

新世纪育儿系列



婴幼儿疾病护理 与意外急救法

许晏冬医生审校



新世纪出版社

新世纪育儿系列

婴幼儿疾病护理 与意外急救法

许晏冬医生审校

新世纪出版社

责任编辑：刘永光
美术编辑：梁培龙 蒙复旦
美术制作：杨洁怡
责任技编：王建慧

新世纪育儿系列
婴幼儿疾病护理与意外急救法

许晏冬医生审校

出版发行：新世纪出版社
印刷：广州新华印务有限公司
厂址：广州市西湖路 51 号
规格：850 毫米 × 1168 毫米 48 开 5 印张 3 插页 100 千字
版次：2001 年 2 月第 1 版 2001 年 7 月第 2 次印刷
书号：ISBN 7 - 5405 - 2213 - 5/R · 23
定价：10.00 元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

增强抵抗力的幼儿体操

每位父母都希望自己的孩子壮壮实实，那么，就从孩子出生开始，每天和孩子做体操，增强孩子对疾病的抵抗力吧！

第一期

0~3个月

初生

宝宝的肌肤非常敏感，体温

及汗腺的调节功能也尚未成熟。妈妈温柔的按摩，可加速这些功能的发展。

A 让宝宝平躺，妈妈以手掌轻轻抓握宝宝的四肢。从手掌及脚掌处开始按摩，然后慢慢向身体的中心部位移进。



B 让宝宝俯卧，妈妈以双手按着宝宝脊骨的两侧，由上而下，轻轻地按摩宝宝的背部。



C 妈妈或坐或跪，让宝宝仰躺，把头靠在妈妈的腹部，妈妈以手掌从胸部的中央，沿着肋骨往两侧摩擦。这样可以强化气管的功能。

第一期

4~6个月

A 让宝宝仰躺，妈妈拉着宝宝的手，反复做高举、下压的动作，以训练手臂肌肉的灵活性。高举时，稍微往上抬拉。



此时期的宝宝即使是睡着了，也会移动身体，不妨以毛巾或纱布等，代替妈妈的手掌，为4~6个月的宝宝按摩。

本阶段主要在于给肌肉以轻微的刺激，让宝宝的活动能力更好。

B 让宝宝仰躺在妈妈的大腿上，从肩膀轻轻地按摩至与颈部衔接处。咳嗽时做这种按摩，会使宝宝比较舒服。



第二期

7~9个月

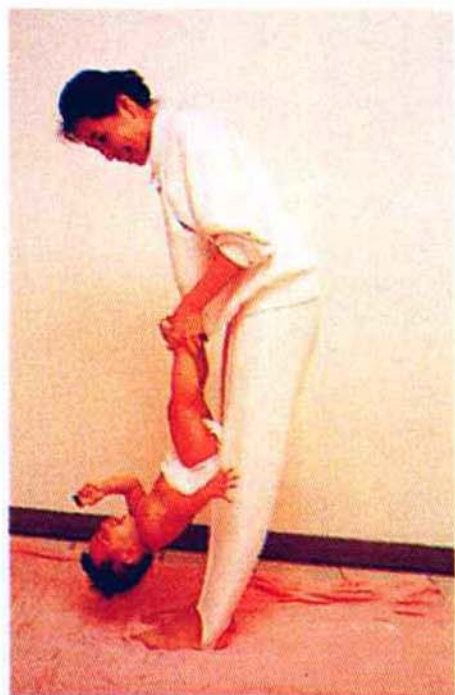
宝宝手脚的力量加强了,

甚至可以稍微站立一段时间。可用软布进行按摩,然后再做体操,每次约10分钟,一天做2~3次,能增强宝宝肌肉的力量。

A 妈妈握着宝宝的脚踝,先弯曲缩起,再往两旁张开,然后拉成八字形,最后再拉直,有韵律感地慢慢动作。



