

100%
实用

新手父母 轻松育儿

许登钦 / 著

——著名专家破解**60个**
常见育儿问题

小儿饮食
问题多

疾病照护
有方法

养育观念
要正确



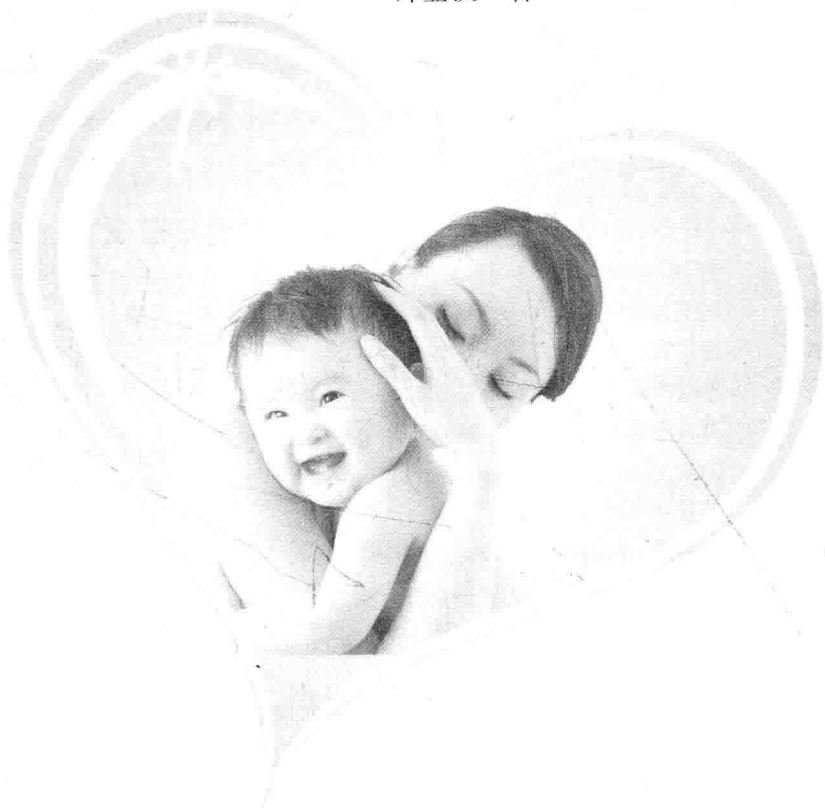
饮食指导吃出健康宝宝
教养妙招解除育儿疑惑
疾病防治化解家长烦恼

集结60个常见育儿难题
一册在手 育儿无忧

新手父母轻松育儿

——著名专家破解 60 个常见育儿问题

许登钦 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

新手父母轻松育儿:著名专家破解 60 个常见育儿问题/许登钦著.

— 青岛:青岛出版社,2016.1

ISBN 978-7-5552-3234-6

I . ①新… II . ①许… III . ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277570 号

原著作名:《新手父母轻松育儿没烦恼!人气小儿科医师许登钦为你解答 60 个常见的育儿问题》

原出版社:凯特文化

作者:许登钦

i. 中文简体字版 ©2015 年,由青岛出版社有限公司出版。

ii. 本书由凯特文化正式授权,经由凯琳国际文化代理,由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2015-164 号

书 名	新手父母轻松育儿——著名专家破解 60 个常见育儿问题
作 者	许登钦
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026
责任编辑	江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com
装帧设计	林文静
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	14.25
字 数	170 千
书 号	ISBN 978-7-5552-3234-6
定 价	29.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847

推 荐 序

儿童是国家的未来与命脉,政府对儿童健康一直都非常重视。因为社会经济的发展、医药卫生的进步,儿童的健康跟以往比起来有大幅的提升,例如婴儿死亡率从 1970 年的 16.9‰ 降至 2006 年的 4.6‰。婴幼儿的存活率提高了,我们就更要注意儿童的身体健康、生活质量及心理发展,尤其在 21 世纪儿童的健康还面临很多新的挑战。

