



0~5岁婴幼儿 常见病手册 The Quick Reference Guide to Your Child's Health Birth to Age Five



(美) 阿丽雅·安通 安娜
(美) 丹尼斯·汤普金斯 安然

◎著

◎译

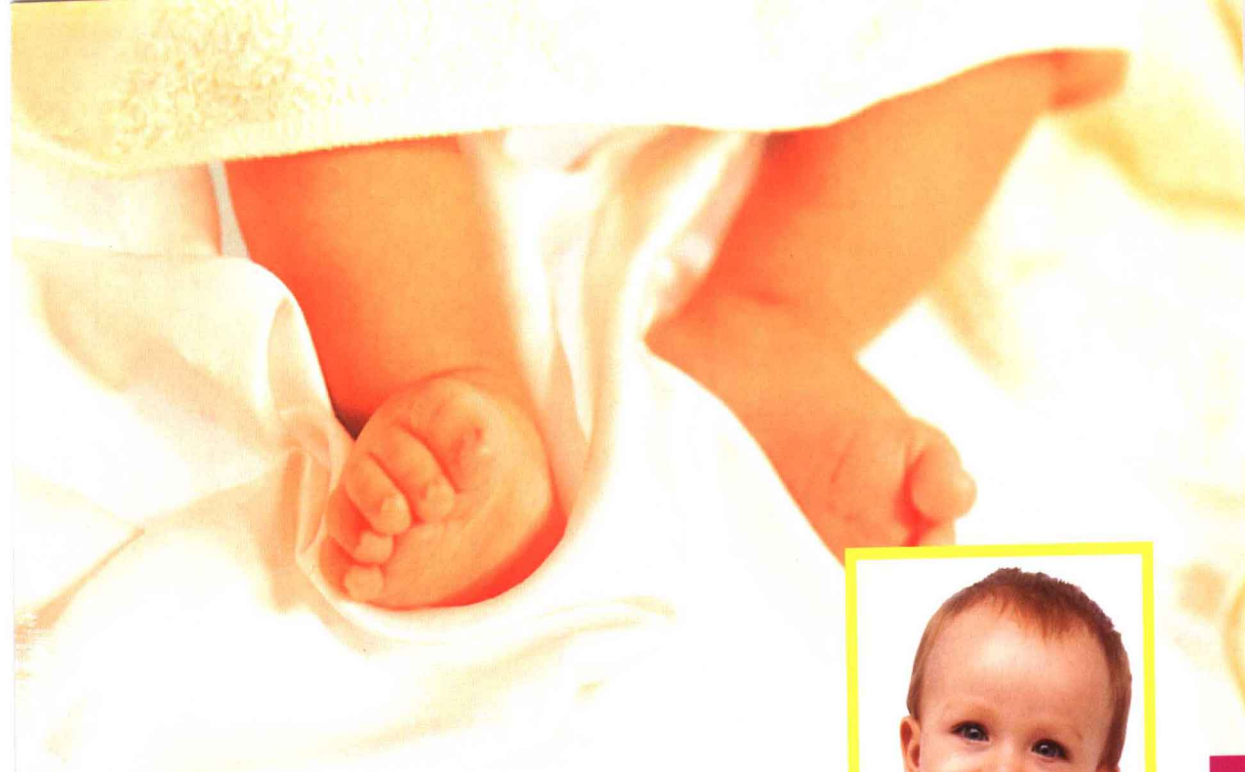
Common childhood illness, trauma, emergency
When to take care of the sick baby at home
How to deal with the emergency situation

常见儿童疾病、外伤和急症的预防及护理
怎样照顾生病的宝宝
父母最实用的育儿指南

哈佛大学医学院儿科教授权威著作
新手父母健康育儿枕边书

 中国妇女出版社

 Education



0~5岁婴幼儿 常见病手册 *The Quick Reference Guide* to Your Child's Health Birth to Age Five

(美) 阿丽雅·安通

◎著

安娜

◎译

(美) 丹尼斯·汤普金斯

安然

图书在版编目 (CIP) 数据

0~5 岁婴幼儿常见病手册/[美] 安通, 汤普金斯著; 安娜等译.

