



《女性的一生》丛书

N V R E N B I B E I N A N R E N B I D U

育儿育女

带你深入探索女性
心理生理禁地

李晓林 编著
左彦文

女性 家庭健康手册

初为人母使每个女性
所产生的神秘和禁忌

身为女性必备的第一本书

孩子也有个奇妙的身体

育儿应从妊娠时开始

精心照料孩子是父母的天职

小儿的生长发育和年龄分期

小儿的护理与照料

小儿的喂养

小儿的预防和保健

加强优教意识

培养健康聪明的孩子

婴幼儿常见的症候与疾病



陕西旅游出版社



《女性的一生》丛书

N V R E N B I B E I N A N R E N B I D

育儿育女

家庭健康手

身为女性必备的第一本



育女育男 育女育男

(陕)新登字 012号

女性的一生 李晓林 左彦文 编著

哺儿育女(4)

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 崔鹏飞

责任监制: 刘青海

出版发行/陕西旅游出版社(西安市长安路32号)

印 刷/广东省中山新华印刷厂

规 格/850×1168 1/32

字 数/280千字

印 张/11

版 次/1999年2月1日

印 次/1999年2月第1次印刷

书 号/ISBN7-5418-1177-7/G·306

定 价/99.00 元 (全五册) 每册: 19.80元

版权所有 翻印必究

内容简介

世上只有妈妈好，孩子是父母的心肝宝贝。

初为人母，谁都希望自己有一个健康活泼可爱的小孩。那么，要想免除育儿的担忧和不安，就必须了解婴幼儿的生理特点，掌握照料、护理、喂养和教育孩子的方法。

本书以图文并茂的形式向你介绍小儿生长发育的规律；小儿的护理方法；小儿的喂养方法；小儿预防保健；小儿教育等。特别是小孩生了病怎么办？是去医院，还是留在家里处理？许多时候，你可能不知道孩子生了什么病，更不知道该怎么办才好，本书将为你提供及时的帮助。

作者简介

李晓林，男，38年12月生，陕西临潼人。63年毕业于西安医科大学。71—73年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府特贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会付理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会付理事长、陕西省男性病学委会付主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。擅长外科手术，被群众称为“咸阳一把刀”，陕西日报等6家新闻单位曾以“咸阳一把刀”、陕西卫生报以“外科专家”、咸阳报以“孜孜不倦的追求者”、健康导报以“匍匐救民”、秦苑杂志以“专家、学者、名医”为题报导过本人的医疗事迹。研制的“80乐雄哥冲剂”治疗男性性机能障碍、男女不育症、前列腺炎、前列腺增生症以及因肾虚所致的其它病症有显著疗效。

目 录

第一章 孩子也有个奇妙的身体	1
1. 206块骨头支撑着身体	3
1) 不同部位的骨骼	
2) 骨骼的生长	
2. 头颅主宰孩子的一切	5
1) 大脑 2) 小脑	
3) 间脑 4) 脑干	
3. 骨骼运动的器官——肌肉	6
4. 帮助孩子认识世界的器官	8
1) 眼 2) 耳 3) 鼻 4) 舌	
5. 孩子是体格发育最快的时期	11
1) 体重的增加 2) 身高的增长	
3) 头围的变化 4) 颅骨的变化	
5) 脊柱的变化 6) 牙齿的变化	
6. 中国正常初生儿——7岁体重身高衡量表	15
7. 学龄前儿童营养状况评价参考表	15
第二章 育儿应从妊娠时开始	16
1. 每天应保持轻松愉快的心情	17
2. 做好产前定期检查	17
3. 在呕吐期间不应勉强行事	18
4. 要多吃富于营养的食物	19
5. 要适当活动注意休息	19

