

THE BIG BOOK OF SYMPTOMS

A-Z GUIDE TO YOUR CHILD'S HEALTH

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

全球育儿权威品牌

美国儿科学会 健康育儿指南

从新生儿到青春期最常见疾病症状全书

★超值附赠《儿童家庭急救法》拉页★

[美] 斯蒂文·谢尔弗 [美] 谢莉·瓦齐里·弗莱◎主编 崔玉涛◎主审 叶复苏◎译



90位医学博士 **86**年儿科实践
100多种儿科疾病 **700**多种常见症状

北京科学技术出版社

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



美国儿科学会 健康育儿指南

THE BIG BOOK OF SYMPTOMS

A-Z GUIDE TO YOUR CHILD'S HEALTH

主 编 [美] 斯蒂文·谢尔弗 [美] 谢莉·瓦齐里·弗莱

主 审 崔玉涛

译 者 叶复苏



北京科学技术出版社

This publication is a translation of The Big Book of Symptoms: A-Z Guide To Your Child's Health, © 2014, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation. Simplified Chinese translation copyright©2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

本出版物是美国儿科学会的著作The Big Book of Symptoms: A-Z Guide to Your Child's Health©2014 翻译版。本出版物反映的是美国儿科学会出版该书原版时美国通行的方法和情况。本出版物不是由美国儿科学会翻译的,因此,美国儿科学会将不对出版物中出现由翻译引起的错误、遗漏或其他可能的问题负责。©2017 简体中文翻译版权由北京科学技术出版社有限公司所有。

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0612 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿科学会健康育儿指南 / (美) 斯蒂文·谢尔弗, (美) 谢莉·瓦齐里·弗莱主编; 叶复苏译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5304-8699-3

I. ①美… II. ①斯… ②谢… ③叶… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251737 号

美国儿科学会健康育儿指南

主 编: [美] 斯蒂文·谢尔弗 [美] 谢莉·瓦齐里·弗莱

策划编辑: 赵美蓉

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街 16 号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 17

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8699-3 /T·905

译 者: 叶复苏

责任编辑: 周 珊

封面设计: **MXK** DESIGN
STUDIO

图文设计: 爻 同

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 三河市国新印装有限公司

字 数: 333 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

定 价: 49.80 元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

推荐序

美国儿科学会是全球备受尊敬的儿童养育和儿童健康权威机构，拥有全美最优秀的儿科医生、育儿领域最前沿的研究水平和最丰富的实践经验。近年来，美国儿科学会已然成为中国父母信赖的育儿品牌。越来越多的人乐于向美国儿科学会寻求建议和信

息。《美国儿科学会健康育儿指南》是一本关于儿童健康的全方位指导书，帮助您从新生儿到青春期全程关注孩子的健康成长。日常生活中，每位父母都会经常遇到判断孩子健康状况并决定采取何种行动的情况，本书旨在帮助父母区分日常轻微状况和严重状况，并就此给出相对合理的建议。本书全面记载了 100 多种最常见的儿科疾病，并附赠图解急救拉页，可以帮助父母们用最好的方法来帮助生病但情况不太严重的孩子。

作者团队中有 90 余位医学博士，儿科实践累计超过 80 年，涉及儿科疾病 100 多种、常见症状 700 多种。本书是美国儿科学会正在进行的家庭卫生教育工作中的一个重要组成部分，即在各种各样的儿童健康问题上，为家长和其他抚养者提供高质量的信息。

我的微博上每天都有很多父母咨询孩子的某种症状应该怎么看待、怎么处理。本书所介绍的内容就包含了很多家长平素关心和担忧的问题。通过阅读本书，既可以帮助家长解除一些疑惑，还可以帮助父母了解儿童常见疾病的相关知识。但由于本书内容来自美国儿科专家，部分建议及信息带有美国的特殊性，如遇到不解的问题，建议家长咨询当地的儿科医生。

