

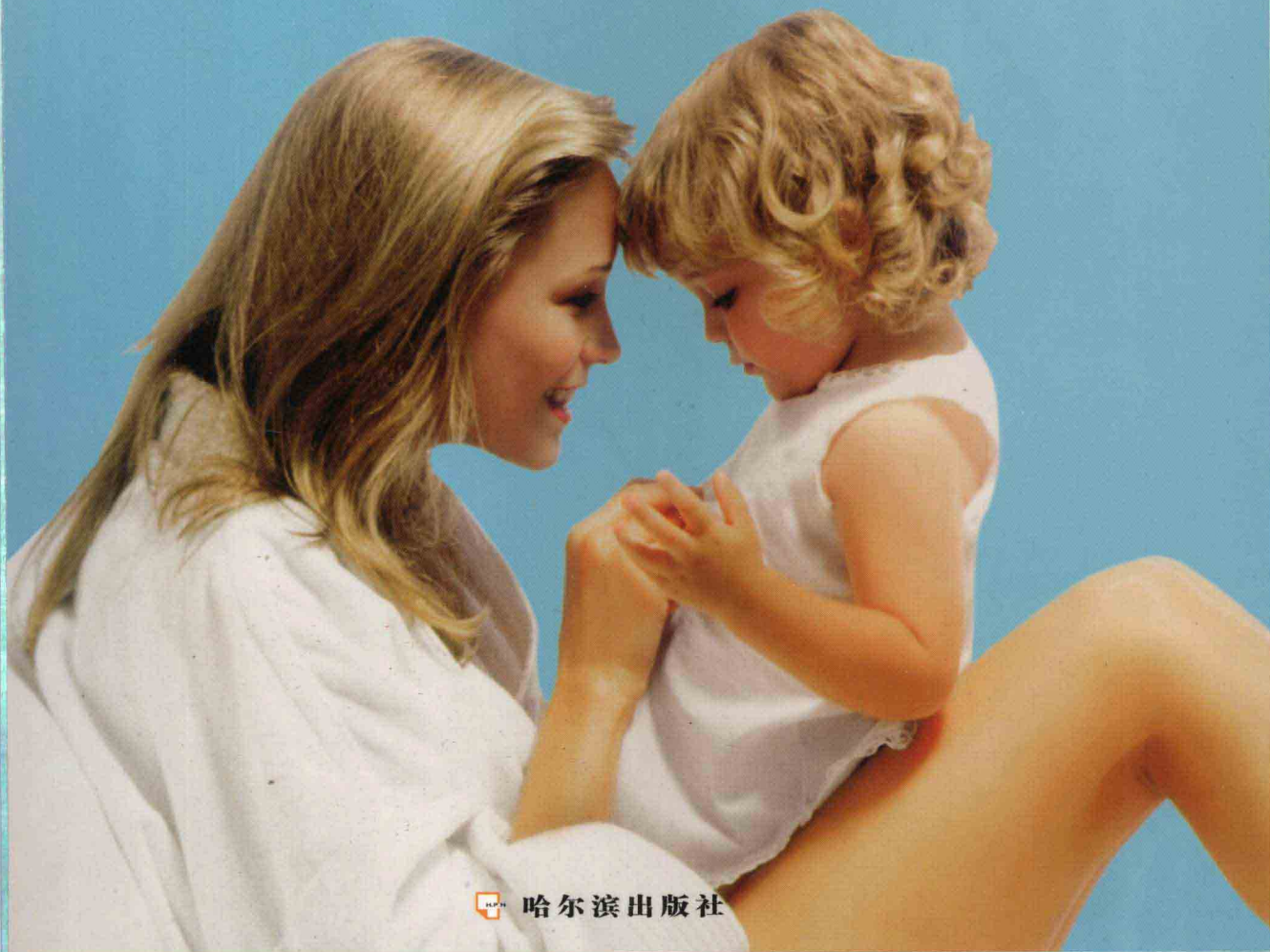
知书达礼
zhishudali 典藏

婴幼儿常见病 的预防和治疗



正确应对婴幼儿时期的突发状况，全面介绍宝宝常会发生的疾病，为您提供积极的预防及治疗措施，增强准妈妈们照顾宝宝的信心及能力。

YINGYOUERCHANGJIANBING
DEYUFANGHEZHILIAO

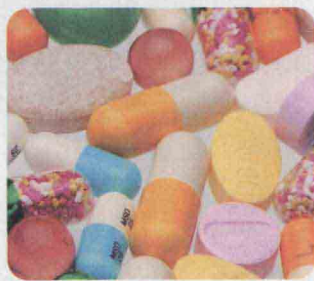


哈尔滨出版社

婴幼儿常见病

的
预防和治疗

Y Y E C J B D Y F H Z L



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿常见病的预防和治疗 / 徐尧尧编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2008.3
ISBN 978-7-80753-221-7

