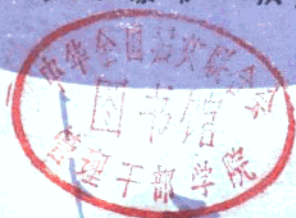


幼儿园教师培训教材

幼儿卫生

人民教育出版社



幼儿园教师培训教材

幼 儿 卫 生

万 钊 著

刘忠敏 审阅

*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

人民教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 113,000

1986年5月第1版 1987年1月第1次印刷

印数 1—98,000

书号 7012·01079 定价 0.66 元



出版说明

为了向广大未受过专业培训的幼儿教师普及专业知识，国家教育委员会委托南京师范大学、北京师范大学、上海市幼儿师范专科学校十几位专业工作者编写了一套幼儿园教师培训教材。这套教材包括《幼儿教育学》、《幼儿教育心理》、《幼儿卫生》、《语言教学法》、《常识教学法》、《计算教学法》、《体育教学法》、《音乐教学法》、《美术教学法》、《幼儿园玩具教具制作》、《音乐基础知识》(二册)、《幼儿园舞蹈和歌曲》共十二种十三册。经国家教育委员会初等教育司审定。

这套教材的内容针对性强，深入浅出，文字浅显，通俗易懂。既适用于一年制幼儿园教师培训使用，又适用于幼儿教师自学。

这本《幼儿卫生》是这套教材中的一种，全书共七章，着重讲述了优生、幼儿卫生保健、免疫、防病以及意外事故的预防和急救等基础知识。为了方便幼儿教师学习，每章均有复习思考题。本书另配有幻灯片和彩图册。

本书由北京师范大学教育系学前教育专业万钊副教授编写，生物系刘忠敏副教授审阅。

人民教育出版社

1986年4月

目 录

第一章 提倡优生

- 第一节 避免近亲结婚1
- 第二节 提倡婚前检查4
- 第三节 适宜的生育年龄5
- 第四节 生男生女不必强求7
- 第五节 孕期保健8
- 第六节 产褥期保健.....20
- 第七节 新生儿护理.....23

第二章 儿童身体的特点

- 第一节 儿童生理解剖特点.....29
- 第二节 儿童的生长发育.....67

第三章 幼儿一日生活制度

- 第一节 制订~~一日生活制度~~的意义.....77
- 第二节 制订~~一日生活制度~~的原则.....78
- 第三节 幼~~儿园~~主要生活环节的安~~排~~.....78

第四章 儿童营养

- 第一节 儿童的营~~养需要~~.....82
- 第二节 乳儿喂养.....90
- 第三节 幼儿膳食.....97
- 第四节 托幼机构的膳食管理.....98

第五章 预防疾病和早发现疾病

- 第一节 对儿童健康状况的观察105
- 第二节 常见病的症状和预防110

第三节 预防传染病	129
第六章 意外事故的预防和急救	
第一节 意外事故的预防	156
第二节 急救措施	158
第七章 幼儿园的建筑和设备卫生	
第一节 园址的选择和绿化	166
第二节 幼儿园的布局和房屋配置	167
第三节 用具和桌椅的卫生要求	169

第一章 提倡优生

生儿育女，是关系到家庭、社会和人类未来的大事。特别是实行计划生育，做父母的都希望生个健康、聪明的孩子，祖国更需要高质量的后代。

提倡优生，就是提倡生儿育女要讲究科学。比如，在选择配偶、妊娠、分娩等几个阶段，必须注意些什么？孩子降生后，怎样护理好娇嫩的小生命等等，都属于优生的内容。

提倡优生，可以说是“超早期教育”，是早期教育的起点和重要组成部分。

下面就介绍一些有关优生的基本知识。

第一节 避免近亲结婚

我国婚姻法第六条明文规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

避免近亲结婚，这是很重要的一项优生措施。近亲，是指男女双方有共同的祖先，包括直系血亲和旁系血亲。直系血亲，指的是父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。旁系血亲则诸如堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯等，凡三代以内有共同祖先即为“三代以内的旁系血亲”。

