



孩子

是这样健康成长的

石微娜 主编

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



孩子★ 是这样健康成长的

HAIZI SHI ZHEYANG
JIANKANG CHENGZHANG DE

石微娜 主编



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子是这样健康成长的/石微娜主编. —合肥:安徽文艺出版社,2015.11

ISBN 978-7-5396-4974-0

I. ①孩… II. ①石… III. ①儿童-保健-基本知识
IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 106864 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:宋潇婧 王婧婧

装帧设计:褚 琦

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:合肥创新印务有限公司 (0551)64456946

开本:700×1000 1/16 印张:18 字数:300千字

版次:2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定价:36.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

本书编委会

主 编 石微娜 吴晓燕 朱克峰

副主编 汪宏斌 刘亦芳 沈伊娜 刘卫斌

指 导 蒋玉麟 李 燕 倪 陈 刘 荃

编 者 郑应芳 汪景萍 黄楠楠 胡红月 赵 霞

朱 蓉 黄红云 祝月娥 温 洁

前 言

报载,在过去二十年里,美国执业医师的数量几乎翻了一番。可美国医疗保健方面的最大变化,却是出现了自己给自己看病的人。那些追求浪漫的人们如果有钱,他们会给自己买一台超声诊断仪,这样他们就可以经常观察并记录自己爱情的种子是如何生根发芽、成长壮大的。在公司的会议室里,他们会比较皮肤上色斑的形状和大小,交流各种癌症患病概率的说法和最佳治疗方案。现在,患者掌握着自己的生命,老式的医患关系变得越来越像买方与卖方的关系。

消息读来让我们感叹。想起在繁忙的、像打仗一样的日常门诊工作中,经常碰到拿着天文字码样病历四处求医的家长,他们渴望沟通的眼光让我们心情沉重。还有一些“自以为是”的家长,他们试着跟我们沟通,被追问时,虽然感觉医师的威信受到挑战,却发现解释病情时少了许多麻烦,只需“点”到他们就完全明白了。追问下去,这些“自以为是”的人,知识来自于网络。我们想,真正医疗资源的节省,就来自于这些“自以为是”的人,他们是中国自己给自己看病的先驱,应该为他们喝彩、给他们加油!但是,网络的知识毕竟零碎,我们希望大家得到一把完整的孩子健康的钥匙,在孩子生长



发育的过程中有了这样的一把钥匙,可以任凭风浪起,胜似闲庭信步!所以,我们的这本书是帮助家长为自己孩子健康保驾护航的书。

孩子是家庭的希望、民族的希望,是地平线上的太阳!有句老话叫作“三岁看大,七岁看老”,孩子幼时的体格及心理健康是人一生健康的基石,正是“种瓜、种豆”时。如果每个家庭把养育孩子看成是一项系统工程,其战略目标就是培养一个健康的人,一个将来能自食其力的人。而这个健康的人必须有双重标准,既要有一个健康的体魄,还需要有一个健康的心理。因此,在战术上充分了解孩子各年龄段生长发育特点及各种疾病转归、各年龄段心理发育的特点,至关重要。

目 录

生长发育篇

一句老话叫作“人上一百,样样不缺”,就是说一百个人会有一百个模样,这就是生长发育中客观存在的个体差异。其实孩子的成长并不是天天都有均衡一致性,而是呈一种“时快时慢”的状态,遗传、性别、营养有着举足轻重的作用。但是生长发育过程中该走的时候必须会走,该说话的时候必须会说,譬如3个月的孩子应该会注视、会抬头,1岁左右的孩子基本会站,如果该出现的动作没有出现,就要注意了!

