

孙建成 主审 刘成顺 主编

独生子女健康手册



山西科学技术出版社

(晋)新登字5号

独生子女健康手册

孙建成 主审 刘成顺 主编

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 原平县印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 9.5 字数: 134千字

1992年4月第1版 1992年4月太原第1次印刷

印数: 1—7000册

ISBN 7—5377—0502—X

R·196 定价: 4.60元

前 言

随着计划生育工作的进一步深入开展，独生子女已成为每个家庭和全社会的掌上明珠，特别是独生子女的健康与成长，日益成为人们共同关注的大问题，它不仅牵动着每个家长的心，各级政府、各级领导也都作为件大事提到议事日程上来抓。

家庭是社会的最小单位，父母是孩子的首任教师，而且世界上只有父母最了解婴儿和孩子们的疾苦，最能及时解除他们的疾患与痛苦，甚至能挽救他们的生命。但是，若不掌握一定的知识或技巧，在关键时刻或危险时候，只会眼巴巴地瞪着。任何不正确的护养、保健或管教，将会给孩子的健康成长带来不利，甚至会造成心灵或肉体的终身残疾和痛苦。任何粗心大意或盲目的处理，将会延误患儿的病情或造成严重的后果。为此，笔者以一家一户需要为准，面向每个家庭

成员,编写了这本《独生子女健康手册》(以下简称《手册》),旨在宣传普及科学育儿和家庭应急处理等方面的一系列基本常识,以利每个家庭的独苗都能茁壮聪慧。同时也可作为一份精神礼品,奉献给每个为国家、为民族、为子孙后代做出伟大选择的独生子女家长们!

全手册共分八章,小儿的生长发育;合理喂养;按年龄分期介绍家庭保健内容和方法;归纳了多数学者有关独生子女家庭教育方面的见解与方法;小儿常见八种急症的家庭急救与处理;婴幼儿常见意外事故的预防与救护方法;小儿常见病的治疗、护理及预防;小儿用药的一般常识。《手册》在编写时尽量达到通俗易懂,减少医学术语,凡具有一般理解能力,有阅读一般书报文化水平者,均可看懂和掌握,其中介绍的一些急救方法如高烧、抽风、气管异物等,不用任何药物和医疗器材,只有两只手或身边的一些条件,就可立即缓解孩子的痛苦,甚至转危为安,挽救孩子的生命。《手册》具有一定的科学性、知识性和实用性,条理清楚,查阅方便,还可作为基层计划生育和初级卫生保健工作者的参考书之一。

限于笔者的基础理论水平和临床经验,加之

时间仓促和参阅资料繁杂，内容恐有许多不妥之处，恳切希望专家及同道和读者给予批评指正。

本书在编写过程中得到了吕梁行署副专员段丽卿、临县计生委、临县卫生局等领导同志的大力支持和鼓励，吕梁行署计划生育委员会副主任医师李玉贞和主治医师梁启功同志对初稿作了全面的修改，在此一并致以衷心的感谢！

编 者

1990年6月

• 3 •

目 录

第一章 儿童的生长发育

- 第一节 小儿年龄的分期..... 1
- 第二节 小儿年龄各期的主要特点..... 3
- 第三节 正常小儿生长发育标准..... 5
- 第四节 小儿发育的一般规律..... 11
- 第五节 影响生长发育的因素..... 12
- 第六节 正确地判断孩子的生长发育..... 16

第二章 合理喂养

- 第一节 母乳喂养..... 19
 - 一、母乳喂养的优点..... 20
 - 二、不宜哺乳的母亲..... 21
 - 三、母乳喂养的方法..... 22
 - 四、母乳喂养的注意事项..... 23
 - 五、乳头的保护..... 24
 - 六、断乳..... 25
- 第二节 人工喂养..... 27

一、牛乳·····	28
二、羊乳·····	32
三、乳制品·····	32
四、代乳品·····	34
第三节 混合喂养·····	35
第四节 辅食的添加·····	36
一、辅食添加的次序·····	36
二、添加辅助食物的注意点·····	37
三、麦乳精不能代替奶粉喂养婴幼儿·····	38
第五节 幼儿期的饮食·····	39
第六节 儿童时期的饮食·····	40

第三章 独生子女家庭保健知识

第一节 健康的概念·····	42
第二节 胎儿期母亲的保健·····	43
第三节 新生儿期的保健·····	46
第四节 婴儿期的保健·····	50
第五节 学龄前儿童的保健·····	51
第六节 当宝宝开始爬行时的时候·····	53
第七节 注意宝宝的足部保暖·····	55
第八节 宝宝进入幼儿期后应该注意 些什么·····	56
第九节 乳牙的保护·····	58

