



荟萃《妈妈宝宝》杂志百期精华

联合推荐 | 中国优生优育协会胎教专业委员会
中国优生优育协会儿童发育专业委员会



防感冒饮食**6**建议

7建议巧妙去痱

小儿用药误区的8点建议

咳嗽饮食宜忌**15**建议

抗生素使用3建议

预防腹泻**6**建议

提高宝宝免疫力**3**建议

宝宝不生病**367**个专家建议

《妈妈宝宝》杂志社 编著



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn



No Illness
Doctor's Suggestion

宝宝不生病的367个
专家建议

《妈妈宝宝》杂志社 编著

山东科学技术出版社

序 FOREWORD



鲍秀兰

中国优生优育协会儿童发育专业委员会
主任委员
中国协和医科大学儿科教授

亲爱的准妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，一名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给各位父母喜悦，也一定带给母亲们更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，更是每个孕妇的最大心愿。对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是现在的妇幼保健，早已经是从孕前3个月甚至半年前，就开始纳入“怀孕”这件人生大事中了。因此，女性为了这10个月要付出两倍甚至于更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命在孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？即将初为人母，欣喜之余，你是否有些手忙脚乱？是否有些信心不足？

的确，对于年轻父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。从宝宝的呱呱落地到不久后的牙牙学语，这个过程都是母亲陪伴着孩子一步一个脚印走过来的。但是由于经验的缺乏，年轻的妈妈们很容易一不小心就跌进养育孩子的误区！有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外，面对稚嫩幼弱的小生命，往往惊慌失措，不知如何应对。因此，从受孕开始到胎儿的成长和分娩，直至产后恢复和婴幼儿的养育，如何掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对准妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

有基于此，本套丛书正是想新手父母所想，为准妈妈和新妈妈们分别从妊娠、分娩、产后、育儿整个过程展开，将孕前、孕期、孕后所要面对的一系列细节问题和解决方法，均以专家解析的方式向孕妇及其家人传达养育孩子的保健法宝，向爱护宝宝的家庭讲解育儿的心经。

《宝宝不生病的367个专家建议》：从0~12个月宝宝养育、宝宝常见病居家照护、宝宝抗生素使用守则、居家安全与意外伤害处理等方面进行详细阐述。针对宝宝感冒、发热、咳嗽和消化系统等常见疾病的症状、简单用药和居家护理知识，针对当前抗生素的多种使用误区和居家安全注意事项等方面逐一解释、深入解答。全书深入浅出、图文并茂，力争从实用的角度为年轻父母们提供一个宝宝不生病的居家照护小百科。

本着“精心呵护”的理念，本套丛书从关爱女性自身和宝宝双方出发，不仅告诉准妈妈和新妈妈们如何科学地选择食物，以便有利于母体健康和胎儿的发育，更致力于树立正确的育儿理念，使人给婴儿的爱不仅仅是喂养，还告诉年轻父母们要相信科学，发现问题及时就医。

丛书主要是针对女性妊娠和育儿展开的，以家庭用书为宜，年轻的父母们能从从书中看到自己尚不明白的生育知识和养育理念，能让自己的宝宝在还没有出生时就享受健康、优质的生活，为日后培养聪明、健康的宝宝奠定了很好的基础。

最后，祝愿每一位宝宝都能在父母的精心呵护下，健康愉快地成长。

鲍秀兰

2008.10.7日于北京

CONTENTS

No Ill
Doctor's

0~12个月宝宝 100个养育建议

新生儿14个养育建议	8
1~2个月宝宝 6个养育建议	14
2~3个月宝宝 10个养育建议	17
3~4个月宝宝 9个养育建议	22
4~5个月宝宝 13个养育建议	27
5~6个月宝宝 10个养育建议	32
6~7个月宝宝 10个养育建议	37
7~8个月宝宝 10个养育建议	41
8~9个月宝宝 5个养育建议	45
9~10个月宝宝 4个养育建议	47
10~11个月宝宝 4个养育建议	49
11~12个月宝宝 5个养育建议	51

