

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

新世纪婴幼儿保健

XINSHIJIYINGYOUNG

宝典



因维生素D缺乏产生手足搐搦症
婴儿时期心理健康的标准
何时接种水痘减毒活疫苗



○钱尚益 主编

注射乙肝疫苗要及时

宝宝适当能吃些咸的食物

- ★ 让宝宝吃辅食的目的
- ★ 腹泻的家庭治疗及其护理
- ★ 婴幼儿疝气的治疗
- ★ 婴幼儿先天性心脏病
- ★ 对婴幼儿遗尿症的治疗
- ★ 婴幼儿肠套叠
- ★ 对婴幼儿腹胀的治疗
- ★ 不宜让宝宝食用的食品
- ★ 断奶时的食欲
- ★ 怎样为宝宝添加蔬菜汁

B族维生素和宝宝的发育关系

兴的进餐经历会造成偏食

宝宝是否有食物过敏症

内蒙古人民出版社

INGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

家庭医生诊



新世纪婴幼儿保健 宝典

钱尚益 主编

R174/17

内蒙古人民出版社

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章	1~2 岁的发育及护理	(1)
第一节	发育特点	(1)
第二节	饮食保健	(18)
第三节	行为特征	(26)
第四节	个人和修养和生活环境	(34)
第二章	2~3 岁的发育及护理	(40)
第一节	发育特点	(40)
第二节	饮食保健	(47)
第三节	体格表现	(54)
第四节	日常生活	(61)
第三章	3~4 岁的发育及护理	(67)
第一节	发育特点	(67)
第二节	日常生活	(71)
第三节	饮食保健	(75)
第四节	行为特征	(78)

第四章	4~5 岁的发育及护理	(83)
第一节	饮食保健	(83)
第二节	环境以及锻炼	(89)
第五章	婴幼儿常见病及预防	(93)
第一节	常见病症	(93)
★ 第二节	治疗及预防	(129)
第六章	1~5 岁家庭小常识	(179)
第一节	饮食方面的小常识	(179)
第二节	睡眠小常识	(213)
第三节	穿着方面小常识	(216)
第四节	游戏与学习智力发展小常识	(220)
第五节	日常生活方面小常识	(252)
第六节	婴幼儿常见病治疗处方	(311)

第一章 1~2 岁的发育及护理

第一节 发育特点

小儿出生后的第一年是生长发育最快的一年。婴儿满 1 岁以后就进入了幼儿期，这时小儿的生长速度明显缓慢下来。但小儿的大脑等神经系统仍在不断地发育与完善，小儿的动作、语言以及心理活动等各方面的能力在第一年的基础上仍在不断地迅速发展。

婴儿骨骼的特点

骨骼就像一座建筑物的钢筋支架一样，支撑着我们的身体。其主要化学成分是水、无机盐和有机物。无机盐主要是钙盐，它们赋予骨骼以硬度；有机物主要是蛋白质，它们赋予骨骼以韧性和弹性。小儿的骨骼中各种成分的比例与成人有所不同。成人的骨骼中，有机物约占 $1/3$ ，无机盐约占 $2/3$ ；而小儿的骨骼中有机物和无机盐各占一半。所以，小儿的骨骼特点是较柔软、富于弹性、韧性好，但容易受外力的影响而发生变形。如长期用裤带或松紧带束缚胸部，则会影响胸廓发育，发生胸壁

下部凹陷；不正确的坐立姿势、写字姿势及背书包姿势，都可能造成驼背或脊柱侧弯等。因此，在小儿发育时期，要特别注意小儿的坐、立、走等动作的正确姿势。

另外，在小儿生长发育的同时，骨骼也在不断地发育。骨骼最初以软骨的形式出现，软骨必须经过钙化才能成为坚硬的骨骼。在骨骼钙化过程中，需要以钙、磷为原料，还需要维生素 D（为鱼肝油里的主要成分之一），以促进钙、磷的吸收和利用。小儿机体如果缺少维生素 D，就会患“小儿缺钙”（即小儿维生素 D 缺乏性佝偻病），从而影响骨骼的正常生长发育。因此，在小儿生长发育时期，应让小儿多晒太阳，多给小儿吃些富含维生素 D 及钙质的食物，以防发生“小儿缺钙”。

