

清华大学第一附属医院预防保健科主治医师倾情撰写



医师妈妈的

小儿疾病

照顾经

养成良好的生活习惯能避免某些疾病的发生
医师妈妈的私房食谱，帮助宝宝更健康地成长
针对小儿常见病，教你最基本的护理方法

清华大学第一附属医院

主治医师 搜狐母婴专家顾问团队成员

郑东旖^著

医师妈妈的 小儿疾病 照顾经

清华大学第一附属医院

主治医师 搜狐母婴专家顾问团队成员

郑东旻 著

图书在版编目(CIP)数据

医师妈妈的小儿疾病照顾经 / 郑东旖著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4780-4

I. ①医… II. ①郑… III. ①小儿疾病—防治 IV.
①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第086655号

医师妈妈的小儿疾病照顾经

- | | |
|-------|---|
| 著 | 郑东旖 |
| 图文编创 | 田雨 刘冰 张骊 |
| 责任编辑 | 宛霞 解春谊 |
| 封面设计 | 一行设计 于通 |
| 技术插图 | 于通 王舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良 李壮壮 苏秀芝
林敏 梁晶 李双双 孙艳红 王京京 王平 王艳华 刘亚超 |
| 制版 | 长春市一行平面设计有限公司 |
| 摄影 | 俏皮一族儿童摄影旗舰店 石磊 李欣 |
| 模特宝 | 小宇 解然 徐心澄 朱晨 赵俊博 魏安然 小葡萄 范旭锺
车星伯 赵曼羽 史钰琪 樱子 曾悦宸 niki |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 社址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 85635186 |
| 储运部电话 | 0431-84612872 |
| 网址 | http://www.jlstp.com |
| 实名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印刷 | 长春百花彩印有限公司 |
| 规格 | 710mm×1000mm 16开 16印张 |
| 字数 | 200千字 |
| 版次 | 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5384-4780-4 |
| 定价 | 29.90元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

★ ★ ★ ★ ★
★ **PART 01** ★

养成良好的生活习惯可以避免一些疾病的发生

培养宝宝健康饮食习惯的原则 12

· 判别宝宝喝奶时间	12
· 咨询儿科专业医师	14
· 妈妈不能挑食	14
· 每天都要喝牛奶	14
· 丰富的食物，多样的口味	14
· 拒绝甜饮料	15
· 吃东西要有规律	15
· 抵制压力	16

受益终身的饮食好习惯 17

· 零食计划	17
· 食物不是惩罚或奖励的手段	17
· 让宝宝参与采购和烹制饭菜	17
· 边吃边看电视不可取	18
· 确保宝宝均衡进食	18
· 让宝宝从小建立良好的饮食习惯	19
· 培养宝宝良好的进餐行为	19
· 良好膳食习惯的养成	21
· 宝宝进餐时应有哪些好习惯	22

纠正不良饮食习惯 23

· 缺乏配方奶和泥糊状食物	23
· 6个月辅食添加进行时	23
· 缺铁是婴幼儿的通病	24
· 喂养方式与常见病有关	24

容易伤害到宝宝的错误护理习惯 25

· 搂 睡	25
· 摇 晃	25
· 睡前喂奶	26
· 亲 吻	26
· 按摩、热敷	26



★PART 02★

医师妈妈跟你谈宝宝 常见疾病

新生儿疾病 28

黄 疸	28
新生儿窒息	30
新生儿低血糖症	33
新生儿破伤风	34
新生儿颅内出血	36
新生儿肝炎	38
新生儿溶血病	39
脐肉芽肿	41
脐 炎	42

传染性疾病 44

感 冒	44
流行性感冒	45
百日咳	47
猩红热	48
麻 疹	50
疱疹性咽峡炎	51
风 疹	53
流 脑	54
手足口病	56
水 痘	57
乙 脑	60
红眼病	61
沙 眼	64
流行性腮腺炎	65
结核病	67

金黄色葡萄球菌肺炎	69
突发性出疹症	70
咽结膜热	71

呼吸系统疾病 73

肺 炎	73
小儿支原体肺炎	75
咳 嗽	76
哮 喘	78
哮 吼	79
急性支气管炎	80
喘息性支气管炎	81

消化系统疾病 83

腹 泻	83
肠 炎	84
腹 痛	85
胃 炎	87
急性胃肠炎	88
轮状病毒肠胃炎	90
食物中毒	91
小儿疝气	93
肠套叠	94
贲门松弛	95
肥厚性幽门狭窄	96

心脑血管疾病 98

病毒性心肌炎.....	98
先天性心脏病.....	99
心室中膈缺损.....	101
心房间隔缺损.....	102
开放性动脉导管.....	103
川崎病.....	104

