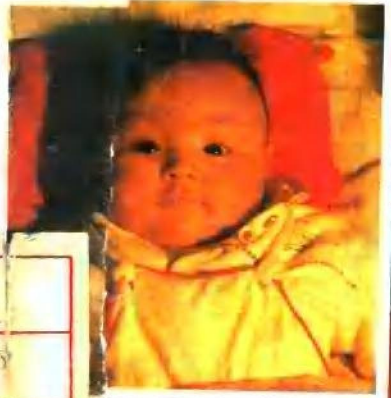


小兒保健指南

主編 王蘭英

副主編 馮建華 黃占舉 張秀蘭
徐伯祥 呂淑美



174
wly

小儿保健指南

主 编	王兰英					
副主编	冯建华	黄占举	张秀兰	徐伯祥	吕淑美	
主 审	马沛然	张援邦	徐祇祥			

2/8.8/106



A0057314



天津科学技术出版社

2482
1982
责任编辑：庞兴忠

小儿保健指南

主 编 王兰英

副主编 冯建华 黄占举 张秀兰 徐伯祥 吕淑美

主 审 马沛然 张援邦 徐祗祥

天津科学技术出版社出版

天津市峰道130号

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张12.25 字数252 000

1991年5月第1版

1991年8月第2次印刷

印数：30 501—35 900

ISBN7-5308-1002-2/R·296

定价：4.95元

编委(即作者)

王 兰 玉	王 永 平	路 宗 典	许 菊 新	周 民 仁
范 福 喜	张 蕴 华	黄 福 义	李 秀 英	季 庚 芸
钟 连 生	黄 蕊 生	刘 吉 秀	马 秀 兰	李 国 章
李 玉 英	江 丽	阎 洪 云	杜 玉 君	程 宝 顺
崔 艳 荣	王 国 良	牛 文 爱	乔 积 和	梁 以 轩
庄 云 生	解 奎 章	龙 淑 英	高 雯 兰	姜 若 男
高 茹 英	任 传 英	高 福 贵	苏 文 兰	郝 书 峰
于 金 兰	朱 铤 祥	张 启 明	尚 敏 华	张 存 英
吕 淑 美	徐 伯 祥	张 秀 兰	冯 建 华	王 兰 英
黄 占 举				

健康的儿童 可靠的未来

诸福棠题

中华医学会儿科学会名誉主任委员诸福棠题词

前 言

随着计划生育工作的深入发展和我国独生子女家庭的日益增多，提倡优生、优生、优教，加强小儿保健工作，越来越为人们所重视。这是提高民族素质的需要，社会主义祖国兴旺发达的需要。然而，目前国内尚无从优生、优生、优教三个方面系统地介绍小儿保健常识的科普读物。有鉴于此，我们不揣浅陋，编写了《小儿保健指南》一书。

为了向广大育龄夫妇、基层医务人员和保教人员提供一本具有科学性、知识性、实用性的科普读物，本书采用近年国内外新出版的权威性医学专著作为参考资料。无论是知识阐释，还是措施介绍，都讲求科学，力求准确；并着眼读者，注重实用。从小儿保健实际出发，介绍具体实用的保健常识，尤其是保健方法；同时注意深入浅出，通俗易懂，便于自学和掌握。基于上述原则，全书分八篇，涉及了小儿保健常遇到的200多个问题，按小儿生长分期，从优生、优生、优教三个方面系统地介绍了孕前优生、孕期（胎儿期）保健和小儿喂养、护理、教育以及疾病的防治知识。本书设有珍贵的资料，永久的纪念一篇，将为孩子留下珍贵的历史资料，同时为妇科学、儿科学、教育学、心理学等跨学科的研究提供方便。

本书是由国内五个省四十余名具有较高专业理论水平和实践经验的专家、学者、医务工作者和教育工作者联袂编写。在编写过程中，参阅了国内外大量专著和报刊资料，且未一一注明；同时得到了山东省卫生厅俞义英、北京医科大学刘平同志的帮助，有关领导杨为保、刘春平、王世勤、牟瑞起、张国栋、祖全声、李保田、宋祥瑞、黄衍禄、靳祖良诸同志的热情鼓励和支持，并承蒙国内著名儿科专家、《中华儿科杂志》编委、中华儿科学会山东分会会长马沛然同志担任主审，在此一并表示感谢。

由于本书是一本跨学科科普读物，前人涉及尚少，加之成书仓促，缺点错误在所难免，诚盼读者指正。

编 者

1990年12月

目 录

第一篇 孕前优生知识

什么是优生.....	(1)
近亲结婚不好.....	(2)
婚前检查好处多.....	(4)
遗传与优生.....	(5)
环境与优生.....	(6)
计划生育与优生.....	(8)
最佳生育年龄.....	(9)
选择适当的受孕时机.....	(10)
孕前营养.....	(12)
孕前准备.....	(13)

第二篇 孕期（胎儿期）

受精和孕卵着床.....	(15)
胚胎和胎儿的生长发育.....	(16)
预产期的推算.....	(17)
胎儿性别是怎样决定的.....	(18)
早孕的征兆和早期临床诊断.....	(19)
正确对待早孕反应.....	(20)

