

妈妈 宝宝

系列



M A M A B A O B A O X I L I E

婴幼儿照顾 实用手册

陈寿祥 著



辽宁科学技术出版社

妈妈宝宝系列



婴幼儿照顾实用手册

陈寿祥 著

辽宁科学技术出版社

⊕ 沈阳

此书由台湾妇幼家庭出版社授权出版

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿照顾实用手册/陈寿祥著. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,2000.2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-3166-3

I. 婴… II. 陈… III. 婴幼儿-护理-手册
IV. R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52173 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市北陵印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:113 千字 印张:5³/₄

印数:1-5000

2000 年 2 月第 1 版

2000 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:倪晨涵 寿亚荷 许平 版式设计:于浪

封面设计:庄庆芳

责任校对:张丽萍

定价:11.00 元

前 言

笔者从事儿科医疗工作数年，遇过大大小小儿科病例，也碰过形形色色的家长，积多年之经验，深觉小孩虽是每位父母心中的最爱，但在小宝宝生病时，或由于错误的认知，或由于本身医疗知识的不足，小孩们有时并未能得到最适当的照顾。

有一次笔者于急诊室处理一名热性痉弦的病例，尽管费尽唇舌耐心解释，仍难解除家属心中的疑虑，才使我深切感受到，医生心目中的小问题，往往是家属的大问题。然而，门诊人次众多，来去匆匆之间，很难对每位家属详尽地解释病情，遂想起何不将过去发表的文章集结成册的念头，希望通过完整的介绍能提供诸多家长们足够的育儿常识，使他们在照顾自己的小孩时，能更为得心应手。

本书的编排分三章，第一章旨在建立正确的养育观念和常识，希望能帮助父母在照顾家中心肝宝贝时更为得心应手；第二、三章则针对婴幼儿较常出现的身体状况与成长发育的问题，做具体而细微的解说，并建议父母如何给予宝宝适当的处理与照料。

笔者才疏学浅，疏漏谬误之处在所难免。

作者 陈寿祥医师



目 录

第 1 章

日常生活照顾..... 1

家有宁馨儿——谈新生儿的照顾 3

过五关斩六将——谈早产儿的照顾 8

不让孩子输在起跑点——新生儿代谢疾病筛检 13

宝宝快长大——各式婴幼儿奶粉营养分析 17

溢奶腹胀何时了——婴儿吃奶知多少 22

生命的吸吮力——婴儿奶嘴的选择与使用 26

一眠大一寸——谈婴幼儿的睡眠问题 32

副食所以佐生长——婴幼儿副食品添加有学问 35

小小捍卫战士——增强宝宝抵抗力与免疫力 40

克拉玛对克拉玛——建立良好的医病互动关系 46

快乐的小孩,希望的预防注射——疫苗接种概
说(上) 51

快乐的小孩,希望的预防注射——疫苗接种概
说(中) 56

快乐的小孩,希望的预防注射——疫苗接种概
说(下) 65

您想知道的答案——小儿预防注射五十问 68

第 2 章

常见状况之处理 83

哭闹不安的“磨娘精”——令婴儿夜不安眠的
肠绞痛 85



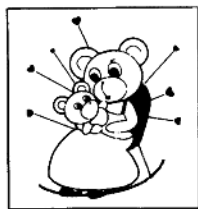
- “红臀”有爱——婴儿尿布疹预防有道 88
- 睡拥奶瓶嘴,醒得龋齿牙——婴幼儿奶瓶性
蛀牙轻视不得 95
- 没有特效药的病——感冒的居家照顾 97
- 心随体温升降而忧喜——小儿发烧问题面
面观 103
- 小肚子拉警报——孩子腹泻时的营养供给 110
- 渴饮电解水,“点滴”在心头——小儿脱水时
的体液补充 119
- 千呼万唤“尿”出来——小儿便秘事出有因 122
- 他们都是你的宝贝——宠物与孩子的健康
关系 125
- 危险年纪,危机频传——婴幼儿中毒及意外
伤害怎么办? 131
- 儿科门诊暂借问——您想知道的医病疑难 137

第 3 章

您所关心的成长发育 151

- 只要我长大——谈小儿的生长和发育 153
- 仰天长啸恨天高——孩子身高不如人怎么办 157
- 来无影,去无踪——令人困惑的儿童生长痛 164
- 踏出成功的第一步——论小儿 O 形腿及 X 形腿 167
- 终日跳跳闹,一刻不得闲——谈小儿多动症 171