肝脏、脑神经疾病 106

肝 炎.....	106
婴幼儿肝炎综合征.....	107
脑 炎.....	108
脑膜炎.....	109
热性痉挛.....	110
愤怒痉挛.....	112
小儿癫痫.....	113

过敏性疾病 115

异位性皮肤炎.....	115
过敏性鼻炎.....	117
食物过敏.....	118

肾脏、泌尿系统疾病 120

原发性肾病综合征.....	120
急性肾炎.....	121

泌尿道感染.....	123
尿道口发炎.....	124
隐睾症.....	125
包皮龟头炎.....	127

眼部疾病 128

婴幼儿泪囊炎.....	128
先天性眼睑内翻倒睫.....	129
婴幼儿性青光眼.....	129
婴幼儿先天性鼻泪管阻塞.....	131
结膜炎.....	132
婴幼儿斜视.....	133
弱 视.....	135
婴幼儿麦粒肿.....	136

耳、鼻、喉、口腔疾病 138

扁桃体炎.....	138
口腔炎.....	139
咽喉炎.....	140
中耳炎.....	142
急性中耳炎.....	143
中耳积液.....	144
听力障碍.....	145
鼻窦炎.....	147
鹅口疮.....	148

★PART 03★

医师妈妈的护理患儿 私家秘诀

皮肤疾病 150

婴幼儿外阴炎.....	150
婴幼儿尿布疹.....	151
幼儿急疹.....	153
痱子.....	154
婴幼儿荨麻疹.....	155
接触性皮炎.....	156
头 癣.....	158
脂漏性皮肤炎.....	159
传染性软疣.....	161
痣.....	162

血液疾病 163

血管瘤.....	163
贫 血.....	164
缺铁性贫血.....	166

其他疾病 168

小儿肥胖症.....	168
营养不良.....	169
维生素C缺乏症.....	171
维生素K缺乏症.....	172
维生素A缺乏症.....	174
维生素A中毒.....	175
维生素D中毒.....	177

如何给宝宝洗脸 180

环境因素.....	180
避免交互感染.....	180
常见的感染疾病.....	180
婴儿的五官清洁.....	181

如何纠正宝宝睡扁的头 182

经常变换体位.....	182
沙袋固定法.....	182
宝宝的枕头有讲究.....	182
卷条毛巾给宝宝当枕头.....	183

新生儿的四季护理 184

寒冷冬季怎样照顾新生儿.....	184
夏季新生儿护理的重点.....	185
夏季新生儿的常见问题.....	186
保护新生儿的要点.....	186



宝宝衣服如何选购 187

- 婴幼儿服装的选购要慎重 187
- 给宝宝买服装时的选择 187

警惕衣物给宝宝带来的伤害 188

- 裤子拉链 188
- 衣帽绳子 188
- 质量不合格 189

给宝宝洗澡的禁忌 190

- 打预防针后不宜洗澡 190
- 呕吐、腹泻时不宜洗澡 190
- 发热时不宜洗澡 190
- 皮肤损伤时不宜洗澡 190
- 喂奶后不宜马上洗澡 190
- 低体重儿要慎重洗澡 190

护理宝宝的8个误区 191

- 喂母乳还常喂水 191
- 产后奶水少干脆喂牛奶 191
- 宝宝一哭就抱 191
- 怕宝宝着凉，多穿点 191
- 婴儿打嗝是肠胃有问题 192
- 宝宝大便次数多，怀疑是腹泻 192

· 婴儿头顶上的黑垢难看，想方设法

- 把它弄掉 192
- 天气凉不用每天洗澡 192

照看患湿疹的宝宝 193

- 正确了解湿疹 193
- 引起湿疹的原因 194
- 湿疹预防守则 195
- 湿疹处理法 198

护理尿布疹和汗疹患儿 199

- 汗疹是怎么出现的 199
- 还没起汗疹时 199
- 开始起汗疹时 199
- 变红，更严重时 200
- 为什么出现尿布疹 200
- 起疹子之前 200
- 开始发红时 201
- 红肿时 201

宝宝退热的方法 202

- 不同部位的正常体温标准 202
- 退热的9个阶段 202
- 不同体温的处理法 203

★ ★ ★ ★ ★ ★ PART 04 ★

医师妈妈的私房食谱，帮助孩子健康成长，远离疾病

聪明地给宝宝吃药 205

- 药的正确使用方法 205
- 给宝宝吃药的技巧 205
- 不同种类药的使用方法 206
- 药物的安全保管法 208

预防接种的安排 210

- 预防接种基本常识 210
- 避免不良反应的方法 211
- 基本预防接种 212
- 选择性预防接种 214

效果好的民间疗法 216

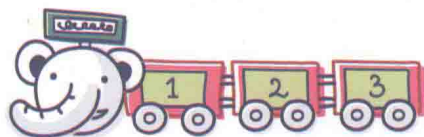
- 发热时 216
- 咳嗽时 217
- 嗓子肿了疼时 218
- 流鼻涕、鼻子不通气时 218
- 拉肚子时 219
- 出现便秘时 220
- 积食时 221
- 呕吐严重时 221
- 多出汗时 222

