



金牌育儿系列

宝宝生病不发愁

婴幼儿常见病 预防及护理

李 燕 /口述
王晓燕 /执笔

首席金牌月嫂讲述
行业专家权威点评
新手妈妈育儿宝典



山东教育出版社

宝宝生病不发愁

婴幼儿常见病 预防及护理

主 编：卓长立
姚 建

李 燕 /口述
王晓燕 /执笔

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝生病不发愁 / 李燕等著. — 济南 : 山东教育出版社, 2015

(阳光大姐金牌育儿系列 / 卓长立, 姚建主编)

ISBN 978-7-5328-8862-7

I . ①宝… II . ①李… III . ①小儿疾病—防治
IV . ① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 135960 号

阳光大姐金牌育儿系列

宝宝生病不发愁

李燕 等著

主 管：山东出版传媒股份有限公司

出 版 者：山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编：250001)

电 话：(0531) 82092664 传真：(0531) 82092625

网 址：www.sjs.com.cn

发 行 者：山东教育出版社

印 刷：肥城新华印刷有限公司

版 次：2015年5月第1版第1次印刷

规 格：710mm × 1000mm 16开

印 张：9.5印张

字 数：115千字

书 号：ISBN 978-7-5328-8862-7

定 价：32.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

电话：0538—3460929

总序



这是一套汇聚了济南“阳光大姐”创办十多年来数千位优秀金牌月嫂集体智慧的丛书；这是一套挖掘“阳光大姐”金牌月嫂亲身经历过的成千上万个真实案例、集可读性和理论性于一体的丛书；这是一套从实践中来、到实践中去，经得起时间检验的丛书；这是一套关心新手妈妈的情感、生理、心理等需求，既可以帮助她们缓解面对新生命时的紧张情绪，又能帮助她们解决实际问题的充满人文关怀的丛书。

《阳光大姐金牌育儿》丛书出版历经一年多的时间，从框架搭建到章节安排，从案例梳理到细节描绘，都是一遍遍核实，一点点修改……之所以这样用心，是因为我们知道，这套丛书肩负着习近平总书记对家政服务业“诚信”和“职业化”发展重要指示的嘱托。

时间回溯到2013年11月27日，正在山东考察工作的习近平总书记来到济南市农民工综合服务中心。在济南阳光大姐的招聘现场，面对一群笑容灿烂、热情有加的工作人员和求职者，总书记亲切地鼓励她们：家政服务大有可为，要坚持诚信为本，提高职业化水平，做到与人方便、自己方便。

习近平总书记的重要指示为家政服务业的发展指明了方向。总结“阳光大姐”创办以来“诚信”和“职业化”发展的实践经验，为全国家政服务业的发展提供借鉴，向广大读者传递正确的育儿理念和育儿知识，正是编撰这套丛书的缘起。

济南阳光大姐服务有限责任公司成立于2001年10月，最初由济南市妇联创办。2004年，为适应社会需求，实行了市场化运作。“阳光大姐”的工作既是一座桥梁，又是一条纽带：一方面为求职人员提供教育培训、就业安置、权益维护等服务，另一方面为社会家庭提供养老、育婴、家务等系列家政服务，解决家务劳动社会化问题。公司成立至今，已累计培训家政服务人员20.6万人，安置就业136万人次，服务家庭120万户。

在发展过程中，“阳光大姐”兼顾社会效益与经济效益，始终坚持“安置一个人、温暖两个家”的服务宗旨和“责任+爱心”的服务理念。强化培训，推进从业人员的职业化水平，形成了从岗前、岗中到技能、理念培训的阶梯式、系列化培训模式，鼓励家政服务人员终身学习，培养知识型、技能型、服务型家政服务员，5万余人取得职业资格证书，5000余人具备高级技能，16人被评为首席技师、突出贡献技师，成为享受政府津贴的高技能人才，从家政服务员中培养出200多名专业授课教师。目前，“阳光大姐”在全国拥有连锁机构142家，家政服务员规模4万人，服务遍布全国二十多个省份，服务领域涉及母婴生活护理、养老服务、家务服务和医院陪护4大模块、12大门类、31种家政服务项目，并将服务延伸至母婴用品配送、儿童早教、女性健康服务、家政服务标准化示范基地等10个领域。2009年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批国家级服务业标准化示范单位，起草制订了812项企业标准，9项山东省地方标准和4项国家标准；2010年，“阳光大姐”商标被认定为同行业首个“中国驰名商标”；2011年，“阳光大姐”代表中国企业发布首份基于ISO26000国际标准的企业社会责任报告；2012年，“阳光大姐”承担起全国家政服务标准化技术委员会秘书处工作，并被国务院授予“全国就业先进企业”称号；2014年，“阳光大姐”被国家标准委确定为首批11家国家级服务业标准化示范项目之一，始终引领家政行业发展。

