

健康·生活
丛书

儿童 常见病

——家庭防治小顾问



学苑出版社

R72
W986:1

R72
W986:1

儿童常见病家庭防治小顾问

武星户 编著

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童常见病家庭防治小顾问 / 武星户编著 . — 北京 : 学苑出版社 , 1996.4 重印

(健康 · 生活丛书)

ISBN 7-5077-0789-X

I . 儿… II . 武… III . 小儿疾病 : 常见病 - 家庭 - 防治 - 基本知识 IV . R720.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 05608 号

儿童常见病家庭防治小顾问

编 著 武星户

责任编辑 甄国宪

学苑出版社出版 发行

社址 : 北京万寿路西街 11 号 邮政编码 : 100036

河北衡水华艺印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 1/32 8.5 印张 190 千字

1997 年 6 月北京第 2 版 1997 年 8 月北京第 2 次印刷

印数 : 19501 — 24500

ISBN 7-5077-0789-X/R · 136

定价 : 8.00 元

前 言

婴儿从出生时只有几千克重,长到青春时期已有几十公斤了。大脑的发育也很快,可以说身体和智力都发生了巨大变化。在这一变化过程中,可以出现许多正常现象,也可以出现许多异常现象。究竟哪些是异常现象,应如何早期发现,怎样防止其发生等,都是年轻父母、祖父母、外祖父母最为关心的事情。

特别是对打好防疫针可以预防传染病的有关问题更为关注。如怎样科学地打好防疫针,防疫针是不是打得越多越好,打完防疫针用不用忌口和吃发物等等。

另外,望子成才是家长的心愿。如何开发儿童智力,进行早期教育?是不是多认几个字、多数几个数就是早期教育等,也是家长特别关注的问题。

以上这些问题都可以从《儿童常见病家庭防治小顾问》中找到答案。这本书是家长的好助手,儿童健康与聪明的指南。

本书的特点在于:1. 内容上比较全面,从出生到13岁儿童的生长发育、饮食营养、体育锻炼、早期教育、防止意外、打好防疫针、儿童常见病等;2. 实用、具体、能够做到;3. 突出预防为主。全书分8章,从8个方面叙述了在家庭维护儿童健康预防疾病应注意的各种问题。如果广大家长能在读了这本小书后,使自己的宝宝更健康、聪明,那将是作者写作这本小书最大的回报了。

作者

一九九三年九月

目 录

一、日长夜大 注意观察

1. 年龄分期..... (1)

2. 发育标准..... (1)

身高

上部量与下部量

身长与指距

身长与头长

各年龄小儿身高

身高计算

体重

体重的计算

各年龄小儿体重

头部的发育

脑的平均重量

小儿头围

胸部的发育

各年龄小儿胸围长度

各年龄小儿每分钟呼吸次数

各年龄小儿脉率

腹部的发育

骨骼的发育

牙齿的发育	
乳牙的颗数及名称	
萌出的时间和顺序	
动作语言和神经功能的发育	
性器官和第二性征的发育	
3. 影响儿童生长发育的因素	(16)
影响儿童生长发育的内在因素	
影响儿童生长发育的外部因素	
4. 这些不是病	(18)
生理性黄疸	
生理性体重减轻	
生理性贫血	
脱水热	
生理性乳房肿胀	
“马牙”与螳螂嘴	
新生儿阴道出血及分泌物	
新生儿红斑、色素斑	
生理性腹泻	
5. 常用的化验指标	(24)
小儿各年龄血液成分的正常值	
尿化验正常值	
小儿脑脊液正常值	
小儿常用血液生化检查正常值	

二、合理喂养 促进发育

1. 儿童营养的需要量	(30)
儿童对能量的需要	

儿童对营养素的需要

蛋白质

脂肪

糖类

维生素

矿物质

水

2. 乳儿喂养 (43)

