



学龄前期儿童

家庭护理指导

张德宣 吴达珏 著

科学出版社

学龄前期儿童 家庭护理指导

郭浩明 张德宣 吴达珏 著

科学出版社

1989

内 容 简 介

儿童时期是身体、心理不断发育的时期，是人生的基础阶段。家庭护理对儿童的成长发育是至关重要的。一些天真可爱的孩子由于护理不当而造成疾病的发生和生长发育的障碍，造成不可治愈的后遗症或是体弱多病等不必要的终生痛苦，而家长束手无策。

本书按年龄段划分，根据儿童发育不同时期的生理、心理特点，指导具有初中以上文化程度的家长如何科学护理儿童及如何预防和护理儿童的常见病。该书是年轻的父母及带小孙孙的爷爷、奶奶们以及儿童保育工作者的良师益友，是儿童健康成长，家庭幸福不可缺少的好参谋。

学 龄 前 期 儿 童 家 庭 护 理 指 导

郭浩明 张德宣 吴达珏 著

责任编辑 张汝玫

科 学 出 版 社 出 版

北京市东黄城根北街16号

北京市怀柔县平义分印刷厂

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1989年4月第 一 版

开本：787×1092 1/32

1989年4月第一次印刷

印张：8

印数：0001—100000

字数：81,000

ISBN 7-03-001267-4/R * 55

定价：1.40 元

愿本书成为广大

读者的良师益友

王筠璞
一九八二年十一月

出版者的话

每个人都是经过儿童时期才长大的，但我们每个人的智力、身体素质、适应能力等又各不相同，当然除了一定的先天条件外，这要和我们在孩提时期受到的护理有着直接的关系。显然我们当中的一些人，在儿童时期没有得到合理的、正确的科学护理，以致造成了一生的遗憾。今天，我们怀着一颗真诚的心、一腔深深的爱，把这本凝聚着医护人员多年辛勤劳动的小册子献给正在成长的天真的孩子们，让孩子的父母、爷爷、奶奶或姥姥、姥爷以及托幼儿园、所的阿姨们能按照科学的方法抚育孩子，使孩子们健康成长。

北京东城区朝阳门医院体弱儿门诊的创始人之一、副主任医师郭浩明，东城区防疫站主任护师张德宣及和平里医院儿科副主任医师吴达珏总结了多年的经验，把科学育儿的知识和科学护理方法交给家长们。在此我们还要特别感谢年过八旬的我国护理学界的老前辈、我国第一个国际南丁格尔奖章的获得者、中华护理学会荣誉理事长王琇瑛女士，她在百忙中认真、仔细地审读了全书，并提出宝贵的意见，使本书更加实用。

本书的最大特点正象王琇瑛所评价的那样“简易、实用、可嘉”。不管是城市还是农村，只要具有初中以上文化程度的年轻父母、爷爷、奶奶，就可以根据我国的国情和条件按照书中的指导方法去科学地护理儿童成长。我们衷心地希望此书能成为每个家庭必不可少的好参谋。

序

儿童是祖国的希望、世界的未来。宝宝的健康成长是每个家庭欢乐的源泉，更是民族优良素质的基础。在宝宝成长过程中的科学护理，对儿童的身心健康和智力发育是至关重要的。有幸先睹《学龄前期儿童家庭护理指导》一书，深有感受。本书内容简易、实用、可嘉。它将帮助带小孙孙的爷爷、奶奶，抚育孩子的年轻父母和幼儿园所的阿姨们从中学到一些必要的日常科学护理常识，使这些小天使更加健康、活泼、可爱。

王琇瑛

1988年11月

目 录

出版者的话·····	(i)
序·····	王琇瑛 (ii)

第一章 儿童的家庭护理是一门科学····· (1)

一、学龄前期儿童生理、心理发育特点及护理	
要点·····	(2)
二、正常小儿生长发育的一般规律·····	(8)
三、家庭环境对婴幼儿成长发育的影响·····	(12)
四、培养良好的饮食习惯·····	(14)
五、注意加强体格锻炼·····	(15)
六、预防接种·····	(15)
七、怎样护理孩子服药·····	(19)
八、培养良好的卫生习惯·····	(20)
九、预防意外伤害·····	(24)
十、婴儿哭闹的启示·····	(26)
十一、婴幼儿头发的护理·····	(27)
十二、婴幼儿的阴茎包皮病·····	(28)

