

现代儿童心理学

主编

王 瑜

纪义国

副主编

杨志斌

刘治学

魏治文

人民卫生出版社

现 代 儿 童 保 健

主 编：王 瑜 纪义国

出版发行：人民卫生出版社（中继线67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - m a i l：pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850 × 1168 1/32 印张：14

字 数：252千字

版 次：2000年6月第1版 2000年6月第1版第1次印刷

印 数：00001—5000

标准书号：ISBN 7-117-04012-2/R · 4013

定 价：20.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

前言



前

言

孩子是祖国的未来，培养一个健康聪明的孩子，是每个父母的心愿。为了使孩子在体格、智力、心理及社会适应能力方面全面的发展，成为中华民族的优秀人才。为此我们编写了《现代儿童保健》一书，献给千千万万儿童家长及关心和教育儿童成长的工作者，让我们从儿童做起，提高全民健康素质。

本书第一、分别对不同年龄儿童正常体格发育、智力的开发和科学喂养、护理及体育锻炼做了介绍。第二、针对儿童不同时期心理发育的特点及家长应采取的教育方式和对心理问题及疾病进行讲解。第三、介绍了儿童一些常见病和多发病的防治与护理知识。

本书在编写的过程中，吸取了国内外最新科学育儿知识，参考了医学同行的有关资料，在此向关心

和支持我们的专家表示感谢，对人民卫生出版社出版本书表示感谢。由于我们水平有限，本书有不足之处，欢迎专家和广大读者给予批评指正。

编 者

2000.4.26

目
录

第一章	胎儿期保健———	(1)
第一节	胎儿的诞生	(1)
第二节	孩子的性别	(2)
第三节	孩子的血型	(2)
第四节	受孕的最佳时期	(3)
第五节	怀孕的特征	(3)
第六节	预产期的推算	(4)
第七节	1个月的胎儿与 母亲	(5)
第八节	2个月的胎儿与 母亲	(5)
第九节	3个月的胎儿与 母亲	(6)
第十节	4个月的胎儿与 母亲	(6)
第十一节	5个月的胎儿与 母亲	(7)
第十二节	6个月的胎儿与 母亲	(7)

第十三节	7个月的胎儿与母亲.....	(8)
第十四节	8个月的胎儿与母亲.....	(8)
第十五节	9个月的胎儿与母亲.....	(9)
第十六节	10个月的胎儿与母亲.....	(9)
第十七节	胎儿的感官功能.....	(10)
第十八节	胎教及其意义.....	(11)
第十九节	孕妇的心理与情绪对胎儿的影响.....	(12)
第二十节	理化因素对胎儿的影响.....	(13)
第二十一节	药物对胎儿的影响.....	(14)
第二十二节	感染对胎儿的影响.....	(14)
第二章 新生儿期保健——— (17)		
第一节	正常新生儿.....	(17)
第二节	新生儿呼吸特点.....	(18)
第三节	新生儿的心率和血液的特点.....	(18)
第四节	新生儿大便和小便的特点.....	(18)
第五节	新生儿的体温和奶量.....	(19)
第六节	新生儿对疾病的抵抗力.....	(19)
第七节	新生儿的皮肤.....	(20)
第八节	新生儿的脐带.....	(21)
第九节	新生儿时期几种特殊生理情况.....	(21)
第十节	新生儿的体重.....	(22)
第十一节	异常新生儿.....	(23)
第十二节	新生儿的睡眠.....	(24)
第十三节	新生儿的觉醒状态.....	(25)

第十四节	新生儿的哭闹.....	(26)
第十五节	新生儿的视觉.....	(27)
第十六节	新生儿的听力.....	(28)
第十七节	新生儿的触觉、味觉和嗅觉.....	(28)
第十八节	新生儿的情感.....	(29)
第十九节	新生儿的记忆.....	(30)
第二十节	新生儿的日常生活安排.....	(31)
第二十一节	新生儿洗澡的方法.....	(32)
第二十二节	新生儿喂养.....	(33)
第二十三节	新生儿预防接种.....	(37)

