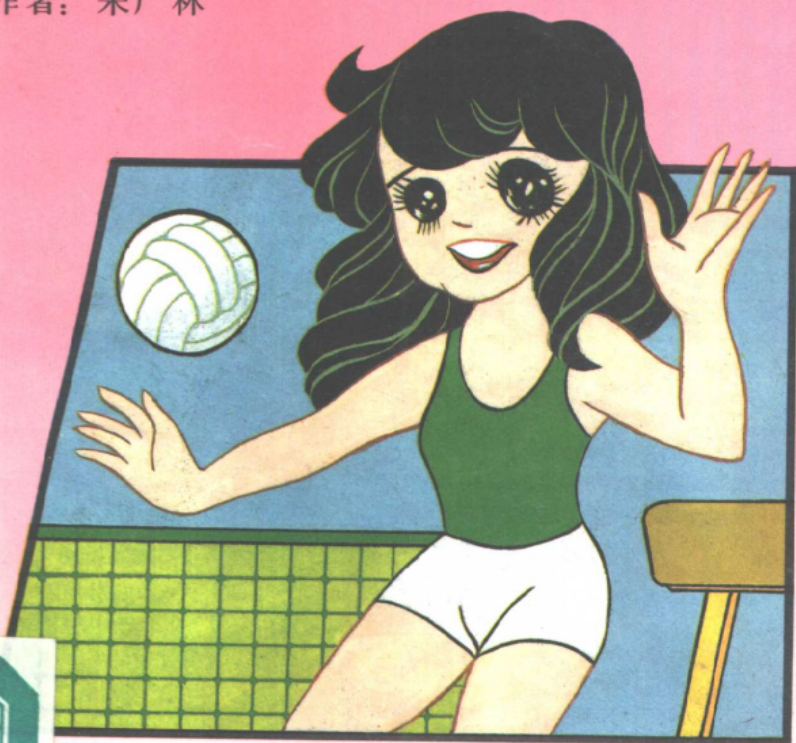


0—6岁儿童全面发展问答丛书

儿童保健

主编：吴凤岗
作者：宋广林

中国儿童发展中心 编



科学普及出版社

责任编辑：白金

装帧设计：翰尊

0—6岁儿童全面
发展问答丛书

- 儿童保健
- 儿童营养
- 儿童心理
- 儿童教育
- 儿童文学
- 儿童音乐
- 儿童绘画

ISBN 7-110-02336-2

G·624 定价：3.60 元



0—6岁儿童全面发展问答丛书

儿 童 保 健

中国儿童发展中心 编

主 编：吴 凤 岗

作 者：宋 广 林

科学普及出版社

内 容 提 要

儿童家庭保健在我国尚是薄弱环节，本书着重介绍了有关儿童正常体格发育、婴幼儿生活护理、儿童疾病预防、儿童常见病防治等方面的知识。愿所有的小宝宝长得更加聪明健壮、活泼可爱。

(京)新登字026号

0—6岁儿童全面发展问答丛书

儿 童 保 健

中国儿童发展中心 编

主 编：吴凤岗

作 者：宋广林

责任编辑：白 金

★

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平百善印刷厂印刷

★

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.75 字数：126千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数：1—6300册 定价：3.60元

ISBN 7-110-02336-2/G·624

主 编 的 话

儿童是祖国的花朵，未来世界的主人。儿童的健康成长关系到祖国的前途命运。我国党和政府一向关心和重视儿童的生存和发展，把从儿童抓起，提高全民族素质作为社会主义现代化建设的根本大计，在全社会提倡优生、优育、优教（简称“三优”），并倡导树立“热爱儿童，教育儿童，为儿童做表率，为儿童办实事”的公民意识。联合国儿童基金会也十分重视儿童的生存与发展，在1990年首次召开了世界儿童问题首脑会议，并通过了《儿童生存、保护和发展世界宣言》和《执行90年代儿童生存、保护和发展世界宣言行动计划》。

在联合国儿童基金会的支持下，中国儿童发展中心编辑了这一套丛书，其目的是为广大家长和儿童工作者提供一些优生、优育、优教的知识，以便提高“三优”工作的实效，加速儿童的健康发展。

