



营养护理启智

方 · 健康护理案 · 案

儿童健康护理的重点在3岁以前。医学专家建议，应该根据宝宝生长发育的特点，分别实施不同内容的保健措施，维护宝宝身心健康，降低疾病发生率，提高营养质量，促进宝宝身体全面发展。



中国华侨出版社
郭银兰 张燕等 著



0~3岁营养护理启智方案②

健康护理方案

郭银兰 张燕 杨稳财 孙丽 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁营养护理启智方案/郭银兰、张燕等著. —北京:
中国华侨出版社, 2001.4

ISBN 7-80120-497-2

I. 0… II. ①郭…②张… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-护理③婴幼儿-早期教育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16782 号

● 0~3岁营养护理启智方案

编 著/郭银兰 张燕等

责任编辑/凌伟清 杨 郁 吴 伟

装帧设计/北京维斯图文设计公司

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/25 字数/480 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印 数/5000 套

书 号/ISBN 7-80120-497-2/R·17

定 价/48.00 元 (全三册)

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64443051

前 言

每个爸爸妈妈都希望自己能够有一个健康、美丽、聪明、智慧过人的孩子，将来能有所成就、有所作为。社会的进步也需要各式各样的人才，科技的发展更需要人才辈出。“提高人口素质，改善人民生活”已经成为我国的一项基本国策，人类期待着下一代更比一代强。

小儿摄取的营养除维持生命活动、修补组织外，也是生长发育的迫切需要。良好的营养促进体格生长、智力发育；营养不足导致生长迟缓，发生各种营养不良性疾病。小儿的营养好坏取决于膳食摄入、消化吸收、身体利用等环节。合理安排小儿喂养和膳食是儿童健康成长的重要内容。

儿童健康护理的工作目标是根据儿童生长发育特点，提供医疗、预防和保健服务，维护儿童身心健康，降低疾病发生率和死亡率，提高养育质量，促进儿童身体全面发展。儿童保健工作的重点在7岁以前，尤其在3岁以前。根据儿童生长发育的特点，分成胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期和儿童期，分别实施不同内容的保健措施。

智力是由一些最基本的因素和一些相关的因素

共同建构起来的综合体。这些最基本的因素主要有注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力五种，相关因素则包括人的情感、兴趣、意志、理想、性格等。真正的智力开发，要针对孩子的年龄特点，按照规律，通过环境和教育的作用，使孩子在智能、性格诸方面协调发展，成为有较高的认识能力和健康人格的社会成员。

本书详细地介绍了0~3岁婴幼儿的喂养与营养，疾病预防和家庭护理，智力开发和早期家庭教育等各方面的知识，内容翔实，语言流畅，图文并茂，适合各种层次的爸爸妈妈阅读。

作 者

2000年10月

目 录

第1章

0 ~ 3 岁健康护理计划

- ☞ 儿童健康护理的内容 (2)
- ☞ 各年龄期护理原则及重点 (3)
- ☞ 影响儿童生长发育的因素 (5)
- ☞ 健康护理的具体措施 (9)
- ☞ 儿童意外伤害种种 (11)
- ☞ 儿童意外伤害原因大致可分以下三类 (11)
- ☞ 警惕儿童发育异常三阶段 (11)

第2章

新生儿的护理

- ☞ 第一个月健康护理要点 (16)
- ☞ 正常新生儿的发育标准是什么 (17)
- ☞ 新生儿的护理内容是什么 (18)



☞ 新生儿期特殊的生理现象有哪些	(19)
☞ 新生儿阴道出血怎么办	(20)
☞ 新生儿乳房肿大要紧吗	(20)
☞ 新生儿头颅血肿与护理	(21)
☞ 如何给新生儿洗澡	(22)
☞ 怎样抱新生儿	(24)
☞ 新生儿不宜保暖过度	(25)
☞ 新生儿鼻塞怎么办	(26)
☞ 新生儿尿布疹的护理	(26)
☞ 如何进行新生儿脐部护理	(27)
☞ 如何判定新生儿得病	(28)
☞ 新生儿的哭	(29)
☞ 新生儿疾病有什么特点	(30)
☞ 新生儿如何预防感染	(31)
☞ 新生儿破伤风及防治	(32)
☞ 新生儿黄疸正常吗	(33)
☞ 新生儿发热的护理	(34)
☞ 如何护理早产儿	(35)

第3章

2~6个月健康护理



☞ 健康护理要点	(40)
☞ 不给婴儿剪指甲好吗	(41)

