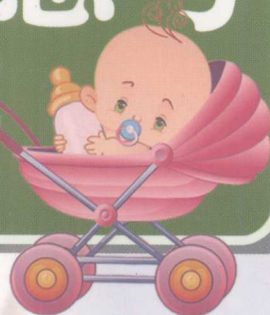


儿科专家 金长青

父母是孩子最好的医生



0-3岁婴幼儿 常见病生活宜忌与 调养食谱



金长青◎主编

中国人口出版社

0-3岁婴幼儿 常见病生活宜忌与 调养食谱



主编 金长青（儿科主任医师）

编委 吕玉萍 张琼 张祥斌 刘波 刘诗礼

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱/金长青主
编. —北京:中国人口出版社,2009.8

ISBN 978-7-5101-0257-8

I. 0… II. 金… III. ①小儿疾病:常见病-防治②婴
幼儿-食谱 IV. R72 TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第145730号

0~3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱

金长青 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京世纪雨田印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	18
字 数	330千字
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0257-8
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

儿童是祖国的未来和希望，儿童的健康成长是社会普遍关心的重要话题。本书根据现代家庭的需要，由浅入深地介绍了0~3岁婴幼儿常见病、生活宜忌、调养食谱，立足于家庭使用，简明扼要，通俗易懂。

全书分为三篇，详细地阐述了常见病、生活宜忌、调养食谱这三个在儿童成长中的重要方面的内容。这三个方面既有非常明确的侧重点，让读者对儿童成长中常见的问题一目了然，同时又是相互联系、密不可分的。

“常见病”部分的内容来自父母读者的亲身经历，由时尚育儿专家团队亲自解答家长疑惑，解决父母最关心的宝宝健康问题，让宝宝拥有健康、强壮的身体。掌握宝宝身体的患病信号；了解宝宝生病后如何科学照顾；学会宝宝疾病的康复护理，这些问题都会在本书中找到答案，保证让宝宝茁壮的成长，远离病痛困扰。手把手全面地教会家长如何缓解宝宝的不适症状，如何应对紧急情况，如何就医与用药等，让宝宝更加健康、安全的成长，教新妈妈学会做宝宝的家庭医生。

“生活宜忌”部分综合家长对0~3岁婴幼儿健康知识的基本需求，包括了日常生活、常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及婴幼儿在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，自成一体。

“调养食谱”是针对0~3岁婴幼儿时期这个人生中第一个快速生长的高峰期编写的。这一时期孩子适龄、适当的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康。某种营养物质的缺失或是摄入不当，将有可能造成孩子终身无法逆转的身体损害。

在编写过程中，我们注意了内容的新颖性和时代性，使本书具有了极强的科学性、实用性。希望本书能够正确指导家长，把宝宝培养成健康的栋梁之材。

作者

2009年6月

目录

0~3岁婴幼儿常见病生活宜忌与调养食谱 CONTENTS

第一篇 常见病

第一章 0~3岁婴幼儿常见病的预防

和护理 (2)

第一节 头面部及口腔问题 (2)

1. 头颅血肿 (2)
2. 产瘤 (2)
3. 枕秃 (3)
4. 脱发 (3)
5. 眼部感染/疼痛 (4)
6. 流鼻血 (5)
7. 鼻炎 (6)
8. 中耳炎 (6)
9. 出牙期不适 (7)
10. 鹅口疮 (8)
11. 龋齿 (9)
12. 舌系带过短 (10)
13. 磨牙 (10)

第二节 颈部及呼吸道问题 (11)

1. 咽喉肿痛 (11)
2. 淋巴结肿大 (12)
3. 腮腺炎 (13)
4. 咳嗽 (14)
5. 感冒 (17)
6. 肺炎 (20)

第三节 消化及泌尿问题 (20)

1. 便秘 (20)
2. 腹痛 (22)

3. 腹泻 (23)

4. 积食 (26)

5. 呕吐 (27)

6. 脱水 (30)