第二章 新生儿期的家庭护理

一、新生儿的生理特点·····	(30)
二、新生儿的生活护理·····	(30)
三、正常新生儿的护理·····	(32)
四、新生儿常见疾病的护理·····	(38)

第三章 婴儿期常见病的家庭护理····· (40)

- 一、佝偻病(维生素D缺乏性佝偻病)····· (40)
- 二、缺铁性贫血····· (43)
- 三、锌缺乏症····· (44)
- 四、厌食····· (44)
- 五、婴儿便秘····· (47)
- 六、肠痉挛····· (48)
- 七、婴儿腹泻····· (48)
- 八、乳儿肝炎····· (50)
- 九、婴儿湿疹····· (50)
- 十、急性上呼吸道感染····· (51)

第四章 幼儿及学龄前期儿童常见病的家庭护理····· (53)

- 一、急性扁桃体炎····· (53)
- 二、肠寄生虫病····· (53)
- 三、肥胖病····· (56)

第五章 学龄前期儿童常见传染性疾病的护理····· (57)

- 一、麻疹····· (57)
- 二、风疹····· (58)
- 三、幼儿急疹····· (58)
- 四、水痘····· (59)
- 五、流行性腮腺炎(痄腮)····· (59)
- 六、猩红热····· (60)
- 七、细菌性痢疾····· (61)

第六章 入小学前的准备..... (62)

表 1.1 北京市城区七岁以下男童六项指标统计
数值..... (67)

表 1.2 北京城区七岁以下女童六项指标统计
数值..... (68)

儿童常用检验正常值..... (69)

儿童常用的中成药..... (73)

儿童常用食物成分表..... (77)

第一章 儿童的家庭护理

是一门科学

儿童是人类的未来，是每个家庭的希望，是祖国建设的生力军。每个儿童是否能正常地生长发育，受社会条件，气候，地理，营养和疾病种种因素的影响。孩子降生后第一个生活环境就是家庭，家庭负有培养、护理和教育儿童不可推卸的责任。

孩子的成长发育包括身体及心理两个方面，家庭负有给儿童提供充分的营养和合理教养的义务。儿童不是缩小的大人，在儿童的每个不同生长发育过程中，都有它自己的特点。了解这些特点，并遵循儿童生长发育的客观规律，为儿童提供良好的环境和必需的各种营养，加上科学合理的护理方法，就能培养出具有健康体魄、良好素质的现代儿童。否则，尽管有好的生活环境，丰富的营养品，但由于护理不得当，不但不能使儿童正常的生长发育，还会人为地造成致病因素，为此而带来不少的麻烦，甚至是永久的遗憾。因此家庭护理是儿童正常生长发育不可忽视的重要保证。

小儿出生以后到学龄前生长发育的过程中可划分为几个时期。

- (1) 新生儿期：从出生到产后28天。
- (2) 婴儿期：从生后28天到满1周岁。
- (3) 幼儿期：从1周岁到3周岁。
- (4) 学龄前期：从3周岁到6周岁。

这几个阶段并没有明显的界限，是生长发育的连续过程。但是儿童在各个时期的生理、心理等方面有它不同的特点。因此要求每一个家长在护理婴幼儿时，要遵循孩子生长发育的规律和不同年龄儿童的特点，进行科学的抚养和护理，培养出具有合格的“现代人”的素质。为孩子的一生打下良好的基础。

一、学龄前期儿童生理、 心理发育特点及护理要点

1. 新生儿期

新生儿很娇嫩，皮肤将由皱到丰满，又细又嫩角质层薄，防御能力差，很容易受损伤。骨骼还没有发育好，肌肉柔弱不能把头保持在一定的位置上，护理或抱起时切记要注意托住头部。神经系统的调节作用差，尤其是体温调节差，常易随外界温度的高低而升降。皮肤怕冷，因此特别应注意护理，包括喂养保温。另一方面新生儿开始从吸吮、疼痛的非条件反射到有听觉、视觉的条件反射，引导了新生儿心理发展。（请参照第二章）