B 让宝宝躺在妈妈的腿上,拉着宝宝的手臂让其坐起来。可借此锻炼宝宝的背肌及腹肌。



C 像这样的运动姿势,可锻炼全身肌肉,亦有放松宝宝身体的效果。在抓握宝宝的小脚时,应以食指和中指夹住宝宝的脚踝,避免坠下摔伤。

第二期

10~12个月

宝宝缺乏运动时，反而会疲倦但睡不好。这时，用柔软的毛巾按摩，再加上运动体操，可以舒解宝宝身心的紧张。

每次约做10分钟，每天做2~3次，宝宝会既健康又快乐。

A 持续以浴巾按摩身体及四肢。对此时期的孩子，可以稍微用力。



B 让宝宝俯卧于妈妈身上，慢慢举起宝宝双手，使宝宝的背部向后弯成拱状，可使全身肌肉充分伸展。

A 抓握宝宝的脚踝，使双腿并拢，然后慢慢地绕圈，如此可放松因走路而紧绷的脚。



B 让宝宝坐在妈妈的腿上，妈妈拉住宝宝的手，让宝宝自然地向后仰。这样可充分地伸展宝宝腹部及胸部的肌肉。



C 首先让宝宝仰躺，由爸爸抓住宝宝的脚踝，然后逐渐提高，最后使宝宝的身体趋于倒立。本动作要轻柔，以免宝宝受伤。

第三期

1~1岁半

刚会
走路的宝
宝，很容

易疲劳。为了消除宝宝肌肉的紧张，可用毛巾按摩或做体操。每次约15分钟，一天做2~3次。

A 让宝宝俯卧，按摩其背部。以手掌放于宝宝脊骨的两侧，一直往下推到臀部，然后再反复地做。如宝宝不肯配合俯卧，可利用宝宝的模仿欲，请爸爸在旁引导，由妈妈来按摩。



第三期

1岁半~2岁

宝宝长到1岁半左右，加强肌肉训练，能提高宝宝的抗病能力。从前以干毛巾做的按摩，可改用拧过的湿毛巾替代，虽然有点冷，但可锻炼肌肤的耐寒力，对预防感冒格外有效。每次约15分钟，一天做2~3次。



B 妈妈用双手轻轻捧着孩子的脸颊，上下左右地轻轻转动，按摩宝宝的脸颊。感冒时练习，有缓和颈部肌肉的效果；喉痛时，可再配合按摩喉部肌肉。



总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

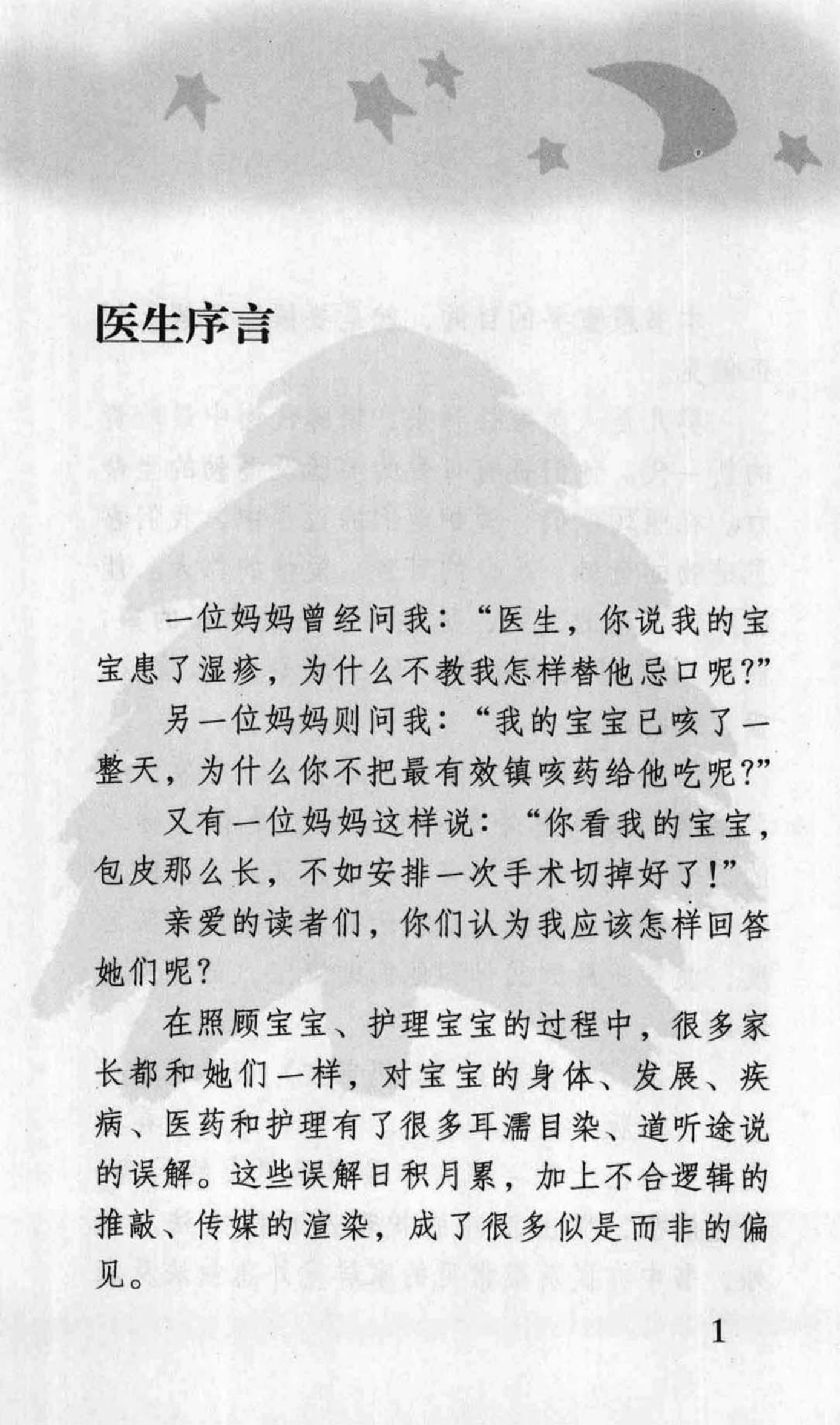
随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程中所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业等问题，都是为人父母必须充分准备的课题。



