

5分钟远离先天疾病、5分钟远离意外伤害、5分钟远离心理疾病、5分钟远离习惯性疾病、5分钟远离突发疾病、
5分钟远离春季疾病、5分钟远离夏季疾病、5分钟远离秋季疾病、5分钟远离冬季疾病

{5分钟家庭保健丛书}

5分钟

“宝宝优秀，妈妈成就”

让宝宝远离疾病

5 FENZHONGRANGBAOBAOYUANLIJIBING

林青/主编

本书从孕育的第一时间开始，
向新妈妈们讲述如何生一个健康的宝宝，
并逐一介绍了如何让宝宝远离疾病，
以及从春、夏、秋、冬四季入手，
让每一位妈妈都能掌握宝宝在各季节易患哪些疾病，
并且从容应对。

专家的指导 健康的摇篮
科普畅销书

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5分钟 家庭保健系列书

5分钟

“宝宝优秀，妈妈成就”

让宝宝 远离疾病

5FENZHONGRANGBAOBAOYUANLUBING

林青/主编

本书从孕育的第一时间开始，
向新妈妈们讲述如何生一个健康的宝宝，
并逐一介绍了如何让宝宝远离疾病，
以及从春、夏、秋、冬四季入手，
让每一位妈妈都能掌握宝宝在各季节易患哪些疾病，
并且如何应对。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

5分钟让宝宝远离疾病/林青主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 5

(5分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0929-8

I. 5… II. 林… III. 小儿疾病—防治 IV. R72


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055396 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部), 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部), 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印、装:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:13 字数:209千字

版、印次:2007年5月第1版第1次印刷

印数:00001~10000

定价:22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585, 51927252

内 容 提 要

让宝宝健康快乐地生活，是所有母亲共同的心愿。本书从孕育的第一时间开始，向新妈妈们讲述如何生一个健康的宝宝。并逐一介绍了如何让宝宝远离先天疾病、意外伤害、心理疾病、习惯性疾病、突发疾病等。以及从春、夏、秋、冬四季入手，让每一位妈妈都能掌握宝宝在各个季节易患哪些疾病，并且从容应对。本书集可读性、实用性为一体，是一部育儿防病的理想参考书。

目 录

5分钟远离先天疾病

一、重视婚前检查	3
婚前体检的必要性	3
婚前体检的项目	4
有遗传可能的疾病	5
二、创造优生条件	6
影响优生的环境因素有哪些	6
孕前要做好哪些准备	9
什么是三优优生法	11
有利于优生的心理准备	11
生育的最佳年龄是多少	12
怀孕的最佳季节是哪个	14
最佳的受孕时机是哪几天	15
最佳怀孕环境的创造	17
三、各类先天疾病的防治	20
先天性唇腭裂的原因是什么	20
怎样预防先天性唇腭裂	21
怎样预防唐氏综合征	22
怎样防治先天性马蹄内翻足	22



5分钟
家庭保健
系列丛书



5FenZhong
JiaTingBaoJian
XILieCunShu

5分钟让宝宝远离疾病

5 Fenzhong Rang Baobao Yuanli Jibing



「宝宝优秀，妈妈成就」

2

何谓先天性巨结肠	23
病毒性肝炎会传染给胎儿吗	23
怎样治疗先天性心脏病	24
怎样治疗先天性血友病	26
怎样治疗先天性扁平足	26
怎样防治先天性梅毒	27

5分钟远离意外伤害

一、解除安全隐患	30
室内安全隐患有哪些	30
外出时要注意哪些安全隐患	31
如何对儿童进行安全教育	34
二、防治意外受伤	35
如何防治割伤	35
如何防治刺伤	36
如何防治扭伤	36
如何防治骨伤	37
如何防治烧烫伤	39
如何防治鼻外伤	40
如何防治毒虫咬伤	41
三、防治意外中毒	45
如何防治有机磷农药中毒	45
如何防治一氧化碳中毒	46
如何防治安眠药中毒	47
如何防治毒蘑菇中毒	48

如何防治霉变甘蔗中毒	49
如何防治菠萝过敏症	50
如何应对不慎吃错药	51
如何防治误服不知名毒物	52
了解防毒安全知识	53

5分钟远离心理疾病

一、情绪障碍的防治	56
儿童自卑与忧郁症的防治	56
儿童恐怖症的防治	61
儿童焦虑症的防治	64
儿童分离性焦虑的防治	68
儿童学校恐怖症的防治	70
二、性格问题	75
性格与性格问题	75
逆反心理与敌意对抗	80
发脾气与暴怒发作	82
怕见陌生人与社会退缩	85
过分照顾与依赖症	88
幼稚与成熟迟滞	91
三、精神疾病的防治	95
儿童少年精神分裂症的防治	95
儿童孤独症（自闭症）的防治	96
儿童婴儿痴呆症崩溃性精神病的防治	100
儿童反应性精神病的防治	101



