

现代家庭医疗保健实用丛书

# 儿童家庭医疗保健

主编 包同敏  
江西高校出版社



现代家庭医疗保健实用丛书

**儿童家庭医疗保健**

主编 包同敏

\*

江西高校出版社

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093、8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

南昌市光华印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

1999 年 1 月第 2 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

787mm × 1092mm 1/32 7.75 印张 160 千字

印数:11001 - 16000 册

定价:9.30 元

ISBN 7 - 81033 - 427 - 1 / R · 17

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

---

普及医学保健知  
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

## 再版前言

据国内外专家学者预测,到 21 世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防病治病、维护健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的新需求,应广大读者的要求,我们对这套《现代家庭医疗保健实用丛书》进行重新修订,并增加了一些新的且具有实用性的内容,以力求更加突出丛书的科学性、实用性和可操作性。

修订后的全套丛书保留八个分册,主要是从以下几个方面实际需要考虑的:其一,鉴于儿童生理和生长的特点及其疾病表现、诊断、治疗、预防和护理方面的特殊性,保留《儿童家庭医疗保健》分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除医疗、手术之外,还有食疗、理疗、按摩和护理等新手段,保留《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其三,鉴于女性生理特点和疾病的特殊性,保留《妇女家庭医疗保健》分册;其四,鉴于读者家庭用药的需要,保留《家庭用药指南》分册;其五,鉴于人的健康状况,除与生物、理化因素直接相关外,还受心理、社会因素的影响和制约这一现实,保留《家庭心理卫生保健》分册,以使人们注重心理

卫生,防治心身疾病;其六,鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识,因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象,保留《夫妻性生活家庭医疗保健》分册。各分册由其主编负责组织修改,全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云、邓益平审稿和定稿。

丛书在编写阶段时,曾得到原国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀,陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外,这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本套丛书经过修订后,实用性、科学性的特色更加鲜明了。尽管如此,我们仍诚恳地希望同行和读者批评指正,以便在下次修订时获得教益。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会

1998年10月于南昌

# 目 录

## (1) 一 新生儿保健

- (1) 1. 新生儿的生理特点和护理
- (3) 2. 早产儿的特点和护理

## (5) 二 儿童体格发育

- (5) 1. 生长发育是儿童特有的一个基本特征
- (6) 2. 儿童不同年龄时期的发育速度
- (7) 3. 儿童体型与成人的不同
- (7) 4. 儿童生长发育的个体差异
- (8) 5. 影响儿童生长发育的因素
- (9) 6. 观察儿童体格发育的常用指标
- (10) 7. 身高的发育规律及估算方法
- (11) 8. 体重的发育规律及估算方法
- (12) 9. 头围、胸围的发育规律及评估方法
- (12) 10. 儿童体格发育和营养状况的综合评价方法
- (15) 11. 囟门发育的判别
- (16) 12. 医学上的骨龄与生命年龄有何不同

- (16) 13. 青春发育期开始的标志  
(17) 14. 儿童为什么要做生长发育监测

(18) **三 儿童体格锻炼**

- (18) 1. 体格锻炼的重要意义  
(19) 2. 小儿体格锻炼时必须注意什么  
(20) 3. 日常生活中如何进行体格锻炼  
(22) 4. 婴儿被动操和婴儿被主动操