I. 婴… II. 徐… III. 小儿疾病: 常见病 - 防治 IV.R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018068 号

策 划: 钟 雷

主 编: 李 杰

副 主 编: 王丽萍 尹成佳

责任编辑: 王 姝 李英文

封面设计: 稻草人工作室 

婴幼儿常见病的预防和治疗

徐尧尧 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号
邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345
E-mail: hrbchs@yeah.net
网址: www.hrbchs.com
全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 260 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

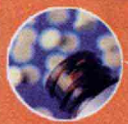
ISBN 978-7-80753-221-7

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

Y Y E C J B D Y F H Z L



前言

父母们满怀希望与惊喜迎来了可爱的宝宝，宝宝的健康成长也成了全家人最关心的问题。事实上，患病的婴幼儿在大多数情况下都能很快恢复健康，关键在于家长能否准确识别宝宝患病的症状，这就要求父母不仅要掌握日常护理的科学常识，而且要具备预防和应对婴幼儿常见疾病的能力。

为了适应年轻父母的要求，我们精心编辑了这本《婴幼儿常见病的预防和治疗》，本书包含了婴幼儿常见病的种类、症状，并针对预防和治疗等方面的问题由权威专家作出了详细的介绍。是一本方便年轻父母阅读、查询的婴幼儿健康宝典。本书通俗易懂、科学实用，是年轻父母的好帮手。

宝宝的未来关系到祖国的明天，我们衷心希望，宝宝能够远离病痛和伤害，健康快乐地成长。

编者

2008年3月

目录

CONTENTS

01 小儿生长发育特点

1. 如何生出健康的宝宝 2
2. 怎样看护初生的小婴儿 2
3. 小儿身高增长的规律 3
4. 头围大的小儿不一定就聪明 3
5. 防止婴儿睡觉时把头睡偏 4
6. 流涎症的基本常识 4
7. 小儿牙齿的发育过程 5
8. 促使小儿长得高的因素 5
9. 不同年龄阶段的小儿保健 6
10. 婴幼儿的日常看护 8
11. 培养小儿良好的卫生习惯
和生活习惯 9

02 婴幼儿健康的基本知识

1. 全面的婴幼儿体检指南 12
2. 储备一些常用药物 13
3. 家庭常备物品列表 14
4. 处理常见儿童疾病的
基本常识 15

03 新生儿的护理及其相关内容

一、新生儿的出生

1. 阿普达评分 18
2. 新生儿行为 18
3. 新生儿外表 19

二、新生儿的日常护理

1. 打嗝的原因及应对办法 21
2. 新生儿的大便问题 21
3. 乘车的安全 22
4. 尿片的选择及使用 22

5. 眼睛的护理方法 23
6. 为宝宝穿衣的方法 23
7. 喂养宝宝的方法 24
8. 新生儿的视力和听力 24
9. 反射的种类及认识 25
10. 溢吐奶的应对办法 26
11. 宝宝的睡眠特点 26
12. 带宝宝外出时的注意事项 27
13. 宝宝体重增长的规律 27
14. 宝宝牙齿的护理 28

04 新生儿常见病的防治

1. 湿疹的预防及应对办法 30
2. 出现尿布疹的原因
及应对办法 30
3. 新生儿肺炎的预防 31
4. 感冒时的应对办法 31
5. 腹泻的预防及应对办法 32
6. 苯丙酮尿症的危害及治疗 32
7. 克汀病的危害及治疗 33
8. 发热的危害及应对方法 33
9. 先天性髋关节脱位 34
10. 斜颈和偏头 35
11. 新生儿硬肿症的防治 36
12. 新生儿破伤风的防治 36
13. 男婴的阴囊水肿 36
14. 宝宝肚脐凸起的应对办法 36
15. 婴儿经常性吐奶的
应对办法 37
16. 吃母乳的婴儿常拉“腹泻便”
并非消化不良 37