2. 婴儿期

婴儿期是孩子生长发育最快、脑发育也很迅速。在此期间需要营养量较高的食物，而且要随着年龄的增长，添加辅助食品。由于婴儿的消化能力弱，添加辅助食品要从单一到多种；从少量逐渐增加。此时婴儿的牙齿刚刚萌出，数目少，没有咀嚼的能力，因此制作的食物要细、烂、碎。

3个月以上的婴儿，在人工喂养时要注意补充维生素，但

• • •

需注意不要随便给孩子喝市面上出售的各种饮料或过浓的白糖水，因为饮料中都含有防腐剂，高糖易伤脾胃。最好给孩子一些新鲜蔬菜的菜水。如胡萝卜水、小白菜水、西红柿汁等等，这样可以补充身体内所需要的多种维生素。

4—5个月的婴儿生长发育十分迅速。奶质品中铁质的含量较少，如果不及时补充铁质，孩子就会发生营养性贫血，而蛋黄中含有多量的铁质和维生素A，因此要适当添加蛋黄。加蛋黄时先把鸡蛋煮熟，把1/3或1/4蛋黄压碎，混合在牛奶中喂哺，以后逐渐地增加到半个或整个蛋黄。注意不要一次量给得太多，以免造成消化不良。

5个半月，可以开始喂饭。每天加1—2匙烂面条汤或稀粥，并可以适当地减少喂奶量。

7个月时白天可以减少一次喂奶，中间给孩子加吃一次饭。为了给孩子增加食物中蛋白质的含量，可选择新鲜的精瘦猪肉，剁碎，加各种调料，放进一个鸡蛋拌匀，蒸熟，做成肉泥。在给孩子吃烂面条或烂粥时适当地加一些，这样可以补充蛋白质的不足，也可以调味。既增加了孩子的食欲，又富于营养。此外用上述方法也可以将猪肝做成肝泥。把胡萝卜，土豆等蒸熟后去皮，碾碎后用植物油和调料炒一下，做成胡萝卜泥，土豆泥等，颜色好看，也易于消化。

在孩子出牙时可以让孩子自己啃吃烤馒头片或饼干，这样可以促进牙的生长。

8个月以后，每天可以加两次辅食，辅食的量要逐渐增多，否则会突然增加孩子肠胃的负担，而造成消化不良，甚至厌食。

12月龄人工喂养的孩子，每天喂奶可以减为两次。并可以喂含各种新鲜蔬菜，特别要注意多样化，避免造成孩子偏食。春天或秋凉季节，是母乳喂养的孩子断奶最好的季节，

可按实际情况抓紧时机给孩子断奶。

在给孩子添加辅食时，必须注意与婴儿的月龄相适应。过早的添加或添加辅食太多，甚至在成人吃饭时随便将肉、鱼、菜喂孩子，都会造成孩子消化功能紊乱（图1）。也有的家长认为只有奶是最有营养的食物，因此尽管孩子在不断长

