

李巾伟 兰丽美◎编著

新农村保健

实用手册

XINNONGCUN BAOJIAN
SHIYONG SHOUCHE



人民出版社

中国农村卫生保健出版社

新农村保健

实用手册



李巾伟 兰丽美◎编著

新农村保健

实用手册

XINNONGCUN BAOJIAN
SHIYONG SHOUCHE



人民教育出版社

责任编辑:詹素娟

封面设计:肖 辉

图书在版编目(CIP)数据

新农村保健实用手册/李巾伟 兰丽美 编著.

-北京:人民出版社,2009.4

ISBN 978-7-01-007859-5

I. 新… II. ①李…②兰… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 053581 号

新农村保健实用手册

XINNONGCUN BAOJIAN SHIYONG SHOUCE

李巾伟 兰丽美 编著

人民出版社 出版

人民书店发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:6.5

字数:180 千字 印数:0,001-5,000 册

ISBN 978-7-01-007859-5 定价:16.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

序 言

2008年10月12日中国共产党第十七届中央委员会第三次全体会议通过了《中共中央关于推进农村改革发展若干重大问题的决定》，决定中明确指出农业、农村、农民问题关系党和国家事业发展全局。要坚持“多予、少取、放活”和“工业反哺农业、城市支持农村”的方针，努力改善农村生产生活条件，提高农民生活质量，促进农村基本医疗卫生制度更加健全，促使农村整体面貌出现较大改观，逐步把农村建设成为“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的社会主义新农村。

在中国广袤的农村，要改善农村生产生活条件，提高农民生活质量，首先要让广大农民朋友有个好身体。如何让广大农民的健康得到切实的保障，除了有良好的社会制度和医疗体系外，科学知识的广泛普及也是十分重要的。目前在这方面城市地区走在了前面，而广大农村地区甚至中小城镇还处于相对落后局面，有将孩子生到厕所的打工妹，也有不顾病情拒绝剖宫产的农村夫妻。究其原因大都是因为缺乏科普知识。农村居民急需与他们的生活、工作环境相符合的科普知识。而妇女、儿童、老人和农民工作为弱势群体，更需要社会的关怀与爱护。

农村居民的阅读习惯、兴趣与城市居民有很大不同，在编写过程中需要掌握通俗易懂、内容实用、可操作性强的原则。本书除了包括婴幼儿保健、儿童青少年保健、女性保健、中老年保健、外出务工人员保健、常用自我体检与保健方法、常见病的简易家庭疗法、饮食营养外，还兼顾一部分营养学、育儿观和疾病防护等内容，目的是针对农



村特殊群体常见的问题给予科学和恰当的指导。相信本书能成为指导农民朋友保持身心健康的好伙伴,从而为社会主义新农村建设做出更大贡献。

编 者

2009 年 2 月

目 录

第一章 婴幼儿保健	(1)
一、婴幼儿正常发育及安全喂养	(1)
二、婴幼儿日常护理及免疫接种	(8)
三、婴幼儿常见疾病及疾病防治	(21)
四、婴幼儿用药须知及常见症状处理	(29)
五、婴幼儿安全须知及意外防护	(33)
第二章 儿童青少年保健	(39)
一、儿童青少年日常保健	(39)
二、儿童青少年常见疾病	(41)
三、儿童青少年心理健康	(47)
四、儿童青少年意外防护	(50)
第三章 女性保健	(60)
一、青春期保健	(60)
二、婚前卫生指导	(62)
三、孕期围生期保健	(68)
四、哺乳期保健	(71)
五、更年期保健	(73)
六、女性心理健康	(75)
第四章 中老年保健	(78)



一、中老年日常保健	(78)
二、中老年常见疾病	(90)
三、中老年心理健康	(94)
第五章 外出务工人员保健	(98)
一、外出务工人员卫生指导	(98)
二、职业因素与疾病	(100)
三、常见意外伤害与急救	(107)
四、外出务工人员疾病防治	(116)
五、心理健康与保健	(119)
第六章 常用自我体检与保健方法	(121)
一、日常习惯检查	(121)
二、自己“望、闻、问、切”	(124)
三、常见疾病信号	(131)
四、常用家庭检测	(137)
五、常用家庭按摩	(140)
第七章 常见病的简易家庭疗法	(145)
一、一般常见病疗法	(145)
二、妇科常见病疗法	(153)
三、儿科常见病疗法	(158)
四、中老年常见病疗法	(166)
第八章 饮食营养	(172)
一、食品安全常识	(172)
二、婴幼儿饮食营养	(174)

三、儿童青少年饮食营养	(177)
四、孕产妇饮食营养	(180)
五、老年人饮食营养	(192)



