

健康生活知识系列

儿童 健康生活知识

Etong Jiankang Shenghuo Zhishi
《健康生活知识系列》编写组

主编
◎ 郭嘉



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

健康生活知识系列

儿童健康生活知识

《健康生活知识系列》编写组

郭 嘉

主编

藏书

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康生活知识/郭嘉主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2010. 5

(健康生活知识系列)

ISBN 978-7-5650-0201-4

I. ①儿… II. ①郭… III. ①儿童—保健—基本知识②青春期—保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087168 号

儿童健康生活知识

郭 嘉 主 编

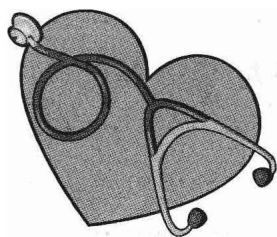
责任编辑 马成勋

出版	合肥工业大学出版社	版次	2010 年 10 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电话	总编室:0551-2903038	印张	10.5
	发行部:0551-2903198	字数	201 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0201-4

定价: 17.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



Contents

目 录

第一部分 婴幼儿健康生活知识

第一章 新生儿的科学养育知识

小宝宝的皮肤及变化	(3)
小宝宝的正常呼吸	(3)
小宝宝呼吸时会有鼻音	(4)
小宝宝开始第一次呼吸	(4)
小宝宝的正常体温	(5)
小宝宝的血液循环与皮肤颜色	(6)
宝宝的胎记	(6)
不必为小宝宝的胎痣担心	(7)
小宝宝的头围和胸围长度及测量	(7)
小宝宝的身体比例	(8)

小宝宝的头部形状	(8)
小宝宝的前囟门	(9)
小宝宝的眼睛浮肿	(9)
小宝宝的睡眠	(10)
出生当天婴儿的综合特点和健康须知	(11)
小宝宝用眼看东西	(13)
小宝宝是不会流泪的	(13)
小宝宝的舌头附着于口腔底部	(13)
小宝宝打喷嚏的原因	(14)
小宝宝的觅食反射	(14)
小宝宝的吸吮反射	(15)
小宝宝的吞咽反射	(15)
小宝宝的“步行”反射	(15)
小宝宝的眼部反射	(16)
小宝宝的背反射	(16)
小宝宝的“爬行”反射	(17)
小宝宝的握紧反射	(17)
小宝宝的莫罗氏反射	(17)
小宝宝的扶起反射	(18)
小宝宝的感觉能力	(18)
小宝宝的免疫力	(19)
小宝宝的“胎毛”	(19)
小宝宝的胎脂要及时清除	(20)
小宝宝的皮肤会干燥、脱屑	(20)
小宝宝鼻梁上的小白斑点正常吗	(20)

小宝宝的荨麻疹会自行消失	(21)
小宝宝的胃肠消化情况	(21)
小宝宝的大小便排泄情况	(21)
小宝宝的体温不稳定正常吗	(22)
小宝宝的脐带残端脱落的时间	(22)
小宝宝的生殖器异常	(23)
小宝宝出生后的无尿现象正常吗	(23)
小宝宝的头顶部厚痂的处理方法	(24)
小宝宝的拇指不伸开正常吗	(24)
哺乳时宝宝能看清什么	(25)
小宝宝的皮肤会变黄	(26)
小宝宝的母乳黄疸症状	(26)
小宝宝的黄疸的种类	(27)
小宝宝黄疸的危险性	(28)
小宝宝打嗝的原因	(28)
小宝宝需要做哪些健康检查	(29)
早产儿需要更多的喂食次数	(29)
出生后第1周的婴儿的特点	(30)
婴儿哭的特点	(31)
婴儿排便的特点	(31)
婴儿吃奶的个性特点	(32)
婴儿出生后1周到半个月的特点	(32)
婴儿出生后半个月到1个月的特点	(35)
能用闪光灯给婴儿拍照吗	(38)
给孩子做“满月”坏处多	(38)

