



专家解疑



妈妈锦囊



医生叮咛

妈妈医生

Mama Yi Sheng

谭地洲 刘磊 杨灵/编著



? 专家解疑
新生儿的身体

妈妈锦囊
宝宝肚脐的护理

医生叮咛
宝宝身上的痣

妈妈锦囊
宝宝的排便训练

? 专家解疑
免疫力低的表现

世界图书出版公司

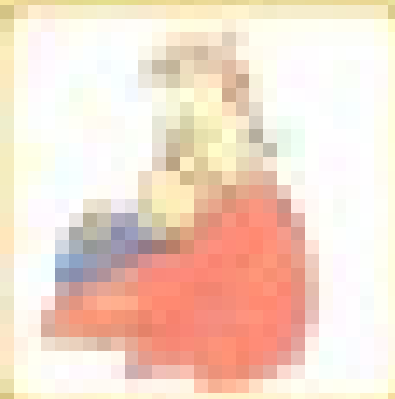
1 妈妈医生

2 妈妈医生

3 妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生



妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生

妈妈医生

谭地洲 刘 磊 杨 灵◎编著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

妈妈医生/谭地洲,刘磊,杨灵编著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.6

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9037 - 1

I. 妈... II. ①谭... ②刘... ③杨... III. 婴幼儿—保健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 063446 号

妈妈医生

编 著 谭地洲 刘磊 杨灵

策 划 张栓才

责任编辑 雷 丹

封面设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)

029 - 87232980(总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 陕西金德佳印务有限公司

成品尺寸 250 × 185 1/16

印 张 20

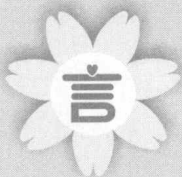
字 数 400 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9037 - 1

定 价 38.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



宝宝的孕育与成长让每一对夫妻都幸福着，同时也操劳着。婚姻为普通的恋爱关系增添了许多的责任与义务，生育并抚养孩子则将这些责任、义务扩大与转移。宝宝成长的每一步都伴随许多艰辛，如此娇嫩幼小的生命之花如何才能灿烂盛开？作为年轻的父母，养育小宝宝是一门全新的课程，你是否知道孕育宝宝应做哪些准备，在养育孩子的过程中又要注意哪些问题，面对孩子的头疼脑热是否手足无措，作为妈妈，你是否做好了成为妈妈医生的准备？这些问题本书都会为您一一解决。

◇ 做个理智的妈妈

出生缺陷、先天性疾病这些词对大家来说已经不再陌生。夫妻双方的身体状况会影响即将孕育的宝宝的健康。因此，在决定怀孕前，夫妻双方都要从生活习惯方面做一些改变，为孕育出健康宝宝做好准备。同时，在怀孕期间，如何保证母子健康、平安，也是至关重要的问题，一时的疏忽就有可能造成难以挽回的缺憾。因此，即将为人父母者应该理智对待孕育过程中的点滴小事。

◇ 了解孩子的成长特点

从出生开始，孩子身体发育的每一个阶段都有各自不同的特点，在生理和心理方面的需求也会有所不同。作为父母，了解孩子每个阶段的生长特点非常重要，只有这样才能做到未雨绸缪。目前，由于育儿知识匮乏导致新手爸妈无意伤害孩子的事例不胜枚举，市场上品种众多的育儿书也让人无从选择，而本书为大家提供了从孕育到养育的一整套知识。一本书就能为您解决抚育孩子过程中遇到的众多难题。

◇ 照料孩子头疼脑热

孩子生病不稀奇，重要的是如何照顾好生病的孩子，让他尽快康复。不同的疾病需要注意的事项不同，无论是护理还是饮食都有差异，如何做好这一切，让孩子健康顺利地成长，是父母的心愿，也是孩子成长过程中的关键。本书用通俗、简洁的语言为您阐述，并提出一些可操作的、实用的指导和建议。

