

生命知识

——母子健康须知

新知识的挑战！



如果所有的父母都能够充分应用现代的知识，发展中国的儿童保健事业必然会显著提高与改善。《生命知识》这本书就是向读者们介绍有关这方面的全部知识。本书的读者应包括：政治家、宗教活动家、教师、宣传工作者、保健工作者、企业家、劳工领袖以及各种志愿者组织，他们能够教育和帮助家长们保护他们的孩子。将来的世界是属于孩子们的。



生命知识

——种子健康知识

蔬菜的营养知识！



蔬菜的营养知识！
蔬菜是植物界中种类最多、分布最广、产量最大的一个类群。它们不仅为人类提供了丰富的营养物质，而且是人类饮食中不可或缺的一部分。蔬菜的营养成分复杂多样，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等。其中，维生素和矿物质是蔬菜中最具特色的营养成分。不同的蔬菜含有不同的维生素和矿物质，因此，在日常饮食中，我们应该选择多种蔬菜，以保证摄入全面的营养。



责任编辑 佟绛馨
孙元培

《生命知识》

——母子健康须知

《生命知识》由世界各地的主要医学权威及儿童保健工作者协商起草、并由联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国教科文组织联合出版。

生命知识

——母子健康须知

中华人民共和国卫生部妇幼卫生司 编译
全国爱国卫生运动委员会办公室

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本

1989年5月第1版 1989年5月第1版第1次印刷

印数: 00,001—500,000

ISBN7-117-01160-2/R·1161

前 言

《生命知识》是由联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国教科文组织共同发起，组织著名儿童保健专家合作编写的一本有关母子保健知识的通俗性读物。它是奉献给发展中国家母亲和儿童的一份重要礼物。书中的知识如果为广大群众了解和掌握，不仅可以大大改善妇女和儿童的健康状况，而且可以使成千上万的妇女儿童免于因缺乏卫生知识而引起的疾病和死亡。

《生命知识》针对发展中国家最为突出的健康问题，分10章做了深入浅出的重点阐述。内容包括：生育时间的选择、保护母亲、母乳喂养、儿童生长发育、预防接种、腹泻等。这些问题在我国也十分突出，特别是广大农村，有关这方面的知识相当缺乏，由此造成的母亲和婴幼儿的疾病与死亡也不少见。因此，在我国大力普及母子保健知识，是一项非常重要的和刻不容缓的任务。

《生命知识》这本书以一般具有高小文化程度以上的读者为对象，用简洁流畅的文字、通俗易懂的语言和文图并茂的形式向人们传授有关妇女围产期保健、婴幼儿科学喂养和预防儿童常见病等知识，并且鼓励各级决策者、新闻工作者和卫生人员以及其他行业的人士，自觉承担起传播本书内容的义务。

在联合国儿童基金会的支持下，本书已由中华人民共和国卫生部妇幼司和全国爱卫会办公室组织编译出版。林传家、籍孝诚、顾又芬教授和秦晓春、韩晓明、陈秉中、彭通才等同志参加了本书的编译和审校工作。本书插图由漫画家缪印

堂绘制。

由于水平有限，时间紧迫，编译方面的谬误在所难免，欢迎广大读者提出宝贵意见。

编译者

一九八九年三月

目 录

导言	1
第一章 生育时间的选择	8
第二章 保护母亲	12
第三章 母乳喂养	17
第四章 儿童生长发育	22
第五章 预防接种	29
第六章 腹泻	35
第七章 咳嗽与感冒	41
第八章 家庭卫生	45
第九章 疟疾	50
第十章 艾滋病	53

导 言

在发展中国家，每周约有25万儿童死亡。此外，还有数百万儿童生长发育不良和有病。

造成这一悲剧的一个重要原因是贫穷，另一个重要原因是儿童保健的科学知识还没有普及。

今天，全世界对于儿童保健知识已经有了一致的认识。

- 这是一种能够挽救发展中国家数百万儿童生命的知识。
- 这是一种能够显著减少营养不良和促进下一代人健康成长的知識。
- 这也是一种几乎能被所有的父母不需要花很多钱就能在实践中应用的知识。

因此这是一种所有家庭都有权获得的知识。



《生命知识》是在世界上许多最著名的儿童保健机构参与下，由联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国教科文组织共同出版的一本通俗的权威性读物。它用简明的语言，介绍适于家庭应用，且花费低廉的保护儿童生命与健康的实用性科学方法。



