

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

图书基本信息

书名：<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

13位ISBN编号：9789571352886

10位ISBN编号：9571352888

出版时间：2010-10-29

出版时间：時報

作者：黃璫寧

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

前言

推薦序 新手父母必備 一本值得推薦的育兒寶典 在我讀醫學院的年代，學校是沒有教我們如何育兒的。

四十多年前，當我開始從事小兒科醫師工作時，發現腦海裡盡是與疾病有關的學問，然而與家長每日息息相關的育兒知識，卻付之闕如。

為了彌補這方面學問的缺乏，我在圖書館找到一本美國小兒科醫師史波克（Dr. Benjamin M. Spock）的《嬰幼兒保健常識》，從此開啟了育兒的眼界。

這本書日後被美國作家帕里尼（Jay Parini）選為「改變美國的十三本書」之一，也幫助我對家長衛教的內容更為完備。

隨著醫學日新月異，史波克醫師的寶典在許多觀念上也已經過時了。

近年來，台灣雖然也有很多育兒叢書與小兒衛教手冊，但大多翻譯自國外的著作，或者由非醫學背景的專業人士所撰寫。

而這本《輕鬆當爸媽，孩子更健康》，正好融合了為人父母最需要學習的兩個主題--養育兒童與疾病衛教。

在第一章 迎接寶寶的誕生 當中，黃璫寧醫師針對台灣的媽媽，整理出迎接小生命之前與之後所需要注意的事項。

另外，作者也將台灣最新的疫苗政策，以及目前流行的新生兒自費超音波檢查，用淺顯易懂的方式讓家長了解其來龍去脈；這點是我在其他育兒書本中看不到的。

第三章的 寶寶怎麼吃才健康？

，是目前嬰幼兒照護上非常新、也相當重要的議題。

三十年前，嬰兒的餵食是以配方奶為主。

時代改變，醫學也進步了，現在大家都知道嬰兒最好的營養品就是母乳；而較大兒童則有挑食、拒食等等心理問題。

黃醫師以其臨床的知識，配合自己育兒的經驗，寫成這一篇輕鬆實用的飲食指引，相信家長看了必然獲益良多。

我在門診看診時發現，現在因為過敏疾患求醫的小孩越來越多，這當中包括了氣喘病、過敏性鼻炎，以及異位性皮膚炎，這三者加起來，幾乎已經成為小兒病人中最大宗的族群。

作者本身就有過敏體質，以他專業的知識，加上親身的經歷，在 三大過敏症 這一章，將如何預防、治療，以及保養過敏病症，作了完整的介紹。

在其他章節，黃醫師也對常見兒科疾病、事故傷害的防護、兒童睡眠問題，看電視、尿床，洗手等等議題，都有所著墨，筆觸輕鬆易懂，讀起來沒有什麼負擔。

總而言之，這是一本內容豐富，深入淺出的育兒寶典，我強力推薦每位新手父母都應該擁有一本這樣的好書。

前衛生署副署長、前馬偕醫院副院長 黃富源

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

內容概要

養出健康寶寶真easy！

寶寶為何腹瀉不止？

寶寶為何哭鬧不安？

寶寶有無鬥雞眼或O型腿？

新手父母別心慌！

黃醫師教你正確判讀各種徵狀，不再被莫名不安給打垮了！

有輕鬆心情的爸媽，才有健康快樂的寶寶！

黃璫寧醫師矯正育兒迷思！

提供新手爸媽最新、最正確的育兒知識！

發燒會燒壞腦袋？

肺炎的孩子發燒再怎麼高，也不會壞了腦袋；反之，一個腦炎的孩子不管發燒幾度，腦袋都會有危險。

發燒只是孩子生病的症狀，找出孩子發燒原因才是重點。

趴睡好？

仰睡好？

事實證明，自一九九二年，美國兒科醫學會推行嬰兒仰睡運動後，美國嬰兒猝死人數從每年約五千人急速下降為三千人。

此外，純趴睡的孩子牙床較窄，此為美國小孩的牙齒幾乎都需矯正的原因之一。

