

0~6岁儿童
的健康手册

家有**好**妈妈 就有**好**宝宝

李元◎著



妈妈是宝宝最好的医生
防治宝宝疾病频出妙招

山东美术出版社



家有好妈妈 就有好宝宝

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家有好妈妈就有好宝宝：0～6岁儿童的健康手册 /
李元著. — 济南：山东美术出版社，2010.11
ISBN 978-7-5330-3267-8

I. ①家… II. ①李… III. ①儿童—保健—手册
IV. ① R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191805 号

策 划：鲁美视线+优图生活

策划编辑：董保军

责任编辑：何江鸿

内文设计：王秀丽

出版发行：山东美术出版社

济南市胜利大街39号（邮编：250001）

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话：(0531) 82098268 传真：(0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号（邮编：250001）

电话：(0531) 86193019 86193028

制版印刷：山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本：700×1000毫米 16开 16.75印张

版 次：2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

定 价：28.00元

前言

让孩子健康快乐每一天

拥有一个健康快乐的宝宝，是一件幸福的事，同时，身为宝宝的父母，尤其是妈妈，肩上也承担了更多的重担。

是的，每个宝宝都是父母的心肝宝贝，宝宝的一举一动都牵动着父母的心，宝宝能健康快乐地成长是父母最大的心愿。从呱呱坠地的稚嫩小儿，直到天真可爱的6岁孩童，宝宝正处于生长发育的关键时期，他们的身体乃至心理，都在经历着成长的巨变，每时每刻都在变化着。怎样在这个关键时期照顾好宝宝的身体健康，是父母的头等大事。

人食五谷杂粮，没有不生病的。处于婴幼儿期的宝宝，身体抵抗力以及免疫力都不如大人，受到各种疾病的“骚扰”是在所难免的。但最困扰父母的，还是宝宝太小，还不能或者还没办法及时通过语言来表达自己的病痛，父母肩上的担子与压力也因而加重。尤其是对于没有养育经验的新手父母来说，宝宝一旦有个头疼脑热、腹胀腹泻的，都足以让他们忧心不已。

父母是宝宝最好的医生。怎样才能保护好宝宝的身体健康，在第一时间发现疾病的苗头，让宝宝免于病痛的困扰呢？——这需要新手父母不仅要给予宝宝关爱，还要掌握足够的防病治病知识。





本书总结了当前父母养育 0 ~ 6 岁宝宝最关注的问题，针对各个关键年龄段的宝宝，给出了科学易行的身体护理方案，让父母可以随着宝宝的成长，及时调整与改进对宝宝的养育方法。同时，本书还从父母经常忧心的宝宝异常状况，以及 0 ~ 6 岁宝宝常见疾病出发，让父母能第一时间发现宝宝健康的异常状态，通过这些症状及早发现疾病苗头，在最短的时间内就医治疗，或者通过恰当的家庭护理方法，不用去医院就能让宝宝康复。

养育宝宝并非一件轻松的事，但在我们的婴幼儿专家的指导下，相信您会更科学、合理地守护好宝宝的健康，使自己的育儿生涯变成一段轻松而美好的记忆。

由于水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者见谅，并恳请及时告知编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。