宝宝常见病居家照护267个建议

关于感冒的34个建议	56
感冒中西医疗法14建议	57
感冒食疗及预防4建议	58
防感冒饮食6建议	59
关于发烧的18个建议	60
测量体温4建议	61
居家退烧6建议	61
使用退烧药4建议	62
发烧照护4建议	62



目录

关于咳嗽的43个建议 65

咳嗽6病因及处理建议 65

小儿咳嗽常用药4建议 66

咳嗽饮食宜忌15建议 67

关于炎症的8个建议 68

对症下药5建议 68

抗生素使用3建议 69

关于消化系统疾病的37个建议 69

秋季腹泻食疗7建议 70

对付积食、消化不良13建议 71

便秘防治5建议 72

关于皮肤护理的49个建议 73

6建议防治尿布疹 73

对抗湿疹13建议 74

抓伤、碰伤处理4建议 75

去除蚊虫叮咬12建议 76

关于就医的4个建议 77

关于用药的25个建议 80

中药处方14建议 84

关于小儿用药误区的8点建议 87

关于日常保健的49个建议 89

应对宝宝12种症状的建议 89

提高宝宝免疫力3建议 90

衣食住行19建议 91

宝宝不生病的 367^个
ZJJY+ 专家建议





0~12个月宝宝

100个 养育建议

对于娇弱的新生儿来说，
日常养育非常关键，
一旦护理不当，
就可能给新生儿的生长发育
带来诸多不利影响。
在尽力给新生儿做好保暖工作的同时，
还要注意预防疾病，
并做好皮肤护理和五官护理。
另外，如果产妇分娩后的身体状况良好，
应尽可能在产后半小时内
让母子有皮肤接触，
并让新生儿及早吸吮妈妈乳头，
这样不仅更容易获得高营养的初乳，
还可促进妈妈的乳汁分泌。



母乳是妈妈送给宝宝的第一份礼物，也是最珍贵的礼物。而产妇在分娩之后前4天所分泌的初乳更为宝贵，一定要尽量让宝宝吃到初乳。



新生儿14个养育建议



做好保暖工作

新生儿期是人一生中抵抗力最弱的时期，护理不当会直接影响健康成长，甚至危及生命，其中保暖护理更是尤为重要。

一经出生，就要立即对新生儿采取保暖措施，防止体温下降。室内温度应保持在 $24^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ 。新生儿保温可采用热水袋，将热水袋放在两条被子之间，以婴儿手足温和为标准。在更换尿布时，注意先将尿布用热水袋加温。

新生儿还不能妥善地调节体温，体温很容易随着外界环境温度的变化而变化，所以新生宝宝一定要定时测量体温。每隔2—6个小时测一次，并做好记录（每日体温正常波动应在 $36^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ 之间）。

护理好脐带

脐带血管与新生儿血液系统相连，一旦护理不当很容易感染，甚至引起败血症而危及生命。

首先要注意脐部消毒。在新生儿脐带尚未愈合前，应每天消毒2次。消毒液可选用5%聚维酮碘或75%酒精。脐部有少许渗血可不必处理，渗血较多需要求助于医生，可重新结扎。如果有化脓，可在医生建议下先用双氧水清洗，再用上述消毒涂抹。