真诚推荐本书给各位父母，希望对您养育孩子有所帮助。

崔玉涛
于北京
2016-12-18

序

美国儿科学会(AAP)为您呈上最新的育儿资源——《美国儿科学会健康育儿指南》。

书中描述了100多种婴儿、儿童和青少年的常见疾病,能帮助家长识别并区分日常小问题和严重的症状,而且给出了合理的行动步骤,让家长能够有条理、不慌乱地去应对各种情况。书中还包含用图片示范的急救、心脏复苏等知识,以及特定年龄段的安全注意事项和防止意外伤害的知识。

在医学编辑们的带动下,书中的内容由大量评论员和撰稿人协助编写并不断完善。因为医学信息的变化日新月异,我们努力确保书中的内容包含最新的医学动态。读者也可以浏览美国儿科学会的家长网页,我们的网站(HealthyChildren.org)能让您及时掌握这些最新动态和其他方面的许多知识。

我们衷心希望此书能成为父母们无价的资源和参考指南。我们有信心让家长们了解这本书的巨大价值。我们鼓励大家结合儿科医生的建议使用这本书,因为他们能够在孩子健康方面提供个性化的引导和帮助。

美国儿科学会拥有62 000名初级保健儿科医生、儿科医学专科医师、小儿外科专科医师,是一家致力于婴儿、儿童和青少年的生理、心理、社会卫生和福祉的机构。

本书是美国儿科学会正在进行的家庭卫生教育工作中的一部分,即在孩子的各种各样健康问题上,为家长和其他孩子的抚养者提供高质量的信息。

埃罗尔·R. 奥尔登(Errol R. Alden)

美国儿科学会首席执行官

前言

人们常说养育一个快乐、健康、举止得体的孩子，是人类所做的最费力、最具有挑战性的事情之一。幸运的是，这也是最值得努力去做的事。还有什么会比一个婴儿的出生更加神奇、更加振奋人心呢？然而，照顾新生儿却是一项需要你夜以继日付出努力的大工程。这是一个学习的过程，不论对你，还是对你的宝宝。好在过不了多久，你就能够琢磨出宝宝在哭泣、微笑、皱眉和其他表现中透露的信息。你将会在判断力和育儿技巧上获得自信。令人惊讶的是，婴儿从出生那一刻开始，学习的速度竟然比他们父母更快。不论是对父母行为的解读，还是对他们刚刚加入的这个大大的新世界的认知。

现代科学不断证实，婴儿在爱和关怀中能更加健康地成长。这一点，父母们一直都了然于心。生命的头几年打下的基础，很大程度上决定了成年后的价值和成就。但是就像每一位父母都会告诉你的那样，你总会时不时地遇到一些麻烦，需要帮助。此时意识到你不是独自一人，这点非常重要。对于新手父母来说，任何事情，你都能向儿科医生寻求建议，如缓解肠绞痛，应对无可避免的感冒、耳朵痛、喉咙痛和许多其他常见的小毛病。与儿科医生形成良好的合作关系能帮助你度过那些难熬的时刻，并加强你的判断力，增强你在育儿技巧方面的信心。

保证孩子的健康和安宁是初为人父母的首要任务。不论何时，每一位父母都应该先评估孩子的症状，然后决定要采取的措施。对于最初几个月的新生婴儿来说，如果你担心出差错，咨询儿科医生是个好方法。不久后，你就会知道什么是你能够自己应对的情况，什么时候需要儿科医生的帮助。编写本书的目的，就是为了帮助你把日常的小问题和严重的大问题区别开来。这本书针对每个问题的处理过程都给出了合理的建议。需要再强调的是，你自己的判断力和儿科医生的专业知识是没有任何书能够取代的，这两者对于孩子来说才是最好的保障。

如何使用这本书

《美国儿科学会健康育儿指南》一书分为两个主要的部分：以字母顺序为索引的儿童最常见疾病和用图片示范的急救手册及安全指南。

第一部分

儿科常见疾病

书的主要部分，用简单明了的表格列出了最常见的儿科疾病。根据年龄层次，分为3章。



新生儿常见症状(最初的几个月)



婴儿和儿童常见症状



常见青少年身心健康问题

在这3章中列出的疾病，都是用最通俗的名称，所列的每张表格的形式也都类似。

① 症状

这是一个介绍性段落，先简要说明某种疾病的症状，然后总结出父母们必须牢记的要点。

② 咨询儿科医生

这里列出了在某些特定情况下，一定要找儿科医生谈谈，或马上打电话给儿科医生。先读完这一部分，再接着阅读之后的内容。

③ 注意!

