

【社区医生请进家】



# 做孩子的 保健医生

——儿童青少年期  
家庭保健必读

主编 张振香



郑州大学出版社

做孩子的保健医生  
——儿童青少年期家庭保健必读

主编 张振香

郑州大学出版社  
郑州

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的保健医生: 儿童青少年期家庭保健必读/

张振香主编. —郑州: 郑州大学出版社, 2014. 3

(社区医生请进家)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1667 - 3

I. ①做… II. ①张… III. ①儿童 - 保健 - 基本知识

IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310889 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371 - 66966070

全国新华书店经销

河南省天和彩印有限公司印制

开本: 710 mm × 1 010 mm 1/16

印张: 15

字数: 263 千字

版次: 2014 年 3 月第 1 版

印次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 1667 - 定价: 30.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换



编 委 会



主 编 张振香

副主编 王晶晶

编 委 孙 霞 马 玲 赵 伟

秦 颖 张 贤 易景娜

# 序

孩子是祖国的花朵,是民族的未来,更是每个家庭的希望。孩子能否安全健康成长,在很大程度上取决于家长对孩子各成长阶段生理和心理特点、易发疾病、保健方法、安全防护等问题的认知。关注孩子健康不仅要预防疾病、及早发现并及时治疗疾病,更要高度重视孩子的心理发育和社会角色发展,而中国的家长往往疏忽后者。孩子的健康成长是躯体、心理和社会适应性的有机统一,家长肩负着培育孩子的社会责任,应当具备认知孩子健康、呵护孩子健康的能力。本书正是为了满足广大家长这一需要而编写的。

本书以通俗易懂的语言介绍了从婴幼儿期到青少年晚期六个阶段人的生理、认知和情感变化,安全防护重点及相关疾病知识,通过典型案例分析了孩子常见的安全问题与疾病的原因、对策和有效的预防措施,以帮助家长认识孩子各成长阶段的健康特点,及早预防和应对各种健康威胁。相信本书一定能为家长履职尽责提供帮助,并成为众多缺乏医学专业知识的家长的良好益友。

编写组由经验丰富的专业教师、临床专家和心理咨询师等人员组成,历时一年,从众多相关学科和浩瀚的知识中撷取重要、精练的内容,几经论证、修改,终于成书。期望广大家长朋友能够通过此书更好地了解孩子,更科学地呵护孩子健康成长。

本书在编写过程中参考、借鉴了众多著作、论文等文献,谨向各位作者致以诚挚的谢意!各编者单位和郑州大学出版社给予了大力支持和帮助,在此一并致谢!

由于本书篇幅和编者水平所限,书中难免有遗漏、错谬之处,敬请读者匡正。

张振香

(郑州大学护理学院院长、河南省护理学会  
副理事长、郑州大学护士协会主任委员)

2013年12月于郑州

# 前言

每个家庭都关注新生命的诞生、成长,所有的父母都希望自己的孩子能够健康成长,不断进步,成为栋梁之才。许多健康行为习惯都是在儿童、青少年时期形成的,并且影响终生。家长们往往忽略孩子健康意识的培养和健康行为的形成,认为处在生命周期的初始阶段不会有太大的健康威胁,这种想法是不正确的。同时,许多家长由于缺乏预防保健意识和基本的保健护理知识与技能,在孩子成长过程中不能及时给予孩子正确的保健指导,使孩子年幼时就埋下健康隐患,直到孩子成年后需要为健康问题投入大量精力与资金时才追悔莫及。目前中国的初级卫生保健尚不能将健康知识推广到每个家庭,使每个家庭成员能够恰当地自我护理与相互照顾。

作为专业护理人员,我们有责任为每个家庭的健康贡献我们的力量。于是,本书编委会集合集体的智慧与才能,为家庭带来这样一本健康指导。我们希望每个家庭能够用这本书,建立维护健康的意识,让孩子的健康赢在起跑线上。本科普读物是作者理论与经验的总结,同时又是一本比较全面的为中国家庭与广大父母设计的“育儿法宝”。拥有它,能使您成为孩子的“保健医生”。一书在手,为您解除孩子健康成长道路上的忧愁。

本书关注人类生命周期的儿童时期与青少年时期,按照此两个时期的发展划分为6编,每编内容包括3章:第一章详细阐述该时期孩子的生理、心理与社会发展规律;第二章针对此时期孩子常见的安全问题讲解相关科普知识;第三章围绕此时期孩子常见疾病提供相关知识与家庭预防保健策略。

