

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



SHAONIAN
JIANKANG CHENGZHANG
XIAO BAIKE

少年

健康成长

小百科

四川大学出版社



主编 张晓玲 兰亚佳



四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



SHAONIAN
JIANKANG CHENGZHANG
XIAO BAIKE

少年 健康成长小百科

主编 张晓玲 兰亚佳

编者 都佳 廖强

四川
大学
出版
社



责任编辑:汪 萍

责任校对:李金兰

封面设计:罗 光

责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

少年健康成长小百科 / 张晓玲, 兰亚佳主编. —成都: 四川大学出版社, 2008. 6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书)

ISBN 978-7-5614-4041-4

I. 少… II. ①张…②兰… III. 青少年—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 086989 号

书名 少年健康成长小百科

主 编	张晓玲 兰亚佳
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4041-4
印 刷	四川大学印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	4.125
字 数	76 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0 001~6 500 册
定 价	8.50 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前言

在爱情的孕育下，一颗种子悄悄地长大，终于，经过十月怀胎，孩子呱呱坠地，新爸爸新妈妈们是不是就松了一口气了呢？但是，年轻的父母们，你们的责任和辛苦，才刚刚开始呢！

准爸爸准妈妈可能会问：如何才能培育优质的种子，生一个健康的宝宝呢？怎样才能让宝宝痛快地吮吸妈妈的奶水呢？孩子成长的“黄金时期”是什么时候呢？而毫无经验的新父母们，可能还会想：怎样才能营造健康合理的膳食使宝宝获得足够的营养呢？如何让宝宝远离疾病健康茁壮成长呢？如何与孩子亲密互动顺利地交流感情呢？怎样开发孩子小脑瓜的聪明活力让他赢在起跑线？如何正确地给懵懂的孩子进行性教育呢？怎样培养孩子正确的道德观呢？

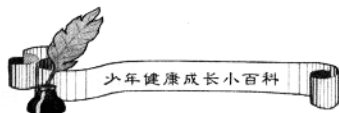
那么多的问题，那么重的责任，年轻的父母们千万不要手忙脚乱。从孕育一颗种子开始，到宝宝的牙牙学语，孩子的蹒跚学步，直到青春期的懵懂和叛逆等，本书都会给你一一解答。



目 录

前 言	(1)
第一章 孩子是这样成长起来的	(1)
一、孩子各年龄期的特点及保健重点	(1)
二、让孩子的身体长得更好	(15)
第二章 智商与情商，齐头并进	(36)
一、孩子智力发育	(36)
二、情商比智商更重要	(49)
第三章 青春期的成长秘密	(57)
一、给男孩说的话	(58)
二、给女孩说的话	(60)
三、手 淫	(70)
四、青春痘	(72)
五、异性正常交往的学习	(75)
第四章 孩子成长中需要提防的几种疾病	(79)
一、近视眼	(79)
二、沙 眼	(82)





三、龋 齿	(84)
四、肥 胖	(86)
五、营养不良	(90)
六、蛔虫病	(92)
七、佝偻病	(94)
八、常见传染病	(96)
第五章 意外出现的杀手	(101)
一、外 伤	(101)
二、中 毒	(106)
三、溺 水	(109)
四、自 杀	(111)
第六章 种下防病的种子	(113)
一、预防接种是一种投入少收益大的保险	(113)
二、哪些是免费接种的疫苗	(114)
三、科学接种	(114)
第七章 让孩子健康快乐地成长	(116)
一、要建立一个和谐的亲子关系	(116)
二、要培养孩子的人际交往能力	(118)
三、要教会孩子快乐的窍门	(119)
四、要帮助孩子学习防止受到性侵犯	(120)
附录 儿童与青少年心理健康标准	(121)

第一章 孩子是这样成长起来的

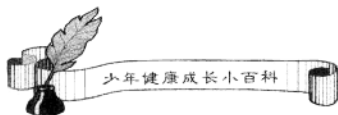
一、孩子各年龄期的特点及保健重点

(一) 胎儿期——孕育一颗优质的种子



从精子和卵子的结合即新生命的开始，直到小儿出生之前的时期统称为胎儿期。胎儿完全依靠母体而生存。孕妇的营养不够或营养过剩、抽烟酗酒、不良情绪以及各种疾病都





会影响胎儿的正常生长发育。

因此，胎儿的保健应以孕妇的保健为重点，要做到：吃得营养，睡眠充足，心情开朗，定期检查。积极防治孕期感染、妊娠高血压、流产、早产等情况；妥善处理孕妇心、肾疾病，糖尿病，结核病，甲亢等疾病。特别要注意，孕妇用药要十分慎重，应咨询医生，切勿私自用药，以防对胎儿有害。

