

Baby Body Signs

The Head-to-Toe Guide to Your Child's Health,
from Birth through the Toddler Years

从头到脚的健康信号 婴幼儿篇



(美) 琼·利布曼·史密斯
杰奎琳·纳迪·伊根
程 芸 王慧超

著
译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Baby Body Signs

The Head-to-Toe Guide to Your Child's Health,
from Birth through the Toddler Years

从头到脚的健康信号 婴幼儿篇



琼·利布曼·史密斯
杰奎琳·纳迪·伊根
程芸 王慧超

著
译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Baby Body Signs: The Head-to-Toe Guide to Your Child's Health, from Birth through the Toddler Years by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Egan

Copyright © 2010 by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Egan

All rights reserved. This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

本书中文简体字版由Bantam Books 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-8171

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚的健康信号. 婴幼儿篇/(美)利布曼·史密斯(Liebmann-Smith, J.), (美)伊根(Egan, J.N.)著;程芸,王慧超译.—北京:电子工业出版社,2011.7
书名原文: Baby Body Signs: The Head-to-Toe Guide to Your Child's Health, from Birth Through the Toddler Years
ISBN 978-7-121-13749-5

I. ①从… II. ①利… ②伊… ③程… ④王… III. ①保健—通俗读物 ②婴幼儿—保健—通俗读物 IV. ①R161-49 ②R174-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104479号

策划编辑:刘露明

文字编辑:王璐

印刷:北京天宇星印刷厂

装订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:11.25 字数:196千字

印次:2011年7月第1次印刷

定价:28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

推荐者序

有一件颇为神秘的事，那就是尽管人与人之间有很多不同之处，然而在更多的方面，我们是相同的。我们的生命都是源于母体。父母与儿女之间的那份爱与互相依赖是普遍的，父母与儿女之间沟通的困难也是普遍的。你内心深处的那份爱是你在生活中所有付出的动力和源泉。

——弗瑞德·罗格斯

《我眼中的世界：你应该重视的几件事》

这些睿智之语出自我的好朋友罗格斯先生之口，这是他写给那些“挚爱你的人”的。罗格斯先生很明白父母、其他家人及邻居在儿童生长发育和健康成长中的重要性。尽管他主要研究儿童心理健康，但是他同样强调身体健康的重要性。爱你的宝宝意味着你需要付出太多的关爱和怜惜，你需要尽自己最大的能力保护宝宝不受伤害、免于疾病，促进孩子身心健康地成长。

培养和照顾宝宝是一个非常美好的过程，它每天都会给你新鲜的感觉。作为父母，你一定总想给予宝宝这个世界上最美好的事物。如果你明白和理解孩子身体上所表现出的一些疾病的症状和信号，那么你就能够给宝宝健康而美好的未来提供一份更好的保障。如果你是新手父母，那么你所观察到的自认为的异常现象很多时候可能是宝宝正常的表现，但是也有一些情况的确是需要你咨询儿科大夫才能得到科学的解释和处理的。

只有明白自己应该注意什么和怎样去做，你才有可能同儿科大夫进行更好的合作，才能确保你的宝宝健康并且一直保持下去。本书由琼·利布曼·史密斯与杰奎琳·纳迪·伊根合著，涵盖了广泛而又翔实的宝宝健康方面的信息，有助于你掌握更加丰富的育儿知识，并在对宝



宝宝的观察方面变得更加敏锐。本书讲解浅显易懂，描述直击要害，阐释了许多正常和反常的症状，并辅以大量的图片，使你能够很快找到自己需要的信息，但是如果你仍有疑虑，需要尽快咨询儿科大夫。

本书是家庭藏书中不可或缺的一本，它以简洁明了的一问一答的方式解释了一些健康和疾病的信号。每章中的“警示信号”和“本章小结”都提醒你宝宝的哪些身体信号需要你带着宝宝及时就医，此时，你应该毫不犹豫地直奔医院，因为本书并不是要告诉你如何进行自我治疗。

正如交通标志能够告诉司机前方的路况一样，本书能够帮助警惕性高的父母理解不会说话的宝宝身体上所表现出来的一些外部症状的含义。通过本书所讲述的知识并辅以儿科大夫的指点，相信你一定能更好地呵护你的宝宝。