7. 尿路感染 (31)

8. 脱肛 (32)

第四节 体表问题 (33)

1. 胎记 (33)
2. 湿疹 (34)
3. 发热 (36)
4. 痱子(多汗热疹) (37)
5. 耳垢堆积 (38)
5. 尿布疹 (38)
7. 水痘 (40)
8. 疝气 (41)
9. 睾丸未降(隐睾) (42)

第五节 其他 (43)

1. 睡眠障碍 (43)
2. 异食症 (43)
3. 手足口病 (44)
4. 缺钙 (46)
5. 口吃 (47)

第二章 婴幼儿意外事故及家庭

急救方案 (48)

1. 惊厥 (48)
2. 误食·误饮 (50)
3. 异物窒息 (50)
4. 头部撞伤 (51)
5. 摔伤 (52)
6. 瘀伤 (53)

7. 咬伤(昆虫或动物) (54)
8. 急性过敏反应 (56)

第三章 婴幼儿预防接种须知

- (57)
1. 什么是免疫接种 (57)
2. 如何进行免疫接种 (57)
3. 免疫接种的疫苗有哪些 (58)
4. 接种疫苗时的注意事项 (58)
5. 接种疫苗后的不良反应 (58)
6. 计划外疫苗到底打不打 (59)
7. 防治儿童X型腿和O型腿 (60)
8. 小儿麻痹·脊髓灰质炎 (61)

第四章 安全用药 (62)

1. 家庭应常备的药物 (62)
2. 正确理解小儿药物使用剂量 (63)
3. 小儿口服药的保存方法 (63)
4. 怎样给孩子吃药 (64)
5. 婴幼儿用药禁忌 (65)
6. 婴幼儿要慎用外用药物 (66)
7. 给婴儿喂药不能同服的食物 (66)
8. 婴幼儿用药预防不良反应的措施
..... (67)
9. 如何选用小儿中成药 (68)
10. 母亲用药对婴儿的影响 (69)
11. 补药需限量 (69)

第五章 心理疾病 (70)

1. 0~3岁婴幼儿的心理特点 (70)
2. 宝宝的第一反抗期 (71)
3. 疏导宝宝的消极情绪 (72)
4. 和宝宝的情感交流 (74)
5. 解决幼儿间的冲突 (76)
6. 不爱开口说话的宝宝 (77)
7. 自闭症 (77)
8. 多动症 (79)

第二篇 生活宜忌

第一章 新生儿期(0~30天)

- (82)

第一节 新生儿的生理状况 (82)

1. 新生儿的外形特点 (82)
2. 新生儿期特殊的生理现象 (84)
3. 新生宝宝的呼吸与体温特点 (85)
4. 新生宝宝的三围应该是多少 (86)
5. 新宝宝头发生长及常见问题 (87)
6. 新生儿的触觉、味觉、嗅觉能力 (87)
7. 新生儿有哪些特有原始反射 (88)
8. 新生儿应该每天睡多长时间 (89)
9. 解读新生宝宝情绪的密码 (90)

第二节 新生儿喂养宜忌 (91)

1. 掌握正确的喂养方法 (91)
2. 如何判断宝宝是否吃饱了 (91)
3. 母乳喂养的正确姿势 (92)
4. 新生儿母乳喂养宜忌 (92)
5. 新生宝宝膳食宜忌 (96)
6. 给新生儿喝水宜忌 (96)
7. 防止新生儿吃奶睡着 (97)

第三节 新生儿日常照料宜忌 (97)

1. 新生儿的日常护理宜忌 (97)
2. 按生理规律护理新生宝宝 (98)
3. 怎样保持新生儿正常体温 (99)
4. 给新生儿洗澡宜忌 (99)
5. 新生儿皮肤、眼睛、肚脐的护理宜忌
..... (101)
6. 给宝宝换洗尿布宜忌 (102)
7. 包裹新生宝宝宜忌 (103)
8. 怀抱宝宝宜忌 (103)
9. 新生宝宝需要小枕头吗 (104)