第十节	婴儿斜视的预防和矫治·····	60
第十一节	婴幼儿口吃的预防及矫正·····	61
第十二节	培养良好的睡眠习惯·····	62
第十三节	培养小孩良好的大小便习惯·····	64
第十四节	宝宝为何厌食·····	65
第十五节	小儿偏食应及时纠正·····	67
第十六节	家庭预防传染病的措施·····	68
第十七节	何时给孩子进行预防接种·····	71
第十八节	孩子看电视要注意哪些问题·····	73
第十九节	体格锻炼对机体的作用·····	76
第二十节	体格锻炼中的注意事项·····	77
第二十一节	日常生活中如何进行 体格锻炼·····	79

第四章 独生子女家庭教育与培养

第一节	独生子女的心理特点及教育·····	83
第二节	独生子女家庭教育的有利条件·····	85
第三节	家庭教育应注意什么·····	88
第四节	独生子女早期教育应从何时开始 ·····	90
第五节	孕胎的早期教育·····	92
第六节	新生儿的教育·····	95
第七节	1—6个月乳儿的教育·····	98

第八节	6 个月到 1 周岁婴儿的教育·····	101
第九节	1—2 周岁儿童的教育·····	103
第十节	2—3 周岁儿童的教育·····	105
第十一节	学龄前儿童的教育·····	107
第十二节	注重培养初入学儿童 的学习习惯·····	109
第十三节	怎样促进小儿感知觉的 发展·····	111
第十四节	孩子语言能力的培养·····	113
第十五节	怎样促使婴儿的动作发展·····	115
第十六节	怎样抓独生子女行为品德 的启蒙教育·····	117
第十七节	怎样培养和塑造独生子女 的性格·····	119
第十八节	儿童智力的早期开发方法·····	122
第十九节	孩子健康的审美情趣的培养··	124
第二十节	怎样培养幼儿尽早的自 食习惯·····	126
第二十一节	怎样纠正孩子厌食、挑食 的不良习惯·····	128
第二十二节	孩子卫生习惯的培养·····	130
第二十三节	孩子诚实品德的培养·····	132

第二十四节	孩子自立能力的培养·····	134
第二十五节	对幼儿进行早期劳动教育··	136
第二十六节	怎样发展与培养幼儿的意志·····	138
第二十七节	发展与培养幼儿的记忆·····	140
第二十八节	环境因素对孩子的影响·····	143
第二十九节	纠正孩子的任性·····	145
第三十节	对淘气孩子的教育·····	147
第三十一节	对低能儿童的教育·····	149
第三十二节	教育孩子莫忘自身休养·····	151

第五章 婴幼儿常见急症的家庭急救

第一节	小儿心跳、呼吸骤停的急救·····	153
第二节	新生儿窒息的急救·····	159
第三节	婴幼儿噎塞的急救·····	163
第四节	小儿呼吸道分泌物阻塞的急救··	166
第五节	小儿惊厥的急救·····	167
第六节	小儿高烧的处理·····	169
第七节	小儿腹痛的处理·····	170
第八节	小儿呕吐的处理·····	173

第六章 小儿意外事故的家庭预防与急救

第一节	意外事故的一般防护原则·····	177
-----	------------------	-----

第二节 常见儿童意外事故家庭急救措施 180

- 一、吞咽异物的急救····· 180
- 二、跌伤、擦伤、小割伤的急救····· 181
- 三、鼻子出血的急救····· 182
- 四、烧、烫伤的救治····· 182
- 五、异物入眼的处理····· 183
- 六、误服药物与有毒之物的急救····· 184
- 七、触电的家庭急救····· 185
- 八、溺水的急救····· 186
- 九、毒蛇咬伤的急救····· 186
- 十、蜂、蝎螫伤的救治····· 187
- 十一、犬咬伤的处理····· 188
- 十二、煤气中毒的急救····· 189

第七章 婴幼儿常见疾病的预防与家庭护理

- 第一节 上呼吸道感染····· 192
- 第二节 气管炎及肺炎····· 194
 - 附 新生儿肺炎····· 196
- 第三节 百日咳····· 197
- 第四节 麻疹····· 199
- 第五节 风疹····· 201
- 第六节 水痘····· 202

第七节	流行性腮腺炎·····	204
第八节	猩红热·····	205
第九节	传染性肝炎·····	206
第十节	细菌性痢疾·····	208
第十一节	婴幼儿腹泻·····	210
第十二节	流行性脑脊髓膜炎·····	212
第十三节	佝偻病·····	214
第十四节	肠虫病·····	217
第十五节	小儿尿布疹·····	219
第十六节	婴儿湿疹·····	220
第十七节	婴儿皮肤褶烂·····	222
第十八节	婴儿哭吵·····	223
第十九节	正常新生儿的特殊表现·····	225
第二十节	小儿患病的预兆·····	227

第八章 小儿用药常识

第一节	小儿用药特点·····	230
第二节	小儿用药量的计算·····	232
第三节	小儿喂药方法·····	233
第四节	小儿肌肉注射法·····	236
第五节	小儿滴耳药法·····	239
第六节	小儿滴鼻药法·····	239
第七节	小儿滴眼药法·····	240

