



妈妈最该读的 儿童保健书

韩珊珊 编著



 郑州大学出版社

妈妈最该读的儿童 保健书

主编 韩珊珊

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

妈妈最该读的儿童保健书/韩珊珊编著. —郑州:
郑州大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5645-1893-6

I. ①妈… II. ①韩… III. ①儿童-保健-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125040 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 张功员

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本: 710 mm×1 010 mm 1/16

印张: 12.75

字数: 210 千字

版次: 2015 年 4 月第 1 版

印次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-1893-6 总定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换



内容提要

0~6岁孩子处于生长发育的初期,身体抵抗力相对较弱,气候变化、饮食不当等多种主客观原因都很容易导致孩子生病,所以,妈妈对孩子的保健护理就非常重要。

本书是一本孩子健康成长的必备工具书,全书以通俗易懂的语言,向广大父母全面介绍了在孩子的成长中所需要掌握的基础保健护理常识、原则、误区、方法等,并结合不同年龄段及孩子受伤生病时的具体情况推介了很多有效管用的保健护理办法,相信一定能给众多妈妈以实际的帮助和指导。



目录

第一章 儿童保健基本常识	1
一、如何知道孩子生病了	1
二、为孩子准备的小药箱	3
三、安全用药	4
四、家庭药品的保管	6
五、怎么给孩子喂药	8
六、如何选择孩子的饮食	9
七、就医指南	13
八、接种疫苗	15
九、如何保护好孩子的眼睛	18
十、四季养生促健康	19
十一、如何让孩子长高	21
十二、感知训练提升孩子智力	23
十三、如何给孩子挑选枕头	24
十四、如何帮助孩子防蚊	26
十五、如何培养孩子讲卫生的好习惯	27
十六、如何喂养婴儿	29
十七、如何给孩子做按摩	30
十八、如何观察孩子的病情	34
十九、如何为患皮肤病的孩子做清洁	36
二十、如何让患病孩子吸收营养	38
二十一、如何护理孩子的伤口	40
二十二、儿童与“生长痛”	41
二十三、妈妈何时不宜吻宝宝	43

二十四、帮宝宝戒掉生活中怪癖行为	45
二十五、夏季如何做好防晒工作	46
二十六、发育性协调障碍早期警告表现	48
第二章 0~1 岁婴儿的保健	50
一、生理、病理特点	50
二、膳食特点及饮食卫生	52
三、常见的保健与护理问题	56
四、婴儿的运动保健	59
五、抚触宝宝有好处	61
第三章 1~3 岁幼儿的保健	63
一、遵循孩子的生理、心理特点	63
二、膳食特点及饮食卫生	64
三、常见的保健与护理问题	67
四、幼儿的运动保健	70
五、幼儿的合理膳食	72
第四章 3~6 岁儿童的保健	75
一、生理、病理特点	75
二、膳食特点及饮食卫生	78
三、心理特点	79
四、常见的保健与护理问题	81
五、学龄前儿童的运动保健	83
六、学龄前儿童的营养保健	84
第五章 儿童遭遇事故、伤害后的护理	87
一、中毒	87
二、中暑	89
三、体温过低	90
四、烫伤	91
五、蜇伤	93
六、切割伤	94
七、扭伤	96

八、呼吸困难	97
九、触电	100
十、溺水	101
十一、宠物咬伤	103
十二、鱼刺卡进喉头	105
十三、异物进入眼睛	106
十四、异物进入耳朵	107
十五、异物进入鼻子	108
十六、异物进入食管	109

第六章 儿童常见病的护理	111
一、儿童腰背疼痛	111
二、婴幼儿肛肠病	113
三、发热	114
四、百日咳	116
五、腹泻	118
六、便秘	119
七、新生儿黄疸	121
八、新生儿尿布疹	123
九、贫血	125
十、惊厥	127
十一、痉挛	128
十二、尿结石	130
十三、鼻出血	133
十四、消化不良	134
十五、猩红热	136
十六、鹅口疮	138
十七、肺炎	140
十八、水肿	141
十九、湿疹	144
二十、佝偻病	145
二十一、红眼病	146
二十二、孤独症	148