小宝宝一定要加喂鱼肝油	(39)
双胞胎喂养有法	(40)
女婴的乳头不要挤	(41)
孩子含空乳头入睡的习惯不好	(42)
如何促进小宝宝智力的发展	(43)
防治小宝宝臀红	(43)
预防小宝宝斜视	(44)
避免小宝宝“睡偏头”	(44)
别让小宝宝在太安静的环境中生活	(45)
小宝宝房间夜里不要常开灯	(46)
小宝宝不宜睡软床	(47)
父母不宜抱着小宝宝睡觉	(48)
小宝宝昼夜颠倒如何应付	(48)
让小宝宝自然入眠	(49)
如何给小宝宝缝制睡袋	(50)
贮存小宝宝的衣服	(51)
给小宝宝缝制帽子	(51)
如何安抚哭闹婴儿	(52)
注意小宝宝的腹部保温	(53)
如何分辨小宝宝的哭声	(54)
小宝宝的笑	(55)
母乳育儿是建立母子关系的桥梁	(56)
母乳喂养好处多	(58)
注意给孩子及时添加辅食	(59)
幼儿也需要平衡膳食	(59)

第二章 儿童健康与免疫知识

做好孩子的体格发育监测	(61)
给孩子做好预防接种	(62)
我国现行的儿童免疫程序	(62)
推荐免疫程序	(63)
积极预防婴幼儿疾病	(63)
重视孩子的体格锻炼	(65)
帮孩子养成良好的卫生习惯	(67)
安排好孩子的体格检查	(68)
婴儿要制订免疫计划吗	(69)
接种疫苗有危险吗	(70)

第三章 儿童保健医学知识

儿童口腔卫生五忌	(71)
不能随便带孩子去医院	(72)
让孩子触摸卫生球不好	(73)
小男孩不宜穿拉链裤	(74)
忌让孩子的口袋成为卫生死角	(74)
培养孩子的生活自理能力	(75)
怎样纠正孩子不肯洗澡的坏习惯	(77)
怎样纠正孩子不肯洗脸的坏习惯	(77)
怎样纠正孩子不肯刷牙的坏习惯	(78)
怎样纠正孩子不肯吃药和打针的坏习惯	(79)
怎样解除宝宝对打针的恐惧	(80)

年轻父母如何选择体温计	(82)
幼儿患病有何症状	(82)
如何给孩子做各项疾病检查	(84)
能捏小儿鼻子给小儿灌药吗	(84)
药物与糖能同吃吗	(85)
能用果汁送服药物吗	(86)
能用牛奶送服药物吗	(87)
服小儿麻痹糖丸后能立即喂奶吗	(87)
给孩子打预防针之前要注意什么	(88)
孩子打预防针后的正常反应有哪些	(89)
给孩子打预防针后的异常反应有哪些	(90)
给孩子打预防针后要观察效果吗	(90)
服用脊髓灰质炎糖丸有何禁忌	(91)
小儿能常服鱼肝油吗	(91)
识别变质药物的方法	(92)
怎样给孩子计算安全用药的剂量	(93)
儿童医疗用品	(94)
儿童内服药物	(94)
儿童外用药物	(95)
中药对宝宝无害吗	(96)

第四章 儿童日常健康与医疗知识

什么是蛔虫病	(97)
如何防治蛔虫病	(98)
什么是湿疹	(98)

如何防治湿疹	(99)
3个月内的婴儿忌用磺胺	(99)
如何处理幼儿轻度烧烫伤	(100)
孩子衣服着火时怎么办	(100)
孩子严重烧烫伤时怎么办	(101)
如何处理幼儿的青肿和肿胀	(102)
关节扭伤有何症状	(102)
孩子肩脱臼怎么办	(103)
什么是“暑热症”	(103)
如何预防“暑热症”	(104)
如何护理“暑热症”患儿	(104)
婴幼儿溃疡有何表现	(105)
怎样对溃疡病进行诊断	(105)
宝宝做胃镜检查痛苦吗	(106)
如何护理溃疡症患儿	(106)
宝宝肠道感染该如何处理	(108)
如何治好家里的“夜哭郎”	(109)
用小儿安退烧有效吗	(111)
幼儿眼内异物有何症状	(111)
如何处理幼儿眼内异物	(111)
幼儿耳内异物有何症状	(112)
如何处理幼儿耳内异物	(113)
如何处理幼儿鼻内异物	(113)
如何取出幼儿身上的刺或碎片	(114)
幼儿休克怎么办	(114)

幼儿中毒有何症状	(115)
幼儿中毒怎么办	(116)
如何治疗幼儿夜尿症	(116)
什么是小儿生长发育迟缓	(117)
什么是幼儿智力低下	(119)
六神丸能多服吗	(119)
女孩夹腿的原因及矫治	(120)

