



《妈妈宝宝》栏目开播3周年倾情奉献!

健康育儿卷

妈妈宝宝

做时尚快乐新妈妈★养聪明健康好宝宝

权威·科学·专业

走进妈妈宝宝·倾听专家讲述

张迎玖◎主编

随书赠送《妈妈宝宝》栏目VCD光碟!



石油工业出版社



《妈妈宝宝》栏目开播3周年倾情奉献!

妈妈宝宝

健康育儿卷

张迎玖◎主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈宝宝 / 张迎玖主编.

北京: 石油工业出版社, 2005.6

ISBN 7-5021-5053-6

I. 妈…

II. 张…

III. 婴幼儿-哺育-基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030293 号

妈妈宝宝

张迎玖 / 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂印刷

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

787×960 毫米 开本: 1/16 印张: 17.75

字数: 220 千字

书号: ISBN 7-5021-5053-6 / B · 182

定价: 38.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

序

一



北京电视台(BTV-8)《妈妈宝宝》栏目,是以孕妇和0~4岁孩子的父母为收视对象、传播科学实用的养儿和育儿知识的节目,深受家长欢迎。我曾经参加过以早产儿养育为专题的节目录制,录制现场情景真实感人,主持人和家长都感动得流下眼泪。《妈妈宝宝》栏目主持人为了让更多的父母学习到这些科学和实用的育儿知识,决定将节目主要内容整理成书,奉献给家长。

《妈妈宝宝》访谈是由栏目组同志精心收集的,以当前父母在养育宝宝时存在的困惑与误区作为话题,邀请著名机构的专家为观众解疑。书中的内容生动、新颖、涉及面广、针对性强,从新生儿护理开始,一直到为宝宝上幼儿园做准备,包括各年龄段孩子的喂养、疾病防治、意外事故预防、避免环境污染对儿童的伤害、如何让宝宝睡得好以及如何使宝宝长高等问题;还包括了现代育儿中出现的新问题,如宝贝和宠物、宝宝水果病等。由于邀请来答疑的是各领域的专家,所以对很多问题的解答都是以该领域最新的科学发展为依据,如对婴幼儿乳牙的保护、气管异物急救、宝宝打鼾的危害和治疗、预防早产儿和窒息儿脑瘫或智力低下等内容。专家的回答可信度高,具有很强的指导意义。

我们应该感谢《妈妈宝宝》栏目组同志将节目整理成书的深情厚谊。相信年轻的父母必将从这本书中学到很多实用的科学育儿知识,有利于培养你的孩子成为聪明健康的宝宝。

中国协和医科大学儿科教授

北京协和医院儿科主任医师

中国优生优育协会儿童保健协会主任委员

鲍秀兰

2005年4月

序二



信息时代需要高素质的人才，人才辈出的实现必须从娃娃抓起，而父母又在这方面起着非常重要又无可替代的作用，因为父母是孩子的第一任教师，家庭是孩子的第一所学校。北京电视台《妈妈宝宝》节目的策划者，远见卓识地开辟了这一栏目，为人力资源开发工程提供了帮助，为广大父母提供了一个如何育儿、促进儿童健康茁壮成长、提高儿童素质的课堂。他们的工作是国家的需求、社会需求、家庭需求。这一次，他们又把几年来《妈妈宝宝》节目的精髓编辑成《妈妈宝宝》一书，以此呈献给广大家长，这是对家庭、社会的有益之举。

《妈妈宝宝》一书，收录了北京地区著名儿科学专家、儿童保健专家、幼儿教育专家在育儿方面的一些经验，包括婴儿喂养知识、婴幼儿的疾病预防、婴幼儿生长、发育、保健知识等内容。专家的解答深入浅出，通俗地阐述了科学道理，本书是每个家庭和父母的良师益友。

