



荣树图书
RONGSHUTUSHU

好妈妈

教您轻松育出
健康、活泼、快乐
的孩子

就是好大夫

——婴幼儿家庭医疗百科

HAOMAMA JIUSHI HAODAI FU

——YINGYOUER JIATING YILIAO BAIKE

编 著 兰政文 兰 静



了解儿科疾病的相关知识、掌握常见疾病的防治技能，
使孩子在第一时间得到最好的康复！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

好妈妈就是好大夫

——婴幼儿家庭医疗百科

HAOMAMA JIUSHI HAODAIFU——YINGYOUER JIATING YILIAO BAIKE

编 著 兰政文 兰 静



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈就是好大夫：婴幼儿家庭医疗百科 / 兰政文，兰静编著. —北京：人民军医出版社，2013.12

ISBN 978-7-5091-6942-1

I. ①好… II. ①兰…②兰… III. ①小儿疾病—诊疗—基本知识
IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222780号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：卢紫晔 责任审读：吴 然

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：三河市世纪兴源印刷有限公司 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：16.5 字数：267千字

版、印次：2013年12月第1版第1次印刷

印数：0001—4500

定价：35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

本书以0—6岁孩子为对象，以常见症状为要点，详细介绍了婴幼儿容易罹患的疾病以及家庭简便处理方法，让妈妈们懂得一般症状该如何应对，哪些情况需要及时送医院诊治，帮助每位妈妈成为小宝贝的家庭保健医生。



前言

对于小宝贝，最好的医生非父母莫属，尤其是妈妈。道理很简单，妈妈与孩子的接触最为密切与广泛，孩子一旦出现不适，第一时间感觉到的应该是妈妈，对病情了解最全面、最仔细的还是妈妈，这一点是医院的医生无法做到的。因此，作为一个称职的妈妈，在管好宝贝吃喝拉撒睡的同时，还应关注孩子的健康状况，及早发现生病的苗头，并及时予以正确的处置。

问题在于，尽管妈妈拥有医生所没有的早期发现婴幼儿生病的优势，却不具备诊治疾病的相关知识与技能，因而有心无力。作为儿科医生，笔者常见到一些妈妈半夜三更心急火燎地抱着宝宝来看急诊，其实有些是很简单的问题，只需稍加防治即可无事。也有一些妈妈将大问题不当一回事，以至于就医时已拖到了很严重的地步，增加了治疗的难度，给孩子带来了本不应该遭受的痛苦。

有没有解决这个矛盾的办法呢？答案是肯定的，那就是

多学习一些儿科疾病的相关知识，多了解一些常见病的防治技能。本书就是笔者为解决这一矛盾，为家有宝宝的妈妈们量身定做的。

本书以0—6岁孩子为对象，以常见症状为要点，详细介绍了婴幼儿容易罹患的疾病以及家庭的处理方法，让妈妈们懂得一般症状该如何应对，哪些情况需要及时送医院诊治，帮助每位妈妈都能成为小宝贝的“专职保健医生”，足不出户就能收到良好的防治效果。

兰政文

2013年5月10日



目 录

孩子生病了	1
1. 宝宝生病的信号	1
2. 宝宝出现下面的症状，不要太紧张，但也不能大意，可以在家中观察一两天，安排一个比较合适的时间带孩子去看医生	2
3. 当天就应带孩子看医生的情况	2
4. 呼叫120紧急入院的情况	3
发 热	3
1. 出生至6个月	4
2. 6个月至3岁	6
3. 3岁以上	7
哭 闹	9
1. 宝宝啼哭你别着急	10
2. 读懂宝宝的哭声	10
3. 宝宝特有的夜哭	13
头 痛	15
1. 寻找头痛的原因	15