医师妈妈私房秘诀应对生病宝宝 224

- 呕吐时的断乳食物 224
- 发热时的断乳食物 227
- 便秘时的断乳食物 229
- 腹泻时的断乳食物 232
- 贫血时的断乳食物 235
- 改变偏食的断乳食物 237

应对过敏体质宝宝 239

- 过敏宝宝的断乳食物 239
- 防止过敏的断乳食物 240
- 对鸡蛋过敏的宝宝的断乳食谱 243
- 对牛奶及乳制品过敏的宝宝的断乳食谱 244
- 对大豆过敏的宝宝的断乳食谱 245
- 对鸡蛋、大豆、牛奶都过敏的宝宝的断乳食谱 246



医师妈妈的宝宝私房食谱 247

软煎鸡肝	247
麻酱小花卷	247
芝麻猪肝	248
牛肉碎菜	248
嫩肉丸子	248
八宝粥	249
黄鱼小馅饼	249
山药芝麻粥	249
姜汁炒章鱼	250
清蒸大虾	250
红枣莲子百合粥	250
虾皮清炖豆腐	251

什锦虾仁蒸蛋	251
可口三文鱼炒饭	251
萝卜牛肉粥	252
琵琶豆腐	252
鲤鱼粥	252
桃仁鸡丁	253
海米拌油菜	253
鲜菇炒豌豆	253
什锦鳕鱼丁	254
番茄鸡片	254
三鲜冬瓜	255
蔬菜豆皮卷	255
白糖豆浆	255



医师妈妈的 小儿疾病 照顾经

清华大学第一附属医院

主治医师 搜狐母婴专家顾问团队成员

郑东旻 著

图书在版编目 (CIP) 数据

医师妈妈的小儿疾病照顾经 / 郑东旖著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4780-4

I. ①医… II. ①郑… III. ①小儿疾病—防治 IV.
① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086655 号

医师妈妈的小儿疾病照顾经

- | | |
|-------|--|
| 著 | 郑东旖 |
| 图文编创 | 田 雨 刘 冰 张 骊 |
| 责任编辑 | 宛 霞 解春谊 |
| 封面设计 | 一行设计 于 通 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良 李壮壮 苏秀芝
林 敏 梁 晶 李双双 孙艳红 王京京 王 平 王艳华 刘亚超 |
| 制 版 | 长春市一行平面设计有限公司 |
| 摄 影 | 俏皮一族儿童摄影旗舰店 石 磊 李 欣 |
| 模特宝 | 小 宇 解 然 徐心澄 朱 晨 赵俊博 魏安然 小葡萄 范旭锺
车星伯 赵曼羽 史钰琪 樱 子 曾悦宸 niki |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 85635186 |
| 储运部电话 | 0431-84612872 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |
| 实 名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春百花彩印有限公司 |
| 规 格 | 710mm×1000mm 16开 16印张 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-4780-4 |
| 定 价 | 29.90元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

前言

《医师妈妈的小儿疾病照顾经》所要传达给大家的，是我从多年的医务工作中积累的各种宝宝疾病护理经验。旨在解答父母疑惑，解决父母最关心的宝宝健康问题，让宝宝拥有健康强壮的身体。掌握宝宝身体的患病信号，学会宝宝疾病的康复护理，这些问题你都会在这本书中找到答案。

作为一名医务工作者，我用严谨对待工作，而作为一位母亲，我用几近苛刻的态度照顾我的宝宝，特别是在他生病的时候，运用科学的方法处理病情，用我护理患儿的私家秘诀照顾患病的宝宝，以及精心制作的宝宝营养食谱，让宝宝可以远离疾病，健康地成长。

我用我的专业知识养育了我的宝宝，也希望借此书把我的经验分享给大家，愿本书能够对初为人母的朋友们有所帮助，期盼它能帮助你们用正确的方式护理自己的心肝宝贝。



★ PART 01 ★

养成良好的生活习惯可以避免一些疾病的发生

培养宝宝健康饮食习惯的原则 12

判别宝宝喝奶时间	12
咨询儿科专业医师	14
妈妈不能挑食	14
每天都要喝牛奶	14
丰富的食物，多样的口味	14
拒绝甜饮料	15
吃东西要有规律	15
抵制压力	16

