



0~2岁 轻松育儿经

——卓莹祥医生安心育儿30讲

卓莹祥◎著

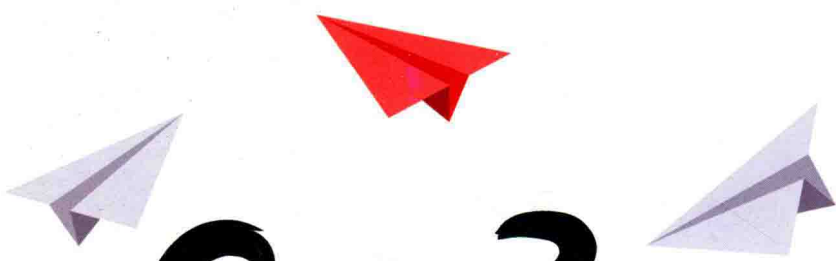


喝母乳的宝宝到底吃饱了吗？
宝宝喝完奶就溢奶，要继续喂吗？
过敏宝宝吃辅食要注意什么问题？
宝宝生病了，该冷静观察还是送医院诊治？

- **资深儿科医师**给新手父母的育儿手册！照顾宝宝比你想象中简单！
- 新手父母较常纠结的**100多个**问题，卓医师的30讲为你答疑解惑！



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社



0~2岁 轻松育儿经

——卓莹祥医生安心育儿30讲

卓莹祥◎著



著作权合同登记号：13-2016-018 号

原书名：新手爸妈真轻松——卓莹祥医师的 30 讲堂，让你安心照顾 0~2 岁宝宝

原著者：卓莹祥

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经开始出版有限公司授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目（CIP）数据

0~2 岁轻松育儿经：卓莹祥医生安心育儿 30 讲 /
卓莹祥著. —福州：福建科学技术出版社，2018. 7
ISBN 978-7-5335-5452-1

I. ① 0… II. ①卓… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 255816 号

书 名	0~2 岁轻松育儿经——卓莹祥医生安心育儿 30 讲
著 者	卓莹祥
出版发行	福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张	10.5
图 文	168 码
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5452-1
定 价	39.80 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