以往每名妇女生育子女的总数有四名以上,从 1990 年代以后就急速滑落,目前每名妇女生育率为 1.12 名子女,代表现在中国少子化非常严重。

投入职场的妇女越来越多,从 1980 年代的 39.3% 到现在的 48.1%,致使晚婚现象愈来愈普遍,男女初婚年龄由 27.6 岁及 23.8 岁,到 2012 年变成 31.9 岁及 29.5 岁,愈晚结婚就愈晚生育或减少生育,这对我们下一代孩子的质与量也有直接的影响。

更值得注意的是离婚率也渐渐提高,从以往每千对夫妻离婚率为 0.8,到现在约 2.7‰,所以我们的孩子在单亲家庭中长大的比例高达 7.7%。这些问题使得家长对孩子的健康及对孩子的照顾充满不确定感,更让大家压力大到不敢生小孩。

许登钦医师适时地扮演了解除家长焦虑、安抚家长心情的角色。这一本好书,希望能提供正确的观念给家长参考,以减少大家的担心。

许医师是我的学生,从他还是学生,到投身我建立的长庚儿童医院做小儿科住院医师、总医师,直到主治医师,一路走来,我感觉到了他对专业的专注,更感觉到了他对病患及家属的爱心。

本书详载了新手父母所有想要知道的讯息,包括新生儿要怎么照顾、婴幼儿要怎么喂食、宝宝在发育过程中会遇到什么重要的问题、小孩

子生病了要怎样照顾、现代儿童常见的过敏疾病、比生长更重要的智能发展问题、有关孩子教养问题等。

这是一本内容丰富的育儿书籍,我很恭喜许医师完成了这本书,也很推荐所有的新手家长,都应该拥有这本书,读完之后一定会有很大的收获。

林奏延

林奏延 医师

小朋友口中的林爷爷医师,拥有一头慈祥的白发,最具爱心与亲和力。曾任长庚儿童医院院长、台湾儿科医学会理事长、台湾感染症医学会理事长,现任行政院卫生署副署长、长庚大学医学系教授。是小儿科界的资深前辈医师,极为大家所尊崇。

自序

投身在小儿科的领域转眼间已经 12 个年头了,从学生时代在大医院学习开始,照顾的多是病情严重的孩子,直到自己身为主治医师以后才是真正面对“日常生活中”的家长与儿童,需要解答的问题是孩子平日“教”与“养”的点点滴滴,这其间的差异是很大的。在这几年我与家长互动的过程中,我发现,出生的孩子少了,每个孩子都是父母的心肝宝贝,为人父母的不但要努力给孩子最好的衣食住行,还要努力从各方摄取养育小孩的知识,街坊邻居、亲朋好友、书籍网络,都是咨询的对象,于是知道的不是不够多,而是弄不清楚信息的对错与真假!我觉得我有责任告诉这么用心的父母们更多、更正确的儿科知识,也应该设法破除大家的育儿迷思。于是写了这本书,期望能将正确的育儿观念分享给所有的爸爸妈妈,让大家轻松育儿,没有烦恼。

我在健儿门诊看诊的时候,发现家长们关心的问题都很类似,例如宝宝喂食的奶量与频率要怎么样才好?大月龄的孩子偏挑食要怎么办?宝宝呼吸道的怪声特多,常常因此带去看医生又吃了不必要的药,该怎么办?宝宝脸上长了各式各样的疹子,热疹、青春痘、脂溢性皮肤炎等等却常被误指为过敏!新生儿正常就是肚子鼓鼓的,家长却担心宝宝是否因胀气而哭闹。这些问题我希望在书中做一完整的描述,新手父母以后就不会再烦恼这些事了。

我发现大多数的家长会注意孩子的身高、体重,但很少注意孩子的“发展”,我在书中也强调了要注意孩子的粗动作发展、精细动作发展、语言发展,以及自闭症和过动症的症状等等,希望有潜在问题的孩子能早一点被发现,早一点接受治疗!