10. 新生儿用品的选取宜忌 (104)

11. 新生儿什么睡姿最健康? (105)

12. 新生儿的心理护理宜忌 (105)

第四节 新生儿日常保健宜忌 (107)

1. 垂直裹尿布婴儿脐部愈合快 (107)

2. 新生儿皮肤的清洁非常重要 (107)

3. 新生儿经常洗澡有利成长 (108)

4. 新生儿剃光头有害健康 (109)

5. 给新生儿剪指甲宜忌 (109)

6. 新生儿晒太阳宜忌 (110)

7. 新生儿不宜过度保暖 (110)

8. 注意新生儿的有效视觉距离 (111)

9. 给小婴儿拍照不宜用闪光灯 (112)

第二章 婴儿期(1~12个月)

..... (112)

第一节 婴儿期生理状况 (112)

1. 1岁内婴儿生长发育水平表 (113)

2. 衡量宝宝正常生长发育的标准
..... (114)

3. 1岁内宝宝的感觉和动作发展 ... (114)

4. 宝宝凶门的发育 (117)

5. 定期体格检查 (118)

第二节 婴儿期喂养宜忌 (119)

1. 0~1岁宝宝的饮食宜忌 (119)

2. 第一次添加辅食的最佳时间 (120)

3. 婴儿期宝宝夏季喂养 (120)

4. 5个月宝宝的辅食喂养 (121)

5. 给宝宝多喂番茄汁 (121)

6. 不宜躺在床上给婴儿喂奶 (122)

7. 半岁前宝宝不宜吃盐 (122)

8. 半岁婴儿不宜喂蛋清 (122)

9. 不宜给1岁内婴儿喂鲜牛奶 (123)

10. 炼乳不宜作为婴儿的主食 (123)

11. 切勿用微波炉给宝宝热奶 (124)

第三节 婴儿期日常照料宜忌 (124)

1. 了解婴儿身体状况的最佳时间

..... (124)

2. 宝宝断奶的最佳时间 (125)

3. 预防宝宝频繁打嗝 (125)

4. 宝宝长牙时照料宜忌 (126)

5. 周岁宝宝照顾宜忌 (127)

6. 婴儿学步期照顾宜忌 (128)

7. 预防12个月的婴儿睡偏头 (129)

8. 婴儿过早多“坐”有害健康 (130)

第四节 婴儿期日常保健宜忌 (130)

1. 婴幼儿倒睫毛千万拔不得 (130)

2. 大力摇晃可导致婴幼儿死亡 (131)

3. 婴幼儿肚皮需重点保护 (131)

4. 长期用奶瓶影响婴幼儿发育 (131)

5. 哄宝宝入睡宜忌 (132)

6. 给宝宝洗屁股宜忌 (133)

7. 婴幼儿卧室不宜放花草 (134)

8. 给宝宝安全舒适的居家环境 (135)

9. 消除家居环境中的安全隐患 (136)

10. 当心柔软被褥伤害宝宝 (137)

11. 婴儿过早学走路易近视 (137)

12. 11个月宝宝不宜穿开裆裤 (138)

第三章 幼儿期(1~2岁) (139)

第一节 生理状况 (139)

1. 1~2岁宝宝的身体发育特征 (139)

2. 1~2岁宝宝三围发育的参考指标
..... (140)

3. 2岁宝宝体格智能成长指标 (141)

4. 2岁宝宝的思维意识 (141)

第二节 日常喂养宜忌 (142)

1. 幼儿的饮食不能太咸 (142)

2. 不能忽视幼儿的早餐 (143)

3. 婴幼儿吃水果不宜过多 (143)

4. 2岁以下宝宝吃软糖危险 (143)

5. 宝宝补钙勿过临界期 (144)

