

XIANDAI ERTONG BAOJIAN ZHINAN

现代 儿童保健指南

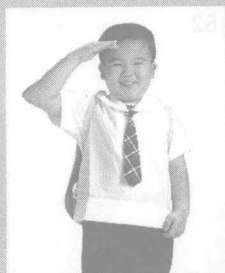
主 编 叶天惠



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

现代儿童保健指南

XIANDAI ERTONG BAOJIAN ZHINAN



主 审 林汉华

主 编 叶天惠

副主编 吴双敏 余艮珍 唐锦辉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁玲莉 朱慧云 刘佑芝

李云葵 吴英姿 陈锦秀

胡腊先

插 图 魏 俊

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代儿童保健指南/叶天惠主编. —北京:人民军医出版社,2007.12
ISBN 978-7-5091-1352-3

I. 现… II. 叶… III. 儿童—保健—指南 IV. R179—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171155 号

策划编辑:张利峰 文字编辑:杨东超 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927243;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8700

网 址:www.pmmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:13 字数:233 千字

版、印次:2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

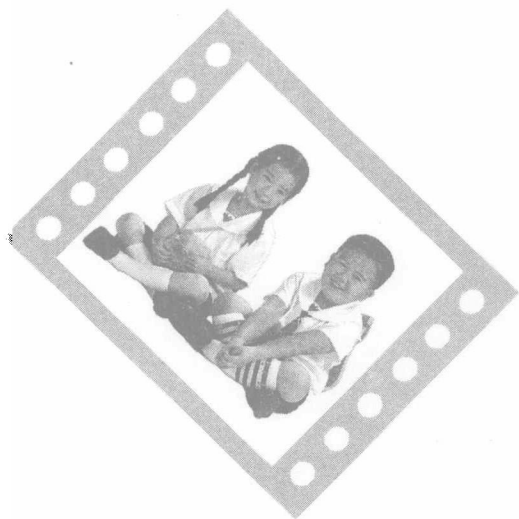
印数:0001~3500

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

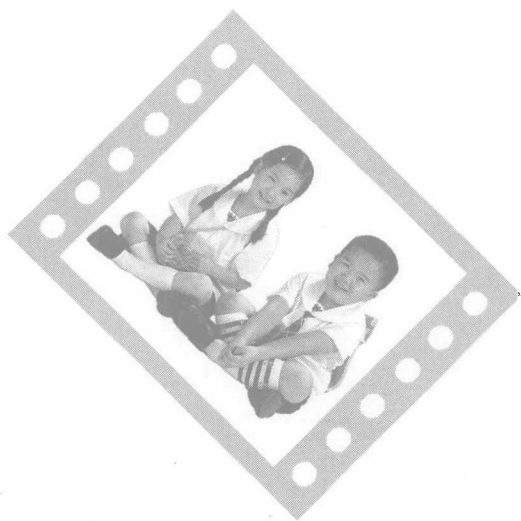
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



作者从普及现代儿童保健知识出发,在突出介绍最新育儿知识和保健指南的指导思想下,分七章详细介绍了生长发育、新生儿保健、婴幼儿保健、保证孩子的安全、学龄前儿童保健、学龄儿童保健以及儿童意外伤害与急救处理等。作者针对儿童各个时期的生理、心理发育规律、不同特点,从日常生活细节中融汇 21 世纪最新的健康标准和育儿理念,对具体常见疾病的病因、临床表现及预防措施等做了深入浅出的详尽阐述,运用亲切沟通语言,真诚地告诫父母正确地观察疾病的症状和体征,指导性地提出家庭护理措施及就医时机,并配有 120 余幅图表。本书实用性、指导性强,可供幼教工作者、保育人员及年轻的父母阅读。

前言



每一位父母都深爱着自己的孩子,但是,爱是需要知识和能力的。大多数父母只有一次养育孩子的机会,而一个孩子也只有一次新生儿时期,一次婴、幼儿时期。许多父母感叹道:孩子小,没有经验,等有经验了孩子也长大了!