寶寶的安全應放在第一，而非擔心頭型好不好看等旁枝末節。

不剪舌繫帶，講話會「臭乳呆」？

台灣人很喜歡剪舌繫帶。

事實上，所有「臭乳呆」的孩子當中，只有一~一%左右是跟舌繫帶有關。

只要寶寶的舌頭可以舔到他的下嘴唇，沒有呈現「蓮花舌」，就表示舌繫帶夠長，也就不需要挨一刀，這是我良心的建議。

不清耳屎，會得中耳炎？

中耳炎和耳屎一點兒關係也沒有。

大部分媽媽掏耳屎的結果，都是耳屎被推得更裡面，或者傷了耳道，造成寶寶外耳發炎，得不償失。

寶寶黃疸時要停止餵母乳？

與母乳相關的黃疸，分為「哺乳性黃疸」與「母乳性黃疸」。

若為哺乳性黃疸，需檢視餵奶的姿勢是否正確，並增加餵奶頻率，避免連續睡四小時以上不喝奶。

若是母乳性黃疸，建議仍餵母乳，增加頻率與奶量。

寶寶吃的多，頻繁排便可帶走更多膽汁，進而降低黃疸值，此為「降低腸肝循環」。

本書重點： 生產前後該準備事物，迎接寶寶誕生！

初生寶寶是否健康？

新一代新生兒篩檢有哪些要注意的地方？

2010年實施的「五合一疫苗」如何施打才安全？

新手父母停看聽！

嬰幼兒常見的各項病症圖文詳解！

黃醫師專業飲食調配，讓寶寶頭好壯壯身體健康！

孩子生病了！

19項病徵圖文詳解！

我家也有過敏兒！

改善三大過敏症的專業建議！

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

作者簡介

黃琮寧 基督徒。

小兒科醫師。

目前一個孩子，即將成為兩個孩子的爹。

畢業於建國中學、台北醫學大學醫學系，於台灣大學臨床醫學研究所博士班修業中。

曾任馬偕紀念醫院小兒科住院醫師、總醫師、小兒感染科研究員、小兒急救加護重症科主治醫師、以及阿姆斯特丹大學附設醫學中心（The Academic Medical Center (AMC) of the University of Amsterdam）短期研究員。

現任職於馬偕紀念醫院小兒感染科主治醫師。

其部落格：「疑難雜症的故事」獲選為2009第五屆華文部落格大獎年度最佳生活情報推薦優格。

作者以身為小兒科醫師為樂，閒暇時間大部分都以陪伴家人為主。

當初成立部落格的理由是，在門診衛教的時間實在太短了，未盡之言希望家長回家上網詳讀，並且可以留言提問討論。

在過去兩年以來，回答了數千則的家長留言，解決了各式各樣的育兒問題。

為了讓更多的家長能夠得到正確的育兒知識，決定寫這本書，希望家長讀完之後，網路留言可以少一點。

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

書籍目錄

推薦序 新手父母必備的育兒寶典 前衛生署副署長、前馬偕醫院副院長 黃富源
孩子是寶 馬偕小兒科主任 陳銘仁
各界好評自序：當小兒科醫師成為新手爸爸
第一章：迎接寶寶的誕生
一、產前準備
二、出生之後
三、疫苗
第二章：寶寶常見的各項表徵
一、頭髮、頭皮、頭骨
二、眼睛
三、耳朵
四、鼻子與呼吸
五、嘴唇與口腔
六、胸廓與乳頭
七、臍帶與肚臍
八、生殖器（男寶寶）
九、生殖器（女寶寶）
十、手和腳
十一、排便
十二、尿液
十三、各種皮膚表徵
第三章：寶寶怎麼吃才健康？
一、第一時期（零～六個月）：母乳／配方奶
二、第二時期（四～十二個月）：添加副食品
三、第三時期（一歲之後）：餵食困難
第四章：孩子生病了！
一、發燒
二、熱痙攣
三、撞到頭
四、結膜炎（紅眼症）
五、腸病毒
六、感冒與流

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

章節摘錄

三、疫苗Q&A 寶寶出生之後，最令人困擾的事還包括繁雜的疫苗計畫。翻開寶寶手冊後面摺頁，就是一張「預防接種時程及記錄表」，顏色有紅色、藍色、黃色，看起來有些混亂。