母乳喂养

母乳喂养的好处

母乳喂养方法

乳母应注意的几件事

断奶要适时

人工喂养

牛乳的消毒

奶瓶的选择和消毒

添加辅食

加菜水

喝稀米汤

钙片、鱼肝油

稀米粥

蛋黄

蛋黄粥、肉末粥、肝泥粥

苏打饼干、面包干

增加辅食注意事项

混合喂养

补授法

代授法

3. 幼儿喂养 (56)

幼儿的饮食特点

幼儿的主要食物

提高儿童食欲

儿童需要更多的蛋白质

适当补充钙、铁

微量元素锌与铜容易缺乏

豆浆胜过巧克力

小儿服用鱼肝油应注意什么

三、加强护理 防止意外

1. 新生儿护理 (65)

新生儿检查

肚脐的护理

皮肤的护理

口腔的护理

大便的护理

排尿的护理

2. 婴幼儿护理 (69)

合理的生活制度

幼儿的一日活动

3. 培养良好习惯 (73)

睡眠习惯

大小便习惯

饮食习惯

清洁卫生习惯

4. 生病后的护理 (80)
 - 喂药与打针
 - 测量体温
 - 热敷、冷敷及酒精擦浴
5. 防止发生意外 (84)
 - 小儿容易发生哪些意外伤害
 - 怎样预防小儿发生意外伤害

四、积极锻炼 增强体质

1. 锻炼有利于生长发育 (89)
2. 锻炼的方法 (91)
 - 结合日常生活进行锻炼
 - 利用自然条件锻炼
 - 动作锻炼
3. 锻炼的原则与注意事项 (103)

五、儿童服装 利于健康

1. 婴儿服装 (104)
 - 服装
 - 被褥
 - 枕头
 - 尿布
 - 鞋帽
2. 幼儿服装 (106)
3. 夏装 (108)
4. 冬装 (108)

六、早期教育 提高智力

1. 早期教育应从零岁开始..... (110)
2. 什么是智力..... (111)
3. 怎样测量智力..... (112)
4. “天才”在于培养..... (119)
5. 婴儿期教育..... (120)
6. 幼儿期教育..... (121)
7. 学龄前期教育..... (123)
8. 家庭教育..... (124)

建立和睦家庭

如何建立父母威信

要尊重孩子的人格

提出和坚持合理的要求

密切配合儿童集体教育

给婴儿记日记

重视婴儿口头语言教育

指导儿童阅读

指导儿童计算

指导儿童画画

指导儿童学习音乐舞蹈

指导儿童游戏

玩具是儿童的天使

怎样选择玩具

培养儿童爱科学

培养儿童爱劳动

培养儿童有礼貌

七、打好防疫针 预防传染病

1. 儿童时期是多病之秋..... (153)
2. 人体战胜传染病的武器——免疫力..... (154)
 - 先天性免疫力
 - 特异性免疫力
3. 以毒防毒——打好防疫针..... (159)
 - 防疫针的由来
 - 防疫针的种类
 - 为什么要打防疫针
 - 怎样打好防疫针
 - 疫苗接种的时间
 - 疫苗接种的途径及部位
 - 打防疫针有哪些正常反应
 - 打防疫针可能发生的意外
 - 打防疫针不是越多越好
 - 打防疫针不是红肿越重越有效
 - 打防疫针注意事项
 - 怎么知道打防疫针有无效果
 - 哪些儿童不宜打防疫针
 - 打防疫针后不用忌口
 - 打完防疫针不用吃发物
 - 有过敏体质的儿童不宜打防疫针
 - 对青霉素过敏的儿童不宜打防疫针
 - 患慢性病儿童不宜打防疫针
 - 发烧儿童暂时不打防疫针
 - 多种疫苗不宜一块注射

打好防疫针仍需做其它预防工作

4. 几种常用的疫苗..... (180)