你会发现我在文章中苦口婆心地请大家好好思考,小朋友生病时该

怎么吃药,因为我看到太多只为生意不为孩子健康着想的处方笺,其实我是很难过的,孩子感冒需要吃那些药吗?孩子发烧时要怎样才不会紧张乱投医呢?你知道儿科的小病人们生病时有九成是不必使用抗生素的吗?你可知道这样用下去,对全国儿童将会是一个灾难吗?所以我恳请你仔细阅读我在孩子生病了该怎么照顾的章节里所提到的观念,回过头来审视我们给孩子吃的是什么药,有没有必要。事实上药物不能解决孩子的病,用心才是关键。

过敏的问题也深深困扰着家长们,文中我引用最新的研究数据来告诉你要如何处理孩子的过敏症,以及提供最新的预防与保养之道。最后一章节的内容也是我最在意的,就是亲子关系与教养的问题。因为社会形态的改变,大多数的家庭是双薪小家庭,父母与子女每天相处的时间短暂,这就衍生了亲子之间情感联结的问题。随着 3C 产品的侵入我们的生活,可能使得亲子关系更为疏离、更多冲突;陪伴孩子长大,我们做父母的也要成长,因为亲子关系是维系孩子自信、品格、价值观……一切的基础。我在文中也写到要如何增进亲子关系与手足情感,相信能对你的家庭关系有些启发。

花了一年的时间,撰写了这本近十万字的医疗照顾及教养书,若能帮助你看了之后,在有正确的观念支持之下,更能以放松的心情享受这段养儿育女的人生历程,这就是我在此深切的期望与祝福了!