17.防止婴儿烫伤的方法	37
18.防止煤气中毒	38
19.早产儿的原因及状态	38
20.小样儿的认识及诊断、处理 ...	39
21.巨大儿的认识及诊断、处理	40
22.高危儿的认识及诊断、处理	40
23.新生儿颅内出血的 认识及诊断、处理	41
24.新生儿窒息的认识 及诊断、处理	42
25.新生儿败血症的认识 及诊断、处理	44
26.新生儿破伤风的认识 及诊断、处理	45
27.新生儿湿肺的认识 及诊断、处理	46
28.新生儿出血症	47
29.新生儿肺炎的认识 及诊断、处理	48
30.新生儿肺膨胀不全的认识 及诊断、处理	48
31.新生儿肝炎的认识 及诊断、处理	49
32.新生儿坏死性小肠结肠炎的 认识及诊断、处理	49
33.新生儿化脓性脑膜炎的认识 及诊断、处理	51

05 婴幼儿疾病的防治

一、婴幼儿营养性疾病

1.营养不良的认识	54
2.肥胖症的认识	54
3.维生素缺乏症	55
4.维生素过多症的认识	56
5.氟与牙齿健康的关系	56
6.婴幼儿贫血的认识与防治 ...	56

二、婴幼儿常见呼吸道疾病

1.呼吸道感染的认识	57
2.特发性呼吸窘迫综合征	58
3.急性支气管炎	58
4.咳嗽的基本知识	59
5.哮喘的基本知识	59
6.细支气管炎的基本知识	59

三、婴幼儿消化道疾病

1.先天性胆道闭锁的基本常识 ...	59
2.腹泻的基本常识	60
3.脱肛的基本常识	60

四、婴幼儿常见皮肤病

1.头癣的基本常识	61
2.黄水疮的基本常识	62
3.皮肤紫癜的基本常识	62
4.接触性皮炎的基本常识	63
5.皮肤血管瘤的基本常识	64
6.痱子的基本常识	64
7.疥子的基本常识	65
8.冻疮的基本常识	66



五、婴幼儿泌尿系统疾病

1. 泌尿道感染的基本常识 67
2. 肾炎的基本常识 67
3. 遗尿的基本常识 68
4. 急性肾炎的基本常识 69
5. 阴茎头包皮炎的基本常识 ... 70
6. 肾病综合征的基本常识 70

六、婴幼儿常见眼睛疾病

1. 倒睫毛的基本常识 71
2. 麦粒肿的基本常识 71
3. 沙眼的基本常识 71
4. 斜视的基本常识 71



5. 屈光不正

(远视、近视、散光) 72

6. 结膜炎 72

七、婴幼儿常见传染性疾病

1. 结核病 72
2. 麻疹 73
3. 水痘 73
4. 流行性腮腺炎 73
5. 红眼病 74

6. 沙眼 74

7. 风疹 74

8. 猩红热 75

9. 流脑 76

10. 百日咳 77

11. 细菌性痢疾 78

12. 足癣 79

13. 急性结膜炎 80

14. 脓疱疮 80

15. 疥疮 81

16. 病毒性肝炎 82

八、肠道寄生虫病

1. 蛔虫病 83

2. 胆道蛔虫症 84

3. 蛲虫病 84

九、心血管系统疾病

1. 动脉导管未闭 85

2. 室间隔缺损 86

3. 原发性心内膜 弹力纤维增生症 87

4. 感染性心肌炎 87

5. 阵发性室上性心动过速 88

十、神经系统疾病

1. 癫痫 89

2. 惊厥 90

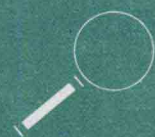
3. 格林—巴利综合征 91

十一、结缔组织疾病

1. 皮肤黏膜淋巴综合征 92

2. 过敏性紫癜 93

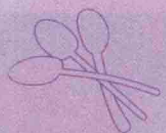
3. 幼年型类风湿关节炎 94



4. 风湿热	95
5. 系统性红斑狼疮	96
十二、内分泌系统疾病	
1. 甲状腺功能减退	98
2. 小儿关节肿痛	98
3. 类风湿病和风湿热的异同 ...	99
4. 儿童也会患糖尿病	99
5. 怎样对待糖尿病患儿	100
6. 侏儒症	101
7. 小儿风湿热复发的 应对办法	101
十三、小儿常见外科疾病	
1. 先天性肌性斜颈	102
2. 鞘膜积液	103
3. 腹股沟斜疝	103
4. 肠套叠	105
5. 急性阑尾炎	106
6. 肠梗阻	107
7. 先天性巨结肠症	108
8. 先天性胆道闭锁	109
9. 畸胎瘤	110



