



孩子身体 健康指导

曹建林 / 主编
李 波 / 编著



YZLI0890111298



贵州出版集团



贵州科技出版社

孩子身体健康指导

曹建林 / 主编

李 波 / 编著



YZLI0890111298

贵州出版集团

贵州科技出版社

· 贵 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孩子身体健康指导 / 曹建林主编. — 贵阳: 贵州
科技出版社, 2010. 12

(建设社会主义新农村·新农民书架)

ISBN 978-7-80662-882-9

I. ①孩… II. ①曹… III. ①儿童—保健—基本知识
IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 255005 号



出版	贵州出版集团 贵州科技出版社
发行	
地址	贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004
经销	贵州省新华书店
印刷	贵州新华印刷二厂
开本	850 mm×1 168 mm 1/32
字数	344 千字
印张	14
版次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
定价	28.00 元



前 言

风尘仆仆地走过了几十年,孩子也不知不觉地长大了。朋友、同事、亲戚的孩子也都长大了。然而,孩子们的健康、心理素质比想象中要差得多,顿然觉得作为父母对孩子培养、教育存在着许许多多的不足和失误。其中不乏是对孩子教育的愚昧、无知所造成的,有些孩子在出生时罹患了某种先天性疾病;有些孩子因用药不当而导致药物性耳聋、药物性再生障碍性贫血等;有些孩子因家庭的娇生惯养、家庭暴力或家庭离异等导致孩子身心障碍;有些孩子因家长忽略疾病的早期症状,从而小病酿成大疾……事实上对孩子的培养和教育从母亲受孕胚胎形成时就应该开始,而且是一门科学,初为父母者都应熟悉和掌握。孩子既是我们的下一代,也是祖国的未来。他们有“花朵”之称,岂可不培育;他们又谓“栋梁”,岂可使其夭折;他们又称“骄子”,岂可不关爱。由此,萌生这样一个念头,编写妈妈医生系列丛书,本书分为《孕产妇与胎儿健康指南》、《孩子心理健康教育指南》及《孩子身体健康保健指南》。为何书名为“妈妈医生”而不为“爸爸医生”?其理之一系胎儿由母亲腹中成长;其理之二婴儿需要母亲哺乳;其理之三书名雅也!不要误解为

本书仅给母亲阅读,凡是孩子的父亲和长辈们阅读也都大有益处。关注孩子的成长和培养教育乃是一门学问。既为学问,就存在众多章法,本书内容有不当之处,还望读者不吝赐教。

编者

2003年6月



目 录

一、宝宝出生后第一个月	(1)
宝宝的喂养	(1)
宝宝的第一次大便及小便	(4)
宝宝有哪些特殊的生理状态?	(5)
宝宝是早产儿有哪些不利因素?	(6)
正常足月儿与早产儿的区别是什么?	(8)
什么叫新生儿及早期新生儿?	(9)
新生儿应补充的微量元素及维生素	(10)
新生儿的预防接种	(10)
宝宝的护理	(11)
新生儿皮肤、粘膜的护理	(11)
何谓小于胎龄儿及大于胎龄儿?	(12)
什么是高危儿?	(13)
新生儿的正常呼吸	(14)
宝宝出现青紫有哪些情况?	(15)
宝宝吐奶见于哪些情况?	(23)
宝宝打嗝怎么办?	(23)
新生儿能看、能听、能感觉外界吗?	(24)
妈妈应怎样观察宝宝对外界反应的能力?	