孩子的健康成长，妈妈的喜悦与欣慰，幸福就这样蔓延着。祝您全家幸福、安康！



目 录

M A M A Y I S H E N G

第 1 章

怀孕这件事，健康最重要

——做好孕前准备



☞ 专家解疑 /3

- ◇ 准妈妈的孕前准备 3
- ◇ 哪些疾病不宜怀孕 4
- ◇ 孕前检查的重要性 6
- ◇ 遗传性疾病对孕产的影响 7

☞ 妈妈锦囊 /9

- ◇ 安排好日常生活 9
- ◇ 安排好工作 10

☞ 医生叮咛 /11

第 2 章

“小心轻放”的准妈妈——孕期注意事项

☞ 专家解疑 /14

- ◇ 重视产前检查 14
- ◇ 孕期用药的禁忌 16
- ◇ 孕期营养与宝宝健康 17
- ◇ 重视胎教 18

☞ 妈妈锦囊 /19

- ◇ 注意这些生活细节 19
- ◇ 为宝宝创造绿色空间 20
- ◇ 正确的胎教 20

☞ 医生叮咛 / 22

第 3 章

初见宝宝——新生儿的护理

☞ 专家解疑 /24

- ◇ 新生儿的身体 24

- ◇ 新生儿的啼哭 26
- ◇ 新生儿的特殊生理状态 28
- ◇ 头部包块的识别 30

☞ 妈妈锦囊 /31

- ◇ 如何应对孩子的哭闹 31
- ◇ 黄疸的护理 32
- ◇ 宝宝为什么会手脚抖动 33
- ◇ 宝宝长出“小乳房” 34
- ◇ 宝宝长“牙齿” 35
- ◇ 如何处理头部包块 35

☞ 医生叮咛 /36

第 4 章

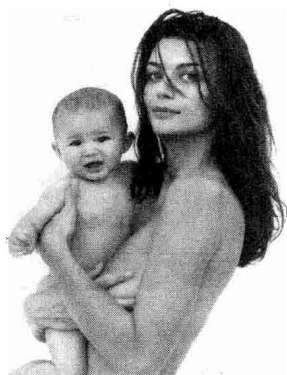
新生儿多发疾病

☞ 专家解疑 /38

- ◇ 新生儿肺炎 38
- ◇ 新生儿腹泻 39
- ◇ 新生儿窒息 41
- ◇ 新生儿出血症 42
- ◇ 结膜炎 43
- ◇ 呕 吐 44
- ◇ 多 汗 46

☞ 妈妈锦囊 /48

- ◇ 测量宝宝的体温、呼吸及脉搏 48



- ◇ 宝宝肚脐的护理 49
- ◇ 宝宝身上有“怪味” 50
- ◇ 宝宝为什么会吐血 51
- ◇ 宝宝眼屎多怎么办 52
- ◇ 宝宝来“月经”了 53

☞ 医生叮咛 /53

第5章

新生儿的喂养方法

☞ 专家解疑 /56

- ◇ 新生儿的喂养特点 56
- ◇ 吐奶和溢奶 57
- ◇ 便秘和腹泻 58
- ◇ 低血糖和低血钙 60
- ◇ 坏死性小肠结肠炎 61

☞ 妈妈锦囊 /62

- ◇ 识别正常大便 62
- ◇ 宝宝便秘怎么办 63
- ◇ 宝宝为何打嗝 63
- ◇ 应对宝宝吐奶 64
- ◇ 治疗宝宝腹泻的办法 65
- ◇ 巧治宝宝消化不良 65
- ◇ 低血糖和低血钙的护理方法 66

- ◇ 宝宝为什么不吃奶 67

☞ 医生叮咛 /68

第6章

应对哺乳期的难题

☞ 专家解疑 /70

- ◇ 母乳喂养和人工喂养 70
- ◇ 阶段喂养的特点 72
- ◇ 宝宝患病后的喂养 74
- ◇ 正确选择断奶时机 74

☞ 妈妈锦囊 /75

- ◇ 哺乳期妈妈吃什么 75
- ◇ 妈妈要保护天然“奶瓶” 76
- ◇ 母乳不足怎么办 77
- ◇ 果汁的喂法 77
- ◇ 断奶前应做的准备 78
- ◇ 断奶的途径和方法 78
- ◇ 几种断奶期食品 79

