

宝宝培育指南

王永起 高君宁 王铭辉 编著



北京师范大学出版社

宝宝培育指南

王永起 高君宁 王铭辉

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

内容提要

作者积多年经验,参阅新近国内外资料编写此书,对小儿年龄分期时限及各期特征、生长发育、智力开发、培养教育、体格锻炼、预防保健;小儿各个时期的常见病多发病的防治及常见意外的预防均作了详细叙述、更有趣地介绍了家教艺术等,并附图表 50 余张幅。

本书内容丰富,实用性强,可供保育、保健工作者、家长、教育、各级医务人员以及社会所有关心下一代的人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝培育指南/王永起等编著.

—北京:北京师范大学出版社,1994.7

ISBN 7-303-03532-x

I. 宝… II. 王… III. 学前教育—手册 IV. G610-62

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

丰润印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.125 字数:240 千

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-15000

定价:7.30 元

前 言

当今独生子女,成为每个家庭的宝贝,也称宝贵儿,溺称宝宝。他们更是祖国的花朵,祖国的未来,民族的希望。目前,我国有约近四亿的宝宝或儿童,他们将是 21 世纪的主人。然而,他们正处在生长发育、长知识、长身体的时期。培育他们茁壮成长,使其成为德、智、体、美全面发展的一代新人,一代有用之才;对民族的振兴、中华腾飞具有重大的战略意义。故培养教育宝宝已不仅仅是家长、教师、保育及保健工作者的神圣义务,而且,正在自觉地变成社会的责任,特别是对独生子女的培养教育,更日益引起社会各界的极大关注。为此,我们参阅国内外新近资料,结合我们临床实践经验,编写了“宝宝培育指南”一书。其内容以通俗易懂、普及实用为原则,对宝宝的年龄分期及时限,生长发育,智力开发,培养教育,体格锻炼及预防接种;新生儿常见病,小儿常见病及传染病的防治,常见意外的预防等章节均作了详细地阐述。更有趣的附录详述了家教艺术,并附图表 50 余张幅,以期帮助从事儿童保育、保健工作者、家长、教师及全社会所有关心下一代的人们学习培育和保健知识,以及家教艺术。为提高我国儿童培育工作水平,促进我国广大儿童培养和保健事业的兴旺发达而贡献力量。

在编写过程中北京市现代教学研究所特聘研究员高承言先生与对我们以往的几本书一样,表示了极大的关心与热情的支持;中国神马集团公司高级工程师陈更明等有关专家、教授、教育及儿保工作者等赐予审修意见,值此,一并致谢。

由于水平所限,虽经反复修改,疏误之处仍属难免,敬请良师益友及广大读者,随时赐予批评指正。

作 者

目 录

上篇 应知应晓的基本知识	(1)
第一章 小儿年龄分期	(1)
第一节 小儿分期的年龄时限	(1)
第二节 各个时期生长发育特点	(2)
第二章 小儿的生长发育	(5)
第一节 生长发育的规律	(5)
第二节 影响小儿生长发育的因素	(7)
第三节 体格生长	(9)
[附] 各种指标测量方法	(12)
第四节 神经及精神发育	(16)
[附] I. 智能发育检查	(24)
II. 儿童精神疾病的各种表现	(28)
第五节 其它系统的发育	(33)
第三章 健康小儿的营养	(35)
第一节 小儿消化系统的解剖生理特点	(35)
[附] 小儿肠道菌群及粪便	(36)
第二节 小儿物质代谢特点及需要量	(37)
第三节 婴儿喂养	(45)
[附] I. 哺乳应注意的几个问题	(48)
II. 按热量计算配奶法	(49)
第四节 幼儿和学龄前小儿膳食	(52)

[附] I. 表 3—5 1—3 岁小儿食谱	(53)
I. 表 3—6 4—7 岁小儿食谱	(54)
第四章 小儿保健	(55)
第一节 小儿保健的原则及重点	(55)
第二节 小儿保健的具体措施	(60)
[附] I. 儿童膳食配制的原则	(67)
I. 代乳粉的配制	(68)
第三节 小儿教养	(70)
第五章 幼儿体格锻炼	(85)
第一节 锻炼的目的意义	(85)
第二节 锻炼应掌握的原则和对保健师的要求	(87)
第三节 3 岁前婴幼儿的锻炼	(89)
第四节 3—6 岁幼儿的体育活动	(105)
第五节 婴幼儿的三浴锻炼	(109)
第六章 小儿健康检查和预防接种	(112)
第一节 健康检查的步骤	(112)
第二节 健康与体格发育评价	(120)
第三节 做好儿童预防接种	(126)
下篇 应懂应会的技术知识	(134)
第七章 新生儿常见病的防治	(134)
第一节 颅脑病变	(134)
第二节 新生儿肺炎	(136)
第三节 新生儿败血症	(139)
第四节 新生儿硬肿症	(142)
第五节 新生儿窒息	(143)
第六节 新生儿出血症	(144)
第七节 新生儿肺透明膜病	(146)
第八节 小样儿	(147)

