

在孩子成长的过程中，你将遇到许多让你一头雾水、不知所以的大问题，想知道如何应付吗？就让张开屏医师一次告诉你！

来自台北的权威儿科专家教您
如何以最有效、最健康的方式把宝贝一手带大！

小儿科医师 给父母的

第一本育儿书



张开屏◎著

· 全面且完整的育儿经典 ·
新手爸妈必读的第一本育儿参考书

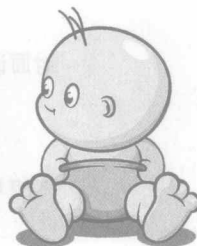
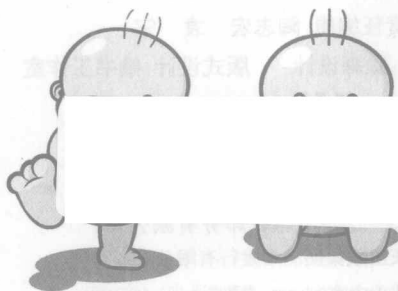




小儿科医师 给父母的

第一本育儿书

张开屏◎著



· 全面且完整的育儿经典 ·
新手爸妈必读的第一本育儿参考书

本书中文简体字版由雅书堂文化事业有限公司(中国台湾)授权,在中国大陆地区独家出版发行,
未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究
版贸核渝字(2009)第 057 号

图书在版编目(CIP)数据

小儿科医师给父母的第一本育儿书 / 张开屏著. —重庆:重庆出版社, 2009.8
ISBN 978-7-229-00855-0

I. 小… II. 张… III. 婴幼儿—哺育—问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 113355 号

小儿科医师给父母的第一本育儿书

XIAOERKE YISHI GEI FUMU DE DIYIBEN YUERSHU

出版人:罗小卫 策划:张 羿

责任编辑:陶志宏 袁 宁

封面设计:颜森设计 版式设计:绘书工作室



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

印刷 北京中印联印务有限公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:710×1000mm 1/16 印张:13 字数:184 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00855-0

定价:26.80 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

推荐序

让你成为宝宝的最佳照护者

由于观念的改变，新生儿出生率下降，目前台湾地区每年出生人口约 20 万，父母们对小生命的诞生更加感到珍贵。

小宝宝出生后，父母亲及家人们非常注意小朋友的健康，且细心呵护，因此需要了解更多必须知道的儿童相关之保健知识，以协助父母亲照顾小朋友。本书内容非常丰富，文笔流畅，不但提供正确的医学知识，也将成长过程中常见的小宝宝问题，非常清楚地说明。

张开屏医师服务台北荣总医师 20 余年，并曾至美国哥伦比亚大学附设儿童医院专攻小儿神经学，学成返台后，除了继续服务小朋友的医疗照护外，也非常热衷于推广儿童保健卫教工作。他与我共事多年，是一位非常优秀的医师。他在繁忙的医院工作中，将平日照护小朋友及父母亲、爷爷、奶奶、外公、外婆们常询问之问题，用客观的方法，正确地编写成书，包括宝宝之常见症状、生长、发育、发展、学习等。不只让宝宝的家人们了解小朋友的状况，更替小宝宝的家人们解惑。

张医师再次出版的新书，落实他平日照护小朋友之“全人医疗的观念”，也就是让父母与家中成员成为聪明的照护者，甚令人感佩，我相信小宝宝的家人们阅读此书后，一定会感到受惠良多。

儿童综合医院教学副院长

迟景上



自序

找回为人父母的本能与天性

回想起来，我在1978年自医学院毕业，除了服役从事军医工作的两年，到目前为止，从事于儿童医疗照护的时间已超过28年。这28年间，历经了许多时代的变迁与社会的变革，其中与儿童医疗照护有关的也不少。

没有全民健保的时代，一个有并发症的早产儿花上上百万的新台币才得以出院的情况比比皆是，其中不堪庞大医疗费用的负担而自动出院的更不在少数。全民健保于1995年开办之后，医疗生态不变，自呱呱坠地的那一刻开始，每个参加全民健保的人，不管是大病或小病，都可以在任何诊所、任何医院，包括地区医院、区域医院与医学中心，获得完整充实的检查与治疗，即使是生重病住院，也不必担心医药费与住院费用会让荷包失血。