在《妈妈宝宝》出版、发行之际，作为一名妇幼卫生工作者的我，祝北京电视台《妈妈宝宝》节目做出新成绩、新贡献，祝所有儿童健康茁壮成长，成为社会良才、国家栋梁。

北京优生优育协会副会长兼秘书长

陈玉宇

2005年4月于北京

前言



前两天，一位身怀六甲的闺中密友请我为她选择育儿类的书籍，要求是实用、全面、科学无误。走进书市，我可犯了难：相关的图书、画册琳琅满目，拾起哪本都感到难以选择。

有的朋友打趣我：迎玖，做了三年节目，你都成“专家”了！你干脆写一本吧。每每至此，我均会正色回答：别胡说，我那些知识都是从专家那儿学来的，“真经”都在节目中，都在专家那儿呢！

有的朋友提醒我：迎玖，做了三年的节目，国内那么多权威专家都接受过你的采访，为什么不把那些采访总结出来，奉献给社会及年轻的家长们呢？这可是你和《妈妈宝宝》的优势，也是一份难得的资源啊！

是啊，我也曾是一位“新手”妈妈。虽然现在我的孩子已经四岁多，比过去好带多了，不过在这个过程中我也有过不少困惑，让孩子吃了多少苦头，留下多少遗憾啊！因为不懂得如何正确哺乳，耽误了孩子的母乳喂养；因为不懂得如何正确给孩子添加辅食，只能照本宣科，造成孩子每天从早到晚不断被安排吃东西，造成厌食；因为不懂得何时开始训练开发孩子的各项能力，造成孩子上了幼儿园却不知如何与小朋友交流……哎，需要吸取的教训太多了！每当想起自己孩子的养育问题，我这个做母亲的总是充满愧疚。

如今，在家长中流行一句话：不要让孩子输在起跑线上。大家都知道，我国的新生儿和发达国家的新生儿相比，出生的时候，几乎没有明显的差别，在有些方面甚至比他们还要领先一些；可是随着年龄增长，我们的孩子和人家相比差距却越来越大，但是，我们的家长付出的却不知是人家的多少倍。

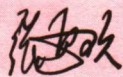
作为一个妈妈，作为一名电视工作者，我希望孩子们的未来比我们今天更好，希望我们民族的人口素质能有质的飞跃，希望我和自己的孩子曾吃过的苦头，在

未来的爸爸、妈妈和宝宝那儿不会再出现。因此，在征得专家们的同意后，我们对节目进行了汇编，将部分参与节目录制的国内权威专家们的观点、经验推荐给年轻的父母们，希望你们能养育好宝宝，让宝宝更健康、更聪明！这是德高望重的专家们的殷切期望，也是《妈妈宝宝》全体工作人员的衷心祝福！

有的朋友问我：迎玖，做了三年节目你得到了什么？我想想，我得到了从主持人到制片人的蜕变，能够系统完整地驾驭电视节目的制作；我得到了妇儿专家及儿童教育工作者的万般宠爱，他们不仅在百忙当中参与节目的录制，还经常为节目出谋划策，帮助我们不断提高专业素养；我个人则得到了丰富的育儿知识，这些财富足以让我帮助那些年轻的家长朋友，使他们不再重复我曾走过的弯路。总之，我得到了许多。