本书力求通俗易懂,深入浅出,既有事实举证,又有贴心建议,并特别结合当今社会发展面临的健康挑战给出专业指导,注重“预防”,指导护理保健,不仅适用于家庭和父母群体,也适合基层医院广大社区卫生服务工作者以及驻校保健护理人员使用。在编写过程中难免出现不当之处,望批评指正。

本书编委会

2013年12月3日

# 目 录

## 第一编 婴幼儿期

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 婴幼儿期的身体变化 ..... | 002 |
| 生理变化 .....          | 002 |
| 心理、认知与情感变化 .....    | 012 |
| 第二章 婴幼儿期的安全防护 ..... | 021 |
| 第一节 呛咳 .....        | 021 |
| 第二节 坠落 .....        | 025 |
| 第三节 居家意外 .....      | 028 |
| 第三章 婴幼儿期的疾病知识 ..... | 033 |
| 第一节 新生儿黄疸 .....     | 033 |
| 第二节 预防接种 .....      | 036 |
| 第三节 营养性贫血 .....     | 043 |

## 第二编 学龄前期

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第四章 学龄前期身体变化 .....  | 048 |
| 生理变化 .....          | 048 |
| 心理、认知与情感变化 .....    | 050 |
| 第五章 学龄前期的安全防护 ..... | 056 |
| 第一节 跌伤 .....        | 056 |
| 第二节 烧烫伤 .....       | 058 |
| 第三节 挤压伤 .....       | 059 |
| 第四节 利器伤 .....       | 060 |
| 第五节 异物入体 .....      | 061 |
| 第六章 学龄前期的疾病知识 ..... | 063 |
| 第一节 上呼吸道感染 .....    | 063 |

|                  |                  |     |
|------------------|------------------|-----|
| 第二节              | 营养性疾病 .....      | 068 |
| 第三节              | 传染性疾病 .....      | 073 |
| 第四节              | 小儿哮喘 .....       | 076 |
| 第五节              | 肠道寄生虫病 .....     | 079 |
| <b>第三编 学龄期</b>   |                  |     |
| 第七章              | 学龄期的身体变化 .....   | 084 |
| 生理变化 .....       |                  | 084 |
| 心理、认知与情感变化 ..... |                  | 085 |
| 第八章              | 学龄期的安全防护 .....   | 091 |
| 第一节              | 独自在家 .....       | 091 |
| 第二节              | 小心“电”“气” .....   | 093 |
| 第三节              | 谨防拐骗 .....       | 096 |
| 第四节              | 溺水 .....         | 098 |
| 第五节              | 交通意外 .....       | 101 |
| 第九章              | 学龄期的疾病知识 .....   | 103 |
| 第一节              | 龋齿 .....         | 103 |
| 第二节              | 近视 .....         | 105 |
| 第三节              | 脊柱弯曲 .....       | 107 |
| 第四节              | 急性肾炎 .....       | 109 |
| <b>第四编 青少年早期</b> |                  |     |
| 第十章              | 青少年早期身体变化 .....  | 112 |
| 生理变化 .....       |                  | 112 |
| 心理、认知与情感变化 ..... |                  | 114 |
| 第十一章             | 青少年早期的安全防护 ..... | 118 |
| 第一节              | 交通安全 .....       | 118 |
| 第二节              | 校园暴力 .....       | 124 |
| 第三节              | 运动损伤 .....       | 129 |
| 第四节              | 校外活动 .....       | 136 |
| 第十二章             | 青少年早期的疾病知识 ..... | 143 |
| 第一节              | 食物中毒 .....       | 143 |
| 第二节              | 痛经 .....         | 147 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第三节 社交恐惧症 .....       | 150 |
| 第五编 青少年中期             |     |
| 第十三章 青少年中期身体变化 .....  | 154 |
| 生理变化 .....            | 154 |
| 心理、认知与情感变化 .....      | 155 |
| 第十四章 青少年中期的安全防护 ..... | 160 |
| 第一节 火灾 .....          | 160 |
| 第二节 溺水 .....          | 167 |
| 第三节 地震 .....          | 172 |
| 第十五章 青少年中期的疾病知识 ..... | 177 |
| 第一节 痤疮 .....          | 177 |
| 第二节 遗精 .....          | 182 |
| 第三节 青少年网瘾 .....       | 185 |
| 第六编 青少年晚期             |     |
| 第十六章 青少年晚期的身体变化 ..... | 194 |
| 第十七章 青少年晚期的安全防护 ..... | 197 |
| 第一节 盗窃 .....          | 197 |
| 第二节 抢劫 .....          | 203 |
| 第三节 诈骗 .....          | 207 |
| 第十八章 疾病知识 .....       | 213 |
| 第一节 抑郁症 .....         | 213 |
| 第二节 强迫症 .....         | 216 |
| 第三节 精神分裂症 .....       | 221 |
| 第四节 青少年失眠多梦 .....     | 227 |



