



生活坊 Enjoy Life 33 第二辑

健康宝宝最贴心的保健顾问

婴幼儿常见病预防与调理



《生活坊》编辑部 编
重庆出版集团 重庆出版社



生活坊 Enjoy Life

健康宝宝最贴心的保健顾问
婴幼儿常见病预防与调理



《生活坊》编委会 编
重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿常见病预防与调理 / 《生活坊》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2010.2

(生活坊·第2辑)

ISBN 978-7-229-01857-3

I. ①婴… II. ①生… III. ①小儿疾病: 常见病—防治
IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022063号



婴幼儿常见病预防与调理

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风

文字撰稿: 犀

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王秋成

插图绘制: 陈澄 乌日娜

姚佳



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

小森印刷(北京)有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

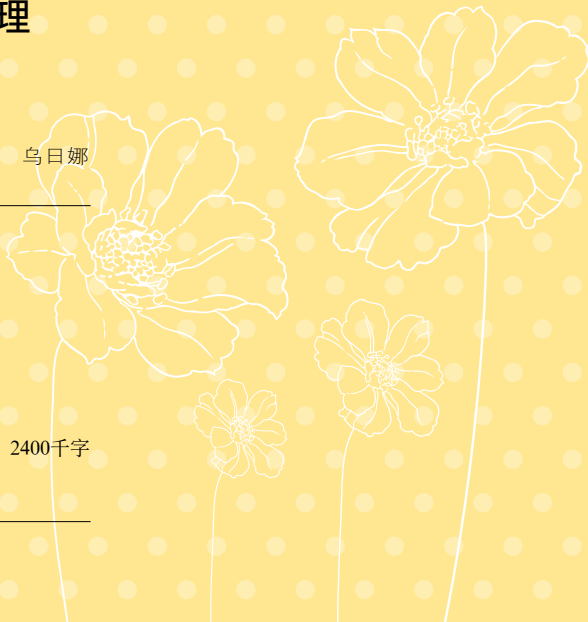
开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 160 字数: 2400千字

版印次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究





目录 Contents

Part
01

父母必知的婴幼儿健康基本常识

发育测量

——全程跟踪宝宝发育状况 / 6

- 体重 / 6
- 身高 / 6
- 头围 / 7
- 胸围 / 7



体质监测

——正确判断宝宝体质状况 / 8

- 宝宝体质的种类 / 8
- 宝宝体质的测量 / 9

体检须知

——了解宝宝健康状况

况的“晴雨表” / 10

- 保健检查的内容 / 10
- 新生儿体检 / 11
- 婴幼儿定期检查 / 11

免疫接种

——为宝宝构筑健康的“防火墙” / 12

- 宝宝免疫接种的安排 / 12
- 哪些情况下不宜接种 / 12
- 接种疫苗后发热怎么办 / 15
- 不要轻易接种计划外疫苗 / 15

就医指南

——带宝宝看病有学问 / 16

- 就诊前的准备 / 16
- 医生对患儿的检查 / 17

用药常识

——给宝宝的爱心小药箱 / 18

- 常用药物 / 18
- 常用工具 / 19

● 药物保存 / 19

喂药窍门

——让宝宝吃药有方法 / 20

- 喂口服药的技巧 / 20
- 皮肤用药的方法 / 20
- 滴眼液或软膏的使用方法 / 21
- 滴鼻剂或喷雾剂的使用方法 / 21
- 滴耳液的使用方法 / 21

健康观察

——及时发现宝宝的异常情况 / 22

- 身体状况 / 22
- 体温高低 / 22
- 呼吸状况 / 23
- 脉搏状况 / 23
- 呕吐现象 / 23

监测技巧

——掌握基本的家庭护理知识 / 24

- 测体温 / 24
- 测呼吸 / 25

- 测脉搏 / 25

生活卫生

——让宝宝远离疾病隐患 / 26

- 服装的卫生 / 26
- 饮食的卫生 / 26
- 皮肤的卫生 / 27
- 牙齿的卫生 / 27
- 调节室内的温湿度 / 28
- 保持空气新鲜 / 28
- 保持光线充足明亮 / 29

婴幼儿常见病的预防与护理

宝宝感冒

——抵抗病毒最重要 / 30

- 宝宝症状 / 30
- 疾病观察 / 30
- 爱心护理 / 31
- 饮食宜忌 / 31

宝宝发热

——找准病因再处理 / 32

- 宝宝症状 / 32
- 疾病观察 / 32
- 爱心护理 / 33
- 饮食宜忌 / 33

宝宝头痛

——仔细检查宝宝症状 / 34

- 宝宝症状 / 34
- 疾病观察 / 34
- 爱心护理 / 35
- 饮食宜忌 / 35

宝宝多汗

——补充水分，及时

就医 / 36

- 宝宝症状 / 36
- 疾病观察 / 37
- 爱心护理 / 38
- 饮食宜忌 / 39

宝宝眼部感染

——注意卫生，避免

感染扩散 / 40

- 宝宝症状 / 40
- 疾病观察 / 40
- 爱心护理 / 41

宝宝出牙期不适

——细心呵护，警惕

不良反应 / 42

- 宝宝症状 / 42
- 疾病观察 / 42

- 爱心护理 / 43

- 饮食宜忌 / 43

宝宝咳嗽

——分清病因，对症

处理 / 44

- 宝宝症状 / 44
- 疾病观察 / 44
- 爱心护理 / 45
- 饮食宜忌 / 45

宝宝呕吐

——悉心护理，及时

补水 / 46

- 宝宝症状 / 46
- 疾病观察 / 46
- 爱心护理 / 47
- 饮食宜忌 / 47

宝宝腹痛

——注意观察，找准

病因 / 48

- 宝宝症状 / 48
- 疾病观察 / 49
- 爱心护理 / 49

宝宝腹泻

——避免喂养不当与

肠道感染 / 50

- 宝宝症状 / 50
- 疾病观察 / 50
- 爱心护理 / 51
- 饮食调理 / 51

宝宝惊厥

——冷静处理，保持

呼吸道畅通 / 52

- 宝宝症状 / 52
- 疾病观察 / 53
- 爱心护理 / 53

宝宝脱水

——充分补水，跟踪

病情进展 / 54

- 宝宝症状 / 54
- 疾病观察 / 55
- 爱心护理 / 55
- 饮食调理 / 55

宝宝便秘

——调整食物，

训练排便 / 56

- 宝宝症状 / 56
- 疾病观察 / 57
- 爱心护理 / 57
- 饮食调理 / 57



宝宝过敏

——尽力寻找过敏原

/ 58

- 宝宝症状 / 58
- 疾病观察 / 59
- 爱心护理 / 59



宝宝荨麻疹

——寻找病因，避免

发作 / 60

- 宝宝症状 / 60
- 疾病观察 / 60
- 爱心护理 / 61

宝宝免疫接种反应

——紧密观察，及时

就医 / 62

- 宝宝症状 / 62
- 疾病观察 / 63
- 爱心护理 / 63

宝宝细支气管炎

——警惕冬季流行病

毒 / 64

- 宝宝症状 / 64
- 疾病观察 / 64
- 爱心护理 / 65
- 饮食宜忌 / 65

宝宝急性支气管炎

——病毒与细菌惹的

祸 / 66

- 宝宝症状 / 66
- 疾病观察 / 66
- 爱心护理 / 67
- 饮食宜忌 / 67

宝宝哮喘 / 68

——需长期治疗的过

敏性疾病 / 68

- 宝宝症状 / 68
- 疾病观察 / 68
- 爱心护理 / 69
- 饮食宜忌 / 69

宝宝假膜性喉炎

——及时就医，避免

感染加重 / 70

- 宝宝症状 / 70
- 疾病观察 / 70
- 爱心护理 / 71
- 饮食宜忌 / 71

宝宝肺炎

——安静第一，保证

通风 / 72

- 宝宝症状 / 72

● 疾病观察 / 72

● 爱心护理 / 73

● 饮食宜忌 / 73

宝宝过敏性鼻炎

——无处不在的过敏原 / 74

● 宝宝症状 / 74

● 疾病观察 / 75

● 爱心护理 / 75

宝宝中耳炎

——宝宝听力的“隐形杀手” / 76

● 宝宝症状 / 76

● 疾病观察 / 76

● 爱心护理 / 77

宝宝脑膜炎

——阻挡宝宝大脑的“入侵者” / 78

● 宝宝症状 / 78

● 疾病观察 / 78

● 爱心护理 / 79

宝宝水痘

——呵护皮肤，预防传染 / 80

● 宝宝症状 / 80

● 疾病观察 / 80

● 爱心护理 / 81

● 饮食宜忌 / 81

宝宝猩红热

——冬春季节发病多 / 82

● 宝宝症状 / 82

● 疾病观察 / 82

● 爱心护理 / 83

● 饮食宜忌 / 83

宝宝结膜炎

——呵护宝宝的眼睛 / 84

● 宝宝症状 / 84

● 疾病观察 / 84

● 爱心护理 / 85

宝宝鹅口疮

——清洁食具，避免细菌

污染 / 86

● 宝宝症状 / 86

● 疾病观察 / 87

● 爱心护理 / 87

● 饮食宜忌 / 87

宝宝耳朵疼痛

——缓解痛苦，预防感染 / 88

● 宝宝症状 / 88

● 疾病观察 / 88

● 爱心护理 / 89

宝宝湿疹

——让宝宝远离刺激

物品 / 90

● 宝宝症状 / 90

● 疾病观察 / 90

● 爱心护理 / 91

● 饮食宜忌 / 91

宝宝食物中毒

——及时补充水分和
电解质 / 92

● 宝宝症状 / 92

● 疾病观察 / 93

● 爱心护理 / 93

● 饮食宜忌 / 93

宝宝哭泣综合征

——耐心安抚，缓解

宝宝不适症状 / 94

● 宝宝症状 / 94

● 疾病观察 / 95

● 爱心护理 / 95





发育测量

Jiankang Jiben
Changshi

——全程跟踪宝宝发育状况

婴幼儿的体格发育存在着个体差异，但也有一定规律性。爸爸妈妈应掌握测量宝宝体格发育的基本方法，全程跟踪宝宝的发育状况，从而更好地为宝宝的健康保驾护航。

●●● 体重

体重是判断一个婴幼儿体格发育是否正常的一项重要指标，从中可以判断出婴幼儿的营养状况。爸爸妈妈可按表中公式粗略计

婴幼儿标准体重（千克）

1~6个月 体重 = 出生体重 + 月龄 × 0.6

7~12个月 体重 = 出生体重 + 月龄 × 0.5

2岁~12岁 体重 = 年龄 × 2 + 8

举例 4岁宝宝的标准体重：4 × 2 + 8 = 16

算婴幼儿的标准体重：

爸爸妈妈测量宝宝体重时，应在宝宝空腹时，并脱去衣裤鞋袜，这样测量的数值才准确。

●●● 身高

身高是指从婴幼儿头顶到足底的全身长度，它反映了宝宝骨骼的发育情况。婴幼儿身高的增长规律是年龄越小增长越快，正常婴幼儿出生时平均身长为50厘米，出生后6个月以内，每月平均长2.5厘米左右；6~12个月，每月平均长1.2厘米左右；1~12周岁，平均身高可按以下公式计算：身高（厘米）= 年龄 × 5 + 80（厘米），如4岁宝宝的



身高（厘米）： $4 \times 5 + 80 = 100$ （厘米）；
青春期身高增长速度加快，12岁以后就不能
按此公式推算了。

爸爸妈妈在给婴幼儿测量身高时，3岁
以下的宝宝一般采取卧位测量，3岁以上的
宝宝采取站位测量。

头围

经宝宝眉弓上方、枕后结节绕头一周的
长度为头围。头围与大脑的发育密切相关，
3岁以下的婴幼儿定期测量头围，有助于爸
爸妈妈了解宝宝大脑发育情况。

正常新生儿出生时头围约为
34厘米，前半年增长较快，
10岁左右停止增长。测量头
围时应使用软尺，宝宝
采取立位或坐位，爸
爸妈妈将软尺0点固
定于宝宝头部一侧眉
前上缘，紧贴头皮绕
枕骨结节最高点及另



一侧眉弓上缘回至0点，读数记录至小数点
后1位数。

胸围

沿宝宝乳头下缘水平绕胸一周的长度
为胸围，主要体现了婴幼儿胸廓骨骼、肌
肉、软组织和肺的发育程度。新生儿的胸围
比头围小1~2厘米，12~18个月时两者约
相等，以后胸围大于头围；营养较差、佝偻
病、锻炼不够的婴幼儿胸围超过头围的时间
可推迟到1岁以后。1岁至青春前期胸围超过
头围的厘米数约等于婴幼儿年龄数减1。

在测量胸围时，3岁以下婴幼儿取
卧位，3岁以上婴幼儿取立位，爸爸妈
妈一手将软尺0点固定在宝宝一侧乳头
下缘（乳腺已发育的女孩，固定于胸骨
中线第4肋间），另一手将软
尺紧贴皮肤，经两侧肩胛下
缘回至0点，取平静呼吸时
的中间读数，记录至小数点
后1位数。



体质监测

Jiankang Jiben
Changshi

——正确判断宝宝体质状况

宝宝的健康体质应是指身体健壮、功能正常、精力充沛并具有良好的活动效能。

宝宝体质的种类

宝宝的体质是指由于先天遗传及后天调养所形成的身体素质。体质好的宝宝，能够不生病或少生病，即使偶尔患病，也能很快康复。一般来说，宝宝的体质可以分为下面几种：

【**健康体质**】这类宝宝的身体壮实、面色红润、精神饱满，身体各部分发育良好，功能正常，各个脏器没有疾病，能抵抗一般性感冒和传染病。

【**渗出性体质**】胖孩子常常为此种体

质。他们对来自外界的刺激比一般的孩子容易起反应，也易起湿疹等。

【**特应性体质**】这种体质的宝宝常有难以治愈的湿疹，皮肤粗糙，一旦感冒就咳嗽不止，也容易发生哮喘和荨麻疹。

【**虚弱体质**】这种体质的宝宝脸色不好，消瘦，容易感冒。

【**胸腺淋巴体质**】这种体质的宝宝稍有点病或注射后，就有突然发生休克的风险。但是，从外表上很难发现这种

体质。大多是在宝宝发生意外的休克后，才能判断出是这种体质。



儿科医生提醒

日常生活中，家长只要关注孩子各方面的情况，是能够了解孩子身体概况的。当然有些指标，如身高、体重、耐力、速度、适应气温能力等还要和同年龄同性别的孩子比较，才能做到心中有数。家长也可以利用简单仪器，如台秤、米尺、秒表、血压计、肺活量计等仪器测量孩子的身高、体重、速度、弹跳、血压、肺活量等指标，测量要根据有关规定进行，测量后可查阅儿童少年身高体重发育表、国家体育锻炼标准、儿童少年血压肺活量数值表等表格，对照数值即可判断孩子的健康状况。另外，如若家长担心自己测量的方法有误，也可请有关专业人员帮助测验和检查。

●●●宝宝体质的测量

由于宝宝仍处于生长发育阶段，所以衡量其体质主要应从体格、生理、身体素质、适应环境等几方面考察。

【**体格方面**】身高、体重、胸围、头围、坐高达到同年龄同性别婴幼儿正常值范围；皮肤光亮，肌肉有弹性；身高与体重、

身高与胸围比例适当（胖瘦适宜）；四肢和躯干活动自如。

【**生理功能方面**】各个器官发育良好，没有器质性病变；各个系统发育正常，生理功能健全，尤其是心肺功能良好；精力旺盛，睡眠良好。

【**身体素质方面**】能够参加适合年龄、性别的各种体育锻炼活动。

【**适应环境方面**】能够适应气温、气压、潮湿的正常变化，不得或少得感冒等疾病；能够适应轻度的空气污染、有害气体环境；能够抵御普通细菌、病毒和寄生虫的侵害，不患或少患传染性疾病。





体检须知

Jiankang Jiben
Changshi

——了解宝宝健康状况的“晴雨表”

宝宝的身体健康检查是了解其发育和健康状况的“晴雨表”，爸爸妈妈一定要引起足够的重视，定期带宝宝去体检。



婴幼儿基本健康检查包括

- ☒ ● 体重、身高和头围的测量。
- ☒ ● 及时接种疫苗。
- ☒ ● 皮肤检测。
- ☒ ● 心肺检查。
- ☒ ● 耳鼻喉检查。
- ☒ ● 腹部检查。
- ☒ ● 运动机能、语言发展和智力发展的检测。

保健检查的内容

儿科医生会在每次例行检查时测量孩子的头围、身长和体重。这些指标可以提供给医生孩子生长的相关信息。

医生还会检查孩子的皮肤、耳朵，进行心肺的听诊、腹部触诊并测试孩子的反应；了解孩子饮食和营养的情况；孩子什么时候学会翻身，什么时候学会坐，什么时候会爬，都是医生想要获取的有益信息。在孩子生命的最初3年中，身体发育得非常快。医生需要掌握孩子的生长趋势，并寻找到最适合孩子的生长模式。每次的体检结果都会被作为基本资料记录下来。

●●● 新生儿体检

宝宝出生后，医务人员会对新生儿做全面系统的体格检查及有关出生缺陷的筛查，主要包括身体异常检查、健康状况检查、斜颈检查、口腔内检查、头部检查、耳朵检查、股关节检查、肛门检查、生殖器检查、先天代谢检查等。医生在宝宝出院前还要做全面的体格检查，并向家长说明有关注意的问题，如产后42天母婴须复查等。