本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ等多个方面，由专家、学者撰稿及审定，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。



医生序言

一位妈妈曾经问我：“医生，你说我的宝宝患了湿疹，为什么不教我怎样替他忌口呢？”

另一位妈妈则问我：“我的宝宝已咳了一整天，为什么你不把最有效镇咳药给他吃呢？”

又有一位妈妈这样说：“你看我的宝宝，包皮那么长，不如安排一次手术切掉好了！”

亲爱的读者们，你们认为我应该怎样回答她们呢？

在照顾宝宝、护理宝宝的过程中，很多家长都和她们一样，对宝宝的身体、发展、疾病、医药和护理有了很多耳濡目染、道听途说的误解。这些误解日积月累，加上不合逻辑的推敲、传媒的渲染，成了很多似是而非的偏见。



本书最重要的目的，就是要摒除误解、纠正偏见。

婴儿是人类继往开来、新陈代谢中最珍贵的新一代。他们拥有可爱的笑脸及蓬勃的生命力。在照顾他们、爱护他们的过程中，我们喜见造物的奇妙、生命的可贵、爱情的伟大。能够照顾自己的儿女，是我一生中最幸福的事；能够照顾别人的子女，更是我最能体验信、望、爱的时刻。

然而在照顾这些宝宝的过程中，我发觉有关疾病护理及意外急救的读物，是相当贫乏的。很多家长都希望有书籍能以深入浅出的方法、正统的医学概念及敢于摒除误解的务实态度，使各阶层的父母和他们的宝宝，都能得到帮助。