牙齿的生长

1~2 岁的幼儿已经由以母乳为主食过渡到以固体食物为主，因此牙齿对此期的小儿显得更为重要。乳牙是幼儿时期的咀嚼器官，食物经过牙齿的咀嚼变得细碎，有利于胃肠道对食物的消化和吸收。此外，乳牙还是辅助发音的重要器官。

根据乳牙萌出的情况，可以判断幼儿骨骼发育的大致情况。按时出牙、牙质优良的小儿说明骨骼发育较好；患小儿佝偻病、重度营养不良、先天性骨骼发育障碍的小儿常发生出牙延迟或牙质不良情况。

乳牙的萌出有一定的时间范围和顺序。一般 1 岁时萌出 6~8 颗牙；2~3 岁时全口乳牙出齐共有 20 颗。2 岁内幼儿出牙数可采用以下公式估计：出牙数=月龄-（4 或 6）。

牙齿健康除了数量，牙质颜色也是一个重要方面。如果牙齿发黄，可能是母亲在怀孕期间或母亲哺乳期间服用过四环素

类的药物，或在宝宝饮用的水中含有过量的氟。若牙面呈蜂窝状或桑葚状，粗糙不平或牙冠残缺不全，牙齿的颜色呈白垩色或棕褐色，无光泽，不透明，这是釉质发育不全。一般是因为在牙齿釉质发育期间，宝宝消化不良，营养吸收障碍，缺乏维生素 A、C、D 或患麻疹、水痘、肺炎、佝偻病或者母亲在怀孕期间的风疹、败血症等。但是因为釉质发育是发生在牙齿萌出之前，所以一旦缺损形成是无法修复的，只能预防。乳牙的釉质发育期是胎儿 4~5 月到出生后 1 年内，恒牙釉质发育期是出生到 6~7 岁。此外，釉质发育不全的牙齿钙化程度低，容易患蛀牙，所以最好定期检查。

幼儿期心理发育的特点

幼儿期的发展，是在婴儿期的基础上，在成人的教育影响下，随着脑重的继续增加，皮层抑制功能的继续发展，经历 2 年时间，获得了新的进一步变化。

(1) 小儿学会了随意的独立行走，扩大了生活范围；手的动作由粗到细，有了相当的发展，可以准确地玩弄和操纵他所熟悉的物体。

(2) 言语在迅速的发展着。不但理解成人的语言，可与成人进行语言交往，词的概括作用和对行为的调节作用也初步发展起来。

(3) 随着动作和言语的发展，开始出现最初的游戏活动，逐步开始进行最简单的模仿活动和自我服务性劳动。

(4) 幼儿在初步的独立活动中，不断吸取人类社会经验，进一步促进各种心理过程的发展，特别是出现了有词参加的感知动作思维（即直觉行动思维）和自我意识，道德观念开始产

生，因而能更好地知觉和理解事物，加深对物体和现象的认识。

(5) 幼儿时期小儿机体仍较软弱，心理发展水平仍很低，生活范围还很狭小，还不能从事有目的、有计划的活动等。因而思维只是初级的、缺乏独立性，注意力和情绪都很不稳定，在自我意识方面，远没有成人的主观世界。

走路十分不稳

★

刚刚学会独自行走的孩子，走起路来总有些摇摇摆摆、歪歪倒倒，人们见了，常常会担心他们要摔倒。

为什么小儿走起路来重心不稳、掌握不好身体的平衡呢？原因是多方面的。首先，从小儿身体的形态上看，这段时期的小儿头比较大，躯干长而四肢短，这样就显得头重脚轻、重心不稳。他们在初学步时，往往以重心的前移来带动身体的前移。当身体重心的位置改变时，需要及时调整身体的姿势来保持平衡。但由于他们的神经系统的发育还不够完善，脚步又缺乏力量，运动神经支配动作的能力还比较差，动作反应总是好像慢半拍。另外，要保持好走路时身体的平衡，还需要身体其他部位配合着做动作。比如，两臂和两腿的交错、协调摆动，对保持走路时身体的平衡起着重要的作用。由于他们大脑皮层的兴奋过程处于泛化阶段，因此，经常会出现一些多余的动作，上下肢配合不协调。为了维持身体的平衡，他们往往加大了脚的支撑面积，两脚之间的距离比较宽。正是这些因素，使他们走路的节奏、步幅和速度都不均匀，走起路来跌跌撞撞、摇摇摆摆，像个“醉八仙”似的。

