

儿童保健常识



儿童保健常识

广东省妇幼保健院 儿科编
广东省人民医院

广东人民出版社

兒童保健常識

兒童保健常識

广东省妇幼保健院 儿科编
广东省人民医院

*

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广州红旗印刷厂印刷

1972年12月第1版 1975年4月第2版

1976年9月第5次印刷 印数：205,001—305,000册

统一书号14111·105 定价0.21元

再 版 说 明

1972年，本书出版后得到广大读者的欢迎，给我们很大的鞭策和鼓舞。为了进一步贯彻毛主席的无产阶级革命卫生路线，现在，我们趁再版之便，作了一些必要的补充和修改。除了各篇文字上的增删外，增加了《南方也要注意预防软骨病》《应该怎样看待肝炎》《要注意预防儿童发生意外危险》三节，改写了《要重视预防疟疾》一节，并增加一些必要的插图，以补充文字之不足。

希望读者对本书继续提出意见，帮助我们改进工作。

目 录

一、婴幼儿的生理常识	1
婴幼儿生长发育的特点	1
婴幼儿智力和动作发育的规律	6
二、新生儿保健常识	11
新生儿的护理	11
新生儿的一些特殊现象	13
新生儿体温的特点	15
要预防新生儿破伤风	16
谈谈新生儿的几种“脐病”	17
要防治新生儿的皮肤病	19
三、婴儿喂养常识	21
喂好孩子	21
喂奶时应注意的事	23
母乳不足怎么办?	26
给孩子断奶的方法	30
婴儿断奶后的饮食	31
预防婴儿呕吐	32
“肩胛屎”和吃青菜	33

四、儿童卫生习惯.....35

孩子吸吮假奶头的害处.....35

奶头不干净，孩子会得病.....36

不要用咀嚼过的食物喂孩子.....37

防止孩子吮手指.....38

训练婴儿定时大小便.....39

五、儿童几种常见病的防治.....41

预防为主，及早治病.....41

孩子发烧的护理.....42

小儿“急惊风”的处理.....43

不要轻视孩子的伤风感冒.....44

小儿支气管炎的预防和护理.....45

谈谈小儿肺炎.....47

南方也要注意预防软骨病.....49

谈谈小孩的“鼻涕虫”.....52

婴儿水泻，不是小病.....54

婴儿湿疹——“奶癣”.....56

谈谈小儿热痱.....58

小儿疖疮的防治.....59

谈谈小儿盗汗.....61

小儿遗尿症.....62

“夜啼郎”的护理.....64

小儿蛔虫病.....65

蛲虫病的预防和治疗.....68

钩虫病的预防.....70

六、儿童几种常见传染病的防治.....73

打预防针和预防传染病.....73

保护麻疹病儿“安全过关”.....75

水痘.....77

百日咳.....78

应当积极地预防“流感”.....79

小儿痢疾的防治常识.....81

小儿麻痹的症状和护理.....85

预防流行性乙型脑炎.....86

要重视预防疟疾.....89

应当怎样看待传染性肝炎？.....91

七、要注意预防儿童发生意外危险.....94

一、婴幼儿的生理常识

婴幼儿生长发育的特点

伟大领袖毛主席非常关心儿童的健康成长，早在1941年就指出要“好生保育儿童”，并亲自向少年儿童提出“好好学习”、“天天向上”的伟大号召。儿童是人类的幼苗，是我们未来的接班人，认真做好儿童保健工作是非常重要的。要做好这项工作，光靠医务人员不行，还要发动群众，把卫生知识“告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争”。

要知道小儿的健康状况和防治疾病的常识，必须从孩子的正常生长发育的特点谈起。这里，我们首先介绍一下小儿时期几个年龄阶段的一些特点。

孩子出生后至十四、五岁，一般分为五个时期：1. 出生至满月时，叫新生儿期；2. 满月后至一周岁，叫婴儿期；3. 一至三周岁，叫幼儿期；4. 三至七周岁，叫学龄前期（即幼童期）；5. 七至十四周岁，叫学龄儿童期。

俗语说：“麻雀虽小，五脏俱全。”孩子出生后，五脏六腑

基本上和成人一样齐全了。但小孩并不是“一个小大人”，从身体上的生理解剖方面和脏腑的功能方面看，还有许多特点：

1. 新生儿由于皮肤的表层还未长好，所以很娇嫩，柔软光滑，容易受损伤和感染细菌，而发生脓疱疮等病。

2. 人体呼吸道包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺部。由于婴儿的鼻腔较狭窄，鼻粘膜柔嫩而血管丰富，抵抗力低，易患感冒，且因鼻粘膜充血水肿，常会发生鼻塞，影响吮乳，甚至出现呼吸困难。婴儿的咽喉部也较狭窄，由于感冒容易引起咽喉炎，粘膜肿胀，分泌痰液多，因而也易发生呼吸困难、气促、声嘶等病状。