第三篇 营养食谱

第二节 珍贵的营养源——母乳	(193)	第二节 营养食谱	(215)
1. 母乳是0~6月宝宝的最佳主食	(193)	1. 1~3个月婴儿辅食配制方法	(215)
2. 珍贵的初乳	(194)	2. 母乳创意食谱	(216)
3. 不宜母乳喂养的情况	(195)	第三章 4~12个月婴儿营养配餐	(217)
第三节 乳品类食物	(196)	第一节 营养调理	(217)
1. 配方奶粉	(196)	1. 4~6个月婴儿营养配餐要点	(217)
2. 酸奶	(198)	2. 抗氧化营养素与婴幼儿健康	(218)
3. 鲜牛奶	(199)	3. 宝宝吃奶别忘补充维生素A	(219)
第四节 蔬菜类食品	(201)	4. 孩子为何会营养结构性失衡	(219)
1. 蔬菜对宝宝生长发育的作用	(201)	5. 持续摄入足量DHA,提高宝宝视敏度	(220)
2. 如何为宝宝选吃蔬菜	(201)	6. 如何判断宝宝营养是否足够	(221)
3. 三类蔬菜让宝宝更健康	(202)	7. 孩子缺舌苔的营养暗示	(222)
4. 一步步让孩子接受蔬菜	(203)	8. 夏季钙铁锌的食补法	(222)
5. 烹调蔬菜宜忌	(204)	第二节 营养食谱	(223)
第五节 瓜果类食品	(205)	1. 4~6个月初期简易辅食食谱	(223)
1. 培养宝宝多吃果蔬的习惯	(205)	2. 6个月婴儿食谱	(224)
2. 结合宝宝的体质选择瓜果	(206)	3. 7~9个月中期简易辅食食谱	(224)
3. 两餐之间吃瓜果吸收最好	(206)	4. 10~12个月后期简易辅食食谱	(226)
4. 瓜果之饮食宜忌	(206)	5. 蔬菜喂养菜谱	(227)
第六节 肉蛋类食品	(208)	6. 1岁以内宝宝推荐食谱	(228)
1. 肉蛋之营养比较	(208)	第四章 1~2岁幼儿配餐	(230)
2. 肉蛋之饮食喂养宜忌	(208)	第一节 营养调理	(230)
第七节 营养素缺乏及应对	(210)	1. 怎样安排1~2岁宝宝的饮食	(230)
1. 婴儿每天需要多少营养素	(210)	2. 儿童膳食的最佳搭配	(231)
2. 婴幼儿营养素缺乏及应对	(211)	3. 春季宝宝长得快,应多补	(231)
第二章 0~3个月婴儿营养配餐	(212)	4. 宝宝吃鸡蛋的营养调理	(232)
第一节 营养调理	(212)	5. 锻炼宝宝好胃肠的营养食物	(232)
1. 0~3个月宝宝推荐营养素和需要量	(212)	6. 制作主食的学问	(233)
2. 0~3个月婴儿食物的选择	(212)	7. 脂肪对宝宝的利弊	(234)
3. 新生儿最易缺乏维生素K	(213)	8. 过节宝宝营养搭配	(235)
4. 碘元素对宝宝的用处	(214)	第二节 营养食谱	(235)
		1. 宝宝长个营养餐	(235)

2. 宝宝补血餐	(236)
3. 1岁宝宝多钙食谱	(238)
4. 1岁宝宝多铁食谱	(238)
5. 1岁宝宝的四季食谱	(239)
6. 2岁宝宝快乐节日食谱	(240)
7. 两种人气宝宝蔬菜添加食谱	(241)
第五章 2~3岁幼儿配餐	(242)
第一节 营养调理	(242)
1. 2~3岁幼儿的饮食特点	(242)
2. 怎样安排2~3岁宝宝的饮食	(242)
3. 平衡膳食的重要性	(243)
4. 宝宝所需蛋白质	(243)
5. 儿童食品中的添加剂	(244)
6. 健康宝宝小餐	(245)
7. 零食的选择	(245)
8. 保留食物中的营养	(246)
9. 强化食品好吗?	(247)
第二节 营养食谱	(248)
1. 3岁宝宝四季饮食	(248)
2. 宝贝运动后的营养餐	(249)
3. 适合2~3岁宝宝的水果餐	(249)
4. 春天适合宝宝喝的汤	(250)
5. 宝宝的五款营养早餐	(251)

