

育儿妙诀 ABC

宋文举 著

- ★ 趴睡、仰睡与侧睡的优缺点
- ★ 儿科医师看诊的步骤
- ★ 小感冒为何会导致死亡
- ★ 感冒药要吃多久才足够
- ★ 出院后早产儿的居家照顾
- ★ 宝宝迟迟不讲话是否言语迟钝
- ★ 宝宝胃口不佳、体重不增怎么办



中国纺织出版社

本书中文简体版经台湾禹临图书股份有限公司
授权由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字事
先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手
段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字 01 - 1998 - 2390

图书在版编目(CIP)数据

育儿妙诀 ABC/宋文举著. - 北京:中国纺织出版社,1999
(育儿好帮手丛书)

ISBN 7-5064-1572-0/R·0012

I.育… II.宋… III.婴幼儿-哺育-基本知识 IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37317 号

策划编辑:李秀英 责任设计:何 建 责任印制:刘 强
责任编辑:张福龙 责任校对:楼旭红

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64168226
中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销
1999 年 2 月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:9.75
字数:187 千字 印数:1—8000 定价:15.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

推 荐 序



儿童是社会最大的财富,从怀孕到出生、婴幼儿、儿童、乃至青少年,都是为人父母时时刻刻关怀照顾的焦点。但在儿童成长的环境中,难免面临各种病痛的挑战及侵犯。儿科医师不仅要提供儿童成长中最佳的防御及保护,使他们免于这些疾病所造成的痛苦,而且要提供各种常见儿童疾病的常识,协助家长们了解这些疾病的防治方法,免除“心肝宝贝”受到伤害。

台北荣民总医院一般儿科主任(兼加护中心主任)宋文举副教授,从事临床儿科医疗工作二十余年,拯救及照顾危急之病童无数,可说是儿童的守护神。宋医师积多年的经验,针对儿童常见的问题,完成此书,给婴幼儿家长们提供了最佳的参考,是育儿的最佳宝典。

在付梓之际,除对宋主任多年热心照顾婴幼儿,表示至深的敬意外,特以小序推荐之。

台北荣民总医院儿童医学中心主任 黄碧彬

自序



自医学院毕业后,有幸能服务于医学中心,从事小儿科临床的医疗工作,迄今已二十余年。在这一段漫长的岁月里,每天从早至晚马不停蹄地在病房或在门诊忙碌着,临床医疗工作就是包括直接面对及解决患者家属的各种“问题”;在此过程中时常会遇到患者家属提出一些蛮有意思的观点或问题。

对每位医师的培养训练而言,临床医疗本身就是书本与实际状况交互激荡后的累积经验。初期当个人经验尚未丰富时,确实常会被问题考倒,但为了维护医师的面子,不得不硬着头皮随便答复患者家属了事,但事后心中总觉得不妥,且道听途说终非长久之道,因此就开始做些“学”与“问”的工夫;一方面刻意留心地从浩瀚的医学资讯中寻求正确答案,另一方面则四处请教专家医师。如此这般地日积月累历经数年的淬励与熏陶,终于练成目前的临床功力,几乎面对任何家属的问题,皆能如反射动作般马上应付得体。

有感于大多数的患者家属,当面对医师时或不好意思发问或不知问题所在或怕占用医师的宝贵时间……等等,因此常于短暂的诊疗过程中,即使对医师有关病情的

解释并不是十分了解,迷迷糊糊地也就作罢了,但心里的疑惑仍在,因此触发个人编写此书的动机,希望患者家属能有一书面资料常在手边供作参考。

本书之论述方式,系采用深入浅出的引述及解说许多常见的儿科问题,顺便提及其概略的治疗方法,希望对一般的患者家属、大众、医学院学生及年轻医师们皆能有益。

医学知识博大精深且分工精细,本书所含篇幅有限,仅为儿科门诊时家属常提出的一些问题,更精密之处难免会有遗漏,容后再续补之。

最后,谨将此书献给我的爱妻(叶苓女士),因她对家庭无怨无悔倾力的奉献付出,使我能全心编写此书并予付梓。

宋文举序于台北荣民总医院

出版者的话

十月怀胎,一朝分娩。随着一声响亮的哭声,您的宝宝来到人间。如何科学护理?怎样培养抚育?无论是新手爸、妈,还是爷爷、奶奶,都希望这一小小的生命能健康成长,将来对社会、对国家成为有用之材。

