

新妈妈真功夫丛书

专家教你医儿

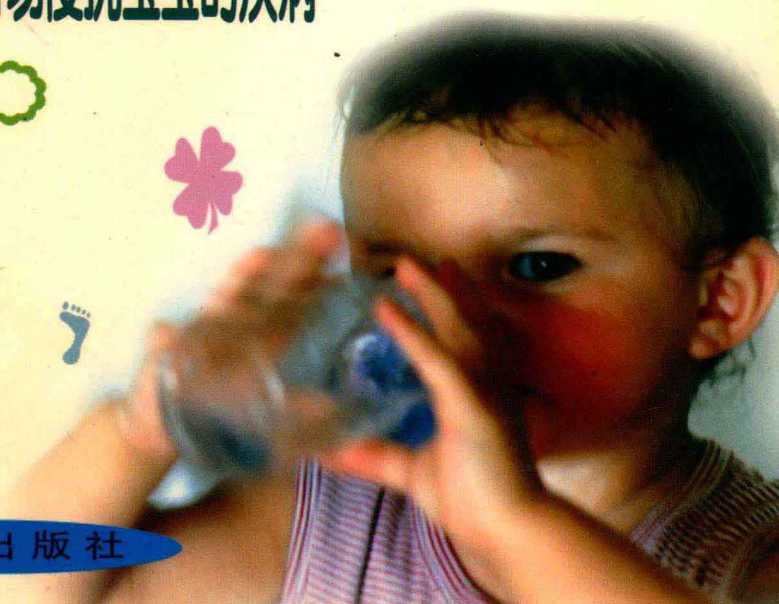
ZHUANJIA JIAONI YIER

艾郎 编著

向最权威专家讨教
防治各种容易侵扰宝宝的疾病



同心出版社



新妈妈真功夫丛书

专家教你医儿

艾 朗 编著

同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你医儿/艾朗编著. —北京: 同心出版社,
2002.3

(新妈妈真功夫丛书)
ISBN 7-80593-570-X

I. 专… II. 艾… III. ①小儿疾病-防治②小儿
疾病-护理 IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014671 号

责任编辑: 李海春

插图作者: 毕树校 毕克菲 崔世圣

封面设计: 崔 云

同心出版社出版、发行

(北京市朝阳区和平里西街 21 号)

邮编: 100013 电话: (010) 84276223

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 9.25 印张

字数: 200 千字 印数: 5000 册

定价: 18.00 元

目 录

成长篇

宝宝的身体怎样长大？	(2)
宝宝视力发育居家判别法	(8)
宝宝听力发育居家检测法	(11)
0~15个月宝宝身心发育家庭自测法	(15)
15个月~3岁宝宝身心发育家庭测试备忘录	(26)
为发育异常宝宝的诊疗争取第一时间	(33)
宝宝身心发育异常的15个危险信号	(39)
在“生命银行”里为宝宝存一份健康	(42)

疾病篇

让宝宝拥有一扇健康明亮的“心灵窗口”——眼睛	(49)
宝宝眼睛不受到伤害的有效良策	(52)
小宝宝“上火”了吗？ ——新生儿结膜炎居家防护	(56)

把不幸变成万幸

- 抓住儿童常见眼病最佳治疗时机 (60)

别给宝宝终身留下看不清的遗憾

- 斜视宝宝最佳治疗时机 (65)

为何宝宝的眼睛红得像小白兔?

- “红眼睛”的防治与护理 (70)

人工耳蜗

- 打开失聪宝宝声门的新钥匙 (74)

让恼人的尿布疹远离宝宝

解除皮肤湿疹之烦恼

新生儿宝宝 10 个常见皮肤问题与护理跟进

新生小宝宝为何皮肤会变色?

没有痱子的轻松夏天

妈妈,不要再给我吃乳糖

- 乳糖不耐受引起的腹泻 (92)

宝宝腹泻家居防治大法

远离肠道感染

避开手足口病的家庭调理

啊! 宝宝这是怎么了?

- 身上为什么长出那么多玫瑰花? (103)

让使用激素的宝宝远离“水花”

警惕猩红热引起的并发症

小宝宝被细菌感染?

- 新生儿脱水热及护理 (112)

宝宝也会中风吗?

- 防治高血压病要从儿时开始 (114)

有“心病”宝宝的福音

——不用开刀的神奇心脏手术…………… (119)

当流感警报拉响时…………… (121)

西医与中医联合出击

——阻断哮喘病对过敏宝宝的伤害…………… (125)

防治哮喘病发作家庭行动手册…………… (129)

小男孩的生殖健康妈妈要多关注…………… (134)

宝宝为何哭个不停?

