

不仅可以充实父母和祖辈的育儿知识，让他们学到有用技能，还可以帮助家长解决育儿中的许多困惑和疑难问题。相信本书一定会广受读者的欢迎，成为家家必备的育儿工具书和参考书。

刘湘云 1997年2月

※ 序的作者为世界卫生组织妇幼卫生专家委员会委员，上海医科大学儿科医院前院长、教授。

目 录

第一篇 生长发育

怎样才算是一个健康的儿童	(1)
儿童年龄的划分及各期的保健要点	(2)
儿童体格发育的规律	(2)
12岁前身体各部分比例的变化	(3)
小儿脸型的变化	(3)
如何评价小儿生长发育状况	(4)
体重、身长(高)的测量方法	(4)
6岁以前小儿体重增长的规律	(5)
6岁以前小儿身高增长的规律	(5)
怎样使小儿长得高一些	(6)
小儿头围、胸围的增长规律	(6)
囟门闭合有啥特点	(7)
乳牙的萌出规律	(8)
出乳牙时家长应该注意的问题	(8)
换牙时应该注意啥	(9)
保护“六龄牙”	(10)
怎样提高牙齿的防龋能力	(10)
骨龄与健康有啥关系	(11)
6岁以内小儿的运动发育规律	(11)
6岁以内小儿大运动发育的进程	(11)
婴儿学步时的注意点	(12)
6岁以内小儿的语言发育规律	(13)
6岁以内小儿的视力发展	(13)
怎样早期发现婴儿的视力障碍	(14)

保护视力,预防近视	(14)
小儿倒看图片不奇怪	(15)
6岁以内小儿的听力发展	(15)
怎样早期发现婴儿的听力障碍	(16)
男孩也会出现乳房肿大	(16)
怎样发现女孩性早熟	(17)
家长要注意男孩的外生殖器	(17)
影响小儿生长发育的因素	(18)
小儿定期健康检查好处多	(18)
入托、入园前的准备	(19)
入学前的准备	(20)

第二篇 心理发育及行为偏离和教养

了解儿童心理特点的意义	(21)
影响儿童心理发育的种种因素	(22)
小儿记忆的发展和培养	(23)
注意的发展和培养	(23)
儿童情绪、情感的发展和培养	(24)
儿童想象力的发展和培养	(25)
儿童的气质特点	(26)
儿童性格的发展和培养	(26)
婴儿情绪的种种表现	(27)
早期教育的必要性	(28)
“拔苗助长”害处多	(28)
小儿整天仰着睡不好	(29)
周岁婴儿应掌握的基本动作	(29)

动作发育不宜过分超前	(30)	对付“人来疯”的策略	(49)
蹒跚学步要防跌	(30)	怎样教育淘气的孩子	(49)
要警惕特别安静的婴儿	(31)	怎样对待小儿的好奇心	(50)
妈妈要经常抱一抱孩子	(31)	怎样对待孩子的提问	(50)
幼儿为啥爱跟脚	(32)	怎样对待孩子的恐惧心理	(51)
培养孩子的爱心	(32)	如何对待有焦虑的孩子	(51)
平时多与孩子交谈	(33)	如何对待不合群的孩子	(52)
及时让孩子学习自己吃饭	(34)	怎样克服孩子胆量小的缺点	(53)
孩子的心理承受阈限	(34)	性格内向儿童的家庭教育	(53)
不要让孩子幼小的心灵受创伤	(35)	说谎原因浅析	(54)
要顾全孩子的自尊心	(35)	孩子懒惰要查原因	(54)
从各方面了解孩子	(36)	孩子有偷窃行为怎么办	(55)
培养孩子心目中有他人	(36)	孩子不想上托儿所怎么办	(55)
交往与怕生	(37)	儿童为什么怕上学	(56)
幼儿对“许愿”的理解	(38)	小儿的睡眠	(57)
为孩子打扮要适当	(38)	家有“夜啼郎”怎么办	(57)
家长在孩子面前说话要留意	(39)	睡觉磨牙原因何在	(58)
对孩子的奖励	(39)	孩子为何撞头	(58)
对孩子的惩罚	(40)	怎样矫正小儿摩擦外阴的行为	(58)
棍棒教育的害处	(40)	吸吮拇指与面部畸形	(59)
带孩子旅游时勿忘做有心人	(41)	咬指甲行为的原因和矫治	(59)
让孩子从大自然中获得知识	(41)	小儿为什么恋物不恋人	(60)
高层住宅里的孩子	(42)	屏气发作并不可怕	(61)
为孩子过好生日	(42)	怎样纠正小儿的异食癖	(61)
家庭教育的误区	(43)	遗尿的原因和干预	(62)
家庭教育的几项原则	(44)	早期发现语言障碍	(62)
不妨试一下身体语言的教育	(45)	口吃的矫治	(63)
养儿切忌的几句话	(46)	肥胖孩子的行为治疗	(64)
小儿的“逆反心理”	(46)	独生子女综合征	(65)
怎样对待任性的孩子	(47)	从小培养良好的饮食行为	(65)
怎样对待脾气倔强的孩子	(48)	儿童感觉统合失调及训练	(65)
怎样对待小儿的“瞎胡闹”	(48)	心理测验的方法及意义	(66)

智力与智商	(67)
智力正常的孩子为什么学习困难	(67)
自行测试婴儿的智能发育	(68)
智力落后儿童的行为表现	(69)
对智力落后儿童的早期干预	(69)
伤残儿童的保健	(70)
超才儿童的塑造	(71)
让孩子从游戏中受到启迪	(71)
玩具是孩子的好伴侣	(72)
儿童图书的选择	(72)

