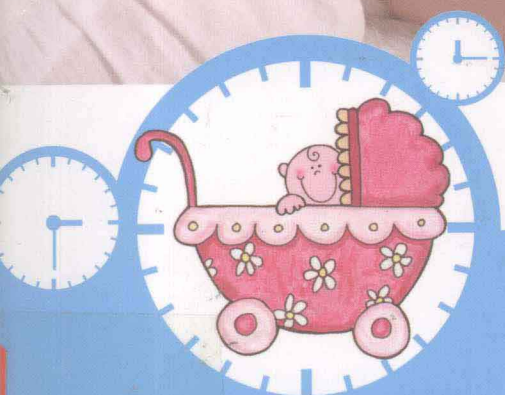


最贴心、最权威、最实用的
0~3岁宝宝第一护理方案



0~3岁宝宝 常见疾病 预防与护理

父母是孩子最好的医生

王贵容 / 著

黑龙江科学技术出版社



0-3岁宝宝 常见疾病 预防与护理

王贵容 / 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝常见疾病预防与护理/王贵容著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.3

ISBN 978-7-5388-6570-7

I. ①0… II. ①王… III. ①小儿疾病:常见病—预防(卫生)②小儿疾病:常见病—护理 IV. ①R720.1
②R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第029156号

0~3岁宝宝常见疾病预防与护理

0~3SUI BAobao CHANGJIANJIBING YU FANG YU HULI

作 者	王贵容
责任编辑	刘佳琪
封面设计	白冰设计
出 版	黑龙江科学技术出版社 (150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)
电 话	(0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷	北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行	全国新华书店
开 本	710×1000 1/16
印 张	19.75
字 数	300千字
版 次	2011年4月第1版·2011年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-6570-7/R·1739
定 价	32.00元



宝宝的一举一动都牵动着爸爸妈妈的心，宝宝能健康快乐的成长是父母最大的欣慰。可是宝宝的身体通常抵抗力差、免疫力低，因此，宝宝疾病的预防和护理是一个让父母十分头痛的问题。《0~3岁宝宝常见病预防与护理》介绍了0~3岁宝宝的生活护理和疾病预防、常见疾病的治疗与护理、常见急症和意外伤的防治。通过分析宝宝患病的原因，帮助爸爸妈妈们了解宝宝发病的症状，随时掌握宝宝的身体状况，从而帮助爸爸妈妈防患于未然。

宝宝各阶段生活与疾病防护：为您介绍0~3岁婴幼儿各个阶段的身体生长发育特点、生活护理常识及护理要点，同时提醒父母们做好宝宝每个时段的疾病预防工作。

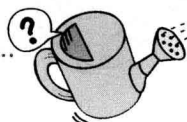
宝宝常见症状处置与防病常识：向您普及婴幼儿非处方药品使用常识、正确了解宝宝的健康状况，以及一些这一阶段宝宝的常见症状的预防措施和处理办法。

宝宝常见疾病的预防与护理：为您介绍了宝宝出现发热、头痛、腹痛、流鼻血、皮疹等常见疾病的原因、症状，提供了具体的防治措施和护理办法，帮助父母更准确、有效、快捷地面对宝宝常见病。

宝宝常见急症和意外伤的防治：为您介绍宝宝可能出现的各种急症、外伤的主要症状、发病原因、处理办法等，告诉父母该怎么做、什么情况下需要带宝宝就诊，帮助父母更加科学地护理宝宝。

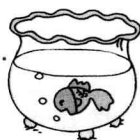
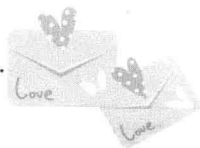
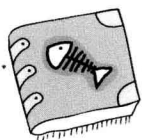
正在为宝宝的健康而操劳、为宝宝生病而苦恼的父母们，《0~3岁宝宝常见病预防与护理》值得一读。