第一章 给新手爸妈的心理建设

问题 1 孩子生病时，别人总认为我大惊小怪，我该怎么办？ 18

问题 2 孩子要不要照书养呢？ 19

问题 3 儿科医师和爸妈是在同一阵线吗？ 20

医师讲堂 孩子生病时，勿过度忧心 21

问题 4 儿科医师扮演什么角色？ 21

问题 5 宝宝感冒了，该不该吃药？ 23



第二章 宝宝的发育

一、照料新生儿宝宝，应格外细心

问题 1 宝宝的肚子大大的，就是胀气吗？ 26

医师讲堂 新生儿基本资料 26

问题 2 体重低于 2.5 千克的低体重儿，要如何照顾？ 27

问题 3 刚出生的宝宝，真的能看见我吗？ 28

医师讲堂 新生儿的视力其实比想象中良好 28

问题 4 宝宝的呼吸声，感觉好像鼻塞？ 29

医师讲堂 应特别留意的特殊呼吸声 30

问题 5 宝宝感冒了吗？ 31

问题 6 宝宝的睡觉姿势像青蛙，是正常的吗？ 32

问题 7 吸吮、觅食、惊跳，是常见的“新生儿反射”？ 33

医师讲堂 你一定要知道的新生儿生理特征 34

问题8 宝宝的每一项反射动作，我们都可以察觉吗？ 35

问题9 宝宝身上的“红斑”与“胎记”会消失吗？ 36

问题10 宝宝“打嗝”是怎么回事？ 37

问题11 宝宝体重怎么变轻了？ 38

问题12 为什么宝宝生出来就有牙齿？ 38

二、2~3个月的宝宝，生长速度突飞猛进

问题1 2~3个月的宝宝有何特征？ 40

医师讲堂 2~3个月的宝宝，和刚出生时差异好大！ 40

问题2 2~3个月的宝宝视力如何变化？ 41

医师讲堂 留意常见的婴儿摇晃症 41

问题3 宝宝是在对我微笑吗？ 42

问题4 如何训练宝宝良好的排便习惯？ 43

问题5 如何为小儿测量身高？ 45

问题6 宝宝昼夜颠倒怎么办？ 46

问题7 如何纠正宝宝吃手指的坏毛病？ 47

三、4个月以后的宝宝，开始意识到周围事物

问题1 宝宝生长发育的简单标准？ 49

医师讲堂 宝宝在4个月后会如何发展？ 54

问题2 为什么我家宝宝的身体尺寸和别人家的差这么多？ 55

问题3 4个月~1岁宝宝，发育特别迅速？ 56

医师讲堂 什么是感觉统合？ 57

问题4 宝宝还未满1岁，囟门怎么合起来了？ 57

问题5 7个月的宝宝就想站了，怎么那么厉害？ 58

医师讲堂 多多留意安全问题 58

问题6 9个月的宝宝怎么还不会爬？ 59

问题7 4个月~1岁宝宝的表达能力怎么样? 60

问题8 宝宝黏妈妈,一刻也离不开? 61

问题9 宝宝发出的“咿咿呀呀”是有意义的吗? 62

医师讲堂 宝宝的语言发展进程 63



第三章 宝宝的饮食

一、新生儿阶段,混乱中学习

问题1 宝宝睡眠时间长,我可以休息吗? 66

问题2 亲喂母乳好像很困难,好想放弃? 67

问题3 宝宝喝奶量有没有简单的准则? 68

医师讲堂 母乳与配方奶的差别 68

问题4 宝宝喝奶量少,间隔时间短,营养就会不够吗? 69

问题5 宝宝的胃口时好时坏,到底有没有吃饱呢? 70

问题6 长辈对母乳没有很支持,我该如何说服他们? 71

问题7 过敏体质的妈妈,喂母乳真的可以吗? 72

医师讲堂 适合过敏儿的配方奶粉 72

问题8 直接亲喂母乳,怎么知道宝宝吃饱了? 73

问题9 宝宝吃奶睡着了怎么办? 73

问题10 宝宝每次喝完奶就吐出来,是吃太多吗? 74

问题11 溢奶到什么样的程度应该就医呢? 75

问题12 宝宝生病了,还能继续吃母乳吗? 75

问题13 怎么改善宝宝溢奶的状况? 76

二、2~3个月的宝宝,试着建立稳定的喝奶模式

问题1 该怎么让宝宝喝奶的时间变得规律? 77

问题2 宝宝一直哭,就表示他要再喝奶了吗? 78

问题3 宝宝呛奶了怎么办? 78

医师讲堂 开始训练宝宝规律喝奶 78

问题4 该让宝宝戒掉夜奶的习惯吗? 79

问题5 宝宝一哭就抱起来,真的会变得很难带吗? 80

问题6 何时添加鱼肝油和钙剂? 81

三、4个月~1岁的宝宝,饮食学问大

问题1 准备让宝宝改为“瓶喂”,可以先做哪些准备? 83

医师讲堂 4个月~1岁的宝宝饮食有哪些大转变? 83

问题2 米麦粉的喂食,有什么需要注意的地方吗? 84

