

独生子女保健手册

王天胜 马豫宪 编



独生子女保健手册

王天胜 马豫宪 编

山西人民出版社

独生子女保健手册

王天胜 马豫宪 编

责任编辑 赵玺如

•

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

•

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.625 字数: 175千字

1984年5月第1版 1984年5月太原第1次印刷

印数: 1—80,000册

•

书号: 14088·121 定价: 0.93元

把独生子女
女的保健知
识普及给每
一个父母

高士其

一九八五.五.廿五.
于北京医院

序 言

为了社会主义现代化建设的顺利进行，为了中华民族的繁荣兴旺，认真贯彻我国关于“普遍提倡一对夫妇只生育一个孩子，严格控制二胎，坚决杜绝多胎生育”的计划生育政策，控制人口数量，提高人口素质，是中国人民的神圣义务。今后，独生子女的数量将日益增多。如何使独生子女成为体魄健壮，聪明伶俐的新一代，已成为人们和整个社会普遍关注的问题。

孩子们的健康关系到家庭的悲欢。培养德智体全面发展的一代代新人，关系到国家的兴衰，让年轻的爸爸妈妈懂得一些科学的育儿常识，使孩子们从小养成良好的卫生习惯，对于儿童的正常发育生长是很重要的。

《独生子女保健手册》这本书的出版，有助于进一步向托儿所，幼儿园的老师和孩子们的家长普及育儿知识，对于开展计划生育，提高人口素质是有益的。

希望编者在实践中，不断充实内容，也希望广大读者提出宝贵意见。通过编者和读者的共同努力，使这本书更加完善。

钱信忠

一九八三年六月

前 言

目前，随着计划生育工作的深入开展，独生子女在儿童总数中的比例，正在逐年增多。因此，独生子女的保健问题，已成为社会、家庭，面临的重要课题和急待共同努力解决的问题。

天下的父母，谁都希望自己的孩子，体魄健壮，聪明成才。独生子女家长的心情，更为迫切。为了让年轻的爸爸妈妈，对孩子有关卫生保健知识有所了解，并在日常生活中加以注意，使其母壮儿肥，促进计划生育工作顺利开展，提高人口素质。我们不揣浅陋，编写了这本《独生子女保健手册》，献给光荣的独生子女爸爸妈妈。

这本手册的内容，是通过调查访问，筛选出人们最关心的111个题目，加以解答。编写方法，是根据孩子不断生长发育的动态过程，按胎儿期，新生儿、婴、幼儿期，幼童期，童年期，青春发育期，青年期六个阶段，分别论述胎儿、孕妇、围产期保健；新生儿、婴幼儿科学喂养，早期教育；少年儿童合理的衣、食、住、行及纠正不良卫生习惯；青年人的体育锻炼，婚姻、生育；以及各个时期孩子的生长发育特点；常见病、多发病防治措施等方面的科学知识。可供独生子女父母学习，也可供托幼单位保教人员，学校教

师、妇幼保健、计划生育工作者及广大儿童、青少年阅读。

本书在编写过程中，承蒙山西省卫生厅卫生宣教办公室、山西省科普创作协会、运城地区计划生育办公室的领导及同志们鼓励支持；北京市急救站李宗浩、北京市肿瘤研究所申文江、北京医学院附属一院戴淑凤、江苏科技出版社黄建民、天津南开中医院胡开先、中华医学会内蒙古分会郑泽民、河南省防疫站马文飞等科普界朋友，协助审阅；运城行署文化局谢良虎同志帮助插图。书成之后，卫生部顾问钱信忠同志审查，又作了序。中国科协顾问、著名科普作家高士其同志，又予审查并亲笔题词。

在此，谨向以上单位、领导、及同道们，致以由衷的谢意！

运城地区医学科学研究所 王天胜

运城地区人民医院 马豫宪

一九八三年一月

目 录

胎儿期 (280天)

胎儿在母体内的生长发育特点·····	(3)
要定期进行产前检查·····	(6)
孕妇应吃什么样饮食·····	(7)
孕妇穿什么衣着最合适·····	(11)
孕妇要避免感染、污染和接触放射线·····	(12)
孕妇服哪些药物要谨慎·····	(14)
孕妇吸烟、喝酒对孩子是犯罪·····	(17)
孕妇什么情况下应做畸胎检查·····	(19)
产前畸胎检查的指征·····	(20)
产前畸胎检查的方法·····	(23)
胎儿心灵与胎教·····	(25)
算算小宝宝哪天该出世了·····	(27)
如何做好围产期保健·····	(29)

