

现代

小儿保健 医药常识

刘新乐 石大璞
宋来出版社



现代小儿保健医药常识

刘新乐 石大璞

未来出版社出版

陕西省新华书店发行

(西安北大街131号)

西安小寨印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张4.5 插1页字数97,000

1989年3月第1版

1989年3月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN7—5417—0194—7/G·137 定价：1.45元

目 录

第一部分 小儿的生长发育

小儿年龄分期的意义	(1)
胎儿期	(1)
新生儿期	(2)
婴儿期	(2)
幼儿期	(3)
学前期	(3)
学龄期	(4)
儿童生长发育的规律	(4)
身高的增长和测量	(5)
体重的增长和测量	(6)
头部的发育	(6)
胸部和腹部的发育	(7)
骨骼的发育	(8)
牙齿的发育	(8)
感知的发育	(9)
运动的发育	(10)
语言的发育	(10)
性格的发育	(11)

第二部分 小儿营养和喂养

小儿需要的营养物质	(13)
蛋白质与小儿的关系	(14)
脂肪与小儿的关系	(14)
碳水化合物与小儿的关系	(15)
水与小儿的关系	(15)

矿物质与小儿的关系·····	(16)
维生素与小儿的关系·····	(17)
食盐的利弊·····	(17)
谈谈白糖和葡萄糖·····	(18)
小儿能否吃味精·····	(19)
小儿不要多吃巧克力·····	(20)
食物纤维的作用·····	(20)
喂母乳的科学方法·····	(21)
怎样断奶·····	(22)
喂母乳的孩子怎样添加辅食·····	(22)
母乳喂养的优点·····	(23)
要珍视初乳·····	(24)
保证母乳分泌量的办法·····	(24)
混合喂养·····	(25)
牛奶的喂养·····	(26)
羊奶的喂养·····	(26)
介绍几种乳品和代乳品·····	(27)
人工喂养婴儿的注意事项·····	(28)
关于早点和一日内食物的分配比例·····	(29)
吃零食的坏处·····	(30)
挑食的坏处·····	(30)
小儿怎样吃鸡蛋较好·····	(31)
怎样吃大豆和豆制品·····	(32)
营养与小儿智力的关系·····	(32)
当心小儿缺锌·····	(33)

第三部分 胎儿和新生儿的保健护理

预防小儿先天性发育不全.....	(35)
孕妇吸烟有害于胎儿.....	(36)
新生儿皮肤的护理.....	(37)
新生儿的首次哺乳.....	(37)
新生儿的保暖.....	(38)
新生儿平躺时的姿势.....	(38)
新生儿大便的正常情况.....	(39)
关于“马牙”.....	(40)
不要挤孩子的奶头.....	(41)
新生儿的假月经.....	(41)
新生儿乳房肿大、流乳水是怎么回事.....	(41)

第四部分 小儿的家庭保健

小儿体温的测量.....	(43)
小儿脉搏的测量.....	(44)
小儿呼吸频率的测量.....	(44)
不要让孩子喝酒.....	(45)
小儿能不能喝茶.....	(46)
警惕黄曲霉的毒害.....	(46)
小儿要少吃罐头和腊制食品.....	(47)
谈色素在家庭中的使用.....	(48)
儿童少吃煎炸烤熏腌食物.....	(48)
不要让孩子吃生鸡蛋.....	(49)
家庭宜用何种塑料食具.....	(50)
少用铝制炊具和餐具.....	(51)
让孩子及早用筷子吃饭.....	(52)
小儿衣服怎样做才合适.....	(52)

孩子穿什么鞋好·····	(53)
用卫生球贮存小儿衣物不好·····	(53)
小儿的合理睡眠·····	(54)
不要让小儿蒙头睡觉·····	(54)
关于小儿晒太阳问题·····	(55)
小儿体质的锻炼·····	(56)