二十三、呕吐	150
二十四、脐炎	153
二十五、遗尿	154
二十六、咽炎	156
二十七、哮喘	159
二十八、鼻塞	162
二十九、打呼噜	165
三十、传染性单核细胞增多症	167
三十一、小儿痢疾	169
三十二、手足口病	171
三十三、风疹	173
三十四、新生儿乙肝	174
三十五、痄子	175
三十六、蛲虫病	176
三十七、扁桃体炎	177
三十八、流行性腮腺炎	178
三十九、水痘	179

第七章 儿童保健的 10 大误区

一、孩子不生病时不用体检	180
二、用米糊来代替奶粉	182
三、盲目给孩子补钙	184
四、输液比吃药好	186
五、消炎药可消一切炎症	187
六、游泳是最适合孩子的运动	189
七、孩子黄瘦就需要大补	190
八、杜绝一切“零食”	191
九、孩子每天应该多吃鸡蛋	193
十、孩子要穿得厚厚的	194

第一章 儿童保健基本常识



一、如何知道孩子生病了

菲菲虽然不到3岁,却是儿童医院的“常客”,病历本上写满了菲菲的症状。因为菲菲还不能准确地表达自己的感受,所以妈妈也很难知道菲菲身体的真实状态。菲菲三天两头不是咳嗽、感冒,就是拉肚子、皮肤过敏。

为此,菲菲妈妈每天都担惊受怕。看到妻子为了照顾孩子发愁,菲菲的爸爸决定向医生请教一下。医生听了他们的描述之后,告诉他们“孩子小,免疫力差,很容易生病,而且孩子小不能完整、准确地描述自己的感受,所以家长应该多注意孩子的日常行为,从他们的行为中判断他们的意愿与身体状态。”

通常情况下,妈妈可以通过观察孩子吃奶、小便情况、面色、哭声及精神状态等方面判断孩子是否生病。大部分妈妈以吃奶情况和哭声作为孩子是否生病的主要依据。如果孩子吃奶量减少,吸吮无力,或不吃奶,都是生病的先兆。

同时妈妈也要注意区分孩子的哭声,如果宝宝哭声洪亮,还边哭边伸动四肢,可能是饿了。如果孩子哭的时候,两眼发直,哭声短促急躁,或者高声叫喊,就需要尽早去医院进行检查了。因为孩子小骨骼还没发育完全,所以父母要十分注意对孩子关节的检查,避免孩子发生骨折等症状。同时还要观察孩子的衣服等看看上面有没有沾到异物。

初为人父人母的家长,在孩子生病的时候经常表现得手足无措。其实,父母越是遇到孩子生病越需要镇定冷静,不能慌张。当孩子满一周后,来自母体的免疫抗体就会消失,而孩子自身的免疫系统还没有完善,这段时间孩子就容易生病。所以孩子生病属于自然现象,爸爸妈妈们不要过于担心。那么,怎样才能让宝宝健健康康呢,家长需要注意以下几个方面。

◆ 喂食要合理

孩子出生之后要尽可能用母乳喂养。4个月以后,因为孩子生长较快,不管是母乳喂养还是人工喂养都不能满足宝宝生长的需求,因此需要添加辅食。

宝宝新陈代谢旺盛,因此对水的需求量很高。宝宝缺水的危害很大,当体内水分缺失量占体重的2%时,宝宝会有口渴的感觉,并会出现少尿的情况;当缺水量占体重10%时,宝宝会表现出烦躁不安,免疫力下降等;缺水量占体重20%以上的时候,甚至还会有生命的危险。所以,每天需要给宝宝定量补充水分。根据研究表明,宝宝每千克体重每日需水量为100~160毫升。喂宝宝的水最好选取白开水。

