



宝宝常见病

❁ 对症食疗 按摩 护理 ❁



薛卫国 主编

北京中医药大学针灸推拿学院 副教授
硕士生导师

 吉林出版集团有限责任公司

七彩生活



宝宝常见病



对症食疗按摩护理

薛卫国 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝常见病对症食疗按摩护理 / 薛卫国主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4031-9

I. ①宝… II. ①薛… III. ①小儿疾病: 常见病—食疗疗法②小儿疾病: 常见病—按摩疗法 (中医) IV.

①R247.1②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210208号

宝宝常见病 对症食疗按摩护理

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 刘晓敏

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 刘 玫

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

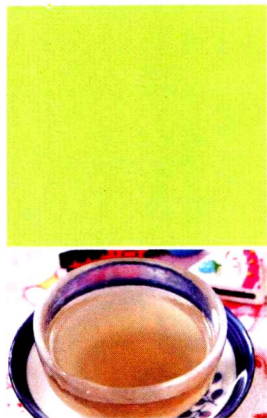
字 数: 200千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



每一个孩子都是父母人生里最好的礼物，每一个父母都希望自己的孩子能够茁壮地成长，孩子的保健需求、成长模式及发育标志都与孩子的健康密切相关，父母对孩子的呵护关怀最根本的就为孩子提供各种适宜的环境，而孩子能健康快乐地成长也是父母最大的欣慰。

孩子在婴幼儿时期身体抵抗力差、免疫力低，往往难以抵御疾病的“袭击”，而新手父母缺乏相应的育儿经验，在遇到宝宝有咳嗽、发烧、感冒等症状时，常常表现得手足无措。其实，宝宝生病前就有一些异常状况，而父母没有及时察觉，很容易延误治疗的最佳时机；生病之后，有些父母因为护理不当，反而加重了宝宝的病情。所以，了解一些关于宝宝常见病的基本知识，做好充分的知识储备，在宝宝有疾病征兆的时候，做好预防工作，即便宝宝已经生病了，也可以通过自己掌握的知识及时缓解宝宝的病情。

本书主要介绍了0~3岁的宝宝在新生儿期、婴幼儿期这两个特殊时期一些常见不适症和疾病的预防和护理，帮助父母分析宝宝患病的原因，了解宝宝发病后的症状，随时掌握宝宝的身体状况，防患于未然，同时能帮助父母在最短的时间内准确判断宝宝的病情，找到最佳的护理方案，通过饮食疗法和抚触按摩法，给宝宝最贴心的呵护，让宝宝远离疾病的困扰，健康快乐地成长！

前言

Foreword

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授，硕士生导师

Contents



Part 01



宝宝常见症状对症食疗按摩护理

8

● [Chapter 01]

新生儿期0~28天

常见症状

- 801 吐奶和溢奶
- 1102 夜啼
- 1503 脐风
- 1804 胎惊
- 2005 胎黄
- 2206 窒息
- 2307 关节脱臼

24

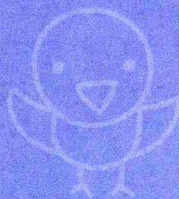
● [Chapter 02]

婴幼儿期0~3岁

常见症状

- 2401 咳嗽
- 2802 腹痛
- 3103 腹泻
- 3404 自汗、盗汗
- 3805 便秘
- 4206 发热
- 4407 呕吐
- 4808 厌食
- 5209 流涎

- 5410 尿床
- 5811 尿频
- 6212 鼻出血
- 6413 荨麻疹
- 6614 肥胖
- 7015 高热惊厥
- 7416 出牙期不适
- 7617 眼部感染
- 7818 头痛
- 8019 脱水
- 8220 过敏反应
- 8421 肢体痛
- 8522 疳子
- 8723 免疫接种反应





Part 02



宝宝常见疾病对症食疗按摩护理

90

• [Chapter 01]
新生儿期0~28天
常见疾病

- 9001 新生儿斜颈
- 9202 新生儿鹅口疮
- 9603 新生儿佝偻病
- 9804 新生儿肺炎
- 10205 新生儿低血糖
- 10406 新生儿败血症
- 10607 新生儿泪囊炎
- 10708 新生儿产瘤
- 10809 新生儿尿布皮炎
- 10910 新生儿皮下坏疽
- 11011 新生儿肛门感染
- 11112 新生儿硬肿症

