

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



妈妈 育儿 热线



美国儿科权威专家
最受欢迎的医生妈妈
向您讲授最靠谱的育儿建议

0~3岁宝宝家长的
经典育儿指南

[美] 唐娅·雷默·阿尔特曼 著
周利敏 洪月 任伟 王丽娟 译
廖玮 校译

美国儿科学会组编
育儿读物权威品牌
最新修订本

北京日报出版社

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



妈妈育儿热线

(美) 唐娅·雷默·阿尔特曼 著

周利敏 洪月 任伟 王丽娟 译

廖玮 校译

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈育儿热线 / (美) 阿尔特曼著 ; 周利敏等译. — 北京 : 北京日报出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5477-2005-9

I. ①妈… II. ①阿… ②周… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第314305号

Copyright © 2009 Tanya Remer Altmann, MD, FAAP

著作权合同登记号 图字: 01-2015-0117 号

策 划: 书影暗香

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

印 刷: 保定金石印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月河北第1次印刷

开 本: 850毫米×1168毫米 1/32

印 张: 4.875

字 数: 100千字

定 价: 28.00元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

NOTICE

This publication is a translation of **Mommy Calls ,1st Edition © 2009**, Tanya Remer Altmann, MD, FAAP, published by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.

声 明

本书译自美国儿科学会出版的 **Mommy Calls ,1st Edition © 2009**, Tanya Remer Altmann, MD, FAAP。本译本反映了截至美国儿科学会原版书出版时美国国内的实际情况。美国儿科学会未将原书翻译为本书所用之语言。美国儿科学会声明不对本译本文字翻译中的错误、遗漏,或其他任何与之相关的问题承担责任。

Mommy Calls was created by Tanya Remer Altmann, MD, MAAP, and Michelle L. Shuffett, MD. 本书由美国儿科学会会员唐娅·雷默·阿尔特曼博士和米歇尔·L.舒菲特博士原创。

The recommendations in this publication do not indicate an exclusive course of treatment or serve as a standard of medical care. Variations, taking into account individual circumstances, may be appropriate.

Statements and opinions expressed are those of the author and not necessarily those of the American Academy of Pediatrics.

Products are mentioned for informational purpose only. Inclusion in this publication does not constitute or imply a guarantee or an endorsement by the American Academy of Pediatrics.

Every effort is made to keep *Mommy Calls* consistent with the most recent advice and information available from the American Academy of Pediatrics.

书中的建议不是唯一治疗方法,也不能用作医疗标准。应根据个体情况做适当调整。

书中所含陈述及意见仅代表作者观点,不代表美国儿科学会立场。

书中提及的产品仅为分享信息之用。美国儿科学会不对书内任何产品提供保证或认可。

我们尽可能将本书与美国儿科学会最新建议及信息同步。

This book has been developed by the
American Academy of Pediatrics.
The authors, editors, and contributors
are expert authorities in the field of pediatrics.
No commercial involvement of any kind
has been solicited or accepted
in the development of the content
of this publication.

本书由美国儿科学会组编出版。
本书的作者、编辑以及编著者均为
儿科领域的权威专家。
本书所有内容未包含
或接受任何形式的商业运作。

序 言

“一小时爸爸”这个项目创立于 2014 年初，我们创建这个号的主要目的，是想尽自己的微薄力量，让中国爸爸妈妈的育儿变得更轻松愉快一些。在近 2 年的时间中，我们一直努力多给大家带来一些科学并且有趣的育儿知识，祛除一些由不科学的以及伪科学的资讯或产品带来的阴影，让中国本已很辛苦的家长们不会因为这些本不该存在的问题而变得更加困扰，让陪宝宝一起成长的宝贵时间恢复本来快乐的面貌。

中国育儿生活的许多方面都需要改进，比如更安全的食品，更有趣的玩具，更丰富的户外活动等等。但最缺少的，仍然是靠谱的科学育儿知识。出于种种原因，中国在儿童健康发育、儿科医学等方面的现状并不尽如人意，例如无意义的过度补钙、滥用抗生素等等问题。很无奈的是，这些问题往往不只是家长犯错，因为知识更新不及时，很多医务工作者给出的建议也经常会出现错误。

解决这种问题只有一种方法，就是不断学习，向那些全球权威性的机构学习，学习他们基于科学研究总结的育儿生活相关的指导和建议。在过去的 2 年中，我们参考和翻译过大量例如世界卫生组织、各国防疫机构的相关资料。其中我们参考最多的，则是美国儿科协会（AAP）。