日常生活照顾

第 1 章

婴幼儿照顾实用手册

家有宁馨儿 谈新生儿的照顾

病例: 玉珍与光辉历经几年的爱情长跑,终于结为夫妇,婚后一年两人有了爱的结晶,小婴儿呱呱坠地,由于小夫妻俩完全没有育婴经验,照顾小宝宝时常是手忙脚乱,手足无措。一会儿觉得小宝宝喉咙痰音很大,一会儿不知要如何处理宝宝吐奶的问题。小宝宝哭闹不安,也不知是因为尿布湿了,还是肚子胀痛,真是“养儿方知父母恩”。

新手爸妈面对初生的小生命,或由于本身年纪尚轻,或由于育儿常识的不足,总不免显得手足无措。本文列举新生儿常见的一些问题及应对之道,仅供初为人父母者参考。



新生儿的生理特征及常见问题

1. 头部

足月新生儿的头围大约是 35 厘米左右,由于头颅仍在生长,所以颅骨尚未密合,头部顶端前方有一块无骨的柔软区域,称为前囟门;在后方则有后囟门。后囟门大约 6~8 周左右就会关闭,前囟门则在 16~18 个月左右才会关闭,过早或过晚关闭都会造成头部的异常。此外,自然生产的小婴儿,因为

产道的挤压,或生产时使用到真空吸引器,会在脑部产生肿瘤或血肿块,而使得头颅形状不规则,通常在出生后几天后就会自然消失,不必做任何特殊处理。

2. 眼睛

刚出生的小婴儿,眼皮上常会有许多黄色的分泌物,这是因为鼻泪管阻塞,可以在眼眶内侧靠近鼻梁的地方予以按摩,即可使鼻泪管畅通,但若是眼角内侧呈现极度红肿,表示已有泪囊发炎,此时就应求医了。

3. 耳鼻喉部

婴儿的鼻梁比较塌平,鼻孔也较小,易被鼻腔分泌物阻塞发出类似鼻塞的声音;此外本身支气管细小,喉头的软骨比较软,吸气时比较容易塌陷,造成新生儿呼吸音有明显合并呼吸道感染症状,就应找医师协助排痰了。

4. 胸部呼吸系统

由于新生儿体积小,血液循环全身所需的时间较短,所以心跳和呼吸都较成人快速,心跳大约是每分钟 120 ~ 160 次。此外,胸部的肌肉少,呼吸力量不强,因此需要靠横膈膜和腹部的肌肉帮忙,因此呈现的是腹式呼吸为主。

5. 腹部肠胃消化系统

婴儿因为腹部的肌肉尚未发育完全,腹壁比较柔软,因此,小宝宝的肚子看起来大都圆圆鼓鼓的。只要摸起来没有硬块,肝脾没有肿大,就没有关系。

新生儿由于胃与食道距离较短、贲门括约肌收缩力不够、



胃容量较小等因素，使得新生儿易有溢奶或吐奶的现象，通常到1~1.5岁左右就会逐渐改善。可借由喂奶后帮小宝宝排气，右侧躺，或少量多餐的方式获得改善，但若是吐奶的次数很频繁，或呈现喷射状吐奶现象，就需找小儿科医师诊治。

新生儿的肠胃道蠕动速度快，几乎是吃奶后就排便，导致每天的排便次数较多（一天可达五六次），粪便多不成形，这种现象可持续数月之久。宝宝初生时大便为稀软的墨绿色胎便，到两三天之后渐渐转为黄色。而喂母乳婴儿的粪便显得较稀，且多呈黄色。若婴儿吃的是配方牛奶，则粪便较硬，颜色则因配方奶内所含铁质的多寡而异，多呈灰色或绿色，且常带有颗粒。

6. 脐带

新生儿的脐带一般出生后几天内就会萎缩成黑色，而在第六天至第十天左右脱落，脱落后底部留下的伤口，大约一个星期就会愈合，但有些婴儿脐带断裂处，常因护理不当引起脐带出血或脐带发炎。若是发炎情形轻微，用龙胆紫搽拭消毒即可，但若已红肿化脓，则必须看医生求诊了。

而有些小婴儿的肚脐会突起膨出成一囊状，是为“脐疝气”，这种情形在早产儿更为常见。造成的原因是因为肚脐下方腹肌的肌膜未能闭合，一般在2~3岁前都可自行痊愈，若过了此时期仍未消失，就要手术治疗了。此外，患有先天性甲状腺低能症的婴儿常有“脐疝气”的表象，所以也应追查先天