—北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-222-9

I. 0… II. ①安…②汤…③安… III. ①婴幼儿—哺育—手册 IV. ①TS976.3-31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135539 号

Copyright © 2000 by Alia Y. Antppn M. D and Denise M. Tompkins

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-3011

0~5 岁婴幼儿常见病手册

作 者: [美] 阿丽雅·安通 丹尼斯·汤普金斯 著 安娜 安然 译

监 制: 杨光辉

丛书策划: 杨光辉

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 17.25

字 数: 270 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

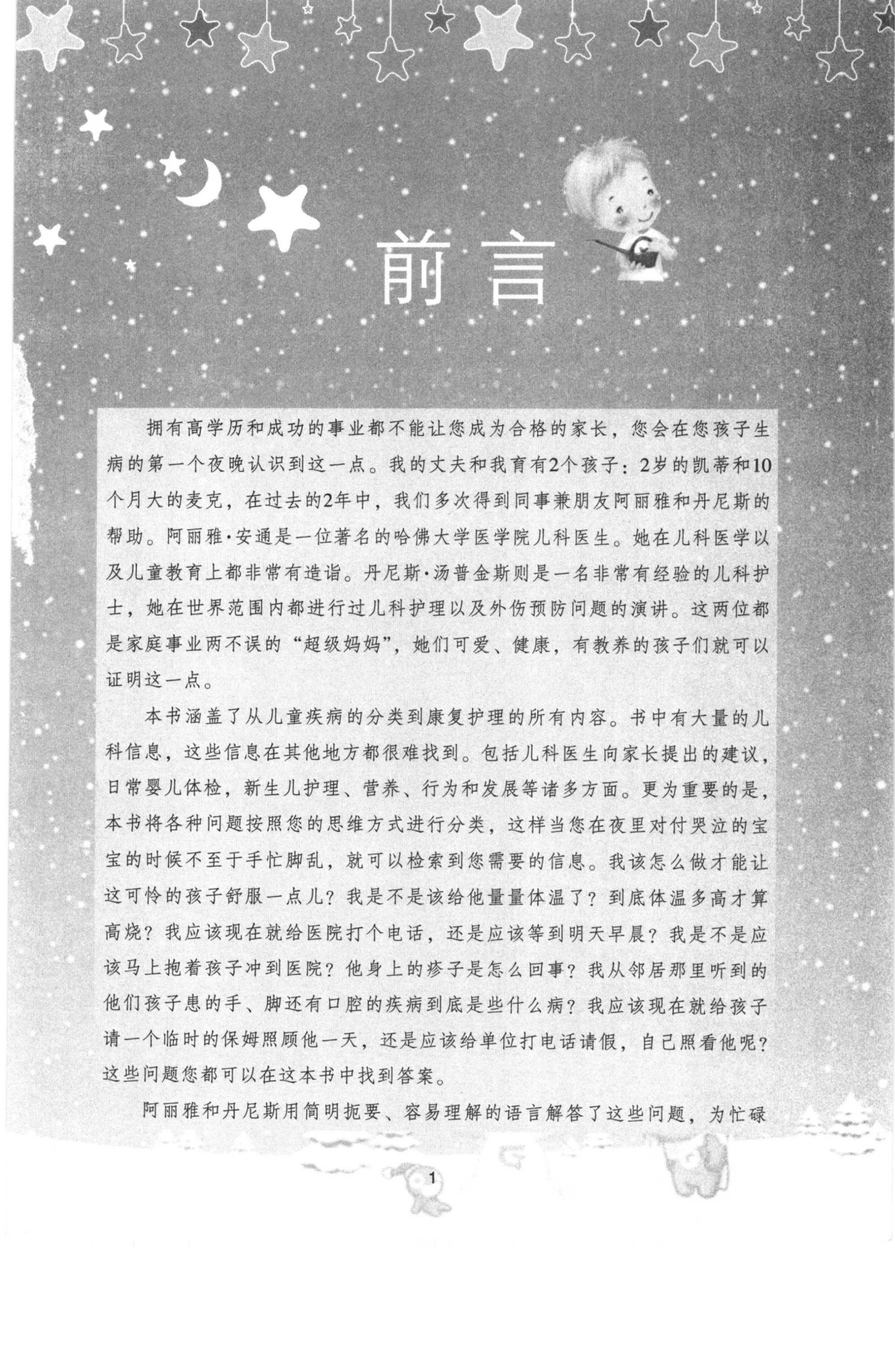
印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—7000 册