◆ 保证孩子的睡眠质量

孩子在生长发育的阶段生活要有规律,睡眠要充足,因此,让孩子养成睡午觉的好习惯很重要。

◆ 加强锻炼

要让孩子多到户外活动,在秋冬季进行日光浴、空气浴,增加孩子皮肤、呼吸道对冷空气的适应能力,以减少疾病的发生。

◆ 营造和谐的家庭环境

孩子在成长过程中,深受家庭环境的影响。要给孩子营造一个和谐、温暖的环境。如果经常对孩子进行体罚,会让孩子长期处于忧虑、恐惧的状态中,这样就会使他们的免疫力下降,从而导致疾病入侵。

◆父母正确对待疾病

父母一定要端正自己的态度,正确看待孩子生病这件事,以孩子发热为例。

孩子发热是机体抵抗疾病的生理防御的正常反应。发热时,机体代谢速度加快,抗体生成增多,免疫功能活跃,肝脏解毒能力增强,有利于消除疾病。如滥用药物降温,不但会破坏机体对疾病的正常反应,还会影响病情的诊断、治疗和病程。对于没有惊厥史,体温在 39℃ 以下的中低度发热的孩子,应遵医嘱用药。

◆药物预防

药物预防是疾病预防的关键所在。妈妈要根据医生的嘱咐,定期给孩子进行药物预防,这样可以提高孩子的免疫力,减少患病的可能性,做到早预防早治疗早康复。

二、为孩子准备的小药箱

小齐与身为护士的小刘是一对好姐妹,同时步入了婚姻的殿堂。在结婚一年之后,两人又几乎同时迎来了自己的宝宝。

因为小刘在大学时学的是护理专业,因此在照顾宝宝方面很有一套,而学新闻专业的小齐在初为人母之时则经常会乱作一团。

小齐与小刘经常会碰面交流育儿经验,交谈之下,小齐从小刘那里学到了不少知识。小刘告诉小齐要在家中为孩子准备一个专属小药箱,这样在孩子生病的时候就能及时有效地为孩子消除病痛。特别是对于那些有先天性缺陷的孩子,小药箱更是不可少。

小齐回家之后,立刻向医生咨询,问清楚了使用方法,也给自己的宝宝预备了专属的小药箱。从此之后,孩子感冒时再也不用着急着向医院跑了。

每个有孩子的家庭都应该备上一个家庭小药箱,这样,在孩子遇到突发情况,如轻微发热、感冒时,就不用急急忙忙地带着孩子赶往医院了。

因为孩子的体质不同家庭的常备药品也有所差异。常备药品主要是预防常见疾病,如感冒、腹泻、消化不良等。如果家中的孩子患有癫痫、过敏性疾病或者支气管哮喘等疾病,家庭应该多备一些治疗此类疾病的药物。

那么小药箱里都应该放哪些东西呢?

