蚊帐或用避蚊药来预防。

要精心保护孩子的大脑

许多家长往往注重给孩子买各种健脑营养品，而忽略了在日常生活中精心保护孩子的大脑。现实生活中，一些看似小事的行为，会使孩子的智力遭受到不应有的损害。

缺氧。人的脑细胞怕缺氧，宝宝更是如此。据测定，每分钟脑的氧耗量达45毫升，占全身氧耗量的3%左右。如果供氧不足，轻者脑细胞受损，重者脑细胞死亡，从而给孩子的智力带来消极影响。这种脑缺氧主要发生在胎儿期，如孕妇煤气中毒或常到人多的地方去；产妇分娩时难产或胎儿脐带绕颈等。

孕妇滥用药物。孕妇服用了某些孕期不宜的药物，如三甲双酮、大仓丁等抗癫痫药，硫氧嘧啶等抗甲亢药，抗精神病药，三环类抗抑郁药，阿司匹林、丙咪嗪等兴奋药，或者孕妇吸

烟、嗜酒，都可能造成胎儿大脑缺氧，使其出生后智商降低。

孩子穿鞋不当。在日常生活中，特别是在运动时，孩子不宜穿皮鞋、硬底塑料鞋，否则容易受到地面的反冲作用而损伤大脑。孩子宜穿运动鞋，因为运动鞋鞋底有一定的弹性，能减轻地面对人体的反冲作用，从而防止脑部遭受震荡。

拍打孩子头部。家长不能打孩子，尤其不能拍打孩子的头部。因为许多维持生命的重要中枢，如呼吸、血管、吞咽、排尿等中枢都集中于此，尤其是拍打孩子后脑勺很容易损伤这些中枢神经，严重时可危及其生命。

用力摇晃容易伤大脑。婴儿哭闹或不肯睡觉的时候，父母往往采取摇晃的方法来对付，或者以摇晃的方式逗弄孩子，都容易使婴儿头部受伤，发生“摇晃婴儿综合征”。这种脑损伤多发生于6个月以内的婴儿，因为此时婴儿颈部肌肉十分软弱，当家长们摇晃、抖动婴儿身体时，其头部会来回摇动，造成大脑组织与颅骨的不断相互碰撞，颅内小血管破裂，使大脑组织受到损伤。轻者可烦躁不安、精神萎靡、食欲不振，重者会出现呼吸困难、失明、瘫痪和昏迷等，还会导致智力低下，甚至大脑严重损伤。再如高抛婴儿取乐，也会使孩子头部震动，引发惊厥而降低其智力，有的还会引起脊柱错位，导致肢体瘫痪。这些做法均应禁止。当婴儿哭闹时，父母要用肘弯固定其头部，小心地摇晃婴儿，不能让其头部晃来晃去，并要及时找出婴儿哭闹的原因，采取相应的措施使其停止哭闹。

· 异物预防 ·

眼内异物

眼内异物多发生在刮风季节，如小飞虫、灰沙吹入眼内；或在郊外收麦季节，麦芒进入眼内；其他异物有铁屑或化学物品如氨水、石灰水等。

眼内异物多数位于睑结膜处及眼睑与眼球相连接的穹隆处，少数异物可以嵌入角膜，如麦芒、铁屑等。一旦异物进入眼内，由于异物刺激而留泪，并有异物感而去揉眼，有时不能睁眼、怕光等。

眼内异物的处理需仔细而慎重，一般性异物入眼后，会刺激眼泪的分泌，可微闭眼，待异物被眼泪冲出，若眼泪冲不出来，最佳方法是用眼药水、生理盐水或冷开水冲洗（冲洗之前翻开上、下眼睑），也可用消毒棉签将异物卷去。千万不能用手或手帕揉擦。因为弄不好；异物可自结膜浅层嵌入结膜下层；如果角膜异物。因揉擦使角膜擦伤或异物嵌入角膜，增加处理的难度和合并症的发生，会使眼结合膜和角膜受损伤。切勿用尖硬物进行随意挑拨。角膜上的异物一定要到医院由眼科医生取出。如果化学异物进入眼内（如氨水、石灰水）、先用冷开水或生理盐水冲洗。若条件不允许，将两眼浸泡在盛水的面盆里。眼睛在水中连续做睁

眼、闭眼动作。并可以多换几次水，起到冲洗的作用，减弱化学品对眼部的损伤，然后再去医院做进一步处理。

呼吸道异物

一粒瓜子、半粒花生米、一块糖造成小儿丧命这不是罕见的事。4～5岁以下的儿童喉的保护作用不健全，咳嗽反射不灵活，容易将食物或含在口中的玩具误吸入喉、气管或支气管内。在饮食的同时，作哭、笑、说话、奔跑、跳跃等深吸气的动作，容易将异物吸入。

呼吸道异物是完全可以避免的，预防的要点是：宝宝进餐时要细心照看，培养细嚼慢咽的饮食习惯，进食时避免玩笑、责备和恐吓。宝宝啼哭时不给食物，如口内有食物应引导他吐出。上床躺下后不再给饼干糖果等零食。服药时要把药片压碎，喂药时不要捏着鼻子灌，应用小勺顺着口角喂入。别针、硬币、小球、纽扣、玻璃球等直径在2.5厘米以下的小东西，应放在宝宝够不到的地方，以免误入气管引起窒息。不给吃整粒的豆类、花生米、瓜子等不易嚼碎的食品。玩具的细小零件，要检查是否牢固不会脱落。近年来，小儿气管异物发生率呈上升趋势，其原因与小儿餐外食物增多有关。

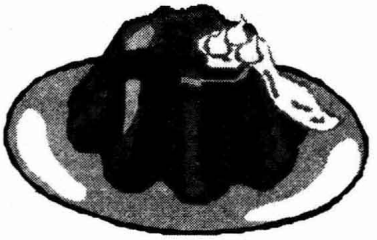
异物嵌在喉部声门中，大的异物可在数秒钟内立即窒息死亡。较小的可出现声嘶、失音、喉阻塞、呼吸困难，家长必须做到及时发现情况，分秒必争地将孩子送往医院喉科，要向医生说清楚异物的名称、模样，如有同样的异物如机器零件、小玩具，可带上一枚给医生观看，以便更迅速顺利地取出。

有时候异物在喉部若不停留，便进入气管、支气管内，引起一阵剧烈的呛咳后孩子就无任何不正常的表现，或偶尔有几声咳嗽。数日后异物引起气管、支气管发炎，咳嗽才较频繁，痰中带血，体温上升，这时如果作为一般的感冒、咳嗽、气管炎或肺炎来治疗就不可能治愈。如果异物长时间不取出，就形成肺脓肿、脓胸、呼吸困难等并发症。异物存放的时间越久，危险性也越大。为及时发现异物，应将异物刚进入气管引起的呛咳声视为警钟，立即去医院检查。即使是鱼刺，不要用喝醋软化、吞咽饭团、馒头等处理，也应及时去医院。

谨防果冻成为气管异物

提到果冻，因其晶莹剔透、味道鲜美、口感好，为许多小朋友喜爱。可是，果冻却可能作为一种气管异物危及孩子的性命。

为什么果冻容易成为气管异物呢？因为果冻是滑软而有弹性的食品，易破碎又不易溶化。小孩往往是吸食果冻，再加上边吃边玩，边吃边说话，就很容易造成软滑的果冻吸入气管。进入气管后，柔软的果冻可随气管舒缩而变化形状，不易被排出，形成阻塞，使小孩窒息而死。



一旦发现小孩吃果冻中出现呛咳、憋气，家长不能存在

任何侥幸心理,应立即争分夺秒送到医院,在去医院途中,家长可以头朝下抱起小孩、拍背、压腹、争取异物及早排出。千万不能喝水,否则水吸入气管,后果更加严重。

防止孩子将果冻吸入气管要注意以下几点:1 岁以下的孩子不能吃果冻。不要吸食果冻,应将果冻从壳中挤出来或用勺挖出来吃。不要将果冻含在口中玩耍。吃果冻时不要说笑、打闹。

鼻腔异物的信号

当发现孩子的一侧鼻腔有臭味时,首先应考虑鼻腔内是否有异物。这种情况多发生在 3 岁左右的儿童,他们玩耍时因好奇,常常自己把纸片、豆类等异物放入鼻腔内,塞入后取不出,因怕受责备又不敢告诉家长,久了就忘记了。纸、布和豆、花生米等植物性异物,放入鼻孔内吸收水分后发生腐败,产生臭味,有时还流脓涕,涕中可带血。当然也有不引起臭味的异物,如金属类的小零件和纽扣等。如小儿鼻孔周围不洁,招致苍蝇产卵,蛆虫也可进入鼻内,大儿童在河里洗脸,也有误将水蛭吸入鼻内的情况发生。发现异物后应去医院钳取,不要自行乱挖而使鼻黏膜损伤出血,或异物推向深部。尤其当孩子哭闹时,异物可误吸入喉和气管内,造成更加严重的后果。

根据异物的特点及进入程度采取不同的急救措施:如异物刚进入鼻腔,成人可压住正常一侧的鼻孔,用另一个鼻孔用力呼气,如果异物没能被吹出来,可以让孩子闻胡椒并打喷嚏以将异物吹出。如异物吹不出或已经进入鼻腔深处,特别是圆形异物,切不可用镊子去夹,以免越来越深,应尽快送医院处理。尖锐异物刺入,或异物过大,应送医院处理。

·外伤出血·

外伤出血的家庭急救

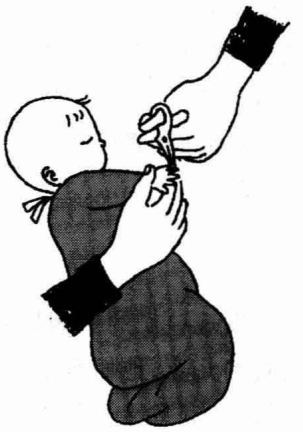
几乎每个孩子都会发生擦伤、摔伤或意外割破手指之类的事情,一般情况下不必大惊小怪,最重要的是正确而又快速地处理伤口。

首先是止血。受伤出血时,因受伤程度不同,出血的状态及出血量也会不同。

如果是表浅的划伤和擦伤,不要用身边的纸巾去擦受伤的部位,因为这样不仅达不到清洁伤口的目的,反而会提供感染的机会。正确的方法是先用冷开水或流动的清水冲洗伤口,然后用消毒棉擦干,最后涂碘酒。不用包扎,避免沾水,让其自然干燥。

如果出血较多或伤口较深,先检查是否有碎玻璃块、金属等物体嵌在伤口上,如果有,不宜直接压迫伤口,需要医生来处理。如果没有异物,就用无菌绷带或干净的衣服牢牢地压迫伤口。如果伤口在腿上或手上,要抬起受伤肢体,使伤口高于心脏。如果怀疑伤口处有骨

折，千万不要移动伤口。经过3～4分钟的直接压迫后，检查一下血是否止住；如果血没有止住，应该继续压迫伤口。



如果出血不止，在就医前应采取指压动脉止血法，即压迫供应出血区域组织的动脉来达到止血目的。此方法适用于头部和四肢某些部位的大出血。四肢大出血时，还可使用止血带止血。需要指出的是，止血带下要加衬垫。原则上每小时放松1分钟。一定要告诉医护人员，在何处、何时扎上了止血带。

碰到以下紧急情况，应赶快找医生。压迫伤口5分钟后，仍未止血；被人或动物咬伤；伤口很深或者裂缝很大；伤口有碎片或污物嵌入，或受伤区域被污染；伤口又小又深，由于不出血而更易感染；受伤区域没有知觉，提示受伤区域神经很可能受损；伤口在头上、脸上、脖子上，及时处理，可以减少留下永久瘢痕的几率，或者伤口在手心侧，有可能伤及肌肉。不规则物，如小玻璃碎片刺进了脸部皮肤，不要立即拔出，以免造成撕裂伤，留下永久性疤痕。

注射过疫苗还会得破伤风吗？

如果伤口被泥土中的破伤风杆菌感染，就可能患破伤风病。这种可怕的疾病会侵犯大脑的中枢神经系统，导致极其痛苦的肌肉抽搐和僵直，甚至危及生命。我国已经为绝大部分儿童接种了白百破疫苗，并在11～12岁时再加强注射。为保证效果，建议每隔10年再注射一针破伤风疫苗。这样，在最后一次疫苗注射的5年内，即使您的孩子受到一次高危险性的外伤，比如：被狗咬了或被生锈的钉子刺伤，也不太要紧。医生在处理时，只需再注射一针预防破伤风就可以了。

什么伤口需要缝线

深的伤口或者伤口的皮肤边缘不整齐，通常需要医生来关闭伤口。因此，在不太肯定的情况下，您最好马上带孩子去看医生。这种情况耽误的时间越长，伤口感染或结疤的可能性就越大。如果仅是一个小伤口，医生用局部的黏合剂处理一下就可以了，这时很少需要麻醉，这样的创伤比缝线要小。

但黏合剂对经常活动的部位（如膝盖、肘）处的伤口无效，这时需要缝针。医生首先施行局部麻醉，然后用外科针线把伤口的边缘缝合起来，促使机体自动愈台伤口，从而减少结疤的可能性。1～2周后，医生再把缝线拆除。

儿童头部受伤后怎么办

儿童的活动量大，四肢协调能力差，生活中容易发生危险。如果他的头部受伤，一般性的问题可以自行痊愈，但是出现一些异常表现时，无论外表有没有伤口，都应立即送医院检

查救治。

儿童头面部伤主要原因是交通事故、运动摔伤、跌伤、在幼儿园上手工课时刺伤及打架击伤等。

受伤后的主要特征:颌面部和头颅外皮有割裂伤、瘀血及红肿;头痛、头晕;神志不清或昏昏欲睡或者处于昏迷状态;对事故发生前的事情失去记忆;耳、鼻、口腔有出血或分泌物;双侧瞳孔大小不等,有时可能有复视现象;脉搏减弱、呼吸短浅。

头面部受伤的儿童,一般都应去医院检查。如果在家休息,在受伤后 2 ~ 3 小时至 1 日左右出现下列症状时,就应马上送医院。平时很调皮的儿童而此时太温顺,而且感觉很疲乏;发生痉挛;手脚麻痹;恶心想吐;过分激动,乱闹;头痛加剧,脸色变白,意识不清。出现上述症状,说明有发生颅内出血的危险,应立刻送往医院救治。

鼻衄如何处理?

儿童鼻出血是常见的症状。鼻腔内侧有许多细小的血管,相互交错成网状,这些血管的位置较浅,保护它们的黏膜又很薄,遇到鼻腔炎症,气候干燥,挖鼻孔过度,血管就容易破裂,造成出血。

孩子鼻子流血了,爸爸妈妈不必惊惶失措。鼻出血时要低头。儿童鼻出血大多发生于鼻腔前方,如果抬头的话,血就会流到鼻腔后方、口腔、气管甚至肺部,轻者引起气管炎、肺炎,重者可导致气管堵塞、呼吸困难,甚至危及生命。如果把血都咽下去,还会引起胃部不适应疼痛,同时医生也无法估计出血量,不利于治疗。因此,当孩子鼻出血时,要让他把头低下来。

但是,仅靠低头往往不能止血。人的两个鼻腔中间有一道隔障,叫鼻中膈,儿童的鼻中膈上血管非常丰富,而且非常表浅,所以 90% 的鼻出血都是在这个部位。止血的最好方法是压迫法,用手指压住出血一侧的鼻翼,使其压迫鼻中膈,只要 3 ~ 4 分钟就能止血。止血时要让孩子坐着或站着,不要躺着,否则鼻血由后鼻孔流入咽部,不从鼻孔流出,因而无法掌握是否还在出血。

鼻出血的原因多数为局部性,如由于气候干燥或感冒时发炎。使局部血管破裂,慢性炎症可发生鼻中膈糜烂,可引起反复出血,遇到这种情况可到耳鼻喉科做局部电烧灼治疗。少数原因是全身血液性疾患,如血小板减少性紫癜等,则需要到医院详细检查,给予系统治疗,为了防止因干燥引起的出血,在天气干燥的时候,可在鼻腔内少量地涂些石蜡油。

如果孩子经常鼻出血,并伴有其他症状,如发热,鼻塞,流涕或其他不正常现象,就要怀疑是否患有血液性疾病等。

要教育儿童改掉挖鼻孔的不良习惯，这对预防鼻出血至关重要，如果孩子觉得鼻腔干燥、灼热、鼻痂多，可涂些油膏以保护鼻黏膜。

烫烧伤的预防和急救

孩子的皮肤柔嫩，对烫的耐受力差，稍有疏忽，就可能发生烫伤、烧伤。平常应注意预防，还应了解一些烫伤的急救常识。

儿童好动，又不知“深浅”，所以预防烫伤的第一条就是让孩子远离热源。喂各种食物时均需调试温度；刚盛好的热粥、米糊、菜汤等食物，不要放在宝宝能摸到的地方。热水瓶、烧水壶、热水杯、汤锅、粥锅、火锅等都是危险的热源，这些都应当放到孩子够不到的地方。大人手里拿着烫的东西时要走得慢些，拿得高些，免得孩子冷不防伸手去拉或窜过来碰翻烫着。在和孩子玩的时候不要吸烟，不仅尼古丁对孩子有害，燃烧着的烟头也会烫着孩子。冬天屋内取暖用的火炉周围要装栏杆，炉子在烧时不要让孩子走近。节假日更要仔细地照顾好孩子，不要因为忙于家务或只顾和亲友交谈而发生意外。在家里住房紧张的情况下，尤其要注意让热源远离孩子。

给孩子洗澡时，大人一定要先试水温，以免水温太热，烫伤孩子。用澡盆洗澡，一定要先倒凉水，再倒热水，以免孩子误入热水。在冬天，使用热水袋和“汤婆子”的机会很多，每次冲满热水后应倒拎热水袋，仔细检查盖子旋紧与否。热水袋应夹层放在孩子的身旁，不要直接接触，防止漏水和直接接触皮肤后的烫伤事故。夏天要注意不能把点着的蚊香放在小儿的附近。使用电蚊香也要离孩子远一些。不要让孩子进入厨房。儿童烫伤还包括热油烫伤、蒸汽等，由于油的沸点高，不易去除，所以热油烫伤深度更重。另外，爆竹、强碱、酸等也是重要隐患。

预防措施还包括安装报警器，在厨房中放置灭火器，告诉孩子闻到烟昧，有着火的可能，立即离开现场到户外，喊人救火。不要把小儿单独放在家中。

烫伤或烧伤后要马上检查一下范围或程序，做好现场急救可使伤势不再继续加重，并预防感染和休克。

当烧伤情况发生时，应沉着镇静，使受伤者脱离火源。衣服着火时，立即脱去着火衣服或就地打滚扑灭火焰，切勿奔跑，以免风助火势，加重伤情；可用被褥、毯子等覆盖灭火。

高温水或油烫伤时，应立即将被烫部位浸入冷水中或冷水及冰水冲洗，可将皮肤的热量向外释放，减少热能向深层组织扩散。若躯干烫伤，在脱衣服前先用自来水冲，尽量降低伤部的温度。腿、脚、身上的衣裤鞋袜要十分小心地轻轻脱下，贴身的衣服不可强行脱掉，可把烫伤部位轻轻剪开，再用冷水轻敷。

小面积的轻度烫伤，早期未形成水泡时，有红热刺痛者，可擦用菜油、豆油、清凉油和蓝油烃等。已形成水泡者，先用0.1%新洁尔灭溶液或75%酒精涂拭周围皮肤，创面用生理盐水或肥皂水冲洗干净，在无菌条件下，将泡内液体抽出，创面用三磺软膏、四环素软膏、烫伤膏或消毒凡士林纱布加压包扎。

严重烫伤或大面积烫伤时，创面不要涂药和牙膏、香油之类的东西，应立即送往医院。

骨折后的紧急处理

骨折多数是由于外伤后引起的创伤性骨断裂，是一种常见的意外事故。根据儿童骨组织解剖和生理的特点，小儿骨折和成人有很大差别。儿童骨折以上臂发生较多，如肱骨髁上骨折、尺桡骨骨折等。锁骨骨折新生儿时常见；下肢骨折如胫骨、腓骨和股骨干骨折也可见到。

造成骨折多数是因为骨干受外界压力挤压、摔打，如儿童跌跤后诉说局部肢体疼痛、活动受阻、不能活动，或局部受伤部位肿胀、皮下出血，甚至有肢体的畸形。

损伤后，家长首先不能太着急，应迅速帮助孩子脱离造成损伤的现场，局部如有伤口出血（可能是开放性骨折），必须用干净的毛巾手帕等进行包扎、止血，并且必须对骨折的肢体进行妥善地固定，要连同关节在内一起固定。就地选择较直的木条、树枝、木棍或硬纸板等较坚固的物体，放在患肢旁与患肢一起用绷带或绳子绑扎在一起固定。妥善地固定的目的是防止在将患儿送往医院途中，造成软组织、血管、神经的损伤，或使骨折端移位更明显，同时还可减轻肢体疼痛，方便运送。

如果上肢损伤后没有固定物的选择，可以将上肢固定绑在胸部（即左上肢固定于左胸侧、右上肢固定于右脚侧）。下肢骨折，可将健侧下肢与患肢绑在一起。经过一系列保护及初步处理后，应迅速将患儿送往医院诊治。

一般情况下，儿童骨折经及时的复位（手法复位或手术复位）和石膏固定，一段时间后，通过儿童本身较强的骨再生、修复能力，都能够治愈。家长切记在骨折后肢体千万不能旋转、弯曲或盲目复位否则会造成更大的损伤，给治疗带来难度。

宠物咬伤与狂犬病

无论是猫还是狗，它们的唾液中常常带有狂犬病毒，即使健康的猫狗也难免带有。据卫生防疫部门的报告，当带有狂犬病毒的动物用舌舔人手时，即使人手没有外伤也会感染上狂犬病。如果动物抓、咬伤人的皮肤，它唾液中的狂犬病毒，会随着破损的皮肤进入人体中，短的1～2月就会出现狂犬病的症状。如兴奋、恐惧、听到水声或见到水，即发生强烈的喉头痉挛。喝水不能下咽，水从口角流出，痛苦极了。如伤在头、面部，感染的病毒量大，潜伏期会更短。狂犬病的潜伏期也可以很长，1～3年，甚至10年，30年以后才发病的也有。

一旦被宠物抓、咬伤后，家长应立即用大量的肥

皂水，反复多次地冲洗伤口，尽量减少病毒的侵入，伤口的少量出血有清除狗、猫唾液的作用，故不需马上止血。然后用3% ~5%的碘酒或50%—70%酒精石炭酸等烧灼伤口，也可用醋、白酒或葱白100克、甘草250克煎水后洗伤口处。并盖上无菌纱布，再立即去医院治疗。同时一定要进行狂犬疫苗的注射，注射前需作过敏试验。狂犬病的死亡率极高，一旦发病，治疗几乎是无望的。但预防却十分简单，家中有了小宝宝，最好不要养狗和猫。