.....	(24)
什么叫早期干预? 早期干预的措施有哪些?	
.....	(25)
宝宝的几种状态及行为能力	(26)
有先天性疾病的新生儿的筛查	(27)
注意对待宝宝的抽搐	(33)
观察宝宝的大便很重要	(35)
宝宝出现黄疸的可能原因	(38)
宝宝面色苍白一定是贫血吗?	(42)
宝宝为什么会出现水肿?	(43)
宝宝出生时可出现哪些产伤性疾病?	(45)
宝宝为什么会患眼炎?	(48)
宝宝脐部可发生哪些疾病?	(49)
新生儿发热应寻找原因	(50)
妈妈孕期患病可导致宝宝出生后患哪些病?	
.....	(51)
先天性心脏病有哪几种?	(53)
宝宝的肾脏有哪些先天性疾病?	(55)
妈妈在给宝宝洗澡或换衣服时应注意什么?	
.....	(56)
妈妈要注意宝宝的皮肤改变	(57)
孩子的手足、指(趾)有哪些先天性畸形? ...	(59)
喂母乳的妈妈自己怎样服药?	(60)
妈妈的奶分几个阶段?	(60)
二、宝宝1周岁	(62)



宝宝的婴儿期	(62)
宝宝1岁以内会做哪些事?	(64)
宝宝什么时候出牙?	(66)
1岁内的宝宝体重应为多少?	(66)
宝宝一天要睡多少时间?	(67)
怎样给宝宝保持清洁卫生?	(67)
宝宝饮食习惯的培养	(68)
培养宝宝良好的排便习惯	(68)
宝宝怎样进行体育锻炼?	(69)
宝宝1岁以内应作哪些预防接种?	(70)
婴儿期的宝宝容易发生哪些意外?	(71)
人工喂养的宝宝要注意什么?	(71)
宝宝添加辅食的原则	(72)
什么叫蛋白质-热能营养不良?	(74)
关于儿童肥胖症	(77)
维生素A缺乏及补充过量可导致宝宝出现哪些 疾病?	(79)
什么叫脚气病?	(81)
坏血病有哪些表现?	(81)
维生素D过与不及皆致病	(82)
宝宝缺乏锌或用过量锌有何害处	(84)
宝宝身体内碘缺乏及过量有何害处?	(85)
什么叫核黄素病?	(86)
什么叫烟酸缺乏症?	(86)
维生素B ₆ 缺乏会导致什么病?	(87)

叶酸缺乏有哪些表现?	(87)
哪些情况可导致维生素 E 缺乏病?	(87)
什么叫原发性免疫缺陷病?	(88)
1 岁以内的孩子有哮喘发生吗?	(92)
1 岁的宝宝容易患哪些变态反应性皮肤病?	(100)
宝宝还可以患哪些变态反应性疾病?	(101)
什么叫过敏症?	(102)
什么叫皮肤粘膜淋巴结综合征?	(103)
妈妈要了解、熟悉有关麻疹的知识	(104)
风疹是怎样发生的?	(106)
幼儿急疹——高热 3 天露真相的疹子	(107)
小儿麻痹症是怎样发生的?	(108)
宝宝可出现哪些腹泻?	(109)
宝宝便血可见于哪些疾病?	(115)
什么叫胃食管返流及贲门失弛缓症?	(116)
当宝宝出现厌食,妈妈要寻找厌食的原因	(116)
宝宝为什么会呕吐?	(120)
宝宝为什么会出现便秘	(120)
宝宝为什么会出现腹胀	(121)
宝宝也可以发生胃炎	(122)
宝宝也会发生消化性溃疡	(123)
孩子的肛门周围会出现哪些疾病?	(124)
孩子出现黄疸可见于哪些疾病?	(125)



宝宝的肝脏会发生哪些病变？	(125)
妈妈要经常注意观察宝宝的口腔	(127)
宝宝的呼吸道感染	(129)
当宝宝发生了呼吸道感染妈妈应做些什么？	(130)
如何预防呼吸道感染？	(132)
宝宝在呼吸道感染时，妈妈应如何观察病情 变化？	(134)
结核病是孩子常感染上的传染病，妈妈们要 提高警惕	(135)
孩子为什么会患百日咳？	(148)
气管、支气管异物吸入怎么办？	(149)
什么是败血症？	(149)
何谓化脓性脑膜炎？	(150)
宝宝还可以患上其他哪些传染性疾病？ ...	(153)
宝宝可患上哪些真菌感染？	(154)
宝宝的心肌炎有哪些特点？	(155)
什么叫心内膜弹力纤维增生症？	(157)
孩子常见的心律失常有哪些？	(159)
为什么1岁以内的孩子心衰发病率高？ ...	(160)
什么叫心源性休克？	(161)
什么叫扩张性心肌病？	(162)
1岁的宝宝会患心包炎吗？	(162)
宝宝可出现哪些肾脏的疾病？	(163)
孩子发生急性尿路感染有哪些表现？	(164)

