



宝宝生病了 这样护理


**妈妈
是最好的
医生**

BAOBAO
SHENGBINGLE
ZHEYANG HULI

汪永坚/编著



孩子身体弱、爱生病，好妈妈应该怎么办？

饮食、起居、宜忌、保健，细心护理防百病！

爱心+细心，让孩子快乐成长的育儿智慧！

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社



宝宝生病了 这样护理

BAOBAO SHENGBINGLE
ZHEYANG HULI

汪永坚/编著

图书在版编目(CIP)数据

宝宝生病了这样护理 / 汪永坚编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 5

(妈妈是最好的医生)

ISBN 978-7-5341-6587-0

I. ①宝… II. ①汪… III. ①婴幼儿—护理—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第070976号

书 名 妈妈是最好的医生: 宝宝生病了这样护理
编 著 汪永坚

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	18.25
字 数	234 000			
版 次	2015年5月第1版	2015年5月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-6587-0	定 价	28.00元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 梁 峥

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖



前 言

宝宝的健康时时刻刻牵动着妈妈的心。做妈妈的都有这样的体会：从宝宝呱呱落地的那一刻起，各种关于宝宝如何护理的问题便接踵而至。如：有些年轻父母由于缺乏婴幼儿护理方面的经验，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识，有时会危害宝宝的健康；有些父母养育孩子的观点是孩子吃得越多，营养就越多，发育就越好，殊不知许多成人肥胖就是由幼儿肥胖发展起来的……每当宝宝生病的时候，妈妈总是非常焦急，同时也责备自己没有做到位，才让宝宝患上疾病，忍受病痛的折磨。

为了帮助广大年轻父母走出育儿误区，更好地接受科学、现代的育儿理念，并在实际生活中有效地科学育儿，从现在开始，请跟随我们一起翻开《妈妈是最好的医生：宝宝生病了这样护理》这本书，相信通过对本书的学习，你一定可以成为称职的好妈妈。

本书从婴幼儿以及四季的角度，详细讲述了怎样护理宝宝不生病、宝宝生病了怎么护理的常识，包括怎么预防让宝宝少生病、宝宝生病了怎么诊断、如何培养宝宝良好的生活习惯、如何走出护理宝宝的误区等，内容涉及宝宝的穿衣、饮食、起居、生活宜忌、运动、经穴按摩等多个方面。如果能够具备应对宝宝各种护理问题的基础知识，在宝宝不适或生病时，就不至于惊慌失措了，更能确



保宝宝健康、安全地成长。此外，本书还从亚健康以及疾病的角度，针对每一种病情，分别介绍了病因、症状、危害、食疗、经络调养、避误区等方面的知识。熟读此书，定会让你成为孩子的护理达人。

本书版式优美，图文并茂，一看就懂，一学就会，拥有本书，就相当于把专业的婴幼儿护理专家带回家。

总之，衷心希望本书能助你养育出一个健康聪慧、活泼可爱的宝宝！

编 者



目 录

第一章

护理常识，妈妈做到先知道

- ◎ 预防：孩子少生病，妈妈要帮着“防” 004
 - 宝宝要防“吐”，吐奶是孩子无声的抗议 004
 - 宝宝要防“火”，不上火自然少生病 006
 - 孩子要防“蔫”，及早发现生病信号 008
 - 宝宝要防“旱”，水是最好的“医药” 008
 - 宝宝要防“脏”，爱干净的孩子更健康 009
- ◎ 诊断：宝宝患病，细心妈妈看出来 012
 - 便诊：教你看懂宝宝的大小便 012
 - 舌诊：学会看宝宝舌质、舌苔 013
 - 手诊：疾病有没有，看手早知道 017
- ◎ 习惯：习惯好，身体好；习惯差，疾病多 019
 - 宝宝不吃饭，妈妈别满屋子追着喂 019
 - 吃不专，宝宝不可边玩边吃饭 020



“洋快餐”，宝宝不宜经常吃、天天吃	021
◎ 误区：照顾宝宝，妈妈要远离这些误区	022
误区1：宝宝一生病就咨询网络医生	022
误区2：宝宝病愈后赶紧进补	023

第二章

婴幼儿，宝宝护理从小开始

◎ 穿 衣	026
宝宝穿内裤有学问	026
衣物黑名单，三种保暖衣物影响发育	028
纸尿裤闷热，宝宝私处清洁三步走	029
给新生儿换衣服有技巧，谨防着凉感冒	032
◎ 饮 食	034
判断新生儿的饥饱，巧用四个办法	034
母乳喂养好处多，九大方面需知道	035
哺乳四式，让新妈妈喂养少走弯路	037
一哭就喂，宝宝喂养谨防过犹不及	039
做足四个措施，不会养出“小豆芽”	040
见招拆招，巧解宝宝“厌奶”困扰	042
科学喂养，必学的17个聪明之举	044
宝宝打嗝不是病，正确喂养可预防	050
6~12个月宝宝的沙拉推荐	052