“为人父母”是世界上最伟大、最奥妙的学问之一。在愈来愈重视育儿教育的今天,大多数父母“望子成龙”,呵护有加,甚至拔苗助长;重视智力教育,忽视道德培养。称职父母应具备什么样的条件,在担当孩子第一任教师的同时,应扮演什么样的角色,应承担怎样的责任,才能使宝宝健康成长、蒸蒸日上?孩子健康的体魄、身心的发展、人格的培养,首先有赖于年轻的父母们。

针对这些普遍存在的问题,我们组织了“育儿好帮手丛书”。目的在于使年轻的父母和幼教工作者,在轻松自如的情境中,接受有关育儿教育和保健知识,树立正确的妇幼育婴及教养观念。

该套丛书的特点是,与国际育儿观念、理论以及实践经验相结合,具有较强的针对性与实用性。全套图书以温馨的笔触,配合实例娓娓道来,使您在汲取知识的同时,感到妙趣盎然,不枯燥乏味。在编辑此套丛书的过程中,我们对部分购买版权图书中某些较生僻的不常用词语和习惯用语作了修改;对部分不太适用的内容作了删除;对有关物理量按照国家标准作了更正和换算。在此予以说明。

愿通过我们的努力,使各位年轻的父母和幼教工作者能够有所收益;愿育儿幼教之花在百花园中盛开;愿我们的下一代在 21 世纪成长为国家的栋梁之材!

中国纺织出版社

1998.12

目录

第一章 日常生活

- 2 1. 为什么婴儿容易受惊? 需要收惊吗?
- 4 2. 新生儿的双手绑起来较不易受惊吗?
- 6 3. 小婴儿应否戴手套?
- 8 4. 宝宝要不要穿内衣?
- 10 5. 不宜使用痱子粉?
- 11 6. 亲亲小宝贝的后遗症
- 13 7. 宠物对婴幼儿有无不良影响?
- 16 8. 婴幼儿可否吹冷气?
- 17 9. 二手烟对宝宝的影响
- 20 10. 照顾小婴儿的要诀

第二章

睡眠

- 23 11. 婴幼儿睡枕头的正确方法
- 27 12. 趴睡头形漂亮, 也较有安全感
- 30 13. 仰睡与侧睡的优缺点
- 34 14. 宝宝晚上不睡觉怎么办?
- 36 15. 勿让宝宝睡觉时喝奶
- 37 16. 夜睡盗汗

第三章

营养与健康

- 41 17. 母乳喂养的宝宝为什么仍会生病?
- 43 18. 特殊配方奶粉的功效
- 47 19. 牛奶过敏的宝宝怎么吃?
- 49 20. 早产儿何时换奶与添加副食品?

- 52 21. 婴幼儿可以喝羊奶吗?
- 54 22. 高汤冲泡奶粉可增加营养吗?
- 57 23. 一岁内的婴幼儿不可食用蜂蜜!
- 58 24. 是健康食品还是药品?
- 60 25. 孩子补充营养愈自然愈好
- 62 26. 婴幼儿是否需补充维他命?
- 65 27. 钙片会让宝宝生得高、长得壮吗?
- 69 28. 婴儿是否需要喝水?
- 71 29. 葡萄糖水是宝宝的营养点心吗?
- 73 30. 如何改善挑嘴偏食的习惯?