●●● 婴幼儿定期检查

一次健康检查的结果只能作为生长发育的一个侧面反映宝宝当时的健康状况，即使当时体重和身长的数字稍低，也不能就此认为孩子发育迟缓、营养不好或有其他问题。只有通过定期多次的连续检查，对检查结果进行前后对比，才能对宝宝的健康状况做出较准确的评估。

婴幼儿定期健康检查的次数和时间一般是：1岁以内查4次，分别在出生后3个月、6个月、9个月和12个月；1~3岁，每半年

检查1次；3~7岁，每1年检查1次。如有问题，应根据医生要求增加检查次数。

通常，在孩子出生后3个月内，父母就应带孩子到当地的儿童保健部门进行健康检查，为孩子建立一个健康档案。通过定期健康检查，既使家长获得了科学育儿知识，也提高了家长对婴儿的保健意识。家长能自觉地与医生配合，早期发现异常情况，及时就诊，使婴儿得到及时治疗，对促进婴儿身心健康成长是极为重要的。



健康直通车

因为母亲是最了解和熟悉孩子的人，所以母亲对孩子健康的关注尤为重要。在每一次的例行保健检查中，你都可以就你缺乏了解的问题进行咨询，并向医生提出你需要帮助的问题。



免疫接种

Jiankang Jiben
Changshi

——为宝宝构筑健康的“防火墙”

免疫接种是预防宝宝得传染病的有效方法，它能刺激宝宝的免疫系统，使宝宝产生对抗相应细菌或病毒的抵抗力。

●●●宝宝免疫接种的安排

胎儿在未出生前于羊膜内受到很好的保护，除了少数一些先天性感染的微生物，可以经由胎盘感染胎儿外，正常情况下羊膜内是无菌的状态，因此胎儿在此期间是最安全的；一旦宝宝出生后就暴露在外界的环境中，开始与许多微生物发生接触，就有机会发生感染疾病。此时，父母就要做好及时给宝宝接种疫苗的工作。

●●●哪些情况下不宜接种

值得爸爸妈妈注意的是，宝宝在有些情况下是不宜接种的，否则会事与愿违，导致宝宝出现严重反应。



❶ 在接种的部位有严重皮炎、牛皮癣、湿疹及化脓性皮肤病的宝宝，应治愈这些病后再接种。

❷ 正在发烧、体温超过 37.5°C 的宝宝，应查明发烧原因，治愈后接种。

❸ 正在患急性传染病或痊愈后不足2周、正在恢复期的宝宝应延缓接种防疫针，有严重心脏病、肝脏病、肾脏病、结核病的宝宝也不宜接种。

❹ 重度营养不良、严重佝偻病、先天性免疫缺陷的宝宝不宜接种。有过敏体质及哮喘、荨麻疹、接种疫苗曾发生过敏的宝宝不宜接种，因为疫苗中含有极其微量的过敏原，对一般宝宝不会有任何影响，但对体质过敏的宝宝来讲，由于其敏感性极高，会导致发生过敏反应，给宝宝带来危害。

❺ 腹泻的宝宝，大便每天超过4次者不宜服用小儿麻痹糖丸活疫苗。因为腹泻可以把糖丸疫苗很快排泄掉，使其失去作用。另外，腹泻如为病毒感染所致，还会干扰疫苗产生免疫力。在传染病流行时，密切接触了传染病人的宝宝，不宜马上接种疫苗。



卫生部规定的儿童免疫程序

起始月（年）龄	疫 苗	接种途径	预防病种
出生	卡介苗（第一次）	皮下注射	结核病
2个月	脊髓灰质炎三型混合疫苗（第一次）	口服	脊髓灰质炎
3个月	脊髓灰质炎三型混合疫苗（第二次）	口服	脊髓灰质炎
	百、白、破类毒素混合制剂（第一次）	肌肉注射	百日咳、白喉、破伤风
4个月	脊髓灰质炎三型混合疫苗（第三次）	口服	脊髓灰质炎
	百、白、破类毒素混合制剂（第二次）	肌肉注射	百日咳、白喉、破伤风
5个月	百、白、破类毒素混合制剂（第三次）	肌肉注射	百日咳、白喉、破伤风
8个月	麻疹减毒活疫苗（第一次）	皮下注射	麻疹
1.5~2岁	百、白、破类毒素混合制剂（第四次）	肌肉注射	百日咳、白喉、破伤风



●● 接种疫苗后发热怎么办

如果宝宝接种疫苗后发热，爸爸妈妈首先要学会鉴别，准确判断发热是疫苗所致还是疾病所致。如果是疾病所致的发热，宝宝会有咽部充血、扁桃体增大充血化脓、咳嗽、流涕等症状。而疫苗所致发热没有任何症状和体征，这种发热一般不需要治疗，会自行消退。

●● 不要轻易接种计划外疫苗

随着医学科学技术的发展，不断地研制成功新的疫苗。由于卫生经费、人手紧张等原因，这些疫苗目前没有列入孩子的免疫

计划，称为计划外疫苗。常见的接种计划外疫苗有甲肝疫苗、腮腺炎疫苗、风疹疫苗、流感疫苗等。爸爸妈妈不要轻易给宝宝接种国家计划外的疫苗。如果必须接种，应在接种前向防疫站、权威认证的医疗机构咨询，了解该疫苗的作用、不良反应、在临床中的应用情况、免疫效果、接种意义、应用范围等，并听从医生的建议。



健康直通车

给宝宝服用小儿麻痹糖丸时须凉开水喂服，如使用热水化服，或服用糖丸后立即喂奶均会减弱疫苗的功效。



就医指南

——带宝宝看病有学问

Jiankang Jiben
Changshi

当父母发现孩子有异常情况的时候，及时就诊是非常关键的。为了方便就诊，父母应该掌握以下常识。

就诊前的准备

带孩子就诊前，父母需要事先提供一些信息，以便医生可以更好地了解孩子的病情，能够及时准确地为孩子的疾病作出诊断。

告诉医生的内容包括

孩子的姓名、性别、年龄

告诉医生引起你担忧的症状的开始时间，以及你担忧的具体原因

如果你采取了一些措施试图缓解和减轻症状，那么也要告知医生

● 孩子最近的体温，以及体温的测量方式（口温、肛温或腋温）。即使孩子并不发热，也需要测量。医生往往还会再次测温。

● 详细而精确地描述症状。

● 提供准确的症状出现的时间和持续的时间。

● 提供使用过的药物名称和剂量，以及最后的使用时间。

● 提供家中现有的非处方药的名称。

● 根据孩子病情的不同，可能还需提供其他的一些信息，如最近进食的食物种类、大便的次数和形态等。如果不是急诊，父母应在就诊前仔细记录有关孩子病情的信息。





●一些药物，如抗生素类，可能会掩盖真正的问题或是影响随后的检查结果，在就诊之前最好不要应用。



健康直通车

父母带宝宝就医时，应选择邻近的儿童医院，并让医院了解宝宝生病的过程、体质、健康状况等。这样不但有利于治疗，而且可以应对紧急状况。

请医生诊治时应注意：宝宝应穿容易脱的衣服，并将沾有呕吐物、异物的衣物及带有大便和尿的尿布带去，让医生观察一下是否异常。

医生对患儿的检查

当父母带着孩子去医院就诊时，医生会做一系列的检查以找到问题所在。

首先，通过你对孩子病情的描述，医生可以获得一个大概的信息，如：孩子的体温、脉搏、呼吸次数等。

随后医生会利用手电和压舌板检查患儿

的口腔和咽部，查看有无充血红肿或其他感染迹象。

使用耳镜检查孩子的耳朵（包括外耳和鼓膜）——耳镜检查本身无痛无创，但如果孩子的确患有耳部感染，那么对耳朵周围的任何接触都会引起剧烈的疼痛和不适。

检查颌下、腋下和腹股沟（腹股沟是连接腹部和大腿的重要部分，离生殖器很近）的淋巴结有无肿大（肿大的淋巴结往往意味着感染）。

医生还会使用听诊器了解心肺情况——异常的心音或是肺部的湿啰音（呼吸音外的附加音，断续而短暂）也同样提示感染或其他疾病存在。

最后，医生会进行腹部的触诊，察看有无肿大的脏器和异常的包块。





用药常识

Jiankang Jiben
Changshi

——给宝宝的爱小药箱

爸爸妈妈在给宝宝选用备用药时要特别慎重，应遵循安全可靠、毒副作用少、服用方便、疗效确切、数量品种适当、容易贮存、谨防伪劣等选药原则。

常用药物

● 退热药物：扑热息痛（对乙酰氨基酚）、泰诺（对乙酰氨基酚）、芬必得（布洛芬）。

● 含有对乙酰氨基酚的药物有多种制剂，婴儿滴服，幼儿服用水剂，再年长一些的宝宝服用咀嚼片、小胶囊或成人片剂。当孩子发热并伴随呕吐时，亦可以经肛门给药。尽管这类药物用于高热惊厥儿童也有一

定疗效，但通常需要咨询药剂师后才能应用。这类药物虽属于非处方类药物，但控制较严，一般视为与处方药物等同。

● 含有布洛芬的水剂、咀嚼片、小胶囊等对于年龄超过2岁的儿童同样适用。

● 抗过敏和皮疹药物：扑尔敏。

● 补液盐：用于小于1岁的孩子（大些的孩子可服用含有类似成分的运动饮料）。

● 止咳药。

● 激素类软膏：0.5%的氢化可的松软膏、氧化锌软膏、凡士林膏等。

● 抗生素皮肤软膏：红霉素软膏等。

随着孩子的成长，家中储藏的药物也应随之调整，以满足孩子日益增长的需求。



儿科医生提醒

药物有效期很重要，爸爸妈妈在购买药品时要特别留意。有效期的表示方法一般有3种：一是直接标明有效期的截止年月，如“有效期至2005年9月”，是表示该药物可用到2005年9月底，二是标明有效期的时间长短，如“有效期2年”，这就需要留意看清楚药品的批号，如药品批号为“040526”则表示在2004年5月26日之内均有效；还有的直接标明失效期，如“失效期2005年11月”表示2005年11月底后可能失效；也有的厂家的产品同时标明了生产日期和失效日期。若既无批号，又无生产日期或有效期，甚至厂家地址都不标明，那就要考虑是否是伪劣产品了。

常用工具

家里最好是常备一些物品，这些物品虽然不能治疗疾病，但对于减轻病痛有一定作用。

【**给药用的量具**】包括滴管、有刻度的药匙、注射器（无须针头）以及计量杯。

【**绷带**】外伤时使用。

【**具有很好消毒作用的双氧水或一小块儿消毒肥皂**】用于创伤口消毒、清洗外伤的肥皂，液状肥皂使用更方便些。

【**小苏打（碳酸氢钠）**】给宝宝洗澡时用于止痒。

【**体温计**】给宝宝测量体温。

药物保存

- 放于清洁、干燥、避光的地方。
- 标签清楚，标签不清楚要及时更换或不用；内服、外用药分开放置。
- 定期检查药品，过期、变色、混浊、沉淀、发霉者不用。
- 放于小儿不能拿到的地方，防止小儿误服引起中毒。
- 中药丸、散类药要防潮；易霉变者要放于阴凉通风处。





喂药窍门

——让宝宝吃药有方法

Jiankang Jiben
Changshi

很多爸爸妈妈都认为，给宝宝喂药是一件很困难的事。其实如果掌握一些相应的技巧，给孩子喂药就不会让家长手忙脚乱了。

喂口服药的技巧

① 一般说来，应让孩子直接服用药物。如果你不得不把药物混杂在其他食物中喂给孩子，应在用药前，咨询医生或药剂师哪些药物可以混在食物或液体中，哪些不可以。因为有些食物会影响药物的吸收。

② 如果需要服用的是水剂，可以先把药匙弄湿，沾些糖，最后加药，糖在孩子小口吞咽药物时，能掩盖难以接受的药味。

③ 在喂药时，无论是抱着孩子，还是把

他放到椅子上，都要让他保持脸稍稍扬起的姿势。不要让孩子在服药时平卧，这个姿势容易导致窒息。

④ 在喂药后，可以给孩子吮吸橡皮奶头或是奶瓶，刺激孩子吞咽。

⑤ 如果孩子吐出了药物，应让他保持嘴巴张大的状态，父母用滴管或是给药器让药物流入口腔深处，然后轻柔地握住孩子的嘴巴，直到孩子吞咽下药物。

皮肤用药的方法

① 使用药膏或软膏应前后洗手消毒。

② 清洗并使患病皮肤保持干燥。

③ 如皮肤有破损，用棉签或纱布涂药。





④ 从患病皮肤的中心开始涂一层薄薄的药物，顺时针或逆时针涂抹，保持同一方向，不要来回涂抹。

⑤ 如果使用喷雾剂，让孩子把脸转到一边，喷口对准患处10~15厘米，从中心向四周或从上部到底部喷洒。

滴眼液或软膏的使用方法

- ① 使用前后洗手消毒。
- ② 让孩子躺平，头微微向后仰起。
- ③ 轻柔地拉开孩子的下眼睑，使眼睑形成一个“小口袋”状。
- ④ 向“小口袋”中滴入滴眼液或挤压入一小条软膏。
- ⑤ 不要让孩子揉眼睛。
- ⑥ 让孩子闭住双眼15秒钟，以利于药物吸收。

滴鼻剂或喷雾剂的使用方法

- ① 使用前后洗手消毒。
- ② 使用棉棒或是鼻部吸引器轻柔地吸出

孩子鼻中黏稠的分泌物。

③ 使用滴鼻剂：让孩子躺下，向每个鼻孔缓慢滴入足够的药物。保持卧姿至少10秒钟，然后让孩子轻轻吸气2~3次。

④ 使用喷雾器：让孩子坐在婴儿椅中，头微微向后仰起。喷雾器对准鼻腔，在你挤压喷头的时候，让孩子轻轻吸气。



滴耳液的使用方法

- ① 使用前后洗手消毒。
- ② 让孩子侧躺，把需要治疗的那侧耳朵朝向你。
- ③ 轻柔地拉开外耳郭。
- ④ 挤压瓶身，使药物缓慢滴入外耳道。
- ⑤ 不要让瓶子的末端进入耳道中。
- ⑥ 在外耳道外侧放个小棉花团，让孩子静坐大约5分钟等待药物吸收。



健康观察

Jiankang Jiben
Changshi

——及时发现宝宝的异常情况

宝宝的呼吸、体温、脉搏、食欲等基本状况中，往往隐含着健康的信息，爸爸妈妈要注意观察，及时发现宝宝的异常状况。

●●● 身体状况

不饥饿，尿布也不湿，但却一味地哭闹的婴儿，或者每天在室外都玩得很好而现在却只愿躺在家里不愿意出去的幼儿，处于这种状态一定是精神不好或不健康，一般都会有某处的疼痛或疲倦等症状。

这些症状与一般正常的困倦、疲劳、肚子饿时的状态很相似，有必

要加以识别。另外，如果宝宝突然像被烧了一下似的大哭起来，一边哭一边诉说某处疼痛，也要引起注意。

爸爸妈妈还可以从宝宝的脸色和气息上发现有病时的异常状态，比如眼睛没神、皮肤的颜色不好、嘴唇的颜色也不好等。另外，宝宝在身体不舒服的时候，逗他也不笑，甚至耷拉着脑袋，昏昏入睡，这时尤其要引起注意。

●●● 体温高低

一般宝宝在 37.4°C 以内是正常体温，超过 38°C 时才是发烧，有必要去医院看医生。在去医院之前，爸爸妈妈须观察以下几点：





婴幼儿健康观察内容

- ☒ 有无咳嗽和流鼻涕。
- ☒ 有无腹泻和呕吐。
- ☒ 有无发疹。
- ☒ 有无头痛、腹痛的表现。
- ☒ 精神状态怎样。
- ☒ 食欲好坏。

医生根据上述情况，一般就可以诊断出所患的疾病。

呼吸状况

小儿的呼吸要比成年人快，而且年龄越小呼吸越快。在给孩子测量呼吸频率时，如果孩子注意到了，或孩子在活动时，呼吸就会加快。可以在孩子睡着的时候，把手轻轻地放在胸部来测，这样一般较准确。如果发现2个月以下婴幼儿呼吸 ≥ 60 次/分钟、2~12个月婴儿呼吸 ≥ 50 次/分钟、1~5岁

小儿呼吸 ≥ 40 次/分钟，就说明宝宝的呼吸状况异常，应及时去医院检查。

脉搏状况

小儿脉搏的正常标准是80~160次/分钟。测量脉搏要在孩子熟睡时，或在不引起孩子注意的情况下来进行。

呕吐现象

冬季感冒有可能引起宝宝呕吐和较严重的腹泻。如果除了发烧外，还有头痛、痉挛、意识障碍等症状时，若再发生呕吐就可怀疑是脑膜炎，若伴有腹泻的则可能是痢疾或中毒性消化不良症，要尽快送医院急诊。幼儿若突然没有精神并反复呕吐时，可怀疑是丙酮血症性呕吐症（周期性呕吐症），这要请专科医生来治疗。





