

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

0~3岁婴幼儿健康 体检必读

0~3SUI YINGYOUER
JIANKANG
TIJIAN BIDU

为什么要带宝宝定期体检/宝宝干净就不容易生病吗/宝宝疾病“苗头”
总汇/让42天宝宝动起来/宝宝营养不良的临床表现/动作发育是宝宝智力
发育的基础/警惕宝宝贫血现象/儿童听力障碍诊断

刘青 主编

中国妇女读物研究会
特别推荐

信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 法



书中详细介绍了宝宝该如何体检，易患哪些疾病，妈妈该如何应对

中国妇女出版社

Mami  妈咪学堂 Xuetao



0~3岁婴幼儿健康 体检必读

0~3SUI YINGYOUER JIANKANG
TIJIAN BIDU

刘青 主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿健康体检必读/刘青主编. —北京:中国妇女出版社,2008.1

ISBN 978-7-80203-481-5

I. 0… II. 刘… III. 婴幼儿—生长发育—体格检查—基本知识
IV. R174 R194.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第176087号

0~3岁婴幼儿健康体检必读

作者:刘青 主编

策划编辑:姜喆

责任编辑:姜喆

装帧设计:吴晓莉

责任印制:王卫东

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京集惠印刷有限公司

开本:170×240 1/16

印张:15

字数:230千字

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次

书号:ISBN 978-7-80203-481-5

定价:26.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



前言

在所有亲人的期盼中，小宝宝如期而至了！看着可爱的小生命降临人间，听着小宝宝一声声响亮的啼哭，每个做父母的心里都甜甜的，充满了欣慰。然而在兴奋与喜悦过后，抚育宝宝的过程中新手父母常会充满疑惑：

我的宝宝发育正常吗？

怎样才能让宝宝不生病？

宝宝生病了怎么办？

而在现实生活中，我们也经常见到这样的事例：

平时看着孩子很健康，活蹦乱跳的，却突然有一天被诊断患上了某种疾病；平时总觉得自己的孩子营养充足，可是体检的时候却偏偏被通知营养缺乏……

表面上看，自己的孩子和别人的孩子没有什么两样，但是自己的孩子却一直以来都看不见东西，也听不到声音……

这些问题考验着年轻的父母，让他们不知所措！到底应该如何呵护好自己的孩子呢？如何才能知道孩子的健康程度呢？如何才能给宝宝一个健康的身体，让他们健康地成长呢？所有的这一切，都需要年轻的父母学习、了解和重视！

《0~3岁婴幼儿健康体检必读》一书以宝宝出生到3岁的8次体检为主

线，在讲解相关体检内容的同时，为新手父母介绍宝宝成长过程中的常见疾病、护理方法和相关健康知识，帮助父母及时发现孩子在成长过程中出现的这样或那样的问题，做到早发现、早治疗、早干预。本书虽然只陪伴宝宝到3岁，但能给宝宝一生的健康！

在本书的编写过程中，曾靖、邓代玉、邓代业、刘文书、周明、袁传洋、金亮参与了大量的工作，在此表示感谢。

刘 青

2007年12月





第一章

宝宝健康体检相关知识

0~3岁是宝宝成长的关键阶段,在这个阶段里,父母要定期带宝宝到医院进行体格检查,一般为3个月一次,宝宝在0~3岁间共需要进行8次体检。科学、及时的体格检查可以保证宝宝在专业医师的呵护下健康地成长。

为什么要带宝宝定期体检 /2

宝宝体检查什么 /2

通过体检了解宝宝的发育情况 /6

宝宝粗大与精细动作发育 /8

宝宝干净就不易生病吗 /10

宝宝疾病“苗头”总汇 /12

各种疫苗预防接种的时间和程序 /14

链接: 如何给宝宝用药 /14

知识一: 给宝宝用药应注意哪些问题 /14

知识二: 宝宝健康用药的基本原则 /16

知识三: 宝宝吃错药的急救方法 /17

第二章 42天宝宝的必要体检

42天的宝宝要接受人生的第一次体检了，这次体检主要测试宝宝的视力、肢体、生殖器的发育情况及微量元素是否充足等。父母可以根据体检结果在医生的叮嘱下为宝宝补充营养或及早发现健康隐患。

