

水耳科
daerwa

壹

编著 / 刘 静 王男男
婴幼儿疾病护理与预防

酷妈必备月嫂必读

大耳娃0—3岁今日育儿宝典



NLIC 2970759355

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁美术出版社

kumabibei yuesao bidu
yingyouer jibing huli
yuyufang

酷妈必备 月嫂必读

婴幼儿疾病护理与预防

编著 刘静 王男男



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿疾病护理与预防 / 刘静, 王男男编著. —沈阳: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 辽宁美术出版社, 2011.6
(大耳娃 0~3 岁今日育儿宝典)
ISBN 978-7-5314-4918-8

I. ①婴… II. ①刘…②王… III. ①小儿疾病-预防(卫生) ②婴幼儿-护理 IV. ①R72 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 101301 号

出 版 者：北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
地 址：沈阳市和平区民族北街 29 号 (邮编：110001)
发 行 者：北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
印 刷 者：沈阳鹏达新华广告彩印有限公司
开 本：787mm × 1092mm 1/20
印 张：2.8
出版时间：2011 年 7 月第 1 版
印刷时间：2011 年 7 月第 1 次印刷
策 划：范文南
主 编：范文南
责任编辑：罗楠 宋柳楠 方伟 刘志刚
封面设计：王龙伟
版式设计：刘志刚
技术编辑：鲁浪 徐杰 霍磊
责任校对：徐丽娟
ISBN 978-7-5314-4918-8

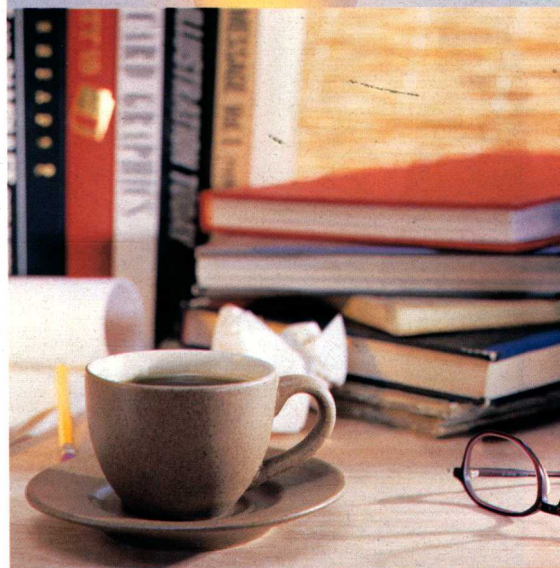
定 价：19.50 元



目 录

呼吸道疾病的护理 6 要点	6
高热宝宝的生活护理及饮食护理 ...	8
人工喂养宝宝便秘如何护理	11
预防宝宝湿疹反复	
家庭护理是关键	13
宝宝腹泻时的居家护理	14
宝宝腹泻时的饮食护理	15
呕吐宝宝的日常护理	16
如何护理长麦粒肿的宝宝	18
妈妈如何呵护哮喘的宝宝	19
预防流感的护理方法	20
外耳道炎和疖肿的护理	21
母乳喂养宝宝便秘如何护理	22
高热惊厥宝宝的急救护理	24
哽噎(呛入异物)的护理	26
尿布疹的护理	29
冬季皮肤瘙痒应如何护理	30
如何护理鼻塞的宝宝	31
应对宝宝口角炎(又叫烂嘴角)	
有妙招	32
脐疝宝宝(气肚脐儿)的护理 ...	33

如何纠正宝宝尿床	35
如何给宝宝喂药	36
婴儿家庭游泳的护理 及注意事项	37
流口水宝宝的护理	38
新生儿头颅血肿不要怕	39
鹅口疮的护理	40
怎样帮助宝宝排痰	41
烫伤宝宝如何 进行家庭急救护理	42
妈妈如何应对习惯性脱臼宝宝 ..	43
宝宝面部受伤的护理	45
昆虫蜇咬后的护理	46
幼儿急疹的家庭护理	48
对患水痘宝宝的护理	49
腮腺炎的护理	51
患结膜炎（红眼病） 的宝宝如何护理	52
患手足口病的宝宝如何护理	54