在孕妇的保健中，睡姿很重要，影响胎儿发育。

怀孕早期（1至3个月）。胎儿在母体子宫内发育仍在盆腔内，外力直接压迫或自身压迫都不会很重，因此孕妇的睡眠姿势可随意摆放，主要是采取舒适的体位，如仰卧位、侧卧位。但趴着睡觉，或搂着东西睡觉等不良睡姿则应该改掉。

怀孕中期（4至7个月）。此期应注意保护腹部，避免外力的直接作用。如果孕妇羊水过多或双胞胎妊娠，就要采取侧卧位睡姿，这样可以孕妇舒服些，其他的睡姿会产生压迫感。如果孕妇感觉下肢沉重，可采取仰卧位，用松软的枕头稍抬高下肢。

怀孕晚期（8至10个月）。此期的卧位尤为重要。孕妇的卧位对自身与胎儿的安危都有重要关系。孕妇宜采取左侧卧位，此种卧位可纠正增大子宫的右旋，能减轻子宫对腹主动脉和髂动脉的压迫，改善血液循环，增加对胎儿的供血量，有利于胎儿的生长发育；但不宜采取仰卧位，因为仰卧

位时，巨大的子宫压迫下腔静脉，使回心血量及心输出量减少，而出现低血压，孕妇会感觉头晕、心慌、恶心、憋气等症状，且面色苍白、四肢无力、出冷汗等。如果出现上述症状，应马上采取左侧卧位，血压可逐渐恢复正常，症状也随之消失。

孕妇选择正确的睡姿有利于胎儿的生长发育。

（二）新生儿期——新生的宝宝很娇贵



自宝宝出生后脐带结扎开始至出生后 28 天内，称新生儿期。小儿刚脱离母体开始独立生活，内外环境差距巨大，需要一个复杂的调整过程，才能适应新的环境。但其新生儿的生理调节和适应能力都不成熟，所以此期间的发病率和死亡率极高，而出生后第一周内的死亡率是最高的，约占新生儿死亡率的 70%。常易发生体温不升、体重下降、产伤、窒息、感染等症状。

新生的宝宝很娇贵，在出生后第一周，家长要时刻注意



对新生儿的生长情况进行观察和记录，及时了解新生儿身长、体重、体温情况，观察面色、笑声、呼吸、吮乳和大小便情况。注意新生儿的保暖，坚持母乳喂养，做好奶瓶、奶嘴等饮具的消毒，避免过多的亲友探视，防止感染症状。

1. 妈妈的乳汁最营养



妈妈的乳汁对于小宝宝来说是必不可少的美食佳肴，而母乳不足是不少新妈妈在哺乳期会碰到的难题。其实，这当中有不少是因为使用了错误的方法。例如，民间常用猪蹄汤、鲫鱼汤促乳，但如果分娩后过早进食这些汤，反而会使初乳过于浓稠，引起排乳不畅。为此，我们总结了几种比较科学的方法，帮助新妈妈增加母乳量并且提高母乳的质量。新妈妈只要做到以下几点，就能让宝宝喝好又喝饱。

(1) 尽量早开奶

调查发现，人工喂养3次后，婴儿就会产生乳头错觉，误以为人工奶头是乳头。而正常足月新生儿出生半小时就可哺母乳。因此，提倡早吸吮及24小时母婴同室，按需哺乳，

不能由于最初乳汁不足，就不给新生儿哺母乳。要尽量避免早期使用各种人工奶头及奶瓶。

乳头错觉的纠正，要在婴儿不甚饥饿或未哭闹前指导母乳喂养，可通过换尿布、变换体位、抚摸等方法使婴儿清醒，产妇以采取坐位哺乳姿势为佳，可使乳房下垂易于含接。乳房过度充盈时先热敷5分钟，挤出部分乳汁使乳晕变软，便于宝宝正确含接乳头及大部分乳晕。

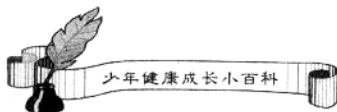
产妇在产后的2~7天处于泌乳期，乳汁由少到多，此期内只要勤给孩子哺乳，乳汁就会逐渐多起来。

(2) 妈妈要这样吃才好

乳汁是由母体营养转化而来的，孕妇产后恢复和为小儿哺乳，均需要丰富的营养，哺乳期间不可偏食。我国很多地区多有产后进补的习惯，但要避免偏食，如有的农村地区给产妇天天吃很多鸡蛋，结果导致产妇胃口下降而影响其他营养素的摄入；并且要避免分娩后马上开始进食猪蹄汤、鲫鱼汤等高蛋白和高脂肪饮食，因为这类食物会使初乳过分浓稠，引起排乳不畅；如果产妇肉类、蔬菜吃得少，则易导致婴儿贫血。