許登欽 医师



目录 Contents

推荐序

自序

新生篇 家有新生命降临

你知道吗？每位新生儿都可以免费做听力筛查 / 003

出生一星期就解血尿，难道是有什么疾病？ / 005

幼儿健康检查不是只有打打预防针而已！ / 007

夜间哭闹不止的“婴儿肠绞痛”是肠胃生病造成的吗？ / 011

一个月新生儿睡觉就会打呼，是呼吸道发生异状吗？ / 015

肚子像气球一样鼓鼓的，轻敲澎澎有声，这就是胀气？ / 017

新生儿太爱哭会容易造成腹股沟与肚脐疝气？ / 018

自费检查昂贵又费时，不做又不安心？ / 022

脐带血过敏指数高，难道就是过敏儿？ / 025

为了不让婴儿受惊吓，睡觉时得将手脚固定住？ / 028

耳垢千万别乱清，小心清洁不成反弄伤耳朵！ / 030

饮食篇 小儿饮食问题多

母乳的好处比你知道的还要多很多！ / 033

市售配方奶种类繁多,小朋友真的需要吗? / 037

新生儿不满六个月就喝水,小心水中毒危机? / 040

好处多多的母乳还是有不足的营养素! / 042

宝宝总是躺着喝母乳,会容易感染中耳炎吗? / 045

当宝宝开始尝试副食品,这些事一定要知道! / 046

迟不长牙是缺钙,补充钙粉才能快快长牙? / 052

孩子挑食或拒食,父母该怎么办? / 054

家长一定要注意的挑食或拒食情形! / 064

刻意定时定量喂食小宝宝反而苦了家长 / 066

小宝宝突然解绿便,是不是被吓着啦? / 069

养育篇 养育观念要正确

小男孩洗澡必须将包皮翻开清洁比较好? / 073

小宝宝从床上跌落,会有脑出血危险,要赶紧做脑部 CT? / 077

新生儿太早学站会变 O 型腿,太早学坐会得脊椎侧弯? / 079

替小朋友刷牙有方法,轻松清洁没烦恼! / 081

两岁还是不大会说话,是否发育迟缓? / 085

训练幼儿大小便,操之过急反而会有反效果! / 088

幼儿长牙是否与发烧有关联呢? / 091

说话含糊不清,大舌头长大自然就会好? / 093

小女生胸部居然发育了,是塑化剂或环境荷尔蒙的影响吗? / 096

用学步车学走路,危害大! / 101

小朋友一天到晚吃手指,该不会连细菌都通通吃下肚吧? / 103

无法脱离生病、看诊、吃药的循环,上学真的好吗? / 105

疾病篇 疾病照护有方法

小感冒没关系,就算不吃药自然就会好! / 109

缠人的中耳炎,为什么会反复感染一直好不了? / 111

告别鼻窦炎,还给孩子畅通的呼吸道! / 117

流感就是今年流行的感冒,只是比较多人得而已? / 121

生病一直不好,赶快换个医生避免病情恶化? / 125

一天到晚吃药伤身怎么办? / 128

胡乱使用抗生素日后恐将无药可医! / 132

肠病毒流行季节,家中小朋友如何不被病毒缠身? / 136

突如其来的发烧怎么办? 新手父母别慌张! / 144

幼儿感冒鼻塞、流鼻涕,看耳鼻喉科才能对症下药? / 151

幼童需要接种肺炎链球菌自费疫苗吗? / 154

另一种幼儿常见传染病: 轮状病毒 / 158

过敏篇 关于过敏三二事

别以为红疹都一样,认识新生儿常见红疹! / 163

出现异位性皮肤炎,这就是过敏的反应? / 167

幼儿久咳不愈,你知道这也是气喘的一种吗? / 177

要想战胜气喘,就该这样做才对! / 180

造成鼻塞、流鼻水、眼睛痒的过敏性鼻炎 / 186

孩子患有过敏性鼻炎,平时该如何预防及治疗呢? / 188

多吃益生菌,可改善过敏体质? / 191

教养篇 孩子教养是关键

当孩子关上对外联系的门窗,如何察觉自闭儿? / 195

我的小孩坐不住、安静不下来,这是过动吗? / 197

考验父母智慧的手足冲突 / 199

当亲子冲突发生时该具备的态度与处理方式 / 203

3C科技有趣又便利,但长期依赖会对孩子造成不良影响! / 207

一哭马上就抱,会容易惯坏小宝宝吗? / 211

少了“陪伴”,你与孩子越来越疏远吗? / 214

新生篇

家有新生命降临

新生儿初到来有什么注意须知

宝宝从医院返家后一定会让家里洋溢着幸福喜悦的气氛，但新生儿总是会让爸妈手忙脚乱，因为他那么小，要很谨慎地把他抱在怀里、捧在手心，好像稍不留神就会把他打破似的。所以宝宝的一举一动随时都牵动着父母的心，爸妈的眼睛也是一刻都不敢离开孩子，所以举凡宝宝的呼吸、活动、饮食、排便、哭泣、睡觉等，父母多希望能跟宝宝心灵相通，知道他在想些什么、需要些什么。本章节替大家详解照护新生儿容易遇到的状况，相信大家看了这个章节之后一定能大有收获，知道宝贝真正的需要，拥有正确的育儿观念。

你知道吗？

每位新生儿都可以免费做听力筛查

◎小儿听力障碍莫轻忽

新生儿出生后，父母最关心的莫过于宝宝是否健康，但新生儿先天性听力受损发生率其实就高达千分之三。以台湾地区一年有二十万个新生儿来计算，每年诞生的听力异常宝宝就有六百个之多，各位家长千万不可轻忽。这些孩子如果尽早接受治疗，将来他们的听觉、语言能力发展就可以接近正常人，这样日后这些孩子才能够进入普通学校就读，也更能够融入社会，长大后不管是在人际关系上或是在求职就业上都能得到与正常人一样公平的待遇。

研究发现，双侧听力受损的婴儿如果到六个月以后才诊断出来，在语言发展将会比一般人迟缓；如果拖到三岁以后一直都没有接受语言刺激的话将会造成永久听觉发展障碍。

◎出生三个月是关键期

有鉴于此，国家决定将新生儿的听力筛查调整为全面免费，筛查是用自动听性脑干诱发电位反应仪的方式做检查，原理很简单，就像是给小宝宝戴上小耳机，放出滴答声，通过接收器显示出来的脑波就可以马

上看出宝宝的听觉回路是否正常,大约 20 分钟就检测完毕并可得知结果了。此项筛查准确度很高,可以判读出九成以上的听力异常宝宝,而且只要在新儿出生后 24 小时就可以施行。各大医疗院所都有提供这项服务喔!

