

中西医

小儿常见病的防治 与家庭保健

● 万恒仙 编 著

ZHONGXIYIXIAOERCHANGJIANBING
DEFANGZHIYUJIATINGBAOJIAN



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

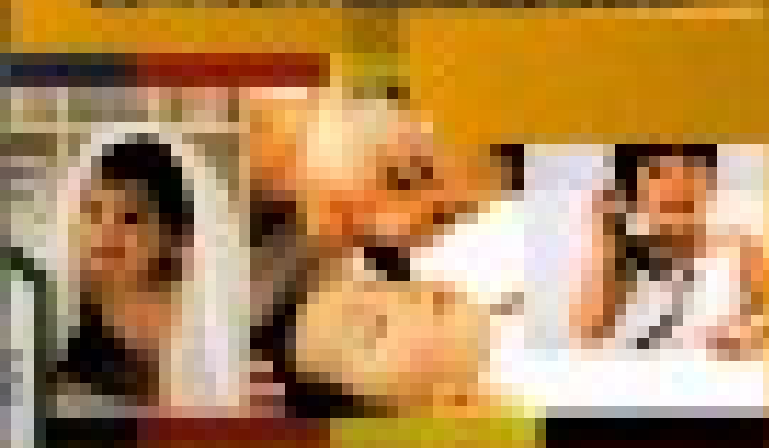
中西医

小儿常见病的预防
与家庭保健

● 张其成 著

ISBN 7-309-04400-1 定价：15.00元

ISBN 7-309-04400-1



张其成 著

中西医

小儿常见病的防治
与家庭保健

万恒仙 编 著

ZHONGXIYI
XIAOER
CHANGJIANBING
DEFANGZHI
YUJIATINGBAOJIAN

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目 (CIP) 数据

中西医小儿常见病的防治与家庭保健/万恒仙编著.
武汉:湖北人民出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 216 - 06365 - 4

- I. 中…
- II. 万…
- III. 小儿疾病:常见病—中西医结合疗法
- IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047085 号

中西医小儿常见病的防治与家庭保健

万恒仙 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市科利德印务有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:980 毫米×1280 毫米 1/32

印张:9.5

字数:281 千字

插页:1

版次:2010 年 3 月第 1 版

印次:2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 06365 - 4

定价:30.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

内 容 提 要

本书分别从新生儿的生理特点、新生儿的科学喂养、新生儿的护理与保健、小儿的生长与发育、小儿传染病及预防接种、儿童运动的科学、肥胖儿童的科学减肥、小儿常见疾病中西医结合治疗及护理等方面加以论述。论述中吸取了现代医学的最新研究成果及进展,还特别难得的是还集中体现了作者数十年中医儿科临床工作的经验,十分珍贵。在疾病防治方面,对儿童常见疾病分西医、中医两方面加以阐述,以中医辨证分型、辨证论治为主。本书内容新颖全面、中西医并蓄,简明实用,可供临床医务工作者及儿童保健、幼教人员参考使用,也是广大家长科学健康育儿的好帮手。

前 言

儿童是人类的未来。儿童时期是奠定人生健康基础的时期。儿童的健康关系到全民素质的提高,关系到国家的发展和民族的未来。做好儿童常见病的防治和儿童保健工作,不断提高我国儿童的整体素质,是新世纪儿童医疗保健工作者的历史重任,也是对国家和民族生存发展的重大贡献。

