

策划 北京丰台区人口和计划生育委员会

婴幼儿

家庭中医保健

YINGYOUERJIATINGZHONGYIBAOJIAN

主 编：

彭 锦 吴夏秋



中医古籍出版社

策划 北京市丰台区人口和计划生育委员会

婴幼儿家庭中医保健

主编 彭 锦 吴夏秋

编委 (按姓氏拼音排列)

黄丹卉 林秋兰 马 然

任 洁 王铮铮 鲜小吉

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿家庭中医保健 / 彭锦, 吴夏秋主编. — 北京: 中医古籍出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5152-0074-3

I . ① 婴… II . ① 彭… ② 吴… III . ① 小儿疾病 - 中医疗法
IV . ① R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198175 号

婴幼儿家庭中医保健

彭 锦 吴夏秋 主编

责任编辑 杜杰慧

封面设计 陈 娟

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 廊坊市海翔印刷有限公司

开 本 850×1168 1 / 32

印 张 7.5625

字 数 194 千字

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

印 数 0001—5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0074-3

定 价 20.00 元

孩 子

纪伯伦 冰心（译）

你们的孩子，都不是你们的孩子

乃是生命为自己所渴望的儿女。

他们是借你们而来，却不是从你们而来

他们虽和你们同在，却不属于你们。

你们可以给他们爱，却不可以给他们思想。

因为他们有自己的思想。

你们可以荫庇他们的身体，却不能荫蔽他们的灵魂。

因为他们的灵魂，是住在明日的宅中，

那是你们在梦中也不能想见的。

你们可以努力去模仿他们，却不能使他们来象你们。

因为生命是不倒行的，也不与昨日一同停留。

你们是弓，你们的孩子是从弦上发出的生命的箭矢。

那射者在无穷之间看定了目标，也用神力将你们引满，

使他的箭矢迅速而遥远的射了出来。

让你们在射者手中的弯曲成为喜乐吧。

因为他爱那飞出的箭，也爱了那静止的弓。

前 言

家长们在听到孩子降临人世间第一声啼哭后，首先的反应都是万分激动和喜悦，可是诸多问题也接踵而来了，以至于家长们，尤其是第一次当家长的年轻人们，时常晕头转向，非常希望有一个有经验的育儿专家能够时时指导。

都说“家有老人，如有一宝”。祖国医学就像一位睿智的家中老人，总是用最简单的话说出最明智的道理。这位老人集合了“神医”扁鹊、“儿科之圣”钱乙、金元四大家、儿科世医万全等历代诸多名医的智慧，教导着今人如何养育家中小儿。对于婴幼儿的家庭护理，这位老人总这么告诫：“若要小儿安，常得三分饥与寒”。对于家长怕孩子着凉，总是用厚厚的衣服包裹孩子时，老人劝诫道“衾厚非为益，衣单正所宜，无风频见日，寒暑顺天时”，其保健原理是“小儿初生，肌肤未实，不可暖衣，暖甚则令肌肤缓弱”；而对于怕孩子挨饿不停地喂食的家长，老人又告诫道“养子须调护，看成莫纵驰，乳多终损胃，食壅即伤脾”、“至于能食，犹当节之，不可纵其所好，以快其心。因而致病多矣”。除此之外，还有养子“要背暖，要肚暖，要足暖，要头凉……”；小儿常“五脏有病，或泄或补，慎勿犯胃气”，故“首重保护胃气”；“预养以培其元，胎养以保其真，蓐养以防其变，鞠养以慎其疾”等许多的育儿观念，都是既蕴含道理又易于被老百姓所接受的。

较之在孩子生病后焦头烂额地寻求医生帮助，家长们更希望在日常生活中能够用自己的双手与孩子共同预防疾病；较之让幼小的孩子打针、吃药，家长们更愿意通过温和的推拿、刮痧、贴敷、食疗来调理孩子；较之眼睁睁的看着孩子生病，家长们更乐

意平常多给孩子捏脊、按摩、药浴以提高机体抵抗力，从而“防患于未然”。祖国医学的传统宝库中蕴藏着丰富实用的幼儿保健方法，有具有日常保健作用的“捏脊保健”、“香囊保健”，有针对湿疹、胎黄、感冒、咳嗽、厌食、水痘等婴幼儿常见疾病的调护方法，如按摩、食膳、艾灸、穴位贴敷、刮痧、药浴等。