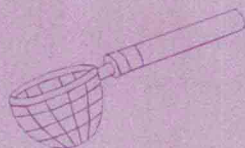
10. 美克尔憩室	111
十四、婴幼儿口腔常见病	
1. 恒牙替换乳牙时 应防止双排牙	111
2. 小儿刷牙的注意事项	112
3. 刷牙时出血的处理办法 ...	113
4. 小儿的“六龄齿”	114
5. 鹅口疮的处理办法	115
6. 四环素牙的预防和治疗 ...	115
7. 乳牙早失的处理办法	116
8. 虫牙	116
9. 小儿易患龋齿	116
10. 小儿舌背出现地图样	117
11. 舌背有裂纹	117
12. 何谓“狼咽”	118
13. 唇裂	118
14. 牙齿外伤脱落的处理办法 ...	118
15. 婴幼儿矫正牙齿的 最佳年龄	119
16. 虎牙不能轻易拔除	119
17. 牙齿排列不齐的危害	120
18. 小儿拔牙应注意的问题 ...	121
19. 婴幼儿常见的口腔 不良习惯及危害	122
20. “地包天”	122
十五、婴幼儿常见意外情况 处理与家庭急救	
1. 急救的基本知识	123

- 
- 
- 
- 
2. 平时的安全急救 123
3. 关于咬伤的基本知识 124
4. 有关发生意外情况的
 基本知识 127
5. 常见急性病症
 及危险的知识 140

06 婴幼儿家庭用药常识

一、家庭常用药物的认识

1. 药物的作用 146
2. 药物的剂量与
 服药时间 146
3. 用药途径及选择 147
4. 药物不良反应的种类 147
5. 药物不良反应的预防 148
6. 婴幼儿用药特点 148
7. 成人药多数不能
 给小儿服用 149
8. 乱吃补药有害处 150
9. 合理使用抗生素 150
10. 家庭药品的保存方法 151
11. 各类家庭药品的特点 151
12. 家长应避免孩子
 偷吃药物 153
13. 提高孩子用药的依从性 ... 154
14. 识别药物是否
 变质的方法 154
15. 小儿常用退热药的种类 ... 155
16. 应对高热的降温方法 155
17. 科学补锌法 155
18. 补充铁剂时的注意事项 ... 156
19. 给婴儿服用鱼肝油 156
20. 小儿常用药物 156
21. 对于药物性耳聋的防范 ... 157
22. 损伤孩子肾功能的药物 ... 158
23. 警惕潜在的激素威胁 158
24. 孩子要慎用磺胺药 159
25. 要慎用氨茶碱 159
26. 要慎用氟哌酸 160
27. 要慎用感冒通 160
28. 孩子应慎服的中成药 160
29. 丙种球蛋白 161
30. 激素类药物的副作用 161
31. 新生儿忌用退热药 162
32. 小儿感冒宜服中药 163
33. 治疗感冒的中成药 163
34. 正确选用小儿止咳药 163
35. 治疗孩子癫痫
 应单一用药 163
36. 小儿哮喘发作时的
 处理办法 164
37. 小儿腹泻病的用药原则 ... 164
38. 小儿腹泻时要
 使用抗生素 166
39. 麻醉药不会影响
 孩子智力 166
40. 给孩子点眼药的方法 167
41. 患皮肤病者要慎用
 激素类药膏 167