黑色的框里，列出了特定疾病的特殊重要信息。

④ 父母的疑虑

每个表格的这一栏都列出了父母所担心的现象，以帮助父母识别某种疾病最明显的特征。表格中最先列出的是这种疾病最常见的特征及其进展。后面列出的，是儿科医生分析病情时会用到的疾病特征。

⑤ 可能的原因

这一栏列出了引发某种症状最可能的原因。

⑥ 应对措施

如果某种疾病可以在家里处理好，这一栏会简要说明要采取的措施。另外一些情况，会建议咨询儿科医生。表格中也会简明描述儿科医生做出诊断时会采用的做法。

展示框

在有一些章节中，你会看到一个展示框，框中列出的是某些疾病的补充信息。

第二部分

急救手册和安全指南

这一部分是为了让你能够应对孩子身上发生的意外情况，不论是小割伤、刮伤还是威胁到生命的紧急事件。第四章讲的是“基础急救”，分为两方面，第一方面是“救生技能”，这部分介绍的是应对窒息和心肺复苏术等医疗紧急事件。第二方面是“常用急救方法”，囊括了面临叮咬、割伤和刮伤、挫伤和扭伤等意外情

1

症状

骨折是指骨头的正常结构发生了断裂(图2-11),它是12岁以下的孩子常遇到的伤害。如果骨头在好几处发生断裂或戳破了皮肤(开放性骨折),这是非常严重的。然而,儿童发生骨折时,情形通常不会这么严重,往往是骨头出现轻微裂痕或是边缘发生变形,相比成年人,儿童骨折引发的问题更少一些,因为他们的骨头柔韧性更好,可以更好地缓冲冲击。他们的骨头也比成年人愈合得更快。

儿童柔韧的骨头,通常会发生青枝骨折或隆起骨折。青枝骨折是指骨头像嫩枝那样曲折,并在一侧折断。隆起骨折,是指骨头的一侧隆起但骨头之间并没有分离。

儿童也容易发生骨折生长板骨折,这种骨折容易损伤骨头末端的软骨生长板,造成骨骼生长不当或停止生长。因此,根据年龄和骨折的严重程度,孩子至少在骨折后1年的时间里要有规律地进行复诊,尤其是这种骨折生长板骨折。

大多数孩童时期的骨折仅需要保持骨头长时间的静置,以便它长回原位。石膏板或玻璃纤维模是常见的治疗手段,通常很少用到手术修复。骨折的部位会形成一个小小的骨结(骨痂),这是骨头愈合过程中的正常现象,有时你能摸到它,这不需要治疗,它会慢慢变小并最终消失。

2

如果你发现了以下任何症状,咨询儿科医生或给孩子治疗骨折的骨科医生打电话

- 受伤的肢体红肿、发烫。
- 体温超过100.4°F(38°C)。
- 如果脚趾(脚上打了石膏)或手指(手上打了石膏)发青、发白或麻木、肿大。
- 受伤的肢体越来越痛,或对镇痛药的需求越来越大。
- 受伤肢体上的手指或脚趾无法动弹。
- 石膏破裂或松动,或石膏变得潮湿。

3

注意!

如果孩子脚或其他部位发生骨折时,不要移动他,打120或当地的急救电话,等候的时候尽量让孩子舒适些。

预防儿童骨折

父母遵循这些简单、安全的方法,能降低儿童骨折的概率。

- 不要让孩子一个人待在更衣台或婴儿床上。
- 开车时,让孩子坐在后座的安全座椅上。
- 在所有的安全带都系牢后再开车。
- 确保孩子在运动时,穿戴好符合标准的防护器具(比如,护腕、头盔、护膝、护嘴)。
- 没有戴安全帽,不要让孩子滑轮溜、骑自行车、玩滚轴溜冰或滑雪板。此外,藤床、沙滩车、除草机、摩托车也有安全隐患。

