



宝宝常见病

食疗 按摩 护理



父母少跑医院，宝宝少打针！



薛卫国 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



宝宝常见病 食疗按摩护理

薛卫国 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝常见病食疗 按摩 护理/薛卫国主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)
(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4868-1

I. ①宝… II. ①薛… III. ①小儿疾病—常见病—食疗法②小儿疾病—常见病—按摩疗法(中医) ③小儿疾病—常见病—护理 IV. ①R247.1②R244.1③R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124205号



宝宝常见病食疗 按摩 护理

主 编 薛卫国

出版策划 张金柱

责任编辑 张春泽

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4868-1

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

从呱呱坠地到渐渐长大，宝宝的每一个小动作，生活中的每一个细节，都会牵动着父母的心。但当宝宝生病了，多数父母不知所措、手忙脚乱。父母除了“照书养”之外，还会听取多方长辈提供的经验传承；其实面对宝宝生病，父母不必紧张，只要合理、科学地进行护理，宝宝就一定可以健康成长。

本书从新生儿常见疾病、婴幼儿常见疾病、婴幼儿常见急重症、婴幼儿日常保健四个方面，为父母提供了全面而详细的建议与指导。通过阅读本书，父母可以了解各种常见病的早期症状、发病原因、发病过程，以及每种疾病可能发生的危险，由此判断宝宝病情是否严重，什么情况宜在家护理，什么情况应去医院诊治。同时，书中还介绍了宝宝易生病的家庭防治与护理方法、按摩技巧，以及对应病症的食疗方法。

书中还纠正了错误的生活常识，帮助你建立正确观念。每天多一些改变，你就能轻松获得健康！正确的健康知识，打破传统理念，跟错误的生活常识说再见，给宝宝最坚强的健康后盾！了解这些知识，可大大减轻宝宝在患病过程中的痛苦及父母的担忧。

本书还介绍了婴幼儿家庭用药的基本知识，提供积极的预防及治疗措施，增强父母照顾宝宝的信心及能力，为宝宝的健康打下坚实的基础。

本书不同于一般常见病护理书籍，它的重点在于培养拥有健康体魄的宝宝，培养孩子面对挫折、自我疗伤的能力，这种能力一旦建立，会伴随孩子面对生命中的各种挑战，是给孩子最棒的礼物！无论是父母、医生、护士、保姆或是教师……对所有宝宝的照顾者来说，本书的出版真是一个好消息！

