

现代儿童健康

知识百科



主 编 陈 沅
李书敏

▲ 重庆出版社

责任编辑 宿文忠

封面设计 任刚

技术设计 刘黎东

陈沅 李书敏 主编

现代儿童健康知识百科

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)

新华书店经销 陕西省安康印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 17.375 插页 4 字数 372千

1998年3月第一版 1998年3月第一版第一次印刷

印数: 1 5,000

ISBN 7-5366-3823-X/R·159

科技新书目 455—000

定价: 22.50元

顾问
主编
编委

郑惠连 杨锡强
陈沅 李书敏

(以姓氏笔画为序)

邓安宁 叶麟伟 张文 李旭良
郭志超 宿文忠 蒲华清 黎海芪
顾尚贤

编著者

(以姓氏笔画为序)

邓安宁 尹庆华 王豫蓉 代雷君
吕隆政 向代理 刘万清 刘德明
任永平 李世红 李廷玉 李旭良
李家殊 陈沅 陈尔璞 肖军
肖德琼 张际 张侃 张德文
张玲娜 杨杰先 郑惠连 郭志超
徐天鹤 夏佐中 谈必龙 黄英
梅其霞 梁大才 雷培芸 黎海芪

内 容 提 要

本书内容按年龄段分为胎儿保健(受孕到出生前)、新生儿期(出生至28天前)、婴儿期(28天至12个月)、幼儿期(1岁至3岁)、学龄前期(3岁至6岁)、学龄期(6岁至12岁)、青春期(主要是青春前期12岁至14岁)等部分。详细地介绍了各年龄期儿童正常生理、心理、保健和现代儿童存在的生理、心理问题,以及解决问题的对策、办法、异常行为的教育方法等。本书还较系统地介绍了儿童发育、营养和当今儿童存在的易于发现并纠正的先天畸形及常见的皮肤、口腔、五官、内科、外科、传染等各种疾病的一般表现及其防治。内容广泛、新颖、科学性强、文字深入浅出、通俗易懂,本书适用于广大儿童家长、保教人员和基层医务工作者阅读。

前 言

儿童是祖国的未来。儿童健康关系到国家的兴旺发达，因此受到党和国家的高度重视。李鹏总理代表我国政府与联合国签署的《90年代儿童发展纲要》，把儿童的生存、保护、发展摆在十分重要的地位。同时，家长、教师和医务工作者也把培养和提高儿童的身体、智力、文化和精神素质摆到了越来越重要的位置。因此普及先进、科学的养育儿童的知识，使一代更比一代强，青出于蓝而胜于蓝，是我们义不容辞的社会责任。

现代社会科学技术的飞速发展，使儿童在成长过程中面临各种环境、健康和社会问题，而父母快节奏的工作，使他们很难花费许多精力去照顾孩子和摸索一套科学正确的养育儿童的方法；而传统的育儿知识已不能完全满足养育儿童的需要。因此我们这一群有丰富经验的儿科医师（包括国内外知名的专家），根据现代国内外有关儿童优生、优生、优教及疾病防治的最新科学概念编著了本书，以此献给儿童的家长、教师和基层医务工作者。旨在为儿童健康成长，尽我们绵薄之力。

本书按年龄段分为胎儿保健（受孕到出生前）、新生儿期（出生至28天前）、婴儿期（28天至12个月）、幼儿期（1岁至3岁）、学龄前期（3岁至6岁）、学龄期（6岁至12岁）、

青春期（主要介绍青春前期即12至14岁）等部分。内容涉及到心理学、营养学、保健学、生理学、儿科学、妇产科学、遗传学及教育学等多方面。它详细地介绍了各年龄期儿童正常生理、心理、保健和现代儿童存在的生理、心理问题以及解决问题的对策、办法、异常行为的教育方法等。本书还较为系统地介绍了儿童发育、营养、常见内、外、传染、皮肤、口腔、五官等各种疾病的一般表现和防治。本书内容广泛、新颖、科学性强，文字深入浅出、通俗易懂，适用于广大儿童家长、保教人员和基层医务工作者阅读。

本书系重庆出版社选题策划组朱子文同志最早提出，以后又经主编和编委们多次论证完善；在本书付印之际，承蒙贺兴桐先生题写书名；在此我们一并加以感谢。

本书内容涉及的学科范畴深广，加之编者水平有限，因此，书中疵漏、短见之处在所难免，敬请同行和读者批评、指正。

编者

1997. 6.

