

为生病的宝宝提供最安全、最有效的调养方法



宝宝



常见病调养 与配餐

宝宝健康是父母最大的心愿

精华版



儿科保健专家

邢杰·主编

200道宝宝常见疾病调养食谱

详细的宝宝常见疾病介绍
科学的家庭护理方法
准确的疾病调养食谱
让食物成为宝宝最好的医药师
让宝宝拥有自己的免疫力

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

宝宝



常见病 调养与配餐

育儿保健专家
邢杰●主编



精华版

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝常见病调养与配餐 / 邢杰主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4988-4

I. ①宝… II. ①邢… III. ①小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166011号

宝宝常见病调养与配餐

主 编 邢 杰
编 委 王 叶 张 利 任丽颖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 女性图书出版公司
封面设计 于 通 一行设计
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 400千字
印 张 25
印 数 1—10000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4988-4

定 价 26.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

婴儿的诞生给整个家庭带来了无限快乐，但同时也使父母感到手忙脚乱，甚至不知所措。如何让宝宝远离疾病，拥有健康快乐的童年就成了父母的首要任务。

宝宝的每个小动作，生活中的每一个细节都会牵动父母的心。本书根据婴儿常见疾病种类做了详细划分，让你在最快时间就能准确判断宝宝的病情，找到食疗方案及护理要点，并且根据宝宝的患病类型给与宝宝有针对性的饮食调养，使宝宝在患病过程中减少痛苦，让父母不在担心，学会科学有效的护理方法，轻松面对各种突发情况。

全书从宝宝健康的基本原则、婴幼儿疾病的辨认方法和就诊标准、家庭护理方法、宝宝常见问题预防调养食谱等方面给你提供了具体的建议和指导。并从专家角度告诉你一些基础知识，例如，不要孩子一发热就服退热药，因为发热是婴儿患病的常见症状，是多种疾病所共有的一种临床表现；轻微的腹泻也不一定是坏事，腹泻是婴幼儿的常见病，多由胃肠功能不健全、肠道功能紊乱、消化不良、细菌感染及内分泌障碍等原因所引起，腹泻对人体也具有一定的保护作用，可通过腹泻排出肠道内的细菌和毒素；疼痛时不乱服止痛药，疼痛是多种疾病的早期信号，诱发疼痛的原因很多，如炎症性疾病、痉挛性疾病、血管性疾病及恶性肿瘤等，必须等待疼痛原因明确后，再正确应用止痛药，否则疼痛症状虽可暂时缓解，但很容易掩盖病情，延误治疗，使病情加剧恶化等等。同时还针对宝宝不同的常见疾病，介绍了近200多道菜品，让家长防患于未然。

总之，对婴儿的常见病，要细心观察并用科学的手段去诊断症状治。全书内容丰富、简单易懂、方法实用，希望能对您健康育儿有所帮助，让父母通过本书成为婴儿最好的护理专家。

第一章

婴幼儿健康 的基本原则

提高婴幼儿身体免疫力

保护身体的免疫力	34
体内活跃的免疫力	34
保护身体的白细胞	34
负责免疫的白细胞	35
细菌和病毒入侵	35
细菌和病毒是从什么部位侵入体内	35
病毒的侵入途径	35
肉眼看不到的免疫运动场所	36
免疫力存在的地方	36
锻炼可以提高免疫力	36
患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别	36
每天都产生新的白细胞	37
白细胞制作工厂	37
有利于白细胞增加的生活习惯	37
食物的营养素能增强免疫力	38
增强宝宝免疫力的营养素	38
母乳中为什么含有抗体	38
母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用	38
免疫球蛋白	38
提高免疫力的食物	38
维生素A的功能	39
提高白细胞功效的营养素	39
导致免疫力低下的食物	39
有些食物会使免疫力下降	39
初期——抿嘴期食谱	39
中期——轻轻咀嚼期食谱	40
后期——正常咀嚼期食谱	40
末期——大口咀嚼期食谱	40
食物添加剂的种类及使用	41

