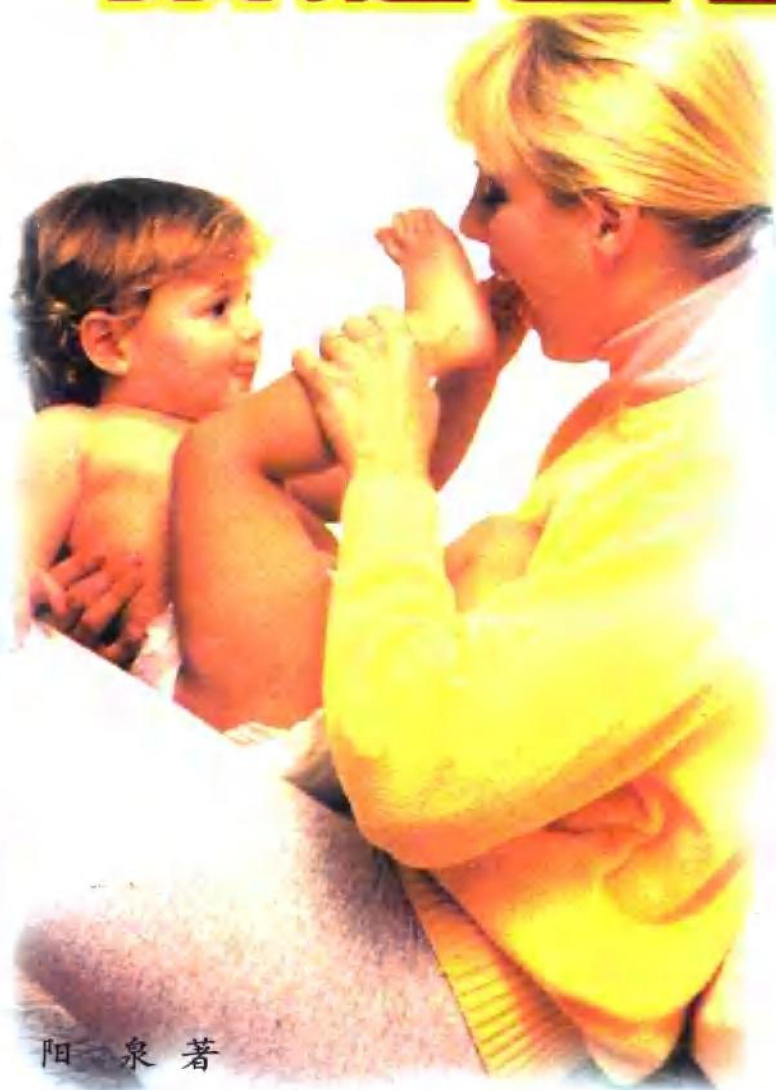


最新儿童 家庭医生



阳 泉 著

内蒙古人民出版社

责任编辑:黄 滔
封面设计:刘梁伟

最新儿童家庭医生

阳 泉 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

成都华西医科大学印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:15 字数:350 千

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—20000 册

ISBN7-204-03709-X/R·102 每册:19.80 元

写给父母亲的信

亲爱的小朋友的家人们：

你们好！

初为父母的您，是否将孩子的健康看作很重要的事呢？孩子是人间最美的礼物，小宝宝的降临，为你们两个人的日子增添了多少光彩！谁不希望自己的孩子健康、活泼、可爱呢？而实际的生活里，又总有一些不愿见到的事情发生。比如，孩子感冒了、嗓子里卡了鱼刺、或者晚上睡不着觉、或者胆子小……倘若你不知道该如何及时治疗，或者不明白是怎么回事，该怎么办呢？你会不会非常焦急呢？