性代谢疾病筛检的结果,是否有此项目的异常。

7. 泌尿系统

新生儿在出生 24 小时内就会排尿,如果 48 小时过后仍未解尿,排尿系统可能就有问题,应找医生检查。此外,新生儿尿液中常含有蛋白质、白细胞,且尿酸浓度较高,有时会发现尿液中出现红色液体,这是正常的现象,家长不必惊慌。

8. 生殖器官

有些男婴的生殖器看起来比较短小,这是因为耻骨的脂肪较厚,生殖器被包在里面的缘故。女婴的下体常有粘液分泌或是出血的现象,这是因为出生来自母体的女性激素突然中断,产生类似假性月经的状况,约两三周会自然消失,只要保持会阴的清洁即可。男婴的阴囊若呈现不正常的肿大,必须区分是阴囊水肿或者是疝气。鉴别的方法可以在暗室内将手电筒置于阴囊下,由下往上照射,若能透光则为阴囊水肿,若无法透光则为疝气。阴囊水肿大多在一岁半之前会消失,疝气则一定要开刀,才能矫治;但若无嵌顿卡住的现象,则可在年龄较大时再予以开刀。男婴的睾丸一般出生时就可以摸到,如摸不到,则可能还留在外腹股沟环内,通常于两周内会下降至阴囊。如果到周岁睾丸还没有下来,就要找医生处理了。

9. 皮肤及黏膜

新生儿因血管张力的不稳定性及末梢血液循环较迟缓,皮肤颜色变化很大。平常为粉红色,哭时呈深红色,遇冷则手脚会发紫,因此适度的保暖是很重要的。



婴儿皮肤防御和保护能力都较差,易受感染。也容易受出汗和湿热的影响,加上大便造成的污染,常产生皮炎及尿布疹,应注意清洁卫生。衣服不要包得太厚,尿布要勤更换;此外,由于新生儿皮肤油脂分泌不足,出生两三天后,会有脱皮的现象,可涂上婴儿油润滑皮肤。新生儿的脸上常有一些白色“粟粒疹”或鼻头上散布一些类似痘痘的“新生儿痤疮”。而新生儿皮脂腺分泌旺盛,常在头部、毛发、眉毛处,长出一些厚厚的黄棕色痂皮,这是脂溢性皮炎,一般几个月后即会消失,若是分泌物很多时,则可用婴儿油或香油将块状油脂弄软后,轻轻刮下来,严重者就要请医师开药了。

有些小宝宝的皮肤会有血管瘤等所谓的“胎记”。部分宝宝的胎记会随着宝宝的成长而消失,但有些却会持续存在。只要不扩大恶化成巨型血管瘤,破坏血小板引起凝血功能障碍或衍生成皮肤癌,则除了不美观外,对生命并无大碍。

10. 神经系统

新生儿的神经系统极不成熟,对外界的刺激反应主要是靠延脑和脊髓的反射,大脑反而扮演较次要的角色。婴儿由于不会用语言表达他的需求,为维持基本生命,必须依赖许多基本的反射动作,例如探索、吸吮、吞咽、抓物、惊吓等。这些反射会在出生后一定的时间出现,也会在某个特定的时期消失,所以神经学检查时,借由这些反射动作的出现和消失时间,可用来判断新生儿的神经系统有没有受到伤害。另外,婴儿时期偶有手脚抖动的现象,也是因为神经发育尚未成熟之故。



此外新生儿尚有黄疸、肠绞痛、尿布疹、新生儿筛检、预防注射等问题,本书另有专文加以介绍,在此就不予以重复。

家有宁馨儿到来,是众多父母的期待,也是家庭欢乐的源泉。“小儿并非大人的缩影”,小婴儿的生理构造和功能,许多方面均与大人不同。在面对新生命时,父母应涉猎足够的育儿常识,照顾起来才能更为得心应手。

过五关斩六将 谈早产儿的照顾

病例:晓莉是个事业上的女强人,平时在工作中冲锋陷阵,不让须眉,即使是怀孕时也一刻不得闲。不幸的是,怀孕28周时发生了阵痛,虽然入院安胎,小孩子却还是提早降临了人世,出生后不久,随即被送往新生儿加护病房。看到他瘦小的身躯上插满了各式各样的管子,晓莉不禁心痛如绞;惨的是主治医师查房时所告知的一大堆可能产生的并发症,更令晓莉不知所措,也担心以后她的小孩会不会智能不足呢?