第三篇 营养与饮食卫生

各餐的能量怎样分配才算合理	(74)
蛋白质与生长发育	(75)
动物性蛋白质和植物性蛋白质的比较	(75)
怎样提高蛋白质的营养价值	(76)
什么是必需氨基酸和非必需氨基酸	(76)
脂肪与孩子的生长发育	(77)
食物脂肪来源有哪些	(77)
荤油好还是素油好	(78)
什么是碳水化合物	(79)
碳水化合物与小儿健康有何关系	(79)
蔬菜和水果有哪些营养	(80)
矿物质的营养价值	(81)
微量元素和宏量元素	(81)
吃蔬菜也可以补钙	(82)
碘与小儿智力发育的关系	(82)
水对婴儿特别重要	(82)
膳食纤维的重要性	(83)
提倡平衡膳食	(84)

母乳是婴儿最佳营养品	(84)
给新生儿喂母乳不必定时	(85)
“勤吸吮，促进泌乳”的原因	(85)
喂母乳应该注意的问题	(86)
喂母乳的技术	(86)
怎样知道孩子是否吃饱奶	(87)
母乳不够怎么办	(87)
乳母生奶疖怎么办	(88)
什么时候给孩子断奶最好	(88)
母乳少的孩子怎样喂养	(89)
如何为4个月以内人工喂养儿选择主食	(89)
配制婴儿奶的方法	(89)
牛奶中应添加哪种糖类	(90)
长期只吃牛奶会引起贫血	(90)
人工喂养需注意的事项	(91)
炼乳的成分剖析	(92)
脱脂奶粉不能作为小儿的代乳品	(92)
不要让婴儿“窝奶头”	(92)
给孩子吃空奶头有害无益	(93)
如何添加鱼肝油和钙粉	(93)
如何添加辅食	(94)
婴儿不能以奶糕为主食	(94)
豆浆的营养	(95)
吃豆浆必须彻底煮沸	(95)
麦乳精中的营养成分	(96)
蛋黄与蛋白营养的比较	(96)
要给婴儿补充一些菜泥	(96)
如何制作鱼、肉、猪肝、虾等泥状食品	(97)
鱼蛋白粉的营养	(97)
婴儿粥的制作方法	(98)

百日咳真要咳满一百天吗·····	(131)	脐炎会致大病·····	(147)
凶险的流行性脑膜炎·····	(132)	“肚脐眼”突出怎么办·····	(148)
小儿结核病的特点·····	(132)	新生儿败血症的特点·····	(148)
药物预防小儿肺结核的几条原则·····	(133)	新生儿的“雪口”·····	(149)
肺结核都会传染吗·····	(133)	新生儿呕吐应考虑的疾病·····	(149)
为什么服过“糖丸”后还会出现肢体 瘫痪·····	(134)	新生儿便秘应想到的疾病·····	(149)
有黄疸不一定得了肝炎·····	(134)	新生儿肺炎的特点·····	(150)
肝脏肿大不一定是肝炎·····	(135)	出生不久的新生儿为啥容易出血·····	(151)
SGPT 升高不一定是肝炎·····	(135)	从新生儿哭声异常想到的疾病·····	(151)
五种病毒性肝炎·····	(135)	新生儿抽搐的种种原因·····	(152)
得了传染性肝炎怎么办·····	(136)	重视新生儿皮肤擦烂·····	(152)
怎样预防传染性肝炎·····	(136)	胎记与血管瘤·····	(153)
来势凶猛的中毒型菌痢·····	(137)	如何评价小儿的营养状况·····	(153)
急性细菌性痢疾如何变成慢性·····	(137)	营养不良的病因及预防·····	(154)
小儿伤寒的特点·····	(138)	胡萝卜素和维生素 A·····	(155)
伤寒常见的并发症·····	(138)	维生素 A 缺乏的种种表现·····	(155)
乙脑与蚊虫·····	(139)	维生素 A 过多会中毒·····	(156)
家里养猫、养狗的危害性·····	(139)	当心小儿患“脚气病”·····	(156)
警惕儿童艾滋病·····	(140)	发病率较高的核黄素缺乏症·····	(157)
蛔虫是如何进入人体的·····	(140)	维生素 B ₆ 缺乏与婴儿抽搐·····	(157)
蛔虫对人体的危害·····	(141)	不可忽视叶酸的摄入·····	(158)
治疗蛔虫病有啥诀窍·····	(141)	维生素 C 的作用及缺乏时的表现 ·····	(158)
根治蛲虫病并非靠药物·····	(142)	佝偻病与缺钙是不是一回事·····	(159)
钩虫病与贫血·····	(142)	不同年龄时期佝偻病的骨骼改变·····	(159)
新生儿的特点·····	(143)	治疗佝偻病须知·····	(160)
新生儿几种特殊的正常现象·····	(143)	多晒太阳可以预防佝偻病·····	(160)
高危新生儿的范畴·····	(144)	慎防婴儿手足搐搦症·····	(161)
哪些新生儿黄疸需找医生·····	(145)	滥用维生素 D 会引起中毒·····	(161)
新生儿脱水会引起发热·····	(145)	维生素 E 的功能·····	(162)
新生儿体温不升要想到硬肿症·····	(146)	母乳喂养与维生素 K 缺乏·····	(162)
断脐带不消毒易患“脐带风”·····	(146)	补铁过多也会中毒·····	(163)