## 第一编



## 婴幼儿期



## 第一章 婴幼儿期的身体变化

### 认识新生命

经过漫长而焦急的等待,您的孩子如约来到了这个世界,伴随着初次为人父母的喜悦,面对这么一个柔弱的小生命,您是否也会有一些困惑呢? 0~3岁是人一生发展的重要时期,这个时期的孩子被称为婴幼儿。婴幼儿无论在生理还是心理方面都悄悄地发生着丰富的变化和飞速的发展。认识和理解婴幼儿,明悉婴幼儿的发展规律和特点,这是父母开展婴幼儿科学早期教育的重要前提。

#### ✧ 生理变化

从孩子出生到满28天以前被称为新生儿,新生儿期是儿童生理功能进行调整以逐渐适应外界环境的阶段,此时儿童脱离母体开始独立生活,体内外部环境发生巨大变化,而孩子的生理调节和适应能力不够成熟,所以此阶段不仅发病率高,死亡率也高。因此,新生儿时期应特别加强对孩子的护理,如保暖、喂养、清洁卫生、预防感染等。

从孩子出生到1周岁称婴儿期,是小儿生长发育最快的阶段,因此对能量和营养素尤其是蛋白质的需要量相对较大,但孩子的消化吸收功能尚未完善,易发生消化紊乱和营养不良,因此提倡母乳喂养和合理营养十分重要。婴儿6个月后,体内来自母体的免疫抗体逐渐消失,而自身免疫功能尚不成熟,易患感染性疾病,需要有计划地接受预防接种,完成基础免疫程序,并应重视卫生习惯的培养和消毒隔离。

自满1周岁到3周岁称为幼儿期,此期的孩子虽然体格发育的速度开始较前减慢,但智力发育加速,语言、思维和社会适应能力增强,自主性和独立性不断发展,活动的范围增加,但是缺乏对危险的识别能力和自我保护能力,应特别注意防止意外、创伤和中毒。由于接触外界较广,而自身免疫力仍较低,幼儿的传染病发病率仍较高,防病仍为其保健重点。幼儿乳牙出



齐,饮食逐渐从乳汁过渡到成人饮食,需注意防止营养缺乏和消化紊乱。

### 一、如何对新生婴儿进行日常护理?

新生儿身体的各个系统在出生后仍处于发育过程中,但他必须迅速适应子宫外的生活。在适应过程中,父母应当能够识别新生儿正常的生理特征,以便及时发现存在的问题,并采取正确的措施。

社区卫生服务中心的妇幼保健人员在新生儿期一般家访2~3次。家访的目的在于早期发现问题、早期干预,从而降低新生儿疾病发生率或减轻疾病的严重程度。访视内容主要包括询问新生儿出生情况、出生后生活状态、预防接种、喂养与护理情况等;观察居住环境及新生儿一般情况,如有无产伤、黄疸、畸形、皮肤与脐部感染等;体格检查,测量头围、体重等;视、听觉筛查;指导新生儿家长的合理喂养、日常护理等。发现有严重问题者应立即就诊。

母乳是新生儿的最佳食品,妈妈应坚持母乳喂养,按需哺乳,并学会观察乳汁分泌是否充足,新生儿吸吮是否有力。若母乳充足、新生儿哺乳后安静入睡、大小便正常,体重正常增长,母亲可有乳房胀痛感或乳汁溢出浸湿胸前衣服等现象。喂哺后竖抱,轻拍后背,右侧卧位,床头略抬高,避免溢奶引起窒息。同时,注意部分药物可通过乳汁分泌,故乳母应在医师指导下用药。如确系母乳不足或无法进行母乳喂养者,则应采取科学的人工喂养或混合喂养方法。

新生儿房间应阳光充足,通风良好,温湿度适宜。有条件者家庭室内温度保持在22℃~24℃,湿度55%~65%。冬季环境温度过低可使新生儿(特别是低出生体重儿)体温不升,影响代谢和血液循环,甚至发生新生儿寒冷损伤综合征,所以,新生儿在寒冷季节要特别注意保暖。家长要正确使用热水袋或代用品保暖,防止烫伤。夏季若环境温度过高、衣被过厚或包裹过严,可引起新生儿体温上升(捂热综合征)。因此,要随着气温的变化调节环境温度,增减衣被、包裹。