孕期常见症状及处理.....	(22)
孕期卫生.....	(23)
孕期应作哪些检查.....	(24)
不要盲目保胎.....	(26)
孕妇吸烟对胎儿的影响.....	(27)
孕妇饮酒对胎儿的影响.....	(29)
孕妇情绪对胎儿的影响.....	(29)
孕妇妊娠期疾病对胎儿的影响.....	(30)
孕妇用药对胎儿的影响.....	(34)
电磁辐射对孕妇和胎儿的影响.....	(36)
孕期营养.....	(38)
孕妇的起居.....	(41)
影响胎儿大脑发育的因素.....	(43)
胎教与胎儿感官发育.....	(44)
胎教的方法.....	(45)
音乐在胎教中的作用及对智力发展的作用.....	(48)
孕期自我监护.....	(49)
何谓高危妊娠.....	(50)
高危妊娠的注意事项.....	(51)
妊娠高血压综合征的临床表现及对母婴的危害.....	(52)
胎儿窘迫的危害及原因.....	(53)
过期妊娠对胎儿的影响.....	(54)
临产的征兆.....	(55)
分娩过程的表现.....	(56)
分娩过程中产妇的配合及其重要意义.....	(57)
产褥期的注意事项.....	(59)

第三篇 新生儿期

正常新生儿的生理特点.....	(62)
新生儿分类.....	(66)
正常新生儿常见的特殊表现.....	(67)
新生儿最适宜的环境.....	(69)
新生儿刚出生的护理.....	(70)
新生儿日常护理.....	(72)
新生儿的脐部护理.....	(73)
早产儿的护理.....	(75)
早产儿的喂养.....	(76)
怎样给新生儿洗澡.....	(77)
母乳喂养好处多.....	(78)
母乳喂养应注意的事项.....	(79)
哺乳母亲常遇到的情况及处理.....	(81)
新生儿的人工喂养.....	(82)
如何给新生儿换尿布, 换时应注意观察什么.....	(84)
新生儿大小便怎样才算异常.....	(85)
新生儿呕吐的辨证.....	(86)
新生儿啼哭需辨原因.....	(88)
新生儿肺炎的临床表现及治疗.....	(89)
密切观察新生儿黄疸的进展.....	(91)
新生儿发热的原因及防治.....	(92)
新生儿红臀的预防及治疗.....	(93)
新生儿破伤风的预防.....	(94)
预防捂热综合症.....	(95)

新生儿腹泻的预防及护理·····	(96)
新生儿抽搐的原因及防治·····	(98)
新生儿硬肿症的防治·····	(99)
新生儿呼吸困难的常见原因及预防·····	(101)
计划免疫·····	(103)
预防接种禁忌症及预防接种反应的处理·····	(103)
新生儿应有的教育·····	(105)
新生儿败血症的防治·····	(107)

第四篇 婴儿期

婴儿生长发育的特点·····	(110)
婴儿正常发育的标准·····	(113)
小儿生长监测图的使用·····	(115)
婴儿消化器官的特点·····	(116)
母乳各期成分的变化·····	(121)
哺乳母亲的生活及饮食·····	(121)
婴儿期人工喂养·····	(123)
婴儿的混合喂养·····	(125)
怎样给孩子增加辅食·····	(126)
常用辅食品的加工制作方法·····	(127)
注意婴儿的睡眠·····	(128)
正确对待婴儿啼哭·····	(130)
观察小儿尿的颜色·····	(131)
留意婴儿粪便·····	(132)
婴儿腹泻的原因及预防·····	(134)
婴儿腹泻的治疗及护理·····	(136)

口服补液的优点·····	(137)
婴儿呕吐的常见原因·····	(138)
小儿营养性贫血的防治·····	(140)
佝偻病的表现与防治·····	(142)
营养不良症·····	(144)
维生素A缺乏症·····	(145)
维生素B ₁ 缺乏症·····	(146)
维生素B ₂ 缺乏症·····	(147)
维生素C缺乏症·····	(147)
锌缺乏症·····	(148)
小儿头痛的表现及常见原因·····	(149)
感冒的预防和治疗·····	(150)
婴儿发热期间的护理·····	(153)
婴儿抽风的常见原因·····	(154)
婴儿湿疹·····	(156)
痱子·····	(156)
小儿用药应注意什么·····	(157)
保护小孩的头发·····	(159)
促进婴儿的动作发育和语言发展·····	(160)
注重发展婴儿的观察力·····	(162)
利用条件反射培养良好的生活习惯·····	(163)
小儿衣装的卫生要求·····	(164)
怎样给孩子挑选玩具·····	(165)
小儿腹泻的推拿疗法·····	(167)