所以，分娩后妈妈第一周内的饮食宜清淡，应以低蛋白、低脂肪的流质食物为主，多吃蔬菜水果，并且要多补充水分。此后可适当增加营养，可根据个人口味、平时习惯，适当多吃一些促进乳汁分泌的食物，如鲫鱼、鲢鱼、猪蹄及其汤汁，还可适当多吃些黄豆、丝瓜、黄花菜、核桃仁、芝





麻这类食物。营养均衡，才能保证充足的奶水供应。

(3) 妈妈要心情好，休息好，培养对哺乳的信心

产妇要保持精神愉快，对母乳喂养抱有信心，尤其要注意劳逸结合，保证足够的睡眠和休息，最好采取与婴儿同步休息法，减少干扰。家庭其他成员特别是丈夫应照顾好产妇，要为其营造宽松舒适的环境，精神上多加安慰鼓励，并主动分担家务，防止其疲劳。

另外，宝宝妈妈用药应当谨慎，许多药物可通过乳汁进入婴儿体内，所以妈妈如必须用药时，应在医生指导下使用。避免使用下列药物：苯巴比妥、安定、阿斯匹林、可待因、阿托品、氯丙嗪、磺胺类、氯霉素、四环素、红霉素等。

(4) 注意喂养技巧

新妈妈应两侧乳房交替哺乳，以免将来两侧大小相差悬殊，影响美观。每次喂奶都应给婴儿足够的时间吸吮，大致为每侧 10 分钟，这样才能让婴儿吃到乳房后半部储存的后奶。后奶脂肪含量多，热能是前奶的 2 倍。如果母婴一方因患病或其他原因不能哺乳时，一定要将乳房内的乳汁挤出、排空。每天排空的次数为 6~8 次或更多。只有将乳房内的乳汁排空，日后才能继续正常地分泌乳汁。

(5) 保证宝宝的吸吮时间

最常见的母乳不足的原因是婴儿的吸吮时间不够，妈妈应保证足够的时间来喂养婴儿。特别是新生儿，每天的哺乳

时间应长达8个小时；出生1~2个月的婴儿，每天应哺乳8~10次；3个月的婴儿，24小时内哺乳次数至少8次。

2. 给新生儿穿衣脱衣的技巧

在最初的几个月里，宝宝需要经常更换衣服。应选择一个比较宽大的平面上为宝宝穿脱衣服，如床、垫褥或木地板都是很理想的，因为这些平面能使你腾出双手。

在换衣服前，应先把干净的衣服准备好。如果里外几件衣服要一起换，那么，先把这些衣服的袖子和裤腿部套在一起，这样可以尽可能缩短穿衣服的时间。

垫一条浴巾在宝宝身体下面，把干净的套好的衣裤展开平放在一起，通过袖口握住宝宝的拳头，轻轻把他的手臂带过来，再拉直衣袖。把宝宝的腿引进连衣裤的裤腿、拉直，最后系好带子，理好衣裤的外形。

如果你给宝宝穿的内衣是套头衫，那么在穿衣服时要把头套衫收拢成一个圈并用你的两拇指在衣服的领圈处撑一下，再套过宝宝的头，然后把袖口弄宽，从袖口处轻轻地把宝宝的手臂牵引出来，最后把套头衫往下拉平。

小婴儿不喜欢换衣服，他们害怕裸露自己的身体、害怕把正穿得舒服的衣服脱掉，初为人父母的家长刚开始操作时小婴儿会哭闹，这时不必慌张、不必烦躁，要保持平稳的情绪和柔和的动作，继续你的工作，并在操作过程中用温柔的语气来安慰宝宝，给他一些安全感。千万不要急躁，训斥孩子，这样只会使他哭闹得更厉害。当然，家长也可以在换衣



服的同时，用一些玩具转移孩子的注意力。

（三）婴儿期——宝宝迈出第一步



婴儿期，指孩子从出生后 28 天至 1 周岁这段时期。这时期的小儿生长发育速度最快，1 岁时的婴儿，体重是出生时的 3 倍，身长是出生时的 1.5 倍。而此时小儿的活动范围逐渐扩大，从学会翻身、坐、爬、站，到走出人生的第一步。

