

● 新手父母 14

健康育婴魔法书

Keeping Your Baby Healthy

[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 著 / 陆魁秋 张丽珠 译

汕头大学出版社



翻开本书，打开宝宝健康频道，让
从事小儿科研究30多年的美国权威专家
——详细解答您的育婴难题。

本书致力于让父母成为孩子健康成长的智慧参与者！

● 专家提醒：父母和医生一起合作，才能更有效地帮助宝宝保持健康的身体。

● 新手父母 14

健康育婴魔法书

Keeping Your Baby Healthy

[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯◎著 / 陆魁秋 张丽珠◎译

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康育婴魔法书 / (美) 威廉·西尔斯(Sils,W.), (美) 玛莎·西尔斯(Sils,M.) 著;
陆魁秋, 张丽珠译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004.5 (新手父母系列)

书名原文: Keeping Your Baby Healthy

ISBN 7-81036-586-X

I. 健… II. ①威… ②玛… ③陆… ④张…

III. ①婴儿 - 哺育 ②婴儿 - 妇幼保健 IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023190 号

KEEPING YOUR BABY HEALTHY

Copyright 2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright 2003 by Shantou University Press

All rights reserved

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

健康育婴魔法书

作 者: 威廉·西尔斯(William Sears ,M.D.)& 玛莎·西尔斯(Martha Sears ,R.N.)

译 者: 陆魁秋 张丽珠

责任编辑: 蒋惠敏 廖醒梦 吕志峰

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32 印 张: 5.75

字 数: 54 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81036-586-X/R·76

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 2202 室
邮编 / 510620 电话 / 020-85250103 传真 / 020-85250480

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

序言

多年来医生们已认识到父母亲对孩子的接触、抚摸对医疗有帮助价值。作为工作了 30 年的儿科医生，我也逐渐认识到：当孩子的父母完全了解孩子的病情和状况并懂得自己在帮助孩子康复的过程中的重要作用时，孩子的恢复会快很多啊！

在儿科临床中，我告诉所有的父母：医疗是父母和医生的一种合作，孩子靠你使用预防措施来帮助他们保持健康。如果你的孩子病了，他指望你成为医疗队伍的一名可靠的成员去帮助他快点康复，你的角色是成为一个热心的观察者和一个准确的报告者。而医生将吸收你观察和报告的信息，然后作出正确的诊断并拿出有效的治疗方法——所有这些都是为了使你的孩子再次健康起来。

在此书里我将告诉你我的那些经过时间证明的方法，你将读到一些有关使用预防药物的广为人知的常识和不为人所知的窍门，如喂孩子吃一些提高免疫力的食物；防止孩子的睡眠环境有过敏原；冲洗小鼻子，使其干净免受感染；以及西尔斯家庭里那些多样化的且经证明是有效的方法，它们不仅可减少疾病的频繁

发生，而且可降低其严重程度。

通过这本书我们将给出建议——怎么知道常见疾病的出现，该在这些疾病恶化前的什么时候去看医生？你将学会什么时候该打电话给医生和等待治疗时给予孩子的一些安全的处理方法。因此，你将会在本书学到预防药品和自我护理的信息，这将使你成为一个使你的孩子健康成长的智慧参与者。

M.D.威廉·西尔斯， R.N.玛莎·西尔斯

目 录

Q1 黄疸和新生儿	8
Q2 疫苗和糖尿病	10
Q3 噪音呼吸者	12
Q4 选择退烧药品	14
Q5 大腿肌肉酸痛	16
Q6 识别成长问题	18
Q7 婴儿脊椎上的瘤子	20
Q8 眶骨膜蜂窝组织炎	22
Q9 戒除坏习惯	24
Q10 给喂母乳的婴儿补充维生素	28
Q11 诊治呕吐和发烧	30
Q12 鹅口疮	32
Q13 认识婴儿猝死综合症	34
Q14 婴儿凸起的囟门	36
Q15 风疹疫苗	38
Q16 心区杂音	40
Q17 肾回流	42
Q18 加铁奶粉引起的便秘	44
Q19 自制婴儿食品	48