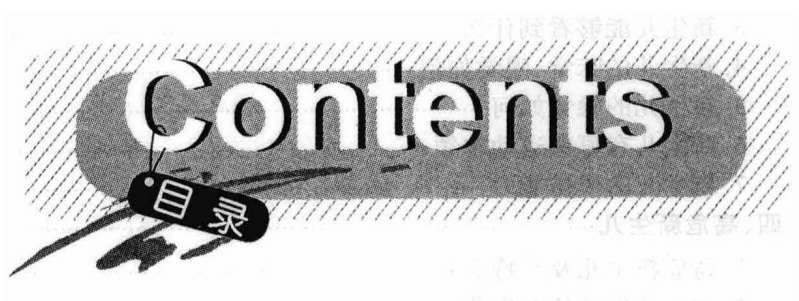
随着医学事业的快速发展,中西医之间在不断交叉融合,相辅相成,共同提高。中西医结合在儿童的疾病诊治和健康保健上都取得了明显的效果。其中尤其在一些慢性病、疑难病诊治方面,中医更是具有明显的优势。长期的儿科临床实践使作者深刻地认识到中西医结合对于儿童疾病防治和健康保健不仅具有可能性,更具有必要性和优越性。当今由于社会的飞速运转、人口的大量流动以及环境因素等对儿童健康的影响,我国儿童的医疗、保健的任务越来越重,儿科和儿童保健工作者都面临新世纪的严峻挑战,亟需不断地提高专业理论和专业技术的水平,掌握儿科医疗和儿童保健的新理论和新技术,充分发掘、运用祖国医学的丰富宝藏,以便更好地满足广大儿童对保持和促进健康水平的越来越大的需求,就显得更加必要和紧迫了。为此,作者在查阅、参考了大量中西医有关文献资料的基础上,重点结合了自己数十年中医儿科临床经验之精华,倾力编写了这本《中西医小儿常见病的防治与家庭保健》。在编写过程中,遵照了内容新颖全面、中西医并蓄,简明实用的原则,根据儿科临床和儿童保健工作者的工作要求,以及广大家长们对于儿童常见疾病防治和家庭保健知识的渴求,编成这本新颖实用的《中西医小儿常见病的防治与家庭保健》。

本书共八章,分别从新生儿的生理特点、新生儿的科学喂养、新生儿的护理与保健、小儿的生长与发育、小儿传染病及预防接种、儿童运动的科学、肥胖儿童的科学减肥、小儿常见疾病中西医结合治疗及护理等方面加以论述。在论述中吸取了现代医学的最新研究成果及进展,比

如预防甲型 H1N1 流感疫苗的相关知识以及儿童健身健美等都有较详尽的论述。在疾病诊治方面以现代儿科学和中医学的两者病名共同为纲,对每一种疾病分西医、中医两方面阐述,以中医辨证分型、辨证论治及中医其他疗法为主。本书可供临床医务工作者及儿童保健、幼教人员参考使用,也是广大家长健康育儿的好帮手。

由于编者的学识水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请同仁指正。

编 者



第一章 新生儿的生理特点	1
一、何为健康的新生儿	1
1. 如何判断健康的新生儿	1
2. 正常新生儿的体重、身长该是多少	1
3. 新生儿头围、囟门多大是正常	2
4. 新生儿皮肤的特点	2
5. 新生儿的正常呼吸	2
6. 新生儿体温容易波动	3
7. 新生儿的大小便	4
8. 如何区分新生儿的大小便是否正常	4
9. 新生儿的正常睡眠	4
10. 新生儿有什么样的消化本领?	5
二、学会辨别新生儿的异常现象	5
1. 新生儿的抵抗力低的原因	5
2. 新生儿皮肤发黄的原因	6
3. 新生儿“马牙”是怎么回事	6
4. 为什么有的新生女婴阴道会流血	7
5. 新生儿乳房肿大正常吗	7
6. 新生儿的体重为什么会暂时下降	8
7. 新生儿的睾丸未下降如何处理	8
8. 新生儿的6种意识状态是什么	9
三、新生儿的感知能力	10
1. 新生儿的听力特点	10

2. 新生儿的视力特点	10
3. 新生儿能够看到什么	10
4. 新生儿的味觉、嗅觉如何	11
5. 新生儿的触觉如何	11
6. 新生儿有哪些运动本领	11
7. 新生儿的模仿能力	12
四、高危新生儿	12
1. 高危新生儿及其特点	12
2. 如何护理高危新生儿	13
3. 什么是新生儿行为检查	13