第九节	新生儿生理性黄疸	(149)
第十节	新生儿破伤风	(150)
第八章	小儿常见病的防治	(152)
第一节	小儿发病的症状	(152)
第二节	营养不良性疾病	(158)
[附]	骨骼特征	(163)
第三节	维生素缺乏症	(167)
第四节	维生素过多症	(175)
第五节	小儿肥胖症	(180)
第六节	婴幼儿腹泻	(185)
[附]	婴幼儿肠绞痛	(189)
第七节	肠道寄生虫病	(190)
第八节	上感及流感	(195)
第九节	小儿急性支气管炎	(197)
第十节	小儿肺炎	(199)
[附]	小儿肺炎迁延不愈的原因	(203)
第十一节	先天性心脏病	(205)
第十二节	急性肾炎	(207)
第十三节	皮肤疾病	(210)
第十四节	五官疾病	(215)
[附] I.	合理的刷牙方法	(223)
I.	儿童牙刷的规格	(223)
第九章	小儿常见传染病的防治	(224)
第一节	基本常识	(224)
[附] I.	常用的自动免疫制品	(228)
I.	常用的被动免疫制剂	(229)
第二节	几种常见传染病的防治	(229)
[附] I.	婴幼儿乙型肝炎(血清性肝炎)四特点	(255)

Ⅰ. 护肝六注意	(256)
Ⅱ. 小儿肝炎的信号	(257)
第十章 小儿意外事故与处理	(260)
第一节 意外事故的预防	(260)
第二节 创伤	(261)
第三节 异物	(267)
第四节 中毒	(269)
第五节 溺水	(272)
第六节 触电	(274)
第七节 休克	(275)
附录: 应学应会的家教艺术	(277)
一、家教之友	(277)
二、小儿要“好好学习、天天向上”	(287)
三、小儿日常饮食须知	(299)
四、认真培养儿童的性格	(306)
五、正确衡量小儿的健康	(309)
六、测试自己孩子有哪方面天资	(311)
七、关于小儿眼睛的几个问题	(312)
八、家庭常用治疗眼病的方法	(318)
九、应重视小儿斜视和弱视	(321)
十、孩子入园前的心理准备	(322)
十一、小常识十则	(324)
十二、血型与子女教育	(332)

上篇 应知应晓的基本常识

第一章 小儿年龄分期

小儿处在生长发育的动态变化过程之中,各系统组织器官逐渐长大发育完善,功能随之愈趋成熟,所以不同年龄阶段的小儿的解剖、生理、病理等都各有不同特点。为便于对各个年龄组的小儿进行合理地保健和防病治病,特将小儿时期划分为几个期。

第一节 小儿分期的年龄时限

一般将小儿划分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期(少年期)等七个时期。

一、胎儿期 自卵与精子结合到小儿出生,在母体子宫内约经过 280 天或 40 周,称胎儿期。

二、新生儿期 自出生后脐带结扎时起到生后 28 天,称新生儿期。胎龄满 28 周到出生后足 7 天称围产期。

三、婴儿期 出生后 28 天到一周岁为婴儿期,亦称乳儿期。

四、幼儿期 1 周年后到 3 周岁为幼儿期。

五、学龄前期 3 周岁后到 6—7 岁为学龄前期(即入小学前)。

六、学龄期 从 6—7 岁(入小学起)到青春期(男 13 岁,女 12 岁)开始之前称学龄期,也称小学学龄期。

七、少年期又称青春期 男性 13—14 岁开始到 18—20 岁,女性从 11—12 岁开始到 17—18 岁称少年期,又称中学学龄期。

第二节 各个时期生长发育特点

1. 胎儿期的最初 2 周为胚卵期,受精卵细胞不断分裂长大。胎龄 2—12 周为胚胎期,各系统组织器官迅速分化发育,基本成形,是小儿生长发育十分重要的时期。此期如受内外诸因素影响发育受阻,则可引起各种先天性畸形。12 周到出生为胎儿期,各器官进一步增大,发育逐渐完善,胎儿迅速长大。胎龄满 37 周出生的小儿为足月儿。此期胎儿充分依赖母体生存,母体的健康、营养、疾病、环境等对胎儿的生长发育影响极大,当孕母受到不利因素侵扰时可使胎儿发育生长发生障碍,而引起死胎、流产、早产或先天性畸形等不良后果。因此,加强孕期保健和胎儿保健十分重要。