☞ 医生叮咛 /80

第7章

识别宝宝各种哭闹

☞ 专家解疑 /82

- ◇ 生理性哭闹 82
- ◇ 病理性哭闹 82

☞ 妈妈锦囊 /83

- ◇ 情感依赖性啼哭 83
- ◇ 带有意向性要求的啼哭 84
- ◇ 饥饿时啼哭 84
- ◇ 不适时的啼哭 85

- ◇ 夜间啼哭 86
- ☞ 医生叮咛 /87

第 8 章

训练宝宝有技巧

——宝宝的行为习惯训练

- ☞ 专家解疑 /90
 - ◇ 阶段训练的特点 90
 - ◇ 训练宝宝的原则 91
- ☞ 妈妈锦囊 /92
 - ◇ 教宝宝说话 92
 - ◇ 给宝宝好睡眠 93
 - ◇ 宝宝的排便训练 95
 - ◇ 纠正出牙期的不良习惯 96
 - ◇ 注意婴儿的饮食习惯 97
 - ◇ 宝宝是个“左撇子” 97
 - ◇ 宝宝学步 98
 - ◇ 宝宝受伤时 99
- ☞ 医生叮咛 /101

第 9 章

不要忽视宝宝的睡眠异常

- ☞ 专家解疑 /104
 - ◇ 宝宝睡觉打呼噜 104



- ◇ 盗汗 105
- ◇ 宝宝为何“尿频” 106
- ◇ 宝宝遗尿 106
- ◇ 睡惊症 108

☞ 妈妈锦囊 /108

- ◇ 帮助孩子顺利入睡 108
- ◇ 护理多汗的宝宝 109
- ◇ 宝宝不肯独睡怎么办 110
- ◇ 别让宝宝趴着睡 111
- ◇ 给宝宝睡眠好环境 111
- ◇ 保证宝宝的睡眠时间 112

☞ 医生叮咛 /113

第 10 章

儿童的生长发育特征

- ☞ 专家解疑 /116
 - ◇ 0~1 岁宝宝的发育 116
 - ◇ 2~3 岁宝宝的发育 116
 - ◇ 4~6 岁宝宝的发育 117
 - ◇ 孩子长不高的原因 118
 - ◇ O 形腿与 X 形腿 119
- ☞ 妈妈锦囊 /122
 - ◇ 补钙并非越多越好 120
 - ◇ 提高宝宝的活动量 121
 - ◇ 睡得好才能长得高 123
- ☞ 医生叮咛 /123

第 11 章

接种疫苗，远离疾病

- ☞ 专家解疑 /126
 - ◇ 疫苗的分类 126



- ◇ 不同阶段应接种不同疫苗…………… 127
- ◇ 接种时的异常反应…………… 128
- ◇ 接种的注意事项…………… 130
- ◇ 定期体检…………… 131

☞ 妈妈锦囊 /131

- ◇ 接种疫苗后孩子的护理…………… 131
- ◇ 当孩子出现不良反应时…………… 132
- ◇ 定期检查的意义…………… 133

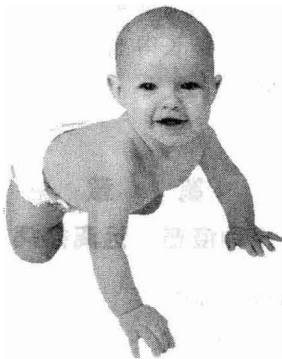
☞ 医生叮咛 /134

第 12 章

春夏秋冬的头疼脑热

☞ 专家解疑 /136

- ◇ 暑热病…………… 136
- ◇ 夏季头疮…………… 137
- ◇ 初夏发热的疾病…………… 138
- ◇ 宝宝身上的疹子…………… 139
- ◇ 秋季腹泻…………… 140
- ◇ 冻伤…………… 141
- ◇ 婴儿肺炎…………… 141
- ◇ 积痰…………… 142
- ◇ 宝宝发热和高热…………… 143
- ◇ 热性抽搐…………… 144