人的咽部左右各有一条小管，通入耳朵，医学上叫“耳咽管”。由于婴儿的“耳咽管”较宽、较直、较短，且又呈水平位置（成人的耳咽管是斜位的），咽部的细菌很易通过此管进入中耳，因而易患“中耳炎”（流耳脓）。

人的肺脏好象一棵树倒吊在胸腔里，气管相似于树茎，支气管相似于树枝，肺里的每一个“肺泡”就象无数的叶子。

人的呼吸动作是把空气由鼻孔经过咽喉部、气管、支气管而吸进每个“肺泡”里，在这里进行氧气交换，完成肺部生理功能。但是，由于婴幼儿的气管、支气管的管腔特别狭窄短小，弹力较差，管腔容易收缩，粘膜娇嫩容易受伤；又因其血管丰富，一旦发炎，就容易发生肿胀和堵塞。所以，小孩常易患支气管炎，且病程发展较快、较重、而较顽固。又由于婴幼儿的肺脏较成人的含气量为少，而血管却较多，也缺乏弹力纤维，以致含血量较大，一旦发生肺炎，容易影响肺功能，加上抵抗力差，肺炎的病变范围往往比成人广，也较

严重。

3. 人体消化道主要包括口腔、食道、胃、大小肠和肛门等部分。消化作用是维持人体生命，促进小儿生长发育的重要功能。孩子的年龄愈小，生长发育愈旺盛，就愈见得消化功能的重要性。由于婴幼儿胃肠的消化吸收功能尚未健全，易发生消化不良，如果诊治不及时，任其继续发展，吐泻频繁，就会导致“失水”、“酸中毒”等严重症状，甚至危及生命。因此，必须经常注意婴幼儿的饮食卫生，才能促进小儿健康成长。

新生儿的口腔粘膜血管丰富，且柔嫩干燥（因为唾液较少），故易受损伤，宜注意保护口腔粘膜，不可任意洗擦。

新生儿的中枢神经系统和唾液腺发育尚未完善，唾液的分泌较少。但到三、四个月时这两部分均比较地发育完善，故唾液的分泌随之增多，但此时吞咽唾液的能力尚未健全，以致常有“生理性流涎”的现象，这不是病态。每当婴儿出牙、增添浓厚的辅助食物或患口腔炎时，唾液分泌特别多。患急性传染病或身体虚弱的孩子，唾液常会减少。成人的唾液里，含有小量的“硫氰酸钾”和“硫氰酸钠”等物质，这些化学物质能增强胃液的杀菌作用。但是婴儿的唾液中尚无这些物质，要到二至三岁的幼儿期才有。因此，婴儿比幼儿容易患胃肠道传染病。

4. 婴幼儿的防病能力较差，一般婴儿在半岁以前尚可保留母亲传给他的“先天免疫力”，可预防某些传染病。但半岁以后，体内免疫力渐渐减少以至消失。因此，必须按时给孩子作预防注射，增强防病能力。

孩子的生长发育是有一定规律的。他们虽然一般是按照这些规律不断发育成长，但由于受外界环境的种种影响，以致各人之间往往差别很大。特别是三岁以前的婴幼儿是一生中生长发育极重要的阶段。这个阶段的孩子，生长发育较快，但又易受疾病等原因的干扰、影响，因此需要特别注意。现在我们重点谈谈三岁以内婴幼儿的生长发育特点：

1.体重的增长：这是判断小儿体格发育是否正常的一项重要标志。正常新生儿在刚出生时的体重是6~7市斤（以下均按市斤计），以后的增长规律，一般是头半年内平均每月应该增长一斤二两左右，到五至六个月时体重一般为12斤，大约是刚出生时体重的两倍；下半岁内平均每月增长一斤左右，到一周岁时约为18市斤，是出生体重的三倍；两岁以后大约每年增长四斤，两周岁时的体重为22斤，是出生体重的三倍半左右；三周岁时体重约为26斤，是出生体重的四倍半左右。总的看来，孩子体重增加的规律是先快后慢的。

