



好妈妈，就是要比医生更懂宝宝

# 药剂师 妈妈 育儿经



南京儿童医院临床药师 80后妈妈  
南京医科大学药理学硕士 朱明媚 / 主编



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列


# 药剂师 妈妈育儿经

朱明媚 / 主编



  
汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>

  
读者热线  
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

药剂师妈妈育儿经 / 朱明媚主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6  
(汉竹·亲亲乐读系列)  
ISBN 978-7-5537-6054-4

I. ①药… II. ①朱… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第016731号



中国健康生活图书实力品牌

## 药剂师妈妈育儿经

---

主 编 朱明媚  
编 著 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋 张晓凤  
特邀编辑 陈 岑  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

---

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 13  
字 数 130000  
版 次 2016年6月第1版  
印 次 2016年6月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6054-4  
定 价 32.80元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

CONTENTS



## 站在药剂师的角度说育儿

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 不是所有的病都必须要去儿童医院... 20 | 抗生素：坚决不用和滥用都不对.... 32 |
| 带宝宝去医院要做哪些准备 ..... 20 | 泰诺林和美林有什么区别 ..... 34  |
| 向医生介绍病情要清晰、详细... 21   | 皮试预防输液过敏..... 35      |
| 鼓励宝宝勇敢面对验血、打针... 21   | 什么情况下选择输液..... 35     |
| 家长要充分信任医生..... 22     | 宝宝咳嗽的防与治..... 36      |
| 医生和家长一样为宝宝着急 ..... 22 | 别滥用止咳糖浆..... 37       |
| 取药时，很多家长从不核对 ..... 23 | 进口疫苗一定比国产疫苗好吗... 38   |
| 药品储存，那些你不知道的事... 24   | 根据需要选择自费疫苗 ..... 39   |
| 药品说明书应该怎么看 ..... 26   | 疫苗并不是越贵越好..... 40     |
| 宝宝药箱里应该有什么 ..... 27   | 被猫狗抓伤或咬伤的紧急处理... 40   |
| 宝宝不吃药怎么办..... 28      | 宝宝误吞异物怎么办..... 41     |
| 医生说的饭前饭后有什么讲究... 29   | 宝宝烧烫伤的紧急处理 ..... 41   |
| 宝宝吃中药比西药更安全吗 ..... 30 | 说说宝宝常见病用药..... 42     |
| 口服液，别忽视喝前摇匀 ..... 31  |                       |



# 新生儿期

## (0~28天)

### 出生第1周 初乳是“第1剂疫苗” ..... 54

#### ♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 55

初乳是宝宝的“第1剂疫苗” .....	55
宝宝早吮吸是母乳喂养成功的第1步... ..	55
前奶和后奶都要喂 .....	55
产后第1天没奶水很正常 .....	56
不必每次喂奶前都清洗乳头 .....	56
按需哺乳,及时满足宝宝需求 .....	56
吃空一侧乳房再换另一侧 .....	56
一吃就拉不是宝宝“直肠子” .....	57
母乳喂养的宝宝不需要喝水 .....	57
服药4小时后再喂奶 .....	57
麻药不会影响乳汁 .....	57
术后输液也可以喂奶 .....	57
不宜母乳喂养的情况 .....	57

#### 疫苗接种 ..... 58

计划内接种疫苗一览表 .....	58
出生后接种:卡介苗、乙肝疫苗 .....	59
不接种的情况 .....	59

#### ♥ 疾病与用药经验谈 ..... 60

生理性黄疸不必大惊小怪 .....	60
预防宝宝“红屁股” .....	61
小屁屁的护理“男女有别” .....	61

#### 睡眠 ..... 62

宝宝第1周睡得最好 .....	62
每次最多睡2~3小时 .....	62
快入睡或快醒来时身体有信号 .....	62
这些现象说明宝宝困了 .....	63
为宝宝记录睡眠日记 .....	63
别让宝宝过分依赖“摇睡” .....	63
过于安静的睡眠环境不利于宝宝健康... ..	63
晚上睡觉时不宜开灯 .....	63

