



掌握儿童保健护理知识 助力孩子健康成长

儿童保健的基本概念及原则

儿童保健主要涉及儿童身心全面发展的促进、保持与增进，它涵盖了预防医学、临床医学、社会医学等多个领域。儿童保健的基本原则主要有以下几点：

1. 预防为主 通过科学的喂养、生活方式的调整等，预防疾病的发生。

2. 促进儿童身心全面发展 不仅要关注儿童的身体健康，还要注重他们的心理健康，多跟孩子进行亲子互动。

3. 保持与增进儿童健康 采取措施，确保儿童处于最佳的健康状态，并不断提高他们的身心健康。

儿童保健的措施

1. 合理喂养与营养补充 家长应该根据孩子的年龄段，选择合适的喂养方式。对于能母乳喂养的婴儿，要尽可能地纯母乳喂养。很多婴儿在8月龄体检时会贫血较严重，应按照医生的建议在6月龄开始添加辅食，每日进行户外活动，补服维生素D预防缺钙等。

2. 规律作息与充足的睡眠 家长应该帮助孩子建立合理的作息制度，保证每天有足够的睡眠时间。规律的作息和充足的睡眠有助于孩

儿童的健康是每个家庭最为关心的问题。然而，许多父母在面对孩子的健康问题时，常常感到无从下手。他们不知道如何去保护和促进孩子的健康，也不知道如何在孩子生病时做出正确的处理。本文旨在向家长普及儿童保健护理的基本知识和技巧，帮助大家更好地照顾孩子。

子保持充沛的精力，提高学习效率。

3. 科学运动与形体管理 家长应该鼓励孩子多参加户外活动，如散步、玩耍等。在运动的同时，还要注意孩子的形体管理，避免过度肥胖或生长激素分泌过多等问题。

4. 预防接种与疾病控制 家长要按照医生的建议，定期带孩子接种疫苗，保护孩子免受传染病侵害。此外，还要关注孩子的身体状况，发现异常及时就医。在疾病高发季节，要注意防范呼吸道疾病、肠胃炎等常见疾病。

5. 心理健康与社会适应能力 家长应该关注孩子的情绪变化，及时与孩子沟通，鼓励他们积极参与集体活动和社会实践。这有助于提高孩子的社会适应能力，促进他们健康成长。

儿童保健的误区与注意事项

1. 过分依赖药物或补品 有些家长在孩子生病时过分依赖药物或补品，殊不知“是药三分毒”，过

多用药会对孩子的身体造成损害。在平时，可以采取一些自然的保健方法，如食疗、推拿等来增强孩子的体质。

2. 忽视心理健康的重要性 有些家长只关注孩子的身体健康，忽视了心理健康的重要性。其实，心理健康对于孩子的成长同样重要。家长应该关注孩子的情绪变化，及时与他们沟通，帮助他们排解困扰。

3. 忽视规律的体检和疫苗接种 一些家长可能会忽视定期带孩子进行体检和接种疫苗的重要性。实际上，定期的体检可以帮助及早发现和解决潜在的健康问题，而疫苗接种则是预防各种传染病的有效手段。

4. 过度保护孩子 有些家长对孩子过度保护，导致孩子缺乏独立性和生活自理能力。家长应该逐步引导孩子学会自我照顾，培养他们的独立性和适应社会的能力。

家长在儿童保健中的角色与责任

1. 学习和掌握儿童保健知识 家

长应该主动学习和掌握儿童保健的基本知识和技巧，以便能够在日常生活中更好地照顾和保护孩子。

2. 提供良好的生活环境 家长应该为孩子提供良好的生活环境，包括空气质量、饮食卫生、居住条件等。同时，要尽量避免孩子接触有害物质，如二手烟、污染物等。

3. 关注孩子的心理健康 家长不仅要关注孩子的身体健康，还要注重他们的心理健康。要与孩子建立良好的沟通，关注他们的情感需求，帮助他们解决心理问题。

4. 培养良好的生活习惯 家长应该引导孩子养成良好的生活习惯，如规律作息、适量运动、健康饮食等。这些习惯将有益于孩子一生的健康。

5. 鼓励孩子参与社会活动 家长应该鼓励孩子积极参与社会活动，与同龄伙伴交往合作。这样有助于提高孩子的社交能力和团队合作精神。

总而言之，孩子的健康是每个家庭最关心的事情。希望通过本文的普及，家长能够更加关注孩子的健康，采取积极有效的措施来促进和保持孩子的健康。

贵港市覃塘区樟木中心卫生院
余秀英

妊娠合并缺铁性贫血，如何防治？



妊娠合并缺铁性贫血是指孕妇在怀孕期间出现贫血症状，并且缺乏一定量的铁元素。这种贫血类型在妊娠期间非常常见，主要是因为孕妇需要供养自身和胎儿所需的额外营养物质，其中包括铁。妊娠合并缺铁性贫血会给母婴带来一些影响，本文将分析孕妇发生缺铁性贫血的原因及产生的影响，并提供一定的防治方法。