增强婴幼儿的体质

身体的成长过程	42
牙齿的发育	43
断乳食物对牙齿排列与齿质的影响	43
龋齿与永久齿	43
如何预防龋齿	43
使牙齿健康的营养元素	44
钙与维生素D	44
牙齿和颌问答	44
初期——抿嘴期食谱	45
中期——轻轻咀嚼期食谱	46
后期——正常咀嚼期食谱	46
末期——大口咀嚼期食谱	46
掌控身体的脑发育	47
脑是如何成长的	47
左脑和右脑的功能	47
促进脑活性的营养素	48
每天补充作为大脑能量源的糖类	48
脑发育问答	48
初期——抿嘴期食谱	49
中期——轻轻咀嚼期食谱	49
后期——正常咀嚼期食谱	49
末期——大口咀嚼期食谱	50
肌肤、指甲和头发的发育	50
宝宝和成人的皮肤不同	50
宝宝为什么会出很多汗	51
利于肌肤、指甲和头发健康的营 养素	52
光泽、弹性和润滑的根本是蛋白质的 补给	52
肌肤、指甲和头发问答	52
初期——抿嘴期食谱	53
中期——轻轻咀嚼期食谱	53
后期——正常咀嚼期食谱	54
末期——大口咀嚼期食谱	54
如何促进感觉器官的健康发育	54

CONTENTS

如何促进五感的发育	54
促使感觉器官健康发育的营养素	56
蛋白质和维生素能够提高五感功能	56
感觉器官问答	56
初期——抿嘴期食谱	57
中期——轻轻咀嚼期食谱	57
后期——正常咀嚼期食谱	58
末期——大口咀嚼期食谱	58
避免紧张的心理	58
宝宝也会紧张	58
防止紧张需要注意什么	59
缓解紧张的按摩方法	59
防止紧张的营养素	60
维生素和矿物质可以击退紧张	60
紧张感问答	60
后期——正常咀嚼期食谱	61
末期——大口咀嚼期食谱	61
预防食物中毒	62
食物中毒一般具有的特征	62
引起小儿食物中毒的原因主要可以分为以下几类	62
预防小儿食物中毒要注意以下几点	63
治疗急性食物中毒的原则是什么	64

第二章

婴幼儿疾病

的辨认方法和就诊标准

发热

比正常体温高1℃以上时，有发热的可能性	66
婴儿的正常体温是多少	66
高热未必患有重病	66

发热不是很严重，但身体出现异常应引起重视	66
发热是身体与疾病对抗的指征	67
发生下列情况时需要再次就诊	67

呕吐

健康的婴儿也容易呕吐	69
需要注意的情况	69
重大疾病时必须立即就诊	69
新生儿呕吐的几个原因	69
咽下综合征	69
幽门痉挛	70
先天性肠闭锁	70
先天性肛门直肠闭锁	70
先天性肥厚性幽门狭窄	70
先天性巨结肠	70
看症状判断合并症状	70

腹泻

婴儿的粪便因个体差异而不同	72
腹泻的多数原因是病毒感染	72
情绪不佳时应尽早就诊	72
宝宝腹泻应与哪些疾病鉴别	72

咳嗽

没有疾病也可能咳嗽不止	74
感染病毒而引发咽喉黏膜发炎	74
突然咳嗽不止很可能是吞入异物	74
小儿感冒咳嗽注意事项	74

目录

流鼻涕、鼻塞

症状加重，疾病也可能加重	76
注意身体其他状况的变化	76
如果出现无法饮食、无法入睡，应接受诊治	76
流鼻涕用药也要看情况	76

皮肤问题

传染性疾病的症状之一——皮疹	78
湿疹如果观察3~5日未见好转，应及时就诊	78
皮肤出现异常的痣时，应去医院就诊	78
皮疹的种类	78
皮肤的作用	79

抽搐

婴儿发生抽搐现象时，大多伴有发热症状	82
注意抽搐的时间和状态	82
对没有发热症状的抽搐也应引起重视	82

便秘

粪便硬且无法顺利排出	84
排便时间长	84
可能患有先天性异常或者隐性疾病	84
判断宝宝是否便秘的标准	84

粪便的颜色

健康的粪便也会有变化	86
对于粪便颜色的变化家长要引起注意	86
粪便颜色为黄色时	86
粪便颜色为红色时	86
粪便颜色为黑色时	86
粪便颜色为白色时	86
粪便颜色为艾草色时	87
粪便颜色为绿色时	87

排尿

排尿量和次数减少时，很可能是脱水	88
尿频并伴有发热现象，很可能是尿路感染	88
尿液颜色呈红色时应引起注意	88
尿液颜色呈乳白色时应引起注意	88

眼

眼部分泌物多应该去儿科或眼科就诊	90
也应注意其他症状	90
应仔细观察瞳仁、眼白的状态	90
眼睛发红时的判断标准	90

耳

多留心婴儿的耳部疾病	92
听力有问题应去耳鼻喉科就诊	92
耳部形态异常可能要手术治疗	92

CONTENTS

口

脸颊内侧、舌部呈白色	94
饮食量下降可能是口内有炎症	94
舌头异常可能患有的疾病	94

牙齿

乳牙一般在出生6个月左右开始生长	96
有的婴儿出生时就长有牙齿	96
龋齿的预防和检查	96
宝宝牙齿就诊误区	97
看牙先治最烂的	97
没事不用去牙科医院	97
乳牙坏了也不治	97
分次进餐易蛀牙	97