这套丛书涉及的专业方面较广，我任主编实有力不从心之感，好在各位作者及编委们均是有关各方面的行家，可弥补我才疏学浅的短处。书中所涉及的问题都是教养孩子过程中经常容易碰到的，希望家长和儿童工作者读后能有收益。

吴凤岗

1991年9月

前 言

有个健康的孩子，是天下父母的共同心愿；培养德智体美全面发展的一代新人，是国家和民族的希望。特别是在推行计划生育的今天，使我们的子孙后代成长为体魄健壮、聪颖智慧、品德高尚的有用人才，更是全体家长、教师、儿童保健工作者，乃至全社会的共同义务。

本书以具有初中文化程度的父母、托幼机构和小学的教师、保育员为主要对象，同时也可供基层儿童保健工作者参考。内容包括儿童正常体格发育、婴幼儿的生活护理、儿童疾病预防、常见症状和处理、儿童常见病知识以及正确用药等方面。本书采用问答方式，力求简明易懂。同时，从实际出发，面向家庭和教育机构，针对实际生活中容易出现的问题，在科学道理上深入浅出地阐述明白，并提出切实可行的方法。儿童家庭保健是我国医学中的一个薄弱环节，本书切望在此方面做出些微贡献。

如果这本书能够在儿童保健方面给读者一些有用的知识，同时也能够在科学育儿实际中起到一些作用，将是编著者最大的欣慰。

宋广林

1991年10月

编辑委员会名单：

主编： 吴凤岗

编委： （以姓氏笔划为序）

马耀馥

王如文

方意英

尹建华

邓述衍

史志群

龙念楠

江泽菲

阎振华

吴凤岗

宋广林

沈秀婉

陈会昌

张洁珉

栗果

顾又芬

夏冬柏

崔可忻

赖万中

目 录

1. 儿童发育分为几个时期?	(1)
2. 为您的小天使准备些什么服装?	(2)
3. 怎样制备尿布及卫生用品?	(4)
4. 怎样合理使用尿布?	(5)
5. 怎样包裹婴儿?	(7)
6. 怎样为新生儿保暖?	(8)
7. 怎样为新生儿和婴儿准备奶具?	(10)
8. 怎样喂奶和喂水?	(11)
9. 新生儿家庭护理要注意些什么?	(13)
10. 新生儿为什么会自然出血?	(15)
11. 新生儿皮肤发凉、发硬是怎么回事?	(16)
12. 新生儿脐炎为什么要及时处理?	(18)
13. 新生儿黄疸是怎么回事?	(19)
14. 怎样预防新生儿破伤风?	(21)
15. 婴儿睡眠采用什么姿势好?	(23)
16. 怎样为婴幼儿喂药?	(24)
17. 小儿体格发育怎样才算正常?	(26)
18. 怎样测量儿童的体重和身高?	(28)
19. 为什么要进行儿童生长发育监测?	(29)
20. 怎样为儿童洗浴?	(31)
21. 怎样测试儿童体温?	(32)

22. 婴儿为什么容易流口水?	(35)
23. 小婴儿为什么容易吐奶?	(36)
24. 婴幼儿佝偻病是怎样发生的?	(37)
25. 怎样预防和治疗佝偻病?	(39)
26. 婴儿手足搐搦症是怎么回事?	(40)
27. 怎样防止维生素D中毒?	(41)
28. 婴儿湿疹是怎样一种疾病?	(42)
29. 婴儿为什么容易患鹅口疮?	(44)
30. 婴儿腹泻是怎样发生的?	(45)
31. 婴幼儿秋季腹泻是怎样引起的?	(47)
32. 什么叫婴儿生理性腹泻?	(49)
33. 儿童腹泻的治疗和预防有哪些措施?	(50)
34. 怎样早期发现儿童脱水?	(53)
35. 怎样正确使用口服补液盐?	(54)
36. 儿童为什么会缺锌?	(55)
37. 怎样预防和治疗儿童缺锌症?	(58)
38. 儿童肥胖有什么危害?	(60)
39. 为什么要预防婴儿肥胖?	(61)
40. 儿童感冒有哪些表现?	(63)
41. 急性扁桃体炎怎样治疗?	(64)
42. 为什么要实行扁桃体摘除手术?	(66)
43. 儿童急性喉炎有什么危险?	(67)
44. 儿童气管炎有哪些表现?	(68)
45. 儿童喘息性支气管炎有什么特点?	(69)
46. 儿童患了肺炎怎么办?	(70)
47. 怎样预防儿童呼吸道感染?	(71)
48. 怎样预防儿童蛔虫症?	(73)