第三章 婴儿期保健——— (39)

第一节	1个月婴儿身心发育及训练.....	(39)
第二节	2个月婴儿身心发育及训练.....	(48)
第三节	3个月婴儿身心发育及训练.....	(58)
第四节	4个月婴儿身心发育及训练.....	(68)
第五节	5个月婴儿身心发育及训练.....	(78)
第六节	6~7个月婴儿身心发育及训练.....	(86)
第七节	8~9个月婴儿身心发育及训练.....	(94)
第八节	10~12个月婴儿的身心发育及训练.....	(105)
第九节	婴儿保健体操.....	(116)

第四章 幼儿期保健——— (122)

第一节	13~15个月幼儿身心发育及训练.....	(122)
-----	-----------------------	---------

第二节	16 ~ 18个月幼儿身心发育及训练.....	(134)
第三节	19 ~ 21个月幼儿身心发育及训练.....	(142)
第四节	22 ~ 24个月幼儿身心发育及训练.....	(152)
第五节	2岁 ~ 2岁半幼儿身心发育及训练.....	(161)
第六节	2岁半 ~ 3岁幼儿身心发育及训练.....	(171)
第七节	3岁 ~ 3岁半幼儿身心发育及训练.....	(181)
第八节	3岁半 ~ 4岁幼儿身心发育及训练.....	(193)
第九节	幼儿期保健操.....	(204)

第五章 学龄前期保健——— (210)

第一节	学龄前期儿童的生长发育特点.....	(211)
第二节	学龄前期儿童的智力和心理发育特点.....	(214)
第三节	学龄前期儿童的早期智力开发.....	(219)
第四节	培养儿童的独立生活能力.....	(233)
第五节	培养孩子活泼开朗的性格.....	(237)
第六节	培养良好的卫生习惯.....	(243)
第七节	预防意外事故.....	(259)
第八节	学前教育应注意的问题.....	(266)

第六章 学龄期保健——— (271)

第一节 学龄期儿童的生长发育特点..... (272)

第二节 学龄期儿童的心理发育特点..... (273)

第三节 学龄期儿童的素质教育..... (274)

第四节 学龄期儿童的体格锻炼..... (280)

第五节 如何培养学龄期儿童的观察能力... (283)

第六节 培养学龄期儿童的想象力..... (286)

第七节 培养学龄期儿童的创造力..... (290)

第八节 培养学龄期儿童的记忆力..... (293)

第九节 培养学龄期儿童的交往能力..... (296)

第十节 培养孩子书面言语的能力..... (330)

第十一节 如何使孩子尽快适应学校
生活..... (302)

第十二节 培养学龄期儿童良好的学习
习惯..... (305)

第十三节 如何预防近视..... (309)

第十四节 如何保证学龄期儿童的全面
营养..... (311)

第七章 青春期保健——— (324)

第一节 青春期..... (324)

第二节 青春期身体发育..... (326)

第三节 青春期心理发育..... (329)

第四节 青春期性发育..... (331)

第五节 青春期性心理特点..... (333)

第六节	青春期性问题	(335)
第七节	青少年性教育	(338)
第八节	青少年心理疏导	(340)
第九节	青春期发育的影响因素	(342)
第十节	如何对待青春期逆反心理	(343)
第八章	儿童常见症状和疾病——— (346)	
第一节	新生儿腹泻	(346)
第二节	新生儿肺炎	(348)
第三节	新生儿脓疱病	(349)
第四节	新生儿黄疸	(350)
第五节	维生素D缺乏性佝偻病	(353)
第六节	营养性缺铁性贫血	(355)
第七节	反复上呼吸道感染	(357)
第八节	支气管哮喘	(358)
第九节	支气管肺炎	(361)
第十节	婴幼儿腹泻	(362)
第十一节	肠痉挛	(364)
第十二节	小儿便秘	(366)
第十三节	病毒性心肌炎	(367)
第十四节	常见的心律失常	(368)
第十五节	尿道感染	(369)
第十六节	急性肾炎	(371)
第十七节	高热惊厥	(372)
第十八节	病毒性脑炎	(373)
第十九节	头痛	(374)