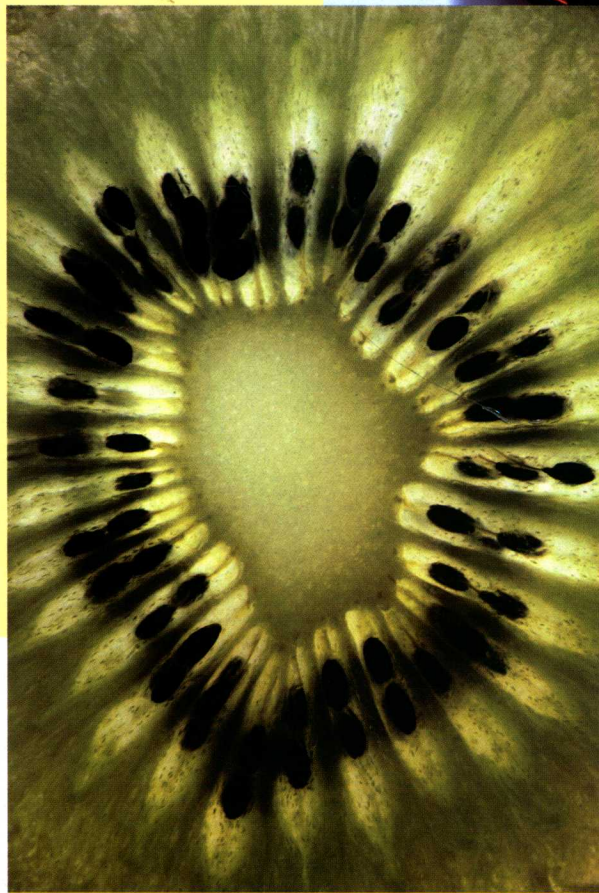
呼吸道疾病的护理6要点

1. 多翻身拍背，帮助呼吸道分泌物排出。

宝宝咳嗽频繁时，睡觉时会很难受，父母记得多给宝宝翻身拍背，帮助宝宝把呼吸道的分泌物排出。

2. 多吃水果、汤汁、少吃鸡蛋。

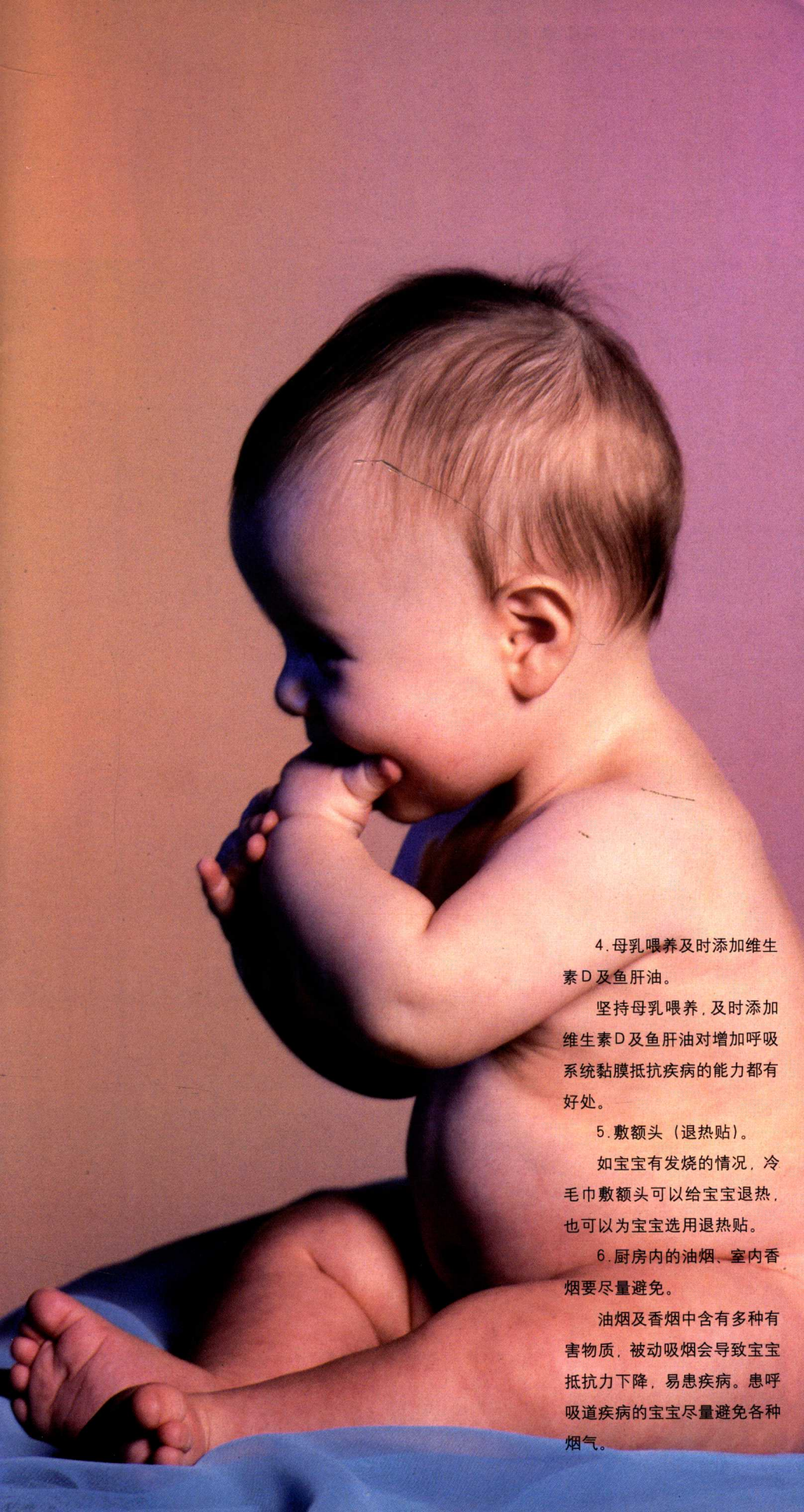
食物要清淡，要多补充水分及富含维生素C的水果，如



柑橘、草莓等，但不要一次吃得太多。富含蛋白质类的食物不要摄入过多，会引起消化不良，如鸡蛋一天不超过1~2个为宜。

3. 鼻塞使用细棉棒、吸鼻器。

宝宝鼻塞时，可用蘸有温水的棉棒湿润鼻痂，一点儿一点儿地将鼻痂取出，父母要注意千万不可用力过猛，而且要选择细小的棉棒，它比传统的棉棒更好用。父母也可选择吸鼻器。



4. 母乳喂养及时添加维生素D及鱼肝油。

坚持母乳喂养，及时添加维生素D及鱼肝油对增加呼吸系统黏膜抵抗疾病的能力都有好处。

5. 敷额头（退热贴）。

如宝宝有发烧的情况，冷毛巾敷额头可以给宝宝退热，也可以为宝宝选用退热贴。

6. 厨房内的油烟、室内香烟要尽量避免。

油烟及香烟中含有多种有害物质，被动吸烟会导致宝宝抵抗力下降，易患疾病。患呼吸道疾病的宝宝尽量避免各种烟气。

高热宝宝的生活护理及饮食护理

引起宝宝发热的病因主要是感染，感染性疾病有很多，如脑膜炎、脑炎、支气管炎、肺炎、肠炎等。这其中最常见的疾病是上呼吸道感染，宝宝发热大多是患了上呼吸道感染，通常发热需要经历一个疾病自然过程，适当的护理及饮食可有效地帮助宝宝恢复健康。

（一）稳定宝宝中枢神经系统

让宝宝卧床休息，为宝宝安排一个良好的休息环境，尽可能增加宝宝的睡眠时间，帮助宝宝放松，起到促进疾病康复的效果。宝宝不会装病，体温一降低就开始玩耍，此时家长要让宝宝保持安静，不做剧