有人只把两兄弟的子女之间通婚，视为血缘忌讳，却认为

两姐妹的子女之间通婚，不犯血缘忌讳。其实，同一祖父母或外祖父母的“堂房”、“姑表”、“舅表”、“姨表”兄弟姐妹之间的婚配，都属于近亲婚配，应该禁止。

一、近亲婚配的危害处

近亲婚配不利于优生。在我国春秋战国时期的古籍中，就有“男女同姓，其生不蕃”的说法。当时所谓同姓，是指同一家族的成员，可见当时人们对近亲婚配可致后代不昌的危害性已有所认识。

近代的科学研究表明，近亲婚配所生的子女，比非近亲婚配所生的子女，遗传病的发生率高三倍。另外，在近亲婚配所生的子女中，不属于遗传病的先天缺陷也比较多，死亡率也高于非近亲婚配所生的子女。

二、为什么近亲婚配使遗传病增多

(一) 什么叫遗传病

俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，就是普遍存在于生物界的遗传现象。同样，孩子长得象父母，也是遗传的结果。那么，父母是怎样把自己的特征遗传给子女的呢？科学告诉我们，父母遗传给子女的，并不是具体的器官、组织，而只是父亲的一个生殖细胞（精子）和母亲的一个生殖细胞（卵子），结合成受精卵，成为新生命的起点。在生殖细胞内，精子则携带着父亲的各种基因，卵子则携带着母亲的各种基因，基因是决定人各种性状的遗传物质。

凡是由于精子、卵子里的遗传物质不正常，而使人体所患的疾病就叫遗传病。

一般，把出生时就已经表现出来的疾病叫做先天性疾病

(俗称“胎里带”)。大多数的先天性疾病是遗传病，也就是说精子和卵子里携带的基因不正常，自精子和卵子一结合，就种下了病根。但有的先天性疾病并不属于遗传病，精子和卵子所携带的基因是正常的，只是在胎儿发育的过程中，受到不利因素的影响，而发生了先天性疾病，患病的孩子长大成人后，并不把病传给他的后代。

(二) 什么叫隐性遗传病

在众多的遗传病中，有一类叫隐性遗传病。至今发现的隐性遗传病约一千多种。这类疾病的发生与近亲婚配有密切的关系。

得隐性遗传病，必须父亲的精子里带有某种致病基因，母亲的卵子里也带有相同的致病基因，我们估且把不正常的致病基因叫做“病根”，当子女从父母那里得到两个相同的病根时，就会得这类病。如果子女只从父方或母方继承来一个病根，就不会得这类病。

(三) 为什么近亲婚配使隐性遗传病增多

在一般婚配中，夫妇双方没有血缘关系，因此，双方都带有同一种病根的机会很少，所以子女患隐性遗传病的机会也不多。

近亲婚配，由于夫妇双方有共同的祖先，就可能继承相同的病根。“亲上加亲”，使得隐性遗传病的机会增多。

例如，苯丙酮尿症就是一种隐性遗传病，据调查，近亲婚配所生的子女，患苯丙酮尿症的机会，比一般婚配所生的子女大300倍。病人体内因缺少某种酶，从而影响蛋白质代谢的正常进行，使神经系统受到损害，而逐渐变成智力低下的呆傻

儿。若能在出生3个月以内发现疾病并给予特殊的饮食治疗，小儿的智力和体格发育可达到正常水平，超过1岁才治疗，智力将受到明显影响。如果发现孩子的尿有特殊的气味，皮肤颜色变白，头发渐渐变黄，就应及时到医院检查，以便早发现疾病，早期采用饮食治疗。

又如，白化病也是一种隐性遗传病。病人的头发、眉毛、皮肤等因为缺乏黑色素，而是白色或淡黄色的；眼睛怕光，在烈日下睁不开眼睛。

可见，近亲婚配不利于优生。选择配偶也要讲究科学，符合优生的原则才是。

第二节 提倡婚前检查

家庭是社会的细胞，千千万万个健全的家庭，组成一个兴旺发达的社会。

家庭幸福、美满，夫妻关系融洽、和睦，在一定程度上与双方的健康状况有关。况且，父母健康是子女健康的保证，因此，在男女爱情关系已经确定，登记结婚之前，提倡男女双方到医院做一次婚前检查。这样做有以下好处。