目 录

胎 儿 保 健

一、生儿育女的准备	(1)
1. 选择最佳生育年龄	(1)
2. 谈谈优生受孕	(2)
3. 怎么知道已怀孕了	(3)
二、受孕后保护胎儿健康成长	(4)
1. 早孕期孕妇应注意的事项	(4)
2. 孕妇必须进行产前检查	(5)
3. 谈谈遗传咨询和产前诊断	(6)
4. 哪些孕妇应进行遗传咨询和产前诊断	(8)
5. 孕妇用药要谨慎	(9)
6. 烟、酒对胎儿有害	(11)
7. 孕妇能否作 X 光检查	(13)
8. 妊娠期做 B 型超声波检查的目的	(14)
9. 孕期不宜养宠物	(16)
10. 孕妇应保持良好情绪	(17)
三、孕妇与胎儿保健	(18)
1. 谈谈孕妇营养	(18)
2. 孕妇的正常工作和生活制度	(21)

3. 孕妇应做好母乳喂养的准备·····	(22)
4. 孕妇自己要学会了解胎儿的生长情况·····	(24)
5. 数胎动和听胎心的意义·····	(26)
6. 胎教及进行胎教的方法·····	(27)
7. 早期流产与保胎·····	(30)
8. 孕妇贫血对母、婴的危害性·····	(31)
9. 注意预防妊娠高血压综合征·····	(32)
10. 过期妊娠并不是好事·····	(33)
11. 警惕难产·····	(34)
12. 临产的预兆·····	(35)
13. 自然分娩有益于胎儿·····	(36)
14. 丈夫对孕妻的责任·····	(38)
15. 地区保健机构应为孕妇和胎儿提供服务·····	(39)

新 生 儿 期

一、正常新生儿的生理与护理·····	(11)
1. 正常新生儿·····	(41)
2. 第一次胎便与排尿·····	(42)
3. 怎样辨认正常大便·····	(43)
4. 生理性乳腺肿大和假月经·····	(44)
5. 新生儿绝不是一张白纸·····	(44)
6. 刚出生的婴儿也有视力·····	(46)
7. 正确判断小婴儿的听力·····	(46)
8. 夜晚不睡、哭吵的原因·····	(48)
9. 婴儿满月时的体重与身长·····	(49)

10. 睡什么房间好	(50)
11. 保暖	(51)
12. 怎样选择衣服及被褥	(52)
13. 怎样选择尿布和勤换尿布, 防止红臀	(53)
14. 科学的皮肤护理	(54)
15. 出生就应洗头	(55)
16. 不能洗口腔和挑“马牙”	(56)
17. 新生儿应注射哪些预防针	(57)
二、新生儿营养与喂养	(60)
1. 喂什么奶好, 何时开始喂奶	(60)
2. 初乳不能丢弃	(61)
3. 按需哺乳	(62)
4. 如何判断母乳量是否充足	(63)
5. 母乳喂养的婴儿是否需要加水	(64)
6. 母乳不够时用鲜牛奶还是配方奶粉好	(65)
7. 橡皮奶头的打孔方法和喂养的处理	(66)
8. 小婴儿不应该加米羹	(67)
9. 什么时候加维生素 D	(69)
10. 溢奶和呕吐	(71)
11. 便秘要注意些什么	(72)
三、异常新生儿及先天畸形	(73)
1. 早产儿及小样儿	(73)
2. 过期产儿和巨大儿	(75)
3. 产瘤和头颅血肿	(77)
4. 警惕病理性黄疸	(78)
5. 青紫的常见原因	(79)

6. 子耳朵 (附耳)	(80)
7. 唇裂	(80)
8. 先天性腭裂应怎样喂养和治疗	(82)
9. 多指或多趾畸形的治疗	(85)
10. 呕吐与消化道畸形	(86)
11. 胎粪异常与消化道先天性畸形	(87)
12. 先天性髋关节脱位	(89)
13. 先天性马蹄内翻足	(94)
14. 性别有时也难辨	(96)
四、新生儿常见疾病	(97)
1. 窒息	(97)
2. 吸入羊水或胎粪的后果严重	(98)
3. 肺炎	(100)
4. 破伤风	(100)
5. 警惕新生儿硬肿症	(101)
6. 脐炎	(102)
7. 脓疱疮	(103)
8. 鹅口疮	(104)
9. 新生儿眼屎多不是“热重”	(105)
10. 肛周感染的防治	(106)
11. 大便带血的原因	(107)
12. 啼哭与疾病	(108)
13. 惊厥	(110)

