

内容点点滴滴

关怀实实在在

母子安康



丛书

# 婴幼儿

# YINGYOUER

# 家庭医生

强力推荐 jiating yisheng

编著 ● 张春改 戴苏娜 吴金屏

- 小儿牙齿的发育与健美
- 小儿性格的发育情况
- 男女性的发育过程特点
- 儿童急症的救护
- 儿童常见心理障碍
- 孩子皮肤的健美
- 要爱护孩子的眼睛



# 婴幼儿

# 家庭医生

强力推荐 jiatingyisheng

编著/张春改 戴苏娜 吴金屏

# YINGYOUNG



ACE 44/11

中国人口出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

婴幼儿家庭医生/张春改等编著, - 北京: 中国人口出版社,  
2001. 1

ISBN 7 - 80079 - 630 - 2

I. 婴… II. 张… III. 小儿疾病 - 防治 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87115 号

**婴幼儿家庭医生**

张春改 戴苏娜 吴金屏 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京市金马印刷厂  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 10.5  
字 数 183 千字  
版 次 2001 年 1 月第 1 版 2003 年 9 月第 3 次印刷  
印 数 13 001 ~ 18 000 册  
书 号 ISBN 7 - 80079 - 630 - 2/R · 206  
定 价 18.00 元

---

社 长 陶庆军  
电子信箱 chinapphouse@163.net  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



### 脐带部位的护理

将脐带残端暴露在空气中，它会很快变干和痊愈。因此应确保它自始至终是干燥的。



用浸湿的干净脱脂棉轻轻地擦拭脐带与周围部位和肚脐裂缝处。



脐带脱落时可能会出几滴血，但伤口会继续愈合。每天清洁它并保持它的干燥。直到完全愈合为止。



### 牙齿的清洁与护理

把一块干净的手帕在凉开水内浸湿，抹上约一粒黄豆大小的含氟牙膏，缠在食指上轻轻地擦拭孩子的牙齿及牙龈。



## 宝宝的清洁



用一块在凉开水中浸过的干净棉花，由鼻外侧轻轻擦洗每一侧眼睛。擦洗另一侧眼睛另换一块干净的棉花。然后用柔软的纸巾轻轻擦干。



用同样的方法擦洗耳朵。注意只擦洗耳朵外部及后面。不要尝试擦洗耳朵里面。



颈部的皮肤皱褶多，因此擦洗后应充分擦干。



擦洗口与鼻子周围，  
然后是两颊及前额。

轻轻拉起婴儿的手臂，使腋窝处的皮肤皱褶展平，擦拭后充分拭干。手背及指缝间也应擦拭干净。



清洁女婴的外阴部，一定要由前向后擦洗。注意不要擦洗阴唇里面。

清洗男婴时，决不要把包皮向后推，只清洁阴茎本身，动作要轻柔。





### 指甲的修剪

新生儿头几个月，指甲非常软。最简单的方法是在他睡着时轻轻地咬掉他的指甲。



稍大一些的婴儿可以让他坐在你的腿上，面面向前，用婴儿指甲刀按指尖的形状剪下指甲。

剪脚趾甲时让婴儿躺下或坐在你的腿上，要抓牢他的脚，防止乱踢。平着剪下趾甲，否则两边可能会向皮肤里长入。



洗澡时与孩子玩刷牙游戏，鼓励他模仿你的动作，以便将来养成正确的刷牙习惯。



帮孩子刷牙：让孩子站在小凳上，你站在她身后一侧，抱住她的头，使她头部后仰，这样，可以使你在刷牙时看清她的口腔。



看孩子有无皮疹,特别要注意检查胸部及两耳后面。

为孩子测量体温时,抱着他坐在你的腿上,把体温计的水银球放在孩子的腋窝,3分钟以后取出观察。



在下颌骨下缘以及颈部两侧轻柔地进行触摸。检查有无肿块及触痛,以确定是否腺体肿大。



检查孩子的咽喉是否发炎。但对于1周岁以下的婴儿不要设法自己去检查。

## 降低体温

孩子的体温如超过 $38^{\circ}\text{C}$ ，应给他服用降热的药物，睡觉的时候不要盖太多的被褥。房间不宜太热。3个月以下的婴儿不要服用降热的药物。而应采用温水擦身的办法降热。



