

投资健康 终身受益



学龄前儿童篇

儿童健康红宝书



主编 王新良 张亚平

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



军事医学科学出版社

投资健康 终身受益



学龄前儿童篇

儿童健康红宝书



主编 王新良 张亚平

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



ERTONG
NG
ONG
BAO
SHU

军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康红宝书·学龄前儿童篇/王新良,张亚平主编.
-北京:军事医学科学出版社,2008.8
ISBN 978-7-80245-071-4

I. 儿… II. ①王… ②张… III. 学前儿童-保健-
基本知识 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 125261 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)63801284
63800294
编辑部:(010)66884418,86702315,86702759
86703183,86702802
传 真:(010)63801284
网 址:<http://www.mmsp.cn>
印 装:北京冶金大业印刷有限公司
发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:20.25
字 数:396 千字
版 次:2008 年 9 月第 1 版
印 次:2008 年 9 月第 1 次
全套定价:203.00 元 本册定价:29.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

儿童健康红宝书

编委会

主任委员 高春秋 耿佩琛

副主任委员 胡 炜 莘翠芝 崔炳元 王新良 唐 东

编委会委员 白海峰 张东风 李进华 李 琦 侯红艳
张亚平 李晓慧

学龄前儿童篇

主 编 王新良 张亚平

副主编 白海峰 张 涛 张学勇

编 委 侯红艳 李晓慧 卢 艳 郝群英 王 岩
刘 璋 王瑞玲 曹英菊 杨 欣



儿童健康小博士

每一份汗水都是新鲜的开始,每一缕阳光都代表朝气。我们生活在一个蓝色星球,健康美丽是我们的追求,在这里我们生生不息。与这里的万物一样,我们呼吸繁衍,忙碌快乐。我们的儿童就是我们的阳光,他们的健康就是我们的希望。

生命其实就是一种接力,永不停息。我们从前辈手中接棒,而后代就是我们的下一棒。我们希望他们一路顺风,有好身体、好心情。

我想能为我们的儿童做些什么,让他们更快乐,更健康。有句话说得好,一切皆有可能。所以,我成为了“儿童健康小博士”——小博士论坛。

儿童健康小博士其实是一个网名,身分是一家大医院的儿科专家。多年从医的他有着丰富的经验,同时又有爱心。在为宝宝治疗疾病的过程中,小博士发现:现在的父母们常常在儿童的保健、饮食、喂养、疾病、心理健康等方面有着诸多的疑惑。而小云和小雷就是这样的一对年轻的夫妇。他们很幸运,遇到了儿童健康小博士。他们关于儿童健康的各种各样的疑问都得到了解决。

为了让更多的父母少走弯路,小博士将他的儿童健康知识和家长(以小云小雷为代表)常见的问题全部汇总,写成一个系列丛书,名字就叫《儿童健康红宝书》。书中主要有三种形式:

1. 儿童健康问答。主要是小云、小雷与小博士之间的问题讨论。
2. 小博士文件夹。主要是小博士记录采集的儿童健康专业问题。
3. 小博士论坛。小博士在网上讨论的与儿童健康相关的问题。

本书最大的特点有两个,一是主编为资深儿科专家,具有比较丰富的临床经验和儿童保健常识;二是本书有专业的技术支持,读者朋友可以随时光临儿童健康网(www.etjk.net)特为《儿童健康红宝书》设立的论坛(hbs.etjk.net)或者直接拨打读者热线(0311-85106666)与作者交流,咨询所有儿童健康有关的问题。

拥有本书,等于拥有贴心的、专业的儿童健康顾问。我们愿为您孩子的健康成长保驾护航!



了解丛书内容

小博士：“大家好，我是儿童健康小博士，大家叫我小博士就行了，我是专门来为大家解决有关儿童的健康问题的。在这本书里，我们要谈一谈关于学龄前儿童健康的问题。”

小雷：“小博士你好，好久不见。我们的宝宝顺利度过了幼儿期，谢谢你在《儿童健康红宝书(幼儿篇)》中给我们的健康指导。现在我们的宝宝算是学龄前儿童了，我们有不少关于这个阶段的健康问题，你能帮我们解决吗？”

小博士：“当然可以，尽我所能吧。小云，你还记得儿童的各个时期的特点吗？”

小云：“哦，我不记得了。”

小博士：“好的，不如先让我们回顾一下儿童各个时期的发育特点吧！”