问题3 如何知道宝宝可以喂辅食了? 85

问题4 辅食的喂食从单一食物开始? 86

问题5 喂辅食给过敏宝宝有哪些要小心? 87

问题6 宝宝的辅食调配也有分阶段性的吗? 88

问题7 宝宝不太会吞咽,弄得到处都是怎么办? 89

问题8 直接用汤匙喂米麦粉是不是更好? 89

问题9 长辈常用大骨高汤熬稀饭,会比较健康吗? 90

问题10 宝宝对食物过敏的生理反应? 90

问题11 各阶段宝宝的辅食如何分配? 91

问题12 6个月的宝宝,每天吃2次辅食,会不会太多了? 91

问题13 宝宝好像不喜欢吃辅食,该怎么办? 92

医师讲堂 耐心看待孩子吃辅食 92

问题14 宝宝原本很喜欢吃辅食,却突然不吃,真伤脑筋! 93

医师讲堂 以轻松而认真的态度陪宝宝用餐 93

问题15 宝宝吃了辅食后,排便反而减少,是吃得太少吗? 94

问题16 宝宝吃了辅食后,开始有便秘的问题? 95

问题17 从宝宝的粪便里看到食物纤维,是不是消化不良? 95

问题18 把大人的食物煮到熟烂,也可以给宝宝当作辅食吗? 95

问题 19 宝宝吃辅食后，喝奶量就会变少吗？ 96

问题 20 9 个多月的宝宝，变得不爱吃辅食，是怎么回事？ 96

医师讲堂 多多交流，疑问自然愈来愈少 96

问题 21 宝宝什么时候可以开始吃盐？ 97

问题 22 如何预防宝宝偏食？ 99

问题 23 如何教宝宝使用勺子？ 100

问题 24 怎样教宝宝使用杯子？ 101

四、1 ~ 2 岁的宝宝，开始留意饮食习惯及教养问题

问题 1 怎样让宝宝专心吃饭？ 104

医师讲堂 1 ~ 2 岁的挑战 105

问题 2 1 岁多的宝宝，可以改喝鲜奶吗？ 105

问题 3 宝宝食量很大又长得壮，身高、体重已经超标，要让他吃少一点吗？ 106

问题 4 宝宝胃口太差，可以服用保健食品或药物来促进食欲吗？ 107

问题 5 1 岁多的强壮宝宝，喝奶比吃辅食比例还高，可以吗？ 108

问题 6 母乳可以喂到几岁？该不该强制孩子断奶？ 109

问题 7 宝宝食量小，每餐现做很麻烦，能不能煮一锅慢慢吃？ 109



第四章

宝宝的日常照顾

一、新生儿宝宝，“拉、撒、睡”搞定，一切正常

问题 1 为什么喝母乳的宝宝大便都稀稀的？需要多留意什么吗？ 112

问题 2 宝宝排便次数多，连喝奶都在用力，是为什么呢？ 113

问题 3 为什么宝宝的便便中有血，该怎么处理？ 114

问题 4 宝宝一定要仰睡吗？ 115

医师讲堂 预防婴儿猝死的 8 大守则 116

问题 5 宝宝的头型很奇怪，我们要怎么帮他调整呢？ 116

二、2 ~ 3 个月的宝宝，摸透个人特质是照顾的重点

- 问题 1 宝宝 2 天排便 1 次，是正常的吗？ 117
- 问题 2 喝牛奶的宝宝为什么要多喝水？ 117
- 问题 3 宝宝明明喝配方奶，为什么粪便会稀稀的？ 118
- 问题 4 宝宝的粪便干干硬硬的，就是便秘了吗？如何改善呢？ 118
- 问题 5 2 个月的宝宝，有日夜的概念了吗？ 119
- 问题 6 该让宝宝单独睡一个房间吗？ 120
- 问题 7 我家宝宝的睡眠时间总是很短暂，该怎么办？ 120
- 问题 8 宝宝总是抱着不哭，放下来就哭，怎么办？ 121

医师讲堂 让爸妈苦不堪言的“婴儿肠绞痛” 122

三、4 个月 ~ 2 岁的宝宝，格外留意行动，以保安全

- 问题 1 7 个多月的宝宝刚学会坐，就可以放在儿童椅上吗？ 124
- 问题 2 如何引导宝宝爬行？ 124
- 问题 3 宝宝喜欢坐学步车，会有什么影响？ 125
- 问题 4 宝宝老是哭个没完怎么办？ 126
- 问题 5 怎么处理较大宝宝的挑食问题？ 126
- 问题 6 该怎么为宝宝保养乳牙？ 127

医师讲堂 “睡前最后一口奶”是宝宝蛀牙的主因 127



第五章 保健与疾病

一、新生儿常见生理问题，一次搞定

- 问题 1 为什么会有新生儿黄疸？该怎么照顾？ 130
- 问题 2 喂母乳的宝宝黄疸维持得比较久，就应该喝配方奶吗？ 131
- 问题 3 宝宝的眼屎好多，该怎样清理？ 132
- 问题 4 宝宝的皮肤长出一块块像伤口的结痂，而且有黄色脱屑，要怎么照顾呢？ 132