以前的人都需要种牛痘来预防天花的感染，世界卫生组织（WHO）于1979年10月25日宣布天花自人类世界绝迹，因此目前的孩童都不再需要接种牛痘。

由于许多人疏忽了接种小儿麻痹口服疫苗，1982年在台湾地区曾有小儿麻痹的大流行。经过积极的防治，世界卫生组织于2000年宣布台湾地区为小儿麻痹根除地。

这些年来，台湾地区在医疗保健的进步是有目共睹的。根据卫生署的报告，2007年台湾地区的国人平均寿命超过78岁，其中男性为75.1岁，女性为81.9岁，相较于世界其他地区，台湾地区平均寿命名列前茅。

不过，进步中还是有不足之处，许多的传染病虽然因为预防接种的实施而消失，但新兴传染病，如急性严重呼吸道症候群，或是让家长闻之变色的肠病毒七十一型感染并发重症，仍存在于我们所处的环境；过敏病也没有因环境的改善而减少，且气喘的儿童反而有越来越多的趋势；过动症或注意力不集中的学童，在班级上的比例也越来越高；肥胖或体重过重原本是中年以后才会出现的问题，现在已经可以在学龄前的孩子身上看到。凡此种种，代表着即使医学再进步，许多旧的疾病以及一些新的疾病，仍会持续地存在于这世界，仍会继续地困扰着我们。

孩子的成长过程中，免不了要面对这些没完没了的新旧疾病，作为孩子的主要照顾者的父母们，在孩子的健康照护上，似乎有处理不完的烦恼，想要照顾一个孩子顺顺利利的成长似乎很不容易。常常在门诊时听到家长们反映，孩子真的很难照顾，养一个小孩就弄得全家鸡犬不宁，如果再生一个那还了得？绝对不要再生二胎了。

照顾孩子真的那么难吗？其实，照顾孩子的健康与协助孩子顺利地成长茁壮，并不是一件困难的事。想想看，四五十年前的那种环境，家庭经济条件差，物资不丰富，卫生医疗环境比现在差得多，哪一家的父母不是轻轻松松地把四五个或七八个孩子顺顺利利地拉拔起来。是那个时代的父母比较聪明，比较能干，还是那个时代的孩子比较强壮？当然不是！

现代的父母其实都更聪明、更能干，现在的孩子也远比从前的孩子更强健。现在的人取得信息非常容易，由传播媒体或网络，随时可以得到丰富的信息，只是却不知如何解读这些信息，反而造成更多无谓的烦恼。

举个例：谈到肠病毒感染，大概没有一个家长不紧张的，因为媒体隔三差五就报道肠病毒感染后，因肠病毒重症而导致死亡的案例。紧张似乎有其理由，但是如果了解到流行期间，感染肠病毒的孩子其实不计其数，而且绝大多数几天之内便会自行痊愈，其中真正会罹患重症的孩子只是不幸中的少数，当从医师口中得知孩子得了肠病毒感染，就不值得那么忧心忡忡了。

由于知识丰富，取得信息容易，常常脑中充斥着各种信息，却不知如何取舍或如何正确解读，一旦凭借着这些信息来照顾孩子的健康与成长时，往往困难重重、窒碍难行。其实，每个人都有为人父母的本能与天性，从前的父母就是凭借着这种本能与天性将每一个孩子带到大，现代的父母们只要能找回原有的本能与天性，配合丰富的信息，没有理由不能轻轻松松地将孩子带大。

这本书的内容当然还是会提供丰富的信息给各位，但更期待的是，撷取到这些信息后，各位要将它转化为有用的知识，更期待各位在参考这些信息以及运用这些知识时，不要遗忘了作为父母的天性与本能。当这些都做到了，各位将会发现，原来我的孩子也是这么的健康，原来我是这么称职的父母。如果各位能经由本书，在照顾孩子的健康上得心应手，在协助孩子成长的过程中轻松愉快，我写书的目的就真正达到了。

