

家庭实用 妇幼保健手册

张肖敏 主编

山东科学技术出版社

家庭实用妇幼保健手册

张肖敏 主编

山东科学技术出版社

家庭实用妇幼保健手册

张肖敏 主编

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

山东莱芜市印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 12 印张 243 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5331-2102-3

R·618 定价 15.50 元

主 编	张肖敏			
副 主 编	何书香	俞 淑	邓静云	
编写人员	王海琦	段娅莉	韩素萍	徐柏荣
	王 玮	胡幼芳	范卫新	

前 言

近半个世纪以来,随着社会、经济的发展和繁荣,人口的结构也有了很大的改变,我国政府对于提高人口素质问题十分关注,因为它关系到民族的兴旺、国家的富强和家庭的幸福。提高人口的素质,首先要有健康的体质,人的健康必须从娃娃抓起;一代人的健康影响下一代的健康,有健康的母亲才有健康的孩子。为此,我们在社会调查的基础上,组织有关妇女保健、儿童保健专家合作编写了本书。

该书针对家庭日常生活中遇到的一些健康保健问题,分为妇女保健篇和儿童保健篇,进行了深入浅出的阐述。目的在于向各个家庭普及妇幼保健知识、技巧、技能,提高家庭保护妇女儿童健康的意识和能力,从而达到提高人口素质的目的。

该书内容突出妇女和儿童常见病的防治、健康保健的指导,有较强的科学性、权威性及规范性,并注意收取了国内外先进保健技术,是家庭幸福必备的良好益友。由于编者水平有限,有不妥之处在所难免,恳请广大读者及专家给予批评指正。

编 者

一九九九年九月

目 录

妇女保健篇

第一章 青春期保健	韩素萍(1)
第一节 青春期的概念	(1)
一、年龄范围	(1)
二、分期	(1)
第二节 青春期发育	(2)
一、青春期的体格发育	(2)
二、女性性发育	(4)
三、影响青春期生长发育的因素	(7)
四、青春期常见的心理问题和社会行为特点	(10)
五、青春期常见病的防治	(14)
六、青春期保健	(17)
七、青春期性教育	(21)
第二章 婚姻期保健	韩素萍(25)
第一节 婚前卫生指导	(25)
一、性卫生知识指导	(25)
二、生育知识	(30)
第二节 婚育指导	(32)

一、禁止结婚	(32)
二、暂缓结婚	(32)
三、可以结婚,但不宜生育	(33)
四、可以结婚,但生育时需控制子代性别	(33)
五、其他应劝阻婚育的疾病	(33)
第三节 婚前医学检查	(34)
一、询问病史	(34)
二、体格检查	(35)
三、实验室检查	(35)
第四节 女性性功能障碍与治疗	(36)
一、性冷淡	(36)
二、性交痛	(37)
三、阴道痉挛	(37)
四、性高潮缺失	(37)
第三章 围产期保健	王海琦(39)
第一节 孕前期保健	(39)
一、健康的婴儿必须有健康精子与健康卵子的结合	(39)
二、健康的母亲才能孕育健康的宝宝	(40)
三、孕前环境、生活习惯、营养等对新生命发育的影响	(41)
四、准父母所患疾病对新生命的影响	(41)
第二节 孕早期保健	(42)
一、受孕时机的选择	(42)
二、胚胎发育早期是胎儿发育健康的起点	(43)
三、保护胚芽健康发育的方法	(45)
四、避孕方法失败所孕孩子最好不要	(48)
五、保障胎芽健康发育的良好生活习惯	(49)
六、有利于胚芽发育的孕母健康状况	(51)
七、妊娠早期的营养需求	(52)

第三节 孕中期保健	(52)
一、孕中期胎儿生长发育的特点	(53)
二、胎儿生长发育与宫内环境的关系	(53)
三、胎儿宫内健康生长对营养的需求	(54)
四、胎教是早期胎儿性格情操培养的起始	(56)
五、孕妇对自己胎儿健康有疑惑时应请医师作产前诊断	(58)
六、孕中期准妈妈为保障胎儿健康必须的衣、食、 住、行的生活行为	(58)
第四节 孕晚期保健	(60)
一、孕妇应当按医师的嘱咐定时作好产前检查	(60)
二、影响母胎健康的疾病必须重视	(64)
三、妊娠晚期胎儿宫内状态的监测	(69)
四、临近产期应做好充分准备	(75)
五、产时孕妇应配合医师安全分娩	(76)
六、新生儿早吸吮可以有效地预防产后出血	(79)
第五节 产褥期保健	(79)
一、产妇休息期应做到的事	(80)
二、增加产妇的营养有利于母乳喂养	(82)
三、产褥期是促使产妇恢复健康的关键	(83)
四、产褥期新生儿哺育护理	(84)
五、产后 42 天产妇应做健康检查	(85)
六、产褥期及哺乳期计划生育方法介绍	(86)
第四章 更年期妇女保健	王 玮(87)
第一节 更年期妇女的生理及心理特点	(87)
一、更年期妇女的生理特点	(87)
二、更年期妇女的心理特点	(89)
三、更年期综合征	(90)
第二节 更年期常见疾病的防治	(92)

