

## 第二十二章 儿童保健学

### 第一节 体格生长发育

#### 一、0~6岁儿童体格生长的常用指标

##### (四) 其他指标

##### 2. 坐高 (23年变)

22年为：儿童1岁后身高增加主要是下肢的增长，因此坐高占身高的比例随年龄的增加而降低，出生时为0.66，4岁时0.60，10岁时约0.54，14岁时为0.53。当儿童患克汀病、软骨发育不良时，坐高占身高的比例会明显增大。

23年为：儿童1岁后身高增加主要是下肢的增长，因此坐高占身高的比例随年龄的增加而降低。当儿童患克汀病、软骨发育不良时，坐高占身高的比例会明显增大。

##### 4. 牙齿 (23年变)

22年为：牙齿生长与骨骼有一定关系，是骨成熟的一个粗指标。人的一生先后有两副牙齿，即乳牙和恒牙。乳牙共20颗，萌出时间个体差异很大，早者4个月开始出牙，晚者可至10~12个月，全副乳牙在2岁半左右出齐。出牙顺序为先出上下切牙，然后是尖牙和磨牙。2岁以内乳牙数目等于月龄减4~6。自6岁左右，儿童开始换牙。在全副乳牙之后长出第一对恒牙(第一磨牙)，即出现24颗牙齿。然后基本按从前至后的顺序逐个替换同位乳牙。12岁左右长出第二磨牙，18岁以后出现第三磨牙(即智齿，但也有人终生不长此牙)。恒牙一般20~30岁出齐。

23年为：牙齿生长与骨骼有一定关系，是骨成熟的一个粗指标。人的一生先后有两副牙齿，即乳牙和恒牙。乳牙共20颗，萌出时间个体差异很大，早者4个月开始出牙，晚者可至10~12个月，若13月龄后仍未出牙称为萌芽延迟。全副乳牙约在3岁以内出齐。出牙顺序为先出上下切牙，然后是尖牙和磨牙。2岁以内乳牙数目等于月龄减4~6。自6岁左右，儿童开始换牙。在全副乳牙之后长出第一对恒牙(第一磨牙)，即出现24颗牙齿。然后基本按从前至后的顺序逐个替换同位乳牙。12岁左右长出第二磨牙，18岁以后出现第三磨牙(即智齿，但也有人终生不长此牙)。

## 二、生长发育评价方法

### (二) 评价方法

#### 2. 曲线图法 (23 年变)

22 年为：以儿童的年龄或身高(身高)为横坐标，以生长指标(如体重、身高或身高、头围)测量值或体质指数(BMI)为纵坐标，绘制成曲线图，

23 年为：以儿童的年龄或身高(身高)为横坐标，以生长指标(如体重、身高或身高、头围、BMI)为纵坐标，绘制成曲线图

### (三) 评价内容 (23 年变)

表格变化，更加明确。

## 第三节 合理营养

### 一、儿童的营养需求特点

#### (二) 六类营养素的需求及特点

#### 3. 脂类 (23 年变)

22 年为：婴儿期充足的能量，特别是高能量密度脂肪的供给，为生长发育所必需。随着年龄的增大，每日膳食中脂肪适宜摄入量占总能量的比例逐渐减小，参见表 3-22-3。

23 年为：婴儿期充足的能量，特别是高能量密度脂肪的供给，为生长发育所必需。随着年龄的增大，每日膳食中脂肪适宜摄入量占总能量的比例逐渐减小。(批注：同步删减下面表格)

#### 4. 碳水化合物 (23 年变)

22 年为：随着年龄的增大，每日推荐膳食碳水化合物的适宜摄入量，参见表 3-22-4。

23 年为：随着年龄的增大，每日推荐膳食碳水化合物的适宜摄入量逐渐增多。(批注：同步删减下面表格)