希望你和宝宝都有一个健康、幸福而又美好的明天！

伍迪·凯素（Woodie Kessel）

伍迪·凯素是一位有着30年从医经验的职业儿科大夫，他曾是美国卫生部部长助理，目前是玛丽兰大学教授。

目 录

第 1 章 宝宝的头

07

卤门凸出·卤门凹陷·多卤门·卤门过大·卤门过小或消失·头形和颅骨·圆锥头·细长头·平脑勺·幼儿头部畸形·大头·小头·撞头

第 2 章 宝宝的头发和头皮

19

无色头发·一绺白发·发质·极其蓬乱的头发·断发·易脱发·先天性秃头·三角形脱发·成片脱发·秃顶宝宝·头皮缺块·头皮上的肿块·头皮上的白片·头皮上的斑点和鳞状物·撕扯头发

第 3 章 宝宝的眼睛

33

不同颜色的眼睛·粉眼睛和白眼睛·红眼睛·黄眼睛·照片上的“白眼睛”·照片上的“黄眼睛”·瞳孔不对称·瞳孔不圆·双瞳孔·眼睑红肿·眼睑结痂·眼睑部肿块·眼睑下垂·双排睫毛·婴儿黑眼圈·婴儿眼袋·眼球突出·眼泪过多·无泪水·喜悦的泪水·眼球震颤·内斜视·外斜视·上斜视·天使的眼睛·下斜视·眯眼·眨眼·不会与人对视

第 4 章 宝宝的耳朵

55

耳前凹·耳赘·耳朵肿块·皱耳朵·早产儿的听力·先天性耳聋·耳朵炎症及听力丧失·耳朵里塞有异物·耳聋还是自闭症

第 5 章 宝宝的鼻子

65

鼻孔外翻·鼻子上的无毛肿块·鼻子上的长毛肿块·鼻部褶皱·流鼻涕·重感冒·在太阳下打喷嚏·小小打鼾者·呼吸暂停·细微的哨声·呼吸过快或过慢·鼻子中塞入异物·挖鼻孔



第6章 宝宝的嘴巴

77

嘴唇发青·嘴唇起泡·宝宝的舌头·舌头发乌·裂缝舌·心形舌·光滑舌·游走的舌斑·舌头震颤·鹅口疮·牙龈弯曲·牙龈上的小点·婴儿口臭·宝宝的牙齿·小牙齿·萌牙缓慢·牙齿变色 蓝色牙齿·打哈欠过多·流口水过多·往嘴巴里塞东西·磨牙·嗓音沙哑·口吃

第7章 宝宝的躯干和四肢

95

女婴胸部凸出·男婴胸部凸出·一侧乳房肿大·三只乳房·乳头分泌物·三个乳头·乳头内陷·漏斗胸·鸡胸·肚脐外翻·肚脐上的肿块·易弯曲的四肢·拇指弯曲·膝内翻·膝外翻·鹤趾·鸭子步态·用脚尖走路·扁平足·震颤症·包裹婴儿

第8章 宝宝的皮肤

111

红色或粉红色胎记·大块状的胎记·深红色胎记·蓝色的胎记·黑蓝色的胎记·多发斑点·大的斑块·口唇斑·宝宝皮肤瑕疵·宝宝痤疮·宝宝的水疱·蜂窝样的水疱·间擦疹·毛痣·皮赘·脸上橙色的隆起物·腿上的凹陷·背部的凹陷·蓝色皮肤·黄色或橙黄色皮肤·大理石花纹样皮肤·皮肤的白色斑块·宝宝唇印·容易淤伤·下肢环状条纹·出汗和皮肤较咸

第9章 宝宝的生殖器

137

男孩还是女孩·膨胀/肥大的阴道·悬垂物·宝宝的“月经期”·阴道有异味·阴茎珠子·包皮过紧·有难闻气味的阴茎·弯曲的阴茎·阴茎过小·小阴囊·疝气·肿大的阴囊·尿道开口异常·尿线偏离·触摸生殖器·阴茎易勃起·尿布下藏东西

