

世界上
最脏、最贴心的
宝宝健康书

从宝宝 排泄物看健康

妈妈，我拉绿色的
臭臭了！
啊，宝贝，快让
妈妈研究一番！



● 张峰 著

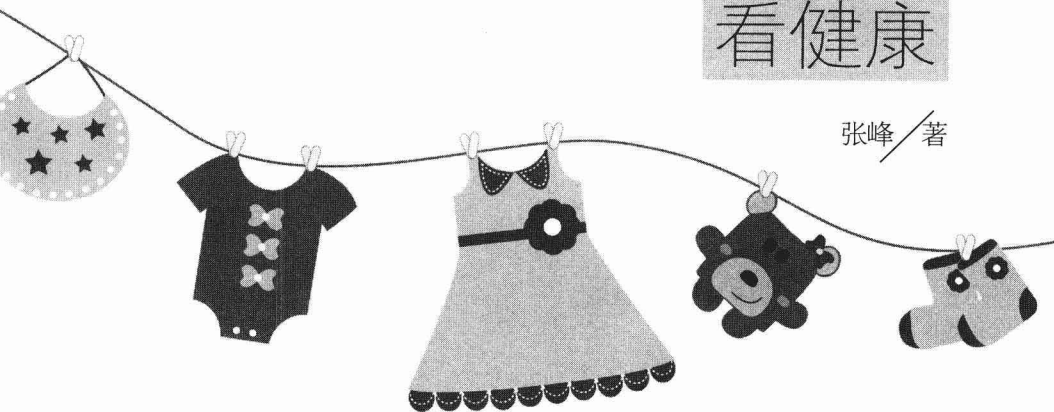
大便、小便、汗、鼻涕、痰、耳屎、眼屎，
都是宝宝健康的报警器！

关注宝宝的排泄物，做个称职的“消防员妈妈”！

万千妈妈期盼的宝宝排泄物健康书 万千宝宝的家庭迅速诊疗工具书

从宝宝 排泄物 看健康

张峰 / 著



图书在版编目 (C I P) 数据

从宝宝排泄物看健康 / 张峰著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5436-9135-3

I. ①从… II. ①张… III. ①婴幼儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第009539号

书 名 从宝宝排泄物看健康

作 者 张 峰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com

特约编辑 宗明明

封面设计 四维艺创工作室

版式设计 刘珍珍

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

出版日期 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 6

字 数 65千

书 号 ISBN 978-7-5436-9135-3

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629



做小宝宝的贴心守护神

随着小宝宝“哇”的一声坠地，喜悦像一缕最明媚柔和的阳光充盈在新手爸妈的心中。这个小家伙给家人带来了从未有过的欢乐与惊喜。也许，新手爸妈们还没有从自己是个孩子的角色中走出来，每天还要依赖父母的叮咛、嘱托。但是，小宝宝的到来让一切都不一样了。爸爸妈妈已经成了小宝宝唯一的依靠，他的健康现在需要由你们来负责。

初为人父或人母的你，在照顾小宝宝的过程中是否也有过不知所措的时候呢？关于小宝宝的健康常识你又了解多少呢？回想一下，你是否因为宝宝总不拉大便而着急得吃不下饭呢？你是否因为宝宝尿液又黄又少而拼命给他灌水呢？你是否看着宝宝挂着的两行小鼻涕而担心即将到来的感冒呢？一大串的问题来了，是的，也许你已经晕头转向了。但是，又或许你认为这些都不是大问题而觉得无足轻重呢？如果我告诉你，小宝宝的健康与这些不起眼的排泄物有着莫大的关系，你是否会感到惊讶呢？又是否会因为自己对这些的疏忽而感到惭愧呢？

今年，我的朋友迎来了她生命中的“小公主”。但是有天

她急慌慌地抱着孩子来找我，说是“小公主”出现了大便呈深绿色、黏液状的情况，她和老公都不知如何是好。经诊断，我告诉朋友，这是因为她的母乳不足，导致“小公主”处于半饥饿状态，所以必须增加哺喂量或添加配方奶；如果母乳确实不足，则应添加配方奶粉。

此外，我还告诉朋友，每天都应该注意观察“小公主”的排泄物，包括大便、小便、汗、鼻涕、痰、眼屎、耳屎等，从这些排泄物中可以看出她是否健康。如果排泄物有异常，采取及时有效的措施可以发现和治疗疾病。此后，每天查看“小公主”的排泄物成了朋友必做的功课，而“小公主”也真的没有生过大病，我和朋友都很高兴。