第1章

婴幼儿保健

一、婴幼儿正常发育及安全喂养

1. 【问】一般应每天观察新生儿的哪些表现？

【专家解答】

应观察体温、呼吸和脉搏、奶量、二便、睡眠及觅食、抓握、吸吮、拥抱、踏步等各种正常反射。

【知识链接】新生儿体征和生理特点

体温 新生儿的腋下体温在 36°C — 37°C 之间，口腔测量的温度增加 0.5°C 左右，肛温可增加 1.0°C 左右。要注意新生儿哭闹以后或者喂食后，体温可能会升高到 37.5°C 。新生儿的体温调节功能尚不完善，体温不易稳定，受外界温度变化而波动。要注意保暖和补充水分。

呼吸和脉搏 新生儿一般呼吸浅快而不规则，以腹式呼吸为主。约每分钟 40—50 次，有时会有片刻暂停。心跳比成人快而弱，每分钟为 120—140 次。有时可能听到心脏杂音，但不一定提示为先天性心脏病。

睡眠 新生儿常处于睡眠状态，每天约需睡眠 20 小时以上，还没有形成昼夜节律。



2.【问】为何说婴幼儿保健至关重要？

【专家解答】

医学上将0—3岁的儿童称为婴幼儿,其中0—28天为新生儿,1周岁以内为婴儿,2—3岁为幼儿。婴幼儿时期是人一生中最重要的时期之一,也是最容易出现各种问题的时期。重视婴幼儿的生长发育和保健营养,不仅有利于孩子的健康成长,更有利于今后一生的健康。

【知识连接】新生儿外观及一般特点

新生儿的头大身小,全身皮肤柔软红润,表面有少量胎脂,皮下脂肪已较丰满。可有浓密的胎发,也可能已全部脱落。头部有前囟和后囟。囟门部位颅骨尚未闭合,有时可见搏动,要注意保护,不要受到碰撞。后囟约在出生后2—3个月闭合,有些新生儿出生后后囟即已闭合,前囟大约1岁左右闭合。腹部柔软,较膨隆。双手握拳,四肢短小,并向体内弯曲。有些婴儿出生后会有双足轻度内翻,两臂轻度外转等现象,在3个月内就会缓解。

足月的新生儿出生时平均体重在2500克以上,超过4000克则称为巨大儿,男婴比女婴略重一些。出生后几天内常会出现体重降低,这是一种生理现象,7—10天即可恢复。平均身长约为49—50厘米,女婴比男婴略矮。男婴头围约为34.4厘米,女婴约为34.01厘米。男婴胸围约为32.7厘米,女婴约为32.6厘米。

新生儿在胎儿期会从母体获得一部分抗体,因此很少罹患传染性疾病。新生儿已经具备一定的感知觉,物体碰触口唇时会引起吮吸动作。过冷、过热、饥饿等不适感可以引起孩子哭闹,哭闹是孩子的语言,家长要善于找到原因,及时处理。

新生儿期宝宝开始脱离母体独立生活,对周围环境有一个适应的过程,新生儿的器官系统有待进一步发育成熟,容易出现各种问题。掌握新生儿正常发育特点能够及时发现和纠正异常



表现。

新生儿出生后常规进行阿氏评分,新生儿出生后1分钟和5分钟会进行包括心率、呼吸力、肌张力、反射应激性和肤色在内的阿氏评分,总分10分,一般7分以上视为正常。

3.【问】新生儿何时排出胎便?

【专家解答】

新生儿一般在出生后12小时开始排胎便。正常胎便呈稠糊状,黑绿色或黑色,3—4天可排尽。若孩子出生后24小时尚未见排胎便,则应立即请医生检查。

【知识链接】新生儿正常二便

吃奶之后,新生儿大便逐渐转成黄色。吃牛奶的孩子每天1—2次大便,比较干。吃母乳的孩子大便次数稍多些,每天4—6次。

新生儿在第一天因为水量和奶量都很少,所以尿量也少,约10—30毫升。新生儿出生后超过24小时无尿,应该请医生检查。随着哺乳摄入水分,孩子的尿量逐渐增加,每天可达10次以上。新生儿尿的次数多属于正常现象,不要因此减少给水量,尤其是夏季,如果喂水少,室温又高,孩子会出现脱水热。

4.【问】如何顺利进行母乳喂养?

