



首都儿科研究所

儿科专家写给中国父母的
育儿百科



刘中勋◎主编

中国儿科医生，更懂中国家庭

高效解决0~12岁孩子常见健康问题

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

首都儿科研究所儿科专家写给中国父母的育儿百科 /
刘中勋主编. -- 北京: 中国妇女出版社, 2022.11
ISBN 978-7-5127-2160-9

I. ①首… II. ①刘… III. ①儿童-保健②小儿疾病
-防治 IV. ①R179②R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第161696号

责任编辑: 张 于
文字编辑: 张 宇
封面设计: 末末美书
插图绘制: 叶 汁
责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

邮 箱: zgfnCBS@womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 29.5

字 数: 390千字

版 次: 2022年11月第1版 2022年11月第1次印刷

定 价: 79.80元

如有印装错误, 请与发行部联系

编委会

主 编：刘中勋

执行主编：池 杨

编 委（按姓氏笔画排序）：

王 琳 王亚娟 王晓燕 王 琨 王梦醒 邓 莉
石 琳 占小俊 白东升 曲 东 刘 嵘 刘传合
刘振江 李 旭 李 莉 李 敏 邸 飞 张 辉
张君莉 陈 倩 陈晓波 陈朝英 武玉睿 胡 瑾
钟雪梅 曹 玲

执 笔（按姓氏笔画排序）：

医学组：

王 珺 王 菲 王 琳 王双兴 王亚晶 王建红
王晓燕 毛 改 冯翠竹 吕小琴 刘 易 刘 颖
刘振江 刘婉婷 杜 宇 李 萌 李 颖 杨素红
吴明星 邱 颖 余良萌 张 立 张明明 张艳霞
陆颖霞 邵若衡 邵明军 林 媛 钟雪梅 贺 铮
钱 坤 高 亢 高 莹 黄 辉 黄偲元 曹 静
曹振华 常 丽

传播组：

刘赫晨 邱 爽 郝 洁 袁 超

写给中国父母的育儿百科

儿童是一个国家、一个民族的未来和希望，关爱儿童就是守护未来。党和国家始终高度重视儿童事业发展，先后制定实施了三个周期的《中国儿童发展纲要》，为儿童生存、发展、受保护和参与权利的实现提供了重要保障。

习近平总书记强调，各级党委和政府、全社会都要关心关爱少年儿童，为少年儿童茁壮成长创造有利条件。儿童健康是全民健康的重要基石，与2017年相比，2020年我国婴儿死亡率下降了20.6%，5岁以下儿童死亡率下降了17.6%，儿童健康水平得到进一步提升。进入新发展阶段，关爱儿童的健康主题已经从生命安全守底线，扩展到全面健康促发展。今天的孩子，成长环境和条件与过去大不相同，对健康的需求已经从单一转变为多元化，对提高儿童健康的服务能力、服务模式、服务质量都提出了更高的要求。

“十四五”时期是向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年，也是儿童健康事业发展的关键时期。守护儿童健康成长不仅是中国千千万万儿科医务工作者的责任和使命，也需要社会各界形成合力。作为新中国第一家儿科医学研究机构，首都儿科研究所在医学基础研究、儿科疾病发病机理研究、儿童预防保健上有着极

高的权威性，从成立之初就形成了儿童健康和疾病两个密切联系的研究和服务体系，在儿童营养、体格生长、智能发育及健康管理等方面制定了一系列指南和行业标准，为我国儿童健康管理事业发展提供了强有力的科学依据和技术支撑。

在 60 余年的发展历程中，首都儿科研究所始终秉承全生命周期理念，在国家儿童保健和健康管理领域起着重要的引领作用，在普及科学技术知识、弘扬科学精神方面发挥了重要的支撑作用。《“十四五”国民健康规划》中提出，深入开展健康知识宣传普及，提升居民健康素养。首都儿科研究所作为医学研究机构，有责任、有义务承担科普工作的社会职责和使命担当，将科学的、正确的健康科普知识传递给大众，使我国广大儿童及家长获益。“天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。”此次，我们集结了 25 个科室、60 名专家，从孩子出生到青春期、预防保健到疾病诊治，全方位解读育儿知识，将 60 余年的儿科门诊实战经验与国际育儿先进理念相结合，通过上千条知识点系统、条理、翔实地为家长展示出来，真正使本书成为“首都儿科研究所儿科专家写给中国父母的育儿百科”，高效解决 0 ~ 12 岁孩子常见的健康问题。