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。

第一章

0~28天新生儿期常见不适

1

吐奶和溢奶 / 2

夜啼 / 5

脐风 / 10

胎惊 / 14

窒息 / 16

关节脱臼 / 17

胎黄 / 18

第二章

0~28天新生儿期常见疾病

21

新生儿斜颈 / 22

新生儿鹅口疮 / 24

新生儿佝偻病 / 28

新生儿肺炎 / 31

新生儿低血糖 / 36

新生儿败血症 / 38

新生儿泪囊炎 / 40

新生儿产瘤 / 42

新生儿尿布皮炎 / 43

新生儿皮下坏疽 / 44

新生儿肛门感染 / 45

新生儿硬肿症 / 46

新生儿肝炎 / 48

新生儿化脓性脑膜炎 / 50

第三章

0~3岁婴幼儿期常见不适

51

咳嗽 / 52

腹痛 / 57

腹泻 / 61

自汗、盗汗 / 66

便秘 / 72

发热 / 77

呕吐 / 80

厌食 / 86

流涎 / 92

尿床 / 96

尿频 / 102

鼻出血 / 107

荨麻疹 / 110

肥胖 / 113

高热惊厥 / 118

出牙期不适 / 123

眼部感染 / 126

头痛 / 129

脱水 / 132

过敏反应 / 135

肢体痛 / 138

疖子 / 141

免疫接种反应 / 143

牙痛 / 146

咽喉痛 / 147

颈部疼痛或肿胀 / 149

第四章

0~3岁婴幼儿期常见疾病

151

感冒 / 152

流行性腮腺炎 / 158

哮喘 / 161

湿疹 / 167

扁桃体炎 / 172

水痘 / 177

癫痫 / 183

缺铁性贫血 / 188

过敏性鼻炎 / 191

寄生虫疾病 / 196

腹股沟疝 / 199

营养不良 / 202

脱肛 / 207

幼年型类风湿病 / 209

急性支气管炎 / 212

细支气管炎 / 215

假膜性喉炎 / 218

中耳炎 / 221

结膜炎 / 224

外耳炎 / 227

脑膜炎 / 229

胃肠炎 / 231

猩红热 / 234

夜盲症 / 236

肾结石 / 238

隐睾 / 241

手足口病 / 243

传染性红斑 / 245

脓疱病 / 247

痛性溃疡 / 249

第一章

0~28天 新生儿期常见不适



吐奶和溢奶

吐奶和溢奶，其实都是指奶水从宝宝嘴里流出来的现象，一般来说，轻微吐奶和溢奶并没有什么太大的区别，不用采取特别的治疗方式。随着宝宝的逐渐长大，这种情况将会有明显的改善。但是，如果宝宝出现了严重的喷射性吐奶状况，这时，父母就必须特别注意了。

了解病因

宝宝吐奶现象较为常见，因为宝宝的胃呈水平位，容量小，连接食管处的贲门较宽，关闭作用差，连接小肠处的幽门较紧，而宝宝吃奶时又常常吸入空气，奶液容易倒流入口腔，引起吐奶。

喂奶方法不当也会引起宝宝吐奶，如让宝宝仰卧位吃奶，人工喂养时奶瓶的奶嘴未充满奶水、有空气进入，吃奶后马上让宝宝躺下等。

防治护理

给宝宝喂的奶量不宜过多，间隔时间不宜过短。尽量抱起宝宝喂奶，让宝宝的身体处于45°左右的倾斜状态，这样宝宝胃里的奶液会自然流入小肠，减少吐奶的几率。

喂完奶后，把宝宝竖直抱起靠在肩上，轻拍宝宝后背，让他通过打嗝排出吸奶时一起吸入胃里的空气，再把宝宝放到床上。此时，不宜马上让宝宝仰卧，而是应当侧卧一会儿，然后再改为仰卧。

推拿处方

推指三关、推六腑（退六腑）、推四横纹、分推大横纹（分阴阳）并合阴阳、补脾经、推胃经、补肾经、按揉足三里、摩脐、摩中脘。

对症按摩

宝宝仰卧位，施行以下手法



推指三关

一手拇指桡侧沿婴幼儿食指桡侧面自指端向指根推食指掌面的上、中、下三节50~100次。



推六腑（退六腑）

按摩者用拇指面或食、中指面沿婴幼儿前臂尺侧自腕横纹尺侧推向肘肘50~100次。



推四横纹

按摩者用拇指从婴幼儿食指横纹处直推向小指横纹处50~100次。



补脾经

按摩者以拇指自婴幼儿拇指尖推向指根方向，即沿其拇指桡侧赤白肉际直推50~100次。



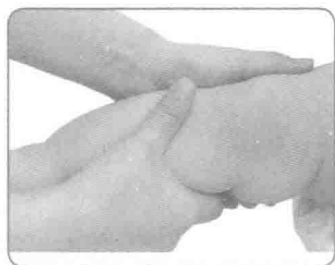
推胃经

按摩者固定婴幼儿拇指及其掌指关节，以另一手拇指指腹或桡侧面，自婴幼儿拇指根向掌根推大鱼际外侧缘，来回推50~100次。



补肾经

按摩者以一手握婴幼儿的手，使其掌心朝上，以另一手拇指指端，自婴幼儿小指根向小指尖方向推小指末节掌面之螺旋纹面50~100次。



按揉足三里

用拇指按揉婴幼儿足三里穴约50~100次或3~5分钟。



摩脐

按摩者用四指或掌摩婴幼儿肚脐3~5分钟。

妈妈要确认这些



吐奶、溢奶是新生儿时期常见的症状之一：

- ① 吐奶的量比较多，可发生在喂奶后不久，吐奶前宝宝有张口伸脖、痛苦难受的表情。
- ② 溢奶多半是宝宝因为吃奶时吸进了空气，空气进入胃后，因气体较液体轻而位于上方，容易冲开贲门，会溢出一些乳汁。