——都是肠套叠在捣乱! …………… (138)

让宝宝不受“暑热症”煎熬…………… (142)

宝宝是“大舌头”吗? …………… (147)

预防接种

——儿童健康成长的保护神…………… (149)

常见预防接种反应处理对策…………… (158)

看不见的儿童健康杀手

——环境铅污染…………… (161)

宝宝动作发育慢

——都是脑瘫在作怪! …………… (165)

给宝宝用抗生素的不当之举…………… (168)

隆冬时节小心宝宝生冻疮…………… (174)

击退猖獗进攻的上感

——斩断寒风中伸向宝宝的魔爪战术一…………… (177)

击退威胁宝宝生命安危的肺炎

——斩断寒风中伸向宝宝的魔爪战术二…………… (183)

阻击急性喉炎

——斩断寒风中伸向宝宝的魔爪战术三…………… (192)

向支气管炎出击

——斩断寒风中伸向宝宝的魔爪战术四…………… (195)

阻截反复呼吸道感染

——斩断寒风中伸向宝宝的魔爪战术五…………… (199)

营养篇

让宝宝远离缺钙的困扰

——营养缺乏病之一…………… (202)

缺铁性贫血

——营养缺乏病之二…………… (209)

宝宝体内少了维生素 A

——营养缺乏病之三…………… (214)

锌——宝宝生长发育中的绿色生命素

——营养缺乏病之四…………… (218)

补锌要适度,否则宝宝会无辜受害…………… (223)

糖对儿童牙齿以外的损害…………… (225)

柑橘吃多了会引起胡萝卜血症…………… (229)

损伤宝宝脑力的食品…………… (232)

宝宝每天需要多少膳食纤维…………… (233)

宝宝吃了,目明脑聪

——宝宝爱眼美食…………… (237)

心理篇

你的宝宝“健康”吗?

——儿童心理卫生居家自测…………… (241)

矫治宝宝攻击性行为的四大对策…………… (242)

妈妈,我不是故意的……

——让宝宝感觉统合能力协调的六大良策…………… (246)

宝宝离不开妈妈怎么办? …………… (254)

分离性焦虑防治提案

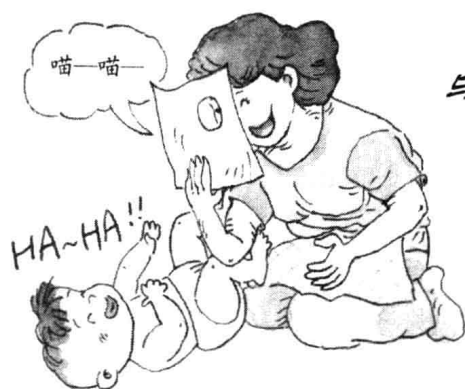
——宝宝独立,应从襁褓中开始 …………… (256)

专家问诊篇

亲亲宝贝问诊所…………… (263)

宝宝平安家居用药大检索…………… (278)

成长篇



生活中，宝宝与妈妈寸步不离，一举一动尽收妈妈眼底。然而，当宝宝发育出现了问题时，妈妈却不一定能及时

发现，因此常常把诊治的最佳时机贻误。为避免抱憾的事情发生，妈妈最好学会判定宝宝发育情况的“妈妈功夫”。



宝宝的身体怎样长大？

人们都有这样的感觉，小孩子隔几天时间不见，就会发生很大的变化，这一点尤其是在婴儿身上更为明显。新生的小宝宝在出生的头一个月里，几乎每天甚至数个小时之内就会让妈妈感觉到他的变化，真可谓“日新月异”。其实，宝宝身体的生长发育是有规律的，倘若妈妈能够了解这些规律，在养育宝宝的过程中就会胸中有数，并能及早发现不正常的情况，适时采取必要措施。

全身生长发育规律

1. 既连续又有阶段性

宝宝出生至发育成熟期，身高和体重一直在增加，只是在不同阶段增长的速度不同，青春期内增长最快，之后则放慢速度。

2. 生长速度自上而下并由近到远

宝宝出生时，头部的长度为身长的 $\frac{1}{4}$ ，躯干和四肢相对较短，但到成人时，头部将增长 1 倍，而躯干则增长 2 倍，上肢增长 3 倍，下肢增长 4 倍。



