

“最能掌握孩子生活中点点滴滴状况的人是妈妈，妈妈才是孩子最好的预防医生。”

——〔美〕克莱尔·刘

新手妈妈的
第一本
幼儿健康
养成手册

细心妈妈 胜过好医生



〔美〕克莱尔·刘◎著



台湾各大书店鼎力推荐 世界日报亲子专栏作者

学龄前
儿童照护
看这本就够了
0~12岁

儿童常见病预防及照护
随手查

全面了解孩子皮肤×头发×牙齿×眼睛×耳朵×私处
易患疾病的症状表现×发病原因×治疗与预防方法
保护孩子食品卫生与安全
捕捉孩子疾病的征兆
第一时间给孩子最好的照顾



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

新手妈妈的第一本幼儿健康养成手册

细心妈妈 胜过好医生

[美] 克莱尔·刘◎著



 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾出版，今授权海南出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2014-054 号

图书在版编目（CIP）数据

细心妈妈胜过好医生 / (美) 克莱尔·刘著. -- 海

口：海南出版社，2016.7

ISBN 978-7-5443-6592-5

I. ①细… II. ①克… III. ①婴幼儿—保健 IV.

① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 113952 号

细心妈妈胜过好医生

作 者：(美国) 克莱尔·刘

监 制：冉子健

策划编辑：李继勇 刘申禺

责任编辑：孙 芳

执行编辑：刘申禺

装帧设计：尚书堂

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数：5000 册

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：6.25

字 数：100 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6592-5

定 价：32.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

CONTENTS

目 录

作者序 多一分细心，妈妈就是孩子最好的预防医生

第1章 这样做，宝宝的肌肤和头发才更棒

第一次抱起宝宝时，很多妈妈都被宝宝这细嫩的皮肤所惊艳。小宝贝的皮肤像丝绸一般光滑，同时也是宝宝的第一层防御罩，皮肤、头发会因为接触感染而产生种种症状，需要细心妈妈的温柔呵护。新手妈妈们，快来了解如何让宝宝拥有健康的肌肤和头发吧。

一、抵御五类常见幼儿肌肤疾病 - 04

干爽舒适防痱子 - 04

小心尿布疹光临 - 05

应对湿疹有妙招 - 10

脓疱疹也不怕 - 12

钱癣是什么 - 14

二、向干燥肌肤说再见 - 15

保持肌肤滋润七诀窍 - 15

预防脸颊皸裂有妙方 - 20

七招隔离阳光的伤害 - 21

三、幼儿头发与头皮问题早解决 - 29

头虱感染的根除 - 29

头皮癣的治疗与预防 - 32

四、让宝宝拥有浓密黑亮好头发 - 34

三招选对宝宝的护发产品与工具 - 34

四招轻松照护好头发 - 35

第2章 牙齿的好坏影响孩子的一生

保护宝宝的牙齿越早开始越好。宝宝牙齿生长得好坏不仅关系到宝宝的咀嚼，还会影响到牙龈的健康、脸型的美观和语言的发展，所以需要妈妈的加倍呵护。妈妈和宝宝要与医生配合起来，一起守护宝宝的牙齿健康。

