

文
健康时报
人民日报社主办



儿科医生说： 爸妈这样做 孩子少生病

《健康时报》编辑部 主编

崔玉涛、罗大伦、鲍秀兰、周忠蜀

北京和睦家医院、北京协和医院、首都儿研所、中日友好医院等
全国近30 [] 谈育儿经

孩子是父母最好的礼物，
父母是孩子最好的医生！


健康时报
人民日报社主办



儿科医生说： 爸妈这样做 孩子少生病

《健康时报》编辑部 主编

图书在版编目(CIP)数据

儿科医生说:爸妈这样做孩子少生病 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(含章·健康中国系列)

ISBN 978-7-5537-5223-5

I. ①儿… II. ①健… III. ①小儿疾病-防治 IV.

①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186926号

儿科医生说:爸妈这样做孩子少生病

主 编 《健康时报》编辑部
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 11.5
字 数 180千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5223-5
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



第一章

01

未雨绸缪，好父母胜过好医生

- | | |
|----------------|-----------------|
| 010 养宝宝新法PK老一套 | 023 宝宝光光脚，增强抵抗力 |
| 012 抓住宝宝敏感期 | 025 好习惯打造宝宝金睡眠 |
| 014 宝宝三个小小青春期 | 027 宝宝记性差，想点巧办法 |
| 016 给宝宝量量三围 | 029 儿童小药“一三五七” |
| 018 人的成长，离不开奶 | 031 家长无需谈“熟”色变 |
| 021 饿下宝宝没坏处 | 033 水做的宝宝最健康 |

第二章

02

“一失足成千古恨”，这些错误父母犯不得

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 036 母乳喂养，新手妈妈沉住气 | 048 感冒药，别吃重复了！ |
| 038 带宝宝看病，千万别哄骗宝宝 | 050 小心鱼肝油补过量 |
| 040 宝宝磨牙，未必肚里有虫 | 052 妈妈们一定要熟悉的中药 |
| 042 过敏，不是你想的那样 | 054 三个坏习惯影响骨发育 |
| 044 小笔帽酿成大危险 | 056 别代替宝宝成长，身体知道答案 |
| 046 美味花生，宝宝身边的隐患 | |

第三章

03

医生自述，专家教你怎样养宝宝

- 060 宝宝生病，我有妙招
- 062 难忘的女儿感冒经历
- 064 退热，难在家长观念转变
- 066 带孩子看病，请相信你的医生
- 068 一个医生老爸的育儿经
- 070 我的宝宝吃药少
- 072 这些坏毛病可以忍
- 074 和宝宝一起成长
- 076 我是儿科医生、孩子的妈

第四章

04

生病早知道，千万别耽误了宝宝

- 080 做个眼尖的妈妈
- 082 “笨小孩”要早发现
- 084 小小舌苔，预测宝宝的健康状况
- 086 鼻涕透露的身体信息
- 088 看宝宝大便知健康状况
- 090 宝宝“屁事”要关心
- 092 巧识真假手足口病
- 094 教你识别过敏体质
- 097 了解宝宝常见信号

第五章

05

宝宝常见病攻略，宝宝生病Hold住

- 100 新生儿的这些症状不用急
- 102 宝宝遭遇“八月危机”
- 104 小毛病，喝点“宝宝水”
- 106 爱儿，别忘爱耳
- 108 别小瞧了扁桃体化脓
- 110 小儿哮喘，坚持治疗才是硬道理
- 112 乖乖吃饭有何难
- 114 第一时间锁定宝宝积食

116 宝宝腹泻妈妈来当首诊医

118 莫把肠绞痛当成腹泻

120 小儿脱肛，不必太惊慌

122 尿床不是宝宝的错

124 防痱，防出汗是关键

126 扑灭宝宝的“五把火”

128 从头到脚胖出来的病

130 宝宝变身“金菩萨”，黄疸缠身是主因

第六章

06

季节变化最易生病，宝宝要有“四季贴”

134 春季宝宝怎么吃

136 打退春天“五只虎”

138 天热要防孩子抽风

140 酷暑难耐，当心宝宝室内“中暑”

142 多病之秋不用怕

144 秋季拉肚先别着急止泻

146 孩子玩雪后喝碗散寒汤

148 湿疹宝宝冬季三注意

第七章

07

孩子的心你要懂，衣食父母远不够

152 宝宝黏人是件好事

154 女儿的图画生活

156 孩子的社交慢慢培养

158 阅读是最有效的游戏

160 与孩子斗其乐无穷

163 好妈妈是个“好裁缝”

165 当好孩子的“司机”