第二十节 发热..... (375)

第二十一节 水痘..... (376)

第二十二节 流行性腮腺炎..... (377)

第二十三节 猩红热..... (378)

第二十四节 风疹..... (379)

第二十五节 肠寄生虫..... (380)

第二十六节 龋齿..... (382)

第九章 儿童心理问题与精神疾病——— (385)

第一节 吸吮手指..... (385)

第二节 咬指甲..... (387)

第三节 溺爱综合征..... (388)

第四节 小儿夹腿综合征..... (391)

第五节 小儿屏气发作..... (392)

第六节 神经性厌食..... (394)

第七节 嗜异症..... (396)

第八节 青少年周期性嗜睡贪食综合征..... (397)

第九节 睡眠困难..... (399)

第十节 睡惊症..... (402)

第十一节 恶梦..... (403)

第十二节 梦游症..... (404)

第十三节 发作型睡病..... (406)

第十四节 青少年失眠..... (407)

第十五节 神经衰弱..... (409)

第十六节 选择性缄默症（沉默不语）..... (410)

第十七节 口吃..... (412)

第十八节 语言发育迟缓..... (415)

第十九节 语音不清..... (417)

第二十节 儿童遗尿症..... (419)

第二十一节 儿童遗粪症..... (422)

第二十二节 儿童品行障碍..... (423)

第二十三节 儿童性心理障碍..... (424)

第二十四节 儿童多动症..... (426)

第二十五节 儿童抽动症..... (429)

第二十六节 抽动秽语综合征..... (431)

第二十七节 学习困难..... (433)

第二十八节 智力低下..... (435)



第一节 胎儿的诞生

每一对年轻的夫妇都有一个共同的心愿就是要有一个健康、聪明的孩子，把自己的孩子培养成为一个社会上有用的人才。一个新生命的产生是接受了父亲和母亲双方的遗传物质孕育而成。父亲的精子和母亲的卵子就携带着这种具有遗传特征的物质，这种物质叫染色体。人的生殖细胞（父亲的精子和母亲的卵子）的细胞核内有23对（46条）染色体。生殖细胞成熟之前，分别在父、母亲体内经过两次特殊的分裂，分裂之后形成的精子和卵子，其细胞核内的染色体数量减少一半，由原来的46条（23对）减少为23条，叫染色体单体。受孕后，精子和卵子的染色体单体相结合形成了一个新生命的染色体，共有46

条（23对），并在此基础上发育成为胎儿——孩子。这个孩子有了来自父母亲各一半的染色体，所以一半像父亲，一半像母亲。孩子有许多与父母亲相似之处，比如身高、体态、血型、性格、智力甚至对某些疾病的易感程度。

第二节 孩子的性别

怀孕后是生男孩还是女孩，在父亲的精子和母亲的卵子结合成为受精卵时就已经决定了。生殖细胞核内有一对与性别有关的染色体，父亲为X.Y.，母亲为X.X.。当生殖细胞成熟分裂形成精子和卵子时，染色体的数目减少一半，只含一条性染色体，这样就形成一种含X染色体和另一种含Y染色体的两种精子细胞，而卵子则是两个都含X染色体的细胞。在授精时两种精子和卵子随机结合，机会均等，各有50%的机遇。当X精子与卵子结合则生女孩；若Y精子与卵子结合则生男孩。

