北斗 DIPPER 亲子乐开怀

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

Baby



向育儿专家取经

宝宝常见病防治

10,000,000+家庭的选择，守护宝宝健康的圣经

- 宝宝常见病生活宜忌与饮食调理
- 常见病的中医按摩疗法
- 0～3岁的宝宝常见心理问题Q&A
- 宝宝常用OTC药物指南

全能妈妈实践版

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团
CIPG



向育儿专家取经

宝宝常见病防治

Xiang Yuer Zhuanjia Qujing Baobao Changjianbing Fangzhi









上架建议 生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5110-0094-1

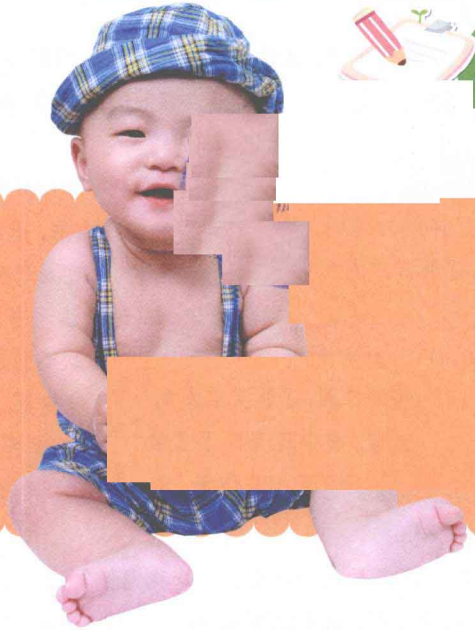
9 787511 000941 >

定价：28.00元

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

向育儿专家取经

宝宝常见病防治



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

向育儿专家取经.宝宝常见病防治/童笑梅编著.--北京：海豚出版社，2010.7
（亲子乐开怀）
ISBN 978-7-5110-0094-1

Ⅰ.①向… Ⅱ.①童… Ⅲ.①婴幼儿—哺育②小儿疾病：常见病—防治
Ⅳ.①TS976.31②R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第111745号



书　　名：向育儿专家取经．宝宝常见病防治
编　　著：童笑梅
责任编辑：曹　振

出　　版：海豚出版社
网　　址：http://www.dolphin-books.com.cn
地　　址：北京市百万庄大街24号　邮　　编：100037
电　　话：010-68997480（销售）　010-68998879（总编室）
传　　真：010-68993503
印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：24开（880毫米×1230毫米）
印　　张：11
字　　数：350千字
版　　次：2010年8月第1版　2010年8月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5110-0094-1
定　　价：28.00元



前言 Foreword



父母是宝宝最好的医生

宝宝在婴幼儿时期身体抵抗力差、免疫力低，受到各种疾病的“骚扰”是在所难免的，尤其是各种常见病更是“你来我往”，比如感冒、发热、咳嗽、拉肚子等都是宝宝经常患的疾病。宝宝疾病的预防和护理是一个让父母十分敏感和头痛的问题。宝宝生病前，缺乏育儿经验的家长们往往很难察觉宝宝的异常，很容易延误治疗的最佳时机；宝宝生病后，有些家长由于护理不当，反而加重了宝宝的病情。



其实，宝宝最好的家庭医生是父母，父母的关爱、父母的呵护都是宝宝健康成长的保证。父母对宝宝常见病多一些了解，就能及时给予宝宝有效的防御力，最终让宝宝远离疾病的“骚扰”。

本书通过向国内著名的育儿专家取经，由浅入深地介绍了0~3岁的宝宝在新生儿期、婴儿期、幼儿期，这三个特殊时期的一些常见疾病的预防和治疗方法，比如新生儿黄疸、哺乳期宝宝吐奶、感冒、咳嗽、发烧等，都是宝宝最常见、最普通的一些易患疾病，特别针对新生儿湿疹进行了详细的说明，这也是父母最想知道的知识。通过阅读本书，父母们能明白宝宝患病的原因，了解宝宝发病后的症状，随时掌握宝宝的身体状况，从而防患于未然，更好地养育宝宝。书中还介绍了宝宝患病后的相关食疗方案，让宝宝越吃越健康。



除了疾病与伤害，本书还尤为关注宝宝的心理发育问题，重点解析了0~3岁宝宝常见的一些心理困扰，帮助父母及时掌握宝宝的心理发育状况，让宝宝的心灵跟随身体一起健康而快乐地成长！

宝宝健康快乐地成长是父母们最大的欣慰，也是我们编写这本书的初衷。愿所有的宝宝远离疾病的伤害，健康快乐地成长。由于编者水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。

CONTENTS

目录



Part 1 从头到脚的健康信号

头部

头发稀疏 2
头发枯黄 2
少白头 3
头顶上长肿包 3
囟门闭合异常 4
头形不正 5

五官

倒睫 6
流泪 7
近视眼 7
远视 7
斜视 8
弱视 8
红眼病 8
小痘痘 8
流鼻涕 9

嘴部

螳螂嘴 10
兔唇 10
“马牙” 10
打呼噜 11
打嗝 12
吐泡泡 12
流口水 13



双手

爱吮手指 13
小手老是握成拳头 14
指甲异常 14

躯干

歪脖子 14
肚脐进水 15
吃奶时烦躁不安 15
红屁股 16
“小蛋蛋”不见了 16
阴囊、阴唇鼓起 17
“小鸡鸡”红肿、流脓（男宝宝） 17
阴道有血性分泌物（女宝宝） 18
尿液呈白色 18

腿脚

罗圈腿 19
扁平足 19
学走路慢 20



Part 2 新生儿常见病的防治

新生儿湿疹 22
新生儿尿布疹 26
新生儿发热 27
新生儿腹泻 29
新生儿黄疸 33
新生儿感冒 34
新生儿吐奶 37
新生儿硬肿症 38
鹅口疮 39
新生儿便秘 41
新生儿肺炎 44
新生儿脐炎 46
新生儿结膜炎 48
专题：早产儿的护理 50



Part 3 婴幼儿常见病的防治

咳嗽 52
流感 58
小儿支气管炎 61
支气管哮喘 63
肺炎 66
百日咳 70
小儿麻疹 72
流行性腮腺炎 74
甲型H1N1流感 76
腹胀 77
肚子疼 80
细菌性痢疾 82
手足口病 84
伤寒 87
厌食 89
积食 92
蛔虫 95
疳积 97
急性肾炎 98
尿路感染 101
疝气 103
肠套叠 104
阑尾炎 106
肾结石 107
气胸 108
食物过敏 109
过敏性紫癜 111
过敏性鼻炎 113
泪囊炎 116
麦粒肿 117
中耳炎 119
口腔溃疡 120
口腔异味 123
乳牙萌出过晚 124
龋齿 125
尿布疹 126
缺铁性贫血 128
痱子 129
猴子 131
外阴炎（女宝宝） 132
小儿肥胖症 133
惊厥 135

夜啼 137
疟疾 138
维生素A中毒 139
小儿脑膜炎 140
乙型肝炎 142
淋巴肿大 143
猩红热 145



Part 4 特别关注宝宝危险疾病

新生儿溶血病 150
新生儿核黄疸 151
新生儿破伤风 152
新生儿颅内出血 153
新生儿呼吸暂停 154
新生儿败血症 155
先天性心脏病 156



Part 5 营养素给宝宝健康加分

蛋白质——给宝宝的营养打基础 158
α-乳清蛋白——让宝宝食欲大增 159
碳水化合物——宝宝养分加油站 159
脂肪——宝宝不可或缺的营养素 160
乳酸菌——能呵护宝宝的内脏器官 161
氨基酸——宝宝健康成长的物质基础 162
叶酸——来自绿叶中的营养素 162
维生素A——保护眼睛它做主 163

维生素B族——给宝宝最棒的体能源 164
维生素C——强健宝宝细胞的营养元素 166
维生素D——可以从阳光中获得的维生素 168
维生素K——让宝宝的血液更健康 169
钙——骨骼和牙齿发育中的重要元素 170
铁——宝宝血液的制造元素 171
锌——增加宝宝机体免疫力 172
碘——宝宝的“聪明元素” 173
硒——很重要的元素，决定宝宝的未来 174
镁——强壮骨骼的又一重要元素 175
钾——体内酸碱平衡的管理员 176



Part 6 宝宝常见病的按摩法

对宝宝健康有益的穴位

穴位定位四法 178
头面部 179
胸腹部 180
腰背部 180
下肢部 181
手背部 181
手肘部 182

宝宝常用的抚触按摩手法

婴儿抚摩手法 184
推法 185
按法、摩法 186
拿法、抹法 187
运法、掐法 187
揉法、捏法 188
摇法、捻法 189
擦法、滚法 189
点法、搓法 190





宝宝常见病的推荐按摩法

吐奶和溢奶 191
黄疸 192
发热 192
感冒 193
咳嗽 194
便秘 194
腹胀 195
百日咳 195
厌食 196
腹痛 196





Part 7 宝宝家庭急救常识与方法

宝宝家庭急救常识

急救步骤ABC 198
如何测量宝宝的体温 199
怎样测量宝宝的呼吸 199
如何给宝宝实施心肺复苏 200
宝宝鼻出血时如何急救 200
宝宝手部流血如何急救 201
怎样进行热敷 202
怎样进行冷敷 202



宝宝家庭意外事故急救

宝宝意外窒息如何抢救 203
宝宝吞食异物急救法 203
宝宝溺水如何急救 205
宝宝触电后怎么办 206
宝宝烧、烫伤后怎么办 207
宝宝头部遭到撞击怎么办 211
宝宝脱臼了怎么办 212
宝宝骨折了怎么办 212
宝宝误饮、误食怎么办 215
宝宝被动物咬伤后怎么办 216
宝宝被昆虫蜇伤后怎么办 218
宝宝跌、坠伤后怎么办 220



Part 8 宝宝安全用药指南

给宝宝用药的五大原则

原则1：药品选择需谨慎 222
原则2：联合用药（几类药物同时服用）要控制 223
原则3：严格遵守用药剂量 223
原则4：营养药物别滥用 224
原则5：喂药方法要适当 224

宝宝使用OTC药物需谨慎

什么是OTC药物 224
为何宝宝使用OTC药物需谨慎 225
使用OTC药物的注意事项 225

宝宝常用OTC药物指南

常备药物一：感冒类药 226
常备药物二：退热类药 228
常备药物三：止咳祛痰平喘类药 229
常备药物四：胃肠类药 230
常备药物五：维生素类药 231
常备药物六：外用药 231

宝宝用药Q & A

Q：怎样让宝宝乖乖吃下药物 232
Q：怎么给宝宝选择合适的止咳糖浆 233
Q：宝宝能服用阿司匹林吗？ 235
Q：成人的药物宝宝可以服用吗？ 235
Q：可以用果汁送服药物吗？ 236
Q：可以用牛奶给宝宝送服药物吗？ 236
Q：可以用茶水送服药物吗？ 236
Q：给宝宝补充营养素要注意哪些问题？ 237





Part 9 关注宝宝心理健康

如何判断宝宝心理是否健康..... 240
为什么宝宝这么小就有心理问题了呢 241
宝宝的哪些行为是心理疾病的表现 242
满足宝宝的心理需求，保障宝宝心理健康 243

0~3岁的宝宝常见心理问题Q&A

有恋母情结的宝宝心理更健康 245
让您的宝宝告别分离焦虑 247
消除宝宝的暴力倾向 247

典型病症——自闭症

自闭症的早期特征.....249
自闭症的典型症状.....250
是什么原因导致宝宝患上自闭症.....251
如果宝宝有自闭症该如何护理.....251

宝宝心理问题就医指南

儿童心理医生是如何给宝宝看病的 252
带宝宝看儿童心理门诊有哪些需特别注意的.....253



Part 1

从头到脚的健康信号

宝宝身体的健康信号往往不太明显，
头发稀疏、囟门闭合异常、倒睫、流口水、打嗝等等，
隐隐约约，普普通通，或难看，或令人不安。
然而，看似并没有带来明显病痛症状的这些身体信号，
其实是在告诉爸爸妈妈，
宝宝身体里正在发展着的疾病或者机能失调的情况。

头　部

头发稀疏

不少宝宝的头发生长缓慢，甚至不长头发；有些宝宝头发稀疏，又少又软。还有的宝宝的后脑勺骨头突出的地方甚至掉了一圈头发。宝宝这样子是不是哪里有问题？是不是缺乏什么营养呢？看到宝宝这个样子，一连串的问题开始使新爸妈们产生了困扰。

其实，爸爸妈妈们不必过度担心，这些现象大多数时候是正常的。宝宝发量的多少，跟出生时胎毛的脱落程度有关。如果胎毛脱落较少，出生时宝宝的头发就会显得比较多，看起来生长缓慢。刚出生的宝宝正处于胎毛更换期，头发生长得缓慢也是正常的。后脑勺脱发则主要是由于宝宝平躺着睡觉，后脑勺与枕头摩擦较多的缘故。

专家点拨

宝宝脱发有几种可能性：一是由于缺钙导致的，另一种就是由于家长在照顾宝宝不周而引起的，这其中主要是经常在宝宝的头上抚摸和宝宝睡觉时后脑勺与枕头摩擦多而引起的了。但是，如果宝宝不只是因为人为的情况而脱发的话，就要带宝宝去看医生了。

头发枯黄

宝宝头发的颜色和很多因素有关。没掉完的胎毛看起来比较黄一些。如果父母头发发黄，也会影响到宝宝。此外，电吹风也会造成宝宝的头发发黄、开叉。宝宝发质脆弱，经受不起电吹风的猛烈刺激；经常用电吹风为宝宝吹头发的话，极易使宝宝的头发变得发黄、干枯、分叉。所以，宝宝洗头后，妈妈最好用柔软、干燥的毛巾为宝宝擦干头发，不要用电吹风吹干。



专家点拨

如果宝宝贫血，头发也会发黄、干枯、缺少光泽。贫血的宝宝多有面色苍白或萎黄、容易疲劳、抵抗力低等症状。这时应该给宝宝添加一些干果类的辅食羹，比如核桃奶粉、豆奶粉等。

长期的营养不良也会造成宝宝的头发发黄且稀少。如果是这样，妈妈们一定要合理给宝宝添加辅食，并改掉宝宝偏食的小毛病。

■ 少白头

少白头是宝宝很容易患的头发疾病，一般有两大类型：一是先天性少白头，即遗传性少白头；二是后天性少白头，即由某些生理性疾病引起。宝宝的少白头大多是由遗传因素造成的，而家长要是忽视了这个问题的话，就会给宝宝带来后续的烦恼，当发现病理的白头发时，要及时带宝宝去正规的医院就诊；如果是先天性的少白头，爸爸妈妈们不要着急，这时辅食就会发挥很重要的作用。

■ 头顶上长肿包

有的宝宝出生后不久会在头顶偏左或偏右长个肿包，触摸时软软的，按压时不会使宝宝哭闹，似乎没有疼痛感，但却不会消失，慢慢地还会变硬，最后形成一个“角“状凸起，使不少新爸爸、新妈妈急得不得了。这其实只是头皮血肿，是由于分娩时胎儿头部受到过度挤压与骨盆摩擦，或助产等小手术导致的头颅骨膜牵移，引起骨膜下血管破裂，血液积聚在骨膜下形成的。当肿块内的血液达到一定的数量，压迫血管自然止血后，血肿便不再继续增大。随后血肿便一边被吸收，一边钙化，大约经过2～3个月后（有的宝宝的血肿可能持续时间长一些，甚至长达几个月），肿块变小、变硬，最后变成一个像“角”一样的突起。一旦到了这时候，血肿就基本上痊愈了。爸爸妈妈们大可不必为此过分担心。



头皮血肿很久都不消除会影响智力吗？

头皮血肿不会影响宝宝的智力，因为这种出血仅仅发生在头颅外，局限在骨膜与颅骨之间，并非颅内出血，不会殃及脑细胞。至于头颅变形也是暂时的，宝宝的骨质柔软，易变形也易恢复，没必要为此担忧。

专家点拨

有的妈妈听了别人的建议后，用注射器为宝宝抽取血肿，这其实是不可取的。因为血肿被抽取后，腔内压力减小，会导致继续出血。如果消毒不严，细菌进入血肿内，会引发细菌感染、伤口化脓等严重后果，同时也不要用手去搓揉肿块，以及冷敷、热敷等不当的处理。在一般情况下，1～2个月血肿会自然消除。

■ 囟门闭合异常

宝宝的头顶上，有一块柔软的没有骨头覆盖，看上去还一跳一跳的地方，这就是囟门。囟门在出生时有两个：一个称静囟，在头顶前部，由两侧顶骨前上角与额骨相接而组成；另一个是后囟，由顶骨和枕骨交接而组成，在头顶后部。

囟门一般呈菱形，囟门的大小指的是菱形两条边之间的距离。前囟在出生时一般为2.5厘米×2.5厘米大小（早产儿的囟门大于足月儿），在出生后的数月里，前囟门会随着头围的逐渐增大而略微增大，在宝宝6个月后，由于颅骨逐渐发生骨化，囟门才会渐渐变小，约在12～18个月时闭合。后囟门一般出生时就很小或已闭合，一般不太引人注意，最晚在2～4个月时闭合。

小小囟门是反映宝宝头部发育和身体健康的一个重要窗口，对周岁之内的宝宝，妈妈尤其要细心观察这个小窗口，及早发现有无异常现象，并做好相关的护理工作。

1 囟门早闭或晚闭会影响宝宝智商吗？

囟门早闭是指囟门在宝宝满6个月前过早闭合。爸爸妈妈发现宝宝囟门早闭时，必须请医生为宝宝测量其头围大小（一般出生时头围约为32～34厘米，6个月时约42厘米，1周岁时约46厘米，2周岁约48厘米）。如果头围发展正常，不会影响智力的发展，则不必担忧。如果头围过小，囟门早闭则可能是由于大脑不发育或发育太慢所造成，可能引起头小、畸形或脑发育不全。

补钙过多也可使婴儿囟门过早闭合，这则有可能限制宝宝脑发育。

囟门闭合过迟（宝宝已经过了18个月，前囟门还未关闭）也属于异常症状。这类宝宝通常还表现为生长停滞、发育落后、智力低下、聋哑、身体矮小等等。导致囟门闭合过迟的原因一般都是由于妈妈孕期缺乏一些微量元素。脑积水、呆小病、佝偻病等也可能导致宝宝囟门迟闭，妈妈一定要注意及时带宝宝去医院诊治。





2 怎样护理宝宝的囟门？

囟门处可以洗，但动作一定要轻柔，并且注意不要用手指抓挠。给宝宝洗头的时候要用温水，水不能过热；还要注意用刺激性小的中性香皂。前囟门颅骨结构很弱，只有一层皮肤和脑膜，没有骨片保护，不能用力重压，更要避免撞击。此外，还要定期为宝宝量头围，并要注意观察宝宝囟门的变化，如果发现异常应及时检查和处理。平时多带宝宝晒太阳，适时补充钙和维生素D，检测体内微量元素情况。



专家点拨

宝宝生病时，摸一摸囟门，有助于父母掌握宝宝的身体情况。如果囟门饱满或明显突起，说明宝宝可能有脑积水、脑炎、脑膜炎、硬脑膜下水肿、四环素及维生素A中毒等病症；如囟门明显凹陷，则多为小儿腹泻引起的严重脱水。不管出现哪种情况，都应该及时到医院就诊。

■ 头形不正

1 扁长头：新出生的宝宝头部呈扁长状，许多父母为此十分担心，其实没有必要。宝宝的扁长头是由于出生过程中的挤压造成的，一般一两周就正常了。

2 头部偏斜：宝宝一个月左右的时候，有人会发现宝宝躺着时脸总是朝向一个方向。再仔细观察一下，就会发现宝宝的头不圆，朝哪侧睡得多哪侧的头就比较扁。妈妈总会因此受到批评：总让孩子向一侧躺，头都压平了吧。事实并非完全如此。从出生到一个月左右是宝宝的头部生长最快的时期，而头骨在这时候的生长速度并不完全是左右对称的。所以，出现左右不对称的头形，不完全是因为外力压迫，内部力量也起了很大的作用。爸爸妈妈们对宝宝头部的形状不要太过担心，基本上每一个宝宝都会出现头部偏斜的情况，一般在周岁过后这种偏斜就会变得不明显，不必担心会有个“蜡笔小新”样的宝宝。

3 枕部扁平：枕部扁平一般在3个月左右显现出来，5～6个月时表现得最明显。有的父母担心这会影响大脑发育，其实没有必要。一般来说，头形和宝宝的大脑内部功能是没有关系的。长到3～4岁的时候，枕部扁平一般就不明显了。但是，如果父亲的枕部也很扁平，宝宝的枕部扁平就有可能是遗传因素造成的，就可能持续终生。

专家点拨

选择合适的“睡姿”是矫正宝宝头形的主要方法。爸爸妈妈要注意，千万不要让宝宝只以某一种姿势入睡。一旦一种姿势被宝宝形成习惯，要想纠正十分困难。宝宝习惯面向妈妈睡觉，也喜欢对着灯睡。根据这个特性，妈妈要时常调换宝宝的睡觉位置。妈妈可以经常和宝宝互换位置，还可以将灯的位置作一下变换。有的宝宝颧骨较高，如果俯卧，以后颧骨会更高，这时就要使宝宝左右侧着睡。



有些宝宝的下眼睑睫毛贴在眼球表面，并引起流泪，爸爸妈妈怕睫毛会刺坏宝宝的眼睛，急于求医生做手术治疗，其实不必要。宝宝的睫毛又细又软，是不会刺伤眼球的。一般到了宝宝2岁左右，这种倒睫会自己痊愈。

注意，沙眼也会引起宝宝的倒睫，一般需要手术治疗，一定要及早进行积极治疗。

五　官

■ 倒睫

倒睫，就是睫毛不朝外长，而是向内长。宝宝倒睫是非常常见的。倒睫的人常因睫毛刺激眼球而出现流泪，甚至患其他眼病。

发生倒睫的主要原因是宝宝的面部特征与成年人的面部特征不同。宝宝的脸颊及鼻根发育尚未饱满，皮肤显得较松弛，尤其是下眼皮的内侧更是如此。这就使宝宝的眼皮向内翻，将睫毛拉向朝内，从而形成睫毛倒长。

专家点拨

治疗宝宝的倒睫可以采用如下的方法：

经常用干净的手指将宝宝的下眼皮向外下方牵拉，每日数次。

还可以取一小段胶布或塑料透明胶带，一端贴在下眼皮的边缘部，另一端贴在脸颊上，这样可借牵拉眼皮的力量使眼睫毛朝外翻，减少眼睫毛对眼球的威胁。待宝宝稍大后，皮肤不再松弛，睫毛倒长的现象会自然消失。

若宝宝长到2岁以后，在不哭的情况下，下睑睫毛仍贴在眼球表面，才算是病理性的倒睫。这个时候可以酌情考虑施行手术治疗。

流泪

宝宝流眼泪是指眼泪经常不断地流出来，是婴幼儿常见的眼部症状，正常情况下，宝宝情绪波动或眼睛受到烟尘、风沙等刺激时，才会流泪，这种流泪是健康的。

异常的流泪主要有以下几种原因

1 泪液分泌过多，排出系统来不及排出而流到眼睑外，称为流泪。

2 泪水的流出通道受阻，泪液不能流入鼻腔，而是溢出眼睑之外，称为“泪溢”，见风时加重。

3 鼻腔炎症、感冒等疾病也会引起流泪症状。

4 眼部疾病引起的流泪，如眼睑病变、角膜的病变、泪道炎症、倒睫等。

专家点拨

要仔细分辨宝宝流泪的原因，一旦发现宝宝出现病理性的流眼泪，就要及时带宝宝就医了，切勿大意错过最佳治疗时机。同时在日常生活中要格外注意宝宝的眼部保护，每次清除宝宝眼部分泌物时要用流动的水把手洗干净，给宝宝用的手帕和毛巾用勤洗和勤晒，必要时要进行消毒处理。

近视眼

宝宝刚出生的时候调节视焦距的能力很差，太近或太远的物体都看不清，只能看到模糊的影子。这时候宝宝看东西的最佳距离是20厘米，也就是妈妈抱着宝宝喂奶时妈妈的脸和宝宝的脸之间距离。出生后的3～4个月里宝宝会一直近视，直到4个月后自己能调节视焦距时为止。

专家点拨

视力的测定会受到年龄的限制。宝宝3岁以下时，客观、准确地测定宝宝的视力通常比较困难，一般不用进行正式的眼科检查，而是以视力筛查为主。2～3岁的儿童可以用儿童动物视力表进行筛查，再小一点的宝宝则通常是观察他们对红球等物体的视物反应。早产宝宝和未成熟低体重的宝宝应该进行视网膜病检查，出生后长时间使用氧气的宝宝更应该如此。早产儿发生散光、近视、斜视的风险均很高，最好定期接受专科检查，以做到早发现、早治疗。

远视

远视是由眼球长轴过短引起的。当宝宝的眼球长轴短于正常水平的时候，眼睛难以对近处的物体聚焦，就出现了远视。有的宝宝在婴儿期会出现远

视，但随着生长眼球长轴会逐渐变长，远视也会减轻。如果情况特别严重，应该及早去医院诊治。

■ 斜视

斜视是由控制眼球的肌肉不平衡引起的眼球排列不正常。刚出生的宝宝眼睛的随机运动是正常的。一般在出生几周以后就开始一起运动眼球。如果宝宝的眼睛不能朝同一方向运动（如一个向上，一个向下），就有可能是斜视。早产的宝宝很容易产生斜视，遗传也会使有些宝宝出现斜视，所以，爸爸妈妈们还是要注意观察宝宝的眼睛，一旦发现异常，应该尽早治疗，千万不能疏忽大意。

■ 弱视

弱视是指眼球没有器质性的病变、戴上视力矫正眼镜后仍达不到正常视力的一种眼部疾病。弱视对宝宝的危害较大。它不仅使宝宝的双眼在看同一物体时不能产生完整的立体感，还有可能影响到宝宝以后的生活，使许多精细动作或需要正常立体视觉辅助的动作无法完成。爸爸妈妈如果发现宝宝看东西总喜欢歪头、眨眼、眯眼，应当重视并及时带宝宝就医。对弱视的治疗，年龄越小疗效越好。

■ 红眼病

“红眼病”是对急性细菌性或病毒性结膜炎的俗称，主要由感冒杆菌、葡萄球菌、肺炎双球菌等流行性病菌引起。“红眼病”的传染性很强，宝宝只要接触了红眼病人的眼屎、眼泪或被病菌污染过的东西，如毛巾、手帕、脸盆、玩具或门把手等，就会受到传染。在受到感染的几小时后或1～6天内宝宝就会发病，表现为流泪、眼睛灼热、有异物感、有大量黏液性或脓性分泌物等等。得了“红眼病”的宝宝经常早晨睁不开眼睛，同时出现眼睑红肿、“白眼珠”充血明显，结膜下出血等症状，但一般不会影响视力。为了避免宝宝被传染，在“红眼病”蔓延时期尽量不要带宝宝出门；平时宝宝的饮食要清淡，多吃蔬菜、新鲜水果等辅食，并要注意使宝宝保持大便通畅。一旦宝宝患病，宝宝使用过的毛巾、手帕和脸盆要煮沸消毒，晒干后再用，并为他准备专用的洗脸用具。

专家点拨

一旦宝宝患上“红眼病”，应及时到医院诊治，对症下药。如果治疗不彻底，“红眼病”会变成慢性结膜炎并引起其他并发症。

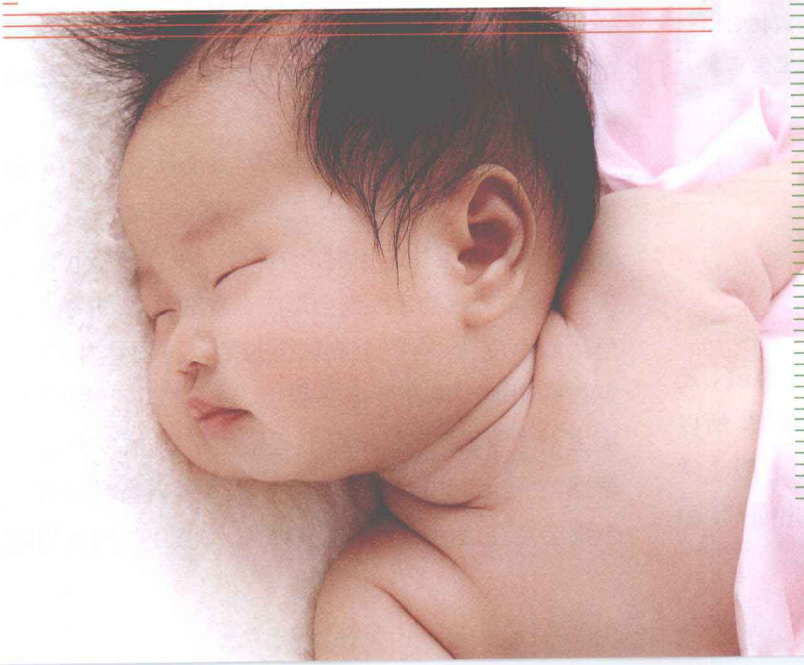
■ 小痘痘

有的小宝宝出生几天后会在前额、面颊、鼻尖等处出现一些针头大小、黄白色的小颗粒。有些新爸爸新妈妈不知道这是什么东西，经常会既心疼又心急。

这种“小痘痘”学名叫“粟粒疹”，是因为皮脂堆积而形成的，一般在宝宝出生后数周就会自然消失。想使“粟粒疹”早点消失的话，爸爸妈妈可以在每天给宝宝洗澡时帮宝宝清洁一下小脸蛋，但是清洗动作一定要轻柔，千万不要挤压这些小粟粒疹，更不要给宝宝挑破，那样很有可能造成感染。给小宝宝清洗脸蛋时，一定要注意室内的温度，最好能保持在25℃～29℃之间，水温则尽量维持在37℃～40℃左右。

专家点拨

粟粒疹是新生儿常见的皮疹之一，在处理这些粟粒疹时最主要的是不要经常的抚摸和挤压，要根据宝宝皮肤的属性给宝宝做好面部的清洁工作，只要处理得当一般在生后几周内可自行消失，不需要治疗。



流鼻涕

宝宝的“感冒”总让爸爸妈妈很伤脑筋：只要稍一不注意，宝宝便开始鼻塞、流鼻涕、喷嚏连天，吃了许多感冒药，效果也不明显。其实，宝宝得的并非“感冒”，而是过敏性鼻炎。正处于生长发育期的宝宝，免疫机制不完善，抵抗力低，特别容易感染过敏性鼻炎。宝宝若患了感冒，也会诱发过敏性鼻炎。如果宝宝连续打喷嚏、鼻塞、鼻涕呈清水状，需及时控制，否则会引发鼻窦炎、咽炎、慢性支气管炎、支气管哮喘，甚至会导致记忆力减退，智力发育障碍等，影响宝宝生长发育。

专家点拨

过敏性鼻炎应以预防为主，主要预防方法就是让宝宝远离过敏源。如果宝宝对化学气体过敏，家中要尽量使用绿色环保的装潢材料。如果宝宝对尘螨、毛皮过敏，则应把地毯、羽绒被等撤掉，用吸尘器彻底清洁宝宝周围的环境，并要注意保持室内的空气流通。

嘴部

螳螂嘴

宝宝出生后，两侧脸颊后部通常会长出两个突向口腔的脂肪垫，使宝宝口腔前部的上下牙床不能接触。这种现象通常叫做“螳螂嘴”，是一种正常现象。宝宝吸奶的时候，用舌头、口唇黏膜、颊部黏膜抵住乳头，两个脂肪垫自然关闭，这样能增加口腔中的负压，方便宝宝吸奶。当宝宝逐渐长出乳牙时，脂肪垫就会慢慢变平。

专家点拨

有的父母认为脂肪垫是多余的，想用手术把它们割除，是十分不可取的。这样做轻者会影响宝宝正常吸奶，引起口腔感染；重者会造成败血症，使宝宝出现生命危险。

兔唇

唇裂，又被叫做“兔唇”，这是先天畸形的一种，上唇不完全，通常是在人中的部位，有裂缝，还有的偏向一边，看上去，就像是兔子的三瓣嘴，所以被叫做“兔唇”。这是在怀孕时期发生的。一般正常的胎儿，在怀孕第五周，开始由胚胎发育出面部，如果没有能够正常发育出来，就很有可能发生新生儿唇裂。

唇裂怎么办？可以用手术来进行治疗。如果是单侧唇裂，那么在宝宝六个月大的时候，就可以进行手术治疗了。如果是双侧唇裂的话，那手术时间就需要推迟一些。患有唇裂的宝宝，在其他状况都良好的情况下，没有贫血、上呼吸道感染等问题，都是可以用手术来进行治疗的。在宝宝手术后，需要用夹板和绷带把手固定起来，以免宝宝抓伤伤口等问题出现。

“马牙”

有些细心的妈妈会在出生3～5天的宝宝口腔内发现一些米粒大小的白色颗粒，这些颗粒主要分布在牙床上或口腔顶部两侧，看上去很像刚长出来的小牙。其实，这并不是真正的牙齿，而是平常说的“马牙”。

“马牙”是怎么长出来的呢？当胎儿6周时，牙的原始组织——牙板就形成了。当牙胚在牙板上发育成熟、脱离牙板生长牙齿时，一部分牙板会被吸收而消失，不能被吸收的牙板则会形成上皮细胞团，并增生、角化成上皮珠。有些上皮珠会长期留在颌骨内，有的则被排出而出现在牙床黏膜上，就形成了“马牙”。宝宝对“马牙”一般没有不适感，随着进食、吸吮的摩擦，“马牙”也会自然脱落，一般不需要特殊处理。个别宝宝在这时候会出现爱摇头、烦躁、咬奶头等现

象，这是由于局部发痒、发胀等不适感引起的，不需要过度担心。

专家点拨

有的家长看到宝宝长了“马牙”，就用针挑或用粗布擦，这样做是十分不科学的。因为，在挑或擦“马牙”的时候，宝宝的黏膜特别容易受到损伤，造成口腔黏膜感染，甚至引起败血症。

怎么清洁宝宝的乳牙？

想使宝宝乳牙健康可要早做准备。这些准备主要分三个阶段进行：胎儿期、出牙前、出牙后。宝宝的乳牙在刚刚出生时虽然没有长出来，但所有乳牙的齿冠早在胎儿时期就已经形成了。想使自己的宝宝拥有一副健康的牙齿，妈妈在孕期就要多吃含有钙、磷、维生素D、维生素C的食物（如绿色蔬菜和豆制品）。未长牙之前，妈妈在可以喂完奶后用干净的纱布沾水为宝宝清洁口腔，或是喂奶后让宝宝喝水。待宝宝出牙后（出生6个月左右），就可以给宝宝清洁乳牙了。清洁乳牙的时候把宝宝抱在腿上，让宝宝的头往后仰，然后将乳牙刷套在食指上，轻轻地清洁宝宝的牙齿。每天至少清理一次。



专家点拨

宝宝应尽量避免服用四环素类药物。四环素类药物能使宝宝的牙齿变色，牙釉质发育不良，并使宝宝容易发生龋齿。

打呼噜

不少宝宝睡觉时会打呼噜，许多父母没有予以重视。其实，打呼噜是会影响宝宝发育的，千万不能掉以轻心。打呼噜会使宝宝长期缺氧、血压升高，从而导致宝宝缺乏深度睡眠，引起促生长激素分泌减少，不但影响宝宝的生长发育，也会使宝宝的智力受到影响。睡觉爱打呼噜的宝宝一般会出现精神萎靡、头痛、头晕、记忆力下降、反应迟钝等现象，这就是睡眠中严重缺氧导致脑部发育不足的结果。

宝宝呼噜打得凶，常常是因为腺样体肥大、扁桃体肥大的缘故。这时应及时就医治疗，并注意休息，一般不需要手术切除。

打嗝

宝宝常常会突然打嗝，有时在喂奶后，有时在睡醒后，毫无规律。看着宝宝一顿一顿的样子，很多妈妈都会担心宝宝生病了。妈妈们放心好了，宝宝打嗝不是病。宝宝的胸腔和腹腔之间有一层很薄的肌肉被称为“膈肌”，是宝宝呼吸肌的一部分。当膈肌收缩时，胸腔扩大，吸进空气；膈肌松弛时，胸腔容量减少，呼出空气。宝宝吃奶过快或吸入冷空气，会使膈肌发生突然收缩，这样宝宝就打嗝了。宝宝打嗝不像大人想象的那样难受，并且多为自限性打嗝，过一会儿就会好。

专家点拨

以下几种方法可以让宝宝停止打嗝：将宝宝抱起来，轻轻拍宝宝的背，喂点热水，并在宝宝胸腹部盖上暖和的衣被；刺激宝宝脚底，让宝宝大声啼哭（一般宝宝发出哭声，打嗝会自然停止）；在宝宝的唇边或耳边用指尖轻轻地挠痒痒，这样可以让宝宝放松，打嗝也就停止了。



宝宝打嗝是可以预防的。只要注意做到以下几点，就能很好地避免宝宝打嗝。首先，别让宝宝进食过快。如果母乳很充足，给宝宝喂奶时就要注意避免乳汁流出过急。如果用奶瓶喂奶，奶嘴孔不能过大，以免吸入空气。最好不要在宝宝啼哭或憋气的时候喂奶。宝宝吃的东西也不能太凉。

吐泡泡

如果出生没多久的宝宝开始吐泡泡，家长往往会以为是宝宝聪明，其实是非常危险的。爱吐泡泡的宝宝很可能患了新生儿肺炎。这样的宝宝嘴边总有许多白色小泡沫，反应能力差，体温偏低，喂奶也不吃，而且很容易烦躁不安。父母们也许很纳闷：宝宝不咳也不喘，怎么会得肺炎？原来，宝宝的神经系统发育不完善，调节能力差，即使得了肺炎，早期也表现不出咳嗽、气喘等症状。宝宝的气管又短又窄，呈漏斗状，呼气时，肺里的气体通过狭窄的气管冲出，将气管内的痰液通过短短的呼吸道冲出口腔，于是就出现“吐泡泡”的现象。

专家点拨

很多宝宝患病后没有特殊症状。家长如果发现宝宝突然不哭、不闹、不吃、不动、体温异常，应该提高警惕，及早带宝宝就医。

■ 流口水

正常的宝宝从6个月后就开始口水涟涟了，这是出牙的标志，父母不必紧张，待宝宝2岁后吞咽口水的功能完善了，症状就消失了。

但也有的宝宝流涎是因为病理上的，也就是不正常流口水。病理性流涎原因大致有两个方面：一方面是人们喜爱捏压宝宝的颊部，导致腺体机械性损伤。腮腺有损伤的宝宝，唾液的分泌量和流涎现象大大超过正常水平。另一方面是患有口腔疾病，如口腔炎、黏膜充血或溃烂或舌尖部、颊部、唇部溃疡等，也可导致流涎。

宝宝流口水，常常打湿衣襟，容易感冒并诱发其他疾病，有的不经治疗可数年不愈。有的流涎是由脑炎后遗症、呆小病、面神经麻痹而导致调节唾液功能失调，因此应去医院明确诊断。

专家点拨

家长要注意随时为宝宝擦去口水，但不要用力，避免伤害宝宝皮肤。记得用温水清洗宝宝布满口水的皮肤，并涂上护肤油，以保护宝宝的皮肤。还要勤给宝宝清洗枕头，因为宝宝会经常把口水流到枕头上，滋生细菌。给宝宝买磨牙饼干，帮助宝宝长牙齿，减少流口水。如果宝宝口水流得很多，需要及时就医。

双手

■ 爱吮手指

很多出生两三个月的宝宝，特别喜欢“吃手”。很多家长认为那是不健康的，总喜欢打断宝宝。其实，婴儿时期吮吸手指是宝宝智力发展的一个信号，也是宝宝进入手眼协调准备阶段和手指功能分化阶段的标志，与幼儿期吮吸手指的意义是不同的（婴儿期为出生后28天至1周岁，幼儿期是1～3周岁）。宝宝在吮吸手指的时候，通常是非常安静的，不哭也不闹。实际上，有时宝宝吮吸手指可以稳定自身的情绪，吮吸手指对他们的心理发育也起着重要的作用。因此，宝宝吮吸手指，父母不必焦虑烦恼。从吮吸小拳头到吮吸一根一根的手指，反而表明宝宝支配自己行为的能力提高了很多。



专家点拨

对处在吃手期的宝宝要保持小手和口唇周围的干净和干燥，避免发生湿疹。如果到了三四岁，宝宝仍然经常吮吸手指，那就是不良行为，需要赶紧纠正了。

■ 小手老是握成拳头

每个宝宝刚出生的时候，小拳头都是握得紧紧的。因为宝宝大脑的发育和手关系密切，手的动作能促进神经系统的发育，在出生一段时间后，爸爸妈妈们要注意及时帮宝宝打开紧握的小拳头。喂奶时把宝宝搂在怀里，把手指伸进他的手心里，握着宝宝的小手，轻轻地抚摸。洗澡的时候洗宝宝的小手，把手指尖轻轻伸进宝宝的手掌里，在小手心里轻轻地来回转动，最好是边清洗边按摩。平时也应该尽量打开他的小拳头，让手指头伸展开来。手指分开后，宝宝可以随心所欲地摆弄各种物品，知觉和具体思维能力都能得到促进。打开的手还让宝宝和周围环境产生互动，对宝宝的生长发育很有好处。

■ 指甲异常

健康宝宝的指甲是粉红色的，光滑亮泽，呈弧形，并且很坚韧。指甲半月颜色稍淡，没有倒刺，轻轻压住指甲的末端，指甲呈白色，放开后立刻恢复粉红色。如果你的宝宝的指甲不是这样的，那么你就得注意了，因为这表明宝宝的身体出了问题。下面我们就列举几种不健康的指甲表现及应对措施：

指甲上出现白色斑点和絮状的白色“云朵”：多为宝宝指甲受到挤压、碰撞，使指甲根部受到损伤所致。

指甲呈黄色、绿色、灰色，黑色等异常颜色：多半是真菌感染。宝宝的手部湿热多汗，很容易发生真菌感染，平时一定要注意保持宝宝手部皮肤的清洁、干燥。

指甲半月颜色异常，呈红色或淡红色：红色多是心脏病的征兆；淡红色多是贫血导致。出现这种情况需要立即就医，并为宝宝添加含铁量丰富的食物。

变得粗糙，出现脊状隆起，高低不平：缺乏维生素B的表现。这时需要在宝宝食物中增加蛋黄、动物肝肾、绿豆和深绿色蔬菜。

躯干

■ 歪脖子

歪脖子也称斜颈，是婴幼儿常见的外科疾病。如果发现宝宝平躺时总把头偏向同一侧，坐着的时候头也总是固定转向一边，并且头颈部转动困难，那么宝宝就可能患有斜颈症。造成斜颈的原因很多，肌肉、骨骼、神经的异常都会使颈部歪向一侧，不过最常见的斜颈原因还是颈部肌肉的异常。通常情况下，颈部最大最粗的“胸锁乳突肌”发生异常，就会使宝宝出现斜颈。

斜颈通常发生在幼儿期，有以下几个主要症状：头向一侧斜，下巴朝对侧肩膀倾斜，颈部出现硬块，左右脸大小不对称，颈部活动受限制。这些症状可能一出生就有，也可能在后来慢慢出现。

一旦发现宝宝有斜颈的可能应该立即就医，在医生的指导下采取正确的姿势进行纠正。如果保守治疗无效的要尽早进行手术治疗。一般说来，半岁到12周岁之间是治疗斜颈的最佳时期。

专家点拨

可采取按摩疗法帮助宝宝纠正斜颈：让宝宝平躺，一只手将宝宝的头部托起，用另一只手的手指在肌肉挛缩处按摩，每次10～15分钟。然后，提拿患侧胸锁乳突肌10～20下。

■ 肚脐进水

宝宝的肚脐是个很特殊的地方，护理起来要格外细心。如果肚脐护理不当，细菌会生长繁殖，引起新生儿脐炎。由于这个原因，很多父母通常不敢给刚出生的宝宝洗澡，并为宝宝肚脐消毒的事情大伤脑筋。其实，宝宝的肚脐护理很简单：宝宝洗澡后或大小便弄脏了肚脐时，只要用75%的酒精棉球擦拭就可以了。消毒时，可以用左手食指和拇指撑开肚脐周围的肌肉，使脐孔暴露出来，右手用蘸有消毒液的小棉签自内向外转着圈为宝宝擦拭消毒，注意清理干净分泌物、血痂等脏东西。这样消10天毒，如果没有发生感染，就可以停止消毒。洗澡对宝宝来说是件快乐的事情，不要怕水对宝宝的肚脐不利。脐带结扎后，脐带外部的血管已经基本上收缩，不会因水的进入而引发感染。洗澡后，只要立即把水擦干，用酒精棉球擦拭一下就没事了。



专家点拨

当宝宝的肚脐出现以下几种情况，应及时去医院检查：肚脐分泌物增多，分泌物呈黏液或脓状，并伴有异味；肚脐潮湿、肚脐周围皮肤红肿；肚脐孔深处出现浅红色小圆点，碰触还容易出血；肚脐愈合时间超过半个月。

■ 吃奶时烦躁不安

有的宝宝在吃奶时会突然中断吮吸，两手握拳，啼哭不停，全身用力，好像在做运动，一直到面红耳赤后才会停止，然后照常吃奶。不少人认为这是宝宝的一种长高运动，其实是一种误解，这是医学上所说

的婴儿吞气症。宝宝吸奶时，空气进入胃的下部，奶水在胃的上部。由于空气很难自然排出，只能进入小肠和大肠。宝宝的肠壁受到空气压力的刺激后，就会引起阵发性痉挛和腹部疼痛。宝宝不会说话，只有通过握拳、伸腿等方式来表达痛苦。所以在给宝宝喂奶时应该注意：不要在宝宝过于饥饿的时候喂奶，因为那样会使宝宝吮奶用力过大、过急，在奶汁不多时吸入大量空气。喂完奶后要立即把宝宝抱起来，轻轻地拍拍宝宝的背，让空气慢慢地逸出来。经常发生婴儿吞气症的宝宝需要进行按摩，每次在宝宝腹部自上至下地轻轻按摩10～20分钟。婴儿吞气症一般不需要专门治疗，会随着宝宝年龄的增长而逐渐消失。



专家点拨

个别严重的宝宝，会引起胃肠道功能紊乱，出现一系列消化不良的症状。还有的宝宝会因呛咳导致肺炎，严重危害宝宝的健康。

■ 红屁股

宝宝的小屁屁怎么会发红呢？是不是生病了？很多父母经常被这样的问题所困扰。其实不用担心，这是没有及时给宝宝换被大小便污染的尿布导致的。防治宝宝红屁股，主要靠护理。如果措施得当，很快就会出现好转。在宝宝大便后或换尿布时，用温开水（注意，不要用肥皂）为宝宝清洗一下小屁屁，用洁净的棉布吸干后再涂些植物油，让宝宝的屁屁晒晒太阳，每天2～3次，每次10～20分钟，1～2天就能恢复。

专家点拨

在为宝宝清洗红屁股时，要用手沾水轻柔地清洗，不要用毛巾直接擦洗，清洗完后要用毛巾轻轻吸干。涂抹油类及药膏时，要用棉签贴在皮肤上轻轻滚动，而不能上下涂刷，那样会导致脱皮。

■ “小蛋蛋”不见了

有的妈妈在给宝宝洗澡时会发现宝宝小阴囊中空空的，不像别的男宝宝那样，能摸到圆滚滚的“小蛋蛋”。宝宝的“小蛋蛋”怎么会不见了呢？其实，这很有可能是宝宝患了“隐睾症”的缘故。但是妈妈们也不必太担心，因为经过恢复，“小蛋蛋”还会回来的。

睾丸在胚胎发育时位于腹腔内，随着胎宝宝的发育逐渐往下移动。在下降过程中，有的宝宝一侧或双侧的睾丸并没有完全降落到阴囊里，而是停留在半路上，最常见的是停在大腿根部的腹股沟管内、腹股沟外环或腹腔内。有的宝宝要到出生后7～9个月时，睾丸才下降到阴囊里。出现隐睾的宝宝的睾丸大多数在1岁之内能自然下降到阴囊里，1岁以后如果还没有归回，就必须通过手术治疗。

专家点拨

父母在观察宝宝阴囊里有无睾丸时，应注意把隐睾与假性隐睾区分开。当阴囊受到寒冷的刺激，如用冰凉的手指触摸时，提睾肌会把睾丸提起，使它离开阴囊，从而产生隐睾的假象。

■ 阴囊、阴唇鼓起

有时候，小宝宝的阴囊（男宝宝）或阴唇（女宝宝）会突然鼓起来，触摸时宝宝还有明显的疼痛感。这到底是怎么回事呢？原来，这和宝宝疝气有关。疝气就是平常说的脱肠或坠肠。在妈妈的子宫里发育期间，男宝宝的睾丸有时候会由腹腔向下延伸至腹股沟再进入阴囊，形成腹腔和阴囊相通的管道，就形成了疝气囊。女宝宝则是腹膜鞘状突由腹腔延伸到大阴唇处，形成疝气囊。如果宝宝因为哭闹、咳嗽、排便使腹部压力增加，腹腔内的器官（如小肠、网膜、卵巢等）被推进疝气囊内，经由此通道进入腹股沟，甚至到达阴囊或阴唇，就形成了疝气。疝气最主要表现在腹股沟产生一个突出肿块。出现疝气状况时，爸爸妈妈应及时带宝宝去医院检查并治疗。

专家点拨

在为宝宝清洗红屁股时，要用手沾水轻柔地清洗，不要用毛巾直接擦洗，清洗完后要用毛巾轻轻吸干。涂抹油类及药膏时，要用棉签贴在皮肤上轻轻滚动，而不能上下涂刷，那样会导致脱皮。

■ “小鸡鸡”红肿、流脓（男宝宝）

男宝宝的“小鸡鸡”如果出现红肿、流脓，许多父母会以为是尿道感染，其实不完全是，包茎也会表现出这样的症状。男宝宝的阴茎通常被包皮所包裹，





能够翻转、露出龟头的是假性包茎，反之则是真性包茎。假性包茎不需要过分担心，宝宝成年后龟头自然会露出来。真性包茎则需要做手术解决。包茎手术并非一定要在宝宝期做，只要在青春期之前做就行了。

专家点拨

男宝宝的龟头常被包皮所包围，灰垢容易积存。另外用脏手经常摸阴茎也会引起龟头包皮炎的发生。为预防宝宝得病，应每天给宝宝清洗。给宝宝洗澡时，也要将包皮翻过来把龟头间的污垢冲洗干净。

■ 阴道有血性分泌物（女宝宝）

有的父母在给出生5～7天的女宝宝换尿布时，会发现宝宝的阴道里有血性分泌物，量不多，宝宝也没有其他不适反应。难道刚出生的宝宝就有月经了？其实，这是新生的女宝宝的一种正常生理现象，称为“假月经”。

宝宝出生前，在子宫里获得妈妈的雌激素。出生后，宝宝从妈妈身体获得雌激素的来源中断，体内雌激素浓度会突然下降很多，一般在3～5天内就可以降到很低的程度，雌激素对女宝宝生殖黏膜增殖、充血的支持作用也就中断了。于是，原来增殖、充血的子宫内膜就随之脱落，女宝宝的阴道里就会排出少量血液和一些血性分泌物，看起来好像是来了“月经”。这种“假月经”出血量很少，一般经过2～4天后即可自行消失，不需就医。对于阴道流出的血液和分泌物，可以用消毒纱布或棉签轻轻拭去，但不能局部贴敷料或敷药，这样会引起感染。如果宝宝的阴道出血量较多、持续时间较长，则须及时请医生诊治。

专家点拨

为了更好地预防阴道疾病，应给女宝宝使用吸水性强、透气性好的尿布，勤洗勤换，保持卫生，大便后要为女宝宝清洗外阴，不让粪便污染宝宝的会阴部。宝宝长大一点后，尽早脱去开裆裤，避免阴部外露污染。此外，妈妈也要积极治疗自身生殖系统传染性疾病，以免传染给孩子。

■ 尿液呈白色

一进入冬天，有些父母就会发现自己的小宝宝排出的尿呈白色，在地上干了以后，仍是白色。难道说小宝宝是患了蛋白尿？多让人着急啊！父母们放心好了，这是正常的生理现象，冬天气候寒冷，宝宝们喝水较少，尿液中的无机盐浓度偏高，很不容易溶解，在宝宝尿尿时随尿液排出体外，就会使尿变成白色。当宝宝吃了能使尿中无机盐结晶含量增多的粮食、水果、蔬菜时，也会出现白色尿。

专家点拨

这种白色尿不需要特殊治疗，只要在冬季注意为宝宝保暖，使宝宝多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果，尿液中的无机盐结晶就会溶解，尿色就会清澈了。

腿脚

■ 罗圈腿

宝宝的腿看上去怎么不直啊？别急，两条笔直的腿可不是生下来就有的。宝宝小时候的腿形并不像我们想象的那么完美，它们要经过“曲曲直直”的变化，最后才能变得直起来。胎儿在子宫里发育的时候，是四肢蜷缩着蹲着的，这种姿势使宝宝的小腿发生变形，直到出生后还会向内翻着，一副天生“罗圈腿”的可怜样。等宝宝长到两三岁，又会出现相反的问题：“罗圈腿”宝宝变成了“X”形腿宝宝。但是，随着宝宝的不断长大，双腿也会越长越直。到了学龄前后，宝宝的小腿就可以显得比较直了。



专家点拨

只要家长认为宝宝腿部不正常，或者感觉和别的宝宝不一样，就应该带宝宝去医院检查。早期诊治不仅可以早期干预治疗，还可以发现和预防其他的疾病。

■ 扁平足

扁平足就是脚掌比常人要平且扁。一般来说，宝宝的足部脂肪丰满，大多为扁平足，这是正常现象，父母不要担心。到3岁左右，宝宝的脚才可以看到比较明显的足弓。如果那时脚底板还是平平的，就有可能是扁平足了。扁平足是可以预防的。在3岁以前，父母可以每天定时给宝宝做足部肌肉锻炼，如让小宝宝踮起足尖站立；三四岁的宝宝可以练习用足跟、足尖、足的外缘走路，这些都是预防和纠正扁平足的好方法。

专家点拨

过于肥胖的宝宝易患扁平足，父母要注意控制宝宝的体重。另外，不要让宝宝太早学走路。勉强练习走路，全身重量压在宝宝的足部，很容易使足弓过重而逐渐导致扁平足。即使在天冷时，也不要用很热的水给小宝宝泡脚。因为宝宝足底的韧带遇热会变得松弛，不利于足弓的形成和维持。



学走路慢

有的家长总希望自己的宝宝比同龄的宝宝早学会走路，认为这样的宝宝才聪明。事实是这样的吗？一般情况下，宝宝从1岁左右开始会走，最晚不超过15个月。这当中，每个孩子都有自己的发展轨迹，大可不必硬要和周围的宝宝一致。

宝宝学会走路与两方面的因素是分不开的：一是宝宝的下肢肌肉要有一定的力量，二是要能掌握一定的平衡能力。这两方面因素是因人而异的，不是所有宝宝都会在同一时期全部掌握。此外，夏天出生的宝宝普遍要比冬天出生的宝宝走得早，因为夏天穿着少，宝宝动作方便，愿意活动。常被抱着的宝宝，生性谨慎、温和的宝宝，走得相对会晚一些。这些都说明，早学会走路和晚学会走路并不是宝宝聪明与否的标志，更何况目前没有任何确切的证据表明走路早的宝宝要比走路晚的聪明。学会走路比较晚的宝宝的家长，大可不必为此着急。

专家点拨

宝宝学走路期间，要注意保证宝宝的营养均衡，特别是要保证钙的摄入量足够。如果在这时候发生了营养不良，特别是缺乏了钙元素，会使宝宝的腿部发生变形。

Part 2

新生儿常见病的防治

从宝宝出生至28天属于新生儿期，
在此期间新生儿会患上一些疾病，或有一些特征，
需要靠爸爸妈妈日常生活中的细心观察才能发现。
其中有些特征属于正常范围，实质却为异常；
有些看似异常，却属正常现象；
还有些介于正常与异常之间，一时或永久性难以区分。

新生儿湿疹

俗称奶癣，又叫脂溢性皮炎或过敏性皮炎。新生儿湿疹多出现在出生后1个月左右，有的出生后1~2周即出现皮疹。

新生儿湿疹主要发生在两个颊部、额部和下颌部，严重时可累及胸部和上臂。湿疹开始时皮肤发红，上面有针头大小的红色丘疹，可出现水疱、脓疱、小糜烂面、潮湿、渗液，并可形成痂皮。痂脱落后会露出糜烂面，愈合后成红斑。数周至数月后，水肿性红斑开始消退，糜烂面逐渐消失，宝宝皮肤会变得干燥，而且出现少许薄痂或鳞屑。

新生儿湿疹一般分为两种



1 渗出型湿疹 多见于肥胖婴儿，最开始长在两颊部位，主要表现是发生红斑、丘疹、丘疱疹，常因剧痒搔抓而显露有大量渗液的鲜红糜烂面。严重时会累及整个面部甚至全身。

2 干燥型湿疹 多见于瘦弱的婴儿，一般长在头皮、眉间等部位，主要表现为潮红、脱屑、丘疹，但无明显渗出。其阵发性的剧烈瘙痒会引起宝宝的哭闹。

■ 病因解析

1. 家族性的遗传会导致宝宝患新生儿湿疹。

2. 进食太多造成的消化不良也可能导致新生儿湿疹。

3. 宝宝体内糖分过多、食物在肠内异常发酵、肠内有寄生虫都可能引起新生儿湿疹。

4. 宝宝受到强光照射，也可能引起新生儿湿疹。

5. 过敏（包括食物过敏和外物过敏）也是新生儿湿疹的原因之一。如果妈妈吃了某些过敏食物，通过乳汁影响了宝宝；宝宝误食了牛羊肉、牛羊奶、鱼虾、蛋等过敏食物；宝宝接触了肥皂、化妆品、皮毛细纤、花粉、油漆等容易使宝宝过敏的物质，都可能引发新生儿湿疹。

■ 护理方案

喂养 最好是母乳喂养，因为母乳喂养可以减轻湿疹的程度。宝宝的食物要尽可能是新鲜的，避免让宝宝吃含气体、色素、防腐剂、稳定剂或膨化剂的食物。尽量找出容易使宝宝过敏的食物，并做相应处理：如怀疑牛奶过敏，可将鲜牛奶多煮一些

时候；如对蛋白过敏，可单食蛋黄。哺乳的妈妈暂时不要吃蛋、虾、蟹等食物，以免这些食物通过乳汁影响宝宝。宝宝的食物以清淡为好，应该少些盐分，避免体内积液太多而易发湿疹。还应避免营养过高，以免诱发湿疹。

衣物 宝宝的贴身衣服和被褥必须是棉质的，所有衣服的领子也最好是棉质的，避免化纤、羊毛制品对宝宝造成刺激。给宝宝穿衣服要略偏凉，衣着应较宽松、轻软，过热、出汗都会造成湿疹加重。要经常给宝宝更换衣物、枕头、被褥等，保持宝宝的身体干爽。

洗浴 在给宝宝洗浴时以温水洗浴最好，要选择偏酸性的洗浴用品，保持宝宝皮肤清洁，尤其不能用热水和肥皂。不能因为宝宝有湿疹而减少为宝宝洗脸、洗澡的次数，因为皮肤不清洁的话，感染的机会会增加。勤给宝宝剪指甲，避免宝宝抓搔患处，造成继发性感染。最好不要给宝宝戴手套，那样会限制宝宝双手的运动。

环境 宝宝的卧室室温不宜过高，否则会使痒感加重。要最大限度地减少宝宝居处环境中的过敏源，以避免这些东西刺激宝宝引起过敏反应。室内要保持通风，不要放地毯。打扫卫生最好是湿擦，避免扬尘，或用吸尘器处理家里灰尘多的地方。家里最好不要养宠物。

药物 及时去医院化验，找出过敏源是什么，并可以在医生安排下采取皮下注射进行脱敏。在服用药物时要遵循医嘱，如口服0.2%苯海拉明糖浆、赛庚啶、安他乐、敏克净、扑尔敏、非乃根、强的松等。可静脉注射10%葡萄糖酸钙加维生素C、肌注组胺球蛋白、抑肽酶、皮质类固醇激素。局部可擦拭湿疹霜。

注意事项

1. 室内要保持合适的温度和湿度，并要注意通风，不要让宝宝出太多汗。

2. 给宝宝洗脸、洗澡时要用温水，并为宝宝选用性质柔和的清洁和护肤品，坚决不能用碱性大的肥皂，也不要给宝宝用成人的化妆品。

3. 给宝宝穿的衣服最好是浅色的棉布衣服，不要给宝宝穿化纤、羊毛衣服。妈妈也不要穿。

4. 在宝宝睡觉时可以给宝宝戴上小手套或用软布松松地包住宝宝的双手，避免抓破皮肤，形成重复感染。但要注意观察，以防线头缠住宝宝的手指，造成血液循环不良，甚至局部坏死。

5. 头顶、眉毛等部位结成的痂皮，可用消过毒的食用油涂抹，第二天再轻轻擦洗，就可以去掉。千万不要硬撕。

6. 可用淡盐水或硼酸水浸泡纱布敷在湿疹处止痒，或在医生指导下使用湿疹膏。

7. 严禁宝宝和其他有化脓性皮肤病的患者接触，以免发生交叉感染。

8. 宝宝患病期间最好不要去作预防接种，以免发生不良反应。

■ 食疗方案

菊花茶

适用范围：新生儿可饮用但要适量。

做法：取菊花10克，放入壶内，冲入开水，泡上10分钟左右，等水温降至宝宝可食用的温度，即可喂给宝宝喝。

银花茶

适用范围：新生儿可饮用但要适量。

做法：取银花25克，放入锅内，加适量水煎煮15分钟，加少许糖，调匀后，晾放至宝宝可以食用的温度，即可喂给宝宝喝。

茵陈陈皮茶

适用范围：新生儿可饮用但要适量。

做法：茵陈、陈皮各10克煎水给宝宝饮用，可加糖少许，有助清热利湿、理气健脾燥湿。



忌吃食物

1. 哺乳期的母亲应该避免容易过敏的食物。牛乳、羊乳、豆浆、鸡蛋、海鲜类等。

2. 哺乳期的母亲应该避免的食物。辣椒类、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、桂皮、大蒜、韭菜、香菜、芹菜、八角、海产品类、过酸、过甜、过咸等食物，以防宝宝间接引起过敏反应。

■ 中药治疗

中医认为本病多因饮食失调，内蕴湿热，外受风湿热邪所致。临床上分干性（丘疹性）、湿性（糜烂性）两型。常反复发作，并多伴有胃肠道消化障碍症状。临床治疗多用内外兼治法，内服药以清热、解毒、凉血、渗湿为主，外用药根据干性、湿性之不同，予以不同处理。临床诊治如下：

1 干性（丘疹性）病例

疹如粟粒大，痒痛相兼，起白屑如疥癣，疹隐红而干燥，此多偏热。

内服药：治以清热解毒为主。处方举例：连翘9克、黄柏6克、马齿苋9克、青黛3克、地肤子9克、蝉衣3克、泽泻9克。

外用药：鲜马齿苋（适量）洗净捣成泥外敷，每天换药1次。

2 湿性（糜烂性）病例

湿疹部浸润渗出液较多，或有脓性分泌物，重者可融合成片或延及全身，有腥味，局部发红且痒甚，此多偏湿。

内服药：治以凉血渗湿为主。处方举例：生地9克、青黛3克、败酱草15克、紫草3克、马齿苋9克、荷叶6克、地肤子9克、土茯苓9克。

外用药：①青黛粉3克、黄柏粉9克、混合外撒，或香油调匀外涂，每日1～2次；或②轻粉3克、黄柏粉9克、青黛粉3克，香油调匀外涂，每日1～2次；或③苍术粉、黄柏粉等量，植物油调外敷，每日1～2次。

注意事项：①湿性时只敷药，忌用热水洗，待其结痂后痂落自愈；②干性、湿性均忌食辛辣、鱼腥、刺激性食物。

■ 沐浴疗法

夏枯草能清肝明目、解毒消肿，煎液外洗，对新生儿湿疹有极好的效果。

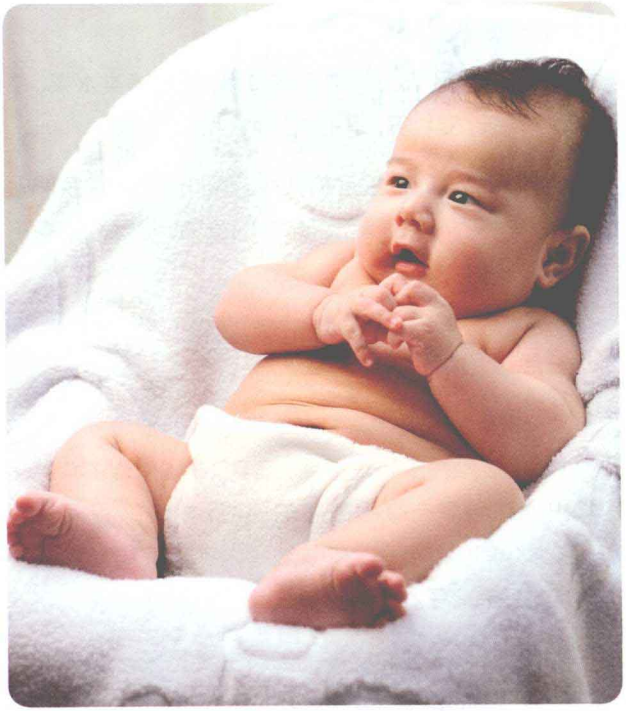
治疗方法：取夏枯草150～200克，放入2.5～3升水中煮沸10～15分钟，去渣，倒入盆中。待水温冷却至38℃～41℃，先用一只手托住宝宝的头颈及身体，一只手用消毒小方巾蘸药液轻轻擦洗头面部数次。然后，将宝宝全身仰卧浸于药液中，手托着颈部露出水面，用方巾蘸药液淋在宝宝未浸着的部位约10～15分钟。每天1次，连洗3天。

疗效：宝宝患处的红斑一般药浴后4～6小时会明显消退，第二天皮疹、疱疹减少，脓疱疹多的宝宝3天内全部结痂、脱落。

■ 专家热线

Q 宝宝患新生儿湿疹后可以接种疫苗或打预防针吗？

A: 患新生儿湿疹较严重的宝宝，应禁止接种多种疫苗，不能注射预防针。



新生儿尿布疹

新生儿皮肤非常娇嫩，出生后又离不开尿布，顾名思义，尿布疹就是发生在兜尿布的臀部，表现为皮肤发红，继而出现红斑、丘疹，较重时发生糜烂、溃疡，故俗称红臀。皮疹并可向外延及大腿内侧或腹壁等处。

■ 过敏圈

特点 小屁屁周围有红圈

如果宝宝肛门周围有一道红圈，就表示红屁股的罪魁祸首是食物过敏，就像宝宝刚开始吃一种新食物时，嘴巴周围会起疹子一样。

原因 容易引起宝宝过敏的食物，如柑橘类水果、果汁，麦片等，是主要的刺激物。

专家支招 调整宝宝的饮食。暂时停止给宝宝吃上述容易引起过敏的食物，看看红圈会不会消失。

■ 接触性皮炎

特点 通常出现在与尿布摩擦最多的部位

接触性皮炎是红色，扁平、像烫伤似的疹子，通常出现在与尿布摩擦最多的部位，如腰间和大腿上方。这类红疹的特征是，皮肤皱褶内不与尿布紧密接触的地方就没有疹子。

原因 引起接触性皮炎的物质主要是尿布本身或清洁剂中有化学刺激物；尿、粪留在尿布上一段时间后，产生的化学刺激物；人工合成材料制作的衣服；宝宝腹泻或使用抗生素后，大便中出现的化学刺激物。

专家支招 1.温水洗屁屁。将宝宝的小屁屁浸在温水中5分钟，如果5分钟后屁屁上仍然有氨味，就再浸久一会儿。

2.晾晾小屁屁。如果可以的话，发病期间尽量不要包尿布，让小屁屁保持充分干燥。

3.涂药治疗。给宝宝外用含1%氢化可的松等非处方药膏涂抹，每天2次，涂抹天数请皮肤科医生定夺。

■ 对摩疹

特点：出现在皮肤皱褶互相摩擦的部位

皮疹主要出现在皮肤皱褶互相摩擦的部位，这与接触性皮炎正好相反。

原因：由于皮肤皱褶处容易积存过多的热气和湿气，刺激皮肤后就会造成对摩疹。

专家支招：1.涂白色石蜡油。每次给宝宝换尿布时，在出疹部位涂上白色的石蜡油。

2.保持小屁屁干燥。充分注意让宝宝的小屁屁处于干爽状态，不要积留湿气和热气。

■ 脂溢性皮炎

特点 发生在腹股沟、生殖器和下腹部

皮疹边界分明，看起来像一大片红斑，比其他原因引起的尿布疹更突起、更硬、更厚、更油腻。

原因 怀孕时妈妈体内的雌激素通过胎盘传给宝宝，致使宝宝出生后皮脂分泌增多。

专家支招 1.涂搽药膏。可用含0.5%或1%氢化可的松成分的非处方药膏为宝宝治疗，如果严重的话，要由医生开处方药。

2.涂药膏时间不能太长。搽氢化可的松药膏的时间，不能超过医生规定的时间，过度使用可能会伤害宝宝的皮肤。

新生儿发热

新生儿的体温一般在37.5℃以下，如超过这个温度就说明新生儿在发热。新生儿宝宝在发热时，通常还伴有面红、烦躁、呼吸急促、吃奶时口鼻出气热、口腔发热发干、手脚发烫等症状。

■ 病因解析

1 环境温度过高而致的发热（如室内生火炉而致室温过高） 新生儿体温调节功能还没发育健全，不能维持产热和散热的平衡，从而身体温度会随着外界环境温度的变化而变化。这种发热一般只需调整环境温度即可，不需要治疗。

2 脱水热 新生儿皮下脂肪少，皮肤面积相对较大，散热快、易脱水，尤其是在炎热的夏天出生的新生儿，由于大汗、进奶少等因素，很容易发生脱水，随之出现体温升高（达38℃～40℃）。此时的宝宝一般情况较好，精神反应正常，没有其他异常反应，在喂水或补液后体温会迅速下降，且发热的时间很少超过一天。这种发热只需补充足够的液体即可。不必采取其他特殊处理。严重脱水的宝宝需要及时送医院治疗。

3 感染性疾病所致的发热 疾病性感染分为产前感染、产时感染及产后感染三个阶段。不洁的阴道检查、羊水早破、第二产程延长及产时感染，一般在宝宝出生后1～2天开始发热。产后感染一般发生在产后1周左右，宝宝常因病毒、细菌、立克次体、原虫、螺旋体、霉菌等所引起的急性感染造成的呼吸道疾病、支气管炎、败血症、脓肿、皮肤脓疱等病症而发

热。这种类型的发热应先找出发热原因，然后再对症治疗。当发热超过39℃以上时，可用物理方法降温（如温水擦浴等）。退热药应在医生的指导下使用，切不可滥用。

4 无菌组织被破坏或坏死导致的发热 如烧伤、骨折、血肿、腹腔或胸腔内血液的吸收等原因引起的发热。

5 生物制剂或药物引起的发热 如血清、菌苗、异体蛋白或某些药物过敏。

护理方案

新生儿发烧后最简便而又行之有效的办法是物理降温，不要随便使用退烧药物，以免引起毒性反应。

新生儿体温在38℃以下时，一般不需要处理，但是要多观察，多喂些水，几个小时后宝宝体温就可以恢复到正常。

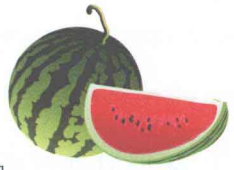
如在38℃～39℃之间，可将襁褓打开，将包裹宝宝的衣物抖一抖，然后给宝宝盖上较薄些的衣物，使宝宝的皮肤散去过多的热，室温要保持在15℃～25℃之间。

宝宝体温高于39℃时，可用酒精加温水混合擦拭降温，高热会很快降下来。酒精和温水的比例应为1∶2。擦拭时可以用纱布蘸着酒精水为宝宝擦颈部、腋下、大腿根部及四肢等部位。在降温过程中要注意，体温一开始下降，就要马上停止，以免矫枉过正，出现低体温。酒精可以使婴幼儿的体温急剧下降，所以要慎重使用。在夏季降温过程中，要注意给宝宝喂水（白开水或糖水均可以）。这是因为，宝宝在发热的过程中要消耗掉大量的水分，要给予及时的补充。如果宝宝持续高温不退，就要请医生检查宝宝发热的原因，进行治疗。

食疗方案

宝宝发烧期间，适合少量多餐，饮食应以清淡、易消化为主，可以喂宝宝一些藕粉、代乳粉、西瓜汁、绿豆汤等，但仍以母乳为最佳。

西瓜汁



适用范围： 新生儿可饮用，但要适量。

做法： 新鲜的西瓜，去籽取瓤，榨汁后代茶频服。如宝宝发烧时不伴有其他症状，可以食用少量西瓜汁，帮助降温、利尿。

绿豆汤

适用范围： 新生儿可饮用，但要适量。

做法： 将绿豆加水煮烂，再加适量的糖或盐便可。绿豆有清热解毒及祛暑的疗效，而且水分充足、营养丰富。

忌吃食物

1. 高热量的食物。姜、肉桂、大茴香、牛羊肉、蒸鸡蛋、桂圆、大枣。

2. 油腻高的、过于甜的营养品。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭等。



■ 专家热线

Q 宝宝发热时可以给宝宝洗澡吗?