为了让最新的育儿知识尽快体现在每一位儿童身上,我们组织了具有丰富临床医疗、护理经验的医护人员编写了本书。全书包括儿童各个时期的生理、心理发育规律,针对各个时期的不同特点,从日常生活细节中融汇 21 世纪最新的健康标准和育儿理念,对具体常见疾病的病因、临床表现做了深入浅出的阐述,运用亲切沟通语言,真诚地告诫父母正确地观察疾病的症状和体征,指导性地提出家庭护理措施及就医时机,重点部分配有图或表格,使该书具有较强的实用性和可读性。

我们真诚地希望《现代儿童保健指南》能为 21 世纪的儿童健康成长提供帮助,为幼教工作者及初为父母和所有爱护孩子的人提供最新育儿知识和保健措施。

编 者

第一章 生长发育

第一节 生长发育规律及其影响因素 / 2

一、生长发育规律 / 2

二、影响生长发育的因素 / 3

第二节 体格生长及其评价 / 4

一、体格生长 / 4

二、体格生长评价 / 8

第三节 体质评价 / 11

一、评价指标 / 11

二、测试指标 / 11

三、体质评价的特点 / 12

四、综合评价方法 / 12



第二章 新生儿保健

第一节 新生儿特点 / 14

一、生理特点 / 14

二、特殊生理特点 / 16

三、发育与生长 / 17

四、保健重点 / 23

五、家庭访视 / 24

第二节 新生儿日常护理 / 26

一、沐浴与皮肤护理 / 26

二、更衣 / 28

三、眼部护理 / 28

四、脐部护理 / 28

五、更换尿布 / 29



目 录

CONTENTS

六、喂养 / 30

七、睡眠 / 35

八、新生儿抚触 / 35

九、哭闹 / 38

十、户外活动 / 38

十一、大、小便 / 39

第三节 新生儿筛查与遗传性疾病 / 40

一、新生儿疾病筛查 / 40

二、新生儿遗传代谢疾病筛查的病种 / 41

三、新生儿遗传代谢疾病筛查的注意事项 / 42

第四节 新生儿常见疾病的护理 / 43

一、尿布疹 / 43

二、汗疹 / 44

三、脓疱疹 / 45

四、鹅口疮 / 46

五、黄疸 / 47

六、出血症 / 48

七、败血症 / 49

八、脐炎 / 50

第三章 婴幼儿保健

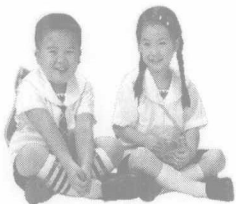
第一节 婴儿期特点与保健 / 54

一、婴儿期特点 / 54

二、保健重点 / 58

第二节 幼儿期特点与保健 / 63

一、幼儿期特点 / 63



二、保健重点 / 64

第三节 计划免疫 / 65

一、免疫接种程序 / 65

二、预防接种反应及处理 / 66

第四节 保证孩子的安全 / 67

一、意外伤害发生的原因及机制 / 67

二、意外伤害预防的原则 / 69

三、常见意外伤害——异物 / 70

(一)鼻腔异物 / 70

(二)外耳道异物 / 70

(三)眼异物 / 71

(四)气管异物 / 71

(五)食管异物 / 74

第五节 婴幼儿常见疾病及护理 / 75

一、发热 / 75

二、急性上呼吸道感染 / 78

三、肺炎 / 80

四、维生素 D 缺乏性佝偻病 / 82

五、缺铁性贫血 / 85

六、呕吐 / 87

七、小儿腹泻 / 89

八、便秘 / 91

第四章 学龄前儿童保健

第一节 学龄前儿童特点与保健 / 94



目录

CONTENTS



一、生理特点 / 94

二、心理特点 / 96

三、常见心理行为问题 / 98

四、保健重点 / 101

第二节 学习兴趣和学习、生活习惯 / 105

一、培养孩子学习兴趣 / 105

二、为孩子选择恰当的学习内容 / 107