49. 怎样预防儿童蛲虫症?	(75)
50. 怎样预防儿童钩虫症?	(77)
51. 儿童肾炎有哪些表现?	(79)
52. 儿童肾病综合征有哪些表现?	(80)
53. 婴幼儿为什么容易发生泌尿系感染?	(81)
54. 怎样预防儿童泌尿系感染?	(82)
55. 显微镜下血尿是怎么回事?	(83)
56. 过敏性紫癜是一种什么样的疾病?	(84)
57. 儿童白血病是怎么回事?	(86)
58. 儿童营养性贫血是怎样发生的?	(88)
59. 怎样治疗和预防儿童营养性贫血?	(90)
60. 先天性心脏病分哪几类?	(91)
61. 怎样预防先天性心脏病?	(93)
62. 儿童心肌炎是怎么回事?	(95)
63. 怎样预防麻疹?	(97)
64. 怎样护理出水痘的孩子?	(98)
65. 患了猩红热为什么要及时治疗?	(99)
66. 百日咳是否要咳百日?	(100)
67. 患了流行性腮腺炎怎么办?	(101)
68. 怎样早期发现儿童脑膜炎?	(103)
69. “腰穿”后小儿会傻吗?	(104)
70. 怎样防治儿童痢疾?	(105)
71. 怎样预防儿童传染性肝炎?	(107)
72. 怎样早期发现儿童阑尾炎?	(109)
73. 儿童疝气有什么危险?	(110)
74. 先天性斜颈怎样治疗?	(111)
75. 怎样防止儿童发生疳子和疳毒?	(112)

76. 哪些原因可以引起儿童发烧?	(113)
77. 儿童发烧怎么办?	(115)
78. 儿童咳嗽为什么不易好?	(117)
79. 儿童便秘怎么办?	(119)
80. 这些现象是不是疾病?	(122)
81. 为小女孩烫发好不好?	(124)
82. 儿童过多食用冷饮好不好?	(124)
83. 经常带孩子去医院好不好?	(126)
84. 儿童为什么要打预防针?	(128)
85. 怎样防止儿童意外伤害?	(130)
86. 洗手为什么可以预防肠道传染病?	(133)
87. 怎样保护儿童视力?	(135)
88. 怎样预防儿童“红眼病”?	(136)
89. 怎样保护儿童牙齿?	(138)
90. 舌系带过短有什么危害?	(139)
91. 为什么给儿童用药?	(140)
92. 怎样避免药物副作用?	(142)
93. 打针比吃药效果更好吗?	(144)
94. 如何掌握儿童用药剂量?	(145)
95. 滥用抗生素有哪些危害?	(146)
96. 怎样合理使用抗菌药物?	(147)
97. 服退烧药为什么要多喝开水?	(148)
98. 婴幼儿为什么不能服APC?	(149)
99. 儿童无病用药好不好?	(150)
100. 经常注射胎盘球蛋白好不好?	(152)

附 录

附录一 0~7岁儿童体格发育正常值..... (154)