·家庭环境和社会环境·

家庭装修损害孩子健康

随着生活水平的提高，对新居进行装修的人越来越多，不少人是想给孩子创造一个良好的环境，但如果缺少必要的安全意识，就会变成引“狼”入室，让装修损害了孩子的健康。使原本健康活泼的孩子，搬进新家后，却出现咳嗽、哮喘、胸闷等不适症状。经心电图检查发现，心脏有明显的缺血改变。如果孩子没有心脏病史，体内也查不出任何可以诱发心肌炎的细菌或病毒，元凶也许就是家庭装修材料中的挥发性有毒气体。

据家庭装饰材料抽样检查发现，当前有毒气体污染的材料比例很大，这些材料中含有挥发性有机化合物达300种。房间内挥发性有害气体达到一定浓度，就成了意想不到的“毒气室”。儿童或成人在里面呆久了，就会出现急性中毒症状。轻者会感到头痛、头晕、恶心，严重者会诱发心律失常和中毒性心肌炎。

如果迅速查出病因，患上了“怪病”的孩子及时离开了有毒环境，经过积极治疗后绝大多数能够康复。个别孩子如果接触有毒气体时间太长，会给心脏和肺组织造成不可逆的损伤，留下终生遗憾。特别需要提醒的是，孩子的中毒症状与一些常见病以及病毒性心肌炎的症状相似，会出现诊治不及时或药不对症的情况，本来完全可以治好的病，就可能延误了最佳治疗期。

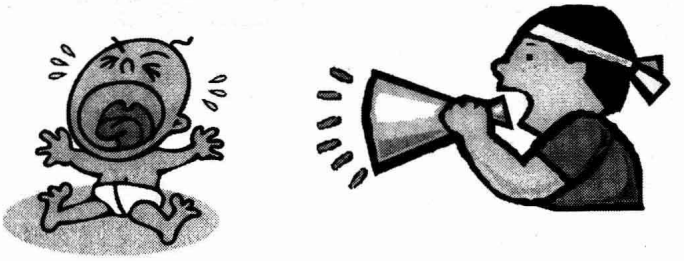
专家建议，家庭装修选材时，一定要考虑材料的安全性。装修结束后不要急于搬进去，要打开门彻底通风散气，最好同时将衣柜、书柜等也打开，让有害气体完全散发。一旦家里有人出现胸闷、气喘等症状，最好离开目前的环境。到医院就诊时要讲明情况，以便大夫正确诊断，及时对症治疗。

噪音危害

婴幼儿正处生长发育阶段，机体抵抗力弱，对噪音特别敏感，危害性也大，应引起年轻父母的密切关注，谨防噪音危害婴幼儿。

婴儿在出生后一个月就已具备较完善的听觉，但是由于婴幼儿的鼓膜、中耳、内耳和听

觉细胞十分娇嫩,对噪音特别敏感,容易引起听力疲劳或鼓膜损坏,使婴幼儿对语音的差别感受性降低,阻碍听觉的发展。据则定,在10厘米范围内,洗衣机、电冰箱、电吹风、电风扇的音响是40~90分贝,缝纫机、收录机、电视机的音响是50~80分贝。只要将以上1~2种噪音汇集就会超出我国关于居民区内的40~50分贝以下的噪音标准。如果婴幼儿长期生活在80~90分贝以上的噪音环境中,可使婴幼儿的耳蜗发生营养不良和缺氧,使听力受损伤。天长日久,因鼓膜和内耳听觉器官器质性的病理改变,甚至鼓膜振动过剧,而诱发噪音性耳聋。



婴幼儿经常受噪音的刺激,会引起精神萎靡、烦躁不安、消化不良、食欲不振等现象,并使内分泌发生紊乱,妨碍婴幼儿身心健康与智力发展。据美国心理学家瓦茨博士研究发现,经常处在嘈杂环境中的7个月大婴儿、模仿大人姿势的能力明显低于正常环境中的同龄婴儿。18个月大的幼儿对大小、距离、空间的理解能力显著低于同龄幼儿。22个月时幼儿呀呀学语的能力也比同龄幼儿差,影响了对周围新奇事物的探索。

噪音还会影响视力,诱发眼病。近年来的实验揭示,噪音在85分贝时,视力清晰恢复到稳定状态至少要1个多小时,而在20分贝时,只需20分钟,从而证实噪音可降低视力清晰度的稳定性。婴幼儿的眼睛更要避免噪音的刺激。

年轻的父母平时要尽量避免婴幼儿接触燃放爆竹、高音喇叭、轧钢、打铁、电钻等高噪音环境,少让孩子玩音量高的玩具,放电视机、收录机的音量宜适中,减少噪音带来的危害。

玩具隐患

积木、铁皮玩具等在制作过程中会喷涂上各种油漆或涂料,符合规格标准的油漆是不会对人体造成危害的,但超标的油漆中会含有铅、铬、锑、砷、镉、汞等有害金属,会给使用者造成潜在的危险。一定剂量的铅接触会对人体的红细胞、肾脏、免疫系统、中枢神经系统的功能产生不良影响。木制玩具上涂有的水溶性颜料极易脱落,婴幼儿如果把它放在嘴里长时间吮吸,会引起慢性中毒。所以,在选择玩具时要购买正规厂家符合生产标准的玩具,避免购进劣质玩具,木制玩具最好购买给较大些的孩子,并告知孩子不要啃、咬玩具。

塑料玩具近年来成为孩子玩具的主流,它们造型丰富,式样多变,迎合了孩子喜欢新奇的心理,可是"小儿塑料玩具病"也随之而生。塑料玩具的材料有聚乙烯、聚丙烯、聚苯乙烯

制品等，对健康是没有毒害作用的。如果在玩具的外包装上说明了它的材料是以上3种，自然可以放心购买。同属塑料范畴的聚氯乙烯则不同，它对人的肝脏、神经及骨骼会有损害，而且在制造聚氯乙烯玩具时，常会加入使之柔软的增塑剂和稳定剂等，这里面的化学物质都有一定的毒性。聚氯乙烯老化后还会分解出对人体有害的氯化氢气体。另外，有些塑料玩具会散发出一种浓浓的芳香气味，这是其中添加了有机溶剂造成的。这种溶剂会刺激人的中枢神经，对孩子生长发育会产生不良影响。

体积过小的玩具，容易让幼儿误食造成异物梗塞或中毒，应避免购买。避免弹弓、BB弹之类具有危险性的玩具。选择有轮玩具时，应留意车体及车轮间的缝隙小于0.5厘米或大于1.2厘米，以防止幼儿将四肢伸入导致割伤或刺伤。

电子玩具安全须知：

1. 尽可能避免让年纪太小的幼儿接触电子类玩具，在选购上则应留意可使用年龄，及材质、设计、玩法等方面是否安全，会发出刺耳声响的玩具也不宜，以免损及幼儿听力。

2 使用玩具前，务必详读包装上的指示说明与安全守则，特别是警告文字部分，如远离火源与潮湿等。

3. 装有小电池的玩具必须让幼儿无法自行换取或拆解，以免误食引发中毒或梗塞、窒息。

4. 玩具电线外露的部分应保持完整，且长度不超过30厘米，以免引起触电或绕颈意外。

5. 定期检查电子类玩具是否有零件脱落、电线外露等损坏情形，若已损毁或无法修复，便应丢弃。

移动电话特别危害儿童健康

初步研究结果显示：移动电话发出的微波特别危害儿童的健康，主要是导致儿童产生某些异常生理反应（如改变儿童对外部环境反应的时间等）。儿童的头盖骨较薄，脑袋小，脑神经处于生长阶段，这些特点会使儿童容易遭受移动电话发出的微波的负面影响。

对动物进行的微波辐射实验表明，把一种线虫暴露在移动电话产生的微波辐射之中，结果发现，线虫体内的蛋白质结构发生了变化。专家们担心：移动电话产生的微波辐射可能危害儿童稚嫩的身体组织。由此专家呼吁：应尽量避免儿童使用移动电话，在儿童活动的公共场所，也应少用移动电话。

培养孩子自我保护能力

教育孩子不要随便和别人走，教育孩子养成不和陌生人接近，不要陌生人给的东西的习惯。对于陌生人问路或请求协助寻找丢失的宠物之类的事应保持警惕，这是犯罪分子诱拐儿童的普遍策略。应告诉孩子，在未得到孩子家长允许的情况下，任何人都不能将他带走。

家长应特别提醒女孩儿不要单独外宿或跟异性到任何地方去。

公共场所避免走失。

在商场或公园，教育孩子时时不要离开大人，能主动地跟随大人，并记住大人身上的明显标记。为了预防万一，平时可以和孩子讨论有关走失后如何寻求帮助。比如在商场找不到妈妈了怎么办，在大街上找不到爸爸了怎么办。帮助孩子明确在遇到困难的时候，可以找什么人，不可以找什么人。还要教孩子记路。3岁左右的孩子已能记住家庭地址。外出时有意识地让孩子记住自己家附近的路名、路上的主要标志，回家时让孩子学着带路。家长也可以写明家庭地址放在孩子的衣袋中，但要教孩子知道，这纸条只给警察或信得过的人看。

不给陌生人开门。

教会孩子听到敲门声该怎么办。例如，先问：你找谁，再问你是谁，最后说请你等一等，我去喊爸爸或妈妈开门。除自家人外，都不要自己去开门。为了巩固和加深孩子的印象，当孩子按照要求去做之后，家长要及时地予以肯定。

关键时刻大声呼叫

假如有人威逼孩子做无礼或危险的事时，要勇于说大声呼叫。小孩子身单力薄但能吸引周围人的注意力。比如：大声呼喊："救命！他不是我的爸爸！"引起围观者的注意和警惕，就可以得到救助。

让孩子尽情倾诉

在日常生活中，父母与孩子要经常进行交流。如果孩子对某人有所不满，家长不要简单地说，不许说某人坏话，而要和孩子一起予以分析，这样孩子才能畅所欲言。一旦他遇到不惬意的事，或有人骚扰了他，孩子能够向他所信赖的人尽情地倾诉，减轻心理伤害，并能及时让坏人得到应得的惩治。

明确不可触摸的地方

孩子到了四五岁，家长就应向孩子说明泳衣遮盖的部位是个人隐私区，任何人都无权接触。即使是医生做检查，也应要求监护人在场监督。这是儿童的正当权利。

遇到麻烦找警察，是最基本的常识，但仅此还不够。假如警察不在附近，孩子就不会求助于任何人。还应让孩子知道，公园、商场、电影院等地方的工作人员都可以求助，多一个机遇就多了一个避免危险的希望。

口头教育，孩子可能过后一会儿就忘记了。可通过角色游戏和演练让孩子逐渐掌握要领，加深印象。在家庭游戏中父母可设计多种可能发生的情境，向孩子提出问题，测试他们的反应能力。同时还要演练父母和孩子之间如何保持通讯联络的内容。

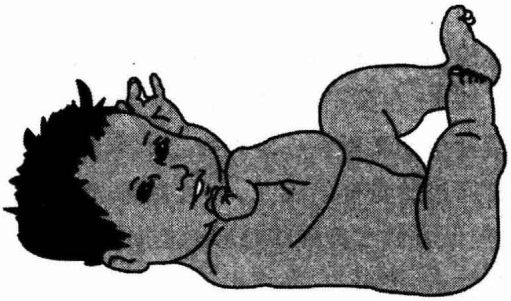
第四章　常见病护理知识

- 新生儿疾病
- 呼吸系统疾病
- 营养性疾病
- 消化系统
- 皮肤
- 五官疾病
- 泌尿、生殖系统
- 神经与精神卫生
- 心血管
- 传染病与寄生虫
- 骨科
- 其他
- 计划免疫常识

·新生儿疾病·

新生儿黄疸

新生儿时期的黄疸大多数是生理性的，不需要特殊处理就可以自行消退，但也有少数黄疸是病理性的，严重时可并发脑核性黄疸，通常称“核黄疸”，造成神经系统损害，导致儿童智力低下甚至死亡。因此，父母要观察孩子的黄疸变化，区别是生理性黄疸还是病理性黄疸。



黄疸是如何形成的呢？主要是由于胎儿在母亲子宫内不能自己呼吸，必须产生大量红血球，从母体中获得氧气以供使用。出生后婴儿有了自己的呼吸运动，过多的红血球在短期内破坏，产生胆红素进入血液。而新生儿肝脏功能不够健全，这么多的胆红素不能一下子经过肝脏处理由肠道排出体外，于是停留在血液内的胆红素就把皮肤、黏膜和眼白染成黄色了。新生儿病理性黄疸应重在预防，如孕期防止弓形体、风疹病毒的感染，尤其是在孕早期防止病毒感染，出生后防止败血症的发生，新生儿出生时接种乙肝疫苗等。

如何判断新生儿黄疸的程度呢？在自然光线下，如果仅仅是面部黄染为轻度黄染；躯干部皮肤黄染为中度黄染；四肢和手足心也出现黄染，即为重度黄染，有严重黄疸的新生儿一般可于重床黄疸发生后 12 ~48 小时之内出现精神萎靡、嗜睡、吮奶无力、肌张力减低、呕吐、不吃奶或大便发白等症状，需及时去医院诊治。

产瘤和头颅血肿

有些刚出生的宝宝头上有个包，这是因为胎儿在娩出的过程中，胎儿先露头部，经过子宫口及产道时，受到产道方面的压迫，血流不畅而引起头皮局部水肿，在首先娩出的头部突出肿块，使头颅形态似椭圆形，故称“先锋头”，也叫产瘤或头皮水肿。肿块的大小不等，其范围可超越颅骨的骨缝界限，边缘不清，大约在 2 -4 天内逐渐消退，是分娩过程中出现的正常情况。

头颅血肿常与头皮水肿相混淆。是在分娩过程中遇到困难，不得不用产钳或负压吸引器助产，使胎儿的头部受到损伤，引起颅骨外骨膜下出血，形成新生儿头颅血肿。它通常出现在新生儿头颅的一侧或两侧的顶部，如鸡蛋大小，数天内迅速增大到极点，但从不超过正中线。用手轻压可有饱满或紧张感。初期血肿可渐渐增大，出血到一定程度时可以压迫血

管止血，大约 2 - 12 周后血液逐渐吸收，血肿才消失，有时留有硬块，个别新生儿以上两种可以同时存在。对于头颅血肿，一定要保护好局部的皮肤，待血肿自行吸收、消失。但这一过程比产瘤长。

有时，头颅血肿和头皮水肿同时存在，血肿隐于水肿之中，待水肿消退后方显出血肿。头颅血肿和头皮水肿都不需要治疗，可自行吸收消失，不宜穿刺抽出血液，以免发生感染。平时也不要用手揉摸，不仅不能消肿，反而会加重出血。但新生儿头颅血肿如果化脓形成脓肿，必须立即治疗。

婴儿乳房肿大

新生儿出生后 3 ~ 5 天内，不论是女婴还是男婴，有的会发生乳房肿大的现象，有时还会分泌出奶汁。8 ~ 18 天时最明显，一般 2 ~ 3 周后自然消失，少数要持续 1 个月左右。

原来，在孩子刚出生时，体内都有一定数量的来自母体的雌激素、孕激素和催乳激素，而雌激素与孕激素在一定程度上起着抑制催乳激素的作用。母亲在妊娠末期，雌激素和孕激素可通过胎盘传给胎儿，使乳腺肿大。新生儿离开了母体，体内的雌激素和孕激素很快消失，但催乳激素却能维持较长时间，而又失去了被抑制的因素，于是就促使新生儿分泌出一些奶汁来，量很少，大约 1 ~ 2 毫升。

新生儿乳腺肿大一般不需要治疗，更不要用手去挤或搓揉，以免引起继发感染，但要注意观察。如果发现新生儿的乳腺肿大不对称，一大一小，抚摸时有波动的感觉，甚至伴有发红或局部发热等情况，很可能是化脓性乳腺炎，应及时请医生诊治。

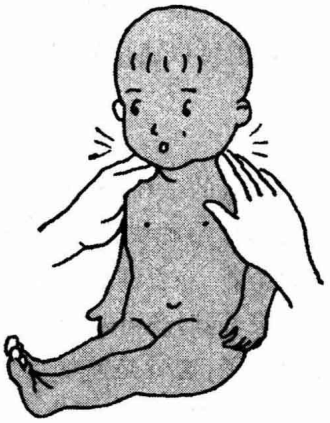
新生女婴阴道排出物

新生女婴出生后，阴道中可能会流出白色的黏液，这是由于母亲妊娠期间卵巢和胎盘能分泌大量性激素，这些激素进入婴儿血液，作用于女性胎儿，使胎儿的乳房和子宫有一定程度的发育。出生后的婴儿一脱离母体，血液中的性激素含量骤然减少，有时会引起子宫内膜剥落而有少量阴道出血，并有少许宫颈粘液分泌而形成白带。上述现象都是生理性的，无需担心，也不需要任何治疗。但新生儿不宜盆浴。如分泌物较多，可用稀淡的高锰酸钾溶液（呈淡粉红色）清洗外阴部。1 周后，如果婴儿仍排泄出带血的分泌物，则可能伴有凝血功能不良（早产儿更为多见），应到医院作进一步检查。

先天性斜颈

先天性颈斜是一种婴儿期多见的畸形，主要是由胸锁乳突肌发育不对称引起的。造成原因可能与先天遗传、胎位不正、产伤出血有关。一般在婴儿出生时无异常发现，出生后半个月左右，可在颈部肩胛提肌或胸锁乳突肌中下段有质地较硬的肿块隆起，呈椭圆形，可以推动，按压时则引起婴儿哭闹。头经常歪向有肿块侧，约 2 ~ 3 个月后肿块逐渐缩小，半岁后

肿块可消失。但触诊时仍然可以感到有肿块侧面的胸锁乳突肌较健康一侧硬，使颈部活动受限，孩子头仍然歪向有肿块的一侧，下颌转向健康的一侧。严重者逐渐还可出现脸部不对称、颈椎侧弯等。



先天性颈斜无疼痛，轻度活动受限，并不影响小孩玩耍，除头稍歪以外并无其他症状表现。所以有些家长可能到4～5个月后才会发现。

先天性颈斜注意早期治疗可取得满意效果，采取热敷、按摩、理疗等方法能促进血肿吸收。可由家长进行按摩：用手按摩增大的肌肉索条，每次5分钟，也就做轻度按摩后再用手按住患侧肩部，另一只手按住孩子头顶，使其下颌转向患侧，而头部倒向健康一侧，起到牵拉患侧的紧缩肌肉的作用。反复牵拉，每日多做几次，坚持半年以上，80%的患儿都可以达到很好的治疗效果。倘若一年后还未见好转，头颈歪斜明显，可以用手术治疗。先天性颈斜手术比较简单，没有什么危险，切断患侧部分挛缩的肌肉以及周围软组织，就可达到永久性改善的效果。

腹股沟斜疝

有的家长发现孩子没有任何原因突然哭闹，哭声剧烈、持续不停。到医院检查，发现孩子的下腹部脐部或腹股沟部出现肿块，医生告诉家长孩子得了疝气。

疝气是指任何内脏经过体腔壁上或腔内的空隙或弱点脱出到异常部位而产生的症状。在孩子较多见的是腹股沟疝和脐疝。脐疝是因腹压增加，使肠管从脐环的薄弱处突出所致。一般也无明显症状，用手触摸有一直径约1～2厘米环形肌肉薄弱区。腹股沟疝又称“腹股沟斜疝”，俗称“小肠气”。是小儿外科中最常见的疾病之一。腹股沟疝多发生在男孩，这与男孩的睾丸下降过程及腹膜鞘突的闭锁有密切的关系。因此，男女发生的比例为25:1。

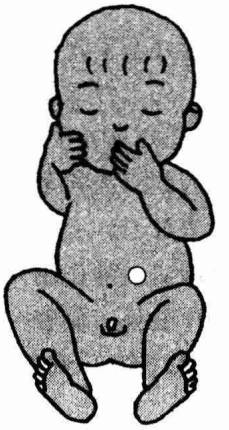
患有疝气的孩子，一般在哭闹、站立或行走后，或于劳累后在腹股沟部（位于大腿内侧与腹壁交界处的一个三角区）出现肿块，男孩则常在阴囊部出现肿块。肿块的内容大多是小肠肠管或大网膜，而不是什么气体，因此不能用手挤压或牵拉。肿块一般没有痛感，但伴有胀感或下坠感。平卧或休息后，有的肿块可自行消失，或是以手指轻轻地由下向上推时，肿块可回纳入腹腔内，同时还可听到肠鸣音。随着肿块的反复出入，疝可逐渐增大，而且往往不易回纳或全部回纳到腹腔内。有腹股沟疝的孩子，如突然出现疼痛而哭闹，不久以后又发生恶心、呕吐时，往往是发生了疝的嵌顿。这时如不能得到及时的诊断和治疗可能危及孩子的生命，应引起重视。

除了极少数小型疝气的孩子在出生6个月内有可能自愈或医生用手纳回去外，绝大多数均不能自愈，也不能通过服药或打针而痊愈，防治方法是尽力不让腹压过高（啼哭、咳嗽、

便秘等)。惟一的根治方法是手术治疗。小儿腹股沟斜疝的最佳手术时期在1~2岁之间。1岁以前可以通过使用疝托、疝带的保守治疗,但如发生嵌顿时,则要进行紧急手术治疗。

婴儿脐疝

疝气的一种,发病率约2.6%,一岁以下的婴儿多见。在出生后不久即可见到脐部有鼓起的圆形小肿块,小的像樱桃,大的像核桃,安静或躺着时小肿块可消失。坐着、立着、咳嗽、哭闹小肿块又会鼓起来。若用手轻轻一压就能压回去,同时还可听到"咕嘟"一声响,感到有一股气从小肿块里挤回肚子里去了,这就是脐疝。患脐疝的孩子有时因局部膨胀而有不适感。但很少因为肿块过度膨胀而出现腹痛、呕吐等症状。



发生脐疝的主要原因是,新生儿时期腹肌相对地没有肠道肌肉发育得好,所以孩子的肚子老是鼓鼓的。尤其由于脐孔两边的腹直肌还没有能相互合拢,脐孔只由一层薄弱的瘢痕性皮肤覆盖,当腹部压力增高时,腹腔内的肠子就从脐孔内顶出形成脐疝。