三、启迪和开发孩子的智能和创造性 / 109

四、促进思想和判断力 / 111

五、培养文明进餐习惯 / 112

六、培养良好的睡眠习惯 / 112

七、加强体格锻炼 / 113

八、父母应该做到的 / 114

第三节 安全教育 / 114

一、树立安全第一的意识 / 115

二、告知“危险后果” / 115

三、从日常小事进行安全教育 / 116

四、强化教育内容 / 116

五、让孩子掌握安全知识 / 117

六、提高孩子自我保护能力 / 119

七、给予孩子适当的磨砺 / 119

第四节 学龄前儿童常见疾病的预防及护理 / 120

一、小儿单纯性肥胖 / 120

二、小儿龋病 / 124

三、蛲虫病 / 125

四、蛔虫病 / 127

第五章 学龄儿童保健

第一节 学龄期保健 / 130

- 一、生理特点 / 130
- 二、心理行为特点 / 132
- 三、保健重点 / 133

第二节 青春期保健 / 135

- 一、生理特点 / 135
- 二、心理特点 / 137
- 三、保健重点 / 137

第三节 性发育和性教育 / 138

- 一、性发育的一般过程 / 139
- 二、影响性心理健康的因素 / 140
- 三、常见的性心理问题 / 140
- 四、家庭性教育 / 141

第四节 学龄儿童常见疾病护理 / 141

- 一、近视 / 141
- 二、急性肾小球肾炎 / 142
- 三、病毒性心肌炎 / 144
- 四、性早熟 / 145
- 五、生长落后 / 147

第五节 儿童常见行为问题 / 148

- 一、口吃 / 148
- 二、儿童孤独症 / 149
- 三、学习障碍 / 151
- 四、注意缺陷多动障碍 / 152



目 录

CONTENTS



第六章 儿童意外伤害与急救处理

第一节 儿童意外伤害的原因及特点 / 158

一、主要原因 / 158

二、特点 / 159

第二节 儿童意外伤害的预防 / 159

一、加强安全知识的宣传教育 / 159

二、活动场所的管理 / 160

三、家中物品的管理 / 161

四、玩具的安全性 / 161

五、游戏的安全性 / 161

六、食物的管理 / 162

七、家庭常备药品的管理 / 162

第三节 常见儿童意外伤害与急救处理方法 / 162

一、徒手心肺复苏术 / 162

二、溺水 / 166

三、创伤与出血 / 167

四、鼻出血 / 172

五、电击伤 / 173

六、热伤 / 174

七、动物咬伤 / 177

八、中暑 / 179

附录 常用食品主要营养成分表 / 180

附录 中国儿童身高、体重百分位数表 / 187

参考文献 / 195

第一章

生长发育



生长发育是儿童不同于成人的重要特点。生长是指细胞繁殖和细胞间质增加所导致器官、系统和整个身体形态上的增长。发育指组织细胞分化的完善和功能的成熟。生长和发育是机体量和质动态变化的过程。人的生长发育受遗传因素的调控,是一个连续的、不均匀的变化过程,根据小儿生长发育不同阶段的特点,将小儿分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期和青春期(少年期)。胎儿期是指卵子和精子结合至小儿出生,约40周。新生儿期是指自出生后脐带结扎至出生后第28天。婴儿期是指出生后至1周岁前。幼儿期是指1~3周岁前。学龄前期是指3周岁至6周岁前。学龄期是指6周岁至青春前期。青春期是指第二性征出现到生殖功能基本发育成熟、身高停止增长的时期(男孩一般从13~14岁到18~20岁,女孩从11~12岁到17~18岁)。