- 表1 我国城市0~7岁男童身高体重正常值表..... (154)
- 表2 我国城市0~7岁女童身高体重正常值表..... (155)
- 表3 我国农村0~7岁男童身高体重正常值表..... (156)
- 表4 我国农村0~7岁女童身高体重正常值表..... (157)
- 表5 我国城市0~7岁男童头围胸围正常值表..... (158)
- 表6 我国城市0~7岁女童头围胸围正常值表..... (159)
- 表7 我国农村0~7岁男童头围胸围正常值表..... (160)
- 表8 我国农村0~7岁女童头围胸围正常值表..... (161)
- 表9 北京市城区0~7岁男童身高体重正常值
表..... (162)
- 表10 北京市城区0~7岁女童身高体重正常值
表..... (163)
- 表11 北京市郊区0~7岁男童身高体重正常
值表..... (164)
- 表12 北京市郊区0~7岁女童身高体重正常
值表..... (165)
- 表13 北京市城区0~7岁男童头围胸围正常
值表..... (166)
- 表14 北京市城区0~7岁女童头围胸围正常
值表..... (167)
- 表15 北京市郊区0~7岁男童头围胸围正常
值表..... (168)
- 表16 北京市郊区0~7岁女童头围胸围正常
值表..... (169)

附录二 儿童传染病及预防	(170)
表17 儿童预防免疫程序表.....	(170)
表18 儿童常见传染病简表.....	(171)
附录三	(172)
表19 儿童选择性手术适宜年龄表.....	(172)

1. 儿童发育分为几个时期？

儿童和成人的区别在于，儿童缺乏独立生活和从事社会劳动以及繁衍生息的现实本领，他们需要父母及社会的照顾和培养。从生理的角度看，儿童与成人也有很大区别，他们处于生长发育阶段，同时，不同年龄阶段其生长发育速度和人体生理功能也不相同。因此，按照年龄又将儿童分为如下几个时期。

(1) 新生儿期 从出生至生后28天。此时，新生婴儿从完全处于母亲身体保护之下，过着寄生生活的胎内，来到了自然界，其生活环境及生活方式发生了极为巨大的变化。同时，新生儿身体各组织、器官功能极不成熟，尤其是免疫能力低下，极易受到细菌、病毒等微生物感染而发生疾病。因此，新生儿期是人的一生中死亡率最高的一个时期。

(2) 婴儿期 又称乳儿期。指生后29天至1岁的儿童。此期生长发育速度极快，以乳类为主食。随着婴儿的不断生长，单靠乳类不再能满足身体对营养的需求，因此需要不断增加辅助食品，从而逐渐过渡到断奶，以半流质和固体食物为主食。此期小儿身体抵抗力仍然较低，因此患病率高，死亡率也高。当前，常常把婴儿死亡率做为衡量一个国家卫生、保健、人民物质生活，乃至国家发达程度的指标之一。

(3) 幼儿期 指1~3岁的儿童。此期神经、精神发育较快，是进行早期教育和智力开发的良好时机。应从此时注意培养各种良好生活习惯，包括饮食、睡眠、排便和卫生等习惯，以保证身体的健康成长。同时，此期与外界接触机会

增多，应注意预防传染病和防止意外伤害事故的发生。

(4) 学龄前期 指3~6或7岁的儿童。此期活动范围进一步扩大，仍然容易发生各种急性传染病和感染性疾病，需要进一步做好防病和计划免疫工作。此时智力发育迅速，应做好学前教育。

(5) 学龄期 指6或7岁~12或13岁的儿童。此期正处小学阶段，孩子已从整天玩耍而改变为有固定的学习任务。这一阶段身体功能与成人有较大差别，课业负担不宜过重，每天均应有相当的户外活动时间。因为仍处生长发育阶段，因此对营养的要求比成人相对为多，应保证他们的膳食营养供给。

青春期 亦称青春发育期或少年期。女孩从11或12岁~17或18岁，男孩从13或14岁~18或20岁。通常讲的儿童应该指学龄期以下年龄的小孩，青春期已不在儿童范围之内。实际上，青春期是从儿童到成人的一個过渡时期。此期生殖系统功能突飞猛进地发育；体格发育也突然增快；对营养需求增多；身体机能突变，容易发生疾病；心理、行为和精神活动不稳定。这一时期和儿童不同，与成人也有相当大的差别，应该受到特殊重视。

这本书重点介绍有关新生儿、婴儿、幼儿和学龄前期儿童常见病防治及保健方面实用知识。

2. 为您的小天使准备些什么服装？

即将做父母的朋友，你们一定想为即将面世的儿女创造一个尽可能优越的条件。到底应该做些什么物质准备呢？你们一定还缺乏经验。好，下面我就衣、食、用有关的物质准备为年轻的朋友出点主意。先从服装说起。