一、及早照顾宝宝的牙齿 - 40

何时开始带宝宝做口腔检查 - 40

选择对牙医很重要 - 41

三个好习惯保护宝宝的牙齿 - 43

氟化物：预防龋齿和蛀牙 - 45

牙齿保健，从饮食入手 - 46

二、告别幼儿口腔及牙齿问题 - 49

龋齿预防胜治疗 - 49

咬合不正需矫正 - 50

科学治疗唇疱疹 - 53

第3章 耳聪目明的宝宝最聪明

眼睛是心灵的窗口，是宝宝与外界沟通的桥梁。宝宝耳聪目明是每个妈妈的心愿，那就要在宝宝视力与听力发展的重要阶段，做好宝宝眼睛与耳朵的保健哦。

一、守护宝宝的一双明眸 - 58

定期进行眼睛检查 - 58

阳光下的眼睛的保护 - 59

护目镜保护眼睛免受伤 - 60

二、眼睛受伤的预防与急救 - 62

外伤性伤害预防与处理 - 62

化学物质灼伤怎么办 - 64

防止异物侵入 - 64

护眼“四要政策” - 65

三、你的宝宝视力正常吗？ - 67

何时该去看眼科医生 - 67

四、幼儿常见的视力问题及治疗方法 - 70

为什么宝宝喜欢眨眼睛 - 70

弱视征兆易忽视 - 71

近视的预防与治疗 - 73

远视有哪些症状 - 74

散光是什么 - 75

斜视的治疗方法 - 76

当宝宝需要戴眼镜时 - 78

防止视力受损的“三不政策” - 82

五、保护幼儿脆弱的耳朵与听力 - 84

护耳六大注意 - 84

让宝宝远离噪音 - 87

如何判断孩子听力异常 - 89

第4章 小秘密，大问题——宝宝私处护理诀窍

宝宝的私处非常娇嫩脆弱，一定要及时清洁，免受感染。男宝宝和女宝宝私处不同，也需要不同照护的照护方法哦。妈妈们快来了解宝宝的身体，给他们正确的清洁和保护吧。

一、清洁小男孩私处的要领 - 92

五大护理要点 - 92

二、小男孩常见的外生殖器异常与治疗 - 95

隐睾症要早发现 - 95

尿道狭窄的预防与治疗 - 97

三、清洁小女孩私处的要领 - 99

六招护理诀窍 - 99

四、小女孩常见的阴部异常与治疗 - 102

感染引起阴道炎 - 102

干爽防止阴道闭锁 - 104

第5章 太胖太瘦都不是萌宝宝

宝宝身体健康与否，在于发育是否正常，而不是靠外在体型判断。因为不同的宝宝成长速度本就不一样。但如果真的过胖或过瘦，可以在医生的指导下，培养良好的饮食和运动习惯。

一、体型圆胖的幼儿 - 108

养成良好的饮食习惯 - 109

健康运动走起来 - 113

二、体型纤瘦的幼儿 - 115

记录孩子的日常饮食 - 115

发现孩子瘦小的原因 - 116

三、体型矮小的幼儿 - 120

细究孩子矮小的原因 - 121

第6章 如何让小老饕乖乖吃饭

宝宝正处于生长的关键阶段，如何让宝宝摄取到充足的营养，是每个妈妈都关心的事情。妈妈们一起来看一看，如何让小老饕乖乖吃饭，吃搭配合理、营养均衡的饭吧。

一、打开小饕客的嘴巴 - 126

只供应最营养的 - 126

饿的时候就喂 - 127

别让饮料占满孩子的胃 - 128

吃饭要减压 - 129

- 适度挑嘴也可以 - 130
- 你的孩子吃饭很奇怪 - 130
- 让宝宝的食物花样百出 - 131
- 妈妈保持耐心并且以身作则 - 132

二、孩子挑嘴怎么办 - 133

- 营养丰富最重要 - 134
- 依照宝宝的喜好来延伸 - 134
- 多种多样的选择 - 135
- 鼓励宝宝去尝试 - 135
- 让吃饭变好玩 - 136
- 从偏爱到吃腻 - 138

三、爱吃素的小孩 - 140

- 每一口食物都很重要 - 140
- 保证蛋白质的摄入 - 141
- 适时补充维生素 - 142
- 维生素帮助铁质的吸收 - 142
- 乳制品提供钙的摄入 - 143
- 营养补充剂要适量 - 143

四、快餐：快乐 - 144

- 快餐美味要享受也要适量 - 145

五、为宝宝设计最佳饮食方案 - 147

- 最佳饮食的六大原则 - 148
- 制定最佳饮食方案 - 155

第7章 幼儿食物安全须知

宝宝代谢有害物质能力和免疫系统的发育都不像大人那么强大。妈妈们除了要关注宝宝日常摄取的营养以外，还要注意宝宝饮食的食品安全问题哦。

- 一、幼儿食物安全防护 - 166
 - 别让食品被污染了 - 166
 - 别把化学物质吃进肚子 - 170
- 二、饮用水与厨具安全 - 178
 - 防护饮用水的化学污染 - 178
 - 你所使用的锅具安全吗 - 182

作者序

多一分细心，妈妈就是孩子最好的预防医生

感觉好像昨天，你才把刚出生的宝贝从医院带回家，手忙脚乱地为他洗澡，小心翼翼地捧着他那柔软的头，轻轻洗他的头发，还修剪那细小的指甲，每隔几个小时要喂一次奶，不停地为他拍嗝……

忽然间，这个全身柔软的小东西已不再是个襁褓里的小婴儿，他已经是个会跑、会跳、会捣蛋，把父母搞得精疲力竭的小恶魔了。看到他活泼好动的模样，你天真地以为接下来你会比较轻松，却发现意想不到的问题一个个接踵而来。

从宝宝出生到学步期间，相信所有的妈妈都已成为一名育儿专家，对宝宝的保健工作已很有心得。但是，随着孩子进入托儿所，社交生活日益频繁，也开始暴露于意外伤害与各种传染病的危险中，

妈妈的焦虑并不会减少。

本书对幼儿日常生活中常见的、却容易被父母疏忽的许多问题，包括幼儿的皮肤、视力、听力、口腔与牙齿，以及饮食和食品安全等，都有深入且详细的描述，指出每种问题的征兆与观察重点，并提出忠告与建议，帮助妈妈爸爸们掌握孩子的健康状况，及早发现潜在的问题。

儿科医生最大的成就感，相信一定是“看到孩子健康又活泼地成长”，但是最能掌握孩子生活中点点滴滴状况的人是妈妈，妈妈才是孩子的最佳预防医生。只要妈妈多一点细心，你的孩子就可以少看医生。

