

专家方案



儿科医生讲的育儿经

Xin

新父母 育儿锦囊

〔美〕豪斯特·韦伯格著
徐培敏译



上海科学普及出版社

专家方案

R174
20

儿科医生讲的育儿经

新父母育儿锦囊

〔美〕豪斯特·韦伯格 著

徐培敏 译



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新父母育儿锦囊：儿科医生讲的育儿经/（美）韦伯格（Weinberg, H. D.）著；徐培敏译．—上海：上海科学普及出版社，2001.9

（专家方案）

ISBN 7-5427-1822-3

I. 新… II. ①韦…②徐… III. ①婴幼儿-妇幼保健②少年儿童卫生 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 035889 号

English edition copyright © 1997 by Quill Driver Books/Word Dancer Press, Inc. All Rights Reserved.

Chinese edition copyright © 2001 by Shanghai Popular Science Press.
All Rights Reserved.

上海市版权局著作权合同登记号：图字 09-2001-011

新父母育儿锦囊

著 者/[美] 豪斯特·韦伯格

译 者/徐培敏

责任编辑/张 帆

封面设计/周艳梅

出 版/上海科学普及出版社

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

发 行/新华书店上海发行所

印 刷/上海市委党校印刷厂

开 本/787×1092 1/32

字 数/100 千字

版 次/2001 年 9 月第 1 版

印 次/2001 年 9 月第 1 次

印 张/5

印 数/1—8000

ISBN7-5427-1822-3/R·147

定价: 9.00 元

写在前面的话

多年的儿科医生工作实践，以及多次主持电视台每周一次的《答观众问》节目，使我意识到父母亲们对怎样养育孩子有许多问题，但这些问题没能从儿科医生那里得到满意的答复。

本书并不是要取代医生的位置，而是要在不能马上找到儿科医生的情况下对父母亲们有所帮助，并指导你如何“正确”提问。

孩子不是家里的某个电器，孩子出生时没有一本“操作手册”来教你该做些什么、何时去做。

过去一般都是大家庭，有祖父祖母、伯父伯母住在一起，还有邻居，他们都会随时提供有用的建议。现在，许多家庭不和亲戚住在一起，也不与邻居交往，失去了这一宝贵的信息来源。而且，现在的许多家庭父母亲都外出工作，这就更是增加了带孩子的困难。

然而，你也要注意不要完全相信那些育儿书籍中所说的一切。在当今世界上，介绍风行一时的育儿方法的书籍

已成为许多父母亲的信息来源。什么样的书都有：如何抱孩子，如何与孩子玩，如何与孩子说话；还有怎样安排好每天活动的日程，符合生长规律的游戏组合；等等。

一旦做父母的对自己的直觉有疑虑，他们就变得依赖书籍，依赖特制的“生长发育玩具”。一切都变成了“课程”，孩子的玩耍突然变成了一项“艰巨的工作”。

本书旨在给予父母亲一些有用的建议和忠告，帮助你在为人父母的征程中克服遇到的麻烦事，而不是要取代你的位置——善于思考的、对孩子关怀备至的父母亲。

最佳建议：

带孩子有许多不同的方式，要根据你自己的判断和思考来抚养孩子，运用常识。通常你是对的。如果你做的事使自己和孩子都开心，这很可能就是正确的方法。



目 录

1. 迎接宝宝的出生	1
需要准备的東西 (1) / 选择一位医生 (1)	
2. 婴儿早期的几个选择	3
喂养: 母乳还是配方奶? (3) / 包皮环切 (5) / 尿布: 布制的还是一次性的? (6)	
3. 睡眠问题——你的和宝宝的	7
你的睡眠问题 (7) / 宝宝的睡眠问题 (7)	
4. 出生后第一年	9
4周 (9) / 4个月 (9) / 6~9个月 (9) / 9~12个月 (10)	
5. 免疫接种	11
DIP (白喉、破伤风、百日咳疫苗) (12) / DTaP (白喉、破伤风、无细胞百日咳疫苗) (12) / Td (白喉低剂量、破伤风正常剂量) (12) / 甲型肝炎疫苗 (13) / 乙型肝炎疫苗 (13) / Hib (脑	