第六章 常见疾病辅助食疗法

.....	(253)
1. 感冒食疗	(253)
2. 咳嗽食疗	(255)
3. 哮喘食疗	(256)
4. 呕吐食疗	(257)
5. 腮腺炎食疗	(259)
6. 腹泻食疗	(259)
7. 便秘食疗	(260)
8. 小儿厌食食疗	(262)
9. 婴幼儿打嗝食疗	(262)
10. 有益改善厌食的三道菜	(264)
11. 缺钙食疗	(264)
12. 贫血食疗	(265)
13. 小儿夜啼食疗	(267)
14. 婴儿暑热症食疗	(268)
15. 婴幼儿汗症食疗	(269)
16. 婴幼儿口疮食疗方	(271)
17. 鹅口疮食疗	(272)
18. 婴幼儿湿疹食疗	(272)
19. 缺铁食疗	(274)
20. 婴幼儿营养缺乏食疗	(275)
21. 肺炎食疗配方	(277)
22. 婴幼儿寄生虫病食疗	(277)

第 1 篇

常 见 病

0~3 岁的婴幼儿，是生命蓬勃生长的初期阶段。由于抵抗能力较弱，所以这个阶段是父母需要倾注最多心血的时候。本篇试图从这一阶段婴幼儿的常见疾病、意外事故及家庭急救方案、安全用药、心理疾病等方面作细致的论述，勾勒出 0~3 岁婴幼儿常见病的基本框架，方便家长对症查阅。



第一章 0~3岁婴幼儿常见病的预防和护理

第一节 头面部及口腔问题

1 头颅血肿

在新生儿出生后数小时至头几天内，在头颅的头顶一侧或偶尔见到头顶两侧出现肿物，肿物迅速增大，在数日内达到极点，以后逐渐吸收缩小。这种肿物多为头颅血肿。

头颅血肿发生是由于分娩时胎儿头部受到过度挤压与骨盆摩擦，或由于自行分娩困难，行助产手术如负压吸引、产钳助产导致头颅骨膜牵移引起骨膜下血管破裂，血液积聚在骨膜下而形成的出血包块。头颅血肿的隆起部分界限清楚，不会超过骨缝，血肿的吸收速度较慢，有时长达2个月之久。



专家支招

头颅血肿一般不需要特别的处理，不要揉按，应注意观察包块大小的变化，如变大或皮肤破了均要去医院就诊。一般情况下血肿在2周到1个月左右吸收，会自然痊愈，妈妈不必过分担心。个别情况下有可能发生感染或使新生儿黄疸加重，这时需要请医生诊断处理。

2 产瘤

产瘤又称头皮水肿、先锋头，发生在头产位的婴儿，由于分娩时产程过长，子宫收缩和产道挤压，胎头皮肤、皮下组织血液循环受阻，局部出现充血、水肿和瘀血，甚至颅骨也会部分重叠使胎头暂时拉长变形，头部先露的部位软组织发生水肿。宝宝头部可触摸到一个隆起的“包”，用手摸感到柔软，压之有凹陷，这种“包”就叫产瘤。



专家支招

产瘤一般在出生后数天内会自行消失，不需特别处理。因为这种出血仅

仅发生在颅骨以外，并非是颅内出血，也没有殃及脑细胞。不影响宝宝智力，也不会遗留后遗症。你可以正常地保持宝宝头部清洁，手法轻柔地给宝宝洗头、洗澡。应注意的是，不要用手去搓揉宝宝头部的肿块，以及做冷敷、热敷等不当的处理。