愿我们的宝宝健康快乐每一天！



目 录

第一章 0~1个月的新生儿/1

这个阶段的宝宝 /1

照顾好宝宝的身体 /3

令人担心的异常状况 /10

常见病的防治与护理 /17

第二章 2~3个月的宝宝/29

这个阶段的宝宝 /29

照顾好宝宝的身体 /31

令人担心的异常状况 /38

常见病的防治与护理 /45

第三章 4~6个月的宝宝/59

这个阶段的宝宝 /59

照顾好宝宝的身体 /61

令人担心的异常状况 /70

常见病的防治与护理 /78





第四章 7~12个月的宝宝/87

这个阶段的宝宝 /87

照顾好宝宝的身体 /91

令人担心的异常状况 /100

常见病的防治与护理 /108

第五章 1~2岁的宝宝/125

这个阶段的宝宝 /125

照顾好宝宝的身体 /129

令人担心的异常状况 /136

常见病的防治与护理 /149

第六章 3~6岁的宝宝/177

这个阶段的宝宝 /177

照顾好宝宝的身体 /180

令人担心的异常状况 /190

常见病的防治与护理 /199

第七章 意外伤害的预防与 护理/226

蚊虫叮咬 /226

扭伤 /227

眼睛进入异物 /229

手指夹伤 /230

被尖锐物戳伤 /231

扎刺了 /233

擦伤、割伤 /234

被宠物抓伤、咬伤 /235

食物中毒 /237

头部撞伤 /238

烧伤、烫伤 /240

异物窒息 /242

溺水 /244

骨折 /247



附录一 0~6岁婴幼儿疫苗接种/250

0~6岁宝宝疫苗接种安排 /250

0~6岁宝宝生长发育指标参考 /254

附录二 宝宝的家庭小药箱/258

小药箱的常备物品 /258

小药箱的常备药品 /258

关于药物的保存环境 /260

第一章

0~1个月的新生儿

❁这个阶段的宝宝

体格发育参考

从出生起到产后的4周内，宝宝都被称为新生儿。这个阶段，宝宝的生长发育速度非常快。宝宝出生时，体重保持在2.5~4千克范围内，都是正常的（一般情况下，男宝宝的体重要超过女宝宝）。到了满月时，宝宝的体重大约增加0.7~1千克。

从身高上来看，成长速度也非常迅速。刚出生时，宝宝的平均身高大约在47~53厘米，而满月时，宝宝的身高将增加到52~60厘米。宝宝的头围到满月时，也会比出生时增加4厘米左右。

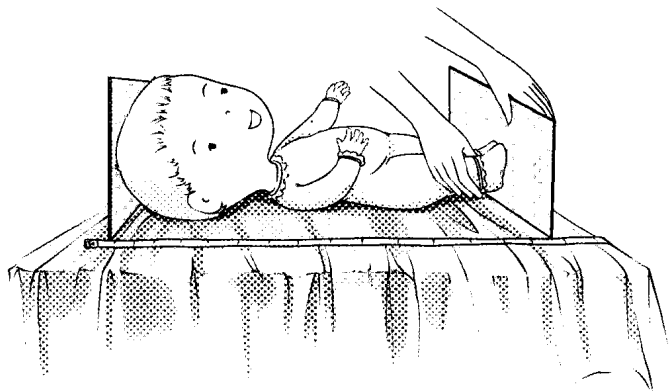
给新生儿测量身高的方法

在给新生儿测量身高时，可以让宝宝仰躺在床上，床的一侧贴上一把软尺，然后在宝宝的头顶、足底分别放上一块硬纸板，然后





读取两块硬纸板间的距离——实测时要注意按直宝宝乱蹬的腿部，让宝宝的下肢伸直、并拢。



给新生儿测量身高时，注意按直宝宝乱蹬的腿部，让宝宝的下肢伸直、并拢。

能力发展参考

其实，宝宝在刚出生时就具备了各项能力，新生儿能看到近距离的物体，能听到外界的声音，能闻出自己妈妈的味道，甚至还能用简单的表情和大人进行交流……这些能力到宝宝满月时，将表现得更为明显。

动作能力发展

满月的小宝宝身体已经强壮许多，可以做出稍微抬一点头的动作，还喜欢将自己的手指或者拳头送到嘴里去吃，十分可爱。如果宝宝满月之后还不能抬头，说明宝宝的颈部肌肉发育较差，最好及时咨询医生。

听觉能力发展

满月儿已经可以对声音做出反应了，比如眨眼或者皱眉头，或者摆头追寻声音的来源。如果满月之后，宝宝依然对外界声音没有



反应，请及时带宝宝去医院就诊检查。

视觉能力发展

满月宝宝已经可以较长时间地注视新奇的物体，并能跟随物体转动眼球。同时，眼睛已经可以进行眨眼反应。

照顾好宝宝的身体

怎样护理宝宝的脐带部位

宝宝出生之后，医生会将脐带剪断，留下长约1~2厘米的脐带残端，用脐带夹夹住，避免出血。由于脐带残端是一个开放的伤口，非常容易感染病菌，所以，在这一小段脐带残端脱落之前，护理好脐带部位，对新生宝宝的健康来说是非常重要的。

脐带残端一般7天左右脱落

一般情况下，新生儿的脐带残端会在出生后7天之内逐渐变干变黑，然后自然脱落。有些宝宝预留的脐带残端较短，可能3~4天就脱落了。但如果宝宝预留的脐带残端在出生后10天仍未脱落，建议父母带宝宝去医院做进一步的检查。