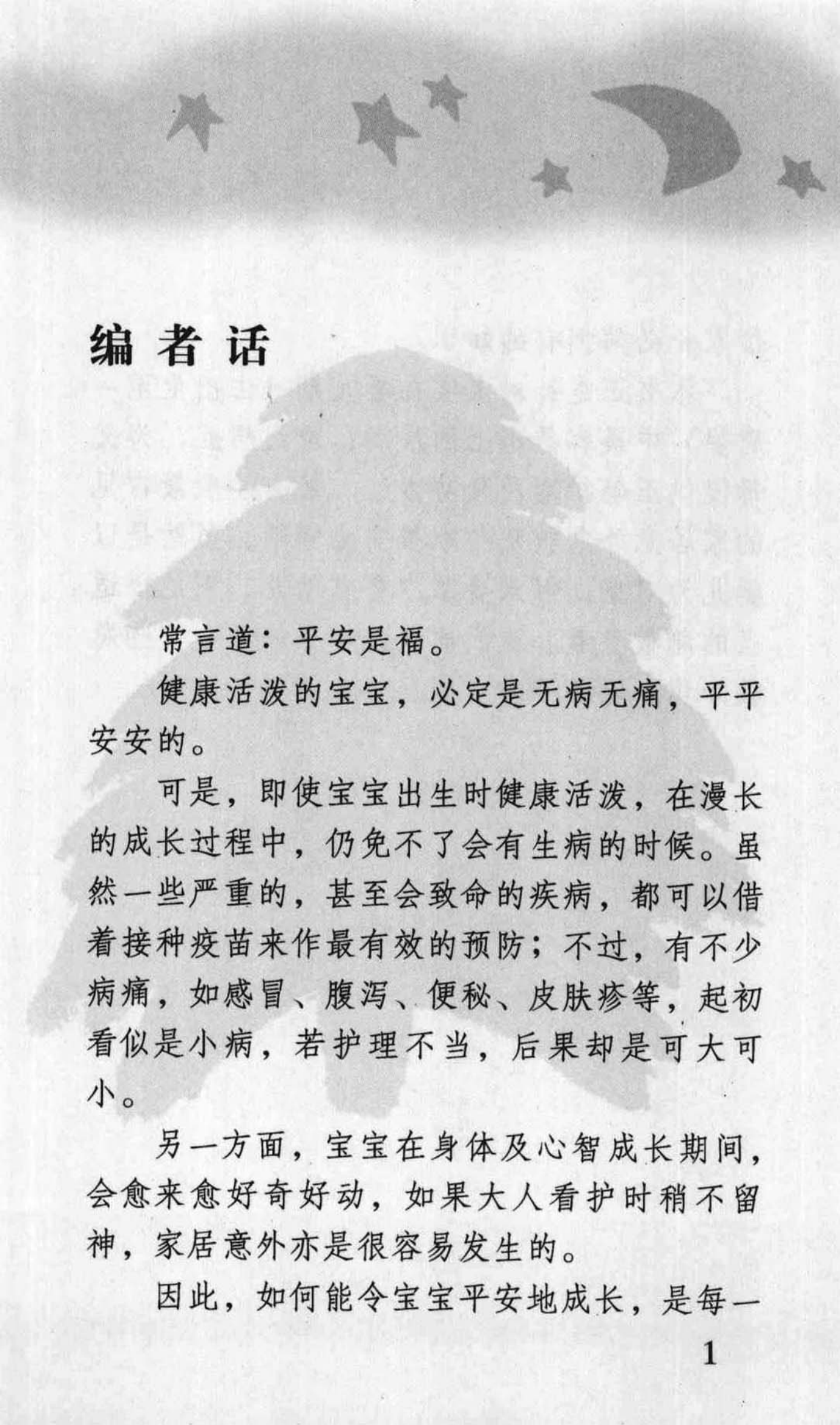
所以，我参予了《妈妈宝宝》杂志的审校工作，出版了这本小册子。本书针对宝宝在婴儿期（由出生到一岁）中最容易患上的疾病，透过病症，提出正确的护理及预防方法。此外，书中亦提及最常见的家居意外急救法及家



居安全守则。由于在一岁至四岁期间，意外是宝宝的头号杀手，所以虽然本书以婴儿为对象，但只要家中有幼儿，本书便是很适当的参考读物。

由于爱子心切的情感加上误解和偏见，许多家长都抱着孩子换医生、试医生，期望医生对宝宝的任何大小病患，都以最快速的方法，一针而愈，药到病除。在偏见与误解的洪流中，虽然一本书只是杯水车薪，但希望这杯水能起到带头的作用，引起更多家长及医护人员的回应。我们都深切盼望每一代能比上一代更幸福、更健康。