新生儿、婴、幼儿期 (零岁~3周岁)

新生儿、婴、幼儿期的生长发育特点·····	(35)
如何照料新生儿·····	(41)
新生儿的几种特殊状态·····	(44)

母乳好，要设法确保孩子有奶吃·····	(46)
怎样给婴儿增添辅助食品·····	(50)
怎样断奶，断奶后应注意事项·····	(57)
嘴对嘴喂孩子不好·····	(59)
婴儿流口水是怎么回事·····	(60)
怎样对待婴儿哭闹·····	(61)
注意婴、幼儿的睡眠·····	(64)
小儿的衣着·····	(67)
婴儿沐浴和游泳·····	(69)
如何给孩子挑选玩具·····	(71)
让婴、幼儿多吃一些蔬菜·····	(74)
观察孩子大便，进行科学育儿·····	(75)
新生儿用药要慎重，小儿用药要计算·····	(78)
乳儿为什么漾奶，如何预防·····	(80)
婴、幼儿为啥爱闹“耳流脓”·····	(82)
痄子与痄毒·····	(83)
婴儿盛夏防中暑·····	(85)
小儿的几种常见皮肤病·····	(86)
小儿的感冒、咳嗽、流鼻涕·····	(90)
婴、幼儿腹泻的原因和防治·····	(92)
警惕孩子贫血·····	(95)
什么是佝偻病，如何防治·····	(97)
儿童早期教育是造就人才的基础·····	(99)

幼童期 (3 周岁 ~ 6 、 7 周岁)

幼童期的生长发育特点·····	(105)
-----------------	---------

从小养成刷牙习惯·····	(107)
用手揉眼没益处·····	(109)
要重视保护孩子乳牙·····	(110)
切勿随地吐痰·····	(112)
偏食、厌食、拒食的习惯要纠正·····	(114)
吃水果也有讲究·····	(116)
提高孩子食欲要注意啥·····	(118)
小儿的“三浴”锻炼方法·····	(119)
怎样进行小儿预防接种·····	(122)
不要滥用“丙种球蛋白”·····	(125)
胖娃娃不等于健康·····	(126)
孩子太瘦怎么办·····	(128)
孩子为什么夜间肛门搔痒·····	(130)
婴、幼儿为啥吃泥巴·····	(131)
对孩子口吃应及时矫治·····	(132)
小儿尿床如何治·····	(134)

童年期 (6 、 7 周岁~11、12周岁)

童年期的生长发育特点·····	(139)
脑子越用越灵活·····	(140)
锻炼孩子的记忆力·····	(142)
怎样保护智慧之海——大脑·····	(144)
爱护眼睛，防治近视·····	(146)
看电视要注意保护视力·····	(150)
读书也要讲卫生·····	(152)
孩子的牙齿为啥变颜色·····	(154)

对龋齿不应轻视·····	(156)
经常掏耳屎的习惯要改·····	(158)
保护好孩子的皮肤·····	(160)
洗澡好，也得讲究方法·····	(162)
培养和保持正确姿势·····	(164)
背书包和脊柱侧弯·····	(165)
正确运用课间休息的十分钟·····	(167)
要重视吃早餐和课间加餐·····	(169)
谨防暴食狂喝伤身·····	(171)
别让孩子饱餐后就寝·····	(173)
切勿吃零食·····	(174)
盛夏吃冷饮不宜过多·····	(175)
唾液是宝，不要吐掉·····	(177)
把住病从口入关·····	(178)
要改变孩子的孤独性格·····	(181)
特别“淘气”小心是病态·····	(182)
怎样识别儿童多动症·····	(184)
儿童多动症如何治疗和预防·····	(187)

青春发育期（12、14周岁~18、20周岁）

青春发育期的生长发育特点·····	(193)
切忌剔牙缝、刮舌头、挖鼻孔、拔鼻毛·····	(196)
不要为赶时髦戴眼镜·····	(198)
用乳罩也要讲科学·····	(199)
小姑娘不要束胸紧腰·····	(201)
少女莫穿高跟鞋·····	(202)