A: 在宝宝发热或退热后的48小时以内最好不要给宝宝洗澡。给发热的宝宝洗澡，很容易使宝宝出现寒战，有时还会发生惊厥。发热后宝宝的抵抗力极差，马上洗澡很容易遭受风寒，引起再次发热。所以，宝宝正在发热的时候或热退后48小时以内，最好不要给宝宝洗澡。

新生儿腹泻

新生儿腹泻是新生儿期最常见的肠胃道疾病，又称新生儿消化不良及新生儿肠炎。新生儿腹泻是指宝宝大便稀薄，水分多，呈蛋花汤样或为绿色稀便；严重者水分甚多而粪质很少。

不同的喂养方式，有不同的腹泻判断标准。母乳喂养的新生儿，每天大便可多达7～8次，甚至达到11～12次，外观呈厚糊状，有时稍带绿色。如果宝宝精神好，吃奶好，体重增长正常，就是正常的。人工喂养的宝宝，如每天大便5次以上，或大便中出现像鼻涕状的黏液，或含大量的水分，应及时找专家检查治疗。



■ 病因解析

1 免疫功能差

宝宝腹泻的根本原因是免疫功能差（尤其是肠道，免疫能力更差）。胎儿出生前，在无细菌的子宫内生长，没有受到抵御病毒和细菌的

锻炼，各系统功能的调节机能还比较差，抵抗力比较弱。出生后在被细菌、病毒污染的环境中生长时就很容易受到感染。由于自身的抵抗力比较弱，当肠道受到感染时没有能力去战胜病毒，便很容易患感染性腹泻。

2 积食

给新生儿喂食的奶粉过浓、奶粉不适合宝宝体质、奶液过凉、奶粉中加糖、过早添加米糊等淀粉类食物，都容易导致新生儿积食，从而引起宝宝腹泻。这种情况下，宝宝的大便含有泡沫，带有酸味或腐烂味，有时混有消化不良的颗粒物及黏液，同时还常伴有呕吐和哭闹。

3 过敏

有的宝宝对奶粉蛋白质过敏，特别是有遗传性过敏体质的新生儿，更容易对奶粉蛋白质产生过敏。过敏性腹泻的一般表现为：宝宝饮用牛奶或奶粉后有超过两周未痊愈的非感染性腹泻，大便混有黏液和血丝，伴有皮肤湿疹、荨麻疹、气喘等症状。

4 感冒

宝宝患感冒时常伴有腹泻症状，因此，只要从根本上把感冒治好，腹泻也就自然而然地痊愈了。在宝宝患这种腹泻的情况下应适当给宝宝补充液体，避免宝宝会出现脱水。

5 病毒或细菌感染

这种腹泻是最常见的，其中最具代表性的是肠道轮状病毒感染。由轮状病毒感染引起的腹泻约占秋冬季节小儿腹泻的70%～80%，所以人们又把它称为秋季腹泻。秋季腹泻传染性很强，能在家庭、儿科病房流行。当宝宝的大便呈黄稀水样或蛋花汤样，量多，无脓血，应首先考虑轮状病毒感染。发病时宝宝会伴有呕吐、发热等症状，若不及时处理可出现脱水，因此要格外注意。若大便含黏液脓血，则应考虑细菌性肠炎。

护理方案

腹泻期间，宝宝吃进去的食物非但没能起到营养身体的作用，反倒会使病情加重，加速营养物质的丧



失和消耗。所以，婴幼儿在急性腹泻期内最好短期禁食，使胃肠道得到适当休息，对疾病的恢复有利。但是禁食时间不宜过久，一般不超过6～8小时。对于新生儿的腹泻而言，预防是最主要的。母乳是无菌的，而且有各种病菌的抗体，对肠道感染有一定的抵抗力，母乳喂养的宝宝不易患腹泻。如果没有条件进行母乳喂养，也要进行正确的人工喂养，尤其是要保持奶具的干净卫生。这是预防新生儿腹泻的根本措施。

如果是因为喂养不当所致的腹泻，并且不严重，应及时调整奶量，在1～2天的时间内减少奶量，或把奶液稀释为原来的1/2～2/3，一般可以奏效。但是不能长时间稀释，以免造成营养不良。宝宝腹泻期间，要注意适当补液。补液可采用世界卫生组织推荐的口服补液配方，医院或药店都有供应。也可服妈咪爱和思米达，前者调整肠道正常菌群，后者保护肠道黏膜。服用方法：妈咪爱每次1/3包，一日2次；思米达1/4包冲水15毫升，每日2次，两种药交替使用。

如果宝宝的腹泻较重，大便有脓血，并伴有食量减少、呕吐、尿少等症状；大便呈稀水样，每天达到10～20次，伴有高烧嗜睡等症状，甚至出现手足凉、皮肤发花、呼吸深长、口唇樱红色、口鼻周围发绀、唇干、眼窝凹陷等情况，千万不要大意，需要立即到医院输液抢救。

宝宝腹泻期间，要保护好宝宝的腹部，不能让宝宝着凉。每次便后都要给宝宝清洗肛门，勤换尿布。

■ 食疗方案

吃母乳的宝宝，可继续母乳喂养，但辅食需要暂停。哺乳时间由每次5～7分钟，逐渐增加到10分钟以上。

人工喂养的宝宝可先喂浓度为5%～10%的米汤30～60毫升，每4小时1次，次日再用鲜牛奶或奶粉。

米汤

材料： 大米200克，清水适量。

做法： 1.将大米用清水淘洗干净，放到锅里，加上适量的水煮。

2.先用大火将水烧开，再改成小火煮20分钟左右。

3.取上层的米汤喂给宝宝。



专家热线

宝宝腹泻症状消失了，人工喂养的宝宝该怎样喂养？

A： 当腹泻恢复正常后，也需慢慢地增加非母乳食物的量，同时需持续服用合生元儿童益生菌冲剂一段时间，直到宝宝肠道完全恢复健康。当持续严重腹泻后，虽然腹泻已经停止了，但消化机能在一段时间后才能恢复正常，不能马上恢复吃原来的非母乳食物，应该先喂添加辅食初期的黏稠状食物，过几天再慢慢恢复到原先的饮食。

为什么不要忽视新生儿的腹泻？

A： 腹泻对成人来说不是什么大病，但对于水分占体重80%的新生儿来说却是一个不可忽视的疾病。一般来说，母乳喂养的新生儿很少发生腹泻，这是因为母乳不仅营养成分比例恰当，适合于新生儿的需要，而且其中含有多种抗体可以防止腹泻的发生。人工喂养的新生儿，常因牛奶放置时间过长、变质或食具消毒不严而造成消化道感染，导致腹泻的发生。另外，气候骤变，牛奶或奶粉冲配不当造成新生儿消化道功能紊乱，也会发生腹泻。

轻度的腹泻，大便为黄绿色，可带有少量黏液，有酸臭味，呈薄糊状，每天大便约十次以下。如果大便次数增多，每天多达十次以上，症状就会加重，出现明显脱水，小儿哭声低微，体重锐减、尿少等。如不及时治疗还会出现水与电解质紊乱和酸中毒等严重症状。所以新生儿发生腹泻时，切不可轻视，应及时治疗。

哪些按摩手法可以缓解宝宝腹泻？

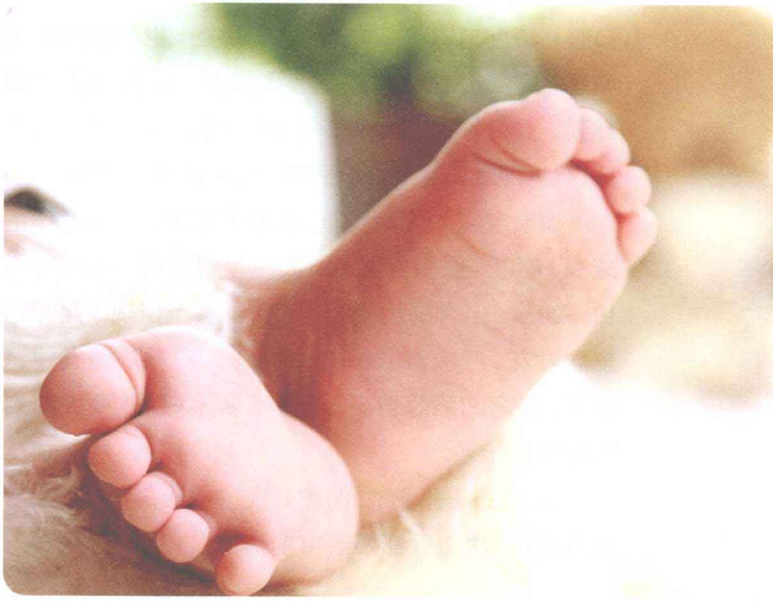
A： 如果病情不是很重而宝宝吃药又非常困难，父母可以给宝宝按摩，通过调整、改善、增强胃肠道的消化吸收功能，使腹泻停止。方法如下：

1. 让患儿仰卧，家长用一手掌面沿逆时针方向揉摩腹部，约15分钟。

2. 同上姿势，家长用中指按揉脐周。

3. 患儿取俯卧位，家长由上而下推脊柱及脊柱两侧肌肉隆起处，以发热为好。

4. 同上姿势，家长食指按揉尾骨端50次，再由上而下直推30次。



新生儿黄疸

新生儿黄疸是由于新生儿胆红素代谢特点所导致的一种特殊的生理现象，一般分为生理性黄疸、病理性黄疸和母乳性黄疸。

■ 病因解析

1 生理性黄疸

生理性黄疸是指一些新生儿出生2～3天后，全身皮肤、眼睛、小便等会出现发黄，到出生第5～6天时，发黄最为明显。这是因为胎儿在子宫内发育时，靠胎盘供应血和氧气，体内为低氧环境，需要更多的红细胞携带氧气，才能满足正常的生理需要。出生后，新生儿建立自己的呼吸系统，体内的低氧环境得到改变，对红细胞的需求减少，于是大量的红血球被破坏，分解产生胆红素，但是这时新生儿的肝功能还没有发育完善，酶系统发育不成熟，不能把过多的胆红素处理后排出体外，使得血液中的胆红素增多。随着血液的流动，胆红素像黄色的染料一样，把新生儿的皮肤和巩膜染成黄色，就出现了生理性黄疸。生理性黄疸一般很轻微，一般7天后开始逐渐消退，混合喂养或人工喂养的新生儿10～14天左右完全消退，纯母乳喂养的新生儿需要的时间更长。如果宝宝的精神很好，吃奶也正常，就属于正常的生理现象，不需要治疗。

2 病理性黄疸

新生儿的黄疸出现的时间过早，黄疸的程度过重，或者在生理性黄疸减退后又重新出现而且颜色加深，同时伴有其他症状，就可能是病理性黄疸。如果新生儿病理性黄疸过重，可能患有败血症、肝炎等疾病，就应尽快就医。

3 母乳性黄疸

母乳性黄疸既非生理性黄疸，也非病理性黄疸，是指有的全部由母乳喂养的新生儿在母乳中葡萄糖醛酸苷酶的作用下使小肠中重复吸收胆红素引起的黄疸。母乳性黄疸持续时间较长，最长可以达到2～3个月。虽然持续时间长，但黄疸的程度不会很重，随着月龄的增长，黄疸会逐渐消退，对宝宝生长发育并没有很大的影响，不必过于担心。大部分母乳型黄疸的宝宝不需要特殊治疗。

■ 护理方案

生理性黄疸：一般不需要治疗，可自行消退。但在黄疸期间要让宝宝多喝温开水或葡萄糖水以利尿。

病理性黄疸：如果新生儿黄疸出现早于24小时、进展快、程度重、消退晚、退而复现，就可能是病理性黄疸，需及时去医院治疗。

为了预防新生儿黄疸，妈妈和宝宝都应该尽量避免接触能诱发溶血的药物、化学物品，禁用可诱发溶血性贫血的氧化剂药物。如果宝宝是由母乳哺育的，妈妈要忌用氧化剂药物，忌食蚕豆，忌与樟脑丸或萘接触。宝宝的衣服、被褥上忌有樟脑丸或萘的气味。宝宝出生后要尽早给宝宝喂奶，以保证宝宝的液体摄入量，促使胎便尽早排出。宝宝的小便次数以平均每天6～8次为好。

■ 专家热线

Q 宝宝出生已经5天了，但皮肤还是黄黄的，连眼睛都有些发黄，是不是得了肝炎？

A: 新生儿在出生后2～3天内，绝大部分都会出现皮肤发黄的现象，甚至连眼白也会带有黄色，这种现象称为“生理性黄疸”。通常10～14天，黄疸就会自动消退。早产儿约2～3周后消退。在此期间，宝宝的一般情况良好，食欲佳。如发现宝宝饮食、大便等有异常，应及时就医。

新生儿感冒

感冒是新生儿时期最常见的病症，是由病毒或细菌等病原体感染所引起的、以侵犯鼻、咽部为主的急性炎症，一年四季均可发生，冬春两季发病率最高。

宝宝感冒多有发热的症状，体温可达39℃～40℃，同时会表现出烦躁不安、鼻塞、流涕、轻咳、食欲不振、呕吐、腹泻等症状。新生儿感冒一般会持续2～3天，重者可持续1周左右。有些宝宝生病1～2天时，由于突发高热可能引起惊厥，退热后惊厥症状会自然消失。



■ 病因解析

宝宝易患感冒的主要原因是因为免疫力不佳。只有健全的免疫系统，才能帮助宝宝抵抗致病的细菌和病毒，远离感冒和其他疾病。

新生儿感冒的另一个原因是受到了妈妈的传染。感冒是产后妈妈最易患的疾病。宝宝的免疫功能不

健全，抗病力差，又与妈妈零距离接触，如果妈妈患了感冒，在给宝宝喂奶、洗澡、换尿布时，将直接把感冒传染给宝宝。

■ 防病胜于治病

由于感冒等上呼吸道感染可引起中耳炎、喉炎、气管炎、支气管肺炎等疾病，甚至导致败血症。预防感冒的发生，对宝宝的健康来说就显得特别重要。

为了避免宝宝感冒，家长们需要在以下几个方面多加注意：

1 **患感冒的妈妈最好与宝宝分住3～7天，待感冒症状得到控制或痊愈后再和宝宝接触。**许多患感冒的妈妈不敢给宝宝喂奶，感冒病毒不会通过哺乳途径传播，只要在哺乳的时候，妈妈戴上口罩就可以了。

2 **避免使宝宝接触病原体。**感冒流行期间不要带宝宝到人多、拥挤、空气浑浊的公共场所去，更不要让宝宝接触感冒病人。宝宝居住的房间要经常开窗通风，保持室内空气流通。可以用醋熏蒸房间，杀灭空气中的病原体。

3 **保证营养。**平衡宝宝膳食、合理喂养，保证宝宝摄入充足的营养素，可以增强宝宝的机体抵抗力，使宝宝少患感冒。

4 **为宝宝穿衣盖被要适度。**根据气温变化及时给宝宝增减衣被，不可穿盖得太多。宝宝出汗后要及时换下汗湿的衣服。

5 **让宝宝加强锻炼。**经常为宝宝洗澡，经常带宝宝进行日光浴，对增强宝宝体质、提高宝宝对气温变化的适应能力极为重要。

6 **消除诱发感冒的其他原因。**对可能诱发宝宝呼吸道感染的疾病（如营养不良、缺乏维生素A、佝偻病等）要及时治疗。

■ 护理方案

1 及时为宝宝清理鼻涕

宝宝感冒后，鼻涕经常擤出不来，妨碍宝宝呼吸。这时，家长可用蘸了温水的潮棉签伸入宝宝的鼻腔，为宝宝清理鼻涕。

2 想办法治鼻塞

用温水浸湿的纱布轻敷在宝宝的鼻孔上方，使宝宝呼吸时能够吸入比较湿润的空气，可以帮助宝宝保持鼻腔里的湿度，对鼻塞起到缓解作用。晚上睡觉的时候让宝宝的头稍微枕高点，有助于宝宝呼吸畅通，好好休息。

3 卧室消毒

最好在每个房间用醋热熏二十分钟，能杀灭房间里的细菌，并帮助宝宝清理鼻腔及呼吸道内的细菌。



■ 食疗方案

萝卜大枣汤

适用范围：新生儿可选择性食用。

原料：白萝卜5片、生姜3片、大枣3枚、蜂蜜30克。

做法：将萝卜、生姜、大枣加适量水煮沸，用小火煎约30分钟，去渣，加蜂蜜，再煮沸。待温度合适后给宝宝喝汤。

服法：温热时服下，每日1~2次。

功效：萝卜有清热生津、凉血止血、化痰止咳等作用；生姜有散风寒、止呕下气作用；大枣有和胃养血及调和药物作用；蜂蜜则有润燥止咳作用。

注意事项：患风热咳嗽的宝宝（主要症状是发热痰黄）不宜选用此食疗方。



■ 专家热线

Q 给宝宝打了流感疫苗是否就不感冒了？

A：由于引起感冒的病原体种类繁多，有病毒（腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等）、细菌（溶血性链球菌、肺炎球菌等）和支原体等，一种疫苗仅能针对性地预防一种病毒感染，所以不能完全起到预防作用。

Q 鼻塞就是感冒吗？

A：新生儿鼻塞，并不一定是感冒。新生儿感冒往往不表现为鼻塞，而是精神差，奶量减少，睡眠增多或减少，哭闹不安等非特异症状。新生儿打喷嚏，也不是感冒。新生儿刚刚来到大自然中，对环境还不适应，外界刺激使鼻黏膜发痒，引发喷嚏。新生儿鼻塞，打喷嚏，都不一定是感冒，不要贸然服用感冒药。误服感冒药，会造成宝宝鼻黏膜干燥，分泌物减少，对外界微生物的防御才能进一步下降，微生物趁势侵袭，引发新生儿呼吸道感染。



新生儿吐奶

新生儿吐奶的主要原因是生理上的，和宝宝的胃部结构及吃奶方式有很大的关系。新生儿宝宝的喉头位置比成年人的要高一些，再加上宝宝含乳头的方式比较笨拙，吃奶时很容易把空气与奶汁一起吸入胃部。

病因解析

新生儿宝宝吐奶的主要原因是生理上的，和宝宝的胃部结构及吃奶方式有很大的关系。新生儿宝宝的喉头位置比成年人的要高一些，再加上宝宝含乳头的方式比较笨拙，吃奶时很容易把空气与奶汁一起吸入胃部。新生儿的胃部，从正面看是横躺着的，呈不稳定状态，同时胃部入口还比较松。也就是说，成人吃饭时，食物进入胃部后，胃部会收缩来防止食物逆流回食道；但由于婴儿的胃贲门还不能很好地进行收缩，这样进入胃部的奶汁等就比较容易地流回食道。当宝宝打嗝或身体晃动时，吃进去的奶也就比较容易被吐出来。另外，喂养方法不当，婴儿吃奶过多，妈妈乳头内陷，宝宝吸空奶瓶、奶头内没有充满乳汁等因素，也都会使宝宝吞入大量空气而发生溢奶。喂奶后，宝宝频繁改变体位也容易引起溢奶。

防病胜于治病

1.母乳喂养的宝宝：如果母亲乳头内陷，在孕期就应该开始矫正。吃奶时注意不要让宝宝吃得太急，如果奶汁喷射出来，会让宝宝感到不舒服。

2.人工喂养的宝宝：奶嘴的开孔大小要合适，奶嘴必须充满乳汁才能让宝宝吃。

3.喂奶最好做到少而勤。

4.注意喂奶中及吃饱后给宝宝拍嗝。喂奶后应将宝宝轻轻抱起，头靠在妈妈肩上，轻拍宝宝背部，使胃内空气得以排出。

护理方案

如果宝宝吐奶了，要赶紧抬高宝宝的上身，并保持这一姿势。因为一旦呕吐物被宝宝吸进气管，会使宝宝窒息。在让宝宝躺下时，最好将浴巾垫在宝宝身体下面，并注意保持宝宝的上身抬高。如果宝宝躺着时发生吐奶，可以把宝宝的脸侧向一边。

宝宝吐奶后应适当地补充水分，最好在吐后30分钟左右，试着给宝宝喂些白水，如果马上给宝宝补充水分，可能会再次引起呕吐。





宝宝吐奶后，下次喂奶数量要减少到平时的一半，喂奶次数可以适当增加。在宝宝持续呕吐期间，只能给宝宝喂奶，最好不要喂其他食物。

吐奶得到缓解后，如果宝宝还有精神不振、只想睡觉、情绪不安、无法入睡、发烧、肚子胀等现象，就可能是生病了，应该尽快带宝宝去看医生。

■ 专家热线

Q 用什么样的姿势喂奶才会使宝宝吃奶后不吐奶呢?

A: 正确的喂奶姿势：尽量抱起宝宝，让宝宝的身体处于45度左右的倾斜状态，这样宝宝胃里的奶液会很容易地流入小肠，比躺着喂奶减少发生吐奶的机会。

新生儿硬肿症

新生儿硬肿症通常发生在宝宝出生后的7~10天，主要表现为：不吃、不哭、不动、体温不升、体重不增，局部或周身发冷，皮肤和皮下脂肪变硬，有时伴有水肿。变硬的地方多为宝宝小腿、大腿外侧的皮肤，严重时宝宝的脸部皮肤亦可发硬。

■ 病因解析

新生儿宝宝的体表面积相对较大，皮肤薄嫩，血管丰富，容易散热。棕色脂肪是新生儿宝宝在寒冷环境中急需产热时的主要能量来源。如果宝宝周围的环境温度过低，身体散热过多，使棕色脂肪被耗尽



体温下降，就会使宝宝的皮下脂肪因为凝固而变硬。由于宝宝体温过低，宝宝皮下脂肪的周围毛细血管扩张，渗透性增加，极易发生水肿，结果就造成了硬肿症。

■ 护理方案

1.注意给宝宝保暖，让屋子里的温度高些，尤其是在冬天。

2.最好给宝宝准备个热水袋。

3.最好对宝宝进行母乳喂养，给宝宝提供充足的热量。

■ 专家热线

Q 新生儿硬肿症是不是只要注意保暖就行了，有就医的必要吗？

A: 患硬肿症的新生儿，由于体温过低，体内血流缓慢，毛细血管因缺氧通透性增加，容易引起出血，特别是肺出血。如果发现宝宝的鼻子和嘴里冒血沫，呼吸微弱，说明宝宝的病情已经很危重，要立即送医院抢救。



鹅口疮

有些新生儿口腔黏膜会长出一些像奶块一样的东西，类似积存在黏膜上的稀粥残渣，不易擦掉，严重时会连成一片，布满口腔两侧、舌面、上颚，甚至蔓延到宝宝的咽喉后壁、食管、肠道、喉头、气管、肺等部位。这就是人们常说的“鹅口疮”。

“鹅口疮”初期一般没有疼痛感，不会影响宝宝进食，但如果任其发展，则会造成宝宝吞咽困难、呛奶、呕吐、声音嘶哑、呼吸困难，严重时还会引起败血症、脑膜炎等严重并发症。

■ 病因解析

引起鹅口疮的病菌是白色念珠菌，又称口腔念珠菌。致病的重要因素有两个，一是新生儿的口腔黏膜娇嫩，抵抗力弱，容易被感染；二是饮食感染。如果妈妈感染了口腔念珠菌，在给宝宝喂奶时，就会通过乳头、手指等途径把病菌传染给宝宝。

■ 防病胜于治病

平时大人喂奶前或接触宝宝前都要注意洗净双手。母乳喂养时，应保持乳房及乳头的清洁。乳汁有抑菌作用，结束哺乳后，妈妈可以挤出少量乳汁，涂在乳晕处，待其自然干燥，可以隔离病菌。人工喂养时，每次喂奶后，都要把宝宝的奶瓶、奶头清洗干净，并煮沸消毒。其他喂奶用的物品（如小毛巾等）要与成人分开，每次用后都要煮沸消毒，并在阳光下晒干。

每次喂奶后，再给宝宝喂几口温开水，可冲去留在口腔内的奶汁，霉菌就不会生长了。

■ 护理方案

宝宝得了鹅口疮以后，首先应检查有没有使用抗菌素不合理的情况，如有应及时纠正。然后，用棉签蘸些制霉菌素溶液（每10毫升冷开水中含20万单位制霉菌素），涂在宝宝的患处；或用2%～3%碳酸氢钠（也就是小苏打溶液）为宝宝清洗口腔；或在宝宝的患处涂些冰硼散或硼砂甘油。以上药物每天可涂3～4次。同时要注意为宝宝补充复合维生素B和维生素C。每日二次，每次各一片，压碎成粉，加水溶解后给宝宝喂食。

■ 专家热线

Q 宝宝口腔中出现黄色的小颗粒或黄色的小结节是“鹅口疮”吗？

A： 有的新生儿宝宝口腔的上腭中间及牙龈上会出现一些黄色的小颗粒或黄色的小结节，这不是“鹅口疮”，主要是上皮细胞堆积所致，俗称“马牙”或“鼓氏珠”。这是一种正常的生理现象，一般数周后会自行消退，千万不要用棉签擦拭或用针挑破。



Q 如何判断宝宝是否患鹅口疮？

A： 1. 口腔黏膜出现乳白色、微高起斑膜，周围无炎症反应，形似奶块。无痛，擦去斑膜后，可见下方不出血的红色创面。斑膜面积大小不等，可出现在舌、颊、腭或唇内黏膜上。

2. 好发于颊、舌、软腭及口唇部的黏膜，白色的斑块不易用棉棒或湿纱布擦掉。

3. 在感染轻微时，除非仔细检查口腔，否则不易发现，也没有明显痛感，或仅有进食时痛苦表情。严重时宝宝会因疼痛而烦躁不安、胃口不佳、啼哭、哺乳困难，有时伴有轻度发热。

4. 受损的黏膜治疗不及时可不断扩大，蔓延到咽部、扁桃体、牙龈等。更为严重者，病变可蔓延至食道、支气管，引起念珠菌性食道炎或肺念珠菌病，出现呼吸吞咽困难，少数可并发慢性黏膜皮肤念珠菌病，可影响终身免疫功能，甚至可继发其他细菌感染，造成败血症。



新生儿便秘

正常新生儿最初每天的大便次数为3~6次，过几周后，可能会减少到每天1~2次，这都算正常。但是，有时候宝宝两天才有一次大便。这就要引起爸爸妈妈们的注意了。

如果粪便在结肠内积聚的时间过长，水分就会被过量地吸收，导致粪便过于干燥，造成排便困难。如果宝宝的大便比较干结，偏硬，颜色发暗，宝宝就可能已经便秘了。

病因解析

1. 宝宝饮食搭配不合理：如果宝宝的食物中含的蛋白质较多，碳水化合物较少，食物在肠道内的发酵过程就会变得缓慢，造成宝宝大便干燥。喂养宝宝的时候如果不注意为宝宝补充含纤维素较多的水果、蔬菜等食物，也容易使宝宝出现便秘。牛奶中的酪蛋白及钙质比母乳多，含有多种不能溶解的钙皂，所以，人工喂养的宝宝也容易发生便秘。

2. 妈妈的不良饮食：妈妈所吃的食物很大程度地影响着宝宝。如果妈妈经常吃辛辣的食物，就会引起宝宝的便秘。

3. 排便习惯：没有养成定时排便的习惯。如果该排便时宝宝正在玩耍时，会抑制自己的便意。久而久之，宝宝的肠道就会失去对粪便刺激的敏感性，使大便在肠内停留过久，变得又干又硬。

4. 疾病影响：肛门狭窄、先天性肌无力、肠管功能不正常、先天性巨结肠等疾病也造成宝宝便秘。这时候应立即就医，及早诊治。

5. 精神因素的影响：如果宝宝受到突然的精神刺激（如惊吓或生活环境改变等），也会出现暂时的便秘现象。

6. 乳量不足：新生儿宝宝的消化道肌层发育尚不完全，如果宝宝吃奶太少，或呕吐较多，可引起暂时性的无大便，同时还可能伴有吐奶。

防病胜于治病

爸爸妈妈们想从根本上预防宝宝便秘，防患于未然，应该从调理宝宝饮食、养成定时排便习惯、保证适当活动量这几个方面入手。

1 **均衡饮食：**宝宝的饮食一定要均衡，五谷杂粮以及各种水果蔬菜都应该均衡摄入。适当地多给宝宝吃一些果泥、菜泥，或喂宝宝喝一些果蔬汁，都可以增加肠道内的纤维素，促进胃肠蠕动，使宝宝排便通畅。

2 **定时排便：**每天早晨喂奶后，父母可以帮助宝宝排便，以培养宝宝定时排便的好习惯。排便时要注意室内温度，并注意不要让宝宝产生厌

烦或不适感。

3 **保证足够的活动量：**每天都要保证宝宝有一定的活动量。爸爸妈妈可以多抱抱宝宝，或揉揉宝宝的腹部，而不要长时间地把宝宝独自放在婴儿床上。

4 **服用合适的口服药：**适合婴幼儿服用的治疗便秘的口服药有妈咪爱、整肠生、金双歧片、四磨汤口服液等，具体用法及用量请遵医嘱。

■ 护理方案

出现便秘后，干硬的粪便刺激肛门会使宝宝产生疼痛和不适感。有的宝宝因为惧怕疼痛，不敢用力排便，会使便秘越来越严重。大便如果长时间存留在宝宝体内，会形成毒素淤积，影响宝宝正常的新陈代谢，还会使宝宝产生营养不良、抵抗力下降等健康问题。治疗方法如下：

按摩法：手掌向下，平放在宝宝脐部，按顺时针方向轻轻推揉。这样做不仅可以加快宝宝的肠道蠕动，促进排便，还有助于消化。

开塞露法：将开塞露的尖端封口剪开（管口处如有毛刺一定要修光滑），先挤出少许药液滑润管口，以免刺伤宝宝肛门，接着让宝宝侧卧，将开塞露管口插入其肛门，轻轻挤压塑料囊，使药液注入肛门内，拔出开塞露空壳，在宝宝肛门处夹一块干净的纸巾，以免液体溢出。

甘油栓法：将手洗干净，将圆锥形甘油栓的包装纸打开，轻轻塞入宝宝肛门，而后轻轻地按压，使甘油栓尽量在宝宝的肝门内多待片刻，等甘油栓充分融化后再帮助宝宝排便。

肥皂条法：洗净双手，将肥皂削成铅笔粗细、长约3厘米的圆锥形肥皂条。先用少量水将肥皂条润湿，再缓缓插入宝宝肛门内。尽量让肥皂条在肛门内多停留一段时间，以达到充分刺激肠道的效果。



■ 食疗方案

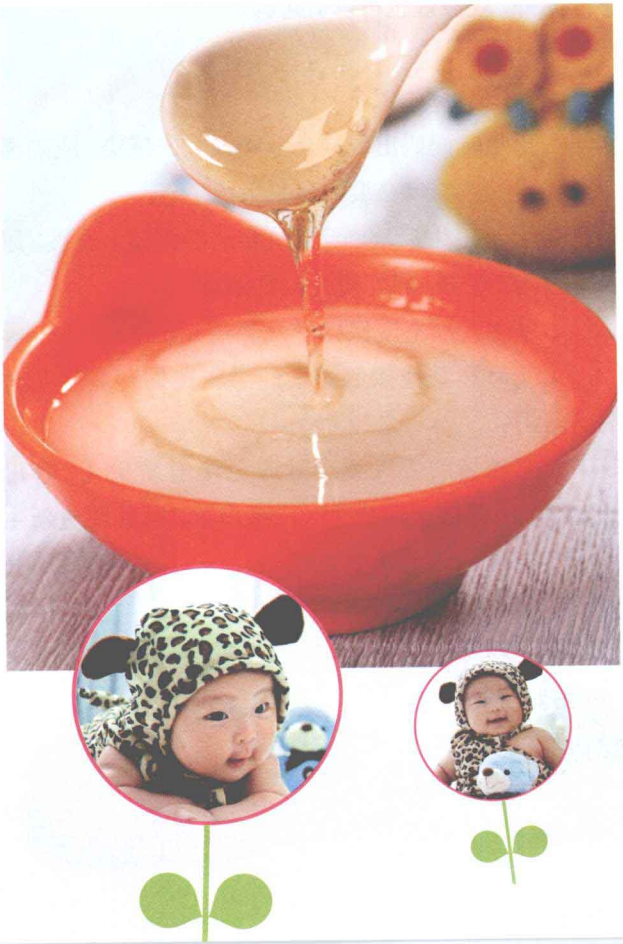
蜂蜜糊

原料：儿童蜂蜜两滴、香油1小匙。

适用范围：新生儿宝宝可食用，但要适量。

做法：用一滴水调匀两滴儿童蜂蜜，把1小匙香油调进去，调成糊状即可。

宝宝吃起来又香又甜，不像香油那么油腻。



■ 专家热线

Q 我的宝宝出生后几天才大便一次，是便秘了吧？

A：新生儿几天不大便不一定是便秘。新生儿由于解便机制未发育成熟，所以无法定时解便，常常要等大便积累得很多，直肠壁的神经感受到膨胀压力，才会引发反射性的解出。这就是有些宝宝几天才解一次大便的原因。母乳喂养的宝宝由于对母乳中的营养吸收比较完全，大便量较少，反而会好几天才解一次便，不一定随吃随解。

判断新生儿是否便秘的方法是观察宝宝大便的性状。如果性状正常，几天不大便也属正常。

Q 正常新生儿的大便什么样？

A：1.母乳喂养的小宝宝的大便是黄色或金黄的，稠度均匀，药膏状，可有小颗粒，偶尔稍稀薄，可以带少量绿色。如果奶中所含的碳水化合物较多，即我们平时所说的糖类较多，在肠道中发酵，使得大便柔软，并且含有很多的泡沫，可以使大便的次数增多。

2.人工喂养的新生儿，若以牛奶喂养为主，大便为淡黄，质地较干燥，可有明显的臭味，这是因为牛奶中含有高蛋白，分解时较臭。大便中可有白色奶块，这是因为牛奶中含大量络蛋白，消化时易于与钙结合形成皂钙的缘故。

新生儿肺炎

宝宝在新生儿时期最常见的呼吸道感染疾病就是新生儿肺炎。新生儿的呼吸道防护功能差，容易受到感染发病。新生儿肺炎可分为吸入性肺炎和感染性肺炎两大类，也可同时并存。

常见病原菌为大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和白色葡萄球菌、肺炎球菌等。

新生儿肺炎主要表现为：宝宝口吐白沫、精神萎靡、不吃奶或吃奶易呛易呕吐。面色灰白或清灰、鼻翼扇动、闭口吹气、呼吸不规则甚至暂停呼吸，吸气时胸骨上、肋骨间的软组织出现凹陷。不发热，甚至体温过低全身发凉，没有婴幼儿支气管肺炎的普通表现，如咳嗽、呼吸困难等。新生儿肺炎因不典型的临床表现特点，早期不易被发现，常易被忽略或误诊。

病因解析

新生儿特殊的生理特征决定了这一时期的宝宝易受肺炎的侵害；免疫功能低下易受病原体的侵犯；大脑皮质对呼吸中枢的调节功能差；吞咽动作不协调；气管短、管腔内较干燥，纤毛清除细菌、尘埃的能力差，细菌容易下行进入肺部；肺组织的分化不够完善，肺泡数量少；肺血管相对丰富，容易充血并发生炎症。

如果妈妈产前患有感染性疾病，病原体可通过胎盘引起胎儿感染，其症状常在产后24小时以内出现。出生后保暖不当，与患呼吸道感染者接触，也会使宝宝在先发生上呼吸道感染后向下蔓延而成为肺炎。此外，败血症也可以引起肺炎。

防病胜于治病

1.出生时妈妈出现异常分娩或临产感染，应隔离观察新生儿宝宝，必要时应早用抗生素。

2.宝宝出生后，生活空间要洁净舒适，衣被、尿布应柔软、干净，哺乳用具应勤消毒。

3.新生儿居室应保持空气流通、新鲜。

4.父母和其他接触孩子的亲属在护理新生儿时注意洗手。

5.患感冒的成人要尽量避免接触新生儿，若母亲感冒，照顾孩子和喂奶时应戴口罩。尽量避免新生儿宝宝与呼吸道感染病人接触。



护理方案

一旦宝宝确诊为肺炎后，要密切观察宝宝的体温变化、精神状态、呼吸情况。

1.要保持室内空气新鲜。太闷、太热对肺炎患儿都不好，会加重咳嗽，使痰液变稠，呼吸变得困难。地上应经常洒些水，使室内空气不要太干燥。

2.宝宝得了肺炎往往不愿吃奶，应注意给宝宝补充足够的液体和热量。除注意喂奶外，可注射葡萄糖液。宝宝因发热、出汗、呼吸快而失去的水分较多，要多喂水，这样也可以使咽喉部湿润，使稠痰变稀，呼吸道通畅。

3.宝宝吃奶时会加重喘咳，应改用小勺喂，不要用奶瓶喂奶。

4.要注意宝宝鼻腔内有无干痂，如果有，要用棉签蘸水后轻轻取出，让鼻腔保持通畅。



专家热线

Q 怎样才能准确迅速地辨别宝宝是不是得了肺炎呢?

A: 要准确迅速地辨别宝宝是不是得了肺炎有两种方法:

1 数呼吸法

如果宝宝在安静状态下每分钟的呼吸次数等于或超过60次（数的时候要注意：宝宝一次呼气加一次吸气才算一次，如果将单独的呼气或吸气算一次呼吸就错了），就很可能已经得了肺炎，需要赶快到医院检查治疗。

2 观察胸凹陷法

小于两个月的宝宝患了肺炎后，吸气时可以看到胸壁下端明显向内凹陷，医学上称之为胸凹陷。这是由于患肺炎时宝宝需要比平时更用力吸气才能完成气体交换所致。如果宝宝既出现呼吸增快又有明显的胸凹陷现象，就说明已经患了重度肺炎，必须住院治疗。

Q 新生儿肺炎有哪些并发症?

A: 1.全身感染。易引发全身感染，如败血症、化脓性脑膜炎、脑室膜炎和感染性休克。

2.肺部并发症。当患儿突然气促、呼吸困难、青紫明显加重时，可能并发脓胸、脓气胸、肺大疱或纵隔气肿等。

3.心力衰竭。患儿烦躁不安、心率加快，呼吸急促，肝在短时间内显著增大时，提示合并心力衰竭。



新生儿脐炎

新生儿出生后医生会为宝宝进行脐带结扎，剩下1厘米左右的脐带残端。脐带残端在正常情况下会在宝宝出生后3~7天脱落。但是，脱落前的脐带很容易成为细菌繁殖的温床，诱发新生儿脐炎。

宝宝脐部发炎后，轻者表现为脐带根部或脐带脱落后的创面发红，局部有脓性分泌物，有臭味，脐部及周围皮肤发红或有肿胀；重者感染扩散形成腹壁感染，甚至引起败血症。

■ 病因解析

1 清洗脐部的方法不正确

宝宝出院后，脐部残端虽然尚未愈合，但一般不会感染，只有脐凹处会出现少量渗血或潮湿，需要家长每天为宝宝清洗。如果清洗方法不正确，不是从脐的底部开始从内到外地消毒，而是仅清洗脐部表面，甚至仅血痂表面涂抹几下，就不能达到消毒的目的。久而久之，宝宝的脐部就成为细菌、病毒的温床。

2 护理方法不正确

宝宝的皮肤黏膜柔嫩，血管丰富，极易破损感染。如果家长缺乏脐部护理知识，使宝宝的脐部被大小便污染，也会是使宝宝的脐部发炎。

■ 防病胜于治病

1.宝宝出院后，家长要每天上午给宝宝洗1次澡。洗澡时要注意保护宝宝的脐部，使其不被脏水污染。洗完后要进行脐部护理：用浓度为75%的酒精对脐带残端和周围进行消毒，然后用脐带卷包扎好。

2.宝宝大小便后要及时换尿布。尿布不要遮盖住宝宝的脐部，被大小便污染的尿布污染脐部，会导致新生儿脐炎的发生。

3.要随时观察宝宝脐部及脐围有无红肿、分泌物，一旦发现应及时处理。脐周围红肿或创面有少许渗出物者，应避免其暴露，并尽量避免不必要的摩擦。可以用2%的碘酒为宝宝的创面进行消毒，用75%的酒精在宝宝脐周进行消毒。如有脓性分泌物，应遵医嘱服用药物。

■ 护理方案

1.可以使用75%酒精、生理盐水、3%硼酸液、0.1%新洁尔灭消毒液等药物性溶液为宝宝擦拭消毒。使用方法是用消毒棉签蘸上述药液后，轻柔地

擦拭患处，并注意清除脐部的脓性分泌物。如果脐带残端尚未脱落，可以一并清洁。每日1～2次。

2.脐带未脱落前，每次为宝宝洗澡后要将脐带周围的水吸干，用75%的酒精对残端进行消毒，再换上干净的纱布包裹好。

3.勤换尿布，避免尿液污染脐部。

4.脐部有污染应及时清洗消毒，保持脐部干燥、清洁。

专家热线

为什么要强调新生儿脐炎的预防？

A: 因为在新生儿脐带残端（脐带）脱落前，脐部最易成为细菌繁殖的温床。如果脐部感染，细菌及其毒素从脐血管的断口处进入血液循环，就会引起菌血症。新生儿免疫功能低下，菌血症会很快发展为败血症甚至脓毒血症。更为严重的是，由于新生儿血脑屏障功能差，约有30%的败血症患儿合并化脓性脑膜炎，病势凶险，死亡率高，幸存者也常有合并症，如硬脑膜下积液、低钠综合征、失明、失聪、癫痫或痴呆等。

新生儿脐炎是什么样的表现？

A: 在正常情况下，宝宝出生后3～7天，脐带逐渐干枯变细，成为黑色痂盖而脱落。但宝宝得了脐炎后，初起时脐带根部发红，脐窝湿润、渗液，随后很快脐窝周围皮肤出现红肿，脐窝流出带臭味的浆液脓性分泌物。有时脐带痂盖表面似乎很干燥，但一揭开脐带痂盖，就会发现下面存有脓液。如果引发新生儿败血症，临床症状极不典型，不像成人那样有高热，而是表现为少吃、少哭、少动或不吃、不哭、不动、黄疸加深，若疏忽大意，抢救不及时可危及生命。有的易引起腹膜炎。还有可能并发化脓性脑膜炎，常常预后不良。

给宝宝洗澡的时候，有什么好办法能避免脐部感染呢？

A: 当宝宝的脐带尚未脱落时，只需清洁宝宝的手、脸、颈及尿布区，不要清洁宝宝的脐部。可以准备一小碗开水、消毒过的棉花及干毛巾，先用棉花沾开水清洁宝宝的脸部（包括眼、耳、鼻、口）等部位，动作要轻柔，每擦拭完一个部位就用毛巾擦干，并且更换一团棉花。之后，清洁宝宝的身体皱褶部位，最后清洁宝宝的生殖器官。清洗的时候可在水中加入一点温和的婴儿沐浴乳，清洁完一个部位后要立刻擦干宝宝的身体，避免使宝宝的脐部碰到水，就可以避免感染了。



新生儿结膜炎

新生儿结膜炎一般发生在宝宝出生后的5~14天。患结膜炎后，宝宝的眼睑肿胀，睑结膜发红、水肿，同时伴有分泌物，一开始为白色，很快会转为脓性，出现黄白色带脓性的分泌物。

新生儿结膜炎起初可能是一侧眼部发病，随着病情发展，可使两侧的眼睛都患病。如果不及时护理治疗，炎症甚至会蔓延到角膜，影响视力。

病因解析

1.免疫力差

新生儿宝宝免疫系统发育不完全，对病菌的抵抗力弱，那些不会使成人和大一些的儿童致病的细菌，也可能让宝宝遭受感染。

2.生理发育不完善

新生儿泪腺尚未发育完善，因而眼泪较少，不易将侵入的病菌冲洗掉，容易使它们在眼部聚集、繁殖，引起结膜炎。

3.出生时受到污染

出生时，婴儿的头部要经过妈妈的子宫颈和阴道，如果这些部位有病菌，宝宝的眼部很容易因为受到污染而被感染。如果妈妈阴道的衣原体检查为阳性，从阴道分娩的婴儿70%都可能被感染。

护理方案

如果宝宝眼部有分泌物，或是已患上结膜炎，要及时就医，还需做如下护理：

1.清除宝宝眼部分泌物前，一定要用流动的清水将手洗净。

2.把消毒棉签在温开水中浸湿（以不往下滴水为宜），轻轻擦洗宝宝眼部的分泌物。

3.如果宝宝睫毛上的分泌物较多，可用消毒棉球浸上温开水湿敷一会儿，再换用湿棉球从眼内侧向眼外侧轻轻擦拭。一次用一个棉球，用过的就不能再用，直到擦干净为止。



4.用抗生素眼药水为宝宝滴眼。妈妈手持眼药瓶，将药水滴入宝宝的外眼角，注意不要滴在黑眼珠上，也不要使药瓶口碰触宝宝的睫毛，瓶口要离眼2厘米远。每次1～2滴即可。滴后，松开手指，用拇指和食指轻轻提宝宝的上眼皮，防止药水流入鼻腔。若双眼均需滴药，应先滴病情较轻的一侧，再滴病情较重的一侧，避免交叉感染。滴完一只眼后，最好间隔3～5分钟，再滴另一只眼。

5.宝宝用过的物品（尤其是毛巾、手帕）要及时进行消毒。



■ 专家热线

新生儿眼屎多影响视力吗?

A: 新生儿眼屎多是个大问题，它可导致新生儿先天性泪囊炎等疾病，不及时治疗，会影响到新生儿的视力发育。医学专家表示：眼屎多的原因是由于细菌入侵到泪囊，在泪囊中繁殖、化脓，脓性物填满整个泪囊，无法往下排泄，只有沿着泪囊、泪小管向上排到眼睛里。如果不及早治疗，可能并发角膜炎，角膜也因此可能由黑变白形成白斑，从而对宝宝的视力发育造成严重影响。医学专家提醒，宝宝出生后，父母应特别注意观察他眼屎的多少，如果出生一周后还有眼屎，应尽早带他去眼科医院检查。

妈妈需要怎么做，才能帮刚出生的宝宝预防结膜炎呢?

A: 宝宝出生后，立即用0.5%的红霉素或1%四环素眼膏涂抹结膜，或用眼药水滴眼进行预防。在照料宝宝时，妈妈一定要保持自己的双手及衣服清洁，千万不能用不干净的手帕擦洗宝宝的脸和眼。如果宝宝眼部有明显的红肿，脓性分泌物过多及白眼球充血，一定要及时去眼科诊治，不能延误。

引发新生儿结膜炎的“罪魁”有哪些?

A: 细菌主要为金黄色葡萄球菌、流感杆菌、淋球菌、肺炎球菌、大肠杆菌。

衣原体过去曾被误认为是病毒，现代医学科学研究已证明，它与细菌非常相似，因此把它列为细菌中的一个独立微生物群，引起新生宝宝结膜炎的衣原体称沙眼衣原体。

专题

早产儿的护理

胎龄越短，婴儿体重越小身长越短。胎龄在37足周以前出生的活产婴儿称为早产儿或未成熟儿。其出生体重大部分在2500克以下，头围在33厘米以下。

如果早产儿是因为合并有心脏、染色体等问题早产的，有后遗症的几率很大，如果不是则基本上没有问题。一般来说，早产儿的体质会比健康的足月儿差一些，因此早产儿出院后家长的早期护理非常重要。孩子在医院待到胎龄足37周出院后，家长的护理要注意五个方面：

1 皮肤要勤清洁

早产儿的皮肤薄，更容易受细菌感染，清洁很重要。清洗的过程中要特别注意其褶皱部位，屁股每次换完尿布后要及时用清水清洗并擦干。口腔要用凉开水清理，防口腔感染。

2 喂奶要控制好频率和奶的冲调比例

由于早产儿一般要进ICU，脱离母亲的时间比较长，所以出院后基本上都是人工喂养或者混合喂养，在住院期间一般由窗体顶端窗体底端为早产儿配置奶粉。出院的早产儿在家可以用普通奶粉，但家长一定要掌握好冲调比例。用奶瓶喂奶时，奶头孔眼不宜过大，否则乳汁流得太快，易引起呛咳，甚至发生窒息。但奶头孔眼也不宜太小，以免吸奶费力，引起疲劳。吸吮和吞咽能力差的早产儿，可使用套有橡胶管的滴管喂奶。喂完奶后，可让婴儿侧卧，这样即便是吐奶也不容易呛咳，能避免呕吐物吸入气管，引起吸入性肺炎或窒息。

3 多进行抚触和语言沟通，给孩子一些爱的传递

早产儿待病情稳定后即可开始抚触疗法，经过一定时间按摩，可以使婴儿的摄入奶量明显增加，头围、身长、血经蛋白、体重均明显增高。抚触过程中，能增进亲子感情，让孩子感受到爱，更坚强地成长。需要注意的是，抚触时要确保房间内温度适当，一般保持在20℃～30℃，另外要选择合适的时间，一般选在宝宝吃饱后1～2小时清醒时为佳，不要选在吃饱后或饥饿时或想睡时。

4 保持通风环境，避免交叉感染

因为早产儿抵抗力相对较弱，很容易受到外界的感染，一不留神就不得不重回医院。

5 要遵医嘱带孩子定期复查和进行早教

复查项目包括眼底检查、听力筛查、生长发育检测等。其中眼底检查一直要检测到生后4～6个月，有条件的要随访到半岁。早产儿视网膜的发育欠佳，所以，早产儿的家长应重视自己孩子视网膜的检查。

Part 3

婴幼儿常见病的防治

本部分针对婴幼儿常见病——发热、咳嗽、腹泻等，
进行了深入浅出的讲解。
面对孩子生病，爸爸妈妈的困惑焦虑，
本部分给出了很多见效快、
副作用小且便于操作的好方法，
对爸爸妈妈大有裨益。

咳嗽

咳嗽是宝宝最常见的呼吸道疾病症状之一。宝宝支气管黏膜娇嫩，抵抗病毒感染能力差，很容易发生炎症，引发咳嗽。咳嗽是一种自我保护现象，同时也预示着宝宝身体的某个部分出了问题，提醒父母要注意宝宝的身体健康了。

病因解析

咳嗽一般都是由于疾病引发的。感冒、呼吸道感染、肺炎、咽喉炎等许多疾病都会有咳嗽的症状。不同病症引起的咳嗽需要进行不一样的护理。

普通感冒引起的宝宝咳嗽

特点 多为一声声的刺激性咳嗽，好似咽喉瘙痒，无痰，白天和晚上都可能发生，没有气喘、呼吸急促等现象。

症状 嗜睡，流鼻涕，有时可伴随发热，体温不超过38℃；精神差，食欲不振，出汗退热后，症状消失，咳嗽仍持续3～5日。

原因 四季流行，温差变化大时多见；一般都有受凉经历，如晚上睡觉蹬被、穿衣过少、洗澡受凉等。

护理意见 一般不需特殊治疗。多喂宝宝一些温开水、姜汁水或葱头水，尽量少用感冒药。宝宝烦躁、发热时，可给少许宝宝专用的退热药物，切忌使用成人退热药。不宜喂止咳糖浆、止咳片等止咳药，更不要滥用抗生素。

流感引发的宝宝咳嗽

特点 喉部发出略显嘶哑的咳嗽，有逐渐加重趋势。痰由少至多。

症状 伴随明显眼泪、鼻涕、呼吸道分泌物增多症状，常伴有38℃以上高热，一般不易退烧，会持续一周。高热时伴有呼吸急促现象。宝宝精神较差。

原因 病毒感染引起，多发于冬春流感流行季节，常有群发现象。

护理意见 疑似流感，应立即就医，明确诊断，在医生指导下治疗。



冷空气刺激造成的宝宝咳嗽

特点 刺激性干咳。

症状 痰液清淡，不发热，没有呼吸急促和其他伴随症状。

原因 冷空气是单纯物理因素，好发于户外活动少的宝宝。宝宝突然外出吸入冷空气，娇嫩的呼吸道黏膜就会出现充血、水肿、渗出等类似炎症的反应，因而诱发咳嗽反射。最初没有微生物感染，但持续时间长了，可能继发病毒、细菌感染。

护理意见 让宝宝从小就接受气温变化的锻炼。经常带宝宝到户外活动，即使是寒冷季节也应坚持。只有经受过锻炼的呼吸道才能顶住冷空气的刺激。

咽喉炎引起的宝宝咳嗽

特点： 咳嗽时发出“空、空”的声音。

症状： 声音嘶哑，有脓痰，咳出的少，多数被咽下。较大的宝宝会诉咽喉疼痛；不会表述的宝宝常表现为烦躁、拒乳。

原因： 咳嗽多为炎症分泌物刺激，常因受寒引起。

护理意见： 及时就医，明确诊断后对症治疗。

过敏性咳嗽

特点 持续或反复发作性的剧烈咳嗽，多呈阵发性发作。宝宝活动或哭闹时咳嗽加重，夜间咳嗽比白天严重。

症状 痰液稀薄、呼吸急促。

原因 由抗原性或非抗原性刺激引起，以花粉为多。

护理意见 对家族有哮喘及其他过敏性病史的宝宝应格外注意，一旦咳嗽要及早就医诊治，明确诊断，积极治疗，阻止发展成哮喘。

气管炎引起的宝宝咳嗽

特点 早期为轻度干咳，后转为湿性咳嗽，喉咙里有痰声或咳出黄色脓痰。

症状 早期有感冒症状，如发热、打喷嚏、流涕、咽部不适等。

原因 多见于年龄稍大的宝宝，主要由呼吸道感染引起。

护理意见 初起感冒症状明显时可用感冒药，发热可用退热药、祛痰剂，不宜使用止咳药。痰多或呈脓性表明是继发细菌感染，应根据医生意见选用抗生素治疗。若不能有效控制，可能发展为肺炎。

细支气管炎引起的宝宝咳嗽

特点 刺激性干咳，可以咳出较多痰液。

症状 咳嗽伴发热、呼吸急促和喘憋。

原因 病毒侵犯细支气管的黏膜引起炎症，以6个月内的宝宝最多见。

护理意见 如果宝宝出现呼吸困难或是无法进食、喝水，应及时就医。如果症状较轻（只是气喘，未出现呼吸困难等症状），可以在宝宝房间里放一个加湿器，帮助宝宝祛除肺部的黏液，并给宝宝喝足够多的水。

此外，异物吸入和肺炎也会引起咳嗽，具体的护理方案，可以参考后文的“肺炎”和“气管进异物”。



防病胜于治病

预防宝宝咳嗽需要注意的事情很多，主要有：

1 调养脾胃

宝宝咳嗽大多是因为肺经受到了侵害。只要调理好肺，寒气和外邪就不容易入侵人体，宝宝也就不容易咳嗽。中医上补益脏腑，讲究“虚则补其母”，肺脏的母脏为脾胃，只要调养好宝宝的脾胃，对宝宝的肺脏大有好处，自然也就不容易咳嗽了。哺乳期的宝宝一定要坚持母乳喂养，已经断奶的宝宝可以多吃一些山药、扁豆、莲子等具有补脾胃助消化作用的食物。平时的饮食中，要注意多给宝宝吃汤、羹、糕类食物，少吃煎、烤、炸类烹调手法做出来的食物，还要多吃蔬菜，以保护宝宝的呼吸道及胃肠道黏膜，使其免受病毒或细菌的侵袭。

2 注意双足的保暖

寒从脚底起，宝宝的脚受了凉，上呼吸道黏膜微血管便会立即收缩，潜伏在鼻咽部的细菌和病毒就会迅速繁殖起来，引起感冒、咳嗽等病症。所以，为宝宝做好足部保暖工作，对预防咳嗽有十分重要的意义。由于足部离心脏较远，供血相对要少，宝宝的皮下脂肪少，保暖功能相对要差，最好坚持每天晚上睡觉前用温水给宝宝洗洗脚并浸泡三到五分钟。

3 加强体育锻炼

室外体育运动可以促进宝宝的肺功能的发育，增加肺活量，增强呼吸道的防御能力。因此，应该多带宝宝去户外活动，呼吸新鲜空气，增强宝宝中枢神经系统对体温的调节功能，提高他的御寒能力。

4 尽量少去公共场所

冬季是呼吸道传染病流行季节，家长应尽量避免带宝宝去人多拥挤的公共场所。当地流行呼吸道传染病时，更应尽量不带宝宝外出，这样可避免通过空气和接触被传染上病源而发病。另外，家中若有成员患感冒等传染病，也应尽量将宝宝与其隔离。患者要戴上口罩，并勤洗双手，以防通过接触等方式传染给宝宝。

5 营造良好的生活环境

定时开窗换气，保持宝宝卧室内空气新鲜。污浊的空气对呼吸道黏膜会造成不良刺激，使呼吸道黏膜充血、水肿、分泌异常，加重咳嗽，严重的可引起喘息症状。家长更不可在家吞云吐雾过烟瘾。气候干燥时，可用空气加湿器。

6 防治宝宝过敏性咳嗽

避免使宝宝食用海产品、冷饮等容易引起过敏的食物。家里不要养宠物和花，不要铺地毯，避免使宝宝接触花粉、尘螨、油烟、油漆等容易引起过敏的事物；不要让宝宝抱着长绒毛玩具入睡。

■ 护理方案

宝宝咳嗽多痰时，家长要格外小心，一定要防止宝宝被痰憋住，造成窒息。常见的家庭护理有以下几种：

1.保持适宜的温度。室内温度过高时，会大大降低宝宝呼吸道纤毛运动功能，使呼吸道抵御病菌的能力下降，反复遭受病菌的侵袭，呼吸道内膜会受到损伤，使宝宝的咳嗽经久不愈。对宝宝来说，室内最适宜的温度是18℃～22℃。

2.避免环境干燥。病毒和细菌常吸附在比它们大数倍的浮尘上，浮尘通过宝宝呼吸进入人体，长期积累，从而导致严重病变。空气干燥导致尘土飞扬，使夹带病菌的尘埃被吸入呼吸道，引发呼吸道感染，并有利于一些病毒、细菌生长繁殖。宝宝房间的湿度应保持在50%左右。

3.房间与房间的温差不能过大。宝宝的调节能力较差，对温差变化不能做出相应的反应，很容易因为不适应不同房间的温度变化而生病，使病毒、细菌乘虚而入。

4.保证宝宝充足的睡眠。睡眠不足，不但影响宝宝生长发育，还会降低宝宝的抵抗力。抵抗力低下的宝宝会反复感冒，这是导致宝宝咳嗽的最主要原因之一。

5.多给宝宝喝点水。咽部干燥是导致宝宝患咽炎的原因之一，咽炎容易导致宝宝慢性咳嗽。让宝宝多饮水，还对咽部有冲洗作用，能避免咽部干燥。

6.少让宝宝吃辛辣甘甜食物。辛辣甘甜食物会加重宝宝的咳嗽症状，妈妈常常喜欢给咳嗽的宝宝煮冰糖梨水，如果冰糖放得过多，不但不能起到止咳作用，反而会因过甜使咳嗽加重。

温馨提示：宝宝斜置拍痰法

如果宝宝咳嗽痰多，除了带宝宝看医生进行治疗外，妈妈可以参考以下方法，给宝宝除痰。

1.用枕头做成一个有斜度的平面，倾斜度约为20～30度，让宝宝俯卧在枕头上，头低脚高，利用地心吸力，使宝宝肺部的痰液自动流出。同时妈妈可以一只手护住宝宝背部，另一只手窝起来，用空心掌轻拍宝宝背部。

2.让宝宝侧身睡在枕头上（左侧卧或右侧卧都可以），同样是头低脚高，并不断变换身体的位置，令肺内不同部位的积痰容易排出。拍击宝宝背部的方法同上。

3.让宝宝仰卧在枕头上，头低脚高，令痰液容易排出。拍击宝宝背部的方法同上。

特别提示

1.每个位置约停留5分钟。如果宝宝出现不适的现象，应立即停止。

2.宝宝吃完食物后2小时内不宜做除痰运动，避免发生呕吐。

3.在除痰过程中，一定要不断观察宝宝的面部表情变化，若宝宝出现气喘或任何不适现象，立即停止。

4.宝宝在痰咳出时，可能会将痰吞下去而不是吐出来，不必担心，痰会随着粪便排出体外，对身体无碍。



■ 饮食宜忌

食疗方案

玉竹粥

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：鲜玉竹15克、粳米50克。

做法：将玉竹洗净，切碎，加水煎汤取汁去渣，用玉竹汁液煮粥（应添水）。每天早晚分2次温热服食。1周为1疗程，停1周再行第2疗程。

百合梨糖羹

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：鲜百合10克、梨1个、白糖15克。

做法：将百合洗净，梨切片。百合、梨、白糖三者混合放入碗中，蒸熟，放冷后给宝宝吃。

银耳羹

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：银耳5克、鸡蛋1个、冰糖60克、猪油适量。

做法：将银耳用温水浸泡约30分钟，待发透后，摘除杂质，洗净并分成片状，然后加适量水煮开，并用文火再煎2小时，待银耳煮烂为止。将冰糖另加水煮化，打入鸡蛋，加入少许清水搅匀后，倒入锅中煮开，将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内，搅拌均匀。起锅时，加入少许猪油即可。待温度适合后给宝宝吃。