如何去除婴儿头上的胎垢	(41)
怎样鉴别婴儿的呕吐	(42)
婴儿房间和环境	(43)
婴儿每天应在户外活动多长时间	(44)
2~6个月的婴儿体操	(45)
怎样护理长疳子的婴儿	(46)
婴儿不要常吃小药	(46)
婴儿为什么易咳嗽	(47)
改善婴儿吸吮的方法有哪些	(48)
正常出汗与多汗的区别是什么	(48)
宝宝老流口水怎么办	(49)
宝宝爱吮手指怎么办	(50)
宝宝张口呼吸好吗	(51)
婴儿有了湿疹怎么办	(52)
婴儿鼻塞有痰时怎么办	(53)
先天性斜颈是怎么回事	(54)

第4章

7~12月健康护理

健康护理要点	(58)
婴儿应进行哪些健康检查	(59)
婴儿要做哪些预防接种	(60)
怎样安排婴儿的一日生活	(61)



7~11个月的婴儿体操	(61)
唇裂、腭裂何时矫治好	(62)
幼儿急疹有哪些症状	(63)
护理婴儿臀部要适当	(63)
夏日如何防治痱子	(64)
小儿暑热症的紧急处理	(66)
冬季谨防幼儿生冻疮	(67)
谨防幼儿秋冬季腹泻	(68)
重视对男婴生殖器的保护	(69)
男孩包茎和包皮过长怎么办	(69)
男孩阴囊里有水是怎么回事	(70)
怎样让女孩生殖器官正常发育	(71)
不要随便给女婴用爽身粉	(72)

第5章

1~2岁健康护理

健康护理要点	(76)
如何安排1~2岁幼儿的一日生活	(77)
如何培养小儿爱清洁、讲卫生的好习惯	(77)
1~2岁幼儿可以进行哪些体育锻炼	(78)
1~2岁幼儿应接受哪些健康检查	(79)

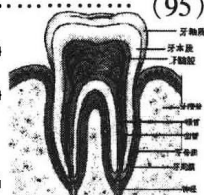


1~2岁幼儿应打哪些预防针	(79)
怎样防止小儿坠床	(80)
1岁多的幼儿为什么容易出现低血糖	(81)
怎样预防幼儿出现低血糖	(82)
腹泻对小儿有何危害	(83)
2岁以下幼儿发现腹痛要注意些什么	(84)
小儿碰伤头部后如何判断伤情的轻重	(84)
小儿舌系带短何时矫治好	(85)
小儿左撇子需要改正吗	(86)
宝宝耳朵有哪些异常	(87)
哪些原因可以引起小儿耳聋	(88)

第6章

2~3岁健康护理

健康护理要点	(92)
宝宝的腿形正常吗	(93)
小儿哭闹为什么有时会屏过气去	(93)
小儿斜视应何时矫治	(94)
怎样教小儿用视力表检查视力	(95)
小儿看电视应注意什么	(95)
家长怎样发现小儿视力异常	(96)
口吃是怎么回事	(97)
不会刷牙的小儿如何保持口腔 清洁	(98)

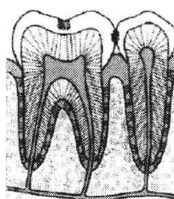


3岁的小儿夜间尿床正常吗	(99)
脐疝可以自愈吗	(100)
宝宝怎样才能长高	(101)
怎样使宝宝的头发更健美	(102)
小儿“鸡胸”怎么治疗	(104)
孩子能独立吃饭吗	(104)
孩子会自己大小便吗	(105)
孩子会洗手吗	(106)
孩子会穿脱衣服吗	(106)
孩子有午睡习惯吗	(107)
孩子有规则意识吗	(108)

第7章

大小便护理和训练

婴儿早期大小便训练	(112)
婴儿中期大小便训练	(113)
婴儿晚期大小便训练	(114)
怎样训练宝宝独自坐盆排便	(114)
如何判断新生儿大小便是否正常	(115)
小儿便秘的原因及防治	(116)
宝宝便秘的护理	(118)
简易通便法	(119)
幼儿便秘的饮食安排	(120)

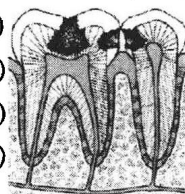


☞ 宝宝大便带血的原因	(121)
☞ 从婴幼儿粪便性状发现异常	(122)
☞ 为什么婴儿的尿有时浑浊	(124)
☞ 宝宝尿布有讲究	(125)
☞ 及时给宝宝换尿布	(127)
☞ 如何合理使用婴儿一次性内裤	(128)
☞ 国外宝宝如何度过“地图期”	(129)

第 8 章

健康牙齿护理

☞ 口腔的结构与功能	(134)
☞ 口腔的防御机制及作用	(135)
☞ 牙齿的结构	(136)
☞ 牙齿表面的结构	(137)
☞ 牙弓及其作用	(139)
☞ 人的一生有几副牙齿	(140)
☞ 乳牙的名称、萌出的时间和顺序	(140)
☞ 宝宝出牙晚怎么办	(141)
☞ 儿童门牙不齐的原因	(143)
☞ 怎样预防牙列不齐	(143)
☞ 治疗门牙间隙	(144)
☞ 宝宝健齿从饮食开始	(145)
☞ 龋病的自我诊断	(147)