2. 该看医生的头痛	16
3. 家庭处理要点	16
4. 预防金点子	17
腹 泻	18
1. 是否腹泻如何判断	18
2. 腹泻不可忽视	19
3. 引起腹泻的原因	20
4. 家庭处理要点	21
5. 食疗也给力	23
6. 预防金点子	25
7. 为父母解疑	25
呕 吐	26
1. 呕吐利害谈	27
2. 13种呕吐逐个看	27
3. 找准呕吐的病因	29
4. 8种呕吐需要及时看医生	30
5. 家庭处理要点	31
6. 食疗也给力	32
咳 嗽	33
1. 感冒咳嗽	33
2. 流感咳嗽	34
3. 支气管炎咳嗽	34
4. 肺炎咳嗽	35
5. 哮喘咳嗽	35
6. 百日咳咳嗽	36
7. 咽炎咳嗽	37
8. 抽动症咳嗽	37
9. 气管异物咳嗽	37
10. 上颌窦炎咳嗽	38

11. 过敏性咳嗽	38
12. 肺结核咳嗽	39
13. 蛔虫病咳嗽	39
14. 冷空气刺激咳嗽	40
15. 胃食管反流咳嗽	40
16. 运动性咳嗽	40
惊 厥	41
1. 惊厥发作啥模样	41
2. 追踪惊厥“黑手”	42
3. 家庭处理要点	43
4. 高热惊厥	44
5. 低钙惊厥	46
6. 癫痫惊厥	47
黄 疸	48
1. 黄疸的来龙去脉	48
2. 观察黄疸有技巧	49
3. 生理性黄疸不用怕	49
4. 病理性黄疸追真凶	51
便 秘	52
1. 正常粪便什么样	52
2. 便秘危害录	54
3. 便秘病因揭秘	54
4. 家庭处理要点	55
5. 预防金点子	56
腹 胀	57
1. 小肚子很特别	58
2. 功能性腹胀	58
3. 病理性腹胀	59

多 汗	60
1. 生理性多汗	61
2. 病理性多汗	63
厌 食	64
1. 别乱扣厌食“帽子”	65
2. 梳理厌食的原因	65
3. 家庭处理要点	66
打 鼾	68
1. 良性呼噜不必担忧	68
2. 恶性呼噜隐藏玄机	69
瘙 痒	71
1. 头皮痒痒	71
2. 脸蛋痒痒	72
3. 屁屁痒痒	73
矮 小	73
1. 个头矮小早发现	73
2. 个头矮小有药治	74
3. 配套举措及时跟进	76
性早熟	77
1. 性发育的正常历程	77
2. “三误”——触动性按钮的黑手	78
3. 性早熟恶果多多	79
4. 盯紧性早熟的信号	79
5. 预防金点子	80
遗 尿	81
1. 从行为着手调整	82

2. 借助于药物之功	82
3. 生活调整	84
遗 粪	84
多 动	85
1. 多动症的诊疗特点	86
2. 不同类别孩子的多动	87
结语	88
儿童高血压	88
1. 认识儿童血压	89
2. 宝宝血压的发育规律	90
3. 小宝宝也可能得高血压	90
4. 儿童高血压的蛛丝马迹	91
5. 家庭处理要点	92
6. 预防金点子	93
头发异常	94
1. 宝宝头发的发育进程	94
2. 头发异常可能是疾病信号	95
3. 头发养护策略	96
4. 走出护发误区	98
囟门异常	99
1. 囟门凸出	99
2. 囟门凹陷	100
3. 囟门增大	100
4. 囟门早闭	100
5. 囟门护理七要点	101
眼睛异常	101
1. 蓝眼	102

2. 牛眼	102
3. 猫眼	103
4. 雀眼	103
5. 白矜眼	104
6. 望天眼	104
7. 对眼	105
8. 红眼	105
9. 挑针眼	106
10. 烂眼边	107

耳异常

107

1. 中耳炎	107
2. 外耳道炎	109
3. 耳畸形	109
4. 外耳黄水疮	110
5. 耳道异物	110
6. 耵聍栓塞	111
7. 听力障碍	111