因于此，编者充分挖掘中医传统育儿经验与方法，并遵循中医养生保健的理论指导，编成《婴幼儿家庭中医保健》一书，作者力求用通俗易懂的语言介绍婴幼儿的生长发育特点，以及这一时期孩子的喂养常识和可能发生的常见问题，针对日常养护问题和一些常见疾病精心挑选诸如食疗、药膳、按摩、捏脊、贴敷、足浴等，能够在家庭中使用的简单易行的中医保健方法，以使家长们能够对自己孩子在3岁以前的生长特点有所了解，从而对孩子的状态做出正确的判断，并能够面对常见问题进行家庭保健。根据婴儿期为从出生后28天—1周岁，幼儿期为1周岁—3周岁的界定，本书的读者对象主要是0—3岁孩子的家长。

编著者

2011年9月于中国中医科学院

目 录

第一章 婴幼儿生长发育特点及其相关保健·····	1
一、0—3岁宝宝的身高和体重特点·····	1
二、0—3岁宝宝的囟门特点和日常护理·····	10
三、0—3岁宝宝的头围特点·····	11
四、0—3岁宝宝的牙齿特点·····	11
五、0—3岁宝宝的大便特点·····	13
六、0—3岁宝宝的小便特点·····	13
七、如何训练宝宝排便? ·····	14
八、怎样通过哭声辨别宝宝的需求和异常情况? ·····	17
九、当宝宝哭时, 家长应该如何正确做出反应? ·····	18
十、如何让宝宝养成良好的睡眠习惯? ·····	19
十一、宝宝在睡觉时出现异常现象怎么办? ·····	21
十二、如何通过察指纹了解孩子的健康状况? ·····	21
第二章 婴幼儿喂养中的常见问题·····	23
一、宝宝出生第一天应该吃什么? ·····	23
二、宝宝出生第一天应该喂葡萄糖水么? ·····	23
三、新产后妈妈奶汁很少, 是否也要给孩子吃? ·····	24
四、如何成功地进行母乳喂养? ·····	25
五、应该按需哺乳还是应该按时哺乳? ·····	27
六、怎么确定孩子是否吃饱? ·····	28
七、如何判断母亲奶量是否充足? ·····	29

八、当妈妈奶水不足时怎么办呢？·····	29
九、哪些食养方法能够促进乳母的乳汁分泌？·····	30
十、哺乳时怎样预防乳头皲裂、咬破等问题？·····	31
十一、哺乳期的妈妈如何预防奶结和乳腺炎？·····	32
十二、宝宝吐奶是什么问题？·····	35
十三、妈妈上班或出差时怎样继续坚持母乳哺养？·····	36
十四、宝宝断奶应该突然终止还是循序渐进？·····	36
十五、如何有计划地给1岁以内的婴儿断奶？·····	37
十六、如何有计划地让1岁以上的宝宝断奶？·····	38
十七、人工喂养时家长应掌握哪些技巧？·····	39
十八、从什么时候开始给宝宝添加辅食？·····	40
十九、孩子想吃零食能不能给他吃？·····	41
二十、乳酸饮料能不能代替奶？·····	42
二十一、宝宝能不能边吃边玩？·····	42
二十二、汤比肉更有营养么？·····	43
二十三、怎样给宝宝喂食水果？·····	43
二十四、怎样合理地给孩子食用动物肝脏？·····	44
二十五、怎样合理地给孩子食用鸡蛋？·····	44
二十六、怎样合理地给孩子食用糖类？·····	44
二十七、怎样合理地给孩子添加鱼肝油？·····	45