【专家解答】

母乳喂养对产妇和婴儿都有好处。母乳含有各种适合婴儿成长的营养成分,而且容易消化吸收;在婴儿的免疫系统尚未发育完全时,母乳可以帮助婴儿抵御疾病以及抗过敏,通常母乳喂养的婴儿在出生半年之内不容易生病;母乳喂养可以促进牙齿的发育,不得奶瓶龋;母乳喂养有益于婴儿大脑发育,促进婴儿早期智力开发。母乳喂养能促进子宫收缩,减少产后出血;促使子宫复旧,有利于产后的康复,亦有利于延长生育间隔,有助于妈妈恢复身材;另外,母乳喂养可



减少患乳腺癌和卵巢癌的危险。

一般来说,宝宝出生后,主张做到早接触、早吸吮、早开奶。喂奶前要注意清洁乳房、乳头,注意采用正确的喂奶姿势和方法。

【知识链接】

初乳 母亲产后7天以内所分泌的乳汁称为初乳。初乳的特点是浓稠,量少,外观微黄,以后会逐渐变成白色,成为成熟乳。初乳内含有很多免疫蛋白,不仅有助于胎便的排出,而且这些抗病物质对新生儿的呼吸道和消化道能起到保护作用,使新生儿免受感染。

有些老人受旧观念的影响,认为分娩后最初分泌的乳汁是“脏”的,或认为初乳没有营养价值,挤掉丢弃了,这很可惜。初乳不仅不“脏”,反而最富有营养物质。初乳内含比正常奶汁多5倍的蛋白质。初乳中的各种细胞都具有一定的免疫功能。

早接触、早吸吮、早开奶 早接触是指分娩的母亲和婴儿进行皮肤接触在2—3分钟以内开始,接触时间不得少于30分钟。早吸吮是指产后30分钟内让婴儿吸吮。早开奶是指分娩后尽早开始给孩子哺乳,孩子生下来以后,越早哺乳越好,多主张从产房回到病房,稍休息一会儿就给宝宝哺乳,让宝宝吸吮乳头。哺乳初期,很多妈妈都觉得自己奶少不够宝宝吃,所以还要再给宝宝喂些牛奶,其实一般认为这是没有必要的。为了增加乳汁分泌,妈妈要注意补充足够的营养物质,还要保证充足的睡眠和休息时间,此外有个好心情也是非常重要的。新生儿喂奶量和次数以孩子的需要为准,最好不要固定喂奶时间。

5.【问】什么情况下才需要人工喂养?

【专家解答】

在一些特殊情况下,例如产妇患有严重传染病、消耗性疾病、乳头皲裂或乳腺炎等疾病,或使用特殊药物,应暂停或放弃母乳喂养



时,需要人工喂养。另外,产棉区大量喷洒农药杀虫剂的棉农,在农药制造厂、皮革厂、制药厂、电镀厂一线生产的工人等从事特殊行业的母亲也要谨慎实施母乳喂养。

【知识链接】

配方奶粉和其他代乳品 婴儿配方奶粉是指以乳牛或其他动物乳汁,或其他动植物提炼成分为基本组成,并适当添加营养素,使其总成分能供给婴儿生长与发育所需的一种人工食品,也就是俗称的婴儿奶粉。其他代乳品还有黄豆粉、黄豆浆、代乳粉、代乳糕等。

配方奶粉的使用 不能母乳喂养的新生儿最好哺喂合适的配方奶粉。配方奶粉的冲调一定要按照说明书进行,不同的宝宝每天需要的奶量不同,应适当进行调节。奶瓶应洗净,煮沸消毒。一般奶粉适宜用 50℃—60℃ 的温开水冲泡,或者按说明书上的温度。每次吃剩下的奶不宜下次继续喂给婴儿。人工喂养的宝宝要在两餐之间适量补充水分。

6.【问】如何计算婴幼儿的正常体重?

【专家解答】

为了准确掌握婴儿体重增长变化是否正常,可以参考以下公式进行测量和计算:

1—6 月婴儿:

体重(千克) = 出生时体重(千克) + 月龄(月) × 0.6(千克/月)

7—12 月婴儿:

体重(千克) = 出生时体重(千克) + 月龄(月) × 0.5(千克/月)

一般正负差不超过 10% 均为正常。

2—10 岁小儿的体重可用以下公式计算:

体重(千克) = 年龄(岁) × 2(千克/岁) + 8(千克)

一般正负差不超过 8% 为正常。



【知识链接】婴幼儿体重增长规律

1岁以内的婴儿生长发育最快。一般前3个月,婴儿每月平均增重可达700—800克,以后逐渐减慢,后半年每月平均增重400—450克,全年平均每月增加500—600克。2—3岁幼儿体重一般平均每月增加180克,每年约增加2000克。至2周岁时体重大约在12.5千克左右,体重可达出生时的4倍。

7.【问】如何计算婴幼儿的正常身高?

【专家解答】

2—10岁的儿童身长可按以下公式计算:

身长(厘米) = 年龄(岁) × 5(厘米/岁) + 75(厘米)

一般正负差在10%以内均为正常。

【知识链接】婴幼儿身高增长规律

1岁以内婴儿身长增长很快,婴儿期平均每月身高增长2—3厘米。前半年大约可增长约16厘米,后半年增长8—9厘米。1岁时的身高约为出生时的1.5倍。

幼儿前期的身高每月增长约1厘米,全年增加约10厘米。2岁以后增长趋缓,平均每年约增加5厘米。

8.【问】“三翻六坐”的讲法科学吗?