其次应保持局部清洁、干燥。洗澡时尽量避免洗澡水溅入脐孔，洗澡后立即擦干净并消毒。换尿布时注意不要覆盖住脐部，以防大小便污染脐部。

当出现以下情况时，应及时去医院就诊：

- ① 脐部分泌物增多，有黏液或脓性分泌物，并伴有异味。
- ② 脐部潮湿、脐周腹壁皮肤红肿。
- ③ 脐孔出血或脐孔深处出现浅红色小圆点，稍经碰触就出血。

留心母乳喂养4大要点

按需哺乳 宝宝饥饿或妈妈感觉乳房充满时，均可随时哺乳，哺乳间隔由宝宝和妈妈根据需要自主决定。

随时哺乳 当宝宝睡眠时间较长或妈妈感到乳胀时，可叫醒宝宝随时哺乳。

排空乳房 哺乳前应将手洗干净，用温开水清洗乳头。哺乳时先喂一侧乳房，吸空后换另一侧。这样可使两侧乳房都有排空的机会。

记得排气 喂完奶后将宝宝抱直，用手轻拍其背部，使宝宝打几个嗝，将胃内空气排出，以防溢奶。



牢记4大哺乳禁忌

禁忌1 生气时喂奶 人体在生气时可产生大量肾上腺素，此类激素可随乳汁进入宝宝体内。因此，妈妈切勿在生气时或刚生完气就喂奶，以免宝宝产生不良反应。

禁忌2 运动后喂奶 人体在运动中会产生乳酸，乳酸滞留于血液中使乳汁变味，使得宝宝对母乳产生不良印象。因此，肩负哺乳重任的妈妈只宜进行一些温和运动，运动之后要先休息一会儿再喂奶。

禁忌3 喂奶时逗笑 如果宝宝在吃奶时因逗引而发笑，就会使喉部的声门打开，吸入的乳汁可能误入气管，轻者呛奶，重者可引起吸入性肺炎。

禁忌4 着浓妆喂奶 妈妈身体的气味对宝宝有着特殊的吸引力，可激发出愉悦的进餐情绪。如果化妆品气味掩盖了宝宝熟悉的母体气味，就可能使宝宝难以适应而情绪低落，进而导致食量下降，妨碍身体发育。

使用代乳品避开3大误区

误区1 用炼乳喂婴儿 由于炼乳太甜，必须加5—8倍的水来稀释，以便使糖的浓度和甜味下降。但是，当甜味符合要求时，蛋白质和脂肪的浓度又比牛奶低一半，不能满足婴儿生长发育的需要。

误区2 奶中对米汤 牛奶中含有维生素A，而米汤里含有会破坏维生素A的脂肪氧化酶。所以，不宜在牛奶中添加米汤、稀饭等，最好分开喂。另外，米汤中含有较多的植酸，会影响奶中钙、铁、锌等矿物质的吸收。

误区3 使用淀粉制品 比如奶糕，这是一种以淀粉为主要成分的婴儿食品，其中蛋白质和脂肪的含量都很低，满足不了婴儿生长发育的需要。



注意皮肤护理

新生儿皮肤薄、很娇嫩，在遇到轻微外力或摩擦时，很容易引起损伤和感染。而新生儿抵抗力又弱，一旦皮肤感染就很容易扩散。因此，新生儿的皮肤护理非常重要。

避免损伤 护理新生儿的动作要轻柔，选择安全性高的洗护用品。洗澡时要注意水温，避免皮肤烫伤。洗后用毛巾吸干皮肤上的水分，不要用毛巾直接用力揉搓新生儿皮肤，防止因摩擦引起皮肤破损。

清洁干燥 新生儿最好经常洗澡，注意清洗皮肤褶皱处，如耳后、颈下、腋下、大腿根、手心、指（趾）缝等。大便后要洗净臀部，保持局部清洁和干燥。不要包裹过多，尤其在夏季，尿布要及时更换，防止尿便长时间接触皮肤而引起尿布疹。

避免阳光 避免过度暴露在阳光下，在外出时，暴露的皮肤可使用无刺激性、不含有机化学防晒剂的高品质婴儿防晒品。

加强检查 每日给新生儿洗澡和换尿布时，仔细检查全身皮肤，以便及时发现皮肤是否出现皮疹、损伤或其他异常情况。



注意口腔护理

新生宝宝口腔黏膜很薄、很娇嫩，不宜擦拭。如果发现口腔黏膜有白色豆腐渣样物附着，则可能患有鹅口疮。可用棉签往口腔黏膜处涂抹制霉菌素液，每日涂3~4次，在白色豆腐渣样物消失之后，再继续涂4~5天才能根治。

注意头部护理

触摸新生儿头部时要注意囟门，在洗头时更要小心，千万不要用手去抠抓头皮，要用指腹轻轻沾水清洗。洗发水没必要天天用，隔两三天用一次就可以了。如果囟门部位有黑色头皮垢，不要硬剥，可以用油脂涂擦，每天涂几次，等头皮垢软化后再用温水洗去。

