



儿童保健

薛沁冰 编著



科学出版社

儿 童 保 健

薛沁冰 编著

科 学 出 版 社

1976

内 容 简 介

“好生保育儿童”，不断提高我国儿童的健康水平，是贯彻执行毛主席革命卫生路线的重要组成部分。

本书以婴儿保健为重点，并介绍了七岁以内的儿童保健知识，还介绍了婴幼儿常见病多发病等防治知识。

本书为科普读物，可供广大工农兵及儿童保育工作者参考。

儿 童 保 健

薛沁冰 编 著

*

科学出版社出版

北京朝阳门内大街137号

沈阳市第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1976年12月第一版 开本：787×1092 1/32

1976年12月第一次印刷 印张：4 1/2

印数：0001—485,553 字数：85,000

统一书号：14031·9

本社书号：733·14

定 价：0.28 元

外生居定章
方東

前 言

伟大领袖毛主席历来十分关怀广大儿童的健康，早在1941年就指示我们要“好生保育儿童”。

建国以来，在毛主席无产阶级革命卫生路线指引下，儿童保健工作取得了很大的成绩，但是由于刘少奇、林彪反革命修正主义卫生路线的干扰，在文化大革命前，农村里仍然缺医少药。伟大的无产阶级文化大革命，摧毁了刘少奇、林彪两个资产阶级司令部，又经过批林批孔运动，全国人民和广大医药卫生人员的阶级斗争和路线斗争觉悟大大提高，毛主席关于“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的光辉指示日益得到落实。大批城市医务人员上山下乡，走与工农相结合的道路，接受贫下中农再教育；开展巡回医疗；在党的领导下，帮助培训了一百几十万赤脚医生。下乡的医务人员和广大赤脚医生在贫下中农的支持和帮助下，认真贯彻毛主席关于“预防为主”的方针，巩固发展了农村合作医疗制度，深入社、队开展爱国卫生运动，宣传卫生知识，贯彻落实计划生育，推广科学接生，积极开展预防接种，同时对儿童的常见病、多发病进行了普查普治，使威胁儿童健康的传染病和常见病、多发病的发病率逐年下降，儿童健康水平不断提高，农村卫生面貌正在发生显著变化。当前我国实行计划生育的夫妇越来越

多，儿童保健的任务也日益显得重要，因此在开展计划生育的同时，必须作好儿童保健知识的普及宣传，使每个儿童保教工作者及父母都懂得根据儿童生理发育的特点，进行合理喂养、护理和教养，使儿童从小在德育、智育、体育几方面得到全面发展，这是每个儿童保教工作者和父母的光荣任务。

我们要以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，认真学习毛主席关于文化大革命和批邓、反击右倾翻案风的一系列重要指示，学习无产阶级专政下继续革命的理论，坚持反修防修，继续革命。从反修防修、巩固无产阶级专政的高度，充分认识“好生保育儿童”的重要意义。让我们在以毛主席为首的党中央领导下，坚持以阶级斗争为纲，把批判邓小平、反击右倾翻案风的斗争进行到底。

本书初版于1966年，经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，初版已不适应当前形势发展的需要。应读者的要求，对初版进行了修改和补充，作为新版出版。但作者水平有限，错误在所难免，请读者随时指正，以便再版时改正。

薛沁冰

1976年5月

目 录

前言	iii
一 胎儿期保健	1
胎儿的生长发育	1
胎儿血液循环的特点	3
胎儿保健	5
二 新生儿保健	9
新生儿的生理特点	9
新生儿的护理	13
三 婴儿期保健	17
婴儿生长发育的特点	17
婴儿的护理	28
婴儿的喂养	33
婴儿的教养	52
四 幼儿期保健	62
幼儿期生长发育的特点	62
幼儿期的教养和护理	65
五 学龄前期幼童保健	77
学龄前期幼童生长发育的特点	77
学龄前期幼童的教养	79
饮食卫生和生活日程	80

六 婴幼儿体格锻炼	82
阳光、空气和水锻炼的方法	83
特殊的锻炼方法	88
七 儿童健康检查和常见疾病的防治	92
定期进行健康检查	92
儿童传染病和预防接种	93
新生儿期常见疾病	98
婴幼儿期常见疾病	101
婴幼儿期常见急性传染病	115
儿童常见肠道寄生虫病	123
病儿的护理	129
八 预防意外事故的发生	131
九 儿童保健与计划生育	133