3. 身体各系统器官的发育不是均衡的

宝宝的神经系统，尤其是大脑，出生后就迅速发育，6岁孩子的脑重量已达成人脑重量的95%。宝宝的各种生理机能中，语言及运动能力发展较快，而生殖系统的发育相对较慢，到了青春期前才开始迅速发育；心、肺、肌肉、骨骼的发育速度则与体重与身高发育一致。

专家提示

虽然宝宝的发育有一定的规律性，但是每个宝宝的生长都有自己的特点，这是由于遗传基因及养育条件的差异造成的。

体重增长规律

体重是判断宝宝营养状况的最重要的数据，正常足月的宝宝出生时体重在2000~4000克。一般来说，宝宝的体重在6个月时通常是出生时的2倍，1周岁时增长到3倍，2周岁时增长到4倍，3周岁时大约增长到4.6倍。还有一种判断宝宝体重是否正常的方法：宝宝在最初的3个月中，每周体重增加180~200克，3~6个月每周增加150~180克，6~9个月每周增加90~120克，9~12个月每周增加60~90克。2岁期间平均增加2500~3000克，2岁以后平均每年增加2000克左右。

推算公式：

6个月以内 = 出生体重 + 月龄 × 600克；



7~12个月 = 出生体重 + 月龄 × 500 克;

2~7岁体重 = 年龄 × 2 + 8 公斤。

『=====』
『 专家提示 』
『=====』

A. 宝宝体重增长与季节有关, 夏季, 宝宝的食欲、睡眠会受到炎热气候的影响, 体重增长迅速会放慢; 而冬季则相对加快。

B. 一般来说, 男婴要比女婴重一些。

C. 营养不良或挑食、偏食、疾病(迁延性腹泻、唇裂、腭裂), 以及生活环境不良(缺乏必要的卫生保健设施, 居室周围有害物质污染、噪音)也会引起体重增长慢。

身高增长规律

宝宝出生时平均身高 50 厘米, 半岁以前平均每月长 2.5 厘米, 7~12 个月每月平均长 1.5 厘米, 1 周岁时可比出生时增长 25 厘米, 大约为出生身高的 1.5 倍。1~2 岁期间增长 10~12 厘米, 2 岁以后平均每年长 6~7 厘米。

计算公式:

2~7 岁身高 = 年龄 × 5 + 75 厘米

『=====』
『 专家提示 』
『=====』

导致宝宝身材矮小的原因有遗传因素(如父母身材不高)、营养不良(尤其是在 1~2 岁以内, 如果营养不足则会



对最终的身高影响较大)、骨骼疾病(有软骨营养障碍的病孩四肢短、头大,个子特别矮)、内分泌疾病(甲状腺功能低下影响骨骼,尤其是长骨发育,不仅个子低,且双下肢非常短)、垂体疾病(引起的身材矮小往往在3岁以后才能表现出来,但体形比例匀称)、染色体疾病(唐氏综合症,除身材矮小,还伴身体多处畸形及智能低下)。

居家如何为宝宝测身高?

A. 最好在上午测量,这时的数值较准确。

B. 3岁以下的宝宝可躺着测量,腿伸直,头部要有人两手扶定。3岁以上靠门站立测量,测量时两脚靠拢,背、肩、臀、足跟要与门接触。

头围和胸围增长规律

1. 宝宝在刚出生时,平均头围34厘米左右,到6个月时已达到42厘米,1岁时则增至46厘米。1~2岁期间增长2厘米左右,而2~14岁的10余年间,头围仅增加6厘米左右。

2. 宝宝的胸廓在婴幼儿时期呈圆桶形,即前后径与左右径几乎相等。随着年龄增加,胸廓的左右径增加而前后径相对变小,形成椭圆形。整个胸围在出生第1年增长最快,一共增加12厘米,第2年增加3厘米,以后每年只增加1厘米。

3. 宝宝的头围与胸围的大小有一定关系,这个关系可反映身体发育是否健康。出生时宝宝头大,胸围要比头围小



1~2厘米;至1~2岁时二者大小相当;而1~2岁后胸围要比头围大,如果婴儿的头围小于胸围,则表示营养不良及胸廓和肺发育不良。

『 专家提示 』

宝宝的头围大小超过正常数值范围均为异常,头围过大常见于脑积水、巨脑畸形及软骨营养障碍,前二者均伴有智力障碍;头围过小则是由于脑的发育不良,即头小畸形,因为颅骨是与脑组织同步生长的。当宝宝的脑发育速度因某种原因减慢时,颅骨的发育速度也会变慢,因而头围很小,囱门也闭合得早,并很快出现动作发育迟缓、弱智,有些还伴有肢体瘫痪及视力障碍。因此,头围异常的宝宝应及早去医院诊治。