新生儿期的脐疝不必处理,但与脐部接触的内衣要柔软。较小的脐疝,如直径小于1.5cm,随着年龄的增长,腹肌逐渐发达,一般在1~2岁,迟者在3~4岁,疝孔可渐缩小到闭合。鉴于婴儿脐疝很少发生嵌顿,可先予非手术治疗,用胶布贴敷疗法,即取宽条胶布将腹壁两侧向腹中线拉拢贴敷固定以防疝块突出,并使脐部处于无张力状态,而脐孔得以逐渐愈合闭锁。每周更换胶布1次,如有胶布皮炎,可改用腹带适当加压包扎。如患儿已逾2岁而脐疝仍未自愈,应手术治疗。

新生儿败血症

败血症是致病的细菌侵入血液循环中大量繁殖的一种严重疾病,在新生儿时期较为常见。

细菌侵入新生儿体内的途径很多:出生前母亲有感染,细菌可通过血液循环经胎盘进入胎儿体内;分娩时如胎膜早破,外界细菌可通过破裂口侵入胎膜腔感染胎儿;胎儿在娩出过程中吞入或吸入了污染的羊水,可使细菌经消化道或呼吸道进入体内,极个别的是由于消毒不严。

婴儿出生后细菌主要是通过脐带、皮肤,或口腔黏膜等途径进入体内。新生儿的皮肤、黏膜非常薄嫩,极易被细菌侵入。在消化道方面由于新生儿胃酸少、杀菌力弱、肠道通透性高等因素,细菌也易从肠道进入体内。加上新生儿免疫力低,白细胞的吞噬能力较差,使全身防御能力极低,一旦细菌入侵很易向全身扩散而形成败血症。

新生儿得了败血症,常无特殊症状。一般表现为不吃、不哭,精神萎靡,面色失去原有的红润,表现为灰白色,出现黄疸并逐日加重,体温不恒定,多数体温不升,或有超高热达41~

42℃现象。病情严重时,可出现呼吸困难,烦躁不安,皮肤上有出血点。如能早期诊断,正确治疗,败血症是能治愈的。

正确的护理方法是:新生儿的脐带不被污染,不用布擦口腔黏膜,不用针挑"马牙"而损伤口腔黏膜;乳母患奶疖时避免喂奶,发现婴儿脐部红肿或皮肤感染时及时治疗;那么,就能大大减少发生败血症的机会。

脐部疾病

脐带是联系母体和胎儿的纽带,胎儿通过脐带得到生长发育所需的一切营养物质。出生后,新生儿开始独立生活,结扎脐带的断端是一个创面,如被粪、尿污染或细菌入侵都会引发各种疾病。

1. 脐茸。可在脐孔里看见有米粒或黄豆大小的一颗鲜红肉芽,表面是一层残存的黏膜,有少而淡淡的血水。抗生素是无效的,要请医生用硝酸银烧灼,效果不好的需将脐茸切除。

2. 脐尿管瘘。从脐孔有清亮透明的水像出汗一样渗出来,还可发现这种水有尿的臭味。这是由于胎儿有一根细细的脐尿管,从脐孔与膀胱相通,本应在出生前就自行闭合,如没有闭合,尿液就通过脐尿管从脐孔流出。尿液的刺激可引起脐孔周围皮肤产生湿疹,甚至糜烂、发炎。必须通过外科手术切除脐尿管瘘。

3. 脐瘘。从脐孔排出黄色或黄绿色并带有粪臭的液体,有时还可发现有气体或大便样的东西。这是,是由于脐孔与小肠有一条叫卵黄管的管子相通,小肠里的液体、粪便及气体就从脐孔排出来。必须手术切除。

4. 脐炎。脐孔渗出粘稠脓样液体,并有臭味,脐孔周围红肿等。少数可引起局限性腹膜炎或肝脓肿。细菌也可沿着脐带中的血管进入血流造成败血症。

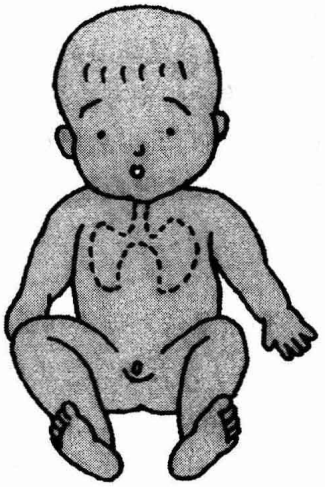
新生儿出生后脐带护理是非常重要的,在干痂没有脱落之前,脐带应保持清洁干燥。假如脐部被尿液浸湿,可用75%酒精棉球擦拭消毒或敷于脐部,外用消毒纱布遮盖。即使脐带残端脱落,也应保持局部干燥清洁,及时关注脐部的异常情况,若有液体渗出或脓性分泌物,要去医院治疗。

·呼吸系统疾病·

急性扁桃体炎

扁桃体位于口咽两侧由舌腭弓和咽腭弓围成的扁桃体窝内,是咽部最大的淋巴组织。在儿童时期,它是个活跃的免疫器官,含有各个发育阶段的淋巴细胞,如T细胞,B细胞,吞噬细胞等。所以它既具有体液免疫作用,产生各种免疫球蛋白,也有一定的细胞免疫作用。

扁桃体产生的免疫球蛋白 IgA 免疫力很强，可抑制细菌对呼吸道黏膜的粘附，并可抑制细菌的生长和扩散，对病毒也有中和与抑制作用。这些作用在 2～5 岁时表现最为活跃。



扁桃体在季节交替，气温变化时容易发炎。急性扁桃体炎也称咽峡炎，由病毒或细菌引起。儿童由于机体抵抗力低，在感冒后细菌容易在扁桃体隐窝内繁殖而发生扁桃体炎。多表现为烟部疼痛，可放射至耳部，咽部有异物感，有刺激性咳嗽，有时伴有呼吸，吞咽困难和言语障碍，并且有头痛，发热等症状。检查咽部可见扁桃体充血，肿大，有时扁桃体隐窝有白色脓点。炎症有时可向邻近组织扩散，可引起扁桃体周围脓肿、急性中耳炎、咽旁脓肿等，也可引起全身系统的并发症如风湿热、心肌炎、肾炎等。扁桃体炎可有并发症，最常见的为鼻窦炎、中耳炎及急性颈淋巴结炎。链球菌引起的扁桃体炎有可能并发急性肾炎或风湿热。发生急性扁桃体炎时，扁桃体红肿充血，治愈后红肿消失。如果反复发生急性扁桃体炎时，即使急性症状消失，但扁桃体仍然肿大，则考虑为慢性扁桃体炎。

什么情况下要摘除扁桃体？

从免疫的观点来看，扁桃体有在咽部消灭病菌的作用，由于其对身体的免疫作用，不应将扁桃体摘除。儿童扁桃体肥大是正常生理现象，如果肥大但未影响呼吸和吞咽，不应摘除。因为切除后可消除局部的免疫反应，甚至降低身体抗感染的能力。如果经常发生扁桃体炎，每个月都有一两次，并常常伴持续高热；或者是慢性扁桃体炎，扁桃体明显肿大影响呼吸，孩子睡眠时不得不张口呼吸；或已经患有肾炎或风湿热的孩子，而且经常发生扁桃体炎的；或是扁桃体生理性增大，影响呼吸时，应及时切除。一般儿童扁桃体切除术应在 6 岁以后，而且要等炎症消退后 2～3 周切除比较适宜。

什么是流行性腮腺炎？

流行性腮腺炎是一种由病毒引起的急性呼吸道传染病，俗称痄腮。其临床表现为耳垂下肿胀，按压、张嘴和吃东西时疼痛，一般 4～5 天后逐渐消肿。腮腺肿胀时病儿常有发热、头痛、食欲不振、全身不适等感觉。如果没有及时隔离，病毒会迅速传播，影响到健康儿童。

在小儿患有腮腺炎时，不仅要观察体温、腮腺肿疼情况，还要注意并发症的发生。在痄腮并发症中，脑膜炎最常见，一般在腮腺肿胀后 3～10 日出现症状，但也可在腮腺肿大前 1 周或腮腺肿大后 2 周发病。表现为发热、头痛、颈强直、呕吐、嗜睡、澹忘等，多数症状较轻，个别较重。一般 10 天左右痊愈，极少数有后遗症。其次是睾丸炎、副睾丸炎或卵巢炎，多见于青春期后的患者。另外也可并发肾炎、心肌炎、胰腺炎、关节炎、乳腺炎、泪腺炎及下呼吸

道炎、耳聋、血小板减少等症的发生。如果已经发生了并发病，应及时送医院治疗，以免延误病情而造成后遗症。

一旦得了流行性腮腺炎，家长应合理安排病儿的生活。护理的食具、毛巾等要煮沸消毒，衣服、被褥、玩具和书本放在阳光下曝晒，居屋应定时通风换气，保持空气流通。让病儿卧床休息，减少体力消耗，有助于健康的恢复。要让病儿多喝温开水，这样有利于退热及毒素的排出。对病儿的饮食，应以营养丰富，容易消化的食物为主，如稀粥、面片汤、蛋羹等。由于酸、辣、甜味及干硬的食品易刺激腮腺，肿痛加重，所以不要给病儿吃这类刺激性食品，在腮肿胀的局部可用如意金黄散以醋或浓茶水调成糊状后外敷。另外还应注意口腔卫生，经常给病儿用淡盐水漱口，可以防止细菌感染。

另外，在没有任何并发症的情况下，可以采用食疗的方法治疗腮腺炎，配方如下：

1. 绿豆 30 克，白菜心 3 个。将绿豆洗净加水煎煮，待绿豆快熟时，加入白菜心煮熟服食。每天食用 2 次，连服 4 天。或生绿豆研成细末，调米醋敷患处，连敷 4 ~ 5 天。

2. 活泥鳅数十条，白糖适量。将泥鳅先养于清水中，待漂去泥垢后加入适当白糖，搅拦 10 分钟左右，取其滑液糖浆，涂患处，干即更换，见效较快。

3. 鸭蛋 2 个，冰糖 30 克，先将冰糖放入热水中搅拌溶化，待水凉后打入鸭蛋搅匀，上笼蒸熟。每天 2 次，连服 7 天。

4. 绿豆 120 克，黄豆 60 克，白糖 30 克，将豆淘净加水煎至豆烂熟时，加入白糖搅匀食用。可分 2 ~ 3 次食用，连服数剂。

感　冒

春秋季节气候变化多端，是小儿感冒的高发期。婴儿感冒时可因鼻塞而发生呼吸和吮奶困难，有时还有呕吐、腹泻等症状，严重时体温升高，高烧有可能引起抽痉，经常感冒会影响孩子的生长发育。所以，家长要重视对婴儿感冒的预防。感冒是由呼吸道传染的。病毒和细菌存在于病人的鼻咽部，通过咳嗽、打喷嚏、说话等机会散发在空气中。当孩子吸入这种带有细菌的飞沫后，便容易引起感冒。因此要尽量避免与患有感冒的孩子或成人接触，不要到人多拥挤的公共场所中去。平时要保持室内空气流通，冬天室内外温度相差不宜太大，孩子的衣着要适宜，一般比成人多加一件就可以了，不要捂得太热。我国古代著名的医学家钱乙提出："若要小儿安，常耐三分饥和寒"，这是有一定道理的。要从小多让孩子在户外活动，晒晒太阳，这样能增强身体的抵抗力，有效地预防感冒的发生。另外，感冒的细菌病毒，还可由大人的手及奶具直接接触小儿口腔鼻部而引起局部的感染，所以，家长

尤其在自己感冒时，护理小儿前要洗净双手。

怎样护理感冒的病儿呢？要遵医嘱按时给小儿服药，对于高烧的小儿应及时降温，可用温水擦洗病儿的身体，或将毛巾敷在额头，或用75%的酒精，加入温水擦病儿的颈部、腋下、大腿根、腋窝、肘窝等部位。注意隔离，以防病上加病。注意适当休息，多饮水，发病期间宜进流质或软质容易消化的食物。但应注意吃得不宜过多，这样不至于使腹胀加重，膈肌上升，影响肺的张开，使呼吸更加困难。室内空气要新鲜，温湿度要适宜，有利于感冒的恢复。

感冒的简易疗法：如果感受风寒，表现流清水涕、头痛、无汗、咽不红、舌苔薄白，可用生姜或葱白和红糖煎汤服用。感冒流行期间可服中药预防。配方是：贯众12克，防风12克，荆芥10克，每日一付，连服2~3天。对于由于维生素A缺乏引起的反复呼吸道感染，用维生素A防治往往果很好。

咳　嗽

绝大部分咳嗽是由于呼吸道疾病引起的，因此预防呼吸道疾病是防止咳嗽的关键。首先要加强锻炼，多进行户外活动，提高机体抗病能力。气候转变时及时增减衣服，防止过冷或过热。少带小儿去拥挤的公共场所，减少感染机会。经常开窗，流通新鲜空气。有家人感冒时，室内可用醋熏蒸消毒，防止病毒感染。及时接受预防注射，减少传染病发生。

怎样给小儿合理使用止咳药呢？咳嗽是一种保护性的反射动作，有清扫呼吸道分泌物，促进气管畅通的作用。所以单用止咳药来制止咳嗽显然是不对的，而应对症消炎止咳。有些肺炎病儿，病情好转时咳嗽反见增多，这是因为呼吸道内稀薄的分泌物需通过咳嗽反射来清除的缘故。镇咳药则抑制咳嗽反射，阻止呼吸道分泌物的排出，可引起痰液堵塞，因此，小儿咳嗽时应尽量不服用镇咳药，而应服用使痰液稀释后容易排出的药物，如甘草合剂、鲜竹沥、富露施、熊胆川贝液等。另外，还可进行超声雾化吸入，湿化痰液，以利于排痰。若小儿咳嗽为干咳、无痰，可服用镇咳药。如突然发生呛咳，则往往说明有异物进入呼吸道，这时应鼓励咳嗽，通过咳嗽反射将异物排出体外。对由于慢性咽炎的长期刺激形成的习惯性咳嗽，应在炎症消除后，通过加强自我意识控制而逐步减少咳嗽。有的慢性咳嗽是由于小儿气道对某些因素过敏而引起，治疗效果往往不好，需到医院进行系统诊断治疗。

附录：

幼儿咳嗽的饮食疗法

1. **梨粥**：西洋梨1~2个，大米100克。将西洋梨洗净切碎，加入淘洗干净的白米，煮成粥，趁温热食用。此方有清热、宣肺、化痰的作用，适用于小儿肺热咳嗽、食欲不振、发热、口干舌燥等症。

2. **饴糖萝卜汁**：白萝卜洗净切碎，用洁净的纱布绞出汁水。每次取白萝卜汁30毫升，调入饴糖20毫升，再加开水适量，搅匀服用。每日3次。此方有顺气止咳、润肺化痰之效。

3. **川贝杏仁饮**：川贝母6克，杏仁3克，冰糖适量。将川贝母洗净，杏仁去皮洗净，二者放锅内，加适量的水同煮。水沸后加入冰糖，改用文火再煮30分钟即可。每日临睡前服一次。此方有化痰清咳的作用。可用于咳嗽、鼻塞流涕、痰稀白等症。

肺炎和感冒的差别

小儿肺炎起病急、病情重、进展快，是威胁小儿健康乃至生命的疾病。但有时它又与小儿感冒的症状相似，容易混淆。如何判断孩子的感冒是否发展为肺炎了呢？家长要注意观察孩子的病情，以便及时发现一些异常表现。

感冒时由于孩子的肺部未受影响，因此，呼吸是正常的，而当肺部发生感染时，由于炎症使肺的通气换气功能发生障碍，会出现代偿性的呼吸增快以供给体内所需的氧气。因此，通过数呼吸次数可以判断孩子的感冒是否加重发展成肺炎。正常的呼吸次数随小儿的年龄增长而减慢，在2个月以上婴儿，即使感冒发高热，呼吸次数也应少于50次/分，如果是肺炎，即使在早期，呼吸次数也会增快，大于等于50次/分。

另外，肺部感染时，肺的弹性减落、顺应性差，除常出现代偿性的呼吸增快外，还表现为用力呼吸以供给体内所需的氧气，常常在胸廓下部出现反向运动——向下凹陷，即胸凹陷。

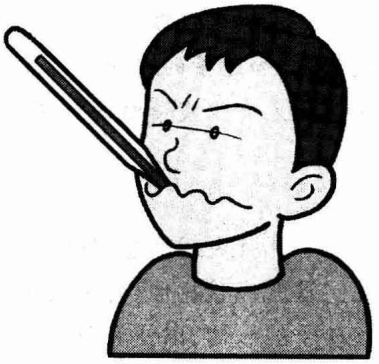
小儿感冒时，一般精神状态较好，能玩，饮食、睡眠基本正常。小儿感冒也发热，但以38℃以下为多，持续时间较短，用退热药效果也较明显。小儿患肺炎时，精神状态不佳，不吃东西，常烦躁、哭闹不安，或昏睡，多睡易醒，爱哭闹，夜里呼吸困难加重，还会发生抽风。发热多在38℃以上，并持续2~3天以上不退，如用退热药只能暂时退一会儿。

听孩子的胸部，可以在孩子安静或睡着时在其脊柱两侧胸壁仔细倾听，有时不用听诊器也能听到“咕噜”“咕噜”般的水泡音。这是肺部发炎的重要体征。

如果出现其中大部分情况，即应怀疑小儿得了肺炎，应及早到医院就医。

有些小儿开始是因感冒发热，家长并不在意，到发热持续不退，病情加重才去医院。那么肺炎是高热“烧出来”的吗？其实，发热对肺并没有直接的损害。病儿开始是鼻咽喉部的上呼吸道感染，因未及时有效地治疗，病毒细菌便侵犯到下呼吸道——肺部，造成肺炎。发热是感染未得到控制的表现，肺炎是感染的结果。所以，当小孩感冒发热持续不退时，家长不能只满足于给吃几片退热药，把体温“压”下去就算了，还应及时使用去除病因的抗生素类药物，真正防止肺炎的发生。

发烧怎么办



患病时发热是机体防御性的保护反应，它能促进血液循环，增强白细胞的活动能力，提高机体的抵抗力，有利于疾病的恢复。只要体温不超过 39 摄氏度，一般不会对机体内环境造成伤害。若孩子一发热就退热，甚至擅自加大退热药的剂量，病儿极易因出汗过多，水电解质紊乱继而导致虚脱、休克，有的会引起白细胞、血小板急剧下降，甚至发生消化道出血。滥用药物退热还会掩盖病情，干扰医生对疾病做出诊断和治疗。当然，持续高热会加重心脏血管的负担，使大脑皮层功能失调，影响胃肠道功能，使机体抵抗力下降。

那么一旦发热，何时退热，该用哪种退热药好呢？必须掌握好时机，具体情况具体对待。一是要明确诊断，中、低度发热可物理降湿，若病儿持续高热，体温超过 39 摄氏度不退，可请医生给予退热药。二是病儿有高热惊厥史或家族史，——旦出现高热则需要及时服用退热药，防止出现意外。三是病儿属于中枢性发热的，如大脑退行性病变、甲亢、先天性鱼鳞病、干燥综合征等引起的发热，应用退热药是不起作用的。

孩子发烧后如何护理呢？发烧的孩子新陈代谢增加，氧消耗量也增加，因此首先要满足病儿对各种营养素的需要。这时往往孩子消化道分泌液减少，消化酶的活力降低，胃肠道的运动缓慢而有食欲不振、腹胀、便秘等症状，因此要少量多次给他吃清淡饮食，多喝水或卧床休息。此外，还要保持室内的空气新鲜和足够的湿度。小儿若出汗多时要勤换内衣，多晒被褥。孩子发烧时要保护眼睛。因孩子发烧时体内消耗较大，如果维生素 A 供应不足，再加上有细菌感染，白眼珠就会因为营养障碍而发生干燥，继续发展连黑眼球也可能变白而混浊，甚至软化穿孔而失明。护理时可用干净毛巾擦去眼分泌物，滴上一些眼药水，使角膜不被感染；注意孩子的饮食，多给孩子吃一些富含维生素 A 的食物，如鸡蛋、牛奶、猪肝、胡萝卜等，以增加眼睛的营养。如果孩子的眼睛发现异常立即要送往医院治疗。

高热惊厥和急救

高热惊厥初次发作多在高热不久、体温骤升时，突然全身出现痉挛，伴神志不清。高热

惊厥发病年龄主要在6个月~6岁之间,男孩略多于女孩。6个月~3岁为高峰,6个月以下和6岁以上发病者甚少,新生儿罕见。

典型的高热惊厥常见于急性病毒性上呼吸道感染,惊厥呈全身性,一次发热过程中只出现一次,持续数秒至10分钟,恢复快,无异常神经系统症状,简单型高热惊厥预后良好,对智力、行为多无影响。复杂型高热惊厥有以下特点之一:年龄在6个月以前或6岁以后;发作持续时间长,超过15分钟;一次发热性疾病中反复惊厥多次;发作表现为非全身性发作;发作后有暂时性麻痹等神经系统异常;开始发病的体温为高热,反复发作几次后中等度热、低热也发生惊厥;热退后一周脑电图仍有异常;常有阳性家族史。

高热惊厥可能转变为癫痫,发生的危险因素是:(1)原有神经系统发育异常;(2)有癫痫家族史;(3)首次发作有复杂型高热惊厥的表现。如果只有1项危险因素,1~2%发生为癫痫;有2~3项危险时为10%;首次发作时若有以上2~3项复杂征候,则20%可转变为癫痫。

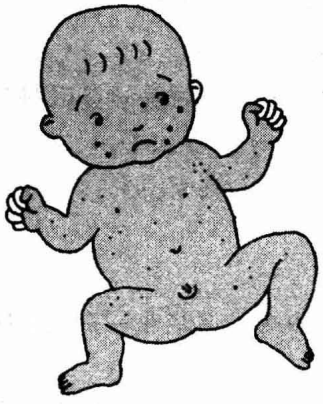
治疗复杂型高热惊厥没有特效药,但对于经常复发的病儿,可用药预防复发,方法一是在发热初起时用止惊药,如用安定灌肠,可减少复发;二是长期服药,可口服苯巴比妥或丙戊酸钠数周至1~2年,但副作用较大。具体情况应带孩子去医院就诊治疗。

惊厥发作时家长的急救措施为:不要惊慌,防止因抽搐跌倒引起外伤;抽搐时间较低长或反复抽搐时应速送医院给予药物止惊、吸氧等;抽搐停止后如有呕吐应及时清除呼吸道分泌物,保持呼吸道通畅。

如何预防惊厥的发作:注意尽可能避免上呼吸道感染,上感初起时用退热药,复杂型高热惊厥可以服药预防。复杂型高热惊厥预防复发尤为重要,因为每一次惊厥发作都可能造成脑细胞缺氧而对孩子产生远期影响。