一 胎 儿 期 保 健

根据胎儿生长发育的特点，受孕前三个月叫做妊娠前期，后六个月叫做妊娠后期。胎儿的生长发育与母亲的健康状况息息相关，母亲身体的健康、营养、精神状况和生活方式等，都直接影响胎儿的健康。例如母亲的体质弱，营养不足，过度劳累，生活不规律，或患有急性或慢性传染病等，都能影响胎儿的生长发育，以致引起早产、先天性营养缺乏、先天性畸形、先天性传染病、死胎等。为了能使胎儿正常地发育，顺利地出生，对于胎儿在母亲子宫内的生活以及胎儿保健等应有所了解，以下分三方面来介绍。

胎 儿 的 生 长 发 育

胎儿在子宫内生长280天后才算成熟出生。自受精卵到达子宫后，在头两个月内逐渐发育成为胎体，形成了器官的基础。两个月末，可以看出人的模样，有眼、鼻、嘴唇、手腕、脚掌和手指等。鼻子显得特别大，它是首先发育的。身长约有2—3厘米。第三个月，胎儿的头部特别大，已能确定性别，辨别手指、脚趾，可以看出最初的成骨中心，身长约9厘米。第四个月，脸部已形成，头发已出现，头盖骨开始

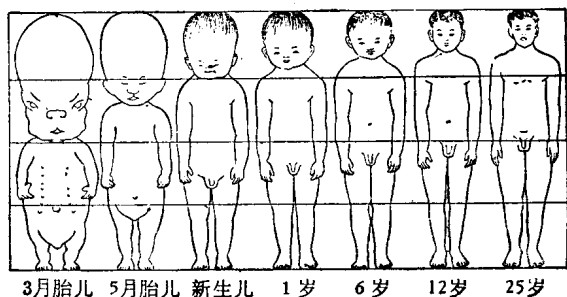


图 1 由胎儿到成年身体发育的比例

骨化，臀部开始积有脂肪，皮脂腺开始活动，分泌胎脂。有纤细的胎毛，孕妇已能感觉胎动，在医务人员做产前检查时，可以听到胎儿的心跳。第五个月，体格发育逐渐趋向出生时的状态，肠内出现少量胆汁，身长25厘米。

牙的生长并不是在出生以后，而是在胎儿期五个月起就开始牙的骨化，这为全部牙的生长准备了条件。婴儿出牙的早晚，虽然和后天的营养有关，但也不能忽视胎儿期骨化情况与母亲营养好坏的关系，因此，孕妇应当注意全面的营养和适当的户外活动，对儿童牙的健康发育是有好处的。

第六个月，皮下脂肪仍很少，面若老人。第七个月，皮下脂肪增加，但仍不丰满，这时候如果早产，也可能成活，但由于生活能力过弱，成活率很低。从第八个月起，皮下脂肪积累很快，身体变宽，皮色光泽，胎毛开始脱落，趋向于成熟儿。第九个月，体重显著增加，皮下脂肪丰满，具有新生儿的外貌特点，皮肤呈玫瑰红色（或微红色），指甲长出指

端，逐渐地建立起先天性无条件反射^①，这时候胎儿就准备着出世了。妊娠七个月以后，由于胎儿迅速地成长和皮下脂肪的增长，需要由母亲供给更多的营养。从胎儿的身长和体重的增长可以看出来，六个月以后，胎儿的身长约为月龄乘5，照此推算，九个足月的胎儿，身长为45—50厘米。胎儿的体重，6—7个月为1,100—1,200克（500克为1市斤），7—8个月为1,700—1,800克，8—9个月为2,500—3,500克。这都说明了越到妊娠后期，胎儿的生长发育很快。需要的营养就越多，因此，母亲在妊娠后期常常出现吃不饱，睡不够的现象。

胎 儿 血 液 循 环 的 特 点

胎儿在母体内能生长发育，是通过母亲的血液循环供给胎儿所需要的养料和氧气的。胎儿在子宫内究竟怎样来获得营养的呢？从胎儿血液循环的特点来看，就可以知道。妊娠第一个月起，母体就为胎儿血液循环开始作准备，胎盘（着床于孕妇的子宫壁）逐渐形成，到第三个月胎盘已经完全形成，胎盘和胎儿相连的脐带长约50厘米（1.5尺）。母亲的血液循环，通过胎盘和脐带的血管，与胎儿的血液循环发生密切的联系，但是两者的血液循环始终不是直接联通的。