鼻 塞

112

1. 感冒鼻塞	112
2. 鼻窦炎鼻塞	113
3. 过敏性鼻炎	113
4. 鼻屎堵塞	114
5. 异物堵塞	114
6. 增殖体肥大致鼻塞	115

口腔异常

115

1. 口炎	115
2. 地图舌	118
3. 口腔畸形	121
4. 舌系带过短	122

5. 流口水	125
6. 口臭	129
7. 磨牙	132
8. 宝宝口腔保健的最佳时间	136

脖子异常

1. 脖子粗	138
2. 脖子歪	138
3. 脖子包块	139
4. 脖子变黑	140

肚脐异常

1. 脐炎	141
2. 脐痿	141
3. 脐窦	141
4. 脐茸	142
5. 脐尿管痿	142
6. 脐疝	142
7. 憩肚脐	142
8. 肚脐湿疹	142
9. 脐膨出	143
10. 做好肚脐护理	143

脊椎异常

1. 脊椎异常之秘	144
2. 脊柱裂	144
3. 脊柱侧弯	145
4. 脊柱结核	146
5. 颈椎病	146

肢体异常

1. 牵拉肘	148
--------------	-----

2. 罗圈腿	148
3. 八字脚	149
4. 扁平足	149
5. 预防金点子	150
步态异常	151
3种常见病的异常步态	153
肛门异常	153
1. 肛膜闭锁	153
2. 肛门闭锁	154
3. 肛窦炎	154
4. 肛乳头炎	155
5. 肛门炎	155
6. 直肠息肉	155
7. 肛裂	156
8. 肛门周围脓肿	156
9. 肛门瘙痒	157
10. 脱肛	157
睾丸异常	158
1. 认识睾丸	158
2. 隐睾	158
3. 睾丸炎	159
4. 睾丸畸形	159
5. 睾丸扭转	160
6. 睾丸癌变	161
包皮异常	161
1. 包皮口狭窄	162
2. 包皮粘连	162
3. 包皮过长	162

4. 包茎	163
5. 包皮龟头炎	163
6. 预防金点子	163
皮肤异常	165
1. 胎记	165
2. 皮肤干燥	167
3. 摩擦性苔藓样疹	168
4. 乳痂	169
5. 皮肤褶皱	169
6. 湿疹	169
7. 脂溢性皮炎	171
8. 异位性皮炎	171
9. 虫斑	172
10. 桃花癣	172
11. 光敏性皮炎	173
12. 疥疮	173
13. 荨麻疹	174
14. 痱子	175
15. 黄水疮	175
16. 虫咬皮炎	177
妇科病	177
1. 阴唇粘连	178
2. 外阴炎	180
3. 阴道出血	180
4. 阴道炎	181
5. 尿道黏膜脱垂	182
6. 疝气	182
皮 疹	183
1. 幼儿急疹	183

2. 手足口病	184
3. 水痘	184
4. 麻疹	185
5. 风疹	186
6. 猩红热	186
7. 疱疹性咽峡炎	187
8. 川崎病	187
肥 胖	187
1. 肥胖原来是健康的杀手	188
2. 你的孩子肥胖吗	189
3. 追溯肥胖原因	190
4. 家庭处理要点	191
5. 防胖金点子	191
疳 积	192
1. 家庭处理要点	193
2. 预防金点子	194
腿 痛	195
1. 不必担忧的腿痛	195
2. 需要积极治疗的腿痛	197
血 尿	200
1. 血尿的真相	200
2. 血尿的源头	201
3. 家庭处理要点	202
便 血	204
1. 捕捉便血祸首	205
2. 了解3项医学检查	206
3. 家庭处理要点	207

睡眠异常	207
1. 夜惊	207
2. 踢被	208
3. 噩梦	209
4. 梦游	210
5. 惊跳	210
6. 睁眼睡觉	211
7. 张口呼吸	211
春 困	212
1. 识别与春困相混淆的疾病	213
2. 家庭处理要点	213
苦 夏	214
1. “苦夏”症状	214
2. 家庭处理要点	215
秋 燥	217
1. 调整食谱是关键	217
2. 家庭处理要点	219
冻 疮	220
1. 冻疮追着寒冷到	220
2. 为冻疮画像	220
3. 家庭处理要点	221
4. 预防金点子	222
宝宝“冬病”的“夏治”法	222
1. “冬病夏治”有章可循	223
2. 常见贴敷反应的应对策略	225
3. 配套措施及时跟进	226