注意眼睛护理

在通过产道时，胎儿的眼睛很容易被细菌感染，所以出生后要注意眼部护理。一般用0.25%氯霉素眼药水滴眼即可起到预防作用，每日2—3次。如果有分泌物，可用干净小毛巾或棉签蘸温开水，从眼内角向外轻轻擦拭。

注意耳朵护理

在洗头 and 洗澡时，要用手托住婴儿头颈部，拇指和中指把婴儿的小耳朵向前盖住耳孔，以免水进入耳道。洗后以棉签拭干耳道及外耳，注意耳朵背后的清洁。一旦发生湿疹或皲裂，可涂些食用植物油或紫药水。

做好预防接种

新生儿应预防接种卡介苗和乙肝疫苗。接种后在医院或防疫站观察15—30分钟；注射疫苗当天不要洗澡；疫苗都有异物性，要预防宝宝发烧，给宝宝多喝白开水；一些加入吸附剂的疫苗容易出现红肿、发热、疼痛等症状，可用热毛巾对红肿的地方进行热敷。密切注意有无异常发烧，注射地方有无异常反应。

当出现如下情况时，不宜打预防针，否则会出现严重的反应。

- ① 体温超过37.5℃。
- ② 患有局部皮肤感染、严重皮炎、牛皮癣、湿疹等疾病。
- ③ 患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病。
- ④ 大脑或神经系统发育不正常，患有脑炎后遗症或癫痫病。
- ⑤ 重度营养不良、严重佝偻病、先天性免疫缺陷。
- ⑥ 过敏体质及患哮喘、荨麻疹。
- ⑦ 正在腹泻、患有免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗者，不宜服用小儿麻痹糖丸和麻疹等活疫苗。
- ⑧ 腋下或颈部淋巴结肿大。
- ⑨ 患有急性传染病（包括恢复期和慢性病正在发作）。



不要包裹得太紧

一旦新生宝宝被包裹得太紧，胸部呼吸和四肢活动将受到明显限制，常常影响神经发育和肌肉运动，久而久之将妨碍将来的生长发育。

另外，包裹得太紧会使宝宝腹部受到挤压，导致胃肠蠕动受到影响而减缓，从而使得宝宝食欲下降，也会增加患便秘的几率。



当心鹅口疮

引起鹅口疮的病菌是霉菌，致病的主要因素有两个，一是新生儿抵抗力弱，容易继发感染；二是哺乳时奶头或奶具以及喂养者手指污染所致。

要预防鹅口疮，奶具必须每天煮沸消毒。大人在接触婴儿时，要先将手洗干净。避免给婴儿滥用或长期使用抗生素。可用2%~5%小苏打溶液清洗口腔，并口服B族维生素和维生素C，以增加黏膜对霉菌的抵抗力。



谨防窒息

宝宝的枕头不要太软，以防头部陷进去妨碍呼吸。在宝宝还不会翻身的时候，不要让宝宝俯卧着睡。不要给宝宝玩硬币、豆类、糖果、纽扣等小物品，以防误入呼吸道。不要让宝宝玩塑料袋之类的物品，以防套在头上遮住口鼻。

让宝宝独自盖一床厚而轻松的小棉被，在自己的小床上睡，不要和妈妈同睡一个被窝。寒冷天气带宝宝外出时，在包裹严实的同时，一定要留一个通气口。让宝宝俯卧时，妈妈千万不能走开，确实有事需要离开时，一定要将宝宝翻转过来。



1~2 个月宝宝 6 个养育建议

对于1~2月宝宝来说，每天的大部分时间还是在睡眠中度过，要睡18~20个小时。此时宝宝的动作发育处于活跃阶段，面部表情逐渐丰富，有时会出现无意识的笑容，皮肤的感觉也十分敏感。