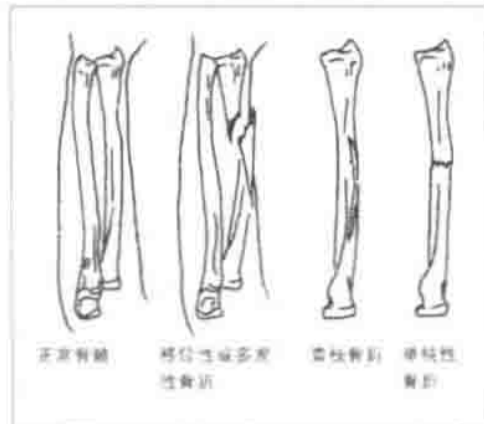


图2-11 骨折的类型。移位性骨折或多发性骨折,是指骨髓腔的一端发生了移位,断裂的骨头可能会刺透软组织或皮肤。发生青枝骨折时,只在骨髓的一侧发生断裂。在单纯性骨折中,骨髓断裂,但是断裂的部分不会发生位移。

父母的疑虑**可能的原因****5 应对措施**

6

4

头部或脸部遭受严重撞击,鼻子肿大、变形、一侧流泪疼痛

在摔倒或其他事故后,孩子呼吸困难,胸部疼痛

初学走路的孩子走路一瘸一拐或拒绝下地,他正在保护他受伤的脚和腿

活泼的青少年走路一瘸一拐,小腿或膝盖疼痛,但没有肿胀

有一处骨折或疼痛,包括手指、脚趾受伤后

孩子的头部受伤了,鼻子或耳朵流出或流出透明液体

脸部或鼻子骨折

肋骨骨折

骨折或扭伤

肋骨疼痛,尤其是肋骨、股骨头骨折(股骨前缘移位)

骨折

头骨骨折

冷敷鼻子或鼻子周围以减轻疼痛和肿胀,咨询儿科医生获取进一步的治疗指导

拨打急救电话,或带孩子去最近的急救中心

马上带儿科医生检查,必要的话,要进行X线照射或治疗

咨询儿科医生,儿科医生会对孩子进行检查并给出合适的治疗方案,建议好好休息

咨询儿科医生,他会对孩子进行检查,如果医生建议的话,预约X线检查和其他治疗

马上拨打急救电话,把孩子带到最近的急救中心

况时的应对方法。

一定记得要好好回顾这部分内容,以应不时之需。当你面对一个医疗事件的时候,往往没有时间来查阅这本或其他书籍。时不时看看这部分内容,来巩固你的记忆。当面对紧急事件时,你就有了充分的准备。确保保姆和其他抚养者都能精通急救知识。不要忘了在家里的每个电话旁都清晰地标识出所有急救电话,并保持更新。

最后一章是“安全和预防”。这一章包含了防止意外的重要方法,并指导你如何把家里的每一个房间都布置得对孩子没有安全隐患。我们还针对你的车子、院子、运动场、度假地点和其他你有可能带

孩子去的地方,提供了安全清单。

请注意

本书提供的信息仅供补充而不能替代儿科医生的建议。在开展任何医学治疗和计划之前,必须咨询儿科医生。他会同你讨论孩子的个体需求并就疾病和治疗给你专业的建议。如果你对如何把本书提供的信息运用到你孩子的身上存在疑问,请咨询儿科医生。

书中的介绍只起到传达信息的目的。美国儿科学会(AAP)对此不提供担保和支持。

本书的信息或建议均适合男孩和女孩(除非特别标明)。

目录

第一部分 儿科常见疾病..... 1



第一章

新生婴儿常见症状

新生婴儿护理	1
1. 哭闹和肠绞痛	2
2. 婴儿腹泻	5
3. 婴儿的喂养问题	6
4. 3个月以内婴儿的发热	8
5. 黄疸	10
6. 皮肤问题	12
7. 睡眠问题	14
8. 吐奶	16