☞ 妈妈锦囊 /145

- ◇ 识别宝宝各种头痛病…………… 145
- ◇ 宝宝感冒的处理…………… 146
- ◇ 给发热宝宝量体温…………… 147
- ◇ 倒睫的处理办法…………… 148

☞ 医生叮咛 /149

第 13 章

提高宝宝的免疫力

☞ 专家解疑 /152

- ◇ 经常生病的孩子…………… 152
- ◇ 免疫力低下的表现…………… 153

☞ 妈妈锦囊 /153

- ◇ 用食物提高孩子的免疫力…………… 153
- ◇ 宝宝感冒吃什么…………… 154
- ◇ 宝宝发热时的护理…………… 154
- ◇ 抗生素别乱用…………… 155
- ◇ 多运动,身体棒…………… 156

☞ 医生叮咛 /157

第 14 章

常见的血液系统疾病

☞ 专家解疑 /160

- ◇ 宝宝贫血…………… 160
- ◇ 白血病…………… 161
- ◇ 淋巴瘤…………… 162
- ◇ 血友病…………… 162
- ◇ 皮肤紫癜…………… 163

☞ 妈妈锦囊 /164

- ◇ 贫血病的护理…………… 164

- ◇ 白血病的护理 165
 - ◇ 淋巴瘤的护理 166
 - ◇ 血友病的护理 167
 - ◇ 皮肤紫癜的护理 168
- ☞ 医生叮咛 /169

第15章

谨防常见传染病

- ☞ 专家解疑 /172
- ◇ 流行性感冒 172
 - ◇ 水痘 173
 - ◇ 腮腺炎 175
 - ◇ 麻疹 176
 - ◇ 风疹 177
- ☞ 妈妈锦囊 /178
- ◇ 注意孩子的卫生 178
 - ◇ 防疫措施要先做 179
 - ◇ 请细心观察孩子 180
 - ◇ 孩子被传染了怎么办 181
- ☞ 医生叮咛 /182

第16章

谨防孩子各类肚子痛

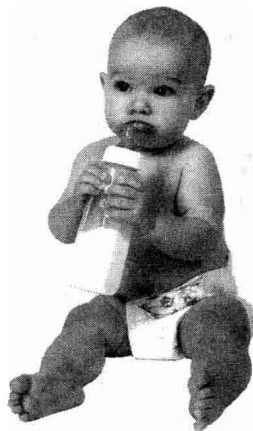
- ☞ 专家解疑 /184
- ◇ 什么是急腹症 184
 - ◇ 急性阑尾炎 185
 - ◇ 什么是肠痉挛 186
 - ◇ 儿童蛔虫病 187
- ☞ 妈妈锦囊 /188
- ◇ 起立性调节障碍性腹痛 188
 - ◇ 过敏性腹痛 189

- ◇ 神经质型性格腹痛 189
 - ◇ 腹型癫痫引起的腹痛 190
 - ◇ 脐部及脐周疼痛 191
 - ◇ 心窝处疼痛 192
- ☞ 医生叮咛 /193

第17章

给孩子一副坚固的牙齿

- ☞ 专家解疑 /196
- ◇ 孩子牙齿的发育特征 196
 - ◇ 长牙为何流口水 198
 - ◇ 保护孩子的乳牙 198
 - ◇ 防治龋齿 199
 - ◇ 口腔保健的误区 200
- ☞ 妈妈锦囊 /201
- ◇ 锻炼宝宝的咀嚼能力 201
 - ◇ 教孩子正确刷牙 202
 - ◇ 让牙齿“硬碰硬” 203
 - ◇ 保护牙齿要选对食物 203
- ☞ 医生叮咛 /204

