

附赠
儿童成长
监测卡

刘长伟 让宝宝 不生病

把营养当灵药,好妈妈本该会这些,

20万妈妈



“不担心不焦虑”口碑推荐

编著 | 南京医科大学附属南京儿童医院
20万妈妈信赖的儿科营养师 刘长伟
内分泌科主任医师 顾威



汉竹 ● 健康爱家系列

刘 长 伟

让宝宝
不生病

刘长伟 顾 威 编著
汉 竹 主 编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

刘长伟 让宝宝不生病 / 刘长伟, 顾威编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5379-9

I. ①刘… II. ①刘… ②顾… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 222971 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

刘长伟 让宝宝不生病

编 著	刘长伟 顾 威
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐金凤 武梅梅 李书雅 尤竞爽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12.5
字 数	120千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5379-9
定 价	39.80元 (附赠 儿童成长监测卡)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

儿科医生 + 儿科营养师, 教您从容应对宝宝常见病症 11

宝宝体检别大意, 保证健康体质 12

第一章 儿科营养师: 补充营养, 预防宝宝生病

- 母乳喂养, 开启宝宝健康的“金钥匙” 18
- 喝水充足, 宝宝可以更聪明——如何正确给宝宝喝水 19
- 一定要查微量元素吗 20
- 宝宝需要补充哪些营养补充剂 21
- 宝宝成长各阶段必需营养素速查 22
 - 碳水化合物 22
 - 蛋白质 22
 - 脂类 23
 - 膳食纤维 23
 - 维生素 A 24
 - 维生素 D 26
 - 维生素 C 28
 - 维生素 E 30
 - 锌 30
 - 钙 33
 - 硒 34
 - 铁 35
 - 碘 36
 - 植物化学物 37
- 宝宝缺乏营养素的常见表现 38
 - 明显消瘦或体重增加缓慢 38
 - 脸色苍白 40
 - 夜间睡眠烦躁、夜惊 41
 - 异食癖、食欲缺乏、生长发育慢 41

第二章 儿科大夫: 宝宝生病了, 正确用药

- 出现什么情况要带孩子去医院 44
- 给孩子喂药, 能把药混到奶里吗 45
- 教您几招, 轻松给孩子喂药 46
- 退热药、抗生素怎么选 47

● 宝宝腹泻，搞清原因再用药	48
● 成人药宝宝能用吗	49
● 如何正确看待宝宝用抗生素	50
● 输液、吃药，宝宝生病首选哪个	51
● 宝宝皮肤病高发，应如何选择药膏	52
● 用过的药下次一定能用吗	53
● 怎么看待疫苗	53

第三章 宝宝常见病：妈妈怎么办

● 感冒发热	58
宝宝感冒“扛不扛”	58
捂热综合征：过度捂孩子会害了孩子	58
儿科医生：合理看待物理降温	59
儿科营养师：感冒、发热期间的饮食安排，有禁忌吗	60
● 扁桃体发炎	62
感冒发热容易引起扁桃体发炎吗	62
儿科医生：早发现早治疗	63
儿科营养师：扁桃体发炎的饮食安排	64
● 咳嗽	66
咳嗽久了，会不会得支气管炎	66
宝宝有痰怎么办	66
儿科医生：教您几招给宝宝快速止咳	67
儿科营养师：咳嗽期间的饮食安排	68
● 肺炎	70
怎么预防宝宝肺炎	70
儿科医生：肺炎护理不好，容易引发各种并发症	71
儿科营养师：肺炎宝宝怎么喂养	72
● 腹泻	74
巧观便便，我家宝宝为啥腹泻	74
腹泻宝宝容易发生乳糖不耐受	74
儿科医生：预防很重要	75
儿科营养师：腹泻期间更要加强营养	76
● 便秘	78
几天不拉便便算是便秘	78
辅食添加不合理，宝宝肠道要抗议	78
儿科医生：教您两招，便秘快快解除	79
儿科营养师：益生菌和膳食纤维，帮助宝宝肠蠕动	80





