

孩子一生的 健康计划

刘湘云 张国栋 著
少年儿童出版社





孩子一生的 健康 计划

刘湘云 张国栋 著
少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子一生的健康计划/刘湘云,张国栋著. —上海:
少年儿童出版社, 2000.8
(成功教育丛书)
ISBN 7-5324-4197-0

I. 孩... II. ①刘...②张... III. 保健 - 基本知识 -
家庭教育 - 参考资料 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 68713 号

孩子一生的健康计划

刘湘云 张国栋 著

杜 羽等 插图

赵晓音 装帧

主编 周珏培

责任编辑 周玉洁 美术编辑 吴列平

责任校对 石玲凤 技术编辑 史建平

少年儿童出版社出版发行	开本 850×1168 1/32
上海延安西路 1538 号	印张 5.375 插页 2
邮政编码 200052	字数 105,000
全国新华书店经销	2000 年 8 月第 1 版
少年儿童出版社排版	2000 年 8 月第 1 次印刷
上海商务联西印刷厂印刷	印数 1-5,100

ISBN7-5324-4197-0/G·1295(儿) 定价:8.40 元

刘湘云

上海医科大学教授,博士生导师,儿科医院院长,儿科研究所所长,《中华儿科杂志》副总编辑,联合国世界卫生组织妇幼保健专家委员会专家,上海市妇联副主任。在国内外发表论著 60 余篇,主编儿科学专著 6 本。获樟树奖、诸福棠奖、全国家庭教育工作园丁奖、全国优生优育贡献奖、上海市白玉兰奖。



张国栋

上海医科大学教授,《中国学校卫生》杂志主编,《中华预防医学》杂志副主编。中华预防医学会儿少卫生学分会常委,全国体质研究会委员,上海市儿少卫生学会主任委员,上海市体质研究会理事长。主编《预防医学问答—儿少卫生学分册》《青春健康指南》《中学生卫生保健手册》等。



健康,人生最大的财富

“小孩儿时候,再加上刚刚进入青年时期的两三年是生活中最充足的、最优美的、最属于我们的部分,也几乎是最重要的部分:它不知不觉地决定整个的未来。”(赫尔岑:《往事与随想》。)对于健康,何不也是如此呢?

当孩子还在孕育时期,您就开始给他实行科学的、周到的健康计划,并随着他的成长,不断为他强壮的体魄、健全的心理、智慧的头脑设计一系列的健康计划,让这一切“不知不觉地决定”他“整个的未来”,您就是给了他一笔最大的人生财富。凭着这笔财富,他可以去搏击人生,享受人生,成为社会的骄子,家庭的安琪儿。

关怀、重视孩子的健康,因为他们就像刚刚露出嫩芽的幼苗,经不起狂风暴雨,他们正在度过脆弱的、不能自我保护的阶段。

关怀、重视孩子的健康,因为幼年时受到的影响,常会影响他的一生。不少成人期的致命性疾病,追踪起来,都与孩提时的不良因素或疾病有关。

关怀、重视孩子的健康,因为幼年时奠定的良好基础,会使他终身受益。科学的卫生习惯、合理的心理调适、机敏的应变能力,如果在性格基本定型后才加以培育,那就为时过晚。

让我们一起来讨论抚育孩子过程中的种种问题，实践操作性极强的一系列计划。这里凝聚着人类宝贵的抚育经验，以及科学带给我们的惠泽。

健康,人生最大的财富 (1)

小生命的开始——胎儿的健康计划 (1)

■ **1. 准妈妈的保健** (2)

计划: 饮食的营养、丰富与平衡 动、静有度 环境
的安适 与胎儿沟通 怀孕的禁忌 系统监护

■ **2. 家里多了一个人** (12)

计划: 迎接三人世界 婴儿的居室 婴儿的衣被、
用具 家用小药箱

■ **3. 请个合适的保姆** (18)

计划: 面试 体检 把握育儿自主权

迎接奇妙的新生命——新生儿的健康计划 (20)

■ **1. 给宝宝最优的物质营养和精神营养** (21)

计划: 优越的母乳 哺乳方法 人工喂养 一些可
能遇到的问题

■ **2. 度过小生命最艰难的时光** (30)

计划: 环境的温度与安全 小身体的卫生与安全
有序的生活

■ **3. 妈妈和宝宝情意深深** (37)

计划: 妈妈的抚摸、拥抱与亲吻 妈妈的笑脸、气

味和声音

■ 4. 让疾病远离宝宝 (38)

计划：消毒与隔离 杜绝污染 接受两种预防针

■ 5. 特殊情况的应对 (40)

计划：关于皮肤、眼白发黄 关于头顶肿块 关于胎记 关于乳房肿大、假月经

成长最快的第一年——0~1岁的健康计划 (44)

■ 1. 喂养的加减乘除 (45)

