



育儿金典 II

0-3岁婴幼儿养育指南

没有什么比健康更为幸运，让宝宝健康成长，是父母的最大心愿



YINGYOUNG YIHU 100 WEN

婴幼儿医护 100问



【日】 茵部友良 著
韦平和 译



中国轻工业出版社



育儿金典 II
YU ER JIN DIAN II



婴幼儿医拓 100问

日赤医療センター小児科部長
〔日〕 菌部友良 著
韦平和 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿金典Ⅱ/ (日) 菌部友良著; 韦平和译. —北京:
中国轻工业出版社, 2001. 1
ISBN 7-5019-3014-7

I. 育… II. ①菌… ②韦… III. 婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58952 号

Copyright © 2000 Tomoyoshi Sonobe
All rights reserved.
First Published in 2000 by Kodansha Ltd., Tokyo, Japan.
Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001 China
Light Industry Press, China.
Published under license from Kodansha Ltd.

© 2000 年 菌部友良
版权所有。
株式会社讲谈社 2000 年在日本首次出版。
中文简体字版版权 © 2001 年中国轻工业出版社。
由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑: 山 边 李 颖 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 张 颖
版式设计: 赵益东 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 崔 科

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
联系电话: 010-65241695
制 作: 东远先行彩色图文中心
印 刷: 北京博诚印刷厂印刷
经 销: 各地新华书店
版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 26.75
字 数: 601 千字 印数: 1—5000
书 号: ISBN 7-5019-3014-7/TS · 1830
定 价: 48.80 元 (共 4 册), 本册 13.60 元
著作权合同登记 图字: 01-2000-0894

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

2023/6/10

目 录



第1章 哺乳、断奶

- 1 不吃奶粉怎么办?(11个月的男孩)4
- 2 奶粉要喂到什么时候?(1岁零3个月的男孩)6
- 3 哺乳期抽烟对幼儿的影响如何?(6个月的女孩)8
- 4 最喜欢吃母乳(11个月的女孩).....10

第2章 断奶食品及饮食

- 5 不吃疙瘩状的东西(1岁零2个月的女孩).....14
- 6 不吃断奶食品,总是腹泻(1岁的女孩).....16
- 7 开始吃断奶食品后有点便秘(1岁的女孩) ...18
- 8 光吃市场上卖的婴儿食品不好吗?(6个月的男孩)20
- 9 孩子吃得少,不知道该怎么办?(1岁零9个月的男孩).....22
- 10 也许是因为牛奶喝得太多了吧,吃饭少(1岁零4个月的女孩).....24

- 11 喜欢味重的食物(2岁的男孩).....26
- 12 食物不经咀嚼便咽下去(1岁零8个月的男孩).....28
- 13 腹泻时,究竟吃什么好?(2岁零2个月的男孩).....30

第3章 生活方面

- 14 口水多(1岁的女孩)34
- 15 狗粪、猫粪会传染蛔虫!(11个月的男孩) ...36
- 16 与狗、猫一起生活,要注意什么?(1岁零3个月的男孩).....38
- 17 晕车该怎么办?(1岁零8个月的女孩)40
- 18 睡觉受凉、洗澡后发冷会不会感冒?(1岁的男孩).....42
- 19 担心孩子过于肥胖(2岁的男孩)44
- 20 孩子的头磕了(9个月的男孩)46
- 21 日晒不好吗?(2岁的女孩).....48
- 22 退烧有什么方法?(1岁的男孩)50
- 23 感冒时可以洗澡吗?(2岁的男孩)52
- 24 预防感冒有什么方法?(1岁零8个月的女孩).....54
- 25 海外旅行该注意什么?(2岁零6个月的男孩).....56
- 26 不能给孩子吃花生米吗?(2岁的男孩)58

- 27 运动员饮料喝多少都可以吗?(1岁零11个月的男孩).....60

第4章 眼、耳、鼻

- 28 斜视(1岁零7个月的男孩).....64
- 29 倒睫毛(睫毛内翻症)(3个月的男孩).....66
- 30 孩子在近处看电视,对眼睛不好吗?(2岁零1个月的男孩).....68
- 31 急性中耳炎(2岁零1个月的女孩).....70
- 32 两耳前有小孔,需要做手术吗?(1岁零5个月的男孩).....72
- 33 不让掏耳朵(1岁零2个月的女孩).....74
- 34 经常流鼻血(1岁零1个月的男孩).....76
- 35 打呼噜,有办法吗?(9个月的女孩).....78
- 36 不住地流鼻涕(1岁的男孩).....80
- 37 预防上颌窦积脓(鼻窦炎)有何方法?(1岁零11个月的男孩).....82
- 38 请介绍一下有关腺样增殖的情况(1岁零6个月的男孩).....84

第5章 牙齿、口腔

- 39 还没长牙(11个月的女孩).....88
- 40 上唇系带(1岁零7个月的女孩).....90
- 41 上下齿咬合反了?(1岁零7个月的男孩).....92