#### 护理 ..... 64

如何给宝宝测体温 .....	64
怎样给宝宝洗脸 .....	64
凶门的护理 .....	64
脐带的护理 .....	65
皮肤的护理 .....	65
耳朵的护理 .....	66
眼睛的护理 .....	66
鼻子的护理 .....	67
口部的护理 .....	67

♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 69

- 不要喝母乳或配方奶以外的饮品 ..... 69
- 夜里给宝宝喂的是奶，更是爱 ..... 69
- 国产奶粉和进口奶粉哪个好 ..... 69
- 冲泡配方奶，这些细节要牢记 ..... 70
- 阴凉干燥处存放配方奶粉 ..... 70
- 奶瓶每天消毒 1 次 ..... 70
- 不要随意更换配方奶粉 ..... 71
- “半匙法”换配方奶粉 ..... 71
- 配方奶的喂食量 ..... 71

♥ 疾病与用药经验谈 ..... 72

- 警惕病理性黄疸 ..... 72
- 肺炎 ..... 72
- 警惕宝宝肠绞痛 ..... 73
- 鼻泪管堵塞 ..... 73

睡眠 ..... 74

- 晚上跟妈妈睡还是单独睡 ..... 74
- 尽量不要抱着睡 ..... 74
- 可以用睡袋睡觉 ..... 74
- 睡梦中不要一哭就抱 ..... 75
- 尽量别唤醒熟睡的宝宝 ..... 75
- 不要让宝宝睡电热毯 ..... 75

护理 ..... 76

- 抱宝宝要用手托着颈部 ..... 76
- 1 岁前不需要用枕头 ..... 76
- 不要让宝宝长期保持一种睡姿 ..... 76
- 棉尿布和纸尿裤配合着用 ..... 77
- 看懂宝宝的大便 ..... 77

天气转凉时，记得给宝宝戴上一顶小棉帽，既可爱又保暖。



♥ 药剂师妈妈说喂养.....	80	喂奶后不要马上睡.....	88
判断奶水是否充足的5个标准.....	80	睡觉不宜穿太多.....	88
要不要叫醒宝宝吃奶.....	80	一放下就醒.....	89
防止乳头混淆的小秘诀.....	80	宝宝“夜啼”怎么办.....	89
如何度过“暂时性哺乳危机”.....	81	喂奶时妈妈不能睡觉.....	90
每天给宝宝补充多少鱼肝油合适.....	81	开始让宝宝了解白天和夜晚的不同.....	90
混合喂养,先喂母乳还是先喂配方奶.....	82	不要让宝宝含着乳头睡觉.....	90
混合喂养千万不要放弃母乳.....	82	做好宝宝的白天小睡记录.....	90
宝宝拒绝吃奶分多种情况.....	82	<b>护理.....</b>	<b>91</b>
妈妈每天至少喝6~8杯水.....	82	偶尔打喷嚏并非感冒.....	91
乳头皲裂怎样喂奶.....	83	为什么宝宝的大便很稀.....	91
乳腺炎期间还能喂奶吗.....	83	宝宝有痰咳不出怎么办.....	91
乳房大小和泌乳量无关.....	83	洗澡前的准备工作.....	92
♥ 疾病与用药经验谈.....	84	洗澡时的注意事项.....	92
防治鹅口疮.....	84	怎样清除头结痂.....	92
防治痱子.....	85	怎么给宝宝洗澡.....	92
湿疹的护理.....	86	宝宝也会皮肤干燥.....	94
月子里的宝宝脱皮是正常的.....	86	宝宝掉头发怎么办.....	94
宝宝有湿疹,能接种疫苗吗.....	87	“满月头”不剃为好.....	94
怎样区别湿疹和痱子.....	87	头发多少无所谓.....	94
<b>睡眠.....</b>	<b>88</b>	奶从鼻子呛出.....	95
一点动静会吓得全身紧缩.....	88	要不要给宝宝用安抚奶嘴.....	95
呼吸时快时慢.....	88	竖抱宝宝要用手托住头颈部.....	95





