

<<3-6岁育儿全百科>>

图书基本信息

书名：<<3-6岁育儿全百科>>

13位ISBN编号：9787506760003

10位ISBN编号：7506760002

出版时间：2013-5

出版时间：中国医药科技出版社

作者：敬新苗

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>

<<3-6岁育儿全百科>>

前言

儿童是祖国的未来和希望。

儿童保健工作也成为社会普遍关心的重要议题。

儿童的健康受到照护水平、营养摄入、疾病预后、外界环境等多种因素的影响。

儿童处于生长发育阶段，其发育变化是成人的基础。

不少成年人的躯体疾病、心理异常、性格行为等问题，都与幼儿时期的身心健康有关。

3—6岁的儿童在医学上称为学龄前期。

这一时期的儿童在体格发育上有自身的特点，生长速度、新陈代谢较快，并且随着年龄增长，儿童与外界接触的机会日益增多。

但由于身体发育远未成熟，疾病的抵抗能力还比较脆弱；同时，儿童在家庭、幼儿园及周边环境接触中，需要慢慢养成良好的生活习惯和适应能力。

针对学龄前儿童的以上特点，本书从体格发育、膳食营养、常见病防治、意外伤害预防、心理发展、习惯养成等方面，对学龄前儿童健康成长需面对的问题和应对措施，做了较为系统的梳理和介绍。

本书的内容力求在全面的基础上有所侧重，文字则力求浅显易懂，希望本书能对年轻父母、幼教人员有所帮助。

编者 2013年1月

<<3-6岁育儿全百科>>

内容概要

《3-6岁育儿全百科》(作者敬新苗)针对3~6岁儿童的生理和心理特点,从体格发育、膳食营养、眼耳鼻及口腔保健、常见病预防与护理、意外伤害与环境安全、心理发育与习惯培养六大方面,全面介绍了3~6岁孩子成长中可能遇到的问题和应对措施。

《3-6岁育儿全百科》内容丰富、图文并茂、通俗易懂,特别适合3~6岁孩子家长和幼教人员阅读。

书籍目录

第一章 体格发育 第一节 生长与发育的概念 第二节 3~6岁儿童的身体发育特点 第三节 身高增长的规律 第四节 体重增长的规律 第五节 神经系统的发育 第六节 呼吸系统的发育 第七节 循环系统的发育 第八节 消化系统的发育 第九节 体格测量 第十节 儿童全面体检的内容 第十一节 体格生长评价 第十二节 世界卫生组织的儿童成长标准 第十三节 判断身高的参照因素 第十四节 如何帮孩子长高 第十五节 超重与肥胖 第十六节 正确处理儿童生长痛 第十七节 孩子慎穿气垫鞋 第二章 膳食与营养 第十八节 每天的食物量 第十九节 饮食安排 第二十节 食品安全 第二十一节 满足孩子所需营养的方法 第二十二节 谷物的选择 第二十三节 蔬菜的选择 第二十四节 水果的选择 第二十五节 奶类的选择 第二十六节 蛋白质的选择 第二十七节 培养良好的进食习惯 第三章 眼、耳、鼻及口腔保健 第二十八节 眼的保健 第二十九节 健康用眼 第三十节 教孩子做眼保健操 第三十一节 正确使用滴眼药 第三十二节 眼皮跳的原因 第三十三节 沙子迷了孩子的眼的处理 第三十四节 正确处理“针眼” 第三十五节 预防斜视 第三十六节 预防灯光刺伤眼睛 第三十七节 避免电视眼 第三十八节 合理使用手机、iPad 第三十九节 儿童戴近视眼镜是否会加深度数 第四十节 睡眠、营养与儿童视力 第四十一节 定期检查防治弱视 第四十二节 儿童听力保健 第四十三节 听力障碍的早期征兆 第四十四节 小儿致聋的常见“元凶”和预防措施 第四十五节 儿童听力受损的表现 第四十六节 掏耳朵的危害 第四十七节 外耳道里长了疖肿如何处理 第四十八节 流鼻血 第四十九节 过敏性鼻炎 第五十节 口腔保健重点 第五十一节 口腔溃疡 第五十二节 牙齿的保护方法 第五十三节 牙垢与“牙石”的形成 第五十四节 剔牙的害处 第五十五节 牙龈出血 第五十六节 牙疼 第五十七节 磨牙 第五十八节 儿童龋齿与母亲的关系 第五十九节 教会孩子刷牙 第六十节 换牙 第六十一节 牙齿意外脱落的处理 第六十二节 咽喉保健的要点 第四章 常见病预防及护理 第六十三节 口炎 第六十四节 龋齿 第六十五节 中耳炎 第六十六节 扁桃体炎 第六十七节 弱视 第六十八节 近视 第六十九节 流行性脑脊髓膜炎 第七十节 流行性腮腺炎 第七十一节 流行性感 第七十二节 佝偻病 第七十三节 肺炎 第七十四节 麻疹 第七十五节 风疹 第七十六节 荨麻疹 第七十七节 风湿热病 第七十八节 水痘 第七十九节 脓疱疮 第八十节 手足口病 第八十一节 “红眼病” 第八十二节 猩红热 第八十三节 腹泻 第八十四节 肠道寄生虫病 第八十五节 小儿脱肛 第八十六节 小儿肥胖症 第八十七节 缺铁性贫血 第八十八节 预防铅中毒 第八十九节 儿童白血病 第九十节 肾脏恶性肿瘤 第五章 幼儿意外伤害与环境安全 第九十一节 儿童意外伤害的原因 第九十二节 窒息 第九十三节 溺水 第九十四节 交通意外 第九十五节 烧烫伤 第九十六节 中毒 第九十七节 跌倒 第九十八节 宠物咬伤 第九十九节 家庭火灾 第一百节 家庭用电安全 第一百零一节 家庭液态化学品和芳香剂 第一百零二节 家庭装修污染 第一百零三节 儿童服装选择 第一百零四节 安全乘坐电梯 第一百零五节 防止被拐骗 第六章 心理发育与习惯培养 第一百零六节 学龄前儿童心理发育特点 第一百零七节 学做家务 第一百零八节 让孩子整理自己制造的混乱 第一百零九节 儿童健康饮食习惯的培养 第一百一十节 培养良好的看电视习惯 第一百一十一节 培养孩子的注意力 第一百一十二节 尊重孩子的专心 第一百一十三节 锻炼和游戏 第一百一十四节 家长的行为举止对孩子的影响 第一百一十五节 把握关注与“冷处理”的度 第一百一十六节 从小事做起，勿以恶小而为之 第一百一十七节 遵守规则 第一百一十八节 尊重孩子的物权概念 第一百一十九节 尊重孩子的有限选择 第一百二十节 尊重孩子的私人空间 第一百二十一节 正确对待孩子的好奇行为 第一百二十二节 多动儿的教育 第一百二十三节 调整孩子的恋物行为 第一百二十四节 左撇子的优缺点 第一百二十五节 儿童的性教育 第一百二十六节 父母离异怎么办 附录 美国幼儿园给家长的备忘录 参考文献