第10章 宝宝的排泄物

153

少尿·多尿·黄色尿液·橘色尿液·淡红色或桃红色的尿液·甜味尿·难闻的尿液·黄色的大便·橙色的大便·绿色的大便·灰白色的大便·黑色的大便·红色的大便·水样便·间断性腹泻·周期性排便·漂浮的大便·爱放屁的宝宝

导 读



大多数新手父母总会对宝宝的健康疑神疑鬼，的确如此，宝宝是娇小、脆弱而又无助的小生命，他们无法告诉身边的人自己哪里痛痒或是否不适，这就需要身边的人——医生、父母、祖父母、保姆或其他看护人等给予他们细心的监护。

我们都知道宝宝的一些常见病的主要症状：发烧、腹泻、呕吐、呼吸困难、无精打采。但并非所有患儿的症状都会如此明显。很多时候，感觉不适的宝宝会哭闹、表情痛苦、急躁不安、厌食，当然这可能表明孩子尿湿了、感冒了或过度疲乏。更麻烦的是，有很多疾病——从轻微的到严重的都有，并不会给孩子带来疼痛或不适，相反，宝宝可能会像往常一样，欢笑、玩耍、咿咿呀呀地说话，然而身体内部却种下了某些疾病的种子。

其实，很多疾病在发病初期表现并不明显。这样一来，宝宝的监护人就极易忽略，更不会觉得有必要就医，这就有可能会造成比较严重的后果。举例来说，嘴唇上出现暗色斑点可能是正常现象，但也可能是患有黑斑息肉（Peutz-Jeghers Syndrome）的早期表现，这是一种罕见的家族遗传疾病。再如，出现白额可能是由于在阳光下暴晒太久，但它也是另外一种罕见的家族遗传病瓦登伯格症候群的典型症状。而一些看似严重的信号却很可能无须家长担心。比如，看见宝宝大便发黄，便怀疑有可能是得了黄疸，其实，所有健康宝宝的大便都会呈黄色，相反，大便发白才是黄疸的发病信号。

儿科大夫和其他一些健康护理人员都有丰富的经验来发现孩子的一些疾病信号，如果你带孩子去看医生，他们会详细检查孩子的眼耳鼻及皮肤等部位，也会询问家长相关的问题，如孩子的肠鸣音或小便规律等，从而来判断孩子的健康状况。

医生最详细的检查也许都不会超过1小时的时间，因此父母或其他看护人往往是每天陪孩子度过最多时光的人，他们也通常应该是发现孩子身体异常的第一人，比如，看到孩子眼睛里或耳朵上的一些可疑的肿块、过多的口水或毛发焦枯等。如果他们能够密切注意，判断出哪些情况比较严重并能让孩子得到及时的治疗，那么他们就能更好地履行监护人的职责，



这也正是我们编写本书的初衷。

宝宝健康信号主要指什么

本书所讲的宝宝身体健康信号主要指那些可以被看护者发现的宝宝的身体异常表现，比如，宝宝肚脐突出，可能是得了疝气，但是宝宝不会像稍大的孩子那样去描述身体的不适，所以只能由大人来发现并向医生求助。

如何发现宝宝不适的信号

父母和其他监护人可以通过以下五种感官方法来尽早发现宝宝身体所发出的信号，从而判断宝宝不适的原因。它们分别是：

- 看 宝宝的头、眼、耳、鼻、口、皮肤、四肢、生殖器及排泄物；
- 听 宝宝的哭声、肠鸣音、呼吸声等；
- 摸 宝宝是否有出汗、心跳加速、体重变化等异常；
- 闻 宝宝的口气、排泄物；
- 尝 一下宝宝皮肤的味道也未尝不可。

本书所包含的内容

本书包含了孩子从出生到蹒跚学步期间可能出现的健康异常，这个时期他们还不会与人用言语进行交流，因此也只能通过大人的观察来发现。本书分为10章，按照身体部位从头到脚进行排列，分别是：

头、头发和头皮、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、躯干和四肢、皮肤、生殖器、排泄物。

本书专门成立了审查委员会，书中包含的所有信息都已接受了共计11位医学专家的审查，他们均是美国儿科医学领域的拔尖人才。

本书未涉及的内容

本书一般不涉及一些比较明显的疾病信号，如发烧、呕吐、流血等，尽管这些是非常常见的疾病，但碰到这种情况，我们通常应该马上带领孩子去看医生。还有一些比较明显的身体缺陷或先天性的疾病如腭裂、唐氏综合征等，本书也不涉及。