幼儿时心理上的发育

幼儿期大脑的结构上不但细胞体在增大，神经纤维在延长，神经纤维的髓鞘化也在逐渐完善。因此大脑皮层的抑制功能和内在器官的调节作用逐渐增强，并且大脑与髓鞘的道路也已建立，此时小儿已有控制膀胱和直肠的能力了，可以进行大、小便训练。同时，小孩已到断奶的时候，应用替代方法逐渐过渡而不能突然断奶，强迫小孩饮食，往往会引起小儿动不动就哭闹、夜惊和拒食，影响身心发育。

幼儿期小儿已能独走，又加之他与周围接触增多，因此语言功能迅速发育。他不但能理解成人的言语，而且能以自己的语言与成人交往，而且特别感兴趣，好提问。此时，父母不该厌烦而应多给言语交往机会，通过歌谣和故事增进小儿知识。由于幼儿期大脑言语中枢发育尚未成熟，因此在外界不良刺激或精神因素作用下，就容易引起幼儿言语障碍，常见的是口吃，因此，家长对小儿学话切莫操之过急。

俗话说“三岁看老”，这表明幼儿期一些由遗传带来的性格特征已比较明显地表现出来了，此时应注意按照每个孩子的个性特点，利用大人言语对儿童行行调节作用，用好不好，对不对，可以和不可以等话来强化对儿童行为的调节，逐渐培养儿童待人接物处理问题的正确观点与方法，培养良好的道德品质和健康心理。由于3岁的孩子已具有一定的想象力，所以切忌以恐吓的方法达到让孩子听话的目的，否则，孩子将表现胆小、畏缩和孤僻等个性特点，严重的成为恐怖症和反映性精神病。

幼儿期儿童的情绪已从婴儿期单纯对需要的满足而发展到较为复杂的情感体验，对父母的责备和赞赏会引起相应的痛苦

或高兴反应，因此正确的教育方法极为重要，大人的一言一行在儿童今后的个性品质形成上将打下深深的烙印。

总之，幼儿期应培养儿童发展成为具有同情心、富有感情，热爱集体，遵守秩序，表现稳健，有克服困难的勇气，体力和智力发达的个性鲜明的人。

幼儿思维的出现

★

小儿在1岁以前只有对事物的感知，没有思维。1岁以后，随着语言和动作的发展，出现了人类思维的初级形式——直觉行动性思维。小儿的这种思维是与对事物的感知和自身的行动分不开的，他们只能思考直觉的或所接触的事物，离开了直觉感知或接触的物体，离开了动作，思维就中断。通过这种思维形式，小儿对事物有了初步的概括能力，但他们的思维概括只是根据事物的外部特征如颜色、形状、大小等加以分类，而不能概括出事物的本质特征，因而常常发生错误，如儿童第一次看见圆的红色的东西叫苹果，则以后见到红皮球他也会认作苹果。

随着小儿动作的发展，在学会了用物体进行各种活动即逐步掌握了各种物体的功能和用途后，小儿逐步理解周围事物之间的关系，如会把小船放进水里去玩，橘子则会自己剥了皮吃。这就是小儿通过触、动、视觉经验等多次经历后在头脑中形成的对某一事物的认识，学会了动作概括的能力。

发育中的标准

(1) 12个月：孩子喜欢和你一起看浅显的书，喜欢开玩

笑——他愿意做让你发笑的任何事。当你给他脱衣服时他明白应该举胳膊；他懂得诸如鞋子、瓶子、洗澡这样简单的常用词的意思。1岁的孩子甚至有可能说一二个能让人听懂的单词。

(2) 15个月：他会示意你想梳他的头发；他知道亲吻意味着什么，要是你想让他亲你一下，他会让你如愿的；学到任何新知识都令他兴奋不已；他很想帮你做些类似打扫房间这样的家务活；虽然他弄不懂每个单词的意思，却能理解复杂的句子。

(3) 18个月：当你们一起看书时，他会指认物体，如：一条狗、一只球、一头牛。他能认出一头牛并说出“牛”字来。他知道他身体的各个部位：若你问他脚在哪儿，他会指给你看，还会让你看他的手、他的鼻子、他的嘴或眼睛。他明白他的鼻子和妈妈的不同。若是你支使他拿件东西，他会高兴地照办。