6. 最好用母乳喂养婴儿·····	20
第三章 精心照料孩子是父母的天职·····	22
第四章 教会孩子走路, 让孩子尽早步入新世界···	33
1. 掌握婴幼儿学步的最佳时机·····	34
2. 教孩子学走路·····	34
第五章 小儿的生长发育和年龄分期·····	36
1. 小儿生长发育的规律·····	37
2. 小儿的年龄分期·····	38
3. 小儿生长发育的检查·····	39
1) 小儿生长发育情况检查内容·····	
2) 小儿体格发育测量方法·····	
3) 小儿发育的健康标准·····	
4. 小儿体格发育的重要指标·····	42
1) 身长指标 2) 体重指标·····	
3) 其它指标·····	
5. 小儿全身各系统的发育·····	44
1) 头部的发育 2) 胸腹部的发育·····	
3) 骨骼的发育 4) 牙齿的发育·····	
5) 神经系统的发育·····	
6) 运动系统的发育·····	
7) 语言的发育·····	
第六章 小儿的护理与照料·····	52
1. 仔细检查刚出生的孩子·····	53
2. 新生儿的特征·····	54
1) 身长和体重 2) 头围和胸围·····	

3)呼吸及脉搏	4)体温与皮肤	
5)脐带与排泄	6)睡眠	
7)感觉与抵抗力	8)新生儿黄疸	
9)溢奶和吐奶		
3. 新生儿护理和照料的重点		59
1)房间	2)温度	
3)预防感染	4)防止事故	
5)及时换尿布	6)婴儿的抱法	
7)皮肤的清洁	8)眼部和口腔的护理	
9)脐部的护理	10)耳鼻的护理	
第七章 小儿的喂养		66
1. 育儿应从妊娠开始		67
1)保持心情舒畅	2)做好产前检查	
3)重视妊娠反应	4)要平衡食物的营养	
5)适当活动注意休息		
2. 小儿营养的需要量		70
1)热量的需要	2)营养素的需要	
3. 母乳喂养		73
1)母乳喂养的好处		
2)按需哺乳	3)怎样使乳汁充足	
4)怎样知道孩子想吃奶		
5)不要给新生儿喂糖水或牛奶		
6)母乳喂养应持续多久		
4. 人工喂养		75
5. 新生儿--5岁孩子的身体特征和喂养方法		77

1) 新生儿	2) 1--2个月婴儿	
3) 3--4个月婴儿	4) 5个月婴儿	
5) 6--7个月婴儿		
6) 8--9个月婴儿		
7) 10--11个月婴儿		
8) 1岁婴儿	9) 2岁婴儿	
10) 3岁婴儿	11) 4--5岁婴儿	
6. 创建爱婴医院的好处		109
7. 爱婴医院的十条标准		110
8. 国际母乳代用品销售守则		112
9. 母乳喂养基本知识和适宜技术		113
1) 母乳喂养基础知识		
2) 适宜技术		
第八章 小儿的预防和保健		120
1. 婴幼儿体格锻炼		121
1) 体格锻炼的意义		
2) 体格锻炼的方法		
2. 定期进行健康检查		124
3. 小儿计划免疫		125
1) 预防接种的意义		
2) 计划免疫程序		
3) 预防接种反应及处理		
4) 几种主要生物制品的接种要点		
5) 几种新研制疫苗的应用		
第九章 加强优教意识, 培养健康聪明的孩子		134

