

三 优 知 识 丛 书



梅国建 主编

怎样 使孩 子更 健康

科学普及出版社

三 优 知 识 丛 书

怎样使孩子更健康

梅 国 建 主 编



科 学 普 及 出 版 社

内 容 提 要

孩子是祖国的未来，让孩子有一个健康的身体是每个家长的心愿。本丛书为宣传普及优生优育优教知识而编写。本书重点谈科学育儿问题。作者通过深入的调查，密切结合生活实际，从小儿的生长发育、饮食起居、家庭保健、生活习惯、各种常见病及意外危险的防治等方方面面，均提供了简明而有效的方法和措施。读者可通过此书，结合孩子的具体情况，有的放矢地应用有关知识，使孩子受到科学的养育而更加健康。

(京)新登字 026 号

三优知识丛书
怎样使孩子更健康
梅国建 主编

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
李史山胶印厂印刷

*

开本:787×960 毫米 1/32 印张:7.625 字数:200 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—12500 册 定价:5.40 元

ISBN 7-110-02653-1/G·741

前 言

生一个孩子容易，然而生一个既健康又聪明的孩子较难，保证孩子健康成长，将来成为有用之才就更难。本丛书就是从解决这些问题着手，对生儿、育儿、教儿过程中经常遇到的既普遍、又难以处理的问题进行了解答，使读者掌握生孩子、养育孩子、教育孩子的基本原则和方法。

本丛书由河南省平顶山市计划生育协会组织妇产科、小儿科及从事幼教工作的有关专家撰写，内容力求简明扼要、通俗易懂、实用性强。书中题材来源于生活、应用于生活，愿这套丛书能为您解决实际问题，成为您养育孩子的“帮手”。祝愿您的孩子健康、聪明，将来成为有用之才。

河南省平顶山市计划生育委员会
河南省平顶山市计划生育协会

1992年5月

目录

生长发育

浅谈小儿生长发育的规律	(1)
影响孩子生长发育的原因	(2)
怎样推算孩子的体重	(5)
怎样推算和测量孩子的身高	(6)
小儿个子停止生长的时间	(7)
你的孩子将来能长多高	(7)
小孩的头多大才算正常	(8)
前囟门(呼吸门)应何时闭合	(9)
孩子的出牙和换牙	(10)
出牙过晚、牙质不好的原因	(12)
孩子经常摔跤,从床上掉下来 会影响脑子与身体的发育吗	(13)

衣食住行

怎样给孩子选择衣服	(14)
怎样给孩子选择帽子	(14)
孩子穿什么鞋好	(15)
开裆裤穿到多大为宜	(15)
小儿穿戴十不宜	(15)
小儿所需营养物质及其来源	(16)
1~6岁的孩子每天应吃些什么	(19)
要让孩子养成良好的饮食习惯	(19)
进食前、后的注意事项	(20)
应该重视孩子的早餐	(20)
不宜经常在小摊点上吃饭	(21)
孩子偏食的原因及其纠正方法	(21)
孩子厌食的原因及其纠正方法	(23)
不能盲目选用保健食品	(24)

假冒伪劣食品的特点	(25)
吃水果、蔬菜要讲究卫生	(25)
怎样使孩子安全度过冬、夏	(26)
给孩子创造一个良好的居住环境	(27)
新生儿所居的室内温度以多高为宜	(28)
抱婴儿的学问	(28)
孩子学坐、立、行不宜过早	(29)
光脚在地上走害处多	(29)

饮食、排泄与睡眠

生水不可喝	(31)
怎样给孩子选购饮料	(31)
小儿食冷饮应注意什么	(33)
怎样辨别劣质饮料	(33)
饮料不能代替白开水	(34)
怎样训练小儿定时排便	(34)
给孩子擦屁股也有讲究	(35)
怎样训练小儿定时排尿	(36)
小儿憋尿害处大	(37)
怎样选择和使用尿布	(37)
怎样使婴儿的湿棉裤、湿被褥干得快	(39)
小儿用什么样的床铺最好	(39)
什么样的睡眠姿势好	(40)
孩子保持充足睡眠的好处	(41)
怎样安排孩子的睡眠时间	(42)
怎样使孩子睡得香甜	(42)
孩子独睡好处大	(43)
应该纠正哪些睡眠习惯	(44)
孩子晚上常踢开被子怎么办	(44)
正确使用热水袋、电热毯	(45)
婴儿的夜间哭闹	(46)