5分钟

家庭保健
系列丛书



5FenZhong
JiaTingBaoJian
XILieCunShu

5分钟 远离疾病

5 Feizhong Kang Baobao
Yuanli Jibing



「宝宝优秀，
妈妈成就」

4

儿童怪异癖的防治	102
儿童思维障碍的防治	105
儿童感知障碍的防治	109
儿童适应障碍的防治	113

5分钟远离习惯性疾病

一、培养宝宝良好习惯	118
培养良好的睡眠习惯	118
培养良好的进食习惯	119
培养良好的卫生习惯	120
培养良好的排便习惯	120
在玩中培养良好习惯	120
二、各类习惯性疾病的防治	121
如何早期发现宝宝患病	121
如何防治儿童肥胖症	123
如何防治儿童营养不良	128
如何防治宝宝腹泻	134
如何防治支气管哮喘	136
如何防治病毒性心肌炎	137
如何防治呼吸道感染	140
如何防治扁挑体炎	143
如何防治肺炎	144
如何防治化脓性脑膜炎	146
如何防治病毒性脑炎	147
如何防治再生障碍性贫血	148

如何防治泌尿道感染 150

5分钟远离突发疾病

一、日常护理预防突发疾病 154

常带宝宝做户外运动 154

如何正确为宝宝测量体温 155

宝宝每天需要喝多少水 156

宝宝的耳屎该不该掏 156

如何清洁宝宝的眼、耳、鼻 157

如何给宝宝滴的眼、耳、鼻滴药 158

如何给宝宝洗澡 158

如何为宝宝清洗会阴部 160

如何给宝宝捏脊 160

二、各类突发疾病的防治 161

急性胃肠炎的防治 161

急性喉炎的防治 162

急性中耳炎的防治 163

急性阑尾炎的防治 165

急性肾小球肾炎的防治 166

急性痢疾的防治 169

狂犬病的防治 171

非典型肺炎的防治 172

5分钟远离春季疾病

一、春季易患的疾病 176



5分钟
家庭保健
系列丛书



5分钟
家庭保健
系列丛书

5

5分钟 让宝宝 远离疾病

5 FenZhong Rang Baobao YuanLi JiBing



妈妈成就「宝宝优秀」

6

流感	176
腹泻	177
哮喘	179
水痘	180
风疹	182
麻疹	183
湿疹	184
疳腮	185
二、精心护理防治春季疾病	187
春季宝宝的皮肤护理	187
春季宝宝的眼睛护理	190
春季宝宝的口腔护理	191
春季宝宝的肚脐护理	193
春季宝宝生长发育期的护理	194
春季让宝宝远离细菌	197
春季免疫接种须知道	199
三、合理饮食防治春季疾病	201
春季的饮食原则	201
春季让宝宝多吃蔬菜	203
春季宝宝生病时的美味餐	205
春季对付宝宝厌食有绝招	206
春季宝宝特色食谱	208

5分钟远离夏季疾病

一、夏季易患的疾病	212
-----------------	-----

“夏季热”	212
中暑	214
流鼻血	216
食物中毒	217
痢疾	217
“热痲”	218
乙型脑炎	220
二、精心护理防治夏季疾病	221
夏季给宝宝的 10 条忠告	221
夏季护理的误区	223
夏季的烈日要当心	227
夏季驱蚊有良方	229
夏季孩子游泳要当心	230
夏季需备哪些日用品	231
夏季需备哪些药物	232
三、合理饮食防治夏季疾病	234
夏季的饮食原则	234
夏季需补钙和锌	236
夏季消化不良怎么办	237
夏季白开水是最佳饮品	238
夏季饮食宜与忌	240
夏季宝宝特色食谱	241

5 分钟远离秋季疾病

一、秋季易患的疾病	244
-----------------	-----



5 分钟
家庭保健
系列丛书



5 分钟
家庭保健
系列丛书

7

5分钟 让宝宝 远离疾病

5 FenZhong Rang Baobao YuanLi JiBing



妈妈成就「宝宝优秀」

痱子	244
咽炎	244
腹泻	245
玫瑰疹	246
过敏性鼻炎	247
秋痢	249
便秘	250
二、精心护理防治秋季疾病	252
秋季的护理要点	252
秋季为孩子正确护肤	253
秋冻从现在开始	255
秋季天凉也要多出门	256
秋季怎样让孩子快快入睡	257
三、合理饮食防治秋季疾病	258
秋季的饮食原则	258
秋季的南瓜更营养	259
秋季应对食欲不佳有绝招	260
秋季有利于眼睛的食物	261
秋季宝宝特色食谱	261

5分钟远离冬季疾病

一、冬季易患的疾病	264
感冒	264
咳嗽	265
哮喘	267

肺炎	268
支气管炎	271
冻疮	272
佝偻病	273
二、精心护理防治冬季疾病	275
冬季护理需注意	275
冬季防病要点	276
冬季准备过冬寒衣	278
冬季睡眠有学问	279
冬季洗澡别担心	280
冬季用热水袋需小心	282
冬季护肤有绝招	282
春节安全更细心	285
三、合理饮食防治冬季疾病	289
冬季的饮食原则	289
冬季是进补的好时机	290
冬季选择御寒的食物	293
冬季不宜多食的 20 种食物	294
冬季宝宝特色食谱	297



