

妈妈 宝宝

系列



M A M A B A O B A O X I L I E

育儿生活 100问

宋文举 著



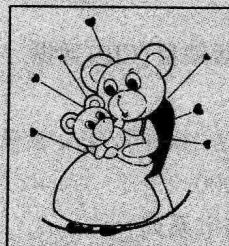
辽宁科学技术出版社

3

文举 著

育儿生活100问

妈妈宝宝系列



辽宁科学技术出版社

⊙ 沈阳

此书由台湾妇幼家庭出版社授权出版

图书在版编目(CIP)数据

育儿生活 100 问/宋文举著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000. 2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-3165-5

I. 育… II. 宋… III. 婴幼儿 - 哺育 - 问答
IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52172 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市北陵印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 184 千字 印张: 9⁵/₈

印数: 1 - 5000

2000 年 2 月第 1 版

2000 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪晨涵 寿亚荷 许 平 版式设计: 于 浪
封面设计: 庄庆芳 责任校对: 陈明兰

定价: 16.00 元

前 言

儿童是社会最大的财富,从怀孕到出生、婴幼儿、儿童、乃至青少年,都是为人父母时时刻刻关怀照顾的焦点。但在这些成长的环境中,难免面临各种病痛的挑战及侵犯。儿科医师不仅要提供儿童成长中最佳的诊治服务,使他们免于疾病所造成的痛苦,更要提供各种常见儿童疾病的常识,协助家长们了解疾病的防治方法,免除“心肝宝贝”受到伤害。

作者从事临床儿科医疗工作二十余年,拯救及照顾危急之病童无数,可说是儿童的守护神。作者积多年的经验,针对儿童常见的问题,编著了《健儿门诊 100 问》及《育儿生活 100 问》二书,给婴幼儿家长们提供最佳的参考,是育儿的最佳宝典。

黄碧枫



目 录

第 1 章

日常生活 1

1. 为什么婴儿容易受惊 3
2. 新生儿的双手应绑起来较不易受惊 5
3. 小婴儿是否应戴手套 6
4. 宝宝要不要穿内衣 8
5. 不宜使用痱子粉 10
6. 亲亲小宝贝的后遗症 11
7. 宠物对婴幼儿有无不良影响 13
8. 婴幼儿可否吹冷气 16
9. 二手烟对宝宝的影响 17
10. 照顾小婴儿的要诀 20

第 2 章

睡眠 23

11. 婴幼儿睡枕头的正确方法 25
12. 趴睡头形漂亮,也较有安全感 29
13. 趴睡、仰睡与侧睡的优缺点 32
14. 宝宝晚上不睡觉怎么办 36
15. 勿让宝宝睡觉时喝奶 38
16. 夜睡盗汗 40



第3章

营养与健康 43

- 17. 母乳喂养的宝宝为什么仍会生病 45
- 18. 特殊配方奶粉的功效 48
- 19. 牛奶过敏的宝宝怎么吃 51
- 20. 早产儿何时换奶与添加辅食 53
- 21. 婴幼儿可以喝羊奶吗 56
- 22. 高汤冲泡奶粉可增加营养 58
- 23. 1岁内的婴幼儿不可食用蜂蜜 61
- 24. 是健康食品还是药品 62
- 25. 孩子补充营养越自然越好 64
- 26. 婴幼儿是否需补充维他命 66
- 27. 钙片会让宝宝生得高、长得壮 69
- 28. 婴儿是否需要喝水 74
- 29. 葡萄糖水是宝宝的营养点心 76
- 30. 如何改善挑嘴偏食的习惯 78

第4章

饮食与成长 81

- 31. 宝宝应吃多少才算够 83
- 32. 宝宝总是吃不饱 86
- 33. 婴幼儿胃口不佳是厌食吗 88
- 34. 宝宝体重没有增加 92
- 35. 了解儿童成长曲线图 95
- 36. 肥胖儿问题多 103



第5章

智力与动作发展 109

- 37. 宝宝吐舌、发怪声、玩手指 111
- 38. 何时可坐学步车 113
- 39. 宝宝迟迟不讲话是否言语迟钝 115
- 40. 矫正口吃越早越好 119
- 41. 过度照顾使幼儿逐渐退化了 121

第6章

特殊状况的护理 125

- 42. 出院后早产儿的居家照顾 127
- 43. 照顾气喘儿的小小叮咛 130
- 44. 水痘病童的居家照顾 132
- 45. 越抓越痒的荨麻疹 134
- 46. 吐奶时的紧急处理 137
- 47. 流鼻血时头勿往后仰 140
- 48. 宝宝咬破温度计误食水银或玻璃 143