我们编写本书的目的并非教你如何缓解孩子的疼痛，因为一旦出现病痛，应该尽快交由医生处理。有时很难说孩子哭闹是否是由某种病痛引

起的，除非还有一些其他的伴随信号。

说到哭闹，本书也没有就宝宝有可能出现哭闹的原因进行阐述，同时也不涉及笑声的范围，尽管这些表情和精神方面的情况很常见。

另外，关于孩子的一些日常喂养、护理常识，如包皮环切、辅食添加、睡眠习惯培养、洗澡、换尿布及把便训练本书也未涉及，父母最好向当地医生咨询。

最后一点，本书也并非教你读懂当下流行的“宝宝身体语言”，目前很多人都在研究宝宝在正式学会说话之前的体态语，本书与此无关。

本书阅读指南

你在阅读本书时并不需要逐字逐句进行分析解读，可以挑选自己感兴趣的章节和部分进行阅读，本书涉及的每个健康信号的讲解都以问答方式出现。此外，每章都有七种不同的图标，就像路标一样指引你了解自己想要了解的内容。

健康信号：显示宝宝该项指标很健康。

例如：宝宝的囟门摸起来应该结实而且稍微向内凹陷，宝宝静止不动时，能够看到囟门明显的一上一下的搏动。

警示信号：表示出现这些症状有可能对宝宝的健康成长不利，应该引起家长注意，看医生时应向大夫说明。

例如：孩子的舌苔如果从正常的粉红色变成了草莓红或牛肉红，上面有白色斑点，就有可能是猩红热的征兆。

危险信号：表示这种情况下应立刻就医。

例如：如果宝宝突然眼泪减少，眼睛凹陷，尿液稀少且颜色发暗，极有可能是脱水症状，此时应立刻送往急诊室。

信号名录：和信号相关的比较有名的语录。

例如：亚当和夏娃有很多优点，但最根本的一点就是他们没有经历长牙的阶段。——马克·吐温《傻瓜威尔逊》

历史信号：历史上一些关于人体健康信号的故事。

例如：在古埃及，正在长牙的宝宝和他们的母亲会吃煮熟的老鼠来缓解宝宝长牙的不适感。

重要事实：关于人体健康的一些鲜为人知的数字和事实。



例如：新生儿的大脑体积相当于一个成年人脑体积的25%，但是在他出生后的第一年长得极为迅速，到12个月的时候，他的大脑已经达到了成年人脑体积的75%。

预防信号：防止某些疾病或症状出现的方法和策略。

例如：宝宝的眼睛，尤其是浅色的眼睛，对阳光极为敏感。但是不管眼睛是什么颜色的，尽量在外出的时候给宝宝戴上帽子或太阳镜。

本章小结：这一部分通常出现在每章的最后，主要总结了应该马上去看医生的几种情况，同时还列举了一些可供参考的专家类型。

本书的写作目的

我们写的另一本书《从头到脚的健康信号》由电子工业出版社于2008年出版，该书自出版以来得到了读者很多好的反馈，他们都说该书对发现自身潜在的问题和其他家庭成员身体上的毛病非常有帮助。然而我们很快意识到，这本书的对象漏掉了家庭中最重要的一個群体：婴幼儿。因此我们决定出一本续篇：《从头到脚的健康信号——婴幼儿篇》。

宝宝并非成年人的缩小版，他们的身体和生命体征有很多与成年人截然不同的地方，再加上宝宝还不会说话，因此他们的身体所发出的信号对他们的监护人来说更显得尤为重要，正是这些身体信号代替宝宝说出了他们的不适。