(4) 21个月：他会接近你，吸引你的注意力，带你去看他感兴趣的东西或问你问题。他爱拿铅笔乱涂乱画，他开始理解并能听懂一些简单的问话和指令。

(5) 2周岁：他喜欢独自一人快活地做自己的事情。他不再只是拿铅笔乱写乱画，而是一笔一画地模仿写字的动作。家里许多物品和玩具的名称他都知道。他喜欢咬文嚼字，一旦他弄懂某个词的含义，他也许会不断地重复它。

思维的初级

宝宝到1岁以后，对事物的认识从以往的感知发展到了初级的思维，形成初步的概括反应。这一概括反应只限于事物的表面，是非本质的。

最常见如在一个红苹果和一个小红球之间，宝宝的概括反

应都是红色的，他有可能将红球误认为苹果，而可能将苹果误认为红球。再比如对一些事物之间简单的关系概括，用一个小棒去敲一个铃铛，铃铛会响，踢小球一下，小球会滚出去等，这样宝宝在玩耍中便知道去用小棒敲打物体，玩小球时会踢球或拍打等。

随着小儿动作发展，在学会了用物体进行各种活动，即逐渐掌握了各种物体的功能和用途后，小儿逐渐理解周围事物之间的关系，如把小船放进水里去玩，对桔子则会自己剥了皮吃。
★ 这就是小儿通过触、动、视觉经验等多次经历后在头脑中形成对某一事物的认识，学会了动作概括的能力。

婴儿期心理发育的特征

(1) 新生儿：主要依靠一些非条件反射，如食物反射、防御反射、握持反射、定向反射、吞咽反射等适应外界环境。出生后两周左右，条件反射开始形成，但形成速度慢，不稳定，不易分化。

(2) 1岁以内婴儿：是人整个一生中发展最迅速的时期，神经系统发展很快，在成人的正确教养下，小儿身心都有显著的、巨大的、质的变化。

从生理上的寄居生活转变为独立生活，这就引起小儿适应客观现实，独立调节自身行为的需要，大脑皮层抑制功能开始发展，为儿童心理的发生提供了生理基础。

动作发展从躺卧状态，完全没有随意动作过渡到学会用手操纵物体和直立行走等随意动作，由大肌肉动作向小肌肉动作发展。

言语的发展是先听后说，从完全不能说话过渡到能掌握一

些简单的词，用来同成人进行最初的语言交流。

心理的发展以感觉发展最明显，是人的感觉发展的基础时期，知觉开始出现；开始有较明显的注意和记忆；思维开始出现萌芽。从定向探究反应开始，到逐步出现各种基本心理过程。

作为人类特点的直立行走，双手动作和语言交际能力的开始出现，使心理发展由被动到主动。婴儿的独立性有了极为显著的增长。

对自我进一步的认识

自我意识是意识的一个方面，即认识自己，把自己作为主体从客体中区别出来，这是人的个性特征的重要标志之一，同时也是人的意识不同于动物心理的重要标志之一。

1岁以后的小儿，由于语言能力的进一步发展，开始知道自己的名字，学会了像成人叫他那样叫自己，与此同时还开始认识自己的身体及身体的有关部位，如“宝宝的脚”、“宝宝的眼睛”、“宝宝的头发”等，还能意识到自己身体的感觉，如“宝宝饿”、“宝宝痛”等。这时，小儿把名字理解为自己的信号，因此，当遇到叫同名的孩子时会感到很奇怪。

体重和身体的高矮

根据幼儿体格发育的规律，1岁以后幼儿的体重增长速度比婴儿期减慢，同时幼儿开始蹒跚学步，活动量增加，所以1岁后的幼儿不像婴儿那么胖，但却显得比较结实了。那么1~2岁幼儿的体重究竟应该是多少才算正常呢？

当幼儿 1~3 岁时，应至少每半年测 1 次体重，并把测得的数值与表中所列正常值进行比较，及时掌握小儿体重及其变化情况。当所测体重低于表中相应年龄栏的下限值时，应引起注意。尤其是当连续 3 次测量，发现体重无明显增加或有所下降时，就要寻找原因，及时采取措施，如改善喂养方法或治疗疾病等，以去除影响幼儿健康成长的不利因素。

★ 一般说来，如果你给小宝宝吃适当的食物，他就不会不够重，也不会超重。他会在饮食中自我调节，会适时地从食物中取得他所需要的东西。如果小宝宝不够重或超重，这便是父母的过错，是父母给小宝宝吃不适当的食物造成的。

