

医生与百姓健康对话系列丛书

新生儿保健的 疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



新生儿保健的疑问巧答

主 编 王 平 张元存 郭新志
副主编 陈丽萍 孔庆仙 毛荣斌 申红英
编 委 王 平 张元存 郭新志 陈丽萍
孔庆仙 毛荣斌 申红英 王 平
孔庆仙 裴树华 张永红 张珏仙
王 燕 徐艳艳 曹慧娟 张泽佳
赵琬丽

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

新生儿保健的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:

山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4715-8

I. ①新… II. ①杜… ②黄… III. ①新生儿

- 妇幼保健 - 问题解答 IV. ①R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020337 号

新生儿保健的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 8

字 数 198 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4715-8

定 价 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

编委会名单

总主编：杜永成 黄立坤

总策划：赵志春

主 编：王 玉 王 平 王金花 王毅民 石 晶
石秀萍 白建华 申红英 毕志军 吕小桃
任晋阳 严继萍 杜 健 杜丽秀 李 佳
李 琳 李 慧 李玉杰 李俊萍 杨平安
吴元军 宋子胜 张 烨 张 溥 张元存
张纯斌 武保平 赵 中 赵建平 段朝霞
贾志越 顾青圻 徐辅慧 高润芳 郭进升
郭秀生 席玉爱 康 静 温跃春 鲍喆煊
潘英英

副主编：马永太 马建忠 马瑞涛 王 婧 王晓东
王继荣 王斌红 王翠玲 王毅仁 王镜淞
毛荣斌 孔庆仙 申红英 冯子凌 邢玉荣
任志英 关 欣 许 娟 许志宏 许建勋
那 龙 负俊平 李冬岩 李秀丽 李俊萍
杨风翔 杨建仲 杨素梅 杨淮清 杨惠兰
何 莉 宋丽萍 张 舟 张 逸 张印红
张亚芬 张丽娟 张沁莲 陈 刚 陈文浩
陈丽萍 范亚峰 郑俊峰 赵立芹 赵丽琴
段文杰 晋佩文 贾文奎 郭新志 郭叔信

黄铁明 曹雪玲 康雪飞 阎登魁 雷 昆

蒲联兵 薛雪花

编 委：马永太 马建忠 马瑞涛 王 玉 王 平
王 姝 王 婧 王 燕 王志萍 王丽芳
王国凤 王国芳 王金花 王京丽 王学庆
王春梅 王建芬 王晓东 王晓荣 王海铭
王继荣 王彩娟 王雅萍 王斌红 王翠玲
王霄燕 王毅仁 王毅民 王镜淞 牛 赞
毛荣斌 孔庆仙 石 晶 石秀萍 申红英
史双秀 白兰香 白建华 白晓燕 冯子凌
冯振宇 邢玉荣 毕志军 吕小桃 乔晓明
乔爱春 任志英 任晋阳 刘宝平 闫佳丽
闫佳峰 闫慧清 闫耀东 关 欣 许 娟
许志宏 许建勋 那 龙 负俊平 形彩花
严继萍 杜 健 杜红玉 杜丽秀 李 宏
李 佳 李 婧 李 琳 李 慧 李五红
李玉杰 李冬岩 李旭亮 李秀丽 李宝莉
安 琪 李俊萍 李瑞萍 李福盈 李慧萍
杨 冰 杨 波 杨风翔 杨平安 杨建仲
杨建新 杨素梅 杨淮清 杨惠兰 吴 立
吴元军 何 莉 宋子胜 宋丽萍 张 兰
张 舟 张 烨 张 逸 张 溥 张志霞
张元存 张玉玲 张印红 张永红 张亚芬
张丽娟 张沁莲 张纯斌 张泽佳 张珧仙
陈 云 陈 刚 陈 燕 陈文浩 陈丽萍
陈雅婷 武建康 武保平 范亚峰 周秀英

庞艳萍	郑俊峰	赵 杰	赵玉清	赵立芹
赵丽琴	赵利军	赵建平	赵琇丽	郝世飞
郝素华	胡燕华	药智婷	段文杰	段朝霞
耿美晶	晋佩文	贾文奎	贾志越	顾青圻
徐艳艳	徐辅慧	徐朝健	高 莉	高润芳
候佩英	郭进升	郭秀生	郭叔信	郭新志
席玉爱	黄铁明	曹雪玲	曹慧娟	常丽娜
康 静	康雪飞	阎登魁	梁晓云	彭建红
董小清	董宏强	韩 红	韩建芳	程 珏
程永莉	温跃春	蒲联兵	鲍喆煊	裴树华
潘英英	薛世琦	薛秀卿	薛雪花	魏正俐