美国儿科协会是美国 64000 多名儿科医生的协会组织，也是全球最大和最重要的儿科医学专业组织之一。这个协会的工作之一，是向儿科医生和普通家长提供相关资讯，包括出版



一系列的专业期刊和书籍。美国儿科协会面向家长出版的系列育儿知识书籍，一直是美国乃至全球各国的畅销品，陪伴着数以千万的宝宝健康成长。

将美国儿科协会的系列出版物介绍给国内的父母一直是我們努力在做的事情，这次和北京日报出版社合作引进这本《妈妈育儿热线》也是我们的一种新尝试：尽我们的力量，让市场上给中国父母的真正科学育儿书籍更多一些。

《妈妈育儿热线》很适合中国父母，这本书所包含的101个问题，都是我们经常被读者问到的。针对这些问题，作者给出了科学而又简单的回答，包括根据不同年龄段提供了相对应的答案。对于育儿中遇到困惑的家长而言，这种快速有效的“热线答疑”其实正是他们所需要的。

这是“一小时爸爸”组织翻译的第一本科学育儿书籍，在整个翻译过程中，我们同样也学到了不少有趣又有用的知识。也希望每位读到这本书的爸爸妈妈，也都能得到和我们一样的收获。我们会继续和出版社的同事一起努力，寻找、翻译、出版更多的可以改善中国育儿环境、让每一位父母和宝宝都更加健康快乐的书籍。

最后再次感谢本书翻译小组的各位同事，翻译：周利敏、洪月、任伟、王丽娟，校译：廖玮，以及整个翻译项目的组织协调者卢婷婷。你们的辛勤认真工作，将帮助成千上万中国宝宝的健康成长。

一小时爸爸

2015年12月

专家点评

《妈妈育儿热线》开本小，便于携带、阅读，充满智慧，里面全是金点子，实用、易懂、切中要害！

哈维·卡普（Harvey Karp），医学博士，美国儿科学会会员《小区里最快乐的宝宝（The Happiest Baby on the Block）》及配套 DVD 作者

唐娅医生的这本书简直就是奶爸奶妈梦寐以求的宝书，就像在宝宝 3 周岁前，家里常驻了一位儿科医生。她不仅医术高明，而且经验丰富，书中文字风格简明易懂、可读性强，是家庭书架上必备书籍。

萨曼莎·埃特斯（Samantha Ettus），《婴儿时期专家指南（The Experts' Guide to the Baby Years）》作者，2 个孩子的妈妈

有了《妈妈育儿热线》，好像请了一位随时待命的儿科医生。唐娅医生在书中谈到的每一个话题都是新手父母想问的。《妈妈育儿热线》一书文字亲切，知识性强，读起来是一种乐趣。所有父母都应该把这本书带在身边。

吉恩·伯曼（Jenn Berman），医学博士，婚姻、家庭和儿童治疗师，《如何培养快乐自信的孩子（The A to Z Guide to Raising Happy, Confident Kids）》作者

《妈妈育儿热线》就是医生该备的书！面对一个小宝宝，父母会碰到很多头疼、甚至令人揪心的常见问题，而唐娅·



雷默·阿尔特曼医生用亲切的语气、让人安心的方式来作答，措辞不失幽默……我期待将这本书放在书架上，供我的病人阅读，甚至哪天能在我自己的孙子身上派上用场。

贝西·布朗尼·劳恩（Betsy Brown Braun），儿童发展专家，《告诉我该怎么办：送给困惑父母的小提示（Tell Me What to Say: Sensible Tips and Scripts for Perplexed Parents）》作者

《妈妈育儿热线》简明易读，编排有序，回答了许多父母都会遇到琐碎的、但又不至于电话咨询儿科医生的问题。就像有一位一周七天全天候待命的儿科医生守候在你身边！

布里奇特·史温尼（Bridget Swinney），外科硕士，注册营养师，《婴儿啃咬行为（Baby Bites）》和《愉快进食（Eating Expectantly）》作者

唐娅医生的书证明了经验丰富的儿科医生价值千金。她回答父母遇到的常见问题，答案直截了当、有见解，也很易读易懂。有她的睿智建议在手边，父母们会感到特别安心。

史蒂文·P.谢洛夫（Steven P. Shelov），医学博士，外科硕士，美国儿科学会会员，《美国儿科学会育儿百科：0～5周岁（Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5）》主编