我再次感谢领导对我的信任和支持，感谢三年来和我并肩作战的各位节目组同仁。

谢谢，衷心谢谢你们！

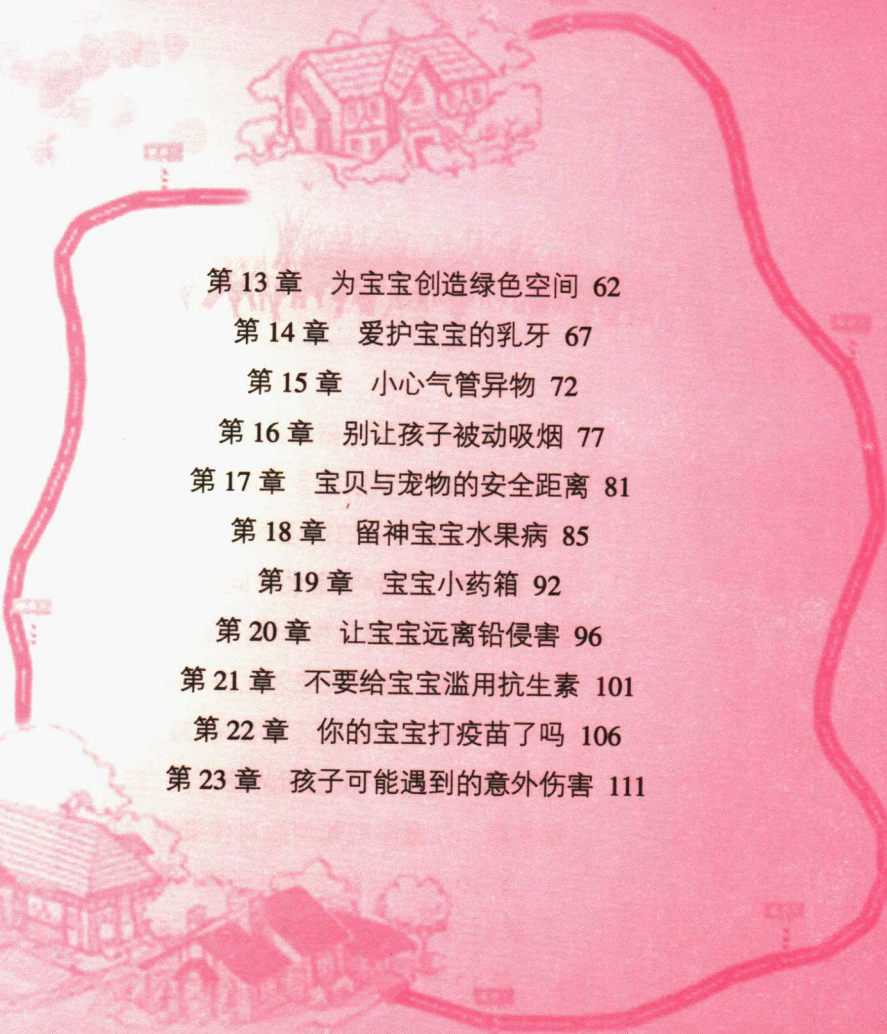


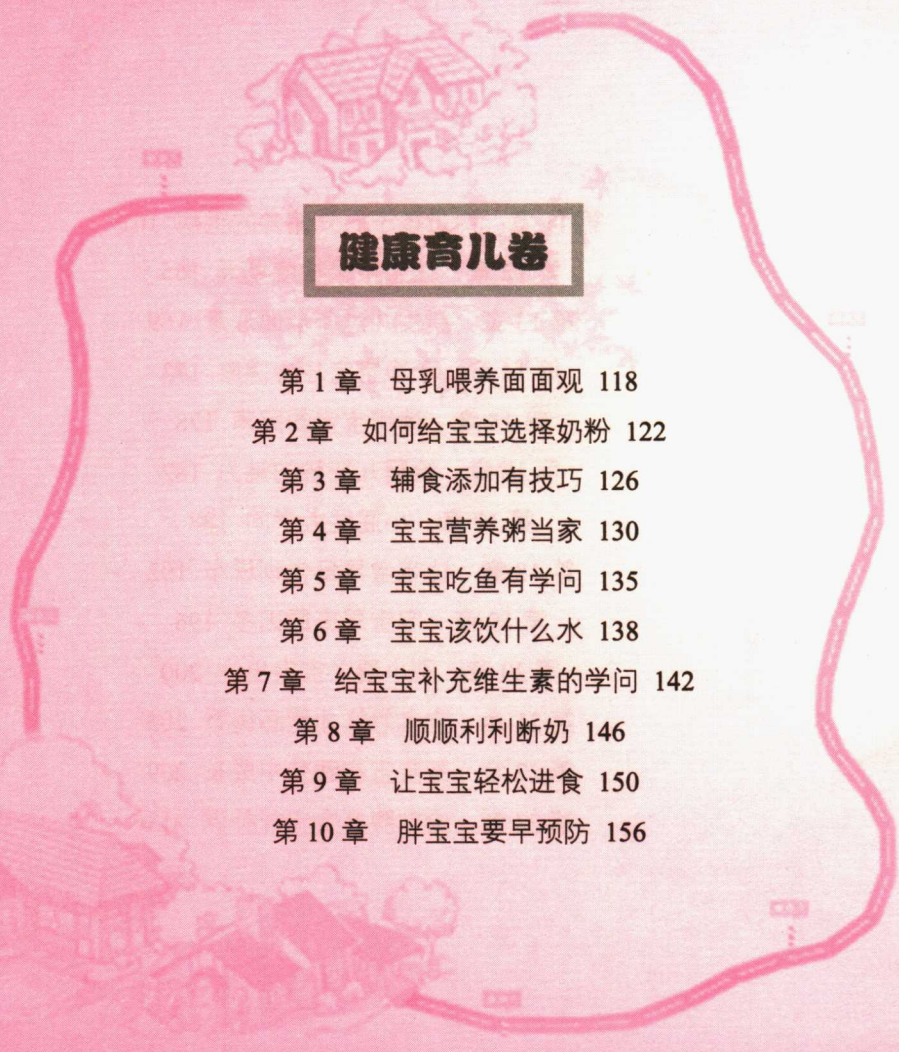
2005年4月

目 录

宝宝平安卷

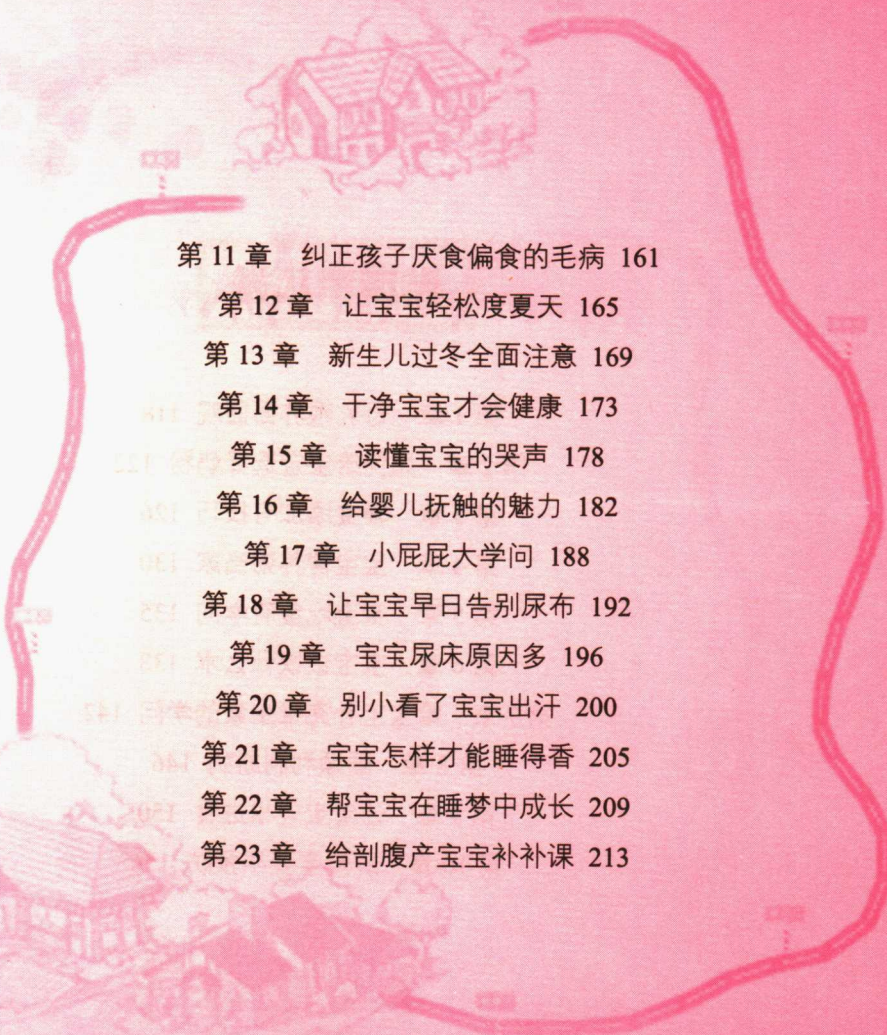
- 第1章 关注新生儿黄疸 2
- 第2章 识别新生儿呕吐 6
- 第3章 新生儿的护理不能忽视 11
- 第4章 根除宝宝便秘问题 15
- 第5章 夏季腹泻与秋季腹泻区别大 20
- 第6章 宝宝发烧怎么办 26
- 第7章 让宝宝远离哮喘 31
- 第8章 贫血：富宝宝的流行病 37
- 第9章 儿童家庭如何面对传染病 43
- 第10章 破解宝宝肚子疼 48
- 第11章 孩子感冒不可小视 53
- 第12章 呼噜宝宝的危机 58