忌吃食物

1.温热蔬果类。姜、蒜、葱、韭、芥菜、胡萝卜、蚕豆、荔枝、龙眼、木瓜、胡桃、葡萄、李子、梅子、橄榄、胡椒、辣椒、山药、黑木耳。

2.温热鱼肉类。狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、虾米。

3.辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。

4.油腻食物。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、肥肉、奶油蛋糕、鸭汤等。

5.生冷食物。冰棒、冰激凌。

■ 专家热线

Q 为什么给宝宝用了许多价钱昂贵的药物，咳嗽的症状并没有多少好转？

A：咳嗽是一种正常的生理防御反射，是人体自行清除呼吸道黏液的唯一办法。宝宝早上起床时有几声轻轻的咳嗽，这是正常的生理现象，是在清理晚上积存在呼吸道的黏液，妈妈不必担心。如果妈妈一见到宝宝咳嗽，就给宝宝服用较强的止咳药，虽然咳嗽会暂时停止，痰液却不能顺利排出，如果大量蓄积在气管和支气管内，造成气管堵塞，会使咳嗽变得更厉害。所以，当宝宝咳嗽的时候，尽量不要给宝宝用止咳药。

流感

秋冬季节是流感的多发季节。0～3岁的宝宝免疫能力差，极易成为流感侵袭的群体。宝宝的年龄越小，发病率越高，发病程度越重，造成的健康风险越大。

流感通常比普通感冒要明显、严重，主要特点有：初期症状明显，伴有高烧、头痛、喉咙痛、肌肉酸痛、全身无力等症状，之后咳嗽和流鼻涕症状会陆续出现，部分宝宝可能会出现腹痛、呕吐等肠胃症状。流感的发烧可能持续3～5天。一旦宝宝患上了流感，可能变得爱发脾气，食欲大减，同时出现扁桃腺红肿。

流感对宝宝的健康伤害主要源自并发症，如肺炎、支气管炎、心肌炎、脑膜炎和中耳炎等，严重的时候甚至会造成生命危险。

■ 病因解析

由于受到季节变迁的影响和外部环境的更变，给流感病毒提供了一个不停传播和不停改变其性质的卵巢，这时由于宝宝还小，很容易受到流感病毒的侵袭所致。

■ 防病胜于治病

做好预防是避免宝宝免受流感侵害的最佳途径。

1 给宝宝接种流感疫苗

接种小儿流感疫苗是增强对病毒免疫力的有效方法。婴幼儿接种流感疫苗需要进行两次注射，其间需要间隔1个月，10月份是接种流感疫苗的最佳时机。

2 给宝宝适度穿衣

秋季早晚温度变化明显，妈妈们要根据天气变化为宝宝增减衣物。

3 进行适当的室外运动

室外运动能够使宝宝呼吸新鲜空气，加速身体新陈代谢，增强宝宝的身体抵抗力。

4 给宝宝一个良好的室内环境

室内空气污浊、流通缓慢会使大量流感病毒在室内聚集，增加宝宝的发病机会。为避免这种情况出现，一定要注意保持室内空气新鲜，定期消毒，及时杀灭病毒，消除宝宝的流感隐患。

5 饮食要合理

6个月以下的宝宝最好母乳喂养；稍大的宝宝可以添加多样化饮食，蔬菜、水果、牛奶等都要吃一些，以摄入全面、均衡的营养；两次喂食期间可以喂宝宝一些白开水。

6 保证宝宝良好睡眠

宝宝睡眠充足也是提高流感病毒免疫力的方法之一，妈妈们需要为宝宝营造一个安静、温暖而又空气流通的舒适睡眠环境。

7 避免宝宝接触病原体

流感流行期间，不要带宝宝到公共场所，更不要让宝宝接触流感病人。

■ 护理方案

一旦宝宝感染了流感，家长要小心护理，帮助宝宝尽早康复。

1.对宝宝卧室及用品进行消毒。宝宝的卧室要及时用食醋熏蒸；宝宝的用品要及时用热水、来苏水、碘酒消毒，以保证宝宝的生活环境安全、清洁。

2.保持宝宝室内空气新鲜，但要注意为宝宝保温。

3.宝宝的衣被要厚薄合适，不能让宝宝出汗、受寒。

4.密切观察宝宝病情。每一小时要为宝宝测量一次体温，并经常观察宝宝的呼吸及咳嗽情况。如果宝宝出现高热，要对宝宝进行物理解温，如冰枕、冷水敷额头、多饮开水等。还要及时为宝宝测量脉搏。如果病情严重，要及时送至医院救治。

5.确保宝宝有充足卧床休息时间。提升免疫力是战胜流感的关键，保持充沛的体能是确保宝宝提升免疫力的重要环节。宝宝感染流感期间，家长们要让宝宝多卧床休息。

■ 饮食宜忌

食疗方案

板蓝根饮

适用范围：除新生儿外的宝宝。

原料：板蓝根、鲜芦根各30克，葛根15克，生甘草5克，鲜姜数片。

做法：将上述材料加1升水，放到锅里煮沸，再煮20分钟左右，待温度合适后让宝宝热饮。每天分2次服用。适用于流感高烧、咳嗽。

生姜红糖饮

适用范围：除新生儿外的宝宝。适用于高烧无汗的流感。

原料：生姜15克，红糖20克，葱白3根。

做法：用500毫升水加姜丝、葱丝煮沸后加入红糖，趁热一次喝完。喝完后让宝宝卧床盖被发汗，以出微汗为度。



姜丝可乐

适用范围：除新生儿外的宝宝，但要适量。

原料：可乐1瓶，鲜姜2~3克。

做法：姜去皮切碎，放入一大瓶可口可乐中，用汤锅煮开，稍凉后趁热喝下，防治流感效果良好。

蒜泥蜂蜜饮

适用范围：除新生儿外的宝宝。

原料：蒜泥、蜂蜜各适量。

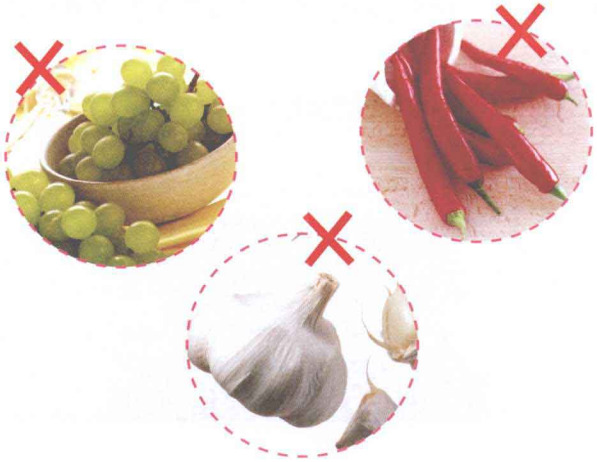
做法：将等份的蒜泥与蜂蜜混匀后，用白开水送服。每次一大匙，每天4～6次，治疗流感效果很好。

忌吃食物

1. **温性的肉类食物。**狗肉、羊肉、牛肉等。

2. **温热的蔬果菜。**葱、蒜，芥菜、蚕豆、龙眼、木瓜、葡萄、李子、梅子、辣椒、山药、黑木耳。

3. **冷饮制品。**冰水、冰棒、冰激凌。



专家热线

给宝宝接种流感疫苗时妈妈需要注意些什么？

A：如果宝宝没有禁忌症，一般6至35个月的宝宝都需要接种疫苗2次，每次0.25毫升，中间至少要间隔4周的时间。如果宝宝是过敏体质，特别是对鸡蛋过敏，就不能接种流感疫苗。当宝宝有腹泻、发热、感冒等症状时，即使很轻微，也不能进行接种。

接种疫苗前，妈妈要仔细观察宝宝的健康状况，尤其是精神状况。如果发现宝宝有些萎靡不振，可能是在生病，就要推迟疫苗注射的时间。

宝宝接种疫苗后的一段时间内针口不能沾水，所以最好接种前给宝宝洗个澡。

接种疫苗应保证宝宝的精力充沛，不能让宝宝空腹接种。接种疫苗的时候，最好给宝宝换上柔软宽大的内衣，这样既方便挽袖子打针，也不会摩擦针眼处皮肤。

接种完疫苗，一定要留在医院观察20分钟，以防出现严重的过敏反应。注射完流感疫苗后，很多宝宝会出现低热、头痛、乏力等症状，这些都属于正常现象，不用过分担心。只要注意让宝宝适当休息、多饮开水、避免着凉、注意营养，1~2天后就会消失。局部反应较重时，可用干净毛巾做热敷，每天4～5次，每次10～15分钟。如果接种疫苗后出现的局部反应不能在短时间内消退，应尽快去医院诊治，否则很可能有生命危险。

小儿支气管炎

小儿支气管炎指支气管发生炎症，小儿毛细支气管炎的病变主要发生在肺部的细小支气管上，也就是毛细支气管上，所以病名为“毛细支气管炎”。小儿支气管炎多见于1岁以下的宝宝。

小儿支气管炎发病初期，宝宝会出现咳嗽、打喷嚏等感冒症状；1～2天后咳嗽加重，出现呼吸困难、憋气、面色苍白、夜间张口呼吸，肺部有哮鸣音等症状；严重时伴有充血性心力衰竭、呼吸衰竭、缺氧性脑病以及水和电解质紊乱。一般体温不超过38.5℃，一般持续1～2周。

病因解析

小儿急性支气管炎是病毒、肺炎支原体或细菌感染造成的。以流感、腺病毒占多数，肺炎支原体也很常见。另外，营养不良、佝偻病、变态反应、慢性鼻炎、咽炎等也可诱发该病。小儿支气管炎在宝宝的婴幼儿时期发病较多、较重，常并发或继发上下呼吸道感染、麻疹、百日咳、伤寒及其他急性传染病。

防病胜于治病

1.加强宝宝的身体锻炼，增强抗病能力。

2.容易反复发作者可服用药物预防，如服用黄芪，每天6～9克，连服2～3个月。也可以为宝宝接种疫苗，预防复发。

护理方案

宝宝病情较轻，以在家用药治疗和护理为主。家长应遵医嘱给宝宝按时间用药并做好家庭护理：

1 **注意保暖：**寒冷的刺激会降低宝宝支气管黏膜局部的抵抗力，加重支气管炎病情，所以，要根据气温变化及时给宝宝增减衣物。

2 **补充水分：**小儿支气管炎经常使宝宝出现不同程度的发热，水分蒸发较大，应注意给宝宝多喂水。饮食以半流质为主，以增加体内水分，满足机体需要。

3 **保证营养：**小儿患支气管炎时营养物质消耗较大，加之发热及细菌、毒素影响胃肠功能，造成宝宝消化不良，容易使宝宝体内缺乏营养。这时要采取少量多餐的方法，让宝宝吃清淡的半流质或流质食物。

4 **翻身拍背：**宝宝咳嗽、咳痰表明支气管内分泌物增多，为促进分泌物顺利排出，可给宝宝拍背。还应帮助宝宝翻身，每1～2小时一次，使宝宝保持半卧位，有利痰液排出。

5 注意退热：宝宝患病时多为中低热度。如果体温在38.5℃以下，一般无需吃退热药，主要针对病因治疗。如果体温高于38.5℃，可以采用物理方法降温，即用冷毛巾头部湿敷或用温水擦澡。但处在婴儿期的宝宝不宜采用此方法，必要时应用药物降温。

6 保持良好的室内环境：宝宝所处的居室要温暖、通风和采光良好，要有一定的湿度，防止空气过分干燥。不要在室内吸烟，以防对宝宝产生不利影响。

■ 饮食宜忌

食疗方案

百合粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：鲜百合20克、糯米50克、冰糖适量。

做法：百合、糯米一起煮粥，煮熟后加冰糖。待温度适合后给宝宝喝。此粥可健脾补肺，止咳定喘。

山药汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：山药泥200克，粟米250克（炒熟研粉），杏仁500克(去皮尖、炒熟研粉)。

做法：每天早上用开水冲泡粟米杏仁粉10克，兑入山药泥适量，放入适量麻油，待温度适合后给宝宝饮用。此汤可益气补虚，温中润肺，主要用于宝宝久咳不愈或反复发作。

芥菜粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：芥菜头一个、粳米50克。

做法：芥菜头切碎，加粳米一起煮粥，熟后待温度合适给宝宝喝。此粥可温化痰饮。

梨粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：鸭梨1个去核切片取汁，粳米50克。

做法：粳米熬粥，将熟时兑入梨汁，待温度适合后给宝宝喝。此粥可清心润肺，止咳除烦。



忌吃食物

1. 厚味的食物。咖喱粉、咖啡、大蒜、鲫鱼、黑鱼、河鳗、海鳗、黄鱼、虾、蟹、香菜、生姜、芹菜、酸菜、过甜过咸的食物等。

2. 辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、芥末等。

Q 在家如何辨别宝宝是否得了小儿支气管炎呢?

A:小儿支气管炎主要依据咳嗽，痰鸣，气促或呼吸困难，肺部有不固定的中、细湿啰音等作出诊断。哮喘性支气管炎主要依据反复发作史、明显的呼气性喘鸣、肺部广泛的哮鸣音及呼气延长等诊断。一般来说，如果宝宝出现这种情况，就可以确定是患了小儿支气管炎，就要赶紧采取措施。当然，事先要排除吸进异物的可能性。

支气管哮喘

支气管哮喘是一种反复发作的呼吸道变态反应性疾病，是宝宝在婴幼儿时期的一种常见病，多发于冬春两季，气候变化或精神激动都能诱发此病。

支气管哮喘的主要表现是：宝宝反复发作性咳嗽、喘鸣、呼吸困难，伴有其他呼吸道疾病。婴幼儿支气管哮喘多数始发于3～4岁之前，急性发作较易控制，但特别易复发。病的时间愈久，发作愈重。有的宝宝由于经常反复发作，往往生长发育迟缓，营养及肺功能均差。

■ 病因解析

宝宝患支气管哮喘的原因十分复杂，医学上把支气管哮喘分为内源性哮喘与外源性哮喘两大类。

1. 外源性哮喘：主要指由过敏引起的哮喘。患儿大多有过敏性体质和家庭过敏史。当宝宝从空气中吸入某些容易引起过敏的物质（如尘土、螨虫、花粉、羽毛、棉絮、霉菌、化学品、烟油、油漆等）出现过敏时，就会发病；宝宝吃了鸡蛋、牛奶、鱼、虾等食物出现过敏的时候，也会发病。发病时宝宝有喘憋声或持久咳嗽，常伴有湿疹、过敏性鼻炎、枯草热、荨麻疹等过敏症状，有的还会出现吐、泻和腹痛等肠胃道过敏反应。这种哮喘的季节性很强，多在春、秋季发病。

2. 内源性哮喘：主要指由非过敏原因引起的哮喘。患儿中过敏体质和家庭过敏史较少，主要由病毒、细菌感染引起发病，接触冷空气、空气污染、服用阿斯匹林等药物、精神过度紧张引起发病。这类哮喘会随着宝宝免疫功能的增强而减轻，大多数在宝宝3～4岁后会痊愈。

■ 防病胜于治病

宝宝一旦患上了支气管哮喘，不但难以根除，而且容易复发，所以，预防婴幼儿支气管哮喘的意义十分重大。

1. 寻找、消除可能使宝宝患上哮喘的致病源。支气管哮喘发作的诱因主要有：虾、粉尘螨、花粉、油漆、油烟等。导致宝宝过敏的东西有所不同，应仔细寻找，加以防范。

2. 感冒也是诱发宝宝支气管哮喘重要原因之一，平时应适当让宝宝锻炼身体，增强体质，避免受冷，以减少感冒。

3. 避免宝宝过度劳累，不要让宝宝过热或者过凉。

4. 预防宝宝其他呼吸道感染，及时治疗呼吸道病灶。

5. 宝宝的衣服、被子等勤洗勤晒，保持干燥清洁。

6. 适当给宝宝服人参、黄芪、胎盘、蛤蚧等中药，可增强体质，预防哮喘发作。



■ 护理方案

1. 注意观察宝宝发作时的先兆症状。如发现宝宝有咳嗽、咽痒、打喷嚏、流涕等呼吸道黏膜的过敏症或有发热、咳嗽、咳脓痰，咳嗽逐渐加重等上呼吸道感染症状，应按医嘱给宝宝用药，控制哮喘症状。

2. 宝宝在家发作哮喘时，可在火炉上置一盆水煮开，使水蒸气充满房间，让宝宝待在房间里，直到呼吸畅通或症状有所好转为止。哮喘多在夜间发作，常会使家长们惊慌，特别是宝宝第一次发作，最好去医院明确诊断病因。

3. 若宝宝咳痰无力，可帮助宝宝排痰。具体方法是：五指并拢，略弯曲，轻拍宝宝背部，自边缘向中心、再自下而上拍打，一边拍打，一边鼓励宝宝将痰咳出。

4. 安抚宝宝心理，保持环境安静。用亲切的语言安慰宝宝，解除宝宝的恐惧与不安，让宝宝的身心得到充分休息。

5. 调整宝宝饮食。宝宝的饮食应以清淡、易消化的半流质或软食为主，多给宝宝吃新鲜蔬菜、水果，以利通便；忌吃刺激性食物及冷饮，尽量减少诱发哮喘的因素。多让宝宝喝水，以补充水分。

6. 注意宝宝的日常护理。平时应多带宝宝进行户外活动，使宝宝多呼吸些新鲜空气。

7. 帮助宝宝养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，一般为10～12小时，白天最好午睡1～2小时，不偏食，按时刷牙、漱口，正确执行生活日程表。

饮食宜忌

食疗方案

蜂蜜白萝卜汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：白萝卜100克、生蜂蜜100克。

做法：白萝卜洗净去皮，切成薄片，加水适量炖煮，炖至白萝卜烂熟加入蜂蜜搅匀，连汤带萝卜一起给宝宝吃。

用法：每天一次，连服15~20天为一疗程。

功效：清热化痰，润肺平喘。白萝卜含有葡萄糖、氢化果胶、维生素B、维生素C、氧化酶和催化酶等，有消食化滞、行气祛痰、解毒利尿的作用；生蜂蜜含47种微量元素、多种维生素，能养阴清热，润肺止咳。



忌吃食物 **辛辣刺激食物。**辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、咖啡、可可、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。

专家热线

Q 宝宝的哮喘症状减轻了，是不是就可以停止用药了？

A: 哮喘是一种气道慢性炎症性疾病，需要数月或数年的治疗，才能控制病情。如果因为宝宝经过几周治疗喘息症状明显好转就以为病已痊愈，自行停药，是非常危险的。这样做的结果是：宝宝的喘息症状将再次加重，甚至出现危险性极大的哮喘大发作。



肺炎

新生儿期的宝宝易患肺炎，婴幼儿期的宝宝依然很容易受到肺炎的侵害，不过和新生儿期有所不同。新生儿期宝宝易患肺炎主要是由于特殊的生理特征所致。

病因解析

婴幼儿期宝宝患肺炎通常是由细菌感染或病毒感染所致。婴幼儿期的肺炎也常是普通感冒等上呼吸道感染或水痘等传染病的并发症。患有囊性纤维性变的宝宝也很容易发生肺炎。

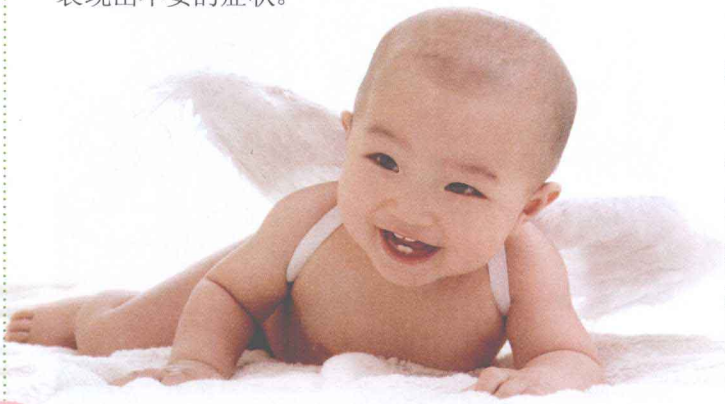
肺炎的典型症状有

1.咳嗽，较大的宝宝可能会排出黄、绿色，带有血斑的浓痰。

2.呼吸急促、困难。

3.发烧。宝宝会出现高热，且会持续2～3天。

4.头痛。较大的宝宝会表述出来，较小的宝宝则表现出不安的症状。



5.严重的时候，宝宝可能会出现嗜睡、口唇和舌头发青、拒绝饮食等症状。

防病胜于治病

1.远离感染源。要想宝宝不得肺炎，首先要回避传染源。家里有人感冒的，要回避宝宝，妈妈喂奶时最好戴上口罩，防止呼吸道传染。

2.给宝宝一个清新的呼吸环境。清新的呼吸环境需要三个条件：温度、湿度和空气质量。家长应该把钱花在宝宝的取暖、保湿上，不应该花在吃药上。家长一定不要在家中吸烟。宝宝被动吸烟，也会引发肺炎、气管炎。

3.均衡饮食。对宝宝要做到：药物少、营养全。合理的营养可以提高宝宝的身体素质。0～4个月的婴儿，需要纯母乳喂养，除母乳外不再添加别的食物。4个月的婴儿可以添加少量辅食，6个月的婴儿必须添加辅食。9个月的宝宝母乳喂养要越来越少，到1岁左右，要给宝宝断奶。1岁的宝宝可以喝牛奶，但要考虑到宝宝是否牛奶过敏和乳糖不耐受。

4.让宝宝适当锻炼身体。锻炼能增强宝宝的体

质，家长要帮孩子选择适合他们体质的锻炼方式。比如：带宝宝进行日光浴、空气浴、水浴锻炼。1岁以内的宝宝，每次日光浴以5～20分钟为宜，不要超过半个小时。1岁以上的宝宝不要超过1小时。给宝宝洗澡时，室内温度要在26℃以上，要给宝宝洗到微微出汗为止。

5.提高宝宝呼吸道感染的免疫力。经常呼吸道感染的宝宝，可以服用一些黄芪、转移因子口服液等提高免疫力的药，但是一定要在医生的指导下进行。

■ 护理方案

宝宝患肺炎后，要尽早就医治疗。在家时，也要对宝宝做好护理工作。

1 **遵医嘱用药，千万不要给宝宝滥用药物。**虽然多数肺炎是由细菌引起的，但也有不少肺炎是由病毒、支原体等病原体引起的，滥用抗生素类药物，不但达不到治疗效果，反而会引起种种不良反应。

2 **让宝宝休息好，并注意减轻宝宝的呼吸困难。**每隔2～3小时帮宝宝翻一次身，使仰卧、左右侧卧交替进行，并轻轻拍打宝宝背部，以免肺部的某个部位长时间受压，有利于排痰及炎症的吸收。

3 **保证室内空气流通。**阳光充足，可减少空气中的致病细菌，阳光中的紫外线有杀菌作用。同时，保持室内适宜的温度和湿度，室温以18℃～20℃为宜，相对湿度以50%～60%为好。

4 **宝宝衣被要合适。**不要给宝宝穿、盖太多的衣物。过热会使宝宝烦躁，诱发呼吸急促，加重呼吸困难。

5 **注意宝宝的饮食。**哺乳期的宝宝应以乳类为主，最好是母乳，并适当地喂宝宝喝水。牛奶可适当加水兑稀，每次减少喂食量，并增加喂的次数。能吃饭的宝宝可以吃清淡、营养丰富、容易消化食物，多吃水果、蔬菜，多饮水。

6 **一旦宝宝出现呼吸急促，可用枕头将背部垫高，以利于呼吸畅通。**要及时清除宝宝鼻痂及鼻腔内的分泌物，有痰液妨碍宝宝呼吸时要让宝宝咳出痰液。

7 **密切注意观察宝宝的精神、面色、呼吸、体温及咳喘等症状体征的变化。**如果出现严重喘憋或突然呼吸困难加重、烦躁不安，常是痰液阻塞呼吸道的表现，需要立即请医生采取救治措施。



学会区分轻度肺炎和感冒

重度肺炎与感冒比较容易区别，但轻度肺炎与感冒区分起来就较为困难。下面介绍几种简单的区分方法：

1 看宝宝体温的高低

肺炎大多会发烧，而且一般都在38℃以上，并持续2～3天以上，即使使用退烧药也只能暂时退一会儿。若是一般感冒，虽然也会发烧，但以38℃以下为多，持续时间也较短暂，使用退烧药效果明显。

2 看宝宝的咳嗽及呼吸

肺炎大多伴有咳嗽或喘憋等症状，且程度较重，常有呼吸困难。而感冒引起的咳嗽一般较轻，不会引起呼吸困难。

3 看宝宝的精神状态

宝宝感冒后一般精神状态没有多大改变，照常玩耍；而患肺炎后大多精神状态不佳，常有烦躁、哭闹不安或者昏睡、抽风等现象。

4 看宝宝的饮食

宝宝感冒后饮食较正常，即使进食量减少，也不会少很多。一旦患了肺炎，食欲会明显下降，不吃东西，不吃奶，或者一喂奶就因憋气而哭闹。

5 看宝宝的睡眠

宝宝感冒后睡眠没多大变化，患肺炎后往往睡不熟、易醒、爱哭闹，尤其在夜间有呼吸困难加重的趋势。

饮食宜忌

食疗方案

柚子猪肉汤

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：柚子肉5瓣，白菜干60克，北芪15克，瘦猪肉250克。

做法：把上述材料一起煲汤熟后，待温度合适给宝宝吃，每日1次，分两次服。可益气养阴，润肺化痰。

核桃仁鸭梨羹

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：核桃仁、冰糖各30克，鸭梨150克。

做法：把核桃仁、冰糖、鸭梨一起绞碎，加水煮开，待温度合适后给宝宝吃。每次1大匙，每日3次。



忌吃食物 **油腻食物。**猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、肥肉、奶油蛋糕、鸭汤等。

■ 专家热线

Q 听说宝宝吹空调和电风扇容易患肺炎，是真的吗？

A: 父母们喜欢让宝宝一直吹电风扇或者待在空调房里，但是，宝宝久吹电风扇、空调不仅会患上感冒，还容易因室内外温差大、空调房空气不流通等原因引发肺炎。由于宝宝皮下脂肪少，毛细血管丰富，体温调节中枢尚未发育完善，成年人不能感受到的温差，宝宝却能明显地感受到。在空调房里的冷空气环境下，宝宝毛细血管收缩，汗腺孔闭合，交感神经兴奋，内脏血管收缩，胃肠运动减弱，抵抗力减弱，加上空调内各种细菌、霉菌生长繁殖，空气被污染，所以非常容易患上肺炎。



夏天天气炎热，绝对不让宝宝吹空调也不太可能。只要注意以下几个方面，宝宝仍然可以享受空调带来的凉爽：

1.居室尽可能利用自然风降温。安装空调机的同时配备负氧离子发生器之类的装置，以改善房间空气。

2.连续使用空调时间不宜过长，凉风不可对着孩子身体直吹。

3.室内温度不宜降得过低，室内外温差保持在5℃左右比较适宜。

4.家用空调机的蒸发器和空气滤网，应定期清洁和消毒。

宝宝吹电扇应注意：

1. 用风力柔和的电风扇。

2. 电风扇要安置在离宝宝远一些的地方，不要固定朝一个方向吹。

3. 给宝宝吹风扇的时间不要太长，风速不要太大。

4. 宝宝吃饭、睡觉、大小便、换衣服时，不要吹电风扇。

百日咳

百日咳是一种使肺部和呼吸道发炎的细菌感染性疾病，宝宝在婴幼儿时期很容易得。此病一般有1~3周的潜伏期。发病初期类似感冒，3天左右后感冒症状减轻，唯有咳嗽加重，渐渐转变成阵发性的痉挛性咳嗽。

宝宝先是频繁短促地咳十多声甚至数十声，在多次咳嗽间歇期间想努力呼吸时，会发出像鸟叫一样奇怪的声音。如此反复，直至把呼吸道积聚的黏痰咳出为止。剧烈咳嗽可使宝宝出现呕吐、大小便失禁、面红耳赤、口唇发绀、张口伸舌等痛苦症状。

■ 病因解析

导致宝宝患百日咳的原因

1 传染源：

患病宝宝是本病唯一的传染源，自潜伏期末至病后6周均有传染性，发病第一周（卡他期）传染性最强。

2 传播途径：

病毒主要是通过飞沫传播。

3 易感人群：

普遍易感，但婴幼儿的发病率最高。因为母亲没有足够的保护性抗体传给胎儿，所以6个月以下的宝宝发病较多。

■ 防病胜于治病

1.隔断传染源：及早发现患病宝宝并进行隔离，隔离期为自发病起40天或出现痉咳后30天。密切接触者应隔离检疫2~3周。

2.切断传播途径：宝宝的卧室要经常进行室内通风换气，保持空气新鲜。

3.主动免疫：接种常用百白破（百日咳、白喉、破伤风）三联疫苗。宝宝自出生3~6个月开始预防接种，每隔4~6周接种一次。但有过敏史、惊厥史、患急性病的宝宝禁用百日咳菌苗。

4.被动免疫：可给予百日咳多价免疫球蛋白作被动免疫，还可用红霉素作药物预防。

■ 护理方案

宝宝患上了百日咳，家长应从以下几个方面予以护理。

1.宝宝卧室空气要新鲜。不要在室内吸烟、炒菜，以免引起宝宝咳嗽。

2.给宝宝穿暖和，到户外轻微活动，可以减少阵咳的发作。

3.宝宝患上了百日咳会出现呕吐，呕吐后要补给少量食物。

4.饮食宜少量多餐，选择有营养较黏稠的食物。患百日咳的宝宝的宜食食物：大蒜、胡萝卜、萝卜、刀豆、冬瓜、梨、金橘、罗汉果等。

5.防止宝宝劳累、受凉、情绪激动以及烟熏等不良刺激，减少阵咳的发作。

6.最好多抱抱宝宝，使其得到心理安慰，也可减少痉咳。

7.每次宝宝咳嗽发作且伴有窒息或抽筋时，需有专人守护，必要时可做人工呼吸：如果情况不严重，可作托背呼吸。做的时候用手托在宝宝的背部，向上抬起，再放下，每分钟约30～40次。如果宝宝窒息得比较厉害，可做口对口呼吸。再严重时，应送医院就诊。

■ 饮食宜忌

食疗方案

萝卜蜂蜜饮

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：白萝卜1个、蜂蜜1小匙。

做法：白萝卜捣烂绞汁取汁25毫升加蜂蜜调匀，1次服完，每日1～2次，可缓解宝宝咳嗽症状。

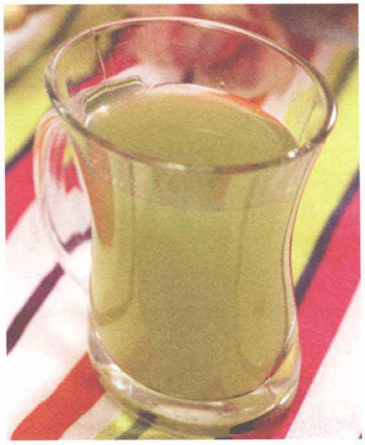
鱼腥草苏叶绿豆粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：鱼腥草(鲜品)50克、苏叶15克、绿豆 60克、粳米60克、冰糖30克。

做法：将鱼腥草、苏叶水煎20分钟取汁，再煎30分钟，共取浓汁2大匙，加适量清水和绿豆、粳米煮粥，熟时加冰糖溶化调匀，待温度合适后给宝宝服用。每日1～2次，可以缓解宝宝咳嗽症状。

芹菜饮



适用范围：新生儿不可用。

原料：芹菜(连根叶)1把。

做法：芹菜(连根叶)洗净捣汁1小匙，加食盐少许，隔水蒸热，早晚各服1次。连服3日。

忌吃食物

1.温热蔬果类。姜、葱、韭、芥菜、蚕豆、荔枝、龙眼、木瓜、胡桃、葡萄、橄榄、胡椒、辣椒、山药、黑木耳等。

2.温热鱼肉类。狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、虾米等。

3.温热食物类。人参精、鹿茸精等。

4.辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、芥末、桂皮、香菜、芹

菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。

5.油腻食物。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、肥肉、奶油蛋糕、鸭汤等。

6.生冷食物。冰棒、冰激凌等。

■ 专家热线

Q 宝宝得过一次百日咳后，是否就有免疫力了？还需要打余下的百白破疫苗吗？

A: 有些人得过百日咳后仍可能再得，不过，后来的感染通常会比第一次要轻得多。所以，一定要让宝宝打完所有的百白破疫苗。

小儿麻疹

小儿麻疹是一类传染病，出疹的前5天到出疹的后5天均有传染性，并且传染性很强。宝宝感染麻疹病毒后，经过约10天的潜伏期，接着开始发热，体温在38℃~39℃左右，同时伴有流鼻涕、流眼泪、咳嗽、喷嚏、眼睛怕光等类似感冒的症状。

和一般感冒不同的是，患麻疹的宝宝咳嗽频繁，两眼湿润潮红。发热2~3天以后，宝宝口腔内相当于第一磨牙的颊黏膜上出现针尖大小、周围有红晕、发白的斑点，称为麻疹黏膜斑，并不断增多，这是麻疹早期出现的最明显的特征。发热3~4天后，疹子先后在耳后、颈部、躯干、四肢、手足心等部位出现，直到四肢和手足心都出了疹子为止。

■ 病因解析

小儿麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，一般多发于冬末春初，由带病毒的飞沫通过鼻、口、咽、气管等进入易感者体内引起发病。

■ 防病胜于治病

1.接种麻疹疫苗。宝宝出生后8个月为初种年龄，最好不要提前接种。因为之前宝宝体内尚有来自母体的抗体，会降低疫苗的效果。接种一次麻疹疫苗，免疫期大概为4~6年，因此，宝宝5~7岁时最好进行一次复种。

2.小儿麻疹流行时，不要带宝宝去公众场所。

3.保持宝宝口、鼻、眼睛的清洁。

4.保持室内恒温，且不要太低。

■ 护理方案

1 保证宝宝的休息

病室内要保持安静，空气要新鲜，宝宝的被子不能盖得太厚太多。

2 保持宝宝皮肤的清洁卫生

经常给宝宝擦去身上的汗渍，以免着凉。

3 补充体液、利尿排汗

给宝宝多喝开水或果汁，以利于出汗和排尿，促进毒物排出。宝宝饮食要以流质或半流质为主。

4 注意降温

当宝宝体温超过39℃时，可用温水为宝宝擦身，防止宝宝因高热引起抽风。

5 护理宝宝的五官和皮肤

可以用生理盐水或2%硼酸液为宝宝擦洗眼部，并勤为宝宝擦洗皮肤，清洁口鼻。

■ 饮食宜忌

食疗方案

绿豆丝瓜花汤

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

功效：用于患儿麻疹已出齐时。

原料：绿豆20克，鲜丝瓜花3朵。

做法：将绿豆淘洗干净，放入锅内，加水煮至绿豆开花，滤去绿豆；在汤内放入丝瓜花，烧开，晾凉，就可以让宝宝饮用。

竹茅饮

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：鲜竹叶、白茅根各10克。

做法：将鲜竹叶、白茅根放在保温杯中，用开水冲泡，盖30分钟，待凉后让宝宝饮用。

红萝卜饮

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：红萝卜、马蹄、竹蔗各250克。

做法：把红萝卜、马蹄、竹蔗煮水，晾凉，让宝宝饮用。



忌吃食物

1.生冷瓜果及寒凉蔬果类。花生米、菊花、白菜、黄瓜、竹笋、油菜、苦瓜、菱角、莲藕、柿子、橘子、桑葚、百合、菠菜、香蕉、冬瓜等。

2.寒凉鱼肉类。鳗鱼、螃蟹、蛤蜊、牡蛎、蚌肉、鸭肉等。

3.辛燥食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、大蒜、生姜、韭菜、香菜、芹菜、八角、海鳗、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过咸的食物等都能助火伤津。

4.油煎、油炸及不消化的食物。油条、油饼、麻球、炸猪排、炸牛排及海中贝壳类食物，如：蛤蜊、蚌肉等。

■ 专家热线

Q 我家宝宝出过麻疹了，以后还用接种疫苗吗？

A: 如果给宝宝做了麻疹抗体确诊是麻疹，就不需要在接种疫苗了，因为出过麻疹后，宝宝体内已经自然产生抗体了。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，主要于冬、春两季发病，传染性很强。腮腺炎病毒可通过唾液飞沫或直接接触传染，任何年龄皆可患病。宝宝患过一次病后，通常可获得终身免疫，很少再患第二次。

宝宝被腮腺炎病毒感染后，一般有2～3周的潜伏期。大多数患病宝宝会出现腮腺肿胀和疼痛。肿大的腮腺以耳垂为中心，逐渐向周围扩大，边沿不清，皮肤表面也不红肿，摸上去却有些发热，并且能感觉到弹性。



■ 病因解析

流行性腮腺炎是口腔中的腮腺受到腮腺炎病毒侵犯而引起的急性呼吸道传染性疾病。

■ 护理方案

1.隔离。宝宝得了腮腺炎，应马上进行隔离，直至腮腺肿胀完全消退。

2.注意饮食。多给宝宝吃一些流食或半流食，如稀粥、软饭、软面条、水果泥或水果汁等，多饮温开水、淡盐水、绿豆汤，保证充足的水分，这样可以促进炎症消退。

3. 忌口。最好不要让宝宝吃鱼、虾、蟹等发物，不要给宝宝吃酸性的食物，甜的也尽量少吃。

4. 生活上加强护理。室内经常通风换气，保持适宜的温度和湿度。让宝宝多卧床休息，并要注意保持宝宝的口腔卫生。

■ 饮食宜忌

食疗方案

牛蒡粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：牛蒡根30克、粳米50克。

做法：牛蒡根煎汁过滤后，加入粳米，按常法煮粥食用。

功效：清热解毒，散结消肿。

绿豆菜心汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：绿豆50克、白菜心2个、盐或冰糖少许。

做法：绿豆洗净，入锅煮至将熟时，放入白菜心，再煮20分钟，加入少许盐或冰糖调味，晾凉后可给宝宝饮用。每日2次，连服4日。

功效：清热解毒，消肿止痛。





银花茶

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：银花15克。

做法：将银花用水煎汁，加少许糖，晾凉后给宝宝饮用。

功效：散风清热，解毒消肿。

忌吃食物

1. 坚硬的食物。花生米、葵花子、小核桃、海蜇皮，未经煮烂的各种肉类，油炸，烤的食物等。

2. 粗糙的食物。花生、蚕豆、腰果、黄豆、竹笋、毛笋、韭菜、生胡萝卜、炸猪排、烤肉串、大白菜、香椿、萝卜、瓜子、咸菜、冬笋、蒜苗、豆芽、菠菜、黄瓜等。

3. 辛辣厚味的食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、大蒜、鲫鱼、黑鱼、河鳗、海鳗、黄鱼、虾、蟹、狗肉、公鸡肉、香菜、生姜、芹菜、八角、海鱼、酸菜、酸醋、过甜过咸的食物等。

■ 专家热线

Q 有治疗流行性腮腺炎的特效药物吗？

A：对于腮腺炎，目前尚无特效药物，只能通过抗病毒的方法进行治疗。一般来讲，患腮腺炎的宝宝都能顺利康复。如果宝宝出现发烧、呕吐、头疼等症状，必须到医院看医生，以免导致脑炎、心肌炎、胰腺炎等并发症。

甲型H1N1流感

甲型H1N1流感的潜伏期一般为1~7天，多为1~4天，可发生肺炎等并发症。少数病情病例进展迅速，出现呼吸衰竭、多脏器功能不全或衰竭。

家长应密切留意宝宝是否有呼吸道疾病。如果宝宝出现呼吸频率过快或者呼吸困难，说明有呼吸系统疾病。此外，如果宝宝出现烦躁、特别嗜睡、不愿意吃东西或者发烧等症状，最好带他去医院就诊。

此外，如果家长出现发热、头痛、乏力、咳嗽、咽喉、流鼻涕或全身疼痛等流感症状，也应尽快到就近的医院接受诊治，并尽量避免和宝宝接触。



病因解析

甲型H1N1流感的传播主要通过飞沫经呼吸道传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。与季节性流感的传播方式相似，流感病毒主要是通过甲型H1N1流感病人或隐性感染者咳嗽或打喷嚏，将病毒排出后污染空气而传播给他人。人们也可能通过接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品，然后触摸自己的鼻子、嘴或眼睛而感染。

防治措施

“三勤”——室内勤通风、平时勤洗手、每天勤锻炼

具体来说，勤通风有助于室内空气流通；而当患者的呼吸道分泌物沾染到公共场所——比如公共汽车的拉手、洗手间的门把上，其他人的手触碰到这些部位，再擦擦鼻子或碰到自己的嘴唇，就可能被传染上。所以，手不但是消化道传染病的主要途径，也是呼吸道传染病的传播途径，一定要勤洗手，这是预防呼吸道传染疾病的好方法。每天运动20到30分

钟，中等强度的运动有利于增加机体抵抗力。

预防甲型流感应该多喝水

人一旦出现发热、咳嗽，医生便告诉患者多喝水，这是为什么呢？发热、咳嗽大多是由病毒引起。当身体遇到病菌或是病毒入侵时，足量的饮水，能够避免皮肤和黏膜干燥，可以阻止细菌和病毒入侵。预防甲型H1N1流感同样要多喝水。

TIPS

在宝宝打喷嚏或咳嗽时，用纸巾遮盖口鼻，用过的纸巾应丢弃到垃圾桶中。

经常用水和肥皂洗手，如果没有水，可以用免水酒精洗手液擦拭。

尽量让宝宝远离咳嗽和打喷嚏的人。

不要用手揉擦眼睛，触摸鼻子或嘴。

保证用品的清洁与卫生等。

腹胀

宝宝腹胀多数是由于消化不良、肠胃疾病引起肠道内积聚过多的气体、液体所致。如果宝宝腹胀明显，并伴有频繁呕吐、精神差、不吃奶、腹壁较硬、发红，可见到小血管、可摸到肿块、伴有黄疸，解白色大便、血便、柏油样大便，发热等症状，说明宝宝已经患了比较严重的疾病，需要尽快到医院诊治。

■ 病因解析

1 宝宝吞食的空气过多

用奶瓶给宝宝喂食时，宝宝如果吸吮太急容易吸入过多空气，奶嘴孔大小不适当或瓶身倾斜时，空气也会经由奶嘴缝隙让宝宝吸入体内。

2 宝宝消化不良

肠道粪便堆积使产气的坏菌增生、牛奶蛋白过敏、乳糖不耐、肠炎等疾病引起宝宝消化吸收不良，都容易产生大量的气体。

3 宝宝肠胃蠕动障碍

有两种类型。一种是单纯功能性的，称为“假性肠阻塞”；一种是肠胃道真正缺乏神经节的“先天性巨肠症”。

4 器官病变造成的胀气

如果腹腔内器官肿大或长了肿瘤、肠阻塞、腹水，也会引起腹胀。器官病变导致的宝宝胀气发生得比较少。

■ 防病胜于治病

1 尽量避免宝宝哭泣

宝宝哭的时候很容易胀气。遇到这种情况，爸爸妈妈应该多给予安慰，多抱抱宝宝，通过调整宝宝的情绪来避免胀气。

2 避免宝宝太饿后才喂奶

宝宝饿的时间太长，吸吮时就会过于急促而吞入大量的空气。所以，要按时给宝宝喂奶，并且在喂奶后为宝宝拍背，促使宝宝适当排气。

3 给宝宝进行腹部按摩

这样做有助于宝宝的肠胃蠕动和气体排出，改善消化吸收的情况。

4 喂奶时要注意细节

应当注意让奶水充满奶瓶嘴的前端，不要有斜面，以免让宝宝吸入空气。

5 尽量少让宝宝食用甘薯、苹果等容易在消化道内发酵并产生气体的食物。

■ 护理方案

1.宝宝腹胀时如果时胀时消，特别是哺乳后腹胀明显，偶尔还会呕吐，放屁后腹胀减轻，按摸腹部没有摸到粪样物，没有日渐消瘦的，可能是由于喂养方法不当。这时需要改进哺乳方法：不要给宝宝吮空乳头。每次哺乳后，要抱起宝宝，轻轻拍打其背部，帮助宝宝排气。

2.妈妈在哺乳期间，要少食红薯、蒜薹、土豆等含淀粉过多、产气较多的食物。要让宝宝多吃清淡的食物，不要吃海鲜，不要吃过冷和过热的食物，水果也要有选择，以平性为主，还要多喂宝宝喝一些白开水。

3.给宝宝按摩腹部。隔着衣服，以宝宝肚脐为中心，按顺时针方向轻轻按摩。每次按摩10次，最多不超过30次，有利宝宝促进肠胃的消化和吸收功能的完善。

4.宝宝腹胀哭闹不止，可用少许风油精涂擦在宝宝肚脐周围。

5.当宝宝出现以下症状时，要及时带宝宝就医：腹胀合并呕吐、食欲不振、体重减轻等症状，甚至有发烧、解血便的情形。宝宝肚子有压痛感，肚子鼓胀，有绷紧感，在腹部能摸到类似肿块的东西，合并呼吸急促。

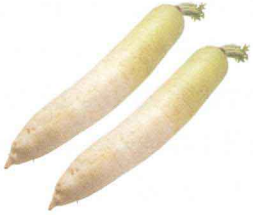


■ 饮食宜忌

宝宝腹胀时应注意减少喂食的数量和进食次数，以稀饭、米汤等无刺激性和易消化的食物为宜。腹胀较为严重的情况下，应停止喂食，待原发疾病得到控制，腹胀缓解后，再逐步恢复饮食。

食疗方案

白萝卜粥



适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：白萝卜1个、大米50克。

做法：把白萝卜、大米分别洗净。萝卜切片，先煮30分钟，再加米同煮(不吃萝卜者可捞出萝卜后再加米)。煮至米烂汤稠，即可。

功能：开胸顺气，健胃。对宝宝消化不良、腹胀有疗效。

扁豆香薷汤

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：白扁豆20克、香薷15克。

做法：取白扁豆、香薷加水2煎25分钟取汤。

功能：清暑利湿和中。主治宝宝夏伤暑湿，身热无汗，呕吐泄泻，脘腹胀痛等症。

TIPS

其实醋也是一宝。鸡蛋伤食的宝宝，可用醋一汤匙兑米汤喝；吃了太多油腻的食物，宝宝觉得恶心时，可小口、慢咽地喝几口醋，会觉得舒服些。

忌吃食物

1. 冷饮。冰激凌、冰砖、雪棒、冰冻果汁、冰冻汽水等。

2. 油腻食物。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油以及油煎饼的各类食物。

3. 过甜食物。各种甜饮料、果汁水果罐头、蜂蜜、水果糖、巧克力等。

■ 专家热线

Q 宝宝肚子看起来总是鼓鼓的，是否在胀气呢？

A：不一定。有些生理性的原因也会使宝宝的肚子看起来比较鼓。宝宝腹胀时，敲击肚子会有“咚咚”的声音，而宝宝因生理性原因看起来肚子大时，敲击并不一定有“咚咚”声。宝宝肚子看起来鼓鼓的，主要还是因为宝宝腹壁的肌肉还没有发育成熟，腹肌不够力而容易凸出，同时又要容纳相对大的内脏器官，特别是幼儿开始学步时，站着的时候脊椎会向前弯，所以更显得肚子大了。

肚子疼

肚子疼是宝宝在婴幼儿时期最常见的疾病，也是父母最担心的疾病。宝宝肚子疼时，父母经常看不到明显的器官病变；不会说话的宝宝只会哭闹，更加让父母着急。只有了解宝宝肚子疼的各种可能病因，才能及时采取措施，保障宝宝的健康。

病因解析

造成宝宝肚子疼的原因主要有以下几种，家长需密切关注：

1 肠痉挛

宝宝肚子疼绝大多数是小儿肠痉挛(肠子抽筋)造成的，0～3岁的宝宝经常发生。造成肠痉挛的主要原因是吃得不合适，比如吃多了、吃凉了等等。这时宝宝没有一定的压痛点，摸上去肚子也是软软的，能吃能喝，精神挺好。

2 肠炎

宝宝以脐周为中心整个下腹部疼痛，伴有呕吐、腹泻，肚子摸起来软软的，没有固定的压痛点。肠炎一般是吃了不洁的饮食造成的，日常生活中注意饮食卫生即可。

3 阑尾炎

主要症状是右下腹疼痛，并且有明显的腹胀、呕吐等症状，全腹都有压痛，不让摸，可能发烧到38℃以上。宝宝2～3岁时更应该重视，因为很容易造成穿孔，成为腹膜炎。

4 急性胰腺炎

大多是因为宝宝暴饮暴食，油腻、不易消化的东西摄入过多引起的。主要症状是肚脐左上侧疼痛。胰腺炎一般情况下都可以治愈，但急性出血性坏死性胰腺炎很快就能导致休克。如果抢救不及时，可能有生命危险。急性出血性坏死性胰腺炎的症状是肚子剧烈疼，宝宝不让父母摸肚子，呕吐，精神状态不好，脸色发灰。宝宝得了胰腺炎急救的第一条是禁食，然后是流食调节。

5 肠套叠

如果6个月到1岁的宝宝10～20分钟哭闹一次，每次持续5～6分钟后恢复正常，就要考虑是不是肠套叠引起的肚子疼。

6 肠梗阻

主要症状是宝宝肚脐周围一阵一阵疼，呕吐出没有消化的食物，哺乳期的宝宝会吐奶瓣，然后吐胆汁样的东西；宝宝的肚子上有压痛点，因为位置不固定，宝宝一般不愿意让人摸；有时，宝宝的肠子可以一排一排地看得很清楚。

7 肿瘤

宝宝肚子疼也可能是肿瘤造成的，但极为少见。

■ 护理方案

宝宝肚子疼时，家长一定要慎重，首先要观察宝宝的症状，根据宝宝的症状判断宝宝属于哪类疾病，需要就医的要尽快就医。平时护理中要记住以下几点：

1.不能乱给宝宝吃止痛药。宝宝肚子疼时，有些家长会给宝宝吃止疼片，这样做其实很不妥。因为有些引起肚子疼的诱因在止疼后会被掩盖，造成严重后果。例如：阑尾炎造成的肚子疼如不及时诊治，会造成穿孔，危及生命。

2.不能乱给宝宝吃驱虫药。很多家长认为，宝宝肚子疼是肚里有虫，只要吃点驱虫药就行了。这更是大错特错。因为驱虫药对人体有一定副作用。如果不对症，只能给宝宝的身体造成伤害。

3.不要随便给宝宝揉肚子。如果宝宝患有肠套叠等疾病时，给宝宝揉肚子只会加剧宝宝的病情，所以一定要谨慎。

4.家长不要过度紧张。时幼儿期的宝宝已经能通过家长的表情推测自己的病情，如果家长过度紧张，反而加剧宝宝的恐慌和疼痛。

■ 专家热线

Q 宝宝肚子疼时，是不是都适用热敷和按摩？

A: 热敷和按摩的护理方法对胃肠道痉挛引起的胃肠绞痛确实有一定效果。但是有些情况是不能随便揉肚子或者热敷的。比如肠套叠，如果盲目按揉，可能造成套入部位加深，加重病情。如宝宝患阑尾炎时，按揉宝宝的肚子或做局部热敷，可能促进炎症化脓处破溃穿孔，形成弥漫性腹膜炎。还有肠胃炎、蛔虫病等疾病引起的肚子疼，也不能揉、不能热敷。 对于家长来说，只要不能确定肚子疼是肠痉挛引起的，就不要进行热敷和按摩处理，还是要交给医生来判断，以免对宝宝造成更大的伤害。当然，更不要乱用药物。



细菌性痢疾

婴幼儿细菌性痢疾多发生在夏秋两季，是一种急性肠道传染病。该病主要通过病人或带菌者的粪便传播，被带菌的苍蝇污染的日常用具、餐具、宝宝的玩具、饮料等也会引起传染。

患菌痢的宝宝轻者常出现发热、腹痛、便后有下坠感、排出黏液便或浓血便等症状。病情较重的宝宝可突发高烧、昏迷、抽痉、呼吸不畅等中毒性脑病症状。有的甚至会出现面色苍白、发绀、四肢冰冷、脉搏细弱等休克现象，如不及时送医院抢救治疗，会导致生命危险。

病因解析

菌痢的发病是由于痢疾杆菌随污染的食物进入胃肠后，在肠道大量繁殖，释放出毒素，引起肠道的炎症病变造成的。毒素的吸收会引起宝宝发热、全身不适等症状。如果毒素首先侵犯中枢神经系统就会引起脑中毒症状，使宝宝出现抽风、昏迷、血压下降。这就是中毒性痢疾，需要立即就医治疗。

防病胜于治病

预防宝宝痢疾，一定要做到：

1.宝宝吃饭前、大便后要洗手，并形成习惯。最好用肥皂及流动的水洗手，以防手上的致病菌随食物进入口中。

2.宝宝生吃的瓜果、蔬菜一定要洗干净，做到充分消毒。

3.腐烂变质、不新鲜的食物一定不给宝宝吃。

4.为宝宝准备专用餐具，并经常消毒。

5.如果家中有人得痢疾，应注意隔离，避免传染给宝宝。

6.消灭家中能够传染菌痢的苍蝇、蚊子、老鼠等动物，消除蚊蝇滋生场所，保持室内外的清洁卫生。

护理方案

1 **隔离与消毒。**宝宝的餐具要单独使用，每次煮沸消毒15分钟。衣服、被褥要勤洗、勤晒。护理宝宝的家长要注意勤洗手，以防被传染。

2 **宝宝应注意休息，多饮水，可以给温白开水、糖盐水、果汁水等，补充因腹泻丢失的水分。**宝宝患痢疾后，常会因胃肠功能紊乱出现食欲减退，为了减轻肠胃道的负担，应给宝宝吃清淡易消化的米粥、面条汤等半流质食物。待大便次数减少，病情好转后改为软饭，同时添加蛋类、瘦肉等高蛋白食物，以增加营养。

3 做好宝宝臀部护理。1岁以内的宝宝每次大便后要清洗、擦干、涂油（凡士林、鱼肝油、蓉酸软膏或植物油都可以）防止宝宝出现红臀或肛门周围糜烂。1～3岁的宝宝可以用柔软的手纸擦肛门。为了避免因蹲盆时间过长，大便次数过多而引起脱肛，也可以为1岁以上的幼儿使用尿布。发生脱肛时，可用消毒的油纱布或温盐水纱布轻揉，并托回体内。

4 注意宝宝的腹部保暖。腹部保暖可以减少胃肠的蠕动和痉挛，达到减少疼痛和大便次数的目的。首先要为宝宝穿好衣服，盖严腹部，避免腹部受凉。还可以用热水袋为宝宝温暖腹部。放置时最好让宝宝侧卧，以减轻热水袋对宝宝腹部的压力。

5 宝宝每次大便后，家长应注意观察大便的量和性质，并做好记录。前后比较才能了解宝宝的病情是好转还是加重，为医生制定治疗计划提供可靠依据。

■ 饮食宜忌

食疗方案

马齿苋槟榔茶

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：马齿苋10克，槟榔10克。

做法：把马齿苋、槟榔一起煮开，待温度合适后给宝宝饮用。可清热止痢，尤其在痢疾初起，发热，排黄绿便或脓血便时效果好。

花椒煎



适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：花椒3～6克。

做法：把花椒用水煎服。每日1次。此方可温中解毒，对宝宝久痢、白痢，便稀，腹中冷痛很有效。

小米粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：小米30～50克，红糖少许，清水适量。

做法：将小米用清水淘洗干净。放到锅里，加上适量的水煮成稀粥。加入红糖，拌匀，取上层的米汤喂给宝宝。每次1小碗，每日2次。



忌吃食物

1. **冷饮**。冰激凌、冰砖、雪棒、冰冻果汁、冰冻汽水等。

2. **油腻食物**。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油以及油煎饼的各类食物。



3. **过甜食物**。各种甜饮料、果汁水果罐头、蜂蜜、水果糖、巧克力等。

专家热线

Q 宝宝菌痢后吃了几天药，大便基本正常了还需要吃药吗？

A: 由于宝宝大多怕吃药，给宝宝吃药也很麻烦，有时吃2~3天药，大便性状暂时好转，家长往往擅自停药。但是，这时候宝宝的病并没有得到根治，过几天病情又会反复，而且容易造成痢疾杆菌产生耐药性，对宝宝的健康不利。如不按疗程服药，常会导致痢疾迁延不愈或转成慢性痢疾，会更严重地影响宝宝的身体健康。因此，绝对不能在宝宝病情刚有好转的时候，就擅自为宝宝停药。

手足口病

手足口病是一种由数种肠道病毒引起的传染病，主要侵犯对象是5岁以下的宝宝。手足口病常常表现为：起初宝宝出现咳嗽、流鼻涕、烦躁、哭闹症状，多数不发烧或有低烧。

发病1~3天后，宝宝口腔内、口唇内侧、舌、软腭、硬腭、颊部、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹，不痒、不痛、不结痂、不结疤、不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、也不像水痘。口腔内的疱疹破溃后即出现溃疡，导致宝宝常常流口水，不能吃东西。重疹患儿可伴发热、流涕、咳嗽等症状。如果疱疹破溃，极容易传染。手足口病具有流行面广、传染性很强、传播途径复杂的特点。病毒可以通过唾液飞沫或带有病毒之苍蝇叮爬过的食物，经鼻腔、口腔传染给健康的宝宝，也可直接接触传染。重症患儿病情发展快，甚至可引起宝宝心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症，容易导致死亡。

病因解析

是由肠道病毒71型和柯萨奇病毒等数种肠道病毒引起的传染病，且该病没有免疫性，患过一次后还可以再患。

防病胜于治病

手足口病传播途径多，婴幼儿容易感染，注意卫生是预防本病的关键。

1.饭前、便后、外出后要用肥皂或洗手液等给宝宝洗手。

2.不要让宝宝喝生水、吃生冷食物，避免接触患病的宝宝。

3.看护人接触宝宝前、给宝宝更换尿布时、处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物。

4.宝宝使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。

5.本病流行期间不要带宝宝到人群聚集、空气流通差的公共场所，

6.注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。父母要及时对宝宝的衣物进行晾晒或消毒。

7.宝宝一旦出现相关症状要及时到医疗机构就诊。

8.轻症宝宝不必住院，宜居家治疗、休息，避免交叉感染。

护理方案

1 隔离消毒

一旦发现宝宝感染了手足口病，应及时就医，避免与外界接触。一般需要隔离2周左右。

宝宝用过的物品要彻底消毒：可用含氯的消毒液浸泡，不宜浸泡的物品可放在日光下曝晒。

宝宝的房间要定期开窗通风，保持空气新鲜、流通，温度适宜。有条件的家庭每天可用乳酸熏蒸进行空气消毒。家人尽量少进出宝宝房间，禁止吸烟，防止空气污浊，避免继发感染。

不要让宝宝接触花草，不要让宝宝玩沙土。

2 营养饮食

如果宝宝在夏季得病，容易造成脱水和电解质紊乱，需要给宝宝适当补水和营养。宝宝宜卧床休息1周，多喝温开水。

宝宝患病后因发热、口腔疱疹，胃口较差，不愿进食。宜给宝宝吃清淡、温性、可口、易消化、柔软的流质或半流质食物，禁食冰冷、辛辣、咸等刺激性食物。治疗期间应注意不要让宝宝吃鱼、虾、蟹等水产品。

3 护理口腔

口腔疼痛会导致宝宝拒食、流涎、哭闹不眠等，所以要保持宝宝口腔清洁。

饭前饭后用生理盐水漱口，对不会漱口的宝宝，可以用棉棒蘸生理盐水轻轻地清洁口腔。

可将维生素B_2粉剂或鱼肝油，直接涂在口腔糜烂的部位。口服维生素B_2、维生素C也可。如果能辅以超声雾化吸入，可以减轻疼痛，促使糜烂早日愈合，预防细菌继发感染。

4 护理皮疹

注意保持宝宝的皮肤清洁，防止感染。

宝宝衣服、被褥要清洁，衣着要舒适、柔软，经常更换。可把宝宝的指甲剪短，必要时包裹宝宝双手，防止抓破皮疹。

手足部皮疹初期可涂炉甘石洗剂，有疱疹形成或疱疹破溃时可涂0.5%碘氟药酒。臀部有皮疹的宝宝，应注意随时清理大小便，保持臀部的清洁干燥。

5 注意降温

体温在37.5℃～38.5℃之间的宝宝，要注意给宝宝散热、降温。可以通过多喝温水或洗温水浴等方法降温。

■ 饮食宜忌

食疗方案

紫草二豆粥

适用范围：已添加辅食的宝宝。

原料：紫草根、绿豆、赤小豆、粳米、甘草各适量。

做法：紫草根、绿豆、赤小豆、粳米、甘草一起加水煮粥，待温度合适后再给宝宝喝。此粥香甜可口，又可以预防手足口病。

荷叶粥



适用范围：已添加辅食的宝宝。

原料：鲜荷叶2张，白米50克。

做法：将荷叶切碎，煮粥给宝宝吃。每日一次，可减轻宝宝症状。

忌吃食物

1. 冷饮。冰激凌、冰砖、雪棒、冰冻果汁等。

2. 辛辣刺激的食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、浓茶、味精、芥末、大蒜、生姜、韭菜、香菜、芹菜、八角、海鱼、酸菜、酸醋、过甜过咸的食物等。

3. 温热鱼肉类。狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、虾米。

■ 专家热线

Q 目前有预防宝宝患手足口病的疫苗吗？

A：目前国家既没有预防手足口病的疫苗，也没有特效药，任何有关可以预防手足口病的疫苗和治疗手足口病的特效药物都是谣言。父母能做的就是要注意宝宝的卫生和环境卫生，一旦发现宝宝手足口病症状及时就医。

伤寒

伤寒主要在夏、秋两季发病，3岁左右的宝宝发病者居多。宝宝在患伤寒后第一周体温成梯形上升，第二周呈高热，持续1~2周，最长可达6周；表情淡漠，反应迟钝，高热时伴有嗜睡；部分宝宝可出现淡红色玫瑰疹。

该病发病较急，一般会出现以下典型症状：

1.体温常骤然上升，可在2～3天内达到高峰。

2.2岁以下的宝宝，常有腹胀、腹泻、呕吐等症状。大便中含有黏液，很容易被误诊为菌痢或食物中毒。

3.宝宝精神萎靡不振，嗜睡，到后期更为显著。

4.呼吸道症状比较突出，并发支气管肺炎为多，两肺可闻及干、湿性啰音，大多于发病的1～2周内出现。

5.3岁以下的宝宝会出现惊厥症状。

6.出现由毒素所致的玫瑰疹、缓脉及脾脏肿大。

7.病程短，有时整个病程不满2周即可痊愈。病情的严重程度及预后主要取决于患儿的营养及健康状态，与侵入细菌的毒力大小也有关系，但大部分症状轻。

副伤寒是由副伤寒杆菌引起的肠道传染病，症状与伤寒相似，但常较轻。

病因解析

伤寒是由伤寒杆菌引起的急性肠道传染病，主要在夏、秋两季发病。

防病胜于治病

1.用肥皂和流动水勤给宝宝洗手，每次饭前便后都要洗。

2.宝宝需要喝水时，给宝宝喝开水。

3.不能让宝宝生吃瓜果蔬菜，宝宝吃水果之前要削皮，不给宝宝吃油炸食物。

4.保持宝宝居住环境的空气新鲜。多通风换气，伤寒流行期要对居室进行消毒。

5.尽量少带宝宝去人多的地方，尽量避免出入公共场所。

6.做好预防接种。在伤寒流行地区，宝宝要从1岁开始接种伤寒疫苗。

护理方案

由于伤寒是一种重症传染病，因此应做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗，以减少传播。

1.隔离消毒。宝宝的大小便须用2倍体积的5%来苏水或5%漂白粉溶液消毒，放置4小时后再倒掉。食具、衣服及其他用具可煮沸消毒。

2.多卧床休息。

3.当宝宝体温超过39℃可适当予以物理降温。

4.保持宝宝皮肤与口腔的清洁卫生，防止发生皮肤感染和口腔炎。

5.合理饮食。因肠壁形成溃疡，如果长时间不愈合易引起肠出血和肠穿孔等并发症，应给予高热量、高维生素的流质或无渣半流质，如藕粉、蛋花汤、米汤等，要少食多餐。

6.要保证宝宝足够的水分，使尿量增加，从而促进伤寒杆菌毒素排出体外。

7.谨防并发症。应注意宝宝粪便颜色和腹部情况，如果宝宝腹痛、脉搏加速、大便带血或极度腹胀等症状时，需检查有无并发症的发生。

■ 饮食宜忌

食疗方案

乌梅浓汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：乌梅5颗。

做法：用乌梅煎浓汤，让宝宝吃饭前空腹喝，有预防和治疗伤寒的作用。

忌吃食物

1.油煎、油炸及不消化的食物。油条、油饼、麻球、炸猪排、炸牛排等。

2.海中贝壳类食物。蛤蜊、蚌肉等。

■ 专家热线

Q 宝宝伤寒马上就要痊愈了，在饮食上有什么需要注意的吗？

A：宝宝伤寒刚要痊愈时，饭量会大增，这时一般要让宝宝少食多餐，尽量选择比较容易消化的高蛋白食物（如鸡蛋羹、牛奶、肉汤、肉松等）让宝宝吃，忌食油炸食物，少吃青菜，水果可以榨成汁给宝宝喝，但要注意控制量。如果宝宝高热未退，绝对禁止吃粥；必须等退热后三天才能吃粥。如果此时宝宝便秘，不可用泻药，也不可用力过猛，以免造成肠穿孔。应多喝水或果蔬汁，并用肥皂头塞入宝宝肛门，使大便软化，缓解宝宝的便秘症状。



厌食

厌食是很多宝宝都会得的儿科疾病。虽然患厌食症的宝宝没有什么明显的病变，只是不肯好好吃饭，却绝对不能掉以轻心。因为这样持续下去的话，很容易使宝宝发生营养不良，造成宝宝的形体偏瘦、贫血、体重减轻，严重影响宝宝的健康发育，还容易引起其他疾病。

病因解析

造成宝宝厌食的原因主要有以下几种：

1 宝宝吃零食过多

这在厌食宝宝中最为多见。一些宝宝每天在正餐之间吃大量的高热量零食，血液中的血糖含量过高，没有饥饿感，所以到了吃正餐的时候就根本没有胃口，过后又以点心充饥，造成恶性循环，于是就形成了厌食。

2 缺锌或缺维生素B

缺锌的宝宝可以多吃一些含锌丰富的食物，如动物肝、瘦肉、鱼子鱼白、花生、核桃等。如果缺锌严重，就应根据医生的诊断通过药物来补锌。

3 体质弱，经常患病

有的宝宝经常反复感冒、腹泻或患有其他慢性病，这会使他们的脾胃功能变差，影响了他们的食欲。碰到这种情况，需要请教医生进行综合调理，必要时可以服用一些中药，帮宝宝调理脾胃。