监测技巧

Jiankang Jiben
Changshi

——掌握基本的家庭护理知识

在日常生活中，爸爸妈妈要掌握一些诸如测量体温、呼吸、脉搏、血压的方法，这样能更好地对宝宝的健康状况进行监测与观察。

●●●测体温

对每个家庭来讲，体温计是必备的基本保健工具。

目前测量体温的方法主要有口腔测温、腋下测温和肛门测温。由于腋下测温方便，体温表也容易消毒，已被大多数家庭所采用。

【腋下测温】腋下测温的体温计又称腋表，其水银头为细柱状，应将水银柱头放在腋窝中心，叮嘱宝宝将臂下垂，紧紧夹住，

测量时间在5分钟以上，取出后检查刻度并记录下来。如果腋窝部夹得不紧，或腋窝部有汗，或夹住体温表时间过短，都可影响测量的准确性。虽然腋表比较卫生，但每次应用前后，仍应用酒精棉球擦拭干净，以免交叉感染；在试表前还要仔细检查水银柱的刻度是否在 36°C 以下，否则也会影响结果。

【口腔测温】

对特别瘦弱或7岁以上的儿童，也可应用口表。把消毒后的体温表





水银头置于舌头下，宝宝要闭口3分钟，用鼻呼吸，然后取出检查度数。口腔测温方法简便、准确，但测试前不能吃过热或过冷的饮料或食物，还要密切注意防止宝宝将体温表咬碎。

【肛门测温】肛表与腋表不同，头粗呈圆形，一般先在肛表水银端涂抹少许润滑油，然后再轻轻插入肛门，深度约5~6厘米。3分钟后取出，用棉花或纱布擦干净肛表，检查刻度，记录体温。肛表的检查、消毒方法与其他体温表相同。

爸爸妈妈应正确掌握测体温的方法，一旦发现患儿有异常表现，首先测量一下体温，如体温过高，病情较重，可立即给予降温措施或口服一次退烧药，然后马上去医院就诊，做到及早诊断，及早治疗。

●●● 测呼吸

测量小儿呼吸频率时，爸爸妈妈可观察小儿胸部或腹部起伏的次数，一呼一吸为一次，其呼吸次数以1分钟为计算单位。除

计算呼吸次数外，还应观察其深浅及节律是否规则。

若呼吸浅速不易计数时，可用棉絮贴于宝宝鼻孔处，以棉絮的摆动来

计数呼吸次数。一般

每呼吸1次，心跳和脉搏

3~4次为正常情况。若

出现呼吸异常增快或减慢，或不规则呼吸，如时快时慢、急促呼吸的过程中有叹息样表现或连续吸2次呼1次等现象，均为异常表现，系病重的征兆，必须引起重视。



●●● 测脉搏

数脉搏时，爸爸妈妈可用自己的食指、中指和无名指按在小儿的动脉处，其压力大小以摸到脉搏跳动为准。常用测量脉搏的部位是手腕腹面外侧的桡动脉，或头部的颞动脉，或颈部两侧颈动脉。测量脉搏以1分钟为计算单位，可边按脉边数脉搏次数。



生活卫生

Jiankang Jiben
Changshi

——让宝宝远离疾病隐患

宝宝的很多疾病都是因为卫生状况不良引起的。爸爸妈妈在日常生活中要注意宝宝衣食住行各个方面的卫生状况，让宝宝远离疾病隐患。

●●● 服装的卫生

宝宝衣服的大小要合身。太瘦太短的衣服（如牛仔裤、健美服等）是不利于儿童少年发育的，要适当宽大些。在衣料的选择上要注意通气性、保温性、吸湿性，特别是夏天应选择棉、麻、丝之类的天然布料，不要选用化纤产品的衣料，尤其不能用此做内衣内裤。宝宝在进行体育锻炼时应穿松软多孔、弹力较大的运动服装。衣服要勤洗勤

晒，通过洗涤和日照，大部分灰尘和细菌都会被除掉或杀死。鞋子的大小应合脚，鞋底的软硬要适中，这些是保护宝宝脚部健康的基本要求。

●●● 饮食的卫生

爸爸妈妈除让孩子遵守膳食制度和营养平衡的要求外，还要教育孩子懂得“病从口入”的道理，坚持做到不喝生冷水和过期饮料，不吃不新鲜的水





产品和腐败的瓜果，不用不清洁的餐具，生吃瓜果要洗净去皮，饭前便后要洗手，否则就容易得肠胃病，如果患上寄生虫病很难治愈。

皮肤的卫生

宝宝的皮肤应经常清洗，有条件的最好每天早、午、晚洗脸洗手3次，每天洗一次全身澡。因为人体不仅会积留灰尘，还会排出汗液和油垢，在身上积留过多过久就会发生酸臭，同时为细菌滋生繁殖提供了场所，引起皮肤瘙痒而感染病菌。宝宝洗澡时要用婴幼儿专用香皂，因为大人用的肥皂碱性较大，容易破坏宝宝皮肤腺的正常功能。

牙齿的卫生

宝宝进食后，食物的一些残渣留在口腔中，时间一长就会发酵变酸，助长细菌繁殖，腐蚀牙齿，影响胃肠消化功能，因此要让宝宝养成饭后漱口、早晚刷牙的习惯。刷牙要注意使每个牙齿的外表面都被刷到，这样才能真正起到清洁牙齿的作用。

爸爸妈妈应为宝宝选购毛束少、软硬适中的保健牙刷，这种牙刷头小，在口腔内转动灵活，使用方便。另外，宝宝的牙刷、漱口的杯子都要专人专用，防止传染疾病。





●●●调节室内的温湿度

一般情况下，室内温度以 20°C 左右为宜，湿度宜保持在50%~60%，可根据小儿怕冷、怕热的特点适当调节。

调节室内温湿度的方法，因四季气候不同而各异。

夏季可打开门窗通风降温除湿，并可配合使用电风扇或空调设备；冬天气候寒冷，可用取暖器提高室温，为避免空气干燥，室内可洒水以适当提高湿度，或在取暖器上加放水壶，使水汽蒸发以增加湿度。

同时室内应备有温湿度计，以便随时了解温湿度的变化。

●●●保持空气新鲜

室内应经常通风换气，保持空气新鲜，这不仅可以有效预防呼吸道传染病，还能促进皮肤的血液循环，增加汗液的蒸发和散热，使宝宝心情舒畅、增强抗病能力。否则，室内隐藏的病菌易于生长繁殖，各种气味不断积聚，就会使宝宝感到头晕、疲倦、食欲减退等不适，对小儿健康十分不利。因此，当使用空调时，或是寒冷的冬季，白天也要定时开窗通气，一般早、中、晚各1次，每次10~15分钟，或定时使用排风设备，保持室内空气流通。但要注意不要让宝宝直接吹风，慎防迎风受凉，更不应在室内吸烟，以免污染空气。



●●●保持光线充足明亮●●●

居室采光分日光及人工两种光源。日光是人类健康的要素之一，太阳辐射的各种光线都有很强的生物学作用，能调整人体各组织器官的功能，促进身体健康，其中紫外线还有强大的杀菌作用。因此，居室应经常开启门窗，使阳光直射，或携宝宝到户外接受日光，这对促进小儿健康、防止佝偻病的发生颇有裨益。白天可充分利用自然光线，但应提醒学龄儿童不要在光线昏暗处看书写字，尤其是晚上看书学习时，灯光应该有足够的亮度，并以从左侧射入为宜。灯泡要有灯罩，以免光线直射眼睛，影响视力。



健康直通车

夏天是蚊虫活动的时节，宝宝幼嫩的皮肤就成了攻击对象，爸爸妈妈应采取以下措施来防止蚊虫叮咬宝宝：

注意室内清洁卫生，定期打扫，不留卫生死角，不给蚊虫以藏身繁衍之地；开窗通风时不要忘记用纱窗做屏障，防止各种蚊虫飞入；在暖气罩、卫生间角落等房间死角定期喷洒杀蚊虫的药剂，最好在宝宝不在的时候喷洒，并注意通风。

宝宝睡觉时，为了让他享受酣畅的睡眠，夏季可以给他的床配上一盏透气性较好的蚊帐。



宝宝感冒

ufang Yu
Huli

——抵抗病毒最重要

感冒是上呼吸道感染的俗称，为宝宝最常见的疾病，多发于宝宝6个月后，一年四季均可发生，尤其多见于季节变换时。

宝宝症状

宝宝患了感冒，最初的症状就是小脸不那么滋润了，不太爱笑，睡觉不踏实，爱哭，吃奶或吃饭不香。感冒的宝宝一般会出現鼻塞、流涕、打喷嚏的症状，有时还会轻咳，严重的还会发热、呕吐、腹泻等。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：



婴幼儿需要去医院的情况

- ✓ 发热超过 37.5°C 。
- ✓ 发热持续72小时。
- ✓ 耳痛。
- ✓ 易激惹或冷漠。
- ✓ 喘息、呼吸困难或呼吸急促。
- ✓ 咽痛加重。
- ✓ 嗜睡或难以唤醒。
- ✓ 鼻子下部的皮肤由于反复擤鼻子发生皲裂并结痂。
- ✓ 鼻腔分泌物变成绿色或是脓样。



爱心护理

爸爸妈妈要悉心护理好感冒的宝宝，应注意以下事项：

【让宝宝睡得更舒服】如果宝宝鼻子堵了，爸爸妈妈可以在孩子的褥子底下垫上毛巾，同时把头部稍稍抬高以缓解鼻塞。宝宝流鼻涕时，要选用柔软的纸为宝宝擦，而且动作要轻柔。如果是鼻塞，父母可选用一些滴鼻剂，能起到通气、软化鼻痂的作用。千万不要让两岁以下的宝宝直接睡在枕头上或将枕头垫在床垫下，这样很容易引起窒息或损伤颈椎。

【保持空气流通与湿润】即使是宝宝生病了，也要每天开窗通风，让室内拥有充足的新鲜空气。一般情况下，在冬季也要保证每天通风两次，每次30分钟。在通风时，不要让风直吹宝宝。爸爸妈妈可用加湿器增加宝宝居室的湿度。

【为宝宝做个蒸汽浴】父母带上宝宝一起去浴室，打开热水或淋浴，关上门，让宝宝

在充满蒸汽的房子里待上15分钟，宝宝的鼻塞就会有好转。

饮食宜忌

宝宝感冒后，爸爸妈妈要照顾好宝宝的饮食，让宝宝多喝一点水，充足的水分能使宝宝鼻腔的分泌物稀薄一点，容易清洁。同时让宝宝多吃一些含维生素C丰富的水果和果汁。尽量少让宝宝吃奶制品，因为奶制品会增加黏液的分泌。

另外，感冒会使宝宝的消化功能减弱，消化液分泌减少。爸爸妈妈可为宝宝选用清淡的饮食，如稀粥、面片汤、蒸蛋羹等。





宝宝发热

ufang Yu
Huli

——找准病因再处理

人体的体温因人而异，但当孩子的体温超过 37.5°C ，通常就意味着发热。

宝宝症状

发热不是一种疾病，而是一种症状，发生在孩子身上时，通常是身体对病毒或者细菌感染的一种正常反应。

很多孩子的发热由病毒引起，发热是仅有的症状。如果体温超过 37.5°C ，应适当服用退热药物。对乙酰氨基酚可以间隔4~6小时给药，布洛芬可以间隔6~8小时给药。

极少情况下，孩子会因为突发高热引起惊厥，这被称为“高热惊厥”。但发病概率很小，1~3岁的孩子发病率为2%~5%，而

且一般不会留有远期后遗症。如果孩子有惊厥发作的倾向，父母应咨询医生是否需要使用退热栓剂。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过 38.5°C 。
- 持续发热超过72小时。
- 惊厥或痉挛发作。
- 喘息或是呼吸有问题。
- 耳痛。
- 严重咽痛。
- 吞咽困难。

- 不停地哭闹，易怒，烦躁不安。
- 尿频、尿痛或排尿时有灼烧感。
- 颈强直（头部不能自由转动和仰头、低头）或下颌不能与颈部接触。
- 发热伴随呕吐或腹泻。
- 粉红色斑点或皮疹。
- 退热后复发。
- 接受免疫接种48小时内。
- 难以唤醒或意识模糊。

爱心护理

爸爸妈妈在护理发热宝宝时，最主要的是应让孩子感到舒服，同时还要观察有无伴随发热出现的其他症状，寻找可能有助于确诊疾病的相关线索。

洗澡或擦洗孩子身体时，使用温水而非冷水，直到孩子的体温降至 38.5°C 以下。如果孩子开始发抖，一点点添加热水，提供逐渐冷却的效应。然后用干毛巾擦干全身，毛巾和皮肤之间的摩擦有助于促进血液循环，能带走更多的热量。

孩子的穿着尽量轻薄透气，多余的衣服会阻碍热量散发。

鼓励孩子休息，活动会升高体温。除非孩子非常难受，否则不要让他一直待在床上。一些安静的活动，如游戏、阅读，甚至看电视都是可以接受的休息方式。

儿科医生提醒

大多数的退热药物属于非处方药物，剂型多样，分为宝宝剂量和青少年剂量，父母要根据孩子的情况进行选择。发热伴有呕吐时，常用的药物主要有：对乙酰氨基酚、乙酰氨基酚和布洛芬。父母在为孩子用药时请遵医嘱。

饮食宜忌

宝宝发热时，爸爸妈妈要为他提供足够剂量的清凉液体，遵循“多次少饮”的原则，冰块和冰棒都同样有用。如果孩子不愿意吃固体食物，不要强迫他。婴儿和低龄孩子想要喝牛奶，也可以尽量满足。



宝宝头痛

ufang Yu
Huli

——仔细检查宝宝症状

头痛是婴幼儿时期常见症状，只是由于婴儿不会说话，头痛时往往表现为尖声哭吵或烦躁不安。年幼儿表达能力欠佳，可表现为用手拍打自己的头。年长儿一般会诉说头痛症状。

宝宝症状

引起宝宝头痛的原因很多，如发热、精神紧张或过度疲劳，内分泌或代谢性疾病、高血压或中毒性疾病等，均可引起头痛。此外，头颅及颜面五官的各种疾病也可引起头痛。

对于较小的孩子而言，头痛可能是由过敏或感染引起的，如咽喉痛、耳痛、鼻窦炎、牙痛或牙床脓肿。偶尔饥饿或情绪低落也会引起头痛。

当孩子头部受到外伤，如跌落后出现的头痛及伴随癫痫发作的头痛是比较严重的。

一氧化碳中毒也会引起头痛。

铅中毒的常见症状也包括严重的头痛。孩子的铅中毒多是吸入含铅粉尘和接触了房子中的含铅油漆引起的。铅还存在于玩具、家具和露天运动器械中。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过 37.5°C 。
- 其他感染症状：耳痛、皮疹或咽痛。
- 小于3岁孩子的严重头痛。

- 头部外伤或从高处跌落后。
- 疼痛持续超过48小时不消失。
- 头痛复发。
- 持续呕吐。
- 双侧瞳孔大小不相同
- 颈强直或下颌不能接触到前胸。
- 持续数小时的严重疼痛并且在服用止痛药物后不能缓解。

● 神志不清，言语或视力有障碍，或是行为改变明显。

爱心护理

孩子突然喊头痛时，可给他量一下体温，如果体温高就说明是发烧引起的头痛，可按发烧情况加以治疗。眼、耳等处的疾患也会引起头痛，要注意一下有无眼、耳的异常，必须就医查明病因，及时诊断和治疗。

如孩子因外伤出现头痛、呕吐，甚至昏迷、抽搐时，家长必须保持镇静。首先应让孩子平卧，如呕吐明显，可将头侧位，保持

呼吸道通畅，然后立刻护送到医院，以免贻误诊治。

宝宝头痛护理的重点是减轻疼痛，让孩子能够正常地进行日常活动。父母可以采用下列做法：



减轻疼痛的做法

- ✓ ● 给孩子洗个温暖放松的热水澡。
- ✓ ● 对孩子的头部和太阳穴轻轻地
进行按摩。
- ✓ ● 让孩子在安静黑暗的房间里充
分闭眼休息。
- ✓ ● 可以用湿毛巾冷敷孩子的前额
和眼部。

饮食宜忌

给孩子提供足够的清凉液体。

让孩子充分进食，在两餐之间可以适当加餐，避免饥饿成为头痛的诱因。



宝宝多汗

ufang Yu
Huli

——补充水分，及时就医

出汗是人体正常的生理功能，人体通过皮肤蒸发水分来调节体内温度。婴幼儿时期由于代谢机能较强且喜爱活动，出汗常比成人量多，往往表现为多汗。

宝宝症状

宝宝出汗有正常和异常两种情况。婴儿时期由于代谢旺盛，皮肤含水量大，微血管分布较多，且宝宝又活泼好动，故一般出汗比大人多，这是正常的。此外，环境温度过高、衣被太厚、剧烈运动等原因，亦可造成多出汗，这是机体调解体温所必须的过程，这些多汗称为生理性多汗，是正常的。反之，机体处于安静状态时多汗，就是病理性的，这在婴幼儿中并不少见。

