

父母必读 养育系列图书

Your Toddler: Head to Toe

1~4 岁

宝贝健康从头到脚

[美] 卡拉·泛米莲·纳特松 著 崔玉涛 译

超人气儿科医生

崔玉涛

全程引进
倾力翻译

北京出版集团公司
北京出版社

Your Toddler: Head to Toe

1~4 岁

宝贝健康从头到脚

[美] 卡拉·泛米莲·纳特松 著 崔玉涛 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字：01-2015-2969

This edition published by arrangement with Little, Brown, and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © Chinese translation, Beijing Publishing Group Limited 2015

2015中文版专有权属于北京出版集团公司，未经书面许可，不得翻印或以其他方式使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目(CIP)数据

1~4岁宝贝健康从头到脚 / (美)纳特松著；崔玉涛译. — 北京：北京出版社，2015.11

书名原文：Your Toddler

ISBN 978-7-200-11686-1

I. ①1… II. ①纳… ②崔… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第267030号

1~4岁宝贝健康从头到脚

1~4 SUI BAObEI JIANKANG CONG TOU DAO JIAO

[美] 卡拉·泛米莲·纳特松 著

崔玉涛 译

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码：100120

网 址：w w w . b p h . c o m . c n
北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行
新 华 书 店 经 销
北 京 华 联 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 17印张 247千字
2015年11月第1版 2016年7月第2次印刷

ISBN 978-7-200-11686-1

定价：35.00 元

质量监督电话：010-58572393

译者序

Introduction

在美国开会期间，我在波士顿的一家书店内偶然发现美国同行卡拉·泛米莲·纳特松医生撰写的《0~12个月宝贝健康从头到脚》一书，感觉内容不仅精准而且非常贴近家长，是一本十足的医学科普书籍。回国后，在父母必读杂志社的鼎力帮助下，这本书翻译成中文，出版后在全国热销，得到家长们的一致认同。家长通过对婴儿各器官的了解，逐渐认识相关问题和疾病，学会了正确理解生长和疾病等知识。此书的翻译出版，不仅为中国家长提供了一本精准的儿科学书籍，也为我自己的医学科普历程提供了模板式的启迪。

看过《0~12个月宝贝健康从头到脚》一书的家长的孩子已经逐渐长大，度过了1周岁的生日。家长还能否再找到一本继续成为自己助手的儿科医学科普读物呢？幸好，卡拉·泛米莲·纳特松医生又编写了《1~4岁宝贝健康从头到脚》一书。

我与北京和睦家医院儿科的涂绘玲医生、白洁医生一起将此书翻译成中文，希望为家长在对待婴幼儿常见疾病上予以精准、科普式的帮助和指导。本书仍沿用《0~12个月宝贝健康从头到脚》一书风格，从帮助家长认识疾病的角度介绍相关常见疾病的知识。

本书不仅适于婴幼儿家长阅读，同样适于儿童健康工作者、早教及幼教人员、孩子的祖辈等相关养育者阅读。

在本译本面世之际，感谢父母必读杂志社又一次的鼎力帮助。多

年来，这个具有专业背景的团队一直支持我为众多的家长解释他们最关心的儿童健康与医疗问题。我对这本杂志的办刊理念和她们的敬业精神非常了解。同时，我也相信将这本书加入“父母必读养育系列图书”，一定能使更多的家长从中受益。希望此书为大家带去科学、易懂的指导，成为家长养育孩子的有力助手。

再次感谢涂绘玲、白洁两位医生的辛勤工作！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Bai' or similar, written in a cursive style.

致谢

Acknowledgements

我衷心感谢所有参与修正本书初稿的医生们，是你们保证了我的建议既准确又突出，同时继续教导我如何做一名优秀的儿科医生。感谢摩丝·丹尼尔-鲍尔、安迪·梵恩、西瑟·富勒顿、罗伯特·克莱蒙、大卫·克拉森、黛博拉·莱门、艾拉·司考尼克、丽莎·斯特恩、香农·泰恩和肯·赖特。感谢随时随刻给予我建议的罗恩·巴赫、安德鲁·弗雷德门、凯瑟琳·富勒、威廉·哈依、哈利·科恩博拉姆、丹利·瓦伊和乔安妮·卢瓦。

感谢第十街儿童中心的同伴们，感谢他们对我一如既往的支持、鼓励和给予我的极富有智慧的建议。

最后，感谢我的家人和挚友们，感谢他们的宽容与支持，让我在一边写另一本书的同时，一边又孕育了一个婴儿，同时还继续做全职医疗工作。特别是我的丈夫——保罗，他的思想让我敬佩，他所做的一切让我深深感动。他全力照看两个孩子，使我能全力沉浸于写作中。可以说，我真的嫁了个好人！