《阳光大姐金牌育儿》系列丛书对阳光大姐占据市场份额最大的月嫂育儿服务进行了细分，共分新生儿护理、产妇产褥期护理、月子餐制

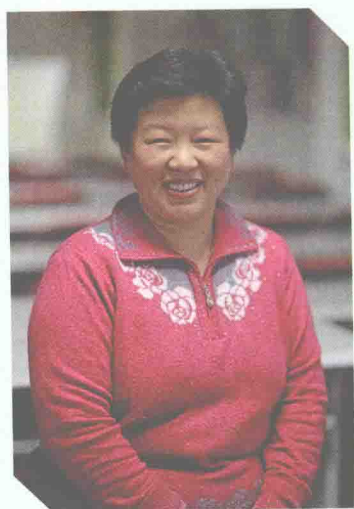
作、婴幼儿辅食添加、母乳喂养及哺乳期乳房护理、婴幼儿常见病预防及护理、婴幼儿好习惯养成、婴幼儿抚触及被动操等八个主题。

针对目前市场上出现的婴幼儿育儿图书良莠混杂，多存在简单理论堆砌、可操作性不强等问题，本套丛书通过对“阳光大姐”大量丰富实践和生动案例的深入挖掘和整理，采用“阳光大姐”首席技师级金牌月嫂讲述、有过育儿经验的“妈妈级”专业作者执笔写作、行业专家权威点评“三结合”的形式，面向广大读者传递科学的育儿理念和育儿知识，对规范育儿图书市场和家政行业发展必将起到积极的推进作用。

“阳光大姐”数千位优秀月嫂亲身经历的无数生动故事和案例是本套丛书独有的内容，通过执笔者把阳光大姐在实践中总结出来的诸多“独门秘笈”巧妙地融于故事之中，使可读性和实用性得到了很好的统一，形成了本套丛书最大的特色。

本套丛书配之以大量图片、漫画等，图文并茂、可读性强，还采用“手机扫图观看视频”（AR技术）等最新的出版技术，开创“图书+移动终端”全新出版模式。在印刷上，采用绿色环保认证的印刷技术和材料，符合孕产妇对环保阅读的需求。

我们希望，《阳光大姐金牌育儿》系列丛书可以成为贯彻落实习近平总书记关于家政服务业发展重要指示精神和全国妇联具体安排部署的一项重要成果；可以成为月嫂从业人员“诚信”和“职业化”道路上必读的一套经典教科书；可以成为在育儿图书市场上深受读者欢迎、社会效益和经济效益双丰收的精品图书。我们愿意为此继续努力！



前言

我这样走来——李燕大姐访谈录

“我曾经是一名幼儿园教师，干了十年，后来被安排到商场上班，结果商场转制，待岗在家，当时正巧看到‘阳光大姐’在电视上做宣传，我就来了，因为我特别喜欢孩子，那时的‘阳光大姐’还叫阳光大姐服务社。”谈到最初到“阳光大姐”工作的缘由时，李燕大姐如是说。

李燕，“阳光大姐”婴幼儿常见病预防和护理培训讲师。从2006年开始，给众多“阳光大姐”的月嫂讲解婴幼儿常见病的知识 and 自己在护理方面的经验心得，深受月嫂们的信赖和推崇。在我的想象中，她应该是风风火火的性格，话语里总会透着不容人质疑的骄傲。