程序设计：任晓强

绘 图：姚丽楠 刘 瑞 魏 琦

秘 书：赵彦琴 樊兆义

营养与喂养

1. 喂初乳的好处? 001
2. 母乳是孩子最天然的食物? 001
3. 母乳喂养的步骤? 002
4. 母乳不足时的补救措施? 004
5. 如何选择奶粉, 如何调配奶粉? 005
6. 双胞胎如何喂养? 006
7. 如何喂养早产儿? 007
8. 宝宝出生后何时加鱼肝油、何时停用鱼肝油? 008

体格与体能发育

9. 什么样的宝宝是健康宝宝? 010
10. 新生儿的本领有些什么? 011
11. 宝宝体重下降了是不是没喂好? 012
12. 宝宝做听力筛查的好处? 013
13. 如何给宝宝进行抚触? 014
14. 抚触对宝宝的心理发育有益吗? 015

生理与健康

15. 挤乳头能预防乳头塌陷吗? 017
16. 新生儿乳腺会发育吗? 018



17. 新生儿有月经吗?	018
18. 新生儿黄疸是病吗?	018
19. 宝宝喜出汗是病吗?	020
20. 发现宝宝头上有包该咋办?	020
21. 脸上有红斑是怎么回事?	021
22. 有“眼屎”是怎么回事?	021
23. 发现宝宝“歪脖子”该怎么办?	022
24. 怎样预防脐疝的发生?	023
25. 宝宝脐部有分泌物怎么办?	024
26. 臀部发红怎么办?	025

尿便与睡眠

27. 新生儿一天几次大便为正常, 小便呢?	027
28. 新生儿“拉稀”是怎么回事?	028
29. 新生儿睡多长时间合适?	029

环境、外出与意外

30. 新生儿室内的温度、湿度多少合适?	031
31. 如何给宝宝洗澡?	032
32. 小宝宝的家庭护理?	033
33. 怎样给小宝宝选衣服?	035
34. 宝宝如何进行户外活动?	037
35. 如何避免被子捂住宝宝发生意外?	038

营养与喂养

36. 何时添加泥糊状食物?	040
37. 怎样补充泥糊状食物和固体食物?	041

38. 怎样补充蔬菜、水果?	044
39. 怎样预防婴儿贫血的发生?	045
40. 健康的宝宝需要补充保健品吗?	046

体格与体能发育

41. 为什么刚出生的宝宝长得快?	048
42. 囟门大一定是缺钙吗?	051
43. 如何保护乳牙?	051
44. 如何保护眼睛?	053
45. 怎样判断孩子的运动发育是否正常?	055
46. 宝宝会翻身了要注意什么?	056
47. 宝宝会爬了要注意什么?	058
48. 宝宝喜欢扔东西怎么办?	059
49. 什么样的运动有助于孩子大脑发育?	060
50. 如何做婴儿体操?	061
51. 健康体检有用吗?	064
52. 早教有用吗?	065

生理与健康

53. 宝宝哭闹的应对?	067
54. 枕秃是怎样产生的, 如何预防?	069
55. 婴儿湿疹的应对?	070
56. 婴儿口腔中的白色小斑点是什么?	070
57. 如何清理宝宝鼻子上的垃圾?	071
58. 应对宝宝鼻塞的方法?	072
59. 耳朵流水怎么办?	074
60. 宝宝吸气时喉部发出声音是怎么回事?	074



61. 如何应对宝宝“消化不良”？	075
-------------------------	-----

尿便与睡眠

62. 如何养成良好的尿便习惯？	077
63. 如何避免尿布皮炎？	079
64. 如何给宝宝擦屁股？	079
65. “拉肚子”如何应对？	080
66. 睡不踏实的宝宝怎么办？	081

环境、外出与意外

67. 怎样给孩子理发？	084
68. 如何给宝宝买舒适的衣服？	085
69. 宝宝的衣服用什么洗好？	086
70. 预防接种疫苗的好处？	087
71. 宝宝发烧时为何不能接种疫苗？	088
72. 疫苗怎么补种？	089
73. 除了基础疫苗其他疫苗需不需要打？	090
74. 怎样背孩子？	091
75. 带孩子外出应注意什么？	092
76. 冬季如何预防宝宝冻伤？	093
77. 发现孩子坠伤怎么办？	095