小云：“好啊，我挺想听的。”

小博士：“来，让我们看一下幻灯。”

胎儿期(从受精到小儿出生，大约280天)：

孕前准备，了解胎儿，胎儿的监测，孕妇营养，孕妇日常保健，预防遗传病，远离电磁波，避免接触化学物质，预防孕妇感染，分娩时保健，胎教。

新生儿期(从出生到生后足28天)：

合理喂养，保护隔离，预防感染，注意保暖，婴儿沐浴，预防疾病，计划免疫，防止意外。

婴儿期(出生后28天到满1周岁)

生长发育(牙齿、运动、智能)，合理喂养(母乳、辅食、断奶、大小便)，日常护理(洗浴、衣着、睡眠、户外活动)，预防疾病(佝偻病、营养不良、肥胖症、贫血、腹泻、腹痛、湿疹、尿布疹)，防止意外(异物吸入、窒息、中毒、烧伤和烫伤)。

幼儿期(1周岁后到满3周岁)：

生长发育，营养与喂养，日常护理(活动、睡眠、口腔保健、大小便训练)，预防疾病和意

外,教养(自己进食、洗手、学习穿脱衣服、系鞋带、整理自己的用物、礼貌),常见的心理行为问题(违拗、发脾气)。

学龄前期[3周岁后到入小学前(6~7岁)]:

生长发育,营养,早期教育,体格锻炼,防治传染病,防止意外发生,托幼管理,常见的心理行为问题(吮拇指和咬指甲、遗尿、攻击性行为、破坏性行为)。

学龄期[从入小学(6~7岁)到青春期(女孩12岁,男孩13岁)以前]:

营养,日常活动,体格锻炼(体操、空气浴、日光浴、温水浴或游泳),生活习惯,良好的品格,学校卫生指导,预防疾病和意外(近视、龋齿、肠道寄生虫病、车祸、溺水、擦伤、挫伤、扭伤或骨折),常见的心理行为问题(学校恐怖)。

青春期(女孩从11~12岁开始到17~18岁;男孩从13~14岁开始到18~20岁):

营养,日常活动(卫生习惯、睡眠、锻炼、不吸烟、不酗酒),预防疾病(急性传染病及沙眼、龋齿、近视眼、寄生虫病和脊柱弯曲、痤疮、结核病、甲状腺肿、高血压、月经病),意外(创伤、车祸、溺水、斗殴),性教育,常见的心理行为问题(自杀、肥胖、手淫)。

小博士:“我们这套丛书就是按年龄阶段分类编排的。”

小雷:“看来内容挺全的。我们需要慢慢地了解。”



内容简介

小博士：“小雷，好久不见，你们家的宝宝还好？”

小雷：“托您的福，正在茁壮、健康地成长呢！”

小云：“小博士，谢谢你以前给的指导。我们的宝宝已经满3岁了，这就进入了那个什么期？是吧？”

小博士：“呵呵，是学龄前期。”

小云：“啊，嘿嘿学龄前期，我总是记不住。”

小雷：“宝宝进入了学龄前期。小博士，你准备为我们讲解些什么呢？”

小博士：“根据学龄前儿童的生长发育特点来说一些常见的问题。一方面，学龄前儿童的生长发育进入一个较为稳定的阶段，身高、体重等各项生理指标已经不像婴幼儿增长那么快了；而另一方面，这一阶段的宝宝语言能力发育趋近成熟，心理性格逐渐成形，活动能力大大加强，活动范围不断扩大，独立能力增强。这样的生理心理特点就使得这一时期的孩子与婴幼儿有很大的区别。”

小云：“有哪些区别呢？”

小博士：“这一时期的孩子体格发育速度与婴幼儿比较起来有所减缓，读过《儿童健康红宝书（婴儿篇）》和《儿童健康红宝书（幼儿篇）》的朋友会对这一点有深刻体会，生长发育篇会对这一时期的儿童发育做详细介绍。宝宝的语言能力发育渐近成熟，这就需要我们合理地引导宝宝学习语言，孩子以后说话是否伶俐，要看我们在关键时期的引导与示范，生长发育篇和早期教育篇分别有论述。心理性格逐渐成熟，如

果不合理引导,孩子可能要出现心理问题。我们这本书的早期教育篇会详细介绍这一时期孩子常见的心理问题和解决方法。宝宝的活动能力大大加强,活动范围不断扩大,这就既让爸妈高兴又让爸妈担心。”

小雷:“活动能力强,活动范围大,这样宝宝见识多,有什么不好?”