但是，我们面临的问题是：如何将这些知识传授给群众？如何使它成为每个家庭及全社会的儿童的基本知识？

各国的经验说明，只有反复地以多种形式进行宣传，才能真正把儿童保健知识交给群众。

因此,《生命知识》的主要宣传对象应首先是那些在社会上有影响和掌握各种宣传工具的人。对他们要进行反复持久的宣传。这些人包括:

- 国家和政治领导人
- 政府各部门和地方政府领导人
- 教育界领导人和教师
- 宗教界领导人
- 报纸、杂志、电视、广播工作者
- 企、事业领导人
- 贸易组织负责人
- 医学专业和卫生服务人员
- 社区卫生工作者、护士、助产士
- 群众组织负责人
- 妇女组织负责人
- 青年组织负责人
- 社会团体和传统领导人
- 艺术家、作家和文艺工作者

总之,所有那些承担大量宣传工作,帮助家庭,利用现代科学保护今天的儿童——明天的世界的人,都是本书的对象。

联合国儿童基金会
(UNICEF)

执行主任

J. P. 格兰特
James P Grant

世界卫生组织
(WHO)

总干事

中岛宏
Hiroshi Nakajima

联合国教科文组织
(UNESCO)

总干事

F. 马尤尔
Federico Mayor

《生命知识》与初级卫生保健

《生命知识》对开展初级卫生保健活动是一个实际贡献。它主要通过民族和国际性版本向发展中国家传送今天的有关妇幼保健的重要家庭生活信息。这些信息包括生育间隔、保护母亲、母乳喂养、断乳和儿童生长、预防接种、腹泻、呼吸道感染、家庭卫生、疟疾、艾滋病。现在这些信息已使发展中国家很多家庭的妇女儿童的健康得到显著改善。因此，《生命知识》对达到“一级”初级卫生保健——信息灵通的社区是一个帮助。

咨询人员

《生命知识》一书是皮特·安德生 (Peter Adamson) 与格伦·威廉斯 (Glen Williams) 协作并与联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国教科文组织官员协商写成的。这本书得到了世界卫生组织各技术部门负责人和职员们的特别帮助。在这里还要感谢热心参与本书咨询活动的人员 (名单见书后附录)

参与者

《生命知识》是在以下组织参与下，由联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国教科文组织出版的 (见书后附录2)。一切为了健康

《生命知识》主要是为那些能够把这本书的重要儿童保健信息传播给所有家庭的人员撰写的。

因而这本书是供各方面宣传工作者讨论的一个起点。这是广泛邀请个人和组织通过运用他们的传播资源和技能参与促进儿童保健的一种方式。

这也是使面临的挑战具体、“可行”的一种方式。例如：

- 利用《生命知识》，可以要求宣传媒介的负责人和编辑，承担起长期义务，向读者、听众和来访者传播重要儿童保健信息。
- 可以要求教育部门、中小学校、师范院校负责人和教师承担义务，确保儿童不会在离开学校时，对今天保护儿童生存和发育的知识一无所知。
- 可以要求宗教领袖，政党人士，工厂、商业贸易领导人和卫生工作者，抓住一切机会向参加集会者、选民、顾客、雇员、组织成员和就诊者进行《生命知识》信息的传播。

健康促进的一个指南

《生命知识》附有一本小册子，叫《一切为了健康》。基于健康是每个人的责任这一认识，该书在促进当今保健知识传播方面具有一大突破。根据很多不同国家的情况，《一切为了健康》阐述了如何促进健康特别是儿童的健康，关系到下述人员：

- 国家和政治领导人
- 政府各部门和地方政府领导人
- 教育界领导人和教师
- 宗教界领导人
- 报纸、杂志、电视、广播工作者
- 企、事业领导人
- 贸易组织负责人
- 医学专业和卫生服务人员
- 社区卫生工作者，护士，助产士
- 群众组织负责人
- 妇女组织负责人
- 青年组织负责人