5分钟
家庭保健
系列丛书



Feizhong
Jiating Baojian
Xilie Congshu

5分钟



远离先天疾病

关于先天性疾病的知识您了解多少？
您知道引发这类疾病的原因是什么吗？如何预防这类疾病？如果不幸患了先天性疾病又该怎样治疗？5分钟为您解疑释惑。

5 FENZHONG RANG BAobao YUANLI JIBING

5分钟让宝宝远离疾病

5 FenZhong Rang BaoBao YuanLi Jibing



「宝宝优秀，妈妈成就」

2

先天性疾病，指的是在出生前胎儿时期就发生的疾病，如先天性心脏病、先天性髋关节脱位等。父母不一定有这些病的基因，可能因与孕期病毒感染，接触某些有毒物质等而发生。出生后也可通过手术等方法进行治疗。遗传性疾病则是从父母亲或再以前的先辈的基因一代一代遗传下来的，可以在出生时就有表现，也可以过一段时间才表现出来，而且遗传性疾病大多不能治疗，即使现在最先进的基因治疗往往也难以奏效。如继续结婚生育，则可能一代一代地传给后来的子孙。

由此可见，遗传性疾病和先天性疾病不能划等号。遗传性疾病都属于先天性疾病，而先天性疾病不一定是遗传性疾病，这话怎么理解呢？我们知道，遗传病的发生是由于父母双方或一方生殖细胞中的染色体或基因有缺陷造成的，就是说在精子和卵子结合的那一刻，就注定了其后代是否患病，如白化病、先天性痴呆等，都属于遗传性疾病。

先天性疾病的发生，除了遗传性因素外，也可以由其他许多因素造成。生物因素，如病毒感染，如流感、疱疹、风疹、巨细胞病毒等；弓形虫病；性病如梅毒等。化学因素，某些药物如激素、抗生素类、抗癌药、抗癫痫药、某些镇痛药等；农药如有机磷类、有机氯类；铅、汞、砷、苯等有毒化学物质；大量吸烟、饮酒等。生理因素，如X线照射或接触其他放射性物质。营养因素，如营养不良或过度。心理因素，主要是紧张、焦虑、恐惧等负性情绪。以上因素均可导致胎儿出生后罹患各种各样的先天性缺陷或畸形。

以上我们了解了什么是先天性疾病，及其引发先天性疾病的主要原因。下面我们重点介绍如何防治先天性疾病，同时父母应

做哪些准备。采取哪些措施。具体来说，防治先天性疾病应从以下几大方面着手：

一、重视婚前检查

婚前体检的必要性

现代医学表明，为了避免婚后不必要的痛苦，恋人们在结婚之前，应认真对待婚前检查。

通过婚前检查，可以及时发现一些异常情况和疾病，尤其是影响结婚和生育的疾病，如严重遗传病、指定传染病、有关精神病和其他一些影响生育的重要脏器疾病以及生殖器官的疾病。通过婚前检查时医务人员提供的医学指导意见，做出有利于男女双方和下一代健康的决定和安排。

恋人们还可通过婚前医学检查时医生提供的婚前医学指导，获得迫切需要了解的性保健知识，从而做好生理及心理准备，为顺利幸福地度过新婚期以及今后和谐的生活打好基础。同时，可获得婚前卫生指导，了解受孕的原理和必备条件等方面的知识，并可根据双方的生育愿望和计划提出咨询，从而制定合理的生育计划，或落实好避孕的方法。

由此可见，婚前医学检查能保证健康的婚配，有利于避免医学上



5分钟
家庭保健
系列丛书



SenZhong
JiaTingBaoJian
XilieCongShu

认为不恰当的婚育，有利于婚配双方和后代健康，也可以防止一些疾病的传播，特别是遗传性疾病的延续。由此可见，婚前做体检是很必要的。

查剑前敬野童

婚前体检的项目

根据卫生部制订的《婚前保健工作规范》，婚前医学检查项目包括询问病史，体格检查，常规辅助检查和其他特殊检查。现详细介绍如下：

1. 女性乳房和生殖器官的检查

(1) 乳房检查：首先观察双侧乳房的形态及发育情况是否良好，有无乳头凹陷。其次是对双乳进行扪诊，检查双侧乳房有无肿块生长。

(2) 生殖器官的检查：排空小便后，仰卧于妇科检查床上，暴露外阴部。检查医师首先观察外阴部的发育，阴毛的分布，外阴部有无畸形、炎症、白斑、溃疡；其次观察尿道口有无畸形和炎症；三是内生殖器检查，应做肛门腹壁双合诊，来了解子宫、卵巢的发育情况以及有无妇科疾病。如需做阴道检查，须征得本人或家属同意后进行；四是关于处女膜，主要是检查处女膜有无发育畸形，《婚前保健工作规范》中明确规定“除处女膜发育异常外，严禁对其完整性进行描述”。对于处女膜破裂与否并不作为重点，不记录、不鉴定、不追究、不议论。

2. 男性生殖器官的检查

取站立位，两腿分开，如果遇有其他特殊情况需采取其他的

5分钟

让宝宝
远离疾病



妈妈成就「宝宝优秀」