上呼吸道感染是婴幼儿最常见的疾病 (163)	大便的变化可反映哪些疾病..... (176)
上呼吸道感染并不都要用抗生素治疗 (164)	哪些原因会引起小儿腹胀..... (177)
预防上呼吸道感染的对策..... (164)	小儿便秘怎么办..... (177)
肺炎不是发热“烧”出来的..... (164)	小儿便血应想到什么..... (178)
小儿肺炎有哪些表现..... (165)	先天性心脏病有几类..... (178)
形形色色的哮喘原因..... (166)	哪些症状提示可能有先天性心脏病 (179)
哮喘性支气管炎和支气管哮喘..... (166)	先天性心脏病与青紫的关系..... (179)
得了哮喘以后怎么办..... (166)	不是所有先心病都要开刀..... (180)
小儿痰多咳不出怎么办..... (167)	先天性心脏病手术最佳时间..... (180)
小儿为何容易出现气急..... (167)	谈谈先心病的预防..... (181)
小儿咯血的原因..... (168)	深受关注的病毒性心肌炎..... (181)
提高小儿呼吸道免疫力的几项措施 (168)	重视心肌炎的早期休息..... (182)
小儿消化系统的解剖生理特点..... (169)	什么叫心律失常..... (182)
五花八门的口腔炎..... (170)	早搏与心脏病..... (183)
婴儿流口水的原因..... (170)	谈谈心力衰竭..... (183)
为什么孩子口唇周围经常起疱疹..... (171)	做心电图应注意什么..... (184)
婴儿的溢奶与呕吐..... (171)	心电图能发现哪些问题..... (184)
幼儿呕吐的原因..... (171)	心脏彩色多普勒的应用..... (185)
小儿胃病并非少见..... (172)	心导管与心血管造影检查..... (185)
胃部疾病的罪魁祸首——幽门螺杆菌 (172)	小儿常见的肾脏疾病..... (186)
腹泻病病因的复杂性..... (173)	浮肿都是肾脏病吗..... (187)
莫为婴儿生理性腹泻而烦恼..... (173)	急性肾炎的临床表现..... (187)
谨防婴幼儿“秋季腹泻”..... (174)	急性肾炎的治疗..... (188)
怎样判断小儿腹泻的脱水程度..... (174)	肾病综合征的诊断和护理要点..... (188)
家庭自制“口服补液盐”治疗脱水 (175)	孩子为什么尿频..... (189)
腹泻婴儿的饮食..... (175)	变化莫测的小儿尿路感染..... (189)
空肠弯曲菌肠炎..... (176)	治疗小儿尿路感染应彻底..... (190)
	肾脏病与忌盐饮食..... (191)
	从尿液颜色中判病情..... (191)
	血尿的原因..... (192)
	蛋白尿种种..... (192)

贫血的种类.....	(193)	淋巴结炎.....	(209)
不必为婴儿生理性贫血担忧.....	(193)	小儿也会发生丹毒.....	(210)
引起小儿缺铁性贫血的常见原因.....	(194)	怎样预防肌肉注射后的硬块.....	(210)
缺铁性贫血不能纠正的原因.....	(194)	唇裂与腭裂的手术年龄.....	(210)
蚕豆与贫血.....	(195)	小儿急性腹痛.....	(211)
容易出血应及时寻找原因.....	(195)	婴儿阵发性哭吵与肠套叠.....	(212)
血友病为什么总是男孩出血.....	(196)	阑尾炎的症状.....	(212)
白血病的早期表现是什么.....	(196)	小儿疝气是“气”在作怪吗.....	(213)
白血病与败血症是两回事.....	(197)	包皮过长与包茎.....	(213)
淋巴结炎和淋巴瘤.....	(197)	为什么小儿两侧阴囊不等大.....	(214)
骨髓穿刺的诊断价值.....	(198)	小儿的外阴“不男不女”.....	(214)
常做的血液检查及其意义.....	(198)	大便为什么会从尿道、阴道出来.....	(215)
婴幼儿为什么容易发生高热惊厥.....	(199)	儿童桡骨小头半脱位后怎么办.....	(215)
小儿癫痫.....	(200)	先天性髋关节脱位的诊断与治疗.....	(216)
小儿头大与头小.....	(200)	小儿平底足怎么办.....	(216)
脑性瘫痪.....	(201)	小儿腿痛的常见原因.....	(217)
脑炎、脑膜炎.....	(201)	怎样发现“臀肌挛缩症”.....	(217)
腰椎穿刺并不可怕.....	(202)	麻醉会不会影响小儿的智力.....	(218)
小儿脑肿瘤的早期表现.....	(202)	小儿常见先天性畸型手术时间.....	(218)
为啥孩子到了下午眼皮抬不起.....	(203)	从小预防近视眼.....	(218)
从幼儿步态异常想到的疾病.....	(203)	斜视需要纠正.....	(219)
不可忽视的儿童多动性障碍.....	(204)	谨防红眼睛.....	(219)
儿童期精神分裂症.....	(204)	中耳炎要积极治疗.....	(220)
离群的小羊羔——儿童孤独症.....	(205)	小儿耳屎不要随便挖.....	(220)
身材矮小的种种原因.....	(205)	谈谈小儿耳聋.....	(221)
矮小原因之一——生长激素缺乏症	(206)	婴幼儿鼻子不通的处理.....	(221)
不要随便使用“长高药”.....	(207)	扁桃体炎.....	(222)
克汀病要早治疗.....	(207)	要不要切除发炎的扁桃体.....	(222)
暑热症.....	(208)	切莫忽视急性喉炎.....	(223)
接种疫苗防头疖.....	(208)	舌系带过短与发音.....	(223)
疖和痈为什么不能挤.....	(209)	小儿哪些病牙需要拔除.....	(223)
		荨麻疹是一种过敏现象.....	(224)