第7章

感冒与生病 145

- 49. 季节变化时小儿比大人易感冒 147
- 50. 为什么宝宝待在家里也会生病 149
- 51. 如何减少婴幼儿被感染的机会 152
- 52. 为什么感冒迟迟好不了 156
- 53. “综合感冒症”何以造成 159



- 54. 如何预防及治疗流行性感冒.....164
- 55. 夏季热.....168
- 56. 登革热.....171
- 57. 手足口病与疱疹性咽峡炎.....174

第 8 章

感冒生病的常见症状.....179

- 58. 发烧就表示生病了吗.....181
- 59. 鼻子有杂音、塞住了.....185
- 60. 感冒时为何声音会沙哑.....189
- 61. 咳嗽.....190
- 62. 咳嗽造成眼睑浮肿.....194
- 63. 胃肠感冒.....195

第 9 章

感冒生病的护理.....199

- 64. 感冒会持续多久? 是否需吃药才会好.....201
- 65. 生病感冒为什么不能喝冰水.....203
- 66. 感冒发烧是否要多喝水.....205
- 67. 发烧睡冰枕可否退烧.....208
- 68. 大人可否用嘴去吸宝宝的鼻涕.....210
- 69. 感冒流脓鼻涕是否需清洗鼻子.....212
- 70. 咳嗽痰多为什么要吸蒸气.....214
- 71. 拍痰时宝宝头部是否一定要放低.....216
- 72. 腹泻时应多喝运动饮料.....218
- 73. 幼儿何时需要打点滴.....221



74. 何种状况需接受减敏治疗.....	224
----------------------	-----

第 10 章

内服药与外用药	227
---------------	-----

75. 小宝宝可以吃成药或偏方吗.....	229
76. 宝宝长期吃西药会伤(身)肾.....	232
77. 婴幼儿服药时是否要另外添加胃药	234
78. 呕吐后是否需要再补吃药.....	235
79. 宝宝吃的药能否与牛奶混合喂.....	237
80. 这次感冒可否吃上次的剩药.....	238
81. 不要过量或重复吃药.....	240
82. 感冒药要吃多久才足够.....	242
83. 吃感冒药为什么会爱睡觉.....	244
84. 吃感冒药后会出现手脚冰凉、颤抖、出汗	246
85. 伤口不宜涂抹红药水或紫药水.....	248
86. 宝宝不小心把药膏吃下去了.....	249
87. 婴幼儿远游时的必备药品.....	250

第 11 章

预防接种	253
------------	-----

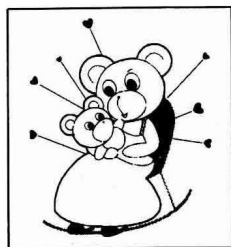
88. 预防接种的原理与副作用.....	255
89. 预防注射的禁忌与时间.....	259
90. 打完预防针时期可否服药或接受手术	262
91. 轻微感冒可否打预防针.....	264
92. 预防注射后的局部红肿.....	265
93. 水痘终于可以预防了——水痘疫苗	267



第 12 章 医病关系 271

- 94. 婴幼儿该如何就医 273
- 95. 如何选择儿科医生 276
- 96. 儿科医师看诊的步骤 280
- 97. 儿科求诊的技巧 285
- 98. 小儿科医师都很“小儿科” 288
- 99. 更换医生 290
- 100. 婴幼儿电话看病很危险 294

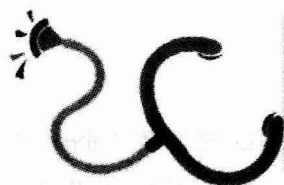




日常生活

第 1 章

育儿生活 100 问



1 为什么婴儿容易受惊



父母育儿经

“医生,我的宝宝现在刚满月,吃喝排泄皆属正常,但是经常出现被惊吓的动作,每次只要外界稍有些声响,他都会自熟睡中惊醒,张开眼睛,身体震颤,甚至两手臂、手掌及两脚、脚趾都向外伸张,是否属于神经过敏?”



