

NIAMAYENENG DANG YI SHENG 王力文 杨恩来 主编

妈妈

也能当医生



山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

妈妈也能当医生

主 编:王力文 杨恩来

编 委:程 燕 王 晶 胡富星

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈也能当医生/王力文, 杨恩来主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2005.3

ISBN 7-5377-2470-9

I .妈... II .①王...②杨... III .①婴幼儿—哺育
②小儿疾病—防治 IV .①TS976.31②R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第005090号

妈妈也能当医生

作 者: 王力文 杨恩来 主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路15号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zyhsxty@126.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 太原兴晋科技印刷厂

开 本: 850×1168 大1/32

字 数: 164千字

印 张: 6.875

版 次: 2005年3月第一版

印 次: 2005年3月第一次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN7-5377-2470-9/R·914

定 价: 15.00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

随着社会的进步,人们生活水平的不断提高,在许多家庭中对孩子文化建设的投资越来越大,而且多数家庭已能够根据孩子的客观条件进行较大投资的培养与引导,从盲目的培养步入了科学培养的途径。然而许多家庭对孩子心理健康和身体健康方面的关心,还停留在“没有病就是好身体”,“听大人的话就是心理健康”这种低浅而粗俗的认识上。甚至有些家长对孩子在不同阶段的生长所出现的正常现象误认为是异常,经常发生无病吃药的现象,这对孩子的健康发育是十分不利的。

孩子能够健康成长是一个幸福家庭中的快乐,然而不健康的儿童给家庭带来的却是一系列的烦恼、焦虑与不安。当发现孩子不适时,着急的家人不顾一切地求助于医院,如果把这种消极的责任转换为积极的责任感,就能做到有备无患。大多数孩子都很惧怕打针吃药,因为打针吃药会使孩子觉得不舒服,甚至很痛苦;家长面对哭闹的孩子也觉得很难,既担心孩子受苦,又担心药物的副作用。那么,有没有一种既不打针,又不吃药,孩子又容易接受的治疗方法呢?

本书首先为您和您的家人提供了婴幼儿不同生长过程中的常识,让您对孩子的成长有个全面了解,更多地为孩子提供有效的护理措施,进而对孩子在不同时期出现的常见身体不适,提供绿色的帮助(主要是小儿推拿和食疗),得到不吃药治儿病的效果。当然,这些方法并不是万能的,不可能包治百病,比如对急性病和较重的病症,以及用该法治疗无效或效果较差的病症,还是要积极求医用

药。

小儿推拿作为一种绿色疗法,其意义在于:对婴儿进行皮肤接触,婴儿能直接感受到母体的温暖,心神可得到一种安全感;抚摸可促进末梢循环的加强,可促进婴儿的生长;幼儿的经络体系已趋健全,每日坚持给幼儿推拿可舒筋活络,加快疲劳机体的恢复;在特定穴位上进行推拿,可促进孩子大脑发育、增强免疫力、强壮体质;对有病儿童进行推拿有直接治疗作用。

食疗在我国已有几千年的历史,国际社会将食疗称为营养学科,已成发达国家和发展中国家研究的课题。由于小儿发育快,又爱偏食,因此注意适当的食疗对于婴幼儿生长发育好处多多。

本书的许多内容在《母婴世界》杂志上进行过连载,本次调整后出版肯定还会有许多不尽人意的地方,恳请有识之士提出宝贵意见,以臻完善。

目 录

生长发育

1. 正常新生儿有什么标志? /1
2. 新生儿出生后有什么样的变化? /1
3. 正常新生儿的呼吸、心率、体温应该是多少? /1
4. 新生儿为何爱睡觉? /2
5. 新生儿的皮肤有哪些特点? /2
6. 怎样观察新生儿的小便? /2
7. 新生儿的大便特征是什么? /2
8. 怎样观察异常大便? /2
9. 为什么女性新生儿会有“白带”和“月经”? /3
10. 新生儿体重下降的原因是什么? /3
11. 新生儿有生物钟吗? /4
12. 新生儿正常发育的标准是什么? /4
13. 怎样观察婴幼儿的生长发育是否正常? /4
14. 哪些因素影响婴幼儿的生长发育? /5
15. 婴幼儿体重增加缓慢的原因是什么? /7
16. 正常婴儿视觉、听觉功能标准是什么? 引起听力障碍的原因是什么? /7
17. 怎样辨别婴儿视觉是否正常? /8
18. 婴幼儿什么时候能坐、站、立、走? /9
19. 正确测量婴幼儿头围、胸围有何意义? /9