【专家解答】

“三翻六坐七滚八爬十站”,是婴儿发育规律的一般性总结。随着大脑发育和肌肉成熟,婴儿会逐步形成各种运动机能。婴儿出生后第1个月末,头能运动;2个月中可以抬头;3个月时能挺胸;4个月时扶着婴儿的躯干,婴儿能坐起;5个月时能靠坐很稳;6个月小儿能独立坐着,能由仰卧位翻身转为俯卧位;7个月的婴儿能爬能跪,能抓住床栏站起;8个月的婴儿可以独立站立;9个月时婴儿能扶着东西行走;10—12个月时能独立行走,能下蹲起立。一般来讲,在



10—15个月期间,婴儿学会独立行走都属于正常。但如果孩子到了一岁半仍然不能独立行走时,需要做专门检查。



【知识链接】大动作与精细动作

家长应重视小儿大动作与精细动作方面的发育。小儿大动作的发育包括抬头与翻身、坐、爬、站、走与跳等。精细动作的发育主要涉及手指功能的成熟,包括抓握、抚摸、捏取、传递等,家长应该根据不同发育的阶段有针对性地锻炼孩子。

9.【问】小儿何时开口说话?



【专家解答】

小儿出生后5—6周能发出声音,有些小儿发音可能会晚一些。6个月时开始发出一些个别的音节,如“妈”、“爸”。1岁小儿能连说两个不同音的字。一岁半时能将几个字连接起来。



【知识链接】婴幼儿大脑发育规律

新生儿的脑重只有350克,大脑皮质的脑回较少,脑沟也较浅。1岁儿童的脑重迅速增至950克左右,植物神经发育基本完成。3岁时脑重已接近成人,小脑的发育已基本完成,能维持身体平衡和动作的准确性,脑的功能日益复杂化。从4岁开始,大脑内神经细胞形成了越来越复杂的网络。此刻,儿童的大脑重量已经达到成人的90%左右。

每个孩子第一次说话的时间早晚大不相同。有的儿童8个月就开始说单个词,而有的儿童甚至5岁才会说话,但其智力却很正常。如著名的科学家爱因斯坦在4岁时还不会说话,到了9岁时说话还结结巴巴,很不流利。但事实表明爱因斯坦智力很正常。

10.【问】如何及时给孩子断奶?



【专家解答】

一般在出生后4—6个月开始添加辅食,逐渐减少喂奶次数。一



般在孩子一岁半左右断奶为宜,不宜在夏季或小儿患病期间断奶。断奶后仍应哺喂适当的配方奶或其他奶类制品。



【知识链接】不当断奶方法

断奶是指终止母乳喂养,随着年龄的增长,母乳喂养和人工喂养配方奶都不能完全满足婴幼儿生长发育的需要,所以应该逐步断奶,添加辅助食品。断奶要循序渐进,不能突然断掉,或为断奶人为地让母子分离。突然断奶效果虽快,但容易导致孩子烦躁不安,哭闹剧烈,食欲不佳,甚至患病。也不宜采用往奶头上涂墨汁、黄连汁、辣椒水、万金油之类的刺激物,这容易使孩子产生恐惧感,影响身心健康。乳母退奶的过程也要有一个周期,不可单纯求快。可根据情况口服回奶药,或采用生麦芽 60 克、生山楂 30 克水煎当茶饮,切忌热敷或按摩。添加辅食应循序渐进,添加辅食的品种、数量及时间,应根据小儿的月龄、消化功能、营养需要以及健康状况来决定。应注意清洁卫生,选择食物要新鲜,易消化,餐具要保持清洁,按时消毒。

二、婴幼儿日常护理及免疫接种

11. 【问】护理新生儿的脐部应注意什么?

【专家解答】

新生儿脐带的护理尤其要注意清洁、干燥、透气。新生儿的脐带残端是和新生儿的血管相通的,脐带被切断后便形成了创面,这是细菌侵入新生儿体内的一个重要门户,所以脐带的消毒护理十分重要。大部分新生儿脐带在 7 天左右自然脱落,也有 10—20 天左右脱落的。若脐带脱落后脐部有脓性分泌物,周围皮肤发红,表示出现感染,轻者要用 75% 酒精擦洗 3—4 次,但不能使用龙胆紫,重的应及时到医院进行处理。在给孩子洗澡时,要注意避免脐部接触到水,另外,脐带脱落后,家长还需要警惕脐炎、败血症、脐疝等