



与感冒、发热
说再见的无药秘诀



找对病源除病根，
不让呼吸道找麻烦

养脾胃消积食，
宝宝肠道不受伤



要营养，
不要营养病



抗击过敏大作战，
找出病因好解决



扫清成长小病痛，
家有小儿不难养



这样做，宝宝
“便事”无烦恼



做宝宝最好的
家庭保健医生

这样做，宝宝不发烧 不咳嗽 肠胃好

★ Super Baby

杨旭锦 著



I'm Happy



Love
you

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



★
Super Baby

这样做, 宝宝不发烧
不咳嗽 肠胃好

杨旭锦 著



zheyangzuo,
baobao bufashao
bukesou changweihao

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做, 宝宝不发烧不咳嗽肠胃好/杨旭锦著. —太原:
山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4985-5

I. ①这… II. ①杨… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238722 号

这样做, 宝宝不发烧不咳嗽肠胃好

作 者 杨旭锦

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
文图编辑 徐艳硕 美术编辑 吴金周

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 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4985-5
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

Baby

love you
Baby

Super
Baby

love you
Baby

Baby

LOVE

love you
Baby

Baby



Baby

love you
Baby

love



Super Baby

love you
Baby

Baby

LOVE

love you
Baby

Baby



Preface

自序

每一个宝宝都是父母人生里最好的礼物，每一个父母都希望自己的宝宝能够茁壮地成长。宝宝的保健需求、成长模式及发育标志都与其健康密切相关，父母对孩子的呵护关怀最根本的就是为孩子提供适宜的环境，而孩子能健康快乐地成长也是父母最大的欣慰。

宝宝在婴幼儿时期，身体抵抗力差、免疫力低，往往难以抵御疾病的“袭击”，而年轻的爸爸妈妈缺乏相应的育儿经验，在宝宝出现咳嗽、发烧、感冒等症状时，常常手足无措。其实，宝宝生病前就会有一些异常状况，而父母没有及时察觉，很容易延误治疗的最佳时机；生病之后，有些父母因为护理不当，反而加重了宝宝的病情。所以，了解一些关于宝宝常见病的基本知识，做好充分的知识储备，在宝宝有疾病征兆的时候，做好预防工作，即便宝宝已经生病了，也可以通过自己掌握的知识及时缓解宝宝的病情。

本书主要介绍了0~3岁的宝宝在新生儿期、婴幼儿期这两个特殊时期一些常见的不适症和疾病的预防和护理，帮助父母分析宝宝患病的原因，了解宝宝发病后的症状，随时掌握宝宝的身体状况，防患于未然。同时能帮助父母在最短的时间内准确判断宝宝的病情，找到最佳的护理方案，通过饮食疗法和抚触按摩法，给宝宝最贴心的呵护，让宝宝远离疾病的困扰，健康快乐地成长！