得水痘,护理很重要

水痘是一种由病毒引起的急性呼吸道传染病。典型水痘的临床经过是:发热当天会出皮疹,刚出现时是不高出皮肤的斑疹,紧接着就是高出皮肤表面的丘疹,几小时内迅速变为水疱。水疱晶莹透明,像绿豆一样大小,几天后水疱结痂,经1~2周痂脱落,一般不留下疤痕。但是,水痘皮疹很痒,孩子缺乏自控能力,常会用手搔痒。若抓破皮肤或继发细菌感染就会留下难以消失的疤痕,所以,护理中要特别注意。



出水痘的孩子应该隔离到全部疱疹干燥结痂为止。孩子隔离期间应多卧床休息。饮食以易消化和富有营养为主,多喝水和不吃刺激性食物。要特别注重皮肤护理让孩子保持皮肤清洁,防止继发细菌感染。首先要把孩子的指甲剪短,常用温开水洗手。勤换内衣,衣服穿得宽松一点,以免刺激皮肤。皮肤痒可涂5%碳

酸氢钠溶液或炉甘石洗剂。假如皮疹已破可涂1%龙胆紫;继发细菌感染的可局部涂2%白降汞软膏。有的孩子比较好动,白天可用布包裹或固定双手,以防抓破皮肤,留下终身遗憾。

鼻塞要重视

在正常的情况下,幼儿睡眠时也常发出轻微的鼾声。但是,如果连续发出大声的呼噜,则是不正常的,应该考虑是一种病症,其中最常见的是增殖体肥大。

增殖体也叫腺样体,是位于鼻腔后鼻咽腔后壁的一块较大的淋巴组织。增殖体在幼儿时期发育较快,3岁~6岁时增生最旺盛,到青春期逐渐萎缩。因此,增殖体肥大是幼儿时期的特有病变。正常大小的增殖体对孩子是毫无影响的,如果增殖体过于肥大,就会影响他们的身心健康。

当气温发生变化、营养不良、抵抗力下降或是患感冒、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎时,均可导致增殖体肥大。增殖体过于肥大,堵塞后鼻孔,不但鼻腔分泌物引流受阻,而且使空气出入鼻腔受阻,孩子入睡后,从气管中呼出的气体被迫从口中呼出。由于睡眠时全身肌肉松弛,舌头也松弛地向咽腔坠落,使咽腔变得狭窄而不畅通。这时,气体不时冲击舌根部及悬壅垂等组织,随着呼吸而发出阵阵鼾声。幼儿长期打呼噜、憋气、口呼吸,会影响身体和大脑发育,使其智力下降、反应迟钝、表情呆滞,外貌上可见鼻唇沟消失、上唇变厚而上翘、上切牙突出外露、下颌骨下垂、硬腭高拱等,形成特殊的“增殖体面容”。增殖体肥大还能妨碍咽鼓管软骨的运动,易发生中耳积液,引起中耳炎和传导性耳聋。幼儿在睡眠中经常张口呼吸和处于不畅状态,夜间得不到充足的休息,白天精神欠佳,食欲较差,摄入食物热量不足,还可导致生长发育迟缓,身高体重均低于同龄正常孩子,身体抵抗力下降。所以,这类孩子不仅易患呼吸道感染,而且易患鸡胸、漏斗胸,甚至诱发肺源性心脏病。当然,幼儿打呼噜也有可能是由于咽部的扁桃体过于肥大,致使咽腔被部分阻塞造成的。

无论是增殖体肥大还是扁桃体过分肥大,或是二者同时并存,都应去医院耳鼻喉科诊治。当前最好的治疗办法莫过于手术切除增殖体或扁桃体了,这种手术并非大手术,术后效果良好,手术手术后增殖体肥大或扁桃体过分肥大所产生的各种病症,会逐渐消失。

百日咳是怎么回事?

百日咳是一种流行于冬、春季的呼吸道传染病,因其病程长而得名。但绝非一百天才能好,只要治疗及时,护理得当,是可以缩短的。

此病主要通过病儿口鼻喷出的飞沫传播。病初起很像一般的感冒,咳嗽,流鼻涕等。但一两天后,其他症状逐渐消失,咳嗽反而加剧,且日轻夜重,此时传染性最强。随后又逐渐变

成阵发性痉挛性的咳嗽，咳后还可引起呕吐和浮肿。这样的反复咳嗽，一般要持续5~6周。但切不要以为咳够了时间，病自然就好了，若治疗、护理不当，咳嗽进入痉挛期还极易合并肺炎，病程亦可延长。

小儿患百日咳后要马上请医生治疗，并迅速隔离，保持室内空气新鲜，阳光充足，温度湿度适宜。病儿应吃容易消化、营养丰富的食物，少食多餐，尤其是在呕吐之后，应及时给孩子吃些东西。其次应让孩子适当地到户外活动，阳光和新鲜空气有利于咳嗽减轻，但要注意不能让孩子着凉。此外还要尽量消除引起咳嗽的诱因，如孩子哭闹，室内的煤烟、油烟、灰尘等外界因素都会引起咳嗽。因此在孩子生病期间，尽量不要让孩子哭闹，大人不要在病儿面前抽烟、生火，不要让病儿闻到炒菜时的油烟。

应该重视对百日咳的预防。在百日咳流行的冬、春季节尽量不要带孩子到公共场所去活动，孩子外出时要戴口罩。要按时给孩子打预防针。百日咳预防针和白喉预防针、破伤风预防针合起来注射，统称“百白破”三联针，共打三针。只要按时按要求给孩子注射“百白破”预防针，就可以避免得百日咳。

·营养性疾病·

营养不良

小儿营养不良，多见于3岁左右的儿童，儿童早期营养不良有以下表现：

情绪变化：如郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木，说明体内缺乏蛋白质与铁；若儿童忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表示体内B族维生素不足；如果情绪多变、爱发脾气，这与甜食过多有关；若儿童固执任性、胆小怕事，则维生素A、B、C与钙质摄取不足所致。

行为反常：孩子不爱交际，行为孤僻，动作笨拙，多为体内缺乏维生素C；行为与年龄不相称，较同龄孩子幼稚可笑，表明体内氨基酸摄入不足；夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒常是缺乏钙质的一种信号；喜吃纸屑、煤渣、泥土等，多与缺乏铁、锌、锰等元素有关。

过度肥胖：部分肥胖孩子是由于挑食、偏食等不良饮食习惯，造成某些“微量营养素”摄入不足所致。这些“微量营养素”主要包括维生素B6、B12、尼克酸等以及锌、铁等元素。如果缺乏上述营养素，体内的脂肪就不能正常代谢，于是便存积于腹部与皮下，孩子自然腹大腰圆，体重超标。

面部“虫斑”：一般认为，孩子脸上出现“虫斑”是肚子里有蛔虫寄生的标志，其实这种以

表浅性干燥鳞屑性浅色斑为特征的变化，源于维生素缺乏，同样是营养不良的早期表现。

严重时的临床表现为：进行性消瘦，头发稀疏，腹部鼓胀，生长发育逐渐停滞，体重减轻，肌肉松弛，皮下脂肪变薄而逐渐消失，精神萎靡，免疫力下降，常伴有营养性贫血，甚至并发其他感染性疾病。

引起小儿营养不良的原因主要有两点：一是喂养不当，引起食物中营养物质的供应不足，特别是蛋白质不足而影响小儿的生长发育；二是疾病因素，各种疾病影响了小儿的胃肠机能，从而导致营养物质的利用和吸收的障碍。

治疗小儿营养不良，主要采用的方法是饮食疗法，以补充营养为主。在喂养时应以增进小儿的食欲为主，掌握先稀后干、先少后多、先单一后多样的原则，选择易消化而富有营养的食物，注意色香味。重度的营养不良，应根据病儿的消化能力，慎重地调整其饮食，在消化能力范围内逐渐增加食物的数量和品种。

小儿营养不良的预防比治疗更为重要，具体预防措施如下：当发现小儿体重减轻或不增加，脂肪减少，肌肉松弛，面色苍白时，应引起注意，及时分析原因，检查和治疗。食物应荤素搭配，注意营养物质的全面供给。经常让小儿到户外活动，利用自然条件，呼吸新鲜空气，多晒太阳，增强体质，尽量避免营养不良的发生。

婴儿贫血

贫血是指红细胞和血红蛋白低于正常。正常人的红细胞为 400 ~ 500 万，血红蛋白是 12 ~ 15 克，红细胞和血红蛋白的正常比例关系，是每 100 万红细胞含 3 克血红蛋白。根据降低程度的不同分为轻重不等。从外表看，轻度贫血往往无明显不正常，中度以下可见面色苍白，食欲不佳，指甲色淡，小儿体重增长停滞、下降，头晕等症状。有些孩子皮肤本身就特别白，不一定就是贫血，可以翻眼皮看看，如果为淡红或苍白才算贫血，有时单看面色不能草率地断定。

贫血有以下原因：

1. 先天性因素：如果母亲怀孕时患有贫血，孩子也容易出现贫血。胎儿在母体内储存的铁主要是胎儿在出生前 3 个月里获得的，因此，早产儿、双胞胎儿容易患缺铁性贫血。

2. 生理性贫血：几乎所有的婴儿，在生后 3 ~ 5 个月时，均有不同程度的贫血。这是因为这时婴儿骨髓的造血功能还没有完善，原来从母亲那儿带来的造血原料也用得差不多了，正处于“青黄不接”的阶段。过了这个时期，从饮食中来的原料多了，自身的协调功能完备了，

这种“生理性贫血”也就不存在了。

3. 饮食因素：食物中摄入铁量不足，这是发生缺铁性贫血的主要原因之一。小儿到3个月左右还不适当增加含铁丰富的辅食，就会导致小儿贫血。

4. 疾病因素：如果小儿患有失血性疾病，如肠息肉、钩虫病、慢性腹泻、反复感染、发烧等，都可能造成缺铁性贫血。

一般讲，贫血的类别与小儿年龄有关，不能都用“铁剂”治疗。例如，出生不久发生的可能是新生儿溶血症。出生后2~3个月内是生理性贫血时间，4个月后至2~3岁内最多见是营养性贫血。学龄儿童时期的贫血病因更复杂了。缺铁性贫血及巨幼红细胞性贫血，都属营养性贫血；还有再生不良性贫血、溶血性贫血、出血性贫血等等。恶性疾病如白血病、恶性肿瘤转移等引起的种种贫血。铁剂治疗只对缺铁性贫血有效。因此发现孩子有贫血，应该到医院去进一步仔细检查。在未确诊前，不要随便应用铁剂治疗。

缺铁性贫血

缺铁性贫血大多起病缓慢，无特殊表现，不为父母所注意。其主要表现为行为异常、注意力不集中、反应迟钝、性格孤僻、偏食、厌食、睡眠不安、易怒等症状。此时父母如注意孩子的面色，可发现病儿两眼巩膜发蓝，皮肤和口唇的颜色逐渐变得苍白。随着贫血的加重，孩子容易发生疲劳，甚至在稍稍活动后就会出现气喘。病儿的毛发也变得无光泽，乃至变细、变软。因此，应在孩子有烦躁不安、不活泼、食欲不好这些症状发生时，就应及时带孩子去医院检查是否有贫血的存在。

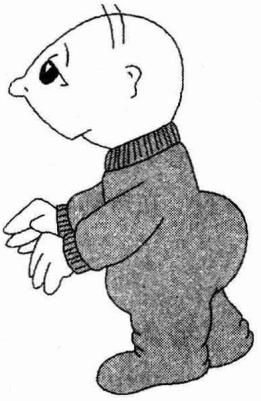
婴幼儿处于脑发育迅速时期，需要丰富的营养物质和氧，如在此时供铁不足可以使各种代谢所需要的酶成分缺少。当幼儿发生贫血时，血红蛋白供应脑的营养和氧不足，会影响幼儿脑的发育。如果病程长，就难以恢复，甚至影响终身智力。还会影响孩子的免疫功能，使孩子容易发生感染，因而经常生病。

一项长期研究证明，出生9个月时缺铁的小儿，补铁后到4岁时智商仍未恢复到正常。可见缺铁的影响是多么深远。由于母乳及牛奶中含铁量均不高，特别是牛奶中的铁利用率较低，对人工喂养的婴儿需要注意及时补充铁。在辅食品中添加含铁丰富的食品，如鱼、肉、肝类、绿叶蔬菜、黄豆、海产品、蛋黄、豆制品等。还要供给丰富的蛋白质饮食，特别要注意荤素食品的搭配，这样更有利于铁在人体内的吸收。中度以上的贫血必须服用适量的铁剂治疗，如硫酸亚铁或葡萄酸亚铁糖浆。补铁的同时应口服维生素C，以有利于铁的吸收。此外，还可以服黄芪、党参、枸杞子、桑葚子、红枣、山药煎的汤，以上中药除本身含有较高的铁外，还能促进铁的吸收。

预防缺铁很重要，父母切勿在小儿症状明显时再想到补铁，此时已影响脑的发育，智力会受到不同程度的影响，可见越早预防越好。

需要注意的是，随着生活水平的提高，典型的缺铁性贫血已较少见，但隐性缺铁率越来越多，隐性缺铁是指血清铁蛋白低于20微克但高于10微克。其症状隐匿，不易被人们充分认识，如果不能及时发现和纠正，也会影响小儿智能发育和身体发育。不少病儿出现注意力减弱、反应迟钝、兴奋躁动、躯体紧张度增加和观察力落后，以及手指、前臂协调功能差等表现，常被家长误解，或被医生误诊为注意缺陷多动综合征、学习困难等。

什么是佝偻病



佝偻病亦称“软骨病”，是一种常见的婴儿慢性营养缺乏病。具体原因是由于维生素D缺乏所造成。维生素D主要是促进钙、磷的吸收和储存，使肾对磷的重吸收加强，减少尿磷的排泄；使机体内钙、磷浓度保持一定比例，有利于骨化过程中对钙的利用。当维生素D不足时，体内钙、磷比例失调和含量下降，从而出现骨质脱钙，久而久之，就会出现佝偻病的典型表现。所以，维生素D是预防佝偻病不可缺少的物质。

佝偻病很少危及生命，但是它发病缓慢，不易被发现。小儿佝偻病的最早表现以精神改变为主，如烦躁哭闹、睡眠不安、惊啼、萎靡，对任何东西都不感兴趣，稍一活动就出大汗，脑后部的头发脱落。以后症状以骨骼改变为主。如3~6个月的婴儿可出现“颅骨软化”，用手轻按其头骨可感觉到明显的弹性；8~9个月的婴儿会出现方形头，囟门闭合晚，出牙亦较迟。严重时，胸骨向前突起或内陷而形成“鸡胸”或“漏斗胸”，脊柱发生后凸形成驼背，走路后容易形成“X”或“O”型腿等。

只要补充维生素D就可以预防佝偻病。从母体怀孕期开始就要经常服鱼肝油。小儿出生后最好用母乳喂养。因为母乳中维生素D容易吸收，所以，只要吃母乳加上晒太阳，可不必另加维生素D，如果是人工喂养或混合喂养的小儿，在出生后2周就需要开始服用维生素D。同时，日光照射是最便宜、最有效的方法，每日平均接触日光2小时就可以满足维生素D的需要。因此夏季出生的小儿可以晒太阳，到冬季后改用口服鱼肝油，在口服鱼肝油的同时加用钙剂，每日0.5~1.0克。而只吃钙片不能防治佝偻病。维生素D对钙在小肠内的吸收起着非常重要的调节作用。单纯补钙不行，必须同时补充维生素D才能纠正缺钙现象。

服用鱼肝油还要注意不能过量，否则可导致中毒。每个孩子对维生素A的吸收、利用存在差异，在摄入量上也会有所不同。急性中毒时表现为呕吐、烦躁、嗜睡、烦渴、颅内压增高的症状，慢性中毒表现是厌食、易激怒、烦躁、腹泻、无力、口角皲裂、皮肤油光、毛发脱落、皮肤奇痒、四肢胀痛或触痛、头颅两侧颞部明显突出，还有肝、脾、淋巴结肿大及黄疸等病症。所以，服用维生素D时应遵医嘱，千万不可随心所欲，两岁以后一般不易发生佝偻病，可停止

服用。

低钙惊厥

新生儿出现惊厥，大多是由于低血糖、低血钙引起。因此，有这种症状的新生儿在看病时，医生首先要进行血中钙含量的测定。

低钙惊厥一般多发于冬春季，特别是冬春季出生的6个月以后的婴儿及早产儿更为多见。因为胎儿从母体获取钙主要在妊娠最后3个月，早产儿过早离开母体，造成先天供钙不足，再加上婴儿期甲状旁腺功能低下，容易发生低钙惊厥，发病时症状也比足月儿重。另外，若孩子发育太快，钙一时供应不上，也易患低钙惊厥。维生素D缺乏，影响了机体的钙磷代谢及肠结膜、肾小管对钙的吸收也可使血钙下降，引起低钙惊厥。

低钙惊厥的症状表现有轻有重，轻者仅睡眠时频繁惊跳，惊叫；重者频繁抽搐不止，面色苍白，口吐白沫等。

预防很重要，首先要从母亲做起，在孕期和哺乳期多晒太阳，并可在医生指导下口服维生素D及乳酸钙。其次，婴儿出生后要尽可能吃母乳，因母乳中钙磷比例适宜，容易吸收。满月后即可到户外晒太阳。此外，还可口服适量的浓缩鱼肝油和钙粉。一旦发现婴儿有多汗、易惊醒、惊叫等症状，应及时去医院就诊，按症状轻重分别给予口服钙剂或静脉注射或点滴葡萄糖酸钙等治疗。

拒绝肥胖

专家指出，肥胖对孩子的将来甚至一生都会造成很大影响。幼儿一旦发胖后，体重一般不易自减，其中大部分会持续到成年。因此，预防肥胖应从幼儿期开始，并且越早越好。这应该引起家长的高度重视。

造成幼儿肥胖的原因是什么呢？研究发现，除症状性肥胖如内分泌异常、神经系统疾病、代谢紊乱、头部外伤等引起的肥胖外，大多是单纯性肥胖。其原因一是热量摄取超过消耗，食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养消耗剩余部分都会蓄积在体内合成脂肪，形成肥胖。二是过食高热能食物，如巧克力、冰淇淋、奶油蛋糕、糖果、洋快餐、油炸食品、膨化食品等。三是不良饮食习惯，如喜欢偏食、甜食、零食、多脂食品，不吃蔬菜和粗粮等高纤维食品，导致营养摄取不合理，凡是肥胖幼儿大多存在某些营养素不足的情况。四是活动过少，睡眠时间过长，导致热量过剩。此外，肥胖还与遗传因素有关。父母肥胖的，子女大都会发生肥胖。

肥胖的标准是什么呢？一般以体重超过幼儿标准体重的百分比计算。幼儿标准体重的计算公式是：年龄 ×2 +8 = 标准体重（公斤）。被测幼儿体重超过幼儿标准体重10% ~30%

为轻度肥胖，超过30%～50%为中度肥胖，超过50%以上为重度肥胖。其他还有皮下脂肪测定法、营养指数测定法等。

预防幼儿肥胖有以下方法：

一是一日三餐，定时定量。在每日摄入总热量相等的情况下，每日两餐者要比每日三餐者容易发胖。保证幼儿一日三餐有规律地进食是控制幼儿发胖的基本措施。

二是养成良好的饮食习惯。在保证孩子合理营养的同时，培养孩子对贪食的自控能力，切忌过量进食，避免过食高热能食品，纠正偏食、好甜食、零食、多脂食品等不良饮食习惯。

三是合理营养，平衡膳食。平时膳食中的脂肪和糖类要适量，多吃富含蛋白质、维生素、无机盐、微量元素的食品，特别是牛奶、蛋类、动物脂肪、鱼虾、瘦肉、豆类及新鲜蔬菜和水果要保障供给。

四是细嚼慢咽，避免狼吞虎咽。吃饭快的幼儿，因食物在口里得不到充分的咀嚼就被送入胃里，食物不能很快被分解吸收，不能马上缓解饥饿，因此吃起来容易过量。细嚼慢咽便于迅速缓解饥饿感，有利于控制热量的过多摄入。

五是积极参加体育锻炼，养成良好的生活习惯。早晨锻炼身体最容易消耗脂肪。家长可同孩子一起参加晨练，最好活动量大一些，时间稍长一点。平时家长要提供孩子生活自理和做力所能及的家务劳动的机会，帮助孩子克服贪睡、懒惰、长时间看电视的不良习惯，保证幼儿每天8～10小时的睡眠即可。有规律的生活有助于培育健美幼儿。

·消化系统·

婴幼儿便秘

如果婴儿三四天大便一次，而且又硬又干，排便很困难，婴儿常常哭闹不安，有时干硬的大便还会将肛门周围的黏膜擦破而导致出血，这就是婴幼儿便秘。因为大便时十分痛苦，使婴儿不敢再大便，致使粪便停留在肠道时间过长，将水分充分吸收，使粪便更加干燥，解便更困难，从而形成恶性循环，因此，婴幼儿便秘应当予以重视。

正常新生儿出生10～12小时后开始排胎粪，若出生后一天仍未见胎粪排出，就要注意是否有先天性消化道畸形的可能，如无肛门，胎粪性便秘、肠闭锁、巨结肠等。母乳喂养的婴

儿很少便秘，人工喂养的婴儿大便常干结。有的婴儿可能因摄入奶汁太少，消化后余渣也少，或奶液糖量不足，或由于婴儿消瘦，腹肌瘦弱，肠蠕动减少，都可发生大便干燥或便秘。

除上述原因外，婴幼儿便秘的最常见原因是由于食物中纤维素过少、喝水少、运动少导致肠道蠕动较弱和一些不良生活习惯，如不能定时排便等原因造成的。改善婴幼儿排便困难，首先要从改善饮食结构着手，多吃蔬菜水果，而且不要加工得太精细，以促进大肠的蠕动。应添加一些辅食，如面条、烂饭、饼干、面包等。也要增加一些肉、鱼、豆制品等，其次应自幼培养定时正常排便的习惯。

有的孩子吃母乳时，大便性状较好，但加了牛奶后就便秘。此时，一天可饮鲜榨果汁两次，每次 20 毫升，果汁不加水。在便秘好转，大便只是稍稍有些干时，就不必饮纯果汁，将榨好的果汁 40 毫升加入 40 毫升凉开水，摇匀备用。果汁应该买新鲜水果自己榨，如橙、苹果、西红柿、桃子等。凉水或鲜奶对某些宝宝也有促进肠蠕动及排便的作用。

