

实用儿童保健常识

张宝华 孔令侠 王培祥 主编



山东大学出版社

实用儿童保健常识

张宝华 孔令俊 王培祥 主编

责任编辑：孙秀英

特约编辑：赵 晖

责任校对：赵 磊

山东大学出版社出版

地址：山东省济南市山大南路 27 号

邮政编码：250100

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 大 32 开

11.25 印张 292 千字

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—4500 册

ISBN7—5607—1812—4/R·166

定价：12.80 元

主 编：张宝华 孔令侠 王培祥

副主编：汲常平 周焕明 段修兰

任建民 李世俊 史继利

编 委：（按姓氏笔划为序）

孔令侠 王 勇 王培祥 卞红霞 史继利

任建民 汲常平 张宝华 李世俊 李华梅

周焕明 郑 葵 段修兰 党爱芳

内 容 提 要

本书分保健和疾病防治两部分。保健部分根据小儿各年龄阶段的不同，从胎儿期到青春发育期，对每个年龄阶段的儿童生长发育特点、饮食营养、卫生保健、智力开发、技能训练、品质培养等分别给予介绍；疾病防治部分按不同系统对各系统常见病的预防、治疗和护理要点分别给予介绍。

全书以问答形式编写，内容科学实用，涉及面较广泛，对于科学育儿、儿童保健具有指导意义，特别是儿童保健的内容是最近几年的新观点、新进展，可作为年轻父母在科学养育孩子时的参考书，也可供基层医护人员、儿童保健工作者及保教人员在实际工作中参考。

目 录

儿童保健要点

围生期保健

怎样知道自己怀孕了？	(1)
孕妇不宜应用哪些药物？	(2)
如何推算预产期？	(2)
什么是神经管畸形？怎样预防？	(3)
孕妇患哪些疾病可引起胎儿畸形？应如何预防？	(3)
孕期营养要注意什么？	(4)
孕期怎样合理运动？	(5)
烟酒对胎儿有哪些危害？	(6)
孕期生活中应注意什么？	(7)
什么是胎教？为什么要进行胎教？	(7)
孕妇怎样自我监护？	(8)
什么是遗传？遗传病是怎样发生的？	(9)
什么是遗传病？遗传病的种类有哪些？	(10)
怎样预防遗传病？	(11)
哪些需做产前诊断呢？	(11)
为什么不能近亲结婚？	(12)

婴儿用什么样的枕头、衣服及尿布好？	(13)
孕妇临产前有哪些表现？	(14)

新生儿期保健

新生儿有哪些特点？	(16)
如何护理新生儿？	(17)
何时喂奶好？	(19)
怎样喂母乳？	(19)
母亲患乳腺炎时能喂奶吗？	(20)
母乳喂养的好处有哪些？	(20)
母乳喂养应注意哪些问题？	(21)
喂牛奶时应注意什么？	(22)
如何护理早产儿？	(23)
新生儿长牙齿怎么办？	(24)
如何区别新生儿溢乳和呕吐？ 怎样处理？	(25)
新生儿皮肤为什么黄染？	(26)
为什么新生儿会出现乳房肿大和假月经？	(27)
新生儿螳螂嘴和马牙为什么不宜挑破？	(28)
新生儿出生后头上为什么会有“瘤子”？	(28)
新生儿脓疱疮怎样护理？	(29)
什么是脱水热？如何防治？	(30)
怎样防治新生儿红臀？	(30)
呕吐物中带血是怎样引起的？	(31)
怎样给新生儿洗澡？	(32)
新生儿期应接种哪些疫苗？	(33)
新生儿鼻塞怎么办？	(34)
新生儿肌性斜颈怎么办？	(34)
怎样给新生儿喂药？	(35)

新生儿期需要服鱼肝油吗？	(35)
新生儿哭闹不安怎么办？	(35)
如何防止新生儿意外事故？	(36)
新生儿肚脐流水时怎么办？	(37)
怎样早期发现新生儿甲状腺功能低下？	(37)
引起新生儿颅内出血的原因有哪些？	(38)
新生儿颅内出血有哪些表现？如何防治？	(38)
何谓新生儿惊厥？如何处理？	(39)
新生儿缺氧缺血性脑病有哪些表现？	(40)
如何防治新生儿缺氧缺血性脑病？	(40)
新生儿窒息综合症是怎么回事？	(41)
什么是新生儿硬肿症？如何防治？	(42)
如何防治新生儿肺炎？	(43)
如何防治新生儿败血症？	(43)
怎样预防新生儿破伤风？	(44)
新生儿淋球菌性结膜炎如何防治？	(45)
如何防治新生儿出血症？	(45)