小博士:“可正因为如此,这个时期的宝宝也是最容易出现意外伤害的。关于宝宝常见的意外伤害有哪些,如何处理这些意外伤害,我们会在疾病预防篇讨论。”

小雷:“小博士,你刚才说孩子的独立能力增强,是不是我们要适当开始培养孩子的自理能力,让宝宝自己完成些事情啊?”

小博士:“是的。我们应该开始让宝宝自己学吃饭、学穿衣、学与幼儿园小朋友交往、让孩子有一点劳动能力……这些在合理喂养篇、日常照料篇和早期教育篇中分别有论述。”

小云:“内容真不少!”

小雷:“好的,我们赶快进入正题吧!”



目录

生长发育

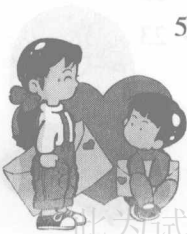
●宝宝的生长发育概况	1
1.宝宝健康国家的希望	1
2.3~4岁儿童的养育概要	1
3.4~5岁儿童的养育概要	2
4.5~6岁儿童的养育概要	3
5.3~4岁儿童感觉器官的生长发育 ...	4
6.4~5岁儿童身体协调性的生长发育	5
7.4~5岁儿童感知觉的生长发育	6
8.5~5岁半儿童生长发育	7
9.5岁半~6岁儿童生长发育	8
10.如何判断学龄前儿童的发育是否 正常	9
11.宝宝进入学龄前	10
12.3岁的宝宝身体开始结实	10
13.学龄前儿童体格发育	11
14.规律的生活很重要	12

15.给宝宝一个强有力的心脏	13
16.超重使宝宝有得心脏病的危险 ...	13
17.学龄前儿童神经系统发育	14
18.教孩子认识心脏	14
19.胃肠是如何工作的	15
20.眼睛、舌头和鼻子	15
21.多玩有利于孩子的智力发展	16
●宝宝的体格发育	16
22.游戏中锻炼宝宝的体格	16
23.科学进行体格锻炼	17
24.孩子需要合理的生活作息	17
25.让宝宝春季长得更高	18
26.学龄前儿童的骨骼发育	19
27.孩子的骨骼发育与身高	20
28.维生素D增强女孩骨质生长 发育	21
29.碳酸饮料影响儿童骨骼发育	21
30.骨骼是人体的“钙银行”	22
31.如何在儿童期储存更多的骨量 ...	22
32.哪些宝宝需要检查骨强度	23





33.情绪与孩子身高关系密切	23	60.什么是自然观察智力	38
34.什么是宝宝的高危运动	24	61.让孩子在自然中观察自然	38
35.寻找宝宝个矮的原因	24	62.如何开发儿童的右脑	39
36.宝宝肝脏代谢功能弱的表现	25	63.6岁的孩子在想些什么	40
37.宝宝心脏功能弱有什么表现	25	●宝宝的心理健康	41
38.宝宝消化系统功能弱的表现	25	64.学龄前儿童的情感发育	41
39.肾脏功能和骨骼系统弱的表现 ...	26	65.宝宝的心理发育	42
40.简单方法助宝宝增高	26	66.探究儿童心理问题产生的原因	42
●宝宝的牙齿发育	27	67.儿童健康也包括心理健康	43
41.保护宝宝健康的“第一关”	27	68.好爸妈给宝宝一个健康的心理 ...	43
42.陋习损害宝宝牙齿健康	27	●让孩子远离孤独症	44
43.如何让宝宝远离“虫牙”	28	69.性格孤僻不等于孤独症	44
44.乳牙的重要作用	28	70.父母应该如何对待患孤独症的孩子	45
●宝宝的智力发育	29	71.让性格孤僻的孩子不再孤独	46
45.学龄前儿童的视力发育	29	72.“多酸少碱”的饮食易患孤独症 ...	47
46.噪音会损害宝宝的视力	29	73.儿童孤独症常见行为特征	47
47.缺乏营养素会影响宝宝的视力 发育	30	74.避免家教不当引起孩子的孤独	48
48.开灯睡觉会影响孩子视力	30	75.教会孩子人际关系的处理	49
49.改善儿童视力发育的食物	31	●儿童生活所不宜	49
50.让自然光促进孩子的视力发育 ...	32	76.儿童为什么不宜喝酒	49
51.视力问题早发现	32	77.儿童为什么不宜烫发	49
52.什么是视觉-空间智力	33	78.儿童为什么不宜睡弹簧床	50
53.用玩具启发孩子的视觉-空间 智力	33	79.儿童为什么不宜穿皮鞋	50
54.为什么孩子“语迟”	34	80.儿童为什么不宜戴有色眼镜	50
55.用音乐和宝宝说话	35	81.儿童为什么不宜戴耳机	50
56.为宝宝语言发育做准备	35	82.儿童为什么不宜跳“迪斯科”舞 ...	51
57.重视提高孩子的“情商”	36	83.儿童的晚餐不宜过少	51
58.浅谈孩子的逻辑智力	37	84.儿童不宜做倒立	51
59.如何加强孩子的逻辑智力	37		





