



儿科专家 教你养儿育儿

新世纪儿童医院健康宝贝课堂

新世纪儿童医院专家组 / 编著



养育
分册

中国妇女出版社

儿科专家 教你养儿育儿

新世纪儿童医院健康宝贝课堂

新世纪儿童医院专家组 / 编著

养育
分册

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科专家教你养儿育儿/新世纪儿童医院专家组编
著. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 1005- 4

I. ①儿… II. ①新… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①R72②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290628 号

儿科专家教你养儿育儿

作 者: 新世纪儿童医院专家组 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 18.5

字 数: 240 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 1005- 4

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

本书编委会

北京新世纪儿童医院

- | | |
|-----|----------------|
| 甘晓玲 | 主任医师，小儿眼科专家 |
| 李 璞 | 主任医师，资深健康管理顾问 |
| 邹丽萍 | 主任医师，神经内科专家 |
| 李惠民 | 副主任医师，呼吸内科专家 |
| 杨淑平 | 副主任医师，儿全科专家 |
| 曾向红 | 副主任医师，小儿外科全科专家 |
| 陈 珂 | 主治医师，儿童保健专家 |
| 薛 梅 | 主治医师，儿童保健专家 |
| 黄 静 | 主治医师，中医科专家 |
| 张志华 | 主治医师，小儿眼科专家 |
| 朱景芳 | 主管护师，门急诊护士长 |
| 刘宏欣 | 护师，新生儿科护士长 |

北京新世纪妇儿医院

石效平	主任医师，中医科专家
段建华	副主任医师，儿童保健专家
鲁 靖	副主任医师，新生儿科专家
杨 凌	副主任医师，儿内全科专家
陈 英	主治医师，儿内全科专家
王 晶	主治医师，小儿口腔科专家
王新蕾	主管检验师

北京新世纪荣和诊所

单 英	副主任医师，儿内全科专家
-----	--------------

前 言



为何选择儿科医生

儿科医生是保证儿童健康的专家。经过了长期艰苦的医学积累，才能成为一名能够处理新生儿、未成年儿童生长发育问题的合格医生。

在医学院，儿科医生首先经过几年基础医学的教育，以及专门的儿科学学习。学习过程中积累的经验，让他们能充分理解作为父母的担心和害怕，更重要的是能够给予父母有效的建议，尽量使用简单的治疗方法，而避免不必要的昂贵开销。

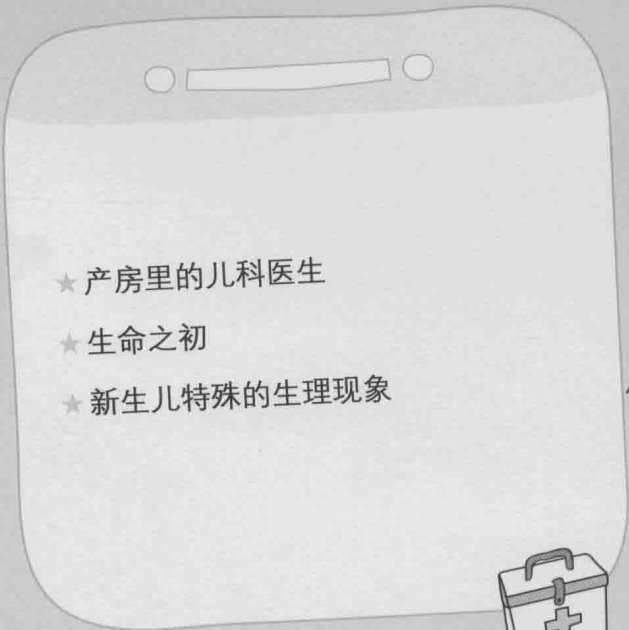
另外，儿科医生拥有对于各种罕见病例的诊疗经验，能够正确诊断和及时治疗，甚至对孩子的个性、健康、成长都产生影响。

你可以向儿科医生请教各种问题：当你在哺乳期的时候，当你有常见问题想要咨询的时候，或者不巧你的孩子生病需要住院治疗的时候。儿科医生是更专业、更细心、更让你放心的医生。



当孩子没有生病的时候，儿科医生能做什么

儿科医生能提供最有价值的建议，特别是在妈妈养育第一个小孩的时候。例如，如何给孩子洗澡，如何让孩子在两餐之间等待……又或者在需要时给予孩子专业的照顾。他们不仅仅是一个医者，也陪伴妈妈和宝宝一起走过整个成长和发育的过程，确保宝宝的健康成长和家庭中各项关系的正常建立。当妈妈突然之间要自己负责一个脆弱、娇小的生命时，有儿科医生在身边，给妈妈正确的指导，照顾孩子的健康。