我想，您一定会对我的发问频频点头的。

为人父母，难免会遇到各种棘手的问题。为此，我们编写了这本《最新儿童家庭医生》，此书涉及面广、为你们解答了儿童成长过程中最值得去关心的许多问题。

全书共分五章：

第一章 生长发育阶段

第二章 婴幼儿营养保健常识

第三章 小儿疾病防治

第四章 外伤与意外事故的预防

第五章 小儿疾病的食补与食疗

相信我们这次细致而详尽的工作会为你们解决许多问题。

愿你们的 child 快乐、健康、活泼、可爱！愿你们的生活美满、幸福！

编 者

1997.4

目 录

第一章 生长发育阶段

1. 什么是围产期、新生儿期、婴儿期？各期
都有哪些特点？ (1)
2. 1~3 岁小儿的体重应该是多少？ (2)
3. 1 岁小儿身长应该是多少？ (4)
4. 2 岁小儿的身长应该是多少？ (5)
5. 3 岁小儿的身高应该是多少？ (5)
6. 1~2 岁小儿应出多少颗乳牙？ (6)
7. 1~2 岁小儿听力——语言的发育特征是什么？
..... (7)
8. 小儿没爬就会走了，是“有出息”的表现吗？
..... (8)
9. 为什么 1 岁多的小儿不易入睡？ (8)
10. 影响婴幼儿生长发育的因素主要有哪些？ (9)
11. 怎样掌握儿童生长发育规律？ (10)
12. 小儿的头围如何观察和测量？ (12)
13. 周岁以内孩子的动作发育过程是怎样的？ (13)

- 14. 1岁多的小儿总是说一些听不懂的话是怎么回事?
..... (14)
- 15. 为什么要重视幼儿的体格锻炼? (15)
- 16. 婴幼儿体育锻炼应注意哪些? (16)
- 17. 我国幼儿生理机能指标有哪些? (17)
- 18. 我国幼儿形态测量指标有哪些? (19)
- 19. 小儿胆子小怎么办? (21)
- 20. 小儿不爱理发怎么办? (22)
- 21. 2岁小儿听力——语言发育特征是什么? (22)
- 22. 经常带小儿到大自然中去好吗? (24)
- 23. 如何让2岁大的小儿听话? (24)
- 24. 小儿的注意力不集中怎么办? (25)
- 25. 为什么2岁左右的小儿情绪总是变化无常? ... (26)
- 26. 怎样才能不挫伤小儿的自尊心? (27)
- 27. 3岁小儿的听力——语言发育特征是什么? ... (27)
- 28. 小儿做错了事怎么办? (28)
- 29. 小儿为什么总是“以我为中心”? (29)
- 30. 小儿长高的秘密是什么? (30)
- 31. 如何培养幼儿良好的基本姿势? (31)
- 32. 如何训练孩子正确的走、跑和跳跃? (32)
- 33. 怎样教孩子做婴儿体操? (33)
- 34. 小儿光脚走路会有害吗? (38)
- 35. 各年龄期的小儿有何特点? 应该如何保健? ... (39)
- 36. 何为“三浴”? (40)
- 37. 幼儿的皮肤有何特点? 家长应该注意什么? ... (42)
- 38. 幼儿的肌肉有何特点? (43)
- 39. 什么是骨龄? (44)

40. 幼儿的骨骼有何特点? 应该注意什么?	(45)
41. 小儿穿开裆裤有什么不好?	(46)
42. 玩具对小儿的生长重要吗?	(47)
43. 独生子女一定“独”吗?	(48)
44. 智力低下的早期表现是什么?	(49)
45. 怎样认识先天愚型?	(50)
46. 3岁小儿的智力水平能达到什么程度?	(50)
47. 什么时候教小儿认识性别?	(51)
48. 咀嚼与语言发育有关系吗?	(52)
49. 小儿太乖好吗?	(53)
50. “自言自语”是病态吗?	(53)
51. 孩子总爱发脾气怎么办?	(54)
52. 如何培养3岁小儿的空间认识能力?	(55)
53. 婴幼儿的心理特征是什么?	(56)