章节摘录

随着现在生活水平的提高，加之大多数家庭只有一个孩子，家长一般都不吝啬孩子的营养补充。有些家长补充得太好了，甚至认为小孩子白白胖胖更健康，以致学龄前儿童中就开始出现不少“小胖墩”体形的孩子。

但事实上，孩子超重有害身体健康。

一些发达国家已经制定了儿童青少年BMI百分位数，以第85百分位数以上为超重，以第95百分位数以上为肥胖。

肥胖对健康的不良影响是有目共睹的，对儿童不论近期或远期都有很大的影响，比如说近期的影响，因为肥胖，很多的孩子特别是低龄的孩子很容易患呼吸道感染，抵抗力比较差，容易疲劳；对骨关节的影响，因为超重或肥胖，下肢容易变形。

此外，肥胖容易引起皮肤的感染。

更重要的是中远期的影响，有研究显示，超重儿童长大后罹患糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、睡眠窒息的危险比正常体重的儿童几率要大。

肥胖除了对心血管、糖代谢有影响以外，还会使胆囊炎、胆石症、肿瘤的发病率大大提升。

长期摄入蛋白质过量，就会引起营养失衡，过量的蛋白质不但不能被利用，还可在体内分解代谢过程中，生成许多含氮的产物，如氨、尿素、肌酐等，其中氨是对人体有毒的，它需要在肝脏转变成尿素，再由肾脏排出体外。