最后，我要感谢出版社的同仁，没有你们的督促与支持，本书是无以付梓的。

张开屏

于台北荣民总医院



推荐序 让你成为宝宝的最佳照护者 //1

自序 找回为人父母的本能与天性 //1

PART1 早产儿与并发症 //1

何谓早产儿 //2

脆弱的早产儿 //4

触目惊心的诊断书——早产儿的并发症 //6

PART2 婴儿室的常规 //9

出生时为什么要注射一剂维生素 K //10

新生儿筛检是做什么的 //11

PART3 黄疸的问题 //13

黄疸过高——新生儿生理性黄疸 //14

黄疸过高有害吗 //16

樟脑丸跟黄疸有关吗 //18

吃母乳会引起黄疸 //20

PART4 喂奶的问题 //23

到底是喂母乳好还是喂牛奶好 //24

吐奶是正常现象吗 //26

如何断奶? 如何添加新的食物 //28

PART5 婴儿时期的问题 //31

泪水、眼屎过多 //32

流汗引起的疾病 //34

千万不要让婴儿久戴尿湿的尿布 //36

红色的胎记 //38

兔唇、裂颚 //40

婴儿时期的腹泻 //42

牛奶过量引起的腹泻 //44

婴儿啼哭 // 46

肚子痛也是不可小觑的疾病 // 49

婴儿的心脏还有别的声音 // 51

小儿疝气 // 53

睾丸少一个 // 55

PART6 饮食和营养 // 57

要怎样吃才够营养 // 58

吃得太少可以吗 // 60

食欲欠佳 // 62

促进食欲的药 // 64

PART7 不是问题的问题 // 67

肤色不好 // 68

个子瘦小 // 70

PART8 动作、语言和智能的发展 // 73

两岁还不会走路 // 74

大脑因受到伤害引起的神经方面的问题 // 77

智能不足 // 79

已经三岁了,怎么一句话也不会讲 // 81

舌系带太紧跟讲话有关吗 // 84

头歪向一边 // 86

PART9 神经方面的问题 // 89

嘴歪一边 // 90

头痛 // 92

也是头痛 // 94

突然间昏倒 // 96

	怎么天花板一直在转 // 98
	精力旺盛的小孩 // 100
	孩子喜欢扮鬼脸、出怪声,怎么办 // 102
PART10	抽筋与癫痫 // 105
	发烧引起抽筋 // 106
	患癫痫症的孩子 // 108
	上课发呆 // 110
	小孩抽筋时该怎么办 // 112
PART11	呼吸道常见的问题 // 115
	感冒、喉咙发炎、上呼吸道感染 // 116
	喉咙痛 // 118
	口腔溃疡 // 120
	感冒过后脚突然不能走了 // 122
	小支气管炎 // 124
	孩子气喘 // 126
PART12	预防注射 // 129
	预防注射 // 130
	预防接种时常见的问题 // 133
	什么情况之下不能注射疫苗 // 135
PART13	儿童时期发疹的疾病 // 137
	光线也能刺激眼睛 // 138
	身上这些红点是什么 // 140
	身上长水泡了 // 142
PART14	消化道常见的问题 // 145
	呕吐 // 146

腹泻 // 148

功能性腹痛 // 150

持续不断的肚子痛 // 152

大便像羊屎 // 154

大便红红的 // 156

PART15 体温过高——发烧 // 159

发高烧会不会烧坏脑子 // 160

高烧不退该怎么办 // 162

发高烧时打退烧针好不好 // 164

PART16 两种与人名有关的疾病 // 167

雷氏症候群 // 168

川崎病 // 170

PART17 夜里出现的毛病 // 173

小孩夜里叫腿痛 // 174

半夜号啕大哭 // 176

夜里尿床 // 178

PART18 其他病症 // 181

如果你的小孩总是喊痒 // 182

不可以乱吃蚕豆哦 // 184

皮肤红肿 // 186

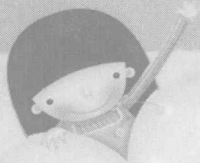
包皮太长需要割掉吗 // 187

胸部凸出和凹陷 // 189

白血球过高 // 190

验血、验尿、照 X 光片是做什么用的 // 192

妈妈,我的尿变得好红哦 // 194



PART 1

早产儿

早产儿与并发症

早产儿与并发症的预防与护理

早产儿是指胎龄未满37周而出生者。早产儿的出生体重通常低于2500克，身长小于47厘米。早产儿由于肺部发育不成熟，容易出现呼吸窘迫综合征、肺出血等并发症。此外，早产儿还容易出现低血糖、低钙血症、贫血等代谢和血液系统的问题。早产儿的免疫系统也不成熟，容易发生感染。因此，早产儿需要特殊的护理和监测，以确保其健康成长。

早产儿的护理要点包括：保持体温稳定、提供适当的营养、密切监测呼吸和循环状况、预防感染等。在医生的指导下，早产儿通常可以在新生儿重症监护室（NICU）接受治疗和护理。随着医学技术的进步，早产儿的存活率和预后已经得到了显著改善。

早产儿的并发症预防与护理是新生儿科的重要课题。医护人员需要密切观察早产儿的病情变化，及时发现并处理各种并发症。家长也应积极配合医护人员的护理工作，为早产儿提供最好的照顾。通过科学的护理和监测，早产儿可以健康成长，并逐步赶上足月儿的发育水平。