第四章

饮食与成长

- 77 31. 宝宝应吃多少才算够?
- 80 32. 宝宝总是吃不饱?
- 82 33. 婴幼儿胃口不佳是厌食吗?
- 85 34. 宝宝体重没有增加
- 87 35. 了解儿童成长曲线图
- 95 36. 肥胖儿问题多

第五章

心智与动作发展

- 102 37. 宝宝吐舌、发怪声、玩手指
- 104 38. 何时可坐学步车?
- 106 39. 宝宝迟迟不讲话是否言语迟钝?
- 109 40. 矫正口吃越早越好
- 111 41. 过度照顾使幼儿逐渐退化了!
- 114 42. 关心家中孩子的心态

第六章

特殊状况的护理

- 118 43. 出院后早产儿的居家照顾
- 121 44. 照顾气喘儿的小小叮咛
- 123 45. 水痘病童的居家照顾
- 125 46. 愈抓愈痒的荨麻疹
- 127 47. 吐奶时的紧急处理
- 130 48. 流鼻血时头勿往后仰!
- 133 49. 宝宝咬破温度计误食水银或玻璃

第七章

感冒与生病

- 136 50. 季节变化时小儿比大人易感冒?
- 138 51. 为什么宝宝待在家里也会生病?
- 141 52. 如何减少婴幼儿被感染的机会?
- 145 53. 为什么感冒迟迟好不了?
- 148 54. “综合感冒症”何以造成?
- 153 55. 如何预防及治疗流行性感冒?
- 156 56. 小感冒为何会导致死亡?
- 162 57. 夏季热
- 165 58. 登革热
- 168 59. 口手足病与疱疹性咽喉炎

第八章

感冒生病常见症状

- 173 60. 发烧就表示生病了吗?
- 177 61. 鼻子有杂音、塞住了!
- 181 62. 感冒时为何声音会沙哑?

- 182 63. 咳嗽
- 185 64. 咳嗽造成眼睑浮肿
- 187 65. 胃肠感冒?

第九章

感冒生病的护理

- 190 66. 感冒会持续多久? 是否须吃药才会好?
- 192 67. 生病感冒为什么不能喝冰水?
- 194 68. 正确使用耳温枪才能快又准
- 197 69. 感冒发烧是否要多喝水?
- 200 70. 发烧睡冰枕可否退烧?
- 202 71. 大人可否用嘴去吸宝宝的鼻涕?
- 204 72. 感冒流脓鼻涕是否需灌洗鼻子?
- 205 73. 感冒洗喉咙有用吗?
- 208 74. 咳嗽痰多为什么要吸蒸汽?
- 211 75. 拍痰时宝宝头部是否一定要放低?
- 213 76. 腹泻时应多喝运动饮料
- 215 77. 幼儿何时需要打点滴?
- 218 78. 何种状况需接受减敏治疗?

第十章

内服药与外用药

- 222 79. 小宝宝可以吃成药或偏方吗?
- 225 80. 宝宝长期吃西药会伤(身)肾吗?
- 227 81. 婴幼儿服药时是否要另外添加胃药?
- 229 82. 呕吐后是否需要再补吃药?
- 230 83. 宝宝吃的药可否与牛奶混合喂?
- 232 84. 这次感冒可否吃上次的剩药?
- 233 85. 勿过量或重复吃药!

- 235 86. 感冒药要吃多久才足够?
- 238 87. 吃感冒药为什么会爱睡觉?
- 239 88. 吃感冒药后会手脚冰凉、颤抖、出汗
- 241 89. 伤口不宜涂抹红药水或紫药水
- 243 90. 宝宝不小心把药膏吃下去了!
- 244 91. 婴幼儿远游时的必备药品

第十一章

预防接种

- 248 92. 预防接种的原理与副作用
- 252 93. 预防注射的禁忌与时间
- 255 94. 打预防针期间可否服药或接受手术?
- 256 95. 轻微感冒可否打预防针?
- 258 96. 预防注射后的局部红肿
- 260 97. 水痘终于可以预防了——水痘疫苗

第十二章

医病关系

- 264 98. 婴幼儿该如何就医?
- 266 99. 如何选择儿科医生?
- 268 100. 儿科医师看诊的步骤
- 273 101. 儿科求诊的技巧
- 276 102. 小儿科医师都很“小儿科”?
- 278 103. 更换医生?
- 281 104. 婴幼儿电话看病很危险!