手足

成长过程中很容易发生肘内障	98
有异常情况出现时应去儿科	98
手足口病就诊特征	98

生殖器

应保持阴部的日常清洁	100
男孩常见的外生殖器疾病	100
包皮过长或包茎	100
隐睾症	100
鞘膜积液	100
女孩常见的外生殖器疾病	100
阴道炎	100
小阴唇粘连	100

脸色

不仅要根据脸色，还要根据精神状态等多方面进行综合判断	102
通过宝宝脸色判断健康指数	102
脸色偏黄	102
脸色苍白	102
脸色发红	103
脸色发紫	103
脸色发黑	103

哭泣方式

哭泣不止时，应对婴儿进行身体检查	105
哭泣方式和平时不同的时候	105
哭声区辨宝宝需求	105

第三章

婴幼儿常见疾病

传染性疾病

传染性疾病的基础知识	108
传染性疾病是病原体侵入体内而引起的	108
传染性疾病很多可以自然治愈	108
婴儿很容易患传染性疾病	108
传染途径大多是咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫	109

目录

感冒综合征	109	症状表现	119
发病原因	109	治疗护理	120
症状表现	109	疱疹性咽喉炎	120
治疗护理	110	发病原因	120
突发性发疹症	110	症状表现	120
发病原因	110	治疗护理	120
症状表现	111	咽喉结膜热	121
治疗护理	111	发病原因	121
麻疹	111	症状表现	121
发病原因	111	治疗护理	121
症状表现	112	苹果病（传染性红斑）	122
治疗护理	112	发病原因	122
风疹（三日疹）	113	症状表现	122
发病原因	113	治疗护理	122
症状表现	113	百日咳	123
治疗护理	113	发病原因	123
水痘	114	症状表现	123
发病原因	114	治疗护理	124
症状表现	114	白喉	124
治疗护理	115	发病原因	124
流行性腮腺炎	115	症状表现	124
发病原因	115	治疗护理	124
症状表现	115	破伤风	125
治疗护理	116	发病原因	125
小儿麻痹（急性脊髓灰质炎）	116	症状表现	125
发病原因	116	治疗护理	125
症状表现	117	小儿结核	125
治疗护理	117	发病原因	125
脑炎	117	症状表现	126
发病原因	117	治疗护理	126
症状表现	118	溶血性链球菌感染症（猩红热）	126
治疗护理	118	发病原因	126
流行性感冒	118	症状表现	126
发病原因	118	治疗护理	127
症状表现	118	败血症	127
治疗护理	119	发病原因	127
手、足、口病	119	症状表现	127
发病原因	119	治疗护理	128

CONTENTS

葡萄球菌感染症	128	身体排除异物功能过于活跃·····	135
发病原因·····	128	特定的物质都可以称为过敏原·····	135
症状表现·····	128	有的人体质很容易过敏·····	135
治疗护理·····	128	并不是所有的过敏情况都会发展成为 过敏性连锁反应症·····	135
婴儿乙型肝炎	129	注意饮食以及减少环境周围的过敏原， 能有效预防疾病发生·····	136
发病原因·····	129	人体内具有的组织引起过敏症状表现	136
症状表现·····	129	年龄不同引起过敏的物质也会发生 变化·····	136
治疗护理·····	129	特应性皮炎	136
新生儿疱疹	130	发病原因·····	136
发病原因·····	130	症状表现·····	137
症状表现·····	130	治疗护理·····	137
治疗护理·····	130	食物过敏	137
结膜炎、肺炎	131	发病原因·····	137
发病原因·····	131	症状表现·····	138
症状表现·····	131	治疗护理·····	138
治疗护理·····	131	支气管哮喘	139
婴儿HIV感染症	132	发病原因·····	139
发病原因·····	132	症状表现·····	139
症状表现·····	132	治疗护理·····	140
治疗护理·····	132	荨麻疹	140
GBS感染症	132	发病原因·····	140
发病原因·····	132	症状表现·····	140
症状表现·····	132	治疗护理·····	140
治疗护理·····	132	过敏性鼻炎	141
宠物传染给人的疾病			
沙门氏菌感染症	133	发病原因·····	141
弓形虫感染症	133	症状表现·····	141
狗蛔虫感染	134	过敏性结膜炎	141
猫抓咬感染	134	发病原因·····	141
鹦鹉病	134	症状表现·····	141
过敏性疾病			
过敏性疾病的基础知识	135	治疗护理·····	142
		药物过敏	142
		发病原因·····	142
		症状表现·····	142
		治疗护理·····	142