有时，头颅血肿和产瘤同时存在，血肿隐于产瘤之中，待产瘤消退后方显出血肿。头颅血肿和产瘤都不需要治疗，可自行吸收消失，不宜穿刺抽出血液，以免发生感染。平时也不要用手揉摸，因为不仅不能消肿，反而会加重出血。



3 枕秃

在婴幼儿中，经常可见到头后部出现环状无头发现象，俗称“枕秃”。这是因为宝宝入睡时，常常全身大汗淋漓，枕头被汗液浸湿，孩子感到不适，经常摇晃头部，把枕部头发磨掉而发生枕秃。如果枕头稍硬，也容易发生枕秃。枕秃一般都是正常生理现象，但是在宝宝患有某些疾病（如维生素D缺乏性佝偻病）时，可能表现得更为明显，持续时间也会更长。



枕秃一般在1岁半后就会逐步稳定，并不需要特别治疗，家长不用过度担心。如果枕秃表现明显，持续时间更长时，应及时送往医院检查宝宝是否患有佝偻病，并根据医嘱进行相应处理。

对枕秃的预防：

- (1) 孕妇应多作户外运动，饮食应含丰富的维生素D、钙、磷和蛋白质等营养物质，防止胎儿在宫内维生素D储存不足。
- (2) 处于生长发育高峰的婴儿应即保证一定时间的户外活动。
- (3) 给婴儿预防量的维生素D和钙剂，及时添加辅食。

4 脱发

一般情况下，新生儿出生3个月左右，开始出现生理性的由前往后的掉发，有时也会因为家族遗传、体质不同而出现个体差异性的掉发速度，其实这只是生理性落发（属于正常的生长循环现象）的特征之一，是由于宝宝出

生后，部分头部毛囊细胞在数日内由成长期迅速转为休眠期所致，家长不必太过紧张。这样的现象在1岁半之后会稳定下来。宝贝们头发的新陈代谢速度也会慢慢趋于缓和。



新生儿掉发是生理性的正常现象，所以在治疗方面，并不需要特别处理。通常，宝宝到了1岁左右，头发就会逐渐长出，不过就是稀疏一些，待到第2年就会多起来，5~6岁时头发就会逐渐变得浓密而乌黑。新妈妈按以下方法精心打理宝宝的头发：

(1) 勤洗头。刚出生的小宝宝新陈代谢非常旺盛，头皮油脂分泌很多，如果不经常清洗，头皮上的油脂、汗液等分泌物及污染物就会刺激头皮，引起头皮发痒、起疱，甚至继发感染，这样头发就容易脱落。只有经常为宝宝洗头，保持头发清洁卫生，使头皮得到刺激，才能促进头发生长。

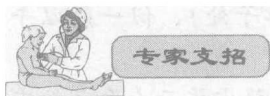
(2) 勤梳发。给宝宝梳头发的小梳子的齿距最好宽一些，梳齿的顶端不要过尖，如果有塑胶薄套包着最好，以防洗湿的头发不好梳开，且划伤宝宝的头皮。需按宝宝头发自然生长的方向梳理，不要强梳到一个方向。

(3) 保证充足的营养。及时按月龄给宝宝添加富含蛋白质、维生素A、B、C及富含矿物质的食物。这样，可以通过血液循环供给毛根，使头发长得结实、更秀丽。

(4) 多晒太阳。适当的阳光照射和新鲜空气，对宝宝头发的生长大有裨益。紫外线的照射不仅有利于杀菌，还可以促进头皮的发育和头发的生长。

5 眼部感染/疼痛

眼球是人类最早生长发育的器官之一，婴儿期是小儿视觉发育最敏感的时期，所以一定要注意保护孩子的眼睛。很多宝宝出生后即见眼屎增多，较严重的甚至出现分泌物将眼睫毛粘住，导致婴儿眼睑睁不开而哭闹不休，这是因为婴儿时期眼睫毛容易向内生长，眼球受到摩擦刺激产生眼屎。有的孩子包被过热或摄入了过多高热量的食物时也会引起眼屎增多。婴儿的瞬目反射尚不健全，婴儿也不会表达，大部分时间都在睡觉，如果眼内有异物时很难被发现，每次眨眼，异物都会“磨”到角膜，造成眼球表面划伤，引起眼睛不适或者疼痛，如果继发感染的话，就有可能引发宝宝的视力障碍。