第二部分 青春期儿童健康生活知识

第一章 青春期男孩的健康生活知识

说说青春期的男生	(125)
青春期男孩须注意阴茎包皮的清洗	(127)
运动中注意对睾丸的保护	(128)
遗精是怎么回事	(128)
包皮过长与包茎	(129)
男生与手淫问题	(130)
男生青春期的心理变化	(130)
青春期男孩常见病症	(131)
父母要帮助孩子塑造健康的“自我”	(132)
注意给青春期的男孩补充充足的营养	(133)

第二章 青春期少女的健康生活知识

女孩的初潮	(136)
月经周期	(137)

少女的经期卫生	(138)
月经到底是怎么一回事	(138)
简月经期止痛法	(139)
毛发长出不烦恼	(141)
胸部的变化	(142)
不能因为肥胖而节食	(143)
讨厌的狐臭	(144)
悄悄话:说说“性”	(144)
女孩子要学会自我保护	(146)
关于童贞	(148)
生理期的用品	(149)
痛经和闭经	(150)
饮食决定健康	(151)
营养摄入要均衡	(152)

第三章 青春期少女的现代生活知识

友谊伴你人生路	(154)
交上真朋友	(155)
学会原谅和理解	(158)
女孩如何有优雅的走路姿势	(159)
为何要求“坐如钟”	(160)
彬彬有礼的女孩更受欢迎	(161)
握手的学问	(164)
居家生活礼仪	(165)
参加宴会礼仪	(166)

电话沟通的礼仪	(167)
探病须知	(170)
巧妙妆容	(172)
女孩装扮的六大误区	(173)
恰当穿着六要素	(175)
择时而衣	(177)
慎用卸妆用品	(180)

第四章 儿童教育中的常见问题及解决

儿童早期教育的重点是什么	(182)
家庭教育十大原则	(183)
树立父母威信의九字真经	(185)
让孩子明白“为什么要用功读书”	(186)
奖励能代替教育吗	(187)
家长应关注孩子的“钱”途	(189)
说说惩罚型教育	(191)
父母要做好子女的榜样	(194)
家庭情况影响孩子身心健康	(195)
怎样对待孩子之间的冲突	(196)
儿童心理问题暴露家庭教育危机	(198)
家庭教育不当导致儿童心理问题	(200)
儿童智力落后能不能上学	(203)
儿童期的手淫问题与处理	(204)
儿童教育专家的忠告	(205)
儿童心理问题的治疗	(207)

父母教育孩子用语十忌	(209)
家长应让孩子适当做家务	(210)
不宜让孩子参加过多的培训班	(211)
不宜让孩子过早认字	(211)
择校不宜只认学校排名	(212)
选择学校不宜只看简介	(212)
儿童的过度培养不利其成长	(213)
从“宝玉挨打”说说两代人的家庭教育观	(214)
如何引导孩子用功学习	(215)
孩子做事拖拉怎么办	(217)
物质奖励不要太多	(218)
年轻父母管教孩子 6 大注意	(220)

第三部分 儿童常见病防治知识

第一章 儿童常见急症的防治与护理

发 热	(225)
腹 痛	(230)
呕 吐	(235)
多 汗	(238)
水 肿	(239)
便 血	(240)
哭 闹	(242)
惊 厥	(244)
昏 迷	(248)

感染性休克	(250)
急性呼吸衰竭	(253)
心跳、呼吸骤停	(254)

第二章 儿童外科常见病症的防治与护理

肛 裂	(256)
新生儿骨折	(257)
新生儿烫伤	(259)
疝 气	(261)
肠套叠	(263)
急性肠梗阻	(266)
阑尾炎	(269)
尿道下裂	(271)
小儿斜颈	(272)
先天性髋脱位	(273)
小儿打石膏的护理	(275)
急性淋巴结炎	(276)
头皮外伤	(278)
烧 伤	(279)

第三章 其他各科常见病症的防治与护理

鼻腔异物	(283)
怎样正确擤鼻涕	(284)
不要乱挖鼻孔	(285)
出牙换牙与洁白牙齿	(286)

龋 齿	(288)
眼外伤	(290)
斜 视	(291)
儿童风湿病	(292)
蚊虫叮咬	(295)
尿布疹	(296)
痱 子	(297)
冻 疮	(298)

第四章 儿童其他病症的防治与护理

遗尿症	(300)
肥胖症	(303)
生长障碍	(308)
智力低下	(313)

第一部分

婴幼儿健康生活知识