# 婴儿期

## (1~12个月)

### 1~2个月 第1剂脊髓灰质炎疫苗 ..... 98

#### ♥ 药剂师妈妈说喂养..... 99

吃奶需求进入平和期..... 99

养成规律的吃奶时间..... 99

奶水清淡并不是没营养..... 99

如何从混合喂养转为纯母乳喂养..... 99

#### 疫苗接种..... 100

第1剂脊髓灰质炎疫苗..... 100

第2剂乙肝疫苗..... 100

黄疸未退能打乙肝疫苗吗..... 100

接种脊髓灰质炎疫苗的注意事项..... 100

宝宝身体不适还能接种吗..... 101

等宝宝稍大一些接种才安全吗..... 101

联合疫苗与单独疫苗有什么区别..... 101

#### ♥ 疾病与用药经验谈..... 102

宝宝多汗正常吗..... 102

发热..... 102

宝宝呕吐..... 103

#### 睡眠..... 104

固定宝宝的睡眠有规律..... 104

培养宝宝规律作息..... 104

宝宝规律作息的参考..... 104

#### 护理..... 105

产后42天体检:妈妈宝宝都要检查... 105

宝宝在前3个月的颈部还不能单独支撑起头部,所以竖抱时要用手托着后脑勺。





♥ 药剂师妈妈说喂养..... 107	♥ 疾病与用药经验谈..... 110
奶水不足，宝宝又不喝配方奶怎么办 ..... 107	皮肤褶皱..... 110
感冒了还能哺乳吗..... 107	保持宝宝皮肤清洁干燥的方法..... 110
什么情况下给配方奶喂养的宝宝喝水... 107	大便溏稀发绿是患肠炎吗..... 111
疫苗接种..... 108	维生素K缺乏症..... 111
第1剂百白破疫苗..... 108	给宝宝用药的注意事项..... 111
百白破疫苗的接种反应..... 108	睡眠..... 112
接种的注意事项和禁忌..... 108	宝宝睡不踏实总哭闹怎么办..... 112
接种后出现幼儿急疹怎么办..... 109	宝宝半夜醒来玩..... 112
有惊厥史、癫痫的宝宝可以接种疫苗吗 ..... 109	应对“夜猫子”宝宝的妙招..... 112
错过接种要不要补..... 109	护理..... 113
	不要给宝宝戴手套..... 113
	围嘴的选择和使用有讲究..... 113
	给宝宝喂药没那么难..... 113
	选择温和滋润的宝宝护肤品..... 113