第五部分 家庭用药常识

无病不吃药·····	(57)
如何掌握小儿用药剂量·····	(58)
怎样给小儿喂药·····	(59)
服药的时间性不可轻视·····	(60)
小儿给药的途径·····	(61)
抗生素不可滥用·····	(61)
抗生素的联合使用·····	(62)
磺胺类药物的使用·····	(63)
四环素和四环素类药物的使用·····	(65)
使用氯霉素要小心·····	(66)
小儿能否服用复方阿斯匹林·····	(66)
医治小儿发烧的药物·····	(67)
咳嗽药的正确使用·····	(68)
消化药能不能帮助小儿消化·····	(68)
酵母片不是助消化药·····	(69)
两种球蛋白的免疫作用有限度·····	(70)
“肤轻松”不能治疗所有皮肤病·····	(70)
几种家庭外用药的介绍·····	(71)
不要用茶水吃药·····	(72)

怎样给小儿煎中药·····	(72)
中药和西药能不能同时服用·····	(73)
家庭制作小儿口服补液·····	(73)

第六部分 小儿营养性疾病

维生素A缺乏病和中毒症·····	(75)
小儿脚气病·····	(75)
核黄素缺乏病·····	(76)
烟酸缺乏病·····	(77)
叶酸缺乏病·····	(77)
缺乏维生素C会患坏血病·····	(78)
小儿佝偻病的预防·····	(78)
当心小儿患肥胖病·····	(79)

第七部分 小儿皮肤病

婴儿患湿疹怎么办·····	(80)
荨麻疹反复发作怎么办·····	(80)
怎样治疳子·····	(81)
黄水疮的医治办法·····	(82)
夏季防治痱子·····	(82)
小儿脸上的“白癣”怎么治·····	(83)
生姜片治小儿斑秃·····	(83)
巧治刺痒·····	(83)
治水瘡的简便办法·····	(84)
及早发现小儿血管瘤·····	(85)
要正确防治冻疮·····	(85)

第八部分 小儿传染病

过好麻疹关·····	(87)
------------	--------

患水痘怎么办.....	(88)
流行性感胃的防治.....	(88)
流行性腮腺炎的中医疗法.....	(89)
七月八月防乙脑.....	(89)
三种肝炎的传染途径.....	(90)
小儿麻痹糖丸的服用方法.....	(92)
疯狗咬了怎么办.....	(93)
养猫和猫抓病.....	(93)
细菌性痢疾.....	(94)
学龄前小儿易患白喉.....	(95)
百日咳患儿的护理.....	(95)
伤口处理不当易患破伤风.....	(96)
白百破三联疫苗接种.....	(97)

第九部分 小儿寄生虫病

不要轻视蛔虫病.....	(98)
怎样根治蛲虫病.....	(99)
怎样打绦虫.....	(100)
吃菱角、荸荠当心患姜片虫病.....	(100)

第十部分 消化系统疾病

小儿厌食的原因.....	(101)
小儿常见的呕吐.....	(101)
小儿吐奶怎么办.....	(102)
食物搭配好可防小儿便秘.....	(102)
小儿腹泻并非都是病.....	(103)
温水洗肛门可防治肛裂.....	(104)
脱肛的保守疗法.....	(105)

第十一部分 五官疾病

关于耳屎·····	(106)
化脓性中耳炎要及早治·····	(106)
不要把小儿重听当耳聋·····	(107)
鼻出血的简易处理·····	(108)
扁桃体发炎怎么办·····	(108)
婴儿为什么爱流口水·····	(109)
什么是白口疮·····	(110)
什么是红口疮·····	(110)
虫牙不是虫蛀的·····	(111)
近视的预防·····	(111)
患偷针眼不要用手挤压·····	(112)
眼皮跳是怎么回事·····	(113)
小儿眼睫毛内倒怎么办·····	(113)
沙眼会使视力下降·····	(114)
治红眼病要连续用药·····	(114)

第十二部分 意外事故的处理

水火烫伤怎么办·····	(116)
脚腕扭伤怎么办·····	(117)
眼里飞进东西怎么办·····	(117)
眼内误进碱性或酸性物质怎么办·····	(118)
小儿鼻孔里塞进东西怎么办·····	(118)
耳朵里进水怎么办·····	(119)
气管进异物怎么办·····	(119)
噎住怎么办·····	(120)
咽下不能消化的东西怎么办·····	(120)
毒蛇咬伤怎么办·····	(121)