卡拉·泛米莲·纳特松

写此书的初衷与上一本书《0~12个月宝贝健康从头到脚》相同。显而易见，当孩子生病或受伤时，作为父母，你有想要或是很需要的医学信息。由于与孩子有关的某些原因，你需要在凌晨两点给你的家庭医生打电话之前，你的书架上也需要储备一本可供你随时查看的儿童医学书籍。而当你带孩子看完医生，已经忘记一大半儿医生对你说的话，或是又想出了10个新问题时，你的手头更需要一本专门为你写的儿童医学书籍。

比起照顾新生儿，当面对已步入蹒跚阶段的幼儿时，你会感觉更加轻松和自信。因为你已经对自己的孩子有了很好的了解，因此照顾他变得容易了很多。然而，你已陷入养育孩子的“陷阱”，即使他已满1岁，你仍然需要清晰、简明的建议和指导。

随着自身生活规律的建立，孩子到了接触社会的时段。学龄前的经历对儿童认知和社会能力的发展相当重要，但同时一系列新的医学挑战接踵而来——频繁感冒、皮肤感染、头虱病等。这也是为什么我将这本书称为我的“汇总书”。我写此书的目的之一是覆盖到所有家长需要了解但又不知如何问及医生的疾病和病症。但书中与此相关的绝大多数内容并不冗长，适宜家长阅读理解。撰写此书时，我会同时打开两个电脑屏幕，在微软Word黑白文档和我所选定的互联网上可供参考的网址之间敲击。在挤满作家的咖啡屋内，人们在经过我的身

边时，总会瞥一眼我的电脑，并在专注于我的电脑屏幕的同时发出叹息声。我知道他们看到了屏幕上显示的头虱照片或网站上显现的其他粗糙脱屑皮疹的图片。

与《0~12个月宝贝健康从头到脚》一书风格相似，本书每章都专注于身体的某一个部位。每章由许多节段构成，详细阐述影响婴幼儿的常见疾病。每节由以下几部分组成：婴幼儿体内到底出了什么问题？父母应该做什么？何时应向医生请教？应进行怎样的检查？其结果能说明什么问题？有哪些治疗方法？可能发生的并发症有哪些？这个框架为充分了解孩子所出的疾病问题的性质和解决办法提供了充足的信息。本书的独特之处是在每章的开始部分用图示详尽描述相关身体部位特征，作为每一章贯穿各个节段内容的参考。

本书中医学学术语用**粗体**标注，旨在帮助家长在医院或在诊室内识别那些专业医学词语。

本书的第2部分和第3部分着重介绍常见检查和疫苗接种及儿童发育历程。这些主题会给家长带来丰富的数据和信息。这些科普内容及背景信息有助于家长与儿科医生以适当形式讨论相关疾病内容。

本书涉及的内容题目，是从每日我在诊室内遇到的大量事件中选择出来的，还有很多所谓罕见的疾病和复杂的亚专业内容并未包括在本书中。

虽然，从内容上看，本书覆盖了与1~4岁婴幼儿相关的问题，但其实书中很多内容也适用于学龄前或学龄儿童。希望《1~4岁宝贝健康从头到脚》这本书能够帮助家长们获取更多有意义的养育信息。

卡拉·泛米莲·纳特松

目录

Contents

第1部分 从头到脚了解婴幼儿	1
第1章 皮肤和皮疹	2
水痘	3
柯萨奇病毒感染（手足口病）	7
尿布疹	11
湿疹（干皮肤）	15
雀斑和胎痣	19
脓疱病	21
传染性软疣	23
微小病毒B19（第五病）	25
癣菌病	28
疥疮	31
第2章 头部	35
脑外伤	36
头痛	41
撞头	45
头虱	47
脱发	50

第3章	眼睛	54
	结膜炎（红眼睛）和其他眼部感染	55
	角膜擦伤（眼睛擦伤）	58
	懒眼症	60
第4章	耳朵	64
	中耳炎（耳部感染）	65
	外耳炎（游泳耳病）	70
第5章	鼻部和鼻窦	73
	充血和通气不畅	74
	过敏与枯草热	79
	鼻内绿色分泌物和鼻窦炎	83
	鼻内异物	87
第6章	口腔	89
	口疮和热病性疱疹	90
	出牙	93
	变色牙	98
	牙齿缺损	100
	吸吮拇指和安抚奶嘴对牙齿的影响	103
第7章	颈部和咽喉	107
	喉咙痛	108
	颈部淋巴结肿大	112
	喉炎和喘鸣	116
第8章	胸肺部	121
	呼吸困难、喘息与哮喘	122
	支气管炎	128
	肺内异物	132

第9章 臂和手	135
护士肘（桡骨小头半脱位）	136
第10章 胃和肠道	139
便秘	140
胃肠炎（流感胃肠型）、呕吐与腹泻	144
大便带血	151
第11章 膀胱和泌尿道	156
排尿疼痛和尿路感染	157
第12章 阴茎和睾丸	162
未行包皮环切的阴茎：嵌顿包茎和包茎	163
睾丸扭转	165
第13章 阴道	168
阴唇粘连	169
第14章 背部	171
脊索栓系	172
第15章 肛门	175
肛裂	176
蛲虫感染	178
第16章 下肢和足部	180
弓形腿和X形腿（膝外翻）	181
平足	184
嵌趾甲	186
第17章 神经系统	189
惊厥	190
第18章 全身性问题	194
发热	195