- 42 什么是正确的刷牙方法?(1岁零3个月的女孩).....94
- 43 听说,奶瓶会引起蛀牙,是真的吗?(1岁零1个月的男孩).....96
- 44 什么是舌系带缩短症?(1岁零6个月的女孩).....98
- 45 严重的口腔炎(1岁的男孩)100
- 46 鹅口疮(念珠菌性口腔炎)(6个月的女孩) ...102
- 47 疱疹性口腔炎(1岁零2个月的女孩).....104

第6章 过敏与皮肤病

- 48 特应性皮炎(1岁零6个月的女孩)108
- 49 猫过敏(2岁零2个月的男孩).....110
- 50 念珠菌性皮炎(1岁零4个月的女孩)112
- 51 担心类固醇软膏的副作用(5个月的男孩)114
- 52 发现新的黑痣,将来会不会成为皮肤癌?
(1岁零10个月的男孩)116
- 53 被医生诊断为水疣后,怎么办?(1岁零4个月的男孩)118
- 54 草莓状血管瘤(1岁零9个月的女孩)120
- 55 痣会消失吗?(1岁零9个月的女孩).....122

第7章 排 泄

- 56 灌肠会不会养成毛病?(1岁零9个月的男孩)126
- 57 大便一会儿一点,整天总是出,屁股发红溃烂(1岁零10个月的男孩)128

第8章 生 病

- 58 吃了退烧药体温一下子就下去了,会不会有问题?(1岁零1个月的男孩)132
- 59 退烧药的用法(1岁零8个月的男孩)134
- 60 指甲向上翘、易裂,是不是体质问题?(1岁零6个月的女孩)136
- 61 愤怒痉挛可以放任不管吗?(1岁的男孩) ...138
- 62 热性痉挛会不会养成毛病?(7个月的女孩)140
- 63 哮喘性支气管炎(1岁零5个月的女孩)142
- 64 一睡觉便咳嗽,有时甚至呕吐(1岁零2个月的女孩)144
- 65 患了小儿哮喘,该注意什么?(1岁零6个月的男孩)146
- 66 饭时、饭后,捂着胃叫疼(1岁零11个月的女孩)148
- 67 身体发黄,担心是黄疸(2岁零3个月的

	男孩)	150
68	脑积水(5个月的男孩).....	152
69	身长发育不全症(2岁零3个月的男孩).....	154
70	关节嘎巴嘎巴响(10个月的女孩).....	156
71	什么是生长痛?(2岁零1个月的男孩).....	158
72	1岁的女儿总是出白带,是不是有病? (1岁零2个月的女孩)	160
73	乳房大,医生说是性早熟症(1岁零6个 月的女孩)	162
74	移动性睾丸要不要做手术?(1岁零8个 月的男孩)	164
75	阴囊水肿会不会自然痊愈?(1岁零3个 月的男孩)	166
76	不翻阴茎,就会成为包茎吗?(1岁的男孩) ...	168
77	腹股沟疝(8个月的女孩).....	170
78	痔疮会自然痊愈,是真的吗?(1岁零2个月 的女孩)	172
79	患了肠套叠,需要注意哪些事项?(1岁零6 个月的男孩)	174
80	左胸下长出一只额外的奶头(2岁零1个 月的男孩)	176
81	长出脐疝了,怎么办?(1岁零3个月的女 孩)	178
82	严重的罗圈腿,很容易摔倒(1岁零7个月	

- 的女孩)180
- 83 X线和麻醉有什么影响?(1岁零3个月的男孩)182
- 84 得了两次幼儿急疹(2岁的男孩).....184
- 85 有没有因手、足、口病而死掉的?(1岁零6个月的男孩)186

第9章 预防接种

- 86 热性惊挛与预防接种(1岁零2个月的女孩)190
- 87 小儿麻痹症的预防接种(2岁的女孩)192
- 88 如何进行预防接种?(1岁的女孩).....194
- 89 预防接种前得了感冒并吃了药,效果会怎样?(2岁的女孩)198
- 90 听说、潜伏有麻疹病毒的话,将来会发展成可怕的病,是真的吗?(1岁零7个月的男孩)200
- 91 接受麻疹预防接种后,发烧了,怎么办?(1岁零8个月的女孩)202
- 92 听说,即使接受了水痘预防接种,将来也会得带状疱疹,是真的吗?(1岁零5个月的女孩)204
- 93 麻疹预防接种(1岁零5个月的女孩)206
- 94 风疹预防接种(1岁零8个月的男孩)208

- 95 如何接种流感疫苗?(1岁零8个月的男孩)210
- 96 过敏体质与预防接种(1岁零3个月的女孩)212
- 97 丈夫将调到美国工作(1岁零1个月的男孩)214
- 98 麻疹、风疹要预防接种2次?(1岁零7个月的女孩)216