杨旭锦

目录

Contents

Part 01

与感冒、发热说再见的无药秘诀 / 7

- 8……感冒
- 12……发烧
- 14……高热惊厥

Part 02

找对病源除病根，不让呼吸道找麻烦 / 17

- 18……咳嗽
- 22……急性支气管炎
- 24……细支气管炎
- 26……新生儿窒息
- 27……假膜性喉炎

Part 03

养脾胃消积食，宝宝肠道不受伤 / 29

- 30……腹痛
- 33……腹泻
- 36……呕吐
- 40……厌食
- 44……寄生虫疾病

Part 04

要营养，不要营养病 / 47

- 48……新生儿佝偻病
- 50……新生儿低血糖
- 52……缺铁性贫血
- 54……肥胖
- 58……营养不良

Part 05

这样做，宝宝“便事”无烦恼 / 61

- 62……便秘
- 66……尿频
- 70……尿床
- 74……新生儿尿布皮炎
- 75……新生儿皮下坏疽
- 76……新生儿肛门感染
- 77……脱肛



Part 06

抗击过敏大作战，找出病因好解决 / 79

- 80……过敏反应
- 82……过敏性鼻炎
- 86……湿疹
- 90……荨麻疹
- 92……免疫接种反应
- 94……哮喘

Part 07

扫清成长小病痛，家有小儿不难养 / 99

- 100……吐奶和溢奶
 - 103……夜啼
 - 107……脐风
 - 110……胎黄
 - 112……自汗、盗汗
 - 116……脱水
 - 118……头痛
 - 120……眼部不适
 - 122……新生儿泪囊炎
 - 123……流涎
 - 125……出牙期不适
 - 127……新生儿鹅口疮
 - 130……流行性腮腺炎
 - 132……扁桃体炎
 - 136……中耳炎
 - 139……鼻出血
 - 141……疝子
 - 142……水痘
 - 146……新生儿硬肿症
 - 147……新生儿肝炎
 - 148……新生儿肺炎
 - 152……新生儿化脓性脑膜炎
 - 153……癫痫
 - 157……新生儿斜颈
 - 159……肢体痛
 - 161……关节脱臼
 - 162……幼年型类风湿病
 - 164……腹股沟疝
 - 166……新生儿败血症
 - 168……多动症
 - 170……焦虑症
 - 172……孤独症
 - 174……缄默症
- 附录** 做宝宝最好的家庭保健医生
- 176……宝宝健康检测法
 - 180……宝宝健康体检与预防接种
 - 184……宝宝医院就诊注意事项
 - 187……宝宝安全用药指南



Part 01

与感冒、发热说再见的无药秘诀

天气突变或换季时，如果没有做好防护措施，孩子就会开始打喷嚏、流鼻涕，再严重一些，还会引起发烧。这个过程每个阶段，都有相对应的处理方式，父母一定要了解这些医学常识，以便及时正确观察和判断孩子的身体状况，让孩子在任何阶段都能得到最好的照顾。

感冒

感冒是上呼吸道感染的俗称，为宝宝最常见的疾病，多发于宝宝6个月后，一年四季均可发生，多见于季节变换时。

了解病因

宝宝易患的感冒有三种，即暑热感冒、风寒感冒和风热感冒。

暑热感冒也被称为“肠胃型感冒”，是婴幼儿夏季经常出现的一种病症。

风寒感冒是指宝宝因风吹或受凉所引起的感冒，多发生在秋冬时节。



风热感冒也是婴幼儿常见的一种疾病，四季均可发生，春季更为多见，多由气候突变、寒暖失调所致。

♥ 观察症状

宝宝得了感冒，最初的症状就是红润的小脸不那么红润了，或不像平时那么爱笑了，睡觉也不踏实，爱哭，吃奶或吃饭不香。

感冒的宝宝一般会出现鼻塞、流涕、打喷嚏的症状，有时还会轻咳，严重的话，还会出现发热、呕吐、腹泻等症状。

♥ 防治护理

爸爸妈妈要悉心护理好感冒的宝宝，并注意平时的生活中的预防措施，主要有以下注意事项。

- 预防为主：为了预防宝宝感冒，天气变化时，爸爸妈妈要适时给宝宝添减衣服，避免受凉；尽量不要带宝宝到公共场所、流动人口较多的地方，如超市、车站、电影院等，以免被传染上感冒；如家中大人感冒，需戴口罩，并尽可能与宝宝少接触；每天不定期开窗通风，保持家中空气流通。

- 充分休息：对于感冒患儿，良好的休息是至关重要的，尽量让宝宝多睡一会儿，减少户外活动。

- 让宝宝睡得更舒服：如果宝宝鼻子堵了，爸爸妈妈可以在孩子的枕头底下垫上一两块毛巾，头部稍稍抬高能缓解鼻塞。但千万不要让两岁以下的宝宝直接睡在枕头上，这样很容易引起窒息或损伤颈椎。

- 保持空气流通与湿润：即使是宝宝生病了，也要每天开窗通风，让室内拥有充足的新鲜空气。一般情况下，在冬季也要保证每天通风两次，每次30分钟。在通风时，不要让风直吹宝宝。爸爸妈妈可以用加湿器增加宝宝居室的湿度，尤其是夜晚能帮助宝宝更顺畅地呼吸。

- 宝宝流鼻涕时，要选用柔软的纸为宝宝擦，而



Attention

妈妈要确认这些！

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过37.5℃，发热持续72小时。
- 耳痛。
- 易激惹或冷漠。
- 喘息、呼吸困难或者呼吸急促。
- 咽痛加重。
- 嗜睡或难以唤醒。
- 鼻子下部的皮肤由于反复擤鼻子发生皴裂并结痂。
- 鼻腔分泌物变成绿色或是脓样。