◎ 起 居	054
夏天预防宝宝被蚊虫叮咬	054
让宝宝睡得香，勿踏进睡眠误区	056
宝宝不会爬，多是代劳惹的祸	058
同睡隐患多，小心爸爸压伤宝宝	060
宝宝太柔弱，冬天洗澡步步惊心	062
纠正宝宝日常两个坏习惯	064
宝宝抱睡过久，易造成脊柱弯曲	065
新生儿发育，日常护理应注意	066

第三章

春养生，衣食住行做足春季护理

◎ 穿 衣	072
掌握宝宝春季穿衣的三大重点	072
宝宝穿衣“春捂”的四大标准	073
宝宝春季穿衣要下厚上薄	074
给宝宝选购鞋子的五大注意事项	075
◎ 饮 食	077
阳气生发，填鸭式喂饭不可取	077
春季宝宝吃什么可以防上火	078
适合宝宝春季吃的防燥食品	079
适合宝宝春季吃的几种水果	080
饮食有讲究，吃青菜，喝蜂蜜	081



◎ 起居	083
宝宝牙齿黑，聪明妈妈巧护理	083
春暖活动多，防止宝宝意外跌伤	084
春天来临，防病工作也要重视	085
赤脚玩耍，有助于宝宝更聪明	086
哄宝宝睡觉，读懂小脑袋易取胜	087
安度春天，两个宝典宝宝长得壮	089
春季宝宝助长，要做到“三好一足”	090
给宝宝的玩具消毒注意四个要点	092
◎ 运动	093
春季宝宝运动选对时间、服饰	093
增高长个儿，适合宝宝的春季运动	094
踢球：球的大小因人而异	095
轮滑：配护膝、护肘、护腕	096
滑板车：选择地平人少的地方	097
◎ 按摩	099
增高长个儿，春季这样给宝宝按摩	099
增强抵抗力，给宝宝捏脊	100
预防腹部绞痛，腿脚按摩能奏效	102

第四章

夏养长，衣食住行一个不能少

◎ 穿衣	106
夏季如何给宝宝“量体选衣”	106



怎样才能把握宝宝的穿衣件数	107
宝宝夏季穿衣两大注意事项	108
◎ 饮 食	110
健康饮食，大夏天不长小痱子	110
妈妈巧喂养，宝宝湿疹难猖狂	111
夏日为宝宝搭配三款营养早餐	111
宝宝营养开胃的鸡蛋美食	112
宝宝夏季喝的清凉滋补汤粥	113
天热喝冰水，当心宝宝会“伤心”	114
◎ 起 居	116
对付汗水，宝宝皮肤清爽一夏	116
夏季护理宝宝要小心“冷哮喘”	117
宝宝夏天如何应付肠道疾病	118
如何洗出“舒心”的小宝宝	119
妈妈别给宝宝洗澡的几种情况	120
宝宝洗澡太勤，当心干燥性湿疹	121
夏季给宝宝避蚊的小妙招	122
◎ 运 动	123
夏日最适合宝宝的三大运动	123
爬行：好奇宝宝探索成长	124
攀登：好奇宝宝“步步高”	125
游泳：清凉又健康	125
玩沙戏水：好奇宝宝成快乐宝宝	127



◎ 按摩	129
夏季妈妈如何给婴儿做抚触	129
健脾祛湿，按摩足三里、丰隆穴	130
宝宝夜啼，按摩印堂、劳宫穴	132
夏季宝宝厌食，宜用捏脊按摩	133

第五章

秋养收，衣食住行缺一不可

◎ 穿衣	138
把握分寸，宝宝秋季穿衣两大原则	138
一场秋雨一场寒，别着急脱外套	139
宝宝穿衣应遵守背、肚、足“三暖”	140
宝宝穿衣应遵守头、心胸“两凉”	141
◎ 饮食	143
秋季喝“冰箱奶”，宝宝易腹泻	143
用膳喝汤，防治宝宝腹泻	143
吃对粥，润肺生津，防燥邪侵袭	144
秋季宝宝饮食的几点注意事项	145
对宝宝眼睛有好处的食物	146
中秋易坏肠胃，宝宝少吃婴儿月饼	147
宝宝秋季上火如何饮食调理	148
对号入座，饮食的五个错误	149
◎ 起居	151
秋季尝试给宝宝做耐寒锻炼	151



如何防宝宝踢被子的小妙招	152
防误食药品家长要做到五个方面	153
宝宝喝水的“三不三多”原则	154
◎ 运 动	156
适合宝宝的几项秋季运动	156
亲子游戏，户外游因人而异	157
宝宝秋季郊游要注意的事项	159
如何处理带宝宝秋游的常见问题	160
放风筝：体积要小，重量要轻	161
平衡木：最高不超过50厘米	162
◎ 按 摩	164
清肺热，按摩上星、尺泽等穴	164
预防便秘，腹部按摩去燥通便	165
揉足三里穴，防止拉肚子	166

第六章

冬养藏，衣食住行帮你大忙

◎ 穿 衣	168
原则：给宝宝穿衣并非越多越好	170
细数宝宝身体最怕冷的部位	170
薄了怕冷，冬季宝宝的穿衣经	172
穿衣戴帽，宝宝着装别捂口鼻	172
户外多活动，宝宝穿衣别过多	173