【正常原因】宝宝多汗大多是正常的，医学上称为生理性多汗。如夏季气候炎热而致宝宝多汗；宝宝刚入睡时，头颈部出汗，熟睡后汗就减少；宝宝活动后出汗



多；冬天宝宝衣服穿得过多，晚上被子盖得太厚，使得宝宝过热也可能导致汗多。有的宝宝出汗仅限于头部、额部，俗称“蒸笼头”，亦是生理性出汗，父母不必担心。

【非正常原因】宝宝由于某些疾病引起的出汗过多，表现为安静时或晚上入睡后就多汗，甚至弄湿枕头、衣服，称之为“病理性出汗”。如果宝宝患活动性佝偻病、小儿活动性结核病、小儿低血糖等疾病，或者吃退热药过量及精神因素（如过度兴奋、恐惧等），或者有的宝宝有内分泌疾病（如甲状腺功能亢进等），都可能引起病理性多汗。每种疾病除了出汗多以外，还有其他疾病表现，父母需带宝宝去医院就医，进一步做有关的检查。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

● 夜间哭闹，睡在枕头上边哭边摇头而导致后脑勺枕部出现脱发圈，乒乓头（枕骨

处骨质变软，扪之似摸乒乓球的感觉），方颅（前额部突起，头型呈方盒状），前囟门大等现象。

● 宝宝不仅前半夜汗多，后半夜天亮之前也多汗，且常在熟睡后出汗，称之为“盗汗”。同时有胃纳欠佳，午后低热（有的高热），面孔潮红，消瘦，有的出现咳嗽、肝脾肿大、淋巴结肿大等表现。

● 宝宝出汗多，夜间不肯吃饭，清晨醒来精神萎靡，或表现为难过不安，面色苍白，出冷汗，甚至大汗淋漓，四肢发冷等。

● 宝宝多汗、情绪急躁、食欲亢进而体重不增，心慌、心悸，眼球突出等。

儿科医生提醒

宝宝多汗一般无特效西药。可在医生指导下用些中成药或汤剂以协助止汗。如用太子参15克，炙黄芪15克，红枣6~8颗，煎水，视年龄大小分数次口服。黄芪颗粒冲剂也有一定作用。



爱心护理

妈妈如果发现宝宝汗多，首先应该寻找多汗的原因。如果是生理性多汗，妈妈不必过分忧虑，只要除去外界导致宝宝多汗的因素就可以了。

【注意宝宝的衣着及盖被】有的父母冬天会拼命给宝宝添加衣服，晚上盖好几床棉被。要知道给宝宝穿或盖得过多，容易使宝宝大量出汗，衣服被汗液弄湿，又没有及时换掉，反而易使宝宝受凉而引起感冒、发烧及咳嗽。出汗严重的宝宝，由于体内水分丧失过多，还会引起脱水。

【及时给出汗的宝宝擦干身体】有条件的家庭，应给宝宝擦浴或洗澡，及时更换内衣、内裤。宝宝皮肤娇嫩，过多的汗液积聚在皮肤皱折处，如颈部、腋窝、腹股沟等处，可导致皮肤溃烂并引发皮肤感染。

【发现宝宝多汗，应仔细观察有无其他并发症状，及时去医院就诊】如宝宝有活动性佝偻病而多汗，可口服鱼肝油和钙粉，多晒太阳及户外活动。清晨突然出大汗，并有发热、面色苍白、精神萎靡、四肢发冷等症状，应考虑低血糖的可能，在家先喂糖水，再立即去医院，进一步诊治。



饮食宜忌

及时给宝宝补充水分，最好喂淡盐水，因为宝宝出汗与成人一样，除了失去水分外，同时还会失去一定量的钠、氯、钾等电解质。给宝宝喂淡盐水可以补充水分及钠、氯等盐分，维持体内电解质平衡。

在给多汗的宝宝补水时，妈妈要掌握以下几个补水时机：

【长时间玩耍以后】宝宝在经过长时间的玩耍以后，通常都会出很多汗，这个时候妈妈应该给宝宝补充一些水分。特别是对月

龄大的宝宝，他们的运动量比较大，汗出得也多，流失的水分也就更多。

【带宝宝外出时】尤其在干燥炎热的季节，宝宝很容易流汗，所以妈妈应该随身准备一些水，在宝宝出汗的时候及时给他补充。

【洗完澡以后】洗澡对宝宝来说也是一种运动，会出很多汗。所以洗完澡以后应该给宝宝补充一些水分。

【大哭以后】宝宝经历了长时间的激烈哭泣以后，不仅会流很多眼泪，还会出很多汗，所以也需要额外补充一些水分。



宝宝眼部感染

Yufang Yu
Huli

——注意卫生，避免感染扩散

当孩子不停地揉眼睛，并且抱怨眼部发痒或有沙粒摩擦的感觉，说明孩子的眼部可能被感染了。

宝宝症状

宝宝眼部感染症状会因引起的病情不同而有所区别，爸爸妈妈要注意观察。

① 眼部感染会引起流泪、充血和疼痛，有时候会有分泌物。

② 眼部疼痛则有可能是眼部外伤造成，或者眼部出现了异物造成的。

③ 感冒和咽部感染也会造成眼部分泌物增加，这些黏稠的分泌物甚至会布满眼睑。

④ 眼部有异物，如：小沙子或柳絮，这些东西进入眼睛后，宝宝往往会感觉到尖锐的疼痛。而角膜擦伤也可能有类似症状的出现，例如指甲或树枝接触到了眼睛。

⑤ 由于过敏或被其他物品刺激到了眼睛，如：游泳池中的氯化物，如果上下眼睑部的皮肤红肿、热痛、不能碰触，则表明病症比较严重，有可能是皮肤感染。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 严重眼痛。
- 有毒物质或化学成分溅入眼中。



● 高速移动的物体，如垒球、乒乓球等击中孩子的眼睛。

- 眼部周围皮肤红肿。
- 异物刺伤眼睛。
- 眼部出现脓性分泌物。
- 出现视野暗点或重影。
- 不容易取出的异物。
- 在进行治疗和护理后情况没有好转。

爱心护理

在孩子清醒时每隔2小时轻柔地清洁眼部。用沾有温水的无菌棉签从内眼角轻柔擦拭至外眼角。在进行此项操作前一定要用肥皂和清水洗手。

如果有化学物品溅入孩子的眼睛里，应用流动水清洗眼部至少15分钟并咨询医生。

如果孩子出现好转的迹象，可以适当减少清洁的次数，比如减至4小时1次，然后是6小时。

如果医生建议使用滴眼液，你应轻轻拉开孩子的下眼皮，将药液滴入眼内。

确保孩子有单独的擦脸毛巾，避免感染扩散。

如果是过敏或刺激引起眼睛的问题，应避免宝宝与刺激源接触。例如，孩子对氯敏感，那么在游泳时应佩戴游泳镜。

如果眼病由过敏引起，医生可能会给予一些口服抗过敏药物。



Tips 防病小窍门

如果宝宝的眼睛不慎进入灰尘、沙粒、睫毛或毛发等小的刺激物，可以试着用下面的方法将其取出：

轻轻拉下眼皮，仔细查看，并尝试用棉球或棉签擦拭出小的灰尘或异物。

使用流动水冲洗眼睛或用盛满水的茶杯慢慢倾倒冲洗。



宝宝出牙期不适

ufang Yu
Huli

——细心呵护，警惕不良反应

出牙期指孩子第一套牙齿萌出所需的时间。出牙期整个过程大概持续2年左右。在这期间，孩子可能会出现出牙期不适，爸爸妈妈要细心呵护，警惕不良反应。

宝宝症状

在出牙期间，多数宝宝出牙无特殊反应，但也有少数会出现下列症状：

- 牙龈红肿。
- 入睡困难。
- 唾液增加。
- 激惹行为。
- 频繁哭泣。
- 有想啃咬坚硬食物的倾向。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

【**发热**】有些宝宝在牙齿刚萌出时，会出现不同程度的发热。只要体温不超过38℃，且精神好、食欲旺盛，就无需特殊处理，多给宝宝喝些开水就行了；如果体温超过38.5℃，并伴有烦躁哭闹、拒奶等现象，则应及时就诊，请医生检查是否合并其他感染。

【**腹泻**】有些宝宝出牙时会有腹泻，若次数每天多于10次、且水分较多时，应及时就医。



爱心护理

宝宝牙齿生长得好坏不仅关系到面部的美观，更直接影响他的生长发育。因此，做好宝宝出牙前后的家庭护理极为关键。

❶ 给孩子足够的安全牙圈或是玩具用来咀嚼。当孩子咀嚼坚硬食物时，确保不会因此引起窒息。

❷ 为了保护孩子的安全，对家庭环境进行处理，不能让孩子找到可以放到嘴里引起窒息的东西，如插头、电线、小的坚硬物或是装有有毒物质的瓶子或容器。在这一时期，孩子有把他看见的任何东西都塞入嘴里的倾向。

❸ 冷敷疼痛的牙龈。一条蘸满冷水的毛巾就可以起到类似的效果，或是一些特制的、能够被冷冻的牙齿玩具也同样有用。注意定期清洗玩具，根据上面齿痕的多少可以看出孩子萌出了多少颗牙齿。

❹ 妈妈可以用手指摩擦肿胀的牙龈大约2分钟。这种牙龈按摩也可以起到类似的

缓解不适作用，或者可以用小毛巾裹着冰块按摩。

❺ 一些非处方药物也可以用来缓解肿胀的牙龈，这些药物中往往含有局部麻醉剂，提供相对短暂的止痛效果。应用时避免过敏现象出现。

❻ 偶尔应用对乙酰氨基酚止痛对于改善睡眠效果很好。但不要依赖药物，解热镇痛药物在退热的同时也会掩盖许多严重疾病症状，延误治疗。

饮食宜忌

及时正确地添加辅食，是宝宝的牙齿和口腔健康发育的保障。辅食不仅为宝宝乳牙生长提供了必要的营养，而且还能有效地锻炼宝宝乳牙的咀嚼能力。出牙期间要给宝宝适量增加能补充钙、磷等矿物质及多种维生素的食物。钙和磷等矿物质是组成牙骨质的主要成分，而牙釉质和骨质的形成又需要大量的B族维生素和维生素C。因此，应多给宝宝提供富含钙磷矿物质和各种维生素的食物。



宝宝咳嗽

Yufang Yu
Huli

——分清病因，对症处理

咳嗽是因为气管或者肺受到了刺激而高度兴奋时，为了防止黏液或脓在气管中堆积，机体自发形成的一种保护性反应。

宝宝症状

咳嗽只是一种症状，而不是一种疾病，往往是宝宝可能存在下列疾病的表现：

咽喉或气管的病毒感染可能引起咳嗽。

支气管炎、假膜性喉炎或吸入刺激物也会引起咳嗽，例如吸入二手烟或有害气体。

支气管炎、细支气管炎和肺炎均属于下呼吸道感染，由此引起的咳嗽声音持续而短脆，通常会伴随有发热和咳嗽引起的喘息。

偶尔咳嗽会因为后鼻道感染而引起，临床表现是发出“隆隆”样低沉的声音，在孩子夜晚平卧入睡时会加重。抗充血剂和抗组胺类药物（组胺是自体活性物质之一，以皮肤、支气管黏膜、肠黏膜和神经系统中含量较多。当机体受到理化刺激或是发生过敏反应时，组胺释放，与组胺受体结合而产生生物效应）对于此类症状有一定的疗效。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：



- 出现呼吸问题或嘴唇、指甲青紫。
- 由于食物或是其他异物阻塞气道而突然发生的剧烈咳嗽。
- 由于咳嗽引起的窒息、昏迷。
- 咳出的黏液带血。
- 咳嗽发作影响到睡眠。
- 喘息或呼吸频率加快。
- 发热持续72小时以上。
- 出现3次以上咳嗽导致的呕吐。
- 持续1周以上的咳嗽。

爱心护理

在宝宝咳嗽时，父母应寻找诱发咳嗽的原因，并选择最好的治疗方式。父母应做好以下几个方面的事项：

- ① 仔细聆听并描述孩子咳嗽的声音。例如：假膜性喉炎的咳嗽声与海豹的咆哮声近似，过敏引起的干咳和后鼻道感染会引起“隆隆”的咳嗽声。
- ② 当孩子在冬天出现咳嗽时，外出时给他围上围巾包住鼻子和嘴，避免过冷空气的刺激。

③ 父母不要在孩子房间里吸烟，或让孩子暴露在二手烟环境下。

④ 避免化学烟雾和污染空气的刺激，这种刺激会造成肺部损害和咳嗽加剧。

⑤ 在孩子的房间里使用加湿器。一定记着定期清洗机器，避免滋生细菌。

⑥ 孩子咳嗽痰多时，应将孩子的头抬高，促进痰液排出，减少腹部对肺部的压力。不要直接把枕头和抱枕放在脑袋下面。

⑦ 蒸汽也同样能减轻咽喉部的高度兴奋，可以让大一些的孩子洗个淋浴。如果孩子的年纪太小，还不能独自洗澡，可以在相对封闭的淋浴间中放些热水，当蒸汽充满浴室后抱着孩子在里面待10~15分钟。

饮食宜忌

当宝宝咳嗽时，父母应该在饮食方面做到以下几点：

- ① 给孩子多喝温热的液体。
- ② 如果孩子咳嗽的同时伴有严重的呕吐，就应减少每次进食的总量，做到少食多餐。



宝宝呕吐

ufang Yu
Huli

——悉心护理，及时补水

呕吐是由某些原因导致的胃部肌肉收缩的现象，会导致孩子将大部分食物从胃经过食道和口腔而吐出来，而后咽喉吞咽困难，非常难受。

宝宝症状

引起宝宝呕吐的原因很多，以下几种最常见：

● 胃或肠道病毒引起的胃肠炎经常会导致宝宝呕吐，患了胃肠炎，除呕吐外，还伴随发热和腹泻的症状。

● 食物中毒也会引起呕吐，由此引起的呕吐会持续到进入胃肠的有害物质被完全排泄出来为止。

● 激烈运动后、耳部感染、头部感染、泌尿系统感染和阑尾炎，也会导致孩子呕吐，但此时往往不伴有腹泻。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 持续呕吐，但没有腹泻。
- 小于1岁的婴儿持续呕吐超过12小时，或是年纪稍大的孩子呕吐24小时以上。
- 呕吐物中出现血迹。
- 呕吐，同时伴随排尿时疼痛、尿频。
- 持续至少4小时以上的腹痛。
- 最近发生过头部或腹部外伤。



● 孩子服用的药物有引起呕吐的副作用，或者你怀疑孩子中毒。

● 孩子看上去非常虚弱。

● 超过6小时无尿或哭时无泪。

● 孩子处于昏睡的状态，很难被唤醒。

● 颈强直或头痛。

● 吞入异物。

爱心护理

小儿呕吐，若护理不当，使呕吐物吸入，易引起呼吸道感染或吸入性肺炎等。急性严重的反复呕吐容易导致脱水和电解质代谢紊乱。长期呕吐可影响营养的吸收，造成营养不良症。故爸爸妈妈对小儿呕吐的护理要注意下面的一些事项：

① 注意呕吐物的颜色、性状、次数、气味、数量及呕吐与饮食的关系等。若发现颜色鲜红或暗红时，应留取标本送验，并应协助患儿坐起或侧卧，头侧向一边，以免呕吐物吸入呼吸道内发生窒息或引起吸入性肺炎。

② 呕吐停止后应及时给患儿清洁口腔，对被污染的床褥进行清洗整理。

③ 呕吐严重的患儿要遵照医嘱给予补液治疗，以纠正水和电解质的紊乱。

饮食宜忌

宝宝呕吐时，爸爸妈妈要在饮食方面注意以下问题：

① 孩子呕吐时，在6~8小时内禁食固体食物，让胃部得到充分休息。呕吐停止后可渐增流质、半流质饮食，逐渐恢复饮食。

② 注意饮水。比如，每隔10分钟喂孩子一茶勺液体；超过1岁的孩子每隔15分钟喂30~60毫升的水。如果不再呕吐，每小时增加一倍的液体量。不要让宝宝一次摄入大量的水分，否则会再次引起持续性呕吐。

③ 呕吐停止3小时后，可以尝试给宝宝添加烤面包干、苏打饼干和肉汤。24小时内重新开始正常的饮食。如果孩子不想吃，不要强迫他，孩子凭直觉会知道什么对他是最好的。



宝宝腹痛

Yufang Yu
Huli

——注意观察，找准病因

孩子抱怨说腹痛或捂住上腹部哭泣时，爸爸妈妈首先要做的是注意观察，尽可能精确地了解宝宝疼痛的感觉以及相关的症状。

宝宝症状

宝宝腹痛可能由多种原因引起，比如吃了一些与以往不同的东西，与患病病人有接触，也可能孩子腹部曾经受到过撞击等。以下是最常见的几种腹痛原因：

【病毒性胃肠炎或感冒时胃肠感染】这是腹痛最常见的原因，并同时伴有呕吐或腹泻，多发生在孩子聚集的地方如幼儿园等，容易集体生病。这时应注意是否是集体食物中毒。

【阑尾炎】初期的腹痛一般位于腹部正中，是一种尖锐的、刀割般的疼痛，有可能被怀疑成胃痛，随后转移到右下腹部。即使轻柔抚摸孩子的肚子也会引起强烈的疼痛感。同时伴随有恶心、呕吐和发热。不到3岁的孩子很难被诊断出来，必须让孩子全力配合医生，并向医生提供详细的信息帮助诊治。