### 二、母乳喂养

#### (二) 乳汁的产生和分泌

#### (2) 按需哺乳 (23 年变)

22 年为：无论白天或夜里，只要孩子想吃或母亲奶胀就应该喂奶。

23 年为：无论白天或夜里，只要孩子想吃或母亲奶胀就应该喂奶。3 月龄内婴儿哺乳每天不少于 8 次。3 个月后夜间睡眠逐渐延长，可适当减少哺喂次数。

### （三）母乳喂养技巧（23 年变）

22 年为：5. 母乳量的估计通常可以采取以下方式估计婴儿是否摄入了足够的乳量：①观察婴儿体重增长。新生儿生后第 2 周开始，每周体重增长至少应达到 150g；2~3 个月的婴儿，每月体重增长至少应达到 500g。若婴儿的体重增长不足，则考虑婴儿摄入的乳量不足。②观察婴儿尿量。婴儿每天排尿至少 6 次及以上，每次量不少，表示婴儿每天摄入的乳量不会太少。

6. 哺乳次数 3 月龄内婴儿应按需哺乳，喂哺次数每天应不少于 8 次。3 个月后夜间睡眠逐渐延长，可减少 1~2 次哺乳。但有个体差异，需区别对待。

23 年为：删除

2023 年删除原“（四）母乳喂养良好的表现、（五）乳汁生成不足的原因”

### （四）特殊情况下母乳喂养

#### 6. 母亲外出或上班时的母乳喂养

##### （2）母乳的保存和加热

##### 1) 保存方法（23 年变）

22 年为：室温 25~27℃ 下可贮存 3 小时，冰箱冷藏室（4℃）贮存 3 日，冰箱冷冻室（-20℃）贮存不超过 3 个月。

23 年为：阴凉处可保存 4 小时，冰箱冷藏室（4℃）深处可保存 48 小时，冰箱冷冻室（-20℃）贮存不超过 3 个月。

## 四、辅食添加

### （二）辅食添加的基本原则

#### 1. 在适宜的年龄开始辅食添加（23 年变）

22 年为：过早（4 月龄前）、过迟（8 月龄后）添加辅食均会造成不良影响。

23 年为：建议婴儿满 6 月龄开始添加辅食，过早（4 月龄前）、过迟（8 月龄后）添加辅食均会造成不良影响。

## 五、膳食与营养及其评价

#### 2. 营养评价内容（23 年变）

(3)

22 年为：其中动物性蛋白质应占蛋白质总摄入量的 50%；如果达不到时，动物性蛋白质和豆类蛋白质合计摄入量应占蛋白质总摄入量的 40%~50%（全日制托幼机构儿童每日大于 50%为合格）。

23 年为：其中动物性蛋白质和豆类蛋白质合计摄入量应占蛋白质总摄入量的 50%以上。

(7) (23 年变)

22 年为：一日三餐的供热能比例：一般早餐摄入的热能约占全天热能总摄入量的 30%、午餐为 40%、晚餐为 30%。如有午后点心（午点），则早、中、晚三餐和午后点心之间供能量之比可调整为早餐 25%~30%，午餐为 35%~40%，午后点心为 10%，晚餐为 25%~30%。

23 年为：一日三餐的供热比例：一般早餐摄入的热能约占全天热能总摄入量的 30%、午餐为 40%、晚餐为 30%。

#### 第四节 预防接种

##### 一、疫苗接种的免疫程序

(二) 国家免疫规划疫苗儿童免疫程序 (23 年变)

22 年为：2021 年 2 月，国家卫生健康委员会办公厅发布《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2021 年版）》，国家免疫规划疫苗儿童免疫程序见表 3-22-5。

23 年为：2021 年 2 月，国家卫生健康委员会办公厅发布《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2021 年版）》，国家免疫规划疫苗儿童免疫程序见表 3-22-3。

23 年为：表 3-22-3

乙脑减毒活疫苗接种途径改为“皮下注射”

乙脑灭活疫苗接种途径改为“肌肉注射”

##### 二、国家免疫规划疫苗使用的一般原则

(三) 同时接种原则 (23 年变)

##### 3. 不同疫苗接种间隔

22 年为：口服脊灰减毒活疫苗

23 年为：口服类减毒活疫苗。

---

#### 四、常见特殊健康状态儿童接种（23年变）

（三）

22年为：对不同 HIV 感染状况的儿童接种国家免疫规划疫苗的建议见表 3-22-6。

23年为：对不同 HIV 感染状况的儿童接种国家免疫规划疫苗的建议见表 3-22-4。

（批注：同步修改下面表格）



正保医学教育网

www.med66.com