- 20. 婴幼儿出牙的规律有哪些? /10
- 21. 婴儿为何啼哭? /10
- 22. 婴幼儿为什么会出汗多? /11
- 23. 婴儿流口水是怎么回事? /11
- 24. 为什么有些幼儿夜间磨牙? /11
- 25. 如何保护孩子的童心? /12
- 26. 怎样让孩子养成良好的生活习惯? /13
- 27. 塑造健美体形为什么要从婴幼儿做起? /13
- 附录一: 生长发育表 /15

智力开发

- 1. 进行胎教有何意义? /18
- 2. 早期教育要从胎教开始吗? /19
- 3. 胎教对胎儿的影响有哪些? /19
- 4. 如何做好新生儿的早期教育? /20
- 5. 哪些因素影响婴幼儿的智力发育? /20
- 6. 哪些玩具可以开发儿童智力? /21
- 7. 婴幼儿头大就聪明吗? /22
- 8. 婴幼儿记忆的特点有哪些? /22
- 9. 音乐会影响婴幼儿智力吗? /23
- 10. 婴幼儿的语言发育规律有哪些? /23
- 11. 怎样使婴幼儿更聪明? /24
- 12. 婴幼儿的情绪是如何表现的? /25
- 13. 怎样培养孩子有一个稳定的情绪? /25
- 14. 怎样促进婴儿的智力发育? /26
- 15. 如何给孩子一个健全的人格? /27
- 16. 怎样才能走出教育孩子的误区? /29

哺乳与喂养

1. 母乳喂养对婴儿有什么好处? /32
2. 如何掌握正确的哺乳方法? /33
3. 人工喂养婴幼儿应注意些什么? /35
4. 给婴儿合理添加辅食时应注意什么? /36
5. 断奶后的食品如何搭配? /37
6. 怎样才能使乳汁更多呢? /37
7. 如何合理安排婴幼儿的饮食? /38
8. 婴儿大便中为何有奶瓣? /38
9. 脂肪对婴幼儿生长发育有什么作用? /39
10. 碳水化合物对婴幼儿生长发育有什么作用? /39
11. 蛋白质对婴幼儿生长发育有什么作用? /40
12. 哪些食物含碳水化合物多? /41
13. 蛋白质的互补作用是怎么回事? /41
14. 哪些食物中含蛋白质、脂肪高? /42
15. 为什么说水也是重要的营养素? /43
16. 人体所需的营养素有哪些? /43
17. 腹泻的婴幼儿喂养应注意些什么? /45
18. 腹泻的婴幼儿能进食吗? /46
19. 呼吸道感染的婴幼儿喂养应注意些什么? /46
20. 贫血的孩子应吃些什么? /46
21. 婴幼儿缺钙有哪些表现, 该如何防治? /47
22. 婴幼儿适宜吃哪些水果? /48
23. 怎样吃鸡蛋才更合理? /48
24. 婴幼儿的膳食怎样荤素搭配? /49
25. 婴幼儿平衡膳食有哪些方法? /49
26. 哪些因素影响婴幼儿的食欲? /50

- 27. 怎样纠正婴幼儿挑食的坏毛病? /50
- 28. 婴儿溢奶后怎么办? /51
- 29. 维生素对婴幼儿的影响有哪些? /51
- 30. 婴幼儿必需的微量元素有哪些? /52
- 31. 怎样补充微量元素? /52
- 32. 怎样给婴幼儿补充维生素? /53
- 33. 为何夏季不宜给婴幼儿断奶? /53
- 34. 怎样喂母乳? /54
- 35. 怎样培养婴幼儿的饮食习惯? /55

生活照顾

- 1. 应该给即将出世的宝宝准备些什么? /56
- 2. 怎样安排婴儿的居室环境? /58
- 3. 可以多抱婴儿吗? /58
- 4. 未成熟儿出院以后应注意什么? /59
- 5. 怎样给婴幼儿换尿布? /60
- 6. 怎样给新生儿洗澡? /60
- 7. 怎样给婴儿选择衣服和尿布? /61
- 8. 为什么要给婴儿进行空气、日光浴? /62
- 9. 选择婴儿的衣着应注意什么? /63
- 10. 怎样照顾一岁以后的孩子? /64
- 11. 为何孩子不宜睡在大人中间? /64
- 12. 为什么婴儿不能用高枕头? /65

预防保健

- 1. 怎样知道孩子是否生病了? /66
- 2. 常用的小儿药膳有哪些? /68
- 3. 小儿保健按摩有哪些好处? /71

4. 推拿前需做一什么样的准备? /71
5. 小儿推拿的适应范围有哪些? /71
6. 推拿前妈妈应注意些什么? /72
7. 小儿推拿常用的手法有哪些? /72
8. 小儿推拿常用的穴位有哪些? /77
9. 介绍几种常用的保健方法 /124
10. 怎样护理新生儿的脐带? /134
11. 女婴的外阴如何护理? /134
12. 怎样护理尿路感染的婴幼儿? /135
13. 什么是婴儿期保健的特点? /135
14. 纠正儿童口吃要重心理因素吗? /136
15. 怎样使孩子的牙齿排列整齐? /137
16. 怎样保护孩子的乳牙? /137
17. 婴幼儿遇到意外时的急救措施有哪些? /138
18. 抱婴儿看电视好不好? /139
19. 用母乳给婴儿美容好不好? /139
20. 育儿常见的误区是什么? /139
- 附录二: 预防接种表 /142