清洁、健康、健美

要常给孩子剪指(趾)甲	(48)
怎样给孩子洗手、洗脸	(48)
怎样给婴儿洗澡	(49)
孩子开始刷牙的年龄及方法	(50)
不能用闪光灯给新生儿照相	(51)
新生儿剃满月头好吗	(51)
能否给孩子美容	(52)
如何防止婴儿头颅变形	(52)
增强小儿体质的方法	(53)
使孩子不胖不瘦的诀窍	(56)
怎样使矮个儿长高	(57)
怎样使胖孩子变瘦	(59)
怎样使瘦孩子变胖	(60)
使孩子体型美的方法	(61)
什么样的小儿才算健康	(63)

预防疾病

2000 年人人享有卫生保健, 在儿童方面指

的是什么	(64)
怎样保证孩子不得大病	(64)
打预防针也有计划吗	(65)
打预防针后出现反应怎么办	(66)
哪些情况下不能打预防针	(66)
怎样使用乙肝疫苗	(68)
应该改掉这些不卫生的习惯	(69)
玩弄小儿的“小鸡鸡”有害	(70)
父母的性疾病也可传染给孩子	(70)
怎样保护眼睛	(71)

婴儿喂养

用母乳喂养婴儿最好	(73)
吃母乳也要讲究方法	(74)

怎样使奶水增多	(74)
乳房发育不良或患病时怎样喂奶	(76)
什么情况下不能喂奶	(77)
怎样判断婴儿的饥饱	(77)
应纠正哪些喂奶习惯	(78)
母乳不够应对婴儿进行混合喂养	(79)
怎样进行人工喂养	(79)
怎样选购及保存奶粉	(80)
鲜牛奶及奶粉的调制和喂法	(82)
为什么要给孩子及时断奶	(83)
应该给孩子增加哪些辅助食品	(85)
怎样给孩子添加辅食	(86)
几种婴儿辅助食品的做法	(87)
婴幼儿喂养中的几个错误代替	(88)

家庭保健诊治

小儿患病与成人有何不同	(90)
怎样测量小儿的体温	(90)
怎样测量小儿的脉搏	(91)
怎样测量小儿的呼吸	(92)
怎样知道孩子得了病	(92)
怎样知道孩子得的是传染病	(93)
怎样知道孩子得了重病	(93)
发生这些症状不必惊慌	(94)
孩子得病后的家庭护理	(95)
几种不用吃药打针就使高烧减退的方法	(96)
热敷与冷敷在家庭中的应用	(97)
怎样使打针后的硬结变软	(98)
几种错误的治疗方法	(99)

求医问药

请记住：全国通用的急救呼叫电话号 码是“120”	(100)
-----------------------------------	-------

看病前应做哪些准备工作	(100)
怎样给病儿挂号	(100)
女孩子有哪些症状需要看妇科	(101)
怎样向医生诉说孩子的病情	(102)
我国有哪些较大的儿童医院	(103)
有病乱求医必定走弯路	(103)
抽取孩子的血、脑脊液、骨髓会伤身体吗	(104)
哪些病在小儿时手术效果最好	(104)
应该给孩子及早治疗的几种慢性病	(106)

家庭用药常识

识别假药的方法	(108)
怎样判断药品是否失效	(108)
哪些药物对小儿毒性较大	(109)
小儿没病常吃些“小药”好不好	(111)
打针好还是吃药好	(111)
要正确使用土、单、验方	(112)
婴幼儿用药注意事项	(112)
要警惕小儿用药的毒副作用	(114)

危急意外之病

发高烧（高热）	(116)
肚子痛（腹痛）	(117)
抽风（惊厥）	(118)
呕吐	(119)
气急（呼吸困难）	(120)
不省人事（昏迷）	(121)
休克	(122)
咬断体温计（误服水银）	(123)
皮肤挤在拉链里	(123)
轻度外伤	(124)
重度外伤	(124)
眼内异物	(125)

耳内异物	(125)
鼻腔异物	(126)
气管异物	(127)
误吞物体	(128)
物体误入女孩阴道	(128)
疯狗咬伤 (狂犬病)	(129)
蜂蝎螫伤	(130)
针或铁钉刺伤	(131)
烧伤	(132)
触电	(133)
冻伤	(134)
溺水	(135)

传染性疾病

结膜炎 (俗称“红眼”病)	(136)
百日咳	(137)
痢疾	(138)
风疹	(140)
流行性腮腺炎 (痄腮)	(141)
水痘	(142)
猩红热	(143)
麻疹	(145)
流行性脑脊髓膜炎 (流脑)	(146)
小儿结核病	(148)

普通疾病

新生儿疾病	(150)
新生儿窒息 (假死)	(150)
新生儿脐炎	(151)
新生儿脐出血	(152)
新生儿结膜炎	(153)
新生儿头颅血肿及产瘤	(154)
新生儿硬肿症	(155)