何谓早产儿

由于传统习俗的心理作祟，已育有三女的王太太，还是再接再厉，皇天不负有心人，终于盼到了儿子。

但王小弟在妈妈的子宫内待到三十周左右，就迫不及待地来到人间，是个不折不扣的早产儿。

早产儿容易出现的并发症，全都给王小弟碰上了。幸而早产儿医学于近年来大有精进，王小弟所住的医学中心在早产儿的照顾上也是经验丰富，所以难关一一渡过。但命是保住了没有错，所遗留下来的后遗症却仍常困扰着他，必须定期回早产儿追踪门诊做检查。

人类的胎儿必须在子宫内孕育达四十周之久，才算成熟，也通常就在这时候，一个足月的婴儿诞生了。当然，不可能每一个婴儿都准准地满四十周时出生，只要在这之前或之后两周以内出生的，也就是怀孕满三十八周至四十二周之内出生的，都算是足月儿。

怀孕不足三十八周便出生，便是早产儿，但并不意味着一定会有问题。许多三十五、三十六周便生下来的早产儿，就和足月儿一样，可以活得好好的，完全没有早产儿的并发症或后遗症。不过成熟度越低，亦即怀孕周数越短的早产儿，出生之后的死亡率越高，一些并发症或后遗症也越多，这是不争的事实。

这样的说明，并不表示胎儿在母亲子宫内待得越久越好。所谓“过犹不及”，用于胎儿的怀孕周数也是很恰当的。有些胎儿在子宫内待了超过四十二周仍毫无动静，往往需要妇产科医生帮忙催生或做剖腹产把婴儿弄出来。如果任其继续待在子宫内，这时胎盘功能逐渐老化，胎儿得不到营养，反而不好。上天造人，要人怀孕四十周才出生，不能太早也不能太晚，是有医学上的理由的。

为什么会生出早产儿呢？有两方面的因素。母体本身身体不好，如妊娠毒血症、子宫颈口闭锁不全、饮酒抽烟过量、吸食毒品等，都容易

造成早产。胎儿本身有病，如先天性感染、染色体异常等，也容易较早离开母体。当然，还有许许多多的早产儿，从母亲身上或婴儿本身，查不出任何导致早产的原因。

早产儿除了出生体重太低，喂养时需花费较多的心力之外，最叫人担心的是，在出生的头几周甚至头几个月之内，往往会有一些非常麻烦的并发症，如呼吸窘迫症、视网膜病变、败血症、脑出血、肠坏死等。这些都是常见而且相当危险、后遗症很多的并发症。虽然说由于早产儿医学的进步，许多患有这些并发症的早产儿已经能存活下来，但在身体上所造成的后遗症，如脑性麻痹、肺功能不良、视力不好、小肠吸收有问题等等，就无法做有效的防范与治疗。

归根结底，怀孕的妈妈最好是戒烟禁酒，不乱服成药。适度的运动可以，但万万不可运动过度。同时要定期到熟识的妇产科医师处做检查，这样就可以减少生出早产儿的机会。





脆弱的早产儿

前面提到的王小弟，出生时体重只有1.3公斤。由于体重太轻，体温不易维持，因此立即被放到保温箱内。后来又发现他的吸吮力很弱，就由鼻孔放了一条胃管到胃里，以便于奶水灌入。这些都是小事。

出生没几个小时，他的呼吸便开始喘了起来，偶尔还看到嘴唇变黑。值班的医师已意会到是早产儿常见的呼吸窘迫症，赶紧从王小弟鼻孔插上管子到气管内，并接上呼吸器帮助他呼吸。同时又由脐带上的脐动脉处插上管子，以便抽血做血液的气体分析，来判断呼吸器给的氧气够不够。为了注射药物，又由周边静脉打上一条导管。小小的一个躯体，现在已经插上了好几条管子，由保温箱内连通到外面。

王先生隔天来探望，一眼看到小孩身上那么多的管线，内心确实受到一阵惊吓，继之而来的是一阵伤痛。想想那么小的一个躯体，一出生就受到那么多的折磨，怎么受得了呢？

一个人身上插上那么多管线，任谁看了都于心不忍，更何况是一个只有1.3公斤的小小婴儿！不过，这些都是救命所必需的。没有这些管线？就无法给予早产儿完善的照顾，更别说保下一条无价的新生命。