第二章 新生儿的科学喂养 15

一、如何给宝宝喂奶	15
1. 宝宝一天吃几顿奶	15
2. 怎样才算是宝宝吃饱了	15
3. 正确喂奶, 避免宝宝呛奶	16
4. 如何紧急处理呛奶的宝宝	17
二、哺乳妈妈如何保护乳房	17
1. 吃空一侧乳房再换另一侧	17
2. 喂奶时要先吃上次没吸空的那一侧	18
3. 哺乳期坚持戴乳罩	18
4. 哺乳期要坚持做胸肌运动	18
三、母乳营养好	18
1. 母乳蛋白质含量高	18
2. 母乳中的乳糖含量高	18
3. 母乳中含有一种不饱和脂肪酸	18
4. 母乳中钙磷的比例好	18
5. 母乳中含有免疫球蛋白高	18
6. 母乳中含大量免疫活性细胞	19
7. 母乳中含有大量双歧因子	19
8. 母乳中的溶菌酶高	19
9. 不能以母亲吃药来代替婴儿吃药治病	19
10. 母乳可冰箱保存	19
11. 哺乳母亲来月经乳汁仍有营养	19

四、及早开奶有助于母乳喂养成功	19
1. 分娩后母亲越早开奶越好	19
2. 开乳后要坚持喂乳	20
五、奶水不足母亲如何应对	20
1. 保持心情愉快和休息	20
2. 及时喂乳	20
3. 乳房胀痛如何办	20
六、合理饮食促进乳汁分泌	21
1. 哺乳妈妈在产后要注意营养均衡	21
2. 哺乳妈妈常补充水分	21
七、下奶食谱	21
1. 原味蔬菜汤	21
2. 花生莲藕红枣汤	21
3. 猪蹄黄豆汤	21
4. 猪蹄通草汤	22
5. 田七红枣炖鸡	22
6. 母鸡炖山药	22
7. 乳鸽银耳汤	22
8. 木瓜炖鱼头	22
9. 木瓜花生大枣汤	23
10. 鲫鱼炖木瓜	23
11. 归芪鲫鱼汤	23
12. 冬瓜鲫鱼汤	23
13. 乌鱼通草汤	23
14. 黄花通草猪肝汤	24
15. 花生粥	24
八、添加配方奶宜用代授法	24
1. 补授喂养	24
2. 代授喂养	24
九、如何确定配方奶的量	25
1. 尽量增加你的宝宝吸吮母乳的次数	25
2. 你可以由少到多, 慢慢地尝试	25
十、混合喂养的最佳方法	26
1. 一次只喂一种奶, 吃母乳就吃母乳	26

2. 混合喂养需要充分利用有限的母乳	26
3. 夜间最好采取母乳喂养	26
十一、让宝宝吃奶粉和辅食的方法	26
1. 宝宝 2 个月开始添加蔬菜汁、果汁	27
2. 宝宝尽早练习用奶瓶喝水	27
3. 第一次添加配方奶的时间	27
4. 宝宝饿时添加	27
5. 科学添加辅食	27
十二、食物汁和菜泥的制作	28
1. 胡萝卜泥、南瓜泥、豌豆泥的制作	28
2. 果汁、果泥的制作	28
3. 绿叶菜如何喂	29
4. 蛋黄、鱼泥和肉末的制作	29
5. 鱼泥、肉末的做法	29
十三、宝宝吃的蔬菜怎么做	29
1. 菜水的制作	29
2. 菜泥的制作	29
3. 碎菜的制作	29
十四、菜粥怎么做	30
1. 南瓜粥、山药粥的制作	30
2. 胡萝卜泥肉末菜粥的制作	30
3. 虾仁豆腐豌豆泥粥的制作	30
4. 菠菜土豆肉末粥的制作	30
5. 鱼泥青菜粥的制作	30
十五、婴儿添加辅食的原则	30
1. 用匙为宝宝添加辅食	30
2. 喂果汁的浓度	30
3. 如何添加蛋黄	31
4. 最初添加辅食时以品尝为主	31
5. 在两次奶间添加	31
6. 婴儿一次只试吃一种新的食物	31
7. 最好不加任何添加剂	31
8. 1 岁内不要吃酸奶	31
9. 不宜食用过量糖、盐	31