结果却截然相反。

眼前的她说起话来慢条斯理，不急不慢，一说话嘴角就向上翘起，眼睛也弯弯的满是笑意，朴实、和气、温暖，跟我原本设想的金牌月嫂形象并不一致，是我想当然了。受到各种各样挑剔家长的认可，成长为“阳光大姐”的代表人物之一，除了专业的知识，温婉和善的性格自然也是不可或缺的。

——你在“阳光大姐”的成长过程是怎样的？

——我是和“阳光大姐”一起成长起来的。2001年“阳光大姐”成立，我2002年加入“阳光大姐”，当时只有几十位月嫂。2004年1月，卓

长立总经理来到“阳光大姐”开始了一系列改革。根据当时的工作经验我成为了四星级月嫂，当年夏天我们开始五星级考试，每次只有10个晋级名额，经过努力我成为了第一批升上五星级的月嫂。2005年又成为第一批金牌月嫂。随着“阳光大姐”制度的不断完善，后来我又成为了首席月嫂，现在是技师。“阳光大姐”一路成长，我也一路成长。

——您现在的成绩，除了“阳光大姐”的培养，有什么人是您特别感激的吗？

——在这十几年的成长历程中，我最感激的是山东财政学院（现山东财经大学）的郭教授。那是2002年，我刚成为月嫂不久，育儿知识极其欠缺，在我进家服务的第二天，老教授就把她家的育儿书籍拿出来，对我说：小李，你多看看这些书，对你将来会有帮助。在郭教授家服务的那段时间，别的活儿她都不让我干，就让我专心照顾她的孙子，如果孩子睡了，就让我看书，增长育儿知识。

因为郭教授的启发，我知道了知识的重要性，之后我自己买了很多婴幼儿常见病预防和护理方面的书籍，不断学习提高自己。在日常工作中这些知识的累积，常常很快就能用到工作实践当中，使我在孩子刚有了轻微的症状时，就能准确判断孩子身体哪些方面出现了异常，及早发现，及早治疗，不至于耽误孩子的病情。

——有什么典型的事例吗？

——服务完郭教授家之后，我进入山东财政学院的另一位老师家，这家的孩子得了肺炎，那时不像现在这样我们月嫂有完善的培训体系，有老师教，都是得自己积累知识。正巧我在郭教授家看到过有关肺炎这方面的知识，当时孩子口吐泡泡，用很小的奶嘴喂奶也呛咳，我就对孩子妈妈说，现在孩子体温没升高，只是有一些肺炎的症状，但还不能就此确认是肺炎，咱们一定要注意观察。第二天孩子妈妈说，昨天晚上孩子哭闹得厉害，咱们去医院看看吧。我们就去了医院，一检查孩子果然是吸入性肺炎，还好发现得及时。

——是什么样的机缘让您成为“阳光大姐”讲解婴幼儿常见病预防和护理的讲师？

——2005年冬天，我给一个客户服务，这家宝宝的爸爸要求比较严格，在我去之前，他从网上收集了各种婴儿护理和常见病防治方面的问题准备考我，但每提问一个问题我都能正确回答，结果这位宝宝爸爸由原来的怀疑变为对我的认可，我整整在他家干了18个月。

这期间，我陆续参加升级考试，从四星级一直升到金牌，工资也在不停地涨，但孩子爸爸说无论我工资涨到什么程度，都要一直用我，因为我的专业知识比较过硬，照顾孩子他比较放心，这样我照顾了他女儿一年半。“阳光大姐”领导了解到这些情况后，就让我给月嫂讲解婴幼儿常见病的预防和护理方面的知识，领导一开始也是抱着试试看的想法，后来通过一次次的升星考试、一次次的各方面考核，领导认为我在常见病预防和护理方面掌握的知识比较全面，就这样一直让我给月嫂教授这方面的知识。2010年到2011年我通过学习，又通过了技师考试。

“当然，我们月嫂毕竟不是医生，我们不能代替医生去诊断孩子，当我们的看法和医生不同时，我们遵循的原则是以医生的诊断为准。这本书不是医生编撰的婴幼儿常见病百科全书，而是讲述我们遇到的婴幼儿常见病的典型案例，并介绍我们‘阳光大姐’总结出来的预防、判断方法和家庭护理方法，给普通家长一些启示。”李燕大姐如此强调。