计划：喂养的渐变 断乳准备中的一些问题 良好的饮食行为

■ 2. 智力的启发 (50)

计划：智力刺激 利用玩具 婴儿操

■ 3. 养成好习惯 (60)

计划：从睡眠入手 户外活动

■ 4. 拒绝病魔 (62)

计划：免疫计划 补点儿钙 注意贫血的侵袭

摇摇摆摆走向世界——1~3岁的健康计划 (66)

■ 1. 营养保证 (67)

计划：膳食平衡 四季食谱 让孩子自己吃 饮食

中的问题

- 2. 当好孩子的第一任老师 (73)
计划: 与孩子同玩 活动的“硬件” 自己的事自己做
- 3. 保健措施 (78)
计划: 有规律的生活 口腔卫生 保护皮肤 保护听力和视力 尽量少感冒 体育锻炼 家庭急救
- 好奇多问的小精灵——4~6岁的健康计划 (87)
- 1. 全面、充分的营养素 (88)
计划: 三餐加一点 四季食谱
- 2. 身、智、心并举发展 (91)
计划: 坚持锻炼 立体启智 平衡心理
- 3. 学习生活本领 (94)
计划: 自己照顾自己 学做家务 自我保护
- 4. 预防成年后的疾病 (96)
计划: 关于哮喘 关于急性肾炎 关于肥胖
- 快快乐乐进小学——7~10岁的健康计划 (99)
- 1. 准备当个小学生 (100)
计划: 愿当小学生 适应新生活 识别多动症
- 2. 全面吸收营养 (105)

计划：几个百分比 不偏食、不嗜食、不厌食 吃
好早餐

■ 3. 运动使身体更结实 (110)

计划：全面的全身的运动 运动时间

■ 4. 把疾病挡在身外 (113)

计划：一日生活制度 个人卫生习惯 预防近视
预防龋齿

第二个成长快速期——11~12岁的健康计划(120)

■ 1. 性的保健 (121)

计划：消除女孩的困惑 经期卫生 消除男孩的
困惑 识别性早熟 有独用的床

■ 2. 脊柱与身材 (126)

计划：关于脊柱弯曲异常 关于矮身材

■ 3. 补充营养素 (130)

计划：重视午餐 补点儿钙、铁、锌

■ 4. 运动促进骨生长 (132)

计划：促进长骨增长 制定运动计划

繁花盛开的季节——13~15岁的健康计划 (134)

■ 1. 心理与行为的导引 (135)

- 计划：性心理与性道德 善待独立意识 交好朋友
- 2. 保证体力和脑力的营养 (139)
- 计划：消除营养误区 适时补锌
- 3. 加强运动 (141)
- 计划：持之以恒 以速度为主
- 4. 防范性病和毒品 (143)
- 计划：防范艾滋病 防范毒品,不吸烟
- 人生最重要的一站——16~18岁的健康计划 (146)
- 1. 良好的心理素质 (147)
- 计划：消减升学压力 异性交往 社会实践
- 2. 饮食与迎考 (151)
- 计划：纠正饮食偏差 考试期间的营养补充
- 3. 别冷落了运动 (153)
- 计划：给运动留出时间 力量和耐力
- 4. 认识自己的身体 (155)
- 计划：关于性冲动 关于青春痘 关于青春肥胖
关于高血压
- 18岁以后…… (161)



小生命的开始

——胎儿的健康计划

从一个受精卵细胞到一个小生命

受精卵是生命的起点,小到只能在显微镜下才能看到,是一个单细胞。受精卵在母亲子宫内孕育,迅速成长,约经40周,发育成由亿万个细胞组成的小生命。

胎儿与母亲密切地关联着,他在母亲子宫内经脐带与胎盘相连,血脉相通。通过胎盘、脐带这一生命的通道,母亲向胎儿提供氧气、各种营养物质以及内分泌激素等,又带走胎儿不需



要的废物：二氧化碳、代谢产生的垃圾等。母亲的子宫、腹腔是胎儿最舒适、最优越的生活环境。层层“屏障”，让胎儿免受外界各类伤害。“四季”恒温，适宜“居住”。羊水使得胎儿活动自如，可以“尽兴”长大。母亲用自己的身体、生命孕育着宝宝，宝宝依赖母亲而生存发育。所以，母亲的饮食起居、心理情绪，都对小生命的健康有不容忽视的影响。

1、准妈妈的保健



计划一 饮食的营养、丰富与平衡

怀孕母亲通过饮食不仅要维持本身健康，还要供给胎儿所需的全部营养。母亲摄入的食物要有营养、多样化、品种搭配合理。要做妈妈了，不能像在当女孩子的时候那样，挑食、节食，或者随心所欲，想吃就吃，不想吃就免了一顿。要知道，宝宝正等着你喂养呢。怀孕一般分为早期（前3个月）、中期（中间3个月）和晚期（最后3个月）这几个阶段的饮食，要求有些不同。下面是一张饮食推荐表，你不妨试一试。