第二章

婴儿和儿童常见症状

养育一个健康的孩子	19
9. 急性腹痛	20
10. 慢性腹痛	22
11. 腹胀	24
12. 过敏反应	26
13. 食欲缺乏	28
14. 注意缺陷多动障碍	30
15. 背痛	34
16. 尿床	36
17. 行为问题	38
18. 蚊虫和动物叮咬	40
19. 出血和瘀斑	42
20. 皮肤蓝紫	44
21. 膝内翻、膝外翻、内八字足	46
22. 乳房肿大	48
23. 呼吸困难	50
24. 胸部疼痛	52
25. 便秘	54
26. 协调性问题	56
27. 咳嗽	58
28. 内斜和外斜视	60
29. 牙齿问题	62
30. 发育迟缓	64
31. 自闭症谱系障碍	68
32. 婴儿和儿童腹泻	70

33. 头晕	72
34. 流涎	74
35. 耳朵痛, 耳部感染	76
36. 进食问题	80
37. 眼部问题	82
38. 恐惧	84
39. 婴儿和儿童发热	86
40. 骨折	88
41. 胀气	90
42. 生长问题	92
43. 掉发	94
44. 头痛	96
45. 听力损失	98
46. 心律不齐	100
47. 消化不良	102
48. 情绪易激惹	104
49. 皮肤瘙痒	106
50. 关节疼痛、肿大	108
51. 学习障碍	110
52. 四肢疼痛	112
53. 手淫	114
54. 媒介过度应用	116
55. 口腔疼痛	118
56. 肌肉疼痛	120
57. 鼻出血	122
58. 肤色苍白	124
59. 姿势异常	126
60. 直肠疼痛、瘙痒	128
61. 摇晃和撞击头部	130
62. 流鼻涕、鼻塞	132
63. 惊厥	134
64. 骨骼畸形	136
65. 皮肤问题	138
66. 睡眠问题	142
67. 咽痛	144
68. 言语问题	146
69. 排便问题	148
70. 大便失禁	150
71. 水肿或肿块	152
72. 淋巴腺肿大	154
73. 发脾气	156
74. 抽动、痉挛	158
75. 小便失禁	160

76. 排尿疼痛、困难	162
77. 阴道瘙痒、分泌物	164
78. 视力问题	166
79. 呕吐	168
80. 走路问题	170
81. 肌无力	172
82. 体重增加或减少	174
83. 喘息、呼吸粗重	176



第三章

常见青少年身心健康问题

青少年面临的挑战	179
84. 焦虑	180
85. 抑郁	182
86. 进食障碍	184
87. 昏迷	188
88. 疲劳	190
89. 高血压	192
90. 膝关节疼痛	194
91. 媒介过度应用	196
92. 情绪波动	198
93. 性格变化	200
94. 青春期	202
95. 皮肤问题	204
96. 睡眠问题	206
97. 药物滥用	208
98. 性行为	210

第二部分 急救手册和安全指南 213



第四章

基础急救

实施急救	213
救生技能	213
预防的重要性	213
急救包	214
窒息	214
溺水	217
中毒	218
常用急救方法	219
动物咬伤	219

烧伤	220
冻伤	221
惊厥	222
割伤和刮伤	222
牙科急症	224
触电	225
骨折	226
头部受伤	227



第五章 安全和预防

概述	229
通用安全指南	229
防止中毒	230
布置一个安全的家	231
预防窒息	232
婴儿房	233
浴室	234
厨房	234
预防摔伤	235
地下室、洗衣房和杂物间	236
避免铅中毒	236
家庭之外	237
庭院	237
运动场或户外活动设施	237
在车上	238
推车	239
泳池和水上安全	239
家庭泳池	240
防止动物伤害	240
和孩子一起旅行	241
飞机旅行	241
骑行	241
防止火灾伤害	242
儿童看护	242
保姆	242
育儿中心	243
独自在家	244
保护儿童免遭绑架	244

