

大众**保健**知识问答丛书
 DAZHONG BAOJIAN
 ZHISHIWENDA CONGSHU • 郭涛 主编



幸福诚可贵
 健康价更高

愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树!

儿童不同年龄期保健

黄永坤 • 主编

ERTONG BUTONG NIANLINGQI BAOJIAN
 ZHISHI WENDA

知识问答

云南出版集团公司
 云南科技出版社

大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU ● 郭涛 主 编

儿童不同年龄期保健 知识问答

ERTONG BUTONG NIANLINGQI BAOJIAN ZHISHI WENDA

主 编 黄永坤

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

儿童不同年龄期保健知识问答 / 郭涛总主编; 黄永坤分册主编.
—昆明: 云南科技出版社, 2006.12
(大众保健知识问答丛书)
ISBN 7-5416-2518-3

I. 儿... II. ①郭... ②黄... III. 儿童 - 保健 - 问答

IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157559 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 4 字数: 115 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇爱武 艾清龙 刘 建 刘中梅

刘玉萍 孙朝昆 李 红 李江川

李建美 陈庆玲 陈娅蓉 何 黎

肖践明 杨永丽 张艳飞 张瑞虹

周曾全 赵金奇 赵振蒙 黄永坤

隋 军 龚跃昆 韩明华 蔡红雁

本书执行主编

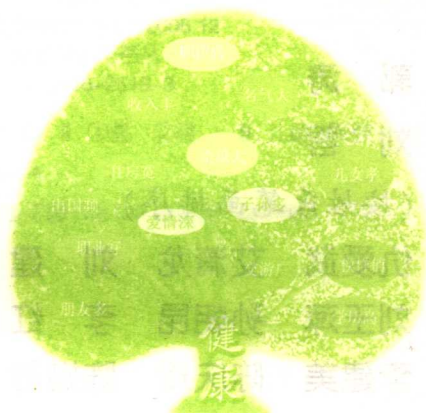
主 编 黄永坤

参编人员 马润玖 陈 卓 梁 琨 贺湘英

徐 静 李 琪 肖 桦 刘 梅

张 瑛 何 雯 鲁 萍 段 晶

幸福诚可贵 健康价更高



愿意以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{20}$ ，一旦失去
健康，幸福总量将恒等于零



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中：幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着n=1或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便n=∞，幸福总量将恒等于零。

亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！



前 言

儿童是祖国的花朵，是祖国的未来，儿童的健康牵系着千家万户，每个家长都希望自己拥有一个健康聪明的孩子。在孩子成长的过程中会经历一系列问题，面对产生的问题，父母如何寻找答案，寻求解决的方法呢？本书用问答的形式对家长感到疑惑的普遍性问题逐一作了深入浅出的介绍和解答，内容丰富，涉及面广，实用性强，语言流畅，平实易懂。

本书介绍了不同年龄期儿童的保健重点，儿童的生长发育特点和营养保健，儿童的早期教育和心理行为健康保健，儿童安全和急症的健康保健。较详尽和全面地阐述了儿童时期各系统常见疾病的预防、治疗和护理知识。希望广大家长朋友们通过阅读此书，能获得更多的知识，了解和关注孩子在成长过程中的每一个问题，及早发现、及时处理问题。希望本书能成为您值得信赖的交流伙伴，并希望本书能伴随着孩子健康快乐地成长。

此书在编写过程中得到了云南省心血管病研究中心主任郭涛教授的大力支持和帮助，再次表示衷心的感谢！

编 者



目 录



一、胎儿期胎儿保健

1. 何为胎儿期? 其特点和保健重点? (1)
2. 什么是最佳婚育年龄? (2)
3. 什么是最佳生育时间? (3)
4. 如何做好怀孕前的准备? (3)
5. 为何下列食品孕妇不宜吃? (5)
6. 影响人类生育的药物有哪些? (6)
7. 怀孕时哪些中药不宜服用? (7)
8. 为什么妊娠早期怕病毒感染? (8)
9. 胎教的具体方法有哪些? (9)

二、新生儿期婴儿保健

10. 何为新生儿期? 其特点和保健重点? (11)
11. 什么是新生儿健康十标准? (12)
12. 如何给新生儿保暖? (12)
13. 如何适当喂养新生儿? (13)



- 14. 哺乳时应注意的方法? (14)
- 15. 母乳喂养的优点有哪些? (14)
- 16. 乳母应忌服哪些西药? (15)
- 17. 怎样给新生儿洗澡? (15)
- 18. 如何观察新生儿的大便? (17)
- 19. 新生儿有哪些生理现象? (18)
- 20. 打嗝是怎么回事? (19)
- 21. 溢奶与吐奶如何鉴别和处理? (20)