宝宝攥着拳头是因为手部肌肉活动调节能力差的缘故。



♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 115

添加辅食≠告别母乳和配方奶 ..... 115

4个月还是6个月添加辅食 ..... 115

添加辅食的“小信号” ..... 115

添加辅食前，这些要明白 ..... 116

辅食添加的顺序和原则 ..... 116

科学制作辅食要点 ..... 116

上班影响哺乳，该怎么克服 ..... 117

母乳储存先冷藏再冷冻 ..... 117

不宜用微波炉加热母乳 ..... 117

♥ 疾病与用药经验谈 ..... 118

肠套叠 ..... 118

腹泻 ..... 119

防治佝偻病 ..... 119

睡眠 ..... 120

睡前别让宝宝太兴奋 ..... 120

异常睡相要注意 ..... 120

宝宝夜间醒来，妈妈不要过于关注 ..... 120

宝宝是在做梦吗 ..... 120

护理 ..... 121

宝宝下巴被口水淹红了怎么办 ..... 121

要不要给宝宝穿鞋 ..... 121

不必干预宝宝“吃手” ..... 122

增强安全防护意识 ..... 122

常带宝宝晒太阳 ..... 122

简单实用的防蚊妙招 ..... 122

宝宝倒睫要干预吗 ..... 123

宝宝哭时脸色发黑怎么回事 ..... 123

需要给宝宝把尿、把便吗 ..... 123



宝宝头部能完全挺直了，但还不是十分有力，竖着抱宝宝的时间不能太长。

♥ 药剂师妈妈说喂养.....	125	睡眠.....	130
每天吃奶不超过 1000 毫升 .....	125	尊重宝宝自身的“生物钟” .....	130
第 1 口辅食：强化铁且不过敏.....	125	开始形成一套睡前程序.....	130
训练宝宝握奶瓶 .....	125	培养睡眠习惯，可能要打“持久战” ...	130
自制辅食和市售辅食哪个好 .....	126	让宝宝熟悉自己的床.....	131
添加辅食，宝宝不配合怎么办.....	126	夜间的安抚.....	131
怎么判断宝宝是否适应辅食 .....	126	宝宝的睡眠有长有短很正常 .....	131
1 岁以内的宝宝不吃盐 .....	126	护理.....	132
宝宝吃辅食后腹泻怎么办 .....	127	“口欲期”的宝宝什么都吃怎么办 ...	132
如何避免辅食和母乳“打架” .....	127	安抚宝宝出牙期的烦躁.....	132
白开水最适合宝宝 .....	127	乳牙萌出的顺序 .....	132
♥ 疾病与用药经验谈.....	128	不要过早让宝宝练习坐和站 .....	133
免疫力下降要防病 .....	128	防止会翻身的宝宝掉下床 .....	133
预防秋季腹泻 .....	128	防止室内污染影响宝宝.....	133
止泻药不能止住所有的腹泻 .....	128		
急性胃肠炎.....	129		
预防暑热症要勤给宝宝喂水 .....	129		

如果室内温度较高，宝宝睡觉时可以不穿衣服，只要包好纸尿裤就好，以防闷热。



♥ 药剂师妈妈说喂养..... 135

母乳或配方奶依然是营养的主要来源... 135

让宝宝习惯用勺子吃食物 ..... 135

调整夜间喂奶时间 ..... 135

疫苗接种..... 136

第1剂A群流脑疫苗..... 136

宝宝接种后发热要看医生吗 ..... 136

接种后局部红肿怎么办..... 137

接种部位出现化脓怎么办 ..... 137

接种后出现硬结，热敷还是冷敷..... 137

♥ 疾病与用药经验谈..... 138

宝宝感冒了怎么办 ..... 138

热性惊厥..... 139

睡眠..... 140

寻找宝宝睡眠不安的原因 ..... 140

长牙影响睡眠 ..... 140

晚上别让宝宝睡太早..... 140

护理..... 141

保护宝宝的乳牙 ..... 141

体重增长过快或过慢都不好 ..... 141

给“攒肚儿宝宝”进行腹部按摩..... 141

宝宝揉眼睛，很有可能表示“困了”，爸爸妈妈要多留心宝宝发出的小信号。



## 6~9个月 接种第1剂麻风二联疫苗 ..... 142

### ♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 143

- 看大便，调辅食 ..... 143
- 制作辅食的常用工具 ..... 143
- 母乳至少喂养到1岁 ..... 144
- 宝宝不再喝奶怎么办 ..... 144
- 7个月，开始尝试烂面条 ..... 144
- 从1/4个蛋黄开始添加 ..... 145
- 教宝宝用勺子吃饭 ..... 145
- 和宝宝同桌进餐 ..... 145
- 宝宝餐椅选购小技巧 ..... 145