同时，这件事也深深地触动了我，让我发现很多家长对育儿知识了解得很少，也使我萌发了写一本关于小宝宝排泄物的读物，希望能给更多的家长带来方便。

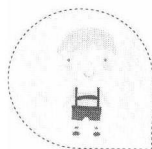
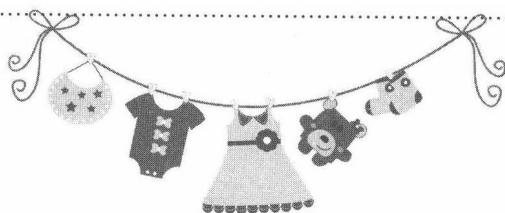
我们每一位父母都想将爱全部投入到孩子身上，但是有时候却没有用对方法，结果适得其反。我想，这本很有实用价值的小宝宝健康读物可以消除很多新手爸妈的困惑，帮助他们更好地抚育小宝宝。

在这里，我衷心祝愿每一个家庭都能幸福，祝愿每一个宝宝都能健康快乐！

北京儿童医院儿童保健中心 张峰

目录

CONTENTS



前言 / 做小宝宝的贴心守护神 ...001

第一章 新生儿需要特别关注的排泄问题

家长注意：宝宝一出生就要排尿的 ...003

新生儿的尿液颜色问题 ...006

宝宝出生第一天黑色的大便吓到你了吗？ ...008

新生儿大便的异常 ...010



第二章 宝宝尿液的健康问题

如何观察宝宝的尿是否正常？ ...015

宝宝在不同年龄，尿量并不相同 ...018

宝宝尿量突然增多和减少的原因 ...021

宝宝总是尿频是怎么回事？ ...025

宝宝的尿液很少、很黄是上火了吗？ ...029

乳白色尿大多是正常的 ...031

宝宝的尿液很浑浊需要鉴别 ...033

惊！宝宝有血尿 ...035

啊，尿布上有粉红色的小颗粒！ ...037

宝宝尿味儿很重是怎么回事？ ...039

尿多、体重持续降低，有儿童糖尿病的可能 ...041

最容易被忽略的尿路感染 ...043

宝宝尿分叉要仔细观察 ...047

必须要纠正的爱憋尿坏习惯 ...049

3 岁的宝宝还尿床 ...051

如何对宝宝进行排尿训练？ ...053

教你看懂宝宝尿液化验单 ...056



第三章 宝宝的大便不容小觑

什么是宝宝正常和异常的大便？ ...061

宝宝便秘的关键治疗 ...064

宝宝腹泻不可掉以轻心 ...066

大便中有奶瓣、白色颗粒和未消化物 ...071

大便偏干不能靠多喝水解决 ...074

大便带血的原因一定要辨明 ...076

大便中有红细胞和白细胞代表什么? ...079

大便次数、量多寡及性状改变 ...080

开塞露使用的正误 ...083

绿色大便的正常与异常 ...085

蛋花汤样大便一般提示肠道感染 ...087

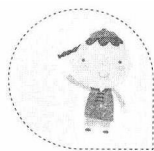
带泡沫的大便提示与饮食及肠道的感染有关 ...089

大便的气味也能透视身体健康 ...091

需要调整饮食或需治疗的几种大便性状 ...094

异常颜色的大便和疾病有关系 ...096

要这样给宝宝把大便 ...098



第四章 “汗宝宝”的健康秘密

为什么宝宝比大人爱出汗? ...103

为什么有的宝宝不爱出汗呢? ...106

出汗多了对宝宝有什么影响? ...108

后半夜出汗多，多是病理性出汗 ...110

自汗、盗汗 ...112

缺钙与出汗 ...115

引起宝宝出汗的疾病有哪些? ...117

多汗的时间和部位不同,隐藏的疾病不同 ...119

怎样护理多汗宝宝? ...121



第五章 宝宝流鼻涕不是那么简单的事

宝宝为什么总爱流鼻涕? ...125

要特别注意宝宝的鼻塞问题 ...127

几种病态性的宝宝流鼻涕 ...130

只有一侧鼻孔有鼻涕 ...132

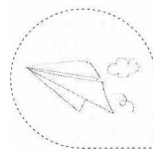
黏脓性鼻涕与鼻窦炎 ...134

鼻塞伴夜间打鼾常为腺样体肥大的表现 ...136

常流鼻涕、打喷嚏,疑为过敏性鼻炎 ...138

如何缓解宝宝鼻塞? ...140

这样弄出鼻屎不会伤到宝宝 ...142



第六章 宝宝有痰需特别关注

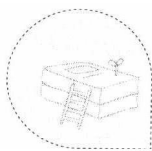
宝宝有痰一般提示有炎症 ...147

喉咙有痰吐不出，有呼噜呼噜声 ...149

有痰加咳嗽 ...152