汉英名词对照	245
--------	-----

第一章

新生儿常见症状



新生儿护理

由于父母照顾良好，刚出生几个月的婴儿很少患严重的疾病。但是就算是健康的宝宝有时也会感到不舒服。因为细菌无处不在，感冒咳嗽、胃不舒服或眼部疾病在新生儿和小婴儿中很常见。通常，如果3个月内的宝宝有发热、咳嗽或腹泻这些症状，应该带他去见儿科医生。这样做是为了保证你的宝宝，没有其他潜在的需要治疗的健康问题。

感到照顾新生儿的任务艰巨，这是正常的，尤其是如果你之前没有长时间接触过婴儿。家人和朋友都会很乐意帮助你。实际上，他们给出的建议也许会难以实施，或并不完全符合现代人对新生儿和小婴儿的认知。儿科医生的主要作用是帮助你建立自信，并提高你为人父母的技

能。你可以打电话给儿科医生，让他帮助你。你和儿科医生有着共同的目标，即看到小宝宝健康快乐地成长。在这一点上，你们是一个团队，而领队者是你的宝宝。

尽管刚为人父母时你不够自信，但是你的宝宝不会坦诚地告诉你，你要怎么做。短短几天或几周之内，你就能够区分宝宝哭声告诉你的不同信息，饿了、高兴、需要换尿布或想去玩。几个月之内，你就会对宝宝尝试迈步感到喜悦。你会听到宝宝说出的似有魔法一般的第一个字。

这一章是针对新生儿需求的指导。它将会帮助你区分出你自己能处理的小毛病和需要儿科医生关注的健康问题。儿科医生的建议代表了在婴儿健康和发育方面研究的最新信息，也代表了他或她治疗儿科疾病和儿童护理方面的多年经验。



1. 哭闹和肠绞痛

症状

当婴儿有需求的时候，都会哭。父母很快就能学会辨别婴儿不同哭声所包含的不同信息：饥饿、尿布湿了、想睡觉或其他需求。通常，你不会把这些发脾气的哭声和肠绞痛的哭声弄混，那是一种阵发的剧烈哭声，能持续几小时之久并且每日重复发作。这种阵发的哭声差不多在每天的同一时刻开始。这种现象通常从婴儿 2~4 周时开始并持续到 3~4 个月，但是有些婴儿会一直持续到 6 个月。肠绞痛的婴儿常常会放屁，这是正常的。虽然许多儿科医生认为，肠绞痛是神经系统发育的一个阶段。但是没有人知道确切的原因。大概有 20% 的婴儿会发生肠绞痛。有趣的是，头胎出生的婴儿和男孩比后来出生的婴儿和女孩，更容易患肠绞痛。

.....

如果宝宝出现以下情况应向儿科医生咨询，病理原因除外

- 没有明显的原因，宝宝就是哭个不停，或你无法让他停止哭泣。
-

注意!

婴儿肠绞痛会令人感到非常烦躁，尤其是对新手父母来说。有养育孩子经验的家人和朋友及儿科医生，他们会理解你的遭遇。当你需要倾诉时，打电话给儿科医生和支持你的亲友们。不要把沮丧的情绪发泄在孩子身上。摇晃新生儿或小婴儿会造成不可修复的脑损伤。如果你感到自己被带孩子这件事压得喘不过气来，一定要寻求帮助。

应对肠绞痛

许多有肠绞痛的婴儿，会在每天的同一时刻哭泣，并持续差不多的时长。肠绞

痛的新生儿或小婴儿每天从傍晚或夜晚开始哭泣，要哭 3~5 小时。这种哭声会突然停止，就像它开始的时候那样，然后宝宝就睡着了。肠绞痛很少会持续四或五个月，这个艰难的阶段最终会过去。如果宝宝有哭闹，可以向儿科医生咨询，以排除引发婴儿哭泣的其他原因，并且还可以询问一下应对肠绞痛的方法，比如：