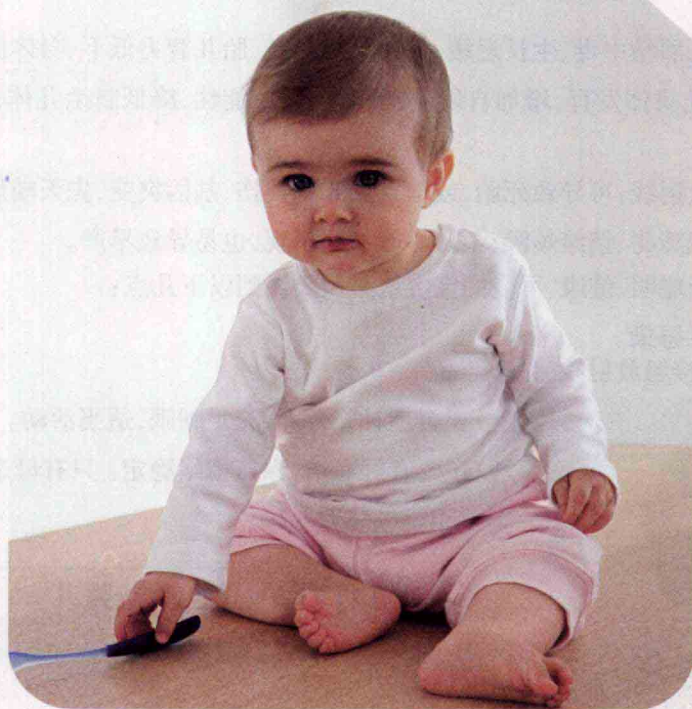


07 婴幼儿心理与行为

1.吸引他人的注意	170
2.咬人	170
3.尿床	170
4.憋气	171
5.嫉妒	171
6.多动症	171
7.在房屋设置婴幼儿安全保护装备	172
8.为小儿制定基本行为规范	173
9.发育的里程碑	174
10.语言发展	174
11.咬指甲	175
12.孩子使用奶嘴的注意事项	175
13.培养孩子的责任心	176
14.游戏	176
15.噩梦和夜惊	177
16.分享	177
17.为上学作准备	178
18.梦游	178
19.睡眠模式	178
20.如厕训练要点	180
21.孩子看电视和电影的注意事项	181
22.儿童发育指导	182
23.幼儿的游戏活动以及能力	185
24.家庭传统活动	187
25.儿童的心智行为表现	188

chapter 01

小儿生长发育特点



怎样看护初生的小婴儿？怎样培养小儿良好的卫生习惯和生活习惯？……这一个个难解的问题困扰着父母们，本章将为您进行详细地讲述。

1. 如何生出健康的宝宝

控制人口数量和提高人口素质是我们的基本国策。谁都希望有一个可爱健壮的宝宝,那么怎样才能使胎儿正常发育,健康出生呢?要知道怀孕早期即胚胎发育期,母亲血液中的各种营养物质都能够通过胎盘促进胎儿的发育,某些药物疫苗和病毒也可通过胎盘影响胎儿的发育,尤其在怀孕的头12周内,如果妈妈患流感、风疹等病毒性感染疾病,便可造成胎儿畸形。母亲的生育年龄以20~28岁为最佳期;十几岁生育为早育,易使胎儿患神经发育缺陷等疾病;35岁以上生育为晚育,易生出先天愚型患儿。孕妇必须要保证自身营养的充足、均衡才能尽量避免流产、早产和死胎,如果孕妇营养缺乏,还会导致小儿出生时体重过低、脑发育缓慢以及对疾病的免疫能力降低。所以孕妇应该注意以下问题:

- ① 孕妇饮酒可导致胎儿酒精中毒、生长迟缓,易使孕妇早产、胎儿智力低下、身体出现畸形。
- ② 孕妇吸烟会延缓胎儿身体发育,增加自发流产、早产的可能性,降低新生儿体重和对疾病的抵抗力。
- ③ 孕期孕妇如果接触放射线,可导致死胎,或出现胎儿脑损伤、基因突变、先天畸形、代谢病等。
- ④ 孕期如果母亲有睡眠障碍、情绪烦躁、不开心等情况出现,也易导致早产。

所以,要想生育一个聪明、健康、可爱的宝宝就必须要做到以下几点:

- ① 妊娠早期要预防病毒感染。
- ② 不要吸烟饮酒,避免接触放射线、化学药品。



- ③ 要合理补充营养,充足睡眠,适当活动。
- ④ 还要有好心情,保持情绪稳定。只有母亲保持身心健康,宝宝才会茁壮地成长。

2. 怎样看护初生的小婴儿

父母最开心的事情莫过于看到可爱的小宝宝出生。然而小宝宝出生后就会给年轻的父母带来一个又一个难题,如何解决这些问题呢?这就需要父母了解一些科学育儿的常识。父母要能够正确地分辨宝宝的常态和病态,熟练掌握看护方法,让宝宝在健康、安全的环境下茁壮成长。

宝宝在出生的时候就已具备觅食、吸吮和吞咽等最基本的功能。出生后三十分钟就可以喂母乳,母乳是宝宝最好

的天然食物。通常情况下,每隔3小时可以喂一次,或按需哺乳。哺乳前,妈妈应先清洗奶头,喂饱以后,将宝宝竖直抱起,轻轻拍其后背,帮助宝宝打嗝,防止吐奶。千万不能强调各种理由而忽视母乳喂养,在宝宝3~4周时,可以滴喂浓缩维生素A、C、D。

宝宝的体温易受环境因素的影响,极不稳定。室温维持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 为宜。若室温过高,散热慢,空气干燥,则会使宝宝体温升高,容易引起脱水等症状,多喂水便会恢复;若室温太低,会使宝宝受寒,导致皮肤硬肿,会影响到吃奶以及活动能力,严重的甚至危及生命。要注意给宝宝保温,可用棉衣、棉被、火炕、暖箱或抱在妈妈怀中取暖,若皮肤或手脚发凉,体温降至 36°C 以下,可放热水袋于宝宝两侧或足底,但注意不要烫伤宝宝。