痰和肺炎 ...155

有痰怎么排出来？ ...157



第七章 宝宝的耳屎和眼屎不可随意处理

宝宝耳屎多也有好处 ...161

宝宝耳屎多有什么坏处？ ...163

耳屎多，发黏，还有臭味 ...165

外耳道感染 85% 与挖耳有关 ...167

如何清理宝宝的耳屎？ ...170

别把胎脂当眼屎 ...171

宝宝眼屎多怎么办？ ...173

眼屎突然增多，伴有眼睛发红 ...175

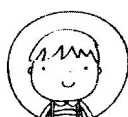
如何清理宝宝的眼屎？ ...177

宝宝眼屎多可能存在的几种疾病 ...179



第一章

新生儿需要特别关注的排泄问题

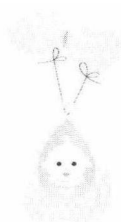


家长注意：宝宝一出生就要排尿的

新生儿的尿液颜色问题

宝宝出生第一天黑色的大便吓到你了吗？

新生儿大便的异常



家长注意：宝宝一出生就要排尿的

在孩子呱呱坠地的那一刻，荣升为父母的喜悦不必言说，亲朋好友都围绕在孩子的小床前，评论着孩子的眼睛、鼻子、头发。但是，我提醒此时喜悦的家长，请认真观察你的宝宝是否已经尿过或者排过大便。

新生儿应该在出生后立即排小便。因为刚刚出生，进食量少，宝宝的排尿次数也很少，一天只有4—5次。几天之后，排尿次数会迅速增多，每日可达20余次。如果新生儿出生后24小时尚无小便排出（临床上也有宝宝出生3天后还没有排尿的情况），这时家长千万不要忽略，而应该立即请医生检查宝宝是否有先天性泌尿系统畸形或疾病。

宝宝出生后，仅在最开始时排出的尿液颜色较深且稍



有浑浊，到了婴幼儿时期的宝宝的新鲜尿液几乎是无色而透明的，并带有一种淡淡的芳香味儿。在空气中放置一段时间后，因尿中的尿素分解为氨，才会出现较明显的氨臭味儿。

在这里，我要特别提到一种状况：有时我们打开包裹婴儿的小被子，就可以闻到一种特殊的气味，有经验的人称之为鼠尿臭味儿。

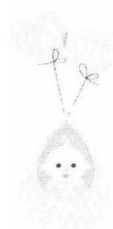
白白胖胖的孩子怎么会有这种气味呢？

发现宝宝有这种情况的家长最好给宝宝做一下检查。最简单的诊断方法就是把几滴三氯化铁试剂滴在新生儿刚尿过的白布上，如果尿布呈现蓝绿色，就说明这个新生儿是苯丙酮尿症患者。这种病的发病率随种族而异，美国约为 1/14000，日本约为 1/60000，我国约为 1/16500。目前我国针对苯丙酮尿症进行了新生儿普查，即在新生儿喂奶 3 日后，抽取约 100 微升（1 滴）足跟血滴在专用的采血滤纸上，待其自然干燥后，即可送到专门的筛查实验室进行测定。因为本病会损害新生儿的神经系统，早期查出来的话，尚不致对新生儿造成神经系统的损害，而一旦



确诊，应马上采取治疗措施，以避免对宝宝智力的损伤。

患这种病的宝宝往往伴有智能低下的状况，而且会影响其排尿控制功能，若到了 5—6 岁仍经常尿床，那就是不正常了。



新生儿的尿液颜色问题

刚出生几天的宝宝的尿色比较深，也比较浑浊，冷却后呈淡红色。这是因为新生儿小便较少，加上白细胞分解较多，尿酸盐排泄增加，使得尿液呈红色，并伴有排尿时的啼哭现象。此时可加大哺乳量或多喂温开水以增加尿量，防止出现结晶和栓塞。持续几天后，这种现象会自然消失，所以家长们不必惊慌。

而且，不仅仅是新生儿，稍大点儿的宝宝因为肾脏发育不成熟，吃了含草酸盐或磷酸盐的食物，如菠菜、香蕉、橘子、苹果，排出的尿液也会很浑浊，遇冷也会形成结晶，这都是正常的现象。家长们最好在平时能掌握一点儿这方面的常识。

但是，如果刚出生几天的宝宝小便发黄的话，就要考虑



是否是新生儿黄疸的原因。这时家长就要给新生儿补充足够的水分，促进排尿，帮助身体排出胆红素。不然的话，胆红素就会经过新生儿特殊的肝肠循环重新吸收到血液里，使得黄疸加重。稍微大点儿的宝宝可用葡萄糖冲水喝，糖水的利尿作用可使胆红素加速排出。而且，喂养不足及饥饿会使生理性黄疸加重，所以保证新生儿充足的奶量也是很有必要的。

如果新生儿或小婴儿出现血尿，多数是由于先天性的尿路畸形造成的。不过，有相当一部分宝宝在剧烈的活动后或在发烧时，也可出现暂时性的血尿，这些情况都要家长适时辨别。