



中国优生科学协会推荐

戴淑凤45年 育儿门诊解惑



戴淑凤 著

中外育儿家教阶梯丛书



YZLI 0890092625

40年做母亲
45年从医从教
跟踪指导儿童身心发展近10万人次



广西科学技术出版社



中国优生科学协会推荐

戴淑凤45年 育儿门诊解惑



戴淑凤 著

中外育儿家教阶梯丛书



YZLI 0890092625



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

戴淑凤45年育儿门诊解惑/戴淑凤著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-80763-508-6

I. ①戴… II. ①戴… III. ①小儿疾病—诊疗 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104728号

DAI SHUFENG 45 NIAN YU'ER MENZHEN JIEHUO

戴淑凤45年育儿门诊解惑

作 者: 戴淑凤
策 划: 谢源虹
责任编辑: 谢源虹 梁式明
封面设计: 知行兆远
责任印制: 韦文印

版式设计: 卜翠红
责任校对: 曾高兴 田 芳
责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm×980mm 1/16
字 数: 220千字 印张: 18
版 次: 2010年8月第1版
印 次: 2010年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-508-6/R·133
定 价: 29.80元

邮政编码: 101109

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010—85800696 85893724

• 序言 •



如今，大多数年轻的父母都是独生子女，没有养育孩子的经验，所以一旦面对一些原本并不复杂或属于常识性的问题，年轻的父母们，特别是身为独生子女的父母，都有些忐忑不安、倍感焦虑。基于我每天在门诊面临妈咪和隔代朋友们的信赖和呼声，针对养育中的新情况、新问题，我撰写了这本《戴淑凤45年育儿门诊解惑》，企盼为繁忙的职场妈咪、年轻没有经验的新父母和养育者提供新的帮助。

我45年从医、从教，40年做母亲，随访和跟踪指导近10万人次孩子。45年中几乎天天都要面对父母和孩子。父母及养育者每天都会给我提出各种各样的问题，诉说各种各样的困惑，懊悔这样那样的失误给孩子造成的伤害，有的失误对孩子的伤害是终身的，永远无法挽回的。这对父母来说将懊悔一生，孩子也会一生不幸。本书主要针对0—6岁婴幼儿的父母、隔代养育者，幼儿教师遇到的最常见的焦点、难点，及众说不一的难题和困惑，提供一些我自己认为是科学的、实用的、可操作的理念、知识和技巧，期望能给年轻的独生父母和养育者一些帮助，使每个孩子都能健康快乐成长。或者给正值困惑不知所措的父母一些紧急救援，把身遇险境的孩子快速解救出来，避免残疾或后遗症。此乃撰写本文之初衷也。

本书内容遵循五突出：一是突出养育中的难点、焦点问题，强调所有与孩

子有关的人士都必须学习“育儿难题”的知识与技巧；企盼优生优育、科学育儿全民都来抓。二是突出科学营养与喂养，强调“三分饥寒”身体才能壮；强调不要给宝宝盲目营养，过度营养，提醒小儿“肥胖症”要从小预防。三是突出强调父母要做好孩子的“保健医生”，让孩子不生病，学习儿童保健知识和技能，如推拿按摩强身益智等。不能把孩子的健康交给“医生”，孩子得了病再找医生，已经是“亡羊补牢”；更不能胡乱给孩子服用药物，尤其是抗生素。四是突出防范孩子发生意外伤害，一定要做到家庭“全员培训”，提前学习防范措施、急救知识和家庭急救技巧，并定期复习、检查防范措施落实情况。五是突出强调孩子的行为习惯要从小养成。好行为习惯一旦养成受用一生，养成的诀窍就是：父母要以身示教，身为楷模，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”；突出强调父母要宽松地、自然地养育孩子，尊重个体差异；营造适合自己孩子发展的情感环境、学习环境和健身运动环境，让孩子健康、开朗、活泼、宽容、自信、自尊、自立、自强不息！