《妈妈育儿热线》写得太棒了，信息量丰富……我要把这本书放进我的“武器库”，让它帮助新手爸妈们做好准备。这是一本非常非常棒的书！

杰森·A.罗斯巴特（Jason A. Rothbart），医学博士，妇产科医生，西达斯西奈医学中心（Cedars-Sinai Medical Center）

图 例

在儿科，由于孩子年龄段不同，病情表征差别很大，因此很多常见问题会根据不同的年龄段而有不同解答。鉴于这种情况，本书用以下符号表示对不同年龄段问题的解答：



0 ~ 3 月的新生儿；



4 ~ 12 月的婴儿；



1 ~ 3 岁的学步期幼儿。



致电儿科医生。

致 谢

如果没有家人、同事和美国儿科学会全体同仁的帮助、支持和鼓励，大家就不会看到《妈妈育儿热线》这本书。

在各位的帮助下，我不仅写完了《妈妈育儿热线》，而且能一直上班照顾病人，甚至还抽空生了我第二个儿子，最夸张的是为了在全国广播公司（NBC）的“今日秀”上出境，我还背着吸奶器去国外出了几趟差。

我要感谢以下同事、朋友和家人，《妈妈育儿热线》能够出版，他们功不可没：

感谢米歇尔·舒菲特博士多年来对本项目的贡献，没有你就不会有《妈妈育儿热线》。也要感谢我在加州大学洛杉矶分校（University of California, Los Angeles）美泰儿童医院（Mattel Children's Hospital）的导师以及社区儿科医学小组（Community Pediatric Medical Group）的合作伙伴——美国儿科学会会员威廉·格林（William Greene）博士、美国儿科学会会员戴维·谢尔（David Scherr）博士、美国儿科学会会员霍华德·戈尔斯坦（Howard Goldstine）博士、美国儿科学会会员罗伯特·努德尔曼（Robert Nudelman）博士、美国儿科学会会员希瑟科·尼特扬（Heather Cornett-Young）博士，以及美国儿科学会会员莱斯利·施皮格尔（Leslie Spiegel）博士——是他们教会我如何在实际操作中照顾患儿，还为我编写《妈妈育儿热线》这本书提供帮助。此外，我还要感谢玛丽琳·格林（Marilyn Greene），她教会我如何照



料孩子，不论是在诊所里还是在家里；感谢艾丽莎·赫希（Elisa Hirsch）的母乳喂养建议，它不仅有助于我指导病患，我的两个儿子也因此受益。特别感谢美国儿科学会会员詹妮弗·舒（Jennifer Shu）博士和美国儿科学会会员劳拉·亚纳（Laura Jana）博士，她们作为母亲、儿科医生和育儿书籍作者为我提供了许多非常棒的建议，对本书的贡献巨大。

要感谢以下医生对本书原稿的专业性的审核和补充：美国儿科学会会员格温奥·基夫（Gwen O'Keefe）博士、美国儿科学会会员安吉利·赖纳（Angelee Reiner）博士、美国儿科学会会员弗兰克·格里尔（Frank Greer）博士、美国儿科学会会员帕特丽夏·特雷德韦尔（Patricia Treadwell）博士、美国儿科学会会员罗伯特·斯蒂尔（Robert Steele）博士、美国儿科学会会员布莱尼·斯隆梅·柯林斯（Brynie Slome Collins）博士、安德鲁·施帕尔（Andrew Shpall）博士和美国儿科学会会员妮拉·K. 塞西（Neela K. Sethi）博士。同时还要感谢我儿子的儿科牙医雅艾尔·巴尔锡安（Yael Bar-Zion）博士。

我还想感谢美国儿科学会市场和出版部的同事们，他们是马克·格兰姆斯（Mark Grimes）、卡洛琳·科尔巴巴（Carolyn Kolbaba）和凯瑟琳·祖尔（Kathleen Juhl），有了他们的帮助，《妈妈育儿热线》才得以面世。

同样非常感谢我的家人——克利福德·努马克（Clifford Numark）教会我如何写作，梅丽莎·柯里·雷默（Melissa Curry Remer）给我的书提了不少建议，还花了很多时间照顾我的儿子们。由衷感谢我的妹妹，医学博士坎迪丝·雷默·卡茨 Candace

Remer Katz），作为一位过敏症专科医生，在哮喘和过敏问题上，她给我提供了最新资料；作为一位母亲，在照料自己的新生儿和学步期幼童过程中，她积累了不少经验，为本书提供了大量有益的补充。

无比感激我的父母和祖父母，他们一直在支持和鼓励我追逐、实现梦想。爸爸妈妈，感谢你们通篇阅读了《妈妈育儿热线》，并作为经验丰富且成功的父母和外祖父母，提出无比宝贵的建议。我对公公婆婆也满怀感激，他们时常帮我照看孩子们，以便我有时间工作。他们的慈爱与随和远远超出了我的想象。