婴儿期保健需要很丰富的营养，特别要补充蛋白质，不然易营养不良，影响发育，应坚持母乳喂养，如母乳不足，应及时增哺牛乳及其他代乳品，适时合理添加辅助食品。

在婴儿期内，婴儿来自母体的具有抗病能力的抗体逐渐减少，而自身免疫力尚未健全，因此，抗病能力弱，很容易感染疾病。所以应按免疫计划，定期预防接种各种疫苗。多晒太阳，可以减少佝偻病；当小儿刚学会坐、站、走等基本动作时，不能让小儿久坐或久站，以免影响骨骼的发育。定期给婴儿做健康检查和体格测量也很重要，可以及时发现问题并处理。

(四) 幼儿期——幼儿早教，赢在起跑线

幼儿期是指自1周岁至3周岁这一时期。此期内孩子长得也很快，但比婴儿期慢。1周岁的小儿已基本断奶，从母乳逐渐转换成儿童饮食，若喂养不当易使宝宝患营养不良、佝偻病或贫血。同时由于宝宝活动范围增加，与周围环境和人群接触更多，患传染病的机会也增加。这个时期的宝宝智力发育迅速，语言思维能力逐渐提高，具备了早期教育的条件，对周围事物充满好奇心，什么都想尝试，却对身边的危险或什么是不该做的事还懵懂不知，易受到意外伤害。

在幼儿期做好早期教育最关键，幼儿期的宝宝不仅可以独自行走，同时他们还有了很多自己的想法和主意，这个阶段家长的育儿重点是要试着让宝宝快乐地执行自己的指令。利用宝宝喜欢参与生活事务、乐于模仿的特点，对宝宝进行适度的引导，分步骤地进行适当的体力、技巧和品德方面的训练，加强宝宝良好的生活习惯的培养，如饮食、体格锻炼、睡眠、自主控制大小便、沐浴及户外活动。另外，在保证宝宝学习探索的兴趣的基础上，要为宝宝创造安全的活动空间，以防发生意外事故，如异物吸入、烫伤、坠床以及滥服药物等。还要注意按时对宝宝进行各种预防接种。



（五）如何合理喂养婴幼儿



婴幼儿的喂养是关系到小儿生长发育的大事。不合理的喂养将会导致小儿终生身体体格和智力的发育不全，还会直接导致许多疾病。因此大力提倡合理的小儿喂养是一件对儿童、对家庭、对国家极有意义的大事，广大家长应引起高度重视。

在新生儿出生后，新妈妈应尽快给其吸吮母乳，以促进母乳的分泌。母乳营养、方便、节约，是婴儿最理想的天然食品，所以我国大力提倡母乳喂养，特别是新生儿最初一周内要尽量吃到初乳，从出生到六个月的婴儿应尽最大努力采用母乳喂养。

但如果确实由于母亲没有奶，或患有严重疾病，或所用药物对婴儿有影响等原因，不能给婴儿哺乳时，可人工喂养，即选用牛奶、羊奶或其他动物奶或代乳品喂养。其他乳制品，首选牛奶，但牛奶在胃内不易消化，含乳糖较少，因

此必须经调配后才能给婴儿喂哺。首先是稀释，在牛奶中加水或米汤；其次是加糖，提高碳水化合物含量及热量；最后是加热煮沸，使之容易消化，还能起消毒作用。羊奶比牛奶易消化，喂羊奶时应添加叶酸和维生素 B₁₂，否则易引起贫血。全脂奶粉成分与鲜牛奶相似，但比鲜牛奶易消化。配制方法有两种。一种是重量法：奶粉与水为 1:8，每 1 个单位重量的奶粉加水 8 个单位重量。另一种是容量法：奶粉与水为 1:4，每 1 个单位容量的奶粉加水 4 个单位容量。配制后的奶液与牛奶营养成分相当。目前市面上有许多种品牌的婴幼儿奶粉，可根据自身家庭情况，选质量信得过的产品，按照说明书喂养。其他代乳品有豆浆、米粉、面糊等。人工喂养不如母乳喂养，所以不应轻易放弃母乳喂养。

随着婴儿年龄的增长，应该逐渐添加辅食。添加辅食时要遵循由单种到多种、由稀到稠、由细到粗和由少到多的原则。具体可参照表 1-1。在添加辅食的基础上应逐渐断奶。断奶时间可根据具体情况而定，一般在 1 岁左右，最迟不超过 1 岁半。喂奶时间过长会影响婴儿辅食的添加，导致小儿营养不良。宝宝 1 岁后可开始吃软的米饭，在配菜方面注意给足蛋白和脂肪类，并尽量捣碎，使其容易消化吸收。随着孩子的成长应逐渐向正常饮食过渡，在这个过程中特别注意不要让孩子养成偏食的习惯。

