

宝宝不生病 的秘密

沈关桢 编著



- 🍷 关心宝宝的肠胃、养育不偏食的乖宝宝
- 🍷 合理饮食防治婴幼儿常见疾病
- 🍷 简单的穴位按摩治疗宝宝常见病
- 🍷 及时发现宝宝的身体异常，让宝宝更健康

宝宝不生病 的秘密

沈关桢 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝不生病的秘密/沈关桢编著. —北京: 中国轻
工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5019-8111-3

I. ①宝… II. ①沈… III. ①小儿疾病-防治
IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第034177号

责任编辑: 付 佳 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 沈 琳
版式设计: 逸水翔天 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.75

字 数: 322千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-8111-3 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100391S2X101ZBW



第1章 奠定宝宝一生健康的基础

- 1. 认识宝宝的先天之本和后天之本..... 13
- 2. 如何让宝宝不生病..... 15
 - (1) 提高宝宝的免疫力 17
 - (2) 给宝宝降虚火，别让宝宝贪凉 18
 - (3) 根据季节变换带宝宝做户外活动 19
 - (4) 让宝宝养成良好的睡眠习惯 20
 - (5) 防止宝宝病从口入 24
 - (6) 给宝宝及时接种疫苗 25
 - (7) 牢记“是药三分毒”，不滥用抗生素 26
 - (8) 让宝宝远离病菌侵害 28
- 3. 成功养育聪明又健康的宝宝很简单..... 30
 - (1) 认真观察，让宝宝生活有规律 31
 - (2) 重视宝宝的体格锻炼 33
 - (3) 关注宝宝的心理健康 36
 - (4) 科学开发宝宝的潜能 38





CONTENTS

目录

第2章 父母是宝宝真正的营养师

1. 宝宝的喂养妙计·····	43
(1) 如何给宝宝哺乳·····	44
(2) 如何给宝宝断奶·····	48
(3) 如何给宝宝添加辅食·····	52
(4) 如何给宝宝搭配正餐·····	55
2. 学会关心宝宝的肠胃·····	58
(1) 谨慎挑选宝宝的食物·····	60
(2) 警惕宝宝食物过敏·····	62
(3) 冷饮专伤宝宝的肠胃·····	65
(4) 学习宝宝的健康食谱·····	66
(5) 家有胖宝宝是父母的责任·····	70
3. 养育不偏食的乖宝宝·····	72
(1) 一定要让宝宝爱上蔬菜·····	74
(2) 怎样让宝宝吃饭香·····	78
(3) 宝宝这样不叫“厌食”·····	80
(4) 不要让宝宝过早和大人吃一样的饭菜·····	81
4. 合理饮食防治宝宝四季疾病·····	82
(1) 合理饮食防治春季疾病·····	82
(2) 合理饮食防治夏季疾病·····	84
(3) 合理饮食防治秋季疾病·····	85
(4) 合理饮食防治冬季疾病·····	88



第3章 宝宝不生病的吃法

1. 哺乳期的妈妈该做什么	93
(1) 哺乳期的妈妈做什么, 宝宝才不哭闹、不夜惊	96
(2) 哺乳期的妈妈做什么, 宝宝才不吐奶	97
(3) 哺乳期的妈妈做什么, 才能治好黄疸重的宝宝	101
(4) 哺乳期的妈妈做什么, 才能治好宝宝的湿疹	102
(5) 哺乳期的妈妈做什么, 才能治好宝宝的腹泻	104
(6) 哺乳期的妈妈做什么, 才能治好宝宝的便秘	106
2. 这样吃, 可防治婴幼儿腹泻	108
(1) 口服补液盐	108
(2) 调节饮食	109
3. 这样吃, 可防治婴幼儿发热	110
(1) 及时补充水分	110
(2) 饮食以流食为主	111
4. 这样吃, 可防治婴幼儿便秘	113
(1) 根据宝宝发育阶段合理调节饮食	114
(2) 根据便秘性质合理调节饮食	115
5. 这样吃, 可防治婴幼儿水痘	117
(1) 水痘的饮食原则	118
(2) 水痘食疗方	118
6. 这样吃, 可防治婴幼儿咳嗽	120
(1) 风寒咳嗽	120