目录 / Contents

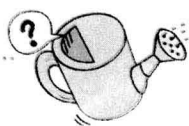


001 0~3岁宝宝各阶段生活与疾病防护

科学应对新生儿护理疑难问题	002
满月宝宝的身心发育	014
满月婴儿在不同季节护理要点	016
2~3月宝宝的发育和季节护理	020
解决2~3月宝宝的护理疑难问题	023
3~4月宝宝的发育和季节护理	032
妥善解决3~4月宝宝的护理常见问题	035
4~5月宝宝的发育和季节护理	044
4~5月宝宝的生活护理和疾病预防	048
5~6月宝宝的发育和季节护理	052
5~6月宝宝的生活护理和疾病预防	057
6~7月宝宝的发育和季节护理	066
6~7月宝宝的生活护理和疾病预防	069

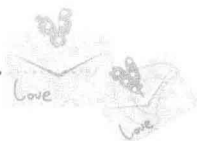
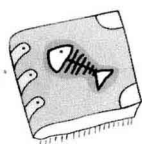


7~8月宝宝的身心发育和季节护理.....	078
7~8月宝宝的生活护理和智能训练.....	082
8~9月宝宝的生长发育和季节护理.....	093
8~9月宝宝的生活护理和疾病预防.....	095
9~10月宝宝的发育和季节护理.....	100
9~10月宝宝的生活护理及习惯的培养.....	103
10~11月宝宝的发育和季节护理.....	105
怎样解决好10~11月宝宝的护理困难.....	108
11~12月宝宝的发育和季节护理.....	112
做好11~12月宝宝的生活护理和常见病的预防.....	116
2岁宝宝的发育和心智特征.....	123
对2岁宝宝的生活护理和情绪关照.....	125
3岁宝宝的发育和心智发育.....	133
3岁宝宝养育要点和存在的问题.....	134



139 0~3岁宝宝常见症状处置与防病常识

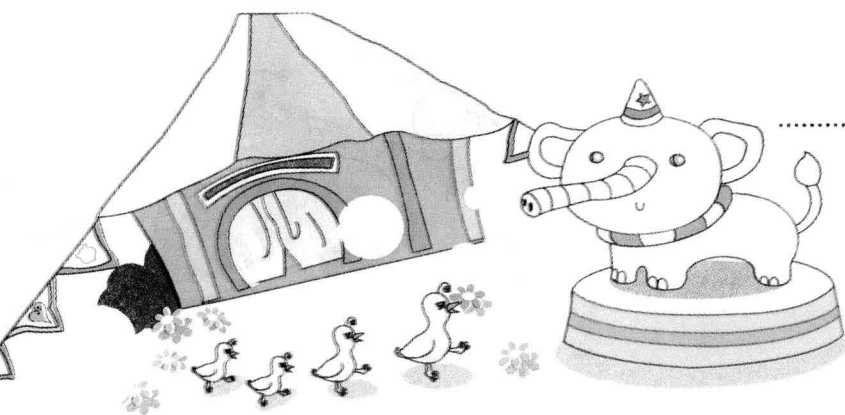
怎样使用婴幼儿非处方药品	140
通过看和摸了解宝宝的健康状况	144
父母要懂得一些看舌质和舌苔常识	145
宝宝鼻塞流涕了怎样做家庭护理	147
宝宝流鼻血了家长应该怎样处置	148
家长怎样控制宝宝早期感冒症状	149
针对宝宝发热不同症状的处理办法	151
针对宝宝咳嗽不同症状的处理办法	154
宝宝咽喉肿痛不同症状处理办法	156
如何根据不同致病原因治疗腹泻	159
针对宝宝不同便秘症状应怎样处理	161
让宝宝胃口大开的有效方法	162
宝宝皮肤过敏或瘙痒的处理办法	164
宝宝生长性疼痛的防治措施	165
宝宝眼睛近视斜视弱视预防措施	166
防治宝宝夏季常见疾病的办法	168
宝宝呼吸道疾病的预防和家庭护理	171
怎样照顾才能让宝宝不生病	172