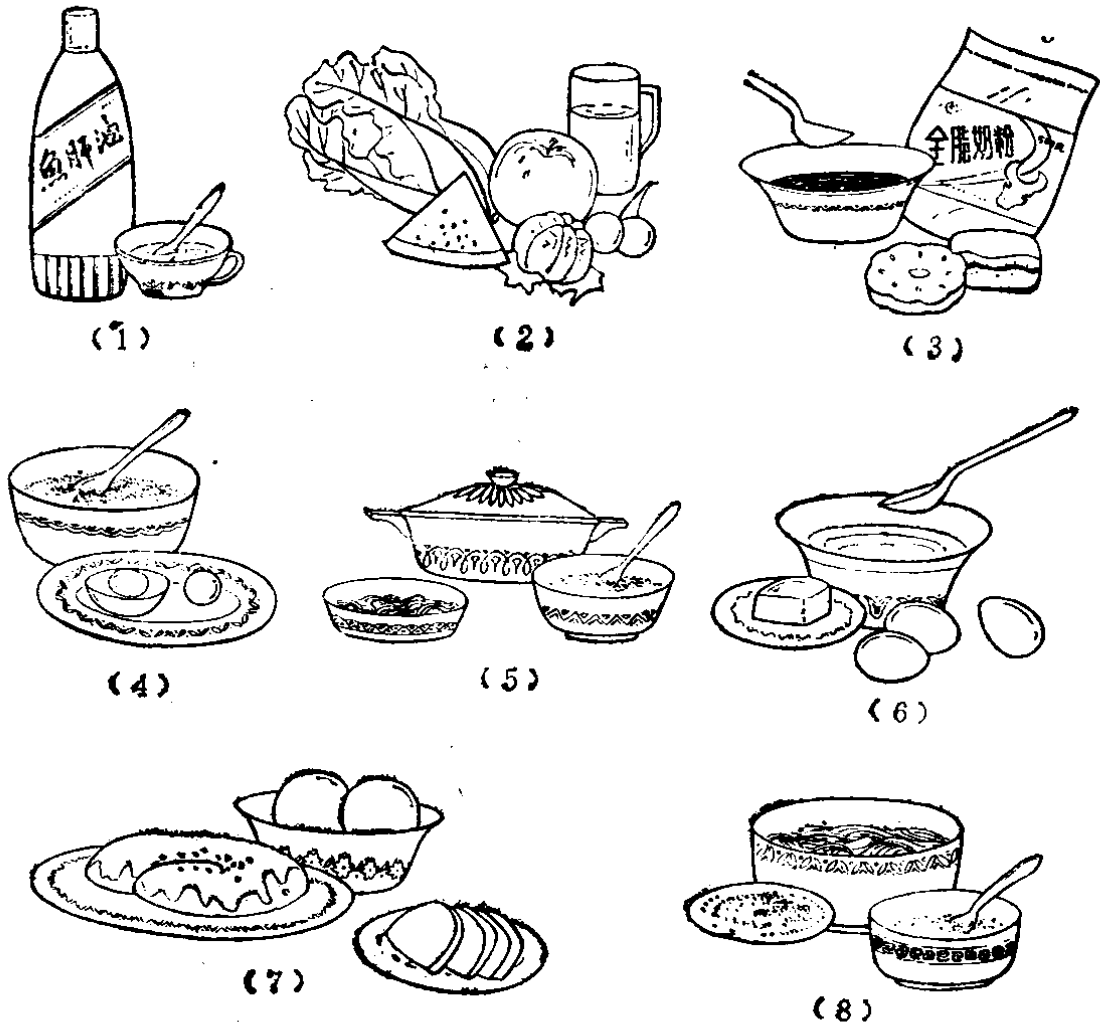


图 1 婴儿辅助食品的添加

(1) 生后28天加鱼肝油和钙片；(2) 2个月加菜水和新鲜水果汁；(3) 3个月加米汤及奶制品；(4) 4个月加蛋黄；(5) 5个月加粥或烂面条；(6) 6个月加蛋羹、豆腐；(7) 7—8个月加馒头、烤馒头片、面包片；(8) 10个月饭中加肉泥、肝泥、菜泥。