一、形形色色的生长发育 / 001

二、时快时慢的生长发育规律 / 001

三、父母应该知道的衡量生长发育的指标 / 003

(一) 体重 / 003

(二) 身长 / 003

四、孩子应该会看、会走、会说的年龄 / 004

(一) 视觉 / 004

(二) 听觉 / 004

(三) 嗅觉 / 005

(四) 运动 / 005

(五) 语言 / 006

新生儿疾病

这些“月子”里的孩子,经历了从母体向外环境的转移,其疾病发生率及死亡率均居人生之首。由于生理功能不健全,他们有着独特的呼吸、心跳规律,有着不一样的体温调节及娇嫩的皮肤,还会有一段时间的黄疸。母亲、孩子血型不合,可能导致孩子的红细胞破坏,出现溶血病;最主要的疾病是感染、畸形。而护理不当造成的皮肤感染会致伤、致残。早产儿更是这些孩子中的弱势群体,生后可能就要过呼吸关,喂养不当会产生坏死性肠炎等严重而危及生命的疾病。防范招数是产前检查和科学的护理。

一、麻烦多多的人之初 / 009

(一)呼吸 / 009

(二)心跳 / 009

(三)胎便(脐屎)的颜色及呕吐 / 009

(四)排尿(胎儿期发现肾积水怎么办) / 010

(五)脑 / 011

(六)体温 / 012

(七)黄疸 / 013

(八)防御系统 / 015

(九)特有的生理结构及现象(马牙、螳螂嘴、乳腺肿大和阴道流血、新生儿红斑及粟粒疹) / 015

(十)皮肤及其护理 / 017

(十一)防范早产的招数 / 017

二、新生儿护理 / 018

(一)吃奶 / 018

(二)红臀(尿布皮炎)护理 / 019

(三) 脐部护理 / 020

(四) 大便 / 020

(五) 接种卡介苗的局部反应 / 020

三、需要加倍呵护的早产儿 / 021

四、判断新生儿缺氧的评分及预后 / 021

(一) 病因 / 021

(二) 缺氧的症状 / 022

五、缺氧损伤大脑会有后遗症吗 / 023

(一) 症状 / 023

(二) 预后 / 023

六、母子血型不合的溶血病 / 024

(一) 症状 / 024

(二) 治疗 / 025

(三) 预防 / 025

七、防范细菌感染性疾病的常识 / 026

(一) 新生儿败血症 / 026

(二) 新生儿感染性肺炎 / 027

八、化验项目最多的其他感染性疾病(各种病毒、弓形虫、梅毒的感染) / 028

(一) 巨细胞病毒感染 / 028

(二) 弓形虫感染 / 029

(三) 先天性梅毒 / 030

九、早产儿生后可能要过的呼吸关(新生儿呼吸窘迫综合征 RDS) / 032

(一) 症状 / 032

(二) 治疗 / 033

(三) 预防 / 033

十、腹胀、呕吐和血便,警惕宝宝杀手:坏死性肠炎(NEC) / 033

(一) 病因 / 033

(二) 症状 / 034

(三) 治疗 / 034

十一、肚脐渗水鼓包 / 034

(一) 脐炎 / 034

(二) 脐疝 / 034

十二、不用担心太多的产伤性疾病 / 035

(一) 头颅血肿 / 035

(二) 先锋头 / 035

(三) 锁骨骨折 / 035

(四) 臂丛神经麻痹 / 036

(五) 面瘫 / 036

成长的烦恼

从“呱呱”坠地到青春期,经历了成长过程中的七个阶段,而每一个阶段都有其特点。其中有一个是智力形成关键期,两个生长发育“快”的阶段,两个“心理反抗期”。不是“龙生龙、凤生凤,老鼠生的孩子打地洞”。孩子是否聪明,遗传因素是 51%,后天环境是 39%,要造就一个知道感恩、勤奋的孩子,是培养“成人”的关键。引起全社会关注的马加爵、药家鑫事件,比比皆是啃老族,这些让人无比纠结的孩子,追根寻源,儿时的自私任性,凡事以自我为中心,可能都会影响今后的性格形成。一些不和谐的种子也许就播种在厌食的过程中,所以厌食行为不可小觑。