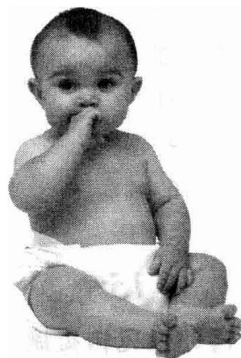


第18章 如何给孩子补充营养素

- ☞ 专家解疑 /206
 - ◇ 学龄儿童的生理发育特点 206
 - ◇ 学龄儿童1天的营养需求 207
 - ◇ 哪些情况需要补充保健品 208
 - ◇ 儿童需要哪些健脑食物 210
- ☞ 妈妈锦囊 /211
 - ◇ 增加锌的摄入 211
 - ◇ 重视学龄孩子的早餐 212
 - ◇ 让孩子吃好午餐 212
 - ◇ 让孩子多参加锻炼 213
- ☞ 医生叮咛 /214

第19章 培养孩子良好的饮食习惯

- ☞ 专家解疑 216
 - ◇ 4~6岁孩子的饮食特点 216
 - ◇ 6~12岁孩子的饮食特点 217
 - ◇ 挑食、偏食的原因及后果 218
 - ◇ 零食应该怎样选择 219
- ☞ 妈妈锦囊 /220
 - ◇ 合理安排孩子的饮食 220
 - ◇ 培养宝宝吃饭的兴趣 221
 - ◇ 宝宝的零食和点心 222
 - ◇ 让孩子学会文明用餐 223
 - ◇ 不要盲目增加营养 224
- ☞ 医生叮咛 /225



第20章 警惕儿童肥胖

- ☞ 专家解疑 /228
 - ◇ 判断孩子的身高和体重 228
 - ◇ 正常儿童1天所需要的能量 229
 - ◇ 儿童肥胖的原因及危害 230
 - ◇ 虚胖的孩子 231
- ☞ 妈妈锦囊 /232
 - ◇ 哪些食物能增加饱足感 232
 - ◇ 准备低热量的膳食 232
 - ◇ 这些是低糖的膳食 233
 - ◇ 小胖墩该做的检查 234
 - ◇ 小胖墩的减肥一日 235
- ☞ 医生叮咛 /236

第21章 保护好孩子“心灵的窗户”

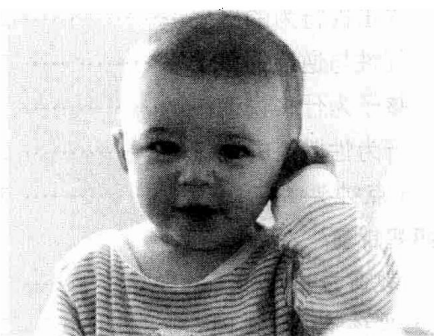
- ☞ 专家解疑 /238
 - ◇ 近视眼的生理原因 238

- ◇ 弱视的病因..... 239
- ◇ 斜视是怎么一回事..... 240
- ◇ 什么是假性近视..... 240
- ◇ 什么是散光..... 241
- ☞ **妈妈锦囊 /242**
 - ◇ 近视的预防和矫正 242
 - ◇ 斜视与弱视的矫正和治疗
..... 243
 - ◇ 配眼镜的必备知识 244
 - ◇ 有利于眼睛的食物 245
- ☞ **医生叮咛 /246**

第 22 章

宝宝上学了, 妈妈责任重

- ☞ **专家解疑 /248**
 - ◇ 不同年龄孩子的心理特点
..... 248
 - ◇ 警惕孩子“入学恐慌症”
..... 249
 - ◇ 孩子厌学的原因 250
 - ◇ 孩子“屡教不改”的原因 251
 - ◇ 孩子的学习障碍症 252
 - ◇ “差生”的心理 253
- ☞ **妈妈锦囊 /254**
 - ◇ 注意孩子的上学年龄 254
 - ◇ 不要为孩子设定发展模式 254
 - ◇ 奖励的技巧 255
 - ◇ 参考书不宜过多 256
 - ◇ 当孩子缺乏学习动机时 256
 - ◇ 为孩子上学做好思想与生活上的准备
..... 257
 - ◇ 对孩子进行安全教育 258
- ☞ **医生叮咛 /259**