第二章 婴幼儿营养与保健常识

一、营养保健常识	(59)
1. 3岁前婴幼儿营养有哪些特点?	(59)
2. 3岁前婴幼儿需要哪些营养素?	(60)
3. 儿童需要营养素的量是多少?	(62)
4. 什么时候给婴儿断奶最合适?	(63)
5. 怎样给孩子断奶?	(64)
6. 怎样安排断奶后小儿的饮食?	(65)
7. 如何给婴儿调配奶粉和代乳粉?	(65)
8. 儿童生长发育为什么不能缺乏优质蛋白?	(66)
9. 哪种糖最适宜婴幼儿?	(67)
10. 哪些维生素与智力关系密切?	(67)

11. 小孩吃多少糖合适? (69)
12. 缺碘会影响孩子的智力发育吗? (69)
13. 微量元素是什么? 摄取微量元素的重要意义及其标准是什么? (70)
14. 要使婴儿得到合理的营养需选择哪些食物? ... (71)
15. 婴幼儿脑发育有何特点? 与营养关系怎样? ... (73)
16. 营养缺乏会有损儿童健康, 那么, 营养过剩会不会有损儿童健康? (74)
17. 食用羊奶有什么好处? (75)
18. 多服滋补品、对婴儿有好处吗? (76)
19. 有关母乳喂养的有关问题。 (77)
 - (1) 婴儿出生后多久喂奶? (77)
 - (2) 母乳不足时婴儿如何喂养? (78)
 - (3) 泻肚的婴儿还能继续喂母乳吗? (78)
 - (4) 用菜汁调奶粉行吗? (79)
 - (5) 应如何掌握母乳喂养的时间和次数? (80)
 - (6) 只喂奶就行了吗? (81)
 - (7) 什么是初乳, 对新生儿有什么好处? (81)
 - (8) 母乳喂养好处何在? (82)
 - (9) 什么情况下婴儿不宜吃母乳? (83)
 - (10) 如何使母乳质高量足? (83)
20. 婴儿需要逐月增加哪些辅助食品? 各种食品的数量, 次数如何安排? (84)
21. 为什么有的小儿不好好吃饭? (86)
22. 小儿多吃巧克力好不好? (87)
23. 人工喂养应注意什么? (88)

24. 喂养婴儿时会出现牛奶过敏吗？出现了该如何去做？	(89)
25. 孩子挑食该怎么办？	(90)
26. 孩子边吃边笑会引起严重后果吗？如何避免？	(91)
27. 婴幼儿大便干燥该如何预防？	(92)
28. 怎样让孩子养成良好的饮食习惯？	(93)
29. 如何纠正独生子女挑食、偏食的习惯？	(95)
30. 5 个月后给婴儿加喂蛋黄时应注意什么？	(96)
31. 怎样给婴儿制作辅助食品？	(96)
32. 吃饭速度也成问题吗？	(98)
33. 幼儿厌食的原因和表现是什么？	(99)
34. 什么是强化食品，如何替孩子选择？	(101)
35. 如何加强婴幼儿的营养？	(102)
36. 水果的营养价值高还是蔬菜的营养价值高？婴幼儿对这两种食物的摄取应以什么为主？	(103)
37. 婴幼儿可不可以喝点酸奶？	(104)
38. 吃什么可以防止婴儿湿疹？	(104)
39. 一边吃饭一边看电视好吗？	(105)
40. 饭前喝水好吗？	(106)
41. 何为“苦夏”症？如何防治？	(107)
42. 孩子胖了一定好吗？	(107)
43. 营养对 6 岁前婴幼儿的生长发育有何影响？	(108)
44. 小儿对维生素的摄取量越多越好吗？	(109)
45. 如何调理幼儿四季饮食？	(110)
46. 幼儿饮食“六不”是什么？	(112)