少年强则国强。希望全社会都参与到儿童健康发展的工作中来，共同携手培土护苗、聚木成林，让孩子们健康茁壮成长，长大后成为建设祖国的栋梁之材。

刘中勋

2022 年 8 月



第一章 婴幼儿保健与行为发育

婴幼儿喂养基本知识 / 002

婴幼儿心理行为发育指南 / 014

促进行为发育的训练 / 020

第二章 新生儿健康指南



新生儿外貌特征 / 032

新生儿健康标准 / 035

新生儿特殊生理现象 / 039

新生儿日常护理 / 042

新生儿常见病 / 056

第三章 儿童常见症状

发 热 / 060

咳 嗽 / 065

咽喉痛 / 069



颈部淋巴结肿大 / 071

过 敏 / 073

皮 疹 / 078

腹 痛 / 080

食物反流 / 084

频繁眨眼 / 086

流 泪 / 088

鼻出血 / 090

头 痛 / 093

惊 厥 / 095

晕 厥 / 100

血 尿 / 103

肋缘外翻 / 106

肢体痛 / 108

腹股沟或阴囊肿胀 / 111

头围增大 / 113

出牙异常 / 115

中性粒细胞减少 / 117



第四章 儿童常见疾病

流行性感冒 / 120

手足口病 / 123



水 痘 / 126
猩红热 / 129
传染性红斑 / 132
上呼吸道感染 / 134
幼儿急疹 / 136
喉 炎 / 138
支气管炎 / 140
毛细支气管炎 / 142
肺 炎 / 144
哮 喘 / 146
反复呼吸道感染 / 149
腹 泻 / 152
便 秘 / 156
厌 食 / 160
胃肠炎 / 163
心肌炎 / 166
心脏早搏 / 169
儿童高血压 / 172
川崎病 / 176
先天性心脏病 / 179
泌尿道感染 / 182
儿童夜遗尿症 / 185
隐 睾 / 188



鞘膜积液 / 190
睾丸扭转 / 193
包 茎 / 195
阴茎头包皮炎 / 198
精索静脉曲张 / 200
儿童免疫性血小板减少症 / 202
注意缺陷多动障碍 / 204
抽动障碍 / 207
癲 痢 / 210
精神发育迟滞 / 212
重症肌无力 / 215
矮 小 / 217
肥 胖 / 221
性早熟 / 225
漏斗胸 / 228
鸡 胸 / 231
叉状肋 / 233
急性阑尾炎 / 235
腹股沟斜疝 / 238
急性肠套叠 / 241
新生儿脐炎 / 244
肛周脓肿和肛瘻 / 247



体位性斜头 / 249
先天性肌性斜颈 / 251
甲状舌管囊肿 / 253
鳃裂瘻 / 255
先天性拇指狭窄性腱鞘炎 / 257
湿 疹 / 259
特应性皮炎 / 262
荨麻疹 / 265
接触性皮炎 / 267
痱 子 / 271
单纯疱疹 / 273
疖 子 / 275
头 虱 / 277
脓疱疮 / 280
皮肤癣菌病 / 282
足 癣 / 284
蛲虫病 / 286
疣 / 288
毒葛疹 / 290
色素痣 / 292
皮脂腺痣 / 294
中耳炎 / 296



外耳道炎 / 299
过敏性鼻炎 / 301
腺样体 / 扁桃体肥大 / 307
屈光不正 / 310
弱 视 / 314
斜 视 / 318
结膜炎 / 323
霰粒肿 / 麦粒肿 / 326
鹅口疮 / 328
马 牙 / 330
口腔溃疡 / 332
龋 齿 / 334
萌出性囊肿 / 338
疱疹性龈口炎 / 340
舌系带短 / 342
地图舌 / 345



第五章 儿童常见急症

食物中毒 / 348
药物中毒 / 352
严重过敏反应 / 356
呼吸心跳骤停 / 359



中 暑 / 365

溺 水 / 368

气道异物 / 372

食管异物 / 376

鼻腔异物 / 378

耳道内异物 / 380



第六章 儿童常见外伤

跌倒 / 坠床 / 384

桡骨头半脱位 / 386

扭 伤 / 388

割伤、擦伤和创伤 / 391

骨 折 / 394

晒 伤 / 396

烧 伤 / 398

烫 伤 / 401

冻 伤 / 403

动物咬伤 / 406

人类咬伤 / 409

昆虫及蜂咬伤 / 411

刺 伤 / 413

昆虫蜇伤 / 415



水母蜇伤 / 417

面部受伤 / 419

牙外伤 / 421

头外伤 / 423

包皮外伤 / 425

第七章 药物安全使用

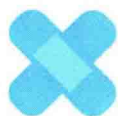
家庭储备药物 / 428

如何给孩子用药 / 435

阅读药品说明书 / 443

家庭急救箱 / 448

附 录 / 450



第一章

婴幼儿保健 与行为发育



♥ 婴幼儿喂养基本知识

饮食

孩子的健康离不开饮食的合理搭配和营养均衡。丰富的食物供给为孩子的成长发育和日常活动提供足够的能量，均衡的营养有助于预防疾病，并促进康复。在孩子 0 ~ 3 岁时，他的饮食种类、摄入量和性状都会经历很大的变化，细心的家长应该随时调整孩子的饮食。

