

Keeping Your Baby Healthy

孩子

生病了

怎么办

威廉·西尔斯 / 玛莎·西尔斯【著】

William Sears / Martha Sears

陆魁秋 张丽珠【译】

William Sears
Martha Sears

西尔斯

育儿经典

世界公认的最权威育儿专家之一
美国育儿类超级畅销书

不一样的孕育 不一样的未来

汕头大学出版社

Keeping Your Baby Healthy

孩子生病了

威廉·西尔斯 / 玛莎·西尔斯【著】

William Sears / Martha Sears

陆魁秋 张丽珠【译】

怎么办



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子生病了怎么办/(美)威廉·西尔斯(Sears, w.), (美)玛莎·西尔斯(Sears, M.)著;
陆魁秋, 张丽珠译. —汕头: 汕头大学出版社, 2008. 5

书名原文: **Keeping Your Baby Healthy**

ISBN 978-7-81036-586-4

I. 孩… II. ①威…②玛…③陆…④张… III. ①婴儿—哺育②婴儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023190号

KEEPING YOUR BABY HEALTHY

Copyright 2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright 2003 by Shantou University Press

All rights reserved



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

孩子生病了怎么办

作 者: 威廉·西尔斯(William Sears, M.D.)
玛莎·西尔斯(Martha Sears, R.N.)

译 者: 陆魁秋 张丽珠

责任编辑: 胡开祥 王 庆

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年7月第2版

印 次: 2008年7月第1次印刷

定 价: 20.00元

ISBN 978-7-81036-586-4

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 魏晓舸

版面制作: 黄志安

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 11.25

字 数: 148千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A

邮编: 510075

电话/020-37613848

传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



序 言

Preface

多年来医生们已认识到父母对孩子的接触、抚摸对医疗有帮助价值。作为工作了 30 多年的儿科医生，我也逐渐认识到：当孩子的父母完全了解孩子的病情和状况并懂得自己在帮助孩子康复的过程中所起的重要作用时，孩子的恢复会快很多。

在儿科临床中，我告诉所有的父母：医疗是父母和医生的一种合作，孩子靠你使用预防措施来帮助他们保持健康。如果你的孩子病了，他指望你成为医疗队伍中的一名可靠成员去帮助他快点康复。你的角色是成为一个热心的观察者和一个准确的报告者，而医生将吸收你观察和报告的信息，然后作出正确的诊断并拿出有效的治疗方法——所有这些都是为了使你的孩子再次健康起来。

在此书里我将告诉你我们的那些经过时间证明的方法，你将读到一些有关使用预防药物的广为人知的常识和不为人知的窍门，如喂孩子吃一些提高免疫力的食物，防止孩子的睡眠环境有过敏原，冲洗小鼻子使其干净免受感染；以及西尔斯家庭里那些多样化的且经证明是有效的方法，它们不仅可减少疾病的频繁发生，而且可降低其严重程度。

通过这本书我们将给出建议——怎么知道常见疾病的



出现？该在这些疾病恶化前的什么时候去看医生？你将学会什么时候该打电话给医生和等待治疗时给予孩子的一些安全的处理方法。因此，你将会在本书中学到预防药品和自我护理的信息，这将使你成为一个使你的孩子健康成长的智慧参与者。

威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯

*William Sears
Martha Sears*



目 录

Contents

新生儿得了黄疸怎么办 / 2

接种疫苗会得糖尿病吗 / 4

孩子呼吸时有噪音怎么办 / 6

如何选择退烧药品 / 8

孩子大腿肌肉酸痛怎么办 / 10

如何识别成长问题 / 12



婴儿脊椎上长瘤子怎么办 / 14

眶骨膜蜂窝组织炎是怎么回事 / 16

如何戒除坏习惯 / 18

母乳喂养的婴儿该补充维生素吗 / 20

孩子呕吐和发烧怎么办 / 22

孩子得了鹅口疮怎么办 / 24



如何认识婴儿猝死综合症 / 26

婴儿囟门凸起正常吗 / 28

何时给孩子接种风疹疫苗最合适 / 30

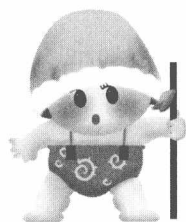
有必要为心区杂音担心吗 / 32

孩子肾回流是怎么回事 / 34

由加铁奶粉引起的便秘怎么办 / 36

如何自制婴儿食品 / 38

孩子髋部错位怎么办 / 40



如何冲洗婴儿塞住的鼻子 / 42

风疹三日烧是怎么回事 / 44

孩子的运动发展有问题怎么办 / 46

第五疾病是怎么回事 / 48

耳朵感染该不该用抗生素 / 50

耳朵感染是否对语言发展不利 / 52

孩子长牙，父母需要做些什么 / 54



孩子腹泻怎么办 / 56

孩子在婴儿床上撞头怎么办 / 58

治疗大便不适有好方法吗 / 60

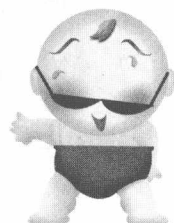
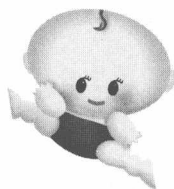
如何与便秘作斗争 / 62