体温下降时孩子会出大量的汗，需要及时补充足够的水分。

温水擦身时，在孩子身下放一条毛巾避免把床单弄湿，把毛巾或海绵在温水中浸湿，挤去多余的水分，轻擦全身。



让他的皮肤自然干燥，大约擦身半个小时左右重新测量体温，如仍未退烧，要即刻请医生。



给6个月以下的婴儿喂药前，一切用具都要在沸水中消毒，把汤匙放在婴儿的下唇，让他把药物吮吸到嘴里，不要硬往下灌。

把需要的药剂量倒入量筒内，把量筒放在婴儿下唇，稍微倾斜，药物即可流入孩子的口中，但注意倾斜不要太大，以免药液流得太快。



在药物滴管内吸入一定剂量的药液，慢慢挤进婴儿的口中，注意幼婴不能用药物滴管法喂药，婴儿长牙后不要用玻璃滴管。



如果上述方法很难喂下，可采用让婴儿吮吸手指的方法，用你的手指蘸上药物让他吮吸，直至把药量全部吸完为止。



## 怎样控制严重出血



把受伤部位高举过心脏的位置以减少出血量。用手压住伤口。



继续压住伤口附近，但不要碰着伤口里的任何东西，使伤口合拢起来。



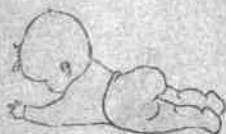
用干净的绷带、纱布或手帕盖住伤口并压紧。



如果出血停止，再缠上一条干净的绷带，然后打一个结。



摸一下脉搏是否在跳动，注意不要让动脉供血被阻断。



# 目 录

## 第一章 宝宝的生长发育

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 宝宝各年龄阶段生长发育的特点 .....  | (3)  |
| 胎儿期的特点 .....          | (3)  |
| 新生儿期的特点 .....         | (3)  |
| 婴儿期的特点 .....          | (4)  |
| 幼儿期(1~3岁)的特点 .....    | (4)  |
| 学龄前期(3~6岁)儿童的特点 ..... | (5)  |
| 学龄期(6~12岁)儿童的特点 ..... | (5)  |
| 青春期和青春发育期的特点 .....    | (6)  |
| 青春期的三个阶段 .....        | (6)  |
| 小儿体重增长规律 .....        | (6)  |
| 小儿身高的增长规律 .....       | (7)  |
| 儿童身高预测 .....          | (8)  |
| 身体各部分的发育特点 .....      | (9)  |
| 头部的发育特点 .....         | (9)  |
| 胸部的发育特点 .....         | (9)  |
| 小儿脑的发育特点 .....        | (10) |
| 小儿视力的发育过程 .....       | (10) |
| 小儿听觉的发育情况 .....       | (11) |





|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 小儿语言的发育过程 .....       | (11)        |
| 小儿性格的发育情况 .....       | (12)        |
| 小儿认识发育的特点 .....       | (13)        |
| <b>青春期的发育特点 .....</b> | <b>(14)</b> |
| 青春期发育过程 .....         | (14)        |
| 男女性的发育过程特点 .....      | (15)        |
| 男孩的性发育过程 .....        | (16)        |
| 女孩的性发育特点 .....        | (17)        |
| 月经初潮年龄 .....          | (17)        |
| 青春期身体发育受哪些激素的影响 ..... | (18)        |

## 第二章 宝宝的营养与健康

|                     |      |
|---------------------|------|
| 小儿每日需要多少热量 .....    | (23) |
| 人体生长需要什么营养 .....    | (23) |
| 怎样算吃的又饱又好 .....     | (23) |
| 营养对身高的影响 .....      | (24) |
| 营养与健康 .....         | (24) |
| 营养好智商就会高吗 .....     | (25) |
| 多吃粗粮有好处 .....       | (26) |
| 吃零食好吗 .....         | (26) |
| 人体一日需要摄入多少蛋白质 ..... | (27) |
| 哪些食物为优质蛋白 .....     | (27) |
| 脂肪对人体起什么作用 .....    | (28) |
| 碳水化合物对人体有哪些作用 ..... | (28) |
| 人体无机盐含量是多少 .....    | (29) |
| 低钙的因素有哪些 .....      | (30) |
| 人体需要哪些维生素 .....     | (30) |



|                         |      |
|-------------------------|------|
| 各种维生素的作用 .....          | (31) |
| 食用维生素是否越多越好 .....       | (33) |
| 维生素A中毒 .....            | (33) |
| 维生素D中毒 .....            | (34) |
| 孩子患缺铁性贫血怎么办 .....       | (34) |
| 什么样的孩子容易缺锌 .....        | (36) |
| 水对人体的重要作用 .....         | (36) |
| 人体每日需要多少水 .....         | (38) |
| 孩子为什么不爱吃饭 .....         | (38) |
| 小儿厌食的原因有哪些 .....        | (39) |
| 孩子患厌食症怎么办 .....         | (40) |
| 怎样培养孩子良好的饮食习惯 .....     | (41) |
| 孩子体重增加过多,要喂脱脂乳吗 .....   | (44) |
| 孩子总要吃,应阻止吗 .....        | (45) |
| 孩子食欲欠佳,要给他服用复合维生素吗..... | (45) |
| 小学生的饮食应注意什么 .....       | (46) |