47. 怎样合理安排幼儿的膳食? (113)
48. 维生素对人体十分重要, 可不可以把维生素当补品喂小孩? (114)
49. 味精吃多了也不好吗? (116)
50. 为小儿制作食物时应注意什么? (117)
51. 婴幼儿多喝饮料好吗? (118)
52. 如何从大便的性状来判断孩子的喂养情况? (118)
- 二、婴幼儿营养食谱..... (119)
1. 1岁后小儿(断奶婴儿)一周食谱如何安排? (119)
2. 1岁小儿喜爱什么样的多铁食谱? 多铁菜肴如何制作? (120)
3. 怎样为小儿制作多钙食谱? (122)
4. 1岁小儿喜爱的多钙食谱是怎样的? (122)
5. 1岁小儿的四季食谱是怎样的? (123)
6. 2岁小儿一周食谱如何安排? (125)
7. 2岁小儿四季食谱是怎样的? (126)
8. 1~3岁幼儿食谱该如何安排? (128)
9. 3岁小儿一日食谱该如何安排? (130)
10. 3岁小儿一周食谱应如何安排? (131)
11. 3岁小儿喜欢的含热量较高的食品是什么? ... (132)
12. 3岁小儿四季常用食谱是什么? 如何安排? ... (133)
13. 4~6岁幼儿食谱该如何安排? (136)

第三章 小儿疾病防治

- 一 新生儿疾病防治 (138)

1. 什么是新生儿破伤风? 作为家长, 应该如何预防? ... (138)
2. 为什么我们说用母乳喂养新生儿最有价值? ... (139)
3. 维生素中毒有什么表现? 作为家长应如何预防? (140)
4. 出现“O”形或者“X”形腿该怎么办? (140)
5. 有佝偻病的儿童, 为什么会经常患感冒、肺炎? (141)
6. 哪些因素可以造成维生素 A 的缺乏? 怎样预防? (141)
7. 维生素 B₁ 缺乏的原因有哪些? 家长应如何预防? ... (142)
8. 维生素 D 为什么能预防佝偻病? 只吃钙片能预防佝偻病吗? (143)
9. 怎样合理应用维生素 D? (143)
10. 营养缺乏性佝偻病, 作为家长应怎样预防? (144)
11. 维生素 D 中毒有什么显著的表现? 应如何预防? ... (144)
12. 维生素 B₂ 缺乏会得口疮吗? 还有哪些表现? 如何预防? (145)
13. 维生素 B₁ 缺乏的原因有哪些? 应当怎样预防? (145)
14. 癞皮病的原因有哪些? 有哪些表现? 怎样预防? ... (146)
15. 坏血病是怎么回事? 有哪些表现? (146)
16. 引起坏血病有哪些原因? 应怎样预防? (147)

- 17. 脚气病有什么表现? (148)
- 18. 夜盲症是怎么回事? (148)
- 19. 有了鸡胸怎么办? (149)
- 20. 小儿为什么容易得营养缺乏性佝偻病? (149)
- 21. 什么是 ABO 血型不合? (150)
- 22. 为什么 ABO 血型不合时, 仅有少数新生儿发病? ...
..... (150)
- 23. 新生儿黄疸症有什么危险性? (151)
- 24. 新生儿溶血病怎么治疗? (151)
- 25. 什么是新生儿败血症? (152)
- 26. 新生儿容易患败血症的原因是什么? (152)
- 27. 怎样预防新生儿败血症? (153)
- 28. 新生儿颅内出血的原因是什么? (153)
- 29. 新生儿颅内出血有什么表现? 应该如何预防?
..... (154)
- 30. 什么是新生儿出血症? 作为家长应怎样预防?
..... (154)
- 31. 什么是新生儿脱水热? (155)
- 32. 什么是新生儿肝炎综合症? (156)
- 33. 新生儿肺炎有何特点? 如何防治? (156)
- 34. 新生儿脓疱病如何防治? (157)
- 35. 新生儿惊厥的原因有哪些? (158)
- 36. 新生儿特发性低血糖是怎么回事? (158)
- 37. 新生儿一天大便几次正常? (159)
- 38. 如何去掉新生儿头上的胎脂? (160)
- 39. 怎样治疗新生儿鹅口疮? (161)
- 40. 新生儿颅内出血怎么办? (162)