2.身高的增长：小儿出生时的身高一般是50厘米。身高增长的速度，也是在出生后头半年内最快，平均每月增长2.5厘米，后半岁内平均每月增长1.2厘米，到一周岁时约为75厘米，二岁时约为85厘米，三岁时约为95厘米。第二、三年平均每年约增10厘米。以后每年平均约递增5厘米。

3.头部的发育：婴儿的头颅骨未完全生长好，比较软。在头顶前部有一个棱形的、柔软而跳动的地方，叫做“囟门”。正常婴儿的囟（xìn 信）门在一岁半以前应该生长闭合，如果囟门闭合过早或过迟，就要查究原因。

4.牙齿的发育：乳牙的出现有迟早不同。第一只乳牙的

出现一般早在四个月，迟至十个月，这都是正常现象。乳牙生出过迟，常见于软骨病和克汀病（甲状腺机能不足所致）。正常婴儿的“出牙”有一定规律，一般是在半岁左右先出两只“下门牙”，一周岁前后再出四只“上门牙”和另两只“下门牙”。总之，婴儿在六个月左右开始出牙，一周岁时有六只牙，一岁半时有十二只牙，一岁半以后，出牙就稍慢一些。到两周岁时有十六只牙，两岁半时，二十只乳牙就出齐了。

5.智力语言和动作的发育，也有一定的规律。智力从幼稚无知，到逐渐“懂得”多点东西，动作由简单到复杂，都要通过婴幼儿在日常生活劳动实践中，逐渐形成的。但并不是每个小孩都能达到“标准”水平的，有些因素会影响小儿的生长发育，例如：

（1）母亲的健康状况：新生儿出自母体，在胎儿期或哺乳期，母亲的体质、生活和工作条件，怀孕胎次，孕期长短，孕期适当的营养以及孕期是否患病等等，都可影响婴儿的体格和体质。

（2）孩子的疾病也会影响发育，尤其是长期患消耗性（慢性）疾病（如结核病、肠寄生虫病、贫血等）对身体的影响较大。大脑发育不全、先天性心脏病，或先天畸形（如兔唇、腭裂）等，对发育的影响也很大。

（3）生活环境：日光、空气、温度、护理、教养、生活制度、锻炼和游戏等，都能影响小儿的生长发育。据医学上的统计，一年四季和气候变化与小儿的发育速度也有关系。一般秋季“长体重”较好，肥胖些；春季“长身高”比较快。

（4）营养：小儿时期，在饮食中宜注意蛋白质、脂肪、

碳水化合物、维生素、矿物质和水分的合理分配，对促进小儿体格生长发育，有一定影响；但是也不能过分娇生惯养，以免养成偏食习惯，或者过分片面强调营养因素。

(5) 遗传：遗传与小儿的体格发育可能有一定的关系。

婴幼儿智力和动作发育的规律

婴儿出生后，随着大脑等中枢神经系统、肌肉、骨骼的发育，经过劳动和生活实践的锻炼，肢体动作由易到难发展起来（由于神经系统的发育程序是由上而下的，所以婴儿都是先会抬头，继而能用手活动，再后才能用脚站起和走路）。语言思维是由简单到复杂，从无意识到有意识的。适应外界生活的能力也逐渐发展起来。恩格斯说过：“手不仅是劳动的器官，它还是劳动的产物。”“语言是从劳动中并和劳动一起产生出来的”。由此可见，孩子的智力和各种动作的发育过程是和劳动、生活锻炼有很大的关系。所以我们要培养孩子从小热爱劳动，这对促进儿童在德、智、体各方面的全面发展，成为未来共产主义事业的接班人是具有重大意义的。

在这里，我们从以下三个方面介绍一下从刚出生至三岁的孩子发育的一般规律：

1. 三岁前小儿的动作发育过程

一个月的婴儿，俯卧时尝试要抬起头来。二个月时，当成人打竖抱起来，就能抬起头来了。三个月时，俯卧时能以肘支起前半身。四个月时扶着两手能坐，又会自动翻身。五个月时能坐在妈妈膝上抓住玩具玩了。六个月时，大人扶着

两只手臂，就可以蹬得很直，坐在有栏杆的椅内会玩球。七个月自己会坐了。八个月会爬。九个月能扶着椅子站立。十个月扶着墙壁(或推着推车)能走几步。十一个月大人拉着一只手会走。一周岁自己会扶着东西站立。一岁零一、二个月自己会走，会爬楼梯。一岁半会蹲着玩，会爬上小梯子。二岁时手指手臂活动比较灵活(如会翻书、打鼓)，能跑、能跳、能跨，动作较稳。三岁时全身能随意活动，两只脚能交换活动，两手手指能做较复杂细致的动作，如扣钮等。