注意，脐带残端是自然整段脱落的，千万不要擅自剪掉。

保持脐带部位干燥、清洁

在脐带残端脱落之前，最重要的是要保持脐带的干燥与清洁。所以，在新生儿的脐部没有任何感染时，建议父母不要给宝宝的脐带部位覆盖纱布。在给宝宝使用尿布或纸尿裤时，一定要注意不要让湿的尿布或衣服捂在脐带部位，男宝宝还要注意在包尿布、纸尿裤时，让小鸡鸡向下，以免尿液向上喷射到脐带，发生感染。





给宝宝擦洗身体的时候，不要让脐带部位接触到水。

如果因为某些特殊情况，宝宝的脐带残端部位需要覆盖纱布的，也应注意及时给宝宝更换湿了的纱布。在覆盖新纱布之前，建议用75%的酒精轻轻擦洗脐带根部的皮肤。擦洗时要注意不要来回乱擦，以免将周围皮肤的病菌带入脐带残端中。

有些时候，脐带残端会分泌少许的黄色分泌物，有臭味。这时，建议父母及时清理脐带部位的分泌物，保持此部位的干燥、清洁。如果发现脐带部位有红肿发炎现象，应及时带宝宝去医院就诊。

脐带脱落前，如何给宝宝擦洗身体

为了避免宝宝的脐带部位接触到水，给宝宝擦洗身体时，动作一定要小心。最好是用棉花团蘸温水后，轻柔地擦洗宝宝的全身，先洗脸部，再洗手部、臀部。每个部位都用一个新棉花团，擦洗后就用干毛巾擦干身体，以免宝宝着凉，或者水流接触到宝宝肚脐部位。

小宝宝身体娇嫩，怎么洗澡呢

刚出生不久的小宝宝，身体十分娇嫩，此前没有育儿经验的新手父母，甚至连抱持宝宝可能都心里直打鼓，更别说给小宝宝洗澡了——这可真的是一项必须学会的艰巨任务！

给新生儿洗澡有利于身体发育

新生儿靠母乳为食，身上自然而然带有一股奶腥味，再加上吃奶的时候宝宝会流很多汗，所以，适当地给宝宝洗澡是必需的，既

可以保持皮肤清洁，避免细菌侵入，又可通过水对皮肤的刺激加速血液循环，增强新生儿机体的抵抗力。同时，在水浴过程，新生儿全身皮肤的触觉、温度觉、压觉等感知觉能力也会得到训练，这样更有利于宝宝心理、行为的健康发展。

宝宝多久洗一次澡合适

夏天环境温度较高，可以一天给宝宝洗两次澡。在春、秋或寒冷的冬天，由于环境温度较低，如家庭有条件使室温保持在 $24^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，也可每天洗一次澡，但是如果不能保证室温，则建议每周洗1~2次澡。

暂停给宝宝洗澡的特殊情况

不是每个新生儿都能够洗澡的，比如在以下情况下，父母就应该暂停给宝宝洗澡。

1. 打预防针后暂时不要洗澡。
2. 遇有频繁呕吐、腹泻时暂时不要洗澡。
3. 发热或热退48小时以内不建议洗澡。
4. 当宝宝发生皮肤损害时不宜洗澡。
5. 喂奶后不应马上洗澡，一般应在喂奶后1~1.5小时后进行。
6. 低体重儿要慎重洗澡。

7. 如果宝宝的皮肤受到损伤，也不宜于洗澡，比如皮肤烫伤、水泡破溃、皮肤脓疱疮及全身湿疹等情况的发生。

当宝宝的身体状况不适宜洗澡的时候，妈妈可以用柔软的温湿毛巾或海绵给宝宝擦身。擦浴时动作一定要轻，从上到下、从前到后逐渐擦干净。宝宝颈部、腋下等部位可蘸宝宝专用肥皂水或宝宝油擦净皮肤，而后再用温湿毛巾把肥皂水或宝宝油擦干净，以防皮肤受到刺激而发红、糜烂。



怎么给新生儿洗澡

在给宝宝洗澡之前，应先准备好洗澡用具，方便洗澡的时候拿取，减少宝宝裸露的时间。新生儿的洗澡用具有：澡盆（专盆专用）、专用的纯棉小毛巾或者直接用消毒纱布、消毒棉棒、棉球（用来防止宝宝耳朵进水），以及浴巾、换洗衣物等。

然后准备好洗澡水。洗澡时，浴室内的温度保持在 24°C 左右即可，水温在 $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 左右，可以用肘部试一下水温，只要稍高于人体温度即可，或者可以买宝宝洗澡用的温度计，洗澡时直接放到澡盆里。