合理饮食

- 宝宝的营养需求 52
 - 85.什么是营养素 52
 - 86.蛋白质对于儿童的可贵之处 52
 - 87.适量脂肪有利于儿童生长 53
 - 88.如何为学龄前儿童合理搭配营养 54
 - 89.平衡膳食巧搭配 55
 - 90.好好吃饭长高个儿 55
 - 91.营养丰富的海鲜 56
 - 92.如何为孩子烹调海鲜 57
 - 93.多吃蔬菜有助于宝宝健康成长 ... 57
 - 94.如何为孩子选择健康蔬菜 58
 - 95.为宝宝助长的饮食方案 59
 - 96.药膳提高宝宝免疫力 60
 - 97.促进宝宝骨骼发育的饮食补给 ... 60
 - 98.宝宝健脑益智菜 61
- 宝宝成长与微量元素 62
 - 99.儿童缺乏微量元素会有什么影响 62
 - 100.为什么孩子会缺乏微量元素 ... 62
 - 101.微量元素为宝宝成长加油 63
 - 102.哪些孩子易缺锌 64
 - 103.补钙可治儿童复发性腹痛 64
 - 104.孩子需额外补充维生素吗 65
- 宝宝的饮食习惯 65
 - 105.好好培养宝宝的健康饮食习惯 ... 65
 - 106.零食不可随意吃 66
 - 107.吃的好还要运动好 66
 - 108.三餐时间要固定 66
 - 109.不要让宝宝“就着”电视吃饭 ... 67
 - 110.家长自己不可“偏食” 67
 - 111.不要让宝宝吃饭特殊化 67
 - 112.进餐要有氛围 67
 - 113.外国父母如何培养宝宝餐桌好习惯 68
 - 114.3~4岁的宝宝饮食巧安排 68
 - 115.如何为宝宝均衡营养 69
 - 116.不良饮食习惯损伤宝宝的胃 ... 70
 - 117.让孩子吃饭的“黄金法则” 70
 - 118.怎样让孩子学会吃饭 71
 - 119.让吃饭变的丰富多彩起来 72
 - 120.寻找不良吃饭习惯的根源 72
 - 121.最好不让孩子喝冰水 73
- 宝宝的季节饮食 74
 - 122.春季儿童饮食多注意 74
 - 123.春季应该为宝宝增加蛋白质 ... 74
 - 124.维生素和矿物质也不可少 74
 - 125.夏天的宝宝为啥不爱吃饭 75
 - 126.如何让宝宝在夏天吃得更好些 ... 75
 - 127.夏季呵护宝宝的肠胃 76
 - 128.妙烹调好食欲 77
 - 129.宝宝夏季的开胃佳肴 77
 - 130.暑天饮食三忌 78
 - 131.暑天饮食三件宝 79
 - 132.儿童夏季补水喝得要有道理 ... 79
 - 133.用黄瓜汁预防口腔溃疡 80
 - 134.秋季腹泻,少喝牛奶 80
 - 135.宝宝秋季水果大餐 81
 - 136.冬季“小人参”的做法 81