2. 三岁前小儿语言发育过程

一个月内婴儿在肚子饿或大小便时只会啼哭。二个月能呀呀作声，对他讲话时能注视妈妈的嘴巴动作，有时还会露出无意识的笑容。三个月可以有意识地笑出声。四个月能大声发笑，咿哑作语。五个月能有意识地喊出声。六个月能偶然发出“妈”“哒”单音。七至八个月开始学喊“妈”、“爸”等单音；八至九个月能听懂熟人叫他自己的名字。十个月看到父母时能叫“爸爸”、“妈妈”，模仿大人语言。一周岁时，能听懂“不要”、“给我”等话，能模仿猫狗叫，有的还能说“鞋”、“帽”、“袜”等单字。一岁半能说好些简短的话，如看见狗时会说“汪汪”，看见茶杯会叫“杯杯”。这些单词虽然懂得很多，但还未能讲出完整的语句。二岁时才能说简单的语句，最初只是简单拼合而不能互相连贯，例如“妈妈吃饼饼”，意思是叫妈妈拿饼给他吃。三岁时，基本上能与他人对话，能唱儿歌，能学唱革命样板戏和革命歌曲，会讲简单话，甚至会念歌谣。

3. 小儿三岁前社交活动和生活适应的发育

一个月新生儿会拒绝苦味，喜欢甜食；抱即停哭；当听见强烈声音时会惊觉和倾听。二个月时能张望，见到人或活动的东西开始有活泼的动作。三个月时视力能随物体移动，看见颜色鲜艳、好看的玩具就想拿；与他讲话时会表示高兴并发出“咕咕”声。四个月的小儿能吃米糊类食物；喜欢看自己的小手；闻声能转头；不仅在别人逗引时会笑，而且能主动以笑脸迎人。五个月时可以开始训练大小便；手能拿着饼干，又能长时间紧握玩具；开始认识妈妈。六个月时能伸手取面前的玩具，而且喜欢把东西放入口中；接受匙羹喂食；并能认识亲人，拒绝生人。七个月能用手取食物，又能推开不要的东西；喜欢看镜子，对镜中人影发生兴趣；见母亲及熟人伸手要抱。八个月能用眼睛寻找消失的东西，能摇头表示“不要”、“不会”等意思。十个月左右能将玩具由一处搬至另一处，能用手表示“再见”、“虫虫飞”及“拍手”等；喜欢用牙咬东西；能指出身体上各部分名称，如眼、鼻、口、耳、脚等，能懂得叫他“坐下”、“张嘴”、“给我”等话意；与他逗笑高兴时，会发出“嘻嘻”笑声。一周岁时可以聚精会神玩耍，模仿大人用衣刷刷衣；穿衣时主动将手伸入袖里；可以自己拿茶杯喝茶，开始会用匙羹；这时好奇心也大，喜欢大人带他上街游玩，对别的孩子发生兴趣；能按嘱咐执行“任务”，例如叫他去拿扫帚，他就会去拿。一岁半时自己能用匙羹吃饭；日间能控制大小便；喜欢看图翻书；会用铅笔乱画；会关灯、开灯；喜欢跟大人外出逛〔guǎng〕街，并喜欢走在大人前面(图1)。二岁半能认识形状、大小、颜色；能玩构图简单的积木；能分辨讲“我”、“你”、“他”、“他们”；喜欢自



一月



二月



三月



四月



五月



六月



七月



七—八月



八—九月



十月



十一月



十一—十二月



十二—十四月



十五月



十八月

图1. 婴幼儿动作发育图

已独个人玩，独占玩具，自己出主意要取东西，模仿成人动作“喂娃娃”、“背娃娃”等。三周岁小儿已能自己穿、脱简单衣服、鞋、袜，自己学洗脸、洗手、洗脚；夜间不会尿床；喜欢玩猫，学喂鸡、鸭；喜欢溜滑梯，会踩小三轮车；会听别人唱歌、弹琴；开始有自尊心，懂得羞耻；能分别男女老少，喜欢与小儿和大人玩。

总之，小儿的智力和动作的发育，除了与小儿神经系统和全身各系统的发育有关外，还与外界周围环境，如社会、家庭教养以及个人训练等有密切关系。另一方面，婴幼儿的各种发育也不一定是平衡一致的，有个体和性别的差异。一般来说，男孩子的动作发育较女孩子为早，语言发育则较迟。此外，婴幼儿的各种发育情况的进展，即使相差一两个月，也都是正常的。