(33) **四 儿童营养与饮食**

- (33) 1. 营养素  
(41) 2. 怎样喂好孩子  
(59) 3. 辅食  
(62) 4. 人工喂养  
(70) 5. 幼儿膳食

(73) **五 儿童用品和玩具**

- (73) 1. 儿童衣着  
(78) 2. 儿童用品  
(80) 3. 玩具

(84) **六 环境与预防意外事故**

- (84) 1. 环境与安全

(87) 2. 预防意外窒息及其他意外事故

(94) **七 儿童心理卫生**

(94) 1. 什么是儿童心理卫生

(95) 2. 婴儿期是心理健康的起点

(97) 3. 注意幼儿期语言的发展

(100) 4. 游戏是学前儿童最好的学习形式

(101) 5. 关于儿童精神卫生问题

(103) 6. 纠正孩子不良习惯

(104) 7. 什么是儿童多动综合症

(106) 8. 莫将学龄前儿童的“好动”误认为儿童多动症

(107) 9. 早期矫治儿童的退缩行为

(108) 10. 儿童期孤独症的防治

(109) 11. 儿童学习困难

(110) 12. 智力与智力测验

(112) 13. 重视儿童非智力因素的培养

(114) **八 儿童家庭教育**

(114) 1. 开发儿童智力, 家庭教育是关键

(115) 2. 早期教育

(116) 3. 培养儿童良好的生活习惯

- (118) 4. 重视独生子女的教育
- (120) 5. 弱智儿童的教育
- (122) 6. 智力超常儿童的教育
- (123) 7. 培养孩子的独立生活能力
- (124) 8. 正确对待好问的孩子
- (126) 9. 不要吓唬孩子
- (127) 10. 关心孩子的课外活动

## 九 儿童常见内科疾病的防治与保健

- (129) 1. 新生儿常见疾病的防治与保健
- (132) 2. 儿童常见四病的防治与保健
- (148) 3. 儿童几种常见的营养素缺乏疾病
- (151) 4. 营养不良与过剩
- (154) 5. 夏季热的防治

## 十 儿童常见传染病的防治

- (156) 1. 麻疹
- (159) 2. 水痘
- (160) 3. 流行性腮腺炎
- (162) 4. 脊髓灰质炎

- (165) 5.百日咳
- (167) 6.白喉
- (169) 7.细菌性痢疾
- (172) 8.流行性脑脊髓膜炎
- (174) 9.病毒性肝炎
- (178) 10.预防接种与计划免疫

### **十一 儿童口腔、眼和耳鼻喉常见疾病与保健**

- (182) 1.儿童口腔家庭保健
- (192) 2.儿童眼睛保健
- (210) 3.儿童耳鼻喉部家庭保健

### **十二 儿童常见外科疾病的防治与保健**

- (226) 1.先天性斜颈
- (227) 2.先天性髋脱位
- (228) 3.脐疝
- (229) 4.腹股沟疝
- (230) 5.包茎
- (231) 6.隐睾

- (232) 7. 鞘膜积液
- (232) 8. 腹痛
- (233) 9. 小儿淋巴结肿大
- (234) 10. 婴儿湿疹
- (235) 11. 尿布疹

## 1. 新生儿的生理特点和护理

从娩出断脐后到满 28 天之前这一段时间称为新生儿期。新生儿由于各脏器的生理功能尚不完善,对外界环境的适应能力差,抵抗力弱,如果护理不当,就容易得病,并且病情变化快,所以新生儿期是一个特别脆弱的时期。只有了解新生儿的特点,才能正确地进行护理、喂养,促使新生儿健康成长。

### ■ 新生儿特点

1. 外观特点。新生儿皮肤呈粉红色,皮肤表面有一层薄薄的白色胎脂。足月儿胎毛不多,仅在肩部或额面、骶尾部可见;胎毛多表示未成熟。由于新生儿的皮肤薄嫩,毛细血管丰富,保护功能不强,稍不注意就容易损伤,细菌感染后容易发生脓疮、疖子和其他病症。

新生儿头颅较大,头长占身长的  $\frac{1}{4}$ ,颅缝可能未闭或颅骨边缘重叠(为产道内受挤压所致)。口腔黏膜光滑薄嫩;牙龈及上腭可出现黄白点,俗称“上皮珠”,系由黏液腺阻塞所致,它对新生儿生长无影响,切不可挑破。