一、需认真应对的第一个生长发育高峰(1岁以内) / 037

(一) 辅食添加 / 037

(二) 穿多少衣服比较合适 / 038

(三) 多汗 / 039

(四) 湿疹(奶癣) / 040

(五) 吃(吮)手指、咬指甲癖 / 041

(六) 眼屎多、眼睛痒怎么办 / 042

(七)哪些哭闹要当心 / 043

二、高度关注孩子智力及性格形成的关键期(1~3岁) / 044

(一)影响智力发育的因素 / 045

(二)道德品质的早期教育 / 045

(三)第一心理反抗期(别把任性当个性) / 046

(四)头上恼人的“小疱疱” / 048

(五)不可小觑的厌食 / 048

三、培养注意力及良好的习惯,是孩子“聪明”的关键(3~7岁) / 052

(一)注意力的培养 / 052

(二)良好习惯的培养 / 052

(三)期望值应该建立在孩子实际智商水平上 / 056

(四)做孩子的榜样 / 056

(五)虫斑、磨牙 / 057

(六)常见肚子疼的原因(肠痉挛、肠系膜淋巴结炎) / 058

(七)防意外 / 059

(八)鼻出血 / 059

四、智力发育迅猛期(7~12岁) / 060

五、第二个生长发育高峰及心理反抗期(10~20岁) / 060

营养及喂养

孩子生长发育离不开“吃”,这就是我们所说的通过喂养来给予孩子营养。孩子肠道内益生菌群的建立很大程度上依赖低聚半乳糖(GOS),DHA(不饱和脂肪酸)是孩子脑部和视网膜发育不可缺少的营养素。ARA(花生四烯酸)是体格发育的必须营养素,多种核苷酸有增强免疫力和记忆力的作用。真是缺一不可哦!真正的食补秘方是针对孩子的症状,如出现了大便硬结、食欲不振等,可以选用添加了金银花、陈皮等促进孩子胃口、改善消化的米粉。

一、缺一不可的宏量营养素 / 062

(一)糖(碳水化合物) / 062

(二)脂肪 / 063

(三)蛋白质 / 063

二、眼花缭乱的微量元素 / 063

(一)常量元素 / 063

(二)微量元素 / 064

三、四两拨千斤的维生素 / 064

(一)水溶性维生素 / 064

(二)脂溶性维生素 / 064

四、促进排便、改善代谢的膳食纤维 / 065

(一)膳食纤维 / 065

(二)水 / 065

五、不得不说的喂养方式 / 065

(一)母乳喂养(孕期的准备及喂奶技巧) / 065

(二)混合喂养 / 067

(三)人工喂养 / 068

营养性疾病

缺钙主要影响孩子骨骼及牙齿的发育,缺锌会产生厌食、地图舌及反复出现的口腔溃疡,“大头娃娃”病是蛋白质缺乏。太瘦是病,太胖也是病,都是马虎不得的毛病!

一、影响骨骼、牙齿发育的缺钙病 / 071

(一)钙的来源 / 071

(二)病因 / 072

(三)发病机理 / 073

(四)缺钙的表现 / 073

(五)治疗 / 075

(六)预防 / 076

二、冬天里最常见的无热抽筋:低钙抽搐 / 077

(一)低钙抽搐特点 / 077

(二)治疗 / 077

三、传说中的“大头娃娃”病:蛋白质缺乏 / 077

(一)病因 / 078

(二)蛋白质缺乏的表现 / 079

(三)治疗 / 079

四、太胖也是病 / 080

(一)病因 / 080

(二)太胖的危害 / 081

(三)化验 / 081

(四)治疗 / 081

五、是否缺锌我知道 / 083

(一)缺锌的表现 / 083

(二)化验检查 / 084

(三)治疗 / 084

六、最常见的出血性疾病:维生素 K 缺乏 / 084

(一)病因 / 084

(二)发病时的表现 / 085

(三)治疗 / 085

(四)预防 / 085

可防可治的遗传性疾病

遗传的物质基础是染色体、基因。我们人类 23 对染色体中,每个人都有的 22 对是“常染色体”;决定是男是女的,是 1 对“性染色体”。这些染色体排错了队,或是缺胳膊少腿,就要生病,直接影响智力及生长发育。其实遗传性疾病也可防可治,产前及分娩后的检查至关重要,三滴血决定一生的健康不是神话!