烈活动，不要以为宝宝退热病就好了。更不要带宝宝去室外游玩，宝宝玩耍疲劳后，发热会反复，容易发生肺炎。

（二）帮助宝宝有效地出汗

1. 要保持室内空气新鲜与流通，有助于皮肤出汗而降低体温。





2. 要避免直接吹风, 吹风会导致宝宝皮肤血管收缩, 会加重病情。

3. 要让宝宝多喝水, 因为小儿在退热时出汗过多, 因此应注意补充足够水分, 以促进体内毒素排出, 同时利用有效出汗降低体温。

4. 宝宝的衣服和被褥不要过多或过厚, 不要穿紧身衣物, 要穿宽松衣裤, 在服用退热药后, 大量出汗而导致衣被汗湿, 要及时更换, 避免受凉而加重病情。





(三) 高热宝宝的饮食安排

宝宝发热后会出现食欲下降、呕吐或腹泻等。所以对宝宝的饮食护理相当重要，一般原则是食物易消化吸收、有营养、多饮水，不要过于强求宝宝的食量，避免加重胃肠负

担，以利于疾病恢复。

1. 母乳喂养的小儿应坚持母乳喂养，同时在两次哺乳之间喂些水。

2. 人工喂养的小儿应相应减少配方奶量，冲调配方奶时多加些水。

3. 断奶的小儿应选择米汤、粥、面条、麦片、水果、蔬菜等，也可多给予一些新鲜果汁，如西瓜汁、西红柿汁等。

4. 随着小儿病情的好转，宝宝的饮食可稠一些，逐渐恢复平时的饮食。

人工喂养宝宝便秘如何护理

正常情况下食物经肠道消化吸收,残渣排出体外需 24~28 小时,正常排便应是每天一次,软而成形,如间隔 2~3 天或更长时间,且大便干结,不能自行排出或大便时出现肛裂、出血等都是便秘。

由于人工喂养的小宝宝摄入的食物以配方奶为主而纤维素不足,如果家长再不注意给其补充水分,就容易引起便秘。添加辅食的宝宝可在辅食中加入纤维素,如蔬菜切碎、切细或多饮用米汤、果汁。