在妊娠的全部过程中，胎儿所需要的养料和氧气，都是

^①不需要经过训练，生下来就有的反射动作，例如当母亲把乳头触及新生儿的口唇时，他就会开始吸吮奶的动作。

从母体经过胎盘输送来的。

胎儿的血液循环是怎样进行的呢？

连着胎儿肚脐的脐带里有三条血管，一条是由胎盘向胎儿输送新鲜血液的脐静脉，另外两条是由胎儿输出血液的脐

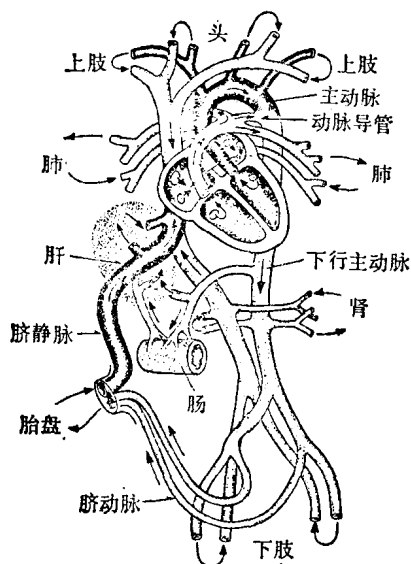


图2 胎儿的血液循环

动脉。血液就是通过胎盘绒毛膜吸收了氧气和营养质以后进入脐静脉（动脉血），流入胎儿体内。由于胎儿在子宫里不呼吸，肺与肺血管处于压缩状态，因此，这部分血液只能越过肺循环而无气体交换现象，再经动脉导管流入主动脉。由主动脉出来的血液，

供给所有器官和组织的营养，并使身体上半部得到含氧更多的新鲜血液。放出氧气，吸入二氧化碳以后，就从下行主动脉通过两条脐动脉（静脉血）回到胎盘。胎盘在胎血循环中起的作用很大：

第一，是母体与胎儿之间的营养交换站，供给胎儿营养，胎儿体内排出来的代谢物，通过两条脐动脉，经过胎盘

排到母体内。

第二，胎盘对胎儿有保护作用。当母亲有病时，它使母体内的细菌和毒素不能直接进入胎儿血液，但也有少数的疾病，如梅毒、疟疾和风疹等，能通过胎盘传染给胎儿。因此，孕妇要特别注意预防疾病。

出生以后随着肺呼吸功能的建立，开始肺血循环，独立的永久性的血液循环就建立起来。

新生儿为什么生后一定要啼哭？他的呼吸又是怎样开始的呢？

原来在分娩的时候，由于子宫的收缩，子宫壁和胎盘就开始分离，来自母体的氧气骤然减少，胎儿体内的二氧化碳逐渐增加，二氧化碳刺激胎儿的呼吸中枢，因此，胎儿一出生就啼哭，引起胸腔伸缩，肺脏就随着充分地扩张和收缩，从而开始呼吸运动。所以，新生儿啼哭是具有生活能力的表现。当分娩晚期时间延长的时候，就很容易使胎儿窒息。所以，在分娩晚期产妇必须安静地听从接生员的指导，使胎儿能够顺利娩出。如果新生儿的哭声微弱，接生员必须迅速拍打新生儿臀部或给以冷热刺激，使他加强呼吸，否则，会引起新生儿肺部扩张不良。

胎 儿 保 健

胎儿保健从受孕开始就必须予以重视。

由于孕妇健康与否直接影响到胎儿的生长发育，所以，

在妊娠过程中，孕妇要注意妊娠期卫生和营养，定期作好产前检查等，这些都是保护胎儿健康十分必要的措施。

妊娠期卫生和营养

妊娠期卫生

①妊娠期的劳动和休息 妊娠期间可以参加正常工作和适当的劳动（避免过重劳动），还应当加强户外活动，多晒太阳和呼吸新鲜空气，使全身血液循环良好，保持肌肉活动能力，维护肺和皮肤的正常功能，有利于胎儿的生长发育。妊娠以后，孕妇由于身体负担较重，需要充足的睡眠和休息，除晚间保证八小时睡眠外，最好中午也能适当的休息。