1~6个月婴儿保健

1~6个月婴儿体重是多少合适？如何估算？	(47)
如何给婴儿称体重？	(47)
1~6个月婴儿的正常身长是多少？	(48)
如何测小儿的身长(高)？	(48)
为什么要测量小儿的头围？	(48)
怎样测量小儿的头围？	(48)
头大的孩子一定聪明吗？	(49)
前囟门能触摸吗？	(49)
小儿的后囟什么时候闭合？	(50)

小儿的胃有哪些特点？	(50)
小儿什么时候出牙？	(50)
小儿出牙时应注意什么？	(51)
小婴儿的视力和成人一样吗？	(51)
1~6个月婴儿的听觉发育如何？	(52)
1~6个月的婴儿会什么动作了？	(52)
小婴儿能照镜子吗？	(53)
6个月前的婴儿应睡多长时间？	(53)
何时训练小儿定时大、小便好？	(54)
小婴儿的腿弯曲是佝偻病吗？	(54)
1~6个月的婴儿应如何添加辅食？	(54)
怎样制作辅食？	(55)
怎样给婴儿喂辅食？	(55)
1~6个月婴儿需接种哪些疫苗？	(56)
1~6个月的婴儿应怎样锻炼？	(57)
小婴儿应怎样抱？	(57)
怎样垫尿布合适？	(58)
怎样给孩子换衣服？	(59)
给小儿选择什么样的衣服好？	(59)
怎样给婴儿洗屁股？	(60)
小婴儿指甲不能剪吗？	(60)
怎样给婴儿做口腔护理？	(61)
怎样给婴儿测量体温？	(61)
怎样在婴儿床栏边悬挂玩具？	(62)
怎样防止孩子吮手指和奶嘴？	(62)
小婴儿应选择什么样的玩具？	(63)
为什么要进行早期教育？	(63)
小儿何时开始喂辅食？	(64)

脐疝如何进行家庭治疗？	(64)
怎样防治小儿便秘？	(65)
怎样防治湿疹？	(66)

7~12 个月婴儿保健

7~12 个月婴儿的体重是多少？	(68)
7~12 个月婴儿的身长是多少？	(68)
7~12 个月婴儿会有什么动作了？	(68)
小儿不会“倒手”怎么办？	(69)
为什么小儿总爱抓大人的头发和衣服？	(70)
认生是怎么回事？	(70)
为什么孩子喜欢咬人？	(71)
快 1 岁的孩子不会说话怎么办？	(71)
为什么孩子喜欢撕纸玩？	(71)
怎样训练孩子的独站与独走？	(72)
怎样训练婴儿的听、看、说？	(73)
7~12 个月的婴儿怎样锻炼？	(74)
7~12 个月的婴儿需接种哪些疫苗？	(74)
为什么麻疹疫苗要在 8 个月时注射？	(75)
什么情况下不能打预防针？	(75)
7~12 个月的婴儿怎样添加辅食？	(76)
怎样蒸鸡蛋羹？	(76)
小儿需要吃粗粮吗？	(77)
小儿为什么要多吃富含蛋白质的食物？	(77)
哪些食物含蛋白质多？	(78)
婴儿能吃油吗？	(78)
为什么要给小儿多吃橙绿色蔬菜和水果？	(79)
怎样防治小儿厌食？	(80)

什么时候断奶好? 怎样断奶?	(80)
小儿正常的出牙顺序是怎样的?	(81)
出牙迟是缺钙吗?	(81)
婴儿穿什么样的鞋好?	(82)
怎样给婴儿喂药?	(82)
什么是花舌头?	(83)
耳后筋疙瘩是什么?	(83)
小儿尿白尿是病吗?	(84)
怎样预防长痱子? 长了痱子应怎样护理?	(84)

幼儿期保健

1~3岁小儿的保健重点是什么?	(86)
1~3岁小儿的体重是多少? 小儿的体重应如何计算?	(86)
1~3岁小儿的身长是多少? 如何估测小儿的身高?	(87)
1~3岁小儿的发育特征是什么?	(87)
小儿不学爬直接学走好吗?	(88)
小儿光脚走路好吗?	(88)
要不要让小儿玩沙子?	(89)
为什么要让小儿玩玩具娃娃?	(89)
怎样培养孩子安静入睡?	(90)
为什么要让孩子睡足觉?	(91)
小儿太乖好吗?	(91)
怎样锻炼孩子的动手能力?	(92)
怎样培养孩子的时间、空间概念?	(93)
小儿爱问“为什么”好不好?	(94)
怎样纠正孩子的任性?	(94)
怎样培养孩子爱清洁的习惯?	(95)
对1岁的小儿应该教什么?	(96)