4 感染寄生虫

宝宝的脾胃抵抗力较差，如果不注意卫生，很容易感染寄生虫。如果寄生虫在宝宝体内繁殖过多，会伤害宝宝的脾胃，扰乱宝宝的消化吸收机能，令宝宝厌食。

护理方案

1.给宝宝一个良好的进食环境，使他能轻松愉快的进食。宝宝的消化系统受情绪的影响，一旦出现精神紧张，就会导致食欲减退。所以，在宝宝进食时，不要逗引宝宝做其他的事。

2.宝宝的食物要营养均衡、丰富多样和容易消化。宝宝吃的食物要尽量多样化，并保证让宝宝吃一定数量的蔬菜和水果。尽可能做得色香味俱佳。饭不要煮得太干，以便于宝宝咀嚼。

3.平时应定时，适量地给宝宝进食，注意不要使宝宝吃得过饱。

4.少给宝宝吃零食，甜食、肥腻食物、油煎食物也应少吃。饭前半小时最好不要给宝宝吃任何东西，即使是开水也别喝，以免抑制食欲和冲淡胃酸。

5.不要在宝宝面前议论他的饭量，也不要谈论宝宝爱吃什么不爱吃什么。

6.在宝宝进食前，一定要将所有玩具收起来，不能让宝宝边吃边玩。

■ 饮食宜忌

食疗方案

山药汤圆

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：山药50克，糯米500克，白糖90克。

做法：先将山药捣粉蒸熟，加白糖与胡椒粉适量，调成馅备用。将糯米水泡后，磨成汤圆米粉，分成若干小团，包山药馅，搓成汤圆，煮熟食用。

薏米绿豆荷叶粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：薏米仁15克，绿豆50克，鲜荷叶2张。

做法：将荷叶洗净，撕成小块，与薏米仁同入锅，加水先煮30分钟，捞出荷叶，再加入绿豆煮烂即可。



糯米莲肉糕

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：糯米500克，干莲子250克。

做法：莲子洗净，清水泡发，去心，入锅，加水适量，煮至熟烂，揉搓成泥。糯米洗净，与莲肉泥混合均匀，加入少量水，入大碗或小盆中蒸熟。凉后放到干净的案板上压平，切成块，在上面撒上白糖，即可给宝宝食用。

锅巴饼

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：锅巴1500克，炒神曲120克，炒砂仁60克，焦山楂(去核)120克，莲子肉(去心) 120克，炒鸡内金30克，白糖适量。

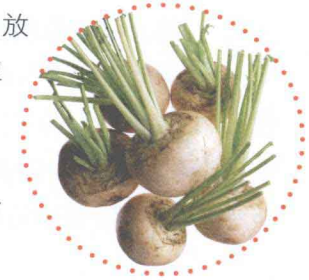
做法：以上材料共研细末，加入适量米粉、白糖和匀，用水调和，做成小圆饼，烙熟即可。可以给宝宝当零食吃。

萝卜蜜

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：白萝卜500克，蜂蜜150克。

做法：萝卜洗净，切成小块，放入沸水内，煮沸后即捞出，控干，晾晒半天，再放入锅内，加蜂蜜，以大火煮沸，调匀，待冷后装瓶备用。每次饭后给宝宝吃几块。



枣肉鸡金饼

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：大枣肉250克，生姜30克，生鸡内金60克，面粉500克，白糖少量。

做法：生姜煎汤，枣肉捣烂，生鸡内金焙干研细末，共和入面，做成小饼，烘熟。每次给宝宝吃2~3个，每天2~3次。

山楂水

适用范围：可进食辅食的宝宝。

原料：山楂50克。

做法：山楂切片，用凉水速洗净，放入盆内。将开水沏入盆内，盖上盖闷10分钟，至水温下降到微温时，把山楂水盛入杯中，加入适量温开水，搅匀即可。宝宝常喝，对治疗宝宝的消化不良效果很好。



消食脆饼

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：鸡内金1~2个，面粉100克，盐、芝麻适量。

做法：将鸡内金洗净晒干或用小火焙干，研末。将鸡内金粉与面粉、盐、芝麻一起和面，擀成薄饼，置锅内烙熟，用小火烤脆即可。可给宝宝当做零食吃。

忌吃食物

1. 各种零食、糖分较高的食物。
2. 油炸、快餐、冷饮食物。

专家热线

Q 有人说宝宝厌食还有心理原因，难道宝宝这么小就有心理问题了？

A:宝宝厌食的确是有心理因素的，但不存在严重的心理问题。使宝宝厌食的常见心理因素有：

1.宝宝的中枢神经系统受到不良心理刺激（如惊吓、恐惧、紧张、悲哭等），均可能引起消化功能紊乱，食欲减退。

2.父母对宝宝的要求过高，限制宝宝的活动。在进餐前和餐桌上训斥宝宝，都会影响宝宝情绪和食欲，导致厌食。

3.当宝宝食欲不振时，采用强制手段或威吓办法逼迫宝宝进食，往往使宝宝产生逆反心理拒绝进食。

4.过分溺爱，无限制迁就宝宝，使宝宝养成以不吃饭来威胁大人以达到目的的习惯。



积食

现在生活条件好了，家长有什么好东西都给宝宝吃。可是一旦宝宝因为吃的东西太杂，就容易造成积食。如花生和红薯混合吃，红薯和鸡蛋混合吃，冷热食物混合吃（尤其是先吃热食后吃冷食），都容易造成胃内“混战”，使宝宝消化功能紊乱，出现积食。

吃过多油腻的食物后腹部受凉，也容易导致胃肠功能失调，出现积食。积食不是小问题，它会给宝宝的肠、胃、肾脏增加负担，引起宝宝恶心、呕吐、食欲不振、厌食、腹胀、腹痛、口臭、手足发烧、皮色发黄、精神萎靡等症状，还可能造成肠、胃、肾脏的病变，家长们要尤为注意。

宝宝积食的主要症状有：

1.宝宝最近胃口变小了，食欲明显不振。

2.宝宝在睡眠中身子不停翻动，有时还会咬牙。

3.宝宝常说自己肚子胀，肚子疼。

4.宝宝鼻梁两侧发青，舌苔白且厚，呼出的口气中有酸腐味。

■ 病因解析

宝宝因为吃的东西太多、太杂，导致在消化系统上出现了“堵车”的现象，而这个现象就称为积食。如花生和红薯混合吃，红薯和鸡蛋混合吃，冷热食物混合吃（尤其是先吃热食后吃冷食），都容易造成胃内“堵车”。

■ 防病胜于治病

1 哺乳期的妈妈饮食要注意忌口

处在哺乳期的妈妈饮食要清淡，避免高脂肪、高蛋白饮食。妈妈饮食无度，宝宝就可能出现“奶积”。

2 调整宝宝饮食结构

多让宝宝吃易消化、易吸收的食物，不要一味地给宝宝增加高热量、高脂的食物。让宝宝多吃蔬菜、水果，少吃肉，适当增加米食、面食，高蛋白饮食适量即可，以免增加宝宝的肠胃负担。

3 宝宝晚上不要吃得太饱

幼儿时期的宝宝白天活动量大，吃东西能消化，但晚上胃蠕动慢了，就容易积食。因此，晚上吃饭时，别让宝宝吃得太饱。即使喝配方奶，也要多加些水，少放一点奶粉。

4 让宝宝吃七分饱

食物再有营养也不能吃太多，否则不但不能强健身体，还会适得其反，伤害宝宝的身体。

5 睡醒后的1小时内不要让宝宝进食

宝宝刚睡醒后的1小时内不要进食，因为胃肠等内脏从休息状态运转到正常状态需要一点时间，这时候最好不要给它们增加负担，否则就容易造成积食。

6 三餐要定时定量

宝宝一日三餐要定时定量，不能饥一顿饱一顿，影响消化功能的正常运转。

■ 护理方案

一旦宝宝出现积食，家长需要注意以下几个方面：

1.坚持户外活动，当太阳好风轻的时候，带宝宝出去活动半小时到一小时。

2.饭后带宝宝温和散步半小时到一小时。

3.合理饮食。宝宝的饮食要选择清淡的蔬菜、容易消化的米粥、面汤、面条等，不吃油炸、膨化食物，少吃甚至不吃肉类食物，可适当吃些鱼虾。

如果宝宝一岁左右，还可以选择药物治疗：

1 小儿化食丸

当宝宝贪食受凉后，引起肚腹胀满，恶心呕吐、烦躁口渴、舌苔黄厚、大便干燥时，可服用小儿化食丸。

用法：1岁以下每次服用1丸，每天2次；大于1岁每次服用2丸，每天2次。

小提示
要用开水溶化后服用。

2 小儿消积止咳口服液

当宝宝因积食引起咳嗽、喉痰鸣、腹胀如鼓、不思饮食、口中有酸臭气味时，可服用小儿消积止咳口服液。

■ 饮食宜忌

食疗方案

山药米粥

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：山药片100克，大米或小米(粟米)100克，白糖适量。

做法：将大米淘洗干净，与山药片一起碾碎，入锅，加水适量，熬成粥。

功能：调补脾胃，滋阴养液。用于小儿积食不消，吃饭不香，体重减轻，面黄肌瘦。

白萝卜粥

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：白萝卜1个，大米50克。

做法：把白萝卜、大米分别洗净。萝卜切片，先煮30分钟，再加米同煮(如果宝宝不吃萝卜可捞出萝卜后再加米)，煮至米烂汤稠即可。

功能：开胸顺气，健胃，对小儿消化不良、腹胀有很好的疗效。

- 因吃生冷果品引起的积食可用3克白蔻，用保温

杯泡水饮服。还可取2克丁香、15克神曲，用沸水冲泡，当茶喝。

- 因吃谷类食物过多引起腹部胀痛者，可取10克麦芽、30克神曲、10克炒萝卜子加水煎服，每日2次。
- 吃面食引起的积食，可将12克萝卜子炒熟捣烂后煎水饮服，即可逐渐痊愈。或用20克麦芽煎水饮服，每日1剂，分3次服。
- 如果宝宝太小，可将3～5个鸡内金焙干，研成粉末，泡水或熬粥喝。每天2～3次。情况严重者可适当增加次数。

糖炒山楂

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：山楂、红糖各适量。

做法：取红糖适量(如宝宝有发热的症状，可改用白糖或冰糖)，入锅用小火炒化(为防炒焦，可加少量水)，加入去核的山楂适量，再炒5～6分钟，闻到酸甜味即可。每顿饭后让宝宝吃一点。

功能：清肺、消食。尤其是对付吃不易消化的食物过多引起的积食。



忌吃食物

1. **带有气体的食物。**碳酸饮料、蛋糕、面包等。
2. **部分菜瓜。**黄瓜、菜甜瓜、西红柿等。

专家热线

Q 什么是“灯笼火”？和宝宝积食有关系吗？

A：3岁以下的宝宝，消化功能还不健全，多吃几口或吃了不易消化的东西，就容易产生积食。积食不消，过一段时间就在体内化热，表现为舌苔厚、口臭、唇红、小便黄、大便干，平时很乖的宝宝变得烦躁闹人。这类宝宝一旦受凉就成了内热外寒，中医有个形象的说法叫“灯笼火”。没有内热，宝宝即使受凉也不容易感冒。一旦出现“灯笼火”，宝宝稍一受凉就会出现发烧、咳嗽、打喷嚏等外感症状。3岁以下的宝宝感冒，70%属于“灯笼火”。这种感冒查血常规大多正常，一般都靠中药抗病毒治疗。



蛔虫

蛔虫是婴幼儿最常见的寄生虫病之一。蛔虫寄生在人体内并引起的疾病称蛔虫病。若没有任何症状，则称蛔虫感染。蛔虫长期在肠道寄生，吸取了人体大量营养，影响了宝宝的生长发育。蛔虫的排泄物被吸收后，宝宝就会出现食欲不振、情绪不稳定、爱发脾气、睡觉时磨牙等症状。

由于宝宝语言表达能力差，父母要通过多观察来判断宝宝是否有蛔虫。宝宝生蛔虫后一般表现为：

1.宝宝吃得多，但很容易饥饿，而且长不胖。有些宝宝有偏食甚至异食的表现，如爱吃墙上的石灰、泥土或报纸等。

2.出现不明原因的腹痛。一般是脐周出现阵发性疼痛，用手揉后，疼痛会缓解。这是因为寄生在肠道里的蛔虫刺激肠黏膜，促使肠蠕动，使宝宝出现脐孔周围腹部隐痛或阵痛。

3.宝宝大便不正常，经常腹泻，并逐渐消瘦。因为蛔虫靠吸取人体的营养而生存，每26条蛔虫一天就可使人体丧失4克蛋白质。

4.宝宝夜间睡眠不好，会出现哭闹、磨牙、流口水等症状。受蛔虫毒素的影响，宝宝脾气会变坏，甚至烦躁不安。

5.过敏反应。有的宝宝的皮肤会起荨麻疹等。

6.其他症状。宝宝手指甲有白斑，似点状或线条状；宝宝下唇出现单个或多个灰白色颗粒，少许发亮，略高于正常嘴唇；舌头上的斑点格外突起发红，又称“红花舌”。

病因解析

多因吃进蛔虫卵而感染，如吃生瓜果，饭前便后洗手不干净，吃不洁的凉拌菜或泡菜，喝不清洁的水等。宝宝吮吸手指、啃玩具等也会引起蛔虫感染。

防病胜于治病

防止蛔虫卵“病从口入”，要做到以下几点：

1.宝宝饭前便后要认真洗手。肥皂虽有去污作用，在短时间内很难消灭蛔虫卵。用盆洗手的时候水不宜太少，最好用自来水直接冲洗。

2.避免生吃瓜果。生拌菜对于保证蔬菜内的营养成分有着独到的长处，但一定要注意食用卫生。应尽力冲洗干净，最好能用开水烫一下。

3.若宝宝处在长牙期，喜欢把玩具、手等放到嘴里吮吸，要注意这些物品的卫生。

4.消灭苍蝇、蟑螂，不吃被它们爬过的食物。

5.不要让宝宝随地大小便。

护理方案

宝宝患有蛔虫后，驱虫处理是最有效的治疗手段。驱虫应选择宝宝健康状态下进行。一般情况下，一个疗程的驱虫药即可见效。宝宝常用的驱虫药有：枸橼酸哌嗪（驱蛔灵），有片剂和糖两种剂型，每日0.1～0.15克/千克，睡前顿服，连服2日，每日剂量不得超过3克；左旋咪唑，2～3毫克/千克，一次顿服。阿苯达唑（肠虫清），200毫克，一次顿服，2岁以下剂量减半；甲苯咪唑(安乐士)，每次200毫克（两片）顿服或早晚各服100毫克（1片）连服3日。

给宝宝服用药物要遵从医嘱，两岁以下儿童禁用驱虫药。

饮食宜忌

食疗方案

乌梅肉

适用范围：幼儿。

原 料：乌梅25克，冰糖250克，白糖适量。

做法：乌梅放水中浸泡发透，煎煮至五成熟时捞出，去核，将果肉切成丁，放入原液中加冰糖继续煮，至七成熟烂，出汁即可。待冷后，外部蘸上一层白糖，装在瓶子里备用。

忌吃食物 生的蔬菜瓜果。

专家热线

给宝宝药物驱虫有什么注意事项吗？

A：宝宝一年四季都可能遭受寄生虫虫卵感染，但夏天机会最多，而夏天感染的蛔虫卵只有到了秋天发育为成虫才能被驱除。所以，秋天是驱蛔虫的最佳时间。在使用驱虫药时，请注意以下几点：

1.目前我们经常应用的肠道驱虫药对肠道线虫效果较好，对虫卵、幼虫的消灭则不彻底，“漏网者”在1～3个月后又可发育为成虫。所以，3个月或半年后需要再服一次驱虫药，即可消灭那些“漏网分子”，对再感染的寄生虫也有驱虫作用。

2.少数蛔虫感染较严重的患者服驱虫药后可引起蛔虫游走，造成腹痛或口吐蛔虫，甚至可引起窒息，此时应及时就医。

3.空腹服药可增加药物与虫体的直接接触，增强疗效。

4.两岁以下儿童禁用驱虫药。



疳积

小儿疳积，是一种病态的营养不良表现，宝宝患病后大多面黄肌瘦，精神萎靡，饮食不佳，腹胀，大便稀而酸臭异常，常见于1~3岁的幼儿。

病因解析

疳积——医学上叫“慢性营养障碍性疾病”，是消化系统和吸收系统的疾病。由于物质条件的改善，宝宝进食随意性也越来越大，常因急性消化不良而转为慢性营养障碍。

防病胜于治病

1.哺乳期的宝宝最好坚持母乳喂养。

2.在给宝宝添加辅食时，应控制巧克力、洋快餐、麦乳精等高蛋白、高脂肪、高糖食物的摄入量，以利于宝宝消化功能的完善。

3.降低宝宝感冒、发烧及腹泻的发病频率，少给宝宝服用有损于造血功能及消化功能的药物。

4.适当增加宝宝室外活动的机会，增强宝宝体质。

护理方案

调整宝宝的饮食结构。如果宝宝患病较轻，只要在医生的指导下改正喂养方面存在的错误，就可以很快痊愈。患病较重的宝宝，需要更换饮食，给予减龄饮食（即幼儿吃婴儿的饮食，大龄宝宝吃小龄宝宝的饮食），等到消化和吸收系统的情况好转后，再逐渐增加热量和蛋白质，逐步过渡到正常饮食。

如果宝宝是母乳喂养，妈妈应注意少吃油腻食物，注意休息和营养，以提高乳汁质量；已经开始吃辅食的宝宝，吃饭要定时定量，切忌吃零食，尤忌煎炒油炸之物。应注意饮食卫生，防止腹泻加重。

饮食宜忌

食疗方案

小儿疳积的治疗应以调整脾胃为主，适当配合药粥食疗，有助于减轻症状和促进康复。这里，介绍一些小儿疳积药粥，供参考。

粳米胡萝卜粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：胡萝卜约250克、粳米50克。

做法：将胡萝卜洗净切小粒，粳米洗净。将胡萝卜粒与大米同煮为粥。有宽中下气，消积导滞。适用于宝宝积滞、消化不良。

消食健脾粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：莲子、芡实、炒麦芽、扁豆各15克，焦山楂10克、神曲6克(用纱布包)，粳米15克。

做法：共放锅内，加入适量的水煮30分钟，去渣，再加入粳米15克熬粥。粥成后，加入少许白糖调味，让宝宝趁温热服。有健脾养胃、消食化积功效。主要用于宝宝面黄肌瘦、神烦气急、手足心热、纳呆腹胀等症。

山药粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：山药片100克、粳米100克、白糖适量。

做法：粳米淘洗干净后与山药片一起入锅煮，米烂时即可。食用时可加适量白糖，有调补脾胃、滋阴养液功效。

忌吃食物 巧克力、洋快餐、麦乳精等高蛋白、高脂肪、高糖食物。

急性肾炎

小儿急性肾炎又称急性肾小球肾炎，是一种感染后免疫反应。宝宝在发病前1～4周常有急性扁桃体炎、皮肤脓疱病等感染病史，同时出现低烧、头晕、恶心、呕吐、食欲减退等症状，与一般的感染很难区别。浮肿和少尿是本病的特点。

一般情况下，浮肿从宝宝的眼睑开始逐渐扩展到全身，指压不凹陷。宝宝浮肿后，尿量明显减少，甚至没有尿。大约1～2周后，尿量逐渐增多，浮肿也逐渐消退。大部分宝宝患病后的血尿是肉眼看不见的。

本病痊愈后不会留任何后遗症，但如果发病早期处理不当，或一些严重的病例，则可转为慢性肾炎甚至肾功能衰竭，而危及宝宝的生命。

■ 病因解析

宝宝急性肾炎的发生与链球菌的感染有很大关系，扁桃体炎就常常由乙型溶血性链球菌引起。链球菌在体内产生抗原，通过血液产生抗体，抗体经过肾脏时，沉淀在肾小球基底膜上，发生免疫反应，并吸引补体参加，从而导致急性肾炎的发生。



■ 防病胜于治病

对于家长来说，做好宝宝急性肾炎的预防工作最为重要。

1.帮助宝宝锻炼身体，增强体质，提高宝宝身体的抗病能力。

2.注意宝宝的皮肤卫生，勤给宝宝换内衣、被褥，勤洗澡，还要防止宝宝被蚊虫叮咬以及皮肤感染。

3.对于扁桃体炎反复发作的宝宝，可考虑进行扁桃体摘除术。因为扁桃体如果反复发生炎症，已起不到防御器官的作用，反而成为一个病灶，诱发其他疾病。

4.注意根据气候的变化，及时给宝宝增减衣服。

■ 护理方案

目前没有治疗急性肾炎的特效药物，只能采取减轻病情的措施，防止出现严重的症状，促进痊愈。

1 让宝宝休息好。在宝宝发病的前两周内，无论病情轻重，均要宝宝卧床休息。可以用一些玩具辅助宝宝在床上做一些轻度活动。

2 一旦宝宝浮肿消退，肉眼血尿消失，测量血压也正常，可以允许其在室内活动，也可到户外散步。即使宝宝恢复正常的生活，短期内也要避免剧烈运动。

3 注意宝宝的饮食。患病宝宝的早期肾滤过功能减退，要限制喝水，食物中蛋白质和盐的量也要限制。可以给宝宝吃一些高糖、含适量脂肪的无盐或少盐饮食。等浮肿消退，血压恢复正常后，可以逐渐由低盐饮食过渡到正常饮食。患病期间，宝宝的食物要易于消化。

4 治疗期间抗生素不要长期适用，抗生素的使用是为了彻底清除病灶内残存的链球菌，而对肾炎本身作用不大。病情严重的宝宝应及早住院治疗。

■ 饮食宜忌

食疗方案

1.宜食无盐、少钠、半流质的饮食：牛奶、粥、青菜、冬瓜、西瓜等。既能清热除烦又能利尿消肿。

2.宜食温中、消食、利水的食物，如河鱼。

3.宜食黄芪、党参、益母草，能增强免疫能力，提高抗病能力。

4.不宜食辛辣刺激与油腻、酸腌食物。

淡菜皮蛋粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：淡菜30克，皮蛋1个，粳米80克。

做法：把上述原料加适量水共煮粥，拌匀，用适量白糖调味后给宝宝食用。

功用：淡菜可补虚养肾，皮蛋能敛虚热、降虚火。此粥能够去虚火和烦热、降压、利尿消肿。

木耳黄花菜汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：白木耳30克，黄花菜150克。

做法：将白木耳、黄花菜一起加5碗水煎汤，待水煎成2碗时停火，待温度合适后给宝宝服用。每次1碗，每天服用2次，7天为一个疗程。

功用：木耳能够滋肾、益胃、和血，并有降压及减少血尿的功用；黄花菜有安五脏、补心、明目、养血的功效。此汤的作用是明目养血、益胃滋肾、减少血尿、降压。

葱白灯心草丝瓜汤

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：葱白3根，丝瓜150～200克，灯心草50克。

做法：将灯心草、葱白、丝瓜洗净，切成小块，加水3碗煎至1碗半，去渣饮汤。待温度合适后给宝宝服用。

功用：葱白能温阳利水，灯心草能解心烦不寐、水肿，丝瓜则能清热解毒。此汤能清热解毒、利尿降压。

忌吃食物

辛辣刺激与油腻、酸腌食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、奶油蛋糕、鸭汤等。



专家热线

宝宝得急性肾炎进入恢复期了，护理宝宝的时候能放松些吗？

A：宝宝急性肾炎进入恢复期并不意味着可以高枕无忧，尤其是容易引发急性肾炎的扁桃体仍然还可能再感染，因此，妈妈切不可掉以轻心。这时要注意宝宝的饮食情况，尤其应避免暴饮暴食，增加肾脏的负担。应避免让宝宝剧烈运动。还要注意尿液的异常情况。有些宝宝的感染病灶会出现反复，甚至有演变成慢性肾炎的可能性。因此，和医生保持联系是至关重要的。



尿路感染

泌尿系统感染又称尿路感染，简称“尿感”，是细菌侵入尿路而引起的。尿感是宝宝的常见病，可发生于任何年龄，2岁以下的婴幼儿发病率尤高。女宝宝发病为男宝宝的3～4倍，只有婴儿期男宝宝发病较女宝宝为多。

发病时，宝宝会出现尿频、尿急的现象，会阴常有尿布疹，尿布有臭味，且伴有发烧、生长迟滞、体重减轻、拒哺、难以喂养、哭闹、呕吐、腹泻等症状。

■ 病因解析

婴幼儿的尿路容易发生逆行感染，再加上经常使用尿布或穿开裆裤，尿道口常受粪便和其他不洁物的污染，宝宝患尿路感染的几率也就因此而升高了。

■ 防病胜于治病

1.做好宝宝的外阴部护理。宝宝每次大便后应清洁臀部，尿布要常清洗，最好不穿开裆裤。勤换内裤。女宝宝更应注意外阴部清洁。

2.多让宝宝喝水。但是要少喝糖水，多喝含碱性的饮料，可碱化小便，减轻尿路刺激症状。

3.包皮过长的男宝宝应注意清洗。尽量避免使用尿路器械，必要时应严格无菌操作。

■ 护理方案

1.让宝宝多喝水，稍大点的宝宝可鼓励他多饮水。可以起冲洗尿道的作用。

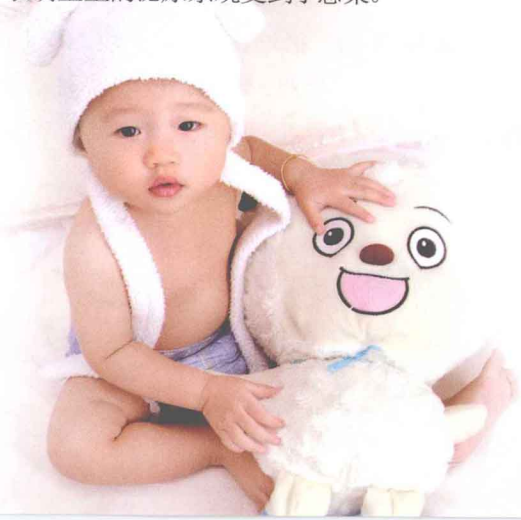
2.宝宝的饮食要清淡，多让宝宝吃些蔬菜、水果。

3.保持宝宝外阴部清洁。婴幼儿要勤换尿布，大便后要清洗臀部，会阴部如有溃疡可涂四环素可的松软膏。

4.密切观察宝宝。观察宝宝的尿色、尿量、尿的次数变化。如果发现宝宝有恶心、呕吐等药物反应，要及时就医。

5.给宝宝接小便用的尿壶或者尿布最好是白色。如果是其他颜色，不利于直接观察宝宝尿液的颜色，就不容易发现宝宝尿液异常。

如果宝宝做了尿液检查，上面标识着“-”时，表明尿液正常；如果上面出现“WBC++”和“上皮细胞”字样，多表明宝宝的泌尿系统受到了感染。



■ 饮食宜忌

食疗方案

嫩藕甘蔗饮

适用范围：0～3岁的宝宝。

原料：嫩藕500克，甘蔗汁1大匙。

做法：嫩藕去节，切碎取汁，与甘蔗汁混合，每日分3次饮完，能治小便赤热等症。

鲜绿豆芽饮

适用范围：0～3岁的宝宝。

原料：鲜绿豆芽500克，白糖适量。

做法：鲜绿豆芽榨汁加白糖调匀即可。尽量让宝宝多喝，对尿路感染、尿频等症有效。

忌吃食物

1. **辛辣的食物。**辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉等。

2. **油腻食物。**猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、肥肉、奶油蛋糕、鸭汤等。





■ 专家热线

Q 都说宝宝的尿路感染不易被发现，怎样才能判断宝宝是否尿路感染了呢？

A: 如果宝宝出现下述状况：常有不明原因的发烧伴生长迟滞或体重减轻、拒哺、难以喂养、找不到原因的哭闹、呕吐、腹泻、黄疸等，就应该想到泌尿道感染。

Q 为什么宝宝尿路感染会“不明热”呢？

A: 通常说的“不明热”可能正是该症的标志。这时再注意观察更换尿布的次数是否增多？每次排尿量是否减少？尿是否异味增重或有臭味？尿液是否变混浊或尿布颜色加深等；应反复化验尿常规，验尿时宜清洗外阴，并留接中段尿，排除污染后的尿仍有红、白细胞或脓细胞，就可断定是尿路感染。



疝气

如果宝宝的肚脐上、大腿根处有小包包出现，父母不能大意，宝宝很可能是得了疝气。疝气是指内脏经过体腔壁上或腔内的空隙脱出到异常部位而产生的异常症状。

宝宝的疝气多见于腹股沟，可以看到或摸到肿块，严重时甚至会肿至阴囊部位。除了可以看到或摸到肿块外，有些宝宝会有便秘、食欲不振、吐奶等现象，也有些可能会变得易哭、不安等。如果宝宝腹股沟持续剧痛，同时肿块无法压回去，且症状持续2～3天，就有可能是掉入的肠管、输卵管等坏死导致。这种并发症非常严重，宝宝可能有生命的危险。

疝气多见于男宝宝（男宝宝发生的机会约为女宝宝的5～10倍）。这与男孩的睾丸下降过程及腹膜鞘突然闭锁有着密切的关系。

还有一种脐疝气，经常发生在低体重和早产宝宝身上，在宝宝咳嗽和哭闹的时候会特别明显。脐疝气是在胎宝宝腹壁发展后期，剩下的闭锁比较差，还没有关闭好，当宝宝咳嗽或哭闹的时候，肠管自肚脐处的环疝突出至皮下形成的。脐疝气有的很小，仅容得下一个小指头。这种疝气自愈的可能性比较大。

病因解析

造成宝宝疝气的原因是宝宝腹部压力的增大。特别是在宝宝大声哭泣、咳嗽，排便、排尿的时候，腹部压力会突然增大，导致腹内脏器由正常位置经腹壁上孔道或薄弱点突出，于是就形成了疝气。

护理方案

1. 出现疝气，可让宝宝立即平躺，适当垫高下身，一般过一会儿疝气就会消失。也可以用手轻轻地将肿块推回腹腔。
2. 应尽量避免和减少宝宝哭闹、咳嗽、便秘、生气、剧烈运动等会使宝宝腹部压力增大的因素。
3. 如果有疝气的宝宝出现的“气囊”很硬，又无法还纳回腹腔，同时伴有呕吐、腹痛、发烧等症状，预示着小肠出现嵌顿，应立即就医进行手术治疗，避免因肠坏死导致败血症，危及宝宝的生命。
4. 脐疝气不要用胶布和铜板压。有许多家长以为用铜板把它压下去再用胶布贴起来，可以帮助它快些好起来。其实，用铜板贴起来这个方法根本无效，很多时候还可能引起宝宝皮肤过敏。
5. 脐疝气自行痊愈的机会很多，大约在1岁之前就会好起来。1岁之后，随着年龄的增加，自行痊愈机会会逐渐降低。

6 若脐疝气并没有好起来，建议可以等到三四岁时看医生，听从医生的治疗。

专家热线

Q 发生在宝宝身上的哪些异常情况说明宝宝得了疝气呢?

A: 腹股沟疝气的典型表现：宝宝腹股沟疝气多会在腹股沟处或阴囊内出现光滑、圆钝的肿物，女孩则出现在大阴唇上方。可在新生儿期出现肿物，亦可晚至2～3月或2～3岁的幼儿期出现。开始可在宝宝的大腿根处见一个“鼓包”，待宝宝安静或平卧时就可以消失，随着出现次数的增多，肿物可以进入阴囊内并在孩子不哭闹时出现甚至不消退，但此时让宝宝平卧，用手轻轻推挤肿物，肿物可消失。如果宝宝出现以上情况，就应该引起父母注意，及早带宝宝去医院检查。

肠套叠

肠套叠是婴幼儿常见的一种急腹症，是一部分肠管套入相邻的肠管之中，造成了肠道梗阻的病变。婴幼儿时期的宝宝肠管蠕动规律变化较大，容易发生肠蠕动紊乱。当吃了不易消化的食物，过食冷饮及有刺激性的食物时，就会使胃肠负担增加，诱发肠蠕动紊乱，导致肠套叠的发生。

肠套叠的主要症状是：宝宝尖声哭叫，阵阵发作，伴有呕吐，甚至出现果酱样血性大便。肠套叠在发生前，妈妈常常不会发现宝宝有什么明显的异样。发生时，宝宝突然发生阵发性腹痛、呕吐、大声啼哭、双膝卷起，表情甚为痛苦。和一般肠胃道感染最大的不同是，在剧烈阵痛后，宝宝似乎又和平常一样玩笑，可是下一波阵痛开始时，又哭嚎不已，很难安抚，而且间隔越来越近。在开始发病的前12个小时，宝宝还可以解出正常的大便，但随着套叠的时间加长，可能排出黏黏的血便。在触摸宝宝腹部时，会摸到一团像“香肠”的东西。这种像西瓜汁或草莓果酱一样的大便，是肠套叠最特别的症状之一。

肠套叠多在宝宝6个月左右发生，家长要尤为注意。一旦发现宝宝有肠套叠症状，应立即送医院，如超过1～2天，会伴有严重的脱水、休克等，需手术治疗。

病因解析

婴幼儿肠套叠的发生与他们的消化系统特点有关。这个时期的宝宝生长发育迅速，需要添加辅食来保证营养摄入，而此时肠胃道的发育尚不成熟，消

化功能较差，各种消化酶分泌较少，使消化系统处于“超负荷”工作状态。如果吃了不易消化的食物，或有刺激性的食物，就会增加胃肠负担，诱发肠蠕动紊乱，导致肠套叠的发生。

婴幼儿肠套叠的发生跟他们的肠道特点也有很大关系。婴幼儿期，宝宝肠道的回盲部系膜尚未固定完善，使这一部分容易出现游离度过大，从而发生肠套叠。

此外，宝宝的肠管比成人相对地长一些（成人的肠管长度是身体的4.5倍，新生儿为8倍，婴儿是6倍）。这样的生理特点也使婴幼儿时期的宝宝比较容易发生肠套叠。

防病胜于治病

1.保持宝宝的肠道功能正常。不要突然改变宝宝的饮食，辅食要逐渐添加，使宝宝娇嫩的肠道有适应的过程，以防出现肠管蠕动异常。

2.平时要避免宝宝腹部着凉。要适时为宝宝增添衣被，预防因气候变化引起肠功能失调。

3.防止宝宝肠道发生感染，讲究哺乳卫生，严防病从口入。



4.不擅自给宝宝滥用驱虫药，避免各种容易诱发肠蠕动紊乱的不良因素。

护理方案

一经发现宝宝患有肠套叠，必须立即送医。这样会减少宝宝的痛苦，避免危险发生。

在送医过程中需注意：

1.立即给宝宝禁食禁水，以减轻胃肠内的压力。

2.不能给宝宝服用止痛药，以免掩盖症状，影响医生的诊断。

3.途中，家长应注意观察宝宝病情变化，如呕吐物、大便的次数、量等情况，在向医生讲述病情的时候要尽可能详细。

专家热线

Q 宝宝患了肠套叠后，一般采取什么方法治疗？

A: 有手术疗法和非手术疗法两种。

非手术疗法

1.空气灌肠复位法。宝宝患病不超过12小时，全身情况良好，可做空气灌肠复位。超过24小时，全身情况明显较差，如腹胀严重者，禁做空气灌肠。

2.钡剂灌肠复位法。将钡剂灌入直肠内，通过荧光板，观察肠套叠阴影，确诊后，按规定增加压力，使肠套叠复位。

灌肠后，一般会让宝宝口服炭末，然后观察其能不能随大便一起排出。如能随大便排出，证明复位成功。

采取非手术疗法的时候需要注意给宝宝保暖，防止着凉、腹泻，饮食要以半流质为主，以免造成套叠的再次发生。

手术疗法

对肠套叠比较严重的宝宝，应采取剖腹复位套叠肠管的手术疗法。手术后，家长要定时帮宝宝变换体位，宝宝的饮食要以稀、少、清淡并富于营养为原则，量与质要逐渐增加与改变，才有助于肠功能的恢复。



阑尾炎

急性阑尾炎俗称盲肠炎，是宝宝最常见的急性腹痛疾病之一。患阑尾炎的宝宝喜欢卧向右侧，双腿稍屈，这是判断宝宝是否发病的一个重要依据。

阑尾炎的主要症状有：

1. **持续性腹痛。**开始位于脐部，以后转移到右下腹，为持续性腹痛，肚子发胀，并伴有恶心、呕吐、食欲不振等。

2. **发烧。**一般在38℃左右，若超过39℃可能发生阑尾穿孔或阑尾坏死。

宝宝的腹壁较薄，抵抗炎症的能力较差，一旦发生阑尾炎，容易发生阑尾穿孔、坏死，并诱发腹膜炎。

■ 病因解析

造成宝宝阑尾炎的原因比较复杂，和宝宝的生理特征有很大关系。一般公认的主要诱因有：阑尾腔梗阻、屎石、异物（果核、蛔虫）、阑尾扭曲等。

■ 防病胜于治病

由于导致小儿阑尾炎的原因比较复杂，为了尽量避免宝宝患上阑尾炎，家长需从以下几个方面多加注意：

1.帮助宝宝形成良好的饮食习惯，注意卫生，不要暴饮暴食。

2.宝宝饭后不要马上进行剧烈运动。

3.如果宝宝有肠道寄生虫，应及时到医院就诊，遵医嘱进行驱虫治疗。

4.增强宝宝的体质，加强锻炼，预防各种疾病的发生。

■ 护理方案

一旦宝宝的阑尾炎发作，要及早诊断，及早治疗。

1. 早期轻型化脓性阑尾炎，发病时间短，可先保守治疗。

2. 阑尾包块和阑尾周围脓肿，宜采用非手术疗法。

3. 重型化脓性阑尾炎和坏疽性阑尾炎宜手术治疗。

4. 梗阻性阑尾炎(包括粪石、蛔虫、粘连狭窄)宜选手术治疗。

5. 阑尾穿孔性腹膜炎应及时进行手术治疗。

■ 饮食宜忌

宝宝接受阑尾手术后，饮食要严格遵循医嘱。可以进食后也要忌食油腻、不易消化的食物，多吃流质、半流质食物。

忌吃食物 油腻、辛辣、发物类。

■ 专家热线

Q 想摸摸宝宝肚子看看有什么异常，可宝宝肚子疼得厉害，该怎么办?

A: 可以让宝宝仰卧，两下肢屈曲，和宝宝说说话，或用玩具分散宝宝的注意力，然后再进行检查。按的时候手掌要放平，不能用指尖按。检查可先从左下腹开始，其后依次为左上腹、脐周、右上腹，最后是右下腹。按摸检查的同时还要注意观察宝宝的反应。如果按压右下腹时宝宝有皱眉、诉痛、哭吵、挣扎等现象，说明已经出现固定性压痛，对诊断急性阑尾炎有很重要的意义。

肾结石

最近“肾结石宝宝”事件引起全社会的强烈反响，家长们对婴幼儿肾结石提高了警惕。宝宝年龄小不可能完全表达病情，家长一定要注意观察宝宝的一些症状表现。

如宝宝小便时哭闹，可能是因为尿道结石引起疼痛；腰背出现疼痛，但是体位变化后疼痛消失，并在一段时间内反复出现，可能是肾脏出现了比较小的结石；如宝宝出现发烧、食欲不振、尿急尿痛等综合症状，且生长发育缓慢，就可能是结石导致的尿路感染；如果男宝宝出现阴茎小勃起，也可能是因为结石进入阴茎而导致的。



病因解析

一般情况下，0～3岁的宝宝出现肾结石的可能性不大，如果宝宝长期喝含有三聚氰胺的奶粉，则可能发生肾结石。由于生理结构不同，男宝宝在膀胱和尿道出现结石的概率比女孩更高，而在肾脏和输尿管出现结石的概率基本相同。

护理方案

如果宝宝长期喝含有三聚氰胺的奶粉，即使没有出现肾结石的症状也应到医院进行检查。做尿液检查和腹部超声可以有效地发现结石。

对于一些较小的结石病症，可通过多喝水进行自然排出恢复，也可借助中药进行调理。如果结石较大，引起宝宝剧烈疼痛的话，就需要进行体外冲击波碎石。

在生活中，家长也应重视对婴幼儿肾结石、尿道结石的预防。平时注意让宝宝多饮水，可适当给宝宝补充苏打水。不要给宝宝过量服用维生素D，以避免钙磷沉淀形成结石。

专家热线

Q 宝宝肾结石后应杜绝吃哪些食物？

A： 一定不要给肾结石宝宝吃巧克力和菠菜汤。因为这两样食物中草酸含量高，非常不利于宝宝排出结石。

气胸

空气进入宝宝胸腔中就会形成气胸，主要表现是持续性咳嗽、憋气。胸腔中气体量小时症状一般不明显。胸腔中气体量大时则会出现明显的胸痛、持续性咳嗽、憋气、呼吸困难、缺氧青紫、呼吸频率增快、呼吸幅度减弱等症状。

如果支气管裂口处形成活瓣，空气能进入胸腔而不能排出，则形成张力性气胸，出现肋间饱满，气管与心脏均被推移到一侧，呼吸急促、表浅，严重缺氧，口唇紫绀，脉搏微弱，血压降低等症状，严重者还可发生休克。所以，发现宝宝有气胸症状时，需要立即就医了，以免使宝宝出现生命危险。

病因解析

气胸常与下列因素有关：

1.穿通性或非穿通性外伤，造成支气管或肺泡破裂。

2.各种穿刺。如胸膜穿刺、肺穿刺，或针灸进针太深。

3.呼吸道严重梗阻，使肺组织破裂。

4.肺部感染导致肺组织坏死，穿破胸膜。

■ 护理方案

宝宝患有气胸时，做X线透视和拍片是明确诊断必需的检查。

小容积气胸（气胸占胸腔容积的20%以下）一般不需治疗，经1～2个月可自行吸收。若是胸腔中的空气量较大，引起呼吸困难时，必须立即送医院，进行胸腔穿刺术抽气急救，然后采用闭式胸腔引流。

■ 专家热线

Q 宝宝进入恢复期后，应该做些什么？

A: 宝宝进入恢复期，主要还是按照医嘱进行护理。家长也可给宝宝加强营养增强机体抵抗力，另外可帮助宝宝做一些有益于恢复健康、恢复肺功能的锻炼，如吹气球、做扩胸运动、深呼吸、加强腹式呼吸的锻炼等。



食物过敏

宝宝出现食物过敏，一般会表现出湿疹、哮喘、支气管炎、呕吐、腹泻等症状。宝宝食物过敏的主要原因是宝宝体内某种蛋白质的结构的变异缺陷或功能的发育迟缓。

能引起过敏食物主要有以下八类：蛋、奶、花生、小麦、大豆、坚果（如核桃、腰果等）、鱼（如金枪鱼、三文鱼、鳕鱼等）和甲壳类水产（如虾、蟹、贝类等）。另外，食物添加剂也可引起宝宝的过敏反应。

■ 病因解析

1.肠道屏障功能尚未发育成熟。宝宝年龄小，小肠结构不成熟、肠黏膜通透性高，大分子物质容易被小肠吸收，从而导致过敏。

2.肠胃道局部免疫水平较低。新生儿肠道中免疫球蛋白含量相对较低，可造成大分子物质转运增加，导致食物过敏。

3.肠道菌群量少、抵抗力差。宝宝小时候，肠道内起抗感染、抗过敏作用的双歧杆菌、乳酸杆菌数量少，易食物过敏。

■ 防病胜于治病

1 坚持母乳喂养

只有母乳喂养才能既满足6个月以内宝宝全部营养，又可以大大降低过敏的发生率。容易过敏的宝宝，哺乳时间应当延续到宝宝对食物过敏的自发消失期，即最好等宝宝10～12个月再尝试给宝宝断奶。

2 逐步添加辅食

进食不仅可以摄取更多营养，还有锻炼进食能力、提高食物适应能力的作用。宝宝3个月后就可着手为宝宝添加辅食。当宝宝在试食一种新食物时，常有拒食、不合作的表现，这是宝宝的防御本能，不能看做是过敏反应。正确的做法是：如宝宝拒食，可停喂两、三天，等宝宝有点饥饿感的时候再试喂。连喂几天，使宝宝适应并喜欢吃后，再换喂新的食物。但是要注意，同一食物不要一次喂得太多。过量的进食单一食物也是诱发食物过敏的原因之一。

3 科学添加辅食

给宝宝添加辅食要按先素后荤、先少后多、由细到粗、由稀到稠的原则进行，循序渐进。水果、蔬菜、大米，素食可以安排在4～5个月添加。宝宝6～7个月，辅食添加的重点是试食鱼、肉、荤菜，为断乳期作准备。

4 过量的糖、脂肪、化学添加剂、盐、味精

对宝宝有百害无一利，因此，婴儿辅食物绝对不要加太多盐，也不能加味精等调味品，而应尽量选用高钾低钠的食物为宝宝补充营养。另外，宝宝吃生冷的东西也容易过敏，食物最好加热后再给宝宝吃。

■ 护理方案

1.如果宝宝总是在吃过某种食物后2小时之内出现过敏症状，应该带宝宝到医院检查。

2.严重的过敏反应绝对不能耽搁。几分钟内，宝宝的呼吸道可能就会被堵塞。如果宝宝进食后出现严重呕吐或腹泻，或出现呼吸困难、面部或嘴唇肿胀等症状，应立刻送医院抢救。





■ 专家热线

宝宝食物过敏是遗传的吗?

A: 容易过敏的体质可能会遗传给宝宝，但不一定会遗传某种具体的过敏症。如果父母对花粉、宠物或某种食物过敏，那么宝宝也有50%的可能性患某种过敏症，但不一定和父母的相同。如果父母双方都有过敏时，宝宝患过敏症的几率会达到75%。

宝宝长大一些后，食物过敏会消失吗?

A: 随着宝宝的长大食物过敏有可能会消失。大约85%的宝宝到上学的年龄，对奶、蛋、大豆和小麦的过敏就消失了。而对花生、坚果、鱼和甲壳类水产的过敏则更有可能伴随宝宝一生。在2岁以下对花生出现过敏的宝宝中，大约有20%的宝宝到了上学的年龄也会摆脱这种过敏。

过敏性紫癜

过敏性紫癜是人体对某种病菌或者物质发生的过敏反应（变态反应），以学龄前期的儿童最为常见。过敏性紫癜一般1~2周就可痊愈，如果病情严重4~8周也可痊愈。

宝宝发病后，皮肤表面出现面积大小不等的紫红色斑丘疹，分布在四周和臀部，按压不会褪色，同时伴有腹部阵发性剧痛和腹泻、便血等症状发生。

■ 病因解析

过敏性紫癜可能是由于某种致敏源引起的变态反应所致，但直接致敏源尚不明确。宝宝起病前常有由溶血性链球菌引起的上呼吸道感染，一般经1~3周潜伏期后发病。此外，如麻疹、流行性腮腺炎等病毒感染，蛔虫、钩虫等寄生虫病，鸡蛋、鱼、虾等食物过敏，如氯霉素、水杨酸盐等药物过敏，虫咬、花粉等外界因素引起的过敏均可能成为致敏源，使宝宝体内发生自身免疫反应，毛细血管发生炎性改变，从而出现过敏性紫癜。

■ 防病胜于治病

宝宝过敏性紫癜的预防措施有:

1.尽量避免宝宝与致病源接触。如花粉、化学物品、油漆、汽油、尘螨等容易引起过敏的因素，要尽量远离。

2.如果家里有过敏体质的宝宝，不要养宠物，并尽量减少宝宝与动物皮毛的接触。

3.注意宝宝的饮食卫生。勤给宝宝洗手，不让宝宝吃不洁瓜果及水生植物，以杜绝肠道寄生虫感染的机会。

4.加强锻炼，增强体质，提高宝宝机体对各种感染的免疫力。

5.及时增减衣服，预防宝宝感冒。

6.房间内定时通风换气以保持居室内空气清新。

7.未痊愈之前不要接种各种预防疫苗。必须等宝宝痊愈3～6月后，才能进行预防接种，否则可能导致此病的复发。

■ 护理方案

1.一旦宝宝发病，要让宝宝卧床休息，同时要保持室内的清洁、空气新鲜。

2.尽快确定致敏原，并使宝宝远离致敏原。

3.出现腹痛等症状时，应让宝宝吃流质和半流质的无渣食物。如果出现便血症状，就应当禁食且及时就医。



4.如果宝宝腹部肌肉剧烈疼痛或腹部肌肉紧张，应立即就医，避免宝宝发生肠穿孔。

■ 饮食宜忌

食疗方案

藕节炖枣

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：鲜藕节125克，大枣250克。

做法：将藕节洗净，切碎；大枣洗净，与藕节同放锅内加水烧开，改用文火煮至汁水将尽，待温度合适后给宝宝吃藕即可。

赤芍生地银花饮

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：生地黄25克，金银花30克，赤芍10克，蜂蜜适量。

做法：将以上3味加水煎取汁，加蜂蜜调味。分2～3次饮用。可以清热解毒，凉血消斑，适用于过敏性紫癜。

绿豆红枣汤



适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：绿豆、红枣各50克，红糖适量。

做法：将绿豆、红枣洗干净后加水适量，煮至绿豆开花、红枣涨圆时，加红糖即成。待温度合适后给宝宝饮用。



忌吃食物

1. **动物性食物**。狗肉类、羊肉类、鱼、虾、蟹、蛋、（海河）产品类。
2. **蚕豆、菠萝、花粉等植物性食物**。

■ 专家热线

Q 宝宝得了过敏性紫癜，吃的方面有很多禁忌，可是又要为宝宝补充营养，到底该给宝宝吃什么呢？

A：应该禁食的：鱼、虾、蟹、蛋、奶等动物性食物，蚕豆、菠萝、花粉等植物性食物。这些食物有可能成为过敏源，引起的过敏性紫癜发病率可达10%～15%。

推荐宝宝吃的：含维生素C丰富的食物，主要指新鲜蔬菜、水果，特别是绿叶蔬菜、青椒、柑橘、鲜枣、猕猴桃、刺梨等。冬季蔬菜比较少，绿豆芽也是很好的维生素C来源。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是宝宝在婴幼儿时期发生率最高的过敏性疾病，主要的症状是鼻塞、接连打喷嚏（有时候会连打十几个），流鼻涕、鼻子痒。

小儿过敏性鼻炎分为季节性和常年性两种，季节性过敏鼻炎常在春秋两季发病，多因花粉引起，因此又称“花粉症”。宝宝患过敏性鼻炎后，平日揉鼻子、流鼻血或因鼻水倒流到喉咙时，经常不自觉地清喉咙和咳嗽，睡觉时也经常打呼噜，或张口呼吸。

■ 病因解析

造成过敏性鼻炎的原因主要有以下几种：居住环境中有空气污染；感冒治疗不及时、不彻底；大的精神创伤或大病后的免疫改变；家族性的过敏体质；有过敏性哮喘病史。

防病胜于治病

通常状况下，宝宝患过敏性鼻炎都不能达到完全治愈，最好的办法就是预防。

1 杜绝尘土、螨虫、真菌等致敏源

少用窗帘、地毯，不用羽绒枕头、羽绒被和席梦思床垫；不要让宝宝亲近猫、狗、鸟等宠物；在花粉播散的季节，不带宝宝去花草树木茂盛的地方。

2 给宝宝创造整洁的居住环境

居室里经常加湿除尘，开窗通风，保持空气新鲜。

3 注意饮食

不要给宝宝吃辛辣食物、烹炸食物及海鲜，多给宝宝吃新鲜蔬果，多给宝宝喝白开水。

4 增强宝宝体质

常带宝宝到户外活动，养成用冷水洗脸洗手的好习惯，提高身体对外界气候变化的适应能力和抵抗力。

5 冷热变化也容易使宝宝发病

天气突然变冷或变热的时候，要及时为宝宝增减衣物。

6 密切关注宝宝身体状况

一旦宝宝出现类似过敏性鼻炎的症状时，要及时就医诊治。

护理方案

宝宝生病后，及时带宝宝就医是很重要的，这样才能准确判断宝宝的过敏原因究竟是什么。

1.室内外的尘埃，动物的皮毛、羽毛，棉花絮，植物花粉等，都是宝宝患病的诱因，要使宝宝尽量少接触。

2.调整宝宝饮食。鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆等日常饮食也可能会害宝宝生病，一定要多加注意。宝宝患病时，饮食应以清淡为主。

3.不要让宝宝接触妈妈使用的化妆品、刷家具的油漆、汽油、酒精等容易引起过敏的事物。

4.让宝宝充分休息，宝宝年龄越小，越是要休息，待症状消失后才能恢复活动。

5.保持居室安静，空气新鲜，常打开门窗，以利通风换气，室内要保持一定温度湿度，不要太高或太低太湿，要常消毒，严防污染。



饮食宜忌

食疗方案

生姜核桃茶

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：生姜3片，核桃仁20克。

做法：先将核桃仁放入锅中水煮，待水沸20~30分钟后，放入生姜，再煎5分钟，让宝宝饮用。



山药泥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：山药150克，大枣10 枚。

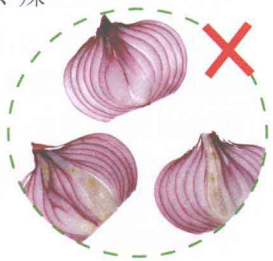
做法：山药切成小块，大枣去核放入盘中，放锅内，置火上蒸，至山药熟软，捣成泥状给宝宝食用。

忌吃食物

1. 温热蔬果类。姜、蒜、葱、韭、芥菜、胡萝卜、芫菜、蚕豆、荔枝、龙眼、木瓜、胡桃、葡萄、李子、梅子、橄榄、胡椒、辣椒、山药、黑木耳。

2. 温热鱼肉类。狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、虾米。

3. 辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。



专家热线

Q 感冒和过敏性鼻炎症状很相似，怎么区分呢？

A: 过敏性鼻炎的有些症状，如打喷嚏、流鼻涕，与感冒的症状相似，不少人把过敏性鼻炎当成感冒去治，结果没有收到预期效果。其实，这两者的区别还是很明显的。虽然感冒患者也会打喷嚏，但不会连续打数十个，过敏性鼻炎打喷嚏则是接连不断地打的，一般都会打十几个，甚至几十个。感冒初始为清水样鼻涕，后期就为黄色黏稠脓性鼻涕。过敏性鼻炎会流大量的清水鼻涕。感冒通常一周左右就会康复，而过敏性鼻炎有明显的季节性和过敏源，有的甚至长年不愈。

泪囊炎

很多细心的父母会发现，有时宝宝的眼屎很多，尤其是在夏天。许多人以为这是宝宝火气重的缘故，因而会给宝宝采取降火措施，其实，宝宝很可能是患了泪囊炎。

患泪囊炎的宝宝最显著的特征就是眼屎多，稍大的宝宝可能会伴有流泪。挤压宝宝的泪囊区，往往有脓性分泌物流出。泪囊炎如果得不到及时、有效的治疗，会引起角膜炎、角膜白斑，导致视力明显下降或造成弱视、近视，还可能引起泪囊周围组织发炎，或形成泪囊瘘，影响容貌的美观。

■ 病因解析

大多数宝宝的鼻泪管下端的开口还未开放，或被上皮碎屑阻塞，导致鼻泪管阻塞，泪液淤积于泪囊内，成为细菌繁殖的场所，继而引起继发性感染，就会使宝宝患上泪囊炎。对于婴幼儿来说，泪囊炎的发病率仅次于上呼吸道感染，发病率很高。

■ 防病胜于治病

1. 早发现早治疗。一旦发现宝宝经常流泪、结膜充血及眼屎增多等症状，应及时就诊。
2. 在家给宝宝擦拭分泌物时将指甲剪去磨平，以防损伤宝宝皮肤。
3. 使用消炎眼药水前应先洗净双手。

■ 护理方案

1 冲洗法

对大多数单纯的鼻泪管闭塞的宝宝，可在眼部滴抗生素眼药水，冲洗泪道，有的宝宝可通过冲洗通畅。冲洗泪道3次左右无效的话，就要采取探通术。

2 探通法

最好在宝宝出生后2～4个月间探通。探通前3～4天每日冲洗泪囊，滴抗生素眼药水。该手术的难度较大，有一定的风险，对医生的水平要求比较高，最好带宝宝到正规大医院就诊。一般宝宝满月后就可接受探通。

■ 专家热线

Q 宝宝眼屎多就一定是泪囊炎吗?

A: 不一定，泪囊炎多发生在宝宝1～3个月时。对于年龄稍大的宝宝来说，眼屎多的原因可能是上火，多因平时喜食鱼、虾、肉等热量高的食物，食用水果、蔬菜较少引起的。上火的宝宝除了眼屎多外，还常伴有怕热、易出汗、大便干燥、舌苔厚等症状。这时应改变不良的饮食习惯，多喝水，必要时服一些清热泻火、消食导滞的中药。

麦粒肿

麦粒肿俗称针眼，是婴幼儿期的宝宝常见的眼病。在眼皮边缘长出的麦粒肿称为外麦粒肿，是指睫毛根部的皮脂腺或毛囊发炎。出现在内侧时称为内麦粒肿，是指睑板腺发炎。

患有屈光不正、营养不良、睑缘炎等病的宝宝容易反复发生麦粒肿。宝宝患有其他全身性疾病时，抵抗力下降，也容易引起麦粒肿。

症状表现：

麦粒肿发作初期，宝宝眼部发痒，随后出现眼皮红肿，睁不开眼，有触痛，甚至伴有发热，全身不适，眼球结膜充血等症状。2～3天后，脓肿成熟，局部隆起，出现黄色脓点，最后破溃，排出脓液，疼痛缓解，红肿逐渐痊愈。

内、外麦粒肿的表现基本相似，只不过内麦粒肿疼痛较为明显，炎症持续时间长。外麦粒肿在眼皮外面破溃排脓；内麦粒肿在眼皮内破溃排脓。

■ 病因解析

主要是由于宝宝年纪小，经常哭闹，细菌容易乘虚而入。引起麦粒肿的细菌多为金黄色葡萄球菌、链球菌，所以麦粒肿多为化脓性炎症。

■ 防病胜于治病

1.平时要注意保护宝宝的眼部卫生。不要用脏手为宝宝除眼屎、擦眼睛，不要修拔宝宝的睫毛。

2.注意保持宝宝大便通畅。多让宝宝吃蔬菜、水果，定时排便。

3.如果宝宝患有屈光不正、营养不良和睑缘炎等疾病，需积极治疗。

4.可用不刺激眼睛的婴儿洗发精，以1∶20的比例用冷开水稀释，清洗宝宝睫毛上的油脂，防止出现皮脂阻塞。

5.平时多带宝宝进行日光浴、水浴、空气浴，提高宝宝身体的抵抗力。

■ 护理方案

1 **脓头未形成之前可进行热敷处理，以促进化脓，轻的炎症也可在热敷后完全消失。**

2 **全身及局部使用抗生素也可促进炎症的消失。**抗生素口服、肌注或静脉注射均可，对化脓菌的作用都很好。

3 **局部点眼药。**一般使用0.25%氯霉素眼药水即可，可在宝宝入睡后涂金霉素眼膏。

4 **脓头出现后不要用手挤压。**眼睑血管丰富，眼的静脉与眼眶内静脉相通，又与颅内的海绵窦相通，而眼静脉没有静脉瓣，血液可向各方向回流，挤压脓

头会使炎症扩散，引起眼眶蜂窝织炎、败血症等严重合并症，危及宝宝生命。

5 **一旦脓头出现，应及时切开排脓，不要等到自行破溃。**这样可以减少疼痛，并可缩短疗程。但是要去医院切开，切勿在家自行处理。

6 **避免宝宝用脏手揉眼睛。**以免将细菌带入眼内，引起感染。适当的时候可以给宝宝戴手套。

■ 饮食宜忌

食疗方案

金银花饮

适用范围：新生儿以外的所有宝宝。

原料：金银花适量。

做法：金银花用水浸泡，加水煎汁，待温度合适后给宝宝饮用。每天饮50毫升，分2~3次服用。

可以疏风清热，对麦粒肿有很好的治疗效果。

菊花粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：干菊花15克，粳米50克。

做法：将干菊花去蒂择净，磨成菊花末待用。粳米合冰糖少许，加水500毫升，煮至米开汤未稠时，调入菊花末，改用文火稍煮片刻，待粥稠停火，盖紧盖焖5分钟，待温度合适后给宝宝饮用。每日2次。此粥疏风清热，对麦粒肿有很好的治疗效果。

茯苓山药糕

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：山药150克(去皮)，茯苓、大枣各80克，蜂蜜20克。

做法：将山药蒸熟捣烂；大枣煮熟，去皮、核，留肉；茯苓研细粉，与山药泥、枣肉拌匀，蒸成糕，熟后淋上蜂蜜即可。

忌吃食物

辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、咖喱粉、酒、咖啡、可可、浓茶、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。

■ 专家热线

Q 霰粒肿和麦粒肿是同一种病吗？

A：霰粒肿和麦粒肿是两种不同的眼部疾病。霰粒肿又叫睑板囊肿，由于某种原因使睑板腺口受到阻塞，睑板腺的腺体排不出来，淤积在腺体内，刺激腺体周围组织，引起慢性炎症反应，逐渐形成的隆起的肿块。宝宝患了霰粒肿，在眼皮下可以摸到绿豆或黄豆大小（个别的还大些）的硬结。翻过眼睑时，在睑结膜面可以看到相应的部位有紫红色的肉芽肿突出，过大时有沉重感，一般无触痛及其他症状。霰粒肿病程较长，一般会持续几周或几个月，有的会反复发生。小而无症状的可以不必治疗，任其自行吸收消散；大而伴有自觉症状或发生肉芽的，应手术切除。

中耳炎

急性中耳炎的主要症状是发热、耳痛及流脓。宝宝不会表达，可能表现出躁动不安，或用手去拉扯受感染的耳朵，也有可能出现恶心和呕吐。

中耳炎常伴随发烧，如果中耳炎并发积水，耳朵会有肿胀感，吞咽时会听到“pop”的声音或讲话时会有回音。若出现耳膜穿孔，则会有分泌物流出。

平时生活中，如果宝宝突然出现烦躁不安、哭闹、发热，应首先检查一下宝宝的耳朵，看有没有触痛或牵拉痛。当宝宝入睡碰到其耳朵时突然醒来哭闹，或喂奶时耳朵朝下受挤压时，宝宝啼哭不肯吃奶，则说明耳道疼痛，爸爸妈妈应想到宝宝可能是患了中耳炎。这时需要及时送宝宝到医院检查。等到耳朵流脓时，鼓膜已经出现穿孔，很可能因为治疗不及时影响宝宝的听力，造成终身遗憾。

病因解析

宝宝的咽鼓管位置低，且直、短、粗，患上呼吸道炎症时，细菌容易经此通道蔓延扩散到中耳，引起中耳炎。分娩时的羊水及出生后的奶汁等液体经外耳道流入中耳，也会引起感染，出现中耳炎。

防病胜于治病

1 坚持母乳喂养

研究表明，母乳喂养的宝宝中耳炎的发病率比较低，大约是人工喂养的宝宝的一半。这是因为，母乳中含有免疫抗体，能帮宝宝抵抗细菌和病毒的感染。

2 给宝宝科学喂奶

喂奶时要让宝宝头部抬起一个角度，特别注意不要让宝宝拿着奶瓶入睡，能够避免奶液流向咽鼓管，使咽鼓管阻塞，导致细菌繁殖而出现中耳炎。

3 避免宝宝经常感冒，防止耳内进水

感冒会导致咽鼓管阻塞，容易引起中耳炎的发生。宝宝少感冒，就可以减少中耳炎的发生。

4 营造无烟环境

被动吸烟也是导致中耳炎发作的重要因素。为了宝宝的健康，家长最好不要在家中吸烟。

护理方案

1.一旦发现宝宝患有中耳炎，应及时治疗，切勿错过最佳治疗时间。

2.宝宝要注意休息，减少活动。要减少搬动宝宝的次数，以减轻疼痛。

3.鼓膜穿孔后，要让宝宝向患病的一侧侧卧，以方便脓汁的排出。

专家热线

宝宝总是挖耳朵，是患中耳炎了吗？

A: 首先要检查宝宝是否耳朵有湿疹、痱子、过敏等现象。如果没有，就看看他除了抓耳朵，还有没有其他不良反应。宝宝挖耳朵有两个可能：一个可能是宝宝在长牙，因为牙龈难受，但宝宝分不清是哪里难受，大致在一个部位，但耳朵在外面，所以就揪耳朵。 还有一个可能是宝宝耳朵发炎，妈妈可以检查一下是否有液体从宝宝耳洞里流出，然后用手指轻压耳部周围特别是耳朵前部的耳洞处和耳背处，如果宝宝出现不适的表现，要尽快就医。

口腔溃疡

宝宝的口腔溃疡和大人的溃疡是两回事。宝宝口腔溃疡是一种口腔黏膜病毒感染性疾病，致病病毒是单纯疱疹病毒，多见于口腔黏膜及舌的边缘，常是白色溃疡，周围有红晕，特别是遇酸、咸、辣的食物时，疼痛特别厉害。

受病毒感染后，宝宝会因疼痛而出现烦躁不安、哭闹、拒食、流涎等症状，而且有复发的可能性。6个月～2岁的宝宝很容易受到感染。

病因解析

宝口腔溃疡的原因有很多，比较常见的有以下几类：

1.受到口腔黏膜病毒的感染。

2.口腔黏膜有不明显的伤口，口腔黏膜受到压力过大，缺少维生素B。

3.烫伤、刺伤、误食有腐蚀性的东西等，也会引起口腔黏膜受伤，继而引发溃疡。

4.药物过敏。特殊体质的宝宝可能会因为药物或感染等不明原因，出现“多形性红斑疾病”，这时宝宝身上会出现靶形红斑，眼睛、嘴唇、口腔、生殖泌尿道均有发炎、溃烂的情况。

防病胜于治病

1. 如果宝宝正处在哺乳期，妈妈喂奶前最好用温开水洗乳头，必要时要在喂奶前后用2%的苏打水涂抹乳头。

2. 食具奶瓶必须清洁卫生，要定期煮沸消毒或热开水浸泡消毒。

3.做好宝宝的口腔卫生，经常用温盐水或2%苏打水清洗口腔，使霉菌不易生长和繁殖。

4.宝宝饮食要清淡，多吃蔬菜水果，保持大便通畅，防止便秘。

5.保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳。

■ 护理方案

宝宝患口腔溃疡时，没有药物可以迅速治愈，最好时采取相应的措施来减轻宝宝的疼痛。

1 找准患处

宝宝口腔有溃疡时，要仔细观察宝宝的口腔，找到口腔溃疡的具体部位。如果溃疡在颊黏膜处，就要进一步找到造成溃疡的原因。要注意观察患处附近的牙齿，是否有尖锐不光滑的缺口，如果有这种缺口，应当带宝宝去医院处理。

