

YUJIANKANGTONGXING



与健康同行



婴幼儿

健康指导手册

主编 / 王文良 尤俊



上海中医药大学出版社



婴幼儿健康指导手册

江苏工业学院图书馆
藏书章

尤俊

尤俊

顾惠萍

操媛媛

乔芬芬

陈淑芬

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康指导手册 / 王文良, 尤俊主编. —上海:
上海中医药大学出版社, 2006. 12

ISBN 7-81010-991-X

I. 婴... II. ①王... ②尤... III. 婴幼儿—保
健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 008979 号

婴幼儿健康指导手册

主编 王文良 尤 俊

上海中医药大学出版社发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5.25 字数 101 千字 印数 1—3 253 册

版次 2006 年 12 月第 1 版

印次 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-991-X/R. 931

定价 24.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前言

从十月怀胎到呱呱坠地，每个父母总是怀着最大的心愿，希望自己的宝宝健康、聪明和可爱，而健康是第一位的。宝宝健健康康地长大，是父母最大的安慰。

可是，健康时时都会受到威胁，尤其是婴幼儿。一方面，由于婴幼儿抵抗力低，很容易受到细菌和病毒等微生物的感染，一不小心就会腹泻，一不注意就得感冒，好像疾病常常躲在他们的身边；另一方面，初为父母，没有多少育儿的经验，没有多少预防保健的知识，不知道如何去保护宝宝的健康。要让宝宝健康真不是一件简单的事情，需要做父母的时刻关心，天天重视。

其实，要想宝宝健康也不是一件太难的事。只要每天让宝宝吃得健康、喝得健康、穿得健康、玩得健康，就抓住了健康的基本。笔者编辑本书的目的



就是希望能够帮助年轻的父母对宝宝的生长发育、科学喂养、防病保健、日常生活、家居安全及急救等方面给予科学的指导,希望他们多学习一些预防保健和科学育儿的知识,让宝宝的人生有一个健康的开始。

目 录

第一部分 新生儿的常见问题

1. 新生儿头上有肿块是怎么回事 2
2. 新生儿脱白皮是怎么回事 3
3. 新生儿容易溢乳是怎么回事 4
4. 婴幼儿老打嗝是怎么回事 5
5. 宝宝“肚子大”是怎么回事 6
6. 新生儿乳房肿大是怎么回事 7
7. 新生儿黄疸是怎么回事 8
8. 母乳性黄疸怎么办 9
9. 婴幼儿脐疝怎么办 10
10. 新生儿脐疝怎么办 11
11. 先天性斜颈怎么办 12
12. 小儿舌系带过长怎么办 13
13. 宝宝便秘怎么办 14



- 14. 宝宝长了“马牙”怎么办 15
- 15. 宝宝臀部发红怎么办 16
- 16. 宝宝爱吮手指怎么办 17
- 17. 宝宝爱把东西往嘴里放怎么办 18
- 18. 宝宝流口水怎么办 19
- 19. 宝宝半夜啼哭怎么办 20

第二部分 生长发育篇

- 1. 宝宝何时会说话 22
- 2. 宝宝多大开始出牙 23
- 3. 宝宝何时会抬头、会坐、会站、会独立
走路 24
- 4. 宝宝的前囱门何时闭合 25
- 5. 宝宝多大能做精细动作 26
- 6. 宝宝多高算正常 27
- 7. 怎样推算宝宝的体重 28

第三部分 科学喂养篇

- 1. 婴幼儿的营养需求特点 30



2. 婴儿合理膳食的意义	31
3. 母乳喂养	32
4. 母乳喂养好处多	33
5. 人工喂养	34
6. 混合喂养	35
7. 添加辅助食品	36
8. 添加辅食的原则	37
9. 喝奶的婴儿需要喂水吗	38
10. 婴儿需要喂果汁或菜汁吗	39
11. 如何断奶	40
12. 培养宝宝良好的饮食习惯	41
13. 婴幼儿饮食注意事项	42
14. 婴幼儿患病时如何注意饮食	43
15. 益智健脑的食物有哪些	45
16. 脑发育必须的营养素	46
17. 营养与脑发育	47
18. 营养与小儿免疫	48
19. 牛初乳与婴幼儿免疫力	49



- 20. 如何科学补钙 51
- 21. 如何能看出宝宝缺钙 53
- 22. 缺钙的宝宝有哪些表现 54
- 23. 如何补钙 55
- 24. 宝宝为什么会缺铁 56
- 25. 缺铁的宝宝有哪些表现 57
- 26. 如何补铁 58
- 27. 如何看出宝宝缺乏维生素C 59
- 28. 预防维生素A缺乏 60