孩子头血囊肿怎么办 / 64

孕妇能喝咖啡吗 / 66

婴儿第一次洗澡是在什么时候 / 68

呕吐过量怎么办 / 70



对哮喘病，哪种药疗效更好 / 72

对草莓过敏怎么办 / 74

新生儿的指甲何时剪 / 76

小孩睡多长时间最合适 / 78

抛举婴儿该注意什么 / 80

如何帮助长牙的婴儿 / 82

带婴儿越海旅行该注意什么 / 84



有必要为孩子迟长牙担心吗 / 86

婴儿痣需要切除吗 / 88

如何戒除孩子吮手指的习惯 / 90

男孩尿道感染怎么办 / 92

孩子淋巴结肿大怎么办 / 94

第一次看牙医什么时候最合适 / 96

儿童坐在车的什么位置最安全 / 98



哮喘是一种什么样的病 / 100

红眼病有什么症状 / 104

肘关节错位怎么办 / 106

学步儿童注意力不集中怎么办 / 108

如何增强孩子的免疫力 / 112

水痘疫苗的风险与好处各是什么 / 116



婴儿气胀怎么办 / 118

孩子弱视怎么办 / 122

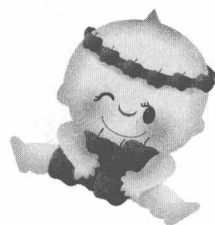
如何治疗痒疹 / 126

孩子情绪低落怎么办 / 130

腹部绞痛意味着婴儿受伤了吗 / 134

人工喂养需要注意什么 / 138

学龄前儿童行为过激怎么办 / 140



如何确保婴儿获得足够的乳汁 / 144

孩子有必要做包皮环切术吗 / 148

婴儿呕吐的原因及症状有哪些 / 152

孩子易患感冒怎么办 / 156

孩子食物过敏怎么办 / 160

如何理解“先天不足” / 164





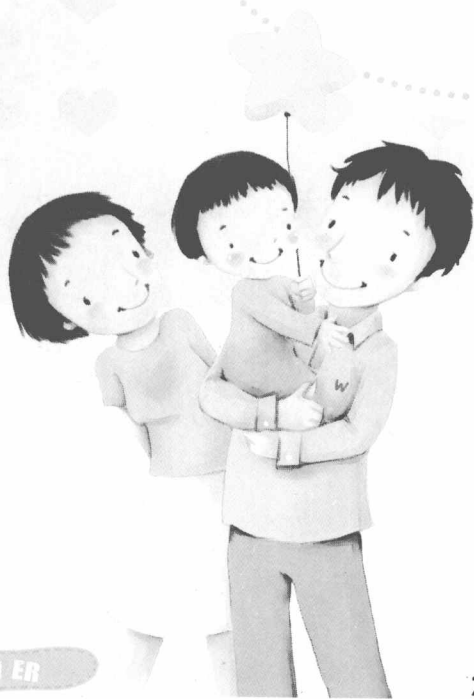
你及孩子是否处于下面的状态？

孩子生病了，难受，又哭又闹；你很是担心，又
苦于找不到良策，头痛万分。



棘手问题：
新生儿得了黄疸怎么办

我们的儿科医生说我的新生婴儿得了黄疸，
需要在医院多待一段时间。黄疸是什么？它可能会
对新生儿造成危险吗？





专家解答



黄疸（也叫高胆红素血症）的出现是因为婴儿生来就拥有比他们所需的更多的红细胞。当肝脏消灭这些多余细胞时，它会释放出一种叫胆红素的黄色物质。新生儿的不成熟肝脏不能很快地处理这些胆红素，多余的

黄色物质便留在新生儿的眼球和皮肤里，在前一两个星期中会导致一种黄色色斑的出现，这种黄疸叫“生理黄疸”，因为它在新生儿体内是一种自然反应，对婴儿没有伤害。一旦婴儿体内的胆红素处理系统成熟了，多余的红细胞便会消失，黄疸也随之消失，这通常需要一至两周。

在某些情况下，比如当母亲和婴儿的血型不同时，胆红素的量便比正常的多，如果量太多，时间长了会导致对大脑的损害，医生会每天做一两次血样检查并控制黄疸的量。另外让婴儿多喝一些温开水或葡萄糖水，以排泄掉多余的胆红素。医生还可能建议你吧婴儿放在光疗灯下或把他包在一张光疗毯里，因为光疗毯可以消除婴儿皮肤里多余的胆红素物质，进而消除他血液中的胆红素，使其随尿液排出。

在多数病例中，新生儿的黄疸是一种无害的疾病，不用任何治疗也会消失，只要胆红素量过多的时间不是太长，它就不会对婴儿造成伤害，年轻的父母也不必为此担心。

爱提示

近年来，母乳性黄疸的发生率呈增高趋势，本病于生后5~6天出现，持续时间较长，可达4~12周。较轻者不必处理；重者可暂停哺乳2~3天，看黄疸是否减轻，减轻可恢复母乳喂养，未减轻送医院检查治疗。