宝宝出生后第二天应接种卡介苗和乙型肝炎疫苗,以预防结核病和乙型肝炎;还要接受甲状腺功能和苯丙酮尿症的检查,以保证宝宝的健康成长。父母要注意让宝宝远离人口密集的公共场所,避免接触病源,若家中有患者,要注意隔离。

3. 小儿身高增长的规律

从头顶到足底的全身长度叫做身高,它包括头、脊柱和下肢的长度。小儿身高增长的速度随年龄的变化而变化。年龄越小,增长速度越快。出生头半年是宝宝的第一个生长高峰,一个正常出生的宝宝身高约50厘米,前三个月增长11~12厘米,一周岁时可长25厘米,身高可达75厘米左右。第二年增长速度会减慢,一年内约长10厘米,宝宝2岁时的身高应为85厘米左右。2岁以后的身高增长趋于稳定,平均每年增长5~7厘米。2~10岁儿童的身高可用公式:年龄 $\times 7 + 70$ 厘米来估算。例如:孩子5岁,身高 $= 5 \times 7 + 70 = 105$ 厘米。

孩子的第二个生长高峰是在青春期,身高增长速度可以达到儿童期的两倍。一般女孩儿比男孩儿提前两年进入青春期,所以10~13岁时,男孩儿较同龄女孩儿矮。男孩儿进入青春期后,身高增长迅速,逐渐超过女孩儿的身高。如果孩子的身高增长偏离以上规律就应该寻找原因。身高的增长与种族、遗传、营养、内分泌、运动和疾病等因素有关。如果父母身材矮小,那么孩子的身高就可能比同龄孩子矮;孩子如果出现骨骼发育异常、生长激素缺乏、呆小病等也可导致身材矮小;重度营养不良或长期营养不良,会引起佝偻病,也是影响身高的重要原因。现在生活水平普遍提高,孩子的营养、健康水平较以前明显提高,部分儿童的身高已远远超过同龄儿童的标准身高。

4. 头围大的小儿不一定就聪明

头颅的大小通过头围来表示。经眉弓上方至枕后结节(即前





额与枕骨突出处两点)绕头一周的长度为头围,头围与脑的发育密切相关。在胎儿时期,脑发育最快,故出生时头围相对较大,新生儿头围平均约 34 厘米。头围在孩子一岁之内增长较快,出生后 6 个月内增加约 8 厘米,6 个月时头围约为 44 厘米,到一岁时可达到 46 厘米。周岁后头围增长明显减慢,2 岁时为 48 厘米,5 岁时为 50 厘米。15 岁时头围接近成人,为 54~58 厘米。头部的形状或长或短,会因睡眠体位而变化,头围大小的测量值在 2 岁之

内最有价值,连续追踪观察可反映脑发育的速度。头围较小(小于同龄平均值 2 个标准差)常提示脑发育不良和头小畸形;头围增长太快或过大常见于脑积水,活动性佝偻病的婴儿头围也大,还有某些疾病,如软骨营养不良、黏多糖病都有头围大的表现,因此不能说头围大就聪明。

5. 防止婴儿睡觉时把头睡偏

婴儿的全身骨骼,特别是颅骨,有胶质多、钙质少的特点,所以骨质很软,容易变形。在骨与骨的连接处,骨缝比较宽,特别是前额骨与顶骨、枕骨与顶骨的连接处,各有一个缝隙,也就是我们常说的前囟门和后囟门。两处接缝直接导致颅骨的活动度大、使头部极易发生变形。年轻的爸爸妈妈如果缺乏这方面的知识,就很容易把宝宝的头睡偏,时间久了,头颅骨的形状发生改变,就形成了偏头。这是宝宝总用同一种姿势睡觉的结果。如果总是仰着脸睡觉,后脑勺的骨骼受到挤压,得不到发育,就会睡成没有后脑勺的“铲刀头”。如果总是朝一面睡,挨枕头的一侧因受到挤压而得不到发育就会睡成好像长了顶角的“歪角头”。如果是朝两边侧着脸睡,就会使头颅的左右径变短,前后径变长,睡成了好像敲的梆子一样的“梆子头”。

婴儿头颅轮廓发育得好坏不仅影响日后的美观,对大脑的正常发育也有影响。因此,年轻的父母们为了不让婴儿把头睡偏,在婴儿睡觉的时候,要经常变换婴儿的体位,不要让他总是以一种姿势朝向一侧,以保持颅骨的正常发育。

6. 流涎症的基本常识

流涎症的原因有生理和病理因素,婴幼儿时期的流涎常是生理现象导致的唾液增多,不应视为病态。唾液是由涎腺细胞分泌出来的,新生儿的涎腺细胞不发达,唾液分泌很少,到出生后三四个月时分泌量开始增多,每昼夜可达 200 多毫升。唾液分泌量增加的原因是当食物由液体转为软