囱门发育规律

囱门位于头顶前部,是宝宝头部的几块颅骨相互衔接处尚未完全骨化的部分,外观平坦或稍有点凹陷,通常10~15个月时关闭。通过囱门可以看出宝宝的身体状况。

『 专家提示 』

A. 应经常测量宝宝的头围,如果头围低于正常值,说明可能是脑发育不良。

B. 有些5~6个月的宝宝,囱门仅剩指尖大小,似乎关



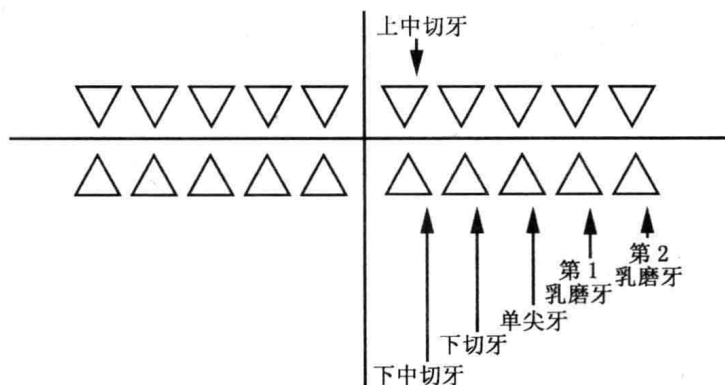
闭了，其实并未骨化，应请医生鉴别。

C. 如果过了 18 个月囟门尚未关闭，多数是由于佝偻病，极少数是由于脑积水或其他原因所致的颅内压增加，应及时去医院做检查。

宝宝出牙规律

1. 乳齿

宝宝的第一颗乳牙萌出时间一般在 4 个月 ~ 10 个月期间，2 ~ 2 岁半时 20 只乳牙全部出齐。乳牙萌出的顺序基本如下：先出下中切牙，随后是上中切牙、上下侧切牙、第一乳磨牙、单尖牙、第二乳磨牙。（见乳牙萌出顺序图）



2. 恒牙

宝宝 6 岁以后乳牙尖开始吸收，乳牙脱落，随后长出第一颗恒牙。一般先长出的乳牙先脱落，12 岁左右，20 只乳牙全部退掉而换上恒牙，18 岁时长出第二恒磨牙，第三只恒磨牙长出时间因人而异，有些人终身不长。



『 专家提示 』

A. 宝宝出牙的情况可以反映出骨骼发育状况，出牙过迟的宝宝可能患有佝偻病或甲状腺功能异常。

B. 个别宝宝一出生就长出乳牙，这种牙齿很容易脱落，可能会落入气管引起窒息，因此最好请医生及时拔除。

C. 有些宝宝的恒牙已按时萌出而乳牙还没有脱落，这时应到医院将这颗乳牙拔掉，以免影响恒牙生长不齐。

宝宝视力发育居家判别法

有些宝宝出生时就患有某些先天性眼病，如果妈妈能够具备一些常识，就能及早发现宝宝视力异常的问题。通常发现得越早，治疗的效果就越好。

宝宝不同时期视力的发展水平

出生时

婴儿出生后的第一天眼睛常一睁一闭，最初几天眼球运动没有目的，数天后开始注视灯光，强光刺激可引起闭眼睛。



出生 2 周时

婴儿对于从半米远射来的光线（如手电筒）能够做出两眼向内转动的动作。

出生 3 周时

能注视较大的物体，并且能分辨物体的颜色，两只眼睛还能单方向追随物体移动。

2 个月时

当手在婴儿脸前摆动时，他可以用两只眼睛追随并长时间地注视。

3 个月时

不仅可以两眼追随移动的物体，并且头部随之转动。

4 个月时

婴儿头部已能抬起，常常注视自己的手。

6 个月时

婴儿能坐起，当头和眼睛随着物体做较大转动时，身体也能随之转动；对于色彩鲜艳的玩具或其他目标能注视半分钟。

9 个月时

能注视画面上的单一线条，视力大约是 0.1。

12 个月时

多数宝宝会抚弄玩具，能注视近物，可以按父母的指令指出鼻子、眼睛或头发。

2~3 岁时

视力大约为 0.5，已接近成人水平，但此时极易丧失视力。

4~5 岁时

视力大约为 1.0，各种眼部生理反射已经形成并趋于稳固，此时已不易丧失视力。