第三节 孩子的血型

孩子的血型也是由遗传物质决定的。人类的血型有A型、B型、O型和AB型四种。与血型有关的遗传物质叫基因型。人的一生中血型是不变的，知道了父、母亲的血型就可以估计出孩子可能出现的血型与不可能产生的血型（表1）。这在法医学

的亲子鉴定上有一定的作用。

表1 父、母双亲和子女之间血型遗传的关系

双亲血型	子女可能血型	子女不可能血型
A × A	A、 O	B、 AB
A × O	A、 O	B、 AB
A × B	A、 B、 AB、 O	/
A × AB	A、 B、 AB	O
B × B	B、 O	A、 AB
B × O	B、 O	A、 AB
B × AB	A、 B、 AB	O
AB × O	A、 B	AB、 O
AB × AB	A、 B、 AB	O
O × O	O	A、 B、 AB

第四节 受孕的最佳时期

父母亲都希望自己有一个聪明、可爱、健康的宝宝，所以，夫妇双方在受孕前应进行体格检查。凡是患有肺结核、肝炎或心、肾等慢性病时，应等待治愈后再受孕，尤其是性病，必须彻底治愈后才能怀孕，否则将危害胎儿。若女方使用过口服避孕药，一定要停药半年后才能受孕，以免导致胎儿畸形，要争取在最好的环境下受孕。

受孕是一个极其复杂的生理过程，完成这个过

程需具备以下条件：第一、正常的生殖细胞；第二、卵子与精子的结合；第三、受精卵顺利进入子宫腔，而且子宫内膜已准备好适当的条件，以便受精卵着床。如果上述任何必备条件被破坏，影响受孕过程，都将导致受孕异常。

第五节 怀孕的特征

对于月经周期规则、有正常性生活的已婚健康妇女，停经是首先出现的征兆。多数受孕妇女在停经40天左右出现胃肠道症状：恶心、不寻常的唾液分泌、上腹不适、晨起呕吐，乳房胀痛，有时还伴有乳晕皮肤色素加深等，还有全身乏力、怕冷、头晕、嗜睡、情绪不好等反应。妊娠试验为阳性。

第六节 预产期的推算

怀孕后夫妇俩都很高兴。那么孩子什么时间出生呢？这就要算出孩子出生的时间，也叫预产期。计算的方法为：从末次月经第一天开始算起，平均280天或40周左右。常用的计算公式为：一年减3个月加7天，即为预产期。比如：末次月经第一天是1998年11月2日，预产期就是1999年8月9日。要知确切的受孕日期往往无法记忆，而且各个胎儿宫内留住时间的长短亦有差异，所以，推算的预产期不可能完全精确，实际分娩日期与预产期是

有差距，但是差距不会超过2周以上。

第七节 1个月的胎儿与母亲

从授精到1个月，胎儿的身长不足1厘米，头和尾相连接。从3周末开始出现心跳及血液循环。这时母亲的自我感觉没有太大的变化，但是，有时可能出现脾气的变化，月经迟迟不来，有时会感到发冷，好像是感冒了，这时千万不要随使用药，多饮开水，注意休息。可以到医院做尿妊娠试验。

第八节 2个月的胎儿与母亲

胎儿在此阶段已达3厘米，体重大约4克，外形已初具人的雏形，头及躯干已可以分辨，手和脚已分开，头部大，眼睛、嘴和耳朵等已经出现。超声波可以看出心脏搏动。

母亲在此时期出现阵阵的恶心、想吐、停经、基础体温偏高、食欲不好，有时还出现尿频及双侧乳房胀痛，全身乏力等症状。这时该到医院检查，尿早孕试验呈阳性。这个时期是危险时期，出现流产常发生在这个阶段，应避免感冒，防止风疹病毒的感染，这些病毒的感染均可以造成胎儿的畸形。这个时期不要乱服药物，因为药物可以通过胎盘到达胎儿体内从而对胎儿造成危害，同时应避免剧烈活动和旅行，保持轻松、愉快的心情，不要过度紧