附录

- 285 1. 早产儿常见问题及居家护理

- 292 2. 细菌杀不死——抗药性
- 296 3. 类固醇可怕吗？

日常生活

第一章

育儿妙诀 ABC



1 为什么婴儿容易受惊？ 需要收惊吗？



父母育儿经

“医生，我的宝宝现在刚满月，吃喝排泄皆属正常，但是经常出现被惊吓的动作，每次只要外界稍有些声响，他都会自熟睡中惊醒，睁开眼睛，身体震颤，甚至两手臂、手掌、两脚、脚趾都向外伸张，是否属于神经过敏？”



医师咨询站

这是一至四个月宝宝，尤其是新生儿的正常现象。婴儿的感应很敏锐，有如猫、狗、鼠等小动物一样，对外界任何变动，反应常超乎大人，在医学上称为“惊吓反射”。惊吓反射是正常现象。

外界的变动对宝宝的刺激大致可分为两类：

1. 声音 大如巨响、开关门、突然的噪音，小如脚步声、耳旁细语。

2. 动作 突然的摇晃、触摸、体位改变（突然的升起或下降）……等。

新生儿的“惊吓反射”正常表现为：

从熟睡中惊醒，睁开眼睛；身体震颤或是轻微的抽搐；哭闹；两手臂、手掌、两脚、脚趾都（左右对称）向外伸张。此种现象有若受惊一般，是动物的一种“自我保护反应”，用来应对或防御外界的伤害。大人其实也有惊吓反射，只是需要更大的刺激才会激发出来。

待宝宝的神经系统发育成熟、对外界一般性的刺激逐渐适应之后，就不会这么敏感，惊吓反射即会慢慢减缓或消失，此时约是宝宝三四个月左右。

所以从医学的角度来看，“收惊”对宝宝并无实际的理论基础及效果，然而确是可安安长辈的心，而且一般的“收惊”步骤对宝宝也无直接的害处，所以父母可视个别的需要性来决定是否要带“受惊”的宝宝去“收惊”。

如果家中宝宝出现以下症状父母应特别警觉：

(1) 六个月以上的宝宝若仍有明显的惊吓反射，可能是大脑的神经系统有问题。

(2) 惊吓反射若非左右对称，如一双手臂没有反应，可能是那双手有问题，出生宝宝最常见者为“臂神经丛受伤”，或是锁骨骨折。

(3) 惊吓反射应为暂时性的，约数秒钟即会消失，若有持续的全身震颤不止，则非正常现象。

至于大便颜色（绿色）可能也与惊吓有关系。胆汁

的颜色为黄绿色，正常粪便即带胆汁而呈黄色，当胆汁增加后则可使绿色加强。所谓“吓破胆”或是因胆囊受惊收缩，使排出的胆汁突然增加而将肠道中的粪便染色了，但这只是暂时现象；轻微的惊吓并不影响婴儿的健康。



2 新生儿的双手绑起来较不易受惊吗？

父母育儿经

在儿科门诊中，看到一位年龄妈妈手上抱着尚未满月的婴儿，身上包裹着毛巾，外又以绳带五花大绑式绕了数圈，宝宝动都不动地安躺着，妈妈就好似捧着一尊花瓶般，旁边跟着一位年龄稍长的妇人，想必是宝宝的奶奶或外婆。



医师咨询站

婴儿的双手不应硬绑起来。

胚胎的发展及胎儿在母体子宫内的姿势，是背外腹内地卷曲着，手脚则护在胸腹外围，其目的似乎有在保护脆弱的腹部免受外力侵扰的意思存在。

当宝宝出生后，外界空间变大，因此手脚可以自由活动以利逐渐成长，同时支配手脚的神经也会相应成熟。手脚不应再受过多的限制，否则就像过去妇女自幼绑小脚一样，几乎形同是废了正常足部的功能，日后手脚的生长及灵活度都可能受到影响。

当代先进的育儿观念都鼓励多活动和按摩宝宝的身体及四肢，以利其神经智能的发育，过度的包裹是反其道而行。

婴儿的反应较成人灵敏，就如猫狗一样，对周边一些微小的声响感应，手脚会有很大的震动，这是“惊吓反射”的正常表现，父母勿过于担心。

因此婴儿，即使是刚出生的新生儿，手脚不应包裹过紧，只须以包布覆盖即可。若温度适中，可让宝宝的手脚外露，让其尽量活动；倒是宝宝的胸部与腹部较敏感，为免其受外界刺激过多或受寒，应以包布加以覆盖。