三、婴儿期儿童保健

- 22. 何为婴儿期? 其特点和保健重点? (21)
- 23. 2个月的小儿如何喂养? (21)
- 24. 2个月的小儿如何保健与护理? (22)
- 25. 3个月的小儿如何喂养? (25)
- 26. 3个月的小儿如何保健与护理? (25)
- 27. 4~5个月的小儿如何喂养? (27)
- 28. 4~5个月小儿如何保健与护理? (27)
- 29. 6个月的小儿如何喂养? (28)
- 30. 6个月的小儿如何保健与护理? (28)
- 31. 7~8个月的小儿如何喂养? (29)
- 32. 7~8个月的小儿如何保健与护理? (30)
- 33. 9~10个月的小儿如何喂养? (30)
- 34. 9~10个月的小儿如何保健与护理? (31)
- 35. 11~12个月的小儿如何喂养? (31)
- 36. 11~12个月的小儿如何保健与护理? (32)
- 37. 小儿咸食何时开始为宜? (33)



38. 如何解除婴儿便秘? (34)
39. 宝宝吃手指, 妈妈怎么办? (35)
40. 开发婴幼儿智力有哪些启智玩具? (37)
41. 怎样知道宝宝病了? (39)

四、幼儿期儿童保健

42. 何为幼儿期? 其特点和保健重点? (41)
43. 1岁至1岁半的小儿如何保健与护理? (42)
44. 2岁半至3岁小儿如何保健与护理? (42)
45. 为何坚果有益大脑和视力发育? (43)
46. 怎样训练小儿自己大小便? (44)
47. 小儿每日排尿多少次是正常的? (46)
48. 怎样让小儿有一副好牙齿? (47)
49. 孩子应当多大开始刷牙? (47)
50. 怎样培养孩子的情商? (48)
51. 2岁至3岁的儿童有何心理特点? (49)

五、学龄前期儿童保健

52. 何为学龄前期儿童? 其特点和保健要点? (52)
53. 3岁至4岁小孩如何营养? (52)
54. 3岁至4岁小孩如何保健与护理? (53)
55. 4岁半至5岁小孩如何营养? (54)
56. 4岁半至5岁小孩如何保健与护理? (55)
57. 5岁半至6岁小孩如何供给营养? (57)
58. 5岁半至6岁小孩如何保健与护理? (57)



59. 怎样培养孩子的基本生活技能?	(58)
60. 如何认识3岁至6岁幼儿的心理发育状况?	(59)
61. 如何注意学龄前期儿童的心理卫生?	(60)
62. 怎样开发学龄前期儿童的智力?	(61)
63. 什么是铅中毒?	(63)
64. 铅中毒有哪些表现?	(64)
65. 为什么会发生儿童铅中毒?	(64)
66. 怎样预防铅中毒?	(64)
67. 儿童遗尿与遗尿症	(64)
68. 遗尿症矫正对策有哪些?	(65)
69. 为什么儿童弱视要早治疗?	(67)

六、学龄期儿童保健

70. 何为学龄期儿童? 其特点和保健要点?	(69)
71. 如何让孩子建立合理的智力结构?	(69)
72. 如何对待儿童上课走神?	(71)
73. 导致儿童上课走神的原因是什么?	(72)
74. 儿童不爱学习的原因是什么?	(73)
75. 父母面对学习困难的孩子应当怎么办?	(74)
76. 怎样回答性问题?	(75)
77. 性早熟是怎么回事?	(76)
78. 儿童为何会患慢性胃炎?	(77)
79. 肥胖对儿童有何影响?	(78)
80. 怎样预防和治疗肥胖症?	(79)
81. 儿童如何预防龋齿?	(80)
82. 引起牙颌畸形的原因有哪些?	(80)



83. 矫正牙颌畸形的最佳时期为何时? (81)
84. 学龄儿童如何防治屈光不正? (81)
85. 近视眼的孩子该不该戴眼镜? (82)

七、青春期儿童保健

86. 何为青春期? 其特点和保健重点? (83)
87. 女孩青春期的保健应该注意一些什么? (84)
88. 男孩青春期的保健应该注意一些什么? (84)
89. 青春发育期会有哪些表现? (84)
90. 如何面对青春发育期的儿童? (86)
91. 如何帮助孩子顺利地度过青春期? (87)
92. 如何处理青春期的学生与异性的关系? (88)
93. 母亲与青春发育期的女儿如何交流? (90)
94. 父爱与女儿成长有什么关系? (91)
95. 如何进行青春发育期的性教育? (92)
96. 青少年性心理有哪些特点? (93)
97. 是中学生恋, 还是早恋? (94)
98. 怎样正确对待“早恋”? (95)
99. 影响青春发育期女孩初潮的因素有哪些? (96)
100. 为什么月经不按时? (97)
101. 月经晚的原因有哪些? (98)
102. 什么是痛经? (98)
103. 男孩青春期应注意什么? (99)
104. 男少年发育时乳房有肿块是有病吗? (100)
105. 少儿有哪些心理问题? (101)
106. 面部疖子为什么不能挤? (102)