说到自己的专业，李燕大姐始终条理清晰，侃侃而谈。

而我们的谈话内容不全部是“鲜花与掌声”，说到月嫂工作的艰辛，别人的不理解、不尊重，李大姐也不免神伤，谈到曾经有一位客户的无理取闹，她还委屈地流下眼泪来。

在这个变迁的时代，李燕大姐的成长无疑是“中国梦”的有力注解，是每一个普通人都能看得到、摸得着的正能量。有过挫折，踏着一路平凡，凭借自己的勤劳朴实、不断学习，成为一面旗帜，一种代表，这给了我们每个平凡的人以力量！

最后我们必须将李燕大姐耀眼的履历摆出来：

2005年全国优秀家政服务员、全国母婴护理“金考拉”奖；

2006年、2012年济南市首届职业技能大赛养老护理员第一名；

2006年济南市突出贡献技师、济南市建功立业先进个人、三八红旗手；

2010年济南市五一劳动奖章、济南市首席技师。

那个朴实平和的她，那个温柔温暖的她，那个说话不紧不慢的她，那个从不固步自封的她，让这些荣誉证书活灵活现，它们见证着李大姐的成长，让这个看似平凡的阳光大姐可亲又可敬，丰满而立体。



目 录 • contents



宝宝家庭护理，这些原则要牢记

症状早发现，疾病早治疗 / 2

注意辨别宝宝的哭声及原因 / 4

注意婴幼儿日常生活中的异常表现 / 11

观察婴幼儿的精神状态 / 11

新生儿宝宝请注意

黄疸：容易反复需谨慎 / 14

湿肺和肺炎：你能区分出来吗？ / 24

脐部：需要细心护理的“纽带” / 31

斜颈：早发现，早治疗 / 39

宝宝皮肤，娇嫩而敏感的存在

皮肤红斑：不必过于担心的红印子 / 44

荨麻疹：消除过敏源是重点 / 47

尿布疹：宝宝屁股怎么变红了 / 50

湿疹：过敏体质？孕激素？消化功能紊乱？皆有可能 / 54

痱子：出汗的小麻烦 / 61

脓疱疮：彻底清创很必要 / 64

幼儿急疹：突然发烧留点儿心 / 69

五官那些事

眼眵多：还宝宝一个清澈纯净的视野 / 72

泪囊炎：按摩手法很重要 / 76

鹅口疮：宝宝口里变白了！ / 79

“马牙子”和“螳螂嘴”：请不要慌张 / 85

舌系带：舌头下的小秘密 / 87

这些病，反复困扰你的宝贝

感冒：全方位预防、判断、护理 / 92

腹泻：妈妈，我为什么拉肚子了 / 96

便秘：宝宝大便的另一种烦恼 / 101

呕吐：病情可轻可重须拿捏 / 106

咳嗽：宝宝常见症状第二位 / 114

呼吸道、消化道、泌尿系统，全部都要照顾到

痰鸣：宝宝嗓子里的“呼噜呼噜”声，你担心了吗？ / 120

肠痉挛or肠套叠：突然哭闹的宝宝，你知道为什么吗？ / 124

红色尿：血色的尿液，你有没有被吓着？ / 128

肛周脓肿：宝宝“红屁股”恶化的后果！ / 130

会阴部：原来男宝女宝都要注意！ / 133

01

症状早发现，疾病早治疗 / 2

注意辨别宝宝的哭声及原因 / 4

注意婴幼儿日常生活中的异常表现 / 11

观察婴幼儿的精神状态 / 11

宝宝家庭护理，
这些原则要牢记



症状早发现，疾病早治疗

新生儿出生后，医生和护士都要给新生儿做详细的身体检查，但我在这里要提醒各位家长，即便医生已经对孩子做了身体检查，我们作为孩子的监护人还是有义务对孩子做一次更为细致的检查。因为有的症状较轻，会被医生忽略；有的症状会“隐藏”起来，医生不一定能够及时发现。家长掌握一些新生儿疾病知识，能及早发现新生儿的不良状况，及早检查和治疗，这对于保证孩子的健康是很有必要的。