婴儿湿疹·····	(224)	孩子睡时踢被的原因·····	(237)
夏天预防痄子·····	(225)	开窗睡眠好处多·····	(238)
脓疱疮是怎么一回事·····	(225)	小儿睡眠不宜以衣代被·····	(239)
小儿疥疮·····	(226)	小儿不宜睡软床·····	(239)
冻疮的防治·····	(226)	怎样抱3个月内的婴儿·····	(239)
什么叫计划免疫·····	(227)	奶瓶及橡皮奶头的选择和消毒·····	(240)
为啥要进行预防接种·····	(227)	让小儿尽早学会用筷子·····	(241)
预防接种的常见反应及处理·····	(227)	冰箱与饮料·····	(241)
预防接种的禁忌证·····	(228)	小儿排尿、排便习惯的训练·····	(242)
复种卡介苗之前必须先做结核菌素试验的理由·····	(228)	怎样对待便秘的孩子·····	(242)
口服脊髓灰质炎疫苗应注意哪些事项·····	(229)	女孩的外阴护理·····	(243)
打“百白破”预防针要注意的问题·····	(229)	测量小儿体温的几种方法·····	(243)
为什么麻疹疫苗在生后8个月接种·····	(230)	夏季孩子的护理·····	(244)
怎样接种乙肝疫苗·····	(230)	冬季婴幼儿的护理·····	(245)
切勿滥用丙种球蛋白·····	(231)	帮助孩子正确擤鼻涕·····	(245)
第五篇 护理与康复		教孩子学会正确的刷牙方法·····	(245)
怎样给新生儿洗澡·····	(232)	做眼保健操预防近视眼·····	(246)
怎样利用浴罩给孩子洗澡·····	(232)	海鲜与过敏·····	(247)
给男孩洗澡时要注意的问题·····	(233)	白果多吃会中毒·····	(248)
为新生儿准备合适的衣服·····	(233)	吃菠萝也会过敏·····	(248)
新生儿不宜包“蜡烛包”·····	(234)	荔枝与低血糖·····	(248)
新生儿的衣服不要放樟脑丸·····	(234)	菱、藕、荸荠不宜生吃·····	(249)
不要挑“螳螂嘴”、“板牙”和“马牙”·····	(235)	发芽的马铃薯不能吃·····	(249)
新生儿脐部的护理·····	(235)	科学地使用电风扇·····	(250)
尿布的选择与使用·····	(236)	空调机带来的利弊·····	(250)
不要用尼龙纱巾遮孩子的面部·····	(236)	看电视时的用眼卫生·····	(251)
开裆裤穿到什么时候·····	(237)	玩游戏机的利弊·····	(251)
		给病孩喂药的技巧·····	(252)
		抽搐时的家庭护理·····	(253)
		高热时的家庭护理·····	(253)
		肺炎小儿的护理·····	(254)
		先天性心脏病患儿的家庭护理·····	(254)

服磺胺药后要注意的问题	(255)
注射青霉素之前要做“皮试”	(255)
注射庆大霉素、卡那霉素时要注意什么	(256)
如何为孩子煎中药	(256)
吸烟对孩子的危害	(257)
噪声对孩子健康的影响	(257)
体育活动前后	(258)

第六篇 意外伤害的紧急处理

常见外伤的处理	(260)
头部损伤	(261)
烫伤	(261)
小儿骨折后的紧急处理	(262)
心跳呼吸骤停的急救	(263)
触电	(264)
溺水	(265)
眼内异物	(265)
外耳道异物	(265)
鼻腔异物	(266)
鼻出血	(266)
鱼刺鲠喉	(266)
气管异物	(267)
消化道异物	(267)
蜂刺及蝎子咬后的紧急处理	(268)
动物咬伤	(268)
一氧化碳中毒	(269)

急性中毒	(269)
家庭需要备用的内服药	(269)
家庭需要备用的外用药	(270)

附表

一、小儿常见先天性畸形手术时间表	(272)
二、常见出疹性疾病鉴别表	(273)
三、幼儿膳食一日总量表	(273)
四、常见儿童食物主要成分表	(274)
五、出生~6岁儿童的生长及发育表	(277)
六、上海市区0~6岁男孩体重、身高参考表	(286)
七、上海市区0~6岁女孩体重、身高参考表	(287)
八、上海郊区0~6岁男孩体重、身高参考表	(288)
九、上海郊区0~6岁女孩体重、身高参考表	(289)
十、世界卫生组织0~6岁男孩体重参考表	(290)
十一、世界卫生组织0~6岁女孩体重参考表	(291)
十二、世界卫生组织0~6岁男孩身高参考表	(292)
十三、世界卫生组织0~6岁女孩身高参考表	(293)

第一篇 生长发育

怎样才算是一个健康的孩子？长得个子高身材如豆芽型的或者是个矮胖墩，这当然不能认为是健康的孩子；还有心理上、行为上发育偏离，不能适应社会的孩子，也不能认为是健康的孩子。儿童体格生长发育的指标反映在多方面，如体重、身高、头围、胸围、牙齿、骨龄等等，上述每项内容都有它的规律性。只有掌握了生长发育的规律性及其影响孩子生长发育的诸种因素才能促使孩子体格健康成长。

心理发展的内容包括感知觉的发育、动作的发育、语言的发育和心理过程如注意、记忆、想象、情绪与情感、思维、意志及性格的发展，上述众多因素也有各自的规律。家长们在重视小儿体格发育的同时也应重视小儿心理上的发育，只有这样才能使孩子成为一个真正健康的接班人。

本篇还介绍了一些平时家长所忽视的生长发育偏离现象，目的是使家长们及早发现，认真对待，迅速纠正。

怎样才算是个健康的儿童

做父母的都十分关心自己孩子的健康，养育一个健康、聪明的孩子，不仅关系到家庭的幸福，同时还关系到民族的素质、国家的前途。

以前认为不生病就是健康，这句话其实是不够全面的。世界卫生组织早就提出：“健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”精神、身体发育两者是互为影响的，精神上的健康必须以健康的身体为基础，而精神健康又可作用于身体健康，同时又可促进智能的正常发育。精神不健康会导致疾病，例如，成人对孩子学习要求过高，孩子总也不能做到，造成长期忧虑、恐惧、过度紧张等，引起孩子神经官能症，表现为头痛、腹痛、失眠、食欲不振等症状。长期失去母爱的孩子可产生精神性侏儒症。怕肥胖而故意少吃的孩子，可造