退热药: 婴儿因为抵抗力较弱经常会发烧, 适合婴幼儿用的退热药主要包括泰诺林或百服宁、美林, 如果婴幼儿有过高热惊厥等病史还要准备一些阿苯片。

抗感冒药: 治疗感冒的西药有泰诺感冒片、臣功再欣; 中药有宝婴丹、小儿感冒冲剂、小儿热速清、金莲清热颗粒、猴枣散、健儿清解液等。

解痉止痛药: 颠茄合剂等。

助消化药: 微生态药物, 如金双歧、乳酶生、妈咪爱、小儿胃宝等。

抗过敏药: 氯苯那敏、开瑞坦等。

止咳药: 西药有息可宁、沐舒坦、奥特斯、富露施等, 中药有儿童清肺口服液、川贝枇杷糖浆、小儿消积止咳口服液等。

止吐药: 吗丁啉糖浆、胃复安等。

催吐药: 阿朴吗啡等。

止腹泻药: 双歧杆菌、复方乳酸菌营养剂等。

外用药: 创可贴、湿疹膏、百多邦、京万红、眼药水、风油精、清凉油、扶他林、消炎软膏, 以及治疗擦伤或摔伤的药膏等。

特殊用药: 患儿常见疾病与慢性疾病的药物, 包括抗癫痫药、平喘药等。

婴儿用直肠温度计(因为有数字显示, 比传统的水银温度计要安全方便且准确很多), 儿童用液体镇痛药(注意不含阿司匹林, 如布洛芬)。

棉签: 喂药器、小量杯或者量勺; 压舌板, 主要是用来检查咽喉肿痛。

热水袋和冰袋; 手电筒, 主要方便家长给孩子检查耳、鼻、喉和眼睛等的情况; 急救手册, 帮助家长应对紧急情况; 外用酒精, 用来给温度计、镊子、剪刀消毒。

凡士林油或甘油, 主要是抹在直肠温度计上, 做润滑用; 锋利的剪刀, 在紧急情况下剪开衣物; 镊子, 用来清理伤口处的碎片和脏东西; 绷带; 薄纱布(1.5~5 厘米宽); 纱布垫(5 厘米×5 厘米和 10 厘米×10 厘米); 医用胶布; 杀菌棉花球。

三、安全用药

小丽 3 个月的宝宝最近总是无缘无故地呕吐, 白天精神非常差, 晚上彻夜

啼哭,怎么哄都不管用,这可把小丽给急坏了。于是,小丽赶紧带宝宝去医院做了一个全面的检查。原来,这是由于小丽前段时间给宝宝使用解热镇痛类药物不当引发的药源性肝病。

医生嘱咐小丽:“宝宝还小,不可随便用药,以后给宝宝用药要注意安全,否则很可能给宝宝带来更大的伤害。”小丽连连点头,表示自己以后一定会注意的!

婴幼儿是十分特殊的用药群体,因为婴幼儿的各个脏器还没有发育完全,骨骼与神经系统也没有发育完善,新陈代谢也与成人不同,这样就造成孩子的药物反应与成人也有所差异,如果只是简单地认为将成人药量减少就是婴幼儿用药,就危险了。

◆退热药

发热是人体对侵入体内的病毒或细菌所产生的一种防御反应。人体发热时吞噬细胞的能力增强,身体中的抗体增加,有利于抵御和抑制病原体的生存和繁殖,对人体是有利的。所以,当孩子低热或中热时,最好先不要着急给孩子用退热药,特别是新生儿,体温调节能力还不完善,退热药更要慎重使用。

◆止咳祛痰药

止咳祛痰药种类很多,如果使用不当会给孩子带来不良的后果。所以在给孩子服用止咳祛痰药时,要分析咳嗽的原因、性质,根据具体情况来选取止咳祛痰药。

◆腹泻药

季节更替时,孩子就容易患上腹泻,这让家长既担心又头疼。在给孩子使用腹泻药的时候,家长一定要详读说明书或者听从医生指导。千万注意用药安全,不可随意给孩子用药,否则,不但治不好孩子的病,而且还可能带来其他的危害。

◆维生素类药

在孩子的成长发育过程中,维生素起到了很重要的作用,但是物极必反,很多药用维生素都有一些不良反应,甚至毒性反应,比如脂溶性维生素(包括维生素A、维生素D、维生素E等),如果长期服用或者用量过大就会出现中毒现象。如果摄入过多的鱼肝油(含维生素A与维生素D)就会引起发热、厌食、肝肾功能受损、烦躁等不良反应。维生素A补充过量会破坏孩子的软骨细胞。水溶性

维生素(包括B族维生素、维生素C等)虽然较为安全,但也不宜多吃,所以在给孩子使用此类药物时也必须遵医嘱。

◆钙剂

因为孩子成长过快,需要合理补充营养物质才能满足孩子的生长需求,钙就成为孩子继续补充的营养物质。但即使给孩子使用钙剂,也一定要注意用药安全。

◆驱虫药

孩子体内极易生长寄生虫,很多家长会选择给孩子使用驱虫药。驱虫药的原理就是让寄生虫的虫体在药物的作用下收缩、痉挛,失去活动能力,不能依附在肠壁上,最后排出体外。但在用药前,家长应详读说明书或询问医生的意见,然后再正确用药。