第五篇 幼 儿 期

幼儿期生长发育的特点.....	(170)
幼儿的平衡营养.....	(172)
幼儿的平衡膳食.....	(175)
幼儿期的食谱.....	(183)
常用食品的配制方法.....	(185)
蔬菜和水果怎样消毒.....	(187)
培养良好的饮食习惯.....	(190)
培养良好的卫生习惯.....	(192)
培养良好的睡眠习惯.....	(194)
培养良好的排便习惯.....	(195)
饮食衣着要适度.....	(197)
小儿不吃饭怎么办.....	(197)
断奶前后注意事项.....	(199)
儿童流感的防治.....	(200)
流行性腮腺炎.....	(202)
流行性脑脊髓膜炎.....	(203)
流行性乙型脑炎.....	(204)
细菌性痢疾.....	(205)
病毒性肝炎.....	(206)
疟疾.....	(207)
百日咳.....	(208)
怎样区别五种小儿发疹性疾病.....	(209)
癫痫.....	(211)
常见传染病的潜伏期、传染源、传播途径、隔	

离时间及接触者检疫时间·····	(212)
支气管炎的辨证治疗·····	(217)
咳嗽的辨证治疗·····	(218)
脓疱疮·····	(219)
口腔炎·····	(220)
小儿肺炎的表现、预防和治疗·····	(222)
预防龋齿·····	(223)
培养幼儿适应环境的能力·····	(225)
幼儿期是语言发展的关键·····	(226)
集体生活有利于孩子的身心健康·····	(228)
户外活动是增强体质的重要措施·····	(229)
成人的态度对幼儿的影响·····	(230)
游戏是孩子智力发展的动力·····	(231)
对幼儿进行德育和美育·····	(233)
超常儿童的表现·····	(235)
超常儿童的教育·····	(236)
弱智儿童的表现·····	(238)
弱智儿童的教育·····	(240)

第六篇 学 龄 前 期

学龄前期的生长发育特点·····	(242)
学龄前期的营养及食谱·····	(243)
建立良好的生活制度·····	(244)
如何纠正小儿尿床·····	(245)
养成刷牙的好习惯·····	(246)
换牙期间的注意事项·····	(247)

要保护清脆甜润的童声·····	(248)
噪声对儿童的影响·····	(250)
手能传播多种疾病·····	(251)
蛔虫是如何感染人体的, 如何防治·····	(251)
蛲虫是怎样感染人体的, 如何防治·····	(252)
小儿怎样检查视力和屈光度·····	(254)
斜视要及早治疗·····	(256)
眼睛迷了“沙子”怎么办·····	(260)
酸、碱性物质溅入眼里的急救·····	(261)
急性腹痛常见于哪些疾病·····	(263)
注意小儿运动系统的发育·····	(265)
小儿智商的测定·····	(265)
学龄前儿童教育·····	(267)
学龄前教育的内容·····	(268)
学龄前的教育方式·····	(269)
当好孩子的启蒙老师·····	(269)
对儿童实施“愉快教育”·····	(271)
尊重孩子的自尊心·····	(274)
儿童意外的应急处理·····	(276)
常见意外中毒及处理·····	(277)
培养儿童的想象力·····	(278)
培养孩子的语言行为能力·····	(280)
预防和纠正儿童口吃·····	(281)
培养孩子的思维能力和创造精神·····	(283)
家庭教育是开发儿童智力的关键·····	(284)
要做孩子的合格父母·····	(286)

独生子女教育.....	(287)
加强安全教育防止外伤和自伤.....	(288)
生活实践和大自然是培养孩子的好课堂.....	(290)

第七篇 学 龄 期

学龄儿童的生长发育特点.....	(291)
学龄儿童的营养卫生.....	(293)
学龄儿童的饮食卫生.....	(296)
要重视早餐和课间餐.....	(298)
学龄儿童的衣着卫生.....	(300)
学龄儿童的体育锻炼.....	(302)
预防近视眼.....	(305)
注意保护大脑.....	(306)
注意培养仪表, 纠正不良姿势.....	(309)
学龄儿童的加强免疫.....	(312)
风湿热.....	(314)
急性肾炎.....	(315)
急性阑尾炎.....	(316)
尿路感染.....	(317)
肥胖症.....	(319)
肺结核.....	(320)
化脓性中耳炎.....	(321)
钩虫病.....	(322)
冻疮.....	(324)
怎样保护皮肤.....	(325)
正确对待孩子的缺点和成绩.....	(328)

关心和指导孩子交友·····	(329)
合理安排孩子的时间·····	(330)
教育孩子明辨是非·····	(331)
让孩子练好书写基本功·····	(332)
引导孩子正确使用家电·····	(333)
儿童健康注意事项·····	(335)
教育孩子做合格公民·····	(337)
小学生守则·····	(339)

第八篇 珍贵的资料 永久的纪念

宝宝的一家·····	(341)
父亲的情况·····	(342)
母亲的情况·····	(343)
孕期检查记录·····	(344)
新生儿A Pgar评分·····	(348)
出生记录·····	(347)
体格发育记录表·····	(350)
感觉、语言、动作发展统计表·····	(352)
进餐、睡眠、卫生习惯统计表·····	(353)
儿童与成人、小朋友关系及智力发展情况记录表·····	(354)
3—7岁发育记录表·····	(356)
智商测定记录表·····	(357)
宝宝入幼儿园·····	(358)
7—14岁体格发育记录表·····	(359)
小学生记录表·····	(361)
小学生成绩记录表·····	(361)