怎样提高 2 岁小儿的表达能力?	(96)
为什么不能限制小儿“乱画”?	(97)
什么年龄是学说话的最佳时期?	(97)
小儿多大可以学习认识图形?	(98)
小儿“自言自语”是怎么回事?	(99)
3 岁小儿总坐不住是多动症吗?	(99)
1~3 岁的小儿需接种哪些疫苗?	(100)
怎样安排断奶后的饮食?	(100)
1~3 岁小儿一天吃多少食物合适?	(101)
怎样安排 1~3 岁小儿一天的食谱?	(101)
幼儿不宜食用哪些食物?	(102)
怎样培养孩子良好的饮食习惯?	(102)
小儿挑食怎么办?	(103)
小儿吃得越多越好吗?	(104)
小儿为什么不能多吃糖?	(104)
小儿为什么不宜吃过多的冷饮?	(105)
2 岁小儿最宜吃什么食物?	(105)
小儿穿开裆裤有什么不好?	(106)
怎样选择合适的童裤?	(107)
怎样纠正小儿入睡时的坏习惯?	(107)
为什么小儿要定期进行健康检查?	(108)
小儿看电视应注意什么?	(109)
为什么不要强行纠正小儿的“左撇子”?	(109)
小儿睡觉常打呼噜是怎么回事?	(110)
怎样防止口吃?	(110)
怎样护理口角糜烂?	(111)
什么是小儿习惯性阴部摩擦?	(112)
如何护理发热的小儿?	(112)

学龄前期儿童保健

学龄前期儿童保健的重点是什么？	(114)
学龄前期儿童的发育特征是什么？	(114)
3~6 岁儿童喂养时应注意什么？	(115)
6 岁前的婴幼儿该吃什么好？	(116)
学龄前期的儿童需要接种哪些疫苗？	(117)
为什么不能多吃零食？	(117)
孩子不肯吃蔬菜怎么办？	(118)
为什么肉、蛋类食物也应适量吃？	(119)
小儿为什么不能吃汤泡饭？	(119)
小儿在吃东西时应注意什么？	(120)
小儿睡眠时出汗多是病吗？	(121)
小儿尿床怎么办？	(121)
好动的孩子是有病吗？	(122)
学龄前期的儿童容易发生哪些意外事故？	(123)
怎样教 3 岁以上的孩子学会自理？	(124)
怎样给学龄前期的孩子选择玩具？	(124)
怎样根据孩子的年龄选择图书？	(125)
孩子不愿去托儿所怎么办？	(126)
为什么要让孩子早用筷子？	(127)
小儿睡觉时磨牙怎么办？	(127)
怎样才能不挫伤孩子的自尊心？	(128)
怎样培养孩子正确的姿势？	(129)
幼儿锻炼要注意什么？	(129)
怎样培养幼儿的想象力？	(130)
怎样培养幼儿的口语表达能力？	(131)
怎样教孩子认字？	(132)

怎样教幼儿绘画？	(133)
让孩子听什么样的音乐好？	(134)
夜间哭闹是什么原因？	(135)
尿频怎么办？	(135)
为孩子上小学做哪些准备？	(136)

学龄期儿童保健

学龄期儿童保健的重点是什么？	(138)
学龄期的体格发育有什么特点？	(138)
学龄期儿童的大脑发育有什么特点？	(139)
学龄期儿童的膳食应注意什么？	(140)
学龄期儿童应接种哪些疫苗？	(140)
巧克力糖能多吃吗？	(140)
户外散步有哪些好处？	(141)
夏季游泳有什么好处？应注意哪些事情？	(141)
学龄期儿童适合哪些体育训练项目？	(142)
儿童跳绳有什么好处？	(143)
扁平足是怎么回事？	(143)
孩子为什么不宜穿皮鞋？	(144)
怎样为孩子买鞋？	(144)
晚上学习多大照明度合适？	(145)
如何培养孩子积极的情绪记忆？	(145)
如何矫正孩子的退缩行为？	(146)
怎样安排节假日好？	(147)
怎样为孩子过生日？	(148)
在家里怎样教孩子遵守规矩？	(149)
换牙期应如何保护牙齿？	(151)
阴毛、腋毛早生是性早熟吗？	(152)

小儿生长痛是怎么回事？	(152)
-------------------	-------

青少年期保健

什么是青春期？青春期有哪些表现？	(154)
青春期发育特点有哪些？应注意些什么？	(155)
青春期的营养应注意什么？	(155)
青春期心理发育有什么特点？	(156)
青春期智力发育有什么特点？	(157)
青春期的性意识有哪些表现？	(157)
青春期卫生教育包括哪些内容？	(158)
怎样提高记忆力？	(158)
考试前如何注意保健？	(160)
怎样对待孩子的逆反心理？	(161)
如何预防近视？	(162)
初潮少女月经为何多不规律？如何注意经期卫生？	(162)