第一节 生长发育规律及其影响因素

一、生长发育规律

生长发育因遗传、性别、营养和生活环境等因素的影响出现个体差异,但在总的速度和各个器官、系统的发育顺序上,都遵循着一定规律。

1. 连续而有阶段性 生长发育贯穿在整个儿童时期,但不同时期其特点却不尽相同。所有的儿童都有与年龄相关的变化发生,如身长和体重在出生后的头半年增长最快,后半年次之,第2年后较稳定地增长,到青春期又加快。再如婴、幼儿在直立行走之前,必须经过抬头、坐、站立等逐步发育的过程。

2. 各器官、系统发育不平衡 儿童各系统的发育有一定的年龄特点。神经系统在婴、幼儿期发育较快,6岁左右的脑组织功能已达到成人的90%;淋巴系统在婴、幼儿时期发育迅速,11~12岁时达到顶点,继而退化而逐渐趋于稳定;心、肝、肾和肌肉的增长速度基本与体重及主要系统在不同年龄时期的发育状况平行;生殖系统发育较晚,在青春期才迅速发育。

3. 有序的变化 从受精卵开始到具有特定形态和功能的胎儿、儿童都是依据人类遗传的规律和特定的程序进行衍变。如受孕3周末,中央神经系统开始形成,眼睛初具模型;4周末,可见到心脏和消化系统;5周末,肢体开始分为上肢和下肢;在6~8周之间,手指和足趾开始出现,骨骼开始变硬。出生前头部的生长领先于躯干和四肢;出生后臂和腿的大肌肉发育快,手和足的小肌肉发育慢;摘取物体是从全掌抓握逐渐发展到拇指对四指进行;先学会画直线,再会

画圈、画人；各个组织器官功能的分化，特别是高级神经心理活动的发展，均揭示生长发育是从身体中央向外至末端、由粗到细、由简单到复杂、由低级到高级的有序变化过程。

4. 个体差异 在规范生长发育的过程中，每个儿童都以相同的时刻表经历着相同的主要发展时期，即大多数儿童都沿着人类发展的标准路线发展。然而，由于他（她）的基因构成和发展史不同，每个儿童又表现出自己独特的个体发展模式。

二、影响生长发育的因素

影响儿童生长发育的因素包括生物学因素和环境因素。从受精卵开始，这些因素就发生了作用。有染色体畸形或基因缺陷的精子或卵子结合受孕，就有可能使该儿童发生相应缺陷。在胎儿期间，母体的疾病或不良环境因素的作用，均可影响胎儿的正常发育。因此，遗传是基础，环境是条件，两者共同的作用决定着小儿生长发育的速度和程度。

1. 遗传因素 机体内每个细胞都有决定受精卵发育的遗传基因，这些遗传基因使小儿具有人类共同的特征。因此，父母双方的遗传基因决定着儿童的生长潜力、发展趋势和限度，形成个体差异。种族、家族、父母的身高、体型、体格等对儿童的影响都非常显著。遗传因素对5岁以下儿童的影响并不明显，5岁以后就逐渐显现出遗传的特征。人的心理活动、性格特征在很大程度上都是由遗传因素决定，但是，环境因素对遗传的性格特征可以起加强或暴露、减弱或掩盖的作用。

不同性别儿童在生长发育速度、限度和特征上各有其特点。一般女孩平均身高、体重较同龄男孩小。由于女孩青春期开始的时间较男孩早2年，此时体格生长剧增，其身高、体重超过男孩。男孩青春期开始的时间虽然较女孩迟，但其持续的时间较女孩长，最终的体格还是超过女孩。因此，在评价儿童生长发育时，同龄男、女孩的标准是不一样的。