脱水	200
疝气	204
屏气发作	209

第2部分 常见检查和疫苗接种 213

第19章 化验和X线检查	214
血培养	215
血气分析	216
全血细胞计数	217
计算机X线体层扫描	218
电解质测定	220
血糖检测	221
核磁共振成像	222
脉搏血氧饱和度	223
脊椎穿刺（腰穿）	224
超声波检查	225
尿常规	225
尿液培养	226
X线检查	227
第20章 疫苗	229
无细胞百白破联合疫苗	231
B型嗜血流感杆菌疫苗	233
甲型肝炎（甲肝）疫苗	234
乙型肝炎（乙肝）疫苗	235
流感疫苗	236
麻疹-腮腺炎-风疹疫苗（麻风腮）	237
肺炎球菌结合疫苗	239

脊髓灰质炎疫苗	240
水痘疫苗	241

第3部分 发育	243
----------------	------------

第21章 发育历程	244
大运动发育	246
精细运动发育	247
语言发育	249
社交和情感（心理）发育	251
认知发育	252

相关资料	253
-------------	------------

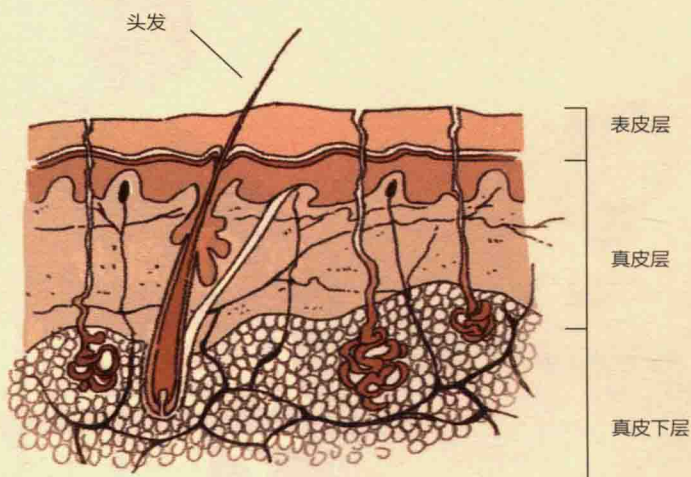


第 ① 部分

从头到脚 了解婴幼儿

第1章

皮肤和皮疹



皮肤由位于最上面的一个薄层(表皮层)和下面的两个厚层(真皮层和真皮下层)组成。其中,头发、表皮层、真皮层和真皮下层都与皮疹的形成有关。

水痘



婴幼儿体内到底出了什么问题？

几乎所有的婴幼儿都会患上或曾经患过水痘。**水痘**是一种病毒感染性疾病，可引起发烧和皮疹。初期的皮疹为红点，48~72小时内发展为水泡，继而形成结痂。水痘的突出表现是所有年龄段的孩子都会出现点状皮疹，初期为凸起的粉红色，后期为扁皱的灰暗色。点状皮疹很小，其直径范围只有1~5毫米。

由水痘引发的皮疹感觉非常痒，所以，孩子会经常抓挠皮疹处而使水泡破裂。之后，开放的创口会继发细菌感染，而感染的水痘容易遗留疤痕。破损的皮肤也会提供细菌进入体内的途径，造成其他可能出现的较严重的并发症。

水痘的传染性很强。如果和患有水痘的孩子有皮肤直接接触的行为，水痘病毒就很容易传播。所以，水痘患儿在第一颗水痘还没有出现之前就已进入传染期了。在疾病早期，皮疹还没有出现前，水痘病毒隐藏在呼吸道飞沫中。**呼吸道飞沫**是通过咳嗽由口腔中排出的潮湿的微小粒子。水痘患儿的年龄越大、咳嗽越有力，呼吸道飞沫传播的距离越远。由于患儿咳嗽和用双手清理鼻涕，水痘病毒可以存在于门把手、玩具和你能想象到的任何地方。

水痘的潜伏期是10~21天。这意味着，婴幼儿会在接触病毒的1~3周内出现皮疹和发热症状。

过去，家长们会经常组织“水痘聚会”。聚会的目的是让没有患过水痘的孩子和新患病的孩子在一起，希望没有患过水痘的孩子受感染而患上水痘。现在有了水痘疫苗，而且这个病的潜在危险性还在增加，因此，家长们很少再组织“水痘聚会”了。

近年来，**水痘疫苗**已成为儿童计划免疫中的一部分，在婴幼儿进入幼儿园或日常看护中心前，强烈推荐给婴幼儿接种此种疫苗（在很