大，而父母仍然只给孩子喂奶；或在孩子由于某种原因而拒食时，大人唯恐孩子挨饿，不分析原因而强迫孩子进食；或在孩子朦朦胧胧将要入睡时把奶头塞入孩子口中喂奶，这是很不

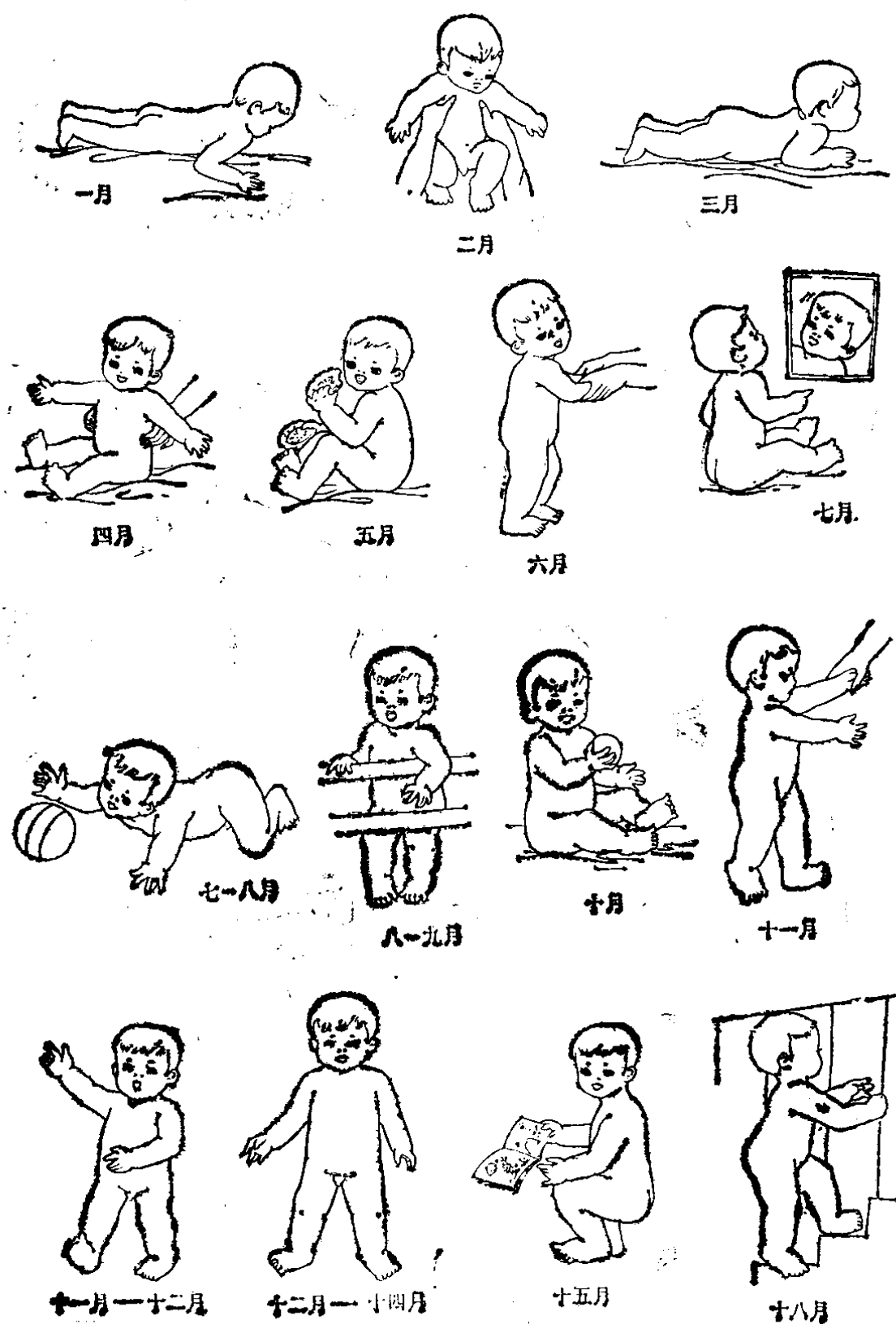


图 2 婴幼儿1—18个月的动作发育

好的作法，长此下去会造成孩子清醒时不愿进食。久而久之，会使婴儿营养不良，生长发育迟缓，甚至影响智力发育。

婴儿从2、3个月开始便会做出各种动作。会听、会看，并发出笑声，也逐渐会形成一些习惯。但这些习惯和能力的形成要取决于周围的环境。即取决于父母（或孩子的直接护理者）对孩子的直接影响，因此从这时起就应开始注意对孩子的教育（图2）。

这个时期的婴儿用一定的声音表示一定的意思。要注意多和婴儿说话。不要认为孩子用手势或表情表示了一个意思就够了。要促进孩子语言的发展，从单音到多音。并且按骨骼系统发展的程度教孩子坐、站或走。但要注意孩子的安全。防止由于翻身、学爬和走路摔伤婴儿。

3. 幼儿期

幼儿期的儿童与成人和周围的儿童接触逐渐增多，由于活动量增加，消耗自身的能量也增加了，此时应注意给孩子添加丰富的营养，以供给小儿生长发育的需要，并以此补充消耗。如果喂养不当，容易引起营养不良。