然后给小宝宝脱去衣物，用大毛巾被裹住，用掌心托住宝宝的头，用拇指与中指堵住宝宝耳眼，然后开始从头到脚清洗宝宝的身体。

1. 清洗面部。将一个专用洗脸的小毛巾沾湿，用其中两个小角分别清洗宝宝的眼睛，从眼角内侧向外轻轻擦拭；用小毛巾的一面清洗鼻子及口周、脸部，最后用小毛巾的另外两角分别清洗宝宝的耳朵部位。



给宝宝洗澡前，准备好洗浴用品，尽量减少宝宝裸露时间。

2. 清洗头部。用少许清水清洗头部，按摩头皮，冲净，然后用小毛巾擦干。

3. 清洗躯干和手臂。去掉浴巾，让宝宝头枕在左臂上，头微微后仰，并用左手握住宝宝左手手臂，然后用清水打湿宝宝的上身，用小毛巾清洗宝宝的颈部、前胸、腋下、腹部、手臂、手掌等部位。

4. 清洗背部、臀部和下肢。换右手托住宝宝，让宝宝趴在右手

臂上，清洗宝宝的背部、臀部、下肢、足部。

5. 用清水将宝宝的全身再冲洗一遍后，将宝宝抱出浴盆，用大浴巾将全身擦干，将宝宝放在铺有干净床单的床上或桌子上，盖上小被子。

好了，给小宝宝洗澡的艰巨工程完工了。要注意，小宝宝很容易疲倦，所以，给小宝宝洗澡的时间以不超过 5 分钟为好。为了让小宝宝爱上洗澡，可以边洗澡边和宝宝说话、唱歌，让洗澡变得更轻松。

妈妈哺乳期间生病了，能吃药吗

妈妈在哺乳期间生病了，总是担心能不能吃药的问题，归根结底还是担心药物会对乳汁产生影响，进而影响到宝宝的健康。

妈妈生病了一定要看医生，必要的时候也得遵照医嘱服药，这是毋庸置疑的，但药物对妈妈乳汁的影响却比较复杂。

1. 有好些药物都能使妈妈退乳，如中药有炒麦芽、花椒、芒硝等，西药有雌激素、左旋多巴、麦角新碱、维生素 B₆、阿托品类与利尿药物等。妈妈若在哺乳期间服用这些药物就会退乳，因此，除非特别必要，最好不要服用这些药物。

2. 还有部分药物会随妈妈乳汁进入宝宝体内，从而对宝宝产生副作用，尽管进入乳汁的药物浓度很低，但对于稚嫩的宝宝来说，危害还是比较大的。这类药物，哺乳妈妈一定要谨慎服用。

3. 有些药物虽然也能引起宝宝药物不良反应，但危害不大，通过调整剂量或改变用药时间，比如先哺乳后用药等方法，是可以慎重使用的。



哺乳期的用药原则

为了防止小宝宝发生药物不良反应，哺乳妈妈生病时应遵循能少用药尽量少用的原则，非用不可的药物应在医生指导下使用并严密观察婴儿的情况，绝对不可自行购药或用药，以免影响宝宝健康发展。必须使用哺乳期禁用的药物时，应暂停哺乳。

穿纸尿裤会影响腿部骨骼发育吗

现在的父母都会给宝宝使用纸尿裤，因为用起来实在太方便了。虽然穿纸尿裤并不会影响宝宝腿部的骨骼发育，但纸尿裤使用不当，却很容易造成宝宝的臀部出现皮肤问题。

出生不久的小宝宝，皮肤薄嫩，血管丰富，很容易擦伤并引起感染。所以，为宝宝选择及使用纸尿裤，一定要“用心点”。

合身的纸尿裤穿起来才舒服

纸尿裤的最大作用是吸水，所以，选购纸尿裤时，最好选择吸水性较好的材质，这样才能保证小宝宝的臀部处于干爽状态。相对而言，同类纸尿裤中，知名品牌的信誉度会更好，建议选择。



要看看纸尿裤是否合身，可以在宝宝穿好纸尿裤之后，试试纸尿裤伸缩剪裁部分的弹性。尤其是大腿根部的伸缩剪裁部分，以可以容纳一根手指的宽度为恰好大小。过紧了穿着不舒适，过松了就起不到防侧漏的效果了。

如果妈妈在宝宝纸尿裤与大腿的缝隙处能放进去一根手指，说明松紧度正好。

最后，宝宝的生长速度很快，纸尿裤也要随着宝宝的成长