一个新生儿通常会在他出生后的几小时内由医生或护士进行全面的身体检查，此后还会有一些不定期的检查，地域不同，检查的时间、频率和方法不一。遗憾的是，很多国家目前对新生儿的体检还没有一个统一的标准，所以，某些重要的体检项目往往都被漏掉了，而且很多想要收养孩子的父母却不知道自己要收养的孩子之前是否健康或有无做过体检。还有很多孩子并非出生于正规医院，也不是由专业助产士接生的，所以一些健康检查更是无从谈起。琼（本书作者）的女儿罗贝卡就出生于一家正规医院，而杰奎琳在生自己的女儿伊丽莎白的时候根本来不及被送往医院，而是在汽车里就完成了生产过程，当时汽车正行驶在高速公路上，身边陪伴她的只有她的丈夫。幸运的是，这两个孩子都平安无事。

即使宝宝出生于正规的医院并于出生后进行了详细的体检，也不能说明家长对孩子的健康状况就可以完全放心，因为某些疾病信号在宝宝刚出生时并不会立刻显现出来。很多宝宝最初细微的信号发出后都是他们的父



母最先察觉的，所以新手父母了解这些方面的知识是很有必要的。

我们编写本书的目的并非是为了加重某些家长对宝宝健康状况的疑虑，也不是想让他们代替医生的角色，而是想教会家长和其他监护人尽早发现和解读宝宝健康信号。他们了解得多了，就可以自己判断哪些情况需要尽快就医，哪些情况无须大惊小怪。

我们大力推行“预防是关键”的理念，我们相信任何一种疾病都是越早发现和治疗，宝宝越容易康复，这就需要你对宝宝身体的各个方面予以密切的关注。现代医学之父威廉姆·奥斯勒爵士（William Osler爵士，加拿大医生，他被认为是现代医学之父。他建立的住院医师制度和床边教学制度在西方医学界影响深远，至今仍是世界医学界基本的制度组成；他文艺复兴式的多才多艺形成了约翰霍普金斯医学院的传统；他的很多言谈和论点仍被医学界广泛引用。——译者注）曾说过：“观察，记录，列表。充分调动你的各项感官，学会看，学会闻，通过你的实践，你也可以成为专家。”

本书愿做你的向导！

第 1 章

宝宝的头

云肯和布林肯是两只小眼睛
诺德是个小脑袋
小小的子母床
则是那航行到天际的鞋履

——尤金·菲尔德，《云肯、布林肯和诺德》



重要事实

宝宝的心率通常可以通过观察或触摸他头顶的前囟门来判断。囟门一上一下地搏动是血液流向大脑造成的。囟门的英文单词是fontanelle，这个词起源于拉丁文或古法语fountain，就是泉水的意思，也就是说很早的时候人们就意识到它是一种流动的液体。

一个新生儿离开母体来到世间的第一个身体部位通常会是他的头顶，接下来就是他的脸颊，这通常会让爸爸妈妈凝视很久，继而乐此不疲地讨论宝宝究竟更像谁。新手父母总感觉宝宝的头过大，事实上也的确如此，新

生儿的头部似乎与全身比例并不协调，因为他的头部要占整个身体长度的1/4。

婴儿的头部是最让人关注的一个部分。一个新生儿的头盖骨通常由七块柔韧而又圆滑的骨头（医学中所谓的顶板）拼合在一起（见图1-1），就像孩子们玩的七巧板一样。衔接处的纤维膜称为颅骨缝。颅骨缝所在的地方，就是我们通常所说的囟门。

重要事实

新生儿的大脑体积相当于一个成年人脑体积的25%，但是在他出生后的第一年长得极为迅速，到12个月的时候，他的大脑体积已经达到了成年人脑体积的75%。

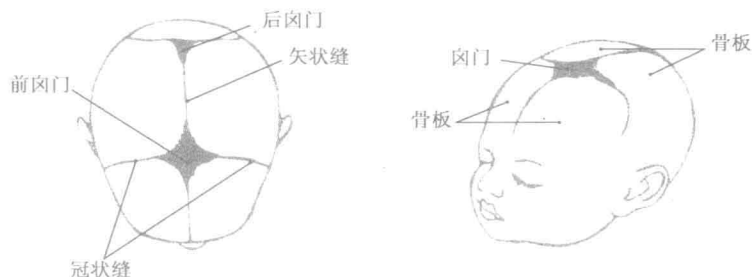


图1-1 婴儿的颅骨

新生儿通常会有六块这样的囟门，分别位于头顶、头部两侧和后脑勺，但是只有两块是比较明显而且我们会注意到的——稍大一点的菱形囟门（前囟门）位于头顶，稍小的三角形囟门（后囟门）则位于后脑勺处。