41. 肚脐异常怎么办?	(163)
42. 如何给新生儿喂药?	(164)
43. 怎样根据环境温度为新生儿增减衣被?	(165)
44. 足月的新生儿是如何判断的?	(166)
45. 女婴乳房肿大是什么原因?	(167)
46. 什么是婴儿尿布疹?	(167)
47. 外耳道发炎怎么办?	(168)
48. 如何清除小儿耳垢?	(169)
49. 如何给新生儿保暖?	(169)
50. 如何护理湿疹病儿?	(169)
51. 头上有“胎垢”怎么办?	(170)
52. 新生儿“马牙”是怎么回事? 遇到后该怎么治疗?	(171)
53. 新生儿该如何预防感染?	(171)
54. 新生儿为什么会发黄?	(172)
55. 怎样防止新生儿出血热?	(173)
56. 硬肿症是什么? 该如何预防?	(173)
57. 婴儿偏食有什么害处?	(174)
58. 婴儿痱子是由什么引起的?	(174)
59. 如何预防婴儿的臀红?	(175)
60. 为什么腹痛常伴随小儿感冒?	(176)
61. 新生儿的消化如何?	(176)
62. 新生儿神经特点是什么?	(177)
63. 婴儿缺乏微量元素怎么办?	(177)
64. 微量元素与优生有关吗?	(177)
65. 婴儿吃得太多有害吗?	(178)
66. 婴儿为何易缺锌?	(178)

67. 新生儿热脱水是怎么回事? (179)
68. 婴儿喂牛奶就腹泻是怎么回事? (179)
69. 影响小儿生长因素有哪些? (180)
70. “高、精”是婴儿饮食的标准吗? (180)
- 二 小儿常见病防治及治疗 (181)
1. 什么叫小儿毛细支气管炎? (181)
2. 怎样治疗支原体肺炎? (181)
3. 小儿的心力衰竭有何表现? (181)
4. 感冒时为什么常爱声音嘶哑? (182)
5. 扁桃体炎引发哪些症状? (182)
6. 如何处理急性气管炎、支气管炎、肺炎等病?
..... (183)
7. 腺病毒肺炎是怎么回事? (183)
8. 上感现象是怎么回事? (184)
9. 肺炎的病种有哪些? (184)
10. 喉喘鸣是怎么回事? (185)
11. 婴儿“打呼噜”无关紧要吗? (185)
12. 支气管哮喘是怎样引起的? (186)
13. 怎样处理小儿低血糖症? (186)
14. 小儿肥胖病是一种常见病吗? (187)
15. 小儿糖尿病症状怎样? (188)
16. 鼻出血要注意什么? (188)
17. 怎样判断小儿的贫血? (189)
18. 什么是“蚕豆黄”? (189)
19. 再生障碍性贫血有何表现? (190)
20. “白血病”的治疗是怎样的? (190)
21. “白血病”是一种什么病? (191)