● 夜啼

新 生儿夜啼几乎是所有父母必经的梦魇，其实所有新生儿都会在半夜哭，而且绝大部分是正常的，父母只要有耐心，面对宝宝哭闹时做该做的检视，并依照宝宝的特质给予适当的安抚，就能让宝宝平稳度过特别爱哭的阶段。

✎ 了解病因

宝宝夜啼的原因很多，大致分为非疾病引起或疾病引起两大类。

● 非疾病引起的哭闹

未满月的新生儿，哭是一种本能。

这个时期，宝宝的哭是生理性的，并不表示机体有什么异常情况。

相反，新生儿重病时，反而表现精神萎靡，不吃不哭，此时需引起家长重视。正常新生儿的生理性哭闹常出现在肚子饿了、尿布湿了、衣着过热或过冷时，还需注意有没有情绪波动、撒娇爱抱等情况。有时新生儿会在大便前哭闹，这可能是较剧烈的肠蠕动引起的腹痛。

有些家长诉说婴儿仅在夜间哭闹而白天无此现象。如果其他生活表现都很好，可检查一下是否白天睡眠太多，晚上睡前过分嬉戏，情绪比较兴奋；是否睡时穿衣盖被过厚；或由于不良的生活习惯（如要抱着入睡，或吮奶入睡），当达不到目的时即哭闹，而给以相应的措施后，哭闹会停止。

● 疾病引起的哭闹

任何疾病导致婴儿感觉不舒适及疼痛，都会引起哭闹。有时疾病的主要症状尚未出现之前而以哭闹为主要表现。但通过较仔细地观察，可逐渐发现与疾病相关的症状。

① 消化道疾病。宝宝患各种急性肠道感染及消化不良时，可因肠蠕动增加及肠痉挛而引起腹痛，导致婴儿哭闹。人工喂养的婴儿可因对牛奶蛋白过敏或乳糖不耐受引起肠胀气及痉挛而哭闹，一般都伴有腹泻。哭闹时有时可听到或感觉到婴儿肚子内咕咕作响，待解出稀便后，哭闹即停止。

② 营养性疾病。宝宝患早期活动性佝偻病时常表现烦躁不安、易惊、好哭、多汗，尤其夜间好哭，故为“夜啼”的常见原因。

防治护理

如果宝宝是因为疾病因素而哭闹，应该采取的方法就是对症治疗。如果是因为非疾病因素所导致，父母就要掌握一些安抚的方法。

饥饿：要根据需要来喂食。如果宝宝只是想满足吮吸的欲望时，妈妈可以不用喂奶，只要给他一瓶温水即可，也可以用安抚奶嘴来满足宝宝的需要。

温度：宝宝的房间尽可能地保持在 26°C 左右，并且勤给宝宝换尿布。

疲倦：将宝宝放在安静且暖和的地方休息。

惊吓：紧紧抱着宝宝，轻轻摇他或给他唱歌。尽量避免突然的震动、噪音或强光。



裸体：大部分的宝宝都不喜欢让皮肤直接接触空气，这样会使他们感到缺乏安全感。因此，在宝宝出生后的几个星期中，尽可能地减少脱光衣服的机会。在洗澡或换衣服时，要注意动作轻缓，避免拉扯，并不时地和他说话以安抚他紧张的情绪。

要抱：只要宝宝一哭就要尽快把他抱起来，让他趴在妈妈的肩上或膝盖上，轻轻地按摩他的背部。

另外，各种移动或有节奏的声响也能起到安抚的作用，如利用摇篮或摇椅来摇晃宝宝；抱着宝宝进行有明显节奏的散步或跳舞；汽车的移动和稳定的引擎声音都可以让他回忆起过去在妈妈羊水中摇晃的感觉。

对新生儿来说，适当地哭一哭没有坏处，既可锻炼心、肺功能，又可加强四肢、腹部肌肉力量，所以听到哭声，父母不必紧张，但也不要忽视他，不理他。从心理需求的角度分析，宝宝此时很需要得到父母的爱，需要安全感。

