

崔玉涛

图解家庭育儿 7

直·面·小·儿·护·理

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有150万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 25年儿科临床经验总结

人民东方出版传媒
东方出版社

崔玉涛

图解家庭育儿

7

直·面·小·儿·护·理

崔玉涛 / 著



人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

崔玉涛图解家庭育儿. 7 / 崔玉涛 著. —北京: 东方出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5060-6440-8

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿-哺育-图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130556 号

崔玉涛图解家庭育儿 7
(CUI YUTAO TUJIE JIATING YUER 7)

作 者: 崔玉涛

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—50 000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6440-8

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

崔大夫出版寄语

从2001年起在育儿杂志开办“崔大夫诊室”专栏至今，在逐渐得到了社会各界认可的同时，也促使我由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成熟为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。作为儿童工作者就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。

我曾于2006年开办过个人网站，在这个网站很快火爆起来的同时，带来的工作量也很快就超出了我自身的负荷——太多家长朋友关于育儿的问题涌进网站。万般无奈之下，几个月后我不得不悄然地停止了家长朋友非常关注和信赖的个人网站。说实话，当时心中的疼痛和愧疚很难用语言表达。

随着新媒体的发展，新的交流平台给我提供了向社会奉献的新渠道。2009年10月23日，我又在新浪网开始了博客之旅。博客之旅的顺利进行，又带来了社会工作的日渐繁忙，甚至连以前静下心来写博客的时间都逐渐被占据。还好，这时又一种新的媒体方式——微博，及时地走进了我的生活。

2010年4月1日，在北京和睦家医院院长助理兼网络传播经理孙迪女士的推荐和帮助下，我的个人专业微博（weibo.com/cuiyutao）正式启动。通过初期半年多时间内向多方人士学习、请教，在对微博这种传媒形式有了基本了解的前提下，现在我已连续发布原创微博1000多天，并将微博分成了十个主题，

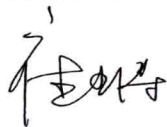
以便家长朋友们查询。微博的快捷传播特点，能迅速解决父母在养育孩子过程中的疑虑。虽然秉承微博不是微诊室的原则，在每天抽空阅读众多网友问题的前提下，我坚持利用每天早间的 30 ~ 60 分钟，进行微博方式的科普宣教，解释网友们提出的共性育儿相关问题、季节相关性疾病的护理问题，并介绍一些自己认为较好的国外育儿理念。

当迅速得到众多网友的青睞后，我深切感受到大家对育儿知识的渴求。在东方出版社的鼎力支持和帮助下，将微博这种传播快速但内容局限的形式，在加入部分相关内容的同时，以漫画和图解的形式，呈现给大家。希望这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合成更加直观、全面的育儿手册。

本册着重介绍婴儿护理方面的问题。护理孩子是一件非常专业的事情，只有正确理解婴幼儿的发育过程，才能做到正确护理婴幼儿。目前市面上和网络上的婴幼儿护理用品种类繁多，家长较难选择。实际上在婴幼儿护理方面，护理产品只是辅助，护理观念最为重要。

今后，在坚持现有微博的基础上，我将不断地再加工出版微博漫画育儿系列图书，以帮助众多朋友更加科学、轻松地养育宝宝，并将自己的努力化作良好的祝福。祝愿天下宝宝健康成长！祝愿天下父母快乐幸福！

北京和睦家医院



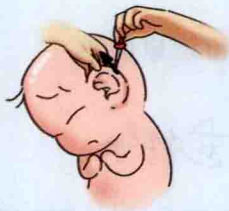
目录

contents

1

小儿日常家庭护理

如何护理小儿眼睛?	3
如何护理小儿耳朵?	9
如何给孩子清理耳垢?	11
如何护理小儿鼻腔?	13
孩子鼻塞怎么办?	15
孩子鼻出血怎么办?	17
如何护理小儿口腔?	19
如何应对婴儿长牙期不适?	21
如何给小儿清洁皮肤?	23
如何给小儿选择护肤品?	25
夏日如何给小儿防晒?	27
如何护理小儿颈部?	29
何时给孩子用枕头?	31
如何护理小儿肚脐?	33
如何护理男婴外阴?	37
男孩是否要包皮环切?	41
如何护理女婴外阴?	43
如何护理宝宝的臀部?	47
如何给婴幼儿保暖?	49