一、早产儿的定义及发生原因

医学上对于早产儿的定义,是指妊娠周数不满37周即



出生的新生儿。虽然医学科技进步神速，但早产儿的出生率，近年来却仍维持一定的比例。台湾省早产儿能占有所有新生儿的8%~10%，以每年30万个新生儿来算，那么，每年约有3万个早产儿提早来到人世间报到，就数目而言不可算不多。

大部分造成早产的原因仍不明了，但一般说来有以下几点：

- (1) 社会经济地位差。
- (2) 年纪太小或太大的妈妈。
- (3) 怀孕期抽烟、滥用药物、营养不良、过于操劳。
- (4) 孕妇有急、慢性疾病(如糖尿病、高血压病、妊高症)。
- (5) 孕妇有妇产科疾病(例如前置胎盘、早期破水、胎盘早期剥离等)。
- (6) 此前有过流产、早产记录者。
- (7) 多胞胎怀孕。



二、照顾早产儿，犹如“过五关斩六将”

早产儿由于身体器官系统还未发育成熟就离开母体，对于子宫外环境的适应多少会有点困难，成长之路多艰辛。救治一个早产儿，要很大的医药费用，常令年轻的父母坐困愁城。而早产儿的成长过程中，从头到脚，各个器官系统均可能出现许多问题。

- (1) 呼吸系统：由于肺泡的表面张力不足会导致呼吸窘

迫症候群，也可能因为呼吸控制不成熟而有时会忘了呼吸（呼吸暂停）；而长期使用氧气、呼吸器，也会造成慢性肺疾病。

(2) 神经系统：如围产期窒息、颅内出血及脑室出血等。

(3) 心脏血管系统：血管的稳定性较正常新生儿差，容易有低血压发生；另外也易有开放性动脉导管。

(4) 血液系统：红血球生存半衰期较短、生产前后血液流失及人为抽血等因素均会导致贫血。早产儿的黄疸往往比一般新生儿来得快且持续较久，产生核黄疸的机会也比较高。

(5) 营养不良：肝糖、脂肪等各种营养素的贮存不足，而且早产儿在住院当中，常因情况不稳定而需禁食，更使得营养状况雪上加霜。

(6) 肠胃系统：肠壁酶系统的不成熟，常影响胃肠道的消化吸收，也容易发生坏死性肠炎。

(7) 肾脏系统：肾功能不成熟，易导致水分及电解质的平衡失调。

(8) 代谢方面：易有低血糖、低血钙的情况。

(9) 体温控制不稳定：容易体温过高或过低。

(10) 免疫系统：免疫反应不成熟，易有感染及败血症。

(11) 眼睛：易有视网膜病变。

看毕以上触目惊心的说明，如果我们说照顾一个早产儿的历程有如过五关斩六将，实不为过。



三、早产儿需要保温

早产儿因为一些特殊的生理结构,例如体表面积较大、脂肪较薄、缺乏角质化上皮,导致热量比较容易散失。而早产儿的身体能量储存不足,难以应付环境温度的变化,再加上体温调节中枢尚未发育成熟,以及早产儿于医疗照护中,常遭受照顾者的翻动和接触,更使得体温难以保持稳定,所以我们将早产儿置放于保温箱中照顾,使他们能在比较适宜的环境温度下,消耗最少的氧气行代谢作用,来维持体温的恒定。如此可以避免缺氧及酸中毒,而提高其存活率,也可使早产儿吸收的能量能更有效地应用于身体的成长。当宝宝渐渐长大、成熟,体重约达 2000 克,比较能够稳定控制体温时,就可以离开保温箱了。



四、早产儿的喂食

早产儿在医院时,通常由静脉营养注射或喂奶来摄取养分。通常医生会根据宝宝的体重和妊娠周数计算每天应给予的水分和热量。早产儿的消化器官虽已形成,但多未成熟,且因胃容量小,宜采取少量多餐的方式喂食,妊娠 32 周前吸吮反射能力十分微弱,所以,需由胃管喂食而不能直接以奶瓶喂食。对于早产儿而言,母乳是最理想的食物,母乳因怀孕周数的不同,成分也跟着不同。因此,不论怀孕几周,母亲在宝宝出生后所分泌的乳汁,正好适合宝宝当时的生长发育所