新生儿皮肤娇嫩,代谢旺盛,最好每日洗澡,水温以略高于体温为宜,可用中性的婴儿沐浴露或肥皂,先清洗眼睛,然后清洗整个面部及全身。新生儿脐带未脱落前要注意保持清洁干燥,避免尿液污染,每次洗澡后用酒精擦拭消毒。衣物和被褥要用柔软的棉布制品,衣服样式简单,易于穿脱,宽松不妨碍肢体活动。尿布也需用棉布,以浅色为宜,便于观察大小便的颜色和



性状,且勤换勤洗,保持臀部清洁干燥,预防新生儿臀红。一旦发生臀红,可在每次大小便后用温开水清洗臀部,擦干后轻轻用棉签蘸些润肤油涂在臀部和会阴部。新生儿包裹不宜过紧,更不宜用带子捆绑成“蜡烛包”,应保持双下肢屈曲以利于髋关节的发育。

定时开窗通风,保持室内空气清新。新生儿有专用用具,奶瓶等用后要消毒。母亲在哺乳前应洗手和清洁乳头。尽量减少亲友探视和亲吻新生儿的次数,家人患感冒时须戴上口罩接触新生儿。按时接种卡介苗和乙肝疫苗。

新生儿的视、听、触觉已初步发展,父母应多拥抱和抚摸新生儿。按摩可加快新生儿的新陈代谢、降低肌肉紧张度、提高免疫力、促进对食物的消化吸收,因此,父母可在科学的方法指导下经常为宝宝“抚触”,增加父母与新生儿的情感交流,这有利于宝宝的健康成长和智力发育。另一方面,父母经常对着新生儿说话和唱歌也可促进宝宝的智力发展。

二、如何判断您的宝宝体格生长是否正常?

体重和身长是衡量婴儿营养和生长发育的重要指标,头围的大小和大脑发育密切相关,年龄越小头围增长越快。生后3个月婴儿的体重约为出生时的1倍,每月增长600~900克,身长在1~3个月内平均每月增长3.5厘米(表1-1~表1-3)。

表1-1 1个月生理发育指标表(平均值)

| 性别 | 身长(厘米)          | 体重(千克)          | 头围(厘米)          |
|----|-----------------|-----------------|-----------------|
| 男  | 57.0(52.8~61.1) | 5.05(4.00~6.40) | 38.1(35.5~40.7) |
| 女  | 56.0(52.3~60.2) | 4.80(3.85~6.00) | 37.4(35.0~39.8) |

表1-2 2个月生理发育指标表(平均值)

| 性别 | 身长(厘米)          | 体重(千克)          | 头围(厘米)          |
|----|-----------------|-----------------|-----------------|
| 男  | 60.4(56.0~65.0) | 6.14(4.90~7.60) | 39.7(37.1~42.3) |
| 女  | 59.1(55.0~63.8) | 5.70(4.60~7.10) | 38.9(36.5~41.3) |

表 1-3 3 个月生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)            | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| 男  | 63.0( 58.9 ~ 67.3) | 6.95( 5.60 ~ 8.50) | 41.0( 38.4 ~ 43.6) |
| 女  | 61.5( 57.8 ~ 65.9) | 6.36( 5.25 ~ 7.90) | 40.1( 37.7 ~ 42.5) |

4~6 个月的婴儿身长、体重增加还比较快,是反映喂养是否合理的一个重要指标,头围增长说明大脑在发育。4~6 个月的婴儿,其体重每个月增长 400~800 克,身长每月增长约 2 厘米( 表 1-4~表 1-6)。

表 1-4 4 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)            | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| 男  | 65.0( 61.0 ~ 69.5) | 7.50( 6.12 ~ 9.17) | 42.1( 39.7 ~ 44.5) |
| 女  | 63.8( 59.6 ~ 68.0) | 7.00( 5.75 ~ 8.50) | 41.2( 38.8 ~ 43.6) |

表 1-5 5 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)            | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|--------------------|--------------------|
| 男  | 67.0( 62.5 ~ 71.3) | 7.95( 6.50 ~ 9.82) | 43.0( 40.6 ~ 45.4) |
| 女  | 65.4( 61.5 ~ 70.0) | 7.50( 6.20 ~ 9.05) | 42.1( 39.7 ~ 44.5) |