书 号: ISBN 7-80203-222-9

定 价: 29.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

拥有高学历和成功的事业都不能让您成为合格的家长，您会在您孩子生病的第一个夜晚认识到这一点。我的丈夫和我育有2个孩子：2岁的凯蒂和10个月大的麦克，在过去的2年中，我们多次得到同事兼朋友阿丽雅和丹尼斯的帮助。阿丽雅·安通是一位著名的哈佛大学医学院儿科医生。她在儿科医学以及儿童教育上都非常有造诣。丹尼斯·汤普金斯则是一名非常有经验的儿科护士，她在世界范围内都进行过儿科护理以及外伤预防问题的演讲。这两位都是家庭事业两不误的“超级妈妈”，她们可爱、健康，有教养的孩子们就可以证明这一点。

本书涵盖了从儿童疾病的分类到康复护理的所有内容。书中有大量的儿科信息，这些信息在其他地方都很难找到。包括儿科医生向家长提出的建议，日常婴儿体检，新生儿护理、营养、行为和发展等诸多方面。更为重要的是，本书将各种问题按照您的思维方式进行分类，这样当您在夜里对付哭泣的宝宝的时候不至于手忙脚乱，就可以检索到您需要的信息。我该怎么才能让这可怜的孩子舒服一点儿？我是不是该给他量量体温了？到底体温多高才算高烧？我应该现在就给医院打个电话，还是应该等到明天早晨？我是不是应该马上抱着孩子冲到医院？他身上的疹子是怎么回事？我从邻居那里听到的他们孩子患的手、脚还有口腔的疾病到底是些什么病？我应该现在就给孩子请一个临时的保姆照顾他一天，还是应该给单位打电话请假，自己照看他呢？这些问题您都可以在这本书中找到答案。

阿丽雅和丹尼斯用简明扼要、容易理解的语言解答了这些问题，为忙碌



的您提供帮助。如果您的家中有宝宝要出生，本书将为您提供最实用的指导。
这是一本值得孩子的父母和照看小孩的人阅读的好书。

——科林·瑞恩
哈佛医学院外科副教授

目录

CONTENTS



第一章 儿童健康的基本知识

本书导读	2	家庭常备物品列表	14
全面的婴幼儿体检指南	2	处理常见儿童疾病的基本常识	23
储备药物	14		

第二章 婴幼儿常见病症

腹痛	30	免疫接种反应	64
过敏	34	肢体痛	67
疖子	36	颈部疼痛	69
感冒疮/热疱疹	37	流鼻血	71
便秘	39	皮疹	73
惊厥或痉挛	42	阴囊或腹股沟肿胀	77
咳嗽	45	咽痛	78
脱水	48	返流	81
腹泻	51	淋巴结肿大	82
眼部感染/疼痛	55	出牙期	84
发热	57	牙痛	86
头痛	61	呕吐	87
荨麻疹	63		

第三章 常见儿童疾病及诊断

过敏性鼻炎/干草热	92	食物过敏	94
-----------	----	------	----



药物过敏	98	肠胃炎	134
贫血	99	手足口病	137
哮喘	101	头虱	138
脚气	105	脓疱病	141
细支气管炎	107	毒葛疹、毒橡树漆树疹	143
支气管炎	109	中毒	145
痛性溃疡	111	癣菌病	147
水痘	113	脑膜炎	148
哭泣综合征	116	蛲虫	151
感冒/上呼吸道感染	118	肺炎	152
结膜炎/红眼病	120	玫瑰疹	154
假膜性喉炎	122	猩红热	155
耳朵疼/感染	125	游泳耳病/外耳炎	157
湿疹	127	鹅口疮	159
传染性红斑	130	尿路感染	161
食物中毒	131	疣/肉赘/乳状瘤	163