Q20 髌部错位	50
Q21 冲洗婴儿塞住的鼻子	52
Q22 探索孩子的运动发展进程	54
Q23 第五疾病	56
Q24 耳朵感染和抗生素	58
Q25 耳朵感染和语言发展	60
Q26 长牙和口水疹	62
Q27 腹泻	64
Q28 在婴儿床上撞头	66
Q29 治疗大便不适	68
Q30 与便秘作斗争	70
Q31 头血囊肿	72
Q32 孕妇喝咖啡与婴儿猝死综合症	74
Q33 肚脐基本常识	76
Q34 呕吐过量	78
Q35 感冒导致的哮喘	80
Q36 对草莓的过敏反应	82
Q37 新生儿的指甲	84
Q38 小孩的睡眠需求	86
Q39 抛举婴儿的游戏	88
Q40 帮助长牙的婴儿	90
Q41 带婴儿越海旅行	92
Q42 迟长牙	94
Q43 痣巡查	96
Q44 吮手指	98

Q45 男孩的尿道感染	100
Q46 婴儿身上的肿块	102
Q47 第一次去看牙医	104
Q48 儿童坐车的安全位置	106
Q49 哮喘（格鲁布喉炎）	108
Q50 红眼病的症状	112
Q51 细心照管好肘关节	114
Q52 注意力不集中与学步儿童	116
Q53 锌：增强免疫系统	120
Q54 水痘疫苗：风险与好处	124
Q55 治疗婴儿气胀	128
Q56 弱视	132
Q57 治疗痒疹	136
Q58 孩子和情绪低落	140
Q59腹部绞痛意味着婴儿受伤吗	144
Q60 人工喂养的提醒	148
Q61 睾丸素和学龄前儿童	152
Q62 确保婴儿获得足够的乳汁	156
Q63 包皮环切术	160
Q64 婴儿呕吐	164
Q65 易患感冒者	168
Q66 揭开食物过敏的神秘面纱	172
Q67 理解“先天不足”	176
Q68 风疹三日烧	180

Q₁

黄疸和新生儿

我们的儿科医生说我的新生儿患了黄疸，需要在医院多呆一段时间。黄疸是什么？它可能会对新生儿造成危险吗？





黄疸（也叫高胆红素血症）的出现是因为婴儿生来就拥有比他们所需的更多的血丝细胞。当肝脏消灭这些多余细胞时，它会释放出一种叫做胆红素的黄色物质。新生儿的不成熟肝脏不能很快地处理这些胆红素，多余的黄色物质便留在新生儿的眼球和皮肤里，在前面一两个星期中会导致一种黄色的色斑，这种黄疸叫“生理黄疸”，因为它在新生儿体内是一种自然反应，对婴儿没有伤害。一旦婴儿体内的胆红素处理系统成熟了，多余的血红细胞便会消失，黄疸也随之消失，这通常需要一至两周。

在某些情况下，比如当母亲和婴儿的血型不同时，胆红素的量便比正常的多，如果量太多，时间长了会导致对大脑的损害，医生会每天做一两次血样检查并控制黄疸的量。另外让婴儿多喝一些温开水或葡萄糖水，以排泄掉多余的胆红素。医生还可能建议你吧婴儿放在光疗灯下或把他包在一张光疗毯里，因为光疗毯可以消除婴儿皮肤里多余的胆红素物质，进而消除他血液中的胆红素，使其随尿液排出。

在多数病例中，新生儿的黄疸是一种无害的疾病，不用任何治疗也会消失，只要胆红素量过多的时间不是太长，它就不会对婴儿造成伤害，年轻的父母也不必为此担心。



Q₂

疫苗和糖尿病

我邻居的小孩接种了某种疫苗，
大约一个月后被诊断为小儿糖尿病，
你认为疫苗和她的糖尿病有关系吗？





疫苗和糖尿病的形成不可能有任何联系。疫苗被很不科学地看成是从注意力不集中到自闭症等各种各样疾病的罪魁祸首。在过去的十多年里，成千上万的儿童接种了疫苗，如果它与糖尿病有关联的话，这种关联现在肯定已经发现了。