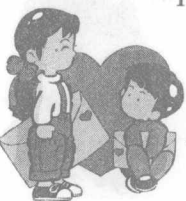




137.冬季小厨房	82	161.为宝宝选择合适的牙具	98
138.为宝宝增加热量的冬季食谱 ...	83	162.妈妈的吻可增强免疫力	98
●奶制品与宝宝的健康	84	163.何时不该亲吻宝宝	99
139.喝牛奶常见的误区	84	164.宝宝爱吃洋快餐怎么办	99
140.鲜奶、酸奶、豆奶营养对比	84	165.怎样让宝宝的秀发闪亮	99
141.喝奶要选择不同的时间	85	166.宝宝不会穿衣服怎么办	100
142.大众营养饮品——豆奶	86	167.如何给宝宝选衣服	101
143.鲜奶可不可以空腹喝	86	168.给宝宝穿衣服	101
144.酸奶不宜空腹饮用	87	169.教宝宝穿衣服	102
145.豆奶不能倒入热水瓶	87	170.宝宝穿衣服很快乐	102
●宝宝饮食有所忌	87	171.如何养育个漂亮的宝宝	103
146.儿童不宜多吃的食物	87	●对宝宝的季节照料	104
147.宝宝饮食几个误区	89	172.春节时小心烟花伤害宝宝	104
148.谨防宝宝患“水果病”	91	173.过节小心孩子走散	105
149.牛奶补钙当心上火	91	174.预防孩子肠胃功能紊乱	105
150.饮用豆浆、果汁等也有禁忌	92	175.过节时防止宝宝异物卡喉窒息	105
●特殊宝宝的营养菜单	92	176.防止冬天烫伤孩子	105
151.胖宝宝的营养菜单	92	177.过节谨防玩具伤人	106
152.瘦宝宝的营养菜单	93	178.多吃胡萝卜能防止晒伤	106
153.反复感冒的宝宝的饮食调整 ...	93	179.盛夏如何保护孩子肌肤	107
154.噪声环境中的宝宝该吃些什么 ...	94	180.为宝宝防晒准备装备	108
155.其他特殊宝宝的饮食调整	94	181.寒从脚起,冬季注意脚的保暖	108
		182.冬季强身三步走	109
		●促进宝宝长高的方法	110
		183.让孩子长高的方法	110
		184.促进生长的食物	110
		185.影响宝宝长个的疾病	111
		186.适当锻炼为宝宝助长	111
		187.微量元素为宝宝助长	111

日常照料

●宝宝清洁要注意	95
156.儿童应该选用儿童牙膏	95
157.妈妈如何为宝宝买牙刷	95
158.循循善诱让宝宝讲究卫生	96
159.好卫生习惯家长帮助养成	96
160.保护宝宝的牙齿从小事做起 ...	97





188. 日本人是怎样让自己长高的 ... 112
- 教宝宝学游泳 112
189. 夏季游泳免受炎热之苦 112
190. 让孩子早学游泳的好处 113
191. 教孩子学游泳 114
192. 水中的游戏 114
193. 水不是宝宝的敌人 115
194. 父母也要学会游泳 115
195. 要保证孩子在游泳池中的安全 116
196. 要注意溪边戏水的安全 117
197. 海边弄潮要注意安全 117
198. 宝宝戏水前后的预防措施 117
- 让宝宝睡个好觉 118
199. 宝宝需要好睡眠 118
200. 让宝宝睡个有质量的午觉 118
201. 宝宝合适的睡眠时间是多长 ... 119
202. 好习惯好睡眠 119
203. 宝宝睡眠中常见的不良习惯 ... 119
204. 如何让孩子独自睡觉 120
205. 为宝宝创造好的睡眠环境 120
206. 将宝宝轻声叫起 121
- 宝宝安全护理 122
207. 威胁宝宝健康的隐患 122
208. 从小处对宝宝进行安全护理 ... 123
209. 易造成烧伤危险的家电 124
211. 小儿服用中药丸应注意什么 ... 126
212. 爱孩子, 就要给他好身体 126
213. “春捂秋冻”的说法对吗 127
- 对付感冒的妙招 128
214. 了解感冒 128
215. 感冒对宝宝的伤害 128
216. 感冒的主要表现 129
217. 宝宝感冒的家庭护理 129
218. 夏季宝宝感冒及时补水 130
219. 简单方法预防感冒 130
220. 宝宝感冒用药要讲原则 131
221. 宝宝感冒中出现的警示 132
222. 一般家长对感冒的误解 132
223. 感冒与上呼吸道感染有什么
区别 133
224. 风寒感冒与风热感冒有不同
..... 133
225. 感冒原因新解 133
226. 感冒有哪些症状 134
227. 感冒的治疗原则 134
228. 宝宝感冒的护理误区 134
229. 对付流感 135
230. 用流感疫苗来防流感 136
231. 注射流感疫苗要注意哪些
问题 137
232. 简单方法提高宝宝的“抗感”
能力 137
233. 中医观点看感冒 137
- 别怕宝宝发热 138
234. 宝宝为什么容易发热 138
235. 发热不必立即退热 138