蜂、蝎、蜈蚣、蜘蛛蜇伤怎么办·····	(121)
溺水怎么办·····	(122)
触了电怎么办·····	(122)
中暑后怎么办·····	(123)
吃了有毒的东西怎么办·····	(123)
土豆发芽变绿不能吃·····	(124)
红薯烂了有毒·····	(125)
扁豆必须高温烹饪·····	(125)
桐子油不经精制不能吃·····	(125)
小心毒蘑菇中毒·····	(126)
哪些果仁有毒·····	(126)
白果不能生吃·····	(127)
蓖麻子有毒·····	(127)
怎样吃菠萝不过敏·····	(127)
多吃荔枝能患低血糖·····	(128)
霉变甘蔗不能吃·····	(128)
当心鲜黄花菜中毒·····	(128)

第十三部分 其它

防备“线绕坏死”·····	(130)
关于指甲根倒刺·····	(131)
小儿腿疼的常见原因·····	(131)
儿童多动症·····	(132)
异食癖的纠正·····	(133)
不要羞辱训斥尿床的孩子·····	(133)
查找一下“夜哭郎”哭闹的原因·····	(134)
怎样矫正口吃·····	(135)
“少白头”有无办法医治·····	(136)

第一部分

小儿的生长发育

小儿年龄分期的意义

父母了解小儿年龄分期以及各期小儿的特点，对预防疾病和保健卫生是不可缺少的知识。孩子在不同年龄期，生长发育的特点不同，医疗保健的侧重面也不同。年龄越小，和成人的差异越多。例如生理方面，年龄越小，生长越快，因而需要的营养物质相对越多；但是年龄越小，消化能力越低下，极容易出现消化不良、呕吐、腹泻，甚至脱水和酸中毒等现象。在不同年龄期，小儿相对容易患不同的疾病，例如婴幼儿较多患支气管肺炎，年长儿较多患大叶性肺炎。还有不少病症的临床表现，也因小儿年龄的差别而有所不同。在预防和治疗方面，不少小儿疑难疾病，必须在胎儿期和新生儿期提前防治。还有些儿科疾病，要到适宜的年龄才便于治疗。儿科医生非常重视小儿的年龄，因为年龄是构成疾病诊断的重要依据。做父母的如果能了解年龄分期的特点，便能养育好孩子，防患于未然，即使孩子有了病，也可及早就医，不致耽误了孩子的病。

胎 儿 期

从妊娠八周到出生前为胎儿期。在胎儿发育期间，孕妇服用某些药物、较多接触放射线以及孕妇内分泌紊乱、各种遗传病，都可以导致胎儿发育异常。孕妇长期缺乏营养素可

导致胎儿出现营养性疾患。妊娠3~4个月期间，胎儿容易因母亲感染某些疾病而受到不良影响，发生畸形。例如孕妇患风疹后，风疹病毒可以使胎儿发生心脏、眼睛畸形。1940年澳大利亚风疹大流行后，那些怀孕早期感染了风疹的孕妇，后来生出的孩子不少都患先天性白内障和先天性心脏病。为了保证母子健康，妇女应从怀孕三个月起就开始作产前检查。怀孕的第四、五、六个月要每月检查一次；第七个月，每半个月检查一次；到第九个月，每周检查一次，以便发现异常情况及早防治。

新 生 儿 期

孩子出生后，一个月之内为新生儿期。孩子脱离母体来到新环境，要有个逐步适应的过程。全身各系统的功能由不成熟到初步成熟再达到巩固，有赖于细致的护理，包括保持适当的室温、喂哺母乳、保证睡眠、防止感染等等。许多新生儿疾病是由于护理不周而引起的，例如保暖不好容易引起硬肿症；脐带处理不好会引起脐炎。还有一些疾病，如新生儿产伤、窒息、宫内感染等等与母亲的分娩有直接关系。此外，一些比较严重的先天畸形在新生儿期也有所暴露。父母在孩子的新生儿期应该细心护理和观察，以便及早处理。