当孩子排便困难明显时，可以使用软便剂。但是若长期使用，某些药可能会伤害到肠黏膜及肠神经，或造成电解质异常，或反而造成腹泻，因此不可长期依赖药物排便。

婴儿腹泻

婴儿腹泻可分为非感染性和感染性两大类。

非感染性婴儿腹泻一般是因为婴儿消化系统发育不成熟，胃酸和消化酶的分泌少，消化酶的活性低，承受不了饮食质和量的较大变化。如果饮食不当或喂养方式不妥都可引起腹泻。例如：进食过多、过少、不定时，进食成分改变，加糖太多；过早地添加辅助食品蛋黄、粥或菜等，使小儿不易消化；在热天给孩子断奶，突然改变了饮食内容等等，都可造成婴儿腹泻。另外，气候的变化，也可造成腹泻，如受凉可以使肠道功能紊乱；气候炎热或穿着过热可以使胃酸及消化酶分泌减少，而造成消化不良，导致腹泻。

感染性婴儿腹泻包括：肠道内感染——细菌、病毒、真菌或原虫等随食物进入消化道，或通过污染的用具、手、玩具传播，或细菌污染后的食物进入体内，引起消化道疾病，出现腹泻。肠道外感染——小儿患有中耳炎、上呼吸道感染、肺炎、肾盂肾炎、皮肤感染等病时，由于发热及病原体毒素的影响，可以使消化液分泌减少，肠蠕动增强而引起腹泻。长期使用广谱抗生素，有的可直接刺激肠道引起腹泻。

如何预防婴儿腹泻？最好的方法就是谨记“病从口入”。母乳喂养的孩子应避免在夏天断奶。给婴儿增加辅食时，应循序渐进，切忌几种辅食同时增加，少吃富有脂肪的食物，食物一定要新鲜。牛奶一定要经煮沸消毒。母亲应保持乳房的清洁，勤换内衣。奶具每日应煮沸消毒 1 次，每次用后要洗净，再用时要用开水烫一下。在奶嘴不通时，切勿用大人的嘴去

吸通后再给孩子吃。大一些的孩子要养成饭前便后洗手的习惯，不要让孩子喝生水，不乱吃小摊上出售的不洁食品，平时多带孩子到户外活动，以增强对气候变化的适应能力和对病菌的抵抗力。还要注意玩具的清洁。改掉吃手的坏习惯。应尽量避免与患有腹泻的小儿接触。

婴幼儿患了腹泻，除及时治疗外，家庭护理也十分重要，方法如下：

一要调整好饮食。不宜食用巧克力、牛奶、鸡蛋等高脂肪、高蛋白的食物，宜给孩子吃些易消化的食物，如米汤、糖盐开水，甚至暂时禁食，使胃肠功能得以恢复，加快疾病的痊愈。

二要注意腹部保暖。小儿腹部容易受寒，而患有腹泻的儿童，如腹部再受凉则肠蠕动更快，会加重病情。

三要注意臀部的护理。由于排便次数增多，肛门周围的皮肤及黏膜必定有不同程度的损伤，便后应用细软的卫生纸轻擦，或用细软的纱布蘸水轻洗，洗后可涂些油脂类的药膏，以防红臀，并要及时更换尿布。对于病孩用过的便具、尿布以及被污染过的衣物、床单，都要及时洗涤并进行消毒处理，以免反复感染或传染给其他人。

四是如果宝宝仍在吃母乳，应继续喂母乳及已添加的辅食。当婴儿腹泻时，母亲应少食脂肪类食物，以避免乳汁中脂肪量增加。同时每次喂奶前，母亲饮一大碗开水，稀释母乳，有利于减轻腹泻症状。

什么是细菌性痢疾？

细菌性痢疾是由痢疾杆菌者的粪便，以及被粪便污染的衣服、用具、玩具等，通过手、饮食、水等进入人体内而引起的，苍蝇的带菌率也很高。因此卫生习惯不好的小儿易患此病。此病夏季发病最多。

细菌性痢疾根据其症状不同，可分为急性痢疾、中毒性痢疾和慢性痢疾。

急性痢疾主要表现为发热，一般体温为 38 ~ 39 度，大便次数增多，每天 10 ~ 20 余次，腹泻开始为水样便，很快变为黏液便并带有脓血，每次量不多，但总有便意，同时伴着腹痛、食欲不振、恶心呕吐。

中毒性痢疾是细菌性痢疾中最严重的类型，是由于痢疾杆菌由胃进入小肠内很快繁殖，产生毒素，再经肠道吸收后，人体对此产生一系列强烈反应，能使全身血管发生痉挛，缺血，可表现出感染性休克、颅内压增高的症状。多见于 2 ~ 7 岁的学龄前儿童，表现为突发性高热，可达 39 ~ 41℃，开始并不出现腹泻的症状，而主要表现为精神极差、嗜睡或说胡话、烦躁、抽风、神志不清。休克型则出现四肢冰凉、脉搏微弱、血压下降等；脑水肿型则以高热抽风为主，伴呼吸衰竭、昏迷等症。混合型则兼有以上两种表现。中毒性痢疾的病儿如抢救不及

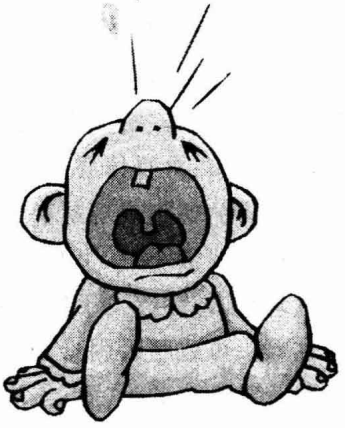
时，会危及生命。

慢性痢疾是由于病儿体质弱，有贫血及寄生虫病，或因急性痢疾未能及时得到治疗而引起肠内病变不断加重而形成。此型病儿高热，无急性腹痛和急性中毒症状，有时低烧、恶心呕吐，腹部感觉不适，无食欲，日见消瘦。粪便含大量黏液，有时带脓血，每日大便次数三四次到十几次不等。慢性痢疾病儿常常合并有营养不良症。

小儿得了细菌性痢疾，应及时到医院诊治。另外家长护理时还应该注意以下几点：

注意饮食。由于痢疾属消化系统的传染病，因而饮食的高营养非常重要。一般病儿在24小时内应该禁食。24小时后，可给孩子吃流食，如奶、豆浆、面汤、稀粥等，切忌给他们吃油腻和带渣的食物，应本着“稀、素、软、少量、多餐”的原则给孩子准备饮食。病情好转后，可吃面条、米饭，并逐步恢复正常的饮食。病儿由于腹泻使身体的水分、盐分损失过多，故应给幼儿多喝淡盐水，同时淡盐水也可以帮助排泄毒素。多给病儿吃点水果、果汁、生蒜等。另外可在病儿肛门周围涂点油，以避免腹泻次数过多而造成肛门红烂疼痛。

呕　吐



呕吐是新生儿常见症状之一，它是由于食管、胃或肠道呈逆蠕动并伴有腹肌强力痉挛性收缩，迫使奶液从口、鼻涌出所致。引起呕吐的原因很多。一般是属于生理性原因引起的呕吐。也有一些是属于病理性原因引起的呕吐，如新生儿患鹅口疮、肠炎以及中枢神经系统疾病等。若出现严重持续的呕吐，呕吐物混有黄绿色的胆汁，甚至有大便，就要考虑有消化道畸形的存在。肠旋转不良也是引起呕吐的一种常见病。患有肠旋转不良的小儿和正常新生儿一样，在24小时内就排出墨绿色的胎粪，吃奶也很好。但是到了出生后第3~5天，却开始出现呕吐，次数多少不一，时轻时重。但有一个共同的特点，即吐出物内都含有胆汁。如果出现便秘说明疾病已发展到了较为严重的阶段。必须去医院诊治。通过X线钡剂灌肠或钡餐检查，证实是肠旋转不良的，手术是惟一有效的治疗方法。手术后小儿很快就恢复健康。

肠套叠

肠套叠俗称“肠子打结”，大多发生在1岁以内的小儿，尤其是4~10个月龄健康肥胖婴儿更易得病。引起急性肠套叠的原因，至今还不十分清楚。有些婴儿在发病前曾有腹泻或饮食改变，如本来吃奶的，突然改为半流汁食物，可能引起肠蠕动紊乱而使肠子某一段套入另一段。少数病儿肠管确有先天性畸形或肿瘤，可直接造成肠套叠。

得了急性肠套叠以后，最突出的症状是突然剧烈阵发性腹痛。婴儿表现出骤然嚎哭，两

拳紧握乱动，面色苍白，满头大汗，拒绝吃奶，这种腹痛往往痛一阵停一阵，有的同时伴有恶心呕吐。经过6～12小时后开始大便带血，性状似果酱样。腹部可摸到肿块，那就是套叠起来的肠子。这时初步可以断定孩子得了肠套叠。但有些病儿症状不明显，只有烦躁不安，家长误认为孩子发脾气，容易耽误诊断时间。所以，小儿有不明原因的哭闹不安，家长应该警惕。肠套叠的治疗，最好在发病24小时内进行，一般都采用空气灌肠复位。但3个月以下的婴儿、发病24小时以上全身情况不佳、有严重腹泻等情况下，如用注气复位，有肠穿孔可能，应谨慎对待，必要时可采取手术治疗。对反复发生肠套的小儿，服用中药调治理气，能获得较好的效果。

·皮　　肤·

荨麻疹

荨麻疹俗称“风疙瘩”，它可因不同过敏源刺激而发生，表现以风团为特征的一种血管反应性皮肤病。常见过敏因素包括：花粉、灰尘等呼吸道吸入；鱼虾牛奶等食物；疫苗、输血等药物；呼吸道病毒、寄生虫感染；蚊虫、动物叮咬；化纤衣物、化妆品接触；病程伴发；紧张、运动后精神因素；自身体质遗传等。

荨麻疹的典型表现是突发的、大小不等的红色或浅红色风团，边界清楚，高出皮肤表面。持续半小时或数小时，可自然消退不留痕迹，也可能一天内反复发作。小孩常常发生于眼睑、鼻、耳垂、外阴等皮下组织较疏松的部位。但是，如果发生在胃肠道可有恶心呕吐、腹痛，发生在喉头可致呼吸困难，甚至危及生命。

婴儿荨麻疹的治疗首先应追查病因，最常见的是食物及衣物过敏和各种感染因素。包括羊肉、鱼、虾、贝壳、蟹、牛奶、蛋类等动物蛋白质，还有草莓、西红柿、大蒜等植物引起的荨麻疹。服用某些药物（阿司匹林、吗啡、磺胺、青霉素等），湿热、运动、情绪激动、失眠等都可引发荨麻疹。对荨麻疹目前还没有特效药，一般均为对症治疗，除去病因后就可痊愈。由于荨麻疹的病理改变主要是血管神经性水肿，全身治疗可用一些抗过敏类药物，如扑尔敏、息斯敏等，较严重的可用维生素C和钙剂。荨麻疹一般无须局部处理，因为风团的特点是此起彼伏。瘙痒严重的可外用止痒药水，避免抓破皮肤。

婴儿湿疹

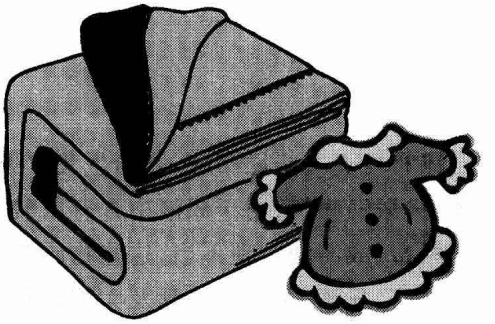
婴儿湿疹的表现形式是多种多样的。湿疹的原因一般认为和孩子的过敏性体质特点有关，但也存在一定的外界干扰因素。

婴儿湿疹多数为散在的小充血疹。有些较重的皮疹可以连成片状甚至可以变成带水疱

的疱疹。如果水疱破溃渗出液体,可在湿疹表面形成黄色痂皮。因为湿疹很痒,孩子会表现哭闹、烦躁,甚至影响到睡眠及食欲。这种病的特点是时轻时重,有时会随消化功能的变化而变化。消化好的时候症状会减轻,消化不良时又会加重。

湿疹的治疗多数为局部用药。较轻的湿疹可涂抹一些中性护肤品,也可涂抹婴儿湿疹膏。湿疹破溃后要保持创面清洁,用生理盐水清洗或湿敷。为避免孩子用手抓患处引起继发感染,最好给孩子带上纱布手套,并在睡觉时设法固定婴儿肘部。根据饮食和大便情况,适当服用调节消化功能的药物。对个别湿疹较重又明确与牛奶或过敏有关系的婴儿,可考虑改变饮食。比如调换一下其他品牌的配方奶粉,也可以改用低敏奶。

婴儿湿疹的护理很重要。首先应从饮食中去除过敏源,牛奶喂养的孩子可在煮奶时多煮一些时间,促使牛奶蛋白变性,也可在牛奶中加米汤、代乳粉、糕干粉,注意不要给婴儿喂得过饱。4 个月后可加辅食,减少牛奶量。母乳喂养的孩子,妈妈要注意饮食,忌食鱼腥食物,定时定量喂奶。患湿疹时不要用肥皂洗患处,可用棉花蘸花生油或石蜡油擦洗,洗脸洗身都应用温开水清洗,必要时可用淡盐水浸泡纱布敷在湿疹处止痒。避免阳光直晒患处。婴儿的衣服要宽大,经常更换,保持清洁,避免细菌感染。衣服和被褥均应选用全棉布制作,忌用化纤或毛织品,避免接触鸭绒等容易引起过敏的物品。患奶癣较严重的婴儿,在患湿疹期间,应禁止接种多种疫苗,不能注射预防针。孩子患了湿疹不要乱用偏方,如用药不当反而加重病情,应去医院请皮肤科医生诊治。一般在 1 ~ 2 岁以后,湿疹会自然减轻或消退。



青　紫　症

青紫症是由于饮食中摄入了过量的亚硝酸盐引起的。只吃母乳的小婴儿,多半是由于哺乳的母亲食入了含亚硝酸盐较多的食物,婴儿通过吃奶摄入了过量的亚硝酸盐。亚硝酸盐在胃肠吸收进入血液后,造成机体组织缺氧,从而导致婴儿的皮肤、黏膜出现青紫斑。

为了避免婴儿青紫的发生,哺乳母亲不宜食用含亚硝酸盐过多的食物,如不新鲜的水果、蔬菜、隔夜的饭菜及汤羹、水等。因为许多蔬菜、水果在生长的过程中,从化肥里吸收了硝酸盐,时间一长,这些水果、蔬菜在还原细菌的作用下,便会使其所含的硝酸盐变成亚硝酸盐。据测定,在室温 30℃左右的夏季,绿叶蔬菜存放 24 小时,其中亚硝酸盐的含量就会增加 3 ~ 5 倍。而水、汤类存放时间一长,其中的细菌也会使亚硝酸盐的含量增高。所以,哺乳的母亲应多吃新鲜的水果、蔬菜。一旦婴儿发生了青紫症,只要在医生的指导下,注射适量的美蓝后就会痊愈。

过敏性紫癜

过敏性紫癜是一种毛细血管变态反应性、出血性疾病。春秋季节发病较多,3 岁以上,尤以学龄期小儿多见。致病因素与感染、食物、药物、虫咬等有关。皮疹多在下肢,密集在踝关节周围,其次为臀部,躯干部少见。皮疹初为小型荨麻疹或微红色斑丘疹,压之褪色,渐渐加深,成红斑,中心有点状出血,最后成棕色,消退后不留痕迹。

约 2/3 的病儿有消化道症状,以腹痛为主,并可有呕吐、吐血、便血。半数病儿有游走性、多发性关节炎或关节痛。一旦患了此病,应及时送往医院治疗。约 1/3 病儿于紫癜后 2 ~4 周发生肾炎,出现血尿,肾炎为紫癜最严重的临床表现,治疗较困难,病程长,应随防 3 ~ 5 年。

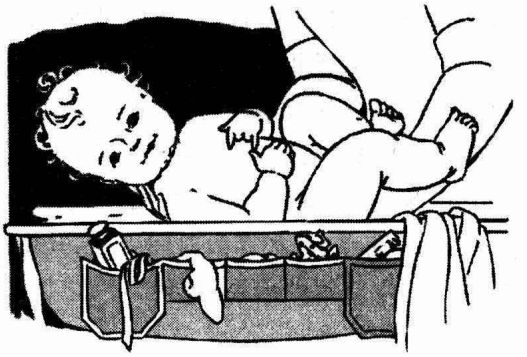
尿布皮炎

尿布皮炎又叫尿布疹,是新生儿常见的皮肤病,大多由护理不当造成。新生儿皮肤非常娇嫩,排尿又频繁,由于尿液中含有尿酸盐,粪便中含有吲哚等多种刺激性物质,如果没有及时换尿布,或清洗护理不当,这些物质持续刺激皮肤,就会发生红臀。表现为皮肤发红,继而出现红斑、丘疹,并可向外延及大腿内侧或腹壁等处,甚至导致皮肤破损,溃疡,严重时细菌从感染处侵入血液,引起败血症。因此,新生儿尿布疹重在预防。

勤换尿布:小儿尿后没有及时换尿布,特别是夜间不换尿布,哪怕是使用一次性尿不湿,都不能一夜到天亮,使尿液对臀部皮肤引起刺激。

便后及时清洗:新生儿的大便稀、量多,往往一天就有 4 ~5 次。因兜着尿布,大便常沾满了整个臀部。如果只在小儿大便后用尿布将臀部的大便擦去,而没有清洗臀部,使整个臀部仍黏附着大便,就会在潮湿有刺激物的环境下而发生红臀。

保持臀部干燥:许多父母非常尽心尽力,不仅大便后清洗孩子的臀部,每次小便后也都及时清洗。每天都洗 1 ~2 次澡,洗完臀部或洗澡后还拍上婴儿爽身粉。可是孩子还是发生了红臀,这是因为局部潮湿。新生儿臀部皮肤皱褶多,清洗臀部后水不易擦干,马上包上尿布,会使局部不透气;而在潮湿的臀部拍上粉,粉吸水变成块,不仅局部仍然潮湿,而且粉对皮肤也形成刺激,使局部皮肤的抵抗力下降。



不要使用粗糙或吸水性差的尿布:经常摩擦皮肤使皮肤损伤;或用化纤布做成,吸水性能差,使局部皮肤更潮湿,在潮湿刺激环境下更容易发生红臀。

红臀发生后,必须根据不同的创面采用各种方法,切忌乱涂粉或油膏。布料选用柔软、吸水透气性能好的纯棉布,用过的尿布应先浸在

水中半小时后再洗，肥皂水一定要漂清，然后在太阳下晒干。阴干的尿布常留有一定水分，最好放在热水袋或熨斗上烘一下，使尿布干燥。

女婴小便更容易浸湿臀下的尿布，因此发生红臀的比例较男婴高。折叠尿布时注意女婴在臀部稍厚些，更需勤换、勤洗。

还可以用妈妈的乳汁进行防治。每次在给宝宝洗完屁股后，吸干水分，洗净双手，将几滴乳汁挤在手心，用另一手的食指将乳汁轻轻抹在“红色区域”。因为乳汁中的油脂对皮肤会起到保护作用，而且对皮肤毫无刺激性，是一种即经济又实惠的护肤品。

手足口病的症状与预防

小儿手足口病是一种急性传染病，由多种肠道病毒所引起，多见于3岁以上小儿。主要表现为皮肤有疱疹，多发生在口腔、手脚部位，因而称它为手足口病。以夏秋季较多。发病初期先有发热、咳嗽、流涕和流口水等像上呼吸道感染一样的症状，有的孩子可能有恶心、呕吐等症状。以后手、足的指及趾背部出现椭圆形或梭形的水泡，疱的周围有红晕，水疱的液体清亮。然后水疱的中心凹陷、变黄、干燥、脱掉（脱屑）。另外指、趾端有散在的比较坚硬的淡红色丘疹或者疱疹。同时，在口腔里，如嘴唇、舌、口腔黏膜、齿龈上也有散在的水疱，但口腔里的水疱很快破溃而形成灰白色的小点，周围有红晕。手足口病是由病毒感染引起的，感染源为疱疹液、咽喉分泌物、粪便污染的手、玩具、食具等。它的潜伏期是3～8日。

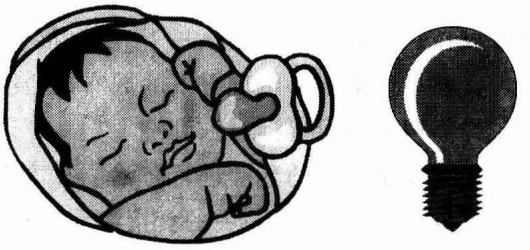
目前此病没有较有效的治疗方法，但可以采取以下措施缓解：服用抗病毒的药物，如病毒唑、病毒灵等；保持局部清洁，避免细菌的继发感染。口腔因有糜烂，小儿吃东西困难时，可以给予易消化的流食，饭后漱口；局部可以涂金霉素、鱼肝油，以减轻疼痛和促使糜烂面早日愈合；可以口服B族维生素，如维生素 B_2 等。若伴有发热时，可以用一些清热解毒的中药。

此病一般1～2周可以自愈，不会留下后遗症，但它以后还可能感染发病。在预防方面，应注意在夏季此病流行时，尽可能少带孩子到公共场所，平日教育小儿要养成良好的卫生习惯，对玩具、餐具要定期消毒。若此病在托儿所或幼儿园内流行时，首先应将患儿与健康儿童隔离，将玩具用消毒液消毒；健康儿童可以口服板蓝根冲剂以预防。

· 五官疾病 ·

婴幼儿视力检查

眼睛是一个构造非常精细的器官，因为它精细，所以容易出现故障，特别是儿童，在无法用语言表达及不能自我发现视力障碍时，父母应特别小心。



早期发现先天性眼病很重要。在受精卵细胞分化发育为胎儿眼睛时，某一个环节发生障碍或缺损，如孕妇患病毒性感冒或腹泻，就会影响胚胎，使眼睛发育停止或畸形发育。由于先天发育不良而引起的眼病，医学上称为先天性眼病。常见的先天性眼病有先天性小眼球，先天性视网膜脱离，先天性夜盲和先天性白内障、先天性青光眼等。这些眼病都是眼球发育异常而引起的。眼球明显有缺陷的病儿，如无眼球、小眼球的诊断并不困难。有的病儿从眼睛外表不易发现，等到出生后2个月，仍不会视物或对灯光照射设有反应，就要引起重视，带孩子作眼科检查，以便早期诊断治疗。

