

儿保时间表 所有新手爸妈都要牢牢记住

冯 巧

西昌市人民医院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R72 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-071-02

成为新手爸妈是一个令人兴奋又充满挑战的时刻。育儿是一项重要的责任，需要我们不断学习和适应。其中，正确掌握儿童保健时间表对于宝宝的健康发展尤为重要。本文将介绍一份全面的儿童保健时间表，帮助新手爸妈们更好地了解儿童在不同阶段的发展和保健需求，从而为他们提供最佳的照顾和支持。

一、儿童保健时间表的重要性

儿童保健时间表是一份针对儿童健康检查和预防接种的时间安排表。它是根据世界卫生组织和国家卫生部门的指导原则制定的，旨在帮助爸爸妈妈们及时了解孩子的生长发育情况，及时预防和治疗疾病，确保孩子的健康成长。

二、新生儿期（0-1 个月）

1. 定期体检：在出生后 48 小时内进行新生儿初检，并在出生后的第 3 到 5 天进行复诊。在此阶段，每月进行一次常规体检，包括测量身高、体重、头围等指标。

2. 喂养：根据孩子的需求，通常每 3-4 小时喂养一次。母乳喂养是最佳选择，但如果无法母乳喂养，可以选择适合年龄的配方奶粉。

3. 睡眠：新生儿通常需要每天睡 15-20 小时左右，不分昼夜。在这个阶段，宝宝的大部分时间都在睡觉，因此创造一个安静、舒适、温暖的睡眠环境非常重要。

4. 日常护理：新生儿皮肤娇嫩，大便次数较多，需要做好皮肤护理和臀部清洁工作，以预防尿布疹和感染。同时也要注意保暖，避免感冒。

三、婴儿期（1-12 个月）

1. 定期体检：在身体状况正常的情况下，每个月进行一次体检。每次体检包括身高、体重、头围的测量，以及评估发育和健康状况。

2. 疫苗接种：婴儿期需要接种的疫苗及其时间表：（1）卡介苗（BCG）：出生后尽快接种，以预防结核病。（2）乙肝疫苗：出生后 24 小时内接种第一剂，满月时接种第二剂，5 个月时接种第三剂。（3）脊髓灰质炎疫苗：2 个月、4 个月和 5 个月时分别接种一剂，共三剂。（4）百日咳疫苗：2 个月、4 个月、5 个月和 15-18 个月时分别接种一剂，共四剂。（5）麻疹疫苗：8-12 个月时接种一剂。

3. 饮食：宝宝在婴儿期需要多餐喂养，通常每 2-3 小时喂养一次。同时逐渐增加辅食的种类和数量，但要注意避免过敏食物和消化不良等问题。

4. 睡眠：婴儿期宝宝每天需要睡 14-15 小时左右，逐渐建立规律的睡眠习惯。创造安静、舒适的睡眠环境有助于宝宝的生长发育。

5. 日常护理：在婴儿期，宝宝的运动能力逐渐增强，开始爬行、站立等动作。家长需要做好安全防护工作，避免宝

宝受伤或发生意外事故。同时也要注意口腔护理、皮肤护理等问题。

四、幼儿期（1-3 岁）

1. 定期体检：每 6 个月进行一次体检，包括身高、体重、头围的测量，并评估儿童的身体、听力、视力以及心理发育。

2. 疫苗接种：幼儿期需要接种的疫苗及其时间表：（1）百日咳疫苗：15-18 个月和 4-5 岁时分别接种一剂，共两剂。（2）流感疫苗：每年在流感季节前接种一剂。（3）水痘疫苗：12-15 个月时接种一剂，4-5 岁时加强接种一剂。（4）肺炎球菌疫苗：2-4 岁和 5-12 岁时分别接种一剂，共两剂。

3. 饮食：提供均衡的饮食，包括五谷杂粮、蔬菜水果、优质蛋白质和适量的乳制品。避免过多糖分、加工食品和高盐食物，培养良好的饮食习惯。同时也要注意培养宝宝的自主意识和自我管理能力。