第 23 章

宝贝如何与人相处

- ☞ **专家解疑 /262**
 - ◇ 警惕孩子的心理异常 262
 - ◇ 儿童忧郁症 263
 - ◇ 孩子的自卑 264
 - ◇ 孩子的自闭倾向 265
- ☞ **妈妈锦囊 /266**
 - ◇ 帮助宝宝克服害羞 266
 - ◇ 和孩子谈话的技巧 267
 - ◇ 让孩子学会交朋友 267
 - ◇ 培养孩子的生活自主能力 268
 - ◇ 帮助孩子度过好假期 269
- ☞ **医生叮咛 /270**

第 24 章

读懂孩子的小心事——儿童的性格培养

- ☞ **专家解疑 /272**
 - ◇ 2~6 岁幼童的心理发育特点
..... 272
 - ◇ 6~12 岁儿童的心理发育特点 273
 - ◇ 孩子的崇拜心理 274



- ◇ 攻击性行为的出现 275
- ◇ 任性 & 逆反的孩子 276
- ◇ 孩子为什么说谎 277
- ◇ 行为性撒谎的危害 278
- ◇ 8 点钟头痛症 278

☞ 妈妈锦囊 /279

- ◇ 教育方式对孩子的影响 279
- ◇ 当孩子做错事时 280
- ◇ 不要放纵孩子的攻击性行为 281
- ◇ 找准孩子逆反的原因 282
- ◇ 预防孩子说谎 283
- ◇ 保护孩子的隐私 283
- ◇ 当发现孩子早恋 284
- ◇ 对孩子进行性教育 285

☞ 医生叮咛 /286

第 25 章

如何防止意外伤害

☞ 专家解疑 /288

- ◇ 食物过敏和食物中毒 288
- ◇ “人为”失误造成的伤害
..... 289
- ◇ 家里的“危险” 290
- ◇ 户外的危险 291

☞ 妈妈锦囊 /293

- ◇ 观察孩子的体征 293
- ◇ 怎样为孩子包扎伤口 294
- ◇ 如果孩子失去知觉 295
- ◇ 学会做人工呼吸 296

☞ 医生叮咛 /297

第 26 章

家中常备小药箱

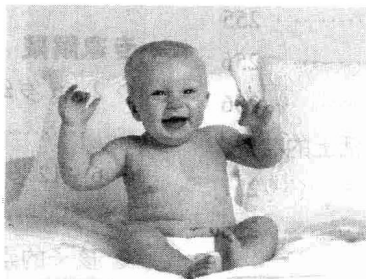
☞ 专家解疑 /300

- ◇ 家中常备药物 300
- ◇ 识别药物是否变质 301
- ◇ 用药误区 301
- ◇ 用药剂量常识 302
- ◇ 对症下药常识 303

☞ 妈妈锦囊 /303

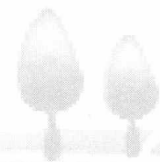
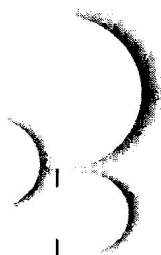
- ◇ 治疗宝宝局部感染的方法
..... 303
- ◇ 照料患儿的饮食 304
- ◇ 多让孩子喝水 305
- ◇ 这样给孩子喂药 306
- ◇ 吃错药的催吐方法 306

