

2012年公卫执业医师：女童的保健要点 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656087.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656087.htm)

女童的保健要点：健康教育、定期健康检查。

1.健康教育

(1) 合理安排膳食，培养良好饮食习惯：定时进食，保证营养，蛋白质的供给应占总热量的12%~15%，脂肪占20%~30%，碳水化合物占50%~60%，优质蛋白占总蛋白质的1/3~1/2.食物要多样化，避免挑食、偏食和多吃零食的习惯。

(2) 培养良好的生活习惯：足够的睡眠是小儿生长发育的必要条件，能保护神经系统的正常发育。睡眠中氧和能量消耗小，有利消除疲劳，且内分泌系统释放的生长激素比平时增加3倍，有利于儿童的生长发育。一般年龄越小所需睡眠时间越长，平均睡眠时间2岁为12.5小时，3岁为12小时，7岁以上需9~10小时。耐心指导培养小儿生活自理、自我服务的能力。

(3) 培养良好的卫生习惯

1) 勤洗澡、勤更衣，每天清洗外阴，盆及毛巾应专用。

2) 不穿开裆裤，减少外阴、阴道污染的机会，已能独立行、走、坐的女童应避免再穿开裆裤。

3) 培养定时大便的习惯，便后应用干净卫生纸，不乱用旧纸、脏纸、硬纸，揩抹应自前向后。

(4) 重视心理卫生，注重素质和情操的培养

1) 营造融洽温馨的家庭气氛，有利于女童早期良好性格的形成。女童对家庭气氛，父母和同胞之间关系十分敏感，父母言行举止和性格，以及实施的教育方法，对女孩有很大影响。父母应加强修养，注意自己的榜样作用。

2) 注意教育方式，应多采用启发式和鼓励，少训斥和打骂的教育方法。从小培育女童不断形成力求进取的良好品质。避免过分溺爱，百般迁

就，防止形成任性和骄傲、自利己主义的性格特点。3) 对学龄前女童，应多组织她们参加合适的游戏活动，组织她们参加课外活动均有利于她们的心身发展。在游戏和课外活动中女童的想象力得到进一步发展，也会提出新的要求，创造新的东西；也学会相互帮助、协调关系，有助于更好地锻炼和培养她们的道德品质；在克服困难的过程中，也培养了她们的性格和意志。（5）改变传统观念，对女童进行适时适度的性教育。1) 教育女童认识自己的性别和两性的差别，要从正确自认性别开始。让女童认识自己的性别。一般说来，幼儿从1岁半到3岁，基本上就认识了在日常生活中，通过排尿方式的不同，会知道男女性器官的不同。要逐步从认识自己的身体开始，教育女童懂得爱护自己，爱护身体的各个器官，保护自己的身体，特别要保护好自已的外生殖器，不能被人触摸。要防止女童在婴幼儿时期就受到“性抑制”，譬如在抚摸或玩弄生殖器时，父母就责难或打骂，或当女童提出有关性问题时，不予回答或叫骂，要善加诱导，耐心教育。2) 增强抵御性侵犯的能力，在性侵犯、性罪错方面，女童总是受害者，她们往往在威胁利诱下，被动受欺负，事后又不敢声张；被迫卖淫的女童，所受到的摧残更大。除了全社会都要关注和反对这些不良行为外，还要帮助女孩增强抵御性侵犯的能力。2. 定期健康检查（1）主要检查以下方面：1) 生长发育状况：身高、体重、肺活量、肌力、血压、血红蛋白等。2) 异常和疾病：视力、口腔（龋齿、牙周炎、牙菌斑）、贫血、蛔虫感染、沙眼、营养不良和肥胖等。（2）此外，要重视外生殖器的检查，及早发现外生殖器发育异常和给以处理。女童的生殖保健，需要家长、老师、

医务保健工作者的共同关心。要通过各种形式的健康教育和咨询活动，提高家长和老师的生殖保健知识水平，使他们能正确地教育和保护女童。呼吁全社会来关注女童的生殖保健也是培育心身健康的下一代必不可少的内容。相关推荐：  
#0000ff>2012年公卫执业医师：妇女保健学 #0000ff>2012年公卫执业医师：妇女的生理特点及保健要求 #0000ff>2012年公卫执业医师：医学心理学研究方法 特别推荐：#0000ff>2011执业医师/助理医师成绩查询 更多信息访问 > > #0000ff>2012年医师实践技能考试网络辅导火热招生中！ 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)