随着孩子的成长，智力将迅速发展，大脑皮层的活动也逐渐增强，这时是建立良好习惯的基础时期，应进一步的启发孩子的思维，从每一件事起严格要求。使孩子养成良好的生活习惯和道德品质。孩子能做的事，一定让孩子自己去做，这是培养孩子独立生活能力的重要一步。不要怕孩子做不好，而由父母包办代替，当孩子独立完成一件事情后，尽管做得不好，也应给予适当的鼓励和表扬。作父母的不应吝啬自己对孩子的夸奖，它会增加孩子的信心和勇气。

这个时期的儿童除生理上继续发展，手的动作也日渐精确，言语迅速发展，表达感情的方式也更丰富，由于语言的

发展使孩子的心理活动发生了本质的变化。意识和自我意识开始萌发。应根据年龄安排孩子的日常活动，注意孩子的智力发育。

孩子智力发育的培养，可参考以下几个方面进行：（1）在孩子开始学话时，就应教他正规语言，如“电灯”，不要告诉孩子“灯灯”。“吃饭”不要说“饭饭”……；（2）从小培养活跃的思维能力，经常提出日常生活中常常碰到的问题让孩子思考，如鸡蛋是从哪里来的？鸭子为什么会游泳等；（3）注意在日常生活中，引导孩子多方面的兴趣，如写字，看书、画图画……；（4）开阔视野，节假日要经常带孩子到郊外或公园去增长知识，边玩、边讲、边引导，以提高孩子对外界事物的观察能力；（5）孩子在智力开发时，对很多事情要提出许多天真的“为什么”？父母应有问必答，不要嫌麻烦，对自己不懂或不太懂的问题应和孩子一起学习，不能敷衍了事，或者信口开河，给孩子的大脑中输入错误的概念；

（6）注意锻炼孩子的记忆能力；给孩子讲一个故事，或者讲一本图画书后，让孩子慢慢地复述故事情节，鼓励孩子加入自己的想象。看电视的动画片或听广播中的故事后让孩子说一说其中的情节，既能锻炼孩子的记忆能力，又能锻炼孩子的表达能力。

4. 学龄前期

这个时期的儿童生长速度相对要缓慢，但思维发育较快，身体的发育和能力得到进一步发展，为儿童独立活动提供了条件。此时儿童脑的重量已相当成人脑量的90%，这个阶段应鼓励孩子与小伙伴一起做游戏。游戏不仅能增强体质，而且还是一种认识世界的手段。儿童之间更容易接触，使孩子可以学到更多的知识。互相模仿，对提高孩子的智

力、语言能力都很有益处。家长可以在一旁做必要的引导，教会孩子在玩耍时学会用“谢谢”，“对不起”，“没关系”，“请”，“再见”等礼貌用语，从小养成尊重他人、爱护同伴、懂礼貌的好品质。

也可以有目的的让孩子参加一些学习活动，如计算、美工、音乐等，陶冶孩子的性格，并注意培养孩子热爱劳动、爱小动物、热爱大自然等对生活的广泛兴趣。

在有客人来访或走访客人时，要教会孩子礼貌待人，要会称呼，会问好。大人谈话时可安排孩子一定的活动，不要让孩子对大人纠缠不休。有小朋友来访，要教会孩子招待小客人，拿出自己的图书及玩具与小朋友一起玩。如果孩子做得不对，不要在客人面前打骂或说教孩子，要在客人走后或出访回家后进行耐心地说服教育，不要只是指责孩子不对的地方，更重要的是告诉孩子怎样做才对，在下一次同样的场合要暗示孩子，引导他如何做，有了改进要及时鼓励和表扬，在一点一滴中培养孩子讲文明、懂礼貌的好品质。

二、正常小儿生长发育的一般规律

小儿的体格发育，除了体重、身长的正常增长外，还包括囟门闭合的时间，出牙的时间及顺序、头围、胸围、智力动作发育等等，这些都可做为小儿生长发育是否正常的指标，可供参考，但这些往往与遗传、营养、先天和后天等多种因素有关；一些家长往往由于孩子出牙时间比同年龄组的孩子迟些，身高矮一些而着急。但是往往由于查不出疾病、也找不到确切的原因，四处求医、乱服补药。这样做只能是有损无益的。要知道，孩子在发育过程中，由于多种因素的影响个体也会有差异。因此应综合孩子各方面的情况，全面