2. 体温。新生儿体温调节中枢功能尚未完善,体温不易稳定。因皮下脂肪较薄,体表面积相对较大,容易散热过多,

故须对新生儿注意保暖,防止低体温,以免引起硬肿症。另一方面,由于新生儿自身体温调节机能不完善,在炎热季节,或室温过高,摄入水分不足情况下容易出现发热,称为“脱水热”。

3. 体重。新生儿由于排出胎粪,皮肤也开始排泄水分,一般吃奶又较少,在出生后 4~5 天内,会出现生理性的体重下降,约下降出生时体重的 3%~9%,随后体重逐渐回升,大约在第 10 天左右又恢复到出生时的体重,但如果喂养不当,或奶量不足,都可影响体重的增长。

4. 新生儿黄疸。生后 2~3 天的新生儿,会出现生理性黄疸,有的全身皮肤显著发黄,有的则较轻微,大都于生后 8~10 天消退。生理性黄疸的出现,是因为:①在胎儿时期,氧气比较缺乏,因此血液中有更多的红细胞来补偿每个红细胞含氧的不足。出生以后,新生儿已能自己吸氧,不再需要过量的红细胞,于是过量的红细胞破坏,产生了过量的胆红质。②肝功能尚未成熟,不能把全部过量的血胆红质变为肝胆红质,以致堆积在血液中,把皮肤和黏膜染成黄色。黄疸的出现,是正常的生理现象,如果黄疸较重,皮肤黄色迟迟不退,应就医诊疗。

5. 新生儿消化道。新生儿的胃最初只能容纳不足 30 毫升的流食,两周内可逐渐增到 30 毫升左右。新生儿胃容量小,胃的位置呈水平位,故常见新生儿哺乳后溢乳或吐奶。出生后 12 小时开始排出粪便,呈深绿色或黑色黏稠糊状,称为“胎粪”,它是胎儿在宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、角化上皮和肠道分泌液、胆汁等之混合物,以后随着哺乳,转为过渡性粪便,逐渐转黄色,胎粪约于 3~4 日内排尽。若出生后 24 小时

尚不见胎粪排出,应检查婴儿肛门和腹部有无肛门闭锁或其他异常等。

### ■ 新生儿护理

1. 清洁卫生、预防感染。脐带残端用干燥暴露的方法促进其尽早干痂脱落,或用1%~2%龙胆紫溶液或75%~95%酒精涂抹;口鼻腔用消毒棉签蘸生理盐水或温开水轻拭清洁,严禁挑破上腭及牙龈的上皮珠(俗称挑马牙);新生儿双眼可用0.25%氯霉素溶液点眼;新生儿头颅、腋、腹股沟等皮肤皱褶处需防止溃烂及感染化脓。

2. 保持呼吸道畅通。新生儿离开产房后还应注意呼吸道黏液梗阻的出现,为此,初生儿不要用枕头,应在侧卧或平卧时头转向一侧,防止呕吐物倒流呛入气管。

3. 保暖。新生儿居室温度应保持22℃~24℃,相对湿度60%~65%。衣服、被包宜轻松柔软,勿紧裹包扎,以免散热加快。过分限制四肢活动不利于产热,包裹躯干过紧不利于呼吸。如发现四肢凉,可用热水袋放置于小被之外,要使体温控制在36℃~37℃之间。

4. 喂奶。母乳是婴儿最理想的食物。提倡早开奶,让新生儿在离开产房之前就吸吮一次母乳。频繁喂奶,按需喂奶有利于促进母乳分泌。

## 2. 早产儿的特点和护理

早产儿又称未成熟儿,是指妊娠时间在满28周至不满37周之间娩出的新生儿,出生体重常在1000~2500克之间,身长在46厘米以下。另一种情况是,胎龄虽已达37~40周,但

因宫内生长迟缓,出生体重亦低于 2500 克,故称为足月小样儿。两者同属低出生体重儿,因为低出生体重儿发病率高,死亡率亦高于正常出生体重儿,故须十分重视低出生体重儿的预防和保健。