第一节 视力测试

42天宝宝的视力发育标准 /20

42天宝宝视力锻炼 /21

链接：与42天宝宝视力相关的知识 /22

知识一：影响宝宝视力的药物 /22

知识二：视力的分阶段护理 /24

知识三：关注42天宝宝视力常见问题 /26

第二节 肢体测试

42天宝宝的肢体发育标准 /28

42天宝宝肢体锻炼 /28

链接：与42天宝宝肢体相关的知识 /31

知识一：骨骼发育优劣决定宝宝高矮 /31

知识二：冬季宝宝防抽风 /32

知识三：给宝宝补钙的科学知识 /33

第三节 生殖器测试

42天男宝宝生殖器日常保健 /35

42天女宝宝生殖器日常保健 /36

链接：与42天宝宝生殖器相关的知识 /37

知识一：警惕男宝宝生殖器畸形 /37

知识二：让宝宝养成按时排便的习惯 /38

知识三：科学清洗宝宝的小屁股 /39



第四节 微量元素测试

宝宝营养不良的临床表现 /42

为营养不良的宝宝补充营养 /43

链接：与42天宝宝营养相关的知识 /45

知识一：科学喂养能促进营养吸收 /45

知识二：不该给宝宝喝什么 /46

知识三：警惕宝宝过度肥胖 /48

第三章 4个月宝宝的必要体检

宝宝的第二次体检是在出生后第4个月，这次体检主要测试宝宝的动作发育、视力、听力、血液及微量元素是否充足等。4个月的宝宝与出生42天的宝宝相比已经长大了很多，此时的父母可不要看到宝宝的成长就开心得忘记了宝宝的健康哦！