常见疾病防治

营养性疾病的防治

什么是营养不良？营养不良的原因有哪些？	(164)
营养不良有哪些表现？	(165)
如何防治营养不良？	(166)
营养性缺铁性贫血的原因是什么？有哪些表现？	(168)
怎样防治缺铁性贫血？	(168)
营养性巨幼红细胞性贫血的原因及表现有哪些？	(169)
营养性巨幼红细胞性贫血怎样防治？	(170)

锌缺乏症有哪些原因？主要表现有哪些？	(170)
如何防治锌缺乏症？	(171)
婴幼儿为啥容易得维生素 D 缺乏性佝偻病？	(171)
佝偻病患儿常有哪些表现呢？	(172)
怎样治疗佝偻病？	(173)
如何预防佝偻病？	(174)
什么是婴儿手足搐搦症？怎样治疗？	(174)
维生素 D 中毒有哪些表现？如何防治？	(175)
怎样防治维生素 A 缺乏症？	(176)
维生素 A 中毒有哪些表现？应如何治疗？	(177)
维生素 C 缺乏症应如何防治？	(178)
维生素 B ₁ 缺乏症是什么？怎样防治？	(178)
什么是单纯肥胖病？有哪些危害？	(179)
怎样治疗小儿肥胖病？	(180)

呼吸系统疾病的防治

什么是上呼吸道感染？有什么表现？	(181)
如何治疗上呼吸道感染？	(182)
怎样预防反复呼吸道感染？	(182)
支气管炎有哪些表现？应如何治疗？	(183)
小儿肺炎有哪些表现？	(184)
如何护理患肺炎的孩子？	(184)
支气管哮喘有哪些表现？	(185)
支气管哮喘发作时应如何治疗？	(185)
怎样预防支气管哮喘的复发？	(186)

消化系统疾病的防治

哪些原因可引起婴幼儿腹泻？	(187)
---------------------	-------

婴幼儿腹泻有哪些表现？	(187)
婴幼儿腹泻应如何治疗及护理？	(188)
什么是秋季腹泻？应如何治疗？	(189)
再发性呕吐有什么特点？应如何治疗？	(189)
小儿溃疡病有什么特点？应如何治疗？	(190)
先天性肥厚性幽门狭窄有哪些表现？	(191)
先天性巨结肠有哪些表现？应如何治疗？	(191)
什么是小儿肠套叠？	(192)

循环系统疾病的防治

什么是先天性心脏病？有哪些种类？	(193)
出现哪些情况应怀疑有先天性心脏病呢？	(193)
X 线检查对诊断先天性心脏病有何价值？	(194)
先天性心脏病患儿为何要做心电图检查？	(194)
超声心动图怎样诊断先天性心脏病？	(194)
心导管检查对诊断先天性心脏病有何价值？	(195)
什么是房间隔缺损？何时治疗好？	(196)
什么是室间隔缺损？怎样治疗？	(197)
动脉导管未闭有什么表现？应怎样治疗？	(198)
肺动脉瓣狭窄怎样治疗好？	(199)
什么是法洛氏四联症？本病的特点有哪些？	(200)
法洛氏四联症容易合并哪些病症？	(200)
法洛氏四联症应如何治疗？	(201)
什么是心力衰竭？应怎样治疗和护理？	(201)
病毒性心肌炎有哪些表现？	(202)
怎样治疗和护理病毒性心肌炎患儿？	(203)
什么是心律失常？哪些心律失常不需治疗？	(203)
什么是过早搏动？应如何治疗？	(204)

什么是阵发性室上性心动过速? 应怎样治疗?	(204)
什么是传导阻滞?	(205)
小儿高血压有哪些原因? 应注意什么?	(206)

泌尿系统疾病的防治

什么是急性肾炎?	(207)
急性肾炎常见哪些并发症?	(207)
如何治疗和护理得肾炎的孩子? 怎样预防肾炎?	(208)
什么是肾病综合征?	(208)
肾病综合征常有哪些并发症?	(209)
怎样治疗肾病综合征?	(209)
什么是难治性肾病?	(210)
什么是泌尿系感染?	(211)
如何治疗和预防泌尿系感染?	(211)

血液系统疾病的防治

什么是白血病? 其发病与哪些原因有关?	(213)
白血病有哪些表现?	(213)
怎样治疗和护理患白血病的孩子?	(214)
什么是再生障碍性贫血?	(215)
怎样治疗再生障碍性贫血?	(215)
什么是血小板减少性紫癜?	(216)
怎样治疗血小板减少性紫癜?	(216)
什么是血友病?	(217)
血友病患儿出血时怎样治疗?	(217)
怎样预防血友病?	(218)

神经系统疾病的防治

什么是癫痫? 小儿癫痫常见哪些类型?	(219)
--------------------------	-------