宝宝的阴茎、阴囊可发生哪些疾病?	(165)
贫血对孩子的生长发育影响很大,妈妈要认识到其危害性	(167)
孩子头部不慎外伤后可导致哪些疾病? ...	(174)
孩子的头部有哪些先天性畸形?	(175)
1岁以内的宝宝常见的抽搐原因有哪些?	(176)
妈妈平时要注意孩子的耳朵、听力,发现异常,及时就诊	(179)
宝宝的眼睛可出现哪些异常?	(180)
宝宝皮肤容易出现哪些疾病?	(181)
婴儿期的甲状腺功能低下有何表现	(182)
三、孩子3岁	(183)
什么叫幼儿期	(183)
适合宝宝生活的环境	(184)
宝宝骨骼的发育	(184)
什么是早期教育	(185)
妈妈应注意孩子的饮食营养及卫生习惯的培养	(189)
1~3岁的孩子需要做哪些预防接种?	(193)
孩子应该在家中呆到上学还是应该进幼儿园?	(194)
3岁之内的孩子妈妈怎么看护?	(195)
孩子打鼾正常吗?	(196)
宝宝发生脱水,妈妈怎么办?	(197)



宝宝出现营养不良及生长发育异常	(198)
1~3 岁的宝宝也容易出现维生素及矿物质 缺乏	(200)
宝宝为什么易患呼吸道感染?	(206)
宝宝呼吸道的过敏反应性疾病	(212)
宝宝皮肤、粘膜的变态反应性疾病	(219)
宝宝全身的变态反应	(223)
什么叫幼年类风湿性关节炎?	(224)
宝宝夏天容易患流行性乙型脑炎	(226)
孩子发生败血症可有哪几种类型?	(229)
妈妈要认识电磁辐射的危害性	(233)
孩子主要会发生哪些意外和中毒?	(234)
什么叫食物中毒?	(237)
孩子还可以出现哪些中毒?	(241)
孩子意外损伤包括哪些?	(244)
宝宝口腔及唾液腺可患哪些疾病?	(248)
宝宝耳部容易患哪些疾病?	(249)
宝宝的眼睛可出现哪些疾病?	(253)
宝宝的鼻子可出现哪些疾病?	(255)
3 岁的宝宝容易患哪些泌尿系统疾病?	(256)
孩子夜间磨牙有何原因?	(257)
妈妈平时可从哪些方面判断宝宝是否有异常?	(259)
四、孩子 4~6 岁	(263)
什么叫学龄前期?	(263)

什么叫遗尿症?	(266)
学龄前期的孩子锌缺乏症的原因	(268)
学龄前期的孩子较容易患病毒性心肌炎 ...	(269)
怎样全方位打造孩子的免疫力?	(271)
免疫缺陷病的表现	(273)
学龄前期的孩子容易患急性肾小球肾炎 ...	(274)
什么叫肾病综合征的四大特点?	(277)
小儿的泌尿道感染有哪些特点?	(279)
什么叫原发性血小板减少性紫癜?	(281)
什么是伤寒?	(282)
什么是传染性单核细胞增多症?	(287)
白血病的发病情况是怎样的?	(287)
什么叫小儿格林巴利综合征?	(289)
儿童多动症有哪些表现?	(289)
什么叫病毒性肝炎?	(291)
学龄前期的孩子还容易患哪些传染病? ...	(297)
为什么肚子痛也要命?	(300)
家有癫痫孩子,妈妈怎么办?	(302)
妈妈要及时发现孩子的身高是否正常? ...	(302)
五、孩子上学了	(304)
什么叫学龄期儿童?	(304)
学龄期儿童的保健与营养	(304)
学龄期是孩子思维发育的最佳年龄	(307)
学龄期是孩子品德发育的最佳年龄	(307)
学龄期孩子的过敏性疾病	(308)