【肠套叠】这是由于宝宝一部分肠管重叠在另一部分肠管之内而引起梗阻造成的。发生肠套叠后每间隔



15~20分钟会出现一阵痉挛性的绞痛，非常剧烈。孩子在疼痛发作时，会表现得非常痛苦，但在间歇期则没有异样。如果出现了此种情况，请立即去医院就诊。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 体温超过 37.5°C ，持续超过24小时。
- 疼痛持续时间超过24小时，孩子看上去非常虚弱。
- 疼痛导致孩子不停地哭泣或是不愿移动身体。
- 孩子行走时弯着腰或是按压腹部。
- 孩子一直平卧，拒绝站立。
- 疼痛位于下腹部，无论在哪个位置，持续1个小时没有明显的改善。
- 呕吐物中出现胆汁或绿色液体。
- 持续地、不受控制地呕吐。
- 频繁呕吐或腹泻12小时以上。
- 在事故或腹部撞击后出现的疼痛。

● 怀疑可能是中毒或药物引起的疼痛。

● 间歇性疼痛。

● 生殖区域疼痛或肿胀。

● 孩子排尿时疼痛。

● 大便中出现鲜血或任何油样、暗褐色样便（但要注意严重的腹泻或是便秘同样可以导致出血）。

爱心护理

爸爸妈妈应仔细地观察孩子的情况，记录相关病情进展。这样去看医生时，爸爸妈妈就能够提供一套完整的病情记录。

① 记录下腹泻的次数，描述大便的性状（如：是否是水样便、大便颜色、异常的难闻味道等）。

② 记录下呕吐次数，对呕吐物进行描述（如：有无食物残渣、绿或黄的颜色等）。

③ 了解孩子最后一次大便的时间及性状（如：干燥的、软的、水样的等）。

④ 记录24小时内，孩子吃过的食物。

⑤ 帮助孩子确定疼痛的性质和次数。



宝宝腹泻

ufang Yu
Huli

——避免喂养不当与肠道感染

当孩子频繁出现水样或较稀的大便，大便的颜色是浅棕色或绿色，爸爸妈妈就要怀疑孩子腹泻了。

宝宝症状

腹泻常由于小肠感染引起，病毒性胃肠炎往往伴随腹泻，是孩子的常见疾病，大多数的单纯性腹泻都是由病毒引起，其他可能引起腹泻的微生物包括：细菌、真菌和寄生虫。引起腹泻的病毒可通过食物和水传播。

常见原因包括：

- ① 食物中毒引起的腹泻发作很快，通常在进食6小时后就会发生。
- ② 食物过敏也可能引起腹泻。

③ 药物过敏也会引起腹泻，例如阿莫西林过敏。

④ 腹泻还可经由人与人接触而传染。

⑤ 饮食习惯的改变可能会引起腹泻。

⑥ 腹泻往往伴随其他一些症状，如发热、流鼻涕、咽喉痛等，也可能出现呕吐。在腹泻出现之前，腹部往往有痉挛性疼痛。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 大便带血或带有黏液。
- 持续高热，体温超过 37.5°C 。
- 超过6小时未排尿，啼哭无泪。



●持续时间超过半小时的严重腹部绞痛，在腹泻后仍未减轻。

●孩子无法进食，持续呕吐。

●在12小时内，孩子出现8次以上的腹泻。呕吐加重，并在24小时内超过12次。

●孩子曾经服用过药物，尤其是抗生素类药品，尽管上次用类似药物时没事。

●孩子所在的幼儿园或护理中心爆发流行性腹泻。

爱心护理

治疗孩子腹泻的目的是防止脱水。如果同时伴随有呕吐，补水就更为重要。对于婴幼儿而言，脱水很容易发生。如果宝宝腹泻持续一天以上时，则须服用口服补液盐。对于2岁以下的孩子而言，由于补液盐容易被吸收，能有效地防止脱水发生。

饮食调理

宝宝腹泻时，爸爸妈妈要在饮食方面注意以下问题：

儿科医生提醒

混有大量油脂的、味道非常难闻的腹泻往往是乳糜泻。乳糜泻是胃肠道对麦胶（俗称面筋）没有消化能力所引起的腹泻症状。其症状一般在食用含有麦质的食物后出现，孩子2岁时最为多发。常见症状包括食欲不振、慢性肠道激惹、大便恶臭和腹胀。情况严重时会影响孩子的正常体重增加和生长发育。最好的治疗方法是更改食谱，不要进食含有麦质成分的食物。

●对于腹泻患儿，仅摄入清水是不够的。2岁以上的孩子可以增加肉汤、碳酸饮料等的摄入，但需稀释一半的浓度再饮用。

●液体温度应接近室温。特别热或凉的饮料会刺激直肠导致更严重的腹泻。

●当腹泻加重时，将孩子的饮食改为米饭和烤面包片等易消化食品。

●一旦腹泻停止，让孩子进食少量且比较软的食物，如土豆泥和土豆片，因为淀粉类食物较容易被消化。要避免食用牛奶和奶制品。



宝宝惊厥

ufang Yu
Huli

——冷静处理，保持呼吸道畅通

惊厥指的是宝宝脑部部分区域的过度兴奋，大脑电波异常冲动，从而引起大脑功能出现暂时的异常。曾经出现过高热惊厥的孩子，再次发作的几率相当高。3岁后发作几率很低。



癫痫常见发作症状

- ☒ ● 眼球震颤。
- ☒ ● 四肢节奏性抽搐。
- ☒ ● 流涎、凝视。
- ☒ ● 颈部肌肉僵硬。
- ☒ ● 意识丧失。
- ☒ ● 尿失禁或大便失禁。



宝宝症状

癫痫是以惊厥发作为主要特征，典型的发作称为“癫痫大发作”，通常持续2~5分钟；“癫痫小发作”的持续时间较短，有时仅仅表现为处于凝视状态或者短暂的一段意识丧失。发生惊厥的主要原因是：

① 绝大多数3岁以下的孩子发作此类疾病是由病毒感染导致的高热引起的。这种疾病在6个月至3岁之间的孩子最为常见，但不会留下后遗症。

② 惊厥也有可能由脑膜炎或脑炎引起。

③ 糖尿病患儿在低血糖状态偶尔也会出现类似症状。

④ 此种疾病也有一定的家族遗传性。



疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 孩子高热，体温持续 38.5°C 以上。
- 孩子有家族癫痫病史，但没有按时服用抗惊厥药品。
- 第一次惊厥发作。
- 惊厥发作次数增多。
- 孩子处于烦躁、神志不清的状态下，或处于睡眠中，但很难被唤醒。
- 呼吸困难。
- 孩子发热并表现出行为改变、呕吐、头痛或颈部僵硬。
- 出现短暂凝视或任何不正常的面部、舌头、嘴的运动。

爱心护理

保持呼吸道通畅。

惊厥发作时不要让孩子服用任何药物、食物或水。

让孩子躺在房间的中央，远离任何坚硬或危险的物体，远离惊厥发生地。

照看孩子，确保他没有伤害自己，或是停止呼吸。如果孩子停止呼吸（此种情况非常少见），开始使用人工呼吸技术急救，同时拨打急救电话120。人工呼吸的方法是让患儿仰卧，自己深吸一口气，将气吹入患儿的嘴里，造成吸气。为使空气不从鼻孔漏出，吹气时可用手将其鼻孔捏住。嘴离开孩子的嘴时，将捏住的鼻孔放开，以帮助孩子呼气。



在惊厥发作的整个过程中不要干涉，不要试图控制抽搐的肢体，如果孩子的牙关紧闭，不要试图让他张开嘴。

将孩子的头侧向一边，这样唾液能够顺着嘴角流下来。

将孩子嘴中的呕吐物或液体清理干净，保持呼吸正常。



宝宝脱水

Yufang Yu
Huli

——充分补水，跟踪病情进展

人体需要一定量的水分维持基本的水与电解质的平衡，并且进行废物和有毒物质的新陈代谢。体液的过度丢失会造成脱水。当孩子生病时，为了避免脱水，往往要给他们提供多于平日需要量的水分。

宝宝症状

孩子的新陈代谢速度比成年人快，因此他们需要摄入比成人更多的水分以维持机体的平衡。当孩子呕吐、腹泻或发热引起大量流汗时，体液会大量丢失，正常的代谢平衡便会遭到破坏。身体中的各种重要的化学成分，如钙、钾、钠、镁也会随之丢失，这种情况持续下去甚至会导致循环血量的减少，引起一系列的问题。所以父母要重视宝宝脱

水的症状，一旦出现脱水需马上就医。

造成脱水的最主要原因是腹泻，通常会出现的脱水症状的提示包括：

- 啼哭无泪。
- 口唇干燥开裂。
- 尿液有类似氨水的气味，颜色为琥珀色或更深。
- 6~8小时无尿或尿布上非常干燥。
- 孩子昏昏欲睡或叫不醒。
- 过度呕吐、腹泻、摄水过少、高热都有可能造成脱水。
- 心跳或脉搏加快。
- 眼部凹陷或月龄小于18个月的孩子出现前囟（前额柔软无骨质的部分）凹陷。



疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 超过8小时无尿或啼哭无泪。
- 昏睡加剧，或变得非常易激惹。
- 无论什么年龄的孩子，处于非常嗜睡的状态或唤醒困难。
- 月龄小于6个月的婴儿，在24小时内出现多于2次的腹泻或呕吐。

爱心护理

如果发现孩子已经出现了脱水，或是发热并伴有呕吐、腹泻，那么需要立刻开始家庭护理程序：

- ① 定时测定孩子的体温，使用温海绵擦浴和退热药物将体温控制在 37.5°C 以下。
- ② 观察孩子的排便情况，定时更换尿布，了解小便的次数。清醒时，孩子至少应在6~8小时内排尿一次。在孩子哭泣时察看有无眼泪流出，如果哭时无泪，说明没有摄入足够的液体，而这正是脱水的早期征象。

③ 记录下孩子喝了些什么，以及每次小便的时间，保留好这些信息，跟踪病情进展。

④ 如果孩子的液体摄入量持续减少，父母可以考虑应用口服补液盐溶液，此类药品无须医生的处方，在药店内就可以买到。补液盐中含有孩子所需的电解质和矿物质，服用后可以帮助机体恢复到平衡状态。液体可以很快被消化系统吸收，防止脱水的发生，并能及时治愈轻度脱水。

饮食调理

父母要给脱水的宝宝提供洁净的液体。可以每隔1小时提供少量的液体。如果孩子还在吃奶，应将乳液稀释至一半的浓度，通过增加喂奶次数（每隔2小时喂1次）来增加液体补给。母乳喂养的孩子可以将喂奶时间间隔缩短至2小时。





宝宝便秘

ufang Yu
Huli

——调整食物，训练排便

宝宝发生便秘以后，解出的大便又干又硬，干硬的粪便刺激肛门产生疼痛和不适感，天长日久使宝宝惧怕解大便，而且不敢用力排便。这样就使肠子里的粪便更加干燥，便秘症状更加严重，这时，父母就要采取一些措施了。



便秘的主要症状有

- ☒ ● 孩子因大便导致肛门疼痛、哭泣或其他不适。
- ☒ ● 鹅卵石样的、质硬的大便。
- ☒ ● 大便时伴有鲜红色的血。
- ☒ ● 尿布或内裤上出现血迹。

宝宝症状

导致孩子便秘的原因主要有饮食原因、排便次数和习惯的改变。

【饮食原因】2岁以上孩子如果饮用过多牛奶就会造成便秘，摄入过多低纤维食物和含铁质的维生素营养品也是引起便秘的原因。

【排便次数】当对孩子开始进行大小便训练时，孩子会尝试控制自己排便，便秘也有可能随之出现。有的孩子害怕马桶冲水的声音也可能不愿排便。



【排便习惯】有的孩子便秘是因为没有及时排便而引起。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 新生儿出现便秘问题。
- 超过5天没有排便。
- 肛门撕裂、裂伤或出血。
- 持续腹痛超过2小时。
- 排便时伴有剧烈疼痛。
- 粪便污渍在2次大便间出现在内裤或尿布上。
- 持续4周以上的周期性便秘。

爱心护理

如果孩子出现便秘，父母可以改变孩子的饮食习惯，添加水果和蔬菜对减轻便秘有一定效果。父母在对孩子进行大小便训练时应给予他足够的支持，使孩子尽早养成良好的上卫生间的习惯。

儿科医生提醒

孩子的大便习惯存在很大的个体差异，不要指望所有的孩子每天都排便。有的孩子每隔3~4天才排便一次，但大便的形态正常，我们并不认为此种情况叫做便秘。便秘的主要标志是排便间隔时间和形态的改变。

饮食调理

哺乳期的宝宝便秘时，如母乳喂养者可另服些橘子汁、蜂蜜水等润肠的食品；如人工喂养者可在牛乳中增加糖量至10%，同时给予橘子汁、青菜汁等以刺激肠蠕动。大婴儿可加水果汁、米粉、粥类等辅食，同时增加粗纤维的食品，并鼓励进食粗粮做的食品及菜泥、碎菜等，有利通便。另外，营养过剩和食物搭配不当容易导致便秘。很多父母一味地增加宝宝的营养，让食物中的蛋白质质量很高，而蔬菜相对较少。可以给宝宝吃一些玉米面和米粉做成的食物；还可以喂蔬菜粥、水果泥等辅食，蔬菜中所含的大量纤维素可以促进肠蠕动，达到通便的目的。



宝宝过敏

ufang Yu
Huli

——尽力寻找过敏原

过敏反应是宝宝免疫系统抵御外界刺激的正常反应。人体对很多东西都会产生过敏反应，如吸入物、食物、药物、接触物等。



过敏常见症状有

- ☒ 频繁腹泻、呕吐。
- ☒ 喘息或哮喘。
- ☒ 嘴唇、舌头或口腔的肿胀。
- ☒ 腹痛。
- ☒ 皮疹、麻疹或有瘙痒感。
- ☒ 轻度或严重的呼吸困难。
- ☒ 湿疹。
- ☒ 鼻部刺激症状、过敏性鼻炎。

宝宝症状

常见的过敏主要有两种：食物过敏和药物过敏。

食物过敏即孩子饮食过后产生过敏反应。一般来说，孩子只会对某种新的食物或者特定的食物过敏，反应的程度取决于食物的摄入量。有些孩子当食用某种食物很少的时候，不会出现过敏反应，但如果继续进食，食用量超过一定值，就会出现过敏反应了。发作时间从进食后几分钟到1小时不等。

最常见的过敏食物有牛奶、蛋类、黄豆、坚果和燕麦片，年纪稍大的孩子容易对贝类、鱼类、水果过敏。

药物过敏反应在孩子服用药物后出现，其症状具有多样性，一般只有有经验的医生才能够诊断出来。

最常见的症状是痒疹。其他症状包括：发热、水肿（通常出现在面部、手或脚部），以及呼吸困难。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 出现任何严重的过敏反应。
- 出现呼吸困难或喘息。
- 孩子的皮肤又湿又冷。
- 出现肿大瘙痒的皮疹。
- 丧失意识。

爱心护理

如果认为孩子产生了过敏反应，应通过仔细观察，尽力找到过敏原。如果不能确切地肯定究竟是哪种食物引起的过敏反应，应尝试逐渐减少每餐的摄食种类，每次

减少一种食物，持续至少5天。如果孩子有药物过敏的经历，请记住服用过的药物名称——包括处方药物和非处方药物。有些时候两种药物相互作用会引起不同的反应。

记录下孩子的日常活动情况、活动的场所、食用的食物和药物，以及相关的症状。

一旦发现孩子有过敏的症状出现，应尽快咨询医生如何治疗。

最好的防止出现食物过敏的方法就是不要再碰已经确定的过敏原。



Tips 防病小窍门

食物过敏也会遗传。那些父母患有哮喘、湿疹、严重干草热或特定食物过敏的孩子属于高危人群。有时孩子和他们的父母会对同一种食物产生过敏。但小心调整食谱后，可以推迟过敏反应出现的时间。



宝宝荨麻疹

ufang Yu
Huli

——寻找病因，避免发作

荨麻疹是一种皮肤病。有的小儿突然发生皮肤瘙痒，在搔抓部位很快出现了红斑和淡红色的风团，并且迅速增大，融合成片，这就是医学上所说的荨麻疹。荨麻疹可以发生在身体的任何部位，持续几十分钟到几个小时不等，一般的持续时间不会超过24小时，也有的荨麻疹一天发作好几次。

宝宝症状

荨麻疹是红色的突起性皮疹，时出时消，瘙痒严重，有时整个面部会肿胀，也有呼吸道黏膜发生皮疹而引起呼吸困难的。

药物过敏、昆虫叮咬、食物过敏、晒伤、情绪不稳定、严重的免疫系统疾病和病

毒感染均会引起荨麻疹。但是更多情况下，出现荨麻疹是找不到明确的病因的。

一些常用的儿科抗生素，如阿莫西林，也会引起宝宝皮疹，外观与荨麻疹类似，通常在服药后4~5天内出现。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发生在脸部、嘴部、舌头或颈部的肿块。
- 呼吸困难，或呼吸频率加快。
- 腹痛。
- 孩子表现得非常虚弱。





爱心护理

宝宝发生了荨麻疹，爸爸妈妈先不要紧张，一般来说，首先应该明确为什么会发生荨麻疹，也就是应该找出引起荨麻疹的原因。有些情况需要自己回忆，如果能查出引起过敏的物质，就可以避免再次接触。如果是感染性疾病引起的荨麻疹，则首选抗生素治疗。对于局部皮肤的瘙痒，尽量不要抓破，以免继发感染，可以用一些抗组织胺药物减轻瘙痒，保证必要的休息。当然，这些药都应该在医生的指导下使用。