成神经性厌食、消瘦。反之，体弱多病的小孩往往会有精神障碍，表现为胆怯、孤僻、任性、缄默不语，难以进行正常的学习和人际交往。这些小儿虽然智商不低，但长期的疾病和精神障碍，妨碍了他们去学习新知识、探索外界环境，因而智能发育最终也会受到影响。另外，社会生活的完好也是衡量健康的一个重要标准，主要是反映孩子是否具有适应环境、人际交往和自理等能力。目前，独生子女的家长常对小儿的事情一切包办，只注意营养和智力开发，忽视了社会适应能力的培养，这将直接关系到孩子今后的学习和工作能力。因此，父母应该从小开始对孩子进行各方面的培养，如6个月左右学会捧杯子喝水，18个月让他自己用匙吃饭、喝水，以后让他自己脱衣、穿衣、大小便，以及整理玩具、书籍、洗手帕等。

家长必须从小培养孩子具有强壮的体魄、坚强的意志、良好的情绪和自主的能力，这样的孩子才称得上是“健康者”。



儿童年龄的划分及各期的保健要点

小儿处于不断生长发育之中，这个过程既是连续的，也表现出一定的阶段性。不同阶段小儿由于生理特点及所处环境的不同，其发病率、致病因素、疾病表现等均不同，因此，在保健内容及疾病诊疗等方面也有所不同。

人从生命开始到生长发育停止可分下列7个时期。

1. 胎儿期 自卵子和精子结合到婴儿出生前，为胎儿期，共40周。此时必须加强孕妇自我保健及胎儿保健：孕妇应及时进行产前检查、咨询，注意营养，防止妊娠早期感染性疾病，如弓形体感染、巨细胞病毒感染、风疹、疱疹病毒感染及梅毒，孕妇应避免作放射线检查，也不可乱用药。对高危妊娠的孕妇应进行监测，发现问题及早处理。对胎儿要进行生长的监测及一些遗传性疾病的筛查。还可进行胎教。

2. 新生儿期 指胎儿娩出、脐带结扎后28天以内。此期的特点是发病率、死亡率高。应提倡母乳喂养，注意保暖，保持体温稳定。加强护理，预防感染。

3. 婴儿期 指从28天到1周岁阶段。此期的特点是生长发育最迅速，机体免疫力低下，所以急性传染病及上呼吸道感染较多。保健重点应放在提倡母乳喂养，及时添加各种

辅食，预防营养性缺铁性贫血及维生素D缺乏，有计划地进行各种预防接种，预防呼吸道感染。此外，要加强母亲和婴儿的接触。

4. 幼儿期 从1周岁到不满3岁为幼儿期。此期小儿生长速度逐渐减慢，上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等疾病也较多见。保健要点是注意断奶后的营养，预防传染病及寄生虫病，预防意外损伤及中毒。要加强教养，促进小儿的动作及语言发育，注意牙齿的保护。

5. 学龄前期 从3周岁到入学前（6周岁）。此期的保健重点是注意口腔卫生和预防近视眼，利用游戏活动促进心理（认知、品格等）发育，加强安全教育，预防意外事故的发生。

6. 学龄期 从入学到青春发育开始前（6岁~12岁）。此期保健重点是做好学校卫生的各方面工作。学校教育中，除讲授文化、科学知识外，应重视社会主义道德品质教育。此年龄后阶段可安排适当的体力劳动。

7. 青春期 女孩12~18岁，男孩13~20岁。此期应特别注意加强营养，以满足体格生长加速的需要。注意心理卫生，讲授一些生殖系统的生理卫生知识，让他们能认识这阶段的生理变化，减少焦虑情绪。由于青春发育期内分泌系统发生一系列生理变化，植物神经功能不稳定，要预防和及时治疗内分泌紊乱及植物神经系统的功能紊乱，如甲状腺肿大、高血压、月经紊乱等。

儿童体格发育的规律

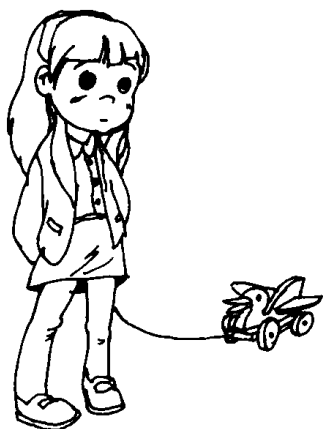
在小儿生长发育过程中，衡量体格发育的指标如体重、身高、头围的增长都有一定的规律性，而且每个人以及每个家庭的不同成员都有各自的发育特点和潜力。虽然受到种族、遗传、性别、环境、教养等影响，出现不同的模式，但总的规律还是十分相似的。

1. 体重、身长增加速率各时期不同 出生后体重和身长的增加在头2年增长较快，2

岁至青春前期每年均有较为稳定的增加。从青春前期开始则又迅速增长,以后渐渐停止,例如婴儿第一年体重从 3.3 公斤左右增加到 9 公斤左右,共增加 6 公斤;2 岁时体重 11.5 公斤,这一年仅增加 2.5 公斤。2 岁以后至青春前期每年约增加 2 公斤。出生时平均身长为 50 厘米,1 岁时 75 厘米,增加 25 厘米;2 岁时身长平均约 88 厘米,这一年仅增加 13 厘米。2 岁以后至青春前期则每年增加 5~7 厘米。

2. 身体各部分长度比例随年龄而不同 体格发育有其头尾规律。头在子宫内和婴幼儿期领先生长,而以后生长缓慢。出生时头大身体小,肢体短。新生儿头部高度占身长的 $\frac{1}{4}$,以后躯干四肢的增长速度快于头,渐渐改变了头与躯干及四肢长度的比例。成人头的长度占身高的 $\frac{1}{8}$ 。

3. 各器官的发育速度不一致 例如脑的发育在出生后头两年最快,以后减慢,5 岁时脑的大小和重量已接近成人水平。生殖系统的发育是先慢后快,在青春期迅速发育。淋巴系统的发育是先快后慢,儿童期淋巴系统较发达,至青春期后逐渐退化。肌肉、骨骼、肺、心等发育与体重的增长规律相似。



12 岁前身体各部分比例的变化

大人在为孩子购买衣裤时,常常会发现孩子的裤子每年要换新的,而上装 2~3 年还可以继续穿着,这是什么道理呢?