脱了睡，宝宝穿厚睡衣会更冷	173
冬季慎防婴儿“捂热综合征”	174
◎ 饮 食	175
御寒，宝宝冬季饮食要补得对	175
冬季宝宝应以热食为主	176
冬季宝宝饮食的“三大建议”	176
食谱推荐：适合宝宝的冬季暖汤	177
◎ 起 居	179
冬季带宝宝晒太阳必知的六个学问	179
冬季宝宝的皮肤问题解救对策	180
冬季帮宝宝吹散“寒气”不生病	180
消除隐患，冬季室内安全应对策略	181
冬季给宝宝洗澡的注意事项	182
◎ 运 动	183
天冷了，婴儿如何在冬天做运动	183
设施安全：户外运动健康指南	184
打雪仗：活动筋骨，增强抗寒能力	184
跳绳：长度适中，防止摇动困难	185
◎ 按 摩	187
预防外感发热：按揉风池等穴	187
预防食积发热：按揉劳宫等穴	188



第七章

孩子亚健康，先找原因后护理

◎ 腹 胀	192
找原因：吸入空气，排气障碍	192
会研判：胃肠道积气的诊断要点	193
明危害：影响呼吸，滞留毒素	194
食疗调：萝卜是餐桌上的“良药”	195
经络调：按摩疗法消除宝宝腹胀	196
避误区：豆制品对宝宝腹胀没有影响	201
◎ 盗 汗	203
找原因：分清生理、病理	203
会研判：四种类型盗汗症中医诊疗	204
明危害：宝宝盗汗则小病不断	205
食疗调：宝宝多汗症的食疗方	206
经络调：按揉肾顶穴保健止汗	207
避误区：莫入补钙不盗汗误区	207
◎ 磨 牙	209
找原因：晚上磨牙的六大原因	209
会研判：典型症状是“夜磨牙”	210
明危害：磨牙对孩子的不利影响	211
食疗调：枸杞菜是“良药”	212
经络调：肚脐按摩，三分钟奏效	213
避误区：孩子磨牙多吃生橘皮	213



◎ 上火	214
找原因：孩子为什么容易“上火”	214
会研判：宝宝上火的五种表现	215
明危害：上火后易引发五种疾病	216
食疗调：五种“去火”食疗法	217
经络调：经常按摩可润燥降火	219
避误区：宝宝上火避开三个误区	220

第八章

宝宝生病了，正确护理好得快

◎ 感冒	224
找原因：免疫系统还没发育成熟	224
会研判：小儿感冒的症状表现	225
明危害：儿童感冒容易引发各种炎症	225
食疗调：多喝水，饮食宜清淡稀软	226
经络调：风寒、风热感冒手到病除	226
避误区：感冒护理的五个典型误区	228
◎ 发烧	230
找原因：宝宝发热的三大类原因	230
会研判：妈妈掌握不同热型的特点	231
明危害：不明原因的发热危害大	232
食疗调：食要软、淡，多汤、粥	232
经络调：治疗宝宝发热的穴位按摩	233
避误区：孩子发热，别急于降温	235



◎ 咳嗽	236
找原因：急性、慢性分开看	236
会研判：分清小儿热咳还是寒咳	237
明危害：提高警惕，咳嗽危害大	237
食疗调：风寒、风热要区别对待	237
经络调：推拿按摩可治宝宝咳嗽	238
避误区：别盲目用药，见咳止咳	240
◎ 过敏	242
找原因：十种你想不到的过敏原	242
会研判：明白小儿过敏有哪些症状	244
明危害：过敏有什么不良影响	244
食疗调：用红枣对付小儿过敏	245
经络调：按摩双侧迎香穴	246
避误区：认识过敏治疗五大误区	246
◎ 腹泻	248
找原因：造成腹泻的六大原因	248
会研判：便如水状，伴有恶心、发热	249
明危害：造成身体脱水、抵抗力差	249
食疗调：避免食油炸等难消化食物	250
经络调：做做按摩，缓解慢性腹泻	250
避误区：腹泻千万别闯这三大误区	253
◎ 便秘	255
找原因：宝宝便秘的几大“元凶”	255



会研判：是否便秘别跟着感觉走	257
明危害：不可不知的几大便秘危害	257
食疗调：实秘、虚秘，汤粥各不同	258
经络调：清大肠、揉天枢、摩腹等	259
避误区：一看吓一跳的两大误区	262
◎ 鼻 炎	263
找原因：引起宝宝鼻炎的六大原因	263
会研判：有黑眼圈，警惕鼻炎驾到	264
明危害：宝宝鼻炎的三大危害	264
食疗调：避免食用海鱼、河蟹等	266
经络调：按摩治疗小儿过敏性鼻炎	267
避误区：鼻炎是小病，鼻炎当伤风	268
◎ 湿 疹	270
找原因：导致小儿湿疹的病因	270
会研判：湿热型、伤食型表现各不同	271
明危害：小儿湿疹损伤身体健康	271
食疗调：让宝宝多喝绿豆薏苡仁汤	272
经络调：巧用按摩治疗湿疹	272
避误区：湿疹不治疗，自己好不了	275