膜炎疫苗) (13) / DTP-HIB (13) / MMR (麻疹、腮腺炎、风疹疫苗) (14) / 肺炎球菌疫苗 (14) / TVOP (口服小儿麻痹丸) (14) / PPD (结核菌素纯蛋白衍化物试验) (15) / 水痘疫苗 (15) / 目前正在研究阶段, 今后可能会应用的一些预防接种 (15)

6. 如何辨别孩子是否生病 16

7. 护理新生儿 18

怎样抱新生儿 (18) / 什么时候该喂奶 (18) / 喂些什么 (19) / 奶瓶 (19) / 安慰奶嘴 (20) / 安全毯 (20) / 维生素和氟化物 (21) / 室内温度 (22) / 为宝宝洗澡 (22) / 为宝宝洗衣服 (23) / 臀部护理 (23) / 使宝宝安静 (23) / 抽烟问题 (24) / 羞怯的宝宝 (24)

8. 常见的婴儿健康问题 25

婴儿痤疮 (25) / 新生儿黄疸 (25) / 胎记 (25) / 泪管阻塞 (27) / 肠蠕动 (28) / 乳房肿块 (28) / 便秘 (28) / 头部血肿 (29) / 腹部绞痛症 (29) / 婴儿帽 (31) / 斜视 (32) / 尿布疹 (33) / 跳蚤皮疹 (新生儿中毒性红斑) (33) / 痱子 (34) / 疝气 (34) / 阴囊积水 (35) / 感染 (36) / 吐奶 (食道反流) (36) / 出牙 (37) / 鹅口疮或念珠菌感染 (37) / 阴道出血 (38) / 呕吐 (幽门狭窄) (38)

9. 儿童的生长发育——第一个五年 39

宝宝和说话 (39) / 18 个月 (40) / 两岁 (40) / 两岁半 (40) / 3 岁 (41) / 4 岁 (41) / 5 岁 (41)

10. 护理好你的幼儿 42

幼儿的喂养 (42) / 走路: 脚和鞋 (43) / 睡觉时间 (44) / 慢性腹泻 (45) / 大小便训练 (46) / 玩弄粪便 (48) / 咬人 (48) / 水的安全性 (49) / 宠物 (50) / 尿床 (遗尿) (51) / 尊重, 但不要溺爱 (52) / 旅行 (53) / 托儿所 (54) / 对小弟弟或小妹妹的妒忌 (56) / 做梦、梦魇和夜游 (57) / 预防中毒 (58) / 铅污染 (59)

11. 纪律 61

惩罚 (62)

12. 幼儿常见健康问题 65

幼儿急疹 (65) / 窒息 (66) / 哮喘 (66) / 耳炎 (67) / 会厌炎 (69) / 高热惊厥 (69) / 头虱 (71) / 脓疱疮 (72) / 传染性单核细胞增多症 (73) / 蛲虫病 (74) / 疥疮 (76) / 超市肘 (桡关节半脱位) (77) / 扁桃体炎 (喉咙痛, 链球菌咽喉炎) (78)

13. 性教育 80

及早开始 (80)

14. 开始上学 82

自行车头盔 (82) / 滑板和直线型溜冰鞋 (82) / 准备上学 (83) / 团队性运动项目 (84) / 眼力锻炼 (85) / 阅读 (86)

15. 青春期 87

女孩 (87) / 男孩 (89)

16. 少年期

92

纪律 (92) / 开车 (93) / 毒品、酒精和香烟 (93) / 性问题 (93) / 痤疮 (青春痘) (94)