4. 睡眠：幼儿期宝宝每天需要睡 12-14 小时左右，建立规律的睡眠习惯有助于宝宝的生长发育。创造安静、舒适的睡眠环境有助于宝宝的睡眠质量。

五、学龄前儿童期（3-6 岁）

1. 定期体检：通过测量儿童的身高、体重、头围等指标，评估其生长发育情况，预防营养不良或肥胖等健康问题。还要关注牙齿的生长情况，保护口腔和牙齿健康。

2. 疫苗接种：学龄前儿童期需要接种的疫苗及其时间表：（1）百日咳疫苗：4-5 岁时接种最后一剂。（2）流感疫苗：每年在流感季节前接种一剂。（3）水痘疫苗：4-5 岁时加强接种一剂。（4）肺炎球菌疫苗：5-12 岁时接种一剂。

3. 视力和听力检查：定期进行视力和听力检查，确保儿童没有视听障碍，以便他们正常学习和成长。

4. 健康习惯：培养良好的卫生习惯，如勤洗手、适度锻炼等。同时也要注意培养宝宝的自理能力和社交能力。

5. 教育引导：在学龄前儿童期，宝宝开始进入幼儿园等学前教育机构学习。家长需要关注宝宝的学习情况和发展需求，与老师合作共同促进宝宝的成长和发展。同时也要注意培养宝宝的创新能力和独立思考能力。

六、学龄期（6 岁以上）

1. 定期体检：包括体格检查、视力检查、听力检查、心肺功能检查、血液检查以及心理评估。这些检查旨在确保儿童的身体健康状况良好，并及时发现和处理潜在的健康问题。通过全面评估儿童的生长发育、视力、听力、心肺功能、血液指标以及智力水平和心理状况，家长可以更好地了解孩子的身体和心理状况，并根据医生的建议进行相应的治疗和护理。

2. 健康饮食：提供均衡的膳食，强调五谷杂粮、蔬菜水果、
(下转第 74 页)

2. 固定保护：在就医前，可以对骨折部位进行简单的固定和保护，如使用木板、树枝等材料进行固定，避免二次伤害。同时要避免随意移动患者，以免加重伤情。

3. 正确搬运：在患者被送达医院之前，需要正确搬运患者，避免因搬运不当导致二次伤害。如有必要，应在专业人员指导下进行搬运。

4. 配合医生治疗：在治疗过程中，需要积极配合医生的治疗建议和要求，遵循医生的指导进行康复训练和治疗。

5. 康复训练：康复训练是促进骨折愈合和恢复功能的重要措施之一。在医生的指导下进行正确的康复训练，遵循康复计划，逐步增加训练强度和难度。

6. 营养支持：在康复期间，需要保持良好的营养状态，多摄入富含蛋白质、钙质等营养物质的食物，促进骨折愈合。

7. 预防并发症：在康复期间，需要注意预防并发症的发生，如感染、静脉血栓等。

8. 注意保护患肢：在治疗和康复期间，需要注意保护患肢，

避免再次受伤或受到外力压迫等。

六、如何预防骨折

1. 增加骨密度：通过合理饮食和适量运动，增加骨密度，提高骨骼的承受能力。尤其是对于中老年人来说，保持充足的钙质摄入，有助于预防骨折。

2. 避免过度受力：避免过度受力导致骨骼承受超出其承受范围的压力，特别是在进行剧烈运动或从事重体力劳动时，要注意适度用力。

3. 注意安全：在日常生活中注意安全，避免意外摔倒、撞击等可能导致骨折的风险。

4. 及时就医：如果出现骨骼或关节的疼痛、肿胀等症状，应及时就医，避免因拖延治疗而导致更严重的后果。

骨折是一种常见的意外伤害，对于其治疗和注意事项的了解非常重要。在发生骨折后，需要及时就医并配合医生的治疗建议，同时也需要注意营养支持和康复训练等，以促进早日康复。

（上接第 70 页）

4.1 科学补充维生素 D

维生素 D 可通过阳光暴露、食物和补充剂获得，如果您的身体缺乏足够的维生素 D，医生可能会建议服用维生素 D 补充剂。要确保遵循医生的建议，不要自行增加维生素 D 的摄入量。