第三章 婴幼儿时期的能力特点和早期教育·····47

一、刚出生宝宝的能力特点和培养·····	47
二、出生1—3个月宝宝的能力特点和培养·····	48
三、出生4—6个月宝宝的能力特点和培养·····	50

四、出生 7—12 个月宝宝的能力特点和培养·····	51
五、出生 1—2 岁宝宝的能力特点和培养·····	52
六、出生 2—3 岁宝宝的能力特点和培养·····	53
第四章 婴幼儿家庭保健·····	55
一、婴幼儿保健按摩·····	56
(一) 为什么常给婴儿做按摩操有利于婴儿的身心健康·····	56
(二) 婴儿家庭保健按摩操的具体方法·····	57
二、如何预防和护理婴儿湿疹? ·····	58
三、如何预防和护理婴儿生痱子? ·····	60
四、有助于增强小儿体质的保健方法有哪些? ·····	61
五、为什么家长应重视小儿脾胃的保健? ·····	67
六、为什么家长应重视小儿益气健肺的保健? ·····	71
七、有助于小儿健脑益智的保健方法有哪些? ·····	74
八、哪些方法有利于孩子视力保健? ·····	77
九、哪些保健方法有助于小儿身高增长? ·····	80
第五章 婴幼儿常见疾病的家庭保健及护理·····	85
一、胎黄·····	85
(一) 家庭预防措施·····	85
(二) 家庭保健方法·····	86
(三) 家庭护理注意事项·····	86
二、感冒·····	86
(一) 家庭预防措施 ·····	87
(二) 家庭保健方法·····	87

(三) 家庭护理的注意事项·····	95
三、咳嗽·····	95
(一) 家庭预防措施·····	96
(二) 家庭保健方法·····	96
(三) 家庭护理的注意事项·····	104
四、哮喘·····	105
(一) 家庭预防措施·····	106
(二) 家庭保健方法·····	106
(三) 家庭护理的注意事项·····	111
五、反复呼吸道感染(附:急性扁桃体炎)·····	112
(一) 家庭预防措施·····	112
(二) 家庭保健方法·····	112
(三) 家庭护理的注意事项·····	116
六、鹅口疮·····	119
(一) 家庭预防措施·····	119
(二) 家庭保健方法·····	120
(三) 家庭护理的注意事项·····	124
七、呕吐·····	124
(一) 家庭预防措施·····	124
(二) 家庭保健方法·····	125
(三) 家庭护理的注意事项·····	130
八、腹痛·····	130
(一) 家庭预防措施·····	131
(二) 家庭保健方法·····	131
(三) 家庭护理的注意事项·····	135
九、腹泻·····	135

(一) 家庭预防措施	136
(二) 家庭保健方法	136
(三) 家庭护理的注意事项	145
十、厌食	146
(一) 家庭预防措施	146
(二) 家庭保健方法	147
(三) 家庭护理注意事项	153
十一、食积	154
(一) 家庭预防措施	154
(二) 家庭保健方法	154
(三) 家庭护理注意事项	158
十二、营养性缺铁性贫血	159
(一) 家庭护理注意事项	159
(二) 家庭保健方法	159
(三) 家庭护理注意事项	164
十三、维生素D缺乏性佝偻病	164
(一) 家庭预防措施	165
(二) 家庭保健方法	165
(三) 家庭护理的注意事项	170
十四、夜啼	171
(一) 家庭预防措施	171
(二) 家庭保健方法	171
(三) 家庭护理注意事项	178
十五、汗证	179
(一) 家庭预防措施	179
(二) 家庭保健方法	180

(三) 家庭护理注意事项·····	184
十六、尿频·····	184
(一) 家庭预防措施·····	184
(二) 家庭保健方法·····	185
(三) 家庭护理的注意事项·····	188
十七、幼儿急疹·····	188
(一) 家庭预防措施·····	189
(二) 家庭保健方法·····	189
(三) 家庭护理的注意事项·····	192
十八、风疹·····	192
(一) 家庭预防措施·····	193
(二) 家庭保健方法·····	193
(三) 家庭护理的注意事项·····	198
十九、手足口病·····	198
(一) 家庭预防措施·····	198
(二) 家庭保健方法·····	199
(三) 家庭护理注意事项·····	203
二十、百日咳·····	203
(一) 家庭预防措施·····	203
(二) 家庭保健方法·····	203
(三) 家庭护理的注意事项·····	209
二十一、夏季热·····	209
(一) 家庭预防措施·····	210
(二) 家庭保健方法·····	210
(三) 家庭护理注意事项·····	214