☞ 医生叮咛 /307



第 1 章

怀孕这件事，健康最重要
——做好孕前准备



完了，有了！这是苏拿到检查结果后的第一反应。

昨天下午和陶在春天茶吧里喝茶，还嘲笑升级版的“陶妈妈”越来越丑了（事实上，陶怀宝宝才2个月），这会轮到她升级了！

唉哟唉哟，我居然要当妈了？太震惊了！不就是这2个月月经少了点嘛，怎么会这样，简直太不可思议了。别人得知怀孕消息，哪个不是欢天喜地，手舞足蹈的，只有苏，如临大敌，一副世界末日的样子。

苏愁眉苦脸地回到家，把这个事告诉了老公。老公以为她在开玩笑。苏瞪了他一眼，大声喊：“我觉得这个笑话一点也不好笑！”老公这才信以为真，打了个响亮的口哨，一蹦三尺高，直蹦上了沙发。

“可是我……我一点当妈的准备也没有。”苏很忧伤。

“亲爱的，你几岁了？”

“29。”

“嘿嘿，年龄也不小了。”

“可我听陶说，怀孩子前要做很多准备的，要戒烟、戒酒，不能得病，还要增加运动量，补充营养素……”

“我抽烟吗？”“不抽。”

“我喝酒吗？”“不喝。”

“我们俩运动量少吗？”“不少。”

“我们有肝炎肺病吗？”“没有。”

“我们最近避孕了吗？”“没有，都怪你……”

“哈哈，亲爱的老婆，那我们有什么理由不要宝宝？”

苏投降了。

苏给陶打了个电话。陶得知消息立刻就打车奔了过来。两个人腻在沙发上，嘀嘀咕咕亲密无间，回顾过去展望未来，越说越兴奋，终于达成共识：放下所有私心杂念，联手打造一对“超级宝贝”！如果生的宝宝性别一样，就做姐妹（兄弟）；如果不一样，就做亲家。最后，经过“灵魂撞击”，她们还给两个宝宝分别取了名字：陶的宝贝叫小六，苏的宝贝叫小八。

两个还在腹中的小家伙的未来，就这样被两个准妈妈敲定了。



准妈妈的孕前准备

当夫妻俩准备要一个小宝宝时，首先要考虑到在孕前做好充分的准备。试着改变自己的生活习惯，为宝宝的到来打下坚实的基础，是准妈妈孕前必需的工作。

(1) 饮食评估

节食减肥、疏于运动都会造成一个坏结果，那就是营养失调。为了保证腹内宝宝的“质量”，准妈妈应在孕前对自己的营养状况作一个全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，从而有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。同时，营养的平衡也保证了体重的均衡，太胖或太瘦对胎儿均会产生不良影响。

(2) 补充叶酸和维生素

叶酸是一种 B 族维生素，因最初从菠菜中提取而得名。它参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质 DNA 的必需维生素。它的缺乏除了可以导致胎儿神经管畸形外，还可使眼、口、唇、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。在怀孕准备阶段，准妈妈每天至少应服用 400 微克叶酸，相当于 0.4 毫克。药店柜台出售的维生素补充剂应该含有 800 微克叶酸。还可以吃富含叶酸的食物，如深绿叶蔬菜（例如菠菜和甘蓝）、柑橘、坚果、豆类、强化营养面包、谷类等。

另外，孕初 8 周是胎儿重要器官快速发育的阶段，但很多孕妇在月经迟来一两个星期之后才发现自己怀孕了，这样就错过了为宝宝输送养料的重要阶段。为防范这种意外，在准备期除了均衡饮食外，还应服用孕妇专用的维生素，确保体内的各种维生素、微量元素在孕初就有充足的储备，从而避免和预防胎儿发育缺陷和先天畸形。

(3) 锻炼计划

女性怀孕之后，身体随着胎儿的一天天长大将承受越来越大的压力，而此时女性的身体素质就显得尤为重要，只有拥有好身体的女性才能孕育出更好的宝宝。所以，在准备怀孕前 3 个月，准妈妈应该实施锻炼计划，选择跑、走跑交替、散步、游泳、骑自行车和有氧运动等方式，为怀孕打下基础。