常见病症治疗

1. 新生儿黄疸如何预防、护理? /144
2. 新生儿脐疝是怎么回事? /144
3. 怎样预防和调理小儿咽痛? /145
4. 如何护理易患呼吸道感染的孩子? /145
5. 如何防治小儿感冒? /146
6. 孩子发烧怎么办? /148
7. 小儿咳嗽如何预防与治疗? /152
8. 小儿百日咳如何治疗? /155

9. 小儿呕吐如何治疗? /158
10. 小儿腹泻如何治疗? /161
11. 小儿腹痛如何治疗? /165
12. 小儿便秘如何治疗? /167
13. 蛔虫病如何防治? /170
14. 怎样防治营养不良? /171
15. 如何防治小儿支气管哮喘? /173
16. 怎样防治佝偻病? /175
17. 积滞如何治疗? /176
18. 厌食如何治疗? /177
19. 呃逆如何治疗? /180
20. 小儿多汗如何治疗? /181
21. 滞颐如何治疗? /182
22. 如何预防及治疗鹅口疮? /183
23. 口疮如何预防及治疗? /185
24. 夜啼如何治疗? /185
25. 遗尿如何治疗? /188
26. 婴儿湿疹如何治疗? /191
27. 如何治疗小儿肌性斜颈? /192
28. 儿童孤独症如何治疗? /193
29. 如何预防、护理腮腺炎患儿? /194
30. 水痘如何预防和护理? /195
31. 麻疹如何预防及护理? /195
32. 如何护理脑瘫患儿? /196
33. 如何对待智力低下的孩子? /196
34. 小儿斜视、弱视怎么办? /197
35. 小胖墩如何减肥? /198
36. 小儿为何反复患呼吸道感染? /200

37. 小儿烂口角如何治疗? /201
38. 儿童得了溃疡病怎么办? /202
39. 孩子肛门痒怎么办? /204
40. 孩子口吃怎么办? /205
41. 如何预防婴幼儿龋齿? /205
42. 如何防治小儿长疳子? /206

生长发育

1. 正常新生儿有什么标志?

正常新生儿,胎龄已满 37~42 周,出生时体重应在 2 500g 以上,通常在 3 000g 左右;身长为 50cm 上下;皮肤红润,脂肪丰满,胎毛少,头发稀少,乳晕清楚,乳头突出;四肢呈屈曲状,反应良好,哭声响亮,能吃能睡。其实他们从一降生已经具备感知和认识外界的能力,他们能看、能听、能嗅、能尝出各种滋味。

2. 新生儿出生后有什么样的变化?

新生儿离开母体后,身体会做出很大的调整;建立有规律的呼吸,第一次的呼吸一般 40~60 次;建立更加完善的自身循环系统;肾脏代替了胎盘,成为维持身体内循环的重要脏器。

3. 正常新生儿的呼吸、心率、体温应该是多少?

呼吸每分钟 40~50 次,心率 120~140 次;刚出生时体温与母体一样,1 小时后会下降 2.5℃左右,新生儿体温调节功能不稳定,

故应注意保温。

4. 新生儿为何爱睡觉?

正常新生儿一昼夜的睡眠时间需 18~22 小时,是因为新生儿大脑兴奋性低,容易疲劳造成的,属于正常现象。

5. 新生儿的皮肤有哪些特点?

新生儿的皮肤由一层灰白色的胎脂覆盖,具有保护的作用。由于皮肤角质层薄嫩,易造成皮肤感染,故多皱褶的头、颈、腋窝、会阴处要每天清洗。

6. 怎样观察新生儿的小便?

新生儿出生后 24 小时以内开始排尿,最初几天每天 4~5 次,1 周后可达 20 次之多。如果新生儿小便后尿布呈粉红色,与尿量较少有关,多饮水便可消失。若 48 小时无尿,需及时检查其原因。

7. 新生儿的大便特征是什么?

新生儿出生后最初的 2~3 天内排出的大便是墨绿色,没有臭味,属于胎便。到出生后的 3~4 天转为黄色的乳儿便。如 24~48 小时尚未排便,应注意检查有无消化道畸形。

8. 怎样观察异常大便?

异常大便有以下几种:

- (1)大便秘结:便难解。
- (2)痢疾性大便:黏液、脓血、排便次数增多。
- (3)消化不良:为黄绿色或有泡沫、有黏液的白色小块,似蛋花样,有酸臭味。
- (4)肠套叠:果酱样大便。
- (5)消化道出血:黑色柏油样。

9. 为什么女性新生儿会有“白带”和“月经”?