婴儿的主要食物是乳类，喂养方式有母乳喂养、人工喂养和混合喂养。无论选择哪种方式喂养孩子，都必须保证孩子摄取足够的营养。在第一年，婴儿每天的食物摄入量与他的体重有密切的关系，体重增加适当、大小便正常是乳量充足的重要指征。

幼儿自我控制意识逐渐增强，家长要尊重孩子对食物的喜好，给孩子准备好美味可口、营养均衡的食物，由孩子决定进食的总量。

♥ 0 ~ 6 个月孩子的饮食

孩子出生后的第一口食物是母乳，建议 0 ~ 6 个月的孩子坚持纯母乳喂养。开始时每天的喂奶次数在 10 次以上，随着月龄增加，逐渐从按需喂养

过渡到规律喂养，每天喂奶的次数在8次左右，建立起规律的饮食习惯。喂奶时，可以看到孩子有节律地吸吮，并能听见“咕咚”的吞咽声。那么，怎么知道孩子吃够奶了呢？可以通过观察大小便和体重。出生后，胎便大约在3天内排空，逐渐转为浅黄色的大便。如果胎便排出延迟，要注意可能是喂奶量不足引起的。一般出生后第1个24小时中排尿1次，之后逐渐增加，第5天及之后为每天6~8次。排尿次数减少，尿液呈深黄或橙色，或尿布上有砖红色尿酸盐晶体时，要看看奶量是否摄入不足。孩子出生后会呈现生理性的体重减轻，一般下降比例为出生体重的5%~7%。出生后1~2周时体重通常会恢复至出生时的水平。一般在3~4月龄时达到出生体重的2倍。所以要连续监测孩子的体重变化，并将体重值标在生长发育曲线上，通过生长变化趋势判定母乳够不够吃，喂养方式是否合理。

♡ 6个月孩子的饮食

在孩子6个月大时，可以开始添加泥糊状食物。当孩子表现出以下特征时，说明他已经做好准备：

- ◇ 对别人吃东西感兴趣，并且能够自己拿食物，喜欢将一些东西放到嘴里。
- ◇ 能够坐起来，并且颈部可以挺直。
- ◇ 能较好地控制舌头，使食物在口里移动。
- ◇ 开始通过上下颌的开合运动进行咀嚼。
- ◇ 可以用勺子喂养。

喂养的时候需要注意如下事项：

◇ 4~6月龄的婴儿体内贮存铁消耗殆尽，最初添加的食物应既易于消化吸收，又能补充铁营养，如肉泥、肝泥、强化铁的米粉等。

◇ 不要用瓶子喂辅食，这样很容易使食物进入气道引起窒息。

◇ 开始时可以用勺子盛少量食物喂孩子，如果他把食物都吐出来，不必感到疑惑。因为孩子需要一段时间适应新食物的味道和质地。同时，他还

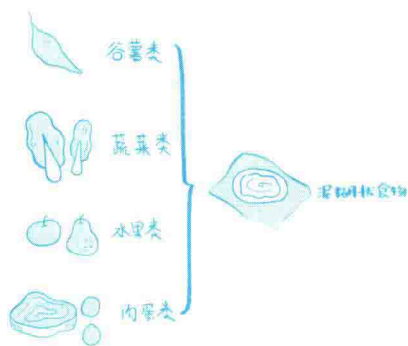


图1 每种新食物可能尝试多次，才会被宝宝接受

要适应从勺子而非乳头或奶嘴获取食物的新方式。

◇ 在添加谷类后，可以试着添加一些蔬菜和水果。自制的果泥、菜泥或市场上出售的婴儿辅助食品都是很好的选择。仔细阅读产品外包装上的

成分表，避免让孩子摄入过多的糖、盐和添加剂。

◇ 确保一次只添加一种辅食，每次添加后至少观察3~5天，再添加另一种食物，这样如果有不良反应时，可以及时地发现。密切观察孩子是否出现恶心、呕吐、腹泻、便秘、皮疹等症状，甚至出现呼吸问题。如果这些不适的表现反复出现，应尽快咨询医生，检查是否有过敏的风险。

◇ 在孩子7个月的时候，可以尝试让他拿着小口杯饮水。开始他可能表现舔吮动作，常发生呛咳或伸出舌头，而后从杯中啜水。这种新的技能需要练习才能掌握。建议使用具有防溅出功能的杯子，初次练习时，可以装孩子习惯饮用的母乳或配方奶。

♥ 8个月孩子的饮食

8个月的时候，孩子可以尝试食用“手指状食物”，这样他可以从容地拿起食物并且自己进食。好的“手指状食物”包括适合婴儿食用的蔬菜、谷类、特制的磨牙饼干等。每次孩子进食的时候，父母必须全程在场，不要让孩子独自进食。

♥ 1岁孩子的饮食

孩子1岁大的时候，吞咽液体或固体食物时唇可闭紧，从杯中喝液体食