问题 5 刚出生的女宝宝，下体怎么有分泌物？ 133

问题 6 男宝宝乳房看起来肿胀，挤压后会流出分泌物，会是乳汁吗？

133

问题 7 帮宝宝洗澡时，有时会摸不到睾丸，心里有点怕怕的。 134

二、2个月以后的保健疑问

问题 1 爸妈都是过敏体质，我要如何知道宝宝是不是过敏体质？ 135

问题 2 爸爸过敏的症状很严重，宝宝就一定会过敏吗？ 136

问题 3 爸妈对鸡蛋都过敏，就不要给宝宝吃鸡蛋吗？ 136

医师讲堂 观察宝宝过敏的重点 137

问题 4 想要为宝宝添加益生菌，只要买的奶粉里有益生菌就可以吗？

137

问题 5 怎么挑选适合宝宝的配方奶呢？ 137

问题 6 羊奶比牛奶适合人类，这是真的吗？ 138

问题 7 母乳喂养的宝宝真的比较容易贫血吗？需要帮宝宝补充铁质吗？

138

问题 8 孩子在新生儿检验中，血红素数值是 80 克 / 升，怎么会这样？

139

医师讲堂 治疗的是孩子，还是数据？ 139

问题 9 配方奶中添加二十二碳六烯酸（DHA）、植物黄体素（叶黄素）等成分，都是宝宝需要的吗？ 140

医师讲堂 宝宝的营养不能乱补 140

问题 10 宝宝常常生病，我想为他补充营养素来增强免疫力？ 141

医师讲堂 改善肠胃道功能的益生菌与粪便疗法 141

问题 11 现在孩子有感觉统合问题的频率很高，我需要提早带孩子做检查吗？ 142

三、宝宝的就医问题

- 问题 1 怎样都看不到，是不是要换医师？ 143
- 问题 2 宝宝上次生病剩下的药，适合留着备用吗？ 144
- 问题 3 可以为宝宝准备的家庭备药有哪些？ 145
- 问题 4 宝宝半夜身体不舒服，我就要带去急诊吗？ 145



第六章 常见不适症状的应对之道

一、发热

1. 最重要的是找出发热的原因 148
2. 留意重点及就医时机 149
3. 发热竟然会抽筋，面对热性痉挛勿惊慌 149
4. 仅有发热，无任何其他症状的玫瑰疹 150
5. 新生儿发热必须额外留意 150
6. 掌握 3 大关键，孩子发热不可怕 151
7. 发热照料 3 原则 151

医师讲堂 月龄小的宝宝发热时，应谨慎处理 151

8. 什么样的情况下，才要服用抗生素？ 152
9. 什么叫“预防性用药”？为了预防细菌感染，可以先服用抗生素吗？
152
10. 感冒时一定要吃药吗？ 153
11. 该怎么确认抗生素疗程已完成？ 154

医师讲堂 抗生素的常见问题 154

二、呕吐及腹泻

1. “适度腹泻，让秽物排出体外”是正确观念，自行为孩子止泻反而危险
155
2. 乳糖不耐受时，也会有腹泻和呕吐问题 156

3. 每个大人都有乳糖不耐受 156

三、咳嗽及喘鸣

1. 咳嗽的照料法 157

医师讲堂 遵照医师指示，务必保留常识的判断 158

四、流鼻水、鼻涕及鼻塞

1. 除非特殊状况，流鼻水、鼻塞都不必太紧张 159
2. 面对婴幼儿鼻血问题，谨慎不慌张 159

五、便秘

1. 纯喝母乳的宝宝的排便次数会减少 160

医师讲堂 由便秘联想到的巨肠症（先天性巨结肠症） 161

2. 喝配方奶的宝宝如何调整便秘体质？ 161
3. 宝宝不便秘 3 诀窍——多膳食纤维、适量饮用水、多活动 162

医师讲堂 勿让宝宝变成便秘体质 162

六、眼睛常见症状

1. 新生儿“眼屎”多，无须太过在意 163
2. 结膜炎是婴儿常见的眼部疾患 163
3. 结膜炎合并感冒症状，可能是感染了腺病毒 163

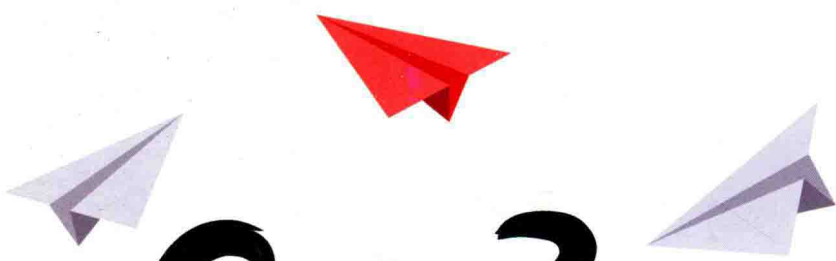
七、耳朵问题

1. 中耳炎一定要服用抗生素吗？ 164
2. 症状及避免复发原则 164

八、皮肤问题

1. 可自行解决的常见症状 166
2. 留意是否为内科疾病的伴随症状 166

医师讲堂 什么样的情况，一定要带宝宝挂急诊？ 168



0~2岁 轻松育儿经

——卓莹祥医生安心育儿30讲

卓莹祥◎著



著作权合同登记号：13-2016-018 号

原书名：新手爸妈真轻松——卓莹祥医师的 30 讲堂，让你安心照顾 0~2 岁宝宝

原著者：卓莹祥

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经开始出版有限公司授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目（CIP）数据

