

● 全民健康行动丛书 总主编 张承烈

婴幼儿保健

■ 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室 组编
■ 浙江省科学技术协会

Jiankang

研究出版社

1~6岁



全民健康行动丛书

婴幼儿保健

1~6岁

■ 主编 潘存梅

Jiankang

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿保健 / 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室等组编. — 北京: 研究出版社, 2008.4

(全民健康行动丛书)

ISBN 978-7-80168-350-2

I. 婴… II. 浙… III. 婴幼儿—妇幼保健—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048817 号

策划: 王一义 汤惠民

责任编辑: 之 眉 李立辉 责任校对: 郑 燕

婴幼儿保健

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

组 编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.625 字数: 100 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80168-350-2

总定价: 70.00 元 (共七册)

(版权所有 翻印必究)

《全民健康行动丛书》

编辑委员会

顾 问 姚 克

主 任 鲁善增

副 主 任 虞龙宝 张承烈 董克军

总 主 编 张承烈

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯智慧 朱勇良 朱宪华 吴高盛

陈汝炎 林文皋 施仁潮 柴立青

黄国范 熊国治

组编单位 浙江省全民科学素质工作领导小组办公室

浙江省科学技术协会

《全民健康行动丛书·婴幼儿保健》

编写人员

主 编 潘存姆

副 主 编 俞锡林

编写人员 (以姓氏笔画为序)

邱丽红 俞锡林 董 敖 潘存姆





总主编简介

张承烈，著名妇科专家、主任中医师、教授。1938年12月出生。1959年考取浙江中医学院医疗系，学习六年毕业，分配到温州医学院附属第一医院一直从事临床工作。1980年12月调回浙江中医学院妇科教研室任教，1983年10月任浙江中医学院副院长。1987年任浙江省医药管理局局长，1993年任浙江省卫生厅厅长。1998年任浙江省政协常委、文卫体委员会主任。曾任浙江省体育总会副会长，浙江省科协常委。现任中华中医药学会常委、浙江省医学会名誉会长、浙江省中医药学会会长、浙江省老教授学会顾问、浙江省慈善总会副会长、杭州胡庆余堂名医馆馆长。目前仍在坚持临床门诊和带教研究生。

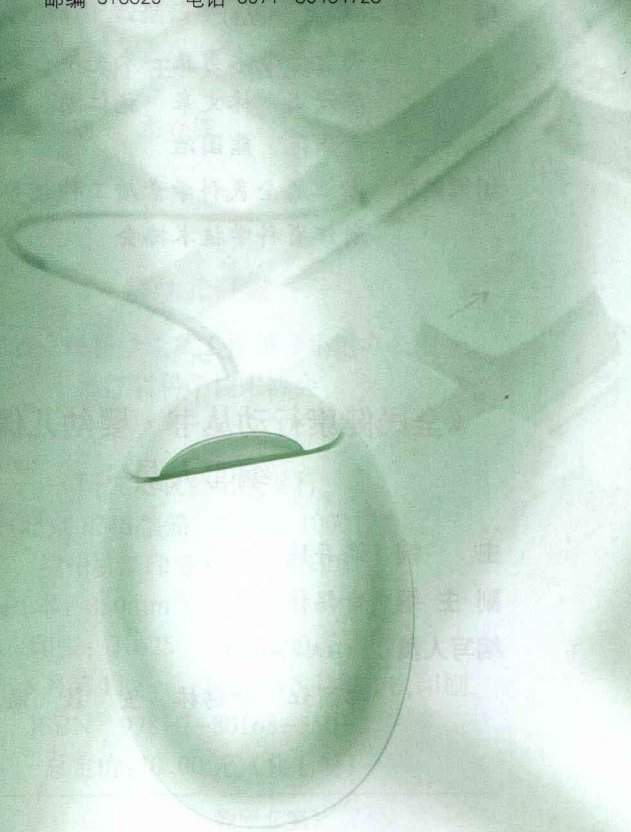


浙江智慧书社

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86434728



序

健康是人生最大的幸福。全民健康是国家繁荣昌盛的根基。

我国党和政府一直非常重视医疗卫生与全民健康。改革开放以来，相继制订了《卫生保健发展纲要》、《食品卫生法》、《母婴保健法》等法规和相关的卫生保健措施，以持续不断地维护和增强人民的身体健康，提高全民健康水平。