表 1-6 6 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)             | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|---------------------|--------------------|
| 男  | 69.2( 64.7 ~ 74.0) | 8.55( 7.00 ~ 10.50) | 44.1( 41.5 ~ 46.7) |
| 女  | 67.5( 63.4 ~ 72.1) | 7.90( 6.50 ~ 9.85)  | 43.0( 40.4 ~ 45.6) |

7~9 个月的幼儿,其体重每月平均增长 250 克,身长每月平均增加 1~1.5 厘米( 表 1-7)。



表 1-7 8 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)             | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|---------------------|--------------------|
| 男  | 71.5( 66.5 ~ 76.5) | 9.10( 7.15 ~ 11.04) | 45.1( 42.5 ~ 47.7) |
| 女  | 70.0( 65.4 ~ 74.6) | 8.56( 6.72 ~ 10.40) | 44.1( 41.5 ~ 46.7) |

10 ~ 12 个月的幼儿,其体重每月平均增长 250 克,身高每月平均增加 1 ~ 1.4 厘米( 表 1-8、表 1-9)。

表 1-8 10 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)             | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|---------------------|--------------------|
| 男  | 73.9( 68.9 ~ 78.9) | 9.54( 7.50 ~ 11.58) | 45.8( 43.0 ~ 48.6) |
| 女  | 72.5( 67.7 ~ 77.3) | 8.96( 7.02 ~ 10.90) | 44.8( 42.4 ~ 47.2) |

表 1-9 12 个月婴儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)              | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|----------------------|--------------------|
| 男  | 77.3( 71.9 ~ 82.7) | 10.16( 8.08 ~ 12.24) | 46.5( 43.9 ~ 49.1) |
| 女  | 75.9( 70.3 ~ 81.5) | 9.52( 7.42 ~ 11.62)  | 45.4( 43.0 ~ 47.8) |

体格发育随着年龄的增长而减慢,1 ~ 2 岁幼儿体重增长 2.0 ~ 2.5 千克,身长增长( 仰卧位) 10 ~ 12 厘米,头围增长约 2 厘米,应每 3 个月为幼儿测一次身高和体重( 表 1-10、表 1-11)。

表 1-10 1 岁半幼儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)              | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|----------------------|--------------------|
| 男  | 82.7( 76.8 ~ 88.4) | 11.17( 9.20 ~ 13.60) | 47.6( 45.2 ~ 50.0) |
| 女  | 81.5( 75.9 ~ 87.2) | 10.60( 8.70 ~ 12.90) | 46.5( 44.1 ~ 48.9) |

表 1-11 2 岁幼儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)            | 体重( 千克)               | 头围( 厘米)            |
|----|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 男  | 89.0( 82.7 ~ 95.7) | 12.50( 10.32 ~ 15.25) | 48.4( 46.0 ~ 50.8) |
| 女  | 88.0( 81.7 ~ 94.7) | 11.95( 10.00 ~ 14.55) | 47.4( 45.0 ~ 49.8) |

2~3 岁幼儿的体重增长约 2.0 千克,身长增长 5~8 厘米,头围增长 1 厘米( 表 1-12、表 1-13) 。

表 1-12 2 岁半幼儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)             | 体重( 千克)               | 头围( 厘米)            |
|----|---------------------|-----------------------|--------------------|
| 男  | 93.4( 87.0 ~ 100.0) | 13.50( 11.27 ~ 16.30) | 49.0( 46.6 ~ 51.4) |
| 女  | 92.0( 85.0 ~ 98.6)  | 12.90( 10.70 ~ 15.75) | 48.0( 45.6 ~ 50.4) |

表 1-13 3 岁幼儿生理发育指标表( 平均值)

| 性别 | 身长( 厘米)             | 体重( 千克)               | 头围( 厘米)            |
|----|---------------------|-----------------------|--------------------|
| 男  | 96.7( 90.0 ~ 103.7) | 14.30( 11.80 ~ 17.60) | 49.4( 47.0 ~ 51.8) |
| 女  | 95.8( 89.5 ~ 102.5) | 13.90( 11.45 ~ 16.90) | 48.4( 46.2 ~ 50.6) |

孩子的成长是一个连续的过程,定期连续测量孩子的体格生长指标,了解增长的速度,比较前后数据可看其生长趋势和生长速度是否正常,及时发现生长偏离( 图 1-1),有时比绝对身高更为重要,更能发现一些疾病。在正常情况下健康儿童是沿着他的遗传轨道向前发展的,只要他是沿着自己的轨道生长,就是正常的,不要拿自己的孩子和别的孩子比。如果孩子的成长曲线偏离了原来的轨道,就应该找医生查查原因。