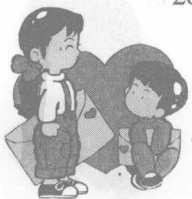
疾病防治

- 预防疾病需要注意的问题 125
210. 儿童发病的一些“信号” 125





236.照料发热宝宝多学习才好	138	264.感冒所致咳嗽如何处理	156
237.了解不同性质的发热	139	265.反流性食道炎所致咳嗽什么样	156
238.哪些原因会引起宝宝发热	140	266.伴有哮喘的咳嗽如何处理	157
239.合适时机治疗发热	140	267.合理处理流感所致的咳嗽	157
240.宝宝发热时的物理降温与药物退热	140	268.细支气管炎导致的咳嗽该如何处理	157
241.宝宝发热时少用抗生素	141	● 宝宝呼吸系统其他常见疾病	158
242.发热宝宝的饮食安排	141	269.呼吸系统疾病危害宝宝健康 ...	158
243.发热不会“烧坏脑子”	142	270.宝宝也会患慢性支气管炎吗 ...	158
244.真正危险的发热讯号	142	271.怎样防治小儿反复呼吸道感染	159
245.简单退热法	143	272.止咳不用药,好“菜”来帮忙 ...	160
246.如何正确使用退热药	143	273.什么是小儿哮喘	160
247.宝宝发热常见问题	144	274.儿童哮喘的诱发因素	161
248.宝宝发热“三宜”、“三忌”	145	275.儿童哮喘的饮食原则	162
249.退热药剂型与用法	146	276.儿童哮喘的中医治疗	162
250.宝宝患了扁桃体炎怎么办	146	● 宝宝的循环系统疾病	163
251.什么是高热惊厥	147	277.先心病是学龄前儿童的重要死因	163
252.如何预防热性惊厥的复发	147	278.心脏有杂音是否就是先天性心脏病	163
● 宝宝头痛怎么办	148	279.孩子患先天性心脏病怎么办 ...	164
253.儿童头痛常见类型	148	280.先天性心脏病的典型表现	164
254.什么是单发性头痛	149	281.先天性心脏病的该如何治疗 ...	165
255.间歇性头痛的成因	149	282.让先天性心脏病的孩子吃好 ...	166
256.宝宝头痛不可掉以轻心	150	283.先天性心脏病儿童也要适当运动	166
● 让咳嗽远离宝宝	151	284.让先天性心脏病的孩子睡好 ...	167
257.儿童咳嗽原因多	151	285.先天性心脏病儿童的感冒的照顾	167
258.怎样给孩子选用止咳糖浆	152		
259.宝宝排痰的3个小窍门	153		
260.治小儿久咳关键在“养”	154		
261.咳嗽宝宝的饮食禁忌	154		
262.治疗宝宝咳嗽的父母须知	155		
263.宝宝剧烈干咳可能是什么病 ...	155		