且动作要轻柔。如果是鼻塞，父母可选用一些滴鼻剂，能起到通气、软化鼻痂的作用。

- 为宝宝做个蒸气浴：父母带上宝宝一起去浴室，打开热水或淋浴，关上门，让宝宝在充满蒸气的房子里待上15分钟，宝宝的鼻塞就会有好转。

- 由于感冒多由病毒引起，治疗上要以抗病毒为主，爸爸妈妈可在医生指导下选用一些适合宝宝的中成药，不要让宝宝滥用抗生素。

- 如果宝宝发热超过38.5℃时，爸爸妈妈可采用物理降温法，用冷水毛巾敷宝宝前额，也可采用温水浴。



Cooking for Baby

对症食疗

宝宝感冒后，爸爸妈妈要照顾好宝宝的饮食：

- 让宝宝多喝一点水，充足的水分能使宝宝鼻腔的分泌物稀薄一点，容易清洁。
- 让宝宝多吃一些含维生素C丰富的水果，多喝果汁。
- 尽量少让宝宝吃奶制品，因为奶制品可增加黏液的分泌。
- 爸爸妈妈可为宝宝选用清淡的饮食，如稀粥、蛋羹等。

萝卜生姜汁 ①

♥ 原料

白萝卜250克、生姜15克、白糖。

♥ 做法

- 1 白萝卜、生姜分别洗净，白萝卜切块，生姜切片。
- 2 白萝卜块、生姜片放入榨汁机中榨汁。
- 3 榨好的汁过滤，加入适量白糖调味即可饮用。



香菜豆腐鱼头汤 ②

♥ 原料

淡豆豉30克、草鱼头400克、豆腐250克；植物油、香菜末、葱花、盐。

♥ 做法

- 1 将淡豆豉、草鱼头分别洗净；豆腐用清水浸泡30分钟左右，捞出，洗净，切片。
- 2 煲锅置火上，加入植物油烧热，将草鱼头和豆腐片放入煲锅中煎，再放入淡豆豉，加入适量清水，用大火烧沸，转小火炖30分钟左右。
- 3 将香菜末、葱花放入煲锅中煮沸，2分钟后关火，加入盐调味即可。

清热荷叶粥 ③

♥ 原料

鲜荷叶5克（也可用干荷叶泡发）、大米50克；白糖。

♥ 做法

- 1 将鲜荷叶洗净，切末备用；大米洗净备用。
- 2 砂锅内加入适量清水，放入荷叶末煎汁，将汁沥出备用。
- 3 清水锅中放入大米大火烧沸，再用小火熬煮，待粥将好时再倒入荷叶汁，加入适量白糖调味即可。



♥ 对症按摩

婴幼儿由家长扶抱或取俯卧位，施行以下手法



♥ 直推腰部

● **操作方法：**按摩者用手掌沿婴幼儿脊柱两侧膀胱经推搓背部、腰部。



♥ 揉风门

● **操作方法：**按摩者用拇指、食指指端分别揉婴幼儿风门穴50~100次。



♥ 按揉肺俞

● **操作方法：**按摩者用食、中二指指端在婴幼儿肺俞穴上回环揉50~100次。

婴幼儿取坐位或仰卧位，施行以下手法



♥ 开天门(推攒竹)

● **操作方法：**用两拇指指腹自婴幼儿两眉连线中点自下往上推起，交替直推至前发际30~50次。



♥ 推坎宫

● **操作方法：**用两拇指指端的桡侧，自婴幼儿眉头向眉梢做直线分推，抹到太阳穴处50~100次。



♥ 揉太阳

● **操作方法：**用两拇指指端的桡侧，揉婴幼儿太阳穴处50~100次。



♥ 推鼻翼并揉迎香

● **操作方法：**按摩者以双手拇指推婴幼儿鼻翼两侧并揉迎香穴50~100次。



♥ 掐揉合谷

● **操作方法：**用拇指指甲重掐并揉婴幼儿合谷穴3~5次。



♥ 掐揉一窝风

● **操作方法：**用拇指或中指指端掐揉婴幼儿一窝风穴3~5次。

发烧

人的体温因人而异，当宝宝的体温超过 37.5°C ，通常就意味着发热。发热不是一种疾病，而是一种症状，发生在宝宝身上时，通常是身体对病毒或者细菌感染的一种正常反应。

了解病因

很多宝宝的发热是由病毒引起，发热是仅有的症状。如果体温超过 38.5°C ，应适当服用退热药物。对乙酰氨基酚可以间隔4~6小时给药，布洛芬可以间隔6~8小时给药。

极少情况下，宝宝会因为突发高热引发惊厥，这被称为“高热惊厥”。发病概率很小，1~3岁的宝宝发病率为2%~5%，而且一般不会留有后遗症。如果宝宝有惊厥发作的倾向，父母应咨询医生是否需要使用退热栓剂。



Attention

妈妈要确认这些!