如果荨麻疹的产生与昆虫叮咬有关，爸爸妈妈就要定期更换孩子的床单和衣物，并在户外活动时涂抹驱昆虫的药物。

如果荨麻疹的产生与阳光暴晒有关，在孩子户外活动之前，哪怕是在冬季，爸爸妈妈都要记得给宝宝涂抹防晒霜或者防晒药膏。

宝宝发生荨麻疹后，爸爸妈妈可以用冷水浸泡宝宝的相应区域，或提供冷敷以减轻瘙痒和肿胀。

抗组胺药物能够减少皮疹数目，减轻瘙痒症状。苯海拉明或苯那君都是很好的选择。在皮疹完全消退之前必须规律用药。其副作用是轻微嗜睡，所以爸爸妈妈要根据医嘱给孩子用药。

爸爸妈妈也可以给宝宝使用炉甘石洗剂，其所含的炉甘石和氧化锌具有收敛、保护皮肤的作用，也有较弱的防腐作用。



儿科医生提醒

急性荨麻疹在几天内便可治愈，但慢性荨麻疹经过几年后仍会反复发作。原因既有内因性的（内服和注射药物以及食物等所引起的），也有外因性的（由摩擦之类的机械刺激以及日光、温热、寒冷之类的物理刺激所引起的），荨麻疹的发生病因很复杂，有很多原因难以查明，一旦发生此病，要及时送医院治疗。



宝宝免疫接种反应

ufang Yu
Huli

——紧密观察，及时就医

有的孩子在接种疫苗后会出现不适感觉，接种部位的疼痛和低热等常见的反应都不会危及生命。最严重的反应一般在接种后的20分钟内出现，通常会持续2小时左右。

●●● 宝宝症状

常见的免疫接种反应如下：

【**B型流感嗜血杆菌结合疫苗**】大约1.5%的接种孩子会出现注射部位疼痛或发热。

【**白百破疫苗**】白喉、百日咳和破伤风疫苗通常联合注射，但对于有些孩子的身体特殊性，医生可能只进行其中某种疫苗的注射。大部分孩子在接种后会出现注射部位的

疼痛、肿胀和皮肤敏感反应，会持续24~48小时。少数的孩子出现短暂的发热、轻微嗜睡、食欲不振和烦躁等现象。

【**麻疹、风疹、腮腺炎疫苗**】麻疹、风疹、腮腺炎疫苗也是联合注射的，其中任何一种疫苗都可以引起免疫接种反应。风疹和腮腺炎疫苗一般只引起注射部位疼痛。麻疹疫苗的接种反应会大一些，10%的孩子会由麻疹疫苗引起发热，5%的孩子注射后出现持续7~10天的皮疹，这些皮疹多位于躯干部，呈粉红色。

【**乙型肝炎疫苗**】1/3的孩子出现注射部位疼痛，3%的孩子出现发热。

【**水痘疫苗**】有时在注射部位会出现



水痘样皮疹，或是在注射后的5~28天内扩散至全身，但这种皮疹持续几天后会自动消失。父母要注意在接受水痘疫苗注射后的至少6周内不要给孩子使用阿司匹林。

【脊髓灰质炎疫苗】传统的口服脊髓灰质炎糖丸是由活的脊髓灰质炎病毒制作而成，存在免疫系统缺陷的孩子服用后会出现严重反应。父母可以向医生提供孩子的相关资料，咨询医生该为孩子选择哪种接种方式。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过39℃。
- 在接种5~21天后出现水痘样皮疹。



● 红肿有扩散趋势。

● 注射部位出现疼痛、肿胀或敏感，持续超过3天。

● 持续哭泣超过3个小时。

● 在注射百白破疫苗后易激惹和出现不正常的哭泣，28周后出现大的肿块，疼痛敏感不能触摸。

● 注射麻疹、风疹、腮腺炎疫苗7~10天后出现麻疹、皮疹。

● 孩子对刺激没有反应或难以唤醒。

● 呼吸困难或吞咽困难。

● 注射部位的红肿超过5厘米，或红肿持续超过48小时。

● 孩子跛行、疲劳或不活动。

爱心护理

① 宝宝注射后的疼痛不适，最初的3小时可用冰块冷敷，每隔1小时冷敷20分钟。

② 服用布洛芬减轻感染和疼痛。

③ 发热超过38.5℃，使用布洛芬或对乙酰氨基酚降温。



宝宝细支气管炎

ufang Yu
Huli

——警惕冬季流行病毒

细支气管炎是肺部的最末气道——细支气管的炎症。2岁以下的孩子是此种疾病的高发人群。

宝宝症状

多种病毒都会引起婴幼儿患细支气管炎，最常见的是呼吸道合胞病毒，这种病毒几乎每年冬季都会流行。通常也会引起成人的感冒，存在于被感染人的鼻腔分泌物中。如果婴幼儿发作，其病情往往更加严重。

炎症会导致宝宝细支气管的狭窄，此病发作往往较快，孩子会出现咳嗽、喘息、呼吸困难等症状（呼吸频率超过40次/分），同时还会有呼吸困难和吸吮困难。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过37.5℃，持续超过72小时。
- 嗜睡难被叫醒，或醒后很难进食。
- 口周或唇部青紫。
- 不哭闹的时候，呼吸频率超过50次/分。
- 非常虚弱。
- 出现肋间凹陷

（说明出现了严重的呼吸困难）。

- 孩子进食量过少。



爱心护理

如果怀疑孩子患有细支气管炎，父母要小心照看他，必要时与儿科医生联系。症状发作的初期，可以采取一些措施，避免症状进一步恶化：

- 宝宝睡觉时让他采用平卧的姿势，这样可以让孩子更舒畅地呼吸。

- 使用冷空气加湿器让孩子房间保持湿润。

- 让孩子处于无烟环境中。二手烟会刺激孩子的肺部，使得呼吸困难加剧，出现咳嗽症状。

- 使用退热药物和洗热水澡，有效控制孩子的体温。

- 帮助孩子好好地擤鼻子。每次堵住一个鼻孔，清理另一个鼻孔中的分泌物。可以让孩子假装在吹灭他的生日蜡烛。对于婴儿来说可以使用吸鼻器保持鼻腔的清洁，或是滴入含盐的滴鼻剂，稀释鼻腔分泌物，使其尽快排出。

儿科医生提醒

对于身患细支气管炎的孩子而言，最难受的一段时间是出现咳嗽症状后的2~3天，此时呼吸开始变得困难。由于小气道的狭窄，使得空气被阻塞在小气道中无法顺利排出，同时出现呼吸困难和疼痛的症状。

在大多数病例中，孩子患有呼吸困难、发热、进食困难和入睡困难，需要住院观察治疗。由于此种炎症是由病毒引起的，需要辅助呼吸系统来保持其呼吸的畅通。

患细支气管炎的宝宝痊愈后，在最初的几个月内，即使是一次普通感冒也有可能导致炎症的再次发作。随着孩子的逐渐成长，他的呼吸系统会逐渐发育完善，在2岁左右，气道的宽度能够达到成人水平。此时细支气管炎的发病率就会大幅下降。

饮食宜忌

对于患细支气管炎的宝宝来说，爸爸妈妈要让他及时补充水分，用以减轻咳嗽症状。同时在给宝宝冲奶粉时应将奶粉稀释至原浓度的一半，此外父母还要牢记给宝宝少食多餐。



宝宝急性支气管炎

ufang Yu
Huli

——病毒与细菌惹的祸

急性支气管炎，是宝宝常见的一种呼吸道疾病。本病常继发于上呼吸道感染之后，也常为肺炎的早期表现，也有的是宝宝急性传染病如麻疹、百日咳、伤寒、猩红热等疾病的早期症状或并发症。

宝宝症状

急性支气管炎一般由各种病毒和细菌或二者混合感染所引起。另外，宝宝年龄小，体格弱，气温变化冷热不均，公共场所或居室空气污浊，都可诱发病。

疾病开始时表现为上呼吸道感染症状，发热、流鼻涕、咳嗽，咳嗽逐渐加重并且有痰，起初是白色黏痰，几天后变为黄色脓

痰。有的宝宝嗓子呼呼作响，早晚咳嗽较重，经常因咳嗽将食物吐出，还常伴有头痛、食欲不振、疲乏无力、睡眠不安、腹泻等症状。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热持续3~4天一直没有好转。
- 呼吸急促，超过40次/分。
- 呼吸运动时出现肋间凹陷的症状。
- 持续咳嗽。
- 喘息或呼吸困难（每次呼吸伴随有胸部过度活动）。



- 表现得非常虚弱。
- 口周青紫。
- 无法吞咽。
- 无法说话，或是无法正常发声。
- 入睡困难。

爱心护理

当宝宝患了支气管炎时，爸爸妈妈要注意下面这些家庭护理要点：

❶ 发热时要注意卧床休息，选用物理降温或药物降温。

❷ 室内保持空气新鲜，适当通风换气，但避免对流风，以免病儿再次受凉。

❸ 须经常协助病儿变换体位，轻轻拍打背部，使痰液易于排出。

❹ 保持室内空气流通，避免煤气、尘烟、油气等刺激。



❺ 加强身体锻炼，增强抗病能力。

❻ 防止受凉，尤其是秋冬季节，特别注意胸部保暖。

饮食宜忌

如果孩子不能正常进食，不要太过焦虑，但要鼓励孩子多饮水，目的是使得呼吸道分泌物能够被稀释，避免脱水，并且有助于退热。同时，患支气管炎的宝宝食物不能太油腻，应以清淡为主。

儿科医生提醒

如果医生开出处方药物，爸爸妈妈需保证孩子每日定时服用正确的剂量，直到症状出现了好转。

有时医生还会开出一些促进支气管舒张的药物，可以通过口腔或是喷雾器的形式给药。

孩子2岁以后，出现干咳症状影响到睡眠，可以使用药店里能买到的咳嗽糖浆（含有右美沙芬而无其他成分）止咳。如果不知道合适的药物和合适的药物剂量，请及时就医。



宝宝哮喘

ufang Yu
Huli

——需长期治疗的过敏性疾病

哮喘属于过敏性疾病，往往由花粉等刺激物或呼吸道病毒感染所引发，同时也是一种慢性疾病，需要与医生很好配合并进行长期的治疗。

宝宝症状

宝宝哮喘发作时，一般表现为通往肺的小气道的痉挛、阻塞和狭窄，由于气道的感染和肿胀引起喘息，会从胸部而非喉咙深部发出高频激烈的声音。同时，宝宝胸部会有压迫感，伴有咳嗽、呼吸困难等症状。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 高热超过 37.5°C ，持续超过24小时。
- 喘息或呼吸困难。
- 脱水的征象（嘴唇开裂、无泪、尿少或嗜睡、易激惹）。
- 由于呼吸急促导致不能说话。
- 不能耐受药物。
- 痰的颜色从白色变为黄色或绿色。
- 皮肤、嘴唇或牙床变蓝色或漆黑。
- 不能很好休息。
- 咳嗽。
- 睡眠过多。
- 在进行家庭治疗24小时后没有好转的迹象。



儿科医生提醒

宝宝患了哮喘，需要运用综合疗法进行治疗。包括通过口腔或吸入给药的处方药物，喷雾疗法和避免与可能引发哮喘的刺激物接触（喷雾指的是使用一种能够将药物液化并吸入气道的仪器进行治疗）。

所谓避免与可能引发哮喘的刺激源接触包括：

- 上呼吸道感染或支气管炎。
- 暴露在过敏原下，如灰尘、真菌、动物毛发、尘螨、烟雾。
- 食用特定食物，或服用了特定药物。
- 激烈运动。
- 吸入冷空气。

爱心护理

爸爸妈妈在护理患了哮喘的宝宝时，要根据病情的严重程度来采取不同的办法。对于哮喘急性发作的宝宝，爸爸妈妈要做到：

抱住或轻轻摇动孩子，使他保持冷静，因为紧张也会引起气道的痉挛。同时让他在你的控制范围之内活动，在咨询医生前，不要给孩子应用任何止咳剂。

对于哮喘一般发作的宝宝，爸爸妈妈要做到：

试着找找哮喘发作的诱因。在哮喘发作时记录孩子做了什么，吃了什么，在什么地方停留过。这些记录有助医生找到过敏原。

尽力使你的家洁净，特别是孩子的卧室，从而减少过敏原。

在接触冷空气前，用围巾保护好孩子的鼻子和嘴巴，这样孩子吸入的就是较为温暖的空气，能降低哮喘的发作率。

饮食宜忌

爸爸妈妈要鼓励孩子多进食液体；温热的液体所起的效果远远比冷的食物效果好。在宝宝哮喘发作期间，液体供给非常重要，少量多次易于被孩子所接受，如果孩子在1~2天内没有摄入什么固体食物，爸爸妈妈不要太过担忧，相比而言，足够的水分更加重要。

宝宝如果出现气道痉挛，爸爸妈妈应给他提供热的果汁或茶，有助于减轻痉挛。



宝宝假膜性喉炎

Yufang Yu
Huli

——及时就医，避免感染加重

假膜性喉炎通常由病毒引起，这种病毒使得喉咙和呼吸道的细胞分泌出很多黏液，会使呼吸道变得更加狭窄。尤其当黏液干燥后，黏液会变稠，使呼吸道的堵塞加剧。而孩子会由于喉咙发炎而引起呼吸困难。



假膜性喉炎症状有

- ☒ 类似蛙鸣的咳嗽。
- ☒ 当孩子深呼吸时用胸部下端吸气，呼吸困难。
- ☒ 呼吸有杂音。
- ☒ 说话声音或者哭声嘶哑。
- ☒ 面色发青或者呈灰色。

宝宝症状

3岁以下的宝宝容易感染假膜性喉炎，通常症状会持续3~7天。这种疾病常突发于深秋和初冬时节，并且病情在夜间加重。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 高烧，体温高于39℃。
- 嘴唇和指甲发青。
- 持续24小时发烧并有其他喉炎症状。
- 孩子流涎或者吞咽有困难。
- 孩子感觉不舒服或者啼哭的时候发出鸡鸣声。

爱心护理

爸爸妈妈在护理患了假膜性喉炎的宝宝时，要做到以下几点：

❶ 为了让孩子的呼吸更为顺畅，可以用枕头将其头部垫高。

❷ 孩子患病之后爸爸妈妈可以睡在孩子的房间里，这样可以随时检查他的呼吸是否正常。也可以连续几晚在他的房间内使用冷空气加湿器来增加空气的湿度，同时要注意保持加湿器的清洁。

❸ 对于患假膜性喉炎的孩子来说，啼哭是很好的现象。如果他能够啼哭，就证明他可以呼吸。这说明他的症状有所好转。

❹ 把孩子带到浴室，紧闭门窗，打开热水龙头让热水冒出蒸汽。不要让孩子被热水淋到，和他一起坐在椅子或者马桶上（不要让他坐在地上，矮的地方蒸汽会比较少）。打开窗户，以便产生更多的蒸汽。让热水一直流着，在浴室里面待上15~20分钟。

❺ 如果只用蒸汽不能让孩子的症状减轻，可以再把孩子带到户外呼吸15~20分

钟凉爽的空气。如果是夏天，可以把冰箱冷冻室的门打开，让孩子站在冰箱门前呼吸。如果症状仍不能缓解，应该向医生咨询。

❻ 这种情况下保持冷静很重要，即使孩子的呼吸中夹杂着各种杂音，听起来很让人担心，你也应该帮助孩子保持冷静。

❼ 抱着他，给他讲故事，总之想办法让他放松。这样做可以防止他的呼吸道变得更窄，让他呼吸顺畅。他会通过你的反应得知他的情况，如果你表现得很紧张、很恐惧，孩子也会有同样的感受，而紧张又会让他的呼吸更加急促。

饮食宜忌

爸爸妈妈应该让宝宝小口小口地喝清爽的冷饮，这样不但会防止分泌物变多，保持他的呼吸道畅通，而且可以避免脱水。如果孩子连续几天不想进食也没有关系，因为饮水更为重要。此外，如果孩子呕吐也无须担心，因为呕吐可以清除黏液，同时呼吸道炎症也可减轻。



宝宝肺炎

Yufang Yu
Huli

——安静第一，保证通风

肺炎是由病毒、细菌、真菌导致肺部一处或多处感染而形成的。对于婴幼儿而言，肺炎初期的症状表现为只是上呼吸道感染、耳部感染或支气管炎，然后会突然发作。

宝宝症状

宝宝患了肺炎后一般会出现下列症状：

- 发热超过 37.5°C 。
- 呼吸困难，包括呼吸急促、呼吸时疼痛，并发出类似哮喘的声音。
- 频繁干咳。
- 头痛或上腹疼痛。
- 在严重咳嗽后出现呕吐。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过 37.5°C 。
- 嘴唇或指端青紫。
- 咳黄色黏痰。
- 咳嗽持续2周。
- 痰中带血。
- 感冒时间太长，孩子非常疲劳以至于不能进行日常活动。
- 食欲不振。
- 睡眠受到咳嗽的影响。
- 孩子病情恶化呼吸困难。