● 消化不良	82
饮食、气候因素，肠道外感染都会引起消化不良	82
儿科医生：如何调整、治疗和改善消化不良	83
儿科营养师：不吃冷的食物，减轻肠道负担	84
● 过敏	86
母乳喂养是预防过敏最佳措施	86
哪些行为会增加宝宝过敏风险	86
儿科医生：婴儿期过敏，今后容易出现过敏性疾病	87
儿科营养师：这些食物易导致过敏	88
● 湿疹	90
红疹子中间有白点，是湿疹吗	90
儿科医生：炎炎夏日，如何应对宝宝湿疹	91
儿科营养师：教您湿疹宝宝这样喂养	92
● 缺铁性贫血	94
宝宝为什么会得缺铁性贫血	94
儿科医生：补充铁剂	95
儿科营养师：预防缺铁，从添加富含铁的辅食做起	96
● 偏食厌食	98
宝宝不吃饭，真的是偏食厌食吗	98
儿科医生：九招“收服”偏食厌食宝宝	99
儿科营养师：孩子不肯吃饭，试试饥饿疗法	100
● 幼儿急疹	102
如何区分幼儿急疹与其他皮疹	102
儿科医生：幼儿急疹，在家怎么护理	103
儿科营养师：幼儿急疹宝宝怎么喂养	104
● 哮喘	106
预防哮喘，居家环境很重要	106
哮喘悉心呵护，不惹大麻烦	106
儿科医生：检测过敏原，宝宝从此告别哮喘	107
儿科营养师：避开过敏食物	108
● 小儿肥胖	110
什么样的宝宝算是“小胖子”	110
“小胖子”可能会患上 30 多种疾病	110
父母以身作则，帮宝宝告别“小胖子”	110
儿科医生：警惕孩子也会胖出 2 型糖尿病	111
儿科营养师：能量过剩，还会缺乏营养	112

● 支气管炎	114
怎么区分普通咳嗽、支气管炎和肺炎	114
儿科医生：支气管炎宝宝如何护理	115
儿科营养师：支气管炎宝宝怎么喂养	116
● 小儿肠绞痛	117
肠绞痛的宝宝有什么表现	117
如何应对肠绞痛	117
儿科医生：肠绞痛其实并不是一种病	118
儿科营养师：如何喂养肠绞痛宝宝	119
● 小儿夜惊	120
小儿为什么会出现夜惊、哭闹	120
儿科医生：疏导情绪，不需要药物治疗	121
儿科营养师：小儿夜惊，不一定是缺钙	122
● 手足口病	124
为什么小儿容易发生手足口病毒感染	124
宝宝患上手足口病该怎么办	124
儿科医生：手足口病是可以预防的	125
儿科营养师：手足口病的饮食怎么安排	126
● 夜磨牙	128
儿童夜磨牙，有家族倾向	128
儿科医生：儿时磨牙不纠正，严重时会影响孩子一生健康	129
儿科营养师：磨牙是缺钙还是蛔虫感染	130
● 热性惊厥	131
单纯性热性惊厥预后良好，复杂性热性惊厥预后则较差	131
儿科医生：热性惊厥的治疗原则及预防	132
儿科营养师：热性惊厥的饮食安排	133
● 生长性疼痛	134
宝宝在没有外伤的情况下出现关节痛是生长性疼痛吗	134
如何应对宝宝生长性疼痛	134
儿科医生：生长性疼痛与佝偻病、关节炎和滑膜炎的不同	135
儿科营养师：生长性疼痛的处理方法和饮食安排	136
● 髌关节发育不良	137
如何判断髌关节发育不良	137
儿科医生：越早治疗越有效	138
儿科营养师：早发现早治疗，均衡饮食	139



● 佝偻病	140
何谓佝偻病	140
如何预防小儿佝偻病	140
儿科医生：补充维生素 D 才能促进钙的吸收	141
儿科营养师：佝偻病一般缺维生素 D 而不缺钙	142
● 龋齿	144
宝宝长牙发热、不睡觉怎么办	144
乳牙要拔吗	144
儿科医生：龋齿危害性大，要重视	145
儿科营养师：从小养成好习惯杜绝龋齿	146
● 呕吐	148
宝宝出现呕吐怎么办	148
儿科医生：查病因，治疗原发病	149
儿科营养师：分清呕吐的原因	150
● 矮小症	151
父母个子高，孩子一定不会矮吗	151
儿科医生：身材矮小可能是由疾病引起的	152
儿科营养师：营养不良或营养素缺乏导致矮小症	153
● 小儿甲状腺肿大	154
甲状腺肿大不痛不痒，也需引起重视	154
儿科医生：甲状腺肿大的原因	155
儿科营养师：甲状腺肿大与吃的哪些食物有关	156
● 过敏性紫癜	157
儿科医生：避免接触各种致敏原	158
儿科营养师：过敏性紫癜的饮食安排	159
● 儿童糖尿病	160
儿科医生：应该采取综合治疗法	161
儿科营养师：安排好饮食很重要	162
● 儿童高血压	164
儿科医生：儿童高血压危害大	165
儿科营养师：别让孩子吃出高血压	166