本书文字遵循“科学而不艰涩，凝练而信息最大化；通俗而不落俗套，易懂易学又好用”的原则，让父母和养育者一看就懂，一学就会，一用就灵，期望全民都重视儿童身心健康，使全国5000万婴幼儿远离伤害，健康快乐成长。

以上也是我30年撰写科普著作一贯遵循的原则。我衷心期望全民都来关注妇女儿童，关注优生优育，让每个孩子都能得到最理想的发展；期望发展偏差儿童、特殊需要儿童越来越少；期望全民，特别是准父母、父母、养育者、幼儿教师都能普及“育儿难题”知识，使整日萦绕心头、焦虑不安的心绪得以释怀；期望全民，特别是父母、养育者，幼儿教师都能普及儿童急救知识和技能，并向亲朋好友宣传，以便做到遇事不慌，分秒必争，把身陷险境的孩子及时解救出来，把对孩子的危害化解到最小。

●母亲素质是孩子的未来，是国富民强的基础

人类的新生儿与高等动物的新生儿相比，似乎是早产的。因为没有一种高等动物的新生儿像人类的新生儿那样纤弱，处处依赖妈咪的照顾。在妈咪的照料下吃奶，喝水，排大小便，洗屁股，洗澡；在妈咪的照料下学习吃泥状食品，烂粥，软面条，进而学吃固体食品，到能吃成人食品；在妈咪引导下学习抬头、翻身、打滚、坐、爬、站、走、跳、攀、钻；学习伸手抓物，拇食指对捏，抠，扣，穿，绘画；在妈咪循循善诱下，学习发音、说话、思考、观察、自理、自控；在妈咪的垂范下，陶冶情操，磨炼意志，养成好性格，好行为，逐渐成为推动人类走向新文明的新一代。每一个微小的进步都包含着母亲的挚爱、辛劳和孩子的顽强努力。

人类婴儿也许正因为他早产的大脑，而孕育着无限的可塑性，无穷的可能性。国与国的竞争，人与人的竞争，靠什么？就是靠脑的开发和利用。21世纪是一个开发脑、创造脑、保健脑、充分利用脑的世纪。

我们的孩子面临的当今社会，是一个高科技快速发展，充满机遇同时也充满挑战的时代。这样一来，我们的爸爸妈妈们将孩子教育成才的责任之重大、任务之艰巨是空前未有的。

婴幼儿期是身体和心智发展最快的时期，也是在吃喝拉撒玩游戏当中发展起来的。母亲既是孩子的第一线保健医生，又是第一任教育孩子成才的老师。所以，做母亲是伟大的，既要对孩子一生负责，又要为孩子一生付出。能否胜此重任，母亲素质是决定性因素。

卓越的女性能营造一个卓越的家庭，卓越的女性能使孩子具有卓越的未来，卓越的女性是国富民强的基础。一句话，孩子的未来，国家的命运，从根本上讲

取决于“母亲素质”。想给孩子投资吗？就首先投资“母亲的自我教育”吧！

● 接纳差异，促进发展

婴幼儿是发展中的个体，必须以发展的眼光看待孩子，并且要站在孩子的角度看待孩子，理解孩子，接纳孩子的全部。孩子的身体发展，如头围、身长、体重，按照一定规律发展，每个年龄段都有一个正常范围，但每个孩子又都不同；同样，孩子的心智发展，如大动作智商、精细动作智商、认知智商、语言智商、情绪和社交能力也同样有一定规律，即同年龄段有一个平均水平线，但个体之间，个体本身各项指标也都不是同等速度向前发展的。