四、家庭药品的保管

小朱很重视女儿媛媛的健康,平时为孩子准备了很多常用药,以备不时之需。因为小朱平时工作很忙,经常忘记查看这些药。一次媛媛在夜里突然发起了高烧,小朱立刻想起了自己准备的小药箱,结果仔细地寻找了半天,却无奈地发现孩子的退热药大部分都已经过期了,自己也忘记补充新的退热药。最后,小朱只能带着孩子赶往医院,弄得大人孩子都疲惫不堪。

妈妈给孩子准备小药箱是没错的,但是很多妈妈不知道要如何储存药品,导致在使用的时候,不能及时地找到需要的药物或者药物变质不能使用。

家庭自备药品要进行分类保管,放到孩子够不到的地方。要将口服药和外用药、急救药与常规药、儿童药和成人药分开保管并标记清楚。

家里常备的药物最好能放到玻璃瓶中保存,而且最好能找到棕色玻璃瓶,把药物放在瓶中之后,把盖子拧紧。如果使用曾经装过其他药品的瓶子,要清洗干净并晾干,然后更换标签,以防混淆。标签要保持完整,药名要清晰、正确,最好能把药物的名称、用途、使用方法、用量、有效日期标注清楚。

人们把上述步骤做完之后,往往就会把药物放到一边,不再管理了。其实这样的做法是大错特错的。将药物保存好之后,要注意检查药物的有效期与失效期。过期的药物要淘汰,随时添进新的药物。有些零散的药物没有标明有效

期,可以从外观上来判断其是否变质。

从外观判断药物是否变质,可以从以下几个方面入手。

◆对于针剂,要观察其颜色有无改变,是否沉淀分层,出现浑浊、霉点、絮状物或者固体结晶都说明药物已经发生变质。

◆白色药片如果颜色变深、变黄,出现花斑、霉点、潮解等也属于变质现象。

◆糖衣片如果表面出现褪色、露底、裂开、发霉等现象也说明已经变质。

◆糖浆如果出现很多沉淀、发霉也属于变质现象。

◆冲剂类药物,如果发黏、结块、溶化说明也已经变质了。

◆眼药水如果过期就会出现有絮状物、结晶。

◆眼药膏或者其他药膏如果干涸、水油分离、有难闻的气味等也说明已经变质。

因为药物极易受到外界的影响而发生变质,所以应该放在避光、阴凉、干燥的地方保存。具体的药物保存措施有以下几种。

免疫预防用药、微生态药物以及生物制剂等,可以放到冰箱中保存。

对于酒精、碘酒等,要密封保存。

对于中成药,要注意包装盒存放,中成药非常容易受潮,夏天更容易发霉、生虫,要放在瓶中保存。

蜜丸,要放于通风、干燥、阴凉处,而且注意不要久存。

对于容易受潮变质的药物,如氯化钙、苯妥英钠片、含碘喉片、维生素 B₁片、颠茄片、阿司匹林、硫酸亚铁、酵母片、苯巴比妥、胃蛋白酶、胰酶片等,要密封保存。

注意家庭的常备药要放在孩子接触不到的地方,对于毒、麻药品等要加锁保存,万不可让儿童误服。

家里在保存药物时要格外注意,有些药物是不适合保存的。不宜保存的药物有如下几种。

抗菌药物,一般治疗时需要满一个疗程,如果剩下的药不足一个疗程,不适合与其他抗菌药物混合使用,这些药物保管起来不仅麻烦,还容易与其他的药物相混合,不适合长期保存。

阿司匹林虽然是常用药,但是因为其容易分解,而且分解后会对肠道、胃道产生刺激,所以不宜久存。

那些保质期短且没有保存价值的药物,如微生态药物、胃蛋白酶合剂等药物,都不适合在家里保存。

有效期短,而且需要冰箱冷藏、价格较为便宜的药品,不适合多储存。

容易受潮变质的药物、需要避光保存的药物等不适合保存。

无法判定用途及生产日期的药物等不适合保存。

五、怎么给孩子喂药

晓晓是个细心的妈妈,孩子的衣食住行,晓晓都处理得得心应手。但是一碰到孩子生病,这位一直很淡定的妈妈就慌了手脚。

每次给孩子喂药,她总是嫌药太苦,不管晓晓怎么劝都不管用。但是不给孩子吃药,病又好不了,这可急坏了晓晓和家人。晓晓决定向其他的好友取取经,了解一下她们是怎样说服孩子吃药的,一问才知道“喂药难”是一个普遍现象。