在子宫内和婴儿期,小儿脑的发育占领先地位。出生时婴儿头大、身体小,头占总身高的 $\frac{1}{4}$;以后脑的发育减慢,躯干、四肢增长加速,成人头部只占总身高的 $\frac{1}{8}$ 。在生后 1 年中,小儿脊柱生长比四肢快,以后则相反,身高的增长主要是下肢增长。随着身高的增加,身高的中点逐渐下移。

坐高与身高比例的变化 (城、郊男女混合资料)

	出生	1 岁	2 岁	6 岁	10 岁	14 岁
坐高 (cm)	33.4	46.7	51.6	63.1	71.5	81.4
占身高的 %	66.7	63.1	61.1	56.4	54.1	53.3

由表可见,年龄越小,上身所占的比例越大,下肢所占的比例越小,随着年龄的增长,下肢的增长速度逐渐超过上身,下肢长得快,上生长得慢。因此,裤子每年要买新的,而上装可穿 2~3 年。

我们了解身体各部分比例的变化,将有助于一些疾病的诊断。例如矮身材的病孩,像软骨发育不良和克汀病者,患者的下肢相对较短,失去了正常比例。同样,矮小身材由垂体性侏儒症引起的,身材虽较矮,但身体各部分比例是正常的,看起来体态比较匀称。

小儿脸形的变化

孩子出生以后,家长有没有发现随着年龄的增长,孩子的面部在逐渐发生变化?

人们常说“女大十八变”,意思是说从小到大,孩子的面部会发生许多变化。那么,这些变化到底发生在哪些方面呢?

在胎儿期和婴儿期,脑的发育占领先地位,所以新生儿生下来时头的长度占整个身长的 $\frac{1}{4}$,而到成人时头长只占身长的 $\frac{1}{8}$ 。

头和面,各部分的比例也同样发生变化。在胎内时,头颅骨的生长较面骨早,所以刚出生时,新生儿的头颅大,面孔小。以后面

骨开始加速生长，面孔逐渐变长。出生时整个头颅长度的中点在眼睛水平线上，以后中点逐渐下移，眼与头顶的距离约占头颅长度的 $\frac{1}{5}$ ，所以小儿的脸形由婴儿时的胖圆脸变为幼儿和儿童的长圆脸。另外，下颌骨的位置出生时呈水平位，随着年龄的增长，下颌骨的倾斜度逐渐增加。上述这些变化，过了婴儿期后渐渐明显，家长常误认为孩子变瘦了，产生了不必要的焦虑。当您了解了孩子脸形的变化，就不必经常去问医生了。

如何评价小儿生长发育状况

生长发育包含了两个含义：一是生长，二是发育。生长是指量方面的变化，比如体重的增重，身长的增长，头围的变大等；发育是指质的变化和功能的成熟，比如孩子由无知到懂事，女孩子的月经来潮等等。通俗地讲，评价小儿生长发育，既要进行体格测量，又要进行智能测试。例如1岁男孩，如果体重为10公斤，身长77厘米，头围46厘米，会叫爸爸、妈妈，理解再见、谢谢，会扶走或携着一手走路，这个男孩的生长发育状况是正常的。如果1岁男孩，体重12公斤，身长70厘米，头围42厘米，还不会扶站，不认识父母，不会有意识叫人，这个孩子属于矮胖、小头、智能落后，即生长和发育均不正常。

用以上方法，参考6岁以内小儿体重、身长（高）及小儿头围增长规律来评价其体格生长情况，然后参考小儿智能发育情况来评价其智力发育水平，如果两者均在正常范围，那么孩子的生长发育状况是好的；如果水平较低，应该赶快请教医生，抓好早期教育，尽量使孩子达到正常范围。

妈妈医生提示：

学会评价小儿生长发育的方法，及早发现问题，及时纠正。



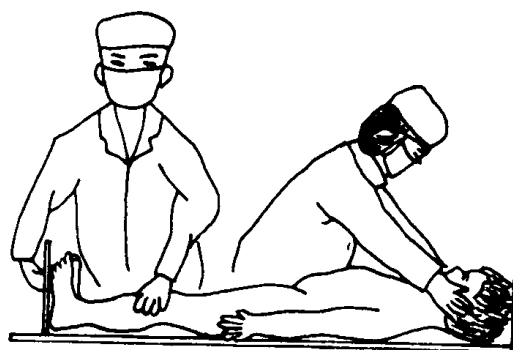
体重、身长(高)的测量方法

体重，是反映全身器官重量的总和，也是反映小儿营养状况的一个比较容易得到的数据。

如何为孩子测量体重呢？首先是选用什么样的秤，一般来说，杠杆秤比弹簧秤准确。测量体重之前要把秤具校正。测量时要脱去衣服，只剩下汗衫、短裤。如果在冬天，可以先连衣服一起秤，然后扣去衣服重量。每次测量时，要固定一个时间，一般以空腹、大小便后最好。读数至10克。

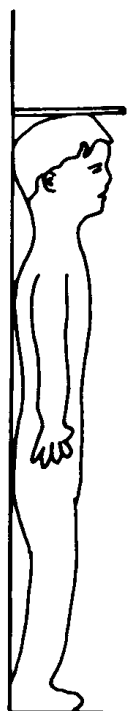
要定期测量体重，并把体重的结果标在体重监测图上，观察体重增长曲线是否与正常曲线相平行或有所偏离，这样可以及早发现营养不良或潜在的疾病，这是一项极有价值的、由家长进行监测的自我保健工作。