第四章 意外防护与急救：别让宝宝处于危险中

● 雾霾 注意防护，多吃富含维生素 C、 β -胡萝卜素等的水果和深色叶菜	170
● 噎食 海姆立克急救法	171
● 坠床 多留心，多警惕，别存侥幸心理	172
● 跌倒 儿童伤害领域的重点问题之一	173

• 烫伤 不能在烫伤的地方涂牙膏、酱油等	174
• 误食 妈妈需要掌握一些家庭急救措施	175
• 外伤 小伤家长自己处理, 大伤及时上医院	176
• 触电 消除用电安全隐患	178
• 溺水 6 分钟急救黄金期	179

附录

• 附录 1 常见宝宝辅食与喂养问题 15 问	180
1. 6 个月以内的婴儿换奶粉可以加强胃肠道的适应功能吗	180
2. 宝宝不肯喝奶, 需要补钙吗	180
3. 宝宝什么时候可以喝酸奶	181
4. 宝宝什么时候可以喝纯奶、鲜奶	182
5. 为什么不建议婴儿喝果汁	182
6. 宝宝不肯吃饭只喝奶怎么办	183
7. 宝宝牛奶蛋白过敏怎么办	183
8. 吃母乳或奶粉的宝宝过敏怎么办	184
9. 给 1~3 岁的宝宝吃什么水果更营养	185
10. 为什么要给满 6 个月的宝宝及时开荤	185
11. 宝宝不肯吃饭是不是缺锌	186
12. 宝宝什么时候开始吃盐	187
13. 宝宝需要补钙吗	188
14. 宝宝需要补充 DHA 吗	188
15. 牛初乳能提高孩子的免疫力吗	189
• 附录 2 您不知道的 9 个养护真相	190
1. 小宝宝为什么会流口水	190
2. 宝宝幽门已经关闭, 会不会影响智力	191
3. 常常捏宝宝鼻子, 能使鼻子变挺吗	192
4. 自费的疫苗要不要打	193
5. 怎么确定是否要带孩子去医院	194
6. 婴儿喜欢拍头, 是怎么回事	195
7. 二手烟, 对宝宝健康危害极大	196
8. 误区: 宝宝从小喝酒, 长大酒量大	197
9. 如何认识性早熟	198
• 附录 3 脂溶性维生素的功能、缺乏症状和食物来源	199
• 附录 4 水溶性维生素的功能、缺乏症状和食物来源	199



汉竹 ● 健康爱家系列

刘 长 伟

让宝宝
不生病

刘长伟 顾 威 编著
汉 竹 主 编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



序

年轻一代的爸爸妈妈们最担心宝宝生病。宝宝一人生病，全家都遭罪，正所谓“牵一发而动全身”。到儿童医院工作以来，给我印象最深的是儿童医院门诊总是人满为患。一个宝宝看病，有时候有五六个家长陪着。

给宝宝看病，家长确实不容易，看一个感冒或发热，需要花费一天的时间，家长和宝宝都吃不消；而儿科医生也很辛苦，一上午或一下午看几十个病人，连喝口水的时间都没有。

为了解决宝宝的疾病问题，很多家长通过图书、网络等不断学习育儿知识。我自开通微博5年多来，粉丝数量不断增加，截止目前已接近20万，每天都会收到不少家长们的咨询问题。除了通过微博等解答家长的疑问之外，我还将家长最关注的话题写成科普文章，深受年轻家长及专业人士的欢迎。通过与家长接触，我了解到作为家长关心的话题下：

如何合理安排宝宝的营养？

如何能让宝宝少生病？

宝宝生病时，家长如何正确判断和应对，什么情况下该去医院？

宝宝生病了，如何合理用药？

如何预防宝宝发生意外？

发生意外时，该如何进行现场紧急施救？

.....