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过 38.5°C 、持续发热超过72小时。
- 惊厥或痉挛发作。
- 喘息或是呼吸有问题。
- 严重咽痛、吞咽困难。
- 不停地哭闹、易怒、烦躁不安。
- 尿频、尿痛或排尿时有烧灼感。
- 颈强直（头部不能自由转动和仰头、低头）或下颌不能与颈部接触。
- 伴随呕吐或腹泻。

防治护理

爸爸妈妈在护理发热宝宝时，最主要的是应让宝宝感到舒服，同时还要观察有无伴随发热出现的症状，寻找可能有助于确诊疾病的相关线索。

- 洗澡或擦洗宝宝身体时，使用温水而非冷水，直到宝宝的体温降至 38.5°C 以下。如果宝宝开始发抖，一点点地添加热水，提供逐渐冷却的效应。然后用干毛巾擦干全身，毛巾和皮肤之间的摩擦有助于促进血液循环，能带走更多的热量。

- 宝宝的穿着尽量轻薄透气。多余的衣服会阻碍热量散发。鼓励宝宝休息，活动会升高体温。

- 如果你带宝宝在外地旅游时出现发热的症状，一定记得告诉医生你曾经去过的地区和国家。宝宝可能患旅游地区的一些疾病，而这些疾病在你的居住环境非常少见，医生很难想到。



♥ 饮食调理

宝宝发热时，爸爸妈妈要为他提供足够剂量的清凉液体。遵循“多次少饮”的原则，冰块和冰棒都同样有用。如果宝宝不愿意吃固体食物，不要强迫他，满足他对液体的需求。婴儿和低龄宝宝想要喝牛奶，也可以尽量满足。

♥ 对症按摩

婴幼儿取坐位，施行以下手法



清天河水

● **操作方法：**按摩者一手握住婴幼儿的手，用另一手食、中二指指腹沿婴幼儿前臂内侧正中自腕横纹推至肘横纹，即大陵至洪池50~100次。



推六腑(退六腑)

● **操作方法：**按摩者用拇指指面或食指、中指指面沿婴幼儿前臂尺侧自腕横纹尺侧推向肘肘50~100次。



清肺经

● **操作方法：**按摩者一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，以另一手拇指螺纹面自婴幼儿无名指第二指间关节横纹向指尖推其末节掌面之螺纹面50~100次。



高热惊厥

高热惊厥是小儿较常见的症状，是中枢神经系统以外的感染所致体温 38°C 以上时出现的惊厥。父母应了解一些急救知识，这样有助于患儿得到及时准确的治疗，防止发生惊厥性脑损伤，减少后遗症。

防治护理

为了预防宝宝高热惊厥，父母应给宝宝加强营养，增加户外活动以增强体质，提高抵抗力。必要时在医生指导下使用一些提高免疫力的药物。

天气变化时，适时给宝宝增减衣服，避免受凉；尽量不要带宝宝到公共场所、流动人口较多的地方，如超市、车站、电影院等，以免被传染上感冒；家中如有大人感冒，需戴口罩，尽可能与宝宝少接触；每天不定期开窗通风，保持家中空气流通。



Attention

妈妈要确认这些!

高热惊厥有以下症状：

- 高热惊厥发生于高烧（体温 39°C 以上）出现不久，或体温突然升高之时，发生全身或局部肌群抽搐，双眼球凝视、斜视、发直或上翻，伴意识丧失。
- 可停止呼吸1~2分钟，重者出现口唇青紫，有时可伴有大小便失禁。
- 一次热病过程中发作次数仅一次者为多。历时3~5分钟，长者可至10分钟。

曾经发生过高热惊厥的患儿在感冒时，家长应密切观察其体温变化，一旦体温达 38°C 以上时，应积极退热。退热的方法有两种，一是物理退热；二是药物退热。

物理退热包括：温水擦浴，水温应略高于体温，主要擦洗宝宝的手心、足心、腋下、腘窝、腹股沟等处，但时间宜短，以防再次受凉，加重病情；还可用冰枕，将冰袋放在宝宝的头部下，同时用冷水湿毛巾较大面积地敷在前额以降低头部的温度，保护大脑。

对有过高热惊厥病史的宝宝，家里应常备退热药，如阿司匹林、泰诺及诺静等，还应常备镇静剂，如鲁米那、非那根等。在患感冒或其他热性疾病初期，家长应给宝宝反复多次测量体温，一旦发热至 38°C ，就应立即口服退烧药物，以防体温突然升高，引起抽搐。