0~2 岁轻松育儿经：卓莹祥医生安心育儿 30 讲 / 卓莹祥著. —福州：福建科学技术出版社，2018. 7

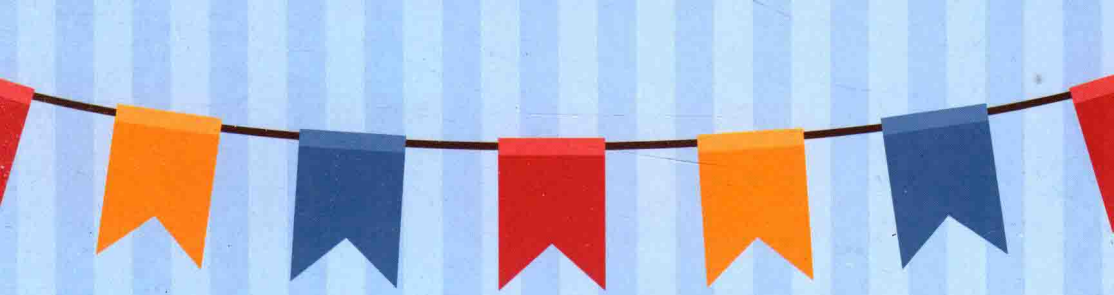
ISBN 978-7-5335-5452-1

I. ① 0… II. ① 卓… III. ① 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 255816 号

书 名	0~2 岁轻松育儿经——卓莹祥医生安心育儿 30 讲
著 者	卓莹祥
出版发行	福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张	10.5
图 文	168 码
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5452-1
定 价	39.80 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



自序

让每个爸妈都能安心照顾新生儿，是我的写书初衷。

当了将近 30 年的小儿科医师，虽然最近几年转做行政业务，但是并没有完全停止临床工作，还是时常需要诊治小病人，回答许多家长的疑惑，偶尔还要接受媒体的采访、发表文章，提供社会大众小儿健康护理的知识与经验。

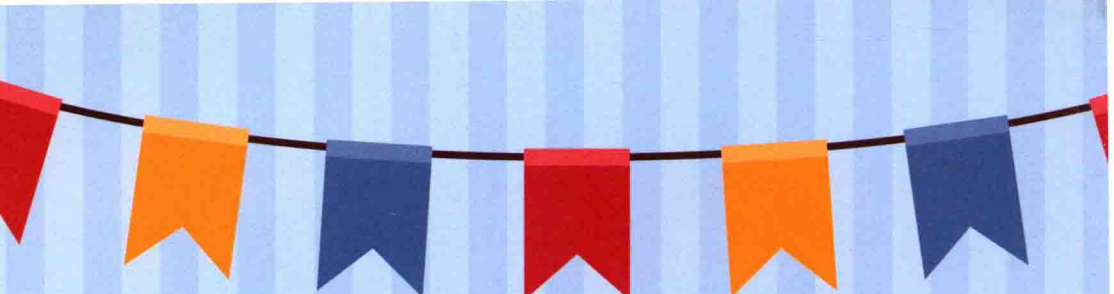
大约半年前，院内的客服主任彩玉建议我将这些资料搜集整理出书，以嘉惠更多的社会大众，我们便从拟定大纲开始，经过多次的讨论、整理、修改，并补充最新资讯，终于完成全书。

我的职业生涯，算是经历了台湾医疗界的巨大变化。全民健保与医患关系的恶化，吓走了很多医学系的毕业生，使得台湾的儿科医师后继无人。目前台湾走入严重少子化的时代，新生人口逐年下降。另外，随着医疗科技的进步，以往常见的儿科重症，例如先天性疾病及一些传染性疾病，都因为筛查工具的增加和疫苗的广泛接种而大量减少，使得儿科医疗工作的性质逐渐有了变动。