胎儿通过胎盘、脐带这一生命通道与母亲紧紧相连，母亲用自己的身体、生命孕育着宝宝。母亲的一举一动、一喜一颦都对小生命有着不容忽视的影响。





怀孕期每日摄入食物推荐表

食物品种	孕早期	孕中期	孕晚期
主粮 (米、面)	200 ~ 250 克	400 ~ 500 克	400 ~ 500 克
杂粮 (小米、玉米、 燕麦、豆类)	25 ~ 50 克	50 ~ 100 克 (豆类为主)	25 ~ 50 克 (豆类为主)
蛋类(鸡、鸭蛋)	50 克	50 ~ 100 克	50 ~ 100 克
牛奶或 奶粉、酸奶	250 毫升	250 毫升	250 毫升
动物类 (畜、禽肉、内 脏、水产品)	150 ~ 200 克	100 ~ 150 克 (50 克内脏)	200 克 (50 克内脏)
蔬菜 (绿色蔬菜占 2/3)	200 ~ 400 克	500 克	500 ~ 750 克
水果	50 ~ 100 克	200 克	200 克
植物油 (豆油、花生 油、菜油、麻 油、玉米油)	20 ~ 25 克	30 ~ 40 克	30 ~ 40 克



刚刚怀孕的时候,往往会有妊娠反应,不想吃,甚至恶心呕吐。这时,可以吃些清淡的、自己比较喜爱的食品,反应会小些。到了孕中期,妈妈的胃口也好些了,宝宝的需求量也大了,妈妈要逐渐增加食量。孕晚期是胎儿生长最迅速的一个时期,体重增长快,饮食量增加较大,当妈妈的去称一称体重,常常会吓一跳:哇,我怎么像个相扑运动员?当然,不能像个相扑运动员,分娩前的体重约比怀孕前多 12 ~ 13 千克属于正常,不能过胖,也别太瘦。

一天三餐的分配,可根据食欲而定,但一般早餐应摄入全天总热量的 25% ~ 30%,午餐 40%,晚餐 30% ~ 35%。正餐吃不多,可在上、下午和晚上各添加一次点心,每次可摄入总热量的 5% ~ 10%。

有些营养素对胎儿生长发育特别重要。

● 蛋白质 缺乏蛋白质,会使胎儿的体格成长大大落后于正常指标,出生后的新生儿会又轻又小、瘦弱多病。最严重的蛋白质营养不良,会引起流产、死胎。在孕早期妈妈每天摄入的蛋白质,可以与一般成年女性相同,约 65 ~ 90 克,按照劳动强度适当增减。孕中期需要比平时多 15 克,孕晚期则多 25 克。

应保证每天吃一些禽蛋、肉类、内脏、牛奶和豆制品,这些食物不但富有大量蛋白质,且蛋白质优良,利用率高。

● 钙 钙是胎儿骨骼和牙齿的主要成分,又能在体内发挥重要生理作用,比如能降低神经肌肉兴奋性,有利于心脏收



缩和维持心跳节律，可促进血液凝固等。缺乏钙，会导致孩子患先天性佝偻病，手足抽搦，身材矮小，行走迟缓，骨骼畸形，免疫力低下，经常生病。当妈妈的也会出现血钙太低的症状，比如小腿抽筋、手足抽动甚至骨质疏松、腰酸背痛等。为了母子平安，孕中期和孕晚期特别要注意补钙。孕中期每天摄入 1000 毫克，孕晚期要增加到 1500 毫克。

奶和奶制品、连骨的头松、小虾皮都是极好的富钙食物。大豆及豆制品含钙量也不少，但吸收率不如奶、鱼和虾皮。蔬菜谷类也含一定量的钙，但因蔬菜中有草酸，谷类中有植酸，它们与钙在肠道中结合成不溶解的化合物，会阻碍钙的吸收，所以利用率较低。

此外，可服用一定量的钙制剂，同时，每日服用 10 微克维生素 D，促进人体对钙的吸收。或者每天去户外活动 1~2 小时，阳光中的紫外线照射人的皮肤，人体可自制维生素 D。含维生素 D 最丰富的是鱼肝油，但不可多服，免得引起中毒。

● 铁 铁是人体重要的微量元素，是血液中红细胞的主要成分，担任着体内氧气转运和细胞组织呼吸的重任。怀孕妇女很容易发生缺铁性贫血，因为孕妇需要补充铁来制造更多的红细胞，还要把铁输送给胎儿制造血液，前者约需 1000 毫克铁，后者则需补充 100~200 毫克铁。贫血不仅影响孕妇健康，还严重危害胎儿健康，产生氧利用障碍，代谢减慢，生长受阻，阻碍大脑发育，严重的贫血可诱发流产、发生死胎。

动物肉、肝、血不但含铁量高，而且所含铁为血红素铁，可被