- 
- 第13章 为宝宝创造绿色空间 62
- 第14章 爱护宝宝的乳牙 67
- 第15章 小心气管异物 72
- 第16章 别让孩子被动吸烟 77
- 第17章 宝贝与宠物的安全距离 81
- 第18章 留神宝宝水果病 85
- 第19章 宝宝小药箱 92
- 第20章 让宝宝远离铅侵害 96
- 第21章 不要给宝宝滥用抗生素 101
- 第22章 你的宝宝打疫苗了吗 106
- 第23章 孩子可能遇到的意外伤害 111



健康育儿卷

- 第1章 母乳喂养面面观 118
- 第2章 如何给宝宝选择奶粉 122
- 第3章 辅食添加有技巧 126
- 第4章 宝宝营养粥当家 130
- 第5章 宝宝吃鱼有学问 135
- 第6章 宝宝该饮什么水 138
- 第7章 给宝宝补充维生素的学问 142
- 第8章 顺顺利利断奶 146
- 第9章 让宝宝轻松进食 150
- 第10章 胖宝宝要早预防 156



第11章 纠正孩子厌食偏食的毛病 161

第12章 让宝宝轻松度夏天 165

第13章 新生儿过冬全面注意 169

第14章 干净宝宝才会健康 173

第15章 读懂宝宝的哭声 178

第16章 给婴儿抚触的魅力 182

第17章 小屁屁大学问 188

第18章 让宝宝早日告别尿布 192

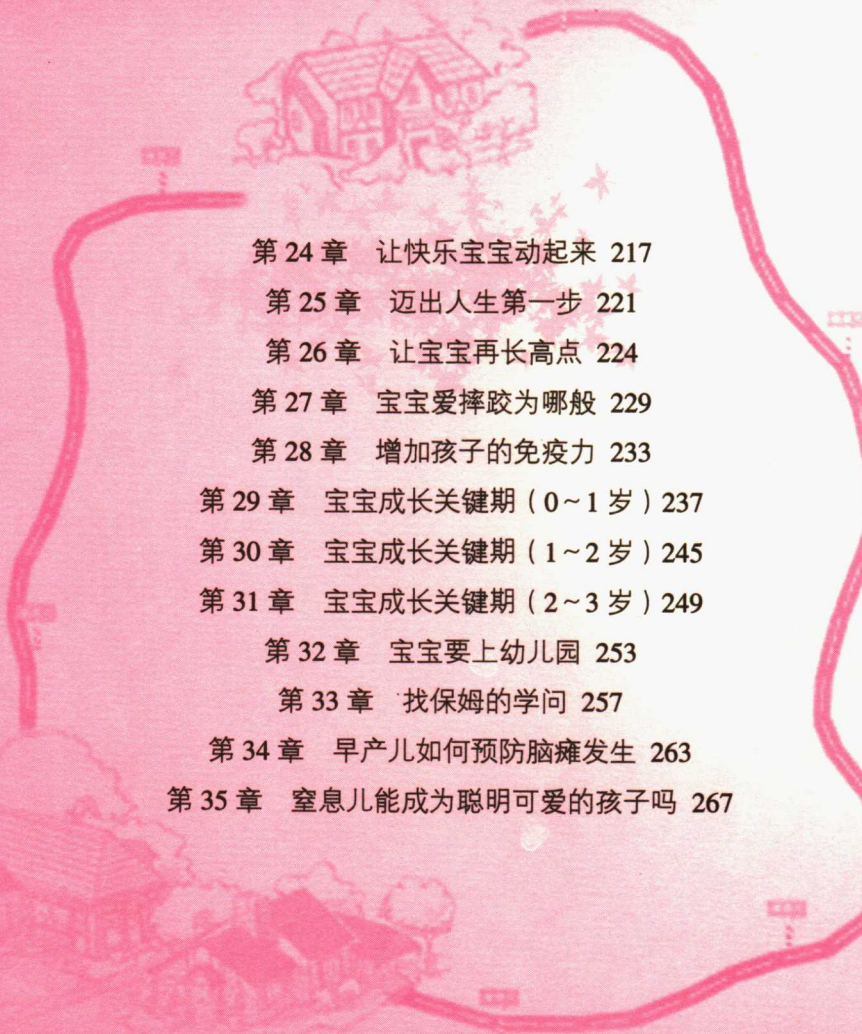
第19章 宝宝尿床原因多 196

第20章 别小看了宝宝出汗 200

第21章 宝宝怎样才能睡得香 205

第22章 帮宝宝在睡梦中成长 209

第23章 给剖腹产宝宝补补课 213

- 
- 第24章 让快乐宝宝动起来 217
- 第25章 迈出人生第一步 221
- 第26章 让宝宝再长高点 224
- 第27章 宝宝爱摔跤为哪般 229
- 第28章 增加孩子的免疫力 233
- 第29章 宝宝成长关键期(0~1岁) 237
- 第30章 宝宝成长关键期(1~2岁) 245