一、小眼睛、塌鼻子:需警惕先天愚型 / 086

(一)病因 / 086

(二)症状 / 087

(三)诊断说明 / 087

(四)产前诊断 / 088

(五)预防 / 089

二、三滴血决定一生的健康:苯丙酮尿症 / 089

(一)病因 / 089

(二)症状 / 089

(三)遗传倾向 / 090

(四)诊断 / 090

(五)防治 / 091

起因“坏抗体”的免疫性疾病

“好抗体”就是抵抗力,但是免疫性疾病产生的却是“坏抗体”。这些“坏抗体”在杀伤病原体的同时,也杀伤身体的关节、心脏等,出现了关节炎、心肌炎、肾病等。“坏抗体”来源于各种感染及不良环境,需小心提防。

一、主要祸害心脏的“风湿热” / 092

(一) 病因 / 092

(二) 症状 / 092

(三) 诊断说明 / 093

(四) 治疗 / 094

(五) 预防及预后 / 094

二、比较麻烦的幼年类风湿性关节炎 / 094

(一) 病因 / 094

(二) 症状 / 095

(三) 治疗 / 096

(四) 预后 / 097

三、“癞蛤蟆不吃人,相难看”的过敏性紫癜 / 097

(一) 病因 / 097

(二) 症状 / 098

(三) 化验 / 098

(四) 治疗 / 098

(五) 预后 / 099

四、发热不退、红眼睛、出疹子的“川崎病” / 099

(一) 病因 / 099

(二) 病理 / 099

(三) 症状 / 100

(四) 化验 / 100

(五) 治疗 / 100

(六) 预后 / 101

与传染病相关的病毒感染

这些病毒感染性疾病往往与传染病挂钩。最常见的是孩子发热、身上有疹子,家长就会问,是“出花”(麻疹)吗?究其原因,“花”的并发症多、祸害大,所以家长们尤为关注。其实,发热有疹子并不都是“花”,而且现在的“花”(麻疹)跟过去都不太一样了,和我们医生玩起了捉迷藏。而新近流行的手足口病,死亡的危重病例以3岁以下男孩多见,不得不防!

一、麻疹(过“花”) / 102

(一) 症状 / 102

(二) 并发症 / 103

(三) 治疗 / 104

二、俗称“小麻疹”的风疹 / 105

三、退烧后出疹子的病: 幼儿急疹 / 105

四、水花(水痘) / 105

(一) 症状 / 106

(二) 并发症 / 106

(三) 治疗 / 106

五、与疹子相关的其他疾病 / 107

(一) 过敏性药物疹 / 107

(二) 风疹疙瘩 / 107

(三) 猩红热 / 107

六、不可怕的发热、肝脾淋巴结肿大:传染性单核细胞增多症 / 108

(一) 症状 / 108

(二) 化验 / 108

(三) 并发症 / 109

(四) 治疗 / 109

(五) 预防 / 109

七、痄腮(流行性腮腺炎) / 109

(一) 症状 / 109

(二) 并发症 / 110

(三) 化验 / 110

(四) 引起腮腺肿大的其他疾病 / 110

(五) 治疗 / 111

八、不得不防的手足口病 / 111

(一) 流行病学 / 111

(二) 传染源和传播途径 / 112

(三) 症状 / 112

(四) 严重的手足口病 / 112

(五) 治疗 / 113

(六) 后遗症 / 113

(七) 预防 / 113