2. 环境因素 自然环境、社会环境对于孩子的生长发育也有某种程度的影响。如种族、区域的差异、自然环境的变化、文化氛围的熏陶和影响。

营养是保证儿童生长发育的物质基础。年龄越小受营养因素的影响越大。如果母孕期营养不良，可引起胎儿宫内发育迟缓和生长发育障碍，不仅使低出生体重儿及早产儿发生率增加，还可使胎儿脑发育不良，甚至可致先天缺陷。婴儿长期严重缺乏能量、蛋白质对智力发育将造成不可逆转的损害。长期缺乏营养素，既影响儿童生长发育，还会导致机体对疾病抵抗力的降低。

日光、新鲜空气、清洁水源、体格锻炼、合理的生活制度，良好的卫生习惯及教

养均能使儿童生长发育向高水平发展。某些系统疾病、细胞本身内在缺陷可影响孩子正常的生长发育。

第二节 体格生长及其评价

一、体格生长

(一) 胎儿体格生长

胎儿生长发育要经过卵子与精子结合成受精卵、植入子宫、胎盘形成以及各个器官形成和成熟的阶段。受精卵于4周左右,胚胎已具有人类胚胎的特征,长6~8cm,除大脑外,其他所有的器官系统都已分化出来,胚胎的心脏开始跳动;第3个月胎盘形成,胎儿成形,本月末身长9cm,体重50g;第4个月胎毛已布满全身,外生殖器官已分化,开始有主动运动,身长16cm,体重100g;第5个月胎儿出现运动和心音,母亲可感觉到胎动。胎脂开始分泌,本月末平均身长25cm,体重300g;第6个月头发和皮下脂肪开始发育,平均身长30cm,体重600~700g;第7个月长在一起的眼睑分开,具有宫外生活能力,平均身长35cm,体重1000~1200g;第8、9、10个月身长分别为40cm、45cm和50cm,体重平均为1700g、2500g和3000~3500g。有皱纹、颜色深红的皮肤,由于脂肪的增加变得光滑、颜色变淡;身体呈圆形,胎毛几乎消失,头发长2~3cm;指甲超过指尖。男孩睾丸进入阴囊,女孩大阴唇覆盖小阴唇。鼻、耳的软骨变硬。

正常胎期为37~40周,可分为早期、中期和晚期。孕早期从受精卵分化开始至胎龄12周(图1-1)。此期是细胞快速分裂和分化的时期,是机体重要器官和其他结构形成的时期,本期末胎儿的身体基本形成。孕中期为胎龄16~24周,是胎儿骨骼发育的时期,身长在3个月内增加的长度占整个胎儿身长的1/2以上,是人一生中身长增长最快的阶段。孕晚期是胎龄28周至婴儿出生。这个时期是以肌肉、内脏及皮下脂肪增长为主的体重增长期,胎儿体重在3个月内约增加2300g,占整个胎儿时期体重增长的2/3,是人一生中体重增加最快的阶段(图1-2)。