一针防三病的百白破三联制剂

甜似糖豆的小儿麻痹糖丸活疫苗

麻疹的克星——麻疹疫苗

预防大脑炎的疫苗——乙型脑炎疫苗

流脑多糖体菌苗

卡介苗与 OT 试验

流感疫苗

腮腺炎疫苗

乙型肝炎疫苗

狂犬病疫苗与抗狂犬病血清

胎盘球蛋白不是万能药

5. 针灸、药物可以提高免疫力吗 (207)

八、常见疾病 防治措施

1. 小儿感冒..... (208)

2. 小儿消化不良..... (208)

3. 小儿暑热症..... (209)

4. 小儿佝偻病..... (210)

5. 小儿惊厥..... (213)

6. 小儿贫血..... (214)

7. 小儿多动症..... (217)

8. 小儿腿痛..... (218)

9. 小儿白血病..... (220)

10. 小儿遗尿症 (222)

11. 先天性心脏病 (223)

12. 异食癖	(225)
13. 侏儒症	(226)
14. 性早熟	(227)
15. 隐睾	(228)
16. 鞘膜积液	(229)
17. 婴儿地图舌	(230)
18. 婴儿舌系带过短	(230)
19. 麻疹	(231)
20. 水痘	(233)
21. 流行性腮腺炎	(234)
22. 风疹	(235)
23. 幼儿急疹	(237)
24. 猩红热	(237)
25. 流行性脑脊髓膜炎	(239)
26. 百日咳	(241)
27. 蛔虫病	(242)
28. 蛲虫病	(243)

九、附 录

表一 急性传染病的潜伏期、隔离期、观察期	(244)
表二 小儿常见外科疾病手术适宜年龄表	(247)
表三 儿童常用药物表	(249)
表四 家庭常用儿童中成药	(256)

一、日长夜大 注意观察

1. 年龄分期

新生儿期：出生至 1 个月

婴儿期：1 个月至 1 岁

幼儿期：1 岁至 3 岁

学龄前期：4 岁至 7 岁

学龄期：7 岁至 13 岁

2. 发育标准

身高

小儿身高的增长速度以出生半年内最快，平均每个月长 2.5 厘米左右；1 岁的下半年内平均每个月长 1.2 厘米；第二年全年约增长 10 厘米；以后每年增长 4~7.5 厘米。与出生时的身长相比，1 岁时的身长约为 1.5 倍；4 岁时约为 2 倍；13~14 岁约为 3 倍。

上部量与下部量

人体全部的长度可分为上下两部。自头顶到耻骨联合上缘（腹部下方的横骨）为上部量；从耻骨联合上缘到足底为下部量。儿童下部量的增长一般较上部量快。直到 12~13 岁，上部量生长加快，进入成年后，身高的生长才会停止。初生时上部量占身高 60%，下部量占 40%；12 岁以后上部量与下

部量几乎相等。

身长与指距

指距即两臂平伸，两手中指尖之间的距离。初生时身长比指距长，12岁左右身长与指距几乎相等。

身长与头长

初生时身长是头长的4倍；2周岁为5倍；6周岁为6倍。

各年龄小儿身高

年龄	男（厘米）			女（厘米）		
	北	中	南	北	中	南
初生～	50.2	50.4	50.0	50.1	49.8	49.3
1月～	56.0	56.6	55.7	55.1	55.5	54.4
2月～	59.1	59.3	58.0	58.2	58.0	56.9
3月～	62.0	62.0	60.2	60.5	60.6	59.3
4月～	63.5	63.9	62.5	62.0	62.6	61.1
5月～	65.0	65.7	64.2	63.8	64.0	62.9
6月～	66.5	67.6	66.5	65.4	65.9	64.7
8月～	69.4	69.4	68.4	68.3	67.8	67.0
10月～	71.4	71.7	70.8	69.7	70.2	69.2
12月～	73.9	74.3	72.6	72.5	72.9	71.3
15月～	76.7	76.7	74.9	75.2	75.3	73.6
18月～	78.8	78.9	77.0	77.5	77.0	75.5
21月～	81.2	81.2	79.9	79.7	79.4	77.5
2岁～	84.1	84.8	82.0	83.0	82.7	80.5
2.5岁～	87.8	87.7	86.0	86.2	86.5	84.5
3岁～	91.0	91.2	89.2	89.7	89.8	87.9
3.5岁～	93.6	93.9	92.3	92.8	92.8	91.4
4岁～	97.5	97.6	95.7	96.4	96.5	94.6
4.5岁～	99.8	100.4	98.4	99.0	99.3	97.4