棘手问题：
接种疫苗会得糖尿病吗

我邻居的小孩接种了某种疫苗，大约一个月后被诊断为小儿糖尿病，你认为疫苗和她的糖尿病有关系吗？





专家解答



疫苗和糖尿病的形成不可能有任何联系。疫苗往往被很不科学地看成是从注意力不集中到自闭症等各种各样疾病的“罪魁祸首”。在过去的十多年里，成千上万的儿童接种了疫苗，如果它与糖尿病有关联的话，这种关联现在肯定已经发现了。

你可以从这样一个事实中获得安慰：疫苗已经预防了许多严重的疾病，别让这种忧虑使你拒绝让孩子注射医生推荐的疫苗。

爱 提示

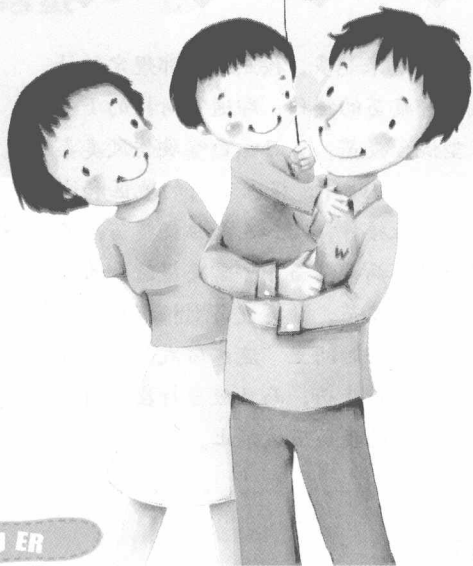
目前用于预防各种传染性疾病的疫苗越来越多，按照卫生部规定的计划免疫程序，婴儿必须在1岁内完成5种疫苗的接种，即通常所指的Ⅰ类疫苗，包括：卡介苗、脊髓灰质炎三型混合疫苗、百日咳白喉破伤风类毒素混合制剂、麻疹减毒疫苗和乙肝疫苗等。此外，根据不同的地区和疾病流行季节，还可以进行Ⅱ类疫苗的选择性接种，比如乙型脑炎疫苗、流行性脑脊髓膜炎疫苗、流感疫苗、甲型肝炎病毒疫苗等。需要提醒家长注意的是，Ⅰ类疫苗是由政府主导的免费接种疫苗，Ⅱ类疫苗则根据孩子当时的实际情况选择性接种，不应该规定在某个时间里“流水席式”地完成接种。通常情况下，一人一次最多可以打两针疫苗，而且应当打在不同的胳膊上。同一天在同一只胳膊上打两种以上的疫苗应该禁止。



棘手问题：

孩子呼吸时有 噪音怎么办

我两岁的女儿呼吸时发出很多噪音，呼噜声、
吱吱声，听起来好像鼻子被堵住了一样，但最近
的侧面颈项检查和胸透都正常，医生认为这是
接生不慎所引起的声带发炎。不过我还是
很担心，你有什么看法吗？





专家解答



两个月大的小孩一般是噪音呼吸者，事实上儿科医生通常把这种鼻塞阶段称为两个月的感冒期。这个年龄段的婴儿因为长牙会产生大量的唾液。你的孩子可能产生了太多唾液而未能及时吞掉，因而在喉咙后面形成了一个唾液坑，每一次呼吸时空气通过唾液坑便发出一声杂音。如果你的婴儿的噪音呼吸仅因为如此，那么她的鼻子虽然听起来是塞住了，但不会感到任何不舒服，只要她吃得好睡得好，就不必担心。

另一方面，你的女儿也许对目前睡眠环境中的某些东西过敏，可能是吸尘物品，比如绒毛玩具，那么将其从婴儿睡觉的地方拿走。

也可能像医生所认为的，你的婴儿的噪音呼吸是因为接生程序所导致的声带发炎。如果这是真的，那么吸气应该比呼气明显，而且声音是随着呼吸而持续的。

如果你的孩子是鼻塞的话，用盐水鼻液帮她冲一冲，这种溶液无须处方，可直接从商店中购买，它装在一个小喷瓶里面。将盐水鼻液喷几滴到每一个鼻孔中，然后用一根吸鼻涕管轻轻地把鼻子吸干净，我们把这种技术叫“软管洗鼻法”。

不管原因是什么，你的婴儿都可能在未来的两个月中受到这些声音的影响。两个月后，她将学会如何吞咽多余的唾液，任何声带炎症也随之逐渐消失。同时，你应该已经对她的睡眠环境作了防过敏处理。

爱提示

孩子鼻塞影响进食及睡眠，用湿热毛巾局部外敷，可缓解症状。

✓ 如果效果不好，使用滴鼻液，但不建议长期使用。如果鼻炎反复不愈，建议看五官科，选用有效的药物治疗。

