

健康生活全知道丛书

family health guide

做自己孩子的 保健专家

畅销版
28元

简体中文版由荷兰 REBO 出版社独家授权

欧洲著名健康医学专家:哥肯·佛克 / 编著



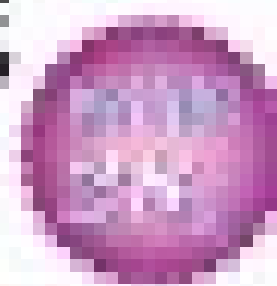
兴果图书出版公司

家庭健康手册

family health guide

做自己孩子的 保健专家

THE PEDIATRIC NURSING SOURCEBOOK
EASTAURORA FROM THE U.S. DEPT. OF HEALTH



健康生活全知道丛书

family health guide

做自己孩子的 保健专家



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

做自己孩子的保健专家 / (荷) 佛克编著; 李振华译.
—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8
(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3846-4

I. ①做… II. ①佛… ②李… ③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(2011)第 157082 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

做自己孩子的保健专家

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3846-4/R·263

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

目 录

婴儿、学龄前、青春期成长阶段

- 9 1 月龄
- 12 2 月龄
- 14 3 月龄
- 16 4 月龄
- 18 5 月龄
- 20 6 月龄
- 22 7 月龄
- 24 8 月龄
- 26 9 月龄
- 28 10 月龄
- 30 11 月龄
- 32 12 月龄
- 34 生命中的第二年 (1~2 岁)
- 36 学龄前期 (3~5 岁)
- 38 学龄期 (6~12 岁)
- 40 青春期 (13~18 岁)
- 40 性别特征
- 40 青春期的各阶段



婴儿、儿童饮食营养健康

- 43 婴幼儿喂养
- 43 开始母乳喂养
- 45 母乳喂养和断奶
- 46 推荐母乳喂养的原因
- 46 用奶瓶喂养宝宝
- 47 断奶
- 48 幼儿期的饮食
- 48 营养建议
- 50 青春期饮食
- 50 营养建议

儿童成长护理和保健

- 53 婴幼儿和儿童贫血
- 55 儿童便秘
- 57 腹泻
- 57 腹泻的分类和病因
- 60 食物过敏症

62	儿童拒食
62	拒食的原因
64	肥胖
66	厌食症和贪食症
68	体格检查和预防接种
68	医学咨询是预防的基础
69	记录孩子的身高和体重
69	精神运动的发育
73	牙齿
73	牙齿的成长
75	牙齿问题
77	卫生
77	婴儿卫生
81	性
81	婴幼儿性意识
82	青春前期的性欲望
83	青春期性意识



儿童疾病治疗和护理

85	警示症状
85	呕吐
86	发热
87	儿童哮喘
87	哮喘
89	过敏
89	免疫系统和过敏反应
90	过敏症的症状
90	过敏症的治疗
92	过敏症的诊断
92	呼吸系统疾病
92	上呼吸道感染
96	下呼吸道感染
98	其他呼吸系统感染性疾病
100	消化与泌尿系统疾病
104	出疹性疾病
107	疱疹和足癣
107	疱疹



- 108 足癣
- 109 艾滋病
- 111 获得性神经系统疾病
- 114 儿童肿瘤
- 114 一般表现和常见类型

儿童情感健康和教育

- 119 亲情与教育
- 121 早期智力开发
- 123 婴幼儿睡眠障碍
- 126 与上学相关的难题 (1)
- 128 与上学相关的难题 (2)
- 131 存在语言障碍的儿童
- 133 有特殊需求的儿童：天才儿童
- 133 如何区分天才儿童
- 134 发展特殊技能
- 135 被收养的儿童
- 136 性教育
- 138 儿童虐待
- 140 儿童及青春期毒品问题



儿童意外伤害与急救

- 143 家庭急救
- 143 急救的基本原则
- 145 家庭中意外事故的预防
- 145 家庭中常见的意外事故
- 147 跌伤和撞伤
- 150 溺水
- 150 家中溺水
- 152 窒息
- 154 异物伤害
- 154 眼内异物
- 154 耳内异物
- 155 鼻腔内的异物
- 155 皮肤的异物
- 156 烧伤
- 156 需要注意的几点
- 158 触电事故
- 160 出血
- 162 中毒