食及固体时,婴儿因开始咀嚼而刺激唾液分泌,又因牙齿萌出刺激三叉神经。婴儿口腔浅,不会调节口腔内过多的唾液,故发生流涎现象。到乳牙萌出,口腔深度增加时,婴儿学会用吞咽来调节过多的唾液,流涎现象会自然消失。若小儿有口咽黏膜炎症、面神经麻痹或脑炎后遗症、呆小病等疾病,也会导致流涎,此属病理性流涎。由于唾液过多或不能下咽而导致唾液外流时,应先治疗原发病。

7. 小儿牙齿的发育过程

人的一生有两副牙齿,即乳牙和恒牙。孩子出生后4个月到10个月时开始出第一颗乳牙,个别婴儿出生后不久便萌出乳牙也是正常的。如果宝宝到一周岁还未出牙即可认为牙齿发育不正常,应及时去医院检查。乳牙共20颗,2岁至2岁半乳牙出齐。

2岁以内的乳牙数=月龄-4或月龄-6

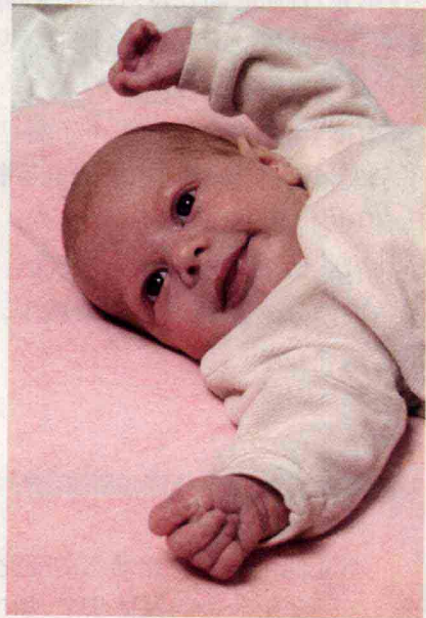
例如:12个月的婴儿,乳牙颗数 $12-4=8$ 或 $=12-6=6$ 颗,乳牙按一定顺序萌出。6个月时2颗下门牙会生长出来,9个月时再出2颗上门牙和2颗侧门牙,一周岁时上下各有2颗门牙和2颗侧门牙,共8颗,乳牙的萌出时间有较大的个体差异。少数婴儿在出牙时可出现烦躁不安、低热、唾液增多、流涎或消化不良等症状,均为生理现象。此时父母不用过分担心,在牙齿萌出后即可自然恢复。乳牙出的晚、顺序错乱、牙质差,常见于佝偻病、严重营养不良、甲状腺功能减退等疾病。

孩子在6岁左右开始将乳牙换为恒牙。乳牙出现自然松动的现象,然后逐个脱落。先长出的恒牙是第一磨牙,继而上下左右会有4个恒牙出现,至20~30岁时恒牙出齐,共28~32颗。

要注意保护乳牙,乳牙对小儿的咀嚼、发音以及恒牙的正常替换和全身的生长发育均有重要的作用。父母应给孩子多补充钙和蛋白质,可给孩子吃一些较硬但易于消化的食物以促进乳牙的生长;少吃甜食或吃完甜食后即喂温开水漱口,保证口腔清洁,去除龋齿的诱发隐患;勿让小儿吮吸手指、含饭或含奶嘴入睡。更换恒牙后更要好好保护,除注意营养补充(尤其是维生素D、钙等)外,还要纠正孩子的不良卫生习惯,如咬玩具、文具等。当孩子的恒牙有萌出迹象但乳牙仍不松动时应去口腔医院就诊,以免日后恒牙长得参差不齐影响美观。

8. 促使小儿长得高的因素

遗传和环境是影响小儿身高的两大因素。遗传因素是先天形成的,目前还无法改变。环境因素包括营养、卫生、教育、运动等方面,对小儿的身高有较大的影响。



我们知道人体的生长发育有两个高峰期:一是婴儿时期,相对出生时的身高,一岁时的身高约为其1.5倍,4岁时约为其2倍。二是青春期,每年可长高10厘米。青春发育期后,生长速度下降,在20岁左右,几乎停止。

