第一图书网, tushu007.com

<<儿童保健小手册>>

图书基本信息

书名：<<儿童保健小手册>>

13位ISBN编号：9787308041898

10位ISBN编号：7308041891

出版时间：2012-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：陈晓音

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

儿童是祖国的未来和希望，儿童的保键日益成为社会普遍关心的重要议题。
儿童的生长过程有着一定的发展规律，作为儿童保健工作者，有义务将儿童的生长发育规律、科学育儿以及儿童觉疾病防治等知识，用通俗易懂的文字向社会、社区群众和家长宣传，以使儿童健康成长，提高儿童生命质量，降低发病率。
　　本书以一问一答形式写作，内容共分七个部分：儿童保健篇、生长发育篇、营养与喂养篇、早期教育篇、预防接种篇、疾病防治篇、意外事故防治篇等。
目的是向每个家庭普及有关儿童保健的基本知识，疾病的防治与护理。

<<儿童保健小手册>>

书籍目录

第一部分　儿童保健篇　1.儿童保健工作的意义是什么　2.儿童保健工作的目的是什么　3.儿童保健工作的有哪些　4.儿童保健工作的主要内容是什么　5.宝宝为什么要定期到儿保门诊体检　6.宝宝应到哪里进行体验、打预防针　7.围生期保健的重点是什么　8.新生儿期保健的重点是什么　9.婴儿期保健的重点是什么　10.幼儿期保健的重点是什么　11.学龄前期保健的重点是什么　12.体弱儿管理有哪些要求第二部分　生长发育篇　13.小儿生长发育有哪些特点　14.小儿体格生长发育常用指标有哪些　15.小儿体格生长发育常用指标的测量法　16.影响小儿生长发育的因素有哪些　17.观察小儿囟门有哪些意义　18.你知道儿童牙齿生长规律吗　19.小儿为什么会出现鸡胸或驼背　20.宝宝应该会做哪些事　21.宝宝为什么常溢奶　22.宝宝常流口水是病吗　23.孩子什么时候才睡整夜觉　24.小儿呼吸道特点与疾病有关吗　25.敏敏走路为什么常撞倒东西　26.宝宝的听力发展有什么特点　27.婴幼儿情绪有什么特点　28.初生婴儿有嗅觉和味觉吗？
　29.婴儿打针时为什么不会哭　30.小儿运动发育有什么规律　31.小儿为什么会口吃　32.小儿为什么会自言自语第三部分　营养喂养篇第四部分　早期教育篇第五部分　预防接种篇第六部分　疾病防治篇第七部分　意外事故防治篇附录

章节摘录

方便面：含有对人体不利的色素和防腐剂等，营养价值也低，长期吃易造成儿童营养失调。
可乐饮料：含有一定的咖啡因，会影响人体中枢神经系统，儿童不宜多喝。
动物脂肪：多吃不仅造成肥胖，还会影响钙的吸收。
烤羊肉串：儿童常吃火烤、烟熏的食品会使致癌物质在体内积累而使成年易得癌症。
，　巧克力：食用过多易致肥胖、龋齿、食欲减退。
人参：目前市场上有不少人参食品，如人参糖果、人参麦乳精、人参饼干、人参蜂王浆等。
人参有促进性激素分泌的作用．儿童食用人参会导致性早熟，严重影响身体的正常发育。
爆米花：含铅量很高，常吃爆米花极易发生慢性铅中毒而造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫、生长发育缓慢等现象。
钙是骨骼与牙齿的主要成分，对生长发育时期的儿童尤为重要。
补钙的途径有两条：食补和药补。
钙是一种营养素，营养素的补充首先选择食补，这样既安全又方便。
每种食物都含有钙，只是或多或少，最佳的补钙食物是奶类(包括母乳、牛乳、羊乳、奶粉及各种奶制品)。
而奶类中母乳及母乳化配方奶粉中的钙是最易被吸收的，所以婴儿母乳喂养是最好的。
误区之一：长期给孩子吃钙片补钙。
其实婴幼儿体内并不缺钙，而是缺乏促进钙被人体吸收的维生素D。
故应服适量维生素D制剂(如鱼肝油制剂)或多晒太阳。
误区之二：孩子穿衣比大人多。
事实上孩子为阳性体质，运动时热量比大人多，易出汗。
故穿衣和大人一样或少穿一件为好。
误区之三：孩子多吃高蛋白食物，如甲鱼、鳗、蛋、肉等荤菜，不吃蔬菜、水果，可加重小儿肾脏负担。
因小儿肾发育不成熟，可影响肾功能，并易引起维生素、微量元素的缺乏。
因此应强调小儿饮食荤素搭配，营养全面，不挑食，不偏食。
误区之四：孩子便秘时仅吃香蕉、蜂蜜，这是不够的．更重要的是要养成孩子良好的排便习惯，固定排便时间。
误区之五：隔着玻璃晒太阳，或晒太阳时给孩子蒙上纱巾，戴上帽子。
这是不正确的，正确的方法是给孩子晒头后部、手腕、脚踝、屁股部位，并打开玻璃窗，紫外线可促进维生素D在体内的自然合成。
误区之六：饮料爱不释手。
眼下，碳酸饮料、果汁、酸奶等已成为儿童的主要消费品。
此举一可引起儿童肥胖．二可引起厌食，三可引起龋齿，故应尽量少吃。
误区之七：贵的就是好的。
食品的价值只体现其市场价值，并不能代表真正的营养价值。
误区之八：幼儿喝鲜奶营养最好。
其实鲜奶中的大分子结构蛋白质人体不易吸收，而且幼儿器官发育不成熟，会加重肾脏的负担。
且鲜奶中磷含量太高影响钙的吸收，故6岁以下的幼儿最好选择更接近母乳的配方奶。
误区之九：动物肝、血有毒，较脏，小孩不能吃。
其实，动物肝、血是小孩最佳补血食品，且猪血有排铅作用，故应该给小孩经常吃些动物肝、血。
误区之十：吃水果多多益善。
但有的水果会引起过敏，出现皮肤瘙痒、红斑、腹痛症状，如芒果、菠萝；有的水果多吃可引起口角炎，如橘子、桂圆、荔枝等。
故吃水果也要适量。
食物对儿童有两类副作用：　一是食物的过敏作用。