01. 新时代的优教意识..... 135

801 1) 尊重意识 2) 信任意识

008 3) 锻炼意识 4) 适应意识

108 5) 发展意识

808 2. 儿童心理健康的主要标准..... 136

408 1) 具有正确的想象力

608 2) 在社会生活中适应能力强

708 3) 具有良好的情绪

3. 孩子气质的教育..... 136

4. 早期教育方式和性格导向..... 139

5. 要高度重视早期教育的必要性..... 141

1) 早期教育的必要性

2) 早期教育的适时性

3) 早期教育的超前性

6. 教育孩子必须注意下列因素..... 144

1) 认识小儿身体发育规律, 抓好健康基础

2) 脑营养的重要性

3) 认识小儿智力发育规律, 创造智慧条件

4) 认识小儿的个性特点, 抓住最佳培养时机

5) 认识智力的重要, 做好智力培养

6) 认识非智力培养的重要, 让孩子全面发展

第十章 家长是孩子的影子, 身教胜于言教..... 194

1. 家长应该具有一定的童心童趣..... 195

2. 教育儿童应该讲情理严禁训斥..... 195

3. 教育儿童要启发引导严禁生教硬灌·····	196
4. 家长应该言正身端严禁说一套做一套·····	198
5. 家长对孩子要有爱心, 严禁打骂·····	200
6. 家长应具备良好的素质, 坚持言教身教·····	201
7. 家长应不断提高文化素质用科学方法教子·····	202
8. 家长应懂得身教胜于言教的含义·····	204
第十一章 婴幼儿常见的症候·····	206
1. 常见的症状·····	207
1) 啼哭 2) 多汗 3) 厌食	
4) 呕吐 5) 腹泻 6) 发烧	
7) 咳嗽 8) 哮喘 9) 呼吸困难	
10) 青紫 11) 黄胆 12) 抽风	
2. 婴幼儿常见的疾病·····	230
1) 脐炎 2) 红眼病 3) 鹅口疮	
4) 痄子 5) 脓疱疮 6) 流感	
7) 流行性腮腺炎 8) 病毒性肝炎	
9) 麻疹 10) 百日咳 11) 急性支气管炎	
12) 婴幼儿腹泻 13) 缺铁性贫血	
14) 营养不良 15) 急性阑尾炎	
16) 遗尿症 17) 婴儿湿疹	
18) 急性扁桃体炎 19) 急性化脓性中耳炎	
20) 流口水	
3. 小儿常见的营养性疾病·····	259
1) 蛋白质热能营养不良	
2) 维生素D缺乏性佝偻病	

3)	维生素D缺乏性手足搐弱症	1
4)	其它维生素缺乏症	2
5)	亚临床维生素A缺乏	6
6)	维生素B ₂ 缺乏症	7
7)	维生素B ₆ 缺乏症	8
8)	维生素B ₁₂ 缺乏症	8
9)	维生素B ₁₂ 依赖症	10
10)	维生素C缺乏症	11
11)	迟发性维生素K缺乏症	11
12)	维生素A过多症	11
13)	微量无素锌缺乏症	1
14)	单纯性肥胖症	8
4.	常见先天畸形	278
1)	舌系带短	
2)	唇裂、腭裂	
3)	多指并趾	
4)	疝	
5)	先天性心脏病	
6)	先天性髋关节脱位	
7)	先天性斜颈	
8)	尿道下裂, 两性畸形	
9)	隐睾	

第十二章 急救的基本知识..... 282

1.	如何处理意外事故	283
2.	复生	284
3.	如何处理神志不清	296

4. 如何处理出血·····	298
5. 如何处理休克·····	300
6. 如何处理呼吸道哽塞·····	301
7. 如何处理溺水·····	303
8. 如何处理烧伤·····	304
9. 如何处理触电·····	306
10. 如何处理中毒·····	307
11. 如何处理体温过低·····	309
12. 绷带包扎技术·····	311