妈妈要确认这些



精神状态：

- ① 观察宝宝精神状态非常重要，如哭后精神良好，逗引后仍像平时一样高兴，则多为非疾病原因引起。反之，如果精神不好，应考虑疾病因素。

饮食状态：

- ① 婴儿饿了会哭，哭声急躁、响亮有力，有时伴四肢舞动，给喂奶即停止，且开始吮乳时表现急迫有力。父母应掌握哺乳的定时与定量，避免一哭就哺乳，否则，会因哺乳量过多导致消化不良。

对症按摩

宝宝仰卧，施行以下手法



补脾经

按摩者用拇指自婴幼儿拇指尖推向指根方向，即沿其拇指桡侧赤白肉际直推50~100次。



清心经

按摩者用拇指螺纹面自婴幼儿中指根向指尖方向推中指末节掌面螺纹面50~100次。



清肝经（平肝经）

用拇指螺纹面自婴幼儿食指根向食指尖端推食指末节掌面螺纹面50~100次。



推六腑（退六腑）

用拇指面或食、中指指面沿婴幼儿前臂尺侧自腕横纹尺侧推向肘肘50~100次。

小贴士

对于热证的夜啼，多主张运用清心解热之品如导赤丹。本型关键是热，所以选用一些清热的饮食也可达到治疗的目的。



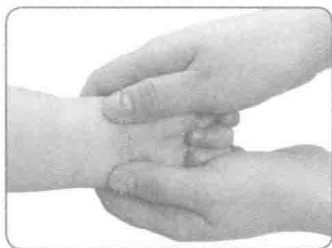
顺运和逆运外八卦

按摩者使婴幼儿掌心向下，以一手拇指做顺时针和逆时针方向掐运外八卦50~100次。



分推大横纹（分阴阳）

按摩者以两拇指自婴幼儿掌横纹中总筋处向两旁分推腕横纹50~100次。



合阴阳

两拇指自婴幼儿掌横纹两旁向中间腕横纹合推50~100次。



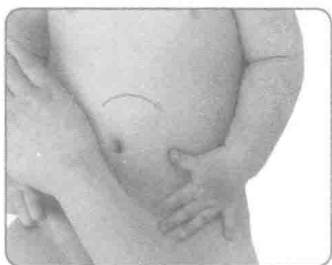
捣揉鱼际

中指端捣揉婴幼儿大小鱼际交接处凹陷处50~100次。



揉外劳宫

用拇指或中指指端揉婴幼儿外劳宫穴50~100次。



摩腹

用四指或全掌顺时针和逆时针方向摩于整个腹部3~5分钟。

脐风

宝 宝出生后，脐带会被剪断，脐带的使命也宣告结束。但是，新生儿脐部是一个细菌容易繁殖的地方，如果护理不当，宝宝很容易感染，导致脐风，严重时还会引起菌血症和败血症。因此，新手妈妈一定要精心护理。

了解病因

“脐风”，又称“婴幼儿脐风”，通常是在接生婴儿剪断脐带时，由于接生人员的手或所用的剪刀、纱布未经消毒或消毒不严格，或结扎不紧，风冷水湿从脐部入侵婴儿身体，或婴儿洗浴时牵动脐带使脐带脱落过早，局部受伤感染所致。

防治护理

父母在新生儿脐带脱落前，最好每日检查脐部，观察脐带残端有无出血、渗血、渗液等情况。若发现宝宝脐部出血要及时送医院处理。一般情况下只要用消毒棉签蘸75%的酒精涂擦脐部，由内向外做环形消毒，然后盖上消毒纱布，再用胶布固定，以防止感染。

勤换尿布，并要避免尿布直接覆盖在脐部上，若尿湿了脐带纱布，需及时重新消毒脐部再包扎。

给宝宝洗澡时尽量不打湿脐部，更不能将宝宝全身浸在澡盆内，以防脐部糜烂处被水浸湿而引起感染。

脐带脱落后，脐窝稍潮湿，每天要用2%的碘酒擦洗，