一、通过婚前检查，及早发现疾病

有些疾病，可能会相互传染，或使病人在婚后、怀孕后病情恶化。比如，患有急性传染病、结核病、心脏病、肝脏病、肾脏病等，都暂时不宜结婚，须进行治疗，待疾病痊愈或缓解后再结婚。否则对男女双方及其后代的健康都是不利的。

通过婚前检查，还可以发现生殖器官的缺陷或疾病，如女方有处女膜闭锁、阴道畸形等，男方有包茎、尿道下裂等。对

于生殖器官的缺陷或疾病,宜在婚前做矫形手术或其他治疗,免得婚后因为不能进行正常的性生活而感情不和。

另外,对某些遗传病的患者,医生将提出某些忠告,是否可以结婚、生孩子,怎样使遗传病不在后代中延续。

据上海市对一万余人进行婚前检查的结果,因患有各种疾病,不宜马上结婚的人数,占受检人数的 13.4%,对这些人,医务人员分别给予了必要的指导、治疗和处理。

二、帮助男女青年了解性知识

医生在进行检查的同时,可以指导青年,如何使婚后的性生活和谐,选择哪种避孕方法合适,怎样安排家庭的生育计划等。

婚前检查是优生的一项重要措施之一。

第三节 适宜的生育年龄

一、什么是适宜的生育年龄

适宜的生育年龄要兼顾生理、后代健康和人口控制三方面。

从妇女的生理特点来看,生殖能力和分娩过程在 20—30 岁都是好的,也是妇女生育的旺盛时期。

从国家来说,青年夫妇结婚以后两三年再生育,有利于控制人口的增长。若女青年 20 岁开始生育,100 年内会有五代;若女青年 25 岁开始生育,100 年内只有四代人,一个世纪内减少了一代人,对国计民生有莫大好处。

从个人和家庭来说,婚后有个缓冲时间,有利于夫妇的健康、学习和工作,经济 and 精力上也不至于过分紧张。

兼顾以上三方面，妇女在24—30岁生育比较合适。推迟生育年龄要适当，不是越晚越好，一般不要超过30岁，最晚也不宜超过35岁。这是因为，妇女年龄超过35岁，卵细胞就可能“老化”，受孕后使胎儿畸形的发生率增多。

有一种智力低下的呆傻子，叫“先天愚型”（又叫“伸舌样痴呆”）。据调查，母生育年龄在25—29岁之间，先天愚型的发生率仅为1/1500；30—34岁，为1/900；35—39岁，上升到1/300；母生育年龄在45岁以上，先天愚型儿的发生率竟达1/40。可见，这种先天性疾病与母亲的生育年龄有密切关系。先天愚型儿有特殊的面容：眼裂小、眼距宽、塌鼻梁、舌常伸出口外，掌纹多呈“通贯手”，发育迟缓，智力低下。

再者，年龄过大妊娠，可使妊娠并发症增多，困难的分娩增多，胎儿的损伤和死亡率也相应增加。

夫妇在制定家庭生育计划时应考虑到这些情况，安排在适宜生育年龄要个孩子。

当然，由于种种原因，过了适宜生育年龄才怀孕，也不必过虑，要按时去医院检查。

二、最有利于优生的受孕时机

即使在适宜生育年龄，也还要选择最有利于优生的时机受孕。

（一）夫妇健康

只有在夫妇健康的前提下，才能考虑生育问题。如男女之中有一方正患有急性传染病或结核病等疾病，都不宜受孕。因为疾病可影响精子或卵子的质量。农家有句话：种子不强没好苗。同样，精子或卵子不健康，胎儿也发育不好。

女方若患有心脏病、高血压、肝脏病、肾脏病、糖尿病等慢性病，也必须坚持避孕，待身体恢复健康后再怀孕。妇女在患病期间怀孕，不仅影响疾病痊愈，甚至可以发生心、肾功能衰竭。一些药物由于有致胎儿畸形的作用，不得不放弃使用，这就给治疗带来了一定困难。况且母亲患病会贻害于胎儿。

可见，那种用结婚来“冲喜”，欲使久病不愈的人恢复健康的做法，是不可取的。

（二）酒后不宜受孕

酒精可以损害生殖细胞，使受精卵的质量下降。俗话说：“酒后不入室”是有一定道理的。西方国家用“星期日婴儿”一词，专指那些父母酗酒受孕的婴儿，这些婴儿身体虚弱、面貌丑陋、智力低下。