如果生成氨过多，就会增加儿童肝脏及肾脏的负担。

蛋白质在肠道消化、吸收，也会增加消化系统的负担。

这些都会对儿童健康造成危害。

久而久之，可导致儿童消化不良和营养障碍，影响到儿童机体的正常发育。

此外，因为胖的孩子性发育提前，性早熟也会影响身高，男孩到青春期影响生殖器的发育。

现代研究还发现，肥胖会影响骨代谢，孩子的骨健康也会受到影响。

肥胖还可能影响儿童的心理健康，小孩子如果不能接受自己的体形，容易自卑、胆小、孤僻。

3—4岁是儿童容易超重的危险期。

三四岁孩子的饮食习惯逐渐开始成人化。

这一时期他们的行为习惯既有好的一面，也有不好的一面。

在对待孩子肥胖问题上，先前预防比后期治疗更重要，因为一旦肥胖后要减肥是件十分困难的事情。

如果孩子从小养成不吃十分饱的习惯，从小养成参加体育活动的习惯，那将会健康一生。

所以，建议家长督促孩子每餐饭不要吃太饱，每天应该保证有1小时的游玩时间，给孩子吃5种水果、蔬菜类食物。

另外，建议在孩子2岁后停止用全脂牛奶喂养，改用低脂或无脂牛奶喂养。

家长应每天给孩子吃一定量的粗纤维谷类食物。

儿童的肥胖绝大多数属于单纯性的肥胖，是由于不良的生活方式引起的，主要是吃得过多，消耗得过少。

常吃高脂快餐、进食速度快、临睡前进食、看电视进食、爱喝甜饮料等不良的饮食习惯都会引起儿童的肥胖。

儿童处于生长发育阶段，用于成人的饥饿疗法、手术治疗、药物治疗等，对儿童的健康和发育都会造成不良的影响，是不能采用的。

儿童需要从饮食的调整、运动，不良行为习惯的改变入手，综合进行干预和指导。

家长要注意在学龄前早期矫正孩子的不良饮食习惯。

在孩子成长过程中，总要经受一些小病痛，生长痛就是其中的一种，它虽然不是病，但也会给孩子带来一些痛苦。

生长痛是一种自然的生长现象，因为孩子骨骼生长迅速，而其周围的神经、肌腱、肌肉的生长相对慢一些，因而会产生牵拉疼痛。

它一般呈周期性发作，2—3个月后会自行缓解或消失。

<<3-6岁育儿全百科>>

生长痛不会留下后遗症，也不会对孩子的生长发育造成伤害。

生长痛一般发生于3—5岁的孩子中。

疼痛通常发生在夜间，有时也发生在下午，但绝大多数生长痛是不需要特殊治疗的。

尽管生长痛不是身体出了问题，但毕竟会给孩子造成疼痛，影响孩子的情绪和生活。

所以，作为家长要对孩子的生长痛给予关注。

如果孩子出现了典型的生长痛，可以用热毛巾对孩子疼痛部位进行热敷，或者在疼痛部位给孩子做按摩。

在帮助孩子做按摩或热敷的同时，要注意观察孩子的反应。

典型的生长痛是不会伴有压痛的，而且经过按摩和热敷后疼痛会有所缓解。

另外，可以给孩子口服点维生素B1和维生素B6，能起到营养神经、缓解神经牵拉疼痛的作用。

孩子疼痛比较严重的时候，也可以在医生指导下给孩子服用止痛药来缓解疼痛。

需要注意的是，不能给孩子服用阿司匹林，比较安全的止痛药是布洛芬或者对乙酰氨基酚。

生长痛不是病，所以不需要限制孩子的活动，但如果疼痛比较厉害时，要注意让孩子多休息，让肌肉放松，不要进行剧烈活动。

如果孩子有下面这些情况，就需要带他就医：(1)肢体长时间或持续性疼痛。

(2)出现严重的关节痛，或者给他按摩时他有明显的疼痛反应。

(3)疼痛特别厉害，已经干扰孩子的正常生活，而且关节出现红肿。

(4)孩子出现走路困难、肢体无力的现象。

随着篮球运动从万众瞩目的NBA赛场走到了街头，气垫鞋也作为一种时尚渗透进我们的生活，气垫运动鞋主要包括以下几个部分：鞋带、鞋面布料、鞋面人造皮、鞋垫、气囊胶料、鞋底胶料、鞋底硬胶、气垫设计。

其中，鞋垫用特殊弹力材质制成，可以有效吸收部分反作用力，减轻足部负担，穿着更轻松舒适；气囊胶的作用是保存气垫内空气以提供弹力，减弱运动时的震荡；而气垫的设计是为减缓每日步行时脚踝和地面撞击造成的震荡，还能提供额外的避震和承托力。

不少家长为了使孩子避免遭受运动伤害，给孩子配备了气垫鞋。

但专家表示：不是所有的孩子都适合穿气垫鞋，如果学龄前儿童穿了有气垫的运动鞋或厚底鞋，会令儿童足部发育不良，甚至可能会带来意想不到的伤害。

据调查，穿平底白球鞋上体育课的学牛，脚部发育得更好。

这是因为，儿童脚尚在发育之中，穿薄底的鞋有利于脚部充分接触地面，令足弓和脚部肌肉长得更好。

P11-13

<<3-6岁育儿全百科>>

编辑推荐

儿童是祖国的未来和希望。

儿童保健工作也成为社会普遍关心的重要议题。

儿童的健康受到照护水平、营养摄入、疾病预后、外界环境等多种因素的影响。

儿童处于生长发育阶段，其发育变化是成人的基础。

不少成年人的躯体疾病、心理异常、性格行为等问题，都与幼儿时期的身心健康有关。

《3-6岁育儿全百科》(作者敬新苗)的内容力求在全面的基础上有所侧重，文字则力求浅显易懂，希望本书能对年轻父母、幼教人员有所帮助。

<<3-6岁育儿全百科>>

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>