第一节 动作发育测试

4个月宝宝正常动作发育 /50

促进宝宝动作发育的训练 /50

链接：与4个月宝宝动作发育相关的知识 /51

知识一：动作发育是宝宝智力发育的基础 /51

知识二：帮助宝宝放松四肢，促进宝宝生长发育 /53

知识三：宝宝抬头翻身阶段7问 /55

第二节 视力测试

4个月宝宝正常视力标准 /57

提高宝宝视力的训练 /57

链接：与4个月宝宝视力发育相关的知识 /58

知识一：婴幼儿的视力特点 /58

知识二：了解宝宝常见眼病症状 /59

知识三：宝宝视力日常护理 /60

第三节 听力测试

4个月宝宝正常听力标准 /63

提高宝宝听力的训练 /63

链接：与4个月宝宝听力发育相关的知识 /64

知识一：宝宝听力的第一杀手——中耳炎 /64

知识二：警惕不当护理引发的听力下降 /66

知识三：宝宝听力障碍早发现 /68

第四节 血液测试

宝宝各年龄段正常血液细胞成分标准 /70

改善宝宝血液循环的方法 /70

链接：与4个月宝宝血液质量相关的知识 /71

知识一：警惕宝宝贫血现象 /71

知识二：宝宝发热贫血当心白血病 /74

知识三：宝宝哭泣时脸色发黑和血液有关吗 /75

第五节 微量元素测试

4个月宝宝易缺乏铁元素 /77

宝宝缺锌的表现与防治 /78

链接：与4个月宝宝营养相关的健康知识 /78

知识一：辅食添加的4个原则 /78

知识二：五谷杂粮巧治宝宝病 /79

第四章 6个月宝宝的必要体检

6个月的宝宝已经会坐了，有些宝宝还长出了牙齿。此时带宝宝到医院体检非常必要，能及时了解到宝宝是否缺乏营养元素，及时给予补充，以保证宝宝更健康地成长。

第一节 动作发育测试

6个月宝宝动作发育标准 /84





宝宝动作发育的特征 /84

链接：与6个月宝宝动作发育相关的知识 /86

知识一：肢体游戏 /86

知识二：宝宝坐爬阶段9问 /87

知识三：宝宝动作发育迟缓要紧吗 /89

第二节 听力测试

6个月宝宝听力发育标准 /91

自我检测宝宝的听力 /91

链接：与6个月宝宝听力发育相关的知识 /92

知识一：儿童听力障碍诊断 /92

知识二：如何看声导抗的测试结果 /93

第三节 视力测试

6个月宝宝视力发育标准 /95

促进宝宝视力发育的方法 /95

链接：与6个月宝宝视力发育相关的知识 /96

知识一：宝宝过早学走路，将影响视力发育 /96

知识二：近视和遗传有关吗 /97

第四节 牙齿测试

6个月宝宝牙齿发育标准 /99

帮助长牙宝宝清洁口腔 /99

链接：与6个月宝宝牙齿发育相关的知识 /100

知识一：宝宝长牙顺序和时间 /100

知识二：辅食与宝宝牙齿 /101

知识三：宝宝牙齿健康3问 /102

第五节 血液测试

6个月宝宝健康血液标准 /104

不可忽视的独生子女贫血现象 /104

链接：与6个月宝宝血液健康相关的知识 /105

知识一：输血不是治疗贫血最有效的方法 /105

知识二：了解地中海贫血 /106

知识三：母乳创意食谱喂养宝宝 /108

第六节 骨骼测试

6个月宝宝为何缺钙 /111

促进宝宝骨骼发育的方法 /111

链接：与6个月宝宝骨骼发育相关的知识 /112

知识一：6个月宝宝先天畸形足 /112

知识二：宝宝被拉伤或扭伤之后 /113

知识三：了解肌肉营养不良 /115

第五章 9个月宝宝的必要体检

9个月的宝宝能自己从坐位扶栏杆站起来，但还不能从站位坐下；能听懂一些大人说的话，如“再见”等；看见妈妈会用动作表示要妈妈抱。此时的宝宝已经开始像个小大人了。

第一节 动作发育测试

9个月宝宝动作发育标准 /118

促进9个月宝宝动作发育的方法 /118

链接：与9个月宝宝动作发育相关的知识 /119

知识一：怎样帮助动作发育迟缓的宝宝 /119

知识二：脑瘫导致宝宝动作发育落后 /120

知识三：宝宝学走路阶段6问 /122

第二节 视力测试

9个月宝宝视力发育标准 /125

促进9个月宝宝视力发育的方法 /125

链接：与9个月宝宝视力发育相关的知识 /126

知识一：宝宝最常见的视力问题及测试 /126

知识二：警惕宝宝“猫眼”现象 /127





知识三：及时排除宝宝视觉障碍 /127

第三节 牙齿测试

9个月宝宝牙齿发育标准 /129

保持9个月宝宝的牙齿清洁 /129

链接：与9个月宝宝牙齿发育相关的知识 /130

知识一：为何宝宝9个月只长了一颗牙 /130

知识二：9个月宝宝的牙齿保护 /131

第四节 骨骼测试

9个月宝宝骨骼发育标准 /133

促进9个月宝宝骨骼发育的方法 /133

链接：与9个月宝宝骨骼发育相关的知识 /134

知识一：不可忽视的宝宝跛行 /134

知识二：宝宝常见的髋关节疾病 /135

知识三：宝宝吃盐过多会影响骨骼生长 /136

第六章

12个月宝宝的必要体检

宝宝1岁了，已经能自己走路了，还学会了抱着杯子喝水。父母看着宝宝的成长，心里真是像吃了蜜一样的甜啊！如果这个月宝宝的各项检查结果依旧正常，那么，宝宝的体检将变成半年一次。

第一节 动作发育测试

12个月宝宝动作发育标准 /140

促进12个月宝宝动作发育的方法 /140

链接：与12个月宝宝动作发育相关的知识 /141

知识一：应如何给12个月的宝宝选鞋子 /141

知识二：1年来宝宝手的动作发育 /142

知识三：宝宝站立走路阶段8问 /144

第二节 视力测试

12个月宝宝视力发育标准 /147

促进12个月宝宝视力发育的方法 /147

链接：与12个月宝宝视力发育相关的知识 /148

知识一：宝宝弱视的防治 /148

知识二：宝宝斜视的防治 /149

第三节 牙齿测试

12个月宝宝牙齿发育标准 /150

促进12个月宝宝牙齿发育的方法 /150

链接：与12个月宝宝牙齿发育相关的知识 /151

知识一：12个月宝宝常见的牙齿外伤 /151

知识二：睡前吃东西容易得“虫牙” /152

知识三：训练12个月宝宝漱口 /153

第七章

18个月宝宝的必要体检

这是宝宝的第6次体检，此时宝宝已经18个月了。这个时候的宝宝已经能做很多事情了，比如自己控制小便，视力也进一步发育。这次检查主要还是看宝宝的发育是否正常，是否存在如贫血、蛔虫症等健康隐患。