二十二、流行性腮腺炎·····	214
(一) 家庭预防措施·····	215
(二) 家庭保健方法·····	215
二十三、水痘·····	218
(一) 家庭预防措施·····	218
(二) 家庭保健方法·····	219
二十四、蛲虫病·····	221
(一) 家庭预防措施·····	222
(二) 家庭保健方法·····	222
二十五、蛔虫病·····	224
(一) 家庭预防措施·····	224
(二) 家庭保健方法·····	225

第一章 婴幼儿生长发育特点及其相关保健

一、0—3岁宝宝的身高和体重特点

身高和体重是衡量婴幼儿身体状况的最简便方法之一。一般来说,新生儿出生时的体重大约是3.5公斤,身长约为50厘米。体重过低或者过重都提示新生儿身体状况不佳。体重过低的新生儿,毋庸置疑,很大程度上存在营养不良的问题。而对于体重过重,大多数人认为“生个大胖小子有福气”,其实不然,超过4公斤的新生儿在以后的生长发育中,可能会遇到很多的健康风险和隐患,较之正常体重宝宝,他们可能更容易患糖尿病、代谢综合征、高脂血症等慢性病。

1. 1—6个月婴儿的身高和体重

出生6个月以内的婴儿身高增长比较快,每月平均长2.5厘米。体重增高也比较快。1—6个月小儿的体重可按以下公式粗略推算: $\text{体重 (kg)} = \text{出生体重 (kg)} + \text{月龄} \times 0.6$ 。

当然,这个计算公式所获得的数据,只是一个参考值,家长不要一味地遵照这个公式去衡量自己的宝宝,因为影响身高体重的因素很多,除了营养、环境、睡眠外,还有遗传因素。所以,在怀疑自己宝宝有异常的情况前,首先请先思考自己家族的平均身高和体重情况,再来衡量,如果确实异常再找寻进一步的原因。

2. 6—12个月婴儿的身高和体重

出生半年后的婴儿，其生长速度相对于前6个月来说是逐渐减缓的。他们平均每个月增高1.0—1.5厘米，体重增加0.22—0.37公斤。具体数据可以参照下面的身高体重对照表：

儿童身高体重对照表

月龄	男		女	
	体重(千克)	身高(厘米)	体重(千克)	身高(厘米)
8月	7.8-9.8	68.3-73.6	7.2-9.1	66.4-71.8
10月	8.6-10.6	71.0-76.3	7.9-9.9	69.0-74.5
12月	9.1-11.3	73.4-78.8	8.5-10.6	71.5-77.1

特别需要再次提醒各位家长，宝宝不是越胖越好！胖虽然可爱，但是不能为了儿时的可爱，而让孩子埋下未来疾病的祸根。现代研究表明，许多疾病都与婴儿时期的肥胖有密不可分的关系。

3. 1—3岁幼儿的身高和体重

从1岁开始，宝宝就进入了幼儿阶段，这以后宝宝的生长速度会比以前明显减慢。从这时开始，要定期测量孩子的体重，最好每月一次。但是，只测量孩子的体重还不够，我们推荐家长们绘制出孩子的生长发育曲线，这样才能正确估计孩子体重和身高的关系。

小贴士：监控宝宝生长发育的好方法 —— 绘制生长发育曲线

作用：父母天天看着孩子，有时不易觉察到孩子的变化，通过绘制生长曲线，可以比较直观地反映出孩子生长发育的情况，如果孩子的生长发育不及或超出了曲线，家长能够及时发现，并采取适当措施进行调理，尽量不要等到孩子已经出现肥胖或营养不良再采取措施，预防总是胜于治疗的！

(1) 需测量的 3 项指标

① 体重 它可以反映出宝宝的营养状况,尤其是近期营养状况。

② 身高(或身长)它反映的是长期营养状况(2岁以前采用卧位方式测量孩子的身长,2岁以后采用站位方式测量孩子的身高)。

③ 身体质量指数(BMI)可以帮助家长监控宝宝的体形是否适中。身体质量指数(BMI)=体重(kg)/[身高(m)×身高(m)]。

(2) 绘制方法

每个月为孩子测量一次身高、体重,把测量结果描绘在生长曲线图上(图见后页“世界卫生组织小儿生长曲线图”),连成一条曲线(注意不要在孩子生病期间测量)。如果孩子的生长曲线一直在正常值范围内(3号线到-3号线之间)匀速顺时增长就是正常的。有些孩子的生长速度比较快,生长曲线呈斜线,只要一直在正常值范围内就不用担心。