新生儿败血症	(157)
新生儿破伤风	(159)
呼吸器官疾病	
急性上呼吸道感染 (感冒)	(161)
急性支气管炎	(162)
肺炎	(164)
消化器官疾病	
婴幼儿腹泻	(166)
疝气 (俗称气蛋、气肚脐)	(168)
蛲虫病	(169)
蛔虫病	(170)
钩虫病	(172)
心脏和血管疾病	
小儿风湿热	(174)
先天性心脏病	(176)
血液疾病	
贫血	(178)
白血病(血癌)	(180)
泌尿器官疾病	
龟头炎	(181)
遗尿症	(182)
急性肾炎	(184)
肾病综合征	(186)
尿路感染	(188)
神经与精神疾病	
化脓性脑膜炎	(190)
癫痫	(191)
小儿多动症	(193)
智能低下	(194)
皮肤疾病	
痱子	(196)

疖	(197)
脓疱疮 (黄水疮)	(198)
婴儿湿疹 (奶癣)	(200)
接触性皮炎	(201)
冻疮	(202)
荨麻疹 (风疙瘩)	(203)
皮肤褶烂	(204)
疣 (瘰子)	(205)
血管瘤	(207)
眼睛疾病	
睑缘炎 (烂眼边)	(209)
近视	(210)
弱视	(213)
耳朵疾病	
外耳道疖肿	(214)
中耳炎	(215)
鼻子疾病	
鼻炎 (鼻塞)	(217)
鼻出血	(218)
口腔疾病	
流涎 (流口水)	(219)
口角炎 (烂嘴角)	(220)
口腔炎 (口疮)	(221)
鹅口疮 (雪口病)	(223)
龋齿 (虫牙)	(224)
兔唇	(225)
其它疾病	
佝偻病 (软骨病)	(226)
先天性斜颈	(229)
先天性髋关节脱位	(231)

生长发育

浅谈小儿生长发育的规律

儿童时期处于生长发育之中，但生长发育的速度是不均衡的，是遵循一定规律进行的。

1. 顺序规律（一般规律） 小儿动作发育是先会抬头，后挺胸，再会坐、立、行，表现出由上到下的规律。从臂到手、从腿到脚的活动，表现出由近到远的规律。手取物品先用全掌握持，以后才会用手指摘取，表现出由粗到细的规律。先学会画直线后才能学会画圆圈与人，表现出由简单到复杂的规律。先学会观看和感觉事物与认识事物的外表形态，然后发展到分析事物的内在联系，表现出由低级到高级的规律。

2. 连续性与阶段性 小儿时期生长发育是连续不断地进行的，并且有一定的阶段性。但各个阶段的发育速度是不同的，年龄越小，生长发育越快。6个月以内的婴儿生长发育速度最快，6个月以后开始减慢，2周岁后基本以恒速稳步增长，至12~13岁进入青春期，则猛速增长，短期内达成人水平。所以人们常说“十二三，猛一窜”，就是这个道理。

3. 各器官发育不平衡 脑的生长发育在出生后第一年内最快，以后较缓慢，至4~5岁脑的重量已达成人脑重的4/5。皮下脂肪的发育是先快后慢，以后再稍快。生殖系统的发育是先慢后快。肌肉的发育到青春期才增快。

4. 生长发育的个体差异，小儿的生长发育虽有一定规律，但每个人还受种族、遗传、营养、环境和疾病等因素的影响而存在着各不相同的情况。所以判断小儿生长发育是否正常，应充分考虑这些因素，同时需连续动态观察，才能准确地反映生长发育的真实情况。

影响孩子生长发育的原因

(一) 内在因素

1. 遗传 遗传是影响小儿生长发育的重要因素。细胞染色体内的基因是决定遗传性状的物质基础。父母通过精子和卵子细胞染色体上的基因把遗传信息传给子代。所以孩子的身高、外貌、皮肤、毛发的颜色等特征均与父母相似。然而遗传是可以变异的，通过外界环境条件的改变，可以改变小孩的发育方向。所以有的父母个子很高，但生的孩子个子却很矮。

2. 性别 男女孩的体格发育和体型有很大差别，尤以进入青春期后差别更大。一般男孩的身高、体重大于同龄女孩（除青春期外）。

3. 内分泌 内分泌腺的功能对生长发育起着重要作用。尤以脑垂体、甲状腺和性腺的作用更为突出。如脑垂体功能不足，分泌的生长激素少，则导致小儿个子矮小，形成垂体性侏儒。