第一节 动作发育测试

18个月宝宝动作发育标准 /156

促进18个月宝宝动作发育的方法 /157

链接：与18个月宝宝动作发育相关的知识 /157

知识一：凉水擦浴促进宝宝动作发育 /157

知识二：让18个月宝宝夏日运动更舒服 /158

知识三：警惕宝宝多动症 /160

第二节 视力测试

18个月宝宝视力发育标准测试 /162





自查 18 个月宝宝视力问题 /162

链接：与 18 个月宝宝视力发育相关的知识 /163

知识一：了解真、假性近视 /163

知识二：怎样让宝宝吃出明亮的眼睛 /164

知识三：宝宝眼睛常见问题 /166

第三节 蛔虫症测试

18 个月宝宝蛔虫症现象 /170

预防 18 个月宝宝患蛔虫症 /171

链接：与 18 个月宝宝蛔虫症相关的知识 /171

知识一：儿童驱虫的注意事项 /171

知识二：可以预防和治疗蛔虫症的食疗方 /173

第八章

2 岁宝宝的必要体检

2 岁宝宝体格发育、神经发育、心理发展及智能水平出现了新的特点。因此，这个时候的宝宝已经开始淘气了。父母千万不要看到宝宝能说会跳就只顾高兴了，宝宝的体检还是不可忽视的。

第一节 2 岁宝宝动作发育测试

2 岁宝宝动作发育标准 /178

促进 2 岁宝宝动作发育的方法 /179

链接：与 2 岁宝宝动作发育相关的知识 /179

知识一：培养宝宝的独立意识 /179

知识二：会走的宝宝为何爱上了“钻”和“爬” /180

知识三：为什么说 2 岁是宝宝跑来跑去的年龄 /181

第二节 大小便测试

2 岁宝宝健康大小便标准 /183

促进 2 岁宝宝健康大小便的方法 /183

链接：与 2 岁宝宝健康大小便相关的知识 /184

知识一：3岁前宝宝的小便控制及辅助措施 /184

知识二：如何解决2岁宝宝便秘问题 /185

知识三：宝宝不愿主动小便怎么办 /187

知识四：如何训练宝宝自己上厕所 /188

第三节 牙齿测试

2岁宝宝牙齿发育标准 /190

促进2岁宝宝牙齿发育的方法 /190

链接：与2岁宝宝牙齿发育相关的知识 /191

知识一：2岁宝宝正式学习刷牙了 /191

知识二：可以巩固2岁宝宝牙齿的美食 /192

知识三：牙齿长成阶段的疑问 /195

第四节 记忆力测试

2岁宝宝记忆力发育标准 /197

提高2岁宝宝记忆力的简单游戏 /198

链接：与2岁宝宝记忆力相关的知识 /198

知识一：了解宝宝记忆力的奥秘 /198

知识二：提升宝宝记忆能力的13个妙招 /200

知识三：探险，有利于增强记忆力 /204

第九章 3岁宝宝的必要体检

这是宝宝出生后的第8次体检了，父母可不要忽略了这最后一次体检，因为一旦您的宝宝真的存在健康问题，那么此时还是很好的治疗时期，一旦错过了，可再也找不回来了。

第一节 3岁宝宝动作发育测试

3岁宝宝动作发育标准 /208

提高3岁宝宝动作发育的方法 /209

链接：与3岁宝宝动作发育相关的知识 /209





知识一：让宝宝更聪明的运动方式 /209

知识二：3岁宝宝自言自语也是运动 /210

知识三：让运动帮宝宝远离肥胖 /211

第二节 视力测试

3岁宝宝视力发育标准 /213

促进3岁宝宝视力发育的方法 /213

链接：与3岁宝宝视力发育相关的知识 /214

知识一：3岁后的宝宝应半年查一次视力 /214

知识二：不要着急给近视的孩子配眼镜 /215

知识三：给宝宝配眼镜应注意哪些问题 /216

附录

表1 各时期儿童保健重点 /217

表2 婴儿添加其他食物的种类和顺序 /218

表3 营养缺乏的体征 /219

表4 1~16岁儿童、青少年每日需要食品的种类和数量 /220

表5 主要传染病的潜伏期、隔离期及检疫期 /221

表6 不同年龄儿童平均睡眠时间 /222

表7 不同年龄小儿的玩具和图书 /223



第一章

宝宝健康体检相关知识

0~3岁是宝宝成长的关键阶段，在这个阶段里，父母要定期带宝宝到医院进行体格检查，一般为3个月一次，宝宝在0~3岁间共需要进行8次体检。科学、及时的体格检查可以保证宝宝在专业医师的呵护下健康地成长。