2 注意宝宝的饮食

不要给宝宝吃酸、辣或咸的食物，否则宝宝的溃疡处会更痛。应当给宝宝吃流食，以减轻疼痛，也有利于溃疡的愈合。

3 转移宝宝的注意力

多和宝宝交流，多和宝宝做游戏，能够转移宝宝的注意力，减轻疼痛。

4 可用消毒棉签蘸2%苏打水清洗患处

每日3～5次，同时给宝宝口服维生素C和复合维生素B。轻症者2～3次即愈。

5 若宝宝病情严重，可遵医嘱服制霉素或外涂制霉菌素液。

■ 饮食宜忌

食疗方案

木耳疗法

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：白木耳、黑木耳、山楂各10克。

做法：将白木耳、黑木耳、山楂加水煎熟，让宝宝喝汤吃木耳，每日1～2次，可治口腔溃疡。

蜂蜜疗法

适用范围：幼儿时期的宝宝。

用法：将宝宝的口腔洗漱干净，用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上（涂擦后暂不要饮食），停留15分钟左右，让宝宝将蜂蜜连口水一起咽下，再继续涂擦。一天可重复涂擦数遍。



苹果疗法

适用范围：2~3岁的宝宝。

原料：苹果1个（梨也可以）。

做法：把苹果削成片放入干净的容器内，加入冷水加热至沸腾，待其稍凉后同白酒一起含在口中片刻再食用。连用几天即可治愈。

忌吃食物

1. 干果类。花生米、葵花子、小核桃、海蜇皮，未经煮烂的各种肉类。

2. 粗糙的食物。竹笋、毛笋、韭菜、生胡萝卜、炸猪排、烤肉串、大白菜、香椿、萝卜、瓜子、咸菜、冬笋、蒜苗、豆芽、菠菜、黄瓜等。

3. 辛辣厚味的食物。辣椒、辣酱、咖喱粉、味精、芥末、大蒜、鲫鱼、黑鱼、河鳗、海鳗、黄鱼、虾、蟹、狗肉、公鸡肉、香菜、生姜、芹菜、八角、海鱼、酸菜、酸醋、过甜过咸的食物等。

■ 专家热线

Q 有治疗宝宝口腔溃疡的偏方吗？

A：有些偏方固然有效，但因宝宝体质和病情各异，在采用之前还是要先询问医生，如果确定对宝宝有用，再进行试用。

下面我们来介绍几个治疗宝宝口腔溃疡的偏方：

1. 将1~2片维生素C药片压碎，撒于溃疡面上，让宝宝闭口片刻，每日2次。这个方法虽然很有效，但是会引起一定的疼痛，年龄稍小的宝宝可能会不太配合。

2. 用1汤匙全脂奶粉加少许白糖，用开水冲服，每天2~3次。临睡前冲服效果最佳，通常服用2天后溃疡即可消失。

3. 取少量西瓜瓤挤取瓜汁后含于口中，约2~3分钟后咽下，再含服西瓜汁，反复数次。每天2~3次。

4. 在柿饼上刮取柿霜，用开水冲服或加入粥中服用。



口腔异味

口腔异味也就是常说的口臭。正常情况下婴幼儿是不会有口臭的。口腔异味不是一种独立的疾病，却有可能是一种或几种疾病的警示信号，应当引起重视。

不同的口腔异味反映出不同的疾病，家长可以据此判断宝宝得了什么病。

烂苹果味提示酮症酸中毒。

臭鸡蛋味提示消化不良或肝脏疾病。

血腥味提示有鼻出血或上消化道出血。

酸臭味提示胃肠功能紊乱。

腐败性臭味提示口腔内有炎症。

脓性口臭提示宝宝可能有鼻窦炎、鼻腔异物、化脓性扁桃体炎、支气管扩张等疾病。

病因解析

口腔是人体进食的第一通道，内有牙齿、牙床、扁桃体、唾液腺，上通鼻腔、呼吸道，两端通中耳，下通消化道。这些部位有了病，都会引起口腔异味。

宝宝患有龋齿、牙龈发炎、口腔溃疡、扁桃体炎，或者口腔内有食物残渣，都会使口腔里散发出异味。

宝宝患有鼻炎、鼻窦炎、鼻异物、鼻衄、气管炎、肺炎、肺脓疡等疾病也会导致口腔异味。

喂养不当、消化不良、胃炎等因素也可导致宝宝口腔异味。

护理方案

1.如果宝宝有口腔异味，首先要考虑是不是其他病变导致了宝宝口腔异味，如果宝宝同时伴有其他症状，最好及时就医检查。

2.如果是细菌感染所致，可用3%过氧化氢溶液或0.1%高锰酸钾溶液反复含漱，一日3～4次。还可以用杀菌剂漱口。

3.2～3岁的宝宝早晚及饭后都要漱口、刷牙。1岁以下的宝宝则可以在吃奶后用含淡盐水的棉签为宝宝擦口腔。

专家热线

Q 宝宝三岁了，有时候会口臭，想让宝宝刷牙，选什么样的牙膏、牙刷合适？

A: 给宝宝选牙膏、牙刷时，要注意以下几点：

1.刷毛要柔软。

2.牙刷刷头长度以能覆盖两个牙面为宜。

3.牙刷通常每3个月更换一次。

4.牙膏可选用含氟(含氟牙膏有一定的防龋作用)的，最好和其他类型的牙膏交替使用。

乳牙萌出过晚

一般情况下宝宝在6个月左右长出第一颗乳牙。由于宝宝间的个体差异，有的出牙早，有的出牙晚，早和晚的差别一般在半年左右，即在1岁以内萌出第一颗牙都属正常。当宝宝过了1岁仍不长牙，就属于乳牙萌出过晚，应请医生诊治。



病因解析

宝宝乳牙的生长发育与妈妈的孕期健康有关。因为乳牙的生长发育是一个漫长的过程，在胚胎两个月的时候就开始了。妈妈孕期的营养摄入决定了宝宝乳牙的生长发育、出生后的营养和全身的健康状态，也直接影响乳牙的生长、钙化和萌出。如果妈妈在孕期不健康，就会影响到宝宝的乳牙发育，导致宝宝的乳牙萌出较晚。此外，先天性牙畸形、营养不良、克汀病、甲状腺功能不足、佝偻病等疾病也会导致宝宝的乳牙萌出过晚。

护理方案

如果宝宝乳牙萌出过晚，首先要排除先天无牙畸形及牙龈肿痛。凡1岁后仍未长出乳牙的宝宝，父母应带去医院，在全面体检未发现异常之后，应拍摄牙床X光片，排除异常，由专科医生进行治疗；若通过全面体检找出病因，如营养不良、克汀病、甲状腺功能不足、佝偻病等，应积极针对病因治疗。

龋齿

龋齿俗称“虫牙”、“蛀牙”，是儿童最常见的牙病，宝宝乳牙自萌出后就有龋坏的可能。口腔中的龋牙细菌利用牙面残留的含糖食物代谢出酸性产物，造成牙齿脱钙形成龋洞。宝宝的牙齿如果经常受到口腔内酸的侵袭，使牙釉质受到腐蚀，变软变色，逐渐发展为实质缺损，也会形成龋洞。

龋洞不会自愈，如不予补治会继续腐蚀到牙本质、牙髓，只留下残根。龋齿不仅使宝宝感到牙痛，影响食欲、咀嚼、消化、吸收和生长发育，还会导致牙髓炎、齿槽脓肿，甚至引起全身疾病，影响宝宝的健康。

■ 病因解析

宝宝吃糖等甜食过多，缺乏钙，不注意口腔卫生，含着奶瓶睡觉都会造成宝宝龋齿。但最根本的原因是变异链球菌也就是龋齿细菌的侵袭。

■ 防病胜于治病

1.刷牙是最方便易行并行之有效的预防方法。宝宝2岁以后，牙齿基本长齐了，就该正式开始学刷牙了。要给宝宝选择合适的牙刷和牙膏，要竖刷不要横刷。不能刷牙的要坚持漱口。尽量使宝宝养成早晚刷牙的好习惯，

2.按时给宝宝添加辅食，练习宝宝的咀嚼能力。

3.在喂奶后给宝宝喝清水。

4.父母亲近宝宝前应用药物牙膏刷牙；咳嗽、打喷嚏时应避开宝宝；切勿将食物经自己咀嚼后再喂给宝宝。

5.少让宝宝吃零食、甜食。尤其是睡前，不要让宝宝吃东西。

6.正确服用维生素D和钙制剂，增强牙齿强度。

7.最好半年带宝宝做一次牙齿检查。

■ 护理方案

1.1～2岁的宝宝，可用消过毒或煮沸的纱布，蘸取洁净的温开水轻轻擦拭宝宝口腔两侧内的黏膜、牙床及已萌出的牙齿。坚持每次饭后、睡前各一次。

2.2岁后的宝宝，除了用上述方法外，还应教会宝宝用淡盐水或温开水练习漱口，坚持每次饭后、睡前各一次。

3.3岁后的宝宝，应开始引导和教会宝宝自己刷牙，并督促宝宝养成饭后漱口的习惯。

5.饭前、睡觉前不要给宝宝吃糖。饭前吃糖影响食欲，睡前吃糖损害牙齿。



专家热线

Q 宝宝患龋齿后，应采取什么样的营养治疗原则？

A: 宝宝患龋齿后注意补钙，多吃富含钙的食物。还要注意补充氟，可以多给宝宝喝加氟的自来水，多让宝宝吃含氟高、吸收率也高的海产品。

尿布疹

尿布疹是发生在宝宝裹尿布部位的一种皮肤炎性病变，也叫婴儿红臀，主要表现为小宝宝屁股与尿布接触区域的皮肤发红、发肿，甚至出现溃烂、感染。尿布疹是小宝宝最常见的皮肤问题，几乎骚扰过每一个宝宝。

一般情况下，尿布疹可以在短期内治愈。也有的顽固尿布疹奇痒难忍，久治不愈，迁延宝宝儿童期才慢慢减轻，常常影响宝宝的身心健康。

病因解析

1 宝宝皮肤和生理的特点

宝宝皮肤还没有完全发育成熟，十分娇嫩，与尿布接触区域的皮肤比身体其他部位更加薄。加之宝宝排泄的次数远比大人们多，小屁屁上的皮肤很容易受到污染而出现尿布疹。

2 潮湿

尿布的吸收性再强也会有一些尿液留在宝宝娇嫩的皮肤上。当宝宝的尿液和粪便中的细菌结合在一起，会分解形成带有刺激性的氨。如果宝宝裹脏尿布的时间太长，就会因为受到刺激长出尿布疹。

3 摩擦或对化学物质敏感

宝宝出尿布疹也可能是因为尿布摩擦宝宝的皮肤引起的，尤其是当宝宝对一次性纸尿裤的芳香剂或清洗棉质尿布的洗涤剂等化学物质过敏时。

4 新食物

开始给宝宝添加辅食时很容易长尿布疹，是因为任何新的食物都会使宝宝粪便的成分发生改变，也会增加宝宝的排便，无形中加大了宝宝皮肤和粪便接触的几率，从而使宝宝出现尿布疹。

5 感染

宝宝裹着尿布的区域温暖而潮湿，适合细菌和霉菌生长，所以，细菌或霉菌感染很容易在那些地方出现。尤其是宝宝皮肤开裂或有褶皱的部位，更是容易长尿布疹。

6 服用抗生素

抗生素在消灭有害细菌的同时，也会清除一些能够抑制霉菌生长的有益菌。抗生素还会导致腹泻，而腹泻会促使尿布疹的发生。

■ 防病胜于治病

1.使宝宝的屁股保持干爽是预防尿布疹最好的措施，所以，尿布被污染后要尽快更换。

2.每次换尿布后，彻底清洗宝宝的生殖器区域。洗完后，用软毛巾或纸巾吸干水分,千万不能来回擦。

3.给宝宝添加辅食时，一次只添加一种新食物，隔几天之后再添加另一种，有助于判断宝宝是否对食物过敏而引发尿布疹。

4.不要把尿裤系得太紧。宽松的衣服能够让宝宝的小屁股“呼吸”。

5.不要给宝宝穿不透气材料制成的衣物。

6.清洗宝宝的棉质尿布时不要用含有芳香成分的洗涤剂，也不要使用柔顺剂，这些东西都会使宝宝的皮肤产生过敏反应。可以在第一次漂洗时加入一点儿醋，以消除碱性刺激物。

7.尽量选择母乳喂养，母乳喂养会增强宝宝全面抗感染的抵抗力，避免宝宝因服用抗生素而诱发尿布疹。

■ 护理方案

1.经常给宝宝更换尿布，保持洁净和干爽。每次换尿布时，都要彻底清洗宝宝的尿布区域，并涂上凡士林和锌氧粉等保护性的药物，保护宝宝已经不舒服的肌肤不再受到粪便和尿液的侵蚀。

2.保持宝宝臀部周围的空气流通。可以把宝宝的尿裤系松些或给他穿稍大一号的纸尿裤。如果宝宝使用棉质尿布，不要再给宝宝穿塑料套裤。如果用一次性纸尿裤，尽量不要长期用同一个品牌。

3.天气暖和时，尽可能让宝宝不穿尿裤，直接接触空气会加快尿布疹的恢复。

■ 专家热线

Q 宝宝臀部易患病，那宝宝的小屁股应怎样护理呢?

A: 男宝宝小便后家长要抖动“小鸡鸡”，把包皮与龟头之间的尿完全排干净。女宝宝小便后，最好能用干净的纸巾从前往后轻轻擦一下，不过千万别擦前面的阴道处。宝宝们大便后要用干净而柔软的湿巾擦，不能用废纸或者旧毛巾擦，那样不但会弄疼宝宝，而且不卫生，甚至会造成宝宝肛瘘。宝宝的屁股最好每天在洗澡时洗一次，但不要洗得太勤，以免把宝宝娇嫩的屁股洗破。

缺铁性贫血

营养性缺铁性贫血是宝宝婴儿时期最常见的疾病。轻度贫血的症状、体征不明显，待有明显症状时，多已属中度贫血，主要表现为上唇、口腔黏膜及指甲苍白；肝、脾、淋巴结轻度肿大；食欲减退、烦躁不安、注意力不集中、智力减退。

明显贫血时心率增快、心脏扩大，常合并感染等。化验检查血中红细胞变少，血红蛋白数降低，血清铁蛋白降低。所以现在就要为宝宝以后的生长发育打好基础。

■ 病因解析

宝宝出生后体内储存的铁只能满足4个月生长发育的需要，而4～6个月的宝宝，体重、身高迅速增长，对铁的需要量增加，很容易发生缺铁性贫血。

■ 防病胜于治病

1.坚持母乳喂养，因母乳中铁的吸收利用率较高。

2.添加含铁丰富的辅食如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等。添加绿色蔬菜、水果等富含维生素C的食物，促进铁的吸收。

3.应当用铁锅、铁铲做菜做汤，粥、面不能在铝制餐具里放得太久，因为铝可以阻止人体对铁的吸收。

4.牛奶必须煮沸后再喂，以减少过敏肠出血而产生贫血。



■ 饮食宜忌

食疗方案

动物肝脏

肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食物。每100克猪肝含铁25毫克,而且也较易被人体吸收。肝泥就很适合缺铁性贫血宝宝食用。

鸡蛋黄

每100克鸡蛋黄含铁7毫克,尽管铁吸收率只有3%,但鸡蛋原料易得,食用保存方便,而且还富含其他营养,是宝宝补充铁的来源之一。

忌吃食物 辛辣厚味的食物。

■ 专家热线

Q 还有其他的原因造成了宝宝缺铁性贫血吗?

A: 宝宝缺铁性贫血的发病原因主要有以下四个方面：初生时体内铁储备不足，生长速度过快，饮食缺铁，长期少量失血，父母需要多多注意。

痱子

痱子是宝宝在夏天最多见的皮肤急性炎症，多发生在前额、颈、胸、背、肘窝、腘窝等部位。初起时皮肤发红，随后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹，严重时甚至密集成片。生了痱子后，宝宝一般会出现剧痒、疼痛，有时还会有阵发性的灼热感。

痱子的产生与汗孔阻塞有关。夏季天气，宝宝出汗较多，汗液浸渍宝宝皮肤的角质层，会使汗腺导管口闭塞，排不出来的汗液使汗腺内压力增高而发生破裂，汗液渗入周围组织引起刺激，就会在汗孔处形成疱疹和丘疹，于是就出现了痱子。因为痱子很痒，月份较大的宝宝常会用手去抓痒，皮肤常常被抓破，发生继发皮肤感染，最终形成疖肿或疮。

病因解析

宝宝之所以容易生痱子是由于皮肤娇嫩，汗腺发育和通过汗液蒸发调解体温的功能较差，汗液不易排出和蒸发所致。

防病胜于治病

其实，避免宝宝长痱子也是有诀窍的，只要掌握了方法，就能防止痱子骚扰宝宝。

1.经常用温水给宝宝洗澡，洗浴后揩干，扑撒痱子粉。痱子粉要扑撒均匀，不要过厚。不能用肥皂和热水烫洗痱子。宝宝出汗时不能用冷水擦浴。

2.为防止宝宝搔抓，可将宝宝的指甲剪短，也可采用止痒、敛汗、消炎的药物，以防宝宝将痱子抓破，引起继发感染，形成痱疖。

3.宝宝衣着应宽大通风，保持皮肤干燥，减少出汗。

4.宝宝的活动场所及居室都要通风，并要采取适当的方法降温。不要让宝宝在日光直晒的地方活动时间过长。

5.给宝宝多喝绿豆汤、金银花水，忌食辛辣刺激性食物及浓茶、咖啡。

6.切忌涂抹软膏或油类制剂。

7.如果宝宝因缺钙而引起多汗，应在医生的指导下服用维生素D制剂、钙剂。



饮食宜忌

食疗方案

乌梅金银花饮

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：乌梅5~6枚、金银花6克、白糖适量。

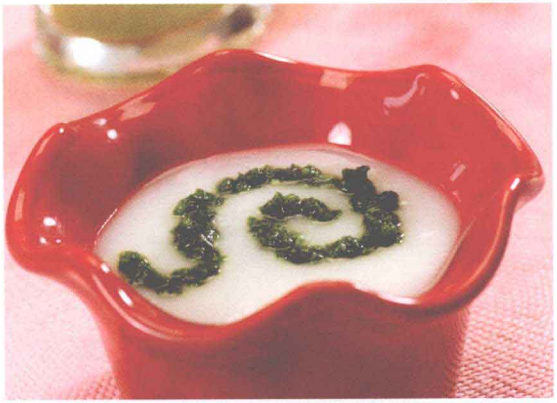
做法：乌梅洗净，入锅煮30分钟后，投入金银花同煮煎20分钟，取汁去渣，加入白糖，凉后给宝宝饮用。每日一次。

冬瓜粥

适用范围：可以吃辅食的宝宝。

原料：冬瓜100克，粳米100克。

做法：冬瓜用刀刮去皮后，洗净切成小块，粳米淘洗干净。将冬瓜片与粳米一起置于沙锅内，一并煮成粥即可。每天一次，连服7~8天。



忌吃食物 不要吃发物、辛辣、油腻类的食物。

专家热线

宝宝流汗撒爽身粉好吗？

A：天气炎热，宝宝出汗很多，父母经常会为宝宝扑爽身粉。专家指出，爽身粉中含有滑石粉，宝宝少量吸入尚可由气管的自卫机制排除，如吸入过多，滑石粉会将气管表层的分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，导致气管阻塞，而且一旦发生问题，目前尚无对症治疗的方法，只能使用类固醇药物来减轻症状。所以，给宝宝使用爽身粉时，应特别注意下列事项：

1.使用时先在远离宝宝处将粉倒在手上，小心地涂抹在宝宝身上，不要使爽身粉满天飞。

2.使用后盖紧盒盖并妥善收好，不要让小宝宝当成玩具。

3.避免在较大的孩子前帮宝宝扑爽身粉，以免他们模仿。



瘊子

瘊子的学名叫疣，一种常见的皮肤疾病，几乎一半人在一生中都与之“密切接触”过。疣的“元凶”是人乳头瘤病毒(HPV)，这类病毒有很多型，不同型的病毒引起的疣也各不相同。疣可通过直接接触传染，也可以自体接种。

最常见的疣有四种：传染性软疣、寻常疣、扁平疣、丝状疣，宝宝容易出现的是传染性软疣、寻常疣和扁平疣。

传染性软疣

俗称“水瘊”，多发生在婴儿身上。传染性软疣为灰白色或珍珠色的米粒到黄豆大小的串珠样隆起，表面有蜡样的光泽，中心有小脐凹。用针将顶端挑破后，可挤出白色乳酪样物质，其中含有大量病毒。这种软疣可发生在宝宝的躯干、四肢等部位，平时症状不明显，有时有痒感。

寻常疣

俗称“刺瘊”，是最常见的瘊子，主要症状为在皮肤上出现表面较硬，灰褐色、针尖到黄豆大的隆起。因为这种疣的表面顶端呈乳头状、菜花状或刺状，故叫“刺瘊”，多发于手部、足部、鼻孔、耳道内。

扁平疣

俗称“扁瘊子”，为棕色、表面光滑的米粒到绿豆大小的扁平隆起，数量多，多发生于面部及手背。

■ 防病胜于治病

1.不要用力给宝宝搓澡。用力搓皮肤会导致宝宝的皮肤表面会形成微小的破口，使病毒乘虚而入，引起感染。

2.宝宝的毛巾要及时清洗，定期用水煮或用微波炉消毒，仅仅暴晒是不能杀死病毒的。

3.如果宝宝身上觉得痒，尽量不要让宝宝搔抓，以免抓怕皮肤，给病毒可乘之机。

4.勤给宝宝洗手，勤给宝宝换内衣。

■ 护理方案

宝宝长了瘊子以后，数目少的可用液氮冷冻治疗，也可涂抹软膏。传染性软疣可在用针挑破挤出白色物后，涂2%～3%碘酒。有的瘊子不用治疗，几年后会自行消退。有的则会反复发作，需要到医院治疗。

外阴炎（女宝宝）

外阴炎是由于宝宝外阴到阴道黏膜受到细菌感染引起。婴幼儿期的女宝宝还不能分泌出雌激素，阴道上皮比较薄，也没有能够维持阴道酸性的阴道杆菌，对入侵细菌往往没有自净能力，极易受细菌感染。

对宝宝护理稍有不当，就会发生外阴炎。发病时，宝宝的小阴唇粘连，尿流变细；外阴发红、水肿，甚至出现皮肤剥脱；外阴、阴蒂、尿道口及阴道口黏膜充血、水肿、并有脓性分泌物；内裤上经常有脓性干痂形成，或有稀水样痕迹；局部有抓痕、出血等现象。

防病胜于治病

1.保持宝宝外阴清洁和干燥。

2.尿布选择纯棉质地。

3.小便后及时更换尿布。不出门的时候最好不用尿不湿。

4.每天坚持帮宝宝清洗1～2次外阴，并轻轻拭干阴唇及皮肤皱褶处。擦洗时要注意自上而下拭净尿道口、阴道口及肛门周围。皮肤如有皲裂，应涂擦无刺激性的润肤油。最后在外阴及腹股沟处薄而均匀地扑上爽身粉，以保持干燥。扑粉不宜过多。

5.若宝宝患病后及时就医治疗。可外敷软膏，内用抗生素，但是抗生素会产生不良后果，需要谨遵医嘱。

专家热线

Q 我的宝宝患有外阴炎，是不是清洗的次数越多越好？

A: 清洗次数并非越多越好，方法正确才是最主要的：先将宝宝的阴唇分开，用凉开水冲洗，然后用蘸润肤油的棉签由上至下轻轻擦拭分泌物，再用清水将润肤油冲洗掉。每个女宝宝都会分泌自洁物质，用不着反复清洗。同男宝宝一样，过度刺激宝宝的生殖器会导致性早熟。



小儿肥胖症

小儿肥胖症是由于宝宝的能量摄入长期超过自身的消耗，体内脂肪过度积聚，使体重超过一定范围的营养障碍性疾病。肥胖不仅影响宝宝的健康，还会成为高血压、糖尿病等疾病和猝死的诱因，一定要予以重视。

有肥胖症的宝宝皮下脂肪丰满，分布均匀，腹部下垂，常有疲劳感，用力时经常会出现气短或腿痛症状。肥胖宝宝的性发育也通常较早，并会影响最终的身高。

病因解析

单纯肥胖症

绝大多数肥胖症宝宝不伴有明显的内分泌、代谢性疾病，肥胖主要是由以下几种因素造成的：

1 **营养素摄入过多**

人体脂肪细胞数量的增多主要在婴儿出生前3个月和出生后第一年内完成，若在这两个时期内摄入营养过多，就可引起脂肪细胞数目增多并且体积增大。摄入的营养如果超过了肌体代谢的需要，多余的能量便转化为脂肪贮存体内、导致肥胖。

2 **活动量过少**

即使摄入不多但如活动过少，也可引起肥胖。

3 **遗传因素**

肥胖有高度的遗传性，父母皆肥胖的后代肥胖率高达70%～80%；双亲之一肥胖者，后代肥胖发生率40%～50%；双亲正常的后代发生肥胖者仅10%～14%。

内分泌疾病造成的肥胖

约有3%～5%的肥胖症宝宝是由于各种内分泌代谢病引起的。这些宝宝一般体脂分布特殊，常伴有肢体或智能异常。

防病胜于治病

1.宝宝出生后要坚持母乳喂养，4～5月前不要喂半固体或固体淀粉类辅食。

2.应定时带宝宝作生长发育监测，可以尽早发现宝宝过度的肥胖倾向，及时加以纠正。

3.帮宝宝养成良好的饮食习惯。宝宝饮食要遵循少糖、少油、保证蛋白质和多食水果蔬菜的原则，要少吃甜食。

4.增加宝宝的运动量，并要持之以恒。

5.多带宝宝晒太阳，以促进钙质吸收和宝宝的生长发育。

别让宝宝成为小胖墩

世界卫生组织（WHO）认为脂肪过度堆积以至于影响健康和正常生活状态称为肥胖。

根据下面的公式，妈妈先来给宝宝测测宝宝是否处于肥胖状态吧。

1～6个月宝宝：

标准体重（克）=出生体重（克）+月龄×600

7～12个月宝宝：

标准体重（克）=出生体重（克）+月龄×500

1岁以上宝宝：

标准体重（千克）=年龄（岁）×2+8

计算标准体重（千克）的一般公式

标准体重（千克）=身高（厘米）-105

具体而言，体重超过标准体重的10%～19%为超重，超过标准体重的20%以上可称为肥胖。测完了吗？假如宝宝已处于肥胖状态，成为“小胖墩”，那就应该减肥了！

■ 护理方案

1.饮食管理：对于任何原因引起的小儿肥胖症，都要以饮食管理为主。哺乳期宝宝要坚持母乳喂养，添加辅食的宝宝的食物应以蔬菜、水果、麦食、米饭为主，外加适量的蛋白质食物，如瘦肉、鱼、鸡蛋、豆及其制品。限制食量时必须照顾宝宝的基本营养及生长发育所需。

2.解除精神负担：有些家长为宝宝的肥胖过分忧虑，对宝宝进食习惯多方指责，过分干预，都可能引起宝宝精神紧张，或使宝宝产生对抗心理，对宝宝的健康不利，平时生活中应注意避免。

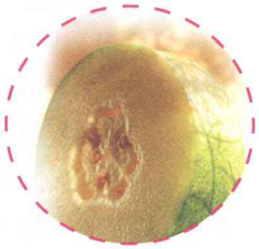
3.增加体格锻炼：想办法提高宝宝对运动的兴趣，带宝宝参加多样化的运动。

4.采用药物疗法：在遵从医嘱的前提下给宝宝进行药物治疗，切勿乱给宝宝用药或偏方。

■ 饮食宜忌

食疗方案

冬瓜茶



使用范围：幼儿时期的宝宝。

原料：冬瓜肉、冬瓜皮各30克。

做法：将冬瓜肉冬瓜皮煮汤，待温度合适后给宝宝饮用。天天饮服，可治疗肥胖症。

荷叶山楂茶

使用范围：幼儿时期的宝宝。

原料：干荷叶30克、干山楂15克。

做法：将荷叶、山楂一起水煮，熟后待温度合适给宝宝饮用。此茶有减肥功效，3个月为一个疗程。

忌吃食物

油腻的食物。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭等。油炸的麻球、麻花、炸猪排、炸牛排、炸鸡等各种油腻凝胃的食物。



■ 专家热线

Q 宝宝患了肥胖症，可以给宝宝吃减肥药或者采取其他成人的减肥方法吗？

A: 宝宝最好不要通过用药的方式减肥。18岁以前是孩子健康生长发育的关键时期，任何过激的治疗方法都可能对宝宝的生长发育产生不良影响。使用药物短期快速减肥容易出现神经系统、循环系统、内分泌系统的问题，甚至导致肾功能损害，甚至会增加成年后心血管疾病的危险因素。除了肥胖已经严重影响宝宝的生活，并且造成其他并发症，须在医生的指导下使用药物外，不要给宝宝使用任何减肥药。

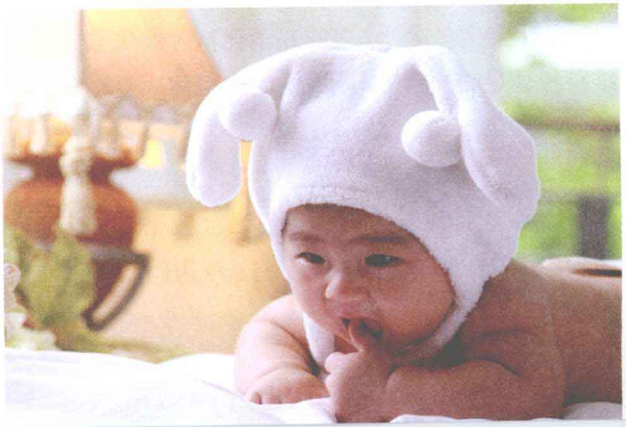
惊厥

惊厥就是人们常说的“抽”，是宝宝在婴幼儿时期最为常见的急症。惊厥常常表现为24小时内突然出现全身或局部痉挛性抽搐，伴有意识障碍、双眼上翻、凝视或斜视。

发作持续时间短，严重者反复多次发作，甚至可以转变为癫痫，造成严重后果。炎热的夏季是惊厥的高发期，家长们一定要多加注意。

■ 病因解析

宝宝发生惊厥的原因有很多，在没有颅脑疾病或外伤的情况下，多是因为发热。由于婴幼儿的神经



系统发育不完善，对大脑皮层的抑制作用较差，神经髓鞘形成不良，热调节功能弱，机体发热刺激大脑很容易引起强烈的兴奋与扩散，导致神经细胞异常放电，从而发生惊厥。家长给宝宝穿过多衣服的时候，往往也会诱发惊厥。

另外，惊厥还有遗传倾向。宝宝家长的一、二代亲属中有惊厥病史，宝宝就很容易发生热性惊厥，而且复发率较高。

■ 防病胜于治病

任何感染都可以导致婴幼儿体温不同程度的升高。当体温超过机体承受的范围时，宝宝就会发生惊厥。所以，合理做好降温措施，避免使宝宝持续处于高热状态，就能有效地预防惊厥。

1.尽快给宝宝降温，以物理降温为主。可以按医嘱口服或注射退热剂，辅以冷毛巾敷额、温水擦浴或温水沐浴，促使宝宝机体尽快降温。

2.体温处于高热持续期时，给宝宝穿衣服要合适，以有利于机体散热为准。

3.让宝宝多喝水，多吃易消化富含维生素饮食，维持机体足够的营养与水分，促进机体康复。

■ 护理方案

1.当宝宝突发惊厥时，应让宝宝平卧，松开衣领，头偏向一侧，以防呕吐窒息；双齿间垫以木质的压舌板或木质的勺子，以防舌头被咬伤；也可以用拇指压宝宝的人中穴，能够起到定惊作用。千万不要强烈摇晃宝宝或对宝宝大声喊叫，否则会加重宝宝的惊厥。

2.宝宝患病期间，要特别注意高热的护理。

■ 专家热线

Q 宝宝经常身体抖动，是不是患了惊厥？

A: 一般情况下，宝宝出现肢体抖动是正常的。宝宝的大脑发育比其他器官的发育要快得多，却缺乏神经细胞上下左右之间的横向联系，兴奋和抑制过程不完善，尤其是大脑皮层对下级中枢神经的兴奋控制协调能力较差，肌肉紧张度较高。遇到冷、热、痛等刺激，宝宝的肌肉会过度收缩或抖动，是完全正常的生理现象。惊厥引起的抖动常表现为面部、肢体有不规则、节律不固定的抽动，同时伴有面色青紫、两眼凝视、震颤等症状，甚至出现呼吸暂停，可持续几秒到几分钟的时间。这是由神经系统的疾病所造成的，须立即去医院就诊。



夜啼

有的宝宝白天精神很好，可到了晚上却总是哭个不停，往往要哭上半个小时到一个小时。正常的宝宝在夜里偶尔啼哭是不足为奇的，但是，如果反复啼哭并且啼哭的时间延长，严重妨碍了宝宝睡眠，则被称为“夜啼症”。

■ 病因解析

引起宝宝“夜啼”的原因有很多，最常见的有以下几种：

1.宝宝尿床了或者襁褓裹得太紧。

2.宝宝口干舌燥、饥饿，要吃东西。

3.宝宝白天睡觉过多。一般2～5个月大的宝宝一昼夜需睡16个小时，如果白天宝宝睡得过久，夜里就容易哭闹。

4.感冒、肠痉挛、肠套叠、脐炎、蛲虫病、佝偻病等疾病引起的宝宝“夜啼”。感冒是啼哭最常见的原因，各种病患引起的肠痉挛也会引起宝宝哭闹。

5.缺钙也会造成宝宝夜啼。

■ 防病胜于治病

1.给宝宝营造个良好的睡眠环境。室内的温度、湿度要适宜，被褥要尽量柔软轻松。

2.临睡前排泄好大小便，且睡前不要让宝宝吃得过饱。

3.给宝宝养成良好的睡眠习惯。一般来说，1岁以内的婴儿，每天上、中、下午都要睡觉；1岁以上的幼儿，每天中午及下午都要睡觉，晚上睡眠应从19点左右开始；2岁以上的幼儿，必须做到每天睡午觉，晚上从20点左右开始睡觉。

4.白天不要让宝宝玩得过于兴奋。

■ 专家热线

Q 如何才能通过宝宝的哭声辨别宝宝的需求？

A: 一般说来，时间短暂、声音洪亮、精神好、脸色正常的啼哭是一种本能的哭，对宝宝的发音器官、肺部都是一种良好的锻炼，是有益无害的。

宝宝哭闹时间较长，反复啼哭，声音尖锐嘶哑，并伴有不同程度的精神衰弱，面色苍白，脉搏快而乏力，拒绝吃奶或吸吮无力，也不被玩具所吸引时，就应考虑宝宝的身体是否不舒服，并要根据宝宝啼哭的性质、规律和伴随症状寻找宝宝啼哭的原因。

宝宝突然剧烈啼哭且挣扎不安者，应特别注意是否出现肠套叠、肠痉挛、泌尿系统结石和尖物刺入等病症。

宝宝出现高调尖声啼哭，应特别注意是否患有黄疸、脑膜炎、脑炎或其他原因所致的颅压增高。

宝宝哭声单调，哭起来无“伤心”状者，有可能与脑

部发育障碍或婴幼儿红细胞性贫血有关。

宝宝哭声嘶哑者，应检查是否有喉炎、喉水肿、白喉等疾病。

进食之前或午夜后啼哭者，多系饥饿所致。

宝宝在进食时啼哭，可能为口腔炎或鼻塞，以及吸乳时宝宝的上唇或母亲乳房阻塞宝宝鼻孔、先天性心脏病、肺部疾病及贫血等所致的氧气不足。

宝宝经常夜间哭闹，首先应判断宝宝是否为饥饿、昼眠夜哭等不良习惯，或衣被不当，过热或过冷，活动性佝偻病、肠寄生虫等所致。排便时啼哭者，可能为消化不良结肠炎、膀胱炎、尿道口炎和消化或泌尿系统畸形等因素所致。



疟疾

疟疾俗称“打摆子”，是疟原虫寄生于人体所引起的一种传染病。疟疾主要通过蚊虫叮咬进行传播，多在夏、秋季发病。疟疾发生时，主要表现为周期性的发冷、发热、多汗，长期多次发作后，可能引起贫血和脾肿大。宝宝自身的免疫系统不完善，是疟疾的主要危及人群。

宝宝疟疾发作时主要表现出不规则的发热（持续高热或体温忽高忽低），口唇发绀、面色苍白、呕吐、腹泻等症状。宝宝疟疾高热时，往往容易发生惊厥。

病因解析

疟疾是由于疟原虫寄生人体所致的寄生虫病，雌性按蚊为传播媒介，在我国流行很广，云南省边境及海南省尤其严重。疟疾发病的高低与原虫数及人体免疫力相关。随着发作的反复、疟原虫数的增多，发热程度也随之增高。多次反复发作后，人体会出现较高的解毒性免疫力，再被疟原虫寄生时，一般不会出现症状。

防病胜于治病

疟疾是一种传染性非常强的疾病，日常防护对宝宝来说十分重要。

1 在家里时，妈妈们需要定期对蚊虫进行综合治理，及时消灭蚊虫及其幼虫。

2 在户外活动时，需要给宝宝身体暴露的部分涂抹驱避剂，防止被蚊虫叮咬。妈妈们需要注意宝宝饮食及卫生，尽量减少宝宝接触病菌的可能性。

3 在旅游时，妈妈们要使自己的宝宝远离病症区，防止被传染。

特殊护理与就医建议

1.如果宝宝出现如皮肤变黄、嗜睡、癫痫、肢端或皮肤异常苍白等症状，应立即带宝宝到医院进行诊治。

2.宝宝出现疟疾症状时，要给宝宝提供营养丰富且容易消化的饮食，贫血宝宝还需补充一定量的铁剂。

3.治疗期间，宝宝要尽量卧床休息，防止出现高热惊厥。

■ 专家热线

Q 疟疾对宝宝造成的危害这么大，有疫苗可以免疫吗?

A: 目前还没有疫苗能够对疟疾产生免疫，所以，家长们一定要多注意预防，保护好宝宝的健康。生活在南方地区或带宝宝去南方地区旅游的父母们尤其要小心。

维生素A中毒

维生素A属于脂溶性的维生素，人体吸收后不能很快排出体外，所以如果补充过量，容易产生蓄积，导致中毒。

鱼肝油中含有很多的维生素A，许多家长为了防止宝宝缺钙，经常给宝宝吃过量的鱼肝油，有的甚至把浓缩鱼肝油作为补品长期给宝宝过量服用，结果就会造成宝宝体内维生素A蓄积过量而中毒。

中毒后的症状表现

1 急性中毒

多见于6个月～3岁的宝宝。主要表现是头痛、呕吐、烦躁、前囟饱满，头围增大、颅缝裂开、视神经乳头水肿和复视等。

2 慢性中毒

头痛、呕吐、烦躁、前囟饱满，骨痛伴软组织肿胀，但无红、热表现，皮肤粗糙、搔痒、脱屑、色素沉着、毛发稀少、干枯易断，肝脾肿大、容易出血。





病因解析

多数是因为大量服用或者是长期多量服用浓缩鱼肝油而引起，少数是因为一次大量食用鲨鱼、鳕鱼或者大比目鱼肝脏引起。

护理方案

立即让宝宝停止服用维生素A，一般1～3天症状可缓解，1周后头痛等症状消失，1个月后皮肤黏膜的表现好转，半年后骨骼和肝脾肿大症状消失。

专家热线

Q 宝宝过量服用其他的维生素也会中毒吗？

A: 除了过量服用维生素A会中毒，过量服用维生素D也会导致宝宝中毒。当宝宝摄入大量维生素D时，钙盐沉积于肾脏可产生肾小管坏死和肾钙化，钙盐沉积于肺可损坏呼吸道上皮细胞，引起溃疡或形成钙化灶。所以，在给宝宝服用任何药物时都要遵从医嘱，千万不能过量，否则就会使宝宝遭受痛苦。

小儿脑膜炎

脑膜炎是指包覆着脑部的三层薄膜受到传染性感染的疾病。婴幼儿期是各种脑膜炎多发的阶段，常见的脑膜炎有化脓性脑膜炎、病毒性脑膜炎、结核性脑膜炎、真菌性脑膜炎等等。

脑膜炎通常是单独发生，由流行性腮腺炎或脑结核等一般性疾病感染所引起。穿刺性的脑损伤也会造成脑膜炎。

脑膜炎的主要症状有嗜睡、发烧、呕吐、拒绝饮食、啼哭增加、睡不安稳、严重头痛、肌肉僵硬（特别是颈部）、讨厌强光和巨大的声音等等。患了脑膜炎的宝宝的囟门会出现隆起和绷紧，有些宝宝患脑膜炎后会出现特殊的皮疹（呈粉红色或紫红色，扁平，指压不褪色）。

一般情况下，出现初始症状后很快就会发生进行性嗜睡，偶尔会出现昏迷或惊厥等症状。

脑膜炎对宝宝的危害很大。如果细菌性感染引起的脑膜炎得不到及时治疗，很快就会发展到危险阶段。宝宝的年龄愈小，大脑受损伤的机会就愈大。严重的时候，宝宝还可能出现心智障碍、大脑性麻痹，甚至死亡。

■ 病因解析

脑膜炎可为任一种病毒感染所致。对新生儿宝宝来说，单纯疱疹病毒是最常见的脑膜炎病原。有时，脑膜炎也可能在麻疹、风疹或水痘之后发生，只是很少见。某些疫苗所含有的活性病毒也可引起脑膜炎，不过也非常罕见。

■ 防病胜于治病

1.宝宝出生后按时、按计划接种免疫。预防疫苗能防止因某些病毒（如麻疹脑炎、流行性乙型脑炎）感染而造成的脑膜炎。

2.使宝宝要远离家中的小动物（如猫、狗、松鼠等），因为这些小动物身上可能带有不同种类的病毒，一旦被其咬伤，就可能有病毒进入体内。

3.如果正在流行没有接种疫苗的传染病，要尽可能做好隔离工作。

4.对于以节足动物为媒体的病毒性脑膜炎（如蚊媒病毒性脑膜炎），除接种预防疫苗外，还要积极采取灭蚊防蚊措施，防止宝宝被蚊虫叮咬。

5.培养宝宝饭前便后洗手的良好卫生习惯。

6.不要让宝宝长时间地待在空调房间等空气流通不好的场所，尽可能增加户外活动。使用空调的房间应定期开窗通风，补充新鲜空气，防止因空气污浊，诱发疾病。

■ 护理方案

1.如果宝宝有脑膜炎的症状，要立刻去就医，切勿拖延。

2.宝宝脑膜炎发病时多有高热，当宝宝体温上升、有寒战时要注意保暖；用退热药时要充分给宝宝补充水分；热退后，要及时帮宝宝更换掉汗湿的衣服。

3.如果宝宝出现昏迷，可以使宝宝采取平卧位，将头偏向一侧，随时让分泌物排出；每两小时帮宝宝翻身1次，并轻拍宝宝的背部以帮助痰顺利排出。

■ 饮食宜忌

食疗方案

茅芦石膏汤

适用范围：适用于脑膜炎高热的宝宝。

原料：茅根30克、芦根30克、生石膏30克、生甘草5克。

做法：将以上中药加水煮30分钟，待温度适合后给宝宝饮用。每日1次。

菊花连翘汤

适用范围：适用于脑膜炎早期的宝宝。

原料：菊花12克、连翘12克、生甘草5克。

做法：将以上中药加水煮20分钟，待温度适合后给宝宝饮用。每日1次。

瓜篓陈皮茅根汤

适用范围：适用于脑膜炎并痰多的宝宝。

原料：瓜篓皮15克、陈皮5克、茅根30克。

做法：将以上中药共加水煮20分钟，待温度适合后给宝宝饮用。

忌吃食物

1. 温热蔬果类。姜、蒜、葱、韭、芥菜、胡萝卜、香菜、蚕豆、荔枝、龙眼、木瓜、胡桃、葡萄、李子、梅子、橄榄、胡椒、辣椒、山药、黑木耳。

2. 温热鱼肉类。狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鲤鱼、海虾、鳝鱼、鲢鱼、虾米。

3. 辛辣刺激食物。辣椒、辣酱、洋葱、胡椒粉、味精、芥末、桂皮、香菜、芹菜、八角、海鳗、海鱼、酸菜、酸醋、过甜的糖果、过甜过咸的食物等。

■ 专家热线

Q 宝宝过度发烧会引起脑膜炎吗？

A：宝宝高烧没有得到及时处理的话，可能会“烧坏”宝宝的大脑，影响宝宝的智力，但脑膜炎不是由于发烧引起的。一般发烧的宝宝不宜急于解热，应主要针对物质代谢的加强和出汗脱水等情况，予以足够的营养物质、维生素和水的补充。若急于盲目解热，有可能掩盖病情，延误原发病的诊断和治疗。

乙型肝炎

乙型肝炎简称乙肝，是一种病毒传染病。0～3岁的宝宝比较容易感染乙肝。乙肝的潜伏期最长达6个月，发病比较缓慢，不易被发现。宝宝被感染上乙肝后，主要的表现是：乏力、胃口差、腹胀、肝区疼痛、关节酸胀等。

乙肝不但不易痊愈，还会造成相关性肾炎和贫血等疾病，严重影响宝宝的成长。

■ 病因解析

乙肝由乙肝病毒引起。乙肝病毒可以通过注射、输血、母婴等方式传播。婴幼儿时期的宝宝患乙肝最大的可能是被携带乙肝病毒的妈妈通过母婴传播所致。



■ 防病胜于治病

1.及时给宝宝接种乙肝疫苗。

2.避免宝宝接触乙肝患者，他们的奶瓶、牙刷、剃须刀、餐具等都会附有乙肝病毒。

■ 护理方案

如果宝宝不幸感染乙肝病毒，应多让宝宝卧床休息，保证宝宝的睡眠充足，多给宝宝吃富含维生素的蔬菜、水果，保证宝宝蛋白质和热量的供应，但是不要让宝宝吃太多高脂肪的食物。要定期带携带乙肝病毒的宝宝做检查。

■ 专家热线

Q 宝宝应如何接种乙肝疫苗?

A: 正常的宝宝在出生24小时内，应注射乙肝高效免疫球蛋白，满月后开始注射乙肝疫苗，并在第1、6个月后完成后继注射。这样就可以让宝宝有效地预防乙肝了。

淋巴肿大

淋巴结是人体淋巴系统的组成部分，主要功能是产生淋巴细胞，为身体构筑防御屏障，有阻拦和吞噬病菌、防止病变蔓延的作用。出生后的10年内，宝宝的淋巴系统都处于发育、完善阶段。

如果在宝宝颈下、颌下、枕后、耳前、腹股沟等部位的浅表处摸到绿豆至黄豆大的单个淋巴结体，是很正常的，并非疾病，更无需治疗。但是，受到外界病毒或细菌的感染刺激后，淋巴组织有可能增生肿大，表现为颈部、耳后、腋下或腹股沟处出现如玻璃球大小的结节，局部红肿、压痛。婴幼儿时期的宝宝淋巴结直径如超过0.5厘米，便可判断为肿大。淋巴结最常见的原因是附近区域的局部病菌感染，例如宝宝呼吸道感染使扁桃腺肿大等。

■ 病因解析

如果宝宝出现异常的淋巴肿大，一般是因为病菌感染。另外，淋巴结还有过滤微生物的功能。如果淋巴结中有细菌存在，也会导致其发炎而肿大，甚至化脓。这是淋巴结肿大的另一个常见原因。恶性肿瘤入侵也会引起宝宝淋巴结肿大。当宝宝出现持续发烧、体重减轻、食欲不佳、精神差、肝脾肿大等症状时，家长就应该提高警惕，及早送宝宝入院接受医师的诊治，以免恶化。

防病胜于治病

淋巴系统是宝宝健康的守门人，一般宝宝的身体异常都会在淋巴系统上反映出来。所以，为了更好地预防宝宝生病，家长要学会通过观察宝宝的淋巴发现病情。

1 慢性的局部炎症，如口腔内扁桃体炎、龋齿、牙周炎、脂溢性皮炎、中耳炎等，可引起宝宝下颌下、枕部、耳后的淋巴结肿大。

2 感染结核杆菌后，宝宝也会出现颈部、耳后、颌下的淋巴结肿大和疼痛，同时还伴有低热、盗汗、消瘦等表现。

3 传染病及全身感染会使宝宝全身各浅表部位的淋巴结肿大。如宝宝患麻疹、水痘、传染性单核细胞增多症、全身慢性感染及白血病等疾病时，可以在宝宝全身各部位摸到肿大的淋巴结。

4 有的宝宝高热不退，全身皮肤发红，颈淋巴结明显增大，这很可能是一种毒性严重的金黄色葡萄球菌性败血症所引起，如果不及时治疗，会危及生命。

5 宝宝发热1～2周不退，并且面部、手足心、皮肤发红，眼球结膜、口腔黏膜也很红，皮肤上还出现些疹子，颈部淋巴结显得特别大，是一种叫做皮肤黏膜淋巴结综合征的病引起的。这种病可能引起心脏病，需要立即就医。

护理方案

1.发现淋巴结肿大时，首先要观察宝宝的全身情况，还要看一看宝宝的体温有没有改变，淋巴结是否在继续增大。如果全身情况很好，宝宝很活泼，不发热，胃口也很好，体重在增加，面色正常，那就可以放心。

2.检查一下淋巴结的部位、大小，能不能移动，压上去痛不痛。如果肿大的淋巴结只限于枕部、耳后、颈部、颌下，可以活动，没有压痛，开始发现于感冒或附近有过脓疮，淋巴结不是很大，虽然增多一些，但没有继续增大，说明没有什么大病，爸爸妈妈也可以放心。





3.如果淋巴继续增大，就应该每天测几次体温，看看有没有低热，全身情况如精神、胃口有没有改变，如果有了改变，体重又不增加，甚至减少时，就应该请医生检查。

4.平时注意给宝宝增加营养，增强体质，并注意预防感冒或其他感染。

5.让宝宝多卧床休息，加强护理，保护室内清洁、通风。

6.给宝宝多饮水，不必忌油忌蛋，以免引起宝宝维生素缺乏及营养不良。

■ 专家热线

Q 宝宝淋巴肿大是不是需要就医疗？

A: 宝宝婴幼儿时期的淋巴结肿大，只要能确定为生理性的，就不会对宝宝的身体产生不良影响，更无需就医治疗。但这并不是意味着可以对淋巴结肿大听之任之。因为，病菌感染和其他疾病也会导致宝宝淋巴肿大。所以，当宝宝出现淋巴结肿大时，家长首先要学会判断淋巴的症状，一旦发现异常，就要及时带宝宝就医。

猩红热

猩红热是由乙型溶血性链球菌感染引起的一种急性呼吸道传染病。病原菌隐藏在宝宝的咽部，随飞沫传染。本病常见于2~3岁的宝宝，潜伏期一般为2~5天，通常在感染病菌后的3天左右发病。易感者接触到被污染不久的食物、食具、玩具、手帕、衣被也能受到传染。

猩红热一年四季都可发生，冬春季节比较多见。

宝宝得了猩红热的主要表现是：起病急，出现高热、头痛、咽痛、周身酸痛、恶心、呕吐等症状。咽部充血，扁桃体红肿、表面有脓性分泌物。发烧后24小时出现皮疹，先在颈、胸、腋窝、肘、腕、大腿根处出现，并在1日内蔓延至全身。嘴周围有苍白圈，出现杨梅舌（舌面鲜红，舌刺肿大突出，像草莓果）。颈及颌下淋巴结肿大，有压痛，但多数不化脓。皮疹退后可有大片脱屑，但不留疤痕。

■ 病因解析

宝宝患猩红热是被传染乙型溶血性链球菌引起的，一般只要隔断传染源就能避免宝宝患病。

防病胜于治病

1.远离传染源，切断传播途径。在疾病流行期间，宝宝应避免到公共场所去，宝宝的卧室应注意通风。

2.保护易感者。对体质差的宝宝，可酌情采用药物预防，如用苄星青霉素，可保护30天。

3.若宝宝接触过患病的儿童，可喂宝宝大青叶或板蓝根，连服1周，予以预防。

4.保障宝宝的睡眠。宝宝的体质差、休息不好，对疾病的抵抗力就差，让宝宝有个健康的身体是预防疾病的最好办法。

护理方案

1 让宝宝多卧床休息

卧床休息可以减少身体的消耗，减轻心、肾、关节的负担，减少合并症。



2 注意宝宝的饮食

宝宝嗓子痛时，应吃粥、面汤、蛋汤、牛奶、碎菜等清淡、少油、容易下咽的食物。多喝水，这样有利于排除细菌毒素。

3 保持宝宝口腔清洁

年龄稍大的宝宝，每次饭后或睡觉醒来时，最好用温盐水漱漱口。年龄小的宝宝，家长可以用镊子夹纱布或药棉蘸温盐水为其擦拭口腔。

4 护理好宝宝的皮肤

猩红热带来的皮肤瘙痒不但影响宝宝休息，被抓破后还会引起皮肤感染。所以，当宝宝出疹时，要将宝宝的指甲剪短，勤用温水帮宝宝擦洗皮肤，帮助宝宝止痒。这里要注意，不要用肥皂。出现脱皮时，不要用力搓或撕剥，以免皮肤损伤感染。

5 禁绝一切秽气、臭气及其他难闻的怪味

严禁焚烧纸类、布类，因为这些东西燃烧时发出的气味可以使透泄正常的麻疹陷去，造成毒邪内陷的恶果。

6 采取隔离消毒措施，切断传播途径

最好让宝宝在家休息，不要与其他宝宝接近。隔离期限自发病之日起，不少于7天。宝宝的痰、鼻涕要吐或移在纸里烧掉。宝宝用过的脏手绢要用开水煮烫。

7 宝宝痊愈后，要进行一次彻底消毒

所有的玩具、家具都要用肥皂水或来苏水擦洗一遍。不能擦洗的，可在户外曝晒1～2小时。

■ 饮食宜忌

食疗方案

五汁饮

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：梨、荸荠、藕、麦冬、芦根。

做法：五种材料水煮，待温度合适后给宝宝饮用，次数不限。

罗汉果饮

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：罗汉果。

做法：罗汉果切成片泡水，待温度合适后给宝宝饮用。



绿豆薄荷汤

适用范围：婴幼儿时期的宝宝。

原料：绿豆50克、薄荷3克。

做法：加水适量，把绿豆煮熟后，取汤汁500毫升，加入薄荷3克，煮沸1～2分钟即可。待温度合适后给宝宝饮用。

食疗偏方

青橄榄、桉叶糖、薄荷糖

将青橄榄、桉叶糖、薄荷糖经常口含服用，可减轻喉痛。



生拌白萝卜

白萝卜切块加白糖，可佐餐食用。有清热、通气、开胃作用。





忌吃食物

1. 油腻食物。猪油、羊油、牛油、奶油、核桃仁、甜点心、蛋糕、烤鸡、烤鸭、花生油、油炸猪排、牛排、油条、油饼、春卷、肥肉、奶油蛋糕、鸭汤等。

2. 生冷食物。奶油冰激凌等。

■ 专家热线

Q 猩红热会引起哪些并发症？发病时间和症状如何？

A: 宝宝刚开始出疹时，要注意宝宝有没有心慌、气短、脉搏加快甚至呼吸困难等症状，以便及时发现此时可能出现的并发症——心肌炎。

宝宝发病1周左右，要注意宝宝是否有发热不退、颈部或颌下淋巴肿痛。如果有，宝宝可能并发了化脓性淋巴结炎。这时还可能并发化脓性中耳炎。

宝宝发病2周左右，要注意宝宝有没有关节肿痛的现象。这是关节炎的象征，如不及早治疗，还可能导致风湿性心脏病。

宝宝发病3周左右，要注意宝宝有没有茶色尿，有无浮肿、腰痛现象。这是肾炎的象征。如果发现以上并发症的症状，应立即带宝宝到医院诊断、治疗，防止病情发展。

Part 4

特别关注宝宝危险疾病

随着工业技术的日益发展，
现如今的生活环境质量也在不停地恶化，
宝宝很容易患上一些较危险的疾病，如新生儿溶血病、黄疸、败血症等等，
其实这些疾病在早期是很容易治疗解决的。
所以，我们做父母的就要在宝宝出生的早期多给宝宝一份呵护，
让宝宝少一点伤害。
这样才能使危险疾病远离宝宝。

新生儿溶血病





■ 什么是新生儿溶血

新生儿溶血病是指母婴血型不合引起的溶血（红细胞被破坏、溶解），其中ABO溶血最为常见。通常母亲是O型血，婴儿是A型（或B型）血。怀孕期间胎儿血液少量进入母亲血液循环，刺激母体产生针对A型（或B型）血的抗体，也可以是母亲接触自然界中ABO血型物质（如细菌、寄生虫、植物中就含有血型样物质）产生了此类抗体，抗A型（或B型）血的抗体再通过胎盘进入胎儿即可引起胎儿的溶血，在母亲体内时溶血产生的胆红素大部分由母亲的肝脏代谢，出生后由于新生儿的肝脏不能承担溶血所产生的大量胆红素，就出现了以黄疸为主要临床症状的新生儿溶血病。

■ 新生儿溶血的早期症状

新生儿溶血病的主要症状是新生儿在出生后24小时内出现黄疸，且逐渐加重，此外患儿还可能出现精神萎靡、嗜睡、少吃、不哭等症状。

1.ABO血型不合的新生儿多于出生后第二天出现黄疸，4～5天达高峰，以中度黄疸为主，少数为重度黄疸。Rh血型不合的新生儿多于24小时内出现黄疸，2～3天达高峰，多为重度黄疸。

2.新生儿伴有不同程度的贫血。

3.新生儿呼吸急促，心跳加快，肝脾肿大。

4.黄疸严重者可有拒食、反应差、尖叫、背部肌肉痉挛，身体弯成弓状，惊厥等症状。

■ 如何预防新生儿溶血

多由母婴血型不合引起新生儿溶血病，其中母亲血型多为O型，婴儿多为A、B型，母婴血型不合者仅有0.75%～4.7%婴儿发病。母亲怀孕后，父母双方均应化验血型，如母亲为O型，父亲为A或B型，新生儿生后24～72小时内应密切注意有无贫血、黄疸、尿酱油样，如出现上述症状应马上带小儿到医院就诊。如果母亲有过死胎、流产的历史，或生过有严重黄疸的宝宝，在妊娠26周后应到妇产科做血型、G－6PD测定等检查，到有条件的医院分娩以及时处理新生儿溶血病。病情严重者进行换血治疗及光疗，可使病儿转危为安。

新生儿核黄疸





■ 什么是新生儿核黄疸

新生儿黄疸有病理性的和生理性的，病理性黄疸中有一种情况危险性很大，即黄疸发生过早，迅速加深，是由大量胆红素涌入血中而引起的。涌入血中的胆红素有一部分是不与蛋白质结合的游离胆红素。正是因为没有蛋白质与它结合，它便跨过血管壁，进入脑组织去将中枢神经细胞核染成黄色，所以叫做“核黄疸”。神经细胞被它染色之后，即不能进行能量代谢，于是发生变性坏死。因此得这种病的时候，症状多以神经系统的损害为主。

■ 新生儿核黄疸的早期症状

1.新生儿常于生后2～10天出现症状。

2.一般在重度黄疸发生后12～48小时之内新生儿出现精神萎靡、嗜睡、吸吮无力、呕吐、拒奶等。

3.黄疸持续加重者，可出现发热，呻吟，尖叫，凝视，抽搐，背部肌肉痉挛，身体弯成弓状，呼吸衰竭等症状。

■ 如何避免新生儿核黄疸的发生

1.做好产前检查，尽量预防早产和难产，临产前不滥用维生素K及磺胺类等药物。

2.对出生后4～10天内新生儿必须密切观察黄疸的进展，随时检测血胆红素浓度。

3.每天将宝宝放在窗前自然光线下密切观察黄疸，用手按压额头、胸部及手脚心，按压1～2秒钟，然后将手放开，即可观察到皮肤的黄染情况。

4.一旦发现宝宝白眼珠发黄、尿布染黄及眼泪发黄，就已是超过生理范围，应立即就医，及早进行治疗。



新生儿破伤风





■ 什么是新生儿破伤风

新生儿破伤风是一种由破伤风杆菌引起的急性感染疾病。破伤风杆菌是一种厌氧菌，多存在于人畜肠道内，随粪便而进入土壤和尘埃，可随尘土飞扬，故散播较广而且生存能力很强。新生儿主要是通过脐部感染本病，感染此病的宝宝脐部常有严重感染。

■ 新生儿破伤风的早期症状

1.宝宝不能吸乳，在病的早期，宝宝想吃而不能吃，烦躁不安，啼哭不止。

2.宝宝由于面肌痉挛导致牙关紧闭、皱眉、口角上翘，而出现苦笑面容，再进一步发展则出现全身抽搐。

3.此过程在新生儿发展很快，多在24小时内完成。抽搐严重则背部肌肉痉挛，身体弯成弓状，甚至频繁窒息，膀胱及直肠发生痉挛。

本病潜伏期4～12天，民间有“脐带风”、“七日风”、“四六风”之称。一旦宝宝出现上述症状就要赶紧带宝宝就医，以免耽误最佳治疗时机。

■ 新生儿破伤风预防

新生儿破伤风的病死率很高，因此，必须做好预防。最重要的措施是实行新法接生，接生时要求严格消毒，接生人员的手、接生用具以及产妇外阴部都要经过严格消毒，一旦接生时未严格消毒，须在24小时内将患儿脐带远端剪去一段，并重新结扎，消毒脐蒂处，同时肌注TAT1500～3000IU，或注射破伤风毒素75～250U。

新生儿出生后，脐带必须严格处理，目前已在开展的给孕妇注射破伤风类毒素的方法能有效地预防新生儿破伤风的发生。一旦发现新生儿破伤风患儿就应迅速送医院诊治。严格执行新法接生完全可预防本病。



新生儿颅内出血





一切在产前、产程中和产后可以引起胎儿或新生儿缺氧、缺血的因素都可导致颅内出血，多见于早产儿。另外新生儿肝功能不成熟、凝血因子不足，也容易引起颅内出血。

■ 临床症状

新生儿颅内出血的症状和体征与出血部位及出血量有关，常见者包括：

1.宝宝意识形态改变：过度兴奋、嗜睡、昏迷等。颅内压增高时，宝宝还会出现尖叫、前囟隆起、惊厥等症状。

2.宝宝眼睛会出现凝视、斜视、眼球上转困难、眼球震颤等。瞳孔还会出现不对称，对光反应不良，固定和散大的表现。

3.呼吸出现增快或减慢，频率不规则，或出现呼吸暂停等现象。

4.无原因可解释的黄疸和贫血，也可能是颅内出血的征兆，一定要警惕。

一旦发现新生宝宝有以上症状，切不可大意，需立刻就医！

■ 急救措施

1. 新生儿凡怀疑为颅内出血者，应及时去医院检查治疗。

2. 保持室内安静，抬高患儿的头部，并尽量减少搬动，密切观察病情变化。

3. 呕吐时，使头偏向一侧，及时清理呕吐物，以免吸入气管引起窒息。



新生儿呼吸暂停





新生儿呼吸暂停的定义是呼吸道气流停止时间大于或等于20秒，或者呼吸道气流停止时间小于15秒，面色苍白，同时伴有心率减慢，即每分钟小于100次。早产儿呼吸停顿在10~15秒，不伴有心动缓慢的称周期性呼吸，为正常现象。

■ 易发生呼吸暂停的高危儿

1.新生儿出生时体重小于等于1800克(孕32周)的早产儿。

2.有神经系统疾病的婴儿。

■ 如何预防新生儿呼吸暂停

加强护理

新生儿尤其早产儿，呼吸中枢发育不完善，任何细微外界干扰均可影响呼吸调节。应预防体温过高或过低，喂奶时必须密切观察，护理新生儿避免颈部向前弯或气管受压，切忌枕头太高。

给予触觉刺激

呼吸暂停发作时需要专人守护，给予患儿托背、弹足底或给予其他的触觉刺激，常能缓解呼吸暂停的发作。

积极防治各种新生儿疾病

新生儿患败血症、颅内出血、动脉导管开放或坏死性小肠结肠炎等疾病时，均可抑制呼吸中枢，发生呼吸暂停，用药物治疗呼吸暂停常无效，需用机械辅助通气。



新生儿败血症





■ 什么是新生儿败血症

新生儿败血症是新生儿期一种严重的疾病，病死率很高。新生儿败血症是全身性感染的一种疾病。由于各种细菌侵入血循环，并在血液中繁殖导致发病。此病缺乏特殊的表现，早期诊断存在困难。只要在分娩过程中，有胎膜早破、羊水混浊、恶臭，孕妇分娩前有发热、感染史，应警惕患此病的可能。

■ 为何新生儿易患败血症

1.新生儿的皮肤、黏膜薄嫩，容易破损，免疫功能低下。当细菌从皮肤、黏膜进入血液循环后，极易向全身扩散而导致败血症。

2.母亲患感染性疾病时，某些细菌及其毒素，可以通过胎盘传染给胎儿，多于宝宝出生后48小时内发病。

3.生产时由于母体胎膜早破、羊水污染、产程延长、助产过程消毒不严等，均可增加感染机会，而导致新生儿败血症。



■ 临床症状

在起病初期，症状不明显。宝宝面色没有原先那么好看，经常哭闹或多睡，吃奶少并且呕吐，肢体的肌力不像原来那么有力，体温不正常，黄疸加深，呼吸窘迫，腹胀等。如果新生儿出现拒奶或吃奶减少，反应差、哭声低、面色发灰、苍白、皮肤黄疸加深、体重不增，以及体温波动等，应怀疑发生新生儿败血症，要及时抱往医院诊治。

如果宝宝面色苍白、不停呻吟、呼吸困难或皮肤出现花纹、硬肿等表现时，往往病程已经不是早期了。

■ 如何避免新生儿败血症

1.孕妇注意保护健康，积极治疗感染性疾病，保持脐部卫生。

2.做到无菌接生，注意对脐带的清洁消毒处理。

3.注意保护宝宝的皮肤、黏膜的清洁，避免损伤。

4.避免宝宝与病人接触，母亲发热须与宝宝适当隔离。

5.宝宝的衣服、被褥、尿布要保持干燥清洁，最好能曝晒或烫洗。

6.注意室内空气新鲜、流通，经常打开门窗通风换气，或用食醋每日熏2次。

温馨提示

由于败血症的早期症状不明显，如果新生儿有不正常现象，而又不能用其他原因解释时，都要考虑败血症的可能，要及时请医生诊治。一旦怀疑是败血症，要抽血两次做细菌培养，作出诊断。血培养检查的抽血量不多，不会对宝宝造成危害，家长不必为此顾虑。

先天性心脏病





先天性心脏病是一种新生儿常见疾病，发病率较高。先天性心脏病主要是由于心脏、大血管在胚胎早期发育失常或发育障碍所引起的心血管解剖结构异常的一组先天性畸形的疾病。遗传因素和妊娠期间母亲对胎儿的影响是造成先天性心脏病的主要原因。

■ 临床症状

如果发现宝宝有下列症状，就要及时就医确诊。

1.宝宝生长发育迟缓：由于体循环流量及血氧供应不足所致，生长发育比同龄宝宝迟缓，体重落后比身高落后更明显。

2.宝宝反复呼吸道感染或肺炎：这是最常见的症状，因宝宝肺部充血，轻度呼吸道感染就易引起支气管肺炎，造成呼吸急促，有的宝宝在啼哭时声音嘶哑，甚至出现心功能不全等症状。