为了让家长更好的应对宝宝面临的营养、生病、用药、意外等问题，我与具有丰富临床经验的儿科医生顾威主任合作，完成了《刘长伟 让宝宝不生病》这本书。真心希望这本书让读者有所收获，能让宝宝少生病、不生病。

最后，非常感谢南京儿童医院领导及同事的大力支持，也感谢相关专家和朋友们帮助。但由于笔者资历尚浅，书中难免会有不妥之处，恳请大家多提宝贵意见。



目录

儿科医生 + 儿科营养师，教您从容应对宝宝常见病症	11
---------------------------	----

宝宝体检别大意，保证健康体质	12
----------------	----

第一章 儿科营养师：补充营养，预防宝宝生病

• 母乳喂养，开启宝宝健康的“金钥匙”	18
• 喝水充足，宝宝可以更聪明——如何正确给宝宝喝水	19
• 一定要查微量元素吗	20
• 宝宝需要补充哪些营养补充剂	21
• 宝宝成长各阶段必需营养素速查	22
碳水化合物	22
蛋白质	22
脂类	23
膳食纤维	23
维生素 A	24
维生素 D	26
维生素 C	28
维生素 E	30
锌	30
钙	33
硒	34
铁	35
碘	36
植物化学物	37
• 宝宝缺乏营养素的常见表现	38
明显消瘦或体重增加缓慢	38
脸色苍白	40
夜间睡眠烦躁、夜惊	41
异食癖、食欲缺乏、生长发育慢	41

第二章 儿科大夫：宝宝生病了，正确用药

• 出现什么情况要带孩子去医院	44
• 给孩子喂药，能把药混到奶里吗	45
• 教您几招，轻松给孩子喂药	46
• 退热药、抗生素怎么选	47

• 宝宝腹泻，搞清原因再用药	48
• 成人药宝宝能用吗	49
• 如何正确看待宝宝用抗生素	50
• 输液、吃药，宝宝生病首选哪个	51
• 宝宝皮肤病高发，应如何选择药膏	52
• 用过的药下次一定能用吗	53
• 怎么看待疫苗	53



第三章 宝宝常见病：妈妈怎么办

• 感冒发热	58
宝宝感冒“扛不扛”	58
捂热综合征：过度捂孩子会害了孩子	58
儿科医生：合理看待物理降温	59
儿科营养师：感冒、发热期间的饮食安排，有禁忌吗	60
• 扁桃体发炎	62
感冒发热容易引起扁桃体发炎吗	62
儿科医生：早发现早治疗	63
儿科营养师：扁桃体发炎的饮食安排	64
• 咳嗽	66
咳嗽久了，会不会得支气管炎	66
宝宝有痰怎么办	66
儿科医生：教您几招给宝宝快速止咳	67
儿科营养师：咳嗽期间的饮食安排	68
• 肺炎	70
怎么预防宝宝肺炎	70
儿科医生：肺炎护理不好，容易引发各种并发症	71
儿科营养师：肺炎宝宝怎么喂养	72
• 腹泻	74
巧观便便，我家宝宝为啥腹泻	74
腹泻宝宝容易发生乳糖不耐受	74
儿科医生：预防很重要	75
儿科营养师：腹泻期间更要加强营养	76
• 便秘	78
几天不拉便便算是便秘	78
辅食添加不合理，宝宝肠道要抗议	78
儿科医生：教您两招，便秘快快解除	79
儿科营养师：益生菌和膳食纤维，帮助宝宝肠蠕动	80





● 消化不良	82
饮食、气候因素，肠道外感染都会引起消化不良	82
儿科医生：如何调整、治疗和改善消化不良	83
儿科营养师：不吃冷的食物，减轻肠道负担	84
● 过敏	86
母乳喂养是预防过敏最佳措施	86
哪些行为会增加宝宝过敏风险	86
儿科医生：婴儿期过敏，今后容易出现过敏性疾病	87
儿科营养师：这些食物易导致过敏	88
● 湿疹	90
红疹子中间有白点，是湿疹吗	90
儿科医生：炎炎夏日，如何应对宝宝湿疹	91
儿科营养师：教您湿疹宝宝这样喂养	92
● 缺铁性贫血	94
宝宝为什么会得缺铁性贫血	94
儿科医生：补充铁剂	95
儿科营养师：预防缺铁，从添加富含铁的辅食做起	96
● 偏食厌食	98
宝宝不吃饭，真的是偏食厌食吗	98
儿科医生：几招“收服”偏食厌食宝宝	99
儿科营养师：孩子不肯吃饭，试试饥饿疗法	100
● 幼儿急疹	102
如何区分幼儿急疹与其他皮疹	102
儿科医生：幼儿急疹，在家怎么护理	103
儿科营养师：幼儿急疹宝宝怎么喂养	104
● 哮喘	106
预防哮喘，居家环境很重要	106
哮喘悉心呵护，不惹大麻烦	106
儿科医生：检测过敏原，宝宝从此告别哮喘	107
儿科营养师：避开过敏食物	108
● 小儿肥胖	110
什么样的宝宝算是“小胖子”	110
“小胖子”可能会患上 30 多种疾病	110
父母以身作则，帮宝宝告别“小胖子”	110
儿科医生：警惕孩子也会胖出 2 型糖尿病	111
儿科营养师：能量过剩，还会缺乏营养	112