爱心护理

爸爸妈妈在护理患了肺炎的宝宝时，要做到以下几点：

- ① 要密切观察宝宝的体温变化、精神状态、呼吸情况。
- ② 室内空气要新鲜，闷热对肺炎宝宝非常不利，可使咳嗽加重，痰液变稠，呼吸更为困难。室内的湿度也要适宜。
- ③ 宝宝因发热、出汗、呼吸快而失去的水分较多，要多喂水，这样也可以使咽喉部湿润，使稠痰变稀，呼吸道通畅。
- ④ 要注意宝宝鼻腔内有无干痂，如有可用棉签蘸水后轻轻取出，以解决因鼻腔阻塞而引起的呼吸不畅。

饮食宜忌

患肺炎的宝宝要保证足够量的液体摄入，如果孩子有食欲，爸爸妈妈可以提供一些易消化的食物，如粥、水果和酸奶。同时，爸爸妈妈还要注意以下饮食禁忌：

【忌高蛋白饮食】猪瘦肉、鱼和鸡蛋的主要成分为蛋白质。蛋白质代谢的最终产物是尿素。小儿进食蛋白质多，排出尿素相对也会增高，而每排出300毫克尿素，最少要带走20毫升水分。因此，患肺炎后高热失水的患儿应忌食高蛋白饮食。



【忌多糖】肺炎患儿多吃糖后，体内白细胞的杀菌作用会受到抑制，食入越多，抑制就越明显，使病情加重，故忌多食。

【忌辛辣食物】因其刺激性大，而且容易化热伤津，故肺炎患儿在膳食中忌加辣椒、胡椒及辛辣调味品。

【忌油腻厚味】肺炎患儿消化功能多低下，若食油腻厚味，则影响消化功能。

【忌生冷食物】肺炎患儿若过量食用西瓜、冰淇淋等，易损伤体内阳气，使病情难愈，故应少食。



宝宝过敏性鼻炎

ufang Yu
Huli

——无处不在的过敏原

鼻炎是内鼻道的感染，通常有流鼻涕的症状，伴随有眼部发红、流泪。

宝宝症状

过敏性鼻炎被分为两种类型：

Attention

1

常年过敏——在一年中的任何时候都可能发生。很多物品都会引起过敏，例如粉尘、动物标本、毛屑、化妆品、霉菌、香水、烟尘、家养植物和花朵。

Attention

2

季节性过敏——通常发生在晚春至初秋时期。由风媒授粉植物所引起的，包括木本植物、草本植物和水生植物。

当发生过敏性鼻炎时，孩子的鼻黏膜会肿胀、发炎、瘙痒。分泌的大量黏液会导致鼻道和鼻窦堵塞。

常见症状与感冒类似，包括：

- 鼻道充血，用嘴呼吸。
- 流清涕。
- 听力减退，仿佛有东西堵塞了耳朵。
- 过敏症状引起的极度疲劳。
- 眼睛红肿，瘙痒流泪，眼部下方出现蓝灰色的眼圈。
- 头痛。
- 夜间打鼾。
- 频繁搔抓鼻道或皱鼻以减轻瘙痒。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 孩子的鼻窦区非常疼痛。
- 孩子的鼻部分泌物变为黏稠的黄色，而这种情况超过了24小时。
- 在进行家庭常规处理后，孩子的症状并没有得到缓解。
- 孩子一整天看上去都很疲倦，不能进行日常活动。

爱心护理

在日常的生活护理中，爸爸妈妈还要根据常年过敏性鼻炎与季节过敏性鼻炎的症状来区别对待。

当宝宝是常年过敏的鼻炎时，父母在护理中要做好以下的事项：

- 每日清扫灰尘。
- 使用合成纤维制成的枕头。
- 每隔3日使用真空吸尘器清理房间。

● 定期使用蒸汽清洁器清理柜子，仅使用吸尘器不能清除室内的尘螨。

- 使用热水清洗厨房。

当宝宝是季节过敏的鼻炎时，父母在护理中要做好以下事项：

- ① 关闭窗口。
- ② 使用空调。
- ③ 及时更换空调的过滤网。



防病小窍门

孩子在患了过敏性鼻炎后，父母应该先确定过敏原，减少或尽量避免与过敏原的接触。但是一般来说确定过敏原是非常困难的事，毕竟引起孩子严重过敏症状的物质在大自然中广泛存在。为减轻宝宝的症状，父母可以让孩子多次使用流动水洗脸。如果可能的话，在孩子睡觉前为他洗澡，彻底清洗他的头发，这样做的主要目的是避免将任何可能的刺激物带到他的枕头和床单上。



宝宝中耳炎

Yufang Yu
Huli

——宝宝听力的“隐形杀手”

宝宝中耳炎是耳鼻咽喉科三大炎症之一，3岁的宝宝中有80%以上得过中耳炎，中耳炎患者中有1/3是在1岁左右得的。

宝宝症状

如果宝宝晚上突然哭闹、浑身发热、情绪变坏，还将头乱摇时，就可能是患了中耳炎。由于洗澡时耳朵进水，未能予以及时处理，再加上随便抓搔等，乃是导致中耳炎的诱因。

中耳炎主要表现为胸闷、耳闭塞感、听力减退，可伴耳鸣，并有自声增强现象（即别人讲话听不见，而自己讲话觉得声音很大），有时头位改变时，听力可有改善。

分泌性中耳炎主要症状是耳闷堵塞感，病人常常形象地比喻就像耳内堵塞了棉花，甚至听力下降、间歇性耳鸣，发病前多有感冒史。如果发现宝宝对声音反应迟钝，注意力不集中，就该考虑他是否听力下降了，要及时带宝宝去医院检查。

渗出性中耳炎急性期尚有轻微耳痛，慢性者无明显不适，容易被忽视延误诊治。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 哭闹很凶，持续时间长。
- 发高烧。



儿科医生提醒

宝宝中耳炎治疗是否及时、彻底与听力的关系很大。如果宝宝中耳炎在发病1周内及时治疗，只有5%的宝宝听力受影响；如果拖延病情3周后还未彻底治疗，约30%的宝宝听力受影响；反复发炎的宝宝，50%有听力障碍。听力损失的程度不等，约在20~60分贝。

爱心护理

在日常的生活中，爸爸妈妈要掌握中耳炎的预防方法与护理措施：

患急性化脓性中耳炎的宝宝，应遵照医嘱应用抗生素，最好连续使用1周，有高热者可同时酌情用退热药。同时应按医嘱每天给宝宝耳部上药，但在滴药前应先揩去耳道内的脓液。滴药时，使病侧外耳孔向上让耳药在耳道内滞留数分钟，以易于进入中耳内。在鼓膜没有愈合之前，应避免水进入耳道。

宝宝感冒后，父母应该用干净手帕或纸巾帮助孩子擦去分泌物，还要指导宝宝正确

擤鼻涕，即交替将鼻翼压向鼻中隔，分别擤左右两个鼻孔，切忌用手捏紧鼻孔用力擤鼻涕，以免增加鼻、咽部的压力，使鼻涕和细菌通过咽鼓管返流至中耳内，诱发中耳炎。

宝宝若反复发作化脓性中耳炎可能会影响听力，故必须注意预防。在哺乳期，喂奶时应避免奶汁流入耳道内；睡在床上爱哭的宝宝，要防止泪水流入耳内；常常感冒的宝宝，不要用力擤鼻，以免影响耳咽管。不要用尖锐的器物为宝宝掏耳朵。

如宝宝洗澡时耳内灌入了水，应及时用棉签或棉球吸出耳内污水，并滴入抗菌眼药水，以防中耳炎的发生。

在发生急性传染病期间，必须注意保持宝宝鼻腔和口腔卫生，还要按期接种疫苗，降低麻疹急性传染病的发病率，这也是防止中耳炎发生的有效措施之一。





宝宝脑膜炎

ufang Yu
Huli

——阻挡宝宝大脑的“入侵者”

脑膜是指位于脊髓以及大脑周围，用来保护它们的组织。脑膜炎是由脑膜感染引起的疾病，是婴幼儿的常见病，经常发生在夏季。



宝宝患脑膜炎的症状

- ✓ 发烧，温度不十分高。
- ✓ 呕吐。
- ✓ 头疼。
- ✓ 对强光特别敏感。
- ✓ 2岁以下的孩子囟门膨胀。
- ✓ 特别没精神或者疲倦。
- ✓ 后背僵硬或者疼痛，影响孩子的行动和坐姿。

宝宝症状

脑膜炎有两种：病毒性脑膜炎和细菌性脑膜炎。病毒性脑膜炎危险性较低，通常会持续2周，通过家庭护理就可康复；细菌性脑膜炎比病毒性脑膜炎少见，却是很严重的急性病，要在早期及时使用抗生素治疗，否则很危险。

婴幼儿发病时，通常一开始会发烧，然后没有精神、烦躁和呕吐。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 嗜睡或者精神错乱。

● 全身大部分皮下有紫红色的点，看上去像是淤血。

● 体温超过37.5℃。

爱心护理

很多种病毒都有可能成为病毒性脑膜炎的致病原因，但通过呼吸道分泌物和粪便传播，由脊髓灰质炎和腮腺炎恶化导致的脑膜炎数量减少，因为现在绝大多数孩子都曾经接受过预防这两种疾病的疫苗。

细菌性脑膜炎也是由多种细菌引起的。比较常见的包括：葡萄球菌、肺炎链球菌、脑膜炎双球菌和引起感冒的细菌。对于这种情况，医生一般会对患儿使用抗生素。抗生素至少要用10天，直至退热。

由B型流感嗜血杆菌引起的细菌性脑膜炎，可以通过免疫接种来预防。在我国此接种并非常规项目，但父母可以根据孩子的实际状况选择是否接种该疫苗。在婴儿出生后2个月、4个月、6个月和12~18个月各接种一次。通过接种能够有效地降低3岁以下孩

子的细菌性脑膜炎发病率。

如果宝宝患了病毒性脑膜炎，在日常的生活中，爸爸妈妈要做到以下几点：

① 监测孩子的体温，尽量为他降温。

② 让孩子卧床休息。

③ 让他饮用大量的水。如果喝了很多水，但是排尿却很少的话，立即看医生。



儿科医生提醒

脑炎是大脑皮质的感染，其症状与脑膜炎非常类似，有时这两种疾病很容易混淆，其症状包括突发高烧（体温37.5℃~40℃）、头痛、颈强直和背部僵硬、痉挛发作、恶心、呕吐。脑膜炎有时会发展成脑炎，最常见的病因是病毒感染，需要腰椎穿刺取脑脊液明确诊断。必要时患儿需要住院治疗，出院后在家中也需要细心照料，如果出现颈强直症状，则要在医生的帮助下，进行适当的功能恢复锻炼。



宝宝水痘

Yufang Yu
Huli

——呵护皮肤，预防传染

水痘是婴幼儿时期的常见疾病，是由带状疱疹病毒所引起的，传染性极强。一般宝宝在接触了水痘病人的7~21天后发病，出疹子前的1~2天传染性最强，直到所有的水痘结痂并且没有新的水痘出现24小时后其传染性才会消失。

宝宝症状

水痘的主要症状表现有：

起初表现为多发的、小的、红色的、高于皮面的疹子，随后变成清亮的水疱，最后变成混浊的水疱。在变得干燥之前，水痘有可能发生破裂或结痂。最后留下一些棕色的硬皮。水痘最先出现在头部和脸部，随后蔓延至四肢和躯干部位。

孩子在出水痘时，通常都会伴有发热和头痛症状。孩子得水痘会非常痒，容易去抓挠，这样容易使患处造成感染。发热的温度一般在疾病发生后的3~4天达到高峰，而此时出疹也达到高峰。在没有新发皮疹出现后，孩子往往开始感觉好转并且体温会有相应的下降。

如果水痘恰好长在宝宝的泌尿生殖区域，疼痛可能会更加剧烈，甚至排尿时也会疼痛。



疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈

要立即带他去医院：

- 孩子发烧持续4天，一直没有好转。
- 孩子发烧，颈部疼痛，下巴不能接触到胸膛，或是表现得极度疲倦时。
- 孩子的搔痒症状加重。
- 当孩子的呼吸变得困难时，需要立刻去医院就诊。
- 水痘皮疹中有血液，或流出血液。
- 出现水痘疹红肿疼痛的情况，这有可能预示着孩子的水痘疹感染了。
- 孩子说眼部疼痛，或不停地眨眼，或担心水痘出现在孩子的眼睛里时。
- 如果无法确定孩子是否患有水痘，或无法分辨孩子皮疹的类型时就需要带着孩子去医院进行确诊。但要注意，不要把孩子带到儿科等待室中，这样会将病毒传播给其他孩子。

爱心护理

家庭护理的主要目的是减轻宝宝皮肤的不适和瘙痒症状。开始的3~4天是最为不舒

服的几天，此时孩子需要爸爸妈妈最细心并且充满爱心的照顾。

在宝宝发病的最初几天中，应每隔3~4个小时进行一次冷水擦拭。可以在水中放入4勺小苏打或是浴盐，以缓解皮肤瘙痒。

在宝宝沐浴后给瘙痒的小疹子表面涂上炉甘石洗剂。如果孩子的年龄较大，你可以把此步骤变为一个有趣的游戏，让孩子自己在身上有疹子的地方自由涂画。

剪短孩子的指甲，不要让他抓挠患处，避免反复抓挠造成感染。如果孩子年龄还小，可以在他睡觉的时候，给他带上小棉手套和脚套，避免他在睡觉的时候无意识地抓挠。

饮食宜忌

爸爸妈妈应鼓励孩子多喝清凉的液体。有时水痘疹会出现在口腔中，在疹子未消退的几天内，进食可能是非常困难的一件事。爸爸妈妈应提供易于咀嚼的无刺激性的食物，避免宝宝进食高盐食物和柑橘类水果。



宝宝猩红热

ufang Yu
Huli

——冬春季节发病多

猩红热是由乙型溶血性链球菌感染所致的一种细菌性传染病。多见于2岁以后的儿童。冬春季发病较多。

宝宝症状

猩红热的主要症状表现有：

- ① 感染后2~3天出现发烧，数小时后全身皮肤猩红，布满细小红疹。
- ② 在皮肤皱折处皮疹密集，同时咽痛、头痛、呕吐，也可能伴有腹痛、全身不适。
- ③ 检查可见患儿咽部红、扁桃腺肿大，有脓性渗出物。
- ④ 舌质鲜红，舌乳头肥大突出如杨梅状，称为杨梅舌。

⑤ 持续2~3天体温下降，皮疹逐渐消退。疹退后皮肤无色素沉着。

⑥ 2周左右可有脱皮，一般多为细屑样，严重病例可有大片脱皮。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过 37.5°C ，出现咽喉痛、腹痛、淋巴结肿胀或是皮疹。
- 在应用抗生素48小时后，症状没有得到缓解或是变得更加糟糕了。
- 孩子在发病7~14天后，出现发热、头痛、腹痛、食欲不振、水肿等。

爱心护理

如果宝宝患了猩红热，爸爸妈妈在护理时要注意以下问题：

① 猩红热会在家庭成员之间互相传播，一旦宝宝出现任何疑似的症状，一定要到医院进行咽培养检查。在服用抗生素48小时后，宝宝才不会具有强传染性。在此之后，虽然身上还是有疹子，但孩子已经可以重返幼儿园了。

② 一般患儿不必住院治疗。可用青霉素注射、红霉素口服或其他抗生素治疗。用药后1~2天体温可下降，皮疹消退。经过正规足量抗生素治疗7天，无症状体征者可解除隔离。

③ 确保孩子服用足够剂量和足够疗程的抗生素，并在服用抗生素48小时后更换孩



儿科医生提醒

学龄前儿童受乙型溶血性链球菌感染后，可能并发变态反应性疾病，常见的是急性肾小球肾炎，往往发生在猩红热2周以后，轻症只在尿常规化验时发现少量蛋白和红细胞；重症可有水肿、少尿和血尿，也可有血压升高。因此对猩红热患儿在发病2周时，应作尿常规化验，以便早期发现，及时治疗。此外也可并发化脓性损害，多见于体弱儿和幼儿，常见如颈部淋巴结炎，表现为发烧、颈部淋巴结肿大疼痛、全身不适等；还可发生化脓性中耳炎。

子的牙刷，在疗程结束后再次更换，这样做的目的是避免复发。

饮食宜忌

多给孩子饮用纯净水，避免发热引起的脱水现象。由于咽喉痛，孩子的吞咽功能可能受到影响，应提供易于咀嚼和吸收的食物。橙汁和碳酸饮料要尽量避免。如果孩子吞咽时的疼痛严重影响了进食，则提供粥类等流质食物。



宝宝结膜炎

ufang Yu
Huli

——呵护宝宝的眼睛

结膜炎俗称红眼病，是结膜感染所致的感染性疾病。结膜感染就是指眼部的黏膜面发生炎症，此病可由病毒或细菌引起，有时也会由过敏引起。

宝宝症状

结膜炎常见的症状有：

- 眼部红肿、不适。
- 眼部分泌物增多、黏稠，尤其是在睡眠后，有时会引起上下眼睑粘连的情况发生，但是如果治疗得当，可以很快康复。
- 病毒性结膜炎患儿，眼部分泌物较为清晰，但眼睛可能会出现畏光的现象，有时与感冒同时发生，出现体温升高的情况。

● 细菌性结膜炎的分泌物为黄色，较黏稠，有时会在早上发现分泌物积满了宝宝睫毛的根部，甚至孩子的上下眼睑由于分泌物过多粘在了一起。当结膜炎同时伴有流鼻涕时，就要怀疑孩子是否出现了耳部感染。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热。
- 孩子的眼皮及眼部周围皮肤红肿。
- 眼部出现溃疡或眼球混浊出血。