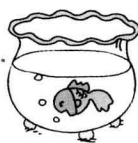
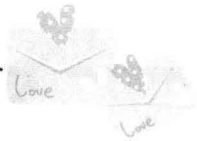
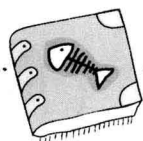
安排好宝宝每周食谱有利于防病	173
怎样保护好宝宝的肠胃	175
白开水才是宝宝最好的饮料	176
家庭按摩有利于宝宝的健康	178

181 0~3岁宝宝常见疾病治疗与护理

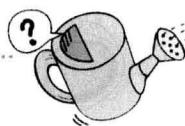
□ 疮	182
瘰 病	183
□ 吃	184
风 疹	185
肺 炎	186
夜 惊	187
体 癣	188
打 鼾	189
流 脑	190
斜 视	191
弱 视	192
湿 疹	193



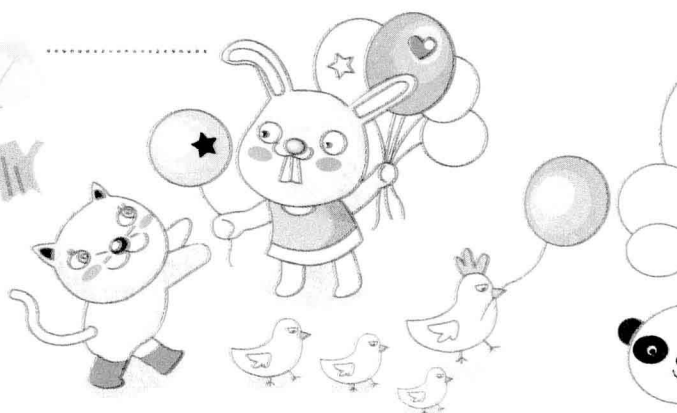
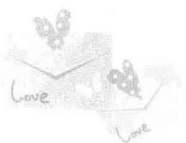
倒 睫	195
脱 肛	196
手 淫	197
蛔虫病	198
脓疱疮	199
肠梗阻	200
口角炎	201
结膜炎	202
结核病	203
猩红热	204
肥胖症	206
蛲虫病	206
白血病	208
麦粒肿	209
白癜风	210
乳牙龋	211
百日咳	212
玫瑰疹	213



荨麻疹	214
手足口病	215
泌尿感染	216
语言障碍	218
锌缺乏症	219
睡眠障碍	220
眼睑水肿	221
急性喉炎	222
食物返流	223
口腔溃疡	224
外耳湿疹	225
高热惊厥	226
小儿疳子	227
药物过敏	228
四环素牙	228
秋季腹泻	229
小儿厌食症	230
消化性溃疡	231
中毒性痢疾	233
急性胃肠炎	234
支气管扩张	235
婴幼儿湿疹	235



新生儿臀红	237
新生儿窒息	238
小儿麻痹症	238
牛奶贫血症	239
外耳道黄水疮	240
乳牙根尖周炎	241
急性扁桃体炎	242
新生儿破伤风	243
新生儿脱水热	244
新生儿硬肿症	245
沙门氏菌感染	246
化脓性中耳炎	247
毛细支气管炎	248
儿童期卡他状态	249
反复呼吸道感染	251
喘息性支气管炎	252
花粉与螨虫过敏	253
婴幼儿震荡综合征	254
急慢性卡他性中耳炎	254
新生儿生后感染性肺炎	255



258 0~3岁宝宝急症和意外伤的防治

对急症宝宝怎样进行家庭现场急救	258
护送急症宝宝就医应注意哪些问题	261
宝宝发生急症时家长应考虑的因素	263
宝宝急疹及其家庭护理要点	265
宝宝一氧化碳中毒的救治要点	266
宝宝一旦意外窒息怎样救治	267
宝宝头部受伤的救治和预防要点	268
宝宝昏迷时家庭急救一般方法	269
宝宝溺水及急救措施有哪些	271
如何预防宝宝触电及进行急救的方法	272
宝宝外伤出血急救措施及注意事项	274
预防宝宝冻伤及冻伤处置要点	275
宝宝骨折的预防及其救治措施	276