儿童应该分别在6个月、3岁和入幼儿园前各进行一次彻底的视觉检查。视觉检查能发现眼睛各方面的健康情况，包括眼肌是否工作正常。

斜视与弱视

一般小儿到一岁时就达到成年人的视力水平，应为1.0，当你发现孩子看书或看电视时，经常歪着头眯着眼，或写字时凑到书本跟前，这说明孩子视力可能不好，应该注意孩子有无斜视和弱视。

斜视是指两眼的黑眼珠位置不匀称，一只黑眼珠向内或向外偏斜。若发现孩子斜视应及时检查原因，是否因眼底病或屈光不正而导致斜视。一般在小儿满6个月后，用双眼视物的能力增强，不会有斜视出现。如果随着小儿年龄增长仍未好转，那就要及时请医生检查治疗。因为有的孩子远看时正常，走近看人就会出现斜视，这是远视眼的关系，应对症及时矫治。如果未发现其他眼病，就先散瞳验光，配戴适当度数的眼镜，也有的小儿斜视需手术治疗，手术治疗的时机一般以学龄前为宜。

为预防斜视，家长平时不要把吸引孩子的东西放得过近或过偏，玩具应放在距小儿上方40～70厘米处，最好左右均有，而且要变换位置。同时不要让孩子躺在离灯光较近的地方，避免固定地只注意一个目标。

弱视指一只眼睛影像缺乏或丧失。比所有其他眼科疾病和外伤加起来造成的影响还要大。治疗弱视的关键是在5岁以前。斜视、不规则屈光误差、近视、远视或白内障都能导致弱视。

儿童弱视要注重饮食调理。养成良好的饮食习惯，不挑食。多吃些粗粮（如玉米面、小米等），以增加必要的维生素供给。多吃些新鲜水果和蔬菜，适当增加蛋白质的摄入，限制过多糖类的摄入，以促进视网膜和视神经的发育。不让孩子吃蒸煮过头的蛋白质类食物。根据孩子营养状况，必要时补给一些维生素（如维生素B1、维生素B12、维生素C、鱼肝油等）和矿物质（如锌、铁、钙等）。

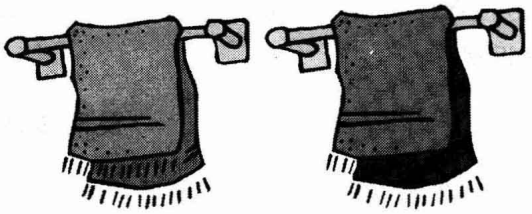
附录：

两则食疗方

1. 黑豆500克，核桃仁500克，牛奶1杯，蜂蜜1匙。制法：黑豆熟后磨成粉。核桃仁炒至微焦，去衣，待冷后捣成泥。取以上两种食品各1匙，冲入1杯煮沸的牛奶，加入蜂蜜1匙，能改善眼部肌肉的调节功能。

2. 枸杞10克，桑葚10克，山药20克，红枣10个。制法：将上述四种材料水煎，分两次饮用，中间间隔3～4小时。弱视儿童长期服用，能消除眼疲劳症状。

沙眼的防治



沙眼是一种慢性传染性眼病，是由衣原体所引起的。通过患者眼分泌物污染的手指、手帕、毛巾、脸盆及其他公用物品而传播。沙眼早期表现为怕光、流泪和有少许分泌物，睑结膜上出现少许滤泡。以后角膜上缘有一条条血丝形成，睑结膜乳头肥大、粗糙，出现点状角膜溃疡，眼睛怕光疼痛明显。滤泡约经过一年后疤痕化，使眼皮缩短，弯曲内翻造成倒睫，睫毛不断刺激角膜而形成溃疡，最后结膜全部结疤。角膜可有不同程度的视力下降甚至失明。所以，一旦有了沙眼需要及早就医，滴磺胺醋酰钠、利福平、酞丁胺液、新霉素液等眼药水，疗程持续2～3月，严重的要半年。有严重倒睫与血管翳现象者，要请医生手术。

预防沙眼关键在于做好个人卫生。经常洗手，不用脏手擦眼睛，手帕毛巾专人专用，要经常洗晒，做好消毒工作。家庭中有沙眼患者，毛巾、面盆一定要分开。一旦发现孩子有眼痒、流泪、轻度异物感时，要及早检查治疗。

预防近视眼

由近视导致的儿童视力减退的现象令人担忧，近视要以预防为主。

一是少吃甜食。糖是酸性物质，较好的体内环境是弱碱性的，吃甜食过多会使体液变为中性或弱酸性，不仅会引起缺钙、肥胖、龋齿等多种疾病，同时也会导致视力下降。多吃坚果型食物，锻炼咬肌，不仅可以健脑，还可明显地增强视力。要多吃含维生素丰富的食物，如各种蔬菜及动物的肝、蛋黄等。

二要护脚。脚上的穴位与眼睛密切相关，要护眼就先护脚。孩子穿鞋要以合脚、平和、宽松为好，切忌过紧和高低不平，保持脚部血液循环流畅，可防止视力下降。

三是看电视时要平视。眼与荧光屏的距离不应小于荧光屏对角线长度的5倍；看电视时室内应开一盏支光小的电灯，有利于保护视力；在持续看电视1～1.5小时后要有一个短

时间的休息，眼睛向远眺望，做眼保健操。

四要多跳绳和打乒乓球。这两项运动都可使人脑处于兴奋状态，眼睛内部不断调节运转，血液循环增强，视神经机能提高，因此，也是保护和提高视力的最佳运动。

五要从小培养正确的写字、读书姿势，不要趴在桌子上或扭着身体。书本和眼睛应保持正确的距离。幼儿园课桌椅应适合孩子身材。看书、写字时间不宜过久，定时调节，减轻视力疲劳。写字读书要有适当的光线，最好从左边照射过来。写字不要过小过密，更不要写斜、草字。

对近视要分档防治，抓早抓小。一般幼儿近视眼多数属于“假性近视”，是一种功能性近视。如果不及时矫治就发展成真性近视。

及时发现急性中耳炎

急性中耳炎是儿童的常见病，是中耳的黏膜、骨膜发生急性炎症，通常在感冒几天后发生。

中耳的咽鼓管内侧开口与口鼻相通，而婴幼儿的咽鼓管短、宽而平直，再加上婴幼儿易患上呼吸道感染等因素，细菌和病毒很容易通过咽鼓管入中耳感染发生急性中耳炎。除感冒外，其他情况如喂奶不当、婴儿头位过低、游泳方式不当、擤鼻不当等，病菌都可入侵而发病。最常见的是细菌引起的中耳化脓性感染。

感染初期耳朵还没有流脓，尽管耳痛，但婴儿因缺乏表达能力仅表现为啼哭不止、抓耳、摇头而查不出原因，数日后因耳内流脓才发现患了中耳炎。中耳炎病变发展到一定阶段，鼓膜可以自行穿孔，如果脓液引流不畅可以出现乳突炎。中耳炎经治疗后炎症消退，穿孔自愈。如果治疗不当或身体抵抗力下降，病情可迁延不愈，如耳朵流脓超过 2 周，即转变为慢性中耳炎。

急性化脓性中耳炎的治疗以消炎止痛为主，多用抗生素治疗，首选青霉素、红霉素，复方新诺明等。如果已变成慢性中耳炎，则不用抗生素治疗，主要是清除耳道的脓液，得了急性中耳炎，护理很重要，除了及时吃药外，家长要用棉签将耳道的脓性分泌物引流出来，用 3% 双氧水擦洗干净，然后再将氯霉素药液或复方新霉素点耳液，滴入耳道内 4 ~ 5 滴，患病的耳朵向上，家长用手指轻轻按压耳道口附近的软骨，使药液能充分接触鼓膜，每日至少滴三次，滴完药后耳道内塞一干棉球，以免药液外流。

被动吸烟与儿童渗出性中耳炎

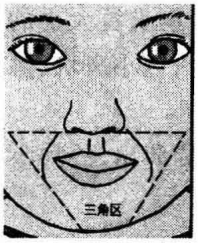
渗出性中耳炎，即中耳腔内有液体存留，是由于咽鼓管通气及排液功能障碍，鼓室内外

气压不平衡所引起的中耳非化脓性炎症。大多发生在2岁~6岁,可造成幼儿听力损害。

上呼吸道感染为其主要病因,其他凡能引起咽鼓管机能障碍的疾病,如急、慢性鼻炎、增殖体肥大等,均可诱发本病。患这种病不像患化脓性中耳炎那样疼痛、流脓,常常不易引起家长的注意而延误了治疗。

近年来研究发现,香烟烟雾也是导致该病的重要原因。美国每年大约有100万儿童患中耳炎,其中80%与吸烟者生活在一起。大量研究结果表明,香烟烟雾中的有害物质对儿童娇嫩的中耳黏膜有直接刺激作用,它使中耳内分泌的黏液增加、变稠,也使咽鼓管不通畅,从而造成中耳内积液,使听力下降。时间长了,可造成鼓膜粘连,发生传导性耳聋。因此,为使儿童听觉功能免遭损害,家长应该戒烟,至少不应在儿童经常活动的室内吸烟。避免儿童被动吸烟,有利于降低儿童渗出性中耳炎和上呼吸道疾病的发生率。

为什么要注意面部"危险三角区?"



"三角区"是指鼻下口周这一部位。这一部位血管丰富,口腔、咽喉、鼻、眼等部位的感染都可以扩大展到这里。而最为严重的是这个地方有不少血管通向大脑,此处一旦损伤或感染,可以把细菌或毒素传到大脑,导致脑膜炎和脑脓肿的发生。所以在该区内的疖肿,哪怕是小的疖子,也千万不要用手去挤压,那样不仅会引起局部感染,容易扩散到大脑。如果长了小疖子,痒得厉害,可用碘酒涂擦,一般很快就能痊愈。

鼻　炎

反复感冒引起急慢性鼻炎的临床表现为鼻腔分泌物增多、打喷嚏、鼻塞、嗅觉减退、头痛等。出现这些症状后要及时治疗,同时注意保暖,用0.5%-1%麻黄素生理盐水滴鼻,严重者要在医生的指导下使用抗菌药物。如果急性鼻炎治疗不彻底的话,就会形成慢性鼻炎,这也与孩子体内缺乏维生素有关。慢性鼻炎的表现多为间歇性或持续性流涕、鼻塞、说话带鼻音,鼻涕为半透明黏液状或会有脓涕。

鼻塞明显时可用麻黄素,并配合一些清热解毒的中成药物治疗或同时做理疗。并适当地补充营养及维生素,增强孩子的抵抗力。擤鼻时要注意用手压住对侧鼻孔,轻轻地将分泌物擤出,以免分泌物进入中耳或鼻窦而引起并发症。

过敏体质的孩子往往在感冒后会引起鼻炎,这时就要避免食用容易造成过敏的食物,如鱼、虾、螃蟹、菠萝等。并保持室内空气流通,温度、湿度适宜等,否则可并发支气管哮喘。

使用滴鼻净时,有的家长不注意用的次数和剂量,过多地使用而引起不良反应,甚至出现中毒症状。例如,婴儿发生易睡,呼吸减慢,体温下降,心率减慢,四肢发冷等等,这是很危险的。一般是在婴儿吃奶前10分钟,每只鼻孔内滴上1~2滴,待鼻子通气后给婴儿喂奶,隔3~4小时后可重复使用一次。待婴儿鼻塞好转,应立即停止使用滴鼻净,千万不能用量

过多。

鼻塞时小儿经常用口呼吸，这是一种不良习惯。人在正常呼吸时，通过鼻咽部的空气会具有一定湿度，避免对气管和肺泡组织的损害。同时，长期用口腔代替鼻腔，会使口腔对细菌的抵抗力减弱，从而发生口腔疾病。如果有的小儿已经形成用口呼吸的习惯，家长要耐心引导，或给孩子一个能露出鼻孔的口罩，在白天休息和晚上入睡时要给孩子戴上，这样训练一段时间，便可纠正。

“螳螂嘴”、“板牙”、“马牙”

新生儿口腔内，两侧颊部常有稍隆起的丰厚而又坚实的脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，不少的父母认为这两块隆起的东西会妨碍小儿吃奶。其实，这两块脂肪垫在口腔里不仅对吸吮无妨碍而且有利！因为在小儿用力吸吮时，如果没有脂肪层的弹性，会使双颊内陷。所以新生儿的“螳螂嘴”是正常现象，不需治疗，它将随着婴儿的饮食从乳汁、粥、软饭等改变而逐渐消失。另外，在新生儿口腔齿龈黏膜上，常可见到散在的、淡黄色微隆起的针尖至米粒大小的颗粒，俗称“马牙”，实质是由齿龈黏膜上皮细胞堆聚而成。有时在齿龈上见白色小斑块，隐约见于齿龈黏膜下，通常称为“板牙”，为黏膜下粘液腺潴留肿胀所致。

这三种口腔内的特殊现象均为正常情况，无碍于吸乳，不影响日后牙齿的萌出，故均不需作任何处理。“马牙”、“板牙”在数月内会自然消退。

有些家长看到小儿不愿吃奶或吐奶，认为是它们三者在作怪，就用布擦、用针挑牙龈上的颗粒或斑块，这样做不仅无益，反而有害。首先挑割后会引起局部疼痛，影响小儿吸奶，更严重的是创口引起浅表的黏膜发炎或深部组织发炎，重者引起败血症而危及生命。因此切忌挑割“螳螂嘴”、“马牙”、“板牙”。

防治牙齿畸形

牙齿错殆畸形的原因有很多，大体可以归纳为两类：遗传因素和环境因素。根据临床统计，错殆畸形的病因中遗传因素占29%，环境因素占71%。在环境因素中，咀嚼功能退化是主要原因之一。

现在幼儿的食品越来越精细，比如大量的奶制品、面包、膨化食品，致使孩子的咀嚼功能越来越弱，同时，孩子也越来越懒得咀嚼硬东西，这使得孩子的牙齿和口腔内外的肌肉得不到应有的锻炼，导致肌肉无力、萎缩，进而颌骨也不能很好地发育，而牙齿的数量没有减少，所以现在幼儿牙齿错牙合畸形的发病率越来越多了。另一方面，精细的食物还容易引起牙齿龋坏，造成牙齿缺损，致使乳牙过早丢失，引起恒牙萌出的间隙不足，进而造成牙齿排列不齐。因此，预防幼儿牙齿畸形应该从小做起，注意以下几个问题：

1. 加强幼儿咀嚼功能训练，充分锻炼口腔肌肉功能，进而有效刺激下颌骨的生长发育，减少牙病。日常生活中有目的地给孩子多吃一些坚硬耐磨的食品，如排骨、牛肉干、锅巴、干

馒头、苹果以及蔬菜等粗纤维食物等。教育孩子不偏食,不单侧咀嚼,不咬手指与铅笔。

2. 2岁左右乳牙基本完全萌出,此时应定期到医院口腔科检查,最好3~6月检查一次。留下纵向的记录,做到及时发现问题及时治疗。

3. 2~3岁,就可在家长或老师指导下开始刷牙,养成良好的卫生习惯。正确的刷牙方法为上下旋转刷牙,上牙从上往下刷,下牙从下向上刷,轻轻地不必用力过猛;牙齿的各个面均要刷。每次刷3分钟。选用头小毛软的保健牙刷,牙刷使用后应将牙刷头向上放置任其吹干,以备下次使用。因牙刷易有细菌生长,一般牙刷使用1~3月后应调换新的牙刷。临睡前不吃糖果饼干。

4. 6~7岁乳牙开始脱落,恒牙相继萌出,此时:要观察好乳牙与恒牙的正常交替。第一恒磨牙在6岁左右长出,终身不换,很多家长误以为是乳牙而不加重视,千万要注意。发现龋病,要早期治疗。要注意牙齿的咬合关系与排列是否正常,因为这会影响儿童的咀嚼功能与美观。牙列不齐需在14~15岁以前矫正,如超过此年龄,就较难达到预期疗效。

龋齿要预防

龋齿俗称蛀牙或虫牙,是牙痛的主要原因,由于生活水平的提高和保护牙齿知识的缺乏,在儿童中发病率极高。龋齿能使牙齿组织缺损甚至丧失,破坏咀嚼器官的完整性,影响消化而有损全身健康。有时龋齿根部慢性炎症,病菌可通过血液循环到达身体各部,引起心、肾、关节等处的病变。

儿童时期的乳牙,不仅是身体生长发育时期的重要咀嚼器官,对于消化、语言、面容和颌骨的发育也有着极大的影响,而且是恒牙正常萌出的先导。因此,预防龋齿就成为保障儿童健康的关键。

氟化物在抗龋过程中起着重要作用。人体中微量的氟来源于食物和饮水中,氟在牙齿中虽然含量极少,但却是防龋齿的重要成分。氟摄入量低下时,就有可能发生龋齿。因此,最好使用含氟牙膏,多吃含氟量较多的食品,如鱼、虾、海带、海蜇、紫菜、肉皮、蹄筋等。

另一方面是保持口腔卫生。婴幼儿的牙面可用纱布清洁,或在每次饮食后喝些水。两岁左右的儿童要培养饭后漱口,睡前刷牙的良好习惯。睡前绝对禁止吃甜食,对婴儿也不能用奶瓶安抚其入睡。因为白天唾液分泌较多,可以冲刷牙面,抑制细菌繁殖。而睡着后,口腔处于静止状态,

唾液分泌显著减少，细菌容易通过糖的作用繁殖。

有些家长在喂哺婴幼儿时总是习惯先尝后喂，再进行喂哺，有可能将龋齿菌传递给婴儿。

还要保证定期的口腔检查。应每六个月到一年带孩子到医院做一次口腔检查，对患有龋齿的儿童，家长切不要以为是乳牙就不积极治疗。学龄前的龋齿要尽早医治。

·泌尿、生殖系统·

隐　睾　症

隐睾症又称“睾丸未降”。单侧隐睾的发生多是由于睾丸在下降过程中遇到障碍，停留在腹腔内或是腹股沟管内，也有的是停留在阴囊的上方。双侧隐睾则多是由于体内的绒毛膜促性激素分泌不足，而影响了睾丸正常下降的生理过程所致。有的孩子虽然睾丸已降入到阴囊内，但在平卧时，原来能触摸到的睾丸不能再摸到，此种情况被称为“游离隐睾”。

隐睾症的潜在危险是因为未降入到阴囊内的睾丸处于相对的高温腹腔内，从而使睾丸不能正常地发育，如果年龄已超过10岁的孩子，睾丸仍停留在腹腔内，其睾丸多已丧失了产生精子的能力。因此，双侧隐睾的病儿将造成终身不育症。如睾丸停留在腹股沟管内或是阴囊的上方，还容易受到外来的冲击而发生意外。

隐睾症手术期的选择，最好在2~3岁之内。如是双侧睾丸未降可先采用绒毛膜促性腺激素治疗，如治疗无效，则再采取手术治疗。延误时机将会造成终生遗憾，更可怕的是，隐睾症病儿将来发生睾丸癌肿的机会远较正常睾丸为多，应引起父母的高度重视。

小儿包茎怎么办

新生儿和婴儿时期包茎或包皮过长属正常现象，小婴儿出生后包皮与阴茎之间都有粘连，以后随着生长发育，包皮与阴茎头粘连分离，并向上退缩翻转，露出阴茎头。如年长后包皮仍过长，可找医生进行手术治疗。

为减少小儿包茎或包皮过长而引起的包皮炎，应经常洗浴阴茎，保持局部清洁，每次洗浴时，应用手轻轻地将包皮口上翻，这样既达到洗洁阴茎的目的，又可逐渐扩大狭窄包皮口，但操作时应避免发生嵌顿。

小儿遗尿症

人体的膀胱充盈到一定的程度时，就会产生排尿反射。这种反射不论是白天还是夜晚都可进行。如果某个环节出了毛病，不能直接和间接地控制排尿，医学上称之为病理性遗

尿。出生才数月的小儿，由于大脑的排尿区域还没有发育成熟，所以不能有效地控制排尿。这种遗尿称为生理性遗尿，是自然现象。所谓遗尿症是指具有正常排尿能力的小儿（一般在3岁以上）在睡眠状态下不能自我控制排尿，每周三次以上或一个晚上二次以上，医学上即称为“遗尿症”。

遗尿症的发生和膀胱逼尿肌和括约肌之间的神经调节的不平衡有关，尤其是大脑皮层功能紊乱在小儿遗尿的发生中起着重要作用。国内外的资料显示，遗尿症的发生和遗传也有千丝万缕的联系，父母曾有遗尿倾向的，孩子发生遗尿的概率可高达3/4。另外不可忽视的是，许多诱发因素，直接导致小儿遗尿的发生，例如蛲虫病，包茎、包皮过长，尿道口狭窄，疲劳和精神因素等。虽然相当一部分遗尿症病儿有自愈的倾向，但不可忽视遗尿症对小儿心理的负面影响，尤其是对孩子自信心的伤害。

2～3岁后，分管排尿的脑区逐渐发育成熟，只要对小儿加以训练，即可自觉地控制排尿。但是，由于小儿白天贪玩，或受惊吓和过度疲劳等，刺激排尿的信号不能使小儿在酣睡中醒来，这就产生了遗尿，医学上称为功能性遗尿。对于功能性遗尿患者，避免白天疲劳，晚餐应少吃水分多的食物，睡眠中需定时叫醒其排尿，以养成小儿半夜自觉排尿的习惯。如果用上述方法3个月以后，小儿仍然遗尿，应就医检查。一般采用抗利尿荷尔蒙类药物和夜间警铃训练的方法。夜间警铃训练的方法是在孩子的内裤装上感应器，令它接触到尿液时便会发出讯号唤醒孩子，起床排尿。反复训练可使孩子养成良好的条件反射。

除了医生的治疗外，不能忽视心理方面的调节和疏导，家长应该理解孩子尿床并不是故意行为，而是一种疾病。在生活中培养孩子的责任感，让孩子树立信心。晚餐后不喝富含咖啡因或利尿的饮料。禁穿尿裤，可在床单上作些局部预防，准备好小尿盆，让孩子夜间可以随时方便地起床小便。在训练1岁内小儿大小便时，不能过于频繁地把小儿小便，这样可使小儿膀胱的充盈度减小，有一点小便就有便意，而频繁地小便。另外，长时间用“尿不湿”或“纸尿裤”，因不用及时更换，而使小儿不能形成良好的排便习惯。因此，这个年龄阶段是培养小儿夜间不尿床的过渡时期，应当把握好，等到2～3岁以后再训练则为时已晚。

小儿急性肾炎

小儿急性肾炎，是3岁以上小儿的常见病。临床主要表现是：发病前2周左右有乙型溶血性链球菌感染史，这段期间可患上呼吸道感染、扁桃体炎、猩红热等，然后出现浮肿，并从

颜面开始发展到下肢。还可伴有血压升高、血沉增快、抗“O”滴度增高等改变。一旦出现以上情况，应及时到医院诊断、治疗。同时家庭内进行适当的防护处理，对于预防该病的发生或减轻病情、加速疾病的痊愈、避免出现其他并发症等，均有重要意义。