- 把宝宝裹在毯子里，或是使用符合安全标准的背带或背巾让宝宝靠近你，可能会让宝宝觉得舒服。你可能需要持续几小时包裹着或轻轻地摇小宝宝。有些儿科医生会建议把宝宝放在一个婴儿秋千里。
- 给宝宝一个安抚奶嘴。
- 让宝宝肚皮朝下俯卧着，轻轻地抚摸他的背。你的抚摸会令他感到十分舒服。他肚子上的压力也许能减轻他的不适。
- 轻声地重复哼唱一首有节奏的歌谣。为了安抚宝宝，也可以考虑使用白噪声机器，例如用一台电风扇（对着房间其他方向吹）来制造白噪声，甚至可以是调小声的晨间广播。
- 如果你哺乳宝宝，可以同儿科医生确认一下你可否在饮食上做些调整。你可能需要停止食用奶制品、咖啡因和容易产气的食物。如果因为这些食物敏感而导致肠绞痛，那么应该在几天内尽快停用这些食物。
- 如果宝宝喝的是配方奶粉，可以让儿科医生推荐一种替代产品。
- 尽量让自己有规律地休息一下。如果你还没找到可靠的保姆帮你，至少在晚上与你的家人换个班，这样你们中的一人就能走出家门，稍稍歇一歇。至少是出去散散步，或洗个热水澡。
- 承认自己愤怒或沮丧的情绪，并在你认



父母的疑虑	可能的原因	应对措施
宝宝在每天的差不多同一时间用力大哭。得到关注后会安静下来	宝宝感到烦躁	不断满足宝宝所需的关怀。她会很享受父母的陪伴, 并且会很快发现, 除了用哭声, 还可以用其他方式表达需求
4个月左右或以下的小宝宝, 在白天有规律地哭, 下午两三点之后或晚上尤甚。一边哭一边放屁, 蹬着双腿, 并且很痛苦地扭来扭去	肠绞痛引起的哭泣, 通常发生在2周到四五个月的时候	正确地给宝宝喂奶, 并且拍嗝。让宝宝穿着舒适, 保持尿布干净。拥抱你的宝宝, 让自己适应宝宝的哭声, 因为这种哭泣在几周之内会自然停止(参考第2页“应对肠绞痛”)。如果他哭得很剧烈, 非同寻常, 请咨询儿科医生, 给宝宝做个检查以排除病理方面的原因
宝宝在夜晚睡前哭泣, 因为在一天中体验了许多新奇的东西, 比如见到许多陌生人	受到过度的刺激	安抚宝宝, 确保他的需求得到满足。有的新生儿和小婴儿对新的事物非常敏感。他们需要一段时间来适应
家庭关系紧张。宝宝的主要抚养者承受着非常大的压力	情绪上的紧张	即使是新生儿也能感受到大人情绪的变化。如果发生重大变故, 你感到矛盾、困惑或者愤怒, 尽量使宝宝的日常与以往保持一致。给予他更多关怀, 并努力平复自己的压力
宝宝基本不哭, 但是他拒绝每天最后一次喂食。有流鼻涕和打喷嚏的症状	耳部受到感染	仔细地观察和倾听宝宝 48~72 小时。耳部受到感染的宝宝白天时可能表现得一切正常。但是夜晚或躺下时, 他会感到非常疼痛。如果这种症状没有好转, 请打电话给儿科医生。他可能会建议给宝宝使用镇痛药或麻醉药来减轻疼痛, 或者他会建议直接带宝宝去医院就诊
在你食用完奶制品后, 用母乳喂养你的宝宝, 引起宝宝好几个小时连续哭泣。你似乎没有办法让他安静下来	对牛奶过敏(不常见)	向儿科医生请教, 如果他同意, 在2周之内不要食用奶制品。一些宝宝将会有变化, 但绝大多数不会。如果宝宝的症状消失了, 当你重新食用奶制品时又出现, 宝宝也许是对牛奶过敏。如果是这样, 让儿科医生帮助你调整一下你的饮食
宝宝的哭声非同寻常, 非常痛苦, 腹部紧绷并且膨胀(变得更大更圆, 因为肚子里胀气)。有黄色呕吐物并且粪便中带血	肠道阻塞或其他潜在的严重肠道问题	马上打电话给儿科医生。在儿科医生诊断之前不要喂食。宝宝也许需要紧急治疗