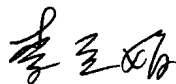
人的一生，不同的年龄，体质差异很大，健康状况各不相同，因此保健方法也各有侧重。在日常生活中，食品和药品直接影响着人们的健康。如何根据婴幼儿、青少年、青壮年、中年、老年的生理特点、发病状况和食品、药品安全，进行保健宣传与普及教育，增强人们的自我保护能力，切实改善健康状况，是关系到家庭和睦、社会进步、国家昌盛的百年大计。

浙江省全民科学素质工作领导小组办公室和浙江省科学技术协会组织省内相关学科医学专家，编写的这套《全民健康行动丛书》，以丰富的内涵、科学的知识、深入浅出的文字和图文并茂的形式，使其通俗易懂，具有较强的知识性、实用性和可读性，是“人人需要，家家必备”的家庭保健指导读物。

《全民健康行动丛书》的编纂出版是关注民生、造福于民的一件大好事。相信此书的出版，必将有助于全民健康而深受人们的欢迎。

愿丛书的组织编写、出版发行，为维护和增强人民大众的身体健健康，提高全民健康水平，作出贡献。

中国工程院院士
浙江省科协主席



2008年4月15日



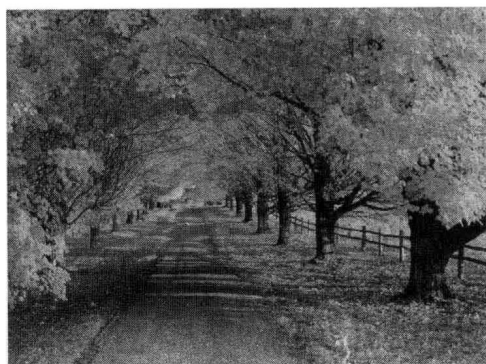
走健康之路，生活更加绚丽多彩！

前言

养育一个健康、聪明的孩子是父母最大的心愿。做父母的，不仅希望自己的孩子有健康的体魄，更希望孩子有高智商和健全的心理素质。这就需要根据儿童生长发育的特点，完善儿童保健工作，保证和促进儿童身心健康发育。

在人的一生中，儿童时期是人生的基础阶段，而新生儿期、婴幼儿期、学龄前期又是最关键的时期。身体、心理、智力等关系人一生成就的素质，都要在这三个阶段不断开发、训练和发展。为了帮助父母们更好地了解孩子在这三个阶段的生理和心理发育特点，以保护和促进儿童身心健康和社会适应能力，根据婴幼儿保健的实际情况，我们编写了此书。本书按照儿童生长发育规律，就新生儿期、婴幼儿期、学龄前期三个阶段，从生长发育、营养保健、生活护理、心理卫生、智力发展、疾病防治等各方面阐述婴幼儿保健知识和方法，旨在帮助家长在养育孩子的过程中起到指导、启发和借鉴的作用，为今后儿女的素质教育打下基础。

殷切期望家长能从本书中获得有益的知识，提高儿童保健能力，实行家庭卫生保健，保护儿童身心健康。



养生保健，成就辉煌人生！



【目 录】

做好婴幼儿的保健

- ☐ 新生儿期 /1
- ☐ 婴儿期与幼儿期 /2
- ☐ 学龄前期 /4

让婴幼儿身心健康

● 喂养

- ☐ 母乳喂养好 /6
- ☐ 合理营养是婴、幼儿保健的基础 /8
- ☐ 让儿童快乐用餐 /9
- ☐ 慎用营养保健品 /11

● 护理

- ☐ 宝宝的穿戴 /13
- ☐ 睡眠循规律 /14
- ☐ 如何养成儿童良好的睡眠习惯 /15
- ☐ 常抱的婴儿更健康 /16
- ☐ 尿布里有学问 /18
- ☐ 洗澡是婴儿的享受 /19
- ☐ 特殊部位的护理 /21