婴儿出生后即用0.5%的红霉素或1%四环素眼膏涂抹结膜，或使用眼药水滴眼预防。如果宝宝眼部有分泌物，或是已患上结膜炎，请做如下护理：

(1) 每次清除宝宝眼部分泌物时，要先用流动的清水将手洗净。

(2) 将消毒棉签在温开水中浸湿（以不往下滴水为宜），轻轻擦洗眼部分泌物。

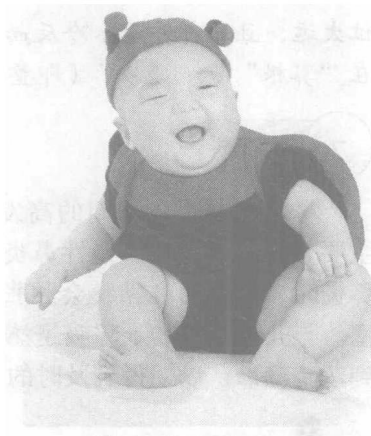
(3) 如果睫毛上粘着较多分泌物时，可用消毒棉球浸上温开水湿敷一会儿，再换湿棉球从眼内侧向眼外侧轻轻擦拭，一次用一个棉球，用过的就不能再用，直到擦干净为止。

(4) 抗生素眼药水滴眼。手持眼药瓶，将药水滴入宝宝的外眼角，不要滴在黑眼珠上或让药瓶口碰触眼睫毛，瓶口离眼要保持2厘米，每次2~3滴即可。滴后用拇指和食指轻轻提上

眼皮，以防药水流进鼻腔。若双眼均需滴药，应先滴病变轻轻的一侧，经后再滴较重侧，中间最好间隔3~5分钟。

(5) 对宝宝用过的物品，特别是毛巾、手帕进行消毒。

(6) 如果眼部红肿明显，脓性分泌物过多及白眼珠充血，一定要及时去眼科诊治，不得延误。



6 流鼻血

小儿流鼻血多见于男性宝宝，表现为鼻道中的小血管出血，血从鼻孔中流出。哭泣时孩子过于用力或频繁地擤鼻涕或打喷嚏可能是出血的原因，有时还会由于空气干燥、鼻子外伤、挖鼻孔等造成。中医认为病因多由火热迫血妄行或阴虚火旺，损伤脉络，尤其以肺热、胃热、肝火、肝肾阳虚为常见。



让宝宝头部保持正常直立或稍向前倾的姿势，使已流出的血液向鼻孔外排出，以免留在鼻腔内干扰到呼吸的气流。同时：

(1) 大人首先要尽力镇定自己的情绪，切勿慌乱，才能安抚因出血而受惊吓的小孩。

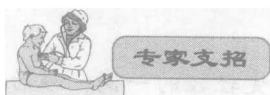
(2) 用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部(软鼻子处), 似一般以手夹鼻子的做法, 直接压迫约5~10分钟。

(3) 如果压迫超过10分钟仍未止血, 则可以用棉球蘸少许云南白药粉末堵住鼻孔, 或视孩子情况送医院做进一步的处置。

(4) 一般家庭常采用“冰敷额头”的止血方法, 是希望额头的皮肤遇冷时, 能促进鼻部血管收缩以止血, 但其效果并不好, 因为距离出血的鼻孔部位太远, 且局部过于冰冷反而会引起头部不适。所以正确的方法是直接冰敷在“鼻根”及“鼻头”(即整个鼻子)上面, 方能加强止血效果。

