

家庭必备

李陈◎著

RangHaiZiShenTi
GengJianKang

幼儿完全健康手册

让孩子身体更健康

让孩子健康地成长，
是每位父母最大的心愿。

作者将多年
行医经验，运用浅显
易懂的文字，告诉你孩子生长过程中可
能遇到的种种问题，并提出切实可行的
保健之道，让你了解孩子身体的变化以
及发育过程中，你要如何预防各
种常见的疾病。



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

家庭必备：

幼儿完全健康手册

让孩子身体更健康

★ 李 陈◎著

藏书



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭必备:幼儿完全健康手册 / 李陈著. —天津:百花文艺出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5306-4624-3

I. 家… II. 李… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—妇幼保健—基本知识 IV. TS976.31 R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第048955号

本著作由维德文化事业有限公司授权出版

天津市版权局著作权合同登记章

图字:02-2006-94 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

★

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 148 千字

2007年5月第1版

2007年5月第1次印刷

印数:1—6000 册

定价:16.00元

前

言

随着新生命的诞生,每一个父母都会感到兴奋和幸福。关于这爱的结晶,包含了每个小家庭对于未来的多少希望啊!

让孩子健康成长,也成为每个年轻父母的最大心愿!

然而,可恶的疾病总是时常侵袭孩子的身体,让父母感到焦急和担心。带着疑虑,年轻的父母们渴望知道,自己能够为孩子做些什么。当疾病来临时,我们对它能有多大的抗击能力,怎样采取有效



的抵御措施。

本书作者融会多年行医经验，运用简单易懂的文字，介绍了孩子生长过程中可能遇到的种种问题，并且给出切实可行的建议。帮助父母了解孩子的身体变化以及在发育过程中，如何预防、治疗常见的各类疾病。

用认真的心，学习一种健康的养育方法，能够给你的孩子和家庭带来更多的福音。

希望你能从中获得实用的资讯，让你的孩子更加健康地成长！

目

录

前言 001

第一章 认识孩子的身体

第一节 孩子的成长与发育 002

第二节 儿童的健康生活 018

第二章 孩子的生理状态

第一节 婴儿期的孩子 030

第二节 幼童期的孩子 051



第三节 预防接种与定期健康检查 080

第三章 疾病预防与护理

第一节 药物与治疗 098

第二节 感染性疾病 106

第三节 骨骼肌肉疾病 127

第四节 皮肤疾病 134

第五节 呼吸系统疾病 146

第六节 神经及血液循环系统疾病 160

第七节 眼耳疾病 173

第八节 口腔与牙齿疾病 187

第九节 消化系统疾病 196

第十节 遗传疾病 209

第四章 心理疾病与意外伤害

第一节 行为与心理疾病 220

第二节 事故伤害的预防与处理 228

第三节 患儿的护理 239



第 一 章

认识孩子的身体

现实生活中,总有一些父母感到纳闷,为什么自己尽心尽力,孩子的身体状况还是那么糟糕?其实,要想解答这个疑问,父母必须先了解哪些因素会影响孩子的健康成长。



Health guide
for the children



第一节 ▶▶▶

.....
儿童的成长与发育

一、儿童生长发育的规律性

儿童和自然界的万物一样,生长发育的速度和顺序都遵循一定的规律进行,同时在一定范围内受到遗传、营养、环境等因素影响。对于一个孩子来说,生长和发育关系密切,生长是发育的物质基础,而发育状况又是生长的反映。做父母的,要想好好地呵护照料自己的孩子,必须了解儿童生长发育的规律,才能让自己的孩子健康成长。

那么,儿童的生长与发育究竟代表了什么意思呢?

这个问题很简单,生长是指儿童的身体各器官、系统的长大和形态变化,也就是机体细胞繁殖、增大和细胞间质不断增加的过程,是同化作用比异化作用占优势的结果。可以表现为组织、器官以至于整个身体、长度、重量、容积的增加,

以及形态和功能的逐渐完善。它们可以用测量方法表示其量的变化；而发育，是指孩童身体的细胞、组织及器官的分化完善与功能上的逐渐成熟。

科学研究发现，孩童的发育是一个连续的、非等速的生长过程，人体从胚胎到成熟，经过了复杂的生长、发育、量变、质变的过程。以孩童身体的发育为例，有两个生长高峰期，第一次为婴儿时期，然后逐渐减慢；第二次为青春期，生长再次增快，包括许多不同类型的能力发展。了解孩子生长发育规律及内、外因素对其的作用，一方面可使父母根据孩子不同年龄的发育特点，有目的创造有利条件，防止不利因素，以促进孩童的正常生长发育；另一方面，又可按照孩子的发育规律，比较准确地判断和评价其发育情况，及时给予补充和纠正。同时，有助于对小儿的某些疾病的诊断、治疗和预后判断。

为了简化父母对孩子生长发育规律的认识，儿童保健专家建议父母重点关注孩子发育的关键阶段，通过了解这些规律，把握孩子成长路段中的最佳年龄，才能真正养育出健康聪明的孩子。