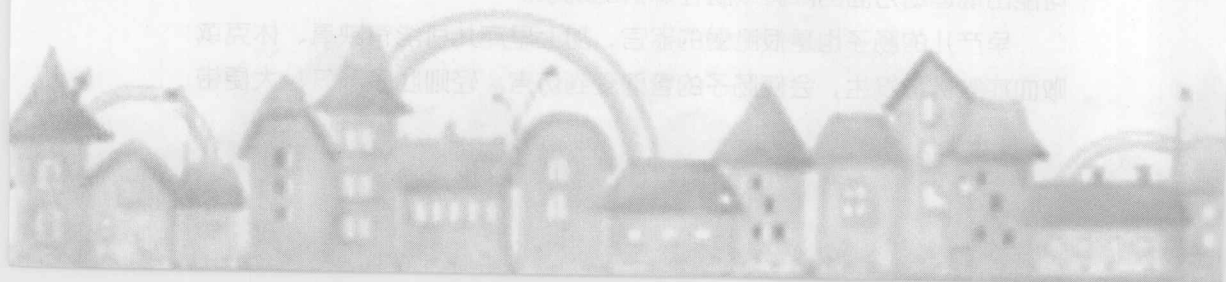
早产儿需住在保温箱一段时间，是任谁都知晓的事实。早产儿住保温箱有两大好处：第一是维持稳定的体温；第二是与外界的感染源隔离。体温的维持是早产儿的照顾中非常重要的一环。若不小心让早产儿受凉而导致体温下降，对早产儿而言，是很大的伤害。如有些早产儿本来好好的，结果体温一下降，就出现呼吸暂停或呼吸窘迫的症状。而早产儿对细菌的抵抗力较弱，保温箱等于是个隔离的空间，早产儿身处其中，受感染的机会较低。

体重太轻的早产儿，往往吸吮能力很差。这时若用奶瓶喂奶，往往喂不进去，只怕奶会一直由嘴角溢出。为了使早产儿获得足够的营养好快快长大，就必须由鼻孔放一根管子到胃里，由这根管子灌入早产儿专

用的奶水或妈妈乳房挤出来的母乳。如果肠胃吸收不良或很容易把奶吐光，就要依赖血管注射营养液来维持他的生命。

王小弟的呼吸窘迫症需要插上管子到气管，并接到人工呼吸器上来帮助他呼吸，这算是比较严重的。有些较轻的呼吸窘迫症，并不需要用到这么复杂的机器。由于呼吸窘迫症会使得小孩血液里头缺氧，而血里的氧气浓度太高或太低，对早产儿都有不好的影响。因此，就必须常常检验血中所含氧气的浓度，这时就要在动脉内插入一根导管，方便随时抽血化验。

一个小小的躯体，一出生便插上这么多的管线，确实是相当可怜





触目惊心的诊断书——早产儿的并发症

在医院的新生儿加护病房和普通病房足足待了两个月，王小弟终于获得医生的同意，可以回家了。

全民健保未开办之前，住院治疗的医药费是一笔相当庞大的数字，虽然医院的社工人员很热心地寻得一些补助，但王先生还是必须自己筹措不少钱才能偿还积欠的医药费。幸而他工作的机关对于员工家属的住院费，能补贴80%，因此王先生要求医师开具一份诊断书，以便向公司请领医药补助。

6 诊断书上白纸黑字写着：早产儿合并呼吸窘迫症、高胆红素症、坏死性肠炎、败血症、脑出血和视网膜病变。王先生虽然知道小孩历经千辛万苦才捡回一条命，但看到诊断书上详详细细列了这么多的病症，心头还是不由得受到一阵冲击。

呼吸窘迫症，顾名思义，就是小孩的呼吸会很喘；厉害的时候会缺氧，而必须用人工呼吸器来帮助他呼吸。早产儿之所以容易产生呼吸窘迫的现象，是由于肺的发育不够成熟，肺泡内缺乏表面张力素，肺泡不容易撑开，呼吸就会困难。成熟度够的婴儿，很少会有呼吸窘迫症。呼吸窘迫的现象通常在早产儿出生几个小时之后，即逐渐出现症状。

高胆红素症是任何小孩都可能发生的，并不限定于早产儿；不过，早产儿较容易产生，也较容易造成后遗症。所谓高胆红素症就是指婴儿身体上的黄疸过高的意思。其实，每一个新生婴儿都会经历“生理性黄疸”的阶段，但过些天都会自行消退。这种高胆红素症就需要反复的照光或把身上的血液换掉，才能把黄疸褪掉。如果不这么做的话，血里面造成黄疸的胆红素浓度太高的话，就会把脑细胞破坏掉，小孩将来就有可能出现运动方面的障碍或脑性麻痹的现象。

早产儿的肠子也是很脆弱的器官，加上早产儿可能有缺氧、休克或败血症等情形发生，会使肠子的管壁受到伤害。轻则肚子胀气、大便带