● 支气管炎	114
怎么区分普通咳嗽、支气管炎和肺炎	114
儿科医生：支气管炎宝宝如何护理	115
儿科营养师：支气管炎宝宝怎么喂养	116
● 小儿肠绞痛	117
肠绞痛的宝宝有什么表现	117
如何应对肠绞痛	117
儿科医生：肠绞痛其实并不是一种病	118
儿科营养师：如何喂养肠绞痛宝宝	119
● 小儿夜惊	120
小儿为什么会出现夜惊、哭闹	120
儿科医生：疏导情绪，不需要药物治疗	121
儿科营养师：小儿夜惊，不一定是缺钙	122
● 手足口病	124
为什么小儿容易发生手足口病毒感染	124
宝宝患上手足口病该怎么办	124
儿科医生：手足口病是可以预防的	125
儿科营养师：手足口病的饮食怎么安排	126
● 夜磨牙	128
儿童夜磨牙，有家族倾向	128
儿科医生：儿时磨牙不纠正，严重时会影响孩子一生健康	129
儿科营养师：磨牙是缺钙还是蛔虫感染	130
● 热性惊厥	131
单纯性热性惊厥预后良好，复杂性热性惊厥预后则较差	131
儿科医生：热性惊厥的治疗原则及预防	132
儿科营养师：热性惊厥的饮食安排	133
● 生长性疼痛	134
宝宝在没有外伤的情况下出现关节痛是生长性疼痛吗	134
如何应对宝宝生长性疼痛	134
儿科医生：生长性疼痛与佝偻病、关节炎和滑膜炎的不同	135
儿科营养师：生长性疼痛的处理方法和饮食安排	136
● 髋关节发育不良	137
如何判断髋关节发育不良	137
儿科医生：越早治疗越有效	138
儿科营养师：早发现早治疗，均衡饮食	139



● 佝偻病	140
何谓佝偻病	140
如何预防小儿佝偻病	140
儿科医生：补充维生素 D 才能促进钙的吸收	141
儿科营养师：佝偻病一般缺维生素 D 而不缺钙	142
● 龋齿	144
宝宝长牙发热、不睡觉怎么办	144
乳牙要拔吗	144
儿科医生：龋齿危害性大，要重视	145
儿科营养师：从小养成好习惯杜绝龋齿	146
● 呕吐	148
宝宝出现呕吐怎么办	148
儿科医生：查病因，治疗原发病	149
儿科营养师：分清呕吐的原因	150
● 矮小症	151
父母个子高，孩子一定不会矮吗	151
儿科医生：身材矮小可能是由疾病引起的	152
儿科营养师：营养不良或营养素缺乏导致矮小症	153
● 小儿甲状腺肿大	154
甲状腺肿大不痛不痒，也需引起重视	154
儿科医生：甲状腺肿大的原因	155
儿科营养师：甲状腺肿大与吃的哪些食物有关	156
● 过敏性紫癜	157
儿科医生：避免接触各种致敏原	158
儿科营养师：过敏性紫癜的饮食安排	159
● 儿童糖尿病	160
儿科医生：应该采取综合治疗法	161
儿科营养师：安排好饮食很重要	162
● 儿童高血压	164
儿科医生：儿童高血压危害大	165
儿科营养师：别让孩子吃出高血压	166

第四章 意外防护与急救：别让宝宝处于危险中

● 雾霾	注意防护，多吃富含维生素 C、 β -胡萝卜素等的水果和深色叶菜	170
● 噎食	海姆立克急救法	171
● 坠床	多留心，多警惕，别存侥幸心理	172
● 跌倒	儿童伤害领域的重点问题之一	173