这种差异，表现在个体与个体之间、个体本身的各项指标之间，差异是绝对的，都一样是不可能的。所以，宝宝某些方面的指标先进一些，某一些方面后进一些，是正常现象，不一定都有问题。例如，有的身长处于高限，体重也相对高一些，只要在正常范围就行，相反亦然，我们大可不必为宝宝的差异而烦恼。再如，早产儿很柔弱，容易得病，但注意合理营养和科学护理，一般都能赶上足月儿的体格和智力；再如小儿脑瘫，会给孩子一生带来不幸，但是如果妈妈是一位善学善思、善于观察的妈妈，3个月以内就能发现孩子不对头，及时看医生，及早治疗，据本专业学者报道90%以上可以痊愈；一岁以上的宝宝进入容易患病期，但是，如果妈咪平时注意对宝宝进行强体训练，学习一点传统文化的手法，经常给孩子调理阴阳，科学合理营养，注意预防保健，孩子就可以不得病，即使得病也会很轻，常常不需要打针吃药就会不治自愈。

●妈咪必须学会明察秋毫

婴幼儿是日新月异发展中的孩子，发展是绝对的，发展存在差异也是绝对的。但是，差异过度就成为异常，发现异常则要及早纠正。因此，成人要学会观察孩子发展的亮点和问题（异常），要让孩子的亮点更亮一些；而对于问题或者说过度偏离发展轨迹的偏差，成人要善于洞察，及早发现，及早帮助孩子纠正偏差，避免向严重程度发展。那么，谁来担当此任呢？仍然是母亲，而非医生，因为只有妈咪与宝宝形影不离。我这里再次强调：妈咪要亲自带孩子，如果交给保姆，或寄放在别人家，妈咪就要格外注意。只有妈咪才是孩子健康的保护神，而非医院的医生，医生的医术再高也会鞭长莫及，有病再找医生往往为时晚矣。

为此，我建议妈咪和养育者，最好在孩子尚未出生前，就阅读这本书的相关章节或通读全书，才能胸有成竹，遇事不慌。

●初为妈咪，迷茫焦虑困惑多

在我的门诊，绝大多数妈咪都带着一张纸条，上面密密麻麻地写着似乎雷同的问题，如：“孩子为什么吐奶？”“为什么总打嗝？”“为什么总放屁？是肚子胀，消化不良吗？”“为什么总拉稀便？是肠炎吗？”“孩子睡眠中扭动身体是什么病？是肚子疼吗？肠套叠吗？”“孩子胳膊腿总屈曲着，是罗圈腿吗？”“宝宝肚子咕噜叫，是饥饿吗？还是腹痛？”“为什么打嗝？是着凉吗？”“足尖着地，是脑瘫吗？”“我的宝宝比邻居家宝宝瘦一圈是缺乏营养吗？”……其实这些令父母忐忑不安的现象，绝大多数都是小婴儿期的生理现象。遗憾的是多数父母在宝宝出生前，没有学习这部分知识，面对孩子就比较慌

乱，动辄带孩子出入医院。花费钱财不说，孩子这么小就被折腾总不是个快乐的经历。还有的父母动辄给孩子服用抗生素，好像抗生素能保住健康。岂不知是药三分毒，尤其抗生素不能滥用！长此以往，孩子体内抵抗疾病的战士——益生菌会逐渐被消灭，原本很健康的孩子抵抗力会越来越低，越来越容易闹病。其实在妊娠后期花费3—5天，学习一下新生儿的生理特点，就不至于这样疑虑重重。

事实上，每位正常新生儿都应当是“天生强者”和“天生最优秀者”。这无论从遗传的角度，还是婴儿与生俱来就有的抗病能力，都应坚信他是强者。宝宝的适应能力是很强的，当您怀疑、担心的时候，应镇定地观察宝宝的精神状态，吃奶情况，您只需翻阅一下本书的科学教养和保健等内容，您就会豁然明白，其实这些不是病，担心没必要。



• 目录 •

序言	1
母亲素质是孩子的未来，是国富民强的基础	3
接纳差异，促进发展	4
妈咪必须学会明察秋毫	5
初为妈咪，迷茫焦虑困惑多	5

第一章 营养和喂养中的难题

1. 母乳，是妈妈赋予孩子的珍贵礼物	3
2. 母乳充足的法宝是“三早”	7
3. 如何正确哺喂婴儿	9
4. 母乳够与不够，信心和方法决定一切	10
5. 宝宝大便稀乎乎的，放屁崩屎花，是腹泻吗	12
6. 母乳喂养成功八要点，信念是关键	13
7. 哺乳妈咪的膳食和饮食禁忌	15
8. 宝宝吐奶，您的思考与对策	16
9. 乳头皲裂时的哺喂技巧与治疗	19
10. 患乳腺炎时的母乳喂养	21