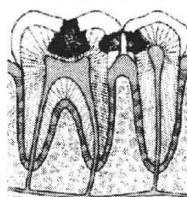


☞ 奶瓶龋及其护理	(148)
☞ 乳牙龋病不可忽视	(149)
☞ 如何预防龋齿	(150)
☞ 正确选择刷牙方法	(151)

第9章

婴儿的服装

☞ 婴儿的服装制作有哪些卫生要求	(156)
☞ 婴儿穿什么样式服装好	(156)
☞ 婴幼儿合理衣着	(157)
☞ 婴儿的衣服和尿布	(159)
☞ 新生儿穿睡袍(袋)有什么好处	(160)
☞ 婴儿用床	(161)
☞ 别忽视宝宝的卧具	(161)
☞ 为什么不宜给婴儿穿过多衣服	(163)
☞ 新买的婴儿装为什么要先洗后穿	(164)
☞ 为什么幼儿不宜穿松紧带裤	(165)
☞ 为什么要给幼儿穿满裆裤	(166)
☞ “春捂秋冻”的说法对吗	(167)



☞ 婴儿为什么要穿袜子	(168)
☞ 科学选购幼儿衣服	(168)
☞ 婴幼儿衣物购买、贮存要点	(170)
☞ 怎样给宝宝选择枕头	(171)

第10章

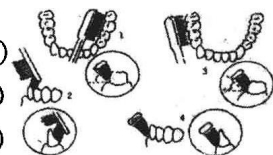
培养婴儿良好的睡眠习惯

- ✎ 创造好的睡眠环境 (176)
- ✎ 新生儿固定睡眠姿势好吗 (177)
- ✎ 宝宝的睡姿与容貌 (178)
- ✎ 不要让婴儿俯卧睡 (178)
- ✎ 怎样培养婴儿良好的睡眠习惯 (179)
- ✎ 如何让宝宝睡得安全 (180)
- ✎ 宝宝夜啼有哪些原因 (181)
- ✎ 婴儿夜里哭闹不睡觉怎么办 (183)
- ✎ 宝宝和妈妈不要睡一个被窝 (184)
- ✎ 婴幼儿睡眠时间不足怎么办 (185)
- ✎ 宝宝睡觉时为什么眼睛时闭时开 (186)
- ✎ 小儿睡觉咬牙是有病吗 (187)
- ✎ 如何哄宝宝入睡 (188)

第11章

小儿常见病的预防和治疗

- ✎ 小儿胃病的预防 (196)
- ✎ 先天性心脏病有哪几种 (197)
- ✎ 小儿常见的几种心律失常 (198)

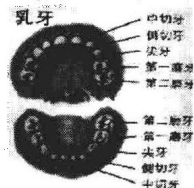


小儿肺炎有哪几种	(199)
流行性腮腺炎应如何防治	(200)
小儿急性喉炎的防治	(201)
如何预防小儿麻痹症	(202)
如何防治白喉	(203)
如何防治百日咳	(204)
如何防治水痘	(205)
为何婴儿容易发生肠套叠	(206)
怎样区别麻疹、风疹和幼儿急疹	(206)
麻疹是怎样得的	(207)
幼儿急疹及其护理	(208)
腹泻对小儿有何危害	(209)
婴儿腹泻怎么办	(210)
小儿感冒与急性气管炎、肺炎	(211)

第12章

预防免疫

为什么要进行儿童计划免疫	(216)
预防接种证有何用途	(216)
预防接种基础知识	(217)
预防接种的原理	(218)
免疫预防制剂有哪些	(219)
预防接种的方法	(221)



☞ 接种卡介苗	(222)
☞ 接种乙型肝炎疫苗	(223)
☞ 接种脊髓灰质炎疫苗	(224)
☞ 接种百白破疫苗	(225)
☞ 什么情况下不宜做预防注射	(226)
☞ 怎样减少预防接种后的反应?	(228)
☞ 打防疫针可能发生哪些意外	(228)

第 13 章

家庭保健常识

☞ 测量体温的方法	(234)
☞ 测量呼吸的方法	(235)
☞ 测量脉搏的方法	(236)
☞ 怎样给婴儿称体重	(237)
☞ 家庭冷敷法	(238)
☞ 家庭热敷法	(240)
☞ 常用家用消毒法	(242)
☞ 家庭用药的原则是什么	(243)
☞ 用药的注意事项	(244)
☞ 小儿要慎用外用药	(245)
☞ 小儿服中药丸应注意	(246)
☞ 家庭药箱必备药	(247)
☞ 为孩子建医疗档案	(248)