(3) 世界卫生组织小儿生长曲线图

从1997年到2003年间,世界卫生组织对包括巴西等6个国家的孩子进行了跟踪调查。这些孩子来自巴西、加纳、印度、挪威、阿曼和美国等6个不同的国家,身体都很健康,且他们的母亲都不吸烟,对孩子的照顾也非常周到。基于8440名母乳喂养的孩子的生长发育状况,世界卫生组织绘制了下列小儿生长曲线图,可以给中国父母做一个参考。

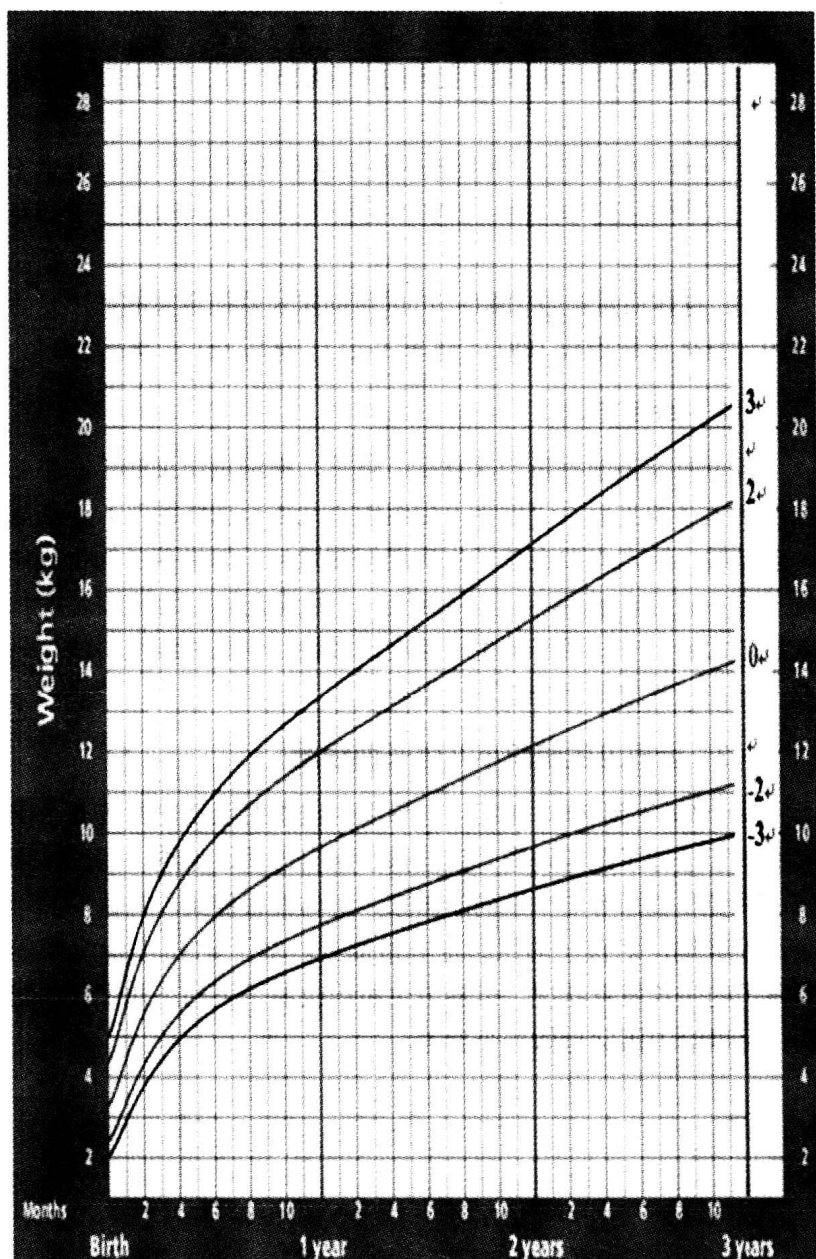


图 1: 男孩体重生长曲线图 (0-3 岁)