17. 少年儿童常见的健康问题

97

腹痛 (97) / 阑尾炎 (98) / 哮喘 (99) / 动物咬伤 (101) / 被人咬伤 (102) / 昆虫叮咬 (103) / 出血 (103) / 支气管炎 (咳嗽) (104) / 烫伤 (106) / 口疮 (106) / 感冒 (108) / 冬季受伤 (108) / 割伤和擦伤 (109) / 眼睑发炎 (麦粒肿) (109) / 发热 (110) / 第五病 (传染性红斑) (111) / 皮肤真菌感染 (癣、足癣、股癣) (112) / 手、足、口病 (114) / 头部受伤 (114) / 头痛 (115) / 器质性头痛 (116) / 血管性头痛 (116) / 紧张性头痛 (117) / 肝炎 (118) / 甲型肝炎 (118) / 乙型肝炎 (118) / 丙型肝炎 (119) / 夏季疾病/日晒红斑 (119) / 莱姆病 (121) / 鼻出血 (122) / 红眼睛 (结膜炎) (123) / 肺炎 (124) / 病毒性肺炎 (124) / 细菌性肺炎 (124) / 支原体肺炎 (125) / 有毒的橡树、长春藤、漆树 (125) / 刺 (126) / 牙损伤 (127) / 肺结核 (128) / 扭伤和拉伤 (130) / 外耳道炎 (130) / 睾丸疼痛 (131) / 睾丸肿瘤 (131) / 呕吐和腹泻 (胃肠炎) (132) / 疣 (132)

18. 孩子和药物

134

抗生素 (134) / 药物的有效期 (135)

19. 常用药

137

解热镇痛药 (137) / 感冒药 (138) / 咳嗽药 (138) / 消肿药和抗酸药 (138) / 割伤和擦伤药 (139) / 抗真菌药 (139) / 抗过敏药 (139) / 治痤疮药 (139) / 治疣药 (139)

附录 1	家庭药箱的配置	140
附录 2	婴儿、儿童和少年睡眠时间表	142
附录 3	紧急情况信息表	143
附录 4	我国儿童计划免疫接种程序表	144

1. 迎接宝宝的出生

需要准备的東西

- 一间婴儿房或一个空间供宝宝睡觉用(婴儿需要有睡觉的地方,而父母亲也需要有自己的卧室。)
- 一只摇篮或一只婴儿床
- 毯子(2条)
- 尿布(需好几打,布的或一次性的)
- 安全别针
- 塑料尿裤(4条),可与布制的尿布一起用
- 奶瓶(6个)
- 衬衣(6件)
- 安慰奶嘴(2个)
- 睡衣/婴儿睡衣裤(4套)
- 泰诺(对乙酰氨基酚)婴儿滴剂

选择一位医生

你需要医生来指导你如何护理小宝宝。孩子有时会早

产,所以不要等到临近预产期时才选择医生。夫妇俩要一起去约见和挑选儿科医生或家庭医生。

下面是一些你可能会问的问题:

- 医生受过哪些专业训练?(从事儿科医生或家庭医生的工作经历证明通常是有利条件。)

- 收费是否符合当地行情?

- 白天、夜晚和周末能找到他吗?

- 若医生不在可以找谁联系?

- 有问题时打电话到医生的办公室询问,若对护士的回答不满意,是否能与医生谈?

- 医生是否依据你的兴趣来决定母乳喂养或人工喂养?

- 如果生的是男孩,你想为他做包皮环切手术,医生是否支持?

- 医生是否经常使用抗生素,或是只有在真正需要的时候才用?

- 医生是否在电话里就让你使用抗生素?(答案必须是否定的。)

- 医生是否乐意与你一起讨论病情、挑选治疗方案?

观察:

- 医生的办公室是否清洁、有专业水准?

- 工作人员是否友好、乐于助人?

掂量一下面谈时医生的答复,结合你对环境的观察,选择一位你满意的医生。

2. 婴儿早期的几个选择

喂养：母乳还是配方奶？

母乳喂养

孩子出生后要过两三天母亲才会产奶，在此之前孩子吸到的是一些被称为“初乳”的水样物质，可以帮助婴儿抵御疾病。因此，最初几天的母乳喂养是非常重要的。

只要愿意，大多数母亲都可以给孩子喂母乳。母乳看上去像水，比较稀薄，但总能符合孩子的需要。孩子吸得越多，母亲产奶也就越多。

刚开始喂奶时，每侧乳房各喂 5 分钟，以后每次喂乳时各增加一分钟，一直到每侧乳房各喂 15 ~ 20 分钟为止。

每次喂奶时要交替先喂一侧乳房，这样每侧乳房都有机会轮流彻底排空。

每侧乳房喂奶 15 ~ 20 分钟就会排空。宝宝可能想吸更长一些时间，但这时你只不过是一个“大奶嘴”而已。如果你有时间，那也可以让他继续吸，这是你与孩子相处的大好时机；但你若有别的事要做，那此时就可以停止喂奶。