婴 儿 期

婴儿期或称乳儿期，指满月到一周岁之间。这一时期是人一生中生长发育最快的时期，一年后的体重等于出生时体

重的3倍，身高是出生时的2倍，大脑的发育更快。因此，孩子需要的营养很多，但是消化能力较差，造成供求关系紧张，如果喂养不当，容易造成消化不良或营养不良，发生腹泻、贫血和佝偻病。婴儿期，大脑皮质功能尚未成熟，不能耐受高烧、毒素和其它不良刺激，这些不良刺激容易使婴儿惊厥（抽风）。这个时期肺炎发病率也较高。父母应注意给孩子创造一个安静、舒适和卫生的生活环境。

幼 儿 期

从满1周岁后开始，到3周岁之间为幼儿期。这个期间孩子体格的生长速度，比婴儿期要缓慢一些。但是语言、行动与表达能力明显发展。孩子前囟闭合，乳牙出齐，能够控制大小便。这个时期要注意对孩子进行正确的教养，以便培养出良好的卫生习惯和劳动习惯。另外，这个时期大部分孩子已经断奶（也应该断奶），所以要注意营养的供应，避免营养不良。同时，由于孩子来自母体的先天免疫力开始下降，又由于孩子自己能走能玩，与外界接触增多，发生感染的机会增加，其中以肺炎、气管炎较为常见，还容易患各种传染病，所以应注意锻炼和防病。

学 前 期

3岁到7岁为学前期。这个时期孩子的生长发育变慢，但是动作和语言能力逐步提高，活动量和活动范围进一步增多，孩子们集体在一起的活动增多，好奇心强，所以容易发生意外事故，是家长较操心的时期。父母除了教育孩子注意

安全外，还应进一步教育孩子养成各种卫生习惯。孩子此时智力发展迅速，可塑性强，要逐步加强学前德、智、体的教育。

学 龄 期

7岁到14岁为学龄期。这个时期的特点是脑的形态结构基本完成，智力发育较快，能较好地综合分析问题，有一定的自我克制力。这个时期孩子的淋巴系统发育加速，所以扁桃体肥大或发炎比较常见。乳牙全部更换，除第二、第三磨牙外，其它恒牙都逐步长齐。主要的保健任务是注意坐、立、劳动、学习的姿势，要避免学习课业太重和精神过度紧张，保证足够的营养，注意体育锻炼，保证睡眠，防止龋齿，保护视力。

儿童生长发育的规律

生长和发育是两个不同的概念。生长是指身体和器官的增长，例如身高、体重、器官体积的增长；发育是指人体各种组织的功能的完善程度。孩子的生长发育在不同的年龄期虽然表现有所不同，但是有共同的规律。遗传对孩子有一定的影响，但是后天因素对生长发育也有很大影响，掌握了孩子生长发育的规律，对养育儿童有着重要的意义。

孩子身高的增长有两个高峰，一个是婴幼儿期，一个是青春发育期，其它时期生长发育比较平稳。许多学者观察到，在一年中，八、九月份以前的几个月，孩子身高增长得快一些，八、九月份以后的几个月，孩子体重增加得快一

些。营养的因素也很重要，营养充足，生长得就快。如果孩子经常患病，其身高和体重增长的速度就减慢。

生长和发育是紧密相连的，从一个孩子生长发育的过程来讲，是由上而下的，头部最先发育，然后是躯干和上肢，最后才是下肢。孩子会行走后，下肢才逐渐发育。另外，各个器官系统的发育有先有后，有快有慢。神经系统最先发育成熟。生殖系统发育最晚，一直要到整个儿童期的末尾。肌肉的发育有两个高峰，一个是5岁以后，一个是性成熟以后。肺的发育要到青春期才成熟。心脏在出生后最初几个月，大小维持原状，二、三岁时，它的重量很快增加到初生时的3倍，此后生长速度减慢，到青春期又很快增加到最初时的10倍。尽管各个器官系统的发育不平衡，但是一般都出现两次高速增长，一是婴儿期，一是青春发育期。所以父母要特别重视这两个时期的养育。