3.宝宝呼吸急促：在新生儿或婴儿时期，发现宝宝因饥饿迫不及待地求食，但是吸吮乏力，吮奶未完即因气促而弃奶喘息，吸几口就停一下，感觉很累，满头大汗。

4.水肿：当发现宝宝有上述各种症状和表现即表明宝宝患有先天性心脏病，若发现宝宝尿少，下肢出现凹陷性水肿时，则表示宝宝已经出现心力衰竭了，父母要尤为重视。

Part 5

营养素给宝宝健康加分

宝宝为什么会生病，
主要是由于营养素缺乏这个“元凶”导致的，
给宝宝一个强壮的身体，坚固的免疫力盾牌，
就需要摄入必须的营养元素。
这一章节里我们系统地讲解了营养素的补充方案和缺乏症状，
最后也告诉爸爸妈妈，
给宝宝补充营养素也要适量，切勿盲目补充。

蛋白质——给宝宝的营养打基础

蛋白质是生命的物质基础，人体所有细胞和组织的基本成分都是蛋白质。婴幼儿的生长发育较快，不仅修复机体组织需要蛋白质，而且生长发育也需要蛋白质，所以宝宝需要的蛋白质相对较成人更多。

■ 营养补充方案

人体通过摄入的植物和动物食物补充蛋白质。动物性食物蛋白质含量高、质量好，一般瘦肉类食物蛋白质含量在15%～20%左右，鱼虾类及软体动物类食物中蛋白质含量在15%～20%左右，牛奶蛋白质含量是23%，鸡蛋是12．8%；植物蛋白质主要由粮食提供，谷类含有约10%的蛋白质，在植物中含蛋白质最丰富的食物是黄豆，100克黄豆含蛋白质35克，豆制品含蛋白质也都比较丰富。蔬菜、水果中蛋白质含量一般不高，大约在3%以下。

宝宝消化能力较弱，因此肉食一定要做得软、烂、鲜嫩。同时每日平均喝2杯奶、吃3～4片面包、1个鸡蛋和3匙蔬菜，就可以补充足够的蛋白质。

多给宝宝补充优质的大豆蛋白质。大豆中大豆蛋白质含量约为38%，是谷类食物的4～5倍，大豆蛋白必需氨基酸组成较适合人体需要，对于2岁以上的宝宝来说，大豆蛋白的生物利用率为百分百，与鸡蛋、牛奶蛋白相同，换言之，在摄取推荐量蛋白质的情况下，大豆蛋白包含有人体所需的足够数量的全部必需氨基酸。所以，可多给宝宝补充大豆蛋白质。

■ 营养缺乏症状

缺乏蛋白质时，宝宝往往表现为生长发育迟缓、体重减轻、身材矮小、偏食、厌食。同时，体温降低，怕冷，对疾病抵抗力下降，容易感冒，破损的伤口不易愈合等。

■ 过量危害

婴幼儿的肝、肾功能较弱，如果突然大量摄入高蛋白质食物后，极容易造成消化吸收障碍，此时在肠道细菌的作用下，会产生大量的含氨类毒物，导致血氨骤然升高，并扩散到脑组织中，进而引起脑组织代谢功能发生障碍，也就是蛋白质中毒症。



α-乳清蛋白——让宝宝食欲大增

在各种蛋白质中，乳清蛋白的营养价值是最高的。而α-乳清蛋白是母乳中含量最多的蛋白质，占总蛋白质的27%。α-乳清蛋白含有丰富的色氨酸，是调节婴儿睡眠、食欲和情绪的重要营养元素；其富含的半胱氨酸可以在宝宝体内转化成牛磺酸，促进宝宝脑细胞的生长，在全面激发宝宝潜能方面发挥着重要作用。α-乳清蛋白促进体液免疫和细胞免疫，刺激人体免疫系统，阻止化学诱发性癌症的发生，是一种非常好的增强免疫力的蛋白，而且其更容易被宝宝消化吸收，让宝宝保持良好的食欲，从而促进体格健康成长。

■ 营养补充方案

母乳是α-乳清蛋白的主要来源，所以妈妈最好坚持用母乳喂养宝宝。添加α-乳清蛋白的婴儿配方奶粉也是补充α-乳清蛋白的安全来源。

■ 营养缺乏症状

缺乏α-乳清蛋白时，宝宝往往表现为生长发育迟缓、体重减轻、身材矮小、偏食、厌食，易惊醒哭闹。同时，对疾病抵抗力下降，容易感冒，破损的伤口不易愈合等。

碳水化合物——宝宝养分加油站

碳水化合物也叫糖类，可分为单糖、双糖、多糖等数种，能为宝宝的身体提供热量。婴儿饮食中的糖类多为乳糖和蔗糖及淀粉类，乳糖来源于各种奶类。初生的宝宝能消化吸收乳糖，但对蔗糖消化能力差。

碳水化合物中还含有一种不被消化的纤维，有吸水和吸脂的作用，有助于宝宝大便畅通。

■ 营养补充方案

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯）等。

为避免婴幼儿碳水化合物过量危害，要控制糖的摄取量。适当减少饼干、糖的摄取量，在两餐之间不吃或少吃糖果零食，尽量在饮食中摄取糖分。

■ 营养缺乏症状

碳水化合物摄入不足时，人体就必须动员体内部分蛋白质或脂肪转换为碳水化合物。对于器官发育成熟的成人，营养物质的转换比较容易，也不易引起明显的不良反应；而对于器官功能尚未健全并处于生长发育期的婴幼儿，将会增加肝脏等重要器官的负担，并可导致营养物质利用率下降，最终阻碍其健康生长。主要表现为显得全身无力、精神疲乏不振，有的宝宝会有便秘现象发生。由于热量不足，会引起体温下降，宝宝表现为正常的温度下也畏寒怕冷。如果长期得不到足够的碳水化合物，宝宝的身体发育会迟滞甚至停止，体重也会下降。

■ 过量危害

婴幼儿期的宝宝不能过多摄入碳水化合物，否则会影响蛋白质和脂肪摄入，引起宝宝虚胖和免疫力低下，容易感染各种传染性疾病。另外，如吃糖太多会损害牙齿，产生龋齿，甚至影响食欲，进而可能影响宝宝的生长发育。

脂肪——宝宝不可或缺的营养素

脂肪是人体的重要组成部分，它是提供机体热能的主要来源。对婴幼儿来说，脂肪可提供35%左右的热量。同时，脂肪还是脂溶性维生素的介质，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K均先溶于脂肪，然后才能被人体吸收、利用。



■ 营养补充方案

脂肪的主要来源是烹调用油脂和食物本身所含的油脂。乳类、蛋黄、猪油、肉类、奶油、肝类、鱼类、鱼肝油、植物油等都是饮食供给脂肪的主要来源。鱼肝油中含维生素A和维生素D最多，花生油、豆油、奶油、棉籽油含量少，猪油、芝麻油、橄榄油不含维生素A和维生素D，米、面、蔬菜、水果中含量很少。

父母应注意给宝宝适量进食含脂肪较多的食物，如乳类、蛋黄、猪油、奶油、肝类、鱼类、鱼肝油和植物油等。

■ 营养缺乏症状

植物油中所含的不饱和脂肪酸是婴幼儿神经发育、髓鞘形成所必需的物质。食物中不饱和脂肪酸供给不足，既影响小儿神经发育，也会导致婴幼儿体重下降。

脂肪摄入不足，势必影响脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等的吸收，会使宝宝的呼吸道、生殖器官黏膜、骨骼的发育和凝血机制的形成受到影响。将造成肌体缺乏，便会使组织、细胞发生某种异常变化，亚健康就会出现，还会直接导致性激素含量降低，进而影响性器官的成熟与功能。

乳酸菌——能呵护宝宝的内脏器官

乳酸菌是一种存在于人类体内的益生菌，嗜酸乳杆菌、双歧乳杆菌等都是乳酸菌。

乳酸菌可以有效防治有色人种普遍患有的乳糖不耐症（喝鲜奶时出现的腹胀、 腹泻等症状），促进蛋白质、单糖及钙、镁等营养物质的吸收，产生维生素B族等大量有益物质，并使肠道菌群的构成发生有益变化，改善胃肠道功能，恢复肠道内菌群平衡，形成抗菌生物屏障，提高免疫力和抵抗力，控制宝宝体内毒素水平，保护肝脏并增强肝脏的解毒、排毒功能，维护宝宝健康。

■ 营养补充方案

新出生的婴儿体内存在大量的乳酸菌，并不需要特别补充。但随着年龄的增长，宝宝体内的乳酸菌也逐渐减少。酸奶、经过发酵制成的发酵大豆食物中均含有丰富的乳酸菌，妈妈可以适量给宝宝补充。

■ 营养缺乏症状

剖腹产和不是母乳喂养的宝宝不能从妈妈那儿得到足够的益生菌源，保护健康的肠道菌膜不健全，可能会出现体质弱、食欲不振、大便干燥等现象。



氨基酸——宝宝健康成长的物质基础

氨基酸是构成生物体蛋白质并同生命活动有关的最基本的物质，是在人体内构成蛋白质分子的基本单位，与生命活动有着密切的关系。它在抗体内具有特殊的生理功能，是人体内不可缺少的营养成分之一。

婴幼儿的必需氨基酸的需要种类多于成人，即对于成人来说是非必需氨基酸，而对于婴幼儿来说是必需氨基酸，如半胱氨酸和酪氨酸。婴幼儿自身不能合成这些氨基酸，只能从食物中供给。

■ 营养补充方案

参照蛋白质的补充方案。注意氨基酸的互补作用，还可补充鸡蛋、鱼类等动物蛋白；尤其是鱼蛋白，所含氨基酸的比值较接近婴幼儿，而且鱼肉细软、易消化，非常适合婴幼儿的需要。

■ 营养缺乏症状

必需氨基酸供给不足会引起宝宝消瘦、贫血、抵抗力下降、易致感染等。

叶酸——来自绿叶中的营养素

叶酸，是维生素B族中的一种，是机体细胞生长和繁殖所必需的物质，可有效帮助蛋白质的代谢，并与维生素B_{12}共同促进红细胞的生成和成熟。叶酸也是制造红血球不可缺少的物质，是宝宝成长过程中不可缺乏的营养元素。



■ 营养补充方案

绿色蔬菜如莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等；

新鲜水果如香蕉、橘子、草莓、樱桃、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等；

动物食物如动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等；

豆类、坚果类食物黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等；

谷物类大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。

其中，菠菜、香蕉和柳橙中的叶酸含宝宝每日需求量的25%以上。

■ 营养缺乏症状

宝宝出现发育不良，头发变灰；导致细胞的分裂成熟发生障碍，引起巨幼红细胞性贫血；宝宝智力发育迟滞。

■ 过量危害

叶酸是水溶性维生素，一般超出最低需要量20倍也不会引起中毒，但有些宝宝摄入后会出现皮肤过敏反应。



贴心·提示

巧烹饪留住叶酸

由于叶酸易被紫外线破坏，新鲜蔬菜在室温下贮藏2~3天，其中的叶酸含量会损失50%~70%，因此，尽量做到当天购买、当天食用。另外，食物中50%~95%的叶酸会在烹调时被破坏，要想要留住叶酸，应尽量缩短食物的加热时间。

维生素A——保护眼睛它做主

维生素A可促进婴幼儿牙齿、骨骼正常生长，保护表皮、黏膜，使细菌不易伤害，增强对疾病感染的身体抵抗力；此外，维生素A可以调适适应外界光线的强弱，以降低夜盲症的发生，让宝宝的眼睛更有神。

■ 营养补充方案

植物性食物：深绿色有叶蔬菜、黄色蔬菜、黄色水果等，黄绿色蔬菜颜色越深，所含的胡萝卜素就越多。

动物性食物：鱼肝油、肝、奶油、全脂乳酪、蛋黄等。

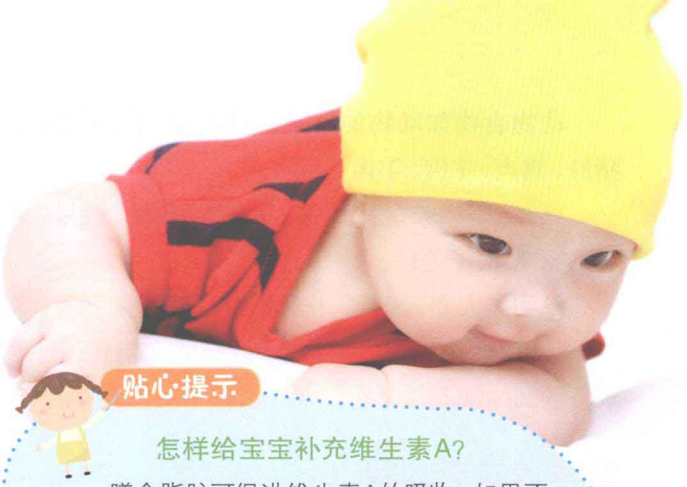


■ 营养缺乏症状

宝宝头发稀疏、干枯、缺乏光泽；皮肤变得干涩、粗糙、浑身起小疙瘩，形同鸡皮；指甲变脆，形状改变；食欲下降，疲倦，腹泻；导致维生素C的缺乏；眼睛结膜与角膜（俗称黑眼仁）亦发生病变，轻者眼干、畏光，严重者会导致夜盲。

■ 过量危害

婴幼儿每日需要维生素A400微克Re，不可超量，否则会引起中毒。中毒的表现为食欲不振、易于激动，严重的会毛发脱落、肝脾肿大，皮肤干燥、奇痒难忍、皴裂。当宝宝饮食正常时，以上症状会慢慢减轻直至消失。



贴心提示

怎样给宝宝补充维生素A？

膳食脂肪可促进维生素A的吸收。如果不用油烹饪含胡萝卜素的食物，要在食用后给宝宝食用一些含油脂的食物，只要在胃里胡萝卜素和油脂融合在一起，一样能够摄取到维生素A。

维生素B族——给宝宝最棒的体能源

■ 维生素B_1

维生素B_1对于发育中的婴幼儿有重要意义，具有营养神经、维护心肌的作用，还能增强婴幼儿的胃肠和心脏肌肉活力。它在人体内与磷酸结合，能刺激胃蠕动，促进食物排空而增进宝宝食欲，促进食物的吸收和消化。

营养补充方案

维生素B_1含量较高的食物有：米糠、全麦、燕麦、花生、猪肉、西红柿、茄子、小白菜和牛奶等。其中尤其在粮谷类的表皮部分含量更高，故给宝宝吃的大米和白面碾磨精度不宜过度。动物内脏、蛋类及绿叶菜中含量也较高，芹菜叶、莴笋叶中含量也较丰

富，是不错的食物来源。

营养缺乏症状

维生素B_1具有将糖分中的热量分解出来，然后再一次分解成为水及二氧化碳的功效。如果宝宝缺乏维生素B_1，就会在体内留下乳酸及嘧啶酸等物质，便会感觉疲累，出现手脚麻木、皮肤浮肿。缺乏维生素B_1还会影响大脑神经，导致宝宝不安和易怒，甚至会引起记忆力减退等。

过量危害

维生素B_1没有任何毒副作用，如果食用过量，会由尿液排除体外，不会储存在婴幼儿的身体组织或器官里。极少数过量症状包括引起烦躁、心律失常、浮肿和过敏反应等。

■ 维生素B_2

维生素B_2又称核黄素，它是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一，还参与体内糖、蛋白质、脂肪的代谢，并有维持正常视觉机能的作用。母乳中含有较丰富的维生素B_2。

维生素B_2为水溶性维生素，谷类洗淘过度或者蔬菜先切后洗都会造成大量流失。

营养补充方案

维生素B_2在牛奶、动物肝脏与肾脏、酿造酵母、奶酪、肉、蛋黄、鳝鱼、豆类、谷类、胡萝卜、香菇、紫菜、芹菜、橘子、柑、橙等食物中含量丰富。

营养缺乏症状

缺乏维生素B_2时，宝宝容易出现口臭、睡眠不佳、精神倦怠、皮肤“出油”、皮屑增多等，有时会产生口腔黏膜溃疡、口角炎等严重症状。

过量危害

目前还没有发现维生素B_2会产生毒性，但过量时极少数表现为发痒、麻木和刺痛等过敏症状。



贴心提示

维生素B_2与蛋白质

维生素B_2与蛋白质有特殊的关系。膳食中如果没有足够的蛋白质，即使有丰富的维生素B_2，也不会为人体所用。所以在宝宝的日常膳食中，一定要注意饮食均衡，同时保证维生素B_2和蛋白质的摄入量。



维生素B_6

维生素B_6是人体色氨酸、脂肪和糖代谢的必需物质，是制造抗体和红血球的必要物质；它协助维持身体内钠钾平衡，促进红细胞的形成。另外它还有利于解决体内水分滞留带来的不便，帮助脑和免疫系统发挥正常的生理机能，控制细胞增长和分裂的DNA、RNA等遗传物质的合成。此外，维生素B_6还可以活化体内的许多种酶，并有助于维生素B_{12}的吸收，是宝宝正常发育所必需的营养成分。

营养补充方案

维生素B_6在牛肉、鸡肉、鱼肉、动物内脏、燕麦、小麦麸、麦芽、豌豆、大豆、花生、胡桃等食物中含量比较丰富。维生素B_6与维生素B_1、维生素B_2、泛酸、维生素C及镁配合作用，效果最佳。

营养缺乏症状

表现出皮肤感觉异常、毛发稀黄、精神不振、食欲下降、呕吐、腹泻、营养性贫血等。



贴心提示

如何保留食物中的维生素B族

维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6容易氧化，所以相应的食物宜采用焖、蒸、做馅等方式加工；维生素B_1、维生素B_2在碱性条件下会分解，而在酸性环境中可耐热，所以可以在烹调时适量加一点醋。

维生素C——强健宝宝细胞的营养元素

维生素C是形成细胞间质的主要原料，能保持牙齿、血管、骨骼和肌肉的正常功能，还能促进伤口愈合，增强对疾病的抵抗力，预防坏血病。此外，维生素C还能改善铁、钙的吸收和叶酸的利用率，增强肌体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

维生素C是水溶性物质，婴幼儿需要的维生素C大部分从食物中获取。婴幼儿可以从母乳中获取足量维生素C，正常哺喂的食物基本也可以满足宝宝身体对维生素C的需要。

■ 营养补充方案

富含维生素C的蔬菜有苤蓝、雪里蕻、苋菜、青蒜、蒜苗、香椿、花椰菜、苦瓜、辣椒、甜椒、酸芥菜等。

富含维生素C的水果有猕猴桃、枣类、柚、橙、草莓、柿子、番石榴、山楂、荔枝、龙眼、芒果、无花果、菠萝、苹果、葡萄等。

■ 营养缺乏症状

维生素C缺乏时肌体抵抗力减弱、易患疾病，表现在宝宝身上最常见的是经常性的感冒。它还参与造血代谢等多项过程，缺乏时表现为出血倾向，如皮下出血、牙龈肿胀出血、鼻出血等，同时伤口不易愈合。此外，还表现为宝宝体重减轻，缺乏食欲，消化不良等。

■ 过量危害

免疫能力降低，出现腹泻、多尿、皮疹等症状，引起草酸及尿酸结石的形成。维生素C过量的情况，一般只有在长期服用人工制剂(如维生素片)的情况下才会发生，蔬菜和水果不会导致维生素C过量，因此，给宝宝服用维生素片时一定要遵医嘱。



贴心·提示

烹饪时可减少维生素C的流失

维生素C对热度很敏感，高温和过分冲洗都会使食物中的维生素C流失，所以妈妈们可采取如下措施：1. 不要将食物切得太细；2. 尽量采用蒸的办法，煮食物时，少用水，以减少维生素C的浸出；3. 用水煮时，应先将水烧开，然后将食物放入，将锅盖紧，减少氧的进入。



维生素D——可以从阳光中获得的维生素

维生素D是一种脂溶性维生素，能够保存在婴幼儿体内，不必要每日补充维生素D。维生素D是生长发育、胃肠道吸收、钙磷代谢所必需的物质，能促进钙质吸收，维护骨骼与牙齿的正常机能，对低血钙、骨质疏松症的治疗有重要作用，因而，在给宝宝补钙的同时，千万不能忽视维生素D的补充。维生素D还可以增强免疫力，维持甲状腺机能、调节心率、防止肌无力。与维生素A、维生素C同服具有预防感冒的作用。

维生素D的最佳摄取方式不是通过食物获得，而是靠晒太阳去补充。人体受紫外线的照射后，体内的胆固醇能转化为维生素D。宝宝每日户外活动两个小时，足够满足自身一天对维生素D的需要。进入冬季，宝宝的户外活动较少，可以让宝宝在暖和的房间里开着窗晒太阳，让宝宝充分接受大自然给予的“维生素D营养源”。

■ 营养补充方案

天然的维生素D来自于动物和植物，如鱼肝油、鱼子、蛋黄、奶类、蕈类、酵母、干菜等；人体皮下组织中，有一种胆固醇经日光中紫外线的直接照射后，也可以变为维生素D。

■ 营养缺乏症状

少量缺乏维生素D一般会表现为口腔及咽喉灼痛、食欲不振、轻度腹泻、失眠等，视力及体重也相对会受到影响。长期缺乏维生素D会导致小儿佝偻病的发生，其体征按月龄和活动情况而不同，3～6个月龄内的宝宝会出现乒乓头，5～6个月龄的宝宝会出现肋骨外翻、肋骨串珠、鸡胸、漏斗胸等，1岁左右宝宝学走时，会出现O型腿、X型腿等体征。

■ 过量危害

过量摄入维生素D会导致中毒，早期表现为厌食、恶心、倦怠、烦躁不安、顽固便秘和体重下降；后期会出现惊厥、烦渴、尿频、夜尿，甚至脱水酸中毒。宝宝户外活动较多时，要适当减少添加量。

贴心提示

补充维生素D要因时因地制宜

给宝宝补充维生素D时，应结合地区、季节及药源等具体情况，因地、因时而异。南方地区或夏秋季时剂量可少些，北方地区或冬春季时剂量可多些。妈妈应当对宝宝的身体状况多加留意，必要时要作相关的检测，以免过量适得其反。

维生素K——让宝宝的血液更健康

维生素K又叫甲奈醌、凝血维生素，在自然界中分布广泛，一般的动物（包括人类）肠道内微生物均可以合成维生素K，新生儿却极易缺乏维生素K。它是促进血液正常凝固及骨骼生长的重要维生素，它能控制血液凝结，是凝血酶原、转变加速因子、抗血友病因子和司徒因子等四种凝血蛋白在肝内合成必不可少的物质。深绿色蔬菜及优酪乳是日常饮食中容易取得的维生素K补给品。

■ 营养补充方案

维生素K多存在于鱼、鱼卵、肝、蛋黄、奶油、黄油、干酪、肉类、奶、水果、坚果等食物中。各种深色绿叶蔬菜、海藻及植物油中含有丰富的维生素K。肠道内的大肠杆菌也能供给人体所需要的维生素K。



■ 营养缺乏症状

缺乏维生素K，宝宝身上容易因轻微的碰撞而发生淤血。严重情况下，会在口腔、鼻子、尿道等处的黏膜部位发生无故出血，更严重的甚至出现内脏及脑部出血。

如果妈妈在怀孕期间曾经使用抗结核药、抗凝药、抗惊厥药等药物，生出的小宝宝往往容易患有维生素K依赖凝血因子缺乏症，并且发病早，病情重。

■ 过量危害

人体对维生素K的使用很有限，因而所产生的过多症也更为罕见。当用维生素K预防新生儿颅内出血过量时，会产生溶血性贫血，或出现脸泛红、发红疹、肠胃不适等过敏症状。

贴心提示

新生儿易缺乏维生素K

人体自身不能制造维生素K，只有靠食物中天然产物或肠道菌群合成。而维生素K难以通过胎盘吸收，所以，婴儿体内没有维生素K的储存量。婴儿出生头几天的肠道内无细菌，不能合成维生素K，如为母乳喂养，由于母乳维生素K含量低，新生儿摄入乳量又不多，可致使婴儿维生素K水平不高。

钙——骨骼和牙齿发育中的重要元素

钙是人体内含量最多的矿物质，大部分存在于骨骼和牙齿之中，是构成骨骼、牙齿的主要成分。钙和磷相互作用，制造健康的骨骼和牙齿；还和镁相互作用，维持健康的心脏和血管。婴幼儿生长发育迅速，尤其是婴儿期，1岁时体重是出生时的3倍，身长是初生时的1.5倍，宝宝易缺乏钙。

营养补充方案

海产品如鱼、虾皮、虾米、海带、紫菜；豆制品；鲜奶、酸奶、奶酪等奶制品；蔬菜中的金针菜、胡萝卜、小白菜、小油菜等；另外，鸡蛋中含钙量也较高，可均衡摄取。

母乳含钙量低于牛乳，每100克含钙仅约为34毫克，但2/3左右存留于体内；牛乳钙含量高，但只能存留25%～30%，因此应坚持母乳喂养。此外，为了保证母乳喂养效益，妈妈须在哺乳期间补充钙剂。



营养缺乏症状

初期症状为易惊、多汗、倦怠、睡眠不安、夜惊、夜啼，体征上出现颅骨软化、方颅、出牙延迟、囟门晚闭、枕秃、串珠、郝氏沟、漏斗胸、鸡胸、手镯、下肢畸形、O型腿或X型腿等。如果发现宝宝有夜惊、夜啼及初期症状，就应及时给予补钙。

过量危害

补钙一定要遵医嘱。给宝宝过量补钙会导致钙中毒，中毒患儿可出现呼吸深而有力、烦躁不安、恶心呕吐、嗜睡、口唇发白或青紫等症状，严重的可发生昏迷，抢救不及时，甚至会危及生命。



贴心提示

补充钙的同时注意磷的补充

在骨骼的形成过程中，每2克钙便需要1克磷的参与，因而，在给宝宝积极补钙的同时，也千万不能忽略了磷的补充。体内钙和磷的相互作用是一个相当复杂的过程，一般而言，钙与磷的比例在 1.2∶1～2∶1时，吸收最好。

铁——宝宝血液的制造元素

铁是人体含量的必需微量元素，是血红蛋白的重要部分，人全身都需要它，这种矿物质而已存在于向肌肉供给氧气的红细胞中，还是需多酶和免疫系统化合物的成分。宝宝出生后体内贮存有由母体获得的铁，可供3～4个月之需。待4～6月龄后，因体内贮存铁已用尽，同时生长迅速，血容量增加，铁需要多，此时不论是人工或母乳喂养均需添加含铁食物。如果4个月后不及时添加含铁丰富的食物，宝宝就会出现营养性缺铁性贫血。一般缺铁性贫血发病高峰在婴儿4～6月龄至2岁左右，因而铁的营养在婴幼儿中很重要。对早产儿或低出生体重婴儿尤应及早注意铁的营养状况。

■ 营养补充方案

富含铁的食物有：动物的肝、心、肾，蛋黄、瘦肉、黑鲤鱼、虾、海带、紫菜、黑木耳、南瓜子、芝麻、黄豆、绿叶蔬菜等。富含维生素C的食物能促进铁的吸收，故动、植物食物混合吃，可将铁的吸收率增加1倍。



此外用铸铁锅煮番茄或其他酸性食物，也可增添铁质，因为锅会把有益于健康的铁深入食物内。

■ 营养缺乏症状

铁元素缺乏最直接的危害是造成小儿缺铁性贫血。患儿常常表现为疲乏无力，面色苍白，皮肤干燥、角化，毛发无光泽、易折、易脱，指甲条纹隆起，严重者指甲扁平，甚至呈“反甲”。患儿易患口角炎、舌炎、舌乳头萎缩；一些患儿有“异食癖”，如喜食泥土、墙皮、生米等；约1/3患儿可出现神经精神症状，易怒、易动、兴奋、烦躁，甚至出现智力障碍。

■ 过量危害

当大量摄入铁时，会引起中毒，出现疼痛、呕吐、腹泻及休克等症状。铁过量也常累及肝脏，成为铁过多诱导的损伤的主要器官。



贴心提示

怎样补充铁？

一般来说，植物性食物中铁的吸收率较低，多在10%以下，动物性食物吸收率较高，但牛奶为贫铁食物，蛋类中由于存在卵黄高磷蛋白铁吸收率亦较低。为了防止缺铁的形成，日常膳食中应多搭配动物肝脏、动物全血、肉类、鱼类。多食铁强化食物，如强化铁的食盐、奶粉等。

锌——增加宝宝机体免疫力

锌是人体生长发育、生殖遗传、免疫、内分泌等重要生理过程中必不可少的物质，因此，锌对于正处于生长发育旺盛期的婴幼儿是重要的营养素。

锌参与免疫功能，对免疫功能具有营养和调节作用，故缺锌后可致细胞免疫功能下降，身体抵抗能力减弱。给宝宝补充充足的锌可增强他自身的免疫力。

母乳所含的锌的生物利用率比较高，牛奶喂养的宝宝就应该尽早添加富含锌元素的辅食。另外，在断乳期辅食添加应充足，喂养要适当，以免引起宝宝缺锌。

■ 营养补充方案

动物性食物含锌丰富且吸收率高。含锌量高的食物有牡蛎、蛏子、扇贝、海螺、海蚌、动物肝、禽肉、瘦肉、蛋黄等，蘑菇、豆类、小麦芽、酵母、干酪、海带、坚果等。

■ 营养缺乏症状

主要表现为宝宝生长发育障碍，导致宝宝身材矮小。缺锌的宝宝普遍食欲差，有异食癖、皮肤色素沉着等现象，还会在皮肤和黏膜的交界处及四肢末端发生皮炎。0～6个月的婴儿缺锌，脑胶质细胞就要减少15%，将直接造成终生不能修复的损害。幼儿期缺锌会影响神经行为发育和动作发育的改变，对宝宝智力的发育损害也是无可挽回的。此外，锌缺乏还会使宝宝免疫力降低，增加腹泻、肺炎等疾病的感染率。患有佝偻病和贫血的宝宝多有缺锌现象。

■ 过量危害

补锌过多可使宝宝体内维生素C和铁的含量减少，并且抑制铁的吸收和利用，从而引起缺铁性贫血，生长停滞和免疫力下降。锌元素过多还会引起中毒，表现为恶心、呕吐、急性腹痛、腹泻和发热。

贴心·提示

味精是导致宝宝缺锌的祸首

能够使菜肴鲜美、提高人们食欲的味精竟是引起宝宝缺锌的祸首，影响宝宝的体格和精神发育。为了使婴儿不出现缺锌症，妊娠后期的孕妇和哺乳期的妈妈应忌吃味精。在宝宝添加辅食后，如果能合理搭配食物，同时宝宝没有挑食、偏食的坏毛病的话，一般不会有缺锌现象。

碘——宝宝的“聪明元素”

碘是人体必需的微量元素，也有人称之为“聪明元素”，是宝宝生长发育必不可少的营养素。人类智力的损害中有80%是因为缺碘导致的。0~2岁是脑细胞发育的关键时段，此时碘营养是否正常，直接影响到一生的智力水平。

■ 营养补充方案

营养良好的哺乳妈妈，碘摄入适宜时，其乳汁可提供约200微克/升的碘，牛乳一般碘含量约80微克/升。

平时烹调宝宝食物坚持用合格碘盐，并应适当食用一些富含碘的天然食物，多吃海带、紫菜、海鱼、虾等含碘丰富的海产品。

■ 营养缺乏症状

婴儿期的宝宝缺碘，可引起克汀病，表现为智力低下，听力、语言和运动障碍，身材矮小，上半身比例大，有黏液性水肿，皮肤粗糙干燥，面容呆笨，两眼间距宽，鼻梁塌陷，舌头经常伸出口外。幼儿期缺碘则会引发甲状腺肿大，有听力、语言和运动障碍。聋哑发生率高，甚至出现发育畸形。

■ 过量危害

摄入过高时，也会引起高碘甲状腺肿。高浓度的碘会引起碘中毒，表现为出现头晕、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹泻、发热等症状，中毒严重的宝宝面色苍白、呼吸急促、紫绀、四肢震颤、意识模糊甚至昏迷、休克。



贴心·提示

正确烹调留住碘

加碘盐是给宝宝补充碘的方式之一。但由于碘是一种比较活泼、易于挥发的元素。不能放在温度较高、阳光照射的地方，贮存容器要加盖盖严，烹调时快取快盖，并应在菜即将出锅时加盐，防止高温挥发减少含碘量，降低效果。

硒——很重要的元素，决定宝宝的未来

硒是维持人体正常生理功能的重要微量元素。有机硒能清除体内自由基，排除体内毒素、抗氧化、能有效抑制过氧化脂质的产生，防止血凝块，清除胆固醇，增强人体免疫功能。并对汞、镉、铅等重金属有解毒作用，有助于宝宝视力的发育和提高。有专家研究微量元素与小儿智力发育的关系时发现，先天愚型患儿血浆硒浓度较正常值偏低，故硒对宝宝的智力发育也有一定的作用。

营养补充方案

母乳中硒的含量基本可以满足宝宝生长发育的需要，而牛奶中硒含量仅为母乳的5%，所以牛奶喂养的宝宝容易缺硒，需添加硒含量高的食物。

硒含量高的动物食物有：猪肾、鱼、小海虾、对虾、海蜇皮、驴肉、羊肉、鸭蛋黄、鹌鹑蛋、鸡蛋黄、牛肉。

硒含量高的植物食物有：松蘑(干)、红蘑、茴香、芝麻、大杏仁、枸杞子、花生、黄花菜、豇豆。



营养缺乏症状

常常表现为牙床无色，皮肤、头发无色素沉着以及大细胞贫血；精神萎靡不振，抵抗力下降，易患感冒。严重缺乏硒会发生克山病，大骨节病，甚至引发心肌病及心肌衰竭。

过量危害

硒元素过量会干扰体内的甲基反应，导致维生素B_{12}、叶酸和铁代谢紊乱，如果不及时治疗对宝宝智力发育有不良影响。增加饮食中蛋白质和维生素的摄入量，多给宝宝吃些牛奶、大豆、蛋、鱼和植物油等食物，可以增加硒的排泄，降低硒的毒性。



贴心提示

环境缺硒是导致宝宝缺硒的主要原因

许多地区土壤缺硒，导致低硒植物的产生，造成低硒水平食物链，从而引发人体缺硒。我国72%的地区属于国际公认的缺硒地区，其中黑龙江、吉林、山东、江苏、福建、四川、云南、青海、西藏等省份均存在严重缺硒区。生活在上述地区的家长也要密切关注自己的宝宝是不是缺硒。

镁——强壮骨骼的又一重要元素

镁是人体生化代谢过程中必不可少的元素，也是形成骨骼的重要元素。人体内约60%的镁以磷酸盐和碳酸盐的形式参与骨骼的形成。婴幼儿的血液中镁含量虽然很少，但对保持细胞内钾的稳定、维护中枢神经系统的功能、保障心肌正常收缩等都起着十分重要的作用。

■ 营养补充方案

紫菜含镁量最高，花生中也含有丰富的镁，一般每星期吃2～3次花生，每次5～8粒便能满足对镁的需求量，其他富含镁的食物有：绿色蔬菜、水果、海带、豆类、燕麦、玉米、坚果类、芝麻、苦扁豆等。





■ 营养缺乏症状

镁元素缺乏会使小儿发生低镁惊厥症，症状上与低钙惊厥相似。轻症仅表现为眼角、面肌或口角的搐动，典型发作为四肢强直性抽搐；也有的是双眼凝视，伴阵发性屏气或阵发性呼吸停止，伴下肢强直；还可能是一侧面肌及肌体抽动或者交替发生。发作期还会有肤色青紫、出汗、发热等症状。

精细食物在加工过程中会损失较多的镁；动物食物中含有丰富的磷及磷化物，会阻碍胃肠对镁的吸收；宝宝偏食，不爱吃绿叶蔬菜，也会导致镁元素摄入量不足。

■ 过量危害

较大剂量的镁对于钙反而具有拮抗作用，过多的镁又会影响骨骼的钙化，因而，对于镁的补充必须适量，不宜太多。

正常情况下，由于肾的调节作用，过量的镁一般不会发生镁中毒。只有肾功能不全时，可引起腹痛、腹泻、呕吐、烦渴、疲乏无力、呼吸困难等中毒现象。



贴心提示

母乳喂养可以避免婴儿低镁症

血液中磷、钙、镁是相互影响的，磷的含量增高，钙和镁的含量就会降低。而母乳中磷和镁的比例是1.9∶1，这个比例合理；而牛奶中磷镁之比为75∶1，这个比例会使小儿产生高磷血症，因此低镁症主要见于人工喂养的宝宝。

钾——体内酸碱平衡的管理员

钾是维持生命不可或缺的必需物质。它和钠共同作用，调节宝宝体内水分的平衡并使心跳规律化。

■ 营养补充方案

钾广泛分布于食物中。肉类、家禽、鱼类、各种水果和蔬菜类都是钾的良好来源。含钾比较丰富的食物主要有：脱水水果、糖浆、马铃薯粉、米糠、海草、大豆粉、香料、向日葵子、麦麸和牛肉等。



■ 营养缺乏症状

婴幼儿体内钾缺乏可引起心跳不规律和心跳加速、心电图异常、肌肉衰弱和烦躁、易怒、恶心、呕吐、腹泻、低血压，严重的将导致心跳停止。其实，宝宝很少因为膳食的原因引起钾的缺乏，而多是由于腹泻、呕吐以及服用利尿药而使尿钾大量逸出所致。所以，有以上症状的宝宝需要警惕钾缺乏。

■ 过量危害

人体中多余的钾需要通过肾脏代谢排出体外，而婴幼儿时期宝宝的肾脏功能比较弱，应该避免一次性过量食用富含钾的食物，否则会加重肾脏负担。

贴心·提示

夏日喝果汁防止宝宝缺钾

夏季炎热，空气中湿度较大，比较闷热，宝宝活动量一多便会出大量的汗。如果出汗后的宝宝出现了四肢无力、疲惫嗜睡等症状，就表明宝宝出现了失钾现象，应该给宝宝适量补充钾了。这时可以给宝宝喝各种鲜榨果汁，特别是橙汁，不但含有丰富的钾，而且能补充水分和能量。

Part 6

宝宝常见病的按摩法

中医推拿按摩是一种历史悠久的物理治疗疾病的方法，
在疾病的防与治上扮演着非常重要的角色。
婴幼儿和成年人按摩的原理一样，都是通过
刺激穴位、疏通经络作为治疗疾病和保健的基础，
只要爸爸妈妈每天能坚持在宝宝身体的
不同穴位经络部位进行按摩，
调节好宝宝的脏腑、经络、气血，
最终就能达到防病、治病、强身健体的功能。

对宝宝健康有益的穴位

阅读延伸

穴位定位四法

人体穴位各有自己的位置。定位的准确与否，可直接影响治疗效果。现代临床常用的穴位与取穴法有骨度折量法、体表标志法、手指比量法和简便取穴法。

1 骨度折量法

将人体的各部位分成若干等份折量取穴的方法，每1等份作为1寸。如腕横纹至肘横纹为12寸，也就是把这段长度分成12等份。

2 体表标志法

以人体各种体表解剖标志作为取穴的依据。体表标志可分固定标志和活动标志两类。

固定标志是指利用五官、毛发、爪甲、乳头以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志。如两眉中间取印堂，两乳中间取膻中等。

活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。如曲池必屈肘于横纹头处取之等。

3 手指比量法

以手指的宽度为标准，作为取穴的尺寸，称同身寸。

以拇指指关节的横度为1寸。

以中指中节两端横纹头之间宽度为1寸（一指宽）。

将食指、中指并拢，以中指中节横纹处宽度为1.5寸（二指宽）。

将食指、中指、无名指并拢，以中指中节横纹处宽度为2寸（三指宽）。

食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处宽度为3寸（一掌四指宽）。

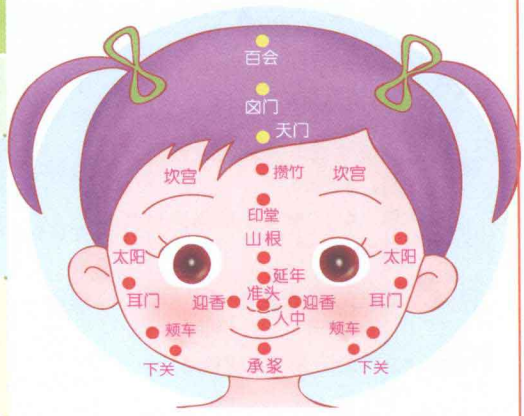
4 简便取穴法

一种简单易行的取穴方法，如两耳角直上连线中点取百会等。

注意：我们在给宝宝按摩时一般以后三种方法比较常用，要注意的是手指比量法是以宝宝本人的手为尺度，而非大人的手去比量；所谓的一寸也只是宝宝手指的相对宽度，不能与度量用的标准尺寸等同。

头面部

穴位	位置	操作	主治
百会	头顶正中与两耳尖连线之交点，属督脉。	按拿30～50次，揉100～200次。	头痛、脱肛、遗尿、惊痫等。
攒竹	两眉中（印堂）至前发际之一直线。	用两拇指自下而上交替直推，称为推攒竹，也称“开天门”。推24次或3～5分钟。	头痛、感冒、发热、精神萎靡、惊恐不安等，多与推坎宫合用。
坎宫	自眉头起沿眉向眉梢成一直线。	用两拇指桡侧自眉心向眉梢做分推，称“推坎宫”。推30～60次。	外感发热、惊风。
印堂	两眉连线中点，为经外奇穴。	掐3～5次，揉按30次，刮以皮肤紫红为度。	昏厥、抽搐、感冒、头痛等。
太阳	眉梢与眼外角中间，向后约一寸凹陷处。	推30～60次，揉按3～5分钟，拿20～40次。	外感发热、头痛，头晕等。
下关	耳屏前颧弓下凹陷处，属足阳明胃经。	按10～20次，揉30次。	耳聋耳鸣、齿痛口噤等。
迎香	鼻翼旁半寸，鼻唇沟中，属手阳明大肠经。	揉3～5分钟，抹20～30次，以皮色潮红为度。	鼻塞流涕、口眼歪斜等。
颊车	下颌角前方一横指，用力咬牙时肌肉隆起处，属足阳明胃经。	按10～20次，揉30次。	牙痛、牙关紧闭、口眼歪斜等。
山根	双眼内眦之间，鼻梁骨低洼处。	一手扶住孩子头部，另一手拇指指甲掐穴位，约掐3～5次。	惊风、抽搐。
耳后高骨	耳后入发际，乳突后缘高骨下凹陷处。	揉按各30次，拿捏各3～5次。	头痛、烦躁不安、惊风等。



小儿推拿常用穴位：头面部

特别关注：囟门

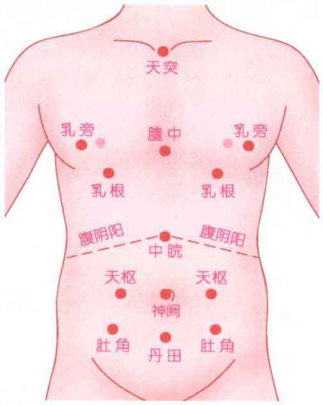
此穴位于前发际正中，直上两寸，百会穴前的凹陷中。

常用操作手法如下：用双手食指、中指、无名指、小指扶持并固定孩子头部，两个拇指从前发际向上交替推到囟门，称为推囟门；从囟门向两旁分推称为分推囟门；用食指、中指、无名指三指并拢，用指腹轻轻摩动，称摩囟门。

主治：头痛、惊风、神昏、烦躁、鼻塞、衄血等症。要注意，操作时不能用力按压。

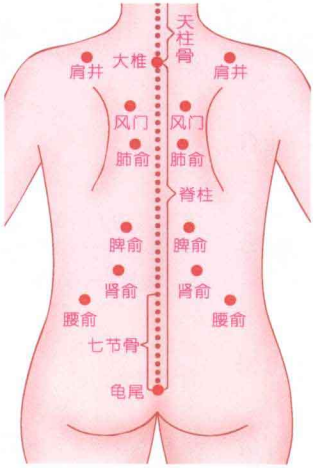
胸腹部

穴位	位置	操作	主治
天突	胸骨切迹上缘，咽喉凹陷正中，属任脉。	止吐按揉宜轻，30~100次，催吐重按5次。	咳嗽气喘、胸闷、恶心、呕吐等。
膻中	胸腹中线与两乳头连线之交点，属任脉。	推揉100~300次。	胸闷、咳喘、吐逆、心悸等。
中脘	脐上4寸，胸骨下端剑突至脐连线之中点。	按揉100~300次。	泄泻、呕吐、腹痛，腹胀、食欲不振等。
神阙	肚脐正中，属任脉。	摩100~200次。	腹胀、腹痛、便秘、泄泻、食积等。
天枢	脐旁2寸，属足阳明胃经。	揉100~300次，点按30~50次。	腹泻、便秘、腹胀、痢疾等。
丹田	脐下2~3寸间。	揉50~100次，摩2~5分钟。	腹痛、遗尿、脱肛、疝气、隆闭、少腹痛等。



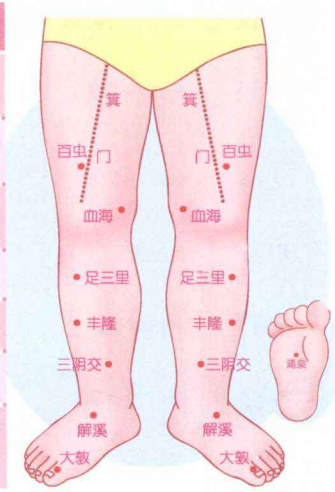
腰背部

穴位	位置	操作	主治
天柱	颈后发际正中至大椎穴之一直线。	直推100~500次。	呕吐、项强、发热、惊风等。
大椎	第七颈椎（最高一块椎骨）与第一胸椎间凹陷处，属督脉。	按揉30~50次，刮拧至皮肤紫红为度。	热风、小儿惊风、咳嗽喘逆、中暑、呕吐等。
肩井	大椎与肩峰连线之中点，属足少阳胆经。	拿10~30次，点揉10次。	诸虚百劳、通一身之气血。
风门	二三胸椎棘突旁1.5寸，属足太阳膀胱经。	点揉30~50次。	咳嗽、气喘等。
肺俞	第三胸椎棘突旁1.5寸，属足太阳膀胱经。	点揉50~100次，推100~200次。	发热、咳嗽、气喘等。
脾俞	第十一胸椎棘突旁1.5寸，属足太阳膀胱经。	点揉50~100次，推100~200次。	腹泻、疳积、食欲不振、呕吐、四肢乏力等。



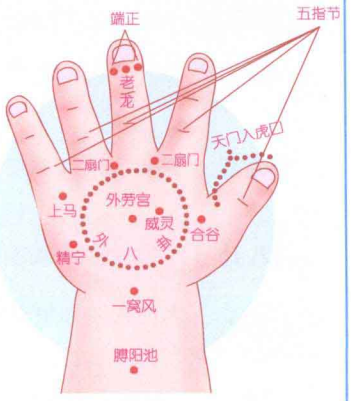
下肢部

穴位	位置	操作	主治
箕门	大腿内侧，膝盖上缘至腹股沟中点之一直线。	自下往上直推100~300次。	小便赤涩不利、尿潴留等。
血海	膝上内侧，髌骨内上缘2寸处。	提拿3~5次，揉30~50次。	四肢抽搐、下肢疲软等。
足三里	外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指，属足阳明胃经。	按揉100~500次。	腹胀、腹痛、食欲不振、泄泻、便秘、四肢无力等。
三阴交	内踝尖上3寸。	按揉50~100次。	遗尿、尿潴留、惊风、腹痛等。
解溪	外踝高点与跟腱连线之中点。	按揉50~100次。	头痛、面赤、踝关节疼痛等。
涌泉	足掌心前1/3与后2/3交接处。	按揉或擦100~500次。	发热、呕吐、五心烦热等。
丰隆	外踝上8寸，胫骨前缘外侧1.5寸，胫腓骨之间。	按揉2~5分钟。	痰多、气喘、胸闷等。



手背部

穴位	位置	操作	主治
二扇门	在手背中指根两侧凹陷中。	掐5~10次，揉100~300次。	惊风、昏厥、身热无汗等。
上马	手背四、五掌指关节后凹陷处。	揉100~300次，掐3~5次。	小便赤涩、惊风、抽搐、虚喘、牙痛等。
精宁	手背四、五掌骨歧缝凹陷中。	掐3~5次。	食积、口眼歪斜、痰喘、干呕等。
一窝风	手腕背侧，腕横纹中央。	按揉50~100次。	腹痛、伤风感冒、惊风等。
合谷	拇、食两指之间凹陷中，第2掌骨之中点边缘处。	拿3~5次，揉100~300次。	风寒感冒、口眼歪斜、牙痛等。
外劳宫	手背中央与内劳宫相对处。	揉50~100次。	风寒感冒、腹痛、腹胀、腹泻、肠鸣等。
外八卦	掌背外劳宫周围与内八卦相对。	顺时针或逆时针方向运转，50~100次。	胸闷、腹胀、便秘等。



手肘部

穴位	位置	操作	主治
脾经	拇指桡侧面。	补：沿桡侧缘向掌根直推；清：拇指面上直推100～300次。	消化不良、腹泻、呕吐、疳积、四肢无力等。
大肠	食指桡侧边。	补：向虎口直推；清：反之，100～500次。	泄泻、痢疾、便秘、腹痛、食积、脱肛等。
肝经	食指掌面。	补：旋推100～200次；清：向指根直推100～300次。	惊风抽搐、目赤、伤风感冒、脾虚泄泻、肝炎等。
心经	中指掌面。	补：旋推100～200次；清：向指根直推100～300次。	高热神昏、烦躁、夜啼、口舌生疮、小便短赤等。
肺经	无名指掌面。	补：旋推200～400次；清：向指根直推200～400次。	发热、咳嗽、气喘、胸闷、咽喉肿痛等。
肾经	小指掌面。	补：旋推200～400次；清：向指根直推100～200次。	小便赤涩不利、遗尿、尿频。
小肠	小指尺侧缘。	补：向指根直推；清：反之，100～300次。	小便赤涩不利、泄泻、尿闭。
胃经	拇指第2掌面。	补：向指根直推；清：反之，100～300次。	呕吐、泄泻、食欲不振等。
肾纹	小指掌面第二节横纹。	按揉100～300次。	目赤、鹅口疮、内热等。
掌小横纹	掌面小指根下，掌纹尺侧头。	按揉100～300次。	气管炎、百日咳、肺炎等。
内劳宫	在掌心中央，屈指时中指、无名二指所指处中间。	按揉50～100次。	发热、口干口渴等一切热证。
内八卦	在掌心内劳宫四周。	顺时针方向运转50～100次。	胸闷、腹胀、呕吐、食欲不振，咳痰不爽等。
小天心	大小鱼际交接处凹陷中。	揉或用拇指甲掐之，30～50次。	惊风、抽搐、烦躁不安、小便赤涩，目赤肿痛等。
总筋	手腕掌侧横纹中点。	掐3～5次，揉10～50次。	惊风、抽搐、口舌生疮、牙痛及一切实热证。



特别关注：六腑

前臂尺侧，自肘关节至腕横纹之一直线。自肘向腕直推100～500次。

主治：高热烦躁、咽喉肿痛、大便干燥、鹅口疮、腮腺炎等一切热证。

特别关注：三关

位于前臂桡侧，自腕演纹至肘横纹之一直线。自腕横纹向肘横纹直推100～300次。

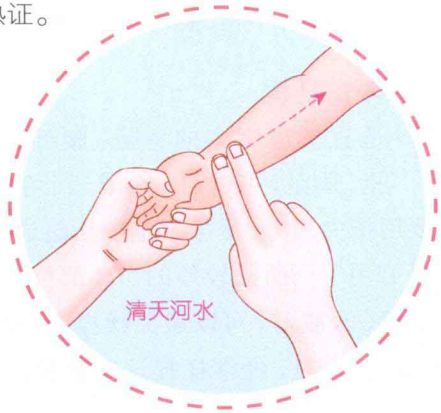
主治：气血不足、病后体弱、阳虚肢乏及风寒感冒等。



特别关注：天河水

位于前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹之一直线。自腕横纹向肘横纹直推100～500次。

主治：发热、烦躁不安、口渴、口舌生疮、惊风等一切热证。



小知识
穴位与经络关系密切

经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。经和络纵横交错，内联脏腑，外接四肢百骸，在人体里构成了一张大网。身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在网中。经络与人体穴位关系密切，人体脏腑经络之气输注于体表的部位就是穴位。如果把经络比作公交线路，那么穴位就是公交线路上的一个个车站。中医将人体经络分为十二正脉、奇经八脉以及由正经分支出来的十五脉络。

十二正经 人体有六脏（心、肝、脾、肺、肾五脏，再加心包）六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦），每个脏腑都连接着一条，一共12条。

奇经八脉 包括冲脉、任脉、督脉、阳维、阴维、阳跷、阴跷、带脉，对全身经脉起着联络和调节作用。

十五脉络 是由经脉分出来的呈网状的大小分支，共有十五条，主要作用是配合经脉，网络全身组织，运行营卫气血。

宝宝常用的抚触按摩手法

婴儿抚摩手法

婴儿抚摩是婴儿抚触、按摩手法的简称，主要用于婴儿期的宝宝。

一般说来，婴儿期是指0～1岁年龄段的宝宝，这个年龄段的婴儿身体结构和肌肉耐受能力比成年人低，比起幼儿和儿童来也要低得多，做抚触按摩时，应当特别注意手法。

力度大小是抚触与按摩最大的区别，对宝宝的抚摩手法一定要轻，力度应当只有成年人的三分之一或者更轻一些。

通常，成年人按摩的方向由四肢向心脏方向，而宝宝的抚摩的方向相反，要从心脏向四肢的方向施行。



常用的抚摩手法包括

1 全掌抚摩

适合面积较大部位如臀部、腹部、背部，肌肉较多，面积较大，用整个手掌抚摩能受力理均匀，促进淋巴系统和循环系统更好地发育。手掌不能有压迫感，而要灵活地移动。抚摩时，要像双手捧着一块蛋糕一样，抚摩要让宝宝的身体轻轻晃动，却不能压到变形。

2 掌心抚摩

掌心肌肉厚实，温度适宜，比用全掌抚摩更适合宝宝。掌心部位的皮肤通常比较柔软，抚摩时不会伤害到宝宝娇嫩的皮肤，还比较容易掌握力度，能随时根据宝宝的反应来调节力度，通常比较适合用于脸颊、手臂、腿部、肩膀等部位。

3 手指揉捏

适宜抚摩宝宝的肩膀、腰部、脸颊、手指、脚趾，可以用两个或三个手指完成动作，不要用指尖用力，尽量用整个指腹进行抚摩或揉捏，最好用于脂肪比较厚的身体部位，如下腹、臀部、手臂、双腿等，可以避免揉捏脂肪较薄部位伤害到宝宝。而且，经常揉捏这些部位，可以根据

皮下脂肪的厚薄程度、变化，来判断宝宝的营养和发育情况。

4 拇指指腹抚摩

用拇指的指腹施行抚摩，通常用于抚摩面积较小的部位，如前额、眼眶周围、耳郭、手掌、脚掌，注意用拇指的指腹施行抚摩，也要把握好力度，手法虽然简单，却容易用力过度，尤其是小婴儿，要避免用力按压穴位，应当用指腹在宝宝皮肤表层轻轻滑动，让其余四指助力，使皮肤能均匀受力。

5 拍打

经常拍打宝宝的后背、腹部，会有很好的保健效果，能促进血液循环，促进生长发育，对哭闹中的宝宝，轻轻拍打还能起到安抚作用。拍打时，不要用掌心直接击打宝宝的皮肤，而要把手掌弯成铲状，让掌心充满空气再拍打。小婴儿阶段的宝宝不适合穴位按摩，拍打可以作为最常用手法。

6 手指滑动

手指滑动是最常用、最方便的手法，不用太多的准备，日常生活中随时随地可以施行，游戏中、吃奶时，抱着宝宝散步过程中都能做，用手指滑动抚摩没有施行部位局限，手腕、腹部、背部、四肢都可以。另外，宝宝比较敏感、娇嫩部位可以避开，在旁边用手指轻轻滑动，如乳头、阴部等。在抚摩胸肋间时，最好能顺着肋骨方向依次滑动。

7 抓挤

通常用于宝宝的四肢，用双手抓住手臂或双腿的一端，一边挤，一边向另一端滑动，同时搓揉四肢上的大肌肉群和关节，帮助宝宝放松身体。

推法

推法在幼儿疾病中应用广泛，手法是用拇指或食指、中指指面沿一个方向运动，具体应用中，根据不同需要，采用直推法、旋推法、分推法。

直推法

用拇指挠侧或指面或食、中指指面在穴位上作直线推动。直推法应用相当普遍，凡呈“线”性穴位以及面状穴位都可以运用直推法，具有舒筋活络除病的功效。

分推法

用两手拇指指面，或挠侧、或食指指面，从穴位向两旁推动，推动的轨迹呈现“←○→”或“↙○↘”，称为分推法。分推法多用于幼儿发热、腹痛、便秘等实症热症。

旋推法

用拇指指面在穴位上，做顺时针或逆时针的旋转手法。旋推是幼儿推拿的特有手法，属于补气补血的重要手法，多用于宝宝厌食、腹胀等病症。

特别提示

实施推法时，上肢要放松，直推时拇指或食指和中指指间各关节要自然伸直。不要有意屈曲，尤其指下要实而不浮不滞，用力要均匀一致。

旋推时，拇指接触面要紧贴穴位，不要左右偏移。

推法频率一般为每分钟100次左右。

推法一般要使用滑石粉或爽身粉等介质，以防导致皮肤破损。





按法、摩法

按法：用拇指、中指指端或指面或手掌，在选定的穴位或部位上，逐渐用力下压称为按法。按法应用范围相当广泛，可用来止痛、活血、通络。

指按时，接触部位面积小，作用力度要比掌按强，能通经活络。

掌按法接触面积大，力度较强，适用于止痛、温经散寒，如宝宝蛔虫症引起的腹痛、呕吐多用掌按法。

特别提示

按法的方向朝上为升，朝下为降，应用时，宝宝脾胃虚弱多用升法，积滞多用降法。

按压时，肩、肘均应放松，蓄力于掌或指，逐渐用力，向下掀压，不能突然或过于用力。

摩法：用食指、中指、无名指、小指指面或掌面紧贴在穴位上，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针方向的环形按摩移动，称摩法。

以指面着力称指摩法，以掌面着力称掌摩法，这种摩法较为轻柔，最易被宝宝所接受，也是最常运用的手法之一，具有理气活血、健脾温中、消积导滞及消肿止痛的作用。

掌摩法，适用于胸腹胁肋等部位，摩时宜速度缓慢，对脾胃疾病最为有效。

指摩法，多用于宝宝头面等部位，摩时速度稍快，能起到安神、镇静或升提气机的功效。

特别提示

采用摩法时，指掌着力部分要随腕关节运动而旋转，动作要协调。摩法的要领是“皮动肉不动”，实施摩法的适合频率以每分钟120次为宜。

■ 拿法、抹法

拿法：捏住局部并且提起来，同时逐渐移动的手法称为拿法。用拇指与食指、中指相对，或者拇指与其余四指捏住某一部位或穴位，逐渐用力内收，并持续地实施揉捏，即拿法。

拿法可以单手实施，也可以双手同时实施。

实施操作时，施行者肩臂要放松，腕掌部位要自然蓄力，用相对的双侧指面关力。

提拿揉捏的动作，要缓和而连贯，用力要由轻到重，再由重到轻。

特别提示

拿法刺激作用较强，通常多用于急救和急性病症，具有解表发汗、开窍醒神、舒筋通络、镇静止痛功用，应用于颈项、肩部和四肢穴位，治疗外感头痛、项僵、四肢关节及肌肉酸痛症。

抹法：紧贴皮肤，沿上下、左右或弧形路径，往返推动，叫抹法。抹法分为指抹法和掌抹法。

指抹法，是用单手或双手拇指指纹面，着力于体表，其余四指扶持助力，缓慢地做上下、左右或直线、弧线的往返动作，通常适用于面积较小的部位。

掌抹法，是用单手或双手的掌面，着力于体表，腕关节放松，前臂与上臂协调用力，带动手掌掌面，在体表做往返的移动。

特别提示

抹法用力要均匀，动作要和缓，来回抹动的距离尽量拉长，做到轻而不浮，重而不滞。适用于腰背部、四肢等部位肌肉、软组织扭伤。

抹法的功能为开窍镇静、醒脑明目、镇静安神、疏肝明目，疏通经络。

■ 运法、掐法

运法：用拇指或食、中指端在一定穴位上，由此往彼，作弧形或环形推动，称为运法。

施行者的指面要紧贴实施部位，宜轻不宜重，宜缓不宜急，是用指端在体表穴位上作旋转摩擦移动，不要带动皮下组织。

特别提示

运法在儿童按摩手法中通常适用于“面”或“线”状按摩部位，一般可以配合使用润滑剂作为介质。用于点状穴位时，通常适宜头、面及手部操作，手法比推法和摩法轻而且缓慢。

运法的功能为理气活血、舒筋通络、和中健脾、清热除烦。

掐法：用手指尖，在施行部位一上一下，重按穴位，或者两手指同时用力抠掐，着力较重的强刺激而且不刺破皮肤的手法叫做掐法。施行者手握空拳，伸直拇指，用指腹紧贴于食指桡侧，用拇指指甲逐渐用力，垂直掐压穴位，达到深透程度为止。应当缓慢用力，切忌粗暴用力，掐完以后要稍稍轻揉被掐部位，以缓解不适感。

实施掐法，适合用于穴位较强的刺激用，也适宜于扭伤和痛点，能舒缓疼痛。为了增加疗效，缓解疼痛，掐完以后，适宜再稍做轻揉。

特别提示

掐法属于强刺激手法之一，临床急救时，通常用指甲掐来替代针刺，为了避免刺破皮肤，需要施行者充分掌握好力度，可以在要掐的穴位处垫上一块薄布。

掐法的功能为定惊醒神、醒脑、通关开窍。

■ 揉法、捏法

揉法：用手指、手掌、前臂或肘做轻柔缓和的环旋运动。揉法通常和按法相结合使用，在按压的基础上做环形运动，增强手法的深透程度和作用力。根据着力部位不同，分为指揉法、鱼际揉法、掌揉法、掌根揉法和肘揉法。

揉法轻柔、缓和，刺激量中等，适用于全身各部位。施行时，可以配合使用润滑剂作为介质，即能保护宝宝的皮肤，又能增强疗效。

特别提示

指揉法主要用于穴位及接触面较小处，是按摩疗法应用最多、最基本的手法之一。掌揉法用于腰背、腹部等面积较大的平坦部位；鱼际揉法多用于头面部；掌根揉法和肘揉法一般使用力度较重，适用于肩背、腰骶等肌肉较厚的部位。

捏法：用拇指和其余手指对称用力，挤压施行部位，称为捏法。用于脊柱部位的捏法，称为捏脊，多用于宝宝推拿，主要用于脊柱侧，即背部的督脉和两侧的膀胱经。

特别提示

用双手捏提起皮肤，交替向前捻推，从下向上，捏脊一般从臀部捏至颈部，操作三到五遍，以皮肤微微发红为度。捏到最后一遍时，每捏三下，向上提一下，即“捏三提一”，旨在加大刺激。捏拿皮肤的松紧要适度，避免从指尖滑落。捏的方向应为直线。



■ 摇法、捻法

摇法：在关节的生理活动范围内，做被动性运动关节的手法，称为摇法。摇法是推拿的基本常用手法之一，为宝宝施行时，动作要缓和稳定，用力宜轻松。一般施行者左手托住宝宝关节近端，右手扶住关节远端，在生理活动许可的范围内摇动。

特别提示

摇法常用于颈部、腰部、及肩、肘、腕、髋、膝、踝等关节处。摇法能放松肌肉、滑利关节、增加关节活动的范围，适用于关节局部保健、关节局部软组织损伤的治疗，通常使用的婴幼儿专用组合手法，如掐总筋、摇抖法也属于摇法。

捻法：用拇指和食指指面相对，夹住施行部位，做对称的揉搓动作，称为捻法。

捻法适用于四肢小关节和耳部。操作时，腕部要放松，动作要灵活连贯，用力要柔和，不宜呆滞。捻动时，拇指和食指的动作要快且灵活，但上下、前后移动要慢，即“紧捻慢移”。



特别提示

捻法具有滑利关节、畅通气血、消肿止痛的作用，通常用于配合其他手法应用。一般用于四肢小关节，治疗指、趾间关节的扭伤而引起的疼痛、肿胀或屈伸不利等。

■ 擦法、滚法

擦法：擦法是用手掌面、大鱼际和小鱼际部分，分别着力在一定的部位上，进行直线的来回摩擦。分为掌擦法、大鱼际擦法和小鱼际擦法。用食指、中指或无名指指面施行的叫做指擦法。

特别提示

擦法操作时，腕关节要伸直，使前臂与手接近相平，手自然伸开，让着力部位紧贴皮肤，不能强用压力，以免擦伤皮肤。

滚法：手掌呈圆锥形做滚动，让力量通过掌、鱼际及手背尺侧，轻重交替、持续不断地作用在按摩部位上，根据着力部位不同，分为侧掌滚法、掌指关节滚法、拳滚法。

特别提示

滚法的接触面积大，压力较大，适用于颈肩背、腰臀、四肢等肌肉丰厚的部位。用力要点在于“轻巧、短促、随发随收”。

点法、搓法

点法：是用指端或屈曲的指关节背侧用力，持续地垂直向体表下用力，点压身体某一穴位。按照着力部位不同，分为拇指点法、中指点法、屈指点法和肘点法。

点法着力面积小，刺激量大，作用层次深，被按摩的局部会有酸、麻、胀、重等感觉。点法一般多与揉法配合，以减缓局部不适。

特别提示

点法也属于强刺激手法，以指代针，应用于点穴位，急救时最常用，适用于头面部、手足部位穴位，作为重刺激手法，次数不宜多，一般不使用润滑剂，要注意不要点破皮肤，点法实施后，可以在穴位上继续使用指揉法，以缓解不适感。

搓法：搓法是用双手掌面夹住胸胁、肢体等治疗部位，相对用力，做相反方向的快速搓转、搓揉或搓摩，同时上下往返移动。施行时，双掌相对用力，前后交替摩动，动作要协调、柔和、均匀，搓动频率要快，但上下移动速度要慢而不间断，也可以用双手小鱼际挟住某个部位施行搓揉。