7 鼻炎

鼻炎是婴幼儿时期的高发病常见病, 指内鼻道的感染, 有很多种类型, 主要分为急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎和萎缩性鼻炎等。当发生过敏性鼻炎时, 宝宝的鼻黏膜会肿胀、发炎、瘙痒。分泌的大量黏液会导致鼻道堵塞。与儿童常见的上呼吸道感染症状的早期症状十分相似, 家长最好带孩子到医院确诊, 以期得到及时的治疗。



首先主要以预防为主, 在季节交替以及气候忽冷忽热、变化无常的时候, 注意给宝宝保暖, 尽量不要着凉, 出门千万不要忘了给宝宝戴上口罩, 既可保护宝宝脆弱的鼻黏膜, 还可有效防止孩子接触过敏源。

如果宝宝得了鼻炎, 不管是那种鼻炎, 都没有什么特效药, 而且有时候外喷内服的用好多药也没什么大的效果, 反而会带来一些别的副作用, 总而言之, 尽心护理才是最重要的。

家里不管是客厅还是卧室, 尽量不要有尘土, 室内的装饰物件尽可能的清除, 包括一些花草及各种材料质地的一些小摆设, 尽量减少过敏源。

对于孩子本身, 要及时用生理盐水清洁宝宝鼻子脏东西, 或让孩子多次使用流动水洗脸, 来减轻刺激症状, 保持鼻子的清洁。

为减轻症状, 可咨询医生使用抗组胺类药物治疗。

8 中耳炎

婴幼儿极易患中耳炎, 耳朵感染是儿童的第二常见病, 常见于6个月至2岁的孩子。原因之一是婴幼儿的免疫系统还处于发展阶段, 功能尚不健全, 使得他们易受病毒感染; 其二是他们连接中耳到喉后部的咽鼓管较短且呈水平走向, 使得细菌容易从喉部进入耳朵。中耳炎的危害频繁, 如果不加治疗,

会导致永久性听力丧失，进一步延迟幼儿的说话功能。因为在3岁前正常的听力对语言功能的发展至关重要。在一些特殊情况下，还能导致严重的并发症，像乳突炎、脑膜炎等，或破坏儿童的平衡能力。

如果稍大点的孩子称耳部疼痛，伴随发烧、打喷嚏时加重，就可能患了中耳炎；婴儿则表现为烦躁、哭闹不安、夜不能寐、拒绝喂哺等，因婴儿在喂奶、吞咽或夜间平躺时，对耳鼓膜的压力增大，口腔内的病毒和细菌很容易感染中耳所致。



通常医生会对患有中耳炎的宝宝清理耳内分泌物，然后了解鼓膜的情况进行对症处理。有时还需要输液实施抗生素治疗或开一些口服和外用药物。家庭护理要点如下：

(1) 让孩子坐起来和倾斜体位喂奶。喂奶时使孩子头部抬起一个角度，特别不要让孩子拿着奶瓶入睡，液体流向咽鼓管，会使咽鼓管阻塞，导致细菌繁殖。

(2) 无烟环境。研究表明，被动吸烟增加儿童上呼吸道疾病的发生，导致耳炎发病增加。

(3) 用浸过热水的棉球轻轻地将宝宝耳垂上的异物清理干净，注意不要擦到耳朵里。

(4) 给宝宝洗头或洗澡时注意不要让耳朵进水。

(5) 用毛巾把放有热水的瓶子包好，放在孩子耳朵旁边，以缓解疼痛。

(6) 按摩孩子的耳朵，帮助耳咽管通物，拇指向上，将手掌压在孩子的耳朵上面向各个方向按揉。

(7) 避免孩子经常感冒。感冒会导致咽鼓管阻塞，容易引起中耳炎的发生，所以避免感冒也就减少了中耳炎的发生。

9 出牙期不适

出牙期是指宝宝乳牙萌出所需的时间。一般从出生6个月左右，乳牙开始逐步萌出，在2岁~2岁半左右20颗乳牙全部长齐，乳牙分为乳中切齿、