- 286.先天性心脏病儿童发热时的护理 167
- 287.先天性心脏病儿童要避免便秘 168
- 288.先天性心脏病宝宝的夏季护理 168
- 宝宝胃肠疾病不容忽视 169
- 289.入夏宝宝好发肠炎 169
- 290.预防肠炎要严把入口关 169
- 291.便秘的危害 170
- 292.什么是儿童便秘 171
- 293.儿童为什么会出现便秘 171
- 294.不同便秘不同治疗 171
- 295.为防宝宝腹痛支招 172
- 296.如何预防宝宝腹痛 173
- 297.宝宝腹痛病因多 173
- 298.宝宝肚子痛,为何不能揉 174
- 299.饮食卫生,预防腹泻 174
- 300.宝宝腹泻的饮食原则 175
- 301.宝宝腹泻的紧急处理 175
- 302.如何预防秋季腹泻 176
- 泌尿生殖系统疾病要妥善处理 177
- 303.儿童泌尿系统感染的防治 177
- 304.胖男孩为什么会阴茎短小 177
- 305.如何治疗胖孩子的阴茎短小 178
- 306.女孩常见外生殖器疾患 178
- 307.宝宝为什么会得夜尿症 179
- 308.宝宝夜尿症需要治疗吗 180
- 309.孩子何时不再尿床 180
- 310.肾病多由上呼吸道感染诱发 181
- 311.肾病综合征的常见表现 181
- 312.肾病综合征坚持治疗很关键 182
- 313.如何区别“假性性早熟”和真性性早熟 182
- 314.小女孩为什么会出现性早熟 182
- 315.假性性早熟产生的原因 183
- 316.宝宝性早熟应该由谁来负责 183
- 317.可导致儿童“性早熟”的食品 184
- 318.女孩要少接触激素类药品 184
- 319.预防性早熟从食品开始 186
- 宝宝的内分泌系统疾病 186
- 320.小儿糖尿病是如何发现的 186
- 宝宝的视力问题有哪些 186
- 321.合理用眼,预防儿童近视 186
- 322.宝宝应该多长时间检查1次视力 187
- 323.谨防小儿患“电视性侧视” 187
- 324.孩子弱视危害大 188
- 325.常见形成弱视的原因 188
- 326.6岁前治疗弱视效果最好 189
- 327.简单习惯保护孩子眼睛 190
- 保护好孩子的牙齿 190
- 328.营养过剩也会使儿童得龋齿 190
- 329.什么是窝沟封闭 191
- 330.为什么乳磨牙也需要窝沟封闭 191
- 331.假期过后儿童多发牙病 192
- 贫血的分类与预防 192
- 332.贫血与饮食营养 192
- 333.如何为宝宝补铁 193
- 334.饮食纠正宝宝贫血 193





● 儿童肥胖症危害不小	194	360.让毒性物品远离孩子	208
335.什么是合适的体重	194	361.急性中毒的抢救	209
336.避免孩子肥胖之父母守则	195	362.宝宝春游防意外	209
337.坏习惯使宝宝肥胖	195	363.如何预防宝宝烫伤	210
338.5岁——儿童减肥最佳时光 ...	195	364.宝宝烫伤的紧急处理	211
339.什么是蛋壳生活	196	365.儿童烫伤的家庭处理误区	211
340.肥胖女童心理多压抑	197	366.儿童晒太阳时谨防晒伤	213
341.儿童减肥不能靠“饿”	197	367.儿童乘车的安全隐患	213
342.别给肥胖的孩子乱吃减肥药 ...	197	368.安全乘车温馨提示	214
343.为肥胖宝宝减肥	198	369.让孩子顺利穿过马路	214
● 预防宝宝铅中毒	198	370.别让自行车“咬”伤孩子的脚 ...	214
344.铅毒对孩子损害大	198	371.带孩子上街的安全要诀	215
345.靓餐具含铅多	199	372.如何处理割伤与擦伤	216
346.慧眼识别铅中毒	200	373.游泳小心孩子溺水	217
347.咬铅笔害处大	201	374.怎样防止宝宝在浴室受伤	218
● 意外伤害是宝宝健康的杀手	201	375.宝宝的玩具安全吗	218
348.意外伤害成为宝宝的第一大杀手	201	376.小标志维系安全大问题	219
349.气管异物威胁宝宝	202	377.多多注意宝宝的着装安全	220
350.宝宝误食异物之后的应急处理	202	378.家中“声毒”损害宝宝听力	221
351.宝宝误服药物该怎么办	202	379.什么声音会对孩子造成伤害 ...	221
352.宝宝头部碰伤该怎么办	203	380.家中“声毒”伤害源	222
353.宝宝房间不能喷杀虫剂	203	381.什么是“听感知”	222
354.家长应该合理使用杀虫剂	204	382.孩子听力内伤有什么表现	223
355.宝宝跌打损伤的几种简易包扎方	204	383.如何为宝宝清除“声毒”隐患 ...	223
356.儿童创伤的急救原则	205	384.3~7岁孩子听感知不正常的	224
357.异物入鼻的治疗方法	206	表现	224
358.宝宝的头部为什么会受伤	206	● 其他疾病	224
359.孩子在家谨防触电	207	385.宝宝鸡胸应如何进行矫正	224
		386.为什么宝宝容易发生冻疮	225
		387.冻疮有什么表现	225
		388.如何预防宝宝冻疮	225