### 疫苗接种 ..... 146

- 第1剂麻风二联疫苗 ..... 146
- 第1剂乙脑疫苗 ..... 146
- 麻风腮三联疫苗 ..... 146

### ♥ 疾病与用药经验谈 ..... 147

- 高热可能是幼儿急疹 ..... 147
- 从指甲看健康 ..... 147
- 食补预防缺铁性贫血 ..... 147

### 睡眠 ..... 148

- 宝宝睡眠质量不好怎么办 ..... 148
- 宝宝喜欢趴着睡，要改吗 ..... 148

### 护理 ..... 149

- 给宝宝准备一双鞋子 ..... 149
- 不要过早学走路 ..... 149
- 为宝宝消除室内的安全隐患 ..... 149
- 排便训练顺其自然 ..... 150
- 不要把宝宝放在学步车里 ..... 150
- 每天洗洗小脚丫 ..... 150
- 宝宝的牙刷：指套牙刷最好用 ..... 150
- 不缺钙也要常晒太阳 ..... 151
- 训练宝宝用杯子喝水 ..... 151
- 宝宝不爱喝水怎么办 ..... 151

宝宝下肢越来越有力，腿脚整天动个不停，最好每天用温水给他洗洗小脚丫。



♥ 药剂师妈妈说喂养..... 153

- 辅食不是吃得越多越好..... 153
- 鼓励宝宝自己吃饭..... 153
- 不要急着断奶..... 153
- 宝宝每天吃多少辅食..... 153

疫苗接种..... 154

- 第1剂水痘疫苗..... 154
- 避免“患者—家长—宝宝”式传染... 154
- 宝宝出了水痘该怎么护理..... 155
- 不同的疫苗能同时接种吗..... 155

♥ 疾病与用药经验谈..... 156

- 提防宝宝反复感冒..... 156
- 急性上呼吸道感染如何护理..... 156
- 皮肤擦伤的处理..... 157
- 预防宝宝乳蛀牙..... 157
- 警惕寄生虫病..... 157

睡眠..... 158

- 怎么安排宝宝白天的睡眠..... 158
- 找出夜惊或夜啼的原因..... 158
- 宝宝睡觉打鼾正常吗..... 158

护理..... 159

- 1岁体检：都检查些什么..... 159
- 宝宝用脚尖走路，正常吗..... 159
- 如何应对宝宝扔东西..... 159
- 没出牙可别乱补..... 159