许晏冬医生



编者话

常言道：平安是福。

健康活泼的宝宝，必定是无病无痛，平平安安的。

可是，即使宝宝出生时健康活泼，在漫长的成长过程中，仍免不了会有生病的时候。虽然一些严重的，甚至会致命的疾病，都可以借着接种疫苗来作最有效的预防；不过，有不少病痛，如感冒、腹泻、便秘、皮肤疹等，起初看似是小病，若护理不当，后果却是可大可小。

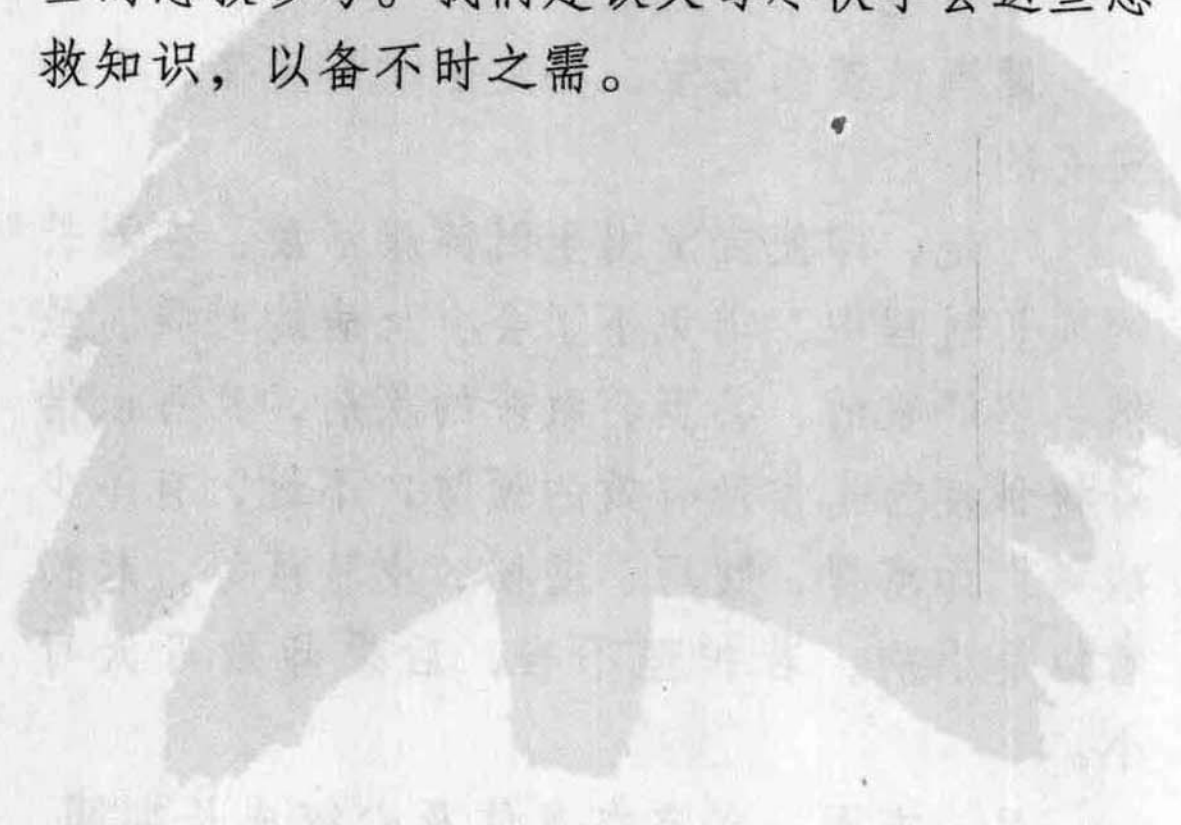
另一方面，宝宝在身体及心智成长期间，会愈来愈好奇好动，如果大人看护时稍不留神，家居意外亦是很容易发生的。