11. 妈妈乳头凹陷, 如何喂奶	23
12. 双胞胎, 母乳天然够吃	25
13. 母乳不够吃时的催乳方法	27
14. 妈咪患病时, 如何哺乳	29
15. 哺乳妈咪哪些药不能用	30
16. 妈咪“澳阳”, 能不能喂奶	31
17. 人工喂养, 特殊情况下的无奈之举	32
18. 哺乳期妈咪有哪些健美膳食	35
19. 妈妈上班, 母乳如何储存	36
20. 如何为宝宝添加辅食	38
21. 宝宝拒绝吃辅食怎么办	41
22. 添加固体食物, 必须及时	42
23. 断奶前后的喂养方案	44
24. 宝宝吃零食的选择与禁忌	46
25. 宝宝生病时怎样喂养	48
26. 怎样给宝宝吃鸡蛋才科学	50
27. 给宝宝吃点心有哪些新观点	52
28. 宝宝体重长得慢如何调治	53
29. 怎样预防小儿肥胖症	56
30. 保护宝宝的好胃口八法	58
31. 怎样合理搭配食品	63
32. 幼儿不宜多吃的食品	64
33. 宝宝偏食挑食的调整策略	69
34. 不能盲目给宝宝吃补品	71

35. 宝宝四季饮水的学问	73
---------------------	----

第二章 保健和护理中的难题

1. 早产儿有哪些养育要领	77
2. 脑瘫儿怎样早诊早治	81
3. 高危儿怎么护理	84
4. 如何给宝宝洗澡	86
5. 宝宝总打嗝，您的应对方法	89
6. 宝宝总哭闹，您的焦虑和对策	90
7. 奶癣的护理和治疗	93
8. 脐炎、脐茸怎么预防与治疗	95
9. 脂溢性皮炎的护理和治疗	97
10. 宝宝眼睛“流黄汤”，流眼泪，您的分辨与护理	98
11. 宝宝倒睫毛的判断和护理	100
12. “地图舌”是什么病	101
13. “口水多，下巴烂”如何护理和治疗	103
14. 宝宝头形怪怪的，有“鼓包”，是什么毛病	105
15. 宝宝皮肤糜烂，如何防护	106
16. 红屁股的预防、护理和治疗	107
17. 宝宝乳房的肿块，是肿瘤吗	108
18. 怎么分辨各种皮肤色斑	110
19. 如何为宝宝选鞋	111
20. 宝宝走路易摔跤，您的分辨与对策	113

21. 如何保护宝宝的免疫力	114
22. 什么时候该打什么防疫针	117
23. 如何给宝宝做抚触	121
24. 宝宝总睡不实, 怎么办	123
25. 宝宝双腿弯曲, 是罗圈腿吗	126
26. 宝宝鼻塞不能吃奶, 怎么办	127
27. 宝宝总是吃手、吃玩具, 怎么办	129
28. 宝宝的乳牙保健	132
29. 如何给婴幼儿选择衣服	137
30. 宝宝出汗多的原因, 怎样护理与治疗	138
31. 宝宝左撇子, 要矫正吗	141
32. 宝宝蹲盆大小便, 您的训练技巧	143
33. 检查宝宝视力要及时	144
34. 宝宝患风疹怎样识别和护理	146
35. 什么情况下给孩子测听力	148

第三章 预防疾病才是根本

1. 宝宝皮肤黄是肝炎吗	153
2. 新生儿溶血症的种类和治疗方法	154
3. 发烧时有哪些应急退热的方法	156
4. 鹅口疮如何辨别、预防和处理	160
5. 如何计算宝宝的用药剂量	162
6. 宝宝是不是出水痘, 怎样判断和处理	164