婴儿期

一、婴儿的生理与护理	(113)
1. 婴儿生长发育特点	(113)
2. 婴儿期心理发展的特点	(114)
3. 气质是先天的，但无好坏之分	(116)
4. 婴儿的照料与性格发展的关系	(117)
5. 最重要的是倾注母亲的爱	(118)
6. 培养理想的情绪	(119)
7. 培养婴儿的感知发育	(120)
8. 领会婴儿的哭声	(121)
9. 鼓励婴儿俯卧，多练习爬行动作	(123)
10. 用学步车不利于婴儿发育	(124)
11. 排泄大小便的训练	(126)
12. 婴儿吸吮指头不是习惯不好	(127)
13. 孩子什么时候长牙是正常的	(127)
14. 婴儿生长存在个体差异	(129)
15. 1岁小儿不会说话是否正常	(130)
16. 1岁小儿不会走路是否正常	(131)
17. 婴儿定期体检	(132)
18. 婴儿应接受哪些预防接种	(133)
19. 坚持天天给婴儿洗澡的好处	(135)
20. 多让婴儿户外活动	(136)
21. 婴儿锻炼	(137)
22. 给婴儿玩玩具	(153)

23. 婴儿床、被褥、衣服、尿布的选择·····	(154)
24. 多穿衣服不能防止感冒·····	(156)
25. 防止事故·····	(156)
26. 警惕气管异物·····	(158)
27. 小儿烧伤的预防·····	(160)

二、营养与喂养····· (161)

1. 夜间不宜频繁喂奶·····	(161)
2. 牛奶中不宜加米汤·····	(163)
3. 4~6个月的婴儿要开始加辅食·····	(163)
4. 给婴儿加辅食时应先给哪些食物·····	(165)
5. 用小匙喂婴儿辅食好·····	(166)
6. 婴儿还没出牙时可以加辅食·····	(166)
7. 家制米粉营养不全面·····	(167)
8. 不必给婴儿加糖水或“清热”的中草药水 ·····	(168)
9. 蔬菜中含有什么营养素·····	(169)
10. 蔬菜与水果营养价值不一样·····	(170)
11. 婴儿不应盲目吃保健食品·····	(171)
12. 如何正确断奶·····	(172)
13. 少数婴儿不能吃牛奶的原因·····	(174)
14. 婴儿饭菜分开喂的年龄·····	(175)
15. 经常变换食物种类·····	(176)
16. 豆腐能被婴儿消化吸收·····	(178)
17. 1岁左右婴儿常表现“食欲不好”·····	(179)
18. 小儿吃饭不宜玩玩具·····	(180)
19. 给小儿适宜的零食·····	(181)

20. 补充维生素 D 的作用	(182)
21. 完全吃配方奶的婴儿不必再另添加鱼肝油和钙	(183)
22. 婴儿后脑脱发(枕秃)不是佝偻病.....	(184)
23. 定期注射维生素 D 预防佝偻病很危险	(185)
24. 骨头汤不能补充钙.....	(186)
25. 查头发不能准确判断儿童体内营养状况.....	(187)
三、先天畸形与异常.....	(188)
1. 婴儿头颅呈小头、长头、大头畸形的原因	(188)
2. 颈部包块要想到先天性斜颈	(190)
3. 吸气时发喉鸣音的原因	(192)
4. 注意心脏先天畸形	(194)
5. 先天性心脏病何时手术好	(195)
6. 脐部鼓包(脐疝)是否需要治疗	(197)
7. “缩阴症”不是病.....	(198)
8. 小儿疝气	(199)
9. 疝气“鼓包”消退的办法	(202)
10. 小儿“疝气”如何治疗.....	(204)
11. 阴囊肿大(鞘膜积液)	(205)
12. 鞘膜积液用什么方法治疗.....	(207)
13. 婴儿肠痉挛.....	(208)
四、常见疾病.....	(210)
1. 婴儿湿疹的防治	(210)
2. 小儿脓疱疮	(211)
3. 婴儿泪囊炎	(213)

4. 怕光是某些眼病的先兆	(214)
5. 化脓性中耳炎	(215)
6. “奶瓶龋”的预防	(216)
7. 婴儿上呼吸道感染的防治	(217)
8. 第一次吼喘常为毛细支气管炎	(218)
9. 婴儿易患肺炎	(220)
10. 婴儿呕吐	(221)
11. 防治秋季腹泻	(222)
12. 腹泻是否都要用抗生素	(223)
13. 婴儿便秘	(225)
14. 小儿阵阵哭闹要警惕肠套叠发生	(226)
15. 贫血	(228)
16. 贫血的主要病因	(229)
17. 缺铁性贫血	(230)
18. “米汤”样尿液	(232)
19. 婴幼儿出现消化道症状有可能是尿路感染	(233)
20. 婴幼儿易患尿路感染	(234)
21. 小儿惊厥的原因	(235)
22. 高热惊厥	(236)
23. 婴儿脑膜炎症状常不典型	(237)
24. 抽脊水(脑脊液)检查不会使小孩变傻	(238)
25. 频繁“点头哈腰”要及时看医生	(239)
26. 小儿脑性瘫痪(脑瘫)	(240)
27. 早期发现脑性瘫痪(脑瘫)患儿	(241)
28. 脑性瘫痪(脑瘫)小儿的治疗	(243)