身长（高）是头、脊柱及下肢长度的总和。3岁以下幼儿可躺着测量，称为身长；3岁以后站立测量，称为身高。卧位时脊椎放松，站立时脊椎受压，所以躺着测的数值要比站立测的大1~1.5厘米。



身高测量法

在家庭中，幼儿躺着测量时，应在木板床的一边（最好两边）放置软尺，一端的零点要紧靠墙壁或木板。幼儿仰卧，即两耳上缘与眼眶下缘在同一水平面上。按住膝关节使下肢伸直，然后用木板紧压足底，从木板与软尺的接触点处读出身长值，记录读数至



身高测量法

0.1 厘米。幼儿立位测量时，在墙壁或门上钉一软尺，零点接触地面。脱去鞋袜，枕部、臀部及两足跟紧靠墙壁或木板，两眼正视前方，眼眶下缘与两耳上缘在同一水平面上，足跟靠拢，足尖分开约 60°，用一把三角尺，其一边紧贴墙壁（或门板），另一边与头顶部接触，记录读数至 0.1 厘米。站立测量时以上午较准，下午因疲劳而使脊柱受压，其值较低。

6 岁以前小儿体重增长的规律

体重的增加与否，反映了营养状况的好坏，也是衡量孩子生长发育良好与否的标志。婴儿期是体重增长的高峰，年龄越小，体重增加越快。

新生儿生后头几天，由于摄入营养不足，胎粪及水分丧失等原因，出现暂时性的体重下降，医学上称为“生理性体重下降”。出生后 3~4 天，体重减轻可达出生时体重的 6%~9%；一般到生后第 10 天，体重才恢复到出生时水平。如果体重下降超过出生体重的 10% 或生后第 10 天仍未回升到出生时的水平，则应赶快查找原因。

1 周岁以内婴儿体重的递增是一生中最快的阶段，尤其是最初 3 个月体重递增更为迅速，每月增加 700~800 克；第 4~6 个月，每月约增加 600 克；7~12 个月，每月增加 500 克左右。婴儿出生 6 个月时，体重为出生时的 2 倍；1 周岁时，体重为出生时的 3 倍。

第 2 年全年增加 2.5~3 千克。2~10 岁

时体重每年增加约 2 千克，可采用下列公式估计：

$$\text{体重(千克)} = (\text{实足年龄} \times 2) + 7$$

此公式只是大约平均数，实际上同一年龄小儿的体重也有差别，例如男孩要比女孩重（青春期除外），身材高的要比身材矮的重些。

我们根据各个不同年龄的平均体重制定了一条平均值的体重曲线，这条曲线应该是逐渐上升的。每个孩子有各自的生长规律，只要孩子体重曲线与平均值曲线基本平行，而且在平均值曲线的加减两个标准差之内，都应认为体重的增长是正常的。体重不按一般规律增加甚至下降，常为营养供给不足，或经常患病，或隐匿慢性疾病（如结核病）所致，必须及时寻找原因并加以纠正。



6 岁以前小儿身高增长的规律

现在的孩子多数是独生子女，家长们都非常关心孩子身高的增长，定期到医院或在家中给孩子测量身高（3 岁以下测量身长），看看孩子是否又长高了，身高是否符合标准。对男孩子要求更高了，都希望长得又高又大，长大后成为潇洒的男子汉。

身高代表头、躯干、下肢长度的总和。婴儿期和青春期身高的增长是两次高峰。

足月新生儿身长平均 50 厘米，男孩较女孩略长。婴儿出生后第 1 年增加 25 厘米，其中头 3 个月增长数比后 6 个月还多。如果第

1年内存在某些因素如营养不良、疾病等,可影响身高的增长,甚至影响到孩子最终的身高。第二年速度明显减慢,增加约10厘米,相等于生后头3个月的增加数。2岁到10岁左右,每年增长6~7厘米。这样婴儿1岁时身长约为出生时的1.5倍,4岁时为2倍,8岁时为2.5倍。2~10岁儿童身高平均数可用公式推算:

$$[(\text{年龄} \times 7) + 70] \text{ 厘米}$$

男女身高的差别表现为:①一般男孩较女孩高;②青春早期的加速增长,女孩较男孩约提前2岁,故10~13岁女孩比男孩高;③达到最后身高的年龄,男孩较女孩迟。

影响身高的因素很多,如疾病、营养、生活条件、活动、内分泌、遗传等都会影响身高的增长。小儿的最终身高,常与父母身高相关,但5岁以内身高不受遗传的影响。

怎样使小儿长得高一些

每位父母都希望自己的孩子长得高一些。然而,现实生活中并非每个人的身高都尽如人意,许多家长因孩子长得矮而发愁。那么,怎样才能使小儿长得高一些呢?

小儿的身高(长)增加有一定的规律。新生儿出生时平均身长约50厘米。1岁内长得最快,共增加25厘米,其中,生后前6个月平均每月增长2.5厘米,后6个月平均每月增加1.2厘米。第2年内增加10~11厘米,此后到青春前期每年平均增加6~7厘米。青春前期开始身高又有一次加速增长,生长最快的一年可达7~9厘米。

小儿的身高,5岁以内受父母遗传影响不大,但与后天多种因素影响有关。

1. 营养 平时应该注意营养,保证小儿有足够的热能、蛋白质、各种维生素、微量元素的供给。应该让孩子多吃些瘦肉、鱼、蛋等含蛋白质高的食物。豆类、豆制品及海产品等含丰富的钙,对小儿骨骼的生长有益。另外动物肝、蔬菜、水果等也含有人体不可缺