小宝宝超重往往是吃了过多的肥肉、过多的甜饮料或过多的精制糖类（如糕点、饼干、果酱等）。

或许是你无意中控制了小宝宝的活动，只让他坐在婴儿车上而不让他去做消耗热量的爬行或步行等运动。你应该鼓励小宝宝多活动、多玩游戏，越活泼越好。

关于体重太轻的情况，除非是有意识地限制小宝宝吃东西，否则极少的宝宝是“欠重”的。也许小宝宝与其他同年龄同性别的孩子相比是显得体重轻一些，但以他自己的体格和高度为比例却是正常的。

很多父母无必要担心他们的宝宝矮而瘦小，事实上一些小宝宝虽然长得矮而瘦小，却是自然的、健康的、就像有些成年人看起来也是矮而瘦小一样。如果你给小宝宝吃营养平衡的饮食，他会高兴、满意，并且正常发育成长，所以你大可不必担心。如果你不放心的话，为了保险起见，请医生为宝宝检查一下也无妨。

婴儿生理上的特点

脑和神经系统迅速发育，1~2岁期是人一生中脑系统发育最重要的时期，5~6岁时脑电波显示出飞跃状态，是儿童智力发育的主要阶段，脑重量已达到成人的90%，脑细胞分化完成，小脑和植物神经系统也在此期间发育，因此幼儿期应注意及时补充必要的健脑食品，并加强锻炼，这对智力的发育起关键作用。

骨骼系统发育是此期的特点。幼儿的骨骼柔软，骨短细，骨化未完成，骨骼的成分与成人不同。有机物多于无机物，骨骼、脊柱未定型，胸骨未接合，可塑性很强，此期如骨化不好，会影响儿童的体型。应注意补充钙、锌。

探索欲的强烈

这一阶段的小儿进入了一个新的成长阶段——摇摇晃晃学步的阶段。在这之前小儿对环境的探索不但有着局限性，而且是被动的。当他们知道可以凭自己的双脚在家里到处走动参观以后，这种探索就更加积极活跃了。家里的每一个角落、每一道裂纹、每一条刻纹，都要用手去戳、去捅；每一张桌子、每一把椅子、每一件没有固定的东西，他都要去摇摇、晃晃。书架里的书一本一本地往外搬，够的着的地方一个一个地往上爬，以致于父母怀疑自己的孩子是否得了“多动症”。其实，许多父母可能并不知道，这种现象是小儿生长发育过程中必然出现的一个阶段，对小儿心理的正常发育是很重要的。在这个阶段里，小儿通过对周围环境的积极探索，广泛地、多方面地接触和认

识事物，同时，也训练了自己运用物体的技能，然后才能向下一个阶段发展。如果父母对小儿的这种行为加以阻止和训斥，便会使孩子感到自己的探索是在干错事，他们往往也会对自己产生怀疑。这样，非但压制了孩子的好奇心，还会在他们心里留下自我怀疑的阴影，妨碍他们自信心的树立，结果造成自己的孩子成为一个没有好奇心、没有探索世界热情的“畸形”儿。

★ 当然，学步的小儿毕竟还很年幼，他们的观察力、判断力毕竟是有限的，他们还不能区别周围哪些东西是安全的，哪些东西又是不安全的。凡是他们想知道的东西，一律都往嘴里放。因此，在这个时期内，必须实行一些特别的安全措施。如把药品及有毒物品要放置在孩子够不到的地方；妈妈要经常检查房间，看看地上是不是有钉子、钮扣、刀片、破玩具的尖利碎片和部件、张开的别针等危险东西，同时家里的钮扣、别针等小件危险物品也要收管好不要让小儿拿到。这时期的玩具体积必须大一点，以免孩子把它们放进自己嘴里。家用电器也在危险物品之列，不能让小儿接触。电器插座也应安放在小儿够不着的地方以免小儿乱捅发生触电危险。带孩子外出游玩或购物时，应随时把孩子带在身边。

婴儿时期心理健康的标准

婴儿期心理卫生健康的标准为：

- (1) 体格发育健康；
- (2) 动作和语言发育正常；
- (3) 符合正常规律的饮食睡眠和大、小便习惯；
- (4) 富有感情；
- (5) 敢于探索；