29. 发热与出疹性传染病·····	(249)
30. 注意预防结核感染·····	(251)
31. 婴幼儿也会发生性病·····	(252)

幼 儿 期

一、生理与保健·····	(254)
1. 幼儿生长发育特点·····	(251)
2. 幼儿心理发展的特点·····	(257)
3. 孩子语言发展确有关键期·····	(259)
4. 幼儿两岁时就有自己的主张·····	(260)
5. 幼儿为什么喜欢咬人·····	(261)
6. 孩子需要触摸·····	(262)
7. 幼儿的家教·····	(263)
8. 父亲在家教中的作用·····	(264)
9. 幼儿由父母带，还是祖父母带·····	(265)
10. 培养幼儿的品性·····	(266)
11. 让3岁幼儿什么都“试一试”·····	(268)
12. 游戏是最好的学习·····	(269)
13. 正确判断幼儿的视听能力·····	(271)
14. 眼的发育与玩具的选择·····	(272)
15. 孩子应从什么时候开始刷牙·····	(272)
16. 训练幼儿大小便习惯·····	(273)
17. 儿童大汗淋漓不是病·····	(275)
18. 帮助儿童摆脱夜惊·····	(276)
19. 什么时候可以不穿开裆裤·····	(277)

20. 被褥、衣服的选择.....	(277)
21. 预防事故.....	(278)
二、膳食与营养.....	(281)
1. 幼儿一日安排几餐较适宜	(281)
2. 要鼓励幼儿用勺子自己进食	(283)
3. 为什么幼儿喜欢成人食物	(283)
4. 孩子边吃边玩有什么不好	(284)
5. 长了牙, 仍要喝牛奶	(285)
6. 孩子为何不爱吃蔬菜	(286)
7. 每日吃 1~2 个水果好.....	(287)
8. 是不是要给小儿多喝水	(288)
9. 喝饮料有无好处	(289)
10. 儿童不宜用保健食品.....	(290)
11. 为什么要食用碘盐.....	(291)
12. 怎样判断幼儿的营养状况.....	(292)
三、先天畸形与异常.....	(293)
1. “白眼仁”上有黑斑不是蛔虫斑.....	(293)
2. “地图舌”不需要治疗.....	(294)
3. 前胸内陷需要治疗	(294)
4. 幼儿为啥有鸡胸	(295)
5. 小儿屏气发作	(296)
6. 幼儿生殖器惹出的是与非	(297)
7. 男孩排尿时“鼓包”或“歪着”撒尿是怎么回事	(299)
8. 要尽早注意睾丸位置对不对	(300)
9. 隐睾不治疗不行	(302)

10. 隐睾什么时候治疗最好·····	(303)
11. 治疗隐睾用药好还是手术好·····	(304)
12. 阴茎弯曲与尿道下裂·····	(305)
13. “石女”和小阴唇粘连·····	(307)
四、常见疾病·····	(309)
1. 荨麻疹·····	(309)
2. 宠物(猫、狗)可引起头癣·····	(310)
3. “瞳仁”发白应及早就医·····	(311)
4. 虫牙的形成与预防·····	(311)
5. 说话不清楚不都是“绊舌”引起·····	(313)
6. 咳声嘶哑谨防喉梗阻·····	(314)
7. 气管异物的危险·····	(316)
8. 婴幼儿哮喘宜早治·····	(317)
9. 咳嗽变异性哮喘不宜长期使用抗生素·····	(319)
10. 食管异物·····	(320)
11. 小儿腹痛·····	(321)
12. 急性阑尾炎·····	(322)
13. 夜间肛门瘙痒—蛲虫·····	(324)
14. 胡豆黄·····	(326)
15. 血友病·····	(327)
16. 小儿淋巴结肿大的原因·····	(328)
17. 病毒性心肌炎·····	(329)
18. 川崎病·····	(330)
19. 反复感染与免疫缺陷病·····	(331)
20. 婴儿孤独症·····	(333)
21. 头皮血肿·····	(335)