有人认为刚结婚就受孕，即“坐床喜”，是喜上加喜。其实，这时候受孕并不是有利于优生的时机。办喜事十分疲劳，加上举杯酩酊，都不利于优生。

（三）避免药物的影响

原来用口服避孕药避孕的，若计划要个孩子，最好在停服避孕药半年以后再受孕，在此期间用其他方法避孕。这样可以避免口服避孕药对胎儿的性器官发育产生不利的影响。

第四节 生男生女不必强求

在前面已经提过，新的生命是由精子和卵子结合后发育而成的。那么孩子的性别是怎样决定的呢？

在精子和卵子里有决定性别的性染色体。卵子只有性染色体 X。精子则不同，大约一半数量的精子带有性染色体

X, 另一半数量的精子带有性染色体 Y。

决定生男生女, 是看哪一类精子与卵子结合, 带有性染色体 X 的精子与卵子结合, 将发育成女孩; 带有性染色体 Y 的精子与卵子结合将发育成男孩, 在受精的一瞬间, 新生命的性别就决定了。

生男生女既然不能随心所欲, 也就不必强求, 应听其自然。

无论哪个国家和民族, 男女的比例是有一定规律的。自然人口中男女的比例接近 1:1, 这是保证人类正常繁衍的重要因素。当然, 这是指较大范围的人群, 至于一个村、一条街道, 男女数目有一定的差别是不足为奇的。

因为生个女孩, 就怪罪妇女, 认为“绝后”了, 是不对的。只有男人何以有家庭, 何以有“后”, 更何况, 决定生男生女, 要看精子的类型了。当然, 做父亲的也谈不上有什么“责任”, 因为, 一次射精, 精子数目达几亿个之多, 究竟是哪一个精子能与卵子结合, 这完全是偶然的。听其自然, 则皆大欢喜。

第五节 孕 期 保 健

胎儿在母体中要渡过将近 10 个月的时间, 这 10 个月是为一生的健康打基础的阶段。俗话说: “先天不足, 后天难养”, 是有一定道理的。孕妇的饮食、起居、生病等等, 都会影响胎儿的生长, 所以做好孕期保健, 打好“先天”的基础是十分重要的。

一、妇女在妊娠期的生理特点

妇女在妊娠期要为胎儿提供一个良好而稳定的环境, 以

适应胎儿生长发育的需要，所以在妊娠期，妇女生理上发生了一系列的变化，以利妊娠、分娩。

(一) 子宫

随着胎儿的生长，子宫逐渐增大，子宫底的位置逐渐上升。见表1

表1 妊娠月份与子宫底高度

妊娠月份	子宫底高度
3个月	耻骨联合上2—3横指
4个月	耻骨联合与脐之间
5个月	脐下1—2横指
6个月	平脐或脐上1横指
7个月	脐上2—3横指
8个月	脐与剑突之间 (剑突为胸骨下面的尖)
9个月	剑突下2—3横指
10个月	宫底稍下降至脐与剑突之间

子宫的重量和容量不断增大，妊娠末期，子宫的重量由未孕时的50克增至1200克左右，约增加24倍；子宫的容量扩大至4000—5000毫升，比未孕时增加1000倍。

(二) 血液

随着妊娠月份的增加，孕妇体内血液总量也逐渐增加。妊娠末期，血液总量比平时增加30—40%。血液也相对地稀释，红细胞及血红蛋白的数量均因血液稀释而相对减少，形成“生理性贫血”。