- 
- ★产房里的儿科医生
 - ★生命之初
 - ★新生儿特殊的生理现象



第一课

迎接新生命的到来

- 产房里的儿科医生/3
- 生命之初/4
- 新生儿特殊的生理现象/5

第二课

学习照顾新生儿

- 照顾新生儿的常识/14
- 和宝宝建立亲密关系/18
- 如何为新生宝宝做清洁/20
- 怎样护理宝宝的脐带/26
- 新生儿生殖器的护理/27

第三课

早产儿的特殊护理

- 早产儿喂养/32
- 早产儿营养/33
- 早产儿的护理/35
- 早产儿易感疾病控制/37

第四课

母乳喂养——
一切都是最好的

- 母乳喂养对宝宝的益处/42
- 母乳喂养对妈妈的益处/43
- 母乳喂养第1天/44
- 母乳喂养小秘诀/45
- 漾奶和吐奶/49

第五课

宝宝的营养 与饮食

宝宝吃多少才是“刚刚好”/52

藏在膳食宝塔里的全面营养/60

轻松做到三餐均衡吃、食物均衡配/69

补充营养要适可而止/75

宝宝缺乏维生素 D 不容忽视/81

酸奶、牛奶、乳酸饮料，你选对了吗/84

助宝宝养成饮食好习惯/93

第六课

关注宝宝的 视力发育

宝宝的视力发育过程/104

如何知道宝宝视力发育是否正常/105

锻炼视力的亲子游戏/106

把握好宝宝的视力发育关键期/108

呵护视力早开始，拒绝“小眼镜”/110

第七课

宝宝有牙 初长成

宝宝多大开始长牙/120

乳牙的萌出时间与顺序/121

宝宝长牙时的常见反应及护理方法/122

给宝宝的牙齿穿上一层保护衣/124

第八课

春季，让宝宝 快快健康成长

春季营养饮食助成长/132

助宝宝长高的一日指南/136

出游时，宝宝肠胃不适怎么办/141

第九课

夏季，宝宝的衣食住行

- 衣食住行要注意什么/146
- 夏季吃水果的对与错/155
- 别让空调把宝宝吹病/158
- 夏季肌肤也娇嫩/162
- 夏季如何为宝宝选择合适的太阳镜/168

第十课

秋季，宝宝护理逐月讲

- 宝宝秋季护理要点/172
- 秋天不上火的应对方法/177
- 秋季补水、润燥、贴秋膘/181
- 宝宝秋季饮食要“粥”到/185

第十一课

冬季，宝宝科学养护

- 冬季怎样补钙才科学/194
- 预防冬季感冒，小儿推拿帮帮忙/198
- 冬天，宝宝只能窝在家里吗/203
- 冬季宝宝娇嫩皮肤的4大天敌/206
- 冬天洗“泡泡浴”对孩子皮肤的影响/210
- 宝宝抗严冬，美食来帮忙/211
- 春节期间，孩子应注意些什么/214

第十二课

宝宝的心理小秘密

- 宝宝为何总对手指“情有独钟”/222
- 爬、爬、爬的大智慧/227
- 理想性格养成记/230
- 孩子为什么爱撒谎/232

第十三课

家庭是宝宝的第一课堂

“坏妈妈”怎么带好孩子/236

父爱如斯/241

如何帮助孩子改正错误/244

亲子阅读/247

第十四课

宝宝入园那些事儿

宝宝入园早准备/260

宝宝入园，妈妈比他更焦虑/265

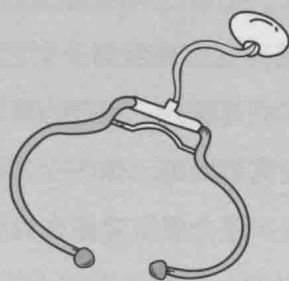
第十五课

家居安全与意外伤害

远离“二手烟”危害，保护宝宝健康/272

带孩子外出旅游，家长做足准备/282

第一课 迎接新生命 的到来



宝宝出生前，每个准妈妈都梦想着自己的孩子是最完美的那一个。将要一起陪伴孩子成长的父母，一定经常憧憬一家三口美好的未来。

对于即将生产的准妈妈，她可能会因为对分娩过程的担心和对未来生活的不确定而紧张，导致情绪极端低落或神经质——不管之前的心理和精神状况怎么样。没关系，这个令人不安的时刻很快就会过去，放心地把自己和快出生的宝宝交到可以信任的医务人员手上吧，他们会帮助你顺利分娩。分娩好比搭乘飞机旅行；担心、害怕是正常的，但专业人士会保障飞行时的顺利和舒适。充分享受和利用这一美好时光，不要被恐惧和不必要的焦虑情绪破坏。

作为一个新妈妈，你将要和孩子第一次接触，第一次哺乳，面对所有宝宝的需要……焦虑是正常和自然的。你需要做的是放松心态，相信并奉献出你全部的母爱，一切都会好起来的。当然，宝宝那么小，那么精致和脆弱，你得学习给他洗澡、换纸尿裤，喂他，安抚他，等等。