最后，感谢我的丈夫，孩子们最好的老爸，没有他，我不会有现在的成就。我们有两个很棒的儿子——艾弗里克（Avrick）和科伦（Collen），他们教会我如何做好一名儿科医生，如何养育子女，这比我在诊所里学到的多得多，我也时常会被他们每天的新探索逗乐。能够做他们的妈妈，我感到无比自豪。

前言

编写《妈妈育儿热线》的念头诞生于一个忙碌的夜晚，当时我正在加州大学洛杉矶分校的美泰儿童医院里，和好朋友、住院医师米歇尔·舒菲特（Michelle Shuffett）博士一起照顾患儿。作为正在进修的儿科医生，我们的工作职责之一是为各种健康和育儿问题提供电话咨询。一般是孩子的父母、爷爷奶奶、外公外婆或者其他看护人来电咨询，所以我们称之为“妈咪来电”。那晚，我接听了几十个电话，几乎都是咨询同一类问题的。于是，我开始记录家长们的提问。多年以来，随着临床经验不断丰富，且自己晋升为妈妈，我不断地扩充这份问题清单。我汇总了来自全国各地家长及儿科医生的问题和意见，编辑出了这 101 条家长最常问医生的问题，并以通俗易懂、简明扼要的语言作答。

《妈妈育儿热线》主要解答 0 ~ 3 岁儿童的喂养、疾病以及睡眠等问题。《妈妈育儿热线》能解决的不仅是已经出现的问题，也能帮你应对今后的突发状况！《妈妈育儿热线》能提供实用信息、建议和重要提示，语言不失幽默，而且绝妙之处在于这本书的尺寸非常适合装在妈咪包里。所以，在给儿科医生打电话前，查一查《妈妈育儿热线》吧，也许答案就在这本书里。

在儿科，由于孩子年龄段不同，病情表征差别很大。因此，很多常见问题会根据不同的年龄段而有不同解答，不必感到奇怪。鉴于这种情况，在本书中，将 0 ~ 3 个月龄的孩子称为新生儿，用安抚奶嘴（）表示；4 ~ 12 月龄称为婴儿，用摇铃（）



表示；1 ~ 3 岁称为学步期幼儿，用积木 () 表示。这些符号方便读者找到适合自己孩子的咨询建议（关于图例的具体解释，参见第 xv 页）。尽管书中有很多建议，有些时候，致电咨询儿科医生仍然是最应该做的事，我已在书中用电话符号 () 标示这种情况。

如无特别注释，本书中提供的信息和建议均适用于男宝宝和女宝宝。如有不同处理方法，会分别使用“他”和“她”来标示。

希望《妈妈育儿热线》能对你有所帮助，但别忘了最了解孩子的是你自己。你一定会发现，还有很多问题并未囊括在书中，这正是养孩子的特点！如果你发现有些问题没有得到解答，不管问题有多么微不足道，或者看上去有多么愚蠢，都请提出来。当然，任何书籍，包括《妈妈育儿热线》在内，都无法代替医生的直接建议。所以，需要致电儿科医生时请不要犹豫，哪怕是在凌晨 3 点！毕竟，解答问题是医生的本职工作。

目 录

xv	图 例
xvii	致 谢
xxi	前 言
1	第1章 婴儿基础护理 “宝宝生下来了……我该怎么办？” 外出篇 哭 闹 身体部位
15	第2章 母乳喂养 “要不要母乳喂养呢？” 母乳喂养的基础知识 吸 奶 常见问题
27	第3章 配方奶喂养 “奶瓶有话说” 配方奶粉 准备工作 意想不到的麻烦
33	第4章 辅食、奶及其他喂养问题 “点 菜” 生命伊始 辅食那些事 喝奶（及其他液体）的那些事

47 **第5章 大 便****“大便那些事”**

正常排便

便 秘

腹 泻

55 **第6章 胃痛和呕吐****“妈咪，我肚子疼……”**

腹痛那些事

呕吐和脱水

63 **第7章 发 烧****“好烫好烫”**

发烧的各种问题和护理办法

导致发烧的其他原因

73 **第8章 疾 病****“爸爸，我不舒服”**

突发疾病

眼耳鼻口的那些事

咳嗽和气喘

重返集体生活

疫苗

89 **第9章 皮 肤****“皮肤上的情报”**

黄 疸

皮 疹

让你发痒的东西

胎 记