107. 如何防治青春期痤疮?	(104)
-----------------------	-------

八、其 他

108. 如何关心婴幼儿的五官?	(105)
109. 儿童的性格是怎样形成的?	(106)
110. 如何培养孩子受欢迎的性格?	(108)
111. 什么是计划免疫?	(109)
112. 预防接种有哪些注意事项?	(110)
113. 预防接种有哪些禁忌?	(111)
114. 接种后出现的反应怎样处理?	(112)
115. 怎样适时给孩子进行预防接种?	(113)



一、胎儿期胎儿保健



1. 何为胎儿期？其特点和保健重点？

(1) 什么是胎儿期：从卵子和精子结合到小儿分娩出为胎儿期。一般可分为三个阶段：囊胚期（受孕后的最初2周）、胚胎期（受孕后2~12周，胚胎形成阶段）、胎儿期（受孕后第12周至分娩，是胎儿增长、发育成熟阶段）。

(2) 胎儿期的特点：胚胎期是胎儿生长发育十分重要的时期，各种不良内外因素，可导致胎儿发育受阻，导致各种先天畸形。胎儿完全依靠母体生存，孕母的健康、营养、工作、环境、疾病等对胎儿的生长发育影响极大。当孕母受不利因素侵扰（如理化创伤、缺乏营养、感染、药物等）时，可使胎儿的正常生长发育受到阻碍，而引起死胎、流产、早产或先天畸形等不良后果。

(3) 胎儿期的保健重点：①预防先天畸形：预防孕母感染性疾病（弓形体病、巨细胞病毒感染、风疹病毒感染、疱疹病毒感染及梅毒等）；及时诊治慢性病；避免化学毒物的中毒与污染（如铅、汞、苯、有机磷农药等）；避免放射线照射；孕期慎用药物，禁烟、禁酒；遗传性疾病的筛查。②防止早产，减少低体重儿的出生：加强孕母营养，保证胎儿生长发育及分娩后授乳营养的储备。③重视孕妇心理卫生与劳动保护：孕妇应保持良好的情绪，避免心情抑郁、焦虑、恐惧。应为孕妇创造良好、舒适的生活环境，减轻体力劳动，



调离不利于胎儿发育的工作环境。④重视产前检查及产前诊断：定期产前检查、高危妊娠监测及做到必要的产前诊断。



2. 什么是最佳婚育年龄?

我国婚姻法规定“结婚年龄男不得早于22岁，女不得早于20周岁”。就是说低于这个年龄是不能结婚的，但不是说到了这一年龄就一定要结婚。从医学角度看，这不是最合适的结婚年龄。理由如下：

(1) 不利于母亲和孩子的发育：一般说来，女子年满20岁身体发育虽然到了一定程度，但还没有达到完全成熟的阶段。拿骨骼来说，要完成全部骨骼的钙化，一般要到23~25岁之间。如果发育还未完全成熟就结婚、生育，会加重身体负担，势必会影响以后的发育。尤其在怀孕以后，还要从身体里抽出钙来供给胎儿生长发育的需要，这对母亲和孩子都是不利的，生下的孩子容易因营养不足出现体弱多病的现象。

(2) 不利于智力发育：男女青年在20岁左右，大脑发育正处于内部构造逐渐复杂化的过程中，此时结婚，一方面由于大脑皮层的抑制能力尚未健全，不易控制过度的性冲动，影响健康；另一方面，过度的性生活也可影响大脑皮层的活动和大脑的发育，对智力发育不利，影响学习和工作。

(3) 容易发生妇科病：结婚早，必然生育也早，根据医学统计，有些妇科病的发生与生育早有关。然而，我们也不提倡过早结婚和生育，一般最好不超过30岁，尤其不超过35岁。因为年龄过大，卵巢功能就开始衰退，卵子中染色体畸变增多，容易造成胎儿畸形、流产和死胎。

(4) 高龄产妇在妊娠分娩过程中常发生宫缩乏力、产程延长、产后大出血等现象，难产率也较高。可见，早婚早育、晚婚晚育除了涉及本人健康和后代的优生优育外，还关系到民族健康和人类繁衍的问题。因此，应记住最佳结婚年龄：男性为25~26岁，女性为