- 第31章 宝宝成长关键期(2~3岁) 249
- 第32章 宝宝要上幼儿园 253
- 第33章 找保姆的学问 257
- 第34章 早产儿如何预防脑瘫发生 263
- 第35章 窒息儿能成为聪明可爱的孩子吗 267

第一章

宝宝平安卷



第1章

关注新生儿黄疸



迎玖话题

迎玖的同事老刘喜得贵子。小家伙长得非常可爱，但今天早上一起来，皮肤怎么黄黄的呢？老刘非常担心，孩子是不是病了？

迎玖介绍说，新生儿皮肤发黄，其实是一种很普遍的现象，大多数都会自行恢复，但是，也有部分黄疸预示着严重的疾病（称病理性黄疸）。那么，到底什么样的新生儿黄疸可能是危险的信号呢？



专家解疑

专家：高峰（北京妇产医院主任医师、医务科主任）

怎样区分生理性黄疸和病理性黄疸

- 出现时间不同。大约有 80% 的足月儿在出生 2~3 天后会出现生理性黄疸，而病理性黄疸出现时间一般更早，多在产后 24~36 小时出现，早产儿 72 小时内出现。

- 表现症状不同。生理性黄疸程度较轻，家长会发现孩子皮肤呈现浅黄，先出现在面部、躯干和四肢，巩膜多半不黄，宝宝精神好，能吃能睡。而病理性黄疸的患儿，面部、躯干、四肢、手心脚心都发黄，巩膜也发黄，排尿也黄黄的。同时还伴有精神不好，嗜睡，发热，吃奶少，呕吐，腹胀，水肿，腹水，肝脾肿大，以及贫血等等，因病因不同，黄疸伴随的症状也不同。

- 持续时间不同。生理性黄疸在出生后第 5 天左右最明显，7~10 天后逐渐消退；若是早产儿，大部分都可能有黄疸，持续时间大约 2 至 3 周。而病理性黄疸持续时间要长些，足月儿超过 2 周，早产儿超过 3 周依然没有减退的迹象；或者黄疸消退后又再次出现，一定引起注意。

- 胆红素指标不同。如是生理性黄疸，足月儿的血清胆红素不超过 205 毫摩尔/升；早产儿的血清胆红素不超过 256.5 毫摩尔/升。而病理性黄疸的血清胆红素超过正常值，足月儿大于 205.2 毫摩尔/升，早产儿大于 256.5 毫摩尔/升。