需要额外的铁约650~750毫克，而胎儿的生长和发育也需要额外的铁约250~350毫克。因此，整个妊娠期的总铁需求约为1000毫克。

2. 铁摄入不足 妊娠早期呕吐或偏食会影响铁摄入。孕妇每天至少需要摄入4毫克的铁，而日常饮食中大约含有10~15毫克的铁，但实际吸收利用率只有10%，即仅为1~1.5毫克。在妊娠的中晚期，铁的最大吸收率可达到40%，但仍然无法满足需求。

3. 铁吸收障碍 营养不良或偏食、蛋白质摄入不足；胃肠功能紊乱，如胃酸缺乏、胃黏膜萎缩或慢性腹泻，均会妨碍铁吸收。

4. 铁丢失增加 妊娠期出血性疾病，如前置胎盘和慢性疾病，包括感染、慢性肝肾疾病等也会导致贫血。

5. 铁储存不足 孕前贫血会延

续到妊娠期或在妊娠期加重，约40%女性孕前就存在铁贮存少或铁缺乏（血清铁蛋白<30微克/升），超过90%的人贮存铁<500毫克/升（血清铁蛋白<70微克/升）。

缺铁性贫血对母婴有什么影响？

1. 对孕妇的影响 贫血会使氧储备不足，导致血液携氧能力降低。产妇对失血的耐受力变差，增加了输血和输血并发症的风险。即使在产时或产后失血并不多，也容易引起休克甚至导致死亡。

2. 对胎儿的影响 孕妇有贫血，胎儿就可能会出现生长受限、胎儿窘迫、流产、早产、死胎、死产、新生儿窒息和缺血缺氧性脑病等问题。流产和早产的发生率也会随着贫血程度的加重而升高。

3. 对新生儿的影响 新生儿和婴儿的铁水平取决于出生前的铁储存量，胎儿和新生儿的铁水平取决于孕妇的铁储存量。补充铁可以改善母体和新生儿的铁储存，降低新生儿死亡率。铁缺乏可能导致行为异常，骨骼肌、心和脑组织等出现铁缺乏；而铁充足的母亲，分娩的婴儿和儿童大脑认知功能发展和智商可能更高。

如何预防与治疗缺铁性贫血？

妊娠合并缺铁性贫血并不是一

个无法解决的问题。通过适当的治疗和管理，可以控制这种情况并减少其对母婴的不良影响。

1. 营养均衡的饮食 保持多样化、均衡的饮食对预防缺铁性贫血至关重要。食物中富含铁的来源包括瘦肉、禽类、鱼类、蛋类、豆类、全谷物、坚果和绿叶蔬菜等。同时，还应摄入足够的维生素C，增加铁的吸收率。

2. 避免与铁吸收有关的不利因素 某些食物或饮料可能会影响身体对铁的吸收。茶、咖啡、红酒和高纤维食物中的植酸和鞣酸等物质，可能会干扰铁的吸收。

3. 补充铁剂 对于存在缺铁性贫血风险或已被诊断出患有缺铁性贫血的人群，医生可能会建议补充口服铁剂，提高体内的铁储备和红细胞的血红蛋白含量。

4. 定期体检和监测 定期进行血液检查可以评估体内铁的水平。如果出现缺铁性贫血的早期迹象，及时发现并采取治疗措施非常重要。

总之，妊娠合并缺铁性贫血可能会对母亲和胎儿产生一些影响，但通过适当的治疗和管理，这种情况是可以得到控制和改善的。如果怀疑自己患有缺铁性贫血，请及时咨询医生并接受适当的治疗。

百色市田阳区妇幼保健院 石凤江

什么是缺铁性贫血？

缺铁性贫血是一种常见的贫血类型，在全球范围内都广泛存在。身体中缺乏一定量的铁元素，会导致红细胞无法正常合成血红蛋白。血红蛋白是一种含铁的蛋白质，在体内负责将氧气运输到各个组织和器官。怀孕期间，孕妇需要更多的铁来满足自己和胎儿的需求。铁在孕期起着重要的作用，不仅是红细胞合成血红蛋白的必需元素，还参与了胎儿的生长和发育过程。所以，孕妇需要比平时更多的铁来支持血液的形成和胎儿的营养供给。

引起缺铁性贫血的原因有哪些？

1. 需求量增加 妊娠期间，孕妇需要额外的铁供应，这是导致缺铁性贫血的主要原因。血容量增加