年龄	男（厘米）			女（厘米）		
	北	中	南	北	中	南
5岁~	103.5	103.8	101.6	102.2	102.6	101.1
5.5岁~	106.0	106.4	104.6	105.0	105.9	103.8
6岁~	109.7	110.8	108.6	109.0	109.9	107.7
7岁~	114.9	115.9	114.6	115.6	115.6	113.9
8岁~	120.5	121.5	118.8	119.8	120.3	118.4
9岁~	125.3	125.9	124.5	124.1	124.7	123.4
10岁~	130.3	130.3	128.3	129.4	130.0	127.9
11岁~	134.1	134.6	132.1	134.6	135.1	133.5
12岁~	138.4	139.4	147.6	140.6	140.8	139.2
13岁~	144.3	144.7	142.6	145.8	146.9	144.4
14岁~	150.4	151.1	149.3	150.4	150.7	149.2

身高的计算

足月新生儿身高在47~53厘米范围内都属正常。计算公式为

$$\text{身高（厘米）} = \text{年龄} \times 5 + 75$$

身高大于或小于正常的10%为异常。

体重

体重是小儿身体发育的重要一项。出生后几日内，小儿因多睡少吃、吸乳不足等原因，体重常减少，以后迅速增加，最初3个月增长最快，约每周增加200~180克；第二个3个月内，每周增加180~150克；第三个3个月内，每周增加120~90克；在第一年的最后3个月内，每周增加90~60克；与出生时相比，4~5个月时体重约为初生时2倍；一周岁时约为3倍、二周岁约为4倍；四周岁时约为5倍；7岁时约为1岁时的2倍；10岁时约为3倍。一般10岁以前，男孩较女孩

重；10~16岁时女孩较男孩重，以后男又比女重。

体重的计算

1~6个月小儿体重(公斤) = 初生时体重加月龄乘以0.6；

7~12个月小儿体重(公斤) = 初生时体重加月龄乘以0.5；

2~10岁小儿体重(公斤) = 年龄 $\times$ 2+7

体重大于或低于正常体重的25%，都属于异常现象。体重不按正常速度增长或有所下降，除患有疾病外，大都是护理不周和营养素摄入不足造成的。仅个别小儿发育迟缓可能与父母体质瘦小有关。

各年龄小儿体重

年龄	男(公斤)			女(公斤)		
	北	中	南	北	中	南
初生~	3.28	3.25	3.15	3.25	3.17	3.09
1月~	4.89	5.08	4.78	4.60	4.72	4.48
2月~	5.87	5.95	5.56	5.49	5.50	5.16
3月~	6.66	6.75	6.11	6.13	6.19	5.70
4月~	7.14	7.20	6.68	6.55	6.65	6.16
5月~	7.56	7.59	7.06	7.04	6.99	6.57
6月~	7.88	8.01	7.44	7.42	7.33	6.95
8月~	8.42	8.27	7.86	7.89	7.76	7.25
1岁~	9.16	9.11	8.57	8.60	8.57	8.08
15月~	9.67	9.58	9.09	9.10	9.02	8.52
1.5岁~	10.09	10.14	9.57	9.60	9.50	8.97
21月~	10.71	10.67	10.17	10.60	10.12	9.56
2岁~	11.41	11.43	10.90	10.73	10.87	10.29