我曾经护理过一个宝宝，宝宝妈妈在刚怀孕检查的时候检查出是双胞胎，但随着胎儿在母体里的生长发育，一个慢慢地被另一个吸收了，最终出生的就只有一个宝宝。对于这个硕果仅存的宝宝，一家人自然是高兴得不得了，宝宝被抱回病房后，一家人围着宝宝左看右看，丝毫没有注意到宝宝的异常，或者注意到了，觉得医院没说就是没问题的。我在旁边看到宝宝，觉得他和别的孩子不大一样：脸色发青，脸上、额头上隐隐约有小小的血点。当时，孩子姥姥和奶奶在旁边，我就对她们说，你家宝宝脸色有点特别，情况看上去很严重，咱们找儿科医生来看看吧。孩子家人一听赶紧叫来了医生、护士，医生给孩子做了详细的检查，确定为卵圆孔未闭，这是一种先天性心脏病，通俗一点说就是心脏瓣膜没有闭合好。

有的孩子患卵圆孔未闭，随着慢慢长大会逐渐自动闭合，并不影响健康。但这个孩子不是，他出现了明显的呼吸急促、缺氧等症状，医生说要是发现得不及时，生命都有危险。

髋关节脱臼也是一种比较常见的新生儿病症。很多新生儿髋关节脱臼都是出生42天到儿童保健科检查的时候才发现的，而很多“阳光大姐”月嫂护理的孩子如果有髋关节异常的情况，通常都会被提早发现，而不需等到一个多月之后的例行检查。这无疑给孩子的及早治疗提供了条件。

早发现早治疗



髋关节脱臼的孩子，腿没劲，腿部的纹路也不对称。我的做法是给新生儿做抚触时，让宝宝仰躺着，将宝宝的腿部向两侧打开，膝盖往下压。有的宝宝肌张力差，关节紧，就压不到床铺平面，或者一压就哭。再就是将宝宝翻身趴下，对比一下腿部的纹路，有的宝宝纹路是对不齐的。如果有这些症状，应怀疑是不是髋关节有问题，及早带宝宝到医院去检查确诊。

在我照看过的孩子里，至少有两个孩子的髋关节脱臼是早期发现的，而不是等到42天去医院复查的时候。及早去医院给孩子做复位，大大提前了治疗时间，既减轻了痛苦，也确保了治疗效果。

有时候面对宝宝的突发病症，及早发现、快速应对至关重要。

天天是个白白胖胖的男宝宝，出生在2011年。当时是冬天，天天爸爸感冒了好几天，但没有注意与孩子隔离，结果天天被爸爸传染了，但天天的感冒症状不是很严重。有一天，孩子吃完奶睡着了，大约40分钟后突然哭了一声，紧接着吐出一口黄色的黏液，因为孩子躺着，黏液一下堵住了气管，我一看不好，赶紧将天天的头向下倾斜，拍打后背。在不见好转的情况下，我一边保持头朝下的姿势抱着孩子，一边赶紧往楼下跑，当时楼下正好有一辆启动要走的汽车，我赶忙拍打窗户，司机见状立即开车连闯了两个红灯赶到了医院，孩子及时得到了救治，最终转

危为安。大夫说，如果再晚来5分钟，后果不堪设想，多亏发现及时、处置得当才挽救了这个小生命。



李大姐经验谈

作为家人或月嫂，注意观察宝宝的日常表现，及时发现婴儿的异常情况，在第一时间发现宝宝不适或患病的症状，至关重要。在生病的早期进行干预，婴幼儿有可能不用吃药就能好转；及早治疗，能减轻婴幼儿的痛苦，有时甚至可以挽救孩子的生命。

注意辨别宝宝的哭声及原因

哭是新生儿唯一的语言。哭，象征着生命，哭声大小衡量生命的质量，如果新生儿出生没有哭，医生会立即进行抢救。在我们护理新生儿的整个过程中，宝宝和我们交流的方式就是哭，我们学会听懂这种特殊的语言，就能及时掌握他们的需求，给他们更好的照顾和关爱。

婴儿哭闹并非都是因为患病，孩子少哭、不哭反倒可能是疾病的征兆；而有些婴儿哭闹过多，也可能是患疾病的信号。