家长应从哪些方面进行防护呢？对于呼吸道感染应积极预防和治疗，对各种链球菌感染所致的疾病也应彻底治疗，对经常反复发作的扁桃体炎，应作手术切除。肾炎一旦发病，应绝对卧床休息2周，等血压恢复正常且其他病症好转以后，才可适量稍微活动，如无异常，再渐渐增加活动。平时应尽量避免小儿受寒冷的刺激和久居潮湿环境中，发病后更应重视这些因素对小儿的刺激。对急性肾炎早期尿少的病儿应禁盐，采用无盐饮食，水肿期应严格限制小儿食盐量及饮水量。

习惯性擦腿

某些婴幼儿常有两腿交叉、上下移擦，扭动臀部而引起面红、屏气、出汗的现象，这叫“习惯性擦腿”，是一种异常的心理行为，多发生在2岁以后，女孩多于男孩。

“习惯性擦腿动作”发病原因最初可能是由于局部刺激，如外阴湿疹、炎症、蛲虫病及衣裤太紧等引起局部痒感，孩子在摩擦阴部时有了某种带性色彩的体验，在此基础上形成习惯，也可以是由于偶然机会形成习惯的。常在睡前、醒后或单独玩耍时出现，持续数分钟，甚至为了避免大人的干涉而暗自进行，多在突出的家具角上或骑坐在凳子或某种物体上活动身体进行摩擦女孩会阴部有分泌物，常被误认为是癫痫发作。这些病儿由于阴阳不平衡，健康状况往往不佳。中医采用滋阴泻火或清热利湿、镇静安神的方法，能取得较为满意的效果。

泌尿道感染

泌尿道感染泛指从肾、尿管、膀胱到尿道的任何感染，因为泌尿系统的感染部位较深，小宝宝也不容易表现出频尿、排尿痛、呕吐、背痛等，表面上只是高烧，或加上食欲减退，在临床上较容易被误诊，常被当成感冒或咽喉炎，若治疗不完全，就会造成泌尿系统的二次性伤害。原因是小宝宝免疫能力较弱，又加上包尿布而造成卫生问题，细菌感染的机会较多。

看到发烧而又找不到明确的感染源时，一定要不厌其烦地做一个尿液的检查，如此就不会延误病情。

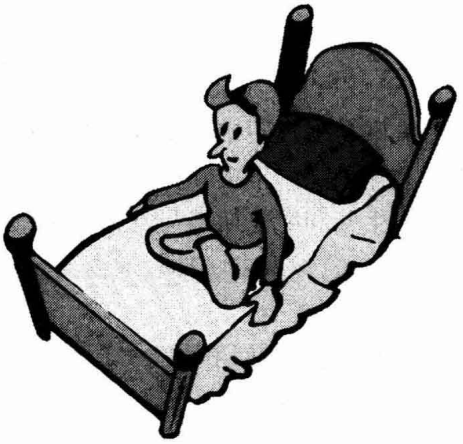
另外，在泌尿系统的构造上有先天缺陷的小孩较易发生泌尿道感染，尤其是“膀胱水管逆流”占最多数。所以小孩子若得了泌尿道感染，一定要尿道的构造及功能，如果能早期诊断出这些问题，轻者可以长期药物预防，重者则需要手术治疗。

·神经与精神卫生·

儿童夜惊

夜惊与梦游症均为睡眠障碍,多见于儿童,发病率约为3%,男略多于女。可发生在儿童的任何时期,但以5~7岁为多见。

夜惊发作多发生在入睡后半小时之内,最迟不超过2小时。睡眠是大脑高级神经系统产生普遍性抑制的生理现象,是一个由浅入深的过程。人在刚入睡的时候,处于较浅的睡眠状态,也即朦胧状态,大脑皮质的神经细胞一部分已经抑制,还有一部分尚未完全抑制。这时,机体内外存在的某些兴奋信息可干扰大脑皮质的抑制而产生不能自制的神经反射;如果这种神经反射发生于运动神经,引起四肢局部的肌肉收缩,就会突然发生手脚掣动,眠中惊跳。



夜惊表现为突然惊醒,瞪目坐起,躁动不安,面部表情恐怖,呈凝视状,有时喊叫,但意识仍呈朦胧状态,面色苍白,呼吸急促,出汗。发作时一般很难叫醒,紧张地抓住任何人,对父亲母亲的安抚、拥抱及焦虑等视而不见,发作一般持续十余分钟,又能自行入睡。清醒后对夜惊发作内容完全遗忘或只有片段记忆。部分病儿在发作时,可伴夜游。本病发作次数不一,可隔几天、几十天发作一次,偶尔一夜发作数次。本病偶可为癫痫的早期症状之一,可结合脑电图检查加以区别。

夜惊往往反映孩子存在持续较久的焦虑状态,因此,要进一步了解病儿的心理状态,进行心理疏导。还有睡前听紧张的故事、看恐怖的影视片等受到惊吓,此外,初次离开父母进入陌生的环境的紧张不安也会导致夜惊的发作。家长对儿童夜惊发作不要过于紧张,发作后,要协助病儿重新睡好,盖好被子等。

儿童夜惊一般不需药物治疗,但反复发作次数较多者,可在医生指导下用镇静剂,以控制夜惊发作。在预防上,应注意培养儿童的勇敢精神,睡前避免听紧张恐怖的故事和看紧张恐怖的影视。本病一般预后良好,随年龄增长后即能自愈。

梦 游 症

梦游症的主要表现为熟睡中突然起床,一时朦胧不清,在室内或室外进行某些活动,如

来回踱步、跑步甚至更为复杂的动作。病儿表情茫然，步态不稳，动作刻板且无目的性，有时口中念念有词，似在背书或自言自语。发作后上床继续睡觉，醒后完全遗忘。

梦游症的起因较为复杂，可能有家族性遗传，也可能因患某种传染病或脑外伤引起大脑皮质的内抑制功能低下，还可能因白天游戏时过于兴奋，以致梦中出现模拟白天游戏的动作，有些遗尿症病儿也常合并梦游症。

对梦游症病儿，一般不需要特殊治疗。随着年龄的增长，大脑皮质内抑制功能逐渐提高，此病一般就会自行消失。但应注意不要在病儿面前渲染该病的严重性，消除产生恐惧和焦虑的精神因素。同时，应对其居室做好安全检查，要注意防止夜游发作时可能出现的意外事故。频繁发作的病儿可服用镇静剂，以延长生理睡眠时间，减少发作的机会。

失眠与睡眠不宁

失眠与睡眠不宁也是常见的睡眠障碍，孩子睡觉容易醒，醒后不再入睡。这些睡眠障碍多与身体各部的不适和精神因素有关。不同的年龄又有不同的原因。

新生儿和婴儿期多与身体各部的不适，使大脑有一定强度的兴奋有关，如饥饿、口渴、室温不合适、尿布变湿或太紧、保暖过度、蚊虫叮咬等。

幼儿和学龄前期大都由于睡前过度兴奋，如奔跑、嬉耍、听紧张兴奋的故事、看情节紧张的电视、家庭关系不和睦、家长或老师要求过高等。入睡时指挥运动的神经细胞不容易完全抑制，剩余的兴奋信息反射至大脑皮质，干扰睡眠抑制而产生的。

护理时要合理安排小儿的作息时间，白天注意劳逸结合，动静适当调节，保持精神愉快；睡前避免过度兴奋，消除孩子精神负担，并解除引起睡眠不安的病因。临睡前用热水洗脚以改善下肢的血液循环，解除肌肉疲劳，使大脑皮质处于弛缓状态，有利于睡眠的抑制扩散，较快地进入深睡期。必要时给适量催眠药物。

睡眠抖动是抽搐吗？

有些孩子在夜间或白天睡眠时肢体会突然抖动一下，动作幅度不很大，很快又恢复常态，有时还会出现惊叫，然后继续入睡，有时一个晚上会出现几次，这种惊跳现象在医学上称为“肌阵挛动作”，往往每次只抖一次，无面色改变及大小便失禁的情况，脑电图检查也正常。

产生这种现象的主要原因是由于小儿尚处于生长发育阶段，大脑发育不完善，其功能还不健全和稳定。一些小儿白天活动过度或受到惊吓，神经系统过度兴奋，结果在睡眠时，大脑仍处于兴奋状态，出现惊跳，这是一个正常的生理现象。一些疾病和护理不当如缺钙、冷

暖不当、发热、蛔虫症、蛲虫症等等也会导致惊跳现象。

对有睡眠惊跳现象的小儿,家长平时应多加观察,细心护理,在去除上述诱因后,惊跳会减少,一般不需要特殊治疗,也不影响智力发育和精神活动。

脑瘫的早期发现

脑瘫主要表现为中枢性运动障碍及姿势异常,症状在婴儿时期出现,有时可伴有智力低下、癫痫、行为异常或感知觉障碍。随着围产医学及新生儿重症急救技术的发展,新生儿死亡率有逐年下降的趋势,但脑瘫儿的发生率并不随之下降。许多低体重儿虽抢救成活,但缺血缺氧所致的脑损伤仍可造成脑性瘫痪,所以脑瘫的早期发现非常重要。

什么原因可导致脑性瘫痪呢?出生前有胎儿脑发育畸形、先天性脑积水,母婴早期严重营养缺乏、感染、损伤、中毒及放射线照射等。围产期主要因素为缺氧、早产、颅内出血及高胆红素血症。引起脑缺氧原因很多,如胎盘功能不良,胎盘早剥,脐带扭转,脐带绕颈及其他原因及各种因素所致的宫内(或新生儿)窒息。颅内出血往往与难产、产伤有关。出生后的因素为各种感染、外伤、血管意外、重症窒息等,均能引起脑性瘫痪。

脑性瘫痪临床表现多种多样。由于类型、受损部位不同而表现各异,即使同一个病人,在不同年龄阶段表现也不尽相同。脑瘫小儿一般都有以下四种表现:运动发育落后;肌张力异常;姿势异常;反射异常。

除以上四种典型表现外,早期往往有以下表现:持续哭叫,入睡困难,喂养困难,吸吮及吞咽不协调,频繁吐沫,非常敏感或激动,护理困难。家长可密切注意,及早发现。

新生儿化脓性脑膜炎

脑膜炎导致的后遗症令人恐慌,其实,早期诊断,及时治疗,对脑膜炎的治愈和减少后遗症起着决定性的作用。

新生儿脑膜炎的临床表现是很不典型的。早期症状主要是吮奶无力或不吃奶,呕吐、精神不好、想睡、或不停地哭闹。有时病儿爱躺着,但当换尿布或抱起而触及两下肢时,会突然尖叫、惊跳。细心的父母还会发现小儿双眼呆直,眼珠上翻,前囟比平时略高,抚摸时有紧张的感觉,有时可见面部肌肉小抽动。比较特殊的表现有挤眉弄眼,口唇不断作吮乳动作,或口角向一边歪斜。多数病儿有发热,少数全身发凉,体温不升。病情进一步加重时则出现四肢抽动,面色发青,口吐白沫等危症表现。发现上述任何症状,都要急送医院。

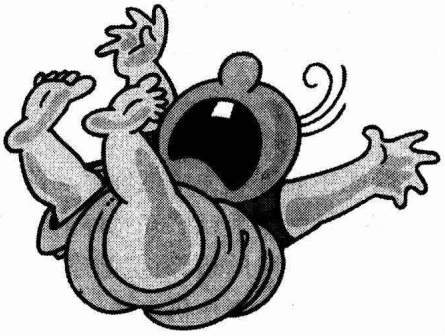
由于新生儿抵抗力差和脑膜炎症状不典型,使早期确诊和及时治疗存在一定困难,因此并发症及后遗症相对比年长儿稍多一些。并发症中以硬脑膜下积液、积脓较多见,后遗症中以脑积水、四肢屈曲、智力低下较常见。如能及时诊断治疗,同样可以彻底治愈。

小儿癫痫

癫痫是脑功能不正常而引起的,是表现极为复杂的一种综合征。由于病情复杂,其临床

表现形式是多种多样的。

1. 大发作、典型发作表现为意识丧失、两眼上翻、口吐白沫、四肢抽搐、甚至大小便失禁，一般几分钟后自行缓解。



2. 小发作表现为一阵发愣、两眼凝视、吃饭时筷子掉在地下，或玩耍时突然咂巴咂巴嘴，几秒钟后恢复。

3. 精神运动性发作、先表现为易怒、恐惧、惊叫或幻听、幻视及幻觉，而后出现意识朦胧、胡言乱语、不认父母、狂奔乱跑甚至打人咬人，或表现为耸肩晃头、转圈跺脚、伸舌舐唇、咀嚼吞咽等。

4. 局限性运动性发作仅表现一侧面部痉挛性抽搐、失语或单侧肢体抽动。

小儿麻痹

小儿麻痹是由一种嗜神经病毒引起的急性传染病，病毒经上呼吸道或消化道侵入人体，通过血液循环播散到中枢神经系统，并损害脊髓部位的运动神经细胞，婴儿得了这种病就会发生下肢麻痹，肌肉松软无力，部分病儿可以遗留下后遗症，表现为患病一侧肢体生长发育迟缓，下肢瘫痪，肢体短缩，留有终生残疾。所以，要想预防小儿麻痹这种传染病，就要提高婴儿对小儿麻痹病毒的抵抗能力，除了讲究卫生，合理喂养，加强锻炼外，还要定期口服小儿麻痹糖丸以抵御小儿麻痹病毒的侵袭。

小儿麻痹糖丸口服疫苗很安全，一般无不良反应。个别小儿有体温稍高、头痛、腹泻等，如果小儿在服糖丸时有发热、严重佝偻病、活动性肺结核等严重疾病应忌服；近期腹泻者不宜服用。小儿麻痹糖丸是减毒活疫苗，在服用时禁止用热水溶化，服药后半小时内不喝热水或吃热食物，以免烫死活疫苗而使服用的糖丸失效。正确的服法是，将糖丸放在小匙中用凉开水溶化后喂进，合作好的婴儿可让其将糖丸放在口中嚼碎咽下，再喝几口凉开水。为了使您的宝宝健康成长，一定要按时到保健站服糖丸。

儿童多动症及其防治措施

儿童多动症是“儿童注意缺陷多动障碍”的简称，又叫“轻微脑功能障碍综合征”。它是指发生于儿童时期，表现出明显的注意力不能集中、活动过多、任性冲动和学习困难为主要特征的一种综合征。儿童多动症是儿童时期最常见的一种行为异常，一般在6岁前起病，男孩多于女孩，男女比例约为5:1，发病率10%以上，并且有逐年上升的趋势。多动症儿童活动的主要特点为缺乏自控能力，“煞车”不灵。患儿虽然智力正常或接近正常，但因注意力不集中、活动多、情绪不稳，甚至任性、冲动、冒失、逃学、说谎，以致学习困难，使家长及教师很感烦恼。

儿童多动症应全面分析，慎下诊断。

诊断儿童多动症首先应排除正常的顽皮儿童。儿童的顽皮行为是可以理解的，而多动症患儿的行为则是比较唐突，容易冲动，破坏性大，令人讨厌。不仅活动量大于正常儿童，更重要的是质的差异，注意力测试半数以上有异常，精力不集中，体格检查动作不协调。其次诊断儿童多动症必须排除其他神经、精神障碍性疾病。家长必须带患儿到专科医院，请医生详细检查，至少要和以下几种疾病鉴别：抽动－秽语综合征；小舞蹈症；癫痫；儿童精神分裂症；孤独症；儿童过度焦虑；精神或大脑发育不全；亚急性脑炎；听觉障碍；头小畸形等等。儿童多动症的形成有以下原因：遗传因素；患儿母亲产前营养不良、服药、X 线照射、精神创伤；新生儿早产、难产、剖宫产、颅内出血；产后颅脑外伤、高热惊厥、感染等造成的轻微脑损伤；微量元素缺乏；铅中毒；家庭和学校教育方式方法失当；社会环境因素等。

多动症是一个长期、慢性的病理过程。多动症不会完全自愈，但又是可以治愈的疾病。治疗要因人而异，对病情轻的进行心理治疗和行为矫正；对病情较重的进行药物治疗。如任其发展，危害是很大的。不但会出现打架、偷盗等行为，甚至会发展到青少年犯罪的程度，到成年后也会有性格障碍。

综合目前国内外对多动症的治疗，主要有以下三个方面：

一是行为教育。学龄前儿童虽已有多动症的征兆，但只要进行适当的引导和行为训练，大多不要药物治疗，所谓“三分药物，七分教育”就是这个意思。不论父母、教师和医务人员都应本着关心、爱护的原则，耐心、细致地进行治疗教育和管理，而不是厌烦、责骂或体罚。这方面包括心理治疗、行为疗法和家庭疗法等。家庭疗法具体做法是要注意安排好作息时间，注意培养儿童注意力和独立活动能力，建立家庭奖励制度和处罚规定，要以表扬为主，不能嘲笑、歧视和打骂，发现孩子的特长和爱好，正面诱导，发挥特长。同时要加强父母自身的修养，给孩子做出榜样，并和医生保持经常联系。幼儿园要注意教师配合课堂管理，课前给患儿讲清道理，安排在前排或老师容易看到的位置，以鼓励为主。

二是西医疗法。药物主要是利他林、匹莫林、咖啡因、米拉脱灵等中枢神经兴奋剂。药物剂量因人而异，要在医生指导下用药，不能随便用药、停药。疗程一般要持续半年，服药时禁用鲁米那或各种含有此药的补液，少食辣椒，不可用牛奶冲服。西医疗法的精神兴奋剂，能促使神经递质传递，用药后能使儿童的注意力高度集中，思维敏捷，成绩提高。

三是中医疗法。中医主要以滋阴潜阳、温肾养心、宁神益智、健脾化湿等基本治则进行论治，制成中成药应用。

预防和纠正口吃

口吃俗称结巴。是一种儿童常见的言语障碍。两三岁儿童发生口吃现象与心理障碍没有直接关系，要想纠正口吃，先应该知道为什么会口吃。

一是两岁多的孩子说的技能赶不上思维的速度，当其想用语言表达一种思想却找不到合适的词语时，就出现了口吃。这种阶段性口吃随着语言能力的进步会自然消失。

二是情绪紧张的结果。比如受了严厉的批评指责被追问时，用重复的字或拖长音来调整自己的语言，说出来的话时断时续。

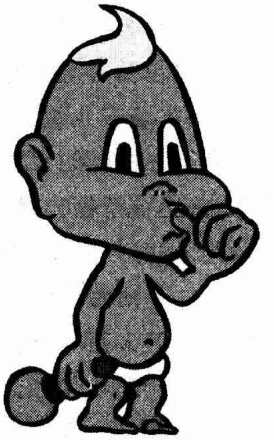
三是模仿、逗乐形成了不良习惯。或由于大人听到孩子口吃时，就很注意听他讲话，纠正他的发音，反而强化了这种刺激。

孩子有了口吃绝对不要取笑批评，对其矫治不宜过急，要以平常心对待，如果你紧张了，在语气中流露出来，孩子也会紧张，说话就更不流利了。不要在孩子在场时议论、模仿他的口吃。对他讲话时要放慢，每个字说清楚，同时也要求他讲得慢，不要着急，如果有口吃时，过一会儿让他再说一遍，有了第一次的经验，第二次再讲同一句话，就会好得多。让孩子在说话之前先唱歌，唱完以后，再温和地让他说话。实验证实这种方法效果很好，孩子说话有了不口吃的体会，就会对说话产生自信，经过多次练习，就能治愈。当孩子能顺利说话时，立即给予表扬。树立信心和言语训练是矫治的关键。

怎样矫治儿童吮指、咬指甲

吮指、咬指甲癖是儿童的一种不良习惯，见于学龄前及学龄儿童，多由精神紧张、感情上得不到满足而产生，有时是由于仿效所致。常在情绪紧张、思考问题时不知不觉地吮指、咬指甲。咬指甲癖除行为不雅、不卫生外，还可以引起甲沟炎及甲刺。

对于有吮指、咬指甲癖的孩子不能一味责备，要多给予关心，消除其抑郁孤单的心理和引起精神紧张的因素，责骂、惩罚和在手指上涂苦药、辣物等均收不到良好效果，相反会使孩子产生自卑心理。应从鼓励着手，使孩子建立改正坏习惯的信心，调动孩子的积极性进行矫正，养成按时修剪指甲的良好习惯，当孩子吮指、咬指甲时应随时提醒并将其注意力引到其他事物上，使其无暇顾及吸吮或咬指甲及其他物品。家长有此习惯时应带头改正。并向儿童讲清这是一种不卫生行为，并采取监督与鼓励相结合的方法帮助儿童矫治。



·心 血 管·

紫绀和先天性心脏病

在胎儿期心脏血管发育异常而致的心脏血管畸形是小儿时期最常见的心脏病。由于先进的现代检查技术的发展及低温麻醉、体外循环和心脏外科手术的进展，很多常见的先天性心脏病能得到准确的诊断与根治，部分复杂的心脏畸形也可以进行手术治疗。因此及早发现可疑症状是关键，以便明确诊断。对以下几种症状要引起注意：婴儿哭声低微，声音嘶哑；呼吸急促，吃奶无力；胃口小，生长发育不良；面色苍白，烦躁不安，多汗，剧烈活动或哭吵后唇周发紫；抵抗力弱，容易患感冒、支气管炎和肺炎等病，且患病后不易恢复。

为什么会导致先天性心脏病呢？遗传是主要的内因，其次以及在胎儿期任何影响心脏胚胎发育的因素均可能造成心脏畸形，如孕母患风疹、流行性感冒、腮腺炎、柯萨奇病毒感染、糖尿病、高钙血症等，孕母接触放射线；孕母服用抗癌药物或甲糖宁等药。

先天性心脏病的重要特征是心脏杂音，心脏杂音是心脏或大血管病变时所产生的异常声音。但听到杂音不一定都是心脏病，半数以上的健康小儿体检时能听到比较局限、柔和不粗的杂音，这种杂音被称为功能性杂音。先天性心脏病听到的杂音响亮、粗糙、广泛。然而有一小部分病儿却听不到心脏有杂音。如伴有内脏反位的右位心或心脏其他畸形。

除心脏杂音外，紫绀是先天性心脏病的重要表现。有些严重的先天性心脏病出生后就表现为紫绀；有些先天性心脏病早期没有紫绀，晚期出现紫绀；还有些先天性心脏病一直不出现紫绀。这是由心脏左右两半之间有无分流以及分流的方向所决定的。紫绀与先天性心脏病的关系有以下三种：