少的营养素。在1岁以内和青春发育期,营养尤为重要。

2. 疾病 经常患病或有慢性器质性疾病可影响身高的增长,因此要积极治疗慢性器质性疾病,减少各类疾病的发生。

3. 体格锻炼 加强体格锻炼,经常参加户外活动,做一些引体向上的动作如打篮球、排球、游泳等,既可以促进身高增长,又可以增强机体的防御能力,减少病疾。

4. 睡眠 机体所分泌的生长激素是促使小儿长高的“动力”物质,而这种生长激素是在孩子睡眠时才能足量分泌,所以保证孩子有足够的睡眠时间,可能使孩子长得高一些。

如果想预测孩子长大后的最终身高,不妨用下列公式来估计

一般身高的预测公式:

$$\begin{aligned} & \text{男孩到成年时身高} \\ &= \frac{(\text{父} + \text{母}) \text{身高}}{2} \times 1.08 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{女孩到成年时身高} \\ &= \frac{\text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高}}{2} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{男孩到成年时身高} \\ &= \text{男孩3岁时身高} \times 1.87 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{女孩到成年时身高} \\ &= \text{女孩3岁时身高} \times 1.73 \end{aligned}$$

如果父母矮个子,而其子女超过父母身高,这说明后天因素起了作用。

妈妈医生提示:

欲要小儿长得高,
睡眠时间不可少。



小儿头围、胸围的增长规律

头颅的大小,最好用容积来表示,但实际上办不到。一般用头围表示,它主要反映人脑的发育情况。胸廓周径的大小,一般用胸围来表示,胸围能反映小儿胸部皮下脂肪、肌肉、胸廓及肺的发育。小儿头围和胸围的

发育有一定的规律,在2~3岁内头围和胸围有一定的关系。

胎儿神经系统的发育在各系统中居领先地位。出生时脑重为350克,占体重的8%,而成人的脑重约1400克,占4%,新生儿脑重为成人的1/4。婴儿9个月时脑重为660克,2岁时脑重为900~1000克。可见,出生后2年内脑的发育相当快,头围增长也快。那么,小儿头围增长的速度是怎样的呢?出生时头围约34厘米,已占成人头围的60%;6个月时头围约42厘米,12个月时头围约46厘米,24个月时已达48厘米。2岁以后一直到14岁总共只增加6~7厘米。所以,监测2岁以前小儿的头围,有助于及早发现和诊断是否有脑发育不全的疾病。

如果小儿的头围明显超过了正常范围,小儿可能患脑积水、巨脑症及软骨发育障碍等疾病。如果小儿头围过小,可能会影响脑的发育,应请医生作智力测定,以排除智能发育迟缓。

胸围的增长规律是怎样的呢?在出生时胸围比头围小1~2厘米,男孩约32.8厘米,女孩约32.6厘米。生后12~21月时,胸围与头围相等,以后胸围大于头围。1岁至青春前期前,粗略估计胸围超过头围的厘米数等于周岁数减1。若6岁的小儿,头围约51厘米,则胸围数为 $51 + (6 - 1) = 56$ 厘米。胸围赶上头围的时间与小儿营养状态有密切的关系。在正常情况下,一个营养状态良好的小儿,胸围赶上头围的时间往往提前。而营养不良的小儿,由于胸部肌肉和脂肪发育较差,胸围超过头围的时间较迟。若到2岁半时胸围还比头围小,表示有营养不良或胸廓、肺发育不良,应引起重视。

囟门闭合有啥特点

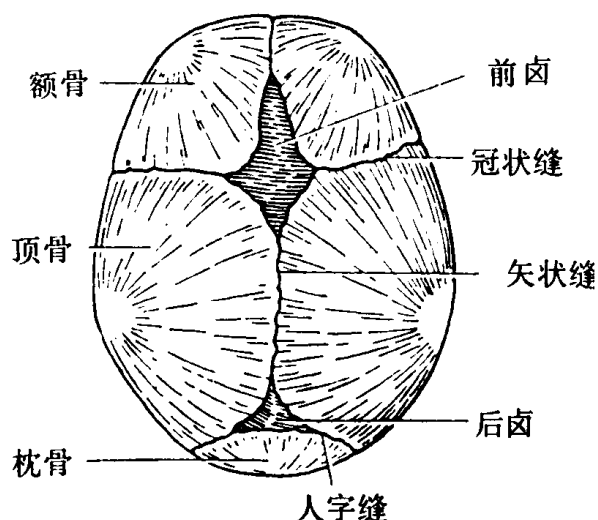
囟门是小儿颅骨相互衔接处但还没有完全骨化的部分。前囟门在小儿头顶部前方正中,即额骨与左右顶骨的联结处形成一个无

骨的、只有头皮及脑膜的菱形空间。后囟门由两块顶骨与枕骨之间形成一个无骨的小三角区,一般在出生后3个月关闭。我们常说的囟门是指前囟门,外观平坦或稍微下陷,还可触及搏动。

婴儿刚出生时,由于头颅受到压迫,颅骨常常相互重叠,因此囟门比较小,生后不久由于脑迅速生长,重叠颅骨被渐渐撑开,所以囟门反而变大了。与此同时,颅骨也在不断生长,在颅骨边缘不断增添新骨,使囟门逐渐缩小。一般来说,前囟门最迟应该在18个月以前关闭。

囟门是反映小儿疾病的窗口,在前囟门未闭以前尤为重要。

囟门关闭延迟,即18个月前囟还不闭合,提示小儿骨骼发育及钙化障碍,可能患有佝偻病、呆小病(甲状腺功能低下)、脑积水等。



囟门关闭过早,如5~6个月前囟已闭合,应测量一下头围。如果头围过小,则囟门早闭可能是由于脑不发育或发育太慢所造成,引起小头畸形或脑发育不全等。如果头围发育正常,还应定期检查,看看头围的增长速度是否正常。同时,还要检查小儿精神神经发育,如两者均正常,家长则不必担忧。也有一些5~6个月的小儿,囟门仅指尖大