第10章 药

- 99 如何喂药好?(1岁零3个月的女孩)220
- 100 吃剩的药怎么办?(1岁零8个月的女孩)222

禁上重

哺乳、断奶

众所周知，母乳中含有预防婴儿疾病的免疫成分和预防发生过敏症等有益成分。而且，通过母乳喂养，还能密切母婴关系。由于这些原因，希望母乳喂养的人越来越多。然而，在当今社会中，还是有些人尽管作了努力，仍难以用母乳喂养婴儿。虽然如此，也没有必要烦恼。只要你充满爱心，用奶粉喂养，孩子也一样健康成长。关键是：母亲要充满爱心！

那么，母乳喂养如愿以偿地继续下去的时候，就面临着断奶的问题了。关于断奶也是众说纷纭的，似乎有许多母亲都为此而苦恼。如果营养充足，母婴关系、教育等都很正常的话，断奶时母亲的定夺将尤为重要。我的看法是：无论是继续喂奶，还是断奶，都不要



感到歉疚，完全可以心安理得地去做。对在婴儿体检时遇到的母亲我就是这么回答的，而这么说了之后有些母亲仍然苦恼不已时，我就这样安慰她们：“听我

母亲讲,我吃母乳一直吃到2岁。而我的恩师、川崎病的发现人、著名的川崎富作博士竟然吃到7岁。不过,最后也就是吸吸而已,说到底不过是当作精神镇定剂罢了。”

可想而知,这样一说许多母亲面色会放松一些了。虽说以前很多人长期一直吃母乳,但川崎先生的母亲、本人的母亲想必也曾多少苦恼过吧?社会在发展,可是喂奶的种种苦恼也许任何时代都大同小异吧?



不吃奶粉怎么办？

11 个月的男孩

问 体检时，医生说：“光吃母乳，有可能会缺铁。”我儿子一直吃母乳，所以讨厌奶粉。现在我想断奶，希望您谈谈在营养方面有什么建议。

答 母乳喂养的好处是人所皆知的，但光靠母乳是不足以让您的孩子健康成长的，因此一般都考虑从出生 5 个月左右开始吃断奶食品，最后在 1 岁左右断奶。

日本进行过一项调查，发现许多婴幼儿都缺铁，而且





这段时期的慢性缺铁将有可能影响大脑的发育，因此强调补铁的重要性。

母乳中含铁虽少，但婴儿容易有效吸收，因此如果注意通过食物补铁，完全可以达到人体所需要的铁。但吃奶多的婴儿往往有缺铁的趋势。

其原因在于，在这个时期即使千方百计地让婴儿吃断奶食品，也很容易发生缺铁。再者，有些母亲从怀孕时起就贫血，尽管在怀孕时进行治疗，但产后需要大量补铁，却往往不太注意。

如果母亲体内缺铁，生下来的婴儿从母体获得的铁就较少，出生后所吃的母乳中所含的铁也就会较少。

到了1岁左右，母乳最好控制在1天300~400毫升。要注意：如果吃母乳太多，一天所需要的能量一半以上从母乳摄取的话，固体食物摄取就会变少，从而引起缺铁。另外，1岁前的孩子，如果喝牛奶偶尔也有可能因肠出血而引起贫血，因此牛奶在1岁以后再喝为宜。

含有跟踪奶的奶粉避免了这些问题，它含有丰富的铁，在营养上是十分出色的食品，因此向你们大力推荐。如果孩子无论如何也不肯喝的话，可通过饮食来补充。食物中含有优质的蛋白质和维生素C时铁较易吸收，因此最值得推荐的便是红色的鱼、肉类、大豆类等等，当然还包括绿、黄色蔬菜，在饮食上注意营养搭配。另外，还建议使用铁锅。

贫血的程度可以看婴儿的嘴唇颜色。在公园之类的地方与其他孩子比较一下，如果认为缺血色的话，就到小儿科就诊，作个检查，必要的话还应接受治疗。

奶粉要喂到什么时候？

1岁零3个月的男孩

问

儿子吃断奶食品很顺利，现在一天三顿都与家人一起用餐。奶粉上写“仅吃牛奶和食物营养不足，有必要吃些奶粉”，到底奶粉要吃到几岁呢？

答

现在为那些不能吃到母乳的婴儿开发了婴儿奶粉，确实救了许多不能吃到母乳的婴儿的命。奶粉目前仍在不断地改进，从20~30年前开始，在营养上就已经达到了接近母乳的水平。此外，现在市场上出现了跟踪奶，用于9个月以后的婴儿。由于婴儿必须在短期内发育成长，因此婴儿奶粉一般脂肪含量比蛋白质还要多，而跟踪奶减少了脂肪成分，增加了蛋白质。

跟踪奶的产生有以下背景：

(1) 给9个月到1岁的婴儿喂牛奶时，偶尔出现过肠出血；

(2) 牛奶的优点是，其中优质的蛋白质和易