1. 哭闹和肠绞痛

为自己会失控或伤害到宝宝的时候，打电话给你的亲人或朋友。试试深呼吸，数到10。如果你感到自己就要丧失理智了，最安全的做法就是，把婴儿留在婴儿床上或其他安全的地方，自己去另外一个房间，让他一个人哭一会。控制好愤怒和沮丧的情绪对于防止发生婴儿虐待性头部外伤是非常重要的，这是一种通常发生在1岁以内的婴儿身上严重的儿童虐待。

永远都不要摇晃、抛扔、打击、碰撞、猛拉你的宝宝。虐待性头部外伤会造成严重的脑损伤、失明、脊椎损害和发育延迟。如果婴儿发生虐待性头部外伤，通常会出现易怒、嗜睡、战栗、呕吐、抽搐、呼

吸困难及昏迷等症状。

如果你的宝宝遭到摇晃，马上带他去急诊中心或儿科医生那里。他需要做个检查。任何有可能发生的脑损伤如果没有得到治疗，都会变得越来越糟糕。

用安抚奶嘴让宝宝保持愉悦

安抚奶嘴不应该被用来替代或延迟喂奶。如果你把安抚奶嘴给饥饿的婴儿，他也许会因为没有得到喂食而非常不安。购买的时候，要选用一体化安抚奶嘴。根据婴儿年龄选择合适的奶嘴尺寸。用开水或洗碗机清洗。不要把安抚奶嘴系在婴儿的脖子上，也不要用品瓶上的奶嘴替代安抚奶嘴。



症状

单纯大便变稀不是腹泻，腹泻是一天出现 12 次的水样便。母乳喂养的婴儿粪便是浅黄色的，软软的，甚至呈水样，常常有看起来像种子一样的颗粒状物。母乳喂养的婴儿，也许每次喂奶的时候都会排便。配方奶粉喂养的婴儿，他们的便便往往看起来是黄色到黄褐色的，像花生酱一样黏稠。不论是母乳喂养还是配方奶粉喂养，随着孩子的成长，便便的次数会慢慢变少。有关较大婴儿和幼儿的腹泻，参看第 70 页“婴儿和儿童腹泻”。

便便中稍微带点绿色是正常现象。只要宝宝吃东西和成长都正常，就不用担心。除非他的便便带白色或是黏土样，水样带黏液，或又干又硬。并且正常的便便不应该是黑色的或带血。如果出现了这样的状况，请咨询儿科医生。

如果你的宝宝有腹泻并且有以下症状，马上打电话给儿科医生

- 年龄小于等于 3 个月。
- 直肠的温度高达 100°F (38°C) 或以上。
- 呕吐。
- 无力或易激惹且不想进食。

- 表现出脱水症状，比如口干或超过 3 小时没有排尿。

注意!

婴儿很容易脱水。如果婴儿不到 3 个月大并且出现发热(参看第 8 页“3 个月以内婴儿的发热”)和腹泻。马上打电话给儿科医生。如果是 3 个月以上的婴儿有轻微的腹泻，并且低热超过 1 天，确认一下他排尿量是否正常。并且用温度计测量体温后，打电话给儿科医生。

应对婴儿腹泻

由病毒感染引起的呕吐和腹泻，会让婴儿在 1~2 天感到不安。如果婴儿在其他方面的表现都很健康，症状会自行消失。儿科医生会建议给婴儿喂水，以补充腹泻时体内流失的水分和电解质(比如钠和钾)。如果是母乳喂养的婴儿，儿科医生很可能会建议你像往常一样喂养。如果宝宝喝配方奶粉，儿科医生也许会指导你给宝宝喂食一种特殊的饮料，里面含有电解质和糖分。药店里可以买到现成的、适合新生儿和小婴儿的电解质平衡饮料。因为家里自制的往往达不到准确的电解质平衡，所以不要使用。

父母的疑虑	可能的原因	应对措施
宝宝每天排便很多次	正常的消化	只要宝宝很愉快并且胃口好，就不需要采取什么措施。最终，他排便的次数会减少
宝宝突然间比往常排便增多。便便是水状的，还出现呕吐、发热或者易激惹	腹泻、病毒性肠胃炎	咨询儿科医生，看看是否需要去检查并进行治疗