学龄期的孩子容易患风湿热	(309)
学龄期的孩子容易患过敏性紫癜	(314)
儿童性类风湿性关节炎有什么表现?	(314)
学龄期的孩子腮腺有哪些疾病?	(315)
什么是狂犬病的“恐水”和“恐风”?	(316)
什么是流行性感冒?	(317)
上学的孩子在疫区也容易患流行性出血热	(319)
单纯疱疹病毒感染的皮肤、粘膜病变	(320)
学龄期的孩子要注意预防破伤风	(321)
A 族 β 链球菌感染可引起什么病?	(324)
什么是钩端螺旋体病?	(326)
蛔虫可导致孩子发生哪些疾病?	(331)
给孩子生吃猪、牛肉是一件非常危险的事	(334)
什么是肺吸虫病?	(335)
上学的孩子可患哪些呼吸道疾病?	(336)
上学的孩子眼睛要注意哪些方面?	(342)
孩子的牙齿要注意什么?	(350)
孩子的皮肤可出现哪些疾病?	(356)
儿童期的糖尿病?	(362)
什么是疟疾?	(365)
什么是阿米巴痢疾?	(365)
六、孩子进入青春期	(367)
什么是青春期?	(367)

青春期的甲状腺功能亢进及甲状腺肿大 ...	(382)
孩子的尿路结石及泌尿道的其他疾病	(384)
青春期的孩子容易发生贫血	(391)
青春期的孩子容易缺乏某些微量元素及维生素	(392)
为何我国青少年的胖子猛增	(393)
培养孩子良好的习惯,减少患病	(399)
青春期的孩子容易患近视	(400)
妈妈要针对青春期的孩子容易出现的问题 注意教育孩子	(402)
夏天为什么会导血吸虫急性感染的孩子增多?	(406)
孩子不能与动物亲密无间	(406)
什么是系统性红斑狼疮?	(408)
青春期孩子可患哪些肿瘤?	(413)
家中哪些物品对孩子的健康有影响?	(415)
什么叫进行性肌营养不良?	(416)
什么叫家族性周期性麻痹?	(416)
孩子要注意预防发生意外伤害	(417)
青春期孩子为什么会发生有机磷农药中毒?	(421)
孩子为什么会发生铅中毒?	(422)
孩子为什么会发生汞中毒?	(423)
孩子为什么会发生砷中毒?	(424)
孩子为什么会发生镉中毒?	(425)



什么叫铊中毒?	(425)
治疗贫血的药物会导致中毒吗?	(426)
孩子为什么会发生一氧化碳中毒?	(427)
孩子发生溺水怎么办?	(428)
怎样教育孩子预防雷电袭击?	(429)
青春期的孩子要掌握有关艾滋病知识 ...	(430)
什么叫非典型肺炎(SARS)	(431)



一、宝宝出生后第一个月



宝宝的喂养

人的一生有两个快速生长期，即婴儿期和青春期。常言说得好，好的开始就等于成功的一半，初为人母的妈妈，让我们用科学的喂养方法，养出一个个聪明健康的宝宝来！

1. 刚出生的宝宝什么时候开奶？

正常足月儿出生后清醒1小时，继之熟睡4小时，然后半醒半睡18~24小时。因此宝宝生后半小时左右即可抱至母亲处给予吸吮，鼓励母亲按需哺乳。在母亲没有母乳喂养的情况下则可首先试喂10%葡萄糖水10ml(毫升)，吸吮及吞咽功能良好者可给配方乳，每3小时一次，乳量遵循由小量渐增的原则。不宜