每个新生儿都应该在三个月大前诊断出是否有听力受损,有听力异常的宝宝都必须在六个月大前接受适当的治疗才可以;属于听损高危险群的新生儿,更要特别注意!例如有听损家族史的孩子、先天性子宫内感染的新生儿、出生体重小于 1500 克、使用呼吸器很长一段时间的早产儿、出生时有缺氧情形、出生后黄疸高到需要换血的程度、颅颜外观异常的孩子等等。另外有些后天因素也会造成听力损伤,例如得细菌性脑膜炎,或是反复中耳炎及中耳积水等状况,都要特别留意有没有影响到听力。还有一个常被忽略的是:宝宝的主要照顾者是聋哑人士,这些孩子因为接受语言的刺激很少,所以也是属于语言发展迟缓的高危险群,必须要及早寻求社会资源来帮助这样的孩子。

◎寻求专业治疗

有一些小朋友出生时并没有做过听力筛查,家长也不确定孩子有没有听力问题,到了长大的时候才发现他看电视要开很大声、讲话时也很大声、叫他要叫好几遍他才听见、对声音的来源搞不清楚、听电话喜欢用特定一边耳朵听、后来甚至有语言发展迟缓的情形等等不正常的表现,如果有这些情况一定要带小朋友到大医院做进一步检查才可以!诊断为听力异常的宝宝下一步就要接受治疗,依孩子听损的程度及单耳或双耳,可以给予听能复健,佩戴助听器或装置人工电子耳等等,使他们日后求学及工作能像正常人一样!

出生一星期就解血尿，
难道是有什麼疾病？

◎尿酸结晶并非血尿

这个情形多半发生在宝宝出生的第一周，首先请家长不用着急，这其实是一个小小的误解。仔细看，那红色的“血尿”，其实是橘红色像砂子一样的东西。

如果你有兴趣，可以把这包“血尿”放到冰箱里去，等它完全干燥之后再拿出来看，就是一粒一粒细细的结晶物，这其实是尿酸的结晶。

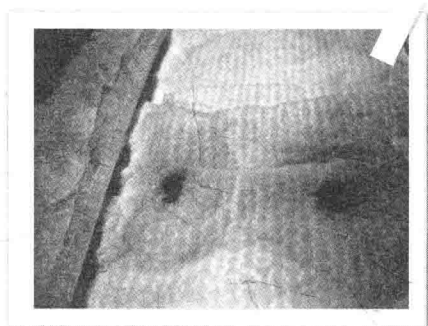
在正常的状况下尿酸可以从肾脏被过滤出来，被滤出的尿酸有 98% 在近端肾小管会再被回收至血液中，只有 2% 会被从尿液排泄出去；但新生儿肾小管功能还不成熟，无法回收大部分的尿酸，使得宝宝排出的尿液中含有高浓度的尿酸，这时候如果尿中的水分也偏少的话，自然尿酸就会结晶出来了。

◎肾功能尚未成熟

在宝宝出生的第一周往往吃得不多，尿量自然偏少，所以就容易出现结晶尿，这是常见的现象。这不代表宝宝有脱水的情形，只要慢慢把奶量增加上去，等宝宝的肾功能日渐成熟后，就不会有这种现象了。

真正的血尿其实在肉眼看起来并不是鲜红色的,而是像茶一样的颜色。新生儿如果会血尿,多半是发生严重的疾病,例如出生不顺利,新生儿缺氧休克后引起肾小管坏死、肾静脉栓塞的问题,或婴儿有先天性肾脏结构异常,例如多囊肾、肾肿瘤的情形。

另外,大一点的孩子当发生尿道感染、尿路结石或肾丝球肾炎的时候也都会有血尿。这些状况在正常的健康宝宝身上是一定不会发生的,各位家长不要太担心!



尿酸结晶不是血尿,家长不必过度担心!