1. 动脉导管未闭、室间隔缺损、房间隔缺损：在疾病早期由于是动脉的血分流到静脉，属于左向右分流型，因此无紫绀；但到了晚期，心脏左侧的压力超过了右侧，就出现了紫绀。

2. 法乐氏四联症、大动脉转位、肺动脉瓣闭锁：由于部分或全部静脉血直接分流入动脉，属于右向左分流型，因此出生后就有紫绀。

3. 肺动脉狭窄、主动脉狭窄、主动脉缩窄：尽管存在心脏畸形，但左右两侧之间无异常通道，属于无分流型，因此，终身不出现紫绀。

因此，要早期发现先天性心脏病，重要的是给小儿定期进行健康检查，发现异常体征或

症状，早期明确诊断及治疗。

病毒性心肌炎

病毒性心肌炎在发病前大多都有感冒的症状，因此常被误认为是感冒而耽误诊治。发病的年龄从胎儿、新生儿、一直到儿童和青少年。

婴幼儿早期发现和诊断有一定的困难，需要家长及时发现信号。一般来说，孩子开始时先出现感冒或腹泻症状，经过数天才出现心脏症状。伴随体力变差、精神不好、胸闷气短，只愿意坐着或躺着。稍有活动也想长出一口气。由于病毒侵犯心肌，使机体缺氧，“感冒”发烧退了，脸色却缓不过来，面色发灰、眼眶发青、口唇发紫。严重的面色苍白，多汗，手足发凉。另外，还有孩子的脉搏过快或过缓、心律不正常等。

预防病毒性心肌炎，应当首先预防感冒、肠道病毒性感染，经常参加体育锻炼，提高身体抗病能力，室内经常开窗通风。在感冒流行季节，要尽量少去人多拥挤的场所，注意防止各种病毒感染。一旦发现病毒感染后要注意充分休息，避免过度疲劳。对于病毒性心肌炎目前尚无特殊的治疗方法，主要采取综合治疗措施。

风湿性心脏病

发生风湿性心脏病的小儿，往往此前曾经得过咽峡炎、扁桃体炎或猩红热。而这些病多数是由链球菌引起，因此人们认为链球菌感染是风湿性心脏病的祸根。

链球菌是呈链条状排列的球形细菌，是侵犯人体的常见致病菌，经常寄生在呼吸道内，扁桃体更是链球菌生存、繁殖的场所。

平时细菌的繁殖与人体的抵抗力处于平衡状态。当受寒、感冒、疲劳等因素使人体抵抗力下降时，链球菌的活动，由潜伏转为繁殖并产生多种毒素侵入人体，引起发热、咽痛、声音哑、扁桃体红肿，严重的表面还有许多黄白色脓点，它还会引起猩红热。在链球菌入侵人体后，血清中抗体（抗 O）水平即会上升，超过正常值 500 单位以上，这种现象称为链球菌感染。

多数链球菌感染病人治疗后恢复良好。有 3% 病儿会发生免疫性疾病，即链球菌产生的毒素（抗原）与人体产生的抵抗毒素的物质（抗体）结合成一种有害的复合物。这类复合物若沉积在心脏瓣膜表面，可使瓣膜肥厚、粘连，损害瓣膜的正常开放和关闭功能。

由于链球菌反复感染、复合物生成增多，沉积在病变部位的量也增多，最终形成风湿性心脏病。

铲除风湿性心脏病祸根的办法，是在得猩红热或链球菌感染后，进行全程治疗，注射青霉素 7 ~ 10 天。对青霉素有过敏者可以用红霉素。

·传染病与寄生虫·

蛲虫病

蛲虫是一种白色细小的线虫，在人体肠道内寄生，多在穿开裆裤时期感染。大多数小儿在感染蛲虫后并无明显症状。仅在雌虫自肛门爬出体外产卵时引起肛门部位皮肤痛痒，尤以傍晚和夜间为甚，往往可影响睡眠，并可因搔破局部皮肤而发生皮炎、失眠及遗尿等。有时雌虫也可进入阴道、输卵管及腹腔而引起阴道炎及腹膜炎。

蛲虫虫卵是怎样进入人体的呢？多数是由于小儿在睡眠中不自觉地用手抓肛门，又吮指或吃东西，将虫卵吞入人体而感染。蛲虫在肛门周围产卵，还可经污染衣、裤、床单、周围环境及玩具等。因此，在集体生活的托儿所、幼儿园常可相互传染，反复感染。对于蛲虫病应以预防为主，防止重复感染。

得了蛲虫病要去医院治疗。常用药物有扑蛲灵、驱蛲净等，此外还可以用外洗的方法，如用百部 15 克、干茅根 30 克煎汤，外洗肛门，每晚临睡前洗，然后向肛门挤少许蛲虫药膏。也可用陈醋 20 毫升，每晚灌入肛门，连续 7 日。蛲虫的寿命约 20 ~ 30 天，若不经治疗，一次感染的蛲虫经过 1 个月左右便会自行消灭，所以若不重复感染，蛲虫病可不治自愈。但蛲虫重复感染的机会很多，不易根除，药物治疗效果也不太满意。所以，要培养小儿饭前便后洗手、剪指甲、勤换内裤、不吮手的良好卫生习惯。幼儿园的孩子应定期检查，发现蛲虫要彻底治疗。睡前用温水洗肛门，最好穿死裆裤，以免初次感染或重复感染。另外幼儿的被单、衣服应用开水烫或煮沸，被褥要经常拆洗、晾晒。

蛔虫病

蛔虫是人体中最常见的一种肠道寄生虫之一，儿童感染率最高。其主要表现是食欲不好，腹痛，或腹泻、便秘，年幼的病儿常常有异食癖，甚至可以造成小儿营养不良、贫血、智力发育差等症状。由于毒素的刺激，小儿可出现不安、易怒、易惊、磨牙等症，甚至引起蛔虫性肠梗阻、胆道蛔虫症，蛔虫性阑尾炎、腹膜炎、过敏性肺炎等严重的并发症。因此，小儿蛔虫病要及时检查和治疗。

小儿由于喜欢玩土，手上可能沾有蛔虫卵，

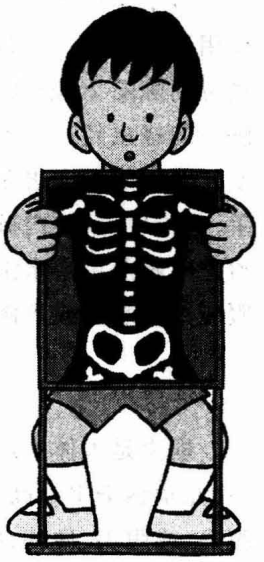
如果饭前不洗手，蛔虫卵即可以通过手而被吞入口内，所以儿童更易得蛔虫病。蛔虫病的预防在于搞好个人卫生及环境卫生，教育孩子饭前便后洗手，不咬指甲，不吮指头，不喝生水，不随地大便。平时生吃的瓜果蔬菜要清洗干净，最好再用消毒水浸泡，要消灭苍蝇、蟑螂，做好粪便和水源管理，搞好环境卫生。

治疗小儿蛔虫病的药物种类较多，比较完全的有驱蛔灵、肠虫清等。中药有使君子、南瓜子、乌梅等药，但要在医生的指导下用。但是，一次驱虫不一定能根治，因此治疗后 2 周应再复查大便，必要时再服驱虫药。对有并发症的病儿，应立即送医院治疗。

·骨　　科·

婴儿先天性髋关节脱位

大腿股骨和骨盆之间的关节称髋关节，它与站立及行走的动作有关。先天性髋关节脱位是导致跛行的原因之一，如果能在新生儿时期得到诊断，只需简单的治疗就能收到满意的效果。那么我们怎样才能发现婴儿患有先天性髋关节脱位呢？



父母要仔细比较两条大腿，患病一侧大腿短而粗，皮肤皱纹增多。给孩子换尿布时，髋关节不能充分外展，有时尚可有弹响声及弹跳的感觉。小儿平卧时将髋关节和膝关节屈曲，患病一侧的膝部较健康一侧的为低。最可靠的检查方法是：让小儿平卧在桌子或床上，检查者正对小儿，将膝关节及髋关节各屈曲 90 度，然后用双手握着小儿双膝同时外展，髋关节脱位时，患病膝部外展仅 75 ~ 80 度，其外侧不能触及桌面或床面。有些突然有弹跳感及弹响声，之后虽可将腿展至 90 度，但仍属不正常。

进行上述检查时动作要轻柔，并防止孩子受寒感冒；检查不宜在进食后进行，以免呕吐；检查的桌子或床铺要平坦。如发现有可疑之处，应请医生进一步复查确诊。

先天性髋关节脱位在新生儿时期的治疗方法比较简单，在医生的指导下用支架或绷带使下肢呈屈膝及髋关节屈曲外展姿势，多数经 3 个月治疗就可见效。

小儿脊柱侧弯

引起脊柱侧弯的原因很多，有先天的，也有后天的。妊娠 4 ~ 7 周，是胚胎脊柱发育形成的时期，此时孕妇体内、体外环境变化的刺激，都可导致小儿发生脊柱畸形。

怎样早期发现小儿脊柱侧弯呢？当小儿以立正姿势站立时，两肩不在一个水平面上，高低不平。两侧腰部皱纹不对称。双上肢肘关节和身体侧面的距离不等，应及早到医院诊治。

婴儿坐得过早容易造成脊柱弯曲。幼儿坐姿要正确，桌、椅的高低要合适；写字、看书时要坐正，不要歪着趴在桌面上，同时应适当地变换体位与休息，以免造成脊柱侧弯。

·其　他·

小儿急腹症

急腹症是小儿的常见病，其主要症状是腹痛。孩子有病，母亲常常是第一个目睹者，必须及时发现并送医院治疗，否则会延误诊断，造成严重后果。那么，怎样识别小儿腹痛呢？

小儿哭吵是否由腹痛引起，可观察他们的表现来判断。患急性阑尾炎的病儿喜欢向右侧卧，双腿微屈，因为维持这样的体位可以减轻疼痛。患胆道蛔虫症的病儿，由于蛔虫钻入胆道，活的蛔虫在胆道内骚动，引起剧烈的上腹部痉挛。痛时高声叫喊、坐卧不安，或屈体捧腹、爬滚在地，病儿常用两手抓上腹部的皮肤或要父母揉搓。一个健康的乳儿，如果骤发嚎哭，两手紧握乱动，面色苍白，满头大汗，拒绝进食，也是腹痛的一种表现。若这种现象不断反复出现，在腹痛缓解时，病儿能拿玩具或吃奶，但时而却又哭闹，同时出现恶心、呕吐和便血，据此，基本可断定患的是急性肠套叠。如果腹痛伴有便秘，呕吐物内含有胆汁或粪汁，可能患的是胃肠道阻塞。如果打开尿布，看到生殖器的侧面肿得很厉害，扪之哭得更凶，这种现象可能是“小肠气”嵌闭。过敏性紫癜也可以表现为剧烈的绞痛、便血，需注意有无皮疹，及时到医院诊治。

怀疑小儿患急腹症时，家长首先必须作细致的观察，不要惊惶失措。在就医时需将观察到的现象告诉医生，有利对病儿尽早做出诊断。

“铅中毒”

“铅中毒”已经成为危害孩子的一大公害，但是许多家长仍然对此缺乏认识。如果孩子突然出现学习困难、多动症状，那么很有可能就是铅中毒惹的祸。由于铅是具有神经毒性的重金属元素，而儿童的神经系统正在快速发育中，对于外界毒性物质的抵抗能力最为脆弱，

所以后果也尤为严重。造成睡眠差，食欲不振，尿频遗尿，脾气急躁，喜怒无常，精神不易集中，甚至听觉和语言表达力差，学习能力欠佳等现象。

有研究表明，儿童对铅的吸收率较成人高50%。儿童血铅水平每上升100微克/升，其智商要下降6到8分。此外，高血铅儿童的身材往往低于正常儿童，还可能导致贫血。

那么怎样预防铅中毒呢？首先要注意饮食，谨防孩子咬铅笔。除了汽车尾气外，“铅从口入”同样不容小视。小孩子一般比较喜欢吃爆米花之类的膨化食品，可是街头自制爆米花机的炉膛和炉盖是用含铅量很高的生铁制成，在密闭加热时极易挥发并渗入到爆米花中，造成铅中毒。此外，许多金属罐的焊缝仍用铅锡作为焊缝材料，儿童饮用罐装饮料越多，其血铅水平越高。同时，小孩子喜欢吸吮手指和咬东西，所以包括铅笔、蜡笔、油画棒等文具用品的含铅量超标同样容易导致铅中毒。

其次，一定要坚持勤洗手。即使生活在普通环境中的儿童，玩耍一天后手上也容易沉积一定量的铅，所以要注意勤洗手。此外，还要经常清洗儿童玩具和其他有可能被孩子放到口中的物品，因为上面常常粘附铅尘。有些木质玩具表面的油漆层中也含有铅，不宜选用作为儿童的玩具。

另外，食疗对排除铅毒有明显作用。金针菇，大蒜，胡萝卜，海带，绿豆，虾皮，牛奶，茶叶，甘草，乌梅等食物有助降铅或排铅，对改善症状和治愈病患者有益处。

下面介绍几种排铅食疗方：

金梅饮：金钱草10克，乌梅10克，甘草10克，煎汤去渣，约300毫升，分3次喝下。

甘草绿豆汤：甘草10克，绿豆50克煮汤，到绿豆酥烂，不加糖，喝汤吃绿豆。

胡萝卜牛奶饮：胡萝卜50克，煮或蒸熟取出压烂，加入牛奶200毫升调匀吃下。

金菇虾肉食品：金菇针100克，煮熟去汤；虾皮稍洗；瘦猪肉200克共同剁碎，加调味品做馅，包成饺子，馄饨或包子吃。

蒜泥海带粥：大米50克，海带15克切碎加水熬粥，再加入大蒜泥和调味品，稍煮一会儿分几次吃。

影响孩子智力的疾病

脑积水：脑积水的早期诊断及时治疗相当关键。本病多数在出生后6个月内出现症状，其中以出生后第1个月发展最快。下列情况应及时请医生检查：出生后头颅很大或增长迅速；前额宽大而饱满，头皮静脉怒张；沉重的头部因颈部肌肉难以支持而歪斜；眼球向下转动时上部露出白色巩膜等。

甲状腺功能异常：若甲状腺素分泌过多可引起中枢神经兴奋性增强、脑血流量及氧气的消耗量增加。甲状腺分泌不足是甲状腺功能低下的表现。主要表现为智力发展缓慢、反应迟钝、不爱哭闹、活动少、语言不清、声音嘶哑等；突出表现为站立迟、行走迟、出牙迟、头发生长迟、语言发育迟等“五迟”现象。

低血糖症：脑的新陈代谢旺盛，需要糖量占全身的25%，必须保持不断地输送葡萄糖才能保证中枢神经系统的正常活动。如果血糖低于正常指标，便会使脑细胞功能受到影响，可能引起智力落后，严重者还可能造成脑性瘫痪，智能不全等永久性后遗症。乙型脑炎：多见于夏秋季节，7、8、9三个月，蚊虫传播，家禽、家畜及野鸟均可携带病毒。病毒主要侵犯中枢神经系统，其中以中脑最为严重。主要表现为性格改变、精神异常、痴呆、耳聋、失语等。

精神性厌食：长期的精神性厌食必然导致严重的营养不良，从而影响幼儿的智力发育。

·计划免疫常识·

儿童基础免疫程序

预防接种是将生物制品接种到人体内，使人产生对疾病的抵抗力，达到预防传染病的目的。小儿出生后，从母体带来的抗体逐渐消失，容易感染各种传染病。接受过预防注射者，经过一定时间后，抗体也会逐渐下降，故需要复种或加强。为了迅速有效地使易感儿童获得牢固的免疫力，科学地安排接种对象和时间，避免重种、漏种和错种，应对儿童开展有计划的免疫接种。

我国儿童基础免疫程序为：

卡介苗——新生儿初种，7岁、12岁各复种一次。

百白破混合制剂——百白破预防针也叫百白破三联针。是由百日咳菌苗、白喉类毒素、破伤风类毒素所组成的三联疫苗。它能提高小儿对百日咳、白喉、破伤风等疾病的抵抗能力，出生后3个月初种，吸附制剂全程注射二针（非吸附制剂全程注射三针），每针间隔最短不少于1个月，最长不超过3个月，第二年加强一次。这些抗体只能维持一定的时间，不能终生免疫，以后可根据情况用百日咳菌苗或百日咳菌苗、白喉类毒素混合制剂或吸附精制白喉、破伤风二联类毒素进行加强免疫。打加强针是在1岁半和6岁时注射。

麻疹活疫苗——出生后8至12月初种，因为新生儿能从母亲体内获得麻疹病毒的抗体，如果出生后即种麻疹疫苗，抗体就会将接种的病毒中和，使疫苗不能发挥其应有的效果。接种时间应在麻疹流行季节之前，待疫情到来时，人体中抗体达到最高数量，也就阻

止麻疹病的发生。一般适宜接种时间是春秋季。为了提高免疫成功率，第二年可考虑复种一次，以后适当时机进行加强免疫。

脊髓灰质炎活疫苗——出生后两个月初服，先服Ⅰ型，间隔一个月服Ⅱ、Ⅲ型，1岁、2岁、7岁各复服一次。

乙脑灭活疫苗——孩子1周岁时注射。因乙型脑炎是由蚊子传播的，有明显的季节性，所以应在流行前一个月注射完毕。

小儿麻痹糖丸——是一种减毒的活疫苗，婴儿口服后使体内产生对小儿麻痹病的抵抗力，从而不得这种疾病。小儿麻痹糖丸的免疫年龄为2个月初服，3个月第一次复服，4个月第二次复服，4岁时再复服，这样能产生良好的免疫效果。

预防乙型肝炎的疫苗

乙型肝炎血源疫苗为预防乙型肝炎的发生开辟了一条新路。乙型肝炎血源疫苗是由提纯的22毫微米小颗粒乙型肝炎表面抗原，经灭活后加入氢氧化铝吸附剂制成。它有两种规格的剂型，每支分别为10微克和30微克。接种部位是上臂三角肌内。接种剂量根据情况而有所不同。

乙型肝炎表面抗原（特别是E抗原）阳性母亲的新生儿应用乙肝疫苗（30微克）第1次接种应在出生后24小时内完成，小儿满月时接种第2次，6个月时再接种第3次，共3针。或者是乙肝疫苗（30微克）与乙肝高价免疫球蛋白联合使用，先注射乙肝高价免疫球蛋白1针，2~4周后开始注射第1次乙型肝炎血源疫苗，间隔1个月接种第2次，再间隔5个月左右接种第3次，也是3针。

正常母亲（乙肝表面抗原阴性）的新生儿也应接种乙型肝炎血源疫苗。第1针使用30微克的疫苗在生后24小时内完成，小儿满月时用10微克的疫苗接种第2次，6个月时也用10微克的疫苗接种第3次，共3针。

一般易感者（包括婴幼儿、儿童及成人）应用10微克的疫苗接种3次，即在第1次接种后的1个月接种第2次，再间隔5个月左右接种第3次。对与乙型肝炎有密切接触者，除第1次接种用30微克的疫苗外，其余均与易感者相同。

乙型肝炎血源疫苗对肝炎患者，即丙氨酸氢基转酶（ALT）升高者、高热、急慢性严重疾病及有过敏史者禁止使用。

接种乙肝疫苗后，小儿一般无异常反应，极个别的小儿会发生过敏反应。除了注射乙型肝炎血源疫苗以外，为了您的孩子的健康，乙型肝炎表面抗原阳性的妇女应在丙氨酸氢

基转酶（ALT）、肝功能均正常，E抗原消失，出现E抗体后生育最为安全。

小儿预防接种护理

小儿预防接种时家长应做到以下几点：

1. 接种前最好能先测试小儿体温。体温正常时才能接受疫苗接种。因为小儿有低热时仍可能照常玩耍，如果在发热基础上接种疫苗，将使体温更加升高，加重原有病情，甚至引起严重反应。同时，还会混淆发热病因，而因病发热与接种疫苗的反应性发热，其性质和处理方法是不同的。

2. 注意皮肤清洁。冬天接种前先洗澡，换内衣。尤其是接种卡介苗，一定要先将上臂皮肤洗净，减少接种后细菌感染的机会。

3. 空腹饥饿和过度疲劳时不宜立即接种，以防引起低血糖反应。可在给小儿进食、休息后再接种。

预防接种后出现的反应

生物制品对人体来说都是异体物质，人体经接种后，不仅在接种部位的局部组织，而且会在全身引起一系列的生理、病理反应，在这些反应进行过程中所表现出来的临床症状，通常称为预防接种的反应。

在一般情况下，打完预防针不会出现特别明显的反应。但有个别孩子会出现较明显的反应，最常见的有发烧、全身不舒服、胃口差、拉肚子、打针的地方稍稍红肿，还有些发痒，也可能出现荨麻疹。年龄小的孩子会因此而哭闹，这是正常的现象，过两三天就会好的。当孩子发烧到39℃时，可以给吃点儿退烧药；有皮肤过敏时，吃点儿脱敏药；打针地方红肿厉害时，可用干净毛巾热敷。如果孩子持续高烧不退，皮疹越来越多，打针地方化脓，精神萎靡不振，甚至出现发惊等现象，就应去医院检查治疗。种卡介苗引起的脓疮是正常反应。打针前要做好孩子的思想工作，消除紧张害怕心理，鼓励孩子勇敢地接受注射。打针后要注意接种部位的清洁卫生，暂时不要洗澡，以防局部感染。如发热超过2天、局部红肿严重、范围大，应带孩子去医院检查是否有别的疾病，或注射部位有无继发性感染。为了孩子的健康，即使打预防针后有点反应，但与患严重传染病比较，这点反应是微不足道的。

什么情况下不能打预防针？

患有心脏、肾脏病、活动性结核、风湿病、哮喘、荨麻疹以及有过敏体质的孩子，都不能打预防针。患有脑膜炎、脑炎后遗症、癫痫的孩子不能注射乙脑和百日咳预防针，以防引起抽风使旧病复发。患有腹泻、口腔炎的孩子不能口服脊髓灰质炎疫苗，应待病愈后再服。对那些早产儿、难产儿、体弱不健康的新生儿，要待健康状况好转后才能接种预防针。在1个月内注射过丙种球蛋白的孩子暂不宜接种麻疹疫苗。空腹饥饿时，不宜注射预防针，以防止血糖过低而引起严重反应。有免疫缺陷的孩子，则不应注射任何预防针。总之，在预防接种前孩子身体应处于正常状态，如有某些疾病，最好先经医生检查后再决定能否做预防接种。

[General Information]
SS号=13218297