- 164 过敏或过敏性休克、昆虫叮咬伤
- 164 过敏性休克
- 164 预防蚊虫叮咬
- 165 预防药物过敏

青少年体育锻炼

- 167 体育锻炼、健康与儿童及青少年的成长
- 167 儿童期参加体育锻炼的益处
- 167 有氧运动对孩子的重要性
- 168 4~7岁儿童的前体育运动游戏
- 170 带着孩子去度假旅行
- 172 和孩子一起出去度假目的地
- 172 阳光与皮肤护理
- 174 夏天与蚊虫叮咬
- 174 叮咬人的昆虫
- 176 旅游时的特殊预防措施
- 176 旅游时的特殊准备



残疾儿童的护理

- 179 儿童自闭症
- 181 先天遗传性神经系统疾病
- 183 癫痫
- 185 髋关节发育不良
- 187 先天性耳聋
- 189 失明
- 191 染色体病
- 191 唐氏综合征
- 193 特纳综合征
- 194 克兰费尔特综合征
- 195 猫叫综合征
- 196 乳糜腹
- 198 先天性心脏病
- 199 房间隔缺损和室间隔缺损



健康生活全知道丛书

family health guide

做自己孩子的 保健专家



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

做自己孩子的保健专家 / (荷) 佛克编著; 李振华译.
—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8
(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3846-4

I. ①做… II. ①佛… ②李… ③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(2011)第 157082 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

做自己孩子的保健专家

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3846-4/R·263

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



目 录

婴儿、学龄前、青春期成长阶段

9	1 月龄
12	2 月龄
14	3 月龄
16	4 月龄
18	5 月龄
20	6 月龄
22	7 月龄
24	8 月龄
26	9 月龄
28	10 月龄
30	11 月龄
32	12 月龄
34	生命中的第二年 (1~2 岁)
36	学龄前期 (3~5 岁)
38	学龄期 (6~12 岁)
40	青春期 (13~18 岁)
40	性别特征
40	青春期的各阶段



婴儿、儿童饮食营养健康

43	婴幼儿喂养
43	开始母乳喂养
45	母乳喂养和断奶
46	推荐母乳喂养的原因
46	用奶瓶喂养宝宝
47	断奶
48	幼儿期的饮食
48	营养建议
50	青春期饮食
50	营养建议

儿童成长护理和保健

53	婴幼儿和儿童贫血
55	儿童便秘
57	腹泻
57	腹泻的分类和病因
60	食物过敏症

62	儿童拒食
62	拒食的原因
64	肥胖
66	厌食症和贪食症
68	体格检查和预防接种
68	医学咨询是预防的基础
69	记录孩子的身高和体重
69	精神运动的发育
73	牙齿
73	牙齿的成长
75	牙齿问题
77	卫生
77	婴儿卫生
81	性
81	婴幼儿性意识
82	青春前期的性欲望
83	青春期性意识



儿童疾病治疗和护理

85	警示症状
85	呕吐
86	发热
87	儿童哮喘
87	哮喘
89	过敏
89	免疫系统和过敏反应
90	过敏症的症状
90	过敏症的治疗
92	过敏症的诊断
92	呼吸系统疾病
92	上呼吸道感染
96	下呼吸道感染
98	其他呼吸系统感染性疾病
100	消化与泌尿系统疾病
104	出疹性疾病
107	疱疹和足癣
107	疱疹



- 108 足癣
- 109 艾滋病
- 111 获得性神经系统疾病
- 114 儿童肿瘤
- 114 一般表现和常见类型

儿童情感健康和教育

- 119 亲情与教育
- 121 早期智力开发
- 123 婴幼儿睡眠障碍
- 126 与上学相关的难题 (1)
- 128 与上学相关的难题 (2)
- 131 存在语言障碍的儿童
- 133 有特殊需求的儿童：天才儿童
- 133 如何区分天才儿童
- 134 发展特殊技能
- 135 被收养的儿童
- 136 性教育
- 138 儿童虐待
- 140 儿童及青春期毒品问题