身高的增长和测量

小儿身高的增长速度在初生后半年内最快，平均每个月长2.5厘米。第二年增长10厘米左右。以后每年增长4~7.5厘米。一岁以后的身高可按下面的公式推算：

$$2\sim 14\text{岁小儿身高} = 75\text{厘米} + (\text{年龄} \times 5)$$

这个公式只是反映一般情况，孩子们由于受各种因素的影响，个体差别也是很大的。

具体测量方法，3岁以下的小儿量身长，让孩子平躺下，把腿拉直，头顶墙，再用一本硬皮书（或者硬纸板、木板等）贴着孩子的脚后跟放好，从墙到硬皮书的距离就是孩子的身

长。3岁以后的孩子自己能够站稳并且能够配合大人，就可以站着量身高。身长和身高是一回事，只不过一个是躺着量，一个是站着量。

体重的增长和测量

孩子在初生后的最初几天，由于多睡少吃，吸乳不足，同时肺和皮肤蒸发大量的水分，大小便的排泄也多，因此体重减轻较快，3~4天时达到最低点，7~10天时又恢复到初生时的体重。一周岁以内是孩子一生中生长发育最快的时期，平均每个月增长一斤。1岁以后的体重增长速度逐渐变慢，可按下列公式计算：

$$2\sim 14\text{岁体重} = \text{初生时的体重} + \text{年龄} \times 2 + 7 \text{ (公斤)}$$

男孩与女孩的体重增长有差别。一般来说，10岁以前，男孩比女孩重一些，10~16岁女孩比男孩重一些，再往后，男的又比女的重了。另外，孩子们各自增长的速度并不完全一样，有些孩子，前半年体重增加迟缓，后半年忽然迅速加重。所以，观察孩子体重的变化，时间不可过短。

头部的发育

新生儿的头围约34厘米，第一年头围增加11厘米，第二年增加2厘米，第三年和第四年共增加1.5厘米，从5岁到10岁一共增加1.5厘米，以后增加更缓慢。成人的颅骨的边缘象锯齿一样互相咬合，连结得十分紧密。而婴儿期，也就是1周岁以内，颅骨骨缝没有长严，并且脑门上（两块额骨

与顶骨之间)形成一个菱形空间,叫前囟门,此处没有骨头,只有头皮和脑膜;后脑勺上方(两块顶骨与枕骨之间)还有一个没有骨头的小三角区,叫后囟门。后囟门最迟在三个月内闭合。前囟门到1周岁时才闭合,如果孩子患佝偻病(软骨病),前囟门就会推迟闭合。颅骨缝和前、后囟门在出生后才慢慢闭合,是因为脑子还要增大发育。出生时脑子的重量约为七两(350克),是成人的百分之二十五。但是孩子出生后九个月,脑子的重量就超过出生时的2倍,三岁时超过初生时的3倍,六岁时已是成人脑子的百分之九十。所以头脑发育落后的孩子,应该在婴儿期就抓紧治疗,过晚治疗效果不好,智力不容易提高。

胸部和腹部的发育

孩子刚出生时,胸围比头围小1~2厘米。出生后第12个月至第21个月之间,胸围与头围相等。以后胸围逐渐超过头围。如果孩子的营养状况好,胸围超过头围的时间往往提前。营养不良的小儿,由于胸部肌肉和脂肪的发育较差,胸围超过头围的时间就较晚。

婴儿期的腹围(沿肚脐测量)与胸围大致一样,以后腹围逐渐小于胸围。但是腹围正常伸缩的范围很大,正常小儿不需测量。如果腹部异常膨大,就要警惕是否患了腹水、佝偻病、结核性腹膜炎等。如果腹部显著下陷,就可能是消瘦、脱水等。