第四章 常见外伤

急救常识	166	冻伤	182
咬伤——动物	168	阴茎外伤	184
咬伤——人类	170	刺伤	185
咬伤——昆虫及蜱	171	扭伤	187
骨折	173	蜇伤——昆虫	189
烧伤	175	蜇伤——海蜇	191
割伤、擦伤和创伤	178	晒伤	192
面部受伤	180	齿损伤	194

第五章 急症症状

识别急症症状	198	呼吸道	200
常识	199	过敏性反应	201



流血	201	从高处坠落	205
一氧化碳中毒	202	头部受伤	206
噎住	202	房屋失火	206
衣服着火	203	误食有毒物质	207
溺水	204	昏迷	208
触电	204		

第六章 新生儿（出生后4周）的护理及其相关内容

阿普达评分	210	为宝宝穿衣服	224
新生儿外表	211	眼睛的护理	224
给宝宝洗澡	212	喂养	225
新生儿行为	214	黏液	231
胎记	215	反射	231
大便	216	视觉和听觉	232
打嗝	217	皮肤及皮疹	233
乘车安全	218	睡眠	234
包皮环割术	219	溢奶	235
感冒流鼻涕	219	带宝宝外出	236
疝气	220	牙齿	236
脐带护理	221	鹅口疮	237
啼哭	222	舌系带过短	237
尿片	223	体重增长	237

第七章 行为及发育

吸引他人的注意	240	基本行为规范	248
尿床	241	多动症	250
咬人	242	嫉妒	251
憋气	242	语言发展	251
为房屋设置儿童安全保护装备	243	礼仪	252
发育的里程碑	244	咬指甲	253

噩梦和夜惊	253	睡眠模式	259
奶嘴	254	梦游	262
游戏	255	电视和电影	262
责任心	257	如厕训练要点	263
为上学做准备	258	家庭传统活动	264
分享	259	哭泣	265
附录A	266		
附录B	268		

第一章

儿童健康的基本知识

本书导读

所有的父母都希望他们的孩子能够健康快乐地成长，而营养均衡的膳食、定期运动、充足的睡眠、安全的生活环境和定期的身体检查对宝宝而言都是必不可少的，而宝宝的保健需求、成长模式及发育标志都与宝宝的健康密切相关。父母的主要工作就是为宝宝的健康成长提供适宜的环境。当宝宝生病时，能够通过自己的努力安慰他，并在医生的帮助下解决疾病对他的困扰。这本书将会给你带来以下方面的知识：

- 处理常见儿童疾病、外伤的有益建议。
- 照料新生儿的基本知识。
- 儿童患病的基本常识。
- 如何处理紧急情况。
- 如何及时发现异常并给医生提供有益信息。
- 对儿童发育及行为问题的回顾。

全面的婴幼儿体检指南

婴幼儿不仅需要在定期身体保健检查上花费大量的时间，因疾病或不适而就医的情况也很多见。在你和你的宝宝离开医院前，宝宝就已经接受了一生之中初次的体格检查和第一次乙肝疫苗的接种。未来的保健计划将围绕着宝宝的生长情况、营养需求及免疫接种要求而制定。

因为母亲是最了解和熟悉宝宝的人，所以母亲对宝宝健康的关注尤为重要。在每一次的例行保健检查中，你都可以就你缺乏了解的问题进行咨询，并向医生提出你需要帮助的问题。因此，我们建议妈妈在就诊之前准备好要咨询的问题，最好记录下来。

儿科医生会在每次例行检查时测量宝宝的头围、身长和体重。这些指标



可以提供给医生宝宝生长的相关信息。具体的数值并不是最重要的，一个经验丰富的儿科医生可以从这些指标的变化趋势中掌握宝宝的生长模式，这才是最重要的。

婴幼儿基本健康检查

- 体重、身高和头围的测量。
- 及时接种疫苗
- 皮肤检测
- 心肺检查
- 耳鼻喉检查
- 腹部检查
- 运动机能、语言发展和智力发展的检测

医生还会检查宝宝的皮肤、耳朵，进行心肺的听诊，腹部触诊并测试宝宝的反应；了解宝宝饮食和营养的情况；宝宝什么时候学会翻身，什么时候学会坐，什么时候学会爬，都是医生想要获取的有益信息。在宝宝生命的最初5年中，身体发育得非常快，并且每一个改变都建立在先前的改变之上。医生需要掌握宝宝的生长趋势，并寻找到最适合宝宝的生长模式。每次的体检结果都会被作为基本资料记录下来。但要知道，任何一种所谓“正常”的生长模式都只是指导性的，你和医生需要为你最爱的宝宝量身定做出最适合他的成长指南。发育标志和其他的一些与宝宝活动、语言发展、智力与情感技能发展有关的内容我们将在第七章中加以详细介绍。