2

小儿常见意外伤害的家庭紧急处置

家长如何判断孩子是否处于危难?	55
孩子呼吸困难时家长应该如何处置?	59
头、颈、背部外伤的家庭紧急处理.....	63
孩子外伤出血如何护理?	67
如何处理孩子坠床?	71
孩子烫伤或灼伤后应该怎么办?	75
孩子被蚊虫叮咬后如何护理?	77
孩子误服药品或毒物怎么办?	79
孩子支气管呛入异物后如何处置?	81

4

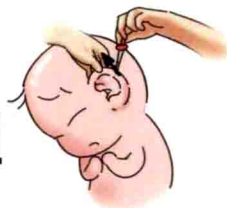
崔大夫门诊问答



孩子为何总是吃手?	101
如何护理宝宝的口水疹?	103
宝宝出痱子应该如何护理?	105
孩子的奶瓶如何清洁?	107
小婴儿呛奶怎么办?	109
为何宝宝睡觉总是黑白颠倒?	111
孩子为什么总是睡不踏实?	113
孩子什么情况下需要安抚奶嘴?	117
安抚奶嘴会不会影响母乳喂养?	121
安抚奶嘴会不会影响宝宝牙齿发育?	123
节假日带孩子外出要注意什么?	125
如何预防襁褓中的小婴儿感冒?	129
上幼儿园的孩子如何预防感冒?	133



1 小儿日常家庭护理

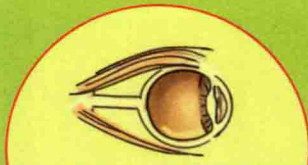


为什么婴幼儿爱揉眼睛?



1

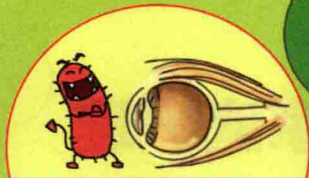
倒睫。因为婴幼儿鼻梁较低，两眼距相对宽，所以双眼内角处容易出现倒睫。



2

鼻泪管通畅不良。很多婴幼儿都有一侧不通，分泌物堆积在眼内，引起不适。

原因



3

过敏性结膜炎。



4

玩手机等电子产品时间过长，引起眼睛疲劳。



不论什么原因，揉眼睛都容易造成感染。

● 如何护理小儿眼睛？

很多家长都会发现，婴儿在一岁内通常会有一只眼睛分泌物较多，个别婴儿是双眼分泌物较多。这种现象不是鼻泪管阻塞，而是因发育出现鼻泪管通畅不良。鼻泪管连通眼睛和鼻部，它能将眼泪引流入鼻部吸收。由于眼泪产生正常，而通过鼻泪管的回吸收不足，所以导致一些眼泪积存于眼内。眼泪属于溶液，当水分蒸发后就剩余溶质——类似于分泌物的东西。在孩子感冒鼻子堵塞时会出现眼泪增多的现象，这同样是因为眼泪通过鼻泪管的吸收量减少，待鼻泪管疏通后自然会缓解。

婴儿眼内的黏稠分泌物若不能及时清除，容易造成继发感染。对于眼内分泌物多的情况，特别是每日清晨，家长应该用温热毛巾轻敷于分泌物多的眼上，几分钟后取下毛巾时会带走一些黏稠的分泌物。如果还有分泌物，可用生理盐水冲洗，并按摩眼内角下鼻梁部位。家长不必担心用生理盐水冲洗眼睛会使用过量产生副作用。清除眼内分泌物后，再按摩同侧眼内角下鼻梁处，有助于促进鼻泪管畅通。

如果没有确定的感染，家长不需因此而给孩子使用抗生素眼药水或眼膏。感染的症状是孩子的眼分泌物呈黄绿色，而且结膜（白眼球）发红。如果没有感染却使用了抗生素，可能会造成眼内出现耐抗生素的细菌感染，形成难治愈的慢性结膜炎，结果会更糟。因为眼睛与外界相通，局部会存在一些细菌。正常的眼睛运动和眼泪会控制细菌种类和数量，不会出现感染。

如何给孩子点眼药水?