刚开始时有些婴儿难于含住乳头,尤其是乳房充血,乳头尚未突出时。但充血一般仅持续几天,然后乳房又会变得柔韧。这并不是说明没有母乳。

如果婴儿叼不住乳头,去药房买一个“乳头罩”会很有帮助。将乳头罩套在乳房上,宝宝吸吮罩子上的橡皮乳头,将你的乳头拉进罩子里,几天之后,宝宝就能叼住你的乳头了。(你也可以使用奶瓶上的橡皮奶头来代替乳头罩。)

如果在刚开始哺乳时孩子吸吮的次数太多、时间太长,乳头会很疼痛,甚至会裂开、出血。你可以设法减少喂奶次数、使用乳头罩,让乳头得到休息,使伤口愈合。过几天,乳房疼痛就会消失。

乳房不需特殊方法清洁,乳头可以用水清洗,擦干,涂些维生素 E 或芦荟乳剂。

只是受家庭或医生的驱使,而自己并不愿意哺乳的母亲常常不能成功地进行母乳喂养。这些母亲应考虑使用人工喂养的方法。

人工喂养

人工喂养的孩子和母乳喂养的孩子长得一样好。放在冰箱里的配方奶拿出来不需加热就可直接哺喂婴儿*,许多婴儿也会喜欢这种方式。

不要只拿着奶瓶喂孩子,而要抱着孩子用奶瓶喂。喂奶时父亲和母亲与孩子的接触对婴儿和父母亲来说是非常

* 这种做法可能不合我国家长的习惯,读者也可将牛奶温热后喂孩子。——译者注

重要的。

配方奶是用牛奶或豆浆配制的,豆浆制作的配方奶也许比较容易消化。

买来的配方奶有的含铁,有的不含铁。加过铁的配方奶不会导致婴儿便秘。大部分婴儿需要从配方奶中得到铁。

市场上的几种配方奶有一些区别,你可以按自己的需要挑选。配方奶有配制好立即可食用的,有浓缩的,有粉末状的。粉末状的价格最低,但需要自己调制;配制好的价格最贵,但马上就可以食用;浓缩的介于两者之间。

大多数婴儿不需要饮水,但可以在喂奶间隙喂些水让婴儿有些东西可吃。

孩子4个月大之前,喂的配方奶和水都要消毒(将水烧开然后再放凉,或买消过毒的水)。

从实用的观点看,使用哪一种奶瓶和奶嘴都可以,挑选你喜欢的就好。

包皮环切

是否对刚出生的男孩实施包皮环切是一项纯属私人性的决定。如果你想这么做,最佳的时间是出生后两个星期之内。

赞成做包皮环切手术的观点:

- 阴茎癌虽然比较罕见,但做过包皮环切手术的男子几乎从不得此病。
- 做过包皮环切的男孩在出生后的头几年里较少得膀胱炎和肾炎。

- 做过包皮环切的男子比较不容易感染艾滋病。
- 做过包皮环切的男子比较不容易感染性传播疾病。

不赞成做包皮环切手术的观点：

- 有疼痛。
- 要花钱。

尿布：布制的还是一次性的？

使用尿布的目的是保持宝宝的清洁和干燥。

使用可反复清洗的布料尿布花费最少。

接受洗尿布服务也是一种选择。

一次性尿布比较贵，但非常方便。

使用何种尿布对护理孩子没有什么区别，关键是尿布湿了或脏了要立刻更换。

如果使用布料尿布，在尿布外面穿上塑料尿裤是保护你衣服的一个好办法。

最佳建议

使用对你来说感觉轻松方便的尿布。尿布湿了或脏了要立即更换！