2. 新生儿期为小儿脱离母体开始独立生活,其内外环境

发生巨大变化,新生儿的生理调节和适应能力不够成熟,易发生体温升高或体温不升,体重下降及各种疾病——产伤、窒息、出血、溶血、感染、先天性畸形等,不仅发病率高,死亡率也高。基于这些特点,新生儿时期的保健特别强调护理——保温、喂养、清洁卫生及消毒隔离等。

3. 婴儿期为小儿出生后生长发育最迅速的时期,各系统器官继续发育和完善。因此,需要摄入的热量和营养素,尤其是蛋白质特别高,如不能满足,易引起营养缺乏。然而,这个时期消化吸收功能尚不够完善,与摄入高的要求产生矛盾,易发生消化与营养紊乱,故提倡母乳喂养和合理营养指导十分重要。此时期婴儿抗病能力较弱,来自母亲的免疫抗体逐渐消失,自体免疫力又尚未发育成熟,故易发生传染病和感染性疾病,即需要有计划地接受预防接种并应重视卫生习惯的培养和消毒隔离。

4. 幼儿期,其生长发育速度较前稍减慢,尤其在体格发育方面。活动范围渐广,接触周围事物的机会增多,智能发育较突出,语言、思维和应人应物的能力增强,但识别安危的能力尚差,故应注意防止发生意外损伤和中毒。饮食已从乳汁转换为饭菜,逐渐过渡到成人,但仍需要注意营养,防止营养缺乏和消化紊乱。这个时期接触外界较广,而自身免疫力仍低,传染病发病率增高,故防病仍为保健重点。

5. 学龄前期。体格发育速度已减慢,达到初步增长,而智能发育更趋完善。求知欲强,好奇、爱问、喜模仿,知识面迅速扩大。能作较复杂的动作,学会照顾自己,穿衣、吃饭和洗漱等。语言和思维能更进一步发展,学会讲故事、背儿歌、跳舞。根据此特点,应注意培养高尚的道德品质,养成良好的卫生、学

习和劳动习惯,为入小学作好准备。此时虽说抗病免疫增强,但因接触面广,仍可发生传染病,易患急性肾炎、风湿病等;因喜模仿而又无经验,故易发生意外,即应做好预防工作。

6. 学龄期之体格生长仍稳步增长,器官的发育到本期末已接近成人水平(生殖系统例外),脑的形态发育已基本与成人相同,智能发育更为成熟,抑制、理解、分析、综合能力增强,是长知识,接受文化科学教育的重要时期。故应加强教育,因势利导,使他们在家庭、在学校中打好德、智、体全面发展的基础。这个时期发病率较前为低。但是,要注意预防近视和龋齿、矫治慢性病灶、端正坐、立、行姿势。安排有规律的生活、学习和锻炼。保证充分的营养和休息,并注意情绪和行为变化,避免过度紧张。

7. 少年期最大特点是生殖系统迅速发育,生殖器官发育趋向成熟,女性出现月经,男性有精子射出,第二性征逐渐明显;体格发育也随之突然加快,体重、身高增长幅度加大。此期由于神经内分泌调节不够稳定,常引起心理行为,精神方面不稳定;另外,社会接触增多,外界环境起了越来越大的影响。在保健工作除了同学龄期外,应根据其心理、精神上的特点,加强教育和引导,使其建立正确的世界观,培育优良的道德观念。保健以预防为主,保证青少年的身心健康。

第二章 小儿的生长发育

小儿机体总是处在生长发育的动态变化过程中。其生长一般是指小儿整体和各系统器官的逐渐长大,可测出其量的增加;发育是指细胞、组织器官功能的成熟,为质的变化,二者紧密相观,不能把二者截然分开,目前倾向于统称为发育。

第一节 生长发育的规律

小儿生长发育是逐渐的,并遵循一个规律的;尤其以下规律,是每个小儿应遵循的规律。

一、生长发育是一个连续的过程 在整个小儿时期,生长发育是在不断地进行,前面的过程可对以后的发展起一定作用,然而各个年龄生长发育并非等速进行。一般体格生长,年龄越小,增长越快,出生后以最初6个月生长最快,尤其头三个月,以后半年逐渐减慢,至青春期又猛然加快。

二、全身各系统器官的发育不平衡 全身有多个系统,而各系统的发育快慢不同,各有先后。如神经系统发育较早,生殖系统发育较晚,淋巴系统则先快而后回缩,皮下组织脂肪发育年幼时较发达,而肌肉组织则到学龄期才发育加速(图2-1)。