這張表其實並不難解讀，但是因為民國九十九年之後有一些政策的改變，很多家長手上的那一份時程表是舊版的，打的疫苗常常不是上面所寫的疫苗。

疫苗的時程 如果想要知道最新版本的時程表，可以上疾病管制局網站，選擇「防疫專區」a「預防接種」a「預防接種資料庫」a「兒童健康手冊」，就可以看到最新版的疫苗時程表。

我將目前最新的版本附在本書，家長可以參考。

這張圖告訴家長，寶寶多大的時候，可以打什麼疫苗；除了第一格「B型肝炎免疫球蛋白」並不是每個人都要打之外，其他的格子都要打完蓋章，才能上小學。

我幫各位算過了，必須接種的疫苗到小學前共需要打十六針。

另外，加上七歲時口服一劑小兒麻痺疫苗。

如果加上自費接種肺炎鏈球菌疫苗和A型肝炎疫苗，就需有再加六針，一共二十二針。

除了「卡介苗」是預防嚴重結核菌感染，可能大家不太清楚以外，其他疫苗是用來預防什麼疾病，都寫在標題上了。

從二〇一〇年開始，幼兒全面改接種免費「白喉、破傷風、非細胞型百日咳、B型嗜血桿菌、不活化小兒麻痺五合一疫苗」，讓寶寶少打好幾針以及得到更多的保護，是兒童疫苗政策新的里程碑。

除了時程表列的疫苗之外，還有其他自費的疫苗可選擇，是沒有寫在上面的。

自費疫苗有三種：肺炎鏈球菌疫苗、口服輪狀病毒疫苗以及A型肝炎疫苗。

其中A型肝炎疫苗在山地鄉、金門縣與連江縣是免費，其他地區則要自費，小孩一歲之後就可以接種。

而肺炎鏈球菌與輪狀病毒，分別代表了小兒感染症最常見且重要的細菌（肺炎鏈球菌）與病毒（輪狀病毒）。

有關疫苗注射常見的疑問 一般父母常常擔心的問題是，疫苗打完會不會發燒？

一起打會不會比較多副作用？

自費疫苗要不要打？

生病可不可以打疫苗？

讓我一一來回答。

首先，在過去的經驗當中，最會引起發燒的舊型三合一疫苗已經取消，全部改用新型「白喉破傷風非細胞性百日咳、B型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗」。

因此，以現行的疫苗來看，幾乎都不太會引起發燒了。

其中水痘疫苗與麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗這兩種，並不會引起立即的發燒，乃是可能在一、兩週後才發燒，家長必須要辨明之。

其他副作用在寶寶手冊上都有詳述，醫療院所也應該提供這些資訊，大致上參考即可，發生率極低。

疫苗可不可以一起打？

當然可以！

而且還好處多多。

如果兩三針一起打，免疫效果一樣可以達到，這是第一個好處；寶寶不用頻繁的跑醫院或衛生所，減少被感染的機會，這是第二個好處；要痛就一次痛完，不要讓寶寶一直經歷到醫院的痛苦，這是第三個好處。

如果都按照表列的時程進行的話，同一個時段最多只會打到三針，其實也沒有很多。

自費疫苗要不要打？

從小兒科醫師的角度來看，一個疫苗上市，必定有它的醫療貢獻，如果經濟上許可的話，應該都要接種。

打疫苗就像是買保險，買的保險越多，雖然越花錢，然而要是真正遇上意外時，就算不得什

<<輕鬆當爸媽，孩子更健康>>

编辑推荐

本書榮獲：部落格：「疑難雜症的故事 - - 馬偕兒科黃縱寧醫師的診斷旅程」獲選2009第五屆華文部落格大獎年度最佳生活情報推薦優格。

名人推薦語前馬偕小兒科主任 李宏昌、馬偕小兒科主任 陳銘仁、疾病管制局防疫醫師、暢銷作家 連加恩、前衛生署副署長、前馬偕醫院副院長 黃富源、台大小兒科教授、台大小兒感染科主任 黃立民 安心推薦！

名人媽媽 吳淡如、小彤 信任推薦！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>