特别提示

掌搓法用于四肢、胸胁部位，以上肢为主。搓动时要用力对称均匀，搓动要快，移动要慢。一般作为按摩推拿治疗结束时的手法。小鱼际搓法主要应用于宝宝的肩部。

宝宝常见病的推荐按摩法

吐奶和溢奶

对症按摩

益养胃肠功能，采用推三关、推六腑、推四横纹、分推大横纹并合阴阳，补脾经、推胃经、补肾经，按揉足三里、摩脐、摩中脘。

推三关：用拇指的指端桡侧，沿着婴儿的食指桡侧面，从指端向指根方向，推食指上节、中节和下节，即风关、气关、命关，操作50～100次。

推六腑：用拇指的指端或食指、中指的指端，沿着宝宝的前臂尺侧，从腕横纹处推向肘横纹处，操作50～100次。（又称退六腑）

推四横纹：施行者一手持握宝宝手使四指并拢，另一手拇指从宝宝食指横纹处向小指头的横纹处推50～100次。

分推大横纹并合阴阳：施行者用双手拇指，从宝宝掌横纹中间的总筋处，向两旁分推腕横纹，操作50～100次。

补脾经：一手握住婴儿手使掌心向上，另一手拇指指端着力，从婴儿的拇指指尖向指根方向直推（推拇指桡侧）50～100次。

推胃经：用拇指、食指握持宝宝的拇指和掌关节，用另一手的拇指腹，从宝宝拇指根处，向掌根推大鱼际外侧沿，来回推50～100次。

补肾经：一手握住婴儿的手使掌心向上，用另一手的拇指指端，从婴儿小指根向小指尖方向，推小指末节掌面一侧的指纹面处50～100次。

按揉足三里：用拇指按揉宝宝的足三里穴，约操作50～100次，或3～5分钟。足三里穴在膝盖外侧凹陷下3寸处。

摩脐：用四指或掌部摩肚脐，操作3～5分钟。

摩中脘：用掌根或者全掌，按照顺时针方向，摩中脘穴3～5分钟。中脘穴在肚脐向上4寸处。

特别提示

腹部按摩是治疗宝宝吐奶的有效辅助疗法。按摩可以选择在喂奶后半小时进行。按摩时以肚脐为中心，手指并拢，以适中的速度按顺时针方向进行按摩，同时要给宝宝的腹部施加一定的压力。每次按摩时间为5～10分钟。一般4～6小时按摩一次，夜间可延长至6小时以上。吐奶减轻后，按摩次数减至每日2～3次，直至吐奶现象消失。

新生儿的吐奶属于生理性，如果一天有一两次吐奶，宝宝精神很好，则不属于病态。如果每次喂奶都吐，应当注意观察是否发热、大便情况、精神状态有无变化等。

黄疸

对症按摩

清肝经，掐揉胆经，掐揉三焦，分推腹阴阳，摩腹，捏脊，按揉肝俞、胆俞。

清肝经：肝经位于食指末节指纹面，向指根方向直推为清，称“清肝经”，推100～500次。

掐揉胆经：一手持握宝宝手使掌心向上，另一手拇指尖掐宝宝胆经3～5次，揉50～100次。胆经即食指掌面近掌节处。

掐揉三焦：一手持握宝宝的手使掌心向上，另一手拇指掐宝宝三焦3～5次，揉50～100次。三焦即无名指掌面近掌节处。

分推腹阴阳：施行者用两手的四指，从中脘部向两旁的斜下方、肋弓的边缘处分推，操作50～100次。

摩腹：用四指或全掌置于宝宝腹部，抚摩整个腹部3～5分钟。



捏脊：用拇指与其他四指的指面相对用力，沿着宝宝背部大椎至长强之间呈一直线，提捏皮肤3～5次。

按揉肝俞、胆俞：用拇指指纹面分别按揉宝宝背部的肝俞穴和胆俞穴，各50～100次。肝俞在背部第九胸椎棘突下旁开1寸半处，胆俞在第十胸椎棘突下旁开1寸半处。

特别提示

对宝宝头部用舒眉、抚颌和捋发手法按摩前额、下颌和头后部。胸部用双手交叉以掌侧跟按摩。腹部以掌心或四指按顺时针方向摩腹20～30次。四肢用挤、捏、提指（趾）、推法，并重点按摩脾经。循拇指桡侧向掌跟方向直推，每次20～30下；从宝宝掌跟开始，沿手掌，顺指根向指尖推去，反复操作（称推五经）；并在其双手拇、食、中、无名和小指指尖处各捏5～10次（即捏十宣）；然后双手揉搓四肢的腕、髋、踝关节各10～20次。按摩时间选择在上午的沐浴后和两次喂奶之间为好。每天一次，每次20分钟左右。

抚触按摩有降低新生儿黄疸指数和新生儿高胆红素血症的作用。

发热

对症按摩

清天河水，推六腑，清肺经，推天柱，推脊，揉擦背部足太阳膀胱经；慢性发热加揉中脘，分推腹阴阳，推足心涌泉。

清天河水：一手握住宝宝的手，用另一只手食指、中指的指腹部位沿着宝宝前臂内侧正中、从腕横纹推向肘横纹处，即从大陵穴到洪池穴，操作50～100次。

推六腑：用拇指的指端或食指、中指的指端，沿着宝宝的前臂尺侧，从腕横纹处推向肘横纹处，操作50～100次。（又称退六腑）

清肺经：一手握住宝宝的手使掌心向上，另一手拇指指纹面从宝宝的无名指第二指间关节的横纹处，向指尖推至指纹面，操作50～100次。

推天柱：取俯卧位，稍低颈部，一手扶持宝宝头部，另一手拇指或食指、中指从颈后发际处，向下到大椎穴处直推，操作50～100次。

推脊：俯卧位，暴露背部，施行者用拇指指纹面或食指、中指的指腹直推脊柱，从大椎穴直推向尾骨端的长强穴处，操作5～10次。

揉擦膀胱经：用全掌或掌根部位，揉擦宝宝脊柱和两侧的足太阳膀胱经。

感冒

对症按摩

原则上以疏解、宣散外邪为主。清肺经，推三关，清天河水，拿合谷，开天门，推攒竹，推坎宫揉太阳，推鼻翼揉迎香，掐揉一窝风。

清肺经，施行者用拇指指腹着力于宝宝的无名指肺经处，从指根向指尖方向擦揉300次。

推三关，用食指、中指并拢，在宝宝前臂桡侧的三关一线，从腕横纹向肘横纹方向，推300次。

清天河水操作100次。

随症加用

风寒症状：发热又怕冷、无汗、鼻塞、流清涕、口不渴、咽不红。加揉一窝风，顺时针方向做300次，拿列缺100次，黄蜂入洞3～5分钟，拿风池5～10次。

风热症状：发热，微微有汗，并伴有头痛、鼻塞、流黄涕，喷嚏、咳嗽声重、咽喉肿痛、口干唇红。加用推六腑300次，拿曲池5～10次，提拿风池、肩井穴5～10次；推脊柱从上向下，至局部发红为度。

脾胃虚弱症状：食欲减退、腹胀满或呕酸、大便腥臭者，加用清胃经（左手）200次，按揉板门穴200次，分推腹阴阳3～5次；顺时针方向按揉中脘穴100次，从上往下直推天柱骨至局部发红为度。

咳嗽痰多者，呼吸气急、喘息者，加用分推璇玑3～5次，按揉乳根、乳旁穴各300次；按揉背部肺俞穴1～3分钟，至有酸胀感为度。

闭热症，伴有发热、汗出不畅、面红耳赤、烦躁不安、手足抽动者，加用清肝经300次，捣揉小天心100次，按揉二扇门、小横纹各50次。

高热惊厥者，加用清肺经50～100次，清心经50～100次，清天河水50～100次。

咳嗽

对症按摩

取俯卧位，用小鱼际按揉宝宝背部的肺俞穴5分钟。然后，向两侧分推肩胛骨100次。

取仰卧位，用拇指点揉天突穴50次，揉膻中1分钟。

按揉并弹拨宝宝足三里、丰隆穴各1分钟。

随症加用

1 外感风寒型咳嗽

痰稀色白、鼻塞、流涕、咽痒或头痛、发热恶寒、无汗。操作手法加推三关300次；拿风池、合谷穴各10次；推太阳30次。

2 外感风热型咳嗽

痰黄咯吐不畅，咽干咽痛甚至胸痛，或有发热、汗出，操作手法加清肺经、推六腑各300次；揉大椎30次；用拇指在肩井穴上按揉10次；最后用双手拇指与食、中二指提拿肩井5次。

3 痰湿咳嗽型

痰多而嗽，屡咳痰不绝，痰白胸闷、恶心、纳呆。操作手法加补脾经300次；掐揉四横纹5次；运内八卦100次。

4 火热咳嗽型

干咳连声、少痰或痰稠夹杂血丝、胸胁胀痛、烦躁口苦、面红目赤。操作手法加按揉掌小横纹100次；揉内劳宫50次；推涌泉穴200次；揉肾俞1分钟。

特别提示

鼻子揉搓法：宝宝平躺，妈妈两手合掌，手指交叉，把大拇指置于宝宝眉尖的印堂穴上，往下一直推至鼻子两侧的迎香穴（在鼻翼两侧1.5厘米处）。这种按摩可促进宝宝鼻子周围的血液循环和气血畅通。

便秘

常见症状除大便难排外，还伴有脘腹不适、胸部憋闷、饮食不香甚至脾气暴躁、哭闹不宁等。

对症按摩

取仰卧位，手掌向下，平放在宝宝脐部，按顺时针方向轻轻推揉。这不仅可以加快宝宝肠道蠕动进而促进排便，并且有助于消化。（用手掌轻轻摩擦宝宝的腹部，以肚脐为中心，由左向右旋转摩擦，按摩10次休息5分钟，再按摩10次，反复进行3回）。然后用拇指和中指点揉双侧天枢穴3分钟。

取俯卧位，用大拇指推下七节骨500次，揉龟尾1分钟。

使宝宝仰卧，抓住宝宝双腿做屈伸运动（即伸一下屈一下），共做10次，然后在做单腿屈伸，每条腿屈伸10次。

■ 腹胀

常见症状为腹部胀满、腹部胀大、叩击如鼓，伴有食欲不振、食少饱闷、嗳臭泛酸、恶心呕吐等。

对症按摩

取仰卧位，用中指端揉膻中穴50次，然后用掌根直推膻中50次，再分腹阴阳30次。

取仰卧位，摩中脘5分钟，点揉水分穴1分钟。

按揉足三里穴2分钟。

随症加用



食积型

脘腹胀满、嗳臭泛酸，或恶心呕吐、大便不通、腹痛拒按。操作手法：加揉板门50次，清大肠200次；按揉天枢穴2分钟。



痰阻型

腹胀满闷不舒、倦怠乏力，或咳嗽吐痰、痰粘不爽。操作手法：加推六腑300次；按揉丰隆50次，脾俞穴1分钟。



脾虚型

腹部胀满、不喜饮食，喜温喜按、气短乏力、大便溏薄、四肢欠温。操作手法：加补脾经300次，补大肠100次，揉板门50次；按揉脾俞、胃俞各1分钟；捏脊5～10遍。

特别提示

让宝宝平躺，把手掌立起，小指一边朝下，按在宝宝的胸骨上，稍加用力后手掌慢慢由胸骨向下，经胃部，按摩至宝宝的腰部。重复几次。在每两次的间隙，可以用手指在宝宝的胃上“跳舞”。这样轻柔的按摩能帮助宝宝排出胀气，宝宝会很喜欢。

■ 百日咳

常见症状为初起像感冒，有流涕、流眼泪、自觉鼻腔灼热、眼睛红赤、害怕光亮、喷嚏、咽部干燥、发热等症状。逐步发生痉咳、咽喉部发痒，每天发作10～20次。第2周达到高峰，每次咳嗽连续多声、面红耳赤、鼻涕眼泪都流出，最后使劲吸气一口，就会呕吐大量黏痰、才停止咳嗽。由于久咳不止，面唇青紫、眼睑浮肿，要经过1个月以上，才能逐渐减轻。

对症按摩

仰卧，用双手掌相对分置于天突穴两侧，沿肋间隙从内向外分推至腋中线，自上向下至乳根穴平高处肋间隙止，操作1～5分钟。

俯卧位，用全掌横擦肩胛骨内侧缘，以透热为度。

按揉大椎、肺俞、定喘穴各1分钟。

按揉并弹拨宝宝足三里、丰隆穴各1分钟。

揉掌小横纹200次，清肺经300次。

■ 厌食

对症按摩

将宝宝的拇指屈曲，用拇指的指纹面沿着宝宝拇指桡侧边缘向指根方向直推100次（注意：方向一定不能错）。

将宝宝手心向上，用拇指指面或食指、中指两指指面自腕关节开始，沿宝宝小臂正面的外侧缘直推到肘关节，共推200次。

用拇指或中指指端揉宝宝的大鱼际100次。

用大鱼际揉宝宝肚脐上方2～3指处10分钟。

用手掌或四指抚摩宝宝腹部10分钟。

按揉宝宝的足三里穴、脾腧穴、胃腧穴各30次。

先轻轻在宝宝背后沿着脊柱按摩几下，然后从颈后开始，自上而下捏脊柱后的脊皮，直至尾骨；捏第二遍时捏三下后将脊皮向上提一下，称为捏三提一法。以后交替进行，即：先自上而下地按顺序捏一遍，再用捏三提一法捏一遍，再按顺序捏。一共捏7遍。

■ 腹痛

表现为下腹、小腹、脐周发生不同程度的疼痛，有冷痛、灼痛、隐痛、绞痛、满痛、胀痛、刺痛等，常伴形体消瘦、面色苍白、哭闹不安等症。

对症按摩

用食、中指点按中脘穴并按揉1分钟。

捏拿背部脾俞、胃俞、至阳穴处肌肉各20次。

按揉足三里、内关穴各1分钟。

按照顺、逆时针方向，摩腹各3分钟。

随症加用

1 实寒痛

腹痛较剧、啼闹不安，腹部喜温、遇热则舒，面色苍白、四肢欠温、大便稀薄、小便清长。操作手法：加揉一窝风50次，推三关200次；揉外劳宫穴50次；拿肚角5次。

2 虚寒痛

腹中时有疼痛，或腹痛隐隐不止，腹部喜温喜按、四肢不温、大便溏薄、形体消瘦。操作手法：加补脾经300次，揉板门50次；按揉关元、命门穴各1分钟。

3 伤食痛

脘腹胀满并疼痛、拒按、不思乳食、嗳气腐臭、泛酸，痛而欲泻、泻后痛减。操作手法：加清大肠、推六腑各100次；揉板门50次，按天枢30次。

4 虫积痛

腹痛绕脐部发生，时痛时止、嗜食但面黄肌瘦、睡眠不安或睡时咬牙，大便化验有蛔虫卵。操作手法：加清补脾经100次，清大肠200次；拿肚角5次。

Part 7

宝宝家庭急救常识与方法

宝宝急救就是在救护车、医务人员或
其他适当的专业人员到达之前，
给受伤宝宝或疾病突发宝宝施行及时的帮助和治疗。
爸爸妈妈必须冷静，充满信心。
同时，最为重要的是，
无论何时何地，只要有需要，都应进行救助。

宝宝家庭急救常识

急救步骤ABC

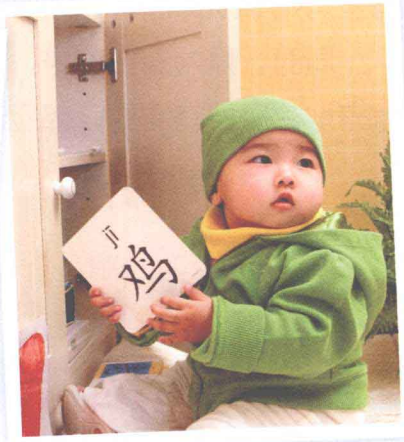
家庭急救的原则是：及时、准确、有效。一般的救治步骤有以下四点：

1 应首先除去或避开危害生命的因素

如电击伤者，应立即切断电源；发生火灾时应迅速脱离火灾现场；一氧化碳中毒者，应立即开门窗通气并把病人转至空气流通的地方；溺水者应立即从水中救出，等等。

2 就地进行心肺复苏

受伤宝宝如呼吸心跳停止，应迅速施行心肺复苏。即进行人工呼吸或胸外心脏挤压。在不间断救治的同时，可呼救医务人员。呼吸心跳复苏后，方可搬动或转送医院。



3 根据实际情况进行适当处置

如有出血的宝宝，可采用止血法止血。对受伤部位进行简单的处理，需要进行固定的，可就地取材进行固定或包扎。对伤情较重或神志不清的患儿要注意保持呼吸道通畅，如解开衣扣，检查口腔有无异物，舌头有无后坠，呼吸道是否通畅等。另外还要注意对伤员的身体保暖，以免引起冻伤。

4 医院治疗

在进行上述处理后，应及时联系医疗单位前来接应，或在严密监视下转送有关医疗单位继续救治，并要详细交代病情和处理经过。

■ 如何测量宝宝的体温

测体温是一项简单操作，但如果不掌握方法也时常会出现一些差错。

在测体温前，首先要看一看体温计的水银线是否在35℃以下，如果超过这个刻度，就应轻轻甩几下，使水银线降至35℃以下。让宝宝坐在家长的大腿上或躺在床上，先将腋窝皮肤的汗擦干，然后将体温计水银头部放置于腋窝中间，使上臂紧贴于胸壁，使体温计夹紧，时间不能少于5分钟。取出体温计，看体温表数字时，要横持体温表缓缓转动，取与眼等高的水平线位置看水银柱所至的温度刻度。如果显示体温为37.5℃或更高，可以肯定宝宝是发烧了。

■ 怎样测量宝宝的呼吸

不同年龄的婴幼儿，其呼吸频率也不相同，年龄越小，呼吸越快。如：新生儿呼吸频率一般为40～44次/分；1～12个月为30次/分左右；1～3岁为24次/分左右；4～7岁为22次/分左右；8～14岁为20次/分左右。体力活动、情绪紧张可使呼吸加快，睡眠时呼吸稍慢。发热可使呼吸增快，体温每升高1℃，呼吸约增加4次/分。

测量呼吸时，宝宝应在安静状态下，哭闹、咳嗽等均可影响计数，一般可仔细观察腹壁或胸壁起伏的情况，一起一伏为一次呼吸，计算一分钟的呼吸次数。呼吸表浅者，可用一手轻轻抚腹部随呼吸而运动，计数一分钟；也可用棉花纤维放在鼻孔口，观察纤维的来回活动作记录；还可用听诊器直接在胸部听呼吸音计数。要注意观察呼吸节律是否规律，呼吸深度是否一致。胸廓两侧的呼吸活动度是否对称，呼吸时有无异常气味。

常见的呼吸异常有

1.呼吸增快，多见于发烧、肺炎、哮喘、心力衰竭等。

2.呼吸减慢，多见于安眠药中毒。

3.呼吸困难，即患儿表现呼吸费力，烦躁不安，鼻翼扇动，口唇发青，出现三凹征(胸骨柄上窝、锁骨上窝和肋间隙凹陷)，常见于哮喘、肺气肿、心力衰竭等。

4.潮式呼吸，即呼吸逐渐加深加快，达到最高峰后，呼吸又逐渐加深、变浅、变慢，继而呼吸暂停数秒钟至半分钟，然后又周而复始。常见于颅脑疾病、严重心脏病、尿毒症时。

5.点头呼吸，即患儿的头部随呼吸而一抬一低，多见于濒死时。

6.酸中毒大呼吸，即呼吸深而慢，常见于伴有严重酸中毒的某些疾病，如尿毒症、糖尿病昏迷等。

宝宝出现呼吸异常时，往往表示病情严重，应速送患儿去医院诊治。



如何给宝宝实施心肺复苏

胸外按压与人工呼吸结合的技术称作为CPR——即心肺复苏术。现场实施复苏方法要注意三个方面。

1.呼吸道。首先必须畅通呼吸道，吸出鼻和口腔内分泌物及异物；去枕，仰起头部，抬起下颌，使舌头离开喉咙的后壁，伸展颈部保持气道通畅。

2.呼吸。如果孩子没有呼吸，必须给予口对口的人工呼吸。捏住孩子的鼻子，将空气吹进宝宝的口内，使孩子的肺膨胀，直到可以看到他的胸部逐渐扩张。

3.血液循环。使患儿仰卧在木板上，对胸部实施心外按压，促使血液从心脏流向全身。如果是婴儿，就用两个手指按压胸骨下半部分；如果是幼儿，用一个手掌按压。心外按压与人工呼吸一起进行，5次按压，给1次人工呼吸。

人工呼吸的具体操作步骤

1 婴幼儿人工呼吸

1.使婴幼儿仰卧，清理其口腔、鼻腔。

2.将婴幼儿的头稍向后倾斜，家长深吸一口气屏住，把嘴密盖在婴幼儿的嘴和鼻子上，逐渐地将气吹入婴儿的肺内，如果操作合格，可看到婴幼儿的胸部扩张，停止吹气后婴幼儿的胸部回缩。

3.大约每分钟重复30次，直到医务人员到达或婴幼儿开始自己呼吸。

2 较大儿童人工呼吸

1.将孩子面部朝上平卧，头部尽量后仰，家长用手指把所有的口腔异物取出，清洁孩子的口腔。

2.捏住孩子的鼻子，使鼻孔封闭，家长深吸气后，将嘴对在孩子的嘴上（不能漏气），用力把吸入的气吹入患儿的肺内。

3.大约每分钟20次口对口呼吸，直到医务人员到达或患儿有自主呼吸为止。

宝宝鼻出血时如何急救

宝宝鼻出血是常见的症状。鼻腔内侧有许多细小的血管，相互交错成网状，这些血管的位置较浅，保护它们的黏膜又很薄，遇到鼻腔炎症，气候干燥，挖鼻孔过度，血管就容易破裂，造成出血。

宝宝鼻出血大多发生于鼻腔前方，如果抬头的话，血就会流到鼻腔后方、口腔、气管甚至肺部，轻者引起气管炎、肺炎，重者可导致气管堵塞、呼吸困难，甚至危及生命。如果把血都咽下去，还会引起胃部不



适应疼痛，同时医生也无法估计出血量，不利于治疗。因此，当宝宝鼻出血时，要让他把头低下来。

但是，仅靠低头往往不能止血，还要用手指捏住鼻翼两侧4～8分钟，一般都能止血。妈妈在采用按压宝宝鼻翼为宝宝止血过程中，可以将毛巾透湿、拧干后敷在宝宝的额头，帮助宝宝止血。如果宝宝鼻子出血量较大，正常的止血措施见效显微时，可以把止血气囊轻轻送入宝宝鼻腔，打5毫升就可以起到完全止血的作用。宝宝鼻子止血后，妈妈要带宝宝到医院进行检查，避免再次出血。宝宝鼻子出血后要控制活动，避免宝宝鼻子受到碰伤而再次出现流血症状。

如果宝宝经常鼻出血，并伴有其他症状，如发热、鼻塞、流涕或其他不正常现象，就要怀疑是否患有血液性疾病等。在干燥的季节可以通过涂油预防宝宝鼻子出血。妈妈可以在宝宝鼻腔干燥时用甘油、石蜡油滴鼻，或者是用干净的棉团蘸水擦拭鼻腔。冬末春初，妈妈切忌给宝宝多吃炸煎、肥腻的食物；妈妈可以给宝宝多准备一些新鲜水果和蔬菜，并且要注意及时补充宝宝身体内的水分，适量服用维生素。妈妈平时需要注意预防宝宝患扁桃体炎、肺炎、感冒等传染病，这些疾病会导致宝宝鼻黏膜的血管充血肿胀，甚至造成毛细血管破裂而引发出血。



宝宝手部流血如何急救

宝宝活跃好动，在活动、游戏时经常会被树枝、尖刀等伤害到小手。

当宝宝指头出血时，妈妈可以用自己的手指按压住宝宝受伤的指头，这样就可以起到止血的作用。

宝宝掌心出血时，妈妈可以用力按压住宝宝腕关节内侧的桡动脉止血，即我们通常所说的脉搏处。

宝宝流血止住后，妈妈要用干净的纱布放在宝宝伤口上包紧，这样可以避免空气中的细菌侵蚀伤口或再次出血。

妈妈可以在宝宝伤口处用复方碘或碘氟等擦拭，杀灭伤口处的各种病菌，防止宝宝伤口感染。

长期包扎的伤口会有酸麻的感觉，这时候妈妈要控制宝宝抓挠伤口，否则很容易伤口破裂。

知识链接

如何分辨动、静脉出血

动脉出血时血的颜色呈鲜红色，出血量会比较大而且快速，也比较危险，这类出血常见于严重的外伤；静脉出血颜色呈暗红，血流较平稳，除非出血量大，否则会比动脉出血容易控制，静脉出血较常见于撕裂伤或切割伤。

怎样进行热敷

热敷可以使肌肉松弛、血管扩张，促进血液循环，又有消炎、消肿、减轻疼痛以及保暖的作用，可以用于宝宝受凉引起的腹痛、关节炎以及软组织损伤等病症。

对于局部急性出血、过敏性皮炎、局部感染以及未确诊的急腹症，应禁止热敷。

热敷一般有两种

1 热水袋热敷法

将热水袋内装入45℃～50℃的热水，一般不需装满，排出气体，拧紧盖子，外包以毛巾，用腕部试试不觉烫即可。将热水袋置于需热敷部位。一般每次热敷20～30分钟，每天3～4次。把盐、沙子等炒热后装袋也可做热敷。

2 热毛巾湿敷法

先在需要热敷的部位涂上一层凡士林，上面再盖上一层纱布。将热毛巾拧至不滴水时抖开、叠好，用手腕试一下温度，以不觉烫为宜。每隔3～5分钟换一次毛巾。

怎样进行冷敷

冷敷可使局部毛细血管收缩，减轻局部血管充血，具有减轻肿胀、止血、止痛、解痉、皮肤散热、降低体温等作用，一般适用于高热宝宝、局部炎症、内出血及扭伤早期等。

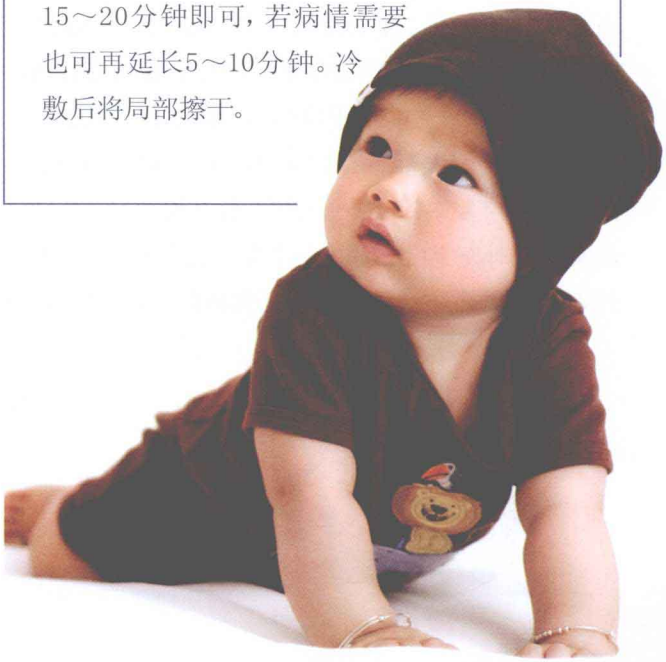
冷敷一般有2种

1 冰袋冷敷法

将冰块砸碎后装入冰袋内，约占冰袋容积的一半，再灌入适量冷水，可将冰袋置入头部、颈部、腋窝、大腿根部等；用于治疗扭伤，只需将冰袋置于局部。注意每次冷敷时间不宜过长，防止冻伤。

2 湿冷敷法

将两条毛巾放在冷水中，取出一条拧至半干，以不滴水为宜，然后敷于局部，3～5分钟换1次，两条毛巾交替使用。一般持续冷敷15～20分钟即可，若病情需要也可再延长5～10分钟。冷敷后将局部擦干。



宝宝家庭意外事故急救

宝宝意外窒息如何抢救

宝宝呼吸困难、嘴唇发黑且无法发出声音时，就要怀疑宝宝是否已经呛到或气管被堵住了，要进行急救处理。

常见窒息的情况有两种，一种是吃到固体食物，另一种则是呛到。如喝奶时忽然改变动作或是宝宝溢奶、呕吐时呛到，此时有可能产生窒息。宝宝睡觉时姿势不对，或床上用具过于多、柔软，脸部陷入其中无法呼吸而发生窒息。

如何处理

建议先使宝宝俯卧，前倾约45°，脸朝下且略微头低脚高，施予宝宝5次有效的背部拍击，之后翻成正面施予5次胸外按压，反复进行直到阻塞物被排出。如果宝宝只是呛到而尚未有窒息的状况，通常都能自己将异物吐出。不要为了帮宝宝把异物吐出而用手指去做挖的动作，这样通常会导致异物更加深入，若宝宝已出现窒息症状，妈妈们请先确认宝宝的呼吸道是否畅通，同时拨打电话请求帮助。确认宝宝呼吸道是畅通或呼吸道未完全受阻时，可为宝宝进行口对口人工呼吸直到宝宝窒息症状解除或救护车已到达为止。

预防方法

留意宝宝吃到的东西是不是过大以致难以吞咽。2岁前，避免让宝宝吃果冻、豆类等食物，4个月内婴儿不要采取趴睡的姿势；床上用品不要过于柔软；最好不要和婴儿同床，不要长时间将门窗紧闭。

宝宝吞食异物急救法

若是异物卡在食道，宝宝会发生不断流口水、无法再吞其他东西、咳嗽、呼吸急促等情形；若是阻塞了呼吸道，会哭泣且脸部会发黑；若吞下的异物为尖锐物，嘴巴还可能出血、受伤。宝宝的呼吸道非常狭窄，若气管被阻，脸部就会发黑，如不能及时将异物移出，很快就会缺氧，在短时间内可能就会停止呼吸甚至死亡。若暂时还没有明显的异状，吞食异物的宝宝上呼吸道被锁住，呼吸时通常会出现咻咻的喘鸣声，如果发现宝宝长期咳嗽或不明原因有类似气喘的情形，要到医院检查。



气管进异物的家庭简易急救法

宝宝的家长学会急救是非常必要的，最简易有效的家庭急救法是：

方法1 倒立拍背法（适合1岁以内宝宝）

对于婴儿，家长可立即倒提其两腿，头向下垂，同时轻拍其背部。这样可以通过异物的自身重力和呛咳时胸腔内气体的冲力，迫使异物向外咳出。

方法2 立位腹部冲击法（适合1岁以上宝宝）

1.施救者站在宝宝背后，让宝宝弯腰、头部前倾，双臂环绕宝宝腰部。

2.将一只手握拳，大拇指朝内，使拇指侧顶住腹部正中线肚脐上方，远离剑突尖。

3.另一只手压在拳头上，有节奏地快速向上、向内冲击。连续6～10次。这样可使肺内产生一股气流冲出，有可能将异物冲到口腔里。

4.检查异物是否排到口腔里，若有则及时让宝宝侧头，用手掏出，若无可再冲击腹部6～10次。

注意

每次冲击都应是独立的、有力的动作。

做好家庭预防，避免宝宝气管异物

气管异物在宝宝身上尤为常见，家庭中的预防是最重要的。常见的易误入宝宝气管的异物有：花生、瓜子、豆类、小果冻、葡萄、针、玻璃珠、石子、玩具零件、笔帽等等。家长们一定要做好以下预防措施：

1.为宝宝购买玩具时，要查看是否适合3岁以下宝宝。在外包装上，一般有详细的说明，如果里面有小零件，则不适合。

2.培养成宝宝良好的进餐习惯，在进餐时，不要说话、大笑、跑跳，更不要训斥宝宝。



3.家中宝宝能触及的地方，不要放细小物品，如扣子、钱币、小球等等。

4.宝宝吃东西时，一定要有人看护，并要看着他咽下去。

5.宝宝吃果冻、花生、瓜子、葡萄、米花、水果糖等食物时，要格外小心，而且尽量不要让宝宝吸入口中，而要用勺子放入口中。尤其是果冻，它质地柔软，进入气管后极易随气管变形，完全堵住呼吸道，因此最好不要给小宝宝吃。

6.叮嘱宝宝不要口中含着东西跑，也不要让宝宝养成嘬食食物的习惯。

7.宝宝睡觉前，不要口中含着食物入睡。

8.大些的宝宝换牙时，要让宝宝及时将掉落的牙齿吐出。

宝宝溺水如何急救

夏秋季节雨水丰富，低洼地方都蓄满了水，此时3岁左右大的宝宝已经能自己四处玩耍了，稍不留神宝宝就可能掉进水里发生溺水，每年雨季都有小宝宝溺水事件发生。

溺水并非在户外才会发生，由于宝宝的骨骼与运动神经的协调能力尚未成熟，只要容器中的水高度达五厘米左右，就可能对宝宝构成威胁，包括浴盆、浴缸、马桶等。如在家中溺水常发生在宝宝洗澡时，大人未加以看顾；或是宝宝在玩耍时不慎落入水中所致。防止宝宝溺水是父母的责任，可一旦宝宝发生溺水，家长应学会如何救治，避免造成不良后果。

很多家庭用澡盆给婴儿洗澡，有时候洗到一半，家长将宝宝独自留在澡盆里，虽然水很少，可是这对没有翻身能力得婴儿已经非常危险了。

因此宝宝溺水后，在专业救护人员到来之前，必须进行现场急救。方法如下：

1.用手将溺水宝宝口中的呕吐物、污物取出，解开衣服，保持呼吸顺畅。

2.宝宝不小心溺水，可按压宝宝的胸部，或让宝宝保持头低脚高的位置将水排出。

3.检查溺水宝宝是否清醒，可呼唤或拍打其足底，看有无反应，并用耳朵仔细听其是否有自主呼吸存在。对于已经没有呼吸的宝宝，须立即进行人工呼吸。

避免宝宝溺水，家长应当注意以下几个方面：



1.帮宝宝洗澡时，不可单独把宝宝留在浴室，哪怕几秒钟时间。

2.避免使用太滑的瓷砖，亦可在浴室放止滑垫，防止宝宝跌倒。任何可装水的容器应加装盖子，或把容器倒放，厕所马桶盖也应盖上。会走路的宝宝，不要让他们单独在湖边等有水的地方玩耍。

宝宝触电后怎么办

小小的插孔，吸引宝宝前去探索，但却内藏数百瓦电力的危机，足以让宝宝休克甚至丧命。触电与烧烫伤的伤害有类似处，不过烧、烫伤伤害较表浅，触电伤害较深入，严重时可能造成三、四级灼伤。家长可仔细观察宝宝，一旦发现宝宝有休克、身体发紫或是意识不清、呼吸、心跳停止的现象，可先做初步处理，再送医急救。

宝宝触电后如何急救

1 切断电源

如果宝宝触电，应以最快的速度使宝宝脱离电源。最有效的方法是立即关闭电源，或用干燥的竹竿、木棍、塑料玩具等非导电物将电线从触电宝宝的身上挑去。绝对不能用湿布或用手直接接触宝宝，以免急救者自身触电。切忌急救者用双手同时拖拉宝宝！

2 查看宝宝的意识状态

如果通过身体的电流很小，触电的时间较短，脱离电源以后孩子只感到心慌、头晕、四肢发麻。要让他平卧休息，暂时不能走动，并在孩子身旁守护，观察呼吸、心跳情况。待病情稳定后去医院进行进一步检查。

如果触电时间较长，通过身体的电流较大，此时电流会通过人体的重要器官，造成严重的损害，宝宝表现为神志不清，面色苍白或青紫等表现，必须迅速进行现场急救，同时呼唤他人打120电话并协助抢救。

3 开放宝宝气道

让宝宝面朝上平卧，一手放在额头上将头略微后仰，另一只手将下颌轻轻抬起，判断宝宝有没有呼吸。

4 对宝宝进行人工呼吸

如果宝宝没有呼吸或呼吸不规整，要迅速进行人工呼吸。对宝宝实施口对口吹气，吹气时要观察宝宝的胸部，轻微起伏即可，避免过度进气引起肺泡破裂。吹气后要停留1秒钟再离开宝宝的嘴，使其胸部自然回缩，气体从肺内排出，连续2次吹气。如果是1岁内的宝宝，可以给予口对口的人工呼吸，将施救者的口完全包住孩子的口鼻，操作程序与口对口人工呼吸一致。

5 进行胸外心脏按压

如果2次人工呼吸后宝宝仍然没有意识、没有呼吸，需要进行心脏按压。将宝宝平放在硬地或木板上，救护者在宝宝的一侧或骑跨在其腰部两侧，一手的掌根放在宝宝胸骨中下部，另一只手按在第一只手的手背上，有节奏地按压胸骨下半段，使其下陷约3～4厘米，速度每分钟100次左右，按压和放松时间大致相等。抢救1岁内的宝宝可把一手放在胸骨中下1/3处，用掌根按压，深约2厘米，连续按压30次。以2次人工呼吸和30次心脏按压为一个循环，不间断地抢救，直至医务人员到来或宝宝苏醒。

如何预防宝宝发生触电，家长平时要加强防范。宝宝9个月大时开始会到处爬，此时最容易发生危险，因此应让家里的宝宝远离所有电器、电线，并注意电线是否因年久失修而有破损的现象。家中插座的位置也要安装在宝宝触摸不到的高度，或是采取一些安全保护措施。有些电动玩具的绝缘效果不佳，也要避免给宝宝玩耍。

排除您家中的4种触电隐患

宝宝常常喜欢玩弄插座、插头和家用电器。父母应排除家中宝宝触电的隐患，防止宝宝发生的触电危险。

隐患1 宝宝把手指或物体插入插座中

解决方法：安装有保护功能的电插座，确保总是将插头稳固地插入插座中。将家具放在插座前，不让宝宝在那附近玩。

隐患2 宝宝咬电线或插头

解决方法：将电线放在宝宝够不着的地方，不要在宝宝的卧室里放太多的电器，以及用过长的电线。

隐患3 宝宝将手指或物体伸入到灯泡座里

解决方法：将照明装置置于宝宝够不着的地方，确保所有的插座上都安装有合适的灯泡，同时也要告诉宝宝千万不要自己去碰电灯泡。

隐患4 将电器置于浴室或浴盆中

解决方法：不要将吹风机、卷发棒或电动牙刷放在有水的地方，也不要在有水的地方使用这些东西。所有电器在使用完后，都应及时收好，避免宝宝接触。平时要教育宝宝注意安全，告诉宝宝乱动电器的危害，在没有成人的情况下，不乱摆弄电器设备。

宝宝烧、烫伤后怎么办

宝宝烧烫伤高发于夏季。夏季宝宝穿衣较少，皮肤外露，特别是对于刚刚学会爬或走路的宝宝，自我保护能力很差，好奇心又强，极易发生踢倒开水壶或者打翻热汤之类的事情，由于宝宝的肌肤比较娇嫩，因此更容易受伤。

怎样预防宝宝被烧伤、烫伤

宝宝的烧烫伤多是发生在家里，因此一些生活中的细节家长要尤为注意，因为稍不留神就会让宝宝受到伤害。

厨房安全守则：

1. 家中暖瓶、饮水器放在高处或宝宝不易碰到之处。

2. 在厨房做饭菜时，家长最好不要离开，以防止宝宝的突然闯入。

3. 打火机、火柴等点火用具，放在宝宝不易取到之处。

4. 不用煤气时要关掉总开关，以防宝宝模仿点火。

5. 等宝宝不在厨房时再从微波炉中取出食物。

6. 电饭煲等热容器当盛有热的食物时不放在宝宝能够接触到的地方。

7. 电器插座放在高处或加盖，不让宝宝碰到。

卫生间安全守则：

1. 不要让宝宝单独留在卫生间。

2. 在澡盆里要先放冷水，再放热水。

3. 给宝宝洗澡时的冷水和热水，家长要用手先试后，再给宝宝用。

4. 给宝宝洗澡时，考虑到宝宝体温与大人手掌温度有很大差异，宝宝比成人怕热，对寒冷的耐受性好，水温在38℃左右比较合适。

5. 冬天给孩子洗澡时，若放置取暖器，一定要注意安全。

客厅安全守则：

1. 点火用具要锁在抽屉中，不要给宝宝当玩具。

2. 电取暖器要远离宝宝，或加围栏。

3. 电器插座放置高处或加盖，让宝宝不易碰到。

卧室安全守则：

1. 不放点火器具。

2. 家长不在床上吸烟。

3. 电器插座放置高处或加盖，使孩子不易碰到。

另外，洗厕所用的酸、碱等清洗剂，一定要放在宝宝拿不到的地方，而且不可以随便拿汽水瓶、油瓶或其他食用容器来装，以免发生宝宝化学烫伤甚至误食的惨剧。

知识链接

烫伤分为三度

一度烫伤

属于表皮烫伤，皮肤会有发红且疼痛的现象。若立即冲水冷却至少20分钟，约莫2~3天可获得改善。

二度烫伤

表皮已烫伤至溃烂并产生水泡，烫伤可能会深及表皮下方的真皮层，约2~3周可痊愈。

三度烫伤

烫伤直达皮下组织，皮肤会有发硬、发白或发黑的现象，是非常严重的烫伤，必须立即送院治疗。





宝宝烧、烫伤后的紧急护理

宝宝发生任何烧烫伤时，家长都应先冷静下来，作各种正确的紧急处理，才能尽可能地降低烧烫伤对宝宝皮肤所造成的伤害。如果是伤口范围占整体面积的10%以上的深度伤口，需要立即住院治疗。烧烫伤的安全检查大多无法立刻判断，万一受到感染还会使深度的组织发生障碍，所以千万要避免不干净的处理手法。

烧烫伤紧急处置的第一步是降温。宝宝穿着裤子和袜子被热水泼洒到时，若无法马上脱下，可泡到浴缸里再脱掉，接着再用洗脸盆、舀水盆或浴缸中的水浸泡烧伤的部位，用自来水大量冲洗，替伤口降温。20分钟到半个小时左右的降温时间即可。

伤口面积过大时，宝宝身体容易受到风寒，最好能中间稍作休息后再继续降温的工作。冷水降温不只可以延缓烧烫伤所引发的组织障碍的速度，还具有镇痛的效果，但创面不要随便涂抹所谓的偏方，如牙膏、酱油等，这样做既会影响医生对病情的判断，又会造成创面的感染。降温后直接盖上消毒药布、干净的手帕或纱布送往医院治疗。

被热液烫伤后的紧急护理

1 冲 以流动的自来水冲洗或浸泡在冷水中，以达到皮肤快速降温的目的，不可把冰块直接放在伤口上，以免使皮肤组织受伤。

2 脱 充分泡湿伤口后小心除去衣物，可用剪刀帮忙剪开衣物，并保留有粘黏的部分。有水泡时千万不要弄破。

3 泡 继续浸泡于冷水中至少30分钟，可减轻疼痛。烧伤面积大或年龄较小的宝宝，则不要浸泡太久，以免体温下降过度造成休克，而延误治疗时机。当宝宝意识不清或叫不醒时，就该停止浸泡赶快送医院。

4 盖 用干净的床单、布单或纱布覆盖，不要任意涂上外用药或偏方，以免伤口感染。

5 送 即使宝宝只是受到轻微的烫伤，最好也要到设置有整形外科的医院求诊。

化学性灼伤的紧急护理

无论酸碱度如何，受伤后要立刻用流动的自来水冲洗受伤部位，至少30分钟。

绝对不要把宝宝的受伤部位泡在水里，因为化学物质扩散，容易造成更严重的受伤。

若眼睛被波及，应撑开宝宝的眼睛并以大量的温水来冲洗半小时，之后再送医治疗。

接触性烫伤的紧急护理

受伤深度与温度及接触的时间均有关系。温度低但接触的时间久，也会造成深度伤口。

若皮肤为红色或有水泡时，则需经过冲水、泡水的过程，再送医治疗。

若皮肤为焦黑或变白如蜡状时，为深度烧伤的征兆，可不必经过冲水、泡水的过程，而直接送医治疗。

被火焰烧伤的紧急护理

宝宝身上着火时，可用棉被或大布单包住，此时切勿让宝宝奔跑，以免助长火势。等火熄灭后，再以处理热液烫伤的方法处理。

被电灼伤的紧急护理

要先切断电源或用绝缘体将电线移开。当宝宝失去知觉时，要先检查呼吸、心跳，若停止心跳时，应立即施行人工心肺复苏术，同时尽快到医院治疗。

一般而言，电灼伤后受伤程度较深，且伤害多在体内，可不必经过冲水、泡水的过程，而直接送医治疗，但若衣服着火烧伤则仍然需以处理火焰烧伤的方式先处理。

烧、烫伤的常见护理误区

误区一

在伤口上涂黄油或油脂有利于恢复

正确指导：这种方法并不能帮助康复，反而容易吸附灰尘，增加感染的可能性。

误区二

在伤口放冰或冰水，给宝宝伤口降温

正确指导：用自来水处理伤口最好。冰或冰水能引起冻伤，并损坏组织，恶化伤势。

误区三

向伤口吹气或碰触伤口可以缓解宝宝的不适

正确指导：这样做可能会污染伤口，并引起感染。

误区四

被烧烫伤后一点都不痛表示烫得不重，没事

正确指导：伤口疼痛的感觉越小，反而表示伤势越重。开水或明火首先损伤到的是皮肤表皮，再到皮肤中层，痛觉神经被破坏了才会感觉不到疼痛。如果宝宝觉得一点都不痛，可能烧伤已经损伤到深层的组织了。

误区五

烧烫伤后可以立即用酱油涂，能止痛

正确指导：酱油含有盐类，会使创面细胞脱水收缩，加重损伤。其次，酱油不是无菌的，如果不进一步处理，就有可能引起感染。

误区六

如果烧烫伤后产生水泡要挑破

正确指导：开水烫伤形成的水泡是无菌的，表皮没有破损，此时如果水泡不是很大，是不需要挑破的，这样可以保持皮肤的完整，细菌不易侵入，不易发生感染。

误区七

夏天烧烫伤了不能包扎，会“捂坏”

正确指导：保护创面不被细菌侵入是最重要的，通过无菌敷料的包扎正是起到这种保护作用，同时，敷料能够吸收创面渗出的组织液。

误区八 **烧烫伤病人如果有脱水就应喝水补充**

正确指导：宝宝较大面积的烧烫伤，创面大量渗液会有脱水症状，随意给宝宝喝白开水或饮料，可能导致水中毒或急性胃扩张，最好是及时到医院进行静脉补液。

宝宝烧、烫伤后的饮食调理

伤后1～2天宝宝要少进食，可喝一些淡糖盐水以补充体液，第3天开始以少量试餐开始，如米汤等，每天3～6次，以后逐步增加牛奶、肉汤等，每天可进3～8餐，以清谈、易消化饮食为宜。1周后可将流汁饮食改为半流汁饮食，进食肉末粥、蒸蛋等。若宝宝消化功能良好，饮食可逐步恢复同一般病人。妈妈要注意少给宝宝吃辛辣刺激性食物，如辣椒、姜、蒜等。

■ 宝宝头部遭到撞击怎么办

宝宝睡觉时从床上摔落，即使宝宝当下没有哭闹，也不代表宝宝安然无恙；宝宝在玩耍的时候也有可能因为摔倒或者碰到家具，而导致头部受到撞击。

如果撞到头之后立刻大哭，不久后恢复正常，通常不必太担心，但要观察宝宝是否有痉挛、半边手脚无力、歪斜或是两边瞳孔不一样大的情形，如果有，必须送医诊治；如果撞到头之后不哭不闹、脸色发青、头痛，还有呕吐、痉挛现象，必须立刻送医急救。

如何处理

1.在情急之下不要摇晃宝宝的身体。

2.撞伤、碰伤、夹伤时可在伤处采取冰敷，一次10分钟，一天后改为热敷，一天3次。

3.尽量不要在淤青处搓揉，这样反而会使皮下出血。若要使用药物止痛，建议尽量以外用药膏为主。

4.观察是否有骨折，若有要立即就医。当肿痛范围扩大时，表示情况严重要由医生处理。

预防方法

1.家中的阳台、窗台应加装栏杆，避免让宝宝接近。

2.家中摆设尽量简单，以免东西太多增加宝宝碰撞到的几率。

3.家具当中有尖角的地方建议加上安全防护胶套，包括桌角、椅角等都可以做一些处理。



宝宝脱臼了怎么办

家长单手牵起宝宝或是抱起宝宝时，这个动作会因为单边施力的缘故，容易造成宝宝手脱臼、扭伤或骨折。

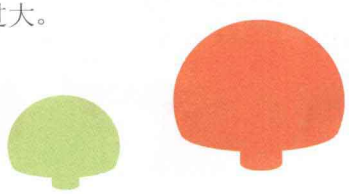
当发现宝宝两边的手臂不对等、宝宝单边的手臂不动、活动手臂却有疼痛感，或是宝宝自己会避免某部位的肢体动作时，就要怀疑宝宝是否已经脱臼了。

如何处理

若宝宝的手臂单边不动但没有疼痛感，则可用三角巾或布将脱臼部位稍做固定，然后立刻送医；但若宝宝活动手臂时会有疼痛感，或手臂无力垂下，则需立即送医急救。当宝宝脱臼时，别随意移动宝宝患肢，避免移动的过程中造成宝宝患部的二度伤害，先固定患部后施以冰敷，尽速到医院治疗即可。

预防方法

家长们在跟宝宝互动时，避免做单边的拉提动作。要特别留意的是，若宝宝一旦发生过脱臼，就会多次反复地发生，所以宝宝有脱臼的病史的话，家长跟宝宝玩耍或是进行身体接触时，都要避免在相同部位用力过大。



宝宝骨折了怎么办

宝宝天性活泼好动，特别是在宝宝学会走路和小跑之后更是喜欢到处玩耍，宝宝玩耍时很容易发生意外情况，导致骨折。据统计，儿童骨折约占骨科病人的三分之一。所以，家长应了解骨折的相关知识，并学会正确的处理方法。

如何判断宝宝是否骨折

宝宝在玩耍、学走路、受到重物撞击、跌倒时都很容易发生骨折，家长如何才能迅速而准确地判断出宝宝是否骨折呢？判断宝宝是否骨折主要通过以下几个方面：

1.宝宝身体局部有疼痛和压痛感，活动后疼痛有所加重。

2.受伤局部有肿胀、淤斑。

3.受伤部位出现部分或全部的功能丧失。

4.受伤严重时肢体出现畸形，如短缩、扭曲、旋转等。

5.宝宝身体活动反常，不该活动的地方产生活动。

6.移动受伤部位可听到骨断端的摩擦声。

只要宝宝出现上述症状中的一个或者几个就表明宝宝很有可能已经发生了骨折，家长要赶紧采取措施进行急救或求救。

宝宝骨折后的紧急护理

一旦宝宝有骨折症状发生，父母应迅速但又动作轻柔地检查宝宝全身状况，如果宝宝昏迷，首先应重点检查头部及神经系统是否有损伤，因为它会即刻危及生命。如果宝宝面色苍白，出冷汗，脉搏快而弱，主诉口渴，并有血压下降等症状，可能是断骨刺破大血管引起大出血，应当紧急处理，及时止血。如果断骨刺破胸膜引起气胸，应紧急处理气胸。如果宝宝已不能走动或失去知觉，严重失血，或停止呼吸，请按以下步骤操作：

1.拨打医院的急救电话，并努力让宝宝平静下来。

2.不要试图移动宝宝，尤其是伤到头骨、臀部、骨盆、脊椎骨或大腿时，也不要试图拉直受伤骨骼或改变它的位置。

3.一旦需要给宝宝动外科手术，就不要让宝宝吃任何东西，也不要喝水。

4.如果宝宝失血情况严重，马上用消毒绷带或干净的布压住受伤部位止血。

5.如果宝宝只是小型骨折，如胳膊或手指，宝宝会非常疼痛，父母可以带宝宝去医院，也许宝宝还能够移动受伤的部位，但这并不意味着没有骨折。

6.如果伤在前臂或小腿，在医护人员不能及时赶来，可先用夹板固定住受伤部位。如果伤在上臂或肩膀，用布做成一个三角形的悬挂带（三角形悬挂带可以兜住整个受伤胳膊，避免伤害加重），将受伤的胳膊挂在未受伤的肩膀上，然后在脖子后打结。如左胳膊受伤，悬挂带要挂在脖子右侧。

小妙招：制作简易夹板

正确地使用夹板可以固定受伤部位。移动受伤的骨骼不但可能引起剧痛，还可能对骨骼、周围肌肉、血管以及神经等部位造成更多的伤害。具体步骤如下：

1.不要移动受伤的胳膊或腿。

2.利用比较坚硬的材质制作夹板，如木头、金属或塑料。卷起来的报纸或杂志也可以。

3.确保夹板要长于受伤的骨骼。这是为了固定受伤部位上边和下边的关节。

4.为夹板加上纱布或棉毛巾使其更柔软舒适，以免伤到孩子的肌肤。

5.用布或胶带将夹板牢牢地固定在受伤的骨骼上，但不要绑得太紧，以免影响血液循环。

6.使用冰块冷敷，可以缓解骨折处的疼痛和肿胀。



骨折处被石膏固定后的注意事项

如果宝宝不幸骨折并且打上石膏，家长要护理好宝宝，帮助宝宝尽快恢复。

1.石膏固定好后，家长要注意帮助宝宝保护好石膏，防止折断、脱落和受潮。

2.可用枕头和毛巾等抬高骨折的肢体，高度可稍超过宝宝平卧时心脏的水平位置，这样有利于静脉血液的回流，减少受伤部位的肿胀、疼痛，促使骨折愈合。

3.对宝宝骨折的肢体做早期功能的锻炼应在专业人士的帮助下。

4.拆除石膏后，肢体、关节运动受限，这是正常现象，主要是由于骨折的肢体活动减少、肌肉萎缩引起的。只要经过一段时间的功能锻炼，一般会恢复正常。

宝宝骨折后的食疗护理

宝宝骨折之后，因生长发育较快，在骨折愈合期，需要配合适当的食疗，对于促进骨折的愈合，加强肌肉筋脉的恢复，以及伤愈后的功能锻炼，都可收到很好的辅助治疗效果。



桃仁鸡蛋

适用范围：幼儿时期的宝宝。

原料：桃仁5粒，鸡蛋1个，面粉、水适量。

做法：将桃仁炒熟退衣，研碎待用；将鸡蛋竖起，在顶端轻敲一小洞，然后将桃仁末装入蛋内，用小竹签搅拌，用面粉封口。用黄泥裹蛋，炭火中煨熟，如火煨有困难，用烧开的盐水浸熟亦可。每日1个，连食3~5天。

功效：桃仁为活血破淤的常用中药，与蛋同用，不但增加营养，还可减轻桃仁润肠轻泻的作用。用于骨折后患处淤肿未消或复位后局部肿痛者，有较好的消肿散淤功效。如果宝宝受伤局部无淤无肿，不宜食用。忌与油腻之物同时食用。体弱贫血的宝宝慎用。

千斤牛筋汤

适用范围：幼儿时期的宝宝。

原料：千斤拔50克，牛筋250克，水、生姜适量，红枣数枚。

做法：将牛筋剔除白膜，洗净切段，与千斤拔同置锅内，加红枣、生姜，放适量水同煲2~4小时，调味后即成。作佐餐汤水饮用，以晚餐食用为好。汤渣因婴儿不易消化，可以不食。不拘时日。

功效：千斤拔有补气血、壮筋骨、舒筋活络、祛风利湿的功效；与牛筋同用，增强其补气血、壮筋骨的作用。在骨折复位、骨痂形成后，并开始作功能锻炼的阶段，有促进功能恢复的作用。

大骨红枣汤

适用范围：幼儿时期的宝宝。

原料：动物骨（长骨或脊骨，猪、牛、羊均可）250克，红枣15~20枚，生姜数片，水适量。

做法：将骨头洗净捣碎，与红枣、生姜同置瓦煲内，加水适量。武火烧开，后以文火烧2小时以上。汤成之后调味即成。让宝宝午晚餐时饮用，连服5~7天。

功效：动物骨中含有丰富的钙，髓质中还含有多种营养成分，有益髓生骨的作用；红枣补中益血。本汤有益髓养血、助骨生长的功效。在骨折经对位固定治疗的早期阶段，有促进骨折愈合、早日形成骨痂的作用。

注意事项：骨头需在凉水时放入，切勿待水烧开时才放入骨头，选用动物骨，以新鲜为佳，冰冻者次之。各类动物骨可根据幼儿体质寒热而选择。一般猪骨性平，牛骨偏温，羊骨性热。



宝宝误饮、误食怎么办

多数宝宝都有强烈的好奇心，喜欢用嘴巴去“尝试”各种东西，误食药物与有害物品的意外就会发生，厨房、浴室里的各式清洁用品或是制作某些食物用的物品，如苏打水，都该避免让宝宝接触到。

宝宝吃了带细菌或毒素的食物发生中毒后，一般都有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等现象，大多还伴有发热。重症食物中毒，在短期内可出现四肢发冷、面色苍白、出汗、抽痉、青紫等，甚至发生生命危险。如果吃下了带肉毒杆菌的食物，除胃肠症状外，宝宝还可有眼睑下垂，瞳孔散大，看不清东西或把一个物体看成两个；重的不能说话，吞咽和呼吸困难，体温下降。

宝宝食物中毒后的紧急护理

食物中毒的主要急救方法是：催吐、导泻、解毒。防止有毒物质进入人体，会引起人体相应的病理生理改变，严重者可致死亡。

食物中毒的急救机理是：迅速将有毒物质排出体外，减少毒物引起的危害及并发症。

一旦发现宝宝有食物中毒的迹象首先要停用可疑食物。

然后马上采取措施进行家庭急救

1.保留剩下的食物或者宝宝的呕吐物、排泄物等，同时采取如下应急措施。

2.催吐：如果宝宝中毒不久且无明显呕吐症状，催吐是好办法。

3.导泻：如果宝宝进食受污染食物的时间已超过2小时，但精神仍较好，则可服用泻药，促使受污染的食物尽快排出体外。

经上述家庭急救，如果宝宝症状未见好转，或中毒程度较重，应立即拨打120急救电话，或尽快将宝宝送到医院进行洗胃、灌肠、导泻等治疗。

如何给宝宝催吐

1.用一根筷子、小勺柄或者手指头，让宝宝张大嘴，轻轻刺激其咽喉，这时会引起宝宝反射性呕吐动作，将胃中的东西吐出来。

2.如果刺激咽部仍不吐出，可先让宝宝喝温开水，然后再刺激咽部，引起呕吐，吐后再饮，再刺激咽部而再引起呕吐。

3.无论用什么东西刺激咽部，都需注意要沉着冷静，切不可慌乱中将宝宝的咽部刺伤或因不敢刺激而延误了催吐的时机。应耐心反复做催吐动作，不可见吐得差不多了就停止，一定要让孩子将胃中所有的东西全部吐出来。

4.如果实在没能刺激孩子呕吐，可采用一些催吐药物，如家中没有催吐药，可用10～20克食盐加一杯温水，让宝宝喝下，能较快地引起呕吐反射。

预防宝宝食物中毒备忘录

1.一定要去正规商场购买经过检验的肉、蛋、鱼、虾及蔬菜和水果。

2.不吃半生半熟的鱼、虾、蟹，一旦烹调尽快吃完。

3.制作食物时要注意生熟的容器、刀、案分开，水果和凉拌菜一定要注意洗净。

4.不要吃变色、变味、发臭等腐败食物。残剩饭必须在食后煮沸保存，在下次食用前再煮一次。

5.不吃不认识的野菜和蘑菇。

6.腌菜必须腌透，不要吃才腌制10天以内的腌菜。

7.夏天吃凉拌菜时，必须选择新鲜的菜，要用水洗净，开水烫泡以后加盐、酒和醋等拌好才能吃。

8.如果吃田鸡时，必须请有经验的人将其有毒部分去掉、洗净后才可以食用，不能让宝宝吃河豚。

9.不要给宝宝吃过量的白果，最好不要给宝宝吃果仁，不吃发芽的马铃薯。

10.不要用装过药品的器皿盛装食物。

■ 宝宝被动物咬伤后怎么办

许多家庭都饲养宠物，虽然狗和猫看起来都很可爱，但有时疏忽了，宠物的利牙还是会伤到主人的手脚，更何况是无法自我防卫的宝宝呢？

宝宝被狗、猫咬伤

家长首先要观察宝宝的伤口。

如果宝宝的伤口很深，或者出了很多血，应马上用纱布用力压住流血的地方，尽量把血止住。然后应带宝宝到医院做细致的检查。

如果宝宝的伤口很小，应用大量的肥皂水反复冲洗伤口5分钟，冲洗的时候尽可能把伤口扩大，并用力挤压周围软组织，设法把伤口上狗的唾液和伤口上的血液冲洗干净，尽量减少病毒的侵入，擦干后用5%碘酒烧灼伤口以清除或杀灭污染伤口的狂犬病毒。伤口初步处理后，家长应立即带孩子去防疫站，在医生指导下注射狂犬疫苗和破伤风抗霉素。

宝宝被猫抓伤

家长要把温水和肥皂水混合在一起，给宝宝冲洗伤口5分钟。注意，不要使用过氧化物或其他杀菌溶液为宝宝清洗伤口，这只会让宝宝越来越疼。如果伤口流血了，要用干净的纱布压住流血的地方来止血。简单处理后观察10分钟，如果孩子的伤口仍大量出血，或者孩子的脸上、手上、伤口处出现红肿现象，就要马上带孩子去医院检查，警惕感染猫抓病。

宝宝被啮齿类动物咬伤

越来越多的爸爸妈妈喜欢为宝宝养一些啮齿类的小动物，但又很容易忽视这些特别的宠物身上的一些病毒，可能引起发烧、头疼、淋巴肿胀、喉咙发炎、疱疹等病症。

比如老鼠喜欢吃带有奶味的婴儿嫩肉，当熟睡的宝宝突然啼哭时，父母要仔细检查一下宝宝，看看有否被老鼠咬伤。被老鼠咬伤的伤口很小，容易被忽视。由于老鼠能传播多种疾病，故被老鼠等啮齿类动物咬伤后，应及时处理：

1. 用清洁水冲洗伤口，把伤口内的污血挤出，再用双氧水消毒。

2. 尽快到医院请医生诊治。

3. 松鼠、家鼠都可以携带狂犬病病毒。正常人被疯动物或可疑动物咬伤后，注射狂犬疫苗是最重要的预防措施。

被动物咬伤后需尽快注射狂犬疫苗

宝宝被动物咬伤后应尽早注射狂犬疫苗，越早越好。首次注射疫苗的最佳时间是被咬伤后的48小时内。具体注射时间是：分别于第0、3、7、14、30天各肌肉注射1支(2毫升)疫苗，“0”是指注射第一支的当天(其余以此类推)。如果因诸多因素而未能及时注射疫苗，应本着“早注射比迟注射好，迟注射比不注射好”的原则使用狂犬疫苗。在注射疫苗期间，应注意不要让宝宝喝浓茶、咖啡，也不要吃有刺激性的食物，诸如辣椒、葱、大蒜等；同时要避免宝宝受凉、剧烈运动或过度疲劳，防止感冒。

怎样预防宝宝被宠物抓、咬伤

在家除了保证宠物和家居的卫生外，一定要教宝宝与宠物相处：

1.禁止宠物进入宝宝的房间或和宝宝一起睡。如果受住房面积限制，可以在宝宝的摇篮上加个网罩。

2.不让宝宝给宠物单独喂食。

3.不要把宝宝放在童车或学步车内，让他自己玩，因为宝宝的小手随时都可能去“挑逗”宠物。

4.不要让宠物在宝宝面前表演刺激的游戏动作，以免宠物过度兴奋而伤害宝宝。

5.一旦发现宠物对着宝宝发出嘶嘶声、吠声、低吼声时，或者它有发怒的迹象时，应及时制止，并将宠物和宝宝隔离开。

6.教宝宝如何轻轻抚摸宠物，但不要让宠物舔宝宝的脸。

7.教宝宝远离流浪狗、流浪猫。



宝宝被昆虫蜇伤后怎么办

除了夏天发生频率很高的蚊虫叮咬伤，各个季节宝宝都有可能被一些毒虫咬伤、蜇伤，而且这个过程很难被家长发现。宝宝被咬伤、蜇伤后，会引起局部的疼痛、发炎、红肿、出血等症状，这些毒性反应只是局部的发炎现象，很少会持续扩大甚至造成全身的反应。宝宝一旦被毒虫咬伤、蜇伤后家长要及时的处理。

宝宝被毒虫咬伤、蜇伤一般处理方案

宝宝被毒虫咬伤后，皮肤会红肿，局部可有水肿，重者可影响活动功能，如嘴唇肿胀不会吸奶，眼肿不能睁眼，阴茎水肿排尿困难等。被咬伤部位常见于宝宝的头面、手脚、臂部等暴露部位。可进行以下处理：

1.如有毒刺和毒囊遗留，用消毒过的针或小刀挑出螫刺。避免用钳子取出，以防因挤压毒囊而有更多之毒液吸入。

2.在患处涂一些氨水，如患处肿胀，可进行冰敷。

3.不要使用创可贴等包裹伤口。

宝宝被常见毒虫咬伤紧急处理方案

1 蜈蚣咬伤

其伤口是一对小孔，毒液流入伤口，局部红肿。蜈蚣的毒液呈酸性，用碱性液体就能中和。可立即用5%～10%的小苏打水或肥皂水、石灰水冲洗，不用碘酒，然后涂上较浓的碱水或浓度为3%的氨水。

2 蝎子蜇伤

蝎子尾巴上有一个尖锐的钩，与一对毒腺相通。蝎子蜇人，毒液即由此流入伤口。蜇伤如在四肢，可在伤部上方缠止血带，拔出毒钩，将明矾研碎用米醋调成糊状，涂在伤口上。必要时请医生切开伤口，抽取毒汁。

3 蚂蟥叮咬

被蚂蟥咬住后不要惊慌失措地使劲拉，可用手掌或鞋底用力拍击，经过剧烈震打以后，蚂蟥的吸盘和颚片会自然放开，蚂蟥很怕盐，在它身上撒一些食盐或者滴几滴盐水，它就会立刻全身收缩而跌下来。

4 毛虫蜇伤

被毛虫蜇伤后可用橡皮膏粘出毒毛。

宝宝被蚊子叮咬后的护理

1.止痒。一般性的虫咬皮炎的处理主要是止痒，比如，涂抹虫咬水、复方炉甘石洗剂，也可用市售的止痒清凉油、花露水等外涂药物。

2.消炎。对于症状较重或有激发感染的宝宝，可内服抗生素消炎，同时及时清洗并消毒被叮咬的局部，适量涂抹红霉素软膏等。

3.防止宝宝抓挠。为了防止宝宝抓挠痒处，这时父母可以帮宝宝剪短指甲，以避免宝宝抓破伤口继发感染。

4.蚊虫是传播乙脑等多种传染病的传播媒介，夏秋季节如果宝宝有高热、呕吐、惊厥等症状时，需要立即就诊。

怎样预防宝宝被蚊虫、毒虫叮咬

1.毒虫活动频繁的时节给宝宝挂上蚊帐是最保险的，既可以隔绝蚊虫，又可过滤空气。

2.宝宝的身体、衣物要清爽干净，经常给宝宝洗澡。

3.家中的环境要整洁干净，保持空气新鲜。

4.垃圾要及时处理掉，以免蚊虫滋生。

5.让宝宝多食吃有味蔬菜。蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的气味，如含胡萝卜素的胡萝卜、西红柿等，宝宝吃下后，蚊子也会离他远点。