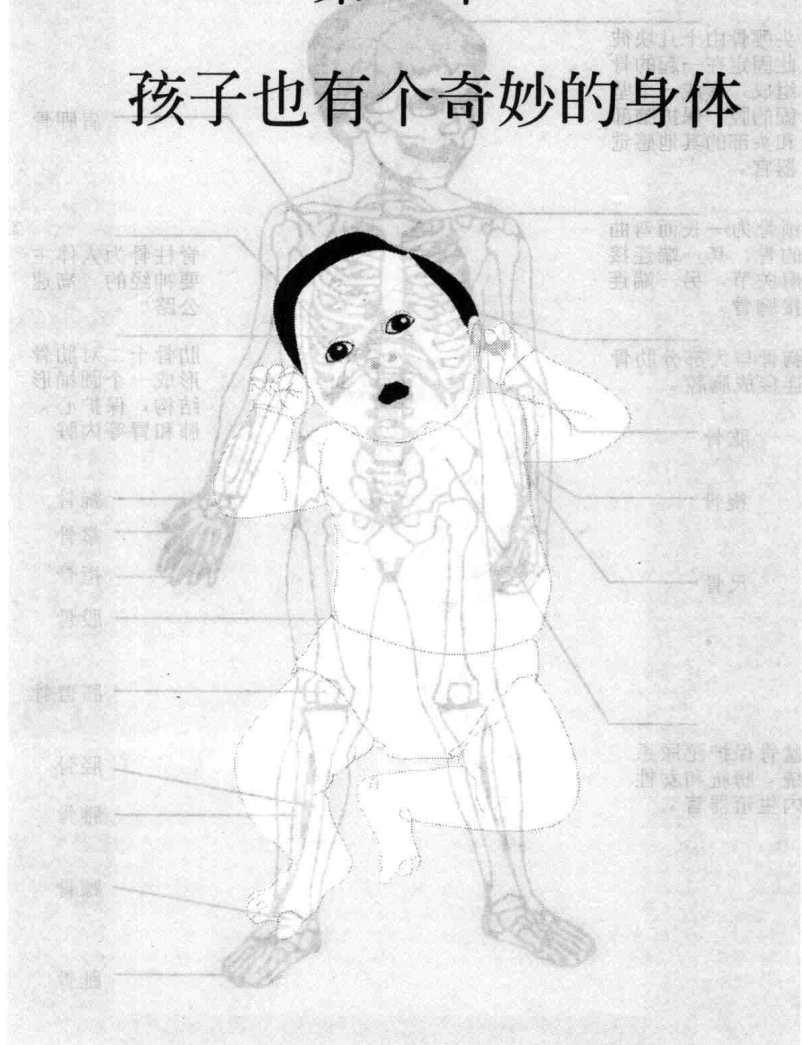
第十三章 附政府文件

1. 《中华人民共和国母婴保健法》
2. 《母婴保健监督行政处罚程序》
3. 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》
4. 《母婴保健医学技术管理办法》