### 第三章 要爱护孩子的眼睛

|                  |      |
|------------------|------|
| 眼睛的结构与功能 .....   | (51) |
| 眼睛的结构 .....      | (51) |
| 眼睛是怎样看到东西的 ..... | (52) |
| 眼球的结构 .....      | (52) |
| 虹彩与瞳孔的关系 .....   | (52) |
| 水晶体有什么作用 .....   | (53) |
| 玻璃体的作用 .....     | (53) |
| 眼睛的特殊功能 .....    | (54) |
| 什么叫黑眼球 .....     | (54) |



|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 什么是瞳孔 .....            | (54)        |
| 长眉毛和眼睫毛只是漂亮吗 .....     | (55)        |
| 眼泪从何而来 .....           | (56)        |
| 是什么力量使眼球转动自如 .....     | (57)        |
| <b>眼睛的常见病 .....</b>    | <b>(58)</b> |
| 什么叫色盲,色盲与色弱有什么区别 ..... | (58)        |
| 夜盲是病吗 .....            | (59)        |
| 针眼的预防与治疗 .....         | (59)        |
| 沙眼的预防与治疗 .....         | (61)        |
| 红眼病的预防与治疗 .....        | (63)        |
| <b>关于近视 .....</b>      | <b>(65)</b> |
| 轻度近视 .....             | (65)        |
| 高度近视 .....             | (65)        |
| 假性近视 .....             | (66)        |
| 怎样预防假性近视 .....         | (67)        |
| 近视的原因有哪些 .....         | (68)        |
| 近视是否需要坚持戴眼镜 .....      | (68)        |
| 怎样选择近视镜 .....          | (69)        |
| 什么叫隐形眼镜 .....          | (69)        |
| 什么情况下选戴隐形眼镜最适宜 .....   | (70)        |
| 配戴隐形眼镜需要注意什么问题 .....   | (71)        |
| 不要戴别人的眼镜 .....         | (73)        |
| 验光为什么必须散瞳 .....        | (73)        |
| 散瞳一般用什么药 .....         | (74)        |
| 孩子近视与用功有关吗 .....       | (74)        |
| 近视是遗传造成的吗 .....        | (75)        |
| 什么年龄时近视度数就不再增加了 .....  | (75)        |



|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 近视的分度 .....              | (76)        |
| 近视会引起斜视吗 .....           | (76)        |
| 学龄前儿童的正常视力是多少 .....      | (77)        |
| 近视发展到什么程度不能做剧烈运动 .....   | (77)        |
| 近视手术在什么年龄做最合适 .....      | (78)        |
| <b>预防近视的方法与途径 .....</b>  | <b>(79)</b> |
| 避免近距离的活动 .....           | (79)        |
| 学习时姿势要端正 .....           | (79)        |
| 经常远眺对眼睛有利 .....          | (80)        |
| 家中照明的最适度数 .....          | (80)        |
| 学校的照明应该注意什么 .....        | (81)        |
| 体育运动可以预防近视 .....         | (81)        |
| 维生素能够保护眼睛 .....          | (82)        |
| 预防近视眼与饮食有关 .....         | (82)        |
| 看电视时应注意什么 .....          | (83)        |
| 眼保健操 .....               | (84)        |
| <b>眼睛视物障碍的其他原因 .....</b> | <b>(87)</b> |
| 斜视是怎么回事 .....            | (87)        |
| “对眼”的原因是什么 .....         | (87)        |
| “对眼”需要治疗吗 .....          | (88)        |
| “对眼”如何治疗 .....           | (89)        |
| 内斜视儿童必须手术治疗吗 .....       | (90)        |
| 斜视能预防吗 .....             | (91)        |
| 弱视是怎么回事 .....            | (92)        |
| 弱视分几种 .....              | (92)        |
| 弱视的治疗方法 .....            | (94)        |
| 治疗弱视时患儿要与家长配合 .....      | (95)        |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 弱视的孩子在饮食上有什么讲究 ..... | (96)  |
| 哪些疾病会影响到眼睛健康 .....   | (97)  |
| 电焊晃眼后怎么办 .....       | (99)  |
| 游泳后眼睛充血怎么办 .....     | (100) |
| 用洗发液类物品时应注意什么 .....  | (100) |
| 家长要细心观察孩子的眼睛 .....   | (101) |

## 第四章 孩子牙齿的发育与保健

|                      |       |
|----------------------|-------|
| <b>乳牙的保健</b> .....   | (105) |
| 乳牙萌出前的保健 .....       | (105) |
| 预防乳牙龋 .....          | (106) |
| 乳牙晚出 .....           | (107) |
| 乳牙早脱 .....           | (107) |
| 乳牙滞留 .....           | (108) |
| <b>刷牙</b> .....      | (109) |
| 如何选择牙刷 .....         | (109) |
| 竖行刷牙法 .....          | (110) |
| 横行刷牙的不良后果 .....      | (111) |
| 睡前刷牙很重要 .....        | (111) |
| <b>牙齿疾病的防治</b> ..... | (112) |
| 牙齿排列不齐 .....         | (112) |
| 龋齿是怎么发生的 .....       | (115) |
| 龋齿的症状和治疗 .....       | (116) |
| 怎样预防龋齿 .....         | (117) |
| 氟牙症 .....            | (119) |
| 先天性缺失牙 .....         | (120) |