一、外阴白色病变	(92)
二、老年性阴道炎	(93)
三、子宫脱垂	(94)
四、老年妇女恶性肿瘤	(95)
五、心血管疾病	(96)
六、骨质疏松	(97)
第三节 中老年妇女的心理健康	(99)
第四节 中老年饮食	(101)
第五节 中老年人的运动	(101)
第六节 中老年妇女性生活	(102)
第五章 性病的防治	王 玮 范卫新 (103)
第一节 性传播性疾病的概念	(103)
第二节 性传播性疾病流行病学特点	(103)
第三节 性传播性疾病症状学	(106)
第四节 性传播性疾病的防治	(109)
第五节 艾滋病	(112)
第六节 梅毒	(115)
第七节 淋病	(120)
第八节 非淋菌性尿道炎	(125)
第九节 尖锐湿疣	(127)
第十节 生殖器疱疹	(128)

儿童保健篇

第一章 小儿体格生长	段姪莉 (130)
第一节 新生儿	(130)

一、足月新生儿的外部特征	(130)
二、开始自己呼吸	(131)
三、血流发生了变化	(132)
四、体温不稳定	(132)
五、脐带	(133)
六、皮肤	(133)
七、黄疸	(134)
八、乳腺肿大	(135)
九、假月经	(135)
十、马牙	(136)
十一、螳螂嘴	(136)
十二、生理性体重下降	(136)
十三、早产儿	(137)
十四、双胎	(137)
十五、过期产儿	(138)
第二节 婴儿	(139)
一、婴儿生长最快	(139)
二、体重的增长	(139)
三、一年中身长的增长	(140)
四、头围与胸围	(140)
五、前囟	(140)
六、牙齿的萌出	(141)
七、肌肉组织的发育	(142)
八、脂肪组织的发育	(142)
九、呼吸与心跳	(143)
十、生理性贫血	(144)
十一、抗体水平低	(145)
第三节 幼儿	(145)

一、体重与身长增长减慢	(145)
二、前囟闭合	(146)
三、乳牙出齐	(146)
四、淋巴系统	(147)
第四节 学龄前儿童	(148)
一、体重、身高、头围、胸围	(148)
二、脊柱	(148)
三、骨龄与骨化中心	(149)
四、换牙	(150)
五、呼吸与心跳	(150)
六、白细胞和分类	(150)
第五节 应注意的问题	(151)
一、定期健康检查	(151)
二、血色素检查	(151)
三、经常看牙医	(152)
四、生长发育图	(152)
第二章 小儿神经心理发育	段姪莉 (154)
第一节 0~12 个月	(154)
一、脑相对要重一些	(154)
二、特殊的神经反射	(154)
三、视觉能力	(155)
四、听觉发育	(155)
五、触觉、味觉、嗅觉	(155)
六、动作发育	(156)
七、语言的发育	(158)
八、语言发育的必备条件	(159)
九、婴儿的注意	(159)
十、婴儿的记忆	(160)

十一、气质	(160)
第二节 1~3 岁	(161)
一、感知觉的发展	(162)
二、动作的发育	(162)
三、语言的发育	(163)
四、注意的发展	(164)
五、记忆的发展	(165)
六、思维之初	(165)
七、想象的萌芽	(166)
八、情感的发展	(166)
九、意志的萌芽	(167)
十、自我意识的萌芽	(168)
第三节 3~6 岁	(169)
一、感知觉的发展	(169)
二、动作的发展	(170)
三、语言的发展	(170)
四、注意的发展	(171)
五、记忆的发展	(171)
六、思维的发展	(172)
七、想象的发展	(173)
八、情感的发展	(174)
九、意志的发展	(175)
十、个性的发展	(175)
第四节 应注意的问题	(176)
一、婴儿哭声的鉴别	(176)
二、爱抓扔东西	(177)
三、说话迟	(177)
四、孩子不听话	(178)

五、爱提问	(180)
六、人来疯	(181)
七、口吃	(182)
八、撒谎	(182)
九、咬指甲	(183)
十、体格锻炼	(184)
十一、听音乐	(185)
十二、智力发展的关键期	(186)
十三、孩子智力正常吗?	(187)
第三章 小儿营养与喂养	刘昔荣(189)
第一节 小儿营养的需要	(189)
一、年龄越小所需热能相对越高	(189)
二、产能营养素	(190)
三、关于碳水化合物	(190)
四、脂肪的营养作用	(191)
五、优质蛋白质	(192)
六、维生素的问题	(193)
七、关于矿物质	(194)
八、饮水的重要性	(195)
九、膳食纤维的作用	(196)
第二节 小儿喂养	(197)
一、母乳对婴儿最适宜	(197)
二、喂奶次数与时间	(198)
三、喂奶的姿势	(199)
四、不应挤掉前部分乳汁	(200)
五、初乳	(201)
六、乳母应有足够的营养	(202)
七、挤奶方法	(203)