宝宝的颅骨缝和囟门在孕期和产后都起着至关重要的作用。在孕期，它们会慢慢生长从而带动颅骨生长。在孕妇生产时，它们使宝宝的头部在通过孕妇狭窄的产道时有足够的柔软度和灵活性。在产后它们同样带动颅骨生长从而为迅速发育的大脑提供充足的空间。最后，囟门上的纤维膜还能保护脆弱的大脑不受伤害。

很多父母都觉得宝宝的囟门非常脆弱，生怕碰到宝宝的囟门，更加担心碰触会给宝宝带来伤害，其实这种担心完全没有必要。宝宝囟门周围覆盖的纤维膜非常坚韧，而且囟门下面还有脑液缓冲压力，保护大脑。

每个宝宝的囟门大小及闭合时间相差很大。较之前囟门，宝宝的后囟门平均大小不足6毫米，大约在宝宝一两个月大时就闭合了。前囟门大约2.5厘米宽，闭合时间为宝宝7~19个月大时。有意思的是，前囟门在宝宝刚出生的前几个月还会略有长大，男宝宝的囟门通常比女宝宝的囟门闭合得早。

历史信号

在中世纪，父母通常会给宝宝戴羊毛帽子，他们觉得这么一来不仅可以保暖还可以矫正头形。直到18世纪末，英国的宝宝还都会戴两顶帽子，里面的衬帽用来护头，外面一顶则为了美观。



问：我家宝宝的前囟门有时会凸出，请问这种情况正常吗？

答：如果宝宝在躺着或哭闹、呕吐的情况下，前囟门的凸出是正常的，一旦抱起他让他安静下来后，这种凸出应该马上消失。如果你的宝宝囟门一直凸出，那就说明可能出现了一些问题。比如，有可能是维生素A摄入过量，这种情况下的伴随症状还有经常犯困和呕吐。

囟门凸出也有可能是由于脑炎、脑膜炎、莱姆关节炎等疾病所引起的颅内压力过大所致，也有可能是内分泌紊乱、代谢紊乱、心血管疾病、脑瘤或脑积水的征兆，所以请在就医时务必向医生说明。



● 囟门凹陷

问：我听说如果孩子的囟门凹陷就应该马上送往急诊室，是这样吗？

答：并非如此。凹陷的囟门基本是正常的情况，无须担心。但是如果宝宝近来伴随有腹泻、呕吐等情况，就可能是一种预示脱水的危险信号

健康信号

宝宝的囟门摸起来应该结实且稍微向内凹陷，宝宝静止不动时，能够看到囟门明显的一上一下的搏动。

了。宝宝脱水的其他症状还有眼睛内陷、皮肤缺乏弹性、尿量减少、嗜睡等。脱水是一种危及生命的信号，应当立刻急救。

● 多囟门

问：我的宝宝好像有三个囟门，这正常吗？

答：前面已经讲到宝宝的六个囟门中只有两个是可见的，如果你在前囟门和后囟门中间又看到第三个囟门，这就有可能是甲状腺机能减退的信号。如果不马上治疗，有可能会造成生长发育延迟、精神疾病及其他一些严重的问题，好在如果发现及时，甲状腺机能减退如今已经可以治愈，通常在宝宝出生后的例行血液检查中可以发现是否存在甲状腺机能减退的情况。

第三个囟门的出现也有可能是唐氏综合征征兆，但这种情况一般还伴随有其他面部症状。

● 囟门过大

问：我女儿头顶的囟门似乎比我其他几个孩子的囟门都要大得多，这是怎么回事？

答：如果你的孩子囟门比其他同龄宝宝大得多，可能是由于早产、出生时体重过低或发育低于同龄儿平均水平所致。但也可能预示着孩子的囟门闭合会延迟，而囟门闭合延迟是一些严重的身体机能紊乱的信号，如甲状腺机能减退及佝偻病。佝偻病是一种由于缺乏维生素A和钙所引起的骨骼疾病，它会导致生长发育缓慢、软骨及O形腿，但这两种情况都是可以治疗的。