培养正确进食习惯的最佳年龄：出生后五~七个月之间

孩子在出生后五~七个月间，就是确定终身饮食习惯的关键期。在此期间，父母如果能够给予孩子水果、蔬菜、蛋黄、



米粥等多种食物的配合，以健康医学的角度去搭配餐饮内容，就能有效刺激孩子的食欲发展，逐步养成良好的进食习惯。

促进牙齿发育的最佳年龄：乳牙发育期和恒齿形成期

牙齿的好坏直接影响人的胃口，而牙齿的发育，取决于乳牙发育期(从胎儿期两个月到出生)和恒齿形成期(从出生后到八岁)两个阶段。抛开胚胎期母体给予的营养不足外，孩童在发育期间，必须依靠充足的营养条件才能保障牙齿发育完好。其中，钙、磷等矿物质与维生素D成为牙齿发育的重要因素。

消除语言障碍的最佳年龄：二~五岁

口吃是一种经常发生在孩童身上的现象，多在二~五岁期间发生，主要表现为语速的节奏异常，不能保证流畅。父母应该注意自身的语言表达，给孩子做出正确的表率。尤其需要增加孩童的人际交往，以便在沟通交流中掌握实用词汇，增强表达能力。

加强语言发育的最佳年龄：二~四岁

孩童的口头语言开始发育的关键期是二~三岁，四~五岁

则进入书面语言发育的决定性阶段。一般来说,大多孩子都是从八~九个月开始牙牙学语,一岁时语言功能得到迅速发展,基本能掌握九百~一千个单字。这个时期,父母应该与孩子加强交流、对话,教他们识字,同时有意识地增强幼儿的对话能力和背诵能力,为进一步的系统学习做好准备。

改善视力发育的最佳年龄:二~五岁

小儿视力发育的关键年龄是一~三岁,孩子在二~三岁时接受视力检查,可及早发现斜视、屈光不正(近视、远视、散光)。这个时期,父母如果给予耐心的协助治疗,可以很快得到矫正。如果放任不管,则会留下不同程度的视功能损害。

二、影响孩童健康的因素

现实生活中,总有一些父母感到纳闷,为什么自己尽心尽力,孩子的身体状况还是那么糟糕,和医院、病痛、药物不能断绝来往?

其实,要想解答这个疑问,父母必须先了解哪些因素会影响孩子的健康成长。大家都知道,孩子是父母生命的延续,孩子的身体状态注定要受到父母遗传因素的影响,这种影响代表了孩子未来生长发育的潜力。但是,这种潜力又不是可以完全决定一切的,它会受到多种外界因素的作用,重新开始自我调节。因此,把握这些可以起到改变作用的具体因素,



能帮助父母及早发现孩子生长发育中的缺陷和问题,对孩子以后的生长发育大有帮助。

1.遗传: 孩童生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都会受到父母双方遗传因素的影响,其中种族、家族的遗传信息影响最大,如:皮肤、发色、面型特征、身材高矮、性成熟的迟早等。而遗传性疾病,无论是染色体畸变,还是代谢缺陷,对孩子的生长发育都有显著影响。

2.性别: 男生和女生的发育各有特点,标准也不一样。

3.内分泌: 人体的各种变化,主要都是由激素调控的。其中,生长激素、甲状腺素和性激素最重要。如果缺乏生长激素,会导致孩子身材矮小;缺乏甲状腺素时,孩子不仅个头矮小,脑部发育还会出现障碍;如果缺乏性激素,骨质不能得到及时融合,长骨的生长缓慢,导致青春期延后,最终出现身材矮小。

4.孕妇情况: 母亲的子宫是孩子发育的摇篮,当胎儿在子宫内发育时,准妈妈在妊娠早期罹患的各种疾病,都会影响孩子的健康。

5.营养: 孩子的年龄越小,受营养的影响越大。如果孩子长期营养不足,首先导致体重不增,甚至下降。情况严重的话,会影响到身高的增长以及机体的免疫、内分泌、神经调节等功能的完善,阻碍孩子身体的健康生长。

6.生活环境: 生活环境包括两个方面,一是居住环境,二是家庭氛围。当父母对孩子的生活制度、护理、锻炼等做出

合理安排,对孩子的 EQ、IQ 给予精心培育,孩子的健康就得到了基本保障。

7. 疾病: 在孩子的发育过程中,疾病严重阻碍和影响了身体的生长。父母稍微有所疏漏,就会给孩子留下不可挽回的遗憾。

在以上七个影响孩子健康成长的因素中,营养是影响成长和发育最重要的一环,而作为父母,最能直接控制的,也是这一个因素,就是保证孩子每天必须摄入含有营养素和热能的各种食物。只有满足了孩童成长期中所需的营养要求,才能保证其体格、成长、体形姿态、免疫功能和精神状态等发育正常,逐渐形成良好的身体素质。

我们知道,人类赖以生存的营养素包括六大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。孩童的身体处在生长发育阶段,新陈代谢十分旺盛,对能量和营养素的需要量相对比成人高。

那什么叫合理的膳食呢?怎样制定饮食计划,才算是合格的妈妈呢?