- 11213 新生儿肝炎
- 11314 新生儿化脓性脑膜炎

114

• [Chapter 02]
婴幼儿期0~3岁
常见疾病

- 11401 感冒
- 11802 流行性腮腺炎
- 11903 哮喘
- 12404 湿疹
- 12805 扁桃体炎
- 13206 水痘
- 13607 癫痫
- 14008 缺铁性贫血
- 14209 过敏性鼻炎

- 146.....10 寄生虫疾病
- 148.....11 腹股沟疝
- 150.....12 营养不良
- 154.....13 脱肛
- 156.....14 幼年型类风湿病
- 158.....15 急性支气管炎
- 161.....16 细支气管炎
- 163.....17 假膜性喉炎
- 165.....18 中耳炎
- 168.....19 多动症
- 170.....20 焦虑症
- 172.....21 孤独症
- 174.....22 缄默症



宝宝健康体检与预防接种 / 180

- 180.....01 定期健康体检的具体日期
- 180.....02 1岁以内小儿体检内容
- 180.....03 1~3岁小儿体检内容
- 181.....04 小儿预防接种的时间、种类及方法
- 182.....05 疫苗的种类
- 182.....06 接种疫苗前后要注意什么
- 183.....07 重视预防接种后的异常反应

宝宝医院就诊注意事项 / 184

- 184.....01 什么情况需挂急诊
- 185.....02 如何挂号、挂什么科
- 185.....03 候诊时应注意什么
- 186.....04 结束就诊前要问些什么
- 186.....05 诊治时怎样与医生谈话

宝宝安全用药指南 / 187

- 187.....01 怎样看药品说明书
- 188.....02 识别真假药的N种方法
- 188.....03 怎样给宝宝的眼、耳、鼻用药
- 190.....04 宝宝用药的剂量和最佳服药时间
- 190.....05 宝宝用药途径选择
- 191.....06 给宝宝喂口服药的技巧
- 191.....07 如何预防药物不良反应
- 191.....08 如何给宝宝喂中药
- 191.....09 不同药品的最佳用药时间



附录 做宝宝最好的家庭保健医生 / 176

宝宝健康检测法 / 176

- 176.....01 怎样测量宝宝体温
- 177.....02 怎样测量宝宝脉搏
- 178.....03 怎样测量与观察宝宝呼吸
- 179.....04 怎样测量宝宝血压



Part 01

宝宝常见症状 对症食疗按摩护理



宝宝的婴幼儿期是生长发育最迅速的时期，
也是最容易出现不适症状的时期，
爸爸妈妈在照顾好宝宝平时的衣食住行的同时，
还要掌握一些应对宝宝常见症状的方法。



Chapter 01

新生儿期 0~28天 常见症状



刚刚出生的宝宝不会说话，出现不适感觉时也不能向父母述说，这就需要爸爸妈妈们平时注意观察，及时发现宝宝可能出现的问题。

01 〔吐奶和溢奶〕

吐奶和溢奶，其实都是指牛奶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，如让宝宝仰卧喂奶，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，间隔不宜过密。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，比躺着喂奶时，减少发生吐奶的机会。

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



● **操作方法：**一手拇指桡侧沿婴幼儿食指桡侧面自婴幼儿指端向指根推食指掌面的上、中、下三节，即风、气、命三关50~100次。



● **操作方法：**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。



Attention

妈妈要确认这些!

吐奶、溢奶是新生儿时期常见的症状之一：

- 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。
- 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。



推四横纹

● **操作方法：**按摩者用拇指从婴幼儿食指横纹处推 toward 小指横纹处50~100次。



补脾经

● **操作方法：**按摩者以拇指自婴幼儿拇指尖推 toward 指根方向，即沿其拇指桡侧赤白肉际直推50~100次。



推胃经

● **操作方法：**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 toward 掌根推大鱼际外侧缘，来回推50~100次。



补肾经

● **操作方法：**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 toward 小指尖方向推小指末节掌面之螺纹面50~100次。