医师咨询站

这是1~4个月宝宝,尤其是新生儿的正常现象。婴儿的感应很敏锐,有如猫、狗、鼠等小动物一样,对外界任何变动,反应常超乎大人,在医学上称为“惊吓反射”。

惊吓反射是正常现象

外界的变动对宝宝的刺激大致可分为两类:

1. 声音:大如巨音、开关门、突然的噪音,小如脚步声、耳

旁细语。

2. 动作：突然的摇晃、触摸、体位改变（突然的升起或下降）等。

新生儿的“惊吓反射”正常表现为：

从熟睡中惊醒，睁开眼睛；身体震颤或是轻微的抽搐；哭闹；两手臂、手掌及两脚、脚趾都（左右对称）向外伸张。此种现象有若受惊一般，是动物的一种“自我保护的反应”，用来应对或防御外界的伤害，大人其实也有惊吓反射，只是需要更大的刺激才会激发出来。

待宝宝的神经系统发育成熟，对外界一般性的刺激逐渐适应之后，就不会这么敏感，惊吓反射即会慢慢减缓或消失，此时约是宝宝 3~4 个月大左右。



如果家中宝宝出现以下症状，父母应特别警惕：

1. 6 个月大以上的宝宝若仍有明显的惊吓反射，可能是大脑的神经系统有问题。

2. 惊吓反射若非左右对称，如一支手臂没有反应，可能是那只手有问题，刚出生宝宝最多见的是“臂神经丛受伤”或是锁骨骨折。

3. 惊吓反射应为暂时性的，约数秒钟即会消失，若有持续的全身震颤不止，则属于不正常现象。

至于大便颜色（绿色）可能也与惊吓有关系。胆汁的颜色为黄绿色，正常粪便即带胆汁而呈黄色，当胆汁增加后则可使

绿色加强。所谓“吓破胆”即是因胆囊受惊收缩,使排出的胆汁突然增加而将肠道中的粪便染色了,但这只是暂时现象;轻微的惊吓并不影响婴儿的健康。



2 新生儿的双手应绑起来较不易受惊

父母育儿经

在儿科门诊中,看到一位年轻妈妈手上抱着尚未满月的婴儿,身上包裹着毛巾,外又以绳带五花大绑式地绕了数圈,宝宝动都不动地躺着,妈妈就好像捧着一尊花瓶似的,旁边跟着一位年龄稍长的妇女,想必是宝宝的奶奶或外婆。



医师咨询站

胚胎的发展及胎儿在母体子宫内的姿势,是背外腹内地卷曲着,手脚则护在胸腹外围,其目的似乎在保护脆弱的腹部免受外力的伤害。



当宝宝出生后,外界空间变大,因此手脚可以自由活动以利逐渐成长,同时支配手脚的神经也会相应地成熟。手脚不应再受过多的限制,否则就像过去妇女自幼绑小脚一样,日后手脚的生长及灵活度都可能受到影响。

现代育儿观念都鼓励多活动和按摩宝宝的身体及四肢,以利其神经和智能的发育,过度的包裹是反其道而行。

婴儿的反应较成人灵敏,就如猫狗一样,周边细微的声响都会引起,手脚有很大的震动,这是“惊吓反射”的正常表现,父母无需担心。

因此,婴儿,即使是刚出生的新生儿,手脚不要包裹过紧;只须以包布覆盖即可。若温度适中,可让宝宝的手脚外露,让其尽量活动;倒是宝宝的胸部与腹部较敏感,应以包布加以覆盖。



3 小婴儿 是否应戴手套



父母育儿经

在门诊时常看到 2~3 个月大的婴儿双手戴了手套,父母的用意良好,主要是为了防止宝宝的指甲抓伤了自己的头脸

而遗留伤痕。但是否真的对宝宝有益处或有其必要呢？



医师咨询站

最好不要！我们大人设身感受自己戴手套的感觉，除了能有御寒及隔绝脏物的好处外，其实感觉并不是很舒服。

手套妨碍发育

婴儿戴手套的坏处为：

1. 限制手指的活动，妨碍宝宝手指功能的自由发展：宝宝的出生就是要挣脱限制其个体成长发育的狭窄子宫腔，让四肢能在外界开阔的空间中自由活动。

2. 妨碍大脑的发育：肢体的活动由大脑控制，手指的活动对正在发育的大脑及往后的细部动作发育很重要，因为人类大脑的发育，在满一岁之前即完成了成人的 70% 左右，所以千万不要强加外力(手套)来限制神经肌肉的自然发育。

3. 湿热不透气：手套包裹着，易使宝宝幼嫩的手掌及指间藏污纳垢，皮肤易产生湿疹或细菌感染发炎，不符合卫生要求，尤其在炎炎夏日，戴手套更是不舒服。

4. 阻碍智能发展：让宝宝的手能够直接触及自己的脸蛋，也是一种抚慰兼刺激的动作。近年来医学研究表明，加强对婴幼儿身体的按摩有助于心智发展，直接的手脸接触可使脸蛋及手指两者同时有感应及接受到按摩，这要比隔了一层