现在儿科医师的工作，有相当大的比例，是在处理儿科一般疾病，甚至只是在为儿童照顾者提供一些指导。还好儿科一般疾病有一个有趣的特性，就是多半没有快速有效的治疗方法，但是却又都可以自然痊愈。于是儿科医师的角色就着重在提早发现并发症与重症，以及缓解家长面对孩子一般疾病时不必要的焦虑。所以读者们或许会发现，本书中有很多“没关系”“不必担心”“正常现象”等字眼。

如果因此可以解除为人父母的忧虑，让父母照顾出健康宝宝，也算是达到我的初衷吧！





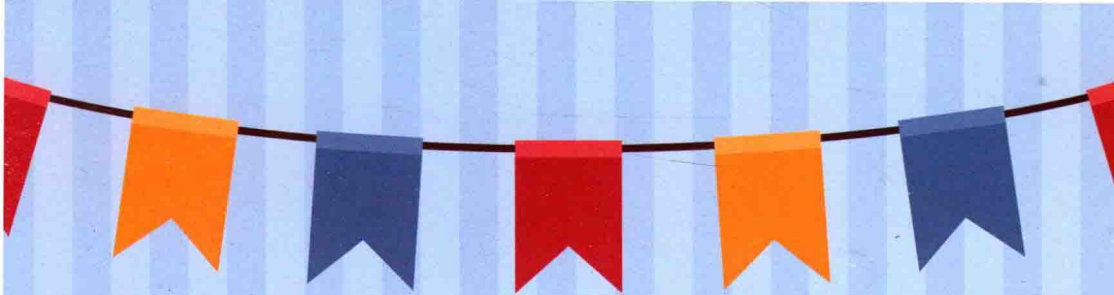
推荐序（一）

卓莹祥医师是与我共事多年的工作伙伴，长期以来我们为了打造让病患安心的医疗环境而不遗余力。尤其卓医师所负责的领域较为特殊，儿科需要面对的不仅是小病患的健康问题，还有家长的忧虑与疑惑。好在卓医师丰富的经验使他一直都能把医疗工作做得游刃有余。

研读卓医师的这本著作，我能深刻体会其用心良苦。近年来，在医疗技术的进步下，儿科医师的工作性质已逐渐转型，为家长医治“心病”的成分恐怕占据了相当大的成分。然而在诊间医患对话的短暂时间，往往有难以为家长完全解惑的遗憾。卓医师秉持着一腔热诚，将其诊间接触到的常见问题，用心集结成书，此书几乎囊括了所有家长心中的基本疑惑，其苦心孤诣尤为可嘉。

如此珍贵的著作，实属难得。诚挚推荐家有婴幼儿的家长拥有本书，作为居家常备宝典，相信对孩子的照料问题便可一扫而空。

台安医院院长 黄晖庭



推荐序（二）

把这本书从头读到尾，自己忍不住想抱怨，这是一本让儿科医师“没饭吃”的书。

行医数十年，也看过不少以医学为题材的书，但不是过度偏向专业，就是内容沿袭教科书的教条，艰涩难懂，很少有像卓医师一样，用数十年亲身的临床经验，加上和家长沟通的实际心得，亲力亲为，写成一本适合所有家长阅读的好书；甚至像我这种和卓医师一样，都是 30 年的儿科医生，又是新生儿专科医师，看完后也感到受用无穷。

在中国，医生的门诊负荷过重，看诊时往往等候时间长，看诊时间短。医生在极有限的时间内，用三两句话打发病人，往往难以解除家长心中的焦虑与疑惑。家长为此带着孩子辗转多家医院，自己花钱、花时间不要紧，也造成幼儿跟着舟车劳顿，接受到太多不必要的检查，不仅压缩幼儿休息时间，更间接导致疾病康复速度变慢。幼儿生病，很多都可不药而愈，像这本书提到的，病好了，往往不是医生的功劳，只是时间到了，症状就消失了……

这本书不是鼓励家长，小儿生病不用看医生，而是建议家长多学习一些基本的育儿知识和初级护理技巧，能让家长在最短的时间内和医生完成最有效的沟通，减少就医次数。

幼儿是国家未来的主人翁，大小症状都不能轻忽。但身为儿科医师，在此还是呼吁家长，多看育儿书，多学一些生病的护理技巧，大家一起来减少就诊次数。

卓医师是我台湾大学医学系的同班同学，我们的学号仅相隔 4 号，大一、