它可影响儿童的鼻子、咽喉、肺、皮肤和胃肠道等，严重的可引起过敏性休克。
造成食物过敏的常见食物是乳、卤蛋、大豆、小麦、菠萝、芒果、香蕉、坚果、鱼和贝壳类。
常见症状有胃肠道反应：反复呕吐、拒食、腹痛、腹胀、吸收不良、腹泻、便血和生长不良等。
皮肤反应：麻疹和过敏性湿疹。
呼吸道反应：打喷嚏、流清涕、鼻塞、咳嗽，严重的可引起气喘和意识丧失。
　二是食物的不耐受。
以乳糖不耐受为主，有三种类型：先天性(罕见)、继发性(较常见)和成人型(最常见)。
乳糖不耐受要比食物过敏常见得多。
食物过敏发生率随年龄增大而下降；相反，乳糖不耐受则随年龄增长而增加。
涉及乳糖不耐受的食物主要是乳和乳制品，主要表现为反复腹泻、腹胀。
　应对措施：食物过敏者，在一段时间内应停止此种食物的摄入。
待儿童稍大些后可再次少量食用，观察有无过敏反应，以确定是否可食用此种食物。
有过敏症状时可服用酮替酚、苯海拉明等抗过敏药。
对乳糖不耐受者可限制膳食中的乳糖，或停食含乳糖乳制品。
食用市售不含乳糖乳制品，如惠氏爱儿素、美素适等，也可将乳糖酶片剂与含乳糖的食物一起食用。
　现代社会，父母都希望子女有一个高大、苗条的好身材。
这必须从婴幼儿期做起。
以下五大要素有利于宝宝的长高。
　(1)保持充足的睡眠：熟睡后1小时生长激素分泌逐渐进入高峰，一般晚上11时到凌晨1时为高峰期。
希望孩子长个子，一定要在晚上10时以前入睡。
充足的睡眠是促进宝宝长高的重要途径。
　(2)健康的体魄：健康的身体是宝宝长高的重要保证．如孩子体弱多病，经常打针吃药，既影响食欲造成营养不良，也影响生长激素的分泌，不利于宝宝长高。
　(3)不挑食：人的长高过程有两个高峰期，婴幼儿期和青春发育期，这个时期营养是促进长高的基础。
这时期不能挑食．要多吃些富含各类营养素的食物，如豆制品、蛋、鱼虾、奶类、瘦肉等，同时也要吃些富含维生素和钙等无机盐的蔬菜、水果等。
也可适量添加钙剂和鱼肝油，这对长个子是很有益处的。
　(4)多做有利于长个子的运动：如游泳、舞蹈、羽毛球、乒乓球、跳绳、单杠等。
而举重、哑铃、拉力器、摔跤、长跑等．则对长高不利。
　(5)保持愉快的心情：影响孩子长高的生长激素，在睡眠和运动的时候分泌较高，在情绪低落时分泌较少，如果你的孩子经常处于批评、责备、父母争吵的环境中，心情压抑情绪低落，就会严重影响长高。
　儿童时期是培养饮食卫生习惯的最重要阶段。
从小养成好的饮食卫生习惯，可使人终身受益；反之，不良习惯一旦养成则很难更改。
　饮食卫生习惯包括饭前便后洗手，正确使用餐具，进餐时不说笑、不玩耍，吃东西要细嚼慢咽，不偏食、不挑食、不暴饮暴食。
少吃零食和不拒食。
不吃过成过甜、高脂肪食物。
P31-35

编辑推荐

宝宝应到哪里进行体检、打预防针？
围生期保健的重点是什么？
新生儿期保健的重点是什么？
婴儿期保健的重点是什么？
幼儿期保健的重点是什么？
学龄前期保健的重点是什么？
体弱儿管理有哪些要求？
……《儿童保健小手册(第2版)》(作者陈晓音)以一问一答形式写作。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com