宝宝烧伤的预防及现场急救	278
宝宝烧伤的临床表现及家庭护理	281
不可不知的预防宝宝中暑三大关键	285
按步骤正确处理宝宝中暑	290
预防宝宝晒伤的措施和护理办法	292
宝宝交通意外事故的预防和急救	293
预防宝宝摔伤及摔伤处置方法	295
宝宝被蚊虫叮咬的处理和预防	297
宝宝被毒蛇咬伤怎么处置	298
宝宝使用狂犬疫苗要注意什么	301
宝宝被鱼刺卡喉咙怎么办	302
怎样预防宝宝食物中毒	302



0~3岁宝宝

各阶段生活与疾病防护

儿科专家根据0~3岁每个年龄段的宝宝平均发育水平制订了发育标志，有了这个标志，父母可以以此为参照，了解宝宝的发育情况是否良好，并根据宝宝的发育水平制订指导方针，以做好生活护理和疾病预防工作。如果宝宝的发育在正常范围内，你就可以省心很多了，同时这也意味着你应该坚持以前的做法，继续用你特有的方式方法来养育宝宝。如果他的发育状况与此相反，那么就需要你根据书中的意见和建议进行调整，做一个合格优秀的父母。

在这一部分里，我们简单介绍0~3岁婴幼儿典型的发育情况，重点是根据这一生长发育指标所制定的相应的生活护理知识和疾病预防措施，相信会给新手父母们带来一定的参考价值和指导意义。





科学应对新生儿护理疑难问题

1. 新生儿的呼吸频率、心脏杂音和心律不齐问题

一是呼吸频率。新生儿的呼吸频率为每分钟40~50次，出生后头两周呼吸频率波动较大，这是新生儿正常的生理现象，新手爸爸妈妈不要紧张。如果你的新生儿宝宝，每分钟呼吸次数超过了80次，或者少于20次，就应引起重视了，应及时去看医生。

二是心脏杂音。出生后最初几天，宝宝心脏有杂音，这完全有可能是新生儿动脉导管暂时没有关闭，血液流动发出的声音，父母不要大惊小怪，产生关于“心病”的联想。

三是心律不齐。新生儿心律波动范围较大，出生后24小时内，心律可能会在每分钟85~140次波动；出生后1周内，可在每分钟100~170次波动；出生后2~4周内，可在每分钟115~190次波动。许多新手爸妈常常因为宝宝脉跳快慢不均而心急火燎，这是不了解新生儿心律特点造成的。现在应该轻松了吧！

2. 新生儿睡眠的护理

一是睡眠的姿势。现在普遍认为新生儿采取仰卧位睡姿最合适。俯卧睡姿可以在新生儿觉醒状态下，有妈妈看护方可尝试，以促进大脑发育，锻炼胸式呼吸。侧卧睡姿很容易转变成俯卧睡姿，如无人呵护，极易造成新生儿猝死，酿成不幸。新生儿仰卧溢乳时，应迅速把宝宝变为侧卧，并轻拍其背，避免奶液呛入气管。新生儿不能自己单独睡眠，要与妈妈同睡，以降低新生儿猝死发生率。

二是睡眠的时间。有人认为新生儿每天应该睡上20个小时，这让许多新

手爸妈焦躁不安，因为他们的宝宝，大多睡不了这么长的时间，甚至刚出生3天的新生儿，白天大部分时间，都在很有精神地凝望这个新奇的世界。实际上，只要宝宝吃饱了，环境舒服了，他就会睡得很香甜，统计资料显示的新生儿平均睡眠时间，只是一个参考，宝宝比平均值多几个小时或少几个小时，都是正常的，不必烦恼。整个新生儿期睡眠时间都不是一样的，早期新生儿睡眠时间相对长一些，每天可达20小时以上；晚期新生儿睡眠时间有所减少，每天在16~18小时左日龄增加，睡眠时间减少。