受益终身的饮食好习惯 17

零食计划	17
食物不是惩罚或奖励的手段	17
让宝宝参与采购和烹制饭菜	17
边吃边看电视不可取	18
确保宝宝均衡进食	18
让宝宝从小建立良好的饮食习惯	19
培养宝宝良好的进餐行为	19
良好膳食习惯的养成	21
宝宝进餐时应有哪些好习惯	22

纠正不良饮食习惯 23

缺乏配方奶和泥糊状食物	23
6个月辅食添加进行时	23
缺铁是婴幼儿的通病	24
喂养方式与常见病有关	24

容易伤害到宝宝的错误护理习惯 25

搂睡	25
摇晃	25
睡前喂奶	26
亲吻	26
按摩、热敷	26



★ PART 02 ★

医师妈妈跟你谈宝宝 常见疾病

新生儿疾病 28

黄 疸	28
新生儿窒息	30
新生儿低血糖症	33
新生儿破伤风	34
新生儿颅内出血	36
新生儿肝炎	38
新生儿溶血病	39
脐肉芽肿	41
脐 炎	42

传染性疾病 44

感 冒	44
流行性感冒	45
百日咳	47
猩红热	48
麻 疹	50
疱疹性咽峡炎	51
风 疹	53
流 脑	54
手足口病	56
水 痘	57
乙 脑	60
红眼病	61
沙 眼	64
流行性腮腺炎	65
结核病	67

金黄色葡萄球菌肺炎	69
突发性出疹症	70
咽结膜热	71

呼吸系统疾病 73

肺 炎	73
小儿支原体肺炎	75
咳 嗽	76
哮 喘	78
哮 吼	79
急性支气管炎	80
喘息性支气管炎	81

消化系统疾病 83

腹 泻	83
肠 炎	84
腹 痛	85
胃 炎	87
急性胃肠炎	88
轮状病毒肠胃炎	90
食物中毒	91
小儿疝气	93
肠套叠	94
贲门松弛	95
肥厚性幽门狭窄	96

心脑血管疾病 98

病毒性心肌炎.....	98
先天性心脏病.....	99
心室中膈缺损.....	101
心房间隔缺损.....	102
开放性动脉导管.....	103
川崎病.....	104

肝脏、脑神经疾病 106

肝 炎.....	106
婴幼儿肝炎综合征.....	107
脑 炎.....	108
脑膜炎.....	109
热性痉挛.....	110
愤怒痉挛.....	112
小儿癫痫.....	113

过敏性疾病 115

异位性皮炎.....	115
过敏性鼻炎.....	117
食物过敏.....	118

肾脏、泌尿系统疾病 120

原发性肾病综合征.....	120
急性肾炎.....	121

泌尿道感染.....	123
尿道口发炎.....	124
隐睾症.....	125
包皮龟头炎.....	127

眼部疾病 128

婴幼儿泪囊炎.....	128
先天性眼睑内翻倒睫.....	129
婴幼儿性青光眼.....	129
婴幼儿先天性鼻泪管阻塞.....	131
结膜炎.....	132
婴幼儿斜视.....	133
弱 视.....	135
婴幼儿麦粒肿.....	136

耳、鼻、喉、口腔疾病 138

扁桃体炎.....	138
口腔炎.....	139
咽喉炎.....	140
中耳炎.....	142
急性慢性中耳炎.....	143
中耳积液.....	144
听力障碍.....	145
鼻窦炎.....	147
鹅口疮.....	148

医师妈妈的护理患儿 私家秘诀

皮肤疾病 150

婴幼儿外阴炎.....	150
婴幼儿尿布疹.....	151
幼儿急疹.....	153
痱子.....	154
婴幼儿荨麻疹.....	155
接触性皮炎.....	156
头 癣.....	158
脂漏性皮炎.....	159
传染性软疣.....	161
痣.....	162

血液疾病 163

血管瘤.....	163
贫 血.....	164
缺铁性贫血.....	166

其他疾病 168

小儿肥胖症.....	168
营养不良.....	169
维生素C缺乏症.....	171
维生素K缺乏症.....	172
维生素A缺乏症.....	174
维生素A中毒.....	175
维生素D中毒.....	177

如何给宝宝洗脸 180

环境因素.....	180
避免交互感染.....	180
常见的感染疾病.....	180
婴儿的五官清洁.....	181

如何纠正宝宝睡扁的头 182

经常变换体位.....	182
沙袋固定法.....	182
宝宝的枕头有讲究.....	182
卷条毛巾给宝宝当枕头.....	183

新生儿的四季护理 184

寒冷冬季怎样照顾新生儿.....	184
夏季新生儿护理的重点.....	185
夏季新生儿的常见问题.....	186
保护新生儿的要点.....	186