皮肤疾病

皮肤疾病基础知识	143	症状表现	150
皮肤在身体表面起重要的作用	143	治疗护理	150
日常应注意皮肤的状态	143	单纯性疱疹	150
症状相同也未必是相同的疾病	143	发病原因	150
去皮肤科检查时的注意事项	143	症状表现	151
婴儿湿疹	144	治疗护理	151
发病原因	144	传染性脓疱疹	151
症状表现	144	发病原因	151
治疗护理	144	症状表现	151
新生儿痤疮	144	治疗护理	152
发病原因	144	带状疱疹	152
症状表现	145	发病原因	152
治疗护理	145	症状表现	152
婴儿脂溢性湿疹	145	治疗护理	153
发病原因	145	寻常性疣赘	153
症状表现	146	发病原因	153
治疗护理	146	症状表现	153
汗疹	146	治疗护理	153
发病原因	146	水疣	153
症状表现	146	发病原因	153
治疗护理	147	症状表现	154
接触性皮炎	147	蚊虫叮咬	154
发病原因	147	发病原因	154
症状表现	148	症状表现	154
治疗护理	148	治疗护理	154
尿布疹	148	化脓性指甲炎	155
发病原因	148	发病原因	155
症状表现	148	症状表现	155
治疗护理	149	治疗护理	155
皮肤白色念珠菌感染症	149	婴儿苔藓	155
发病原因	149	发病原因	155
症状表现	149	症状表现	155
治疗护理	150	治疗护理	155
疱疹	150	晒伤	156
发病原因	150	发病原因	156
		症状表现	156
		治疗护理	156
		疥癣	156

CONTENTS

发病原因·····	156	症状表现·····	164
症状表现·····	156	治疗护理·····	164
治疗护理·····	157	新生儿胃破裂、胃穿孔	164
皮肤洞	157	发病原因·····	164
发病原因·····	157	症状表现·····	164
症状表现·····	157	治疗护理·····	164
治疗护理·····	157	横膈膜疝	165
痣	157	发病原因·····	165
发病原因·····	157	症状表现·····	165
		治疗护理·····	165
		脐周炎	165
		发病原因·····	165
		症状表现·····	165
		治疗护理·····	165
		脐肉芽瘤	166
		发病原因·····	166
		症状表现·····	166
		治疗护理·····	166
		缺血、缺氧性脑病	166
		发病原因·····	166
		症状表现·····	166
		治疗护理·····	166
		新生儿假死	167
		发病原因·····	167
		症状表现·····	167
		治疗护理·····	167
		多血症	168
		发病原因·····	168
		症状表现·····	168
		治疗护理·····	168
		分娩麻痹	168
		发病原因·····	168
		症状表现·····	168
		治疗护理·····	169
		分娩骨折（锁骨骨折）	169
		发病原因·····	169
		症状表现·····	169
		治疗护理·····	169

新生儿疾病

新生儿疾病的基础知识	160
出生前后的各种变化·····	160
这一时期是新生儿特有变化期·····	160
新生儿黄疸	161
发病原因·····	161
症状表现·····	161
治疗护理·····	161
新生儿消化道出血	161
发病原因·····	161
症状表现·····	162
治疗护理·····	162
颅内出血	162
发病原因·····	162
症状表现·····	162
治疗护理·····	162
新生儿肺炎	163
发病原因·····	163
症状表现·····	163
治疗护理·····	163
先天性风疹综合征	163
发病原因·····	163
症状表现·····	163
治疗护理·····	164
先天性食管闭锁症	164
发病原因·····	164

目录

眼睑下垂	191	症状表现	195
发病原因	191	治疗护理	195
症状表现	191	疱疹性口腔炎	196
治疗护理	191	发病原因	196
结膜炎	191	症状表现	196
发病原因	191	治疗护理	196
症状表现	192	地图状舌	196
治疗护理	192	发病原因	196
远视、近视、散光	192	症状表现	196
发病原因	192	治疗护理	196
症状表现	192	先天齿	197
治疗护理	192	发病原因	197
麦粒肿	193	症状表现	197
发病原因	193	治疗护理	197
症状表现	193	上皮珍珠	197
治疗护理	193	发病原因	197
色觉异常（色盲、色弱）	193	症状表现	197
发病原因	193	治疗护理	197
症状表现	193	龋齿	198
治疗护理	193	发病原因	198