一些细心的家长发现刚刚出生不久的女婴尿布上有白色黏液,仔细观察这种白色黏液不在大便中,而是来自阴道,这就是所谓“白带”。少数女婴在第一周末阴道还会流出血性分泌物,人们把它叫做“假月经”。

胎儿的子宫及阴道黏膜在胎内因受母体雌激素的影响而增生,当婴儿出生后由于母体雌激素中断,就可以引起子宫内膜脱落,故出现“假月经”及“白带”。

这种“假月经”及“白带”与成年女性的白带及月经从道理上说是相同的。但对新生儿来说只是一种过渡性的暂时现象,属于正常的生理现象,不需任何处理,过几天会自然消失。

10. 新生儿体重下降的原因是什么?

细心的家长会发现这样一个现象,新生儿出生后2~4天,体重要比出生时减轻0.1~0.2kg。新生儿这一变化,就是人们常说的“掉膘”。这是因为新生儿初生的几天内,由于排尿和排泄胎粪、皮肤水分的蒸发、进食量相对较少,故而体重略有下降,此属于正常现象。如果喂养得好,一般从第四天起体重就可开始回升,第十天体重就可恢复到出生时的水平。如果体重减轻超过9%或体重

迟迟不能恢复,应去医院检查。

11. 新生儿有生物钟吗?

所谓生物钟是指生物生命活动的内在节律性。生物通过它能感受外界环境的周期性变化(如昼夜、光暗变化等),并调节本身生理活动,使其在一定时期开始或结束活动。植物在每年的一定季节开花结果,海滩的动物在潮汐周期的一定时期产卵等,大多是生物钟的作用。新生儿同样能感受到外界环境的周期性变化,如昼日光亮、音响等刺激易于觉醒,夜间黑暗易于睡眠。尤其在新生儿出生后,日间准时喂奶,在规定的时间让其就寝,通过生命活动的内在节律性,使其对时间的反射形成良好的习惯。

12. 新生儿正常发育的标准是什么?

刚出生的新生儿从外表来看:头大、身长、四肢短、反应迟钝、睡眠多、呼吸和心跳快。生长发育水平的各种正常值如下:

(1)体重。体重是反映新生儿生长发育水平的重要标志,出生时平均体重 3kg,正常范围为 2.5~4kg。

(2)身高。身高是反映新生儿骨骼发育水平的重要指标,出生时平均身高为 50cm,头长占身长的 1/4。

(3)体温。新生儿体温控制中枢发育尚不完善,体温不稳定。新生儿从母体内到体外,体温一般要下降 2.5℃左右,12~24 小时内逐渐回升,稳定在 36~37℃之间。

13. 怎样观察婴幼儿的生长发育是否正常?

了解婴幼儿生长发育情况的最基本又最简便的方法是测量体

重和身长：

(1)体重的增长。在头3个月内,每月平均增长0.7~0.8kg;第二季度每月平均增长0.6~0.7kg;第三、四季度内平均每月增长0.4~0.45kg。因此,小儿出生后4~5个月时,其体重可达出生时体重的2倍,1岁时可为出生时体重的3倍或稍多。

(2)身长的增长。在头3个月内,每月平均增长3.0~3.5cm,第二季度每月平均约长2cm,后半年内平均每月增长1.0~1.5cm。因此头半年内共增长约16cm,后半年的增长不足9cm。1岁时的身长约为出生时身长的1.5倍。

综上所述,婴儿每月体重和身长有规律的增加,是婴儿健康发育的重要标志,若两个月体重与身长都未见增长,则应引起家长的注意,应及时去医疗保健单位进行检查,及早查明原因,及时治疗。

14. 哪些因素影响婴幼儿的生长发育?

(1)影响婴幼儿生长发育的因素是多方面的,归纳起来有以下几点:

①遗传。遗传因素对婴幼儿的生长发育影响很大,一般来说,如果父母身材高,其子女的身材也不会矮,这种影响可达60%左右。但遗传的影响并不是绝对的,如能积极锻炼身体,注重营养,预防疾病,矮身材父母的子女也能相应变高。

②母亲的健康。哺乳期的母亲身体状况直接影响着婴儿的正常生长发育,此时的妇女要注意营养、生活规律化、精神愉快、防止疾病,以保证哺乳婴儿健康成长。

③营养。充足的营养,是婴幼儿生长发育的物质基础。如婴幼儿大脑发育的关键时期是母亲怀孕10周到出生后2周岁,如果此时营养跟不上,就会影响脑细胞的分裂,造成智力低下。其他组织、器官的发育与功能完善也依赖于足够的营养素。营养不良不