第八节 小儿用药应注意药物的副

作用·····	242
附表1 常用药物剂量表·····	245
附表2 各年龄期的保健工作内容·····	275
附表3 不同年龄正常小儿呼吸频率·····	275
附表4 不同年龄正常小儿的心率·····	276
附表5 各年龄小儿水的正常需要量·····	276
附表6 小儿各个时期睡眠时间·····	277
附表7 小儿的智能发育·····	278
附表8 小儿出牙时间表·····	280
附表9 小儿身体各部位面积(%)·····	280
附表10 正常儿童每日营养素的需要量·····	281
附表11 人乳、牛乳与羊乳成分的比较·····	282
附表12 鲜牛奶调制法·····	283
附表13 婴儿添加辅食顺序·····	284
附表14 营养素的来源与功用·····	285
附表15 常用食品及水果的营养成分·····	288

第一章 儿童的生长发育

第一节 小儿年龄的分期

小儿的生长发育从受精卵开始到成熟期，并不是以恒定的速度发展。各个系统和器官内部形态的逐渐完善，功能的逐渐成熟，对外界环境的适应，都有一定的规律和速度。而各个年龄阶段又有各自的生理解剖特点和病理变化，为了医疗预防的需要，根据小儿环境的改变、饮食的转换、体格的发育、牙齿的更换、性腺的发育以及精神和高级神经活动的发育，现将小儿时期划分为几个阶段。

一、胎儿期 从受精卵细胞到出生，称为胎儿期。头两周称胚芽期，前3个月又称胚胎期，

3 个月末到分娩称为胎儿期。我国一般把孕后28周至出生后不满 7 天的阶段又称为围产期。这些术语可帮助家长阅读某些医药书籍参考。

二、新生儿期 从出生后到 1 个月。有人以出生后自断脐开始到 4 周为新生儿期。

三、婴儿期（也称哺乳期） 从出生后或出生后 1 个月到足 1 岁。

四、幼儿期 从 1 周岁开始到 3 周岁。

五、学龄前期 从 3 周岁到 6 或 7 周岁。

六、学龄期 从 7 岁开始到青春期。

七、青春期 女孩从12~18岁，男孩从14~20岁（有较大个体差异，可提前或推迟 2—4 年）。

我们所谈到的婴幼儿期，主要是指在不足 3 岁以下的小儿。

上面所划分的 6 个时期，并无明显的分界线，家长不可过于固执。因为生长发育本身是一个连续不断的过程。前面谈到，给予年龄分期的意义，主要在于考虑到各年龄生理解剖和疾病的特点以外，更重要的是便于预防保健工作的安排、营养食品的增加、教育方法的改变以及生活管理和意外事故的防止等。

第二节 小儿年龄各期的主要特点

一、胎儿期 此期是胎儿形成期，在前3个月又是胎儿各器官各系统形成时期。此时孕妇的生活条件、环境等直接影响小儿正常发育，如果母亲有营养不足、感染、中毒以及使用不当的药物等，都会使胎儿致病、致畸。因此，小儿的保健工作必须从这个时期开始，首先注意保护孕妇。

二、新生儿期 此期是由母体内转为母体外生活，不断接触外界新环境，而新生儿的组织器官机能还很不完善，特别是中枢神经系统发育尚不成熟，机体反应性低下，对外界适应力差。不但容易患败血症、肺炎等，而且得病后临床症状不明显。若不细致观察、及时处理，可使病情恶化。这个时期小儿的不少疾病，与母亲孕期各种情况、胎内生活、分娩及产后护理有关，因此应特别重视。

三、婴儿期

（一）此期小儿新陈代谢旺盛，生长发育迅

速，营养需要量大，但消化功能不强。如喂养不当，容易发生消化不良，故必须注意合理地喂养。

（二）小儿中枢神经系统发育尚不健全，兴奋容易扩散，本期表现尤为突出。故高热、毒素刺激等易致惊厥。

（三）6个月以内的婴儿由母体获得某些免疫抗体，对麻疹、水痘等传染病具有一定的免疫力。6个月以后，这种免疫力逐渐减弱，患传染病的可能性逐渐增大，故需及时预防接种。

四、幼儿期 此期小儿智力发育有较明显的进步，能单独行走和说简单的话。因此，与外界接触增多，易患传染病和易发生碰伤、跌伤等事故。应加强传染病和意外事故的预防，同时开始注意思想道德教育，并培养良好的生活和卫生习惯。

五、学龄前期 此期小儿体格增长减慢，智力发育增快，好奇心强，但控制能力差，机体对各种疾病抵抗力增强，呼吸系统感染减少，但急性传染病仍较多见。因此，家长应抓紧时机，严格训练和培养孩子，并做好各种传染病的预防工作。