每次一碰到孩子吃药,家长都会感到十分棘手——用尽了各种方法,强灌、哄骗或者把药与果汁搅在一起,但是最后都败下阵来。那么,要怎样才能把药送到宝宝的嘴里呢?

父母要顺利给孩子喂药,就一定要抓准时机,动作迅速,然后再给孩子喝水或者果汁来缓解苦味。除此之外,给孩子喂药时,还可以采取以下措施帮助孩子。

◆要降低药的苦味

药的苦味是孩子抗拒吃药的主要原因。尤其是药粉,一定要用水稀释后再让孩子喝,一来不会让药太苦,二来方便孩子下咽。不过,稀释时不要用太多开水或果汁,防止孩子因为喝的药太多,而产生抗拒心理。特别要注意的是,未满3个月的婴儿容易呛着,所以只能喝清水稀释的药。

◆奶瓶喂药法

因为孩子年龄较小,因此可以用婴儿平时惯用的奶瓶进行喂药,这样的方法既简单又快捷。趁孩子肚子饿的时候,把药倒入奶瓶中,这时候看到平时喝的奶瓶,孩子会本能地将药喝下去。如果是糖浆,可以加一点儿水,让孩子容易吸食。如果是药粉,加水搅匀,但水不宜过多。喂过药的奶瓶不用立刻用水洗

净,可以等到孩子口渴时,与清水混在一起喝,这样奶瓶里残留的药就不会浪费掉了。

◆汤匙喂药法(糖浆药水)

把糖浆倒在汤匙上,妈妈用一只手把孩子的身体与手抓紧,避免孩子反抗,另一只手捏住孩子的下颚让其把嘴张开,然后爸爸用汤匙把药送到孩子舌根近喉咙处。这样孩子感到药苦的时间短,同时又能避免药水洒出嘴外。如果孩子用舌头把药水挤出来,要用汤匙接住,再次送入孩子口中。如果汤匙上有残留的药物,可以加点水,再次送到孩子嘴中。

◆吸管喂药法(糖浆药水)

妈妈用吸管将药水吸起,从孩子的嘴角喂入。值得注意的是,在使用吸管时,不可将吸管送到孩子的喉咙深处,避免孩子被药水呛着,最好的方法是使用管径较小的吸管。吸完药后,再吸一些水喂给孩子。

◆用手将药涂在婴幼儿口里(药粉)

妈妈将手洗净,然后将药粉中倒入一点水,搅成糊状,用手指将药粉涂在孩子的嘴角内侧,再给孩子喝些水。

切记,万不可将药和奶混在一起喂孩子,因为一些药物与蛋白质混合后药效会消失。

六、如何选择孩子的饮食

小吴家的龙龙转眼已经3周岁了,调皮捣蛋是小龙龙最喜欢的事情,他经常拿着自己的机关枪对着小吴夫妇,同时发出“嘭嘭”的声音(机关枪发射之后的声音),时常逗得小两口大笑不止,家里有了这样一个小机灵鬼儿,生活也变得丰富多彩起来。

但是,近期不知道怎么了,平时活泼好动的龙龙蔫了,失去了往日的活力,并且经常肚子疼,这可急坏了小夫妻俩,虽然已经做了一些家庭治疗,但是病情依旧不见好转。于是,夫妻二人带着龙龙来到了儿童医院。

医生为龙龙做了一个全面检查,确诊龙龙是因为饮食不当引起的胃部不适,最主要的原因是龙龙在近期内晚上睡觉之前食用了太多的食物,没有消化。夫妻二人对视一下,回想起自己的儿子近期的饮食情况的确是如此。近期,龙