青少年穿戴要合适·····	(204)
睡眠中的学问·····	(205)
寂静夜晚为啥不安宁·····	(208)
青少年不要吸烟、喝酒·····	(211)
锻炼用冷水洗脸、洗脚·····	(214)
游泳莫忘卫生与安全·····	(215)
当女儿首次来月经的时候·····	(218)
影响美观的雀斑·····	(220)

青年期 (18、20周岁~23、25周岁)

青年期的生长发育特点·····	(225)
健康属于劳动者·····	(225)
生命需要运动·····	(227)
科学地选择配偶·····	(229)
婚前咨询和保健检查很重要·····	(231)
多大年龄结婚、生育较合理·····	(233)
遵守婚姻法, 近亲不结婚·····	(236)
只生育一个孩子好·····	(239)
女青年几种不正常的月经·····	(241)
青年人长智齿怎么办·····	(244)
青年性高血压病是怎么回事·····	(245)
青年人也要警惕和预防癌症·····	(248)
为啥白了少年头·····	(252)
青年脱发的原因和防治·····	(255)
讨厌的皮肤病——青年痤疮·····	(257)

母体孕育的小生命

胎 儿 期

(280天)





胎儿在母体内的生长发育特点

人的生命是精子和卵子相接吻而开始的。俗语说：“十月怀胎，一朝分娩”，胎儿在母体子宫内，要整整生长发育280天，才能“瓜熟蒂落”娩出一个小生命。怀胎十月，在人整个生命过程中是短暂的，但胎儿能由一颗大不过针尖，重不过百万分之一克的单个细胞——受精卵，经过280天的生长发育，逐渐成为三公斤重，五十厘米长，拥有百万亿个细胞，五脏六腑俱全，活生生的娃娃，这在娘腹里的孕育，是经历了一场复杂演变的。

自受精卵在输卵管中行走3~4天，到达子宫内安然居住后，就开始很快生长发育。胚胎的发育过程，让我们来看看它的简略时间表：

8周前：受精卵主要是分裂，一分为二，二分为四……，细胞数目不断地增加着，慢慢发育成胎体，形成胎儿内脏器官的基础。

8周末：胚胎已初具人形，身长约2~3厘米。头大，可以看出眼、耳、口、鼻，鼻子较大，因为它是首先发育的器官。四肢已具雏形，早期心脏形成且有搏动。

12周末：胎儿身长约7~9厘米，体重约20克。生殖器官已发育，但从外观上尚不能辨别男女。心、脑、肝、肾、

四肢已开始活动，可以看出最初成骨中心。胎儿基本特征，已在相当程度上形成。

16周末：胎儿身长约12厘米，体重约120克。皮肤红润，光滑透明。有了脸形和头发，头盖骨开始变硬。孕妇可觉胎动，从外生殖器可辨别男女，已开始呼吸肌的运动。骨骼系统进一步发育，X射线检查可显示脊柱阴影。

20周末：胎儿身长约25厘米，体重约500克。心脏发育，临床可听到胎心。全身有毳毛，开始牙的骨化，为牙的生长准备条件。

24周末：胎儿身长约30厘米，体重约700克。各脏器均已发育，皮下脂肪开始沉积，但皮肤仍呈皱缩状，形如老人。娩出后能呼吸，但很难存活。

28周末：胎儿身长约30~35厘米，体重约1,000克。皮肤红色，可见皮脂，但皮下脂肪仍甚少。头发、指甲开始长出。娩出后可以存活，临床上称为“早产儿”。

32周末：胎儿身长约40厘米，体重约1,500~1,700克。皮肤深红，面部毳毛脱落。男性睾丸已降入阴囊。娩出后加强护理多能成活。

36周末：胎儿身长约45厘米，体重约2,500克。皮肤粉红，皮下大量脂肪沉积，毳毛大为减少。指甲已达指尖。娩出后基本可以存活。

40周末：胎儿身长约50厘米，体重约3,000克以上（一般为3.1~3.3公斤，男孩较女孩稍重）。皮肤粉红，皮下脂肪发育良好，头发约有2~3厘米长。肩背部有时仍有毳毛，指（趾）甲已超过指（趾）尖。五脏六腑、外生殖器发育良好。跃跃欲生，准备离开母体。出生后能高声啼哭，四

• • •