保暖工作要继续

北方家庭多半有暖气，对小宝宝的保暖护理相对比较容易，不过北方比较干燥，灰尘较多，建议准备一台空气净化器或加湿器，把室内湿度控制在60%左右。

对于生活在南方地区的小宝宝，可用热水袋给宝宝保暖。热水袋水温不宜过高，一般50℃左右即可，还要在热水袋外

面包几层布。不要将热水袋直接贴在宝宝皮肤上。

平常经常摸摸宝宝的后颈部，或用大人的鼻尖碰碰宝宝的鼻尖，感觉温热就说明穿得正合适，感觉冰冷就是穿少了，后颈部出汗就是穿多了。

及时修剪指甲

婴儿指甲长了容易折断，抓破娇嫩皮肤的几率也更高，所以要及时修剪。应选用钝头、前部呈弧形的指甲剪，剪指甲时要抓住婴儿的小手，避免宝宝因晃动手指而被剪刀弄伤。妈妈用拇指和食指牢固地握住婴儿的手指，从甲缘的一端沿着指甲的自然弯曲轻轻转动剪刀，将指甲剪下。切不可使剪刀紧贴到指甲尖处，以防剪到指甲下的嫩肉。

最好在婴儿不乱动时修剪指甲，可选择在喂奶过程中或等宝宝熟睡后。尽量使用专为婴儿设计的指甲剪，注意不要剪得太深或太多，以免剪伤皮肤，也不要剪得过短，以免损伤甲床。

如果婴儿指甲下方有污垢，不可用锉刀尖或其他锐利的东西清洁，应在剪完指甲后用水洗干净，以防感染。宝宝洗完澡之后是一个修剪指甲的绝佳时机，因为此时的指甲是最柔软的。



不要随意剃胎毛

“满月剃胎发”并没有什么科学依据。如果宝宝出生时头发浓密，并且赶上炎热的夏季，为了预防湿疹，可以将宝宝的头发剃短，但不赞成剃光头，否则已经长了湿疹的头皮更易感染。要使用婴儿专用理发工具，在理发前要进行严格消毒，理发后要马上洗头，用清水洗即可。

宝宝出生时头皮光秃秃的，或者稀稀拉拉长着又黄又软的头发，称为“童秃”。童秃是正常现象，要勤洗头以保持头皮清洁。另外，经常进行室外活动，保持适当的阳光照射、多呼吸新鲜空气，对头发的生长都有好处。婴儿时期头发的多少，和长大以后头发多少并没有相关性。



注意观察囟门

宝宝刚出生时头部有两个间隙。枕部一块三角形间隙是后囟门，而头顶正中接近前方，呈菱形的间隙是前囟门。一般常说的囟门多指前囟门。囟门是宝宝健康的晴雨表。正常囟门可随大血管搏动而跳动，哭吵时饱满，停止哭闹后又变得平软，而如下几种情况则是不正常的。

① 囟门膨出或凹陷 正常囟门平坦而柔软，如果突然变得紧张或高出头皮，同时出现发热、呕吐、昏迷、抽搐等情况，那就是颅内压急性增高，大多是患有脑炎、脑膜炎、颅内出血各种原因的缺氧引起的脑水肿。

② 囟门大小异常 如果前囟门逐渐变大，头围比同龄儿大，运动和智力发育均落后，则可能患有脑积水。如果囟门和头围都偏大，额部和顶骨两侧有突出的结节，运动和智力发育均落后，并伴有多汗或惊跳，则是患有佝偻病。如果囟门过小、闭合过早，头围又小，运动和智力发育也落后，则是患有小头畸形。



接种第二针乙肝疫苗

新生儿一出生就要接种乙肝疫苗。在满月的时候要接种第二针，基本上可以确保将来不得乙肝。需要注意的是，凡是发热、患有肝炎、急性感染或其他急慢性严重疾病的婴儿，要严格禁用乙肝疫苗。乙肝疫苗可以和流脑疫苗、卡介苗、百白破疫苗、脊髓灰质炎疫苗、乙脑疫苗同时接种，但最好不要和麻疹疫苗同时使用。

沉着应对牛奶过敏

如果婴儿确实对牛奶过敏，就不宜再使用牛奶哺喂，应改用其他代乳食品，如加料豆浆等来喂养。

不过，有些婴儿对牛奶的过敏反应较轻，在停牛奶之后再次少量饮用时，并没有继续出现过敏现象。因此，在出现过敏现象时，可试着停服牛奶2~4周，然后再开始喂少量牛奶，先喂10毫升，如果没有出现过敏，每隔几天增加5毫升，逐渐缓慢增加，找到不至于发生过敏反应的适用量。