1. 家长可以在孩子睡着时轻轻扒开他的眼皮，让药水滴落在眼球表面，每次只要有一滴药水落入眼睛即可，注意药水瓶口与眼表要保持距离，以免弄脏瓶口。



2. 涂眼药膏的方法与药水类似，药膏挤出后让其自然坠落在眼表，不要用手指涂抹以免污染。溢出的药水或药膏可用棉签轻轻擦掉。



小技巧:

给孩子点眼药时，用两根棉签轻压孩子的上下眼眶边，使孩子的眼睛轻轻睁开，这样很容易就能完成点眼药的工作了。

鼻泪管通畅不良是非常常见的现象，婴儿有鼻泪管通畅不良的，多于出生后6个月至1岁内自行疏通。绝大多数随着生长能够自行解决，家长应该耐心等待。只有个别婴儿需要眼科处理，个别严重者才需接受疏通手术，而且鼻泪管疏通后很少复发。

还有的家长会发现孩子一只眼睛向内斜或向外斜，如果出生2~3个月之后还频繁出现这种现象，很可能是控制眼睛运动的肌肉比较薄弱，这种情况称为斜视，家长应该带孩子到儿童眼科检查，进行必要的检查和治疗。有的孩子会频繁眨眼、挤眼，孩子频繁眨眼可能与结膜炎、干眼症、视物不清、过敏、倒睫毛等有关，也可能与焦虑、疲劳、无聊有关。频繁挤眼应该与视觉疲劳、眼睛干燥和精神紧张有关，家长首先要带孩子去看眼科医生，排除眼睛问题后才可考虑使用心理治疗的办法。



早晨儿子不小心将食用盐弹到眼睛，疼得直哭，我没办法只能用舌头给他舔出来！现在眼睛红红的！要不要带他去医院？



如果眼内不小心进入异物，若没有烧灼感，最好用生理盐水冲洗眼睛。即使孩子闭着眼睛也可冲洗。

若有烧灼感，应立即带孩子到医院。处理后眼睛发红，可用生理盐水继续滴眼三天。若眼睛有分泌物可用抗生素眼药水滴三天。



不要用纸巾擦。



更不应用舌头舔。



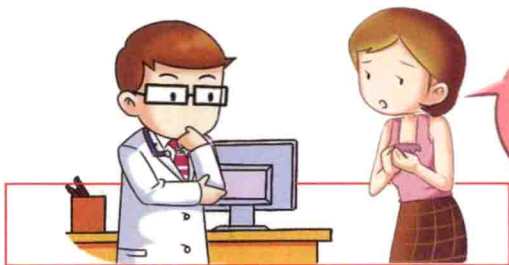


现在经常看到2、3岁的孩子沉迷于iPhone、iPad中，他们往往弓着身子，挡住光线，着迷地玩。虽然孩子可以暂时安静了，但对眼睛的发育真的很不利！



对电视、iPhone、iPad以及游戏机等电子产品，既不要一味接受，也不要一味拒绝。何时推荐给孩子是家长的责任。对3岁内，尚处于视力发育高峰期的幼童，不推荐iPhone、iPad、游戏机等小屏幕电子产品。即使大屏幕电视，也要选择儿童动画片，其夸张的颜色和慢速的动画与婴儿视力和眼睛运动相匹配。





6个半月的宝宝游泳的时候耳朵进了水，怎么办呢？

如果怀疑游泳、洗澡的时候，有水进入婴儿的耳道内，可在婴儿耳郭内放上松软的棉球，5分钟后取出。松软的棉球能将耳道内的水吸出。



提醒：

耳道是远端密闭的管道，洗澡、游泳过程中，水很难进入深部。如果使用棉签等清理耳部，会把一部分水引导到耳道的深部，容易出现积水以后的继发感染。



● 如何护理小儿耳朵？

很多婴儿都有揪耳朵、抠耳朵、拍头等习惯，家长多认为是耳道进水、中耳炎、耳垢等原因所致。实际上这样的动作多是因为两侧内耳发育不均衡所致。孩子如果真是中耳炎，会有哭闹、发热等现象。

“内耳”负责掌握人体的平衡，两侧内耳发育不够一致，会使人感到耳朵不适，如飞机刚降落时我们会感到耳内有东西存在一样。家长可以帮助孩子轻轻揉揉耳朵，缓解不适即可。这种情况会随着生长发育自行缓解，多于出生后半年至12个月内消失。家长不用担心孩子的听力会受到影响。

双内耳平衡上的轻度异常还可表现出晕车。带孩子玩转椅或秋千有助于内耳平衡功能的快速成熟。

由于婴幼儿末梢神经发育不够健全，也就是说孩子对疼痛没有成人敏感，经常在“抓”耳朵过程中，造成耳郭或外耳道“轻度创伤”。所以，出现一些局部抓痕，并不意味着情况的严重性。如果出现抓痕或少量出血，家长可以用清水或生理盐水擦拭局部。