二十、给宝宝添加辅食须知	31
1. 什么时候开始添加辅食	31
2. 从少到多,从稀到稠,从细到粗	31
3. 每新添加一种食物开始只喂一汤匙	32
4. 要一种一种地添加	32
5. 从较稀、较稠、半流质、半固体,最后到固体食物	32
6. 6个月时开始添加可咀嚼食物	32
7. 身体状况不好时不要添加新的辅食	32
8. 可用母乳、奶粉、果汁调和米粉	32
9. 患湿疹的宝宝的饮食需特别注意	32
10. 易过敏宝宝忌多种食物一起添加	32
二十一、不及时添加蛋黄会引起宝宝贫血	33
1. 及时添加蛋黄的好处	33
2. 添加蛋黄方法	33
二十二、轻度贫血可食疗	33
1. 哪些食物可防贫血	33
2. 补铁的食疗配方	33
二十三、如何为宝宝断母乳	34
1. 什么时候该断奶	35
2. 秋后是最佳断奶时间。	35
3. 宝宝没病时断奶	35
4. 断奶要果断要坚持	35
5. 断奶时做可口食物	35
6. 给宝宝更多的关爱	35
7. 断奶前要提前告知宝宝	35
8. 妈妈吃回乳药	35
9. 回乳期间不要往外抽奶	35
10. 断乳的当晚很关键	35
二十四、1岁内是建立宝宝良好的吃饭习惯的最佳时机	36
1. 有固定的地方喂饭	36
2. 九十个月开始可以训练宝宝自己吃饭	36
3. 宝宝不肯好好吃饭如何处理	36
4. 吃饭原本是件快乐的事,不能强迫	37
5. 建立良好的饮食习惯很重要	37

二十五、不能给宝宝吃的食物	38
1. 3 个月内不要吃盐	38
2. 1 岁内不要吃大豆食品	38
3. 1 岁之内不要吃蜂蜜	38
4. 2 岁以内婴儿不宜喂鲜牛奶和成人奶粉	38
5. 3 岁以内幼儿不宜吃巧克力	38
6. 3 岁以内的幼儿不宜饮茶	38
7. 5 岁以内不宜吃补品	39
8. 宝宝限用功能饮料	39
二十六、宝宝的大便何为正常	39
1. 新生儿胎便	39
2. 母乳喂养宝宝的便	39
3. 配方奶喂养宝宝的便	40
4. 这些大便不是异常	40
二十七、宝宝什么样的大便不正常	40
1. 灰白色便	40
2. 泡沫样大便	40
3. 奇臭难闻大便	40
4. 发亮大便	40
5. 绿色大便	41
6. 稀便或水样便	41
7. 蛋花汤样大便	41
8. 豆腐渣样大便	41
第三章 新生儿的护理与保健	42
一、在新生儿出生前应准备些什么	42
1. 人员准备	42
2. 物资准备	42
二、如何安排新生儿的居室	43
1. 温暖舒适, 清洁卫生	43
2. 干净无污染	43
3. 安静轻松	43
三、在护理新生儿时应注意些什么	44
1. 洗手	44

2. 保暖	44
3. 皮肤保护	44
4. 用品消毒	44
5. 居室消毒	44
6. 预防感染	44
四、怎样保护新生儿的皮肤	45
1. 新生儿皮肤特点	45
2. 常清洗	45
3. 皮肤痂皮的处理	45
五、如何为新生儿洗澡	45
1. 新生儿洗澡的好处	45
2. 洗澡必备用品	45
3. 洗澡的方法	46
4. 洗澡要点	46
六、怎样包裹新生儿	46
1. 不要太紧包裹	46
2. 在室内不用包裹	46
3. 出门时正确的包裹方法	47
七、怎样为新生儿换尿布	47
1. 新生儿的尿布	47
2. 及时更换尿布	47
3. 正确换尿布方法	47
八、如何清洗新生儿的尿布	48
1. 尿布清洗法	48
2. 换尿布妙招	48
九、新生儿臀红怎么办	48
1. 什么是尿布皮炎	48
2. 治疗和预防尿布皮炎	48
十、怎样保护好新生儿的脐带	49
1. 脐带的脱落	49
2. 脐带脱落后处理	49
十一、如何为新生儿保暖	50
1. 新生儿时期保暖是十分重要	50
2. 家庭中为新生儿保暖的方法	50