免疫接种介绍

另一个保持宝宝健康的关键是让宝宝定期地接受免疫接种。其目的是防止个人或群体患严重的感染性疾病。其原理是通过注射小剂量的感染源使人体在未真正感染疾病前对此疾病产生免疫力。现代免疫接种体系使很多感染性疾病，如脊髓灰质炎、白喉、百日咳、破伤风、麻疹、腮腺炎、风疹等疾病，得到有效的控制。实际上，天花这种曾经一度成为儿童死亡主要威胁的疾病，因为其相关预防接种体系的成功推广，几乎已在世界范围内消失。新的针对B型溶血性链球菌（此种疫苗可保护人体免受脑膜炎、咽炎、肺炎的侵害）、水痘、乙型肝炎等疾病的预防接种计划正在全球范围内大力推行。值得

注意的是，并非接受接种后就万事大吉，很多疫苗需要在成年后再次注射增强剂以维持最好的免疫效果（如乙肝疫苗）。流感和肺炎疫苗可以每年接种1次，但由于它们只有大约1年的保护时间，往往只针对高危人群进行接种。这些高危人群包括：患慢性心血管或肺部疾病的儿童，免疫抑制人群，糖尿病患者，HIV和AIDS患儿，肾病患者或一些患异常血红蛋白病的患儿。如果你觉得你的宝宝属于高危人群，并可能从疫苗接种中受益，请咨询儿科医师，了解接种的必要性和可能性。

体检的基本知识

头围、身长、体重、常规体格检查，免疫接种，饮食和发育标志都是判断宝宝是否健康成长的标志。下表（表1-1）中描述了从出生到5岁期间每次常规检查中需要检查和了解的内容。但此表只是一个常规指南，医生可能在选择进行相关身体检查或免疫接种的年龄以及每次的就诊时间上与该表存在轻微的差异，此表仅提示医生将要做些什么以及何时去做。

表 1-1 婴幼儿保健指南

年龄	保健内容
新生儿	体格检查： 发育评估和听力筛查 测量出生时的身长、体重和头围，并记录 再次检查脐部卫生，如有必要，进行包皮环切手术 在机动车内准备特制的新生儿座椅 一旦出现发热，及时就医 免疫接种：乙肝疫苗*（第一针）
1个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 一旦出现发热，及时就医 了解喂养情况 免疫接种：乙肝疫苗（第二针）

年龄	保健内容
2 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 与医生讨论加用维生素、铁剂和氟化物的必要性 检查视力和听力 免疫接种：白喉百日咳破伤风疫苗*（第一针）、脊髓灰质炎疫苗*（第一次）、B 型流感嗜血杆菌结合疫苗（第一次）
4 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 如果在幼儿园日托，须向医生了解幼儿园中传染病的情况 在 4~6 个月期间，添加谷类食物 免疫接种：白喉百日咳破伤风疫苗（第二针）、脊髓灰质炎疫苗（第二次）、B 型流感嗜血杆菌结合疫苗（第二次）
6 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 添加辅食时，为避免出现过敏或不耐受，每次只添加一种新的食物 检查牙齿，在 6 个月时第一颗乳牙开始萌出 开始使用牙刷 免疫接种：乙肝疫苗（第三针）、白喉百日咳破伤风疫苗（第三针）、脊髓灰质炎疫苗（第三次）、B 型流感嗜血杆菌结合疫苗（第三次）
9 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 在婴儿学会爬行之前，检查房间的安全防护措施是否完善
12 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 进行结核杆菌检查，并进行血液检查，了解是否贫血及测量血铅水平 考虑断奶，开始全牛奶喂养 免疫接种：种痘*（预防水痘）