试试看，把自己放在宝宝的位置，想象你本来是在自己熟悉和舒适的环境里，突然被带到一个完全陌生的世界，面对各种各样的刺激：奇怪的、不能理解的、嘈杂的声音，以及光线、气味、温度、干燥的空气……宝宝需要妈妈无微不至的照顾，皮肤和皮肤的亲密接触，特别的母乳气味——混合着宝宝还在妈妈肚子里就熟悉的味道，这一切都给他以安慰。

享受和珍惜所有和宝宝的第一次吧，给他最温柔、贴心的照顾，享受和他沟通、看他成长的幸福感觉吧。

产房里的儿科医生



在宝宝出生之前，经验丰富的儿科医生早已做好了迎接新生命到来的准备。虽然有着千百次新生儿检查的经验，医生还是会认真对待这一重要的时刻。

如果产科医生诊断宝宝出生时可能会遇到某种潜在的危险，他们会通知儿科医生做好准备。当然，一般是不会有严重的事情发生的，这些准备工作是为了让宝宝更安全地来到这个世界。幸运的是，这种情况并不常发生，且大多能在医务人员的努力下化险为夷。

在新生儿刚出生的1分钟内及5~10分钟，儿科医生会用Apgar评分标准来给宝宝打分。Apgar是一位麻醉医师的名字，她在1952年发明了这个评分办法：基于新生儿的皮肤颜色、呼吸、心率、对外界刺激的反应以及肌张力和精神状态，给出相应的分数，评估新生儿的健康状况，从而做出相应的处理。

有的新生儿在娩出时嘴里、胃里和气道里会吸入羊水，这时儿科医生会快速、准确地抽吸出这些液体，让宝宝正常地呼吸；有时还需要给宝宝吸氧，以帮助他们在最短的时间内恢复呼吸。别担心，这些情况并不常见。即使你的宝宝在分娩过程中出现一些让人紧张的表现，离危险还是很远的。仅有少于1%的新生儿可能会出现真正的危急情况。

记住，在分娩室里，安全是第一原则和前提条件，一切的工作都是要保障新生儿远离危险。新妈妈请放心，如果刚出生的宝宝活泼好动，透着粉红的颜色，从一开始就知道吮吸妈妈的乳汁，并通过了出生后的体检，那他就是一个非常健康的孩子。

生命之初



宝宝的降临带给父母无限的欢乐。但是，当父母面对着这个看似脆弱又陌生的小生命时，一时间可能会感到手足无措。如果你感到焦虑或不确定该如何照顾你的宝宝，可以向医生、专业看护人员、有经验的家人或朋友请教。

大多数时候，刚出生 1 小时的新生儿是安静、警觉的，这是妈妈和宝宝相互熟悉、建立感情的好时机。之后的几个星期，宝宝更多的时间是在睡觉，所以可以关心一下他们的呼吸频率。

最初几周，你会发现宝宝的手握着拳头，全身呈蜷曲状态，就像他出生前在母体里的状态。由于神经系统还没有发育完全，他们的手脚、下巴可能发抖，特别是在他们哭泣或激动的时候。宝宝的呼吸频率也可能差别很大，有时甚至超过每分钟 60 次，睡眠时呼吸可能会出现间歇性暂停 5~10 秒，这些都是正常的。

宝宝还不会讲话，但哭的时候经常会发出尖叫，也会有打喷嚏、打嗝等声音，这并不表明新生儿有感染、过敏或消化的问题，所以，不用担心。儿科医生和助产士会帮助你消除对这些小问题的担心，并享受和宝宝在一起度过的时光。

新生儿特殊的生理现象



在宝宝成长的过程中健康是至关重要的，爸爸妈妈丝毫不敢懈怠。新生儿有许多特殊的生理表现，如假月经、“马牙”等，很多年轻的父母看到孩子出现这些状况，很着急，不知如何是好。了解新生儿这些特殊的生理现象对于更好地养育新生儿有着十分重要的意义。下面我们对新生儿常见生理现象逐一予以介绍。



生理性体重下降

宝宝出生后，由于最初几天吃奶较少，体内水分经皮肤和呼吸道少量散失，以及大小便排出，体重在出生后的2~6天有所下降，减轻的体重约是刚出生时的6%~9%，医学上称其为生理性体重下降，这属于正常的生理现象。但随着新生儿吃奶量的增大，在出生后10天左右其体重便可恢复到出生时的体重。此后，宝宝便进入到快速生长的阶段。



脱皮

几乎所有的新生儿都会有脱皮的现象，特别是过期产儿（胎龄满42周及以上出生的新生儿）。不论是轻微地脱落皮屑，还是像蛇一样的脱皮，只要宝宝饮食和睡眠都没有问题，这种脱皮便是新生儿正常的生理现象。