合理的膳食又被专家们称为平衡膳食,指每餐膳食种类必须出现提供主要营养的几种食物。经由合理适当的搭配,每种食物的营养素之间和热能供给之间能够达到黄金比例,使孩子更快更充分地吸收营养。一般来说,孩子的餐桌上的平衡膳食由四种基本成分组成:

1. 谷类或根茎类: 是热能的主要来源,如:马铃薯、薯类



等。

2. 动植物蛋白质：是大脑生长发育不可缺少的物质，如：肉、鱼、奶、蛋、禽、豆类及其制品。

3. 蔬菜和水果：提供维生素和无机盐，是维持生命活动不可缺少的物质，对孩童的大脑发育有着极大的影响。其中，矿物质包括钾、钠、钙、铁、碘等。

4. 脂肪、油、糖：满足热能需要。其中，脂肪是脑神经的髓鞘形成的必需物质，糖类是神经元活动的能源。

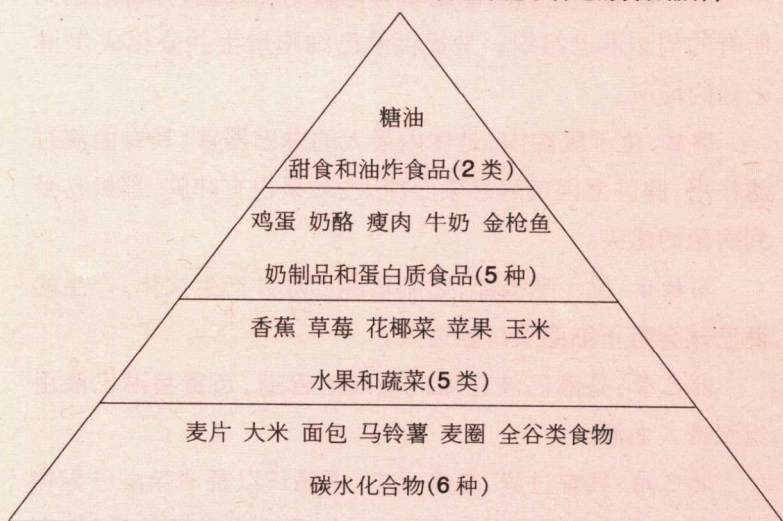
上述这些营养素，按体重与摄入量的比例来说，幼儿的需要量比成人还高。对于五岁以上的孩子，可以从很多原料中获取日常的营养需求：碳水化合物 50%，脂肪 30%，蛋白质 15%。如果成人每日需要蛋白质八十克，而孩童每公斤体重每日所需的蛋白质则是三克。以这个计算方法，正常体质的一~三岁的孩童，每日蛋白质的需要量是四十克。脂肪的摄入量则没有那么严格，它可以以更加集中的形式为机体提供能量。

食物金字塔中，碳水化合物、水果和蔬菜是饮食的主要成分，少量的蛋白质食物应该天天都有补充，而甜食和油炸食品则尽可能少吃。

三、孩童的免疫系统

人体每时每刻都被无数的微生物包围着，像细菌、病毒、

食物金字塔(孩子每天需要从主要食物中选取合适的食物品种)



衣原体、支原体等无处不在,而人体能够健康的成长,全是靠强大的免疫系统在起作用。

免疫系统是由免疫细胞和有机器官组成的网状系统,它遍布全身,能自动对抗外来的有害物质,清除坏死细胞,并毁灭可能致病的突变细胞。免疫系统的结构非常复杂,主要的免疫器官有以下几种,它们都是防止毒素及微生物入侵的重要关卡。

骨髓:是产生白血球、红血球以及淋巴球的主要器官,并将它们分别释放到血液循环和淋巴器官中去,形成特定的免疫功能。

胸腺:位于胸腔顶部,是免疫系统发展功能的中心,属于



中枢淋巴器官。它的功能主要有训练免疫细胞,并将之送到所有的周边淋巴组织;是提供淋巴细胞增生并分化成T淋巴球的场所。

脾脏:位于腹腔内,是体内最大的淋巴器官,具有血液过滤作用。脾脏常因疾病感染而肿大。如果没有脾脏,那极易受到病菌的感染。

扁桃体:位于咽喉部,它制造淋巴球并产生抗体,产生的淋巴球会阻止细菌从口腔进入。

淋巴管:是淋巴液在体内循环的管道,负责将淋巴液由组织带入血液中。

淋巴结:具有过滤、免疫反应、再循环以及清除淋巴异物的功能。为体内重要的防御关口,细菌进入淋巴结后,约有99%被摧毁。

盲肠:附着着大量的淋巴小结,它们会在此互相融合并伸入黏膜下层。人体的免疫系统组织严密、反应迅速,在遇到细菌、病毒等致病微生物入侵时,立刻会启动它的非特异性免疫防线和特异性免疫防线来对付入侵微生物。

构成非特异性免疫防线的主要成员有皮肤、黏膜和巨噬细胞:

人体的皮肤和黏膜是抵御微生物入侵的第一道屏障。在皮肤和肠道的表面随时都附着有大量的微生物,其中很大一部分都是致病的,正是由于皮肤和黏膜的保护,才防止了致病微生物的入侵。不过皮肤和黏膜只起到被动保护和阻隔的