● 关爱

- ☐ 抚摩关爱 /23
- ☐ 倾听哭声 /24
- ☐ 细查大小便 /26
- ☐ 提供良好的成长发育环境 /27

● 训练

- ☐ 排尿排便训练 /29
- ☐ 培养灵巧的双手 /30
- ☐ 在游戏中长大 /32
- ☐ 翻身、爬行和行走 /34

促进良好发育

● 体格发育

- ☐ 体格发育看健康 /37
- ☐ 牙齿的发育和保健 /40
- ☐ 尽情地玩吧 /41
- ☐ 儿童长高五要素 /43
- ☐ 控制儿童肥胖 /44

● 智力发育

- ☐ 动作发育看智力 /46
- ☐ 丰富婴幼儿生活内容 /48
- ☐ 说话早晚与智力无关 /50
- ☐ 远离辐射 /51

● 身体保健

- ☐ 抚触健身 /53



☐ 定期体格检查 /55

☐ 计划免疫 /56

☐ 听力保健 /58

☐ 眼保健 /60

☐ 心理卫生 /61

● 锻炼与教育

☐ 体格锻炼 /63

☐ 早期教育 /65

☐ 生活习惯培养 /67

☐ 性格培养 /70

常见症状的护理

☐ 婴、幼儿生病的信息 /72

☐ 发热病儿的护理 /75

☐ 呼吸困难的护理 /76

☐ 几种症状的家庭紧急处理 /76

☐ 意外事故的预防 /78

常见病防治

☐ 新生儿黄疸 /83

☐ 新生儿感染性疾病 /83

☐ 上呼吸道感染 /85

☐ 急性支气管炎 /85

☐ 儿童肺炎 /86

☐ 小儿腹泻病 /87

☐ 便秘 /89



- ☐ 小儿病毒性肝炎 /90
- ☐ 小儿缺铁性贫血 /91
- ☐ 维生素D缺乏性佝偻病 /92
- ☐ 生长激素缺乏症 /94
- ☐ 锌缺乏症 /94
- ☐ 儿童铅中毒 /96
- ☐ 儿童多动综合征 /97
- ☐ 抽动秽语综合征 /98
- ☐ 儿童孤独症 /99
- ☐ 遗尿症 /100
- ☐ 尿布疹 /101
- ☐ 婴儿湿疹 /101
- ☐ 急性结膜炎 /102
- ☐ 儿童弱视 /103



做好婴幼儿的保健

新生儿期

胎儿自娩出至生后 28 天，称为新生儿期。

正常新生儿，胎龄大于或等于 37 周，体重在 2500 克以上。胎龄不足 37 周称之为早产儿，也称未成熟儿。胎龄满 37 周，体重不足 2500 克称足月小样儿，也称低体重儿。

新生儿从子宫生活转到外界生活，生存环境发生了巨大的变化。为了适应子宫外的新环境，新生儿要经历解剖生理上的巨大变化，各系统发育的不成熟和对外界新环境适应性差是新生儿最显著的特点。新生儿期是生命最脆弱的时期，也是婴幼儿保健的重要时期，尤其是生后第一周更为重要。

新生儿期保健要点有：

▲ 保暖

胎儿在母体内如同生活在恒温的温水浴池中，无需自身调节体温。出生后，离开母体的保温，又受到环境温度的影响，加上自





身调节体温功能不成熟，其体温将发生很大的波动。蒸发失热会使新生儿体表温度下降 $3\sim 4^{\circ}\text{C}$ ，极易发生寒冷损伤。

保暖措施：新生儿居室的温度宜保持在 $20\sim 24^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度保持在 $50\%\sim 60\%$ ，使新生儿的体温维持在 37°C 左右，比成人略高。室内至少每日通风两次，保持空气新鲜。

▲ 喂养

足月顺产的新生儿出生后半小时内即应吸吮母亲奶头。喂奶时间和次数以婴儿需要为准，一昼夜不少于8次。乳量是否充足，根据婴儿体重增长和小便次数来判断：体重每周增加150克及以上，每日排尿不少于6~8次。

▲ 护理

衣服要柔软，全棉制作。宽紧以不妨碍肢体活动为宜。衣服的厚度要根据外界温度决定。婴儿的包裹不宜过紧，最好能使两腿自由伸屈。

脐带残端要防止沾水和污染。

皮肤要清洁，特别是皮肤褶皱处更要保持清洁。便后用温水洗洁臀部。脐带脱落后可将婴儿放入水中洗澡，水温以略高于体温为宜。尿布最好用棉布制品或用品牌尿不湿，湿后要及时更换。

由于新生儿以卧床为主且睡眠时间较长，要注意经常变换体位，不要长时间仰卧。

婴儿期与幼儿期

出生28天至1周岁为婴儿期，出生后第二年和第三年为幼儿期。

婴儿的生长发育比任何时期都快，1岁时体重一般可达到出生时的3倍以上，身高增长50%，神经与精神发育也很迅速；从母体得到的免疫力逐渐消失，而后天获得性免疫力又很弱，极易患感染性疾病。



幼儿期的体格生长发育速度较婴儿期缓慢,但仍处于快速增长时期,神经与精神发育较迅速,语言和动作能力发展明显。

由于婴、幼儿体格生长发育迅速,对能量和蛋白质的需求特别高,供给不足,则容易发生营养不良和发育迟后。但因本身消化和吸收功能发育的不完善,合理营养更为重要。此期与成人和外界接触增多,可以开始培养良好的生活习惯。