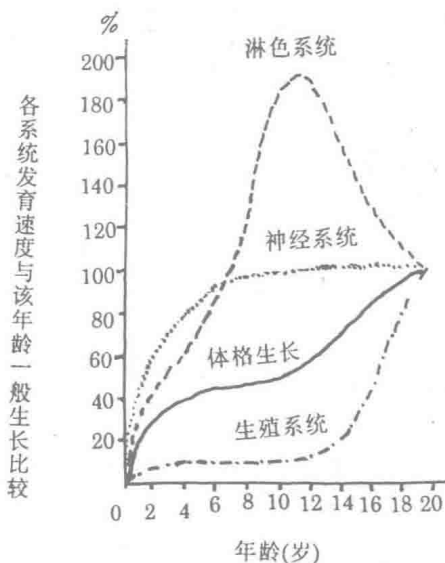


图 2-1 生后主要系统的生长规律

三、生长发育的一般规律 生长发育一般遵循由上到下，由近到远，由粗到细，由低级到高级，由简单到复杂的规律。例如出生后运动发育：先抬头、后抬胸、再坐、立、行（自上到下）从臂到手，从腿到脚的活动（由近到远），手拿物品先用全掌握持，以后发展到能以手指端摘取（从粗到细）；先会画直线，进而能画圈，画人（由简单到复杂）；先学会观察和感觉事物，认识事物，再发展到记忆、思维、分析、判断（由低级到高级）。

四、生长发育的个体差异 小儿生长发育虽然遵循一定的规律，但在一定范围内由于遗传、性别、环境、教育等种种因素的影响而存在差异，甚至相当大的个体差异，正如孔丘所

说：“人之初，性本善，性相近，习相远，苟不教，性乃迁。”如矮身材父母的小儿与高身材父母的小儿相比，正常身长就可相差很多，故所谓正常值不是绝对的，要考虑个体不同的影响因素，才能较正确地判断是正常或是异差。体格上的差异一般随年龄增长而越来越显著，少年期差异更大。因此，系统的、动态的连续观察比一次调查更能反映小儿发育的真实情况。

第二节 影响小儿生长发育的因素

一般情况下，小儿是循序渐进的生长发育，直至长成成人。然而，有许多内外因素可影响小儿的正常生长发育，尤其下述因素对小儿生长发育的影响颇大。

一、遗传 小儿发育的特征、潜力、趋向、限度等都受到父母双方遗传因素的影响。细胞染色体上的基因携带遗传信息，决定每个小儿个体发育的特点。种族、家族的影响深远，如皮肤、头发的颜色、面型特征、身长高矮、性成熟的迟早等等。遗传性疾病无论是染色体畸变或代谢性缺陷对小儿生长发育有显著影响。

二、性别 男女孩生长发育各有特色，一般男孩平均身长、体重比同年龄女孩为大，男孩少年期开始较女孩迟2—3年。即此时，女孩体格生长激增，其身长、体重可超过男孩。男孩少年期虽开始较迟，但延续时间比女孩为长；其体格生长最后还是超过女孩。女孩骨化中心出现较早，骨骼较轻，骨盆较宽，肩距较窄，皮下脂肪较发达，而肌肉却不如男孩发达。因此，在评价小儿生长发育时，男女标准应分开。

三、环境 环境对小儿生长发育所起的作用不能忽视，良

好的居住环境、卫生条件如阳光充足、空气新鲜、水源清洁等能够促进小儿生长发育,反之,则带来不良影响。生活制度,护理、教养、锻炼的合理安排对小儿体格、智力的长成起重要作用。家庭的温暖、父母的爱抚和良好的榜样作用,以及良好的学校教育及社会教育,对小儿性格、品德的形成,情绪的稳定和精神智能发育有深远的影响。如解放后由于卫生、营养、体育锻炼等各种生活条件的不断改善,我国小儿平均重量、身长比新中国成立初期有显著增强。

四、孕母状况 胎儿宫内发育受孕母生活环境、营养、情绪、疾病等各方面的影响。妊娠早期如患病毒性感染可致胎儿畸形,母患严重营养不良可引起流产、早产和胎儿生长迟缓,孕母接受药物、X线照射、环境毒物污染和精神创伤等均可使胎儿发育受阻。宫内发育阻滞影响出生后小儿生长发育。

五、内分泌 内分泌腺的功能对生长发育起重要调节作用,像甲状腺、脑下垂体、性腺的作用尤为突出。甲状腺功能低下,基础代谢缓慢,造成体格矮小,智能障碍;脑下垂体功能不全,生长激素不足引起侏儒症;性腺内分泌促使骨骼接合,影响长骨生长,所以,少年期开始较早者比较迟者身材矮小。各内分泌腺之间互相影响,并与神经调节密切相关。

六、营养 充足和调配合理的营养是小儿生长发育的物质基础,为保证小儿健康生长发育极为重要的因素。长期营养不足首先导致体重不增,甚至下降。最后也会影响身长的增长和其他功能低下,如免疫、内分泌神经调节等。年龄越小受营养的影响越大。

七、疾病 疾病对小儿生长发育的阻扰作用十分明显,急性感染常使体重减轻,慢性疾病则可同时影响体重和身高的