按揉足三里

● **操作方法：**用拇指按揉婴幼儿足三里穴约50~100次或3~5分钟。



摩脐

● **操作方法：**按摩者用四指或掌按摩婴幼儿肚脐3~5分钟。

02 〔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。

1. 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，还应注意有没有情绪波动、撒娇爱抱等情况。有时新生儿会在解大便前哭闹，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很好。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。

2. 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。但通过较仔细的观察，可逐渐发现与疾病相关的症状。





Attention

妈妈要确认这些①

精神状态:

□ 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:

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

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。

③ 颅内疾病。宝宝患脑炎、脑膜炎或颅内出血等颅内疾病,常出现音调高亢的阵发性哭闹。尤其新生儿出现阵发性尖叫,应考虑颅内出血,这是颅内压增高引起头痛的一种表现,应引起警惕。

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℃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。



♥ 对症按摩

宝宝仰卧，施行以下手法



补脾经

● **操作方法：**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

● **操作方法：**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)

● **操作方法：**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)

● **操作方法：**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。



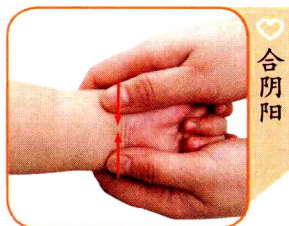
顺运和逆运外八卦

● **操作方法：**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婴幼儿外八卦50~100次。



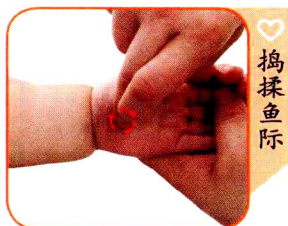
分推大横纹(分阴阳)

● **操作方法：**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。



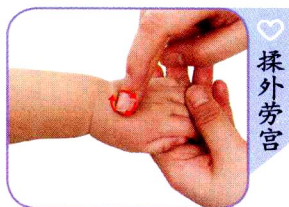
合阴阳

● **操作方法：**两拇指自婴幼儿掌横纹两旁向中间腕横纹合推50~100次。



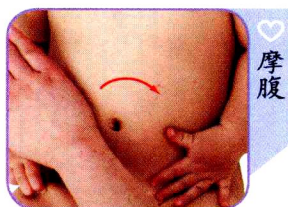
捣揉鱼际

● **操作方法：**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

● **操作方法：**用拇指或中指指端揉婴幼儿外劳宫穴50~100次。



摩腹

● **操作方法：**按摩者用四指或全掌顺时针和逆时针方向摩于婴幼儿整个腹部3~5分钟。



按揉足三里

● **操作方法：**按摩者用拇指按揉婴幼儿足三里穴(膝盖外侧陷凹下3寸)50~100次或3~5分钟。

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。但要注意的是有热证需要清热，但药物不宜久用，热去则啼止，药亦应停用。

03 〔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。





Attention

妈妈要确认这些!

脐风临床以牙关紧闭、全身肌肉僵直痉挛、角弓反张、面带苦笑为特征。

- 初发病时，婴儿频频喷嚏、啼哭不安、精神躁扰不宁、吮乳口松，这是脐风将发的先兆。
- 发作期，患儿身发寒热、脐肿腹胀、牙关紧闭、不能吮乳、唇口收缩、口禁舌僵、呕吐白沫、啼不出声。
- 严重时，患儿可出现颜面、口唇、四肢抽搐、颈项僵直、角弓反张等症。

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，再用75%的酒精擦洗，然后涂1%~2%的龙胆紫，每日2~3次，直到局部红肿消退、干燥。换药时要严格执行无菌操作，保持局部干燥，防止感染。换药时应注意保暖，防止受凉。

脐带脱落后也应认真观察创面，如见有液体分泌物流出，或有红肿表现，且咳嗽哭闹加重时，应怀疑脐部感染，要带宝宝及时到医院检查。

对症按摩

宝宝仰卧或俯卧，施行以下手法



揉外劳宫

● **操作方法：**拇指或中指端揉婴幼儿外劳宫穴（掌背中央，与内劳宫相对处）50~100次。



推六腑（退六腑）

● **操作方法：**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。

补脾经



● **操作方法：**按摩者使婴幼儿掌心向上，以另一手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。