八、母乳不足的对策	(204)
九、断奶	(205)
十、人工喂养弊病多	(206)
十一、选择代乳品	(207)
十二、牛奶的调配	(209)
十三、怎样冲调奶粉	(211)
十四、奶具要消毒	(212)
十五、几种家庭牛乳制品	(212)
十六、婴儿 4~6 个月后要加辅食	(213)
十七、怎样添加辅食	(214)
十八、辅食的制作	(215)
十九、小儿膳食结构的金字塔	(216)
二十、小儿食谱举例	(217)
二十一、食谱调整的原则	(219)
二十二、食物的色香味形	(220)
二十三、零食与点心	(221)
二十四、注意餐具卫生	(222)
二十五、早餐应保证质量	(223)
二十六、加鱼肝油	(223)
二十七、练习自己吃	(225)
二十八、喂饭的学问	(225)
二十九、关于强化食品	(226)
三十、婴幼儿不宜食用的食物	(227)
第三节 问题及处理	(229)
一、体重不增与营养不良	(229)
二、零食不能过多	(231)
三、注意婴儿挑食	(231)
四、正确对待拒吃新的食物	(232)

五、不要在孩子面前挑食	(233)
六、体重超重与肥胖	(234)
七、孩子好吃甜食	(236)
八、甜饮料的问题	(237)
九、孩子容易缺乏维生素 A 的原因	(238)
十、普通膳食缺乏维生素 D	(240)
十一、膳食中钙足够吗	(241)
十二、孩子“缺钙”的危害	(242)
十三、低钙与惊厥	(244)
十四、让孩子多吃点粗粮	(245)
十五、常吃精米、面会缺乏 B 族维生素	(246)
十六、核黄素缺乏	(246)
十七、要摄入足够的维生素 C	(247)
十八、水果、蔬菜各有各的营养	(248)
十九、缺铁也很危险	(249)
二十、锌与发育	(251)
二十一、一般膳食中铜足够了	(252)
二十二、要吃含碘盐	(252)
二十三、加不加营养品	(254)
二十四、孩子用手抓食物	(254)
二十五、吃冷饮	(255)
二十六、不要在饭桌上训斥孩子	(256)
二十七、小儿膳食与粪便	(257)
第四章 小儿常见疾病和症状的识别及处理 ... 徐柏荣	(259)
第一节 新生儿常见疾病和症状的识别及处理	(259)
一、新生儿产伤	(259)
二、新生儿疾病筛查	(260)
三、鹅口疮(雪口疮)	(261)

四、新生儿黄疸	(261)
五、新生儿硬肿症	(263)
六、脐炎	(263)
七、吐奶	(264)
第二节 营养性疾病的识别和处理	(265)
一、小儿贫血	(265)
二、维生素 D 缺乏性佝偻病(佝偻病或小儿缺钙)	(267)
三、营养不良	(270)
四、肥胖	(272)
第三节 生长发育异常	(273)
一、身材矮小(发育迟缓或侏儒)	(273)
二、性早熟	(275)
第四节 儿童神经、心理、行为异常	(276)
一、智力低下	(276)
二、儿童多动综合征	(277)
三、遗尿症(尿床)	(279)
第五节 呼吸、循环系统疾病	(280)
一、儿童急性呼吸道感染	(280)
二、心脏杂音	(282)
第六节 消化系统疾病	(283)
一、小儿腹泻	(283)
二、急性腹痛	(286)
三、便秘	(287)
四、蛲虫病	(288)
五、蛔虫病	(289)
第七节 泌尿生殖系统疾病	(290)
一、泌尿道感染	(290)
二、急性肾炎	(291)

三、包茎	(292)
四、隐睾症	(292)
第八节 五官疾病	(293)
一、龋齿(虫牙)	(293)
二、急性扁桃体炎(红眼病)	(294)
三、急性结膜炎	(295)
四、近视	(296)
五、弱视	(296)
第九节 皮肤疾患的识别和处理	(297)
一、红臀(尿布疹)	(297)
二、脓疱疮	(297)
三、婴儿湿疹(奶癣)	(298)
四、痱子	(299)
第十节 先天发育异常	(299)
一、先天性髋关节脱位	(299)
二、疝气	(300)
第十一节 传染性疾病	(302)
一、小儿病毒性肝炎	(302)
二、小儿结核病	(304)
三、麻疹	(305)
四、风疹	(306)
五、幼儿急疹	(307)
六、水痘	(308)
七、流行性脑脊髓膜炎(流脑)	(308)
八、腮腺炎(炸腮)	(309)
第十二节 其他	(310)
第五章 小儿意外伤害的识别及急救处理	徐柏荣(313)
一、创伤	(313)