儿童意外伤害与急救

- 143 家庭急救
- 143 急救的基本原则
- 145 家庭中意外事故的预防
- 145 家庭中常见的意外事故
- 147 跌伤和撞伤
- 150 溺水
- 150 家中溺水
- 152 窒息
- 154 异物伤害
- 154 眼内异物
- 154 耳内异物
- 155 鼻腔内的异物
- 155 皮肤的异物
- 156 烧伤
- 156 需要注意的几点
- 158 触电事故
- 160 出血
- 162 中毒

- 164 过敏或过敏性休克、昆虫叮咬伤
- 164 过敏性休克
- 164 预防蚊虫叮咬
- 165 预防药物过敏

青少年体育锻炼

- 167 体育锻炼、健康与儿童及青少年的成长
- 167 儿童期参加体育锻炼的益处
- 167 有氧运动对孩子的重要性
- 168 4~7岁儿童的前体育运动游戏
- 170 带着孩子去度假旅行
- 172 和孩子一起出去度假目的地
- 172 阳光与皮肤护理
- 174 夏天与蚊虫叮咬
- 174 叮咬人的昆虫
- 176 旅游时的特殊预防措施
- 176 旅游时的特殊准备



残疾儿童的护理

- 179 儿童自闭症
- 181 先天遗传性神经系统疾病
- 183 癫痫
- 185 髋关节发育不良
- 187 先天性耳聋
- 189 失明
- 191 染色体病
- 191 唐氏综合征
- 193 特纳综合征
- 194 克兰费尔特综合征
- 195 猫叫综合征
- 196 乳糜腹
- 198 先天性心脏病
- 199 房间隔缺损和室间隔缺损

婴儿、学龄前、
青春期成长阶段

1

1 月龄

出生后的第一个月，即通常所说的新生儿期，对于父母和孩子来说都是一个充满变化的关键时期。生命早期的这种相互适应使得母子亲情成为维系整个家庭生活的重要纽带。期待孩子到来时的复杂心情是很正常的：幸福、快乐同时又充满了恐惧和担心，还会出现一些需要全体家庭成员都能理解和包容的困难时刻。

①颈部肌群逐渐发育，宝宝可以较长时间支撑头部。

③他开始发出低沉的声音和咯咯笑声。

④他白天醒着的时间更多了。

②他开始学会注视物体，并可追随物体移动视线。



体格的发育

□姿势

新生儿仍保持胎儿时的姿势：髋关节及膝关节屈曲，背部弯曲。当打开婴儿的包被让他平躺着时，他会举起小胳膊和小腿，屈肘屈膝，但是还不能抬头。

□肌肉张力

孕37~42周出生的新生儿肌肉结实，肌张力好：如果将一根手指放入他手心里，他会牢牢抓住，表现为正常的握持反射。相反，早产儿（孕周不满37周）肌张力低，双下肢呈伸直状态，柔软易屈曲。

□体重

体重可反映新生儿的营养状态和发育情况。反映新生儿出生体重与胎龄的关系的正常平均值表可帮助我们判断新生儿的体重是否正常。如果体重高于或低于预期值，医生都将重新评估新生儿的整体状况，如果需要的话，会采取一些预防性的治疗措施。足月儿出生体重通常在2.7~3.9千克，早产儿一般体重偏低。出生后最初几天体重下降（较出生时的体重降低不超过10%）是正常现象，如果婴儿健康状况良好、发育正常，体重会在未来几周内回升。

□身长

新生儿身长一般为47~52厘米。

□头围

和其他参数一样，头围也有相应的正常平均值表格帮助我们比较判断新生儿的头围是否正常，以及头围变化是否正常。

□皮肤

婴儿的皮肤薄而光滑，有时皮肤表层会剥离并逐渐脱落。出生第一周的新生儿出现皮肤脱屑是正常现象。

□喂养

胎儿在子宫内时吸吮和吞咽反射就已经出现。值得重视的是，在出生后的第一个月婴儿就会建立自己的进食节律。吃奶后，他可能会出现溢乳甚至呕吐。

□排便

新生儿每天排便不超过6次。开始时，肠道内气体的积聚会导致频发的腹部绞痛，引起婴儿哭闹不适。

精神智力的发育

□睡眠

新生儿大部分时间都处于睡眠状态，大约占到一天时间的90%。

□意识状态

新生儿的意识可区分为6种不同的状态：深睡眠、浅睡眠、瞌