### ◆ 早产儿特点

1. 外观特点。头大,囟门宽大,颅缝可分开,皮肤鲜红薄嫩,胎毛多,胎脂丰富,皮下脂肪少,指甲软,常不超过指端,男婴的睾丸未下降,阴囊皱襞少,女婴的大阴唇不能盖住小阴唇。

2. 体温调节功能差。因体温中枢发育不成熟,调节功能差,常易发生低体温;此外,由于汗腺发育不良,体温亦可随环境温度升高而发热。

3. 呼吸浅快而不规则;咳嗽反射较弱,故气管、支气管的黏液不易咳出,容易引起呼吸道梗阻。

4. 早产儿吸吮力差,吞咽反射弱,胃容量小,很容易出现溢乳、呕吐。

### ◆ 早产儿护理

早产儿娩出后首先要清除口、咽、鼻部黏液,保持呼吸道通畅。对早产儿应特别注意保暖,室温应保持在  $24^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ ,相对湿度应在  $55\% \sim 65\%$ ,可协助体温恒定。保暖方法则可根据条件,因地制宜,如用热水袋、盐水瓶等,但需谨慎执行,勿使小儿烫伤。鼓励母乳喂养,尽早开奶。

### 1. 生长发育是儿童特有的一个基本特征

新陈代谢是人生命的一个基本特点,在儿童时期,代谢最为旺盛,各种营养物质合成身体组织的作用占优势,身体不断地得到生长和发育,儿童的整体和各器官的形态逐渐变化长大、长高、长重,各器官的功能逐渐发育成熟;成年人时期,代谢构成身体的新组织与原组织的损耗作用趋于平衡,机体已发育成熟,新陈代谢仅维持机体的生命,不再生长和发育;老年时期,代谢的消耗作用占优势,机体的形态、机能逐渐衰退。所以说生长发育是儿童特有的一个基本特征。

儿童的体格、动作、精神、心理等发育都是要从外界的环境中不断地获得生长发育的条件后才能很好地生长发育。家长了解儿童生长发育的知识,再结合自己孩子当前生长发育的特点,给孩子创造一个良好的生活环境,能有利于发挥儿童生长发育的潜力,保证儿童健康地成长,使孩子长得既健壮又聪明。

## 2. 儿童不同年龄时期的发育速度

众所周知,儿童在任何年龄时期都存在着生长与发育,然而儿童的生长发育速度在各个年龄时期是不一样的,有的年龄时期生长发育速度快一点,有的年龄时期慢一些,呈不等速度的波浪形式进行。一般来说出生后年龄越小,生长发育速度越快,随着年龄的增加,生长发育速度逐渐减慢,到2周岁以后,生长发育速度逐渐变得相对平稳,直到女童10岁左右、男童12岁左右进入青春发育时期,又出现一个快速的生长发育过程,随着青春期的结束,生长发育速度逐渐减慢,最终停止,如身高、体重等的发育就是这种情况。但是身体的各部分、各器官之间的生长发育速度不是同步平行进行的,有的器官发育较早,有的器官发育较晚,如:神经系统脑的发育比身体其他器官发育要早,在出生后最初两年内发育速度最快,到5岁时,脑的大小及重量已接近成人水平,以后它的生长速度就非常缓慢;淋巴系统的生长发育也很快,由于儿童时期机体对疾病的抵抗力弱,需要强有力的淋巴系统来保护,所以儿童时期淋巴系统的发育速度特别快,到12岁左右淋巴系统的发育程度已超出成年人一倍,然后再慢慢地恢复到成年人水平,因此常可以在正常儿童身体的一些浅表部位,摸到几个柔软、能活动的淋巴结,还可以看到肥大的扁桃体;儿童的生殖器官发育开始较晚,在童年时期发育速度极慢,几乎没有多大的发育,一直要到青春期来临之前,才迅速地开始发育。从以上这些现象可见儿童各个年龄时期的生长发育并不都是一样的,但它都是遵循人类共同的发育规律,一个一个阶段地衔接,连