宝宝如果有自己动手吃饭的欲望，妈妈要鼓励，不要嫌宝宝将食物洒得到处都是。





# 幼儿期

## (1-3岁)

### 1~1.5岁 一日三餐为主 ..... 162

#### ♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 163

一日三餐为主，母乳为辅 ..... 163

不必追求每一餐都营养均衡 ..... 163

不要给宝宝吃有损智力的食物 ..... 163

宝宝吃糖要适量 ..... 164

别盲目给宝宝补人工营养素 ..... 164

不要强迫宝宝进食 ..... 164

边吃边玩要纠正 ..... 165

不要边看电视边吃饭 ..... 165

避免摄入致敏食物 ..... 165

#### 疫苗接种 ..... 166

流感疫苗 ..... 166

轮状病毒疫苗 ..... 167

B型流感嗜血杆菌疫苗 ..... 167

#### ♥ 疾病与用药经验谈 ..... 168

宝宝鼻出血 ..... 168

防治口角炎 ..... 168

宝宝的四季护理 ..... 169

#### 睡眠 ..... 170

白天睡眠变化大 ..... 170

白天小睡对宝宝的好处 ..... 170

别让宝宝睡在大人中间 ..... 170

白天几点小睡最合适 ..... 171

宝宝白天小睡及晚上睡眠的时间 ..... 171

#### 护理 ..... 172

别给宝宝玩手机 ..... 172

小心宝宝手指被卡 ..... 172

防止宝宝吞食异物 ..... 172

避免给宝宝戴颈饰 ..... 173

第1次带宝宝看牙医 ..... 173

养宠物的家庭需做好预防措施 ..... 173



勺头圆钝光滑，有特殊勺柄的软头勺最适合宝宝使用。

## 1.5~2岁 接种第1剂甲肝疫苗 ..... 174

### ♥ 药剂师妈妈说喂养 ..... 175

- 别被广告误导，不爱吃饭不都是缺锌... 175
- 宝宝缺锌怎么补 ..... 175
- 宝宝没有食欲怎么办 ..... 175
- 不要把别人家宝宝的进食量当标准... 176
- 油盐味精，宝宝怎么吃才安全 ..... 176
- 宝宝饮食安全小贴士 ..... 176
- 宝宝“无肉不欢”怎么办 ..... 177
- 宝宝“含饭”怎么办 ..... 177
- 不要用水果代替蔬菜 ..... 177

### 疫苗接种 ..... 178

- 接种后不能使用抗生素和抗病毒类药物... 178
- 第1剂甲肝疫苗 ..... 178
- 为什么有的疫苗需要强化接种 ..... 179

### ♥ 疾病与用药经验谈 ..... 180

- 口腔溃疡 ..... 180
- 厌食症 ..... 180
- 手足口病 ..... 181
- 尿路感染 ..... 181

### 睡眠 ..... 182

- 怎么减少宝宝睡觉磨牙 ..... 182
- 早睡早起身体好 ..... 182
- 睡觉打滚 ..... 182

### 护理 ..... 183

- 夏季不要让宝宝光着身子 ..... 183
- 宝宝有“恋物癖”怎么办 ..... 183
- 毛绒玩具的选购和安全 ..... 183
- 说话含糊可能是舌系带过短 ..... 184
- 宝宝口吃怎么办 ..... 184
- 宝宝晚说话与智力有关吗 ..... 184
- 别让宝宝长时间看电视 ..... 185
- 保护宝宝的牙齿 ..... 185
- 训练宝宝自己大小便 ..... 185
- 不宜再穿开裆裤 ..... 186
- 户外玩耍要注意卫生 ..... 186
- 培养宝宝的思维能力 ..... 186
- 鼓励宝宝帮爸爸妈妈做事 ..... 187
- 帮助宝宝提高自我评价，克服嫉妒心理  
..... 187





♥ 药剂师妈妈说喂养.....	189	睡眠.....	196
别让宝宝吃成“小胖子” .....	189	培养宝宝独睡的好习惯.....	196
别给宝宝吃过巧巧克力.....	189	说梦话很正常 .....	196
少带宝宝吃快餐 .....	189	减少宝宝说梦话的频率.....	196
宝宝吃零食的原则 .....	189	宝宝还尿床怎么办.....	197
要注意宝宝营养缺失的信号 .....	190	梦中醒来的宝宝 .....	197
强化食品不可滥吃.....	190	为宝宝营造安全的睡眠环境 .....	197
膳食纤维对牙齿有利.....	191	护理.....	198
直接吃水果比喝果汁好.....	191	教宝宝正确漱口 .....	198
3岁以下宝宝不宜喝茶 .....	191	养成早晚刷牙的好习惯.....	198
疫苗接种.....	192	牙膏、牙刷的选购 .....	198
A群流脑疫苗和A+C群流脑疫苗...	192	3岁时的第1次视力检查 .....	199
肺炎疫苗.....	193	宝宝的视力发育表.....	199
♥ 疾病与用药经验谈.....	194	宝宝为什么老眨眼睛.....	200
积极预防和治疗龋齿.....	194	教宝宝做眼保健操.....	200
睑腺炎 .....	194	消灭家中的螨虫 .....	200
宝宝晒伤的处理 .....	195	给宝宝强化交通安全意识 .....	201
手指扎刺.....	195	让宝宝爱上劳动 .....	201
扁桃体炎.....	195	2~3岁是培养宝宝自理能力的最佳时期 .....	201

## 附录

### 0~1岁宝宝智能发育水平对照表

### 0~3岁宝宝成长监测曲线