续表

年龄	保健内容
15 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 将液体维生素和氟化物改为咀嚼片 给予更多固体食物，将其切成小块以避免引起窒息 免疫接种：麻疹风疹腮腺炎疫苗（第一次）、B 型流感嗜血杆菌结合疫苗（第四次）
18 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 免疫接种：白喉百日咳破伤风疫苗（第四针）
2 岁	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 大小便训练
2 岁 6 个月	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估
3 岁	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 测量血压
4 岁	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 测量血压 对视敏度和色觉进行测试 如出现任何耳部感染或听力丧失，需进行必要的检查 在辅助轮的帮助下学习骑自行车

年龄	保健内容
5岁	体格检查： 发育评估和听力筛查 通过测量身长、体重和头围对生长情况进行评估 入学前的听力和视力测试，完成入学前的健康调查表格（可保留副件以备不时之需） 结核菌素试验和血铅浓度的检查，了解是否贫血 根据身高、体重、年龄把儿童座椅改为成人汽车座椅（带安全带） 免疫接种：白喉百日咳破伤风疫苗（第五针）、脊髓灰质炎疫苗（第四次）、麻疹风疹腮腺炎疫苗（第二次）

饮食

新生儿的主要营养来源以母乳喂养、人工喂养（代奶）或混合喂养为主。无论你选择哪种喂养方式，都必须保证你的宝宝在最初的4~6个月里能够健康成长。请查阅第6章以更深入地了解有关新生儿喂养的知识。

- 能够坐起来，并且颈部可以挺直。

- 体重至少增长至出生时的两倍。
- 可以用勺子喂养。
- 4~6个月左右。

最初添加的固体食物最好是少量的谷类，因为谷类非常易于消化吸收。不要用瓶子喂养宝宝，这样很容易使食物进入气道引起窒息。开始时可以用勺子盛少量食物喂宝宝，如果他把食物都吐出来，你不必感到疑惑。因为你的宝宝需要有一段时间适应新食物的味道和质地。同时，他还要适应从勺子而非乳头获取食物的新方式。在添加谷类之后，可以试着添加一些果汁，苹果汁或白葡萄汁都是很好的选择。自制的果泥、菜泥或市场上出售的婴儿辅助食品，也是很好的选择。仔细阅读这些产品外包装上的成分表格，避免让宝宝摄入过多的糖、盐和淀粉，这些添加物不会提供营养，还会使宝宝挑食，所以不要选用这些成分含量过高的食品。确保一次只添加一种辅食，每次添加后至少等待3~5天再添加另外的食物，这样如果有过敏的症状出现时，可以及时地发现。可疑的食物过敏症状包括皮疹、流鼻涕、眼部发痒、流泪、恶心呕吐或出现呼吸问题。

在宝宝6个月的时候，你可以尝试着让他拿着塑料杯子饮水，这种新的技能需要练习才能掌握。建议使用具有防溅出功能的杯子，初次练习时，要装宝宝习惯饮用的母乳或代奶。当宝宝能够成功地用杯子喝水后，你可以再加入果汁等液体。但要注意的是：宝宝每天摄入的果汁不能超过200克，以确保他对其他食物有足够的胃口。当宝宝学会使用杯子，并开始摄入固体食物，母乳喂养和使用奶瓶的次数就可以不断地减少了。

在8个月的时候，你的宝宝可以尝试食用“指状食物”，这样他可以从容地拿起食物并且自己进食。好的“指状食物”包括适合婴儿食用的蔬菜、谷类、特制的磨牙饼干等。每次给你的宝宝一块食物，他进食的时候，你必须全程在场。不要让宝宝独自进食。

宝宝1岁大的时候可以添加牛奶。宝宝3岁之后再开始采用全牛奶喂养。牛奶中的脂肪对宝宝大脑的发育至关重要。同时，进一步减少宝宝使用奶瓶的次数，逐渐增加使用杯子的次数。临睡前喂奶是最难用杯子的。

在1岁之后，宝宝的食量、体重增加程度和生长速度都会缓慢下来。此时，他已经可以食入很多成人食物了，有必要将家庭食谱进行调整，尽可能