新生儿和婴儿的皮肤稚嫩，对外伤和感染的抵御能力差，又极易受外界理化因素刺激而发生局部和全身病变。因此，婴儿服装应以柔软、清洁、宽松、舒适和避免皮肤刺激为原则。衣料应选择柔软的纯棉织品。粗硬布料容易擦伤皮肤，化纤织物容易对皮肤产生刺激，甚至引起过敏性皮炎，均不宜于用来缝制婴儿和儿童的内衣。纯毛和混纺毛线织物，对皮肤刺激更为显著，因此，毛衣、毛裤不能贴身穿用。内衣应以浅色、不褪色布料缝制，染料对儿童皮肤不利，甚至还可能通过皮肤吸收而发生全身性疾病。因此，深色和易褪色布类不宜于做为婴儿衣料。新生儿皮肤更加娇嫩，其衣料更应柔软，可以选用浅色薄棉布、大人的旧衬衣，甚至用大手帕为其缝制贴身衣服。

新生儿和幼小婴儿完全处于襁褓之中，对衣服式样的选择并不重要，应以结构简单、舒适和穿脱方便为原则。民间流行的和尚领双襟式上衣优点很多，可以采用。缝制时大襟要宽，最好达到孩子身体的侧面，甚至可掖至背后。也可采用和尚领对襟式，但两片对襟的口不开在正前方，而开在腋下方。一般不钉钮扣，也不用拉锁，最好两襟各钉3~4条小布带，穿用时互相打结系紧。新生儿及幼婴儿的服装应以宽大为主，甚至可以完全不钉带子，穿用时大襟压向小襟，于背后重叠即可，既方便又舒适。

1个月内的新生儿可以不穿裤子，1个月后可穿开裆裤。开裆裤最好做成连脚式，这样既可避免婴儿脚跟搓伤，又可使双足保暖，比起单独穿袜子来也减少了不少麻烦。缝制裤子时也同样不要用钮扣和拉锁，更不要用松紧带，应钉以布带做为系带。

婴幼儿流口水是一种正常生理现象，围嘴（围涎）则成

为婴幼儿一种不可缺少的服饰用品。围嘴可以防止衣服被口水污染，保持清洁，同时还可防止口水腐蚀口周、下颌和颈部皮肤。围嘴选料应以柔软、吸湿性能好、耐洗和耐用的纯棉布类为好，式样力求新颖，还可缀以刺绣装饰，使之不仅适用，而且美观大方。不要镶花边或缝制荷叶边，以免不易清洗或不耐用。盛夏时，婴儿可只系一只围嘴而不穿上衣。围嘴应经常换洗，以免口水腐蚀颌、颈皮肤。

一般情况下，应准备上衣、开裆裤各4~5件，围嘴2~3个，才能满足换洗需要。

3. 怎样制备尿布及卫生用品？

(1) 尿布 新生儿和婴儿大小便频繁，又缺乏自理能力，因此尿布成为其必不可少的生活用品。尿布的制备需要做到既符合卫生要求，又方便实用。选料以质地柔软、吸湿性强的白色棉布或旧床单为佳，致密的厚棉布、毛料或人造纤维粗糙、僵硬，容易损伤婴儿皮肤，深色布料内含染料，对婴儿健康构成威胁，均不宜选用。

尿布最好制成2~2.5尺(0.7~0.8米)的正方形，其中半数竖直四折即可使用。另外一半对角折叠，使呈原来大小之 $\frac{1}{2}$ 的三角形，将两个底角再对折，使呈原来大小之 $\frac{1}{4}$ 的三角形，在靠近三角形两底角处各钉一布带，在靠近顶角下方钉一个1寸长的横攀。使用时长条形和三角形尿布一一对配套应用。尿垫可以用多层新、旧棉布缝制，要有一定厚度，以增加吸湿性。大小约1尺2寸(0.4米)左右，正方或长方形，将四周缝住，中间横、竖、交叉缝上几道，以免中间棉布滚跑。

漆布要求与尿垫大小一致，可以用平面人造革或无毒新