你可以从这样一个事实获得安慰：疫苗已经预防了许多严重的疾病，别让这种忧虑使你拒绝让孩子注射医生推荐的疫苗。



Q3

噪音呼吸者

我两岁的女儿呼吸时发出很多噪音，呼噜声、吱吱声，听起来好像鼻子塞一样，但最近的侧面颈项和胸透都正常，医生认为这是接生不慎所引起的声带发炎（她没出世前有胎粪在里面）。不过我还是很担心，你有什么看法吗？





A 两个月大的小孩一般是噪音呼吸者，事实上儿科医生通常把这种鼻塞阶段称为两个月的感冒。这个年龄的婴儿因为长牙会产生大量的唾液。你的孩子可能产生了太多唾液未能及时吞掉，因而在喉咙后面形成了一个唾液坑。每一次呼吸时空气通过唾液坑便发出一声杂音。如果你的婴儿的噪音呼吸仅因为如此，那么她的鼻子虽然听起来是塞住了，但不会感到任何不舒服，只要她吃得好睡得好，就不必担心她的鼻塞。

另一方面，你的女儿也许对目前睡眠环境中的某些东西敏感，可能是吸尘物品，譬如说绒毛玩具，那么将其从婴儿睡觉的地方拿走。

也可能像医生所认为的，你的婴儿的噪音呼吸是因为接生程序所导致的声带发炎。如果这是真的，那么吸气应该比呼气明显，而且声音是随着呼吸而持续的。

如果你的孩子是鼻塞的话，用盐水鼻液帮她冲一冲。这种溶液无需处方，可直接从商店中购买，它装在一个小喷瓶里面。你也可以自己制作鼻液：把一点（不多于 1/4 茶匙）盐溶在 230 克的温水中，用一个塑料眼药水瓶各喷几滴到每一个鼻孔中，然后用一根吸鼻涕管轻轻地把鼻子吸干净，我们把这种技术叫“软管洗鼻”。

不管原因是什么，你的婴儿都可能在未来的两个月中受到这些声音的影响。2 个月后，她将会学会如何吞咽多余的唾液，任何声带炎症也随之逐渐消失。同时，你应该已经对她的睡眠环境作了防过敏的处理。



Q4

选择退烧药品

我的儿子一岁，他已经病了将近一个月，轻度发烧，流鼻涕还咳嗽。医生告诉我们夜间用扑热息痛（对乙酰氨基酚）和布洛芬来治发烧，白天则给他喝一般的止咳水。但我不知道用量，少儿用瓶装止咳水的说明书，没有具体说明一岁大、10 公斤重的婴儿的准确用量，您能帮帮我吗？





退烧药有许多种，因此要为你的婴儿选择一种比较合适的药是件伤脑筋的事。扑热息痛和布洛芬（异丁苯丙酸）都有 3 种药剂形态：婴儿滴剂、糖浆和咀嚼片。因为滴剂容易蒸发，所以最贵。你一岁的孩子可以服用没那么贵的糖浆。糖浆的剂量要求是每公斤 15 至 17 毫克。因此 10 公斤的婴儿的准确用量应该是 1 茶匙满（每茶匙 160 毫克），睡前睡后各服一次，如有需要一日服 4 次。



Q₅

大腿肌肉酸痛

我三岁半的儿子最近因大腿肌肉酸痛，睡觉时经常痛醒，而且走路也感到困难。这种情况往往发生在他行走了40分钟之后，我想这是疼痛引起的。他曾有一个星期没事，之后又开始跛行了，这种酸痛并没有阻止他走路和玩乐，但我担心有什么毛病。