- 社会团体和传统领导人
- 艺术家、作家和文艺工作者

《一切为了健康》还提示，在近几年，关于健康教育的方法和失误，人们从中学到些什么，并且总结出基本的“在健康传播中的12个步骤”。

这本小册子还含有大量应用《生命知识》的提示和实例。

如需要如何得到《生命知识》和《一切为了健康》小册子拷贝的细节，请参见书后附录3。

《生命知识》的民族版本

《生命知识》中的最基本的信息是全球性的。它针对了几乎所有发展中地区儿童死亡和儿童营养不良的最重要的原因。但是，在很多国家，《生命知识》的民族版本同时也反映各民族健康问题的重点和传播方式。

只要可能，联合国儿童基金会，世界卫生组织和联合国教科文组织随时都准备把《生命知识》一书向需要的国家推广发行。

内 容

10条重要目录

《生命知识》的10条最重要的信息

《生命知识》的每一章由以下三部分组成：

- 对宣传者的提示——为什么本章信息对妇幼卫生能够发挥如此有力的作用。
- 基本要点——每个家庭和社会成员应当知道的知识重点。
具体内容——写给那些需要了解更多信息的宣传者。

妇女工作

在实际运用过程中，今天的基本卫生知识中的很多内容，

可在“妇女工作”中看到。

然而，妇女已经有了工作。

她们担负了发展中国家大多数食物的种植，并把大部分收成拿到市场销售；她们还要承担象打水、拾柴禾、饲养家禽、家畜和田间锄草这样的工作。

她们做了室外工作后，还要点燃炊火做饭，打扫院、室，洗衣服，上街买东西，而且还要照看老人和病人。

她们还要生儿育女。

这些繁重的劳动实在太多了，难以列举。

最大的传播性挑战是传播这样的思想：就是，让所有国家的男人分担更多保护生命健康和儿童生长的、既艰巨又重要的工作。要做到这一点，时候已到了。

因此《生命知识》不仅是针对妇女的，而且也是针对男人的。

下列10条首要的信息是从《生命知识》各章中抽出来的精华。

1. 避免18岁以前怀孕，且怀孕的间隔最少应为2年，这样就能显著地改善妇女和儿童的健康。

2. 孕妇应到附近的保健部门接受产前检查，分娩应由受过专门训练的人员助产，以减少产期的危险。

3. 婴儿出生后头几个月最好全部用母乳喂养。婴儿4~6个月时，除母乳外应添加辅助食品。

4. 3岁以内的幼儿需要额外的食物。他们每天需进餐5~6次。要在食物中添加切碎的蔬菜和少量的油以提高其营养价值。

5. 腹泻使儿童排泄掉体内的大量水分而丧失生命。因此儿童腹泻每次排泄水样便后应给以适宜的饮料——母乳、稀粥、汤或特制的饮料，即口服补液盐。若腹泻较严重，需请

医生帮助，并给以特制的口服补液盐饮料。腹泻患儿也需要食物以促进其恢复健康。

6. 预防接种可以保护儿童免患若干种影响生长，致残或死亡的疾病。出生后第一年内应接受各种预防接种的全程免疫。育龄妇女应接受预防破伤风的预防接种。

7. 大部分的咳嗽、感冒可以自愈。若患儿咳嗽时呼吸较正常增快，说明病情严重，应立即到门诊部就诊。应鼓励患咳嗽或感冒的儿童进食，并喝适量的饮料。

8. 许多致病菌都是经口侵入人体而致病。预防的方法是使用厕所，饭前便后用肥皂和水洗手，保持食物和饮用水不受污染。若无自来水则要饮用煮开的水。

9. 疾病可使儿童生长迟滞。病后一周每天须添加额外食物以弥补体重的损失。

10. 出生后6个月至3岁应每月测量体重。若在2个月内体重未增长说明有问题。

第一章 生育时间的选择

每个家庭和全社会都有权了解 生育时间的选择

对宣传者的提示:

直至今天,人们还没有广泛认识到有计划地生育是改善妇女和儿童健康状况的最有效的一种措施。怀孕次数多或怀孕间隔太短,高龄生育或生育年龄太小等因素,造成了全世界大约三分之一的婴儿死亡。

本章介绍的四条基本卫生知识,能够有助于预防每年300多万的儿童和20万的妇女死亡。

若要充分运用生育时间选择的知识,挽救母婴的生命和增进健康,那么就必须对所有人提供计划生育服务。

基本要点:

1. 从生理上讲18岁以前或35岁以后怀孕,会增加母亲和孩子健康的危险。

2. 若怀孕间隔少于两年,后一个儿童的死亡危险可增加约50%。

3. 生育4个以上孩子会增加怀孕和分娩时的危险。

4. 计划生育能使每一对夫妇,就何时生育、生几个与何时停止生育进行选择。

具体内容:

1. 从生理上讲,18岁以前或35岁以后怀孕,会对母亲和孩子的健康增加危险。

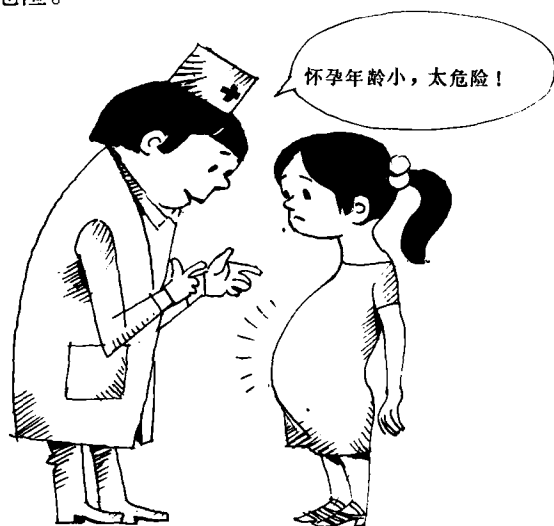
○ 每年全世界约有50多万的妇女死于与怀孕、分娩有关的

疾病，留下了许多没有母亲的儿童，这些情况大多数是可以
通过应用计划生育知识加以避免的。

○ 从健康角度考虑，妇女在18岁以前是不能怀孕的。因为
18岁以前的女性在生理上还未成熟。这时生育很容易出现早
产儿和低体重儿，而这些孩子又极易在第一年内死亡。同时，
这时生育对母亲本身的健康也危害较大。

所有的少女只有发育成熟后才能做母亲。

○ 35岁以后，妇女怀孕与分娩的危险性又一次增加，若大
于35岁怀孕，并且又是多次怀孕这对她本人和未出生的孩子
都更加危险。



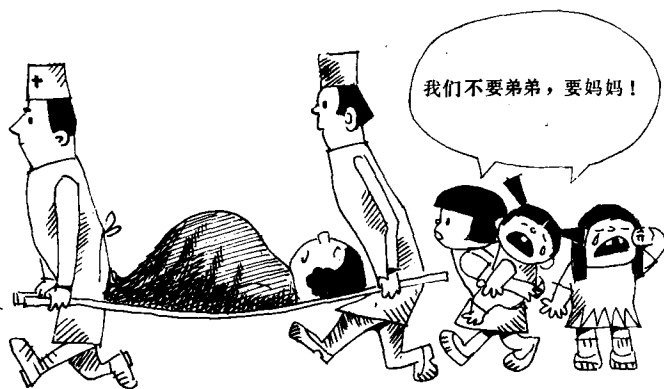
18岁以前或35岁以后怀孕，会增加母亲和孩子的危险

2. 若怀孕间隔少于两年，后一个儿童的死亡危险可增加
约50%。

○ 为了母亲和儿童的健康，父母应当在计划生育政策允许
时，在他们的孩子2岁以后再生育另一个孩子。

○ 从身体和智力上看，-怀孕间隔太短的儿童的发育通常不如怀孕间隔两年以上的儿童。

○ 对两岁以下儿童的健康发育来说，其最大威胁之一是妈妈又怀孕了。这样母乳喂养被迫突然停止。由于怀孕妈妈没有时间为幼儿准备适宜的食物，也不能给予幼儿所需的关心，



大于35岁怀孕，尤其是多次怀孕者，对孕妇和胎儿都有危险

特别是在幼儿生病时，也得不到应有的照顾。结果幼儿不能正常发育。

○ 怀孕和分娩后，母亲的体力和精力需要两年的时间才能完全恢复。若两次怀孕的间隔太短容易使母亲早产，孩子体重过低，对产妇的健康有很大危害。

3. 生育4个以上孩子怀孕和分娩会增加危险。

○ 妇女生育4个孩子以上的，再次怀孕将会给母亲和孩子的身体健康带来较大的危险。尤其是在前次生育以后没到两年再次怀孕，母亲的身体很容易由于反复的怀孕、分娩、哺乳和照看孩子而精疲力尽。生育间隔不足两年的再次怀孕通常意味着母亲的健康开始受损。