对父母来说，如果孩子出生后出现黄疸现象，就要格外注意，密切观察孩子身体状况的变化，如果黄疸程度较深，持续时间较长或者伴有其他症状，就应该立即到医院，让医生给予诊断。

青 蛙

青蛙站在池塘边，
咕呱咕呱大声喊：
“那个小孩学游泳，
我愿给他当教练！”



如何防治病理性黄疸？

凡是以往有过死胎、流产、早产或新生儿出生后很快死亡，或于出生后 24~36 小时内孩子出现黄疸的孕妇，在孕期都应接受定期检查，在分娩时应加强监护，产后也应对婴儿进行严密的监护，一旦出现症状及时治疗。夫妻双方如血型不合（尤其母亲血型为 O，父亲血型为 A、B 或 AB），或者母亲 RH 血型呈阴性，应定期做有关血清学和羊水检查，并在严密监护下分娩，以防止新生儿溶血症的发生。

对于其他类型的黄疸症，要尽早发现，尽早治疗。父母应经常在自然光下观察孩子有无黄染以及黄疸的部位、程度等。

黄疸只要早发现早治疗，一般是可以治愈的。目前治疗最有效的方法是让患儿裸睡于温箱中，以蓝光照射来改变血中胆红素的结构，促其变为对神经组织无害的物质并排出体外，同时可结合药物治疗，以加速胆红素的代谢和排泄。极重度患儿需采用换血疗法。



专家锦囊

母乳喂养与黄疸

母乳喂养的好处多，这是大家都知道的。但你知道吗？母乳喂养还可引起新生儿黄疸呢！母乳喂养造成的黄疸有两种情况，一种称母乳不足性黄疸，一种称母乳性黄疸综合征，前者是不及时喂养或添加了母乳以外的饮品而造成的，后者是与母乳中某些物质有关。

母乳不足性黄疸：因为母乳喂养可以增加肠蠕动，促进胎便排出，而恰恰在胎便中含有大量的胆红素，如果母乳喂养不足，肠蠕动减慢，势必导致胎便排出迟缓。胎便长时间滞留在

肠道内，就会增加胆红素的肝肠循环，胎便中的胆红素就会重新吸收入血，使血中胆红素水平增高，导致黄疸。

因此，加强母乳喂养，保证乳量充足，在无指征的情况下，尽量少给孩子添加母乳以外的食品，是减少黄疸的最好办法。

母乳性黄疸综合征：病因不十分明确，母乳中所含某些激素抑制了参与胆红素代谢的酶的活性，导致血中胆红素代谢障碍，使血中胆红素增高，导致黄疸。这类黄疸的特点是出现较晚，消退缓慢。停用母乳3~5天，可见黄疸减退。而再重新喂哺后，黄疸会再度出现。

处理此类黄疸应有医生指导，因为，需要先排除其他原因所引起的病理性黄疸。暂停母乳也是一种办法，但一定要在停哺期间定时将乳汁排出，以保持泌乳，利于母乳喂养的成功，还可适量地口服葡萄糖水。重者需要医生指导治疗。

小贴士

- ▶ 注意卫生，喂乳之前应先洗净双手；
- ▶ 用温水洗净乳头；
- ▶ 应选择母子均舒适的体位；
- ▶ 用食指和中指将乳头放到孩子嘴里，然后按住乳房。
但须注意的是不要让乳房压住孩子的鼻孔；
- ▶ 在孩子自己不愿意吸吮后，将其小心抱起，在孩子背部轻轻拍几下，使其排出吃奶时吞进胃里的空气，以防止孩子溢乳；
- ▶ 每次喂乳，两侧乳房都应有一定的吸吮时间，通常先吸一侧，然后调换另一侧；下次哺乳时则先吸吮另一侧，每次都应更换；
- ▶ 每次喂乳之后，应及时挤掉乳房内剩余的乳汁；
- ▶ 不提倡哺乳前给新生儿加用任何饮品，其中包括糖水或代乳品等。