爱心护理

幼儿很容易患结膜炎，而且这种病传播起来非常容易。应该防止孩子把这种病传染给其他的孩子。当宝宝患结膜炎后，应把孩子从幼儿园接回家，直到眼睛发红、有分泌物的情况减轻，并且是接受治疗24小时后，才能再让孩子去和其他小朋友接触。同时，爸爸妈妈还可以对患结膜炎的宝宝采取下列护理措施：

① 轻轻地清洁孩子的眼睛。如果眼部分泌物很浓稠或者很黏，可以用温的湿毛巾敷在上面，然后拿棉球蘸上温水从内眼角向外眼角擦拭，直到所有的眼部分泌物都被擦掉。第1天每2~4小时擦1次。

② 如果发热，随时测量体温。

③ 在护理完孩子的眼睛之后，要彻底洗手，避免传染。

④ 将孩子的毛巾和其他家庭成员的毛巾分开放置，防止交叉感染。

⑤ 给孩子的眼部上药时，应将孩子的下

眼睑掀起，将眼药水轻轻滴在下眼睑内。如果医生开的是眼药膏，可以轻轻掀起孩子的下眼睑，然后在下眼睑内挤上细细的一节药膏，然后用纸巾轻轻擦拭。

⑥ 经常给孩子洗手，防止另外一只眼睛也受到感染。告诉孩子不要揉眼睛。

⑦ 如果孩子两只眼睛都被感染，爸爸妈妈在为每只眼睛涂药之后都要洗手，此外也要给两只眼睛使用各自的眼药，可以在包装上注明左右，避免混淆。

儿科医生提醒

宝宝的结膜炎如果不能治愈，有可能发展成麦粒肿。麦粒肿又叫“针眼”，是眼睑的一种急性化脓性炎症。在开始的时候，局部会有红肿、病痛，随后眼睑会隆起一个比米粒小的疱，触压时会感到疼痛。红肿后经过一段时间会化脓，数天后会穿破出脓。如果反复发生或出现多发性麦粒肿，也就是一只眼睛上长2~3个麦粒肿，就应给宝宝全面检查身体，查明病因。爸爸妈妈可以用温的湿毛巾经常敷在宝宝的眼睛上来治疗麦粒肿。如果小疙瘩没有破，就没有必要使用抗生素软膏。



宝宝鹅口疮

Yufang Yu
Huli

——清洁食具，避免细菌污染

婴幼儿鹅口疮发病率比较高，尤其多见于营养不良、体质羸弱、慢性腹泻、长期使用广谱抗生素或肾上腺皮质激素的宝宝。

宝宝症状

鹅口疮为白色念珠菌感染所致。白色念珠菌广泛存在于自然界中，正常人的口腔、肠道、皮肤和阴道等部位也有白色念珠菌存在，但一般情况下不会致病，只有在身体抵抗力下降，滥用或长期使用抗生素或肾上腺皮质激素等情况下才会发病。新生儿通常是在分娩过程中，感染母亲阴道内的念珠菌而发病的，有时是宝宝接触了被白色念珠菌污染的生活用具如奶嘴、毛巾等而患病。



一般宝宝鹅口疮发病很快，但全身症状不明显，可有轻度发热，烦躁不安，哭闹，有的宝宝不爱吃东西，但多数并不影响哺乳。宝宝口腔黏膜上会出现白色乳凝块样物，微微高出黏膜面，初起时呈小片状，逐渐融合成大片，形似奶块，但与奶块不同，奶块易擦掉，鹅口疮则不易擦掉，强行剥落后，局部黏膜潮红粗糙，可有溢血，迅速再生。患处不痛，不流涎，一般不影响吃奶，也无全身症状。少数严重者全部口腔黏膜均被斑膜覆

盖，甚至可累及咽部、食管、肠道、喉、气管、肺等，出现呕吐、吞咽困难、声音嘶哑或呼吸困难等症状。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 溃疡面非常疼痛。
- 任何脱水的征象，如：口唇干裂、无泪、8小时无尿。
- 孩子出现发热、咳嗽或消化道不良症状。
- 出血。
- 白色斑点治疗2周后仍持续存在。

爱心护理

- ① 给宝宝勤洗手。
- ② 如果孩子还在吃奶，那么要在喂养前后清洗妈妈的乳头。
- ③ 反复查看对奶瓶与奶嘴的清洁程序是否完善。
- ④ 服用医生指导的减轻疼痛的药物。

⑤ 每天餐后涂抹1%的龙胆紫溶液（俗称紫药水），一日4次，也能起到一定的作用。但是龙胆紫的味道不是非常好。

儿科医生提醒

如果治疗得当，鹅口疮并不十分严重，但它可能持续两三周的时间。偶尔未经严格消毒的奶嘴、受感染的手或受感染的乳头会传播该种真菌。长期服用抗生素的孩子患鹅口疮的几率更高，这是因为抗生素同样会抑制口腔中正常菌群的数量和活性，导致菌群失调引起真菌感染。

饮食宜忌

让孩子摄入足够的水，如果孩子拒绝使用奶瓶或吸吮你的乳房，可以使用一个柔软的人工乳头，并把上面的开口剪得尽可能大一些。大一点的孩子，可以给他用茶杯。

妈妈要注意忌食辛辣的食物，如大蒜、胡椒、辣椒、油煎熏烤等食物，以防热毒经母乳进入宝宝体内，导致病情加剧。



宝宝耳朵疼痛

ufang Yu
Huli

——缓解痛苦，预防感染

耳朵疼痛在孩子中很常见，孩子可能会不停地揉耳朵，或者拉扯自己的耳朵。耳朵疼的原因也是多种多样的。

宝宝症状

宝宝耳朵疼痛常见的原因如下：

- 耳朵疼通常在孩子感冒的时候发生，疼痛感会随着感冒的痊愈而消失，不用特别担心。

- 在中耳和喉咙后之间有一个通道，叫耳咽管。鼻塞可能会造成耳咽管的非正常排液，此时就会造成耳炎，引起孩子耳朵痛。

- 有的孩子在耳朵疼的同时，还伴有流鼻涕、嗓子疼或者发烧的现象。这时孩子可

能患了耳道感染或者在中耳内积聚了液体。

- 如果是单纯的耳朵疼痛或者有异物感，有可能是外耳（耳道）进水，这种情况会造成外耳炎。

- 此外，以下各种原因都会造成耳朵疼痛：乘坐飞机、有异物进入耳朵、牙齿问题、耳朵受到外伤以及过敏等。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 体温高于 37.5°C 。
- 高烧在12~24小时内反复出现。
- 耳朵流脓或有其他分泌物。



● 孩子特别烦躁或者非常嗜睡，脖子僵直，或者看起来病得非常严重。

● 特别疼痛，尽管服用了止痛药还是疼得不断啼哭。

● 怀疑孩子将异物放进耳道。

爱心护理

当用奶瓶喂孩子的时候，应该以30度或者更大的角度抱着孩子，当孩子躺着的时候，不要给孩子喂奶或者喂水，因为这样液体会直接灌进中耳。睡觉的时候最好也要保持倾斜一定角度。

大一些的孩子可以让他打哈欠，因为这样可以牵动并打开耳咽管的肌肉。

向宝宝耳朵内滴入1~2滴温的橄榄油，这样可以放松和麻痹耳膜，减轻疼痛。

用毛巾把放有热水的瓶子包好，放在孩子的耳朵旁边，这样可以帮助他减轻疼痛。

按摩孩子的耳朵，帮助耳咽管通畅。方式是拇指向上，将手掌压在孩子的耳朵上面向各个方向按揉。

如果孩子可以使用杯子喝水，捏住他的鼻子让他吞咽，这样可以造成鼻腔真空从而打开耳咽管。

测量孩子的体温，当孩子的体温超过37.5℃时给孩子服用退烧药。退烧药也有止痛的作用，可以帮助缓解耳痛。

由于婴幼儿多数时间都躺在床上，口腔内的病毒和细菌很容易感染中耳。在这种情况下，医生可能会开出抗生素制剂，这些药通常在48小时内可以减轻症状。爸爸妈妈要注意，即便症状缓解，也要按照医生的要求坚持服药。



儿科医生提醒

婴幼儿的耳朵很容易感染，因为他们体内连接咽喉和耳朵的耳咽管相对较短而且呈水平走向。幸运的是，反复发作的耳朵感染基本不会在日后引起听力障碍。通常，6个月到2岁的孩子最容易耳朵疼。



宝宝湿疹

ufang Yu
Huli

——让宝宝远离刺激物品

湿疹是常见的皮肤敏感现象，常见的湿疹属于一种过敏性皮炎。

宝宝症状

一般宝宝湿疹是成片的，红色的，又密又粗糙的鳞状皮肤。症状轻时一般是浅红色或淡粉色，严重时是深红色，通常很痒。有的宝宝外耳道长了湿疹，常痒得用手抓小耳朵，抓挠后，有抓痕和液体渗出。面颊、前额是湿疹最常见的部位。但宝宝年龄不同，湿疹常发生的部位也不同。对于1岁以内的宝宝，湿疹无处不在，它会发生于全身各处，肩膀、胳膊、胸部等都是湿疹喜欢的落脚点。

常见的致敏因素有：

- 食物，包括奶制品、蛋、小麦。
- 皮肤刺激，包括羊毛、衣物清洗剂，或者动物毛发。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 孩子患有湿疹的同时发烧，体温达到37.5℃，且没有其他引起发烧的因素。
- 孩子抓挠疹子，并且有皮肤感染的症状（脓状的皮肤渗出物或者皮肤泛红，触摸时感觉该处皮肤较热）。
- 孩子因瘙痒难以入睡。



爱心护理

宝宝皮肤出现湿疹，爸爸妈妈护理要格外精心。

因为洗澡会让皮肤干燥，所以要减少宝宝洗澡的次数。坚持在洗澡之后为孩子涂油性较大的润肤乳，这样可以使他的皮肤柔软，防止皮肤干燥，减轻瘙痒。避免使用含有酒精的护肤品，这些护肤品会让皮肤更加干燥，而且会让湿疹更加严重。

修剪孩子的手指甲和脚趾甲，防止他因为瘙痒抓破皮肤。

孩子穿的贴身衣物要尽量用纯棉的。

不要给孩子穿过多的衣服，过多的衣服会让孩子出汗，使瘙痒更加严重。

使用婴儿专用的洗涤剂来洗涤孩子的衣物，并彻底将洗涤剂的残留洗净。

检查孩子在48小时内有没有吃什么新的食物或者药物。

尽量让孩子远离有刺激的物品，如宠物、羽毛枕头、羊毛毯子等。

儿科医生提醒

孩子患过敏性皮炎的同时伴有其他的过敏症状，如哮喘或者发烧等，都是常见的反应。通常认为孩子是否易患湿疹和遗传有关。多数的孩子在3岁的时候会摆脱过敏性皮炎的困扰，但是和其他的过敏情况一样，它也可能陪伴孩子的一生。

饮食宜忌

如果怀疑是食物引起的宝宝湿疹，爸爸妈妈可以请医生提供营养丰富，不易引起湿疹的健康食谱。宜让宝宝吃清淡、易消化、富含维生素和矿物质的食物，如绿叶菜汁、胡萝卜水、新鲜果汁、西红柿汁、菜泥、果泥等。应避免吃鱼、虾、蟹等海产品以及刺激性的食物。

如果是母乳喂养的宝宝，妈妈最好不要吃辛辣、鱼、虾等食物，以免加重湿疹。注意定时喂奶，不要让宝宝过饥或过饱，防止因便秘及消化不良而诱发的湿疹。



宝宝食物中毒

ufang Yu
Huli

——及时补充水分和电解质

食物中毒是指由于食用受到污染的食物而引起的肠胃感染，通常在食用食物后的2~24小时内发病。对于婴幼儿来说，食物中毒可能会造成脱水，对身体危害极大。

宝宝症状

宝宝食物中毒的症状包括：发烧、呕吐、腹部痉挛、肌肉无力、频繁昏迷、感觉寒冷以及不想吃东西等。可能导致宝宝食物中毒的情况有：

① 肉毒杆菌中毒是一种很严重的食物中毒。其症状是：开始头疼、头晕，然后看东西影像重叠、肌肉麻痹、呕吐

以及吞咽和呼吸困难。这对婴幼儿来说是非常危险的。1岁以下的孩子患肉毒杆菌中毒可能是蜂蜜中的肉毒杆菌孢子引起的。当孩子喝蜂蜜之后，孢子中的细菌会在肠道内滋生，然后产生毒素引发食物中毒。

② 如果食物被细菌污染，它可能会释放出一种有毒物质，这些毒素会造成肠道内部的感染。很多细菌都会引起食物中毒，常见的是由沙门氏菌、志贺杆菌和葡萄球菌引起的。

③ 过量服用以下处方药也是非常危险的：麻醉药、巴比妥酸盐、复方苯乙哌啶、洋地黄等，最危险的非处方药是阿司匹林和铁制剂。



④ 如果孩子食用了果蔬上的杀虫剂，也会引发食物中毒。

⑤ 被污染的贝类食物和有毒的蘑菇也可能造成食物中毒。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 持续6小时以上的腹泻和呕吐。
- 有脱水迹象，包括口腔和嘴唇干燥，倦怠，8小时不排尿，尿液浓呈现深黄色。
- 严重呕吐且呈喷射状。

爱心护理

总的来说，宝宝食物中毒的护理方法无外乎及时补充孩子由于腹泻和呕吐而流失掉的水分和电解质。

● 检查孩子的粪便，查看是否存在黏液或者血迹。

● 如果他有腹泻和呕吐的情况，检查体温是否正常。

● 用手指将孩子含在口中的药片或者固体毒物抠出来。

● 检查孩子在24小时内食用过的所有东西，找出认为可能引起食物中毒的食品，特别要注意检查肉和奶制品。

饮食宜忌

在孩子停止呕吐之后，不要让他食用固体食物。让孩子少量多次摄入液体。可以使用好看的杯子、吸管或者茶匙来鼓励孩子喝饮料。

婴儿食物中毒之后，可以在饮料中添加一些口服的电解质溶液。2岁以上的孩子可以给他们喝一些含电解质的饮料。



当呕吐止住之后，要慢慢地帮助孩子恢复饮食，给他们吃一些好消化的食物，咸饼干、汤、果冻、酸奶和土豆泥都可以。还可以给孩子吃香蕉、米饭、果酱和吐司面包。



宝宝哭泣综合征

ufang Yu
Huli

——耐心安抚，缓解宝宝不适症状

哭泣是每个孩子都会有的反应，但孩子长时间地哭泣便是一种疾病了。哭泣综合征是指每天哭泣的总时间通常超过3个小时。这种现象在孩子6周大的时候就会出现，可以一直持续到3~6个月大。

宝宝症状

患有哭泣综合征的婴儿通常非常健康，能够正常成长。在不哭泣的时间里，表现也很正常。在哭泣的时候典型的表现症状为：

- 症状的发生往往非常突然，通常在午后或傍晚。
- 孩子的面颊因为哭泣变得绯红。
- 腹部坚硬紧张。
- 攥紧拳头，脚丫乱踢。

哭泣综合征的真实的病因目前并未确切地查到，传统观点认为孩子哭泣的原因是由上腹部疼痛引起的。以下因素都有可能导致发病：

【腹胀】孩子在进食时，同时将一些气体吞入了小肠内，而导致孩子感觉到了不适。尤其是当婴儿饥饿的时候，吃奶时就会

随之吞咽大量的气体，使得腹部不适和紧张更加严重。

长时间地哭泣也会导致孩子的消化道中充满气体，使得腹痛发生。持续吸吮空奶瓶或橡皮奶嘴同样会导致类似情况出现。形成了恶性循



环，哭泣引发大量气体→腹部疼痛→随后出现更严重的腹痛。同样，在孩子哭泣时让他进食会增多吞咽的气体，疼痛加剧。

【过敏】例如孩子对牛奶过敏，尤其对于有明确牛奶过敏家族史的婴儿来说，这是非常常见的发病因素。

【情绪因素】一种理论认为，如果孩子无法表现得符合家庭的期望和要求时，这种挫折心境也是疾病的诱发因素。另一种理论认为，父母的忧虑和家庭环境的压力是导致发病和病情发展的因素。

【其他因素】包括小肠阻塞、便秘、食物不当、配方奶或牛奶过敏或感染等。

疾病观察

宝宝一旦出现以下情况之一，爸爸妈妈要立即带他去医院：

- 发热超过37.5℃。
- 不能进食。
- 撕心裂肺地哭泣，时间超过2个小时。
- 哭泣时伴有呕吐。

儿科医生提醒

宝宝如果因为腹胀而哭泣不止，爸爸妈妈可以让他服用一些非处方药物，帮助孩子缓解由于胃肠道积气引起的腹部不适（其药物机理是通过减少气泡的表面张力达到缓解疼痛的目的）。在一些特例中，医生可能会应用一些处方药物提供镇静效果，帮助孩子更好地休息。

爱心护理

在对哭泣不止的宝宝进行护理时，父母需要减少婴儿由于持续哭泣而引起的疲劳。

提供安静的环境，每天的生活要有规律，如：何时进食、何时午睡等，按照以前制订的计划进行。

通过爱抚、轻摇、拥抱让孩子感觉放松。

在孩子休息时提供一些背景音乐，帮助孩子的睡眠更舒适。