预防宝宝湿疹反复家庭护理是关键

婴儿湿疹很难在短时期彻底根治，不要以为婴儿湿疹治疗皮疹消失后就万事大吉，更主要的是进行家庭护理来预防湿疹的反复。

1. 衣物

贴身的衣物要为棉质的，要宽松、柔软，床上被褥要保持干爽，经常更换，日常生活护理方面要避免过热和出汗，

避免让宝宝接触过敏性物质。

2. 饮食

(1) 患湿疹的宝宝蛋白质类的辅食应该晚一些添加，如肉、蛋、鱼等。该添加辅食的宝宝建议晚1~2个月再添加，添加的量由少到多，速度要慢。

(2) 如发现宝宝食用某种食物而出现湿疹，则避免再次进食这些食物。

(3) 母乳喂养可减轻湿疹的程度。

(4) 宝宝的食物以清淡为好，应少摄入盐分，以免引发湿疹。

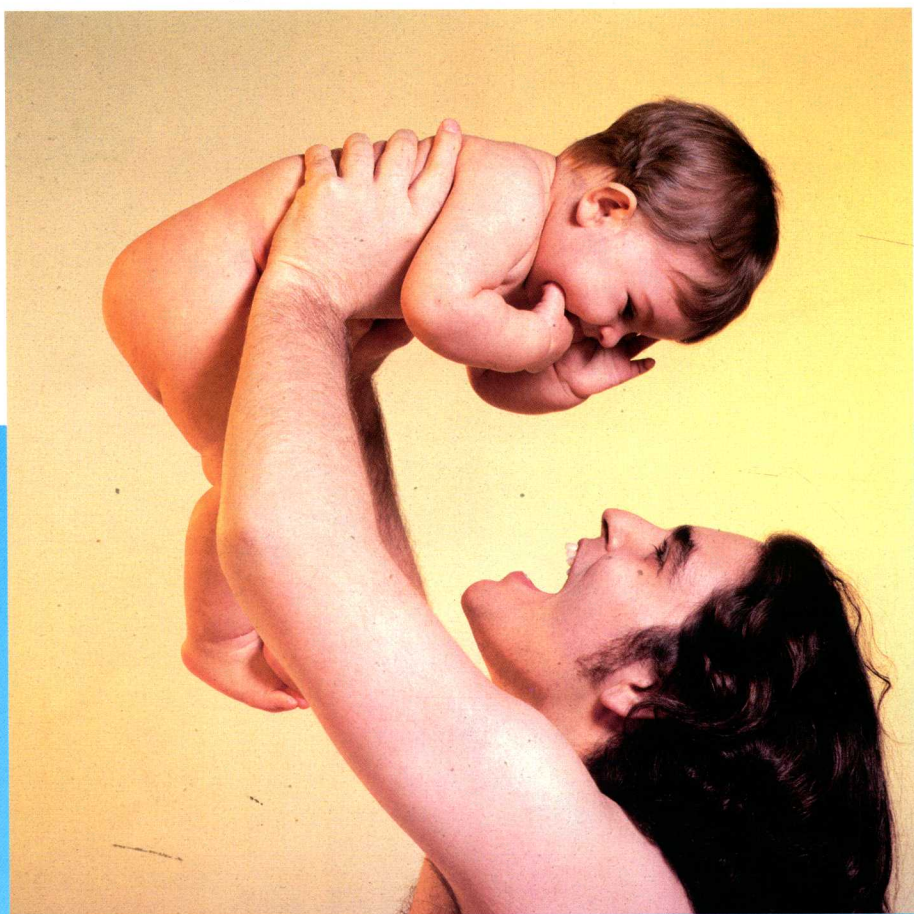
3. 洗浴

以温水洗浴最好，避免使用偏酸或偏碱性的洗浴用品。

4. 环境

室温不宜过高，否则湿疹的痒感会加重，室内要通风，打扫卫生最好是湿擦。

要给宝宝修剪指甲，避免抓破患处防止感染。



宝宝腹泻时的居家护理

1. 在哺喂宝宝前或冲泡配方奶前都要洗手。

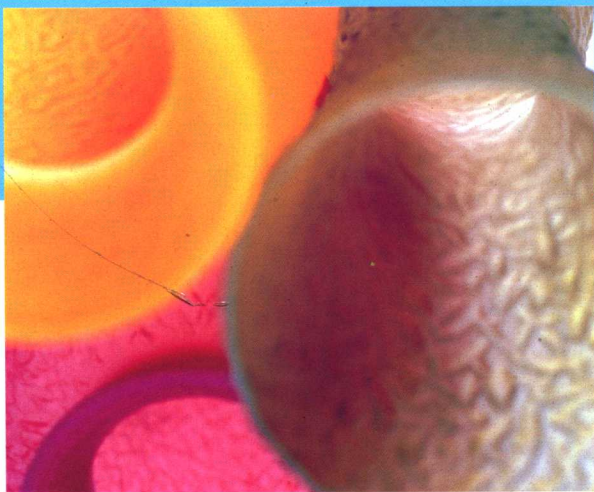
2. 用煮沸并晾温的白开水冲泡配方奶，并使用消过毒的奶瓶。

3. 勤换尿布保持小屁屁的干燥，在宝宝大便后要用水清洗屁屁，擦干后涂上护臀霜。

4. 多给腹泻宝宝补水，通常喝白开水即可，但腹泻严重时可适当补充糖盐水，配方为白开水 500 毫升，加细盐 1.75 克，加白糖 10 克。

5. 吃配方奶的宝宝腹泻期间最好不要更换品牌。

6. 有些宝宝吃了含乳糖的乳制品就会出现腹泻的症状，主要原因是宝宝对乳糖不耐受，消化能力有所减弱，可为宝宝选用不含乳糖的乳制品，腹泻症状就会改变。





宝宝腹泻时的饮食护理

1. 吃母乳的宝宝可以继续母乳喂养，妈妈要少吃油腻的食物。
2. 吃配方奶的宝宝在两次喂奶之间要饮水。
3. 吃辅食的宝宝减少吃辅食的次数，同时延缓添加新辅食，而增加吃奶的次数。
4. 正常吃饭的宝宝饮食最好为流质、半流质的食物，如牛奶、果汁、粥等。

呕吐宝宝的日常护理

引起宝宝呕吐的原因有很多，尤其婴儿月龄越小就越容易吐奶，因为婴儿的胃是水平位或直条状的，而且胃入口处的肌肉松弛，所以食物容易倒流出来。

宝宝因疾病而引起的呕吐，在护理方面要注意以下几点：

1. 让宝宝少量多次饮水，如一下子喝得太多会使宝宝呕吐。
2. 宝宝呕吐的时候不要强

求孩子的食欲，应给宝宝喝牛奶或汤等，如食欲好的话可给宝宝松软易消化的食物。

3. 宝宝呕吐的时候，不要让孩子平躺，家长应抱起宝宝或让宝宝坐起，这样也不用担心宝宝会呛着。

4. 宝宝吐的奶液会流到口边、耳朵里，请用湿纱布轻轻擦去。

5. 及时更换呕吐物弄脏的衣物、被褥，要保持衣物等清新干爽。