CONTENTS

目录

(2) 风热咳嗽	122
7. 这样吃, 可防治婴幼儿疳子	123
(1) 赶走宝宝疳子的食疗汤饮	123
(2) 防治疳子的夏季饮食	124
8. 这样吃, 可防治婴幼儿麻疹	125
(1) 宝宝患麻疹不一定要忌口	126
(2) 宝宝患麻疹的偏方、验方	127
9. 这样吃, 可防治婴幼儿湿疹	128
(1) 宝宝患湿疹时应注意饮食	129
(2) 湿疹宝宝的食疗妙方	129
10. 这样吃, 可防治婴幼儿结核病	130
(1) 结核患儿应加强营养	131
(2) 肺结核的食疗方法	132
11. 这样吃, 可防治婴幼儿鹅口疮	133
宝宝三类口疮的食疗方法	134
12. 这样吃, 可防治婴幼儿呕吐	135
(1) 宝宝呕吐的饮食调理	137
(2) 止宝宝呕吐的食疗方法	137
13. 这样吃, 可防治婴幼儿肺炎	139
(1) 宝宝肺炎急性期食疗方	140
(2) 宝宝肺炎恢复期食疗方法	141
14. 这样吃, 可防治婴幼儿肥胖	142
(1) 胖宝宝饮食注意事项	143



(2) 宝宝肥胖食疗方法	144
15. 这样吃, 可防治婴幼儿贫血	146
(1) 牛奶加蜂蜜有效治疗宝宝贫血	147
(2) 宝宝贫血食疗方法	148
16. 这样吃, 可防治婴幼儿佝偻病	149
(1) 预防佝偻病的饮食注意事项	150
(2) 宝宝佝偻病食疗方法	151

第4章 成为宝宝最理想的按摩师

1. 给宝宝按摩的必备知识	155
(1) 给宝宝按摩好处多多	158
(2) 给宝宝按摩的必修艺术	159
(3) 给宝宝选择按摩油	163
2. 宝宝常见病症的简单按摩法	164
(1) 感冒	164
(2) 腹泻	165
(3) 发烧	166
(4) 咳嗽	168
(5) 便秘	170
3. 穴位按摩治疗宝宝不适症状	172
(1) 按摩手掌横纹增强宝宝免疫力	172
(2) 搓耳朵、按百会穴可治宝宝惊吓	173



CONTENTS

目录

(3) 改善宝宝睡眠的按摩法	173
(4) 宝宝厌食按摩	174
(5) 宝宝咽炎按摩	176
(6) 宝宝遗尿按摩	178
(7) 宝宝哮喘按摩	179
(8) 宝宝腹胀按摩	181

第5章 宝宝生病有信号

1. 观察新生儿有讲究	185
(1) 新生儿的特殊生理现象与异常现象	187
(2) 新生儿生病的征兆	196
2. 如何发现宝宝的身体异常	198
(1) 患呼吸道疾病有哪些症状	200
(2) 患消化道疾病有哪些症状	210
(3) 泌尿道感染有哪些症状	214
(4) 过敏时会有哪些症状	216
3. 一眼看出宝宝是否生病	217
(1) 看头围	217
(2) 头上是否有肿包	218
(3) 看眼睛	220
(4) 看耳朵	222
(5) 看鼻子	222
(6) 看牙齿	224



(7) 闻口腔气味	225
(8) 听声音	227
(9) 看肚脐	229
(10) 看生殖器	230

第6章 宝宝生病有妙招

1. 宝宝生病怎么办	237
(1) 宝宝鼻塞了怎么办	237
(2) 宝宝咽喉肿痛怎么办	239
(3) 宝宝爱流口水怎么办	240
(4) 宝宝尿布疹怎么办	241
(5) 宝宝尿床怎么办	243
(6) 宝宝生长性疼痛怎么办	246
(7) 宝宝急性喉炎怎么办	248
(8) 宝宝汗多怎么办	249
(9) 宝宝淋巴肿大怎么办	251
2. 让宝宝更健康的妙招	253
(1) 让宝宝的胃口大起来	254
(2) 夏季“火宝宝”降火妙招	256
(3) 潜伏家中易忽视的10个过敏源	257
(4) 宝宝穿衣有讲究	259
(5) 妈妈巧处理，减少宝宝意外伤害	262
(6) 妈妈巧照顾，防治宝宝心理疾病	265



CONTENTS

目录

附录.....	268
附录1：新生宝宝测评标准	268
附录2：儿童生长发育对照表（体重、身高、头围） ...	269
表1 中国0~10岁男童体重参照值(公斤)	269
表2 中国0~10岁女童体重参照值(公斤)	270
表3 中国0~10岁男童身高参照值(厘米)	271
表4 中国0~10岁女童身高参照值(厘米)	272
表5 中国0~7岁儿童头围参照值(厘米)	273
附录3：宝宝预防接种程序表	274
附录4：婴幼儿常用食物热量表	275
附录5：婴幼儿常用食物属性表	283