克莱尔·刘



第1章

这样做，宝宝的肌肤和头发才更棒

第一次抱起宝宝时，很多妈妈都被宝宝这细嫩的皮肤所惊艳。小宝贝的皮肤像丝绸一般光滑，同时也是宝宝的第一层防御罩，皮肤、头发会因为接触感染而产生种种症状，需要细心妈妈的温柔呵护。新手妈妈们，快来了解如何让宝宝拥有健康的肌肤和头发吧。

一. 抵御五类常见幼儿肌肤疾病

当幼儿的皮肤异常干裂时，有时候并不单纯只是气候干燥所引起的，它也有可能是宝宝的皮肤出了问题。例如皮肤经常干燥到脱皮，因发痒而抓到破皮，甚至严重到化脓、流脓等。当你的宝宝出现这些皮肤问题时，就得请医生帮忙找出原因。但在带孩子去看医生之前，日常生活中妈妈们也要细心地观察孩子的皮肤状况，帮助孩子抵御肌肤疾病。

干爽舒适防痱子

了解它的表现

在幼儿皮肤泛红的部位会出现小小的、粉红色的痘子，这是一种大多数幼儿身上常见的皮肤问题。

细心观察症状

最常发生的部位是颈部、肩膀、背部，有时候也会出现在脸上，或者皮肤容易相互摩擦的部位。那些小小的、

粉红色的痘子，通常会流脓然后干掉。

引发的原因

天气太热，或是穿太多衣服。

治疗方法

玉米粉和小苏打粉都具有镇定舒凉的效果，是缓和痱子状况的不错选择，既经济实惠又无副作用。你可以在宝宝的洗澡水中加入玉米粉；也可以在1杯水中加入1茶匙的小苏打粉，用棉花球擦拭到宝宝皮肤上。但要避免使用含有滑石粉的产品，避免宝宝因吸入滑石粉而造成呼吸困难。

预防方法

保持室内凉爽以免使宝宝太热；天热时，宝宝的穿着要保持清爽舒适，避免穿得过多、过热。



小心尿布疹光临

了解它的表现

包尿布的部位出现发红情况或长出一粒粒的疹子，令幼儿感到极不舒服。尿布疹尤其容易出现在服用抗生素的幼儿身上，因为幼儿服用抗生素时特别容易受霉菌或真菌

感染。尿布疹共分 5 种类型：摩擦性皮肤炎、异位性皮肤炎、脂溢性皮肤炎、念珠菌皮肤炎、脓痂疹。

细心观察症状

其所呈现出来的症状，会随着感染源的不同而有差异。常见的症状是幼儿的屁股发红，并长出一粒粒的疹子，令宝宝感到不舒服，当宝宝的屁股与尿布摩擦时会引发疼痛。对于小男孩而言，尿布疹还可能引发他的阴茎疼痛。

引发的原因

尿布疹所引起的不适感，或皮肤摩擦受伤所造成的疼痛，都不是感染所导致，症状本身也不具有传染性。尿布疹是由散布在身体其他部位的微生物所引起的，当幼儿的皮肤长期处于温暖且潮湿的环境下，霉菌便会大量繁殖，尤其已经受伤的皮肤更是霉菌生长与繁殖的天堂。一旦幼儿的皮肤情况适合霉菌生长，且父母又没察觉或忽视了其症状时，霉菌就会从一个小孩传到另一个小孩的身上。

治疗方法

- 保持屁股干燥。随时检查宝宝的尿布，一旦发现尿布湿了就立刻更换。在清洗完宝宝的屁股后，须立刻擦干，并洒一些玉米粉以保持屁股干燥（不要使用含有滑石粉的干爽粉）。若你无法在宝宝尿湿时立刻为他更换，则务必

要涂抹足量的尿布疹软膏，以防宝宝的屁股长时间接触湿尿布，而加剧尿布疹的症状。

- **更换纸尿裤品牌。**虽然免洗纸尿裤比布尿裤更能有效避免尿布疹，但这并不表示所有的孩子都适合使用纸尿裤，有些孩子就是适合使用布尿布。而且使用纸尿裤的小孩会对不同的纸尿裤品牌出现不同的反应，有些孩子就是特别适应某种品牌的纸尿裤。如果你勤于替宝宝更换湿尿裤，也涂抹了尿布疹软膏，但宝宝尿布疹的情况依然没有改善，就应该更换成其他牌子的纸尿裤，直到找到适合他使用的纸尿裤为止。如果你使用的是布尿布，则可以试着在水中加醋或购买尿布冲洗剂来清洗尿布。

- **增加接触空气的机会。**在适合的温度下，先隔离屋内的“危险”区域，然后让宝宝光着屁股在屋内活动。此时不需要涂抹尿布疹软膏，因为空气比水分更难穿透软膏，反而无法维持小屁股的干燥。不过在让宝宝光着屁股活动的同时，也必须把宝宝的活动便盆放在随手可以拿得到的地方，以防万一。如果宝宝穿了尿布，也穿了防水尿裤，那就不必再帮他穿上外裤。

- **避免接触刺激物。**尿湿或便污的尿布换掉后，不要用普通的卫生纸擦拭，以防因摩擦而引起发红部位的疼