营养与喂养

78. 何时断奶好？	096
79. 断奶期宝宝晚上老哭怎么办？	097
80. 宝宝喂饭困难的原因及对策？	098
81. 小孩为何爱吃垃圾食品？	099

82. 宝宝喝饮料比喝水好吗?	100
83. 宝宝挑食怎么办?	101
84. 怎么预防吃饭时发生误吸?	102
85. 微量元素检测有用吗?	103

体格与体能发育

86. 宝宝为什么长慢了?	105
87. 乳牙多会儿长齐为正常?	106
88. 囟门多大闭合为正常?	107
89. 怎样教宝宝学走路?	108
90. 如何和宝宝进行交流?	109
91. 如何和宝宝一起听音乐?	110
92. 如何与宝宝共享美味?	111
93. 宝宝可以开始画画了?	112
94. 宝宝喜欢“藏猫猫”了?	113
95. 宝宝耍脾气该怎么办?	114
96. 宝宝“胆子”的培养?	115
97. 如何培养宝宝活泼的性格?	116
98. 做“智能测试”必要吗?	117
99. 做游戏对孩子的帮助?	118
100. 如何改掉宝宝吃大拇指的习惯?	119

生理与健康

101. 常见颈部小疙瘩是病吗, 需要治疗吗?	121
102. 宝宝老咳嗽怎么办?	122
103. 如何预防感冒?	124
104. 如何预防宝宝腹泻?	125



105. 慢性腹泻需长期治疗吗?	127
106. 如何解决宝宝便秘?	127
107. 宝宝便中带血怎么处理?	129
108. 如何预防痢疾?	130
109. 双侧阴囊为何大小不等?	131
110. 屏气发作是怎么回事?	132
111. “幼儿急疹”急不急?	134
112. 热性抽搐怕不怕?	135

尿便与睡眠

113. 趴着睡觉是怎么回事?	137
114. 怎样哄孩子睡觉?	138
115. 孩子老睡觉是怎么回事?	139

学习与学校

116. 宝宝上幼儿园需要准备什么?	141
117. 需要给孩子报各种学习班吗?	142

环境、外出与意外

118. 宝宝啥时开始穿有档裤?	144
119. 如何给宝宝穿衣服才合适?	145
120. 如何防晒、如何防蚊?	146
121. 如何选择看护宝宝的阿姨?	147
122. 带宝宝外出需要准备的物品?	148
123. 如何避免孩子触及电源?	149
124. 如何避免宝宝跌落?	149
125. 一旦发生烫伤怎么办?	150

126. 如何避免意外发生?	151
----------------------	-----

饮食与营养

127. 怎样选择合理的饮食?	153
128. 每天需要一杯牛奶吗?	154
129. 以素食为主好还是以肉食为主好?	155
130. 怎样合理搭配糖果?	156
131. 吞食了异物怎么办?	157

体格与体能发育

132. 如何用体重、身高判断孩子的正常发育?	159
133. 小胖子是壮吗? 如何预防小儿肥胖?	160
134. 乳牙、恒牙的交替?	161
135. 如何预防龋齿?	162
136. 孩子该怎么看电视?	163
137. 怎样保护视力?	165
138. 孩子用筷子有助于智力发育吗?	165
139. 如何成为孩子的良师益友?	166
140. 如何培养孩子的独立做事能力?	167
141. 父爱有利于孩子的心智发育?	169
142. 如何克服独生子女的“自我”心理?	170
143. 独生子女的教育特点?	171
144. 孩子任性怎么办?	172
145. 孩子不诚实时怎么办?	173

生理与健康

146. 孩子晕车是啥原因?	175
----------------------	-----



147. 心脏有杂音怕吗?	176
148. 生长痛是怎么回事?	177
149. 背部出现鸡皮样疹是怎么回事?	177
150. 扁桃体大需要摘除吗?	178
151. 初夏口腔炎如何应对?	179
152. 地图舌是病么?	180
153. “疳腮”如何应对?	181
154. 晚上孩子发生喘息怎么应对?	181
155. 孩子多动是怎么回事?	182

尿便与睡眠

156. 喜欢长时间蹲盆怎么办?	184
157. 夜里肛门痒怎么处理?	185
158. 孩子老尿床怎么办?	185
159. 多大孩子应该独立睡觉?	186
160. 睡觉时老蹬被子怎么办?	187
161. “夜游”是病么?	188

学习与学校

162. 如何养成孩子良好的学习习惯?	189
163. 如何正确对待课外辅导?	190
164. 学校有传染病时敢上学吗?	191

环境、外出和意外

165. 如何给孩子选衣服?	192
166. 户外活动的好处?	193
167. 带孩子旅游需准备什么?	194