第四部分 防病保健篇

- 1. 宝宝为什么要做预防接种 62
- 2. 预防接种为何要复种和加强接种 63
- 3. 我国防疫部门规定的儿童基础免疫有哪些
..... 64
- 4. 预防接种的加强免疫或复种有哪些 65
- 5. 预防接种后可能有什么反应 66
- 6. 预防接种应注意什么事项 67
- 7. 卡介苗预防哪种疾病 68



8. 接种卡介苗的方法 69
9. 接种卡介苗后有什么反应 70
10. 接种卡介苗有什么禁忌证 71
11. 接种麻疹疫苗应注意什么 72
12. 如何服用小儿麻痹糖丸疫苗 73
13. 服用小儿麻痹糖丸应注意什么 74
14. 婴儿湿疹有哪些表现 75
15. 患了湿疹怎么办 76
16. 尿布皮炎如何治疗 77
17. 爱牙要从婴儿做起 78
18. 乳牙的护理 79
19. 婴儿发热如何物理降温 80
20. 如何防治痲子 81
21. 母亲患感冒能否哺乳 82
22. 哺乳期母亲有哪些药不能吃 83
23. 宝宝生病的 12 个信号 84
24. 小儿肺炎 93
25. 小儿腹泻 94



26. 小儿贫血 95
27. 小儿感冒 96

第五部分 日常生活篇

1. 培养良好的生活习惯 100
2. 合理衣着 102
3. 宝宝穿衣应注意什么 105
4. 洗澡有益于新生儿的健康 106
5. 新生儿洗澡应注意哪些事项 107
6. 怎样给新生儿保暖 108
7. 如何给婴儿喂药 109
8. 莫把宝宝包成“蜡炮包” 110
9. 婴儿的枕头多高才合适 111
10. 婴儿需要剪指甲吗 112
11. 注意清洁卫生 113
12. 如何测量体温 116
13. 如何测量呼吸 118
14. 如何测量脉搏 119
15. 宝宝爬行有好处 120



16. 如何训练宝宝做运动 121
17. 婴儿睡眠需要多长时间 122
18. 如何培养宝宝定时大、小便 123

第六部分 家居安全篇

1. 避免登高 126
2. 避免摆弄各种开关 127
3. 家庭物品的放置 128
4. 家庭用药 129
5. 宝宝的玩具 130
6. 卧室 131
7. 客厅 132
8. 厨房 133
9. 浴室 134
10. 阳台 135
11. 汽车 136
12. 注意其他危险 137
13. 玩具的安全检查 138
14. 人工呼吸的方法 139



15. 心脏按摩的方法	140
16. 溺水的急救	141
17. 跌伤的处理	142
18. 出血的处理	143
19. 骨折的处理	144
20. 脱臼的处理	145
21. 煤气中毒的急救	146
22. 触电的急救	147
23. 烧伤、烫伤的急救	148
24. 误食误饮的急救	149
25. 异物的处理	152
26. 耳朵进水的处理	154
27. 外伤的处理	155
28. 跌落事故的处理	156

中国妇幼保健协会 编

中国妇幼保健协会
编

第一部分

新生儿的常见问题





1. 新生儿头上有肿块 是怎么回事

胎儿出生过程中,胎头受母亲子宫口的压迫而发生的头皮水肿,叫产瘤,是正常现象,一般出生后3~4天变小,消失。

产程中用产钳或胎头吸引器等助产时,胎头受到损伤、挤压或撞击而引起胎头在颅骨外、骨膜下出血,医学上称“头皮血肿”,常发生在头顶的一侧,不超过正中中线,压之有波动感,可有鸡蛋大。一般可在宝宝吃奶时,母亲常轻轻抚摸它,在3~8周才能被吸收。血肿随着机化边缘高起,中间凹陷一般也会被逐渐吸收。





2. 新生儿脱白皮 是怎么回事

新生儿在生后 1~4 周内皮肤显得干燥,全身皮肤有白色薄皮脱落,医学上称“生理性脱屑”,不是病,不需处理。





3. 新生儿容易溢乳 是怎么回事

病因 主要原因 新生儿胃的解剖位置与成人不同，胃比较平，贲门口比较松弛，奶水易反流。

☺ 1. 新生儿胃的解剖位置与成人不同，胃比较平，贲门口比较松弛，奶水易反流。

☺ 2. 吃奶前大哭，吸空奶瓶或喂奶时奶头内未充满奶汁，造成吞入空气较多，奶后吐奶。

☺ 3. 奶前翻动宝宝，如抱宝宝来回摇晃，奶后洗澡换尿布动作过大过重。

纠正方法

☺ 1. 吃奶前换好尿布，避免大哭。

☺ 2. 喂奶后将宝宝竖起轻拍背部，使其打出隔来。

☺ 3. 拍完背后顺势将宝宝放在床上，置右侧卧位，尽量不再挪动宝宝。