第1章

奠定宝宝一生健康的基础

宝宝怎样更健康

一般宝宝满1岁后，体重能够达到出生时的3倍，身高达到出生时的1倍半，这是宝宝大脑早期发育最快的时期，为了让宝宝更加健康和聪明，要多给宝宝添加富含优质蛋白、油酸及亚油酸等不饱和脂肪酸及DHA、EPA等的婴幼儿辅食。

优质蛋白的主要来源是猪肉、牛肉、鸡肉和鱼肉等动物肉，尤其是三文鱼等鱼类，优质蛋白能让宝宝变得更强壮；不饱和脂肪酸主要来源是动物骨髓、松仁、核桃仁和虾等食品，是宝宝中枢神经系统发育所必需的脂肪酸，对宝宝健康成长大有益处；而DHA、EPA等不饱和脂肪酸（称“脑黄金”）的主要来源则是鱼类，是宝宝神经和脑发育的主要营养素，有助于提高脑神经细胞的活力，有效促进宝宝智力的发育。

育婴专家有妙招

交往态度对宝宝交往能力的发展有着直接的影响，父母应该经常和宝宝一起做游戏，给宝宝一个充满爱的温暖家庭。另外，要从小为宝宝创造交往机会，多让宝宝走亲访友，扩大生活圈子，让宝宝体会到交往的乐趣。



1. 认识宝宝的先天之本和后天之本

先天与后天，归根到底是一个循环的因果关系。基因可以影响行为，同时基因也可以被外界事件所激活。因此，讨论到底是宝宝的先天重要还是后天重要是没有意义的。人们对于先天基因总是存在很多误解，以下是几个常见的问题。

* 基因的影响并非从精子和卵子结合时起就固定下来了，环境的影响也不是在持续地积累。其实，随着宝宝的成长，遗传的影响反而在增加。

* 智力是遗传的，但并不代表一成不变。因此，不要在一个宝宝还很小的时候就对他的智力下定论。

* 不能只是关注那些有天赋的宝宝，更要关注那些没有天赋的宝宝。就算是存在某种先天障碍的宝宝，通过后天的特殊教育同样可以收到良好的效果。

* 对于某些个性的遗传性，承认它会更有助于改变它。就像害羞并不是什么坏习惯，更不是心理障碍，认识到这只是人天生一些真实的部分，往往会有助于克服害羞。

胎儿的生长和发育都离不开母体的营养供应，因此孕妇的营养状况对胎儿的生长发育会有直接的影响。母体气血充足，胎儿自然能长得健壮；母体气血不足，胎儿就会比较瘦弱。

除非是患有先天性遗传疾病的宝宝，一般宝宝生下来都是健康的，但却有强弱的区别。同样的喂养条件下，一个出生时体重5斤的宝宝与一个体重7斤的宝宝相比，一般那个7斤的宝宝抵抗力较强，不容易生病，要比那个5斤重的宝宝好养得多。

一般都认为高血压、糖尿病、心脏病和中风都是在成人期形成的，其实，这是一种认识上的误区，这些疾病往往都和胎儿期的营养不良有直接的关系。因为如果子宫内营养不足，胎儿就通过减缓其细胞分裂的速度来进行适应，尤其是减缓组织细胞的分裂速度，这就会导致某些器官的细胞

最终达不到其应具备的理想形态。如此一来，在胎儿一出生其实就已经暗藏了许多疾病。

通俗地讲，那些出生时营养不良、瘦弱的宝宝和营养充足、健壮的宝宝相比会在各项指标上打些折扣，不只是外观上的差别，各个脏器的发育也不一样。遇到受凉，发育良好的宝宝可能只是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、发热和咳嗽等轻度症状，很容易治愈；而那些先天发育不良的宝宝可能会由于一点小小的受凉而得肺炎，甚至对生命造成威胁。

造成怀孕期间营养不良的原因有两个：一是妈妈本身体弱多病；二是妈妈在怀孕期间有很重的妊娠反应，如经常呕吐、没胃口、挑食或偏食严重等。

妈妈自身的营养不良会导致宝宝出生后出现睡眠不好、夜惊、爱哭闹、胆小、喂养困难、易感冒、咳嗽、腹泻和便秘等情况。一般身体内寒气较重的妈妈，大部分在怀孕前就患有痛经，或在孕期吃了过多寒凉的食物，这种情况下生下来的宝宝同样身体内寒重，容易得黄疸、湿疹、吐奶、腹泻、感冒、咳嗽、哮喘以及过敏等症。