图 1-1 孕早期发育

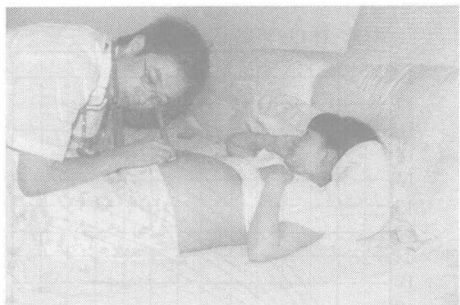


图 1-2 宫内发育监测

(二)出生后的体格生长

1. 体重 体重是身体各器官、骨骼、肌肉、脂肪等组织及体液重量的总和,是反映一段时间内营养状况和评价生长发育的重要指标。尤其在婴儿期,体重对判断生长发育是否良好特别重要。同龄儿童体重的个体差异较大,其波动范围可在 $\pm 10\%$ 。正常足月男婴出生体重为 $3.4\text{kg} \pm 0.44\text{kg}$,女婴为 $3.2\text{kg} \pm 0.4\text{kg}$ (我国1995年资料)。出生后最初2~3天由于摄入少、水分丧失和胎粪及小便排出,体重可减轻 $3\% \sim 9\%$,至7~10天可恢复到出生时体重,称为“生理性体重下降”。正常情况,婴儿期前3个月体重增长速度最快,3个月末的体重可达出生时体重的2倍(6kg),与后9个月的增加值几乎相等,1岁末已增至出生时的3倍(9kg),为出生后第一生长高峰;2岁时增至出生体重的4倍(12kg);2岁至青春前期体重增长比较稳定;进入青春期后,体重的增长又呈现第二个高峰,每年可增达4~5kg。由于儿童体重增长并非等速增长,评价时应以其自己体重的增长变化(测量体重)为依据。儿童参照下列公式进行推算体重。

估算体重公式:1~6个月体重(kg)=出生体重+月龄 $\times 0.7$

7~12个月体重(kg)=出生体重+ $6 \times 0.7 + (\text{月龄} - 6) \times 0.3$

2岁~青春前期体重(kg)=年龄(岁) $\times 2 + 8$

儿童体重增长规律还可用曲线表示(图1-3)。

2. 身高(身长) 身高为头部、脊柱和下肢长度的总和。3岁以下小儿测量时采用仰卧位,故称身长。身高是反映长期营养状况和骨骼发育最合适的指标,不易受暂时营养失调的影响。身高的增长规律和体重相似,婴儿期和青春期出现2个生长高峰。足月新生儿身长平均为50cm(46~53cm);出生后第1年内增长最快,约增加25cm,前3个月增长11~12cm,大约等于后9个月的总增长值;以后逐渐减慢,第2年约增长10cm,2岁末身长约为85cm;2岁后身长(高)的增长较稳定,每年平均增长5~7cm。儿童达到成人时最后的高度与遗传、性别以及营养、环境等因素有关。儿童身高增长规律也可以用曲线表示(图1-4)。

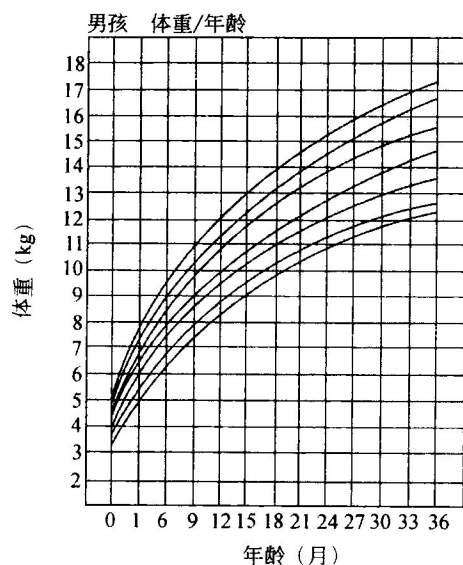


图 1-3 体重生长曲线

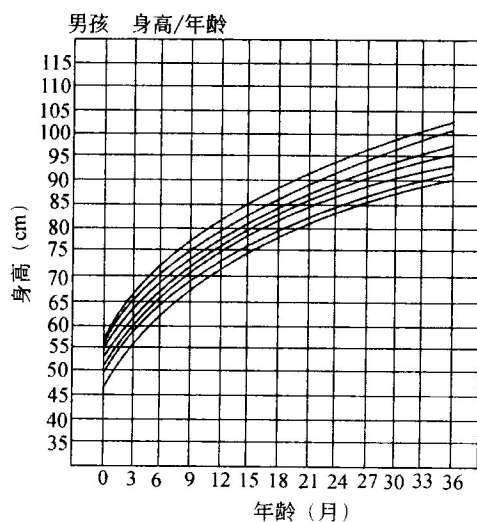


图 1-4 身高生长曲线

不同的年龄阶段,头、脊柱和下肢的增长速度及所占身高的比例也不同(图 1-5)。婴儿期头部生长最快,脊柱次之;到青春时期,下肢生长最快。