科学出版社

第一章

孩子也有个奇妙的身体



孩子也有个奇妙的身体

头颅骨由十几块彼此固定在一起的骨组成，形成一个坚固的腔，保护脑部和头部的其他感觉器官。

锁骨为一长而弯曲的骨，其一端连接肩关节，另一端连接胸骨。

胸骨与大部分肋骨连接成胸腔。

肱骨

桡骨

尺骨

盆骨保护泌尿系统、膀胱和女性内生殖器官。

肩胛骨

脊柱骨为人体主要神经的“高速公路”。

肋骨十二对肋骨形成一个圆桶形结构，保护心、肺和胃等内脏

腕骨

掌骨

指骨

股骨

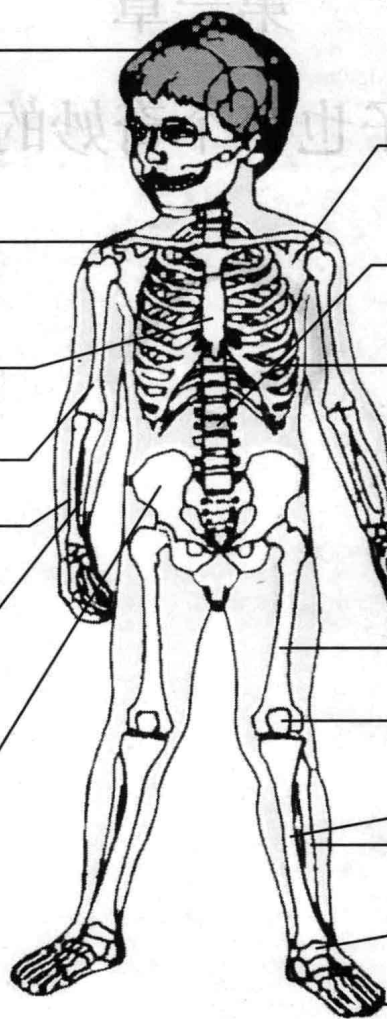
膝盖骨

胫骨

腓骨

踝骨

趾骨



孩子也有个奇妙的身体

1. 206块骨头支撑着身体

婴儿呱呱落地，就会弯曲四肢，摇晃自己的身体。他已开始自由地运动。之所以能运动，在于他已具备完整的骨骼、关节和肌肉。人有骨骼好比房屋的钢筋、木架，支撑着整个身体。人的骨骼共有206块，大的如股骨、胫骨，小的如指骨、距骨。

1) 不同部位的骨骼

a. 头颅骨

由29块不同的骨组成，起着保护脑、眼和内耳的作用。婴儿颅骨缝未闭时，在颅顶上有一较大的缝隙，叫前囟门。前囟门在出生后12个月左右会自然闭合。

b. 躯干骨

包括脊柱、肋骨和胸骨，共51块。脊柱位于背部正中，由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。肋骨共有12对(24块)。胸骨即位于胸部中央的1块直骨。躯干骨起着保护内脏、分布神经的作用。

c. 上肢骨

共有64块。包括肩胛骨、锁骨、肱骨、桡骨、尺骨、手部骨架。仅手部骨就有27块，包括8块腕骨、5块掌骨、14块指骨。

d. 下肢骨

共有62块。包括髌骨、趾骨、坐骨、髌骨、股骨、胫骨、腓骨、足骨等。仅足骨就有7块跗骨、5块跖骨、14块趾骨组成。

上下肢骨主要是使四肢可以自由活动。

2) 骨骼的生长

孩子也有个奇妙的身体

a. 颅骨的生长

前囟门出生时约1.5~2cm，生后数日随头颅增大而改变，正常儿童12个月至18个月囟门即可闭合。

囟门和骨缝的闭合，对了解儿童正常发育有重要意义。

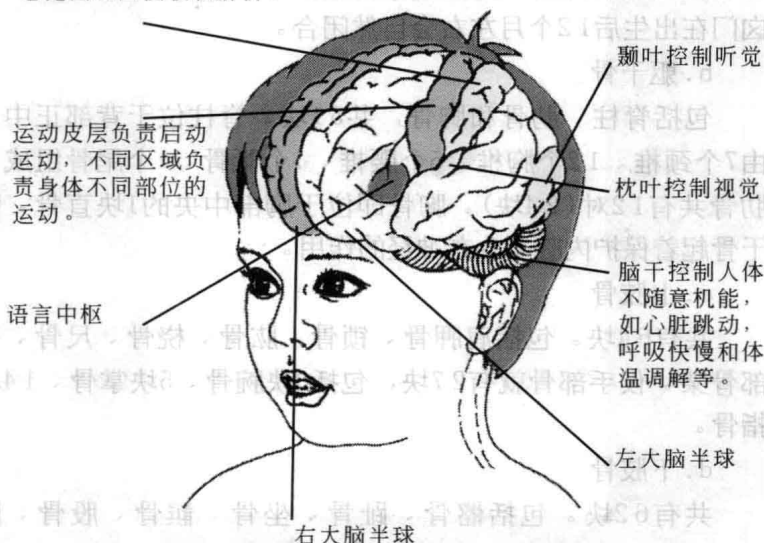
囟门早闭 --- 小头畸形。

囟门晚闭 --- 佝偻病、呆小病和脑积水。

前囟凹陷 --- 脱水和消瘦。

前囟饱满 --- 颅内压增高、脑膜炎等症。

感觉区所有由身体感受到的
感觉由此区接收和解析。



b. 脊柱的生长

新生儿的脊柱完全是直的。

生后3个月能抬头时，脊柱出现第一弯曲，即颈部脊柱前