十二、新生儿为什么有时会睡眠不安	50
1. 满足一般需求	50
2. 提防新生儿生病	51
十三、新生儿哭闹不安怎么办	51
1. 新生儿的哭闹原因	51
2. 难以控制的哭闹	52
十四、怎样护理生病的新生儿	52
1. 新生儿易生病	52
2. 护理方法	52
3. 病重的征象及处理	52
十五、给新生儿喂药时应注意什么	53
1. 认真核对	53
2. 不要将药物和乳汁混在一起喂	53
3. 用小勺喂药方法	53
4. 使用奶瓶喂药	53
5. 滴管喂药	53
6. 防止呛咳	53
十六、怎样预防新生儿发生意外事故	53
1. 预防窒息	53
2. 预防外伤	54
3. 预防烫伤	54
4. 预防误服误用	54
十七、新生儿需要戴手套吗	54
1. 家长的担忧	54
2. 不提倡新生儿戴手套	55
3. 新生儿指甲的修剪	55
十八、新生儿鼻子不通气怎么办	55
1. 新生儿易鼻塞	55
2. 新生儿鼻塞的处理	55
十九、在婴儿床边悬挂玩具时应注意些什么	56
1. 新生儿玩具种类	56
2. 玩具悬挂位置	56
3. 玩具要安全	56
二十、新生儿呕吐的原因及处置	56

1. 生理性呕吐	56
2. 病理性呕吐	57
3. 新生儿呕吐家长如何处置	57
二十一、新生儿发热怎么办	57
1. 一般处理	57
2. 新生儿高热的处理	58
二十二、如何处理新生儿皮肤脓疱疮	58
1. 什么是新生儿脓疱疮	58
2. 如何处理新生儿脓疱疮	58
二十三、新生儿硬肿症如何防治	59
1. 什么是新生儿硬肿症	59
2. 如何预防新生儿硬肿症	59
二十四、新生儿破伤风的原因及预防	59
1. 新生儿破伤风是如何得的	59
2. 新生儿破伤风的表现	59
3. 新生儿破伤风的预防	60
二十五、如何判断新生儿得了肺炎	60
1. 新生儿肺炎的病因	60
2. 新生儿肺炎的症状表现及处理	61
二十六、新生儿腹泻家长怎么办	61
1. 怎样判断新生儿腹泻	61
2. 新生儿腹泻的处理	61
二十七、新生儿疾病筛查	62
1. 新生儿疾病筛查是什么	62
2. 新生儿疾病筛查的步骤	62
二十八、新生儿生后几天口腔吐沫怎么办	63
1. 为什么会吐白沫	63
2. 新生儿食管闭锁症的处理	63
二十九、新生儿先天性肥大性幽门狭窄	63
1. 何谓先天性肥大性幽门狭窄	63
2. 新生儿先天性肥大性幽门狭窄如何处理	64
三十、新生儿先天性肠旋转不良如何治疗	64
1. 何谓先天性肠旋转不良	64
2. 先天性肠旋转不良的处理	64

三十一、新生儿一只胳膊不会动是怎么回事	65
1. 寻找原因	65
2. 骨折的处理	65
3. 臂丛神经损伤	65
三十二、什么叫脐茸、脐瘘？如何治疗	65
1. 脐茸及其处理	65
2. 脐瘘及其处理	66
三十三、新生儿视力异常如何发现	66
1. 测光感	66
2. 看目光移动	66
三十四、怎样知道新生儿听力是否异常	67
1. 新生儿正常听力	67
2. 新生儿听力异常及其处理	67
三十五、新生儿结膜炎	67
1. 新生儿结膜炎的表现和原因	67
2. 新生儿结膜炎的治疗	67
三十六、新生儿不停流泪应该如何办	68
1. 泪道不通	68
2. 泪道不通的表现及处理	68
三十七、新生儿的耳病	68
1. 新生儿中耳炎	68
2. 外耳道炎或外耳道疳肿	68

第四章 小儿的生长与发育 69

一、体格生长发育规律	69
1. 体重	69
2. 体重增加的规律	69
3. 身高	69
4. 头围	70
5. 前囟门	70
二、身材矮小	70
1. 人为什么能长高	70
2. 影响身高的因素	71