②全身卫生 由于孕妇新陈代谢增加了，皮肤排泄也增多，应经常洗澡和勤换内衣。同时服装宜宽大些，有利于胎儿的生长发育。

③乳房卫生 妊娠期乳房会逐渐增大，此时不宜束胸。妊娠五个月以后，每天可用温开水洗擦乳头，然后涂上一些油。如果乳头扁平或凹陷，可以边洗边将凹陷的乳头向外捻出，使乳头的皮肤得到锻炼，分娩后，乳头不致被新生儿吸破，避免细菌的感染，引起乳腺炎。

④妊娠期性生活 在妊娠头三个月和末两个月的时候，应避免性生活，以免引起流产或早产。此外，如果在最末两个月的时候还有性生活，易将细菌带入阴道，引起产后感染。

妊娠期营养

胎儿在子宫内的成长，完全依靠母体供应营养，同时孕妇还要维持本身的需要，所以，妊娠期需要增加营养，而且必须合理安排。

所谓合理安排，就是应注意营养的全面，如碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素及矿盐等（这些成分在日常的主食和副食如新鲜的蔬菜、水果中都有），都是胎儿在生长发育过程中不可缺少的营养成分。缺少了某种成分，就会引起相应的疾病。如长期磷钙不足，不仅影响胎儿的骨骼发育，而且孕妇也可能发生骨质软化症；又如缺少铁，将会引起孕妇贫血，总之，孕妇必须注意全面营养，切不可偏食。但饮食又要适当，不宜吃过多的脂肪。如果胎儿过大，容易造成分娩时的困难，尤其是第一胎。此外，对于刺激性的食物如浓茶、咖啡、辣椒等宜少吃或不吃。

产 前 检 查

定期作好产前检查，是保证胎儿正常分娩的关键。有人认为，生孩子是自然现象，到时候瓜熟蒂落。因此对产前检查感到麻烦，很不重视，这是不正确的。不论是初产妇还是经产妇，对产前检查必须予以足够的重视，它的好处是：

- ①可以早期判明是否正常怀孕，或妇科疾病；
- ②使医务人员了解孕妇的情况，以便及时对孕妇进行卫

生和营养指导；

③可以帮助孕妇了解怀孕生产的各个过程，减少对怀孕和分娩的不必要的顾虑；

④能够早期发现妊娠过程中不正常现象，并及时给以防治。如妊娠过程中可能有阴道出血、浮肿、血压升高及胎位不正等现象，在产前检查时就能及时发现、及时治疗和纠正。

怕麻烦不作产前检查，会造成很多可以避免发生的不良后果。只有定期作好产前检查，才能预防疾病，使胎儿健康成长和顺利分娩。所以说产前检查是必不可少的。

用 药

对孕妇用药必须十分谨慎。现代科学实验证明，某些药物对胎儿是不利的。如治疗肿瘤的药物，可使胎儿畸形；有些药物（如奎宁、中药中的大黄等）孕妇服后，可以影响到胎儿的正常发育，甚至引起流产、早产等。几乎所有的抗菌素，孕妇服后都可输入胎儿体内，因胎儿对它的解毒能力差，排泄能力也低，如反复多量地使用时，会使胎儿中毒。因此，为确保胎儿安全，孕妇有病需要用药时，必须在医生指导下进行，决不要擅自随便服药。

二 新 生 儿 保 健

从出生到一个月，叫做新生儿。新生儿由于各脏器的生理功能尚不完善，对外界环境的适应能力差，抵抗力弱，如果护理不当，就容易得病，并且病情变化快，易由轻变重。因此，必须了解新生儿的特点，才能正确地进行护理、喂养，促使新生儿健康成长。

新 生 儿 的 生 理 特 点

新生儿从母体娩出后，突然改变了生活条件，必须经过最少 2—3 周的时间才能适应。新生儿一般有以下的特点：

皮肤

皮肤呈玫瑰色，表面带着一层油脂（又名胎脂）。胎脂可以使胎儿易于通过产道。分娩后，如胎脂过多时，可以用消毒棉花浸植物油擦去一部分，残留的胎脂，有保护皮肤的作用。一星期以后，可以开始洗澡。由于新生儿的皮肤薄嫩，毛细血管丰富，保护功能不强，稍不注意容易受伤，污染后容易发生脓疱疮、疖子和其它病症。所以，凡是接触新生儿皮肤的用品，如洗澡用的毛巾、衬衣、尿布等，最好尽量用细软