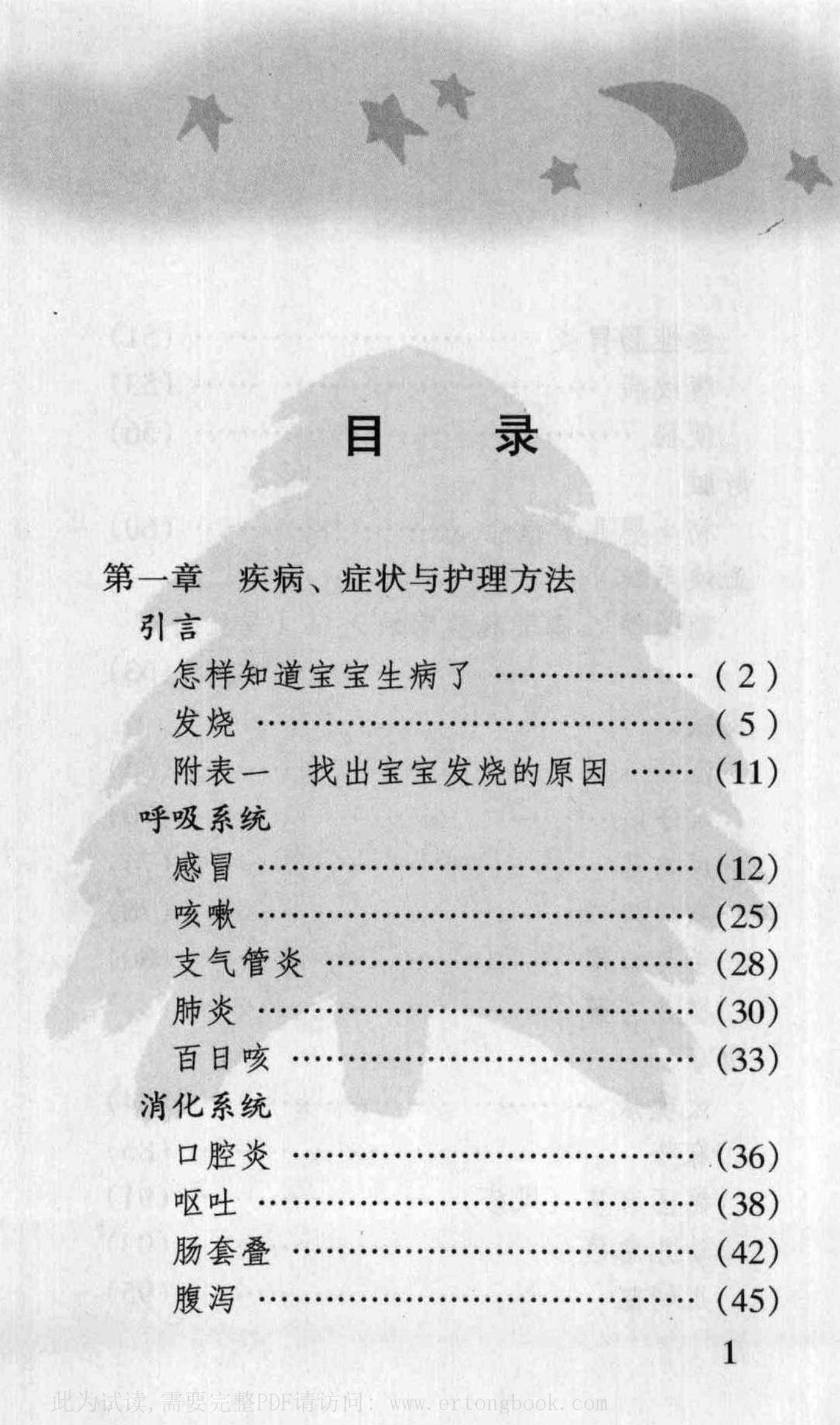
因此，如何能令宝宝平安地成长，是每一



位家长必须拥有的知识。

本书正是针对宝宝在婴儿期（由出生至一周岁）中最容易患上的疾病，透过病症，为父母提供正确护理及预防方法。还有一般最常见的家居意外急救法和家居安全守则，虽然是以婴儿为对象，但只要家中育有幼儿，便是很适当的急救参考。我们建议父母尽快学会这些急救知识，以备不时之需。





目 录

第一章 疾病、症状与护理方法

引言

怎样知道宝宝生病了 (2)

发烧 (5)

附表一 找出宝宝发烧的原因 (11)

呼吸系统

感冒 (12)

咳嗽 (25)

支气管炎 (28)

肺炎 (30)

百日咳 (33)

消化系统

口腔炎 (36)

呕吐 (38)

肠套叠 (42)

腹泻 (45)