宝宝睡眠时间短，最好的处理方法是：醒了就先让他醒着，先不要理会他，也许过一会儿他又睡去了；真的醒了，只要不闹，也先不要理会他；如果哭闹明显了，再去看看是什么原因，这样就把睡眠时间逐渐拉长了。

三是定时喂奶。早期新生儿睡眠时间大多不分昼夜，而晚期新生儿如果妈妈有意在后半夜推迟喂奶，一次睡眠时间可延长到五六个小时。但新生儿糖源储备少，延长喂奶间隔的时间，容易导致宝宝低血糖，所以在新生儿期喂奶的间隔最好不要超过4小时。

3. 新生儿排尿的护理

正常新生儿每天排尿20次左右，有的宝宝甚至半小时或十几分钟就尿一次。奶液较稀，排尿量及次数就较多；奶液较稠，排尿量及次数就较少。新生儿宝宝白天醒着的时间较长，吃奶次数也多，所以排尿量、次数也较夜间多些。新生儿膀胱小，肾脏功能尚不成熟，其排尿自控能力需要爸爸妈妈的训练，同时妈妈哺乳时需要在一些方面加以注意。

一是排尿一般病症的预防，建议是：

观察宝宝的尿液颜色。新生儿尿液的正常颜色应该是呈微黄色，一般不染尿布，容易洗净。如果尿液较黄，染尿布，不易洗净，就要做尿液检查，看是否有过多的尿胆素排出，以便确定胆红素代谢是否异常。

哺乳妈妈应减少摄入食盐。新生儿的肾脏功能还远不成熟，排出钠的能力低，所以母乳喂养的妈妈，要适当减少自身盐的摄入量。

人工喂养的奶液配制不要过浓。新生儿肾脏的浓缩功能也相对不足，喂

养时如果乳汁较浓，就可能导致新生儿血液中尿素氮含量增高。尿素氮是人体内有毒物质，对新生儿来说，危害更大。所以在人工喂养时，特别要注意，奶液不要配制过浓。因为新生儿肾功能不足，还会造成血氯和乳酸含量较高。人工喂养的新生儿，血磷和尿磷均较高，易产生钙磷比例失调，形成低血钙。为什么牛乳钙含量比母乳高，但牛乳喂养的宝宝，却比母乳喂养的宝宝更容易缺钙，原因就在这里。

二是纸尿裤的选择和使用，建议是：

首先纸尿裤要选择吸收尿液力强、速度快的。纸尿裤含有高分子吸收剂，吸收率高，而且不会再被挤出来。高吸水性的纸尿裤可减少更换次数，不会打扰睡眠中的宝宝；还可减少尿液与皮肤接触时间，减少尿布湿疹的发生几率。

其次要选择透气性能好、不闷热的。透气性好的纸尿裤内层材质天然透气，更薄，最关键的是外层使用透气膜，即薄塑料膜上有肉眼看不见的微孔，透气但不透水。妈妈不要只看宣传，要通过实际使用来鉴别。

第三要选择表层干爽，尿液不回渗、不外漏的。倘若宝宝的小屁股总是与潮湿的表层保持接触，很容易患尿布湿疹。因此纸尿裤表层的材质也要挑选干爽而不回渗的。另外最好选择四层结构的纸尿裤，即多加了一层吸水纤维纸，更少渗漏。

第四要选择触感舒服，品质好的纸尿裤。婴儿肌肤的触觉非常敏锐，所以要选择内衣般超薄、合体、柔软，材质触感好的纸尿裤，给宝宝提供舒适的触觉经验。目前市面上已有纸尿裤添加了护肤成分，可以直接借着体温在小屁屁上形成保护层，隔绝刺激，并减少皮肤摩擦，让宝宝拥有更舒服的肤触。

第五要选择价格适中的纸尿裤。购买基本功能好的，批量购买，购买本地产品，混合使用，这些都是降低费用的好办法。但品质越有保证的产品相对价格也越贵，不主张妈妈们一味追求低价位。

最后要选择适合宝宝尺码的。不同尺寸的纸尿裤已相当完备。可参考包