这些病除了在宝宝小的时候出现，伴随着年龄的增长，如果没有得到彻底治愈，可能会影响终生。生活中有些经常生病的人，往往是因胎儿期营养不良造成的。

先天不足的宝宝，一般在手掌上都有特定的手纹显示。

- *小指根部外侧出现青筋：表明先天肾气不足、肾寒重。
- *在头脑线上分叉：表明先天心脏功能发育偏弱，心脏跳动无力。
- *头脑线上出现岛纹：表明宝宝长大后可能出现头痛、头晕和失眠等状况。
- *在感情线上出现岛纹：表明宝宝先天头部供血不足。

妊娠期妈妈的营养状况和身体情况往往决定了宝宝的先天之本，是宝宝体质强壮的关键因素。

当然，并不是说先天不足的宝宝就一定没有希望赢过正常的宝宝，只要加强后天的营养和锻炼，还是有办法弥补的。一般先天不足的宝宝消化功能很弱，最好的方法就是补足妈妈的气血，提高母乳质量。当宝宝身体不舒服的时候，可以利用调整母乳的方法来治愈宝宝的病症。因此，妈妈健康的奶水可以弥补婴儿的先天不足，让他们健康成长，很快赶上别的宝宝。

先天不足带给宝宝的不良影响是客观存在的，这类宝宝很难像先天充足的宝宝那样皮实，所以家长对这类宝宝从母乳喂养到增添辅食，再过渡到吃固体食物，整个喂养过程都要更精细、更周到、更全面。

温馨提示

有些食品利于长高

对于先天身高不足的宝宝，在保证营养均衡的情况下，可以多吃以下5种增高食物。

- ①牛奶：被称为“全能食品”，对骨骼生长极为重要。
- ②沙丁鱼：含有丰富的优质蛋白质，被称为蛋白质的宝库。
- ③菠菜：是维生素的极佳来源。
- ④胡萝卜：每天吃100克，对宝宝很有益处。
- ⑤柑橘：维生素A、B族维生素、维生素C和钙的含量超过了苹果。

2. 如何让宝宝不生病

人体器官和外界相通的地方都存在一定的微生物，宝宝还未出生时是无菌的，生下来之后由于接触到外界，很快会有各种微生物入侵并繁殖，在达到一定数量后，它们会和人体保持着一种平衡状态。然而一旦微生物占了优势，打破了这种平衡，宝宝就会生病。

宝宝过了1周岁，来自母体的免疫抗体基本消失，而自身的免疫系统

仍未完善，此时的宝宝一般都已断奶，而消化系统发育还未成熟，一旦喂养不当或不注意卫生，极易诱发胃肠道疾病。

此外，宝宝的呼吸系统防御机制也还未完善，如果气候变化、被动吸烟、皮肤破损或滥用抗生素的话，宝宝的抵抗力就会下降，多种病原微生物便会趁此机会大举入侵，打破身体内的平衡状态，导致机体感染发病。这种状态通常在宝宝3~4岁时达到高峰，7~8岁时随着机体发育成熟和免疫系统的逐步完善，就会自行消失。



医师指点 “儿童期卡他状态”

“儿童期卡他状态”是宝宝生长发育过程中一种非特异性、可自行缓解的良性阶段，所有宝宝在成长发育过程中都会经历这个阶段，因此父母只要保持良好的心态，采取积极的措施，就能帮助宝宝安全、平稳地度过这个阶段。

为了帮助宝宝更好地度过这个阶段，父母在平时的护理中要注意以下几点。

*保证营养供给，合理搭配饮食。婴儿最好采用母乳喂养，4个月后，可以逐渐增添辅食，此时应选择乳类、肉、鱼、豆类和新鲜蔬菜、水果等营养丰富又容易消化的食物。此外，还要及时给宝宝补充水分，最好是白开水。

*保证宝宝充足的睡眠。睡眠能够调节人体神经系统功能，身体在睡眠状态下能够分泌大量生长激素，有利于宝宝的生长发育和智力开发。

*积极预防和治疗各种疾病。免疫接种能够有效帮助宝宝抵御感染性疾病。

*加强体格锻炼，有意识地增强宝宝对寒冷的适应和调节能力，不要给宝宝穿太多的衣服。逐步让宝宝在秋冬季进行日光浴和空气浴，增强皮肤和呼吸道对冷空气的适应能力，从而降低呼吸道疾病发生的概率。

*家庭应给宝宝创造一个和睦、温馨的环境。不要让宝宝长期处于紧张、恐惧和忧虑之中，这样会导致各种激素代谢不平衡，使宝宝抵抗力下降，更容易受到各种致病因素的侵扰。