(三) 心、肺

由于血液总量增加等因素加重了心脏的负担，妊娠近足月时，每分钟心跳可增加10次左右，若怀的是双胞胎，心跳增快得更多。

由于体内消耗的氧气量增加，每分钟呼吸次数也稍增快。

（四）消化、排泄

妊娠初期，常有食欲减退、恶心、呕吐等症状，一般于妊娠12周后逐渐好转。

由于妊娠期间代谢旺盛，需要排泄的代谢废物增多，大量的废物需要从尿中排出，因此肾脏的负担明显加重。

（五）皮肤

手、脚掌面和皮肤皱褶处及头皮等处比平时多汗。

绝大多数孕妇在妊娠晚期皮肤色素加深，主要在乳晕、外阴、腋窝等处。颧骨上方、眼眶周围及额部可有棕色的色素沉着区，称为妊娠斑。

于腹部、臀部、大腿及乳房等处的皮肤，可出现妊娠纹。开始呈粉红色，以后逐渐变成白色。

（六）体重

孕妇的体重至足月妊娠时可增加10—12公斤，其中胎儿、胎盘及羊水的总重量约5.5公斤。

二、妊娠期应注意的事项

（一）妊娠早期的保护

1. 怀孕有哪些表现 如果妇女已经怀孕了，自己却不知道，就有可能毫不在意地吃药、饮酒、吸烟，而无意中损害了胎儿的健康。最好是刚一怀孕就能诊断出来，父母就可以有意

识地保护胎儿了。

身体上起了什么变化就可能是怀孕了呢？

(1) 月经一向规则的健康已婚妇女，若是月经到期不来，多数是怀孕了。

(2) 有恶心、呕吐等反应，尤其清晨空腹时反应更厉害。或有食欲变化，喜欢吃酸的东西等。

(3) 由于子宫增大，压迫膀胱，排尿次数增多。

(4) 乳头有色素沉着，乳房发胀。

有了上述情况，尤其是月经到期不来，就应该马上到医院去检查，以确定是否怀孕了。

2. 胎儿成形期 从受孕到妊娠3个月，称为妊娠早期，这是胎儿成形的关键时期。

受精卵种植在母体子宫内，正象一粒种子种在肥沃的泥土中一样，不断生长。到妊娠3个月末，一个针尖大小的受精卵，就已经长成7—9厘米长、14克左右重、初具人形的胎儿了。这时的胎儿，骨架已形成，头面、手足显现，各器官也已分化形成。由于脑的发育开始早并占优势，此时头部为胎儿全长的1/3。

身体主要器官的成形时间是，脑2—11周；眼3—7周；心脏3—7周；四肢4—8周；牙齿6—10周；耳6—12周；口唇5—6周；腭（俗称上膛）10—12周。也就是说，从外表到内脏，从头颅到四肢，成形都在12周以内，即妊娠3个月以内。所以妊娠早期又叫“器官成形期”。

在“器官成形期”，胎儿最容易受不良因素的影响，而使器官的发育不正常，成为畸形。所以，要特别注意妊娠早期的

保护。

3. 怎样保护胎儿 在整个妊娠期间，尤其是妊娠早期，要注意以下几方面的事情。

(1) 谨慎用药 科学研究证明，许多药物可通过胎盘进入胎儿体内，在不同程度上危害胎儿。比如，孕妇注射链霉素、卡那霉素、新霉素等，有可能引起胎儿先天性耳聋；孕妇服四环素能使孩子的乳牙变黄、牙齿变脆，骨骼发育也受影响；孕妇服氯霉素，可能使胎儿中毒死亡；服奎宁、大黄等可能引起流产。常用的而又有明显损害作用的药物还有：磺胺药物；解热镇痛、镇静药，如阿斯匹林、非那西汀、鲁米那等；激素类药物；抗过敏药，如扑尔敏、苯海拉明等。

总之，妊娠期间要谨慎用药，最好是少用药或不用药。孕妇到医院看病，要主动向医生表明，自己怀孕了，任何用药都应在医生指导下进行。绝不要自己滥用药，或听信偏方、验方。服中药要按“孕妇慎用”、“孕妇禁忌”执行。

(2) 预防疾病 孕妇生病会影响胎儿的发育，尤其是病毒感染，如风疹、流感等病毒感染有可能造成胎儿畸形。

据研究报告，孕妇在妊娠头一个月患风疹，胎儿发生先天畸形的机会达50%；第二个月，为22%；第三个月，为6%。所致的先天畸形有先天性心脏病、先天性白内障、头小畸形、聋哑等。

这里所说的风疹，并不是指因过敏引起的荨麻疹（俗称风疹块），孕妇得荨麻疹不会引起胎儿畸形。风疹是一种呼吸道传染病，孕妇患风疹，本人病情并不重，可有发烧、全身皮肤出现散在的红色皮疹，几天内皮疹即可消退。早孕妇女要少到