23~24岁。最佳的生育年龄应为25~30岁，此期正是人的生殖功能最旺盛的阶段，精子和卵子的质量较高，难产率最低，下一代体质最好。年轻的朋友，为了您和下一代的健康，请选择最佳婚育年龄。



3. 什么是最佳生育时间？

(1) 最佳受孕年龄：女性一般为24~30岁，男性为27~35岁。此时男女双方精力比较充沛，精子和卵子的质量比较好，有利于优生优育。

(2) 最佳受孕季节：5~7月是受孕的最佳时间，此时怀孕，到来年的3~5月生育，孩子的护理上相对比较容易。而对于孕妇来说，怀孕早期正值春夏交替，各种水果、蔬菜比较充足，有利于孕育。

(3) 最佳健康条件：为了生育“优质宝宝”，孕前准爸爸、妈妈要做到以下几点：①身体健康；②精神状态良好；③远离烟酒；④生殖系统卫生健康。



4. 如何做好怀孕前的准备？

如果可能，应至少计划3个月才开始尝试怀孕。因为胎儿成长的关键就是在最头的几星期中，若还没有清楚自己已怀孕的话，胎儿便很容易受到影响。要保持身体健康和有营养的饮食，这样才能确保胎儿在子宫里得到保护和营养。当怀孕后，任何吃的、喝的、吸入的都会从血液里通过胎盘进入胎儿的血中。由于不少物质都会对胎儿（尤其在怀孕的头3个月，胎儿的四肢、脑部和内脏正在成形）构成伤害，故此时要特别小心。为避免潜在危险，请注意下列问题，若有任何疑问，应咨询医生。

(1) 为怀孕而需查清的问题：①你曾否患过德国麻疹？②你或你的伴侣有没有家人患遗传性的疾病？如血友病，如有，请咨询医生。③你可曾患上糖尿病或癫痫症？如有，请咨询医生。④你的工作岗位是否接触危险物质？你吸烟或饮酒吗？⑤你仍服用避孕丸吗？

(2) 健康的饮食习惯：一个婴儿的健康主要与受孕时父母的健

康有关。若有一个健康及平衡的饮食习惯，您和您的伴侣便会增加受孕的机会，且可生出一个健康的婴儿。应少食些动物脂肪的食物，而选择各类的新鲜蔬菜和水果。

(3) 停用避孕丸：若正服用避孕丸，最好在想怀孕前停用，以使身体有多些时间恢复正常周期。等3次正常的经期后再尝试怀孕会更加理想，这时你可用避孕套或子宫帽作避孕措施。若在正常周期前已怀孕，将会较难计算预产期的时间。

(4) 停止吸烟：吸烟是最危害胎儿健康的因素之一。若你现在是吸烟者，应在未尝试怀孕前把烟戒掉。吸烟妈妈的胎儿更容易出现早产和低体重，同时吸烟也会令流产、难产和怀有畸形胎儿的机会增加。若父母同是吸烟者，胎儿夭折的机会会相应增加。

(5) 避免做“二手烟民”：吸入别人吸烟时喷出来的烟雾也会伤害你胎儿的健康，所以应鼓励你的伴侣停止吸烟。父母都吸烟的话，可使年少的孩子们增加患气管炎和哮喘的机会，也会导致发育出现问题。

(6) 不喝酒：不论男性或女性，酗酒都会影响其生育能力，也可能严重地影响在子宫内成长的胎儿。没有人知道何谓喝酒的安全水平。若可能，应在准备怀孕时停止喝酒。同时，应完全避免喝烈酒。

(7) 远离危险物品：若你或你的伴侣的工作涉及化学物质、铅、麻醉药物，这可能会影响怀孕的机会或怀孕中的胎儿，你应向医生咨询。应避免吸入从清洁剂、油漆、机油和胶水中挥发出来的气体。

(8) 远离X光：怀孕时应避免照射X光，因为这可能会导致胎儿畸形。无论任何原因，当医生或在医院里有人建议你照X光的话，你都应该说明你已怀孕。若工作需要操作X光器材，或需要在X光器材附近工作，应要求在怀孕期间调往其他部门。

(9) 关于荧光屏：有人认为计算机、复印机等会发出有害的辐射，但到现在为止都没有证据证明它们对怀孕的妈妈和她们的孩子构成危险。但是，应在荧光屏前坐得舒服，最好找把垂直的和能够支撑的座椅，以避免肩背部劳累。并且每天近距离使用计算机、复印机的时间不能过长。