22. 家长怎样面对“白血病”?	(191)
23. 该怎样处理“再生性障碍贫血”?	(192)
24. 小儿的心率为何比成人快?	(192)
25. 先天性心脏病易得肺炎吗?	(192)
26. 常见先天性心脏病有哪几种?	(193)
27. 有了先天性心脏病怎么办?	(193)
28. 急性心力衰竭有哪些表现?	(193)
29. 心力膜弹力纤维增生症是什么?	(194)
30. 怎样照顾先天性心脏病手术后的病儿?	(194)
31. 感冒导致心肌炎吗?	(195)
32. 得了病毒性心肌炎怎么办?	(195)
33. 先天性心脏病的症状有哪些?	(196)
34. 小儿急性心力衰竭怎么办?	(196)
35. 什么是风湿性心脏病?	(196)
36. 什么是“早搏”?	(197)
37. 出现“早搏”怎么办?	(197)
38. 遇到小儿风湿热该怎么办?	(198)
39. 为什么小儿会腹泻?	(199)
40. 小儿腹泻该如何防治?	(199)
41. 可导致小儿腹痛的原因?	(200)
42. 小儿秋季腹泻是怎么发生的?	(201)
43. 小儿消化道出血由哪些原因引起?	(201)
44. 引起小儿急性肾炎的原因是什么?	(201)
45. 如何治疗泌尿道感染?	(202)
46. 急性肾炎有什么表现? 该如何护理?	(202)
47. 肾病综合症该怎么治疗?	(203)
48. 小儿多动综合症是怎么回事?	(203)

49. 小儿偏头疼是怎样的? (203)
50. 小儿头疼常见的原因有哪些? (204)
51. 小儿说话晚是否因为大脑发育不良? (205)
52. 小儿突然性昏厥现象, 是由什么原因造成的?
..... (205)
53. 小儿夜惊和梦游算不算一种病? (206)
54. 对于小儿惊哭后, 又无声息的现象, 该如何处理?
..... (207)
55. 小儿麻痹的表现及预防? (207)
56. 伤寒与副伤寒各是怎样的? (208)
57. 传染性肝炎的类型? (209)
58. 蛔虫病的危害? (210)
59. 蛔虫病该如何防治? (210)
60. 为何幼儿易大便干燥? (210)
61. 孩子长了冻疮怎么办? (211)
62. 孩子出血怎么办? (212)
63. 如何预防蛲虫病? (212)
64. 钩虫病的防治? (213)
65. 如何预防近视? (213)
66. “沙眼”的防治措施? (214)
67. 如何防治虫牙? (215)
68. 高热导致烂嘴吗? (215)
69. 急性菌痢的预防与治疗? (216)
70. 中毒性痢疾是怎么回事? (216)
71. “水痘”是什么? (217)
72. 小儿急疹是怎么回事? (217)
73. 什么叫风疹? (218)

74. 为何要对儿童增加免疫功能?	(219)
75. 关于麻疹的诊治与护理?	(220)
76. 什么是心脏杂音?	(221)
77. 小儿会生牛皮癣吗?	(222)
78. 小儿肝大是有病吗?	(222)
79. 小儿睡眠有哪些卫生要求?	(223)
80. 怎样对待小儿的用药量?	(224)
三 小儿不常见病的防治与治疗	(225)
1. 小儿淋巴结肿大是怎么回事?	(225)
2. 怎样防治细菌性食物中毒?	(226)
3. 小儿暑热症的症状是什么?	(226)
4. 小儿小便发白的原因?	(227)
5. 孩子听力不佳, 是由于耳感染引起的吗?	(227)
6. 当孩子的耳内流出少许黄色粘液, 这该怎么办?	(228)
7. 如何看待孩子的肥胖症?	(228)
8. 有些孩子近来特别爱挑食, 这是怎么回事? ...	(229)
9. 1 岁多的孩子由于感冒流鼻涕和痰多, 应该怎么办?	(229)
10. 小儿对牛奶过敏, 是否还可以吃奶制品?	(230)
11. 孩子肌肉注射部位发生硬结要紧吗?	(230)
12. 小儿为什么会多饮多尿?	(231)
13. 小儿脖子变粗怎么办?	(231)
14. 小儿患了“病儿综合症”怎么办?	(232)
15. 小儿多吃巧克力好不好?	(233)
16. 小儿睡前吃饼干易得龋齿吗?	(233)
17. 小儿入睡后出汗多是有病吗?	(234)