两下肢长骨及脊柱的增长决定着身高的增长,相比之下,长骨的增长更为重要。这是由于长骨两端有骺软骨板,骺软骨板中的细胞不断分裂和骨化,使长骨纵向生长,从而使人体长高。骺软骨的生长,一方面要靠身体吸收足够的营养,如维生素、蛋白质、钙、磷等作为基础;另一方面要靠身体内分泌激素的分泌与调节,如生长激素、性激素等。到青春发育期以后,骺软骨板增生逐渐停止至完全骨化,长骨才停止生长,身体就不再长高了。因此,要想使小儿长得高,必须注意以下几点:

① 营养:营养是促进小儿生长的重要因素。为了促进孩子长高,首先就要保证孩子拥有足够的营养、合理的饮食安排以满足其生长发育的需要,要让孩子多吃奶类、瘦肉、禽蛋、鱼虾、豆制品、蔬菜、瓜果等富含维生素、蛋白质及钙、磷、铁、锌等营养元素的食物,适时适量地为孩子补充钙剂及鱼肝油,这对身高的增长是有好处的。

② 运动:运动也是促进小儿长高的重要因素之一。积极参加运动会加速血液循环,促进身体的新陈代谢,给骨骺软骨输送更多的营养物质,使骨骺生长旺盛,身高增长。因此,应该选择篮球、排球、游泳、舞蹈、体操、羽毛球等一些轻松活泼的运动项目。孩子不适宜做长期、过量负重、消耗体力较大、收缩性强以及持续性的运动,如长跑、举重、摔跤等。

③ 睡眠:民间也有小儿“睡得好,长得高”的说法,充足的睡眠是促进小儿长高的又一重要因素。据研究,小儿在睡眠时,生长激素可出现分泌高峰,而且持续时间较长。为此,必须养成小儿良好的睡眠习惯,且保证睡眠的质量。

④ 阳光:日照时间长短对小儿身高发育也有一定影响。日照短,则人体必需的紫外线补充不足,会影响骨化过程的顺利进行,同时,婴幼儿佝偻病的患病率也会增大。因此,要让小儿在冬春季节适当地晒晒太阳。

⑤ 温度:生活在寒带的人个子高,生活在热带的人个子矮,这是因为个子矮的人与相当体重的高个子人相比,其体表面积较大更易散热。因此,应注意为小儿选用适合的衣着与被褥,不能让其受冷,但也不能使其过热。

⑥ 情绪:情绪也会影响小儿长高。如果父母经常打骂、训斥或吓唬小儿,会使小儿精神受到挫伤,易造成内分泌失调,生长激素减少,进而导致生长发育不良。因此,家长必须注意让小儿保持良好的情绪和心态。

9. 不同年龄阶段的小儿保健

小儿的生长发育在动态的变化过程中进行着,各器官组织在逐渐长大,在逐渐发育中日趋完善。不同年龄阶段的机体状况,如生理、病理及疾病特点各有不同,为了正确评价小儿的发育情况

和有利于开展小儿的保健、疾病预防及诊治,可将小儿的发育过程划分为五个时期,各时期的保健特点如下:

① 胎儿期:从受孕至胎儿出生,共 280 日,也就是我们常说的怀胎十月。

(1)妊娠早期是指妊娠期的前 12 周,在此期间孕妇若发生病毒感染,易造成胎儿基因及染色体异常;妊娠中期指妊娠的 12~28 周;妊娠晚期是指 28 周至胎儿娩出这一阶段。妊娠中晚期胎儿各器官生长迅速,若胎盘及脐带异常、感染或孕妇营养不良等易引起胎儿发育迟缓或异常,孕妇情绪、生活环境对胎儿生长发育也有重要影响。因此加强孕妇的保健,就是加强胎儿的保健。

(2)进行遗传咨询,防止近亲结婚。

(3)孕妇要定时进行产前检查,对胎儿定期监测,避免早产、异常产和宫内生长迟缓。

(4)要避免感染和不良病症因素的影响。

(5)要保证充足的营养,合理地安排生活工作。

② 新生儿期:从胎儿娩出结扎脐带至出生后 28 天。

(1)这一时期,小儿脱离母体开始独立生活,内外环境发生巨大变化,但其生理调节和适应能力并不成熟,发病率和死亡率均高。体重下降、体温不升、窒息、感染、先天畸形、产伤、溶血等疾病时刻威胁着宝宝的健康。

(2)要注意保温、喂养、清洁卫生、消毒隔离等方面的护理。

(3)应重点进行新生儿期先天性代谢病的检查,要及早发现甲状腺功能减退和苯丙酮尿症。

③ 婴儿期:指出生后 28 日到一周岁。婴儿期的宝宝生长发育快,对营养的需求量开始增加,若不能满足需求容易发生营养缺乏症,影响生长。但这一时期的宝宝消化功能尚未完善,为避