7. 宝宝便秘的预防和对策	166
8. 消化不良的判断与防治	168
9. 宝宝腹泻时有哪些对策	171
10. 宝宝是先天性髋关节脱位吗	173
11. 斜颈的判断与治疗方法	175
12. 宝宝喉喘鸣的症状与护理	177
13. 宝宝平足的预防策略	178
14. 手足口病怎么判断、预防及治疗	179
15. 皮肤上生白斑，是有虫子吗	180
16. 宝宝流涕发热不全是感冒	182
17. 宝宝哮喘发作时的家庭急救	185
18. 宝宝得肺炎，如何判断与应对	186
19. 宝宝脱肛，你的预防和应对	188
20. 小儿包茎何其多，不必都做手术	190
21. 宝宝说话结巴，应采取的策略	192
22. 睾丸一大一小，是什么病	194
23. 腹股沟疝一定要手术吗	195
24. 隐睾会影响结婚和生育吗	197
25. 细菌性痢疾重在预防	199

第四章 安全与意外伤害的紧急救援

1. 新生儿窒息的急救与早期干预	203
2. 烫伤的预防及家庭急救	205

3. 蚊虫叮咬的预防和处理	207
4. 高热抽风的家庭急救	208
5. 宝宝误服药物, 家庭紧急处理	211
6. 宝宝误食异物, 家庭的紧急处理	212
7. 宝宝被动物抓伤咬伤, 如何处理	214
8. 食物中毒, 家庭的紧急处理	216
9. 中暑昏迷, 家庭的紧急抢救	217
10. 手指挤压伤, 在家里怎么处理	219
11. 宝宝被锐器割伤, 家庭的急救方法	221
12. 头部摔伤的急救与警示	222
13. 宝宝触电, 家庭的急救要领	224
14. 宝宝溺水, 正确的救助方法	225
15. 宝宝呼吸心跳骤停, 如何紧急复苏	226

第五章 能力开发和行为习惯培养

1. 认识孩子的记忆力	231
2. 思维与想象力的发展与培养	234
3. 你的宝宝具有创造性思维吗	235
4. 宝宝好性格的培养	238
5. 父母如何和孩子一起成长	240
6. 宝宝发脾气, 您的思考与应对	245
7. 宝宝不说话, 您的思考和策略	248
8. 宝宝喜欢打人抓人, 您的思考与策略	250

9. 宝宝咬人，您的教养策略	252
10. 孩子习惯性擦腿的原因及最佳处理	254
11. 孩子胆小、怯懦的教育策略	256
12. 变独占为分享的教育策略	258
13. 如何让宝宝快乐入园	260
14. 如何应对孩子任性逆反	262
15. 对黏妈妈的孩子，您的教育对策	264
16. 怎样接纳单亲和再婚家庭的孩子	266



第一章

营养和喂养中的难题

婴幼儿期是人一生当中身体生长发育最快的时期，更是脑与智力发展最快的时期，需要适龄、均衡、适当的营养支持。同时，婴幼儿期也是最脆弱、最敏感的时期，某种营养的短缺、失衡都可能导致婴幼儿身体发育和智力发展的落后或者营养性疾病。所以，年轻父母和养育者了解不同年龄段宝宝的营养需求及科学喂养十分重要。

当前，一方面各大妇幼保健院遵照WHO的要求，极力宣传母乳喂养的好处；一方面商家和媒体又极力推崇代乳品、婴幼儿食品、保健品，养育者受其蛊惑，颇感困惑，都有一种不给孩子享用孩子就不聪明，就愧对孩子的感觉。“是呀，妈妈奶里没有像配方奶那样添加DHA呀！”许多人即使囊中羞涩，也在盲目追新求贵；许多七拼八凑、以讹传讹的养育书籍也应运而生……这也不能全怪商业诱导，也要怪我们的父母和养育者自己无知，盲目跟风，不求甚解，只关心“怎么做”，无暇顾及“为什么这么做”“这样做有什么利弊”。