(二) 外界因素

1. 营养 充分而合理的营养，是保证小儿生长发育的物质基础与重要条件。若长期营养不足，则导致体重不增甚至下降和各系统器官功能低下，严重者可致侏儒与智力低下。

2. 生活环境 良好的生活环境能促进小儿的生长发育；恶劣的生活环境可阻碍小儿的生长发育。据国外学者统计，第二次世界大战后，受影响的国家平均小儿的身高按自然增长规律平均矮了1.3厘米。

3. 疾病 疾病对小儿生长发育的阻碍作用十分明显。如营养不良、佝偻病、克汀病（呆小病）、先天性心脏病、21-三体综合征（先天愚型）等均可使体格与神经精神发育明显落后。

4. 母亲情况 母亲在孕期患有营养不良、高血压、病

毒感染、受放射线照射、服用某些药物及中毒等，除影响胎儿的生长发育外，也不同程度地影响孩子生后的生长发育。

5. 其他 良好的学习环境，和身高相配的课桌、椅，适宜的照明和必要的活动场地等，也是保证孩子正常生长发育的条件。

对照此表，看你的孩子动作、语言及行为发育是否正常

表 1

年龄	粗细动作	语言	适应周围人物的能力与行为
新生儿	无规律,不协调动作,紧握拳	能哭叫	铃声使全身活动减少
2个月	直立位和俯卧位时能抬头	发出和谐的喉音	能微笑,有面部表情,眼随物转动
3个月	仰卧位变为侧卧位,用手摸东西	唧呀发音	头可随看到的物品或听到的声音转动 180°,注意自己的手
4个月	髋部被扶时能坐,可以在俯卧位时用两手支持抬起全身,手能握持玩具	笑出声	抓面前物体,自己弄手玩,见食物表示喜悦,较有意识地哭和笑
5个月	腋下被扶能站直,两手各握一玩具	能喃喃地发出单调音节	伸手取物,能辨识人声,望镜中人笑
6个月	能独坐一会,用手摇玩具		能认识熟人和陌生人,自拉衣服,自握足玩

续表

7个月	会翻身,自己独坐很久,将玩具从一手换入另一手	能发出“爸爸”、“妈妈”等复音,但无意识	能听懂自己的名字,自握饼干吃
8个月	会爬,会自己坐起来、躺下去,会扶着栏杆站起来,会拍手	重复大人所发简单音节	注意观察大人的行动,开始认识物体,两手会传递玩具
9个月	试独站,会从抽屉中取出玩具	能懂几个较复杂的词句,如“再见”等	看见熟人会把手伸出来要人抱,或与人合作游戏
10~11个月	能自站片刻,扶椅或推车能走几步,能拇指和食指对指拿东西	开始用单词,一个单词表示很多意义	能摹仿成人的动作,挥手“再见”抱奶瓶自食
12个月	独走,弯腰拾东西,会将圆圈套在木棍上	能叫出物品名称,如灯、碗,指出自己的手、眼	对人及事物有喜憎之分,穿衣能合作,用杯子喝水
15个月	走得好,能蹲着玩	能说出几个词和自己的名字	能表示同意不同意
18个月	能爬台阶,有目标地扔皮球	能认识和指出身体各部分	会表示大小便,懂命令,会自己进食
2岁	能双脚跳,手的动作更准确,会用勺子吃饭	会说2~3字构成的句子	能完成简单的动作,如抬起地上的物品,能表达喜、怒、怕、懂

续表

3岁	能跑,会骑三轮车,会洗手、洗脸、脱穿衣服	能说短歌谣,数几个数	能认识画上东西,识别男女,自称“我”,表现自尊、同情、怕羞
4岁	能爬梯子,会穿鞋	能唱歌	能画人像,初步思考问题,记忆力强,好发问
5岁	能单腿跳,会系鞋带	开始识字	能分辨颜色,数十个数,知物品用途及性能
6~7岁	参加简单劳动,如扫地、擦桌子、剪纸、泥塑、结绳等	能讲故事,开始写字	能数几十个数,可简单加减,喜独立自主,形成性格

怎样推算孩子的体重

体重是指小儿裸体的重量,是衡量小儿生长发育和营养好坏的重要标志。不同年龄的小儿的体重增长和推算方法各不相同。

1. 出生时的体重 足月新生儿出生时体重约平均3公斤。

2. 1岁内的体重 小儿出生后的前半年体重增长速度最快,平均每月约增长0.6公斤,后半年每月增长0.5公斤,4个月时平均约增加到出生时的2倍(6公斤),1岁时达出生时的3倍(9公斤),1岁内的体重计算公式为:

(1) 前6个月的体重(公斤) = 月龄 $\times$ 0.6+出生时体重

(2) 后6个月的体重(公斤) = (6 $\times$ 0.6) + (月龄-6) $\times$ 0.5+出生时体重。

3. 1~12岁的体重 1~2岁期间,约增加4公斤;2