4.2 满足日常需求

维生素 D 的日常需求因个体差异和生活方式而异。美国国家医学院（Institute of Medicine）建议成年人每天摄入约 600-800 国际单位（IU）的维生素 D，但具体需求因年龄、肤色、地理位置和季节而异。

4.3 阳光暴露

身体可以通过暴露在阳光下合成维生素 D。每天在阳光下

暴露皮肤 15-30 分钟可以帮助满足维生素 D 的需求，具体时长取决于肤色、地理位置和季节。

4.4 饮食

一些食物富含维生素 D，如鱼、蘑菇、鳄梨和鸡蛋黄，在饮食中摄入这些食物有助于维持足够的维生素 D 水平。

4.5 补充剂

如果无法获得足够的维生素 D，医生会建议服用维生素 D 补充剂，务必遵循医嘱，并不要超过推荐的剂量。

值得注意，维生素 D 的过量摄入可能会导致中毒症状，如高钙血症，这对健康有害，因此补充维生素 D 时请咨询医生或专业医疗保健提供者的建议，以确保维生素 D 水平在安全范围内。同时免疫力的提高不仅取决于维生素 D，还受到整体的饮食、锻炼、睡眠和生活方式的影响。

（上接第 71 页）

优质蛋白质和适量的乳制品。限制高脂肪和高糖分食物的摄入鼓励多样化的饮食和适度运动。同时也要注意培养宝宝的自主意识和自我管理能力。

3. 接种疫苗：此时疫苗接种计划的具体时间表，可能因地区和具体疫苗种类而有所不同，通常来说在适龄阶段接种疫苗可以有效地预防各种传染病的发生，也会根据流行病的判断来给孩子打相应的疫苗，例如流感疫苗，肺炎疫苗等。

4. 安全教育：加强对儿童的安全教育，提高他们的安全意识预防意外事故的发生包括：交通安全、火灾安全，以及水安全等问题。家长可以通过讲解和演示等方式教导孩子掌

握基本的安全知识和技能。

5. 学习引导：学龄期是宝宝学习知识培养兴趣的重要阶段，家长需要关注宝宝的学习情况，了解他们的学习需求并与老师积极沟通合作，促进宝宝的学习和发展同时也要注意培养宝宝的自主学习能力和独立思考能力，激发他们的学习兴趣和创造力。

总之，儿童保健时间表是指导新手爸妈照顾孩子并保持他们健康成长的重要工具。通过了解和遵循这个时间表，新手爸妈们可以更好地满足宝宝在不同阶段的发育需求，为他们提供最佳的照顾和支持。

（上接第 72 页）

这些药物可以缓解过敏性鼻炎患者的喷嚏、挂清水鼻涕等症状。鼻塞带来的痛苦可以通过鼻腔粘膜减充血剂来缓解病症，但一定要切记的是这类鼻腔粘膜减充血剂只能偶尔在鼻塞严重时偶尔的使用，绝对不可以长期使用。连续使用一周的话非常容易引起药物性鼻炎，导致永久性的鼻塞，后果非常严重。最后就是脱敏治疗了，脱敏治疗是现在唯一一种针对病因的治疗手段，目前主要有两种治疗方案，一般都需要三年的治疗时间，以治疗尘螨为变应原的过敏性鼻炎患者的效果为最佳，可以治疗中重度的病情。两种治疗方案各有利弊，第一

种是皮下脱敏治疗，一般适用于 5 岁以上的儿童及成人。这种治疗方案非常灵活，可以通过患者自身条件来调节治疗方案，很适合自身拥有多种变应原的患者，但它的缺点也很明显，在治疗过程中很可能会出现严重的过敏反应，导致全身皮疹、难以呼吸、甚至导致休克，所以这种方案都是在医院进行的。第二是舌下脱敏治疗，3 岁以上的人都可以使用。这种方案是在舌下含住滴剂或者片剂，口服治疗。优点是操作很简单，过程也很安全。但国内目前只有一种产品，不能够灵活根据个别患者病情去调节。