夏季使用驱蚊药剂不慎中毒的急救措施

夏季由于蚊虫的增多，家中一般会准备一些杀虫剂和蚊宜香之类的产品，这样的话就给我们的宝宝带来了不可避免的安全隐患，所以爸爸妈妈就应该在使用和存放时多加注意。

1.若不慎溅入眼中，请立即用大量的清水冲洗并即时就医。

2.药液不慎吞服或吸入请立即送往医院。

3.若不慎接触皮肤，请用肥皂水清洗，并用清水洗干净。

宝宝跌、坠伤后怎么办

宝宝总是在跌跌撞撞中长大，难免会因为跌倒或坠落而受伤。大家可能认为坠下受的伤最严重，其实有时跌倒造成的伤害远比坠落来得严重，例如在很硬的地板跌倒也可能导致撕裂伤。至于坠落受伤，包括床、椅子、桌子、柜子等许多家具，都是造成宝宝坠落的主要原因。

如何处理

1.跌倒或坠下造成流血时，须先采取压迫止血法，阻止伤口继续流血。

2.头部是最重要的观察重点，若宝宝出现嗜睡、手脚无力、哭闹或头痛情形，应就医做进一步检查。

3.观察身体其他部位，包括四肢是否有肿、痛情形，如果情况严重，最好到医院做X光检查。

4.腹腔内肝、脾脏受伤时，会有疼痛感；肠子受伤除了疼痛外，也会有呕吐情形。

5.发生严重跌、坠伤时，表现出很痛苦，有可能是骨折，应尽量避免搬动，等救护人员到达处理。

预防方法

1.注意所有家具的稳定度，包括婴儿床、学步车、婴儿手推车等，以避免意外发生。

2.地面宜铺上软垫，一方面可避免滑倒，另一方面减少受伤的机会。

3.不能让家具引诱出宝宝想攀登的兴趣。



Part 8

宝宝安全用药指南

0～3岁的宝宝使用任何药物都应谨慎，
以免影响其生长发育，
由于生理和智力上的原因，
宝宝用药时应注意选择正确的药物类型和剂量。

给宝宝用药的五大原则

0～3岁的宝宝的身体正处于生长发育阶段，肝肾功能、中枢神经系统、内分泌系统尚未发育完善，对许多药物极为敏感。如果宝宝生病了，宝宝不能准确表达自己的病症，做父母的又着急又心疼，希望宝宝赶快好起来。可是，有的父母缺乏医学保健常识，错误地给宝宝吃药；或者给宝宝服药时把握不准药量——甚至有一些父母认为，给宝宝多吃点药，病好得快；片面依赖广告，盲目服用非处方药等等，这些用药误区都会给宝宝的健康带来潜在的危险。所以爸爸妈妈们一定要掌握宝宝安全用药的原则，使您的宝宝早日康复，远离疾病。

原则1 药品选择需谨慎

由于宝宝处于不断发育的时期，新陈代谢旺盛，血液循环时间较短，肝肾功能尚不成熟，一般对药物排泄较快，同时随着年龄的增长，对药物的转运、分布、解毒、排泄等功能日趋完善，各期的用药特点是不同的：

新生儿用药特点

新生儿皮肤薄，皮肤局部用药吸收较多，应注意引起中毒。药物经口服后，胃肠道吸收的差别很大，如氯霉素吸收慢，磺胺药可全部吸收。皮下和肌肉注射由于周围血液循环不足往往影响药物吸收和分布，静脉吸收最快，药效可靠。有些药物如磺胺药应用后，引起新生儿黄疸加重，甚至侵入脑组织造成核黄疸，因此磺胺药不宜用于新生儿。由于新生儿肝脏发育不成熟，某些酶类缺乏，某些药物应用后可引起生命危险，如氯霉素可引起新生儿灰婴综合征，严重者可致死；新生儿肾功能发育不全，对巴比妥类、氨苄青霉素、庆大霉素等药物排泄缓慢，直到满月后，肾功能才逐渐完善。因此，一般新生儿用药量宜少，用药间隔应适当延长，同时用药也不宜过久，否则易发生中毒。



婴幼儿期用药特点

出生后28天至满3岁，叫婴幼儿期。婴幼儿期的吞咽能力差，大多数不会自服药品，口服药要注意不要误入气管，特别是石蜡油等药物，误入后会引起吸入性肺炎。婴幼儿期的腹泻，不要过早应用止泻剂，以免肠内毒素吸收增加，病情加重；便秘时应从改善饮食着手，适当加些含有纤维素的蔬菜、水果、蜂蜜等，不要一便秘就用泻药。吗啡、杜冷丁等药物容易引起中毒，抑制呼吸，一般不宜用；但该期对苯巴比妥、水合氯醛等镇静药，耐受性都较大，年龄愈大，剂量也相对偏大。

原则2 联合用药（几类药物同时服用）要控制

由于药物之间产生物理吸附或化学络合作用形成配位化合物，联合用药不当时会影响药物的疗效，不良反应的发生率亦随之增高。例如部分抗生素与钙、镁、铝等无机盐类抗酸药或含铁的抗贫血药合用，会生成配位化合物，影响药物的吸收，降低抗菌效果；因而在服用抗菌素期间，应暂停服用钙片等药品。

所以，给宝宝用药应尽量少而精，尤其避免“撒大网”的用药方式。能用一种药物治疗的，就不用两种或更多的药，一般合用药品种以不超过3～4种为宜。同时用药时要考虑到宝宝的年龄、性别、健康状况及精神状态等，排除各种可能出现的干扰。

原则3 严格遵守用药剂量

药效和剂量是密切相关的，剂量不够，达不到治疗效果；剂量过大，反而会产生副作用，造成身体伤害。给宝宝用药一定要严格遵照医嘱，不能擅自改变用量。给宝宝用药的剂量一般可按照宝宝的年龄、体重、体表面积三种方法计算。

按年龄计算比较简单，即不同年龄儿童的用药是成人剂量的：1个月为成人剂量的1/14，6个月为成人剂量的1/17，1岁为成人剂量的1/5，2岁为成人剂量的1/4，4岁为成人剂量的1/3，6岁为成人剂量的2/5，9岁为成人剂量的1/2，14岁为成人剂量的2/3。

知识链接

科学计算小儿用药剂量

第一种方法：按体重计算

小儿用量＝成人用量×小儿体重（kg）/成人体重（50或60 kg）

第二种方法：按体表面积计算

60千克体重的成人体表面积按1.70m^2计算。小儿体表面积计算公式为：体表面积（m^2）＝0.0061×身高（cm）＋0.0128×体重（kg）－0.1529小儿每日药用量＝成人每日药用量×小儿体表面积÷1.7

注意：公式中体重最好是实测体重。如不能实测，则按体重（kg）＝年龄×2+7估计。

以上几种计算结果可互相参考。

原则4 营养药物别滥用

宝宝生长中需要的微量元素和维生素从食物中就可均衡吸收，饮食正常的宝宝一般不必服用营养药。然而不少家长误以为此类营养药多吃点没坏处，盲目过量给宝宝服用，实际上非但起不到保健作用，反而招致机体功能失调。比如：过量补充微量元素锌易发生脓疮病，长期服用鱼肝油会引起慢性中毒，大剂量长期服用钙剂和维生素C会造成泌尿道结石，等等。

如果宝宝因某种原因缺乏维生素和微量元素需要补充时，应咨询医生，在医生指导下科学而适当地补充。

原则5 喂药方法要适当

宝宝如果不喜欢服用药物，家长不应捏着鼻子、掰开嘴强灌，更不能在小儿睡熟、哭闹或挣扎时喂药，以免呛入气管发生危险。可将药物研碎(肠溶片、控释片、薄膜衣片除外)裹在易消化的食物中服用。哺乳期的婴儿除可将药研粉溶入糖水外，还可将药粉附着于奶嘴上，使药物与奶水一起服下。



宝宝使用OTC药物需谨慎

■ 什么是OTC药物

非处方药简称OTC（OVER THE COUNTER），是指消费者可不经医生处方，而直接从药房或药店购买的药品。非处方药是经过国家药品监督管理部门批准的，其安全性和有效性是有保障的。非处方药主要是用于治疗各种消费者容易自我诊断、自我治疗的常见轻微疾病。非处方药根据药品的安全性分为甲、乙两类，其中乙类的安全性要更高，药品包装上有OTC专有标志，为绿色椭圆形底阴文，甲类为红色。

为何宝宝使用OTC药物需谨慎

在国家已公布的非处方药中，儿科药比例不小。有的家长认为宝宝感冒、咳嗽都是小毛病，到药店买些药吃吃就行了，而事实上，宝宝服药需谨慎，否则后果将很严重。宝宝药源性肾脏损害的药物中，解热镇痛药就占了29.31%，这意味着在100个因不科学服药而导致不良后果的宝宝中，就有约30个是服用解热镇痛药的。

宝宝用药与成人有所不同，一方面宝宝对安定等镇静、催眠药及激素类的耐受性较大，对抗过敏药物的中枢抑制作用较弱，所以这类药物的用量按体重计算可以适当增加。另一方面宝宝对吗啡及某些中枢兴奋剂比较敏感，这类药物需酌情减少。此外，宝宝在应用维生素C、碳酸氢钠等酸、碱类药物时比较容易发生酸血症或碱血症，因此要控制这类药物的用量。一些影响听力的药物如庆大霉素、卡那霉素最易损害宝宝的听力，过量及长期应用可造成终身耳聋。



新生儿对某些药物特别敏感，如氯霉素对新生儿的毒性要比一般成年人大14倍，即使用量很小，也可能造成严重毒性。该药可致新生儿特有的“灰婴综合征”，患儿表现呕吐、腹胀、面色苍白、全身发绀，严重的会导致休克死亡。究其原因是因为新生儿肝脏内缺乏具有解毒功能的酶，影响了氯霉素在肝内的解毒。

0～3岁的宝宝的生理功能、代谢功能与成年人差异很大，尤其新生儿用药不当更易发生不良反应。所以宝宝一旦有病应主动去看医生，应在医生的指导下用药，而不能盲目乱用非处方药物。

使用OTC药物的注意事项

不管是细心的妈妈还是粗心的爸爸在给宝宝买OTC药品的时候要注意下面几个准则，这样才能放心地让宝宝用药。

1 **仔细查看外包装：**OTC的外包装均注明了药品功能、主治、适应症、药品生产批准文号、注册商标及生产厂家，否则属于不合格产品，千万不可选购。

2 **认真阅读说明书：**正规的药品使用说明书，具有药品品名、成分、药理作用、适应症、用法与用量、不良反应、注意事项、禁忌症、规格、贮藏、包装、使用期限、批准文号、生产厂家等内容。应该认真阅读使用说明书后或在药店执业药师的帮助下，选择对症的和适宜规格的OTC。

3 **购药后索取发票：**购买OTC后，应要求药店开具发票，写清药名、规格、数量、金额等内容，并将其妥善保存，以防不测。

4 **按说明正确使用药品：**在使用OTC时，要认真依照说明书中指定的用法、用量正确使用。不要认为OTC绝对安全而随意加大用量，以防引起不应有的副作用；也不要因为没有执业医师指导，心虚胆怯而减少用量，达不到治疗效果。

5 **妥善保管、贮存药品：**要依照说明书的贮藏要求，将OTC妥善保管和贮存，并要注意生产日期(批号)和有效期(使用期限)。

6 **注意用药后的效果：**万一出现意料之外的副作用，要及时去医院诊治。如果使用OTC药物3~7天，宝宝症状仍未减轻或症状加重，或出现严重疼痛，或已试用一个或数个OTC但无效，应及时到医院就诊。

7 **不要随意给宝宝使用抗生素：**抗生素虽然为处方药，但是在我们国家大部分地区不拿处方都可以轻易买到。父母不要随便给宝宝使用抗生素，如果需要使用，一定要咨询医生，以免引起不良后果。



宝宝常用OTC药物指南

宝宝平时难免会发生感冒、发热、咳嗽、腹泻、外伤、出血等情况，如果家中备有一些常用的宝宝退热药、感冒冲剂、小儿止咳糖浆、消食片等内服药，以及外用的酒精、止血纱布、创可贴等药品，万一宝宝遇上点小病小伤，就可以在家中先做一些应急处理，然后再去医院做进一步的治疗。随着保健意识逐步深入人心，家中贮备一些常用OTC药品已经成为一种家居需求。

那么，宝宝的小药箱，都需要准备哪些常用OTC类药物呢?

■ 常备药物一：感冒类药

感冒是由不同类型的病毒引起的上呼吸道黏膜急性感染，主要症状是流鼻涕、鼻塞、干咳等症状。对感冒的治疗主要是对症处理，解除鼻充血，减少鼻分泌物，减轻发热、头痛等症状。给宝宝选择感冒药时，最好是一种药能达到治疗效果，避免重复用药。

下表是常见感冒药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
泰诺儿童感冒口服药	适用于2岁以上的宝宝因普通感冒、花粉等过敏物质引起的鼻塞、咳嗽、眼部发痒、流涕、打喷嚏、头痛、低烧等。	它为复方制剂，治疗感冒的主要成分是酚麻美敏。
惠菲宁儿童抗感冒止咳药	它的作用主要是针对感冒引起的干咳、鼻塞症状，和泰诺感冒口服液相似。	没有退热的功效。
艾畅	它的主要作用是减轻感冒给宝宝带来的鼻塞症状，让宝宝呼吸顺畅，以保证活动和睡眠良好。	一般和其他治疗感冒的药物同时服用辅助效果好。
得益	治疗感冒引起的嗓子疼痛。	它是含片，所以适合3岁左右的宝宝吃。
同仁堂感冒清热颗粒	属于中成药，冬天宝宝出现风寒感冒初期时使用它很有效。中药感冒冲剂除了可以缓解感冒的一般症状，有些还有清热解毒的作用。	这类药一般含麻黄（退热作用），要和西药中有退热作用的药物分开使用，至少相隔两小时。
双黄连口服液	主要用于咳嗽、发热、咽喉疼。	以清热解毒为主，一岁以下的宝宝每天喝3次，每次1/3支。
板蓝根冲剂	常用于病毒性感冒、咽喉肿痛。	清热解毒，小儿每次半袋，每日3次。白开水冲服。

特别提醒

- 宝宝感冒后不要随便使用抗生素，绝大多数的感冒是由病毒引起的，特别是早期的病毒感染，使用抗生素反而会加重病情。
- 宝宝用药的剂量不要过大，连续服用时间不能太长，要让宝宝多喝水，利于药物的吸收和排泄，减少药物对宝宝造成的毒害。
- 成人的感冒药不适用于宝宝，感冒药多是复方药剂。宝宝感冒用药一定要遵循医嘱。





常备药物二：退热类药

西药退热药一般根据宝宝的体重选择剂量。退热药有一定的退热时效，要严格按照说明书上的间隔时间用药，以免药效重复。一般宝宝体温在38℃以下不用采用药物退热，物理疗法就可以解决。

下表是常见退热药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
扑热息痛	轻度发热38℃以下用较小剂量，38℃以上用中度剂量，39℃以上用大剂量。	适用于2岁以上的宝宝。
美林儿童退热口服液	药效能持续8个小时左右。	它的主要成分是布洛芬。
小儿退热栓	宝宝高热时使用退热栓效果很好。	使用方法：去除包装，宝宝侧卧，暴露肛门，缓缓推入退热栓直至全部进入。
健儿清解液	针对体温没超过38.5℃的低烧，除了退热，还有帮助排便排毒的作用。	它是中药，可以按照说明书上的疗程使用，但要注意和西药的退热药分开使用，相隔两小时。
冰爽贴	它属于物理治疗方法，在低烧时（体温在38.5℃左右）使用效果比较好。对容易高热惊厥的宝宝，退热贴可以和退热药一起使用。	皮肤容易过敏的宝宝，使用时要时刻注意孩子的皮肤变化，一旦出现红疹，立即停用。
小儿鲁米那	除有退烧作用外还有止惊的作用，可预防宝宝高热惊厥。	尤其适用于婴幼儿，价格便宜，疗效好，根据发热程度增减药量。

特别提醒

- 退热药只能在宝宝发热时才能使用，如果父母怕宝宝发热为了给宝宝预防，在宝宝不发热的时候也给宝宝服用退热药，会导致宝宝出汗过多，丢失电解质过多，造成低温，出现虚脱，甚至休克。
- 宝宝服用退热药物的间隔时间不能超过6个小时。
- 宝宝发热主要以物理降温为主，物理降温速度快、副作用少，比药物降温要好。
- 宝宝服用退热药只是治标不治本，不能解除疾病的根本原因，在使用退热药的同时，还应治疗原发病，如果宝宝连续高热不退，要赶紧就医。



常备药物三：止咳祛痰平喘类药

宝宝感冒后常常会引起咳嗽、咳痰，甚至喘息。咳嗽是一种保护性的呼吸道反射，可将异物(痰液等)从气管中排出，使呼吸道通畅，因此，轻度咳嗽一般不需用药，但咳嗽过频过重，则应及时治疗，减轻宝宝的痛苦。痰是呼吸道黏膜的分泌物，会因炎症增加阻塞呼吸道引起咳嗽。

下表是常见止咳祛痰平喘类药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
急支糖浆	具有清热化痰，宣肺止咳的功效。用于治疗感冒后咳嗽、支气管炎咳嗽。	0~1岁一次口服5毫升，1~3岁每次7毫升，每日3~4次。
沐舒坦糖浆	具有促进黏液排除作用及溶解分泌物的特性，使病人黏液分泌可恢复正常状况。适用于痰多，痰液黏稠，且排痰有困难者。	剂量：1~2岁每次2.5毫升，每日2次；2~3岁2.5毫升，每日3次。
祛痰灵口服液	清热，化痰，止咳。用于痰热咳嗽。	0~2岁一次口服15毫升，每日2次；2~3岁，每次30毫升，每日2次。
蜜炼川贝枇杷膏	含有少量蜂蜜和其他化痰成分，在咳嗽后期使用，可以促进化痰，帮助宝宝恢复元气。	口服，1~3岁一次15毫升，一日3次。
小儿肺热咳喘口服液	清热解毒，宣肺化痰，用于热邪犯于肺卫所致发热汗出，微恶风寒，咳嗽，痰黄，或兼喘息，口干而渴。	口服，1~3岁每次10毫升，一日3次。

特别提醒

- 其他常用的药物：小儿止咳糖浆、小儿咳喘灵冲剂、儿童清肺口服液、小儿黄龙咳喘冲剂、蜜炼川贝糖浆、蛇胆川贝液等，可按照说明书使用。
- 治疗咳嗽的药物大都是对症药，治标不治本，应治疗疾病本身，如肺炎、气管炎、支气管哮喘等，若没有其他病症，可单独使用。
- 有的父母见宝宝咳喘较重，心情急切，就过量、超大剂量给宝宝服用，这是不对的，药物都有其不良反应、毒副作用，过量服用会伤害宝宝，如宝宝咳嗽严重应及时带宝宝就医。



■ 常备药物四：胃肠类药

腹泻、呕吐是宝宝常见病、多发病，引起腹泻、呕吐的原因有多种。当服用止泻药和止吐药时，首先应注意病因治疗。细菌性腹泻应使用抗生素；病毒性腹泻可使用抗病毒药；生理性腹泻应注意饮食状况。

宝宝出现腹泻、呕吐时，应把大便或呕吐物拿到医院化验，即使是OTC类药，也要听从医生指导使用。

下表是常见止胃肠类药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
小儿泻速停颗粒	清热利湿，健脾止泻，解痉止痛。用于治疗宝宝腹泻、腹痛、尤适用秋季腹泻。	开水冲服，一日3~4次；0~1岁一次1.5~3克；1~3岁一次3~6克。
思密达	它针对病毒感染引起的腹泻，宝宝的大便达到4~5次/天，且量很大时，可以使用它。	当孩子的化验结果显示没有异常时，就要停止使用。
妈咪爱	是一种益生菌，促进宝宝胃肠蠕动，可以治疗一般的便秘、腹泻。它可以和思密达或抗生素一起使用，保护宝宝的胃肠道，但要相隔两个小时。	调制妈咪爱时，水不能太热，否则会破坏益生菌。
猴枣散	它的作用是帮助消化，健脾消食。一般不爱吃饭，容易出现消化不良的宝宝可以使用。	使用周期至少一周才能见效。
艾普米森	它的作用是吸附宝宝腹中多余的气体，治疗胀气。尤其是哺乳期婴儿，由于吃奶前哭闹，或不正确的吃奶姿势引起的胀气、绞痛。	可以滴在配方奶中一起使用。
杜密克	它含有乳果糖，主要治疗孩子便秘。孩子便秘超过3天后再使用。	每天一次，只要宝宝大便变软，就要停止使用。
口服补液盐	宝宝的大便或呕吐物里含大量水分时，最好按照比例冲调口服补液盐给他喝，以防脱水。	轻度脱水每日30~50毫升/千克，中、重度脱水每日80~110毫升/千克。

特别提醒

- 宝宝腹泻如不及时治疗可导致脱水、中毒而危及生命。所以，宝宝腹泻不能忽视，特别是急性水性便、中毒、痢疾、长期腹泻等，应及时到医院检查。注意补充水、电解质，不提倡饥饿疗法治小儿腹泻，以免造成小儿营养不良。
- 如没有确切的感染证据，不要滥用抗生素，以免引起肠道菌群失调，而加重腹泻，严重者会导致霉菌性肠炎。
- 不要用肌注药物的途径来治疗宝宝肠炎。
- 宝宝腹泻病的饮食治疗和护理有时比药物还重要，要加强综合治疗。不要忽视口服补盐液的作用。宝宝腹泻丢失大量水、电解质，口服补盐液可补充。
- 如果宝宝无呕吐，能顺利喂给口服补盐液，病情较轻，无明显脱水，尽量口服补液，以免因静脉补液给宝宝带来痛苦和不便。

■ 常备药物五：维生素类药

单一类维生素和复合维生素药同时使用时，要先咨询医生，以免重复用药。

下表是常见止胃维生素类药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
小儿善存片	用于3岁以上宝宝维生素和矿物质的补充。	它适合3岁以上的宝宝，最好在饭后半小时吃，这样药品里的维生素不会和食物发生冲突，有利于吸收。
小施尔康多维生素滴剂	它除了含有多种维生素，还特别对维生素D进行添加。所以，在使用时要和单独的维生素D药分开。	根据宝宝的年龄选择适合的滴剂或咀嚼片。吃配方奶的宝宝，最好吃奶后两小时再吃维生素，这样有利于吸收。
施尔康多维片	它的主要成分是维生素B族，容易患口腔溃疡的宝宝可以按剂量吃。	不应与含有大量镁、钙的药物合用，以免引起高镁、高钙血症。
力度伸维生素C泡腾片	它适合用在感冒初期，帮助孩子补充维生素C，增加抵抗力。	根据宝宝年龄使用合适的量。

■ 常备药物六：外用药

随着年龄的增长，宝宝越来越活泼好动，难免发生磕伤、碰伤、划伤、割伤之类的意外伤，家中的外用药也就必不可少了。外用药使用时要注意宝宝是否有皮肤过敏反应，比如皮疹，一旦发现，要马上停用。

下表是常见止外用药物的使用指导

药品名称	适用症状	温馨提示
京万红	具有活血止痛之功效，主要治疗烫伤，在被烫后不能直接使用，等到后期皮肤愈合时再使用。	宝宝必须在家长的监护下使用。
创可贴	它用于包扎皮肤或黏膜损伤后创面。	包的时间不能太长，最好不要超过两天。
丝塔肤	药用润肤霜，对有湿疹和高敏感皮肤的孩子很适用。	使用方法和一般润肤霜一样，洗澡后，为孩子涂满全身。
施地瑞玛	是一种生理海水盐喷剂，喷在孩子鼻子里，缓解鼻干，增加鼻黏膜的湿度。	打开后24小时就要用完。
尤卓尔	治疗皮肤湿疹，但如果孩子的湿疹是大面积或长期存在，就不能使用它，需要到医院治疗。	它的使用不能超过14天，最好能和硅霜混合一起使用，可以减少激素对孩子的影响。







宝宝药箱管理小窍门

- 设置宝宝专用药箱，把成人药品和宝宝药品分开放。
- 药品分类保管、贴明标签。药品最好按功效不同分类放置，把内服药分门别类放好，贴上标签，写上药名、用法、用量及主要作用。外用药的标签要醒目，找的时候方便。
- 合理放置药品。宝宝的一般药品应该放在洁净、干燥、阴凉、避光处。一些零星药片最好装入棕色的玻璃药瓶内，避光保存，以免见光分解药效。
- 定期清理小药箱。每隔3个月应清理一次药箱，检查一下药品是否有发霉、粘连、变质、变色、松散、怪味等现象。

宝宝用药Q & A

怎样让宝宝乖乖吃下药物

宝宝面对药水声嘶力竭地哭喊往往让妈妈焦头烂额、无计可施。喂宝宝吃药是一门学问，尤其是在不肯吃药、年龄偏小的宝宝身上则更能体现出来。下面介绍一些经验和方法供为此事着急的父母们参考。

1.如果小宝宝还不能吞服药片、胶囊，应先将药片、胶囊研成粉末，调好糖水用小汤匙给宝宝喂服。最好把宝宝抱起、取半卧位慢慢地将药液从宝宝口角灌入。

2.如果给宝宝喂食药粉，可把药粉粘在母亲的乳头上或奶瓶嘴上，然后给宝宝吃奶，药物可随同乳汁一同服下，药量大时，可重复分次进行，也可拌糖水喂服。

3.如果宝宝的药特别苦，如黄连素等，应先在小勺里放点糖，将药粉倒在糖上，再放点糖盖上药，并准备好糖水，灌入口内就给宝宝喝糖水。

4.如果喂宝宝油类药物，如鱼肝油滴剂、液体石蜡等，可滴于饼干或馒头等食物上，或滴在一勺粥内一起吃下。哺乳期的宝宝可用滴管直接滴在口中，再

喂糖水冲下去。

5.宝宝吃药，宜多喝水，以利于药物尽快到达胃肠，及早吸收。

6.宝宝吃药较困难，家长不能连哄带吓或打骂，这样容易造成宝宝精神恐惧。如果在宝宝哭闹中或捏鼻子灌药，易把药和水呛入气管，轻者呛咳、呕吐，重者气道被堵造成窒息有生命危险。

小提示

选择适合的工具，会使喂药更简单

1 量杯

适合能很好地用杯子喝水的大孩子。杯壁上会有刻度，把杯子放在水平面上目测你需要的量。

2 药匙

适合还不能很好地用杯子的小孩子。同样可以用目测的方法来确定药量，注意眼睛要和药液保持同一水平线。

3 滴管

适合不会用杯子喝水的婴儿。目测量度之后，要快速滴到孩子嘴里，因为药容易流下来。

4 注射器

药能够直接被挤入口腔后部，不会被吐出来。适用于味道较苦的药，或者孩子非常抗拒，经常把药吐出来的状况。

Q&A 怎么给宝宝选择合适的止咳糖浆

咳嗽本身不是一种独立的疾病，而是一种清除呼吸道异物的防御性反应。

一般情况下，轻微的咳嗽，对身体无妨，可对症治疗，不必用止咳药，但咳嗽加重给宝宝带来痛苦时，则要酌情选用止咳药。小儿止咳药多为糖浆，其中的主要成分是盐酸麻黄素、氯化铵、苯巴比妥、甘草、咳必清、牡荆油和中药的止咳化痰类药物，如桔梗、贝母、百部、杏仁、半夏等，服用过多或不对症服用，都会产生一定的不良反应。

川贝枇杷糖浆由川贝母、桔梗、杏仁、枇杷叶等中药材为主要原料组成，具有止咳祛痰之功能。适用于伤风感冒、支气管炎、肺炎以及肋膜炎引起的咳嗽。

伤风止咳糖浆含有盐酸异丙嗪、氯化铵等成分，以止咳为主，兼以化痰。因含有异丙嗪(非那根)，具有一定的镇静抗过敏作用，适于宝宝夜间频咳、哭闹不安，影响睡眠时服用，可起到安静入睡，减少咳嗽的效果，但不宜经常服用。



贝母止咳糖浆由川贝母、桑皮、陈皮等中药材组成，具有清热散结、润肺化痰功效，对久咳不愈有较好的效果。

咳必清止咳糖浆是一种非成瘾性中枢镇咳剂，具有轻度的阿托品样作用和局部麻醉作用，适用于干咳无痰，如宝宝咳嗽有痰，不分痰稀痰稠、痰多痰少，均不宜服用。

半夏露糖浆具有止咳化痰功效，适用于各种急慢性支气管炎、肺炎引起的痰多咳嗽，痰液黏稠等症。

温馨提示

止咳糖浆使用不当会给宝宝带来不良反应或中毒，在使用时应注意做到：

1 对症选择

有针对性地选服止咳祛痰糖浆。一般对频繁的干咳，或痰液不多的刺激性咳嗽，可选用以止咳为主的糖浆。对于痰多的咳嗽不能单用止咳糖浆，选用以祛痰为主的止咳祛痰糖浆。



2 合理服用

过量给宝宝服用糖浆会出现毒副反应。如过量给宝宝服用含异丙嗪(非那根)类糖浆，常可引起口、鼻、喉发干、腹痛腹泻、呕吐、嗜睡、眩晕，严重者可发生惊厥。

3 不服用过期变质的糖浆

在应用糖浆前尤其是过去用过的糖浆，应仔细检查是否有变色，或出现絮状和沉淀物，如果出现以上现象说明糖浆已变质，就不能再给宝宝服用。

4 注意用药的禁忌证

糖浆剂含糖量在80%以上，患有糖尿病的宝宝不能服用，以防因血糖升高加重病情或并发酮症酸中毒。另外，患有脓疱疮、化脓性疖肿等皮肤感染的宝宝也应慎用。

5 饭前、睡觉前忌用

饭前服用，糖可以抑制消化液的分泌，使胃部有饱胀感而影响食欲，久之可导致营养不良。睡觉前服用可将糖遗留在口腔内，诱发龋齿。

6 注意药物的存放与剂量

糖浆药味甜，宝宝喜欢服用，所以，应存放在宝宝接触不到的地方。

Q&A 宝宝能服用阿司匹林吗?

不能服用。

阿司匹林是家庭中的常见药，能治疗伤风感冒、头痛、肌肉痛、关节痛，但是宝宝的听觉神经对阿司匹林异常敏感，用药后宝宝会产生眩晕、耳鸣、耳聋等症状，停药后听觉功能恢复缓慢，有的甚至会引致永久性耳聋。宝宝长期反复应用此药，还会抑制骨髓造血功能，导致白细胞、血小板等明显减少。引起哮喘、皮疹、多形性红斑和血管神经性水肿等变态反应，甚至发生缺铁性贫血。阿司匹林对肝、肾等内脏也有损害作用，严重者会并发急性肾功能衰竭。



Q&A 成人的药物宝宝可以服用吗?

许多家长不懂给宝宝用药之道，不了解宝宝与成人的差别，以为成人药只要减少一点用量就能给宝宝服用，这是相当严重的错误。宝宝与成人不仅是体重不一样，生理、病理方面的差别更大，特别是宝宝肝、肾等脏器发育不完善，酶系统未建立。药物代谢产生不良反应，重者可致残甚至丧命。比如：

1.感冒通类药物含有双氟酚酸，宝宝服用后会抑制血小板凝集，可损害肝功能。

2.宝宝服用抗菌药氟喹诺酮可引起关节病变，妨碍软骨的正常发育。

3.成人常见的解热止痛药，因含有非那西汀，宝宝服用后血红蛋白变为高铁血红蛋白。

4.安痛定、去痛片含有氨基比林，宝宝服用后白细胞数量迅速下降，有致命的危险。

5.四环素可影响宝宝骨骼生长，并使牙齿变黄，形成“四环素牙”，故8岁以下的宝宝不能用。

6.滴鼻净，又名鼻眼净(萘唑林)，有强烈而持久的收缩血管作用。宝宝鼻黏膜娇贵，血管丰富，对药物吸收迅速而完全，如果应用滴鼻净，进入血液循环后作用于心脏、全身血管等器官会引起中毒，抢救不及时还会危及生命。因此，3岁以下的宝宝禁用滴鼻净。

可以用果汁送服药物吗?

很多宝宝都嫌药苦，家长为了方便宝宝服药，就用水果汁送服。这也是不妥当的。

果汁含有许多酸性物质，可使许多药物提前分解或使糖衣提前溶化，不利于药物在小肠的吸收，影响药效。有的药在酸性环境中会增加不良反应。比如常用的抗菌药物，如红霉素、麦迪霉素、黄连素等，在酸性环境中会加速糖衣的溶解，对胃黏膜有刺激作用，同时，还可使药物在进入小肠之前被胃酸破坏，使药物经小肠吸收减少，降低了药物在血液中的浓度，达不到治疗效果。

许多碱性药物，与果汁同服后可被酸性物质中和而减低药效。因此，给宝宝服药时，不要用果汁或其他酸性饮料送服。



可以用牛奶给宝宝送服药物吗?

一些家长为了方便给宝宝喂药，把药片压成粉末放在牛奶中给宝宝服用。这种做法是不妥当的，对药物的效力是有影响的。

牛奶含蛋白质和脂肪较多，在药片粉末周围可形成一层薄膜包裹药物，使药物在胃中不易被吸收。牛奶中的磷酸盐可与补血药的铁成分发生反应，使铁沉淀而影响其吸收。

因此，家长不宜在宝宝服药时用牛奶送服，用温开水送服较好。如果要喝牛奶及乳制品，也应与服药时间间隔1个半小时以上。

可以用茶水送服药物吗?

有些家长用茶水给宝宝服药，认为茶水不会有副作用，其实这种做法并不妥当。茶叶中含有咖啡因、茶碱、鞣酸(单宁酸)、儿茶酸、硅酸、可可碱等酸碱性成分，可与某些药物成分发生作用，破坏药性，影响疗效。

茶叶中的鞣酸具有很强的收敛作用，很容易与药物中的蛋白质、生物碱与重金属盐等发生化学作用沉淀物，影响药效。

给宝宝补充营养素要注意哪些问题？

家长会为了宝宝健康发育选择一些补药，但是，补药里有禁忌，使用不当会使某些宝宝发生不良反应，应尽量避免使用。同时家长不应盲目地效仿别人或听信广告，只要宝宝健康，一般就不需要补什么，如果宝宝生病，要及时就医，听从医生的建议。家长也不要给宝宝乱补，因为补药里的禁忌很多。

给宝宝补充钙剂时要忌食菠菜及菜汤等。因菠菜中的草酸与钙可形成不溶性的草酸钙沉淀，导致钙的吸收减少。

铁剂是主要用来纠正宝宝缺铁性贫血，但铁剂不是营养品，不可以长期服用，并且忌与钙片、牛奶、茶叶等同时服用，以免影响铁的吸收。

给宝宝补锌过量可导致锌制剂急性中毒，表现为腹痛、恶心、呕吐及腹泻，严重时可引起惊厥、脱水和休克死亡；慢性锌中毒会造成宝宝食欲不振、精神萎靡、血清铁元素下降及顽固性贫血等病症。因此，宝宝补锌应掌握好剂量和疗程，忌长期、超剂量用药，避免出现中毒反应。

宝宝长期大剂量使用维生素A可引起维生素A过多症，甚至发生急性或慢性中毒，婴幼儿发病率特别高，主要表现为宝宝骨头痛、易骨折、食欲不振、脱发、容易激动等。

维生素D大量长期服用，可引起高血钙、食欲不振、呕吐、腹泻，甚至软组织异位骨化等症状。鱼肝油类制剂含有维生素A和维生素D，在为宝宝预防维生素D缺乏补充鱼肝油类制剂时，应掌握好剂量。

人参蜂王浆等滋补保健品中含有激素样物质，宝宝服用过量，可出现性早熟现象。

温馨提示

各类性状药物的使用技巧

现在，药品种类繁多，各有不同的使用方法。只要熟知药性与使用技巧，就一定能做到得心应手。

1 粉类药物

1.把药粉倒在小容器内，加入2～3滴常温水(不要超过37℃)，然后搅拌均匀。

2.可加入少许调味剂，比如使用糖水、退冰溶化的冰淇淋或奶昔，必须等宝宝可进食辅食后才能使用此法，以甜味掩盖苦涩的味道。

3.用小汤匙分次喂食。汤匙大小要适中，注意不要呛到宝宝。如果宝宝年龄实在太小，也可以使用手指或喂药器喂食。

4.宝宝吃完药后，最好再给宝宝喝点白开水，用来稀释口腔内的药味。



2 液体类药物

1.使用前最好先摇晃几下，因为有些药物成分容易沉淀在药水下方。

2.用喂药器或小汤匙喂食，切实将药水喂入口中，尽量避免在宝宝大哭时强行灌入，以免呛到气管。

3.喝完药水后，再以白开水稀释口腔内的药味。





3 眼药水

宝宝不喜欢被人碰触脸部，如果强行给宝宝点眼药水，又会因为哭闹而让药水被泪水稀释，导致药效下降。何况眼睛和鼻泪管是相通的，如果药液过多，还容易流入鼻腔产生异味，让宝宝更不舒服。

1.如果是放进冰箱冷藏的眼药水，应先以手掌握住，让其回温后再使用。

2.宝宝的眼睛最多只能容纳1滴的量，多余的药水都会溢出，因此不要过量滴用。

4 栓剂

栓剂通常是让宝宝退烧、止吐的，主要是利用肛门黏膜吸收药效，适合不容易喂药的宝宝。但是，栓剂不宜过度使用，宝宝一旦发烧，最好先物理降温。如果不见效，体温又持续超过39℃，才可考虑使用栓剂。

1.把握好用量，有时不需要用一整颗，一定要依照医嘱使用正确的剂量。

2.栓剂接触手部的温度后容易软掉，可以先放入冰箱或以冰水冲洗，让其变硬后再使用。

3.撕开外包装，将椭圆形的尖头以指头塞入肛门即可。

4.栓剂总是塞不进去或刚进去又被排出来，所以塞入后要用双手压住宝宝屁股，夹紧约1分钟。

5 药膏

给宝宝涂抹药膏最好是在宝宝睡觉前或洗澡后，在皮肤较软、较干净的情况下能取得很好的药效。

1.首先清洁宝宝皮肤患部。

2.将双手洗净，将自己的指甲修剪整齐干净，挤出适当使用量。

3.必须以手指接触婴幼儿皮肤的药品，遵从医嘱或擦上薄薄的一层即可。

Part 9

关注宝宝心理健康

心理问题对宝宝来说也是一个很重要的问题，
而一般的家庭总是有这样的观念，
就是宝宝的年龄尚小，是不会在心理上有什么问题的，
而到后来等到宝宝有了心理问题时，做家长的都会后悔莫及。
在本章我们主要从心理学的角度来分析
处于婴幼儿时期的宝宝有什么样的心理特征。

如何判断宝宝心理是否健康

许多父母往往只关注宝宝的身体健康而忽略了宝宝的心理健康，甚至会说：这么小的孩子，怎么可能有心理问题呢？其实任何人都可能存在一定的心理问题，宝宝也一样。比如宝宝认生、没有生理缺陷的口吃、自闭等问题都是宝宝心理症结的表现。

宝宝的健康不仅是指身体没有疾病，还应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。

■ 宝宝的心理健康主要包括四个方面

1 宝宝的情绪稳定与愉快

情绪稳定与心情愉快是宝宝心理健康的重要标志，它表明宝宝的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。如果宝宝经常乱发脾气、容易哭闹、喜怒无常，都是宝宝心理不健康的表现。

2 宝宝的行为协调统一

心理健康的宝宝，其行为受意识支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果宝宝的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，支离破碎，做事杂乱无章，比如咬指甲、有拔毛癖等，都是宝宝心理不健康的表现。

3 宝宝能与周围人良好相处

自宝宝出生，就要开始和身边的人接触，在宝宝与父母以及其他小朋友交往活动中就能反映宝宝的心理状态，如果宝宝能与周围人良好相处，就表明宝宝心理是健康的，反之，如果宝宝经常对周围人有攻击行为、自闭、性识别障碍等，这都是宝宝心理存在问题的表现。

4 宝宝具有良好的适应能力

虽然宝宝生活在小世界里，可宝宝总会遇到多种环境及变化，比如和别的宝宝一起上亲子课、去亲戚家玩等。宝宝具有良好的适应能力，无论环境有什么样的变化，都将能够适应，这是宝宝心理健康的标志之一。如果宝宝到了陌生的环境表现出和在家里完全相反的状态，如：选择性缄默、过分依赖母亲、分离性焦虑等都是宝宝适应能力差的表现。



为什么宝宝这么小就有心理问题了呢

■ 父母对宝宝的期望值过高

许多父母看到别人家的宝宝会跳舞、会弹琴什么的，往往就忽略了宝宝的个体差异，也想让自己的宝宝样样精通，强迫自家的宝宝学这学那，从小就要求十分严格，这样给宝宝带来了身心负担，产生厌烦心理，同时也造成了宝宝的反抗叛逆心理。特别是在宝宝3岁左右这个阶段开始有较强的叛逆心理，但这是阶段性的。宝宝开始有自己的主张，这是种与生俱来的天性。如果家长过多束缚和要求宝宝，反而会扼杀了宝宝的天性。

■ 独生子女的独特性

现在的宝宝多为独生子女，独生子女由于受到家长的过度呵护，生活空间狭小，接触到同龄人和外界的机会较少，锻炼身心成长的机会也比较少，如果父母缺乏相关的宝宝心理卫生知识，即使宝宝出现心理问题了也发现不了，或者即使发现也不能正确引导宝宝，这样宝宝患心理疾病的可能性就大大增加了。另外，对独生子女的娇惯和宠溺也很大地影响了宝宝的心理健康，造成了宝宝在与其他人相处时和适应新环境的困难。

■ 父母离异导致宝宝心理问题

只有健康的家庭环境才能让宝宝心理健康的发展，家庭尤其是父母对宝宝的影响最大。父母离异是宝宝精神受到伤害的主要原因，宝宝成为了父母双方的遗弃物，长期得不到家庭的温暖，很容易造成宝宝抑郁，甚至精神扭曲。

■ 宝宝过分沉溺于电脑、电视

信息技术越来越发达，宝宝每天花在电脑、电视上面的时间越来越多，恐怖片、武侠片等很多不适合宝宝看的内容，会导致宝宝注意力不集中、产生不切实际的妄想，甚至导致一些明显的个性缺陷，比如：暴躁、任性、狭隘、嫉妒等。



宝宝的哪些行为是心理疾病的表现

症状	表现	特别提示
咬指甲	男女宝宝均可发生，且程度不一，重症会局部出血引起甲沟炎。	经常咬指甲的宝宝会伴有睡眠不安、抽动等表现。
吮吸手指	是婴儿期常见的现象，宝宝2岁左右会随年龄的增长消失，如果没有消失就是不良行为。	其实是宝宝内心孤独的一种表现。
口吃	宝宝说话时语言中断、重复、不流畅。多在宝宝3岁前发作。	宝宝多没有生理上的缺陷，主要是心理上的问题。
言语发育延迟	宝宝口头语言出现较同龄正常宝宝迟缓，发展也较正常宝宝要缓慢。	此类宝宝18个月不会讲单词，30个月不会讲短句。
夜惊	宝宝睡眠中突然惊醒瞪眼坐起，惊慌失措、表情痛苦，多伴有出汗症状，多发生在睡后两小时内，醒后不记忆。	3~5岁的宝宝最常见。
入睡困难	宝宝临睡前不肯上床，即使躺下也很难入睡，直到很晚才勉强入睡。	是宝宝渴望与父母在一起但没有得到满足的后遗症。
拔毛癖	宝宝经常无缘无故地拔自己的头发、眉毛，或者是拔其他有毛物体的毛。	是宝宝寻求心理安慰物的一种表现。
攻击行为	宝宝一旦欲望得不到满足，就发生伤害他人、毁坏物品的行为，多表现为：打人、骂人、抢东西等。	攻击分为暴力攻击和语言攻击。
依赖行为	宝宝对父母过分依赖，并发生与年龄不相符的一种不良行为。	如果父母不在身边很容易发生焦虑和抑郁。
退缩行为	宝宝胆小、害羞、孤独、不敢到陌生环境中去，不愿意与其他小朋友玩。	这种宝宝对新鲜事物不感兴趣，缺乏好奇心。
分离性焦虑	宝宝在与家人、尤其是母亲分离时，出现嫉妒焦虑的反应。	是恋母情结的征兆。
神经性呕吐	反复的餐后呕吐，但不影响食欲、体重。	宝宝具有癔症性格，以自我为中心，暗示性强，以女宝宝多见。
孤独症	严重孤独，缺乏情感的反应，语言发育障碍，刻板重复某种动作。	多见于男宝宝。
神经性尿频	每天的排尿次数明显增加，但是尿量不增加，尿常规也正常。	排尿可由每天的6~8次增加到30次左右，但排尿量很少。
偏食	不喜欢或不吃某一种食物或某一些食物，是一种不良的进食行为。	偏食在宝宝中很常见，在城市宝宝中更为常见，约占25%左右。
性识别障碍	宝宝对自身性别的认识与自己真实的解剖性别相反，如男性行为特征像女性，或持续否认自己具有男性特征。	多见于3岁左右的宝宝。

满足宝宝的心理需求，保障宝宝心理健康

宝宝从落地最初那一刻就开始接受人类社会的教育，宝宝将从一个“生物人”慢慢成为“社会人”，宝宝会有其他人所具有的各种心理活动。

除了要满足0～3岁的宝宝在生理上吃好睡好、生活有规律、环境清洁卫生以外，还要满足宝宝心理上的需求，只有这样才能让宝宝心理健康、茁壮成长。那么，这些年幼的宝宝在想些什么？他们有哪些心理上的需求呢？

■ 每天渴望得到父母的微笑和亲情

给宝宝充分的体贴、关心、爱护、依赖等，能带给宝宝满足与温暖，让宝宝体会到生活充满幸福，从而心情愉快、积极向上，并且会深切真挚地去爱别人。爱是促使宝宝心理健康发展的动力。母爱是宝宝身心健康发展的精神支柱。

宝宝每天都需要有一个良好的开端，早上醒来后希望看到的是他熟悉的、喜欢的亲人的笑脸。2岁以后的宝宝可以和父母同桌进早餐，早晨这段时间虽然短暂，但宝宝却能在与父母短暂的相处中感受到亲切和欢快。

父母离家去上班或下班回家，要拥抱或亲吻宝宝的脸，和宝宝的皮肤接触，以满足他的情感需求；说上几句鼓励他的话，微笑着和宝宝说说话。父母的笑脸和关心会给宝宝带来良好的情绪。可是，不少上班族的父母，往往忽视宝宝的心理需求，只顾自己赶时间，遇到自己起床晚了，上班时间快到了，更是心急，情绪不好，动作和语言难免粗鲁甚至暴躁。宝宝感受到的不是亲切，而是烦躁；看到的不是的笑脸，而是紧张厌烦的表情。宝宝接受了不良的刺激后，情绪消极，心理不安，这会影响他一天的正常生活。

■ 渴望与父母交流玩耍

宝宝在3岁前特别依恋父母，喜欢和父母亲近。因此，父母应该花一点时间听听宝宝的述说、提问，并为宝宝念儿歌，讲故事，唱唱歌或进行其他游戏。所花的时间并不多，却能给宝宝带来快乐和安慰。宝宝的心理得到了满足，会在快乐的情绪下成长。



许多父母只顾及宝宝的生活需求，而忽视宝宝的心理需求，不把宝宝的情感要求放在心上。当宝宝拿了玩具找父母玩或对父母说话时，听到的回答是："你自己去玩吧！我正忙着呢。"有的甚至嫌宝宝干扰了而骂孩子："真讨厌，没看我正忙吗？"

宝宝一心想和爸爸妈妈亲近，结果却遭受到父母的冷淡和不欢迎，宝宝肯定会强烈感受到难过和沮丧，发脾气哭闹也是难免的。许多父母却没有想到原因其实就在自己身上。

■ 期盼父母的尊重自己

宝宝从小受到尊重，才会产生自尊心，长大后也会尊重别人。每个宝宝都有自己的需要和兴趣爱好，他们都希望得到父母的尊重。所以父母不应该强迫宝宝做他们不喜欢的事情，如果非做不可，应该用请求或商量的语气，不可强迫命令。等宝宝做完事后，父母也要对宝宝说"谢谢"。

如果是父母做错了事或说错了话也要向宝宝承认错误，若错怪或冤枉了宝宝，事后应该向宝宝道歉。宝宝难免会有错误和过失以及不能令人满意的行为习惯，父母应该循循善诱，帮助他改正缺点与错误，最好不要在众人面前议论、指责宝宝，如说宝宝不听话、喜欢打架和尿床等，这将会伤害宝宝的自尊心。

宝宝虽小，但也有独立的人格尊严，一旦人格受到侮辱，心理就会产生不愉快的情绪。而且，万一宝宝丧失了人格尊严的心理要求，带来的后患更是无穷的。

■ 宝宝需要和睦的家庭生活

宝宝需要在父母恩爱、家庭成员和睦、相互尊重的环境里生活，和睦的家庭是宝宝幸福的摇篮，这是宝宝身心健康发展的必要条件。

父母之间经常发生矛盾，出言不逊、行为粗鲁，会让宝宝紧张、担忧；或者由于情绪不好，大人将怒气出在宝宝身上，把宝宝当成"出气筒"，更让宝宝委屈、不知所措。尤其是父母矛盾深化到闹离婚的时候，互相争夺孩子，宝宝不知何从，分不清是非，很易形成自私、虚伪、说谎及见风使舵的不良行为，严重的会影响宝宝的个性发展，并使心灵受到创伤。



■ 宝宝需要生活丰富多彩

宝宝的生活内容应该是丰富的，许多父母忙于工作，吃穿上给宝宝很大的满足，对宝宝的其他方面很少关心；有的家长望子成才心切，过多安排宝宝学习，致使宝宝精神紧张，生活能力差，影响人格的健全发展。可多让宝宝接受艺术的熏陶，艺术的陶冶能促使宝宝的人格获得健全的发展。

父母如能了解宝宝的这些心理需求，宝宝将会生活愉快，身心得到健康发展而不会产生不必要的心理问题。



0～3岁的宝宝常见心理问题Q&A

■ 有恋母情结的宝宝心理更健康

Q 我是一个新妈妈，宝宝只有3个月大，听说小时候不能让宝宝对妈妈过分依恋，否则宝宝长大了会有恋母情结和分离焦虑症。请问这种说法正确吗？我该怎么办？

A：让宝宝对母亲产生依恋情结是很有必要的，不必担心宝宝以后会出现分离焦虑症。

对母亲的依恋情结是宝宝心理正常发育的必要条件。依恋情结会使宝宝有安全感，增长探寻世界的好奇心和创造力，长大以后的独立性更强。母亲要充分抓住这个与宝宝建立感情的好机会。

当宝宝出生后母亲应精心地照顾他，哺喂母乳，给宝宝洗澡、换尿布等等，以满足宝宝的生理需求。同时母亲应多用充满爱的眼神和宝宝交流，给宝宝微笑、亲吻和爱抚，让宝宝通过感知觉充分地体会到母亲的爱，这就是建立母子依恋的过程。

宝宝有了被爱的经历，他长大后才会爱别人，友好地与他人相处。这种良好的与他人交往的能力是情商中的重要组成部分。缺乏母亲关爱的宝宝无法建立母子依恋，常常造成孤僻的性格。这种宝宝胆小、多疑，很难与人相处。

为了宝宝茁壮成长，妈妈要注意以下几点，以增加宝宝对母亲的依恋：

1.提高做母亲的敏感性，不要忽略婴儿，不要听任其哭闹。

2.多和宝宝做亲密的身体接触，比如婴儿抚触操就是一种很好的方法。

3.按照宝宝需求去调整自己的行为，不要把自己的意识强加给宝宝。千万不能自己心情好时和宝宝玩耍，自己心情不好时迁怒于宝宝，这种做法会造成宝宝心理伤害并影响他的一生。



怎样在生活中增强和宝宝的心灵交流

母乳喂养是母亲和宝宝心灵交往的开端。新生儿来到人间，在母亲的搂抱与爱抚中立即感受到母爱与安全，增进母婴之间的情感。新生儿的皮肤感觉出现最早而且非常灵敏，当他投入母亲的怀抱，接触到母亲肌肤的温柔时，宝宝能获得舒适和柔软，所以就每时每刻都盼望母乳的喂哺，来满足他生理的需要，同时渴望着母亲的搂抱来满足他的“皮肤饥饿”和“情感饥饿”。

和你的宝宝面对面地交流，这是宝宝最初的人际交流

1 母亲的柔情细语能引起宝宝的听觉反应

母亲微笑的脸能吸引宝宝视觉集中。母亲面对面和他讲话，张嘴闭嘴多次重复的动作会诱引婴儿模仿张口动嘴的兴趣。心理学家称这种动作为“共鸣动作”。母亲不要认为喂奶或喂食仅是消除宝宝的饥饿，重要的是婴儿在与母亲的交往中获得观看、倾听、触摸的机会，产生良好的情绪，启迪模仿能力，发展感知觉，学习与他人交往。

2 处理婴儿大小便及清洁卫生是母子心灵交往的好机会

多次更换尿布感受到的经验使宝宝学会了尿湿了就以哭来表示要求，换好后对着母亲微笑，手舞足蹈表示满足。同样，洗手洗脸、洗澡等其他生活

照顾中进行母子心灵交往也会产生很好效果，使婴儿身体得到了锻炼，增强了活动能力，促使感知觉灵敏，情绪愉快。

3 “玩”是母子心灵交往最好的形式

婴儿生长发育十分迅速，母亲应随着婴儿智力发育的需求，适时地供给大脑丰富的“精神食物”，各种促进脑细胞生长的刺激，使大脑能“吃饱”、“吃好”，并能消化吸收。

婴幼儿时期宝宝对母亲的依恋，会影响宝宝的一声，如果母子双方互动得好，将帮助宝宝建立良好的心理，健康成长。

■ 让您的宝宝告别分离焦虑

Q 我女儿现在一岁多，从她八个月起，几乎每个早上都要上演“每日一哭”。为什么会这样呢？有什么更好的办法让宝宝在我上班走的时候开心愉快呢？

A： 婴幼儿期的宝宝有时会把某种模式整合在自己的生活中，如跟妈妈正在亲昵时，妈妈到了上班的时间马上要离开，宝宝正在兴头上不愿意妈妈离去，因此而哭泣。这时大人显得比较紧张，这种紧张的氛围让孩子感觉到这一天跟平常不一样，这就加剧了哭的需求。到了第二天妈妈将要走时，身边的成人就在想：孩子会不会像昨天那样哭？他可能会哭吧？成人以为自己这样想孩子不知道，其实孩子的敏感能够觉察到成人凝重的气息，这种气息跟他昨天哭的时候的气息很接近，于是他就真的哭了起来。宝宝发现妈妈哄他时说话的声调和行为与他不哭时完全不同，这种异样的表现使孩子发现了哭的功能，于是宝宝就会重复哭。时间久了，哭就成为一种仪式，在妈妈离开时孩子就非哭不可。

宝宝哭并不见得是由于妈妈离开后不快乐造成的。其实当宝宝不快乐时更易表现出麻木和呆滞的表情，而很少哭。所以如果宝宝每天早晨必须得哭，那么父母就得反思一下在宝宝哭时自己的心理状态和行为状态，调整自己，不强化宝宝的哭泣。如果哭已成为一种模式，那就平静地对待它，就当这不是哭，而是一种仪式。

■ 消除宝宝的暴力倾向

Q 我家宝宝2岁半，原来很听话很乖的，可最近特别喜欢咬人，和小朋友在一起时也一样，比如有什么东西他想要，人家不给他，他就咬人。在家也是经常一发脾气就咬我们。这是所谓的宝宝暴力倾向吗？可以扭转吗？

A： 几乎每个2~3岁的宝宝都有些令人头疼的“暴力”倾向，往往一不随心，便大打出手。家长实在弄不明白那个原本温顺的宝宝怎么突然间就变得如此具有攻击性了呢！其实宝宝具有攻击性是受心理作用影响的。

1 宝宝自我意识萌发

2～3岁的宝宝自我意识逐渐萌发，但规则意识尚未建立，他们认为一切东西都是他的，事事都应合他意，所以一旦有什么不顺心的事情就会用暴力解决。

2 宝宝表达能力欠佳

该年龄段的宝宝语言能力有限，自己的想法、要求难以表述清楚。在交往中，当不被理解时，他们便选择用“打人”的方式表达感情。

3 受外界因素影响

两岁以后的宝宝，模仿的天性逐渐表露出来，他们会不加选择地吸收周围环境给予他们的一切并加以模仿。电视节目或生活中看到的暴力行为也会成为他们模仿的对象。

4 为了引起他人的关注

宝宝会发现自己乖巧听话时，爸爸妈妈关注的少，而只有自己做出一些过激行为时，才能引起注意，所以宝宝便采用这种方式来吸引父母的注意力。

5 宝宝心情不好

宝宝2～3岁时还不能有效地控制自己的情绪，他们便把烦恼、挫折、愤怒这些不良情感转化为“暴力”发泄出来。

让宝宝“和平”的秘籍

1.以暴制暴不可取。许多家长认为：既然我的宝宝打了人，就要让他也尝尝挨打的滋味，便会懂得“己所不欲，勿施于人”的道理。但这样做往往会适得其反，让宝宝觉得暴力是解决问题的好办法，强大可以随意欺负弱小。

2.坚持冷处理。宝宝打人后，许多妈妈为了息事宁人而大声训斥宝宝，其实妈妈们的大呼小叫反而让宝宝觉得很有意思，从而强化了他的攻击行为。

3.教会宝宝准确表达自己的需求。父母要鼓励宝宝用语言来表达自己的需要，如果宝宝说不清楚，妈妈可以帮助他，告诉他应该怎样说，从而提高他的表达能力。

4.给宝宝发泄不良情绪的出口。当宝宝情绪焦躁或低落时父母不要坐视不理，要帮宝宝寻找一个相对安全的方法发泄情绪。



典型病症——自闭症

他们被叫做“星星的孩子”。他们目光清澈却不愿意与人对视，他们能说话却根本不和你交流，他们听力正常却对声音充耳不闻。他们就是自闭症儿童，目前，我国有180多万自闭症患儿，世界上儿童自闭症的发病率为2%～6%，且每年都在递增。这种病如果早发现、早治疗，宝宝们可能走出那个孤独的世界，但由于缺乏足够的重视，他们依旧生活在孤独的世界里。自闭症是一种心理疾病，在国外，人们认为它是人在社会化过程中造成的一种心理异常反应。在中国它被归入残疾之列。

自闭症又称儿童孤独症，是一类以严重孤独、缺乏情感反应、语言发育障碍、刻板重复动作和对环境奇特的反应为特征的精神疾病。该病在3岁前就会表现出来，一直延续到终身，其中5岁之前是最好的治疗时期。

■ 自闭症的早期特征

刚出生：宝宝没有特征。

出生3～10天：宝宝没有明显特征。

出生4～6周：宝宝常哭闹，但并不是由于有需求。

出生3～4个月：宝宝不笑或对外界逗引没有笑的反应，不认识父母。

出生6～9个月：宝宝对玩具不感兴趣，别人要抱他时也不伸出手臂；举高宝宝时身体僵硬或松弛无力，不喜欢将头依偎在成人身上，没有喃喃自语。

出生10～12个月：宝宝对周围环境缺乏兴趣，喜欢独处；长时间哭叫，常有刻板行为（摇晃身体、敲打物品等）；拿着玩具不会玩，只是重复某一固定动作；与母亲缺乏目光对视；对其他人不能分辨，对声音刺激缺乏反应（如同耳聋）；不用手指人或指物品，不模仿动作，语言发育迟缓（发音单调或发出莫名其妙的声音，不模仿声音，更没有有意义的发声）。

出生21～24个月：宝宝睡觉不安稳，有时甚至通宵不眠；不嚼东西，只吃流食或粥样食物；喜欢看固定不变的东西；有刻板的手部动作，如旋转、翻动、敲打、抓挠等；肌肉松弛，常摔倒；缺乏目光对视，看

人时只是一扫而过即转移别处；没有好奇感，对环境的变化感到不安或害怕；可能出现学舌的表现，但较正常孩子迟缓，对词语不理解。

自闭症的典型症状

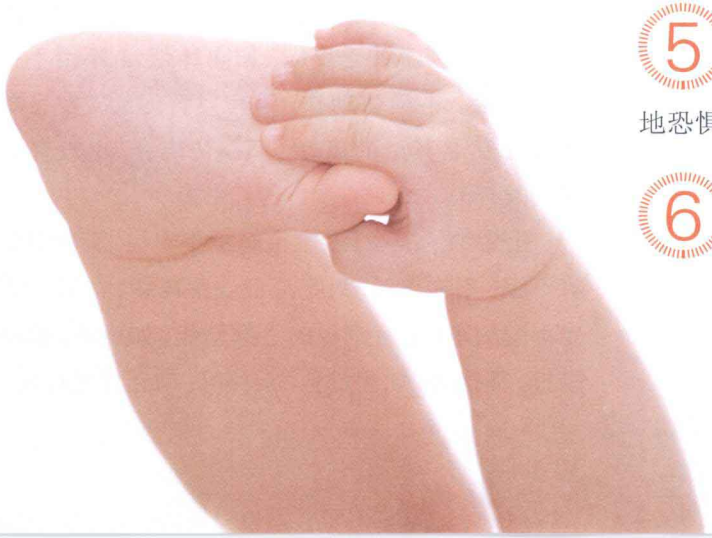
患有自闭症的宝宝一般会出现下面一些症状，家长需留心观察。

1 宝宝有社会交流障碍

一般表现为缺乏与他人的交流或交流技巧，与父母亲之间缺乏安全依恋关系等，如从小就和父母亲不亲，也不喜欢要人抱，当人要抱起他时，他不伸手，不做出期待要被抱起的姿势。

2 宝宝有语言交流障碍

语言发育落后，或者在正常语言发育后出现语言倒退，或语言缺乏交流性质。大多数患儿言语很少，严重的病例几乎终生不语，会说会用的词汇有限，并且即使有的患儿会说，也常常不愿说话而宁可以手势代替。



3 重复刻板行为

孤独症儿童常常在较长时间里专注于某种或几种游戏或活动，如着迷于旋转锅盖，单调地摆放积木块，或表现出无目的活动，活动过度，单调重复地蹦跳、拍手、挥手、奔跑旋转，也有的甚至出现自伤自残，如反复挖鼻孔、抠嘴、咬唇、吸吮等动作。

4 智力异常

70%左右的孤独症儿童智力落后，但这些儿童可能在某些方面具有较强能力，20%智力在正常范围，约10%智力超常，多数患儿记忆力较好，尤其是在机械记忆方面。

5 感觉异常

表现为痛觉迟钝、对某些声音或图像特别地恐惧或喜好等。

6 其他常见行为包括多动、注意力分散、发脾气、攻击、自伤等

■ 是什么原因导致宝宝患上自闭症

1.母亲怀孕期间得风疹和新陈代谢疾病，会使胎儿脑部发育受伤而导致自闭症。

2.难产、早产、新生儿脑部受伤均可造成自闭症。

3.遗传因素，如果家庭成员中有自闭倾向者，宝宝自闭症发病率也会增加。

4.后天受到精神刺激或打击也会造成宝宝自闭。

■ 如果宝宝有自闭症该如何护理

与自闭症宝宝谈话时尽量使用简单明确的言语。

语言障碍将影响宝宝的社会适应能力，因此要尽力去训练宝宝的语言能力，主要可以从以下几方面入手：

1 呼吸训练

在行为中加入由口吐气的动作，这样才能顺利进行发声训练。在训练中要反复示范，及时给予正性强化，如赞扬或给糖果等。

2 口型和发音训练

让宝宝很快学会模仿口型和发音，特别训练之前的偶然发音要立即给予鼓励以增加自动发音的频率。

3 单词训练

从模仿说出实际物品的名称开始，最好选择宝宝感兴趣的食物或玩具，待能说出实物名称时可过渡到通过卡片学习说一些动词。

4 说句子训练

可利用宝宝的一些要求进行，开始要简短，之后逐渐延长，最后加入一些表示礼貌和客套的词。

5 复述和对答能力的训练

复述20字以上的句子后可利用图画书或日常情景训练宝宝的对答能力。

6 语言理解能力训练

日常生活中听指令练习。可以听指令做动作，听指令做事情，“把××摆好”，“把×××拿过来”。必要时运用手势、肢体语言，卡片等视觉线索给予提示。复杂的指令由指导者示范动作再令其模仿。



宝宝心理问题就医指南

一旦家长发现宝宝有行为上或情绪上的异常，如果自己通过上面介绍的情况不能判断，最好找儿童心理医生给宝宝诊断。儿童心理医生对于初当父母的年轻爸爸妈妈们来说，既陌生又疑惑，他们能给宝宝看好吗？宝宝这么小就得看心理医生是不是有点小题大做？这些疑问都缘于他们对儿童心理医生的不了解。

■ 儿童心理医生是如何给宝宝看病的

步骤1 诊断病情

儿童心理医生能够帮助父母了解哪些行为是宝宝生长发育过程中的正常现象，哪些是低于发育水平的行为而需要矫正的，哪些行为是需要心理干预的，哪些行为是需要进一步发展提高的。所以，当父母发现宝宝的行为与众不同并且不能适应环境时，先不要轻易下结论，而是需要找心理医生做一些检查、分析和诊断，因为有些宝宝的行为是超常的，有些宝宝的行为则是存在问题的。



步骤2 分析病因

心理医生可以分析宝宝的不正常行为，是心理问题、心理障碍还是心理疾病。比如适应不良、胆小紧张、爱哭不合群等都属于心里问题；口吃、计算困难等属于心理障碍；心理发育迟缓、抽动秽语综合症、多动症、孤独症等属于心理疾病。

步骤3 对症治疗

对于宝宝的心理问题的治疗，需要家长改变教育方法，给宝宝良好的生长环境。对于宝宝心理障碍，除了家长要改变教育方法外，还需要对宝宝进行心理训练和行为矫正。对于宝宝心理疾病，需要心理治疗，甚至需要药物治疗。

■ 带宝宝看儿童心理门诊有哪些需特别注意的

现在许多大型的综合医院的儿科都设有儿童心理门诊，而一些精神专科的医院也有儿童心理门诊。有些私人的心理咨询机构也有类似的医生，不过这就需要父母们特别注意他们是否有执业资质。

心理门诊的收费和普通门诊差别不大，有挂号费和药费，但要注意的是它会另收心理咨询费用，与心理医生的谈话也会按照时间来计费。

带宝宝去看心理医生时的注意事项：

1 宝宝心灵“感冒了”与感冒了上医院看病一样，也可以上医院求助。要特别注意的是，父母一定要找正规的有资质的医院和医生看病，因为心理的问题只有专业人士能真正解决。

2 宝宝毕竟还小，与医生交流存在一定的难度，所以往往是父母代替他们和医生交流。这样就要求父母尽可能多地还原生活片段，让医生能更好地判断。

3 不要觉得宝宝存在心理问题是件丢脸的事情，而不敢与医生进行直接的、过多的交流，要把心理医生看成亲密的朋友，他是在帮你和宝宝解决问题。所以只要是让你觉得困惑的宝宝的相关情况与问题都可以和医生交流，为你和宝宝保密是他们的职业操守。

4 “知无不言”比“遮遮掩掩”更利于沟通。医生为了了解宝宝的情况，可能会问一些家庭环境或者家庭教养的相关问题。父母一定要配合，有问必答，这对宝宝的诊断相当重要。

5 不要希望一次咨询就“根治”，解决心理问题往往要有一段转变过程，所以父母不可操之过急。