口腔、牙齿的疾病

口腔、牙齿疾病的基础知识	194	症状表现	198
口腔健康	194	治疗护理	198
通过预防、检查、早期治疗使孩子有 一口健康的牙齿	194	上唇小带强直症	198
唇裂、上腭裂	194	发病原因	198
发病原因	194	症状表现	198
症状表现	194	治疗护理	198
治疗护理	194	呼吸器官疾病的基础知识	199
霉菌性口腔炎	195	出生前后孩子身体的变化	199
发病原因	195	婴儿很容易发生呼吸困难或无呼吸	199
症状表现	195	急性喉炎	199
治疗护理	195	发病原因	199
口腔炎	195	症状表现	200
发病原因	195	治疗护理	200
		急性支气管炎	200

呼吸器官的疾病

CONTENTS

发病原因·····	200	症状表现·····	206
症状表现·····	200	治疗护理·····	206
治疗护理·····	200	肺动脉瓣膜狭窄	206
急性细支气管炎	201	发病原因·····	206
发病原因·····	201	症状表现·····	206
症状表现·····	201	治疗护理·····	206
治疗护理·····	201	主动脉瓣膜狭窄	206
肺炎	201	发病原因·····	206
发病原因·····	201	症状表现·····	207
症状表现·····	202	治疗护理·····	207
治疗护理·····	202	完全性肺静脉异位回流	207
		发病原因·····	207
		症状表现·····	207
		治疗护理·····	207
		心肌炎	207
		发病原因·····	207
		症状表现·····	207
		治疗护理·····	208
		心律不齐	208
		发病原因·····	208
		症状表现·····	208
		治疗护理·····	208
		风湿热	208
		发病原因·····	208
		症状表现·····	208
		治疗护理·····	209
		川崎病 (MCLS)	209
		发病原因·····	209
		症状表现·····	209
		治疗护理·····	209
心脏、血管疾病			
心脏、血管疾病的基础知识	203	消化器官疾病的基础知识	210
心脏向全身输送血液·····	203	消化器官的功能是消化食物、吸收	
出生之后症状才开始表现出来·····	203	养分·····	210
这方面的疾病有的需要通过手术进行			
治疗·····	203		
室间隔缺损	203		
发病原因·····	203		
症状表现·····	204		
治疗护理·····	204		
房室隔缺损	204		
发病原因·····	204		
症状表现·····	204		
治疗护理·····	204		
动脉管未闭合	204		
发病原因·····	204		
症状表现·····	205		
治疗护理·····	205		
先天性心脏畸形	205		
发病原因·····	205		
症状表现·····	205		
治疗护理·····	205		
主动脉狭窄	205		
发病原因·····	205		

消化器官的疾病

消化器官疾病的基础知识	210
消化器官的功能是消化食物、吸收	
养分·····	210

目录

孩子对于蛋白质、脂肪的吸收能力比较差.....	210	腹股沟疝	215
先天性肥厚性幽门狭窄	211	发病原因.....	215
发病原因.....	211	症状表现.....	215
症状表现.....	211	治疗护理.....	216
治疗护理.....	211	脐疝	216
贲门松弛症（胃食管逆流）	211	发病原因.....	216
发病原因.....	211	症状表现.....	216
症状表现.....	212	治疗护理.....	216
治疗护理.....	212	脐带疝	217
胆道闭锁症	212	发病原因.....	217
发病原因.....	212	症状表现.....	217
症状表现.....	212	治疗护理.....	217
治疗护理.....	212	病毒性肝炎	217
先天性肠道闭锁、狭窄症	212	发病原因.....	217
发病原因.....	212	症状表现.....	217
症状表现.....	213	治疗护理.....	218
治疗护理.....	213	肠套叠症	218
急性阑尾炎	213	发病原因.....	218
发病原因.....	213	症状表现.....	218
症状表现.....	213	治疗护理.....	218
治疗护理.....	213	急性呕吐、腹泻（胃肠炎）	219
胆总管扩张症	213	发病原因.....	219
发病原因.....	213	症状表现.....	219
症状表现.....	213	治疗护理.....	219
治疗护理.....	214	轮状病毒肠炎	219
肛门周围脓肿、乳儿痔瘻	214	发病原因.....	219
发病原因.....	214	症状表现.....	219
治疗护理.....	214	治疗护理.....	220
症状表现.....	214	慢性乳儿腹泻	220
锁肛	214	发病原因.....	220
发病原因.....	214	症状表现.....	220
症状表现.....	214	治疗护理.....	220
治疗护理.....	214	食物中毒	221
肛裂	215	发病原因.....	221
发病原因.....	215	症状表现.....	221
症状表现.....	215	治疗护理.....	221
治疗护理.....	215		