167 做个淡定的妈妈

169 做个会爱的好爸爸

171 好好和孩子说话

173 惩罚孩子就是惩罚自己

175 别以“爱”的名义控制宝宝

177 附录：小儿常用食材说明书

健康时报
人民日报社主办



儿科医生说： 爸妈这样做 孩子少生病

《健康时报》编辑部 主编

图书在版编目(CIP)数据

儿科医生说:爸妈这样做孩子少生病 / 《健康时报》

编辑部主编. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社,

2015.11

(含章·健康中国系列)

ISBN 978-7-5537-5223-5

I. ①儿… II. ①健… III. ①小儿疾病-防治 IV.

①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186926号

儿科医生说:爸妈这样做孩子少生病

主 编 《健康时报》编辑部
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 11.5
字 数 180千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5223-5
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

有健康相伴，才能走得更远！

从祈福到感悟再到守望，从观察到发现再到思考。我们试图用最质朴的探究，用最平实的文字，素描带着我们体温的书刊。

时光流转，一次次时光轮回的自省，一个个回望跋涉的节点上的自律，一点点尝试求证中的自悟，我们在一年年风雨兼程中犹如竹子开花般地成长。

盘点与回望，是为更快、更好地成长，也是为前行的步履更矫健！

一年一度的“健康中国”年度盘点，旨在为我国医药卫生健康产业助力，并基于媒体立场、社会责任、健康促进等原则，全面梳理医药卫生领域、健康领域和健康公益领域的大事、要事、精彩事。也是为“健康中国”的专家们加冕，见证和感悟“健康中国”。而专家们的文稿、讲座、访谈，无不是他们成果和心血的见证，都值得我们重温和学习。

因此，我们满怀感动和敬畏，从历年的报纸中精选出优质文章，从庞大的专家库中优中选优，邀请其著书立说，本套丛书由此诞生。

本套丛书有两大特点，一是专家阵容非常强大——有上百位专家，且大多数是像洪昭光、向红丁、胡大一、马冠生等一线的健康专家；二是内容覆盖广，实用性强。

从日常饮食到运动健身，从中医保健到心理健康，从婴儿的喂养到老年人的看护……我们始终坚持“以品质聚揽读者，用服务创造价值”的理念，以“锐”的视角保持“柔”的状态，始终探寻与您最合拍的内

容。这是一套不可多得的养生丛书，是老百姓居家养生必读的健康读物。

需要提醒的是，本套丛书中有部分文章、访谈等源自历年的《健康时报》，编辑部在收集整理文稿的过程中，进行了一些小小的修改和调整，与《健康时报》上的文章略有差异。丛书中不妥之处还望各位读者不吝指正，以便在再版时一并改正。

我们满怀喜悦和感动，以青春的矫健，扎实的成长，守望的责任，领跑的姿态，与所有期盼健康的人携手同行，传递生机蓬勃的能量！与这个美丽的时代一道：领跑健康中国！

《健康时报》编辑部



第一章

未雨绸缪，好父母胜过好医生

01

- | | |
|----------------|-----------------|
| 010 养宝宝新法PK老一套 | 023 宝宝光光脚，增强抵抗力 |
| 012 抓住宝宝敏感期 | 025 好习惯打造宝宝金睡眠 |
| 014 宝宝三个小小青春期 | 027 宝宝记性差，想点巧办法 |
| 016 给宝宝量量三围 | 029 儿童小药“一三五七” |
| 018 人的成长，离不开奶 | 031 家长无需谈“熟”色变 |
| 021 饿下宝宝没坏处 | 033 水做的宝宝最健康 |

第二章

“一失足成千古恨”，这些错误父母犯不得

02

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 036 母乳喂养，新手妈妈沉住气 | 048 感冒药，别吃重复了！ |
| 038 带宝宝看病，千万别哄骗宝宝 | 050 小心鱼肝油补过量 |
| 040 宝宝磨牙，未必肚里有虫 | 052 妈妈们一定要熟悉的中药 |
| 042 过敏，不是你想的那样 | 054 三个坏习惯影响骨发育 |
| 044 小笔帽酿成大危险 | 056 别代替宝宝成长，身体知道答案 |
| 046 美味花生，宝宝身边的隐患 | |

第三章

03

医生自述，专家教你怎样养宝宝

- 060 宝宝生病，我有妙招
- 062 难忘的女儿感冒经历
- 064 退热，难在家长观念转变
- 066 带孩子看病，请相信你的医生
- 068 一个医生老爸的育儿经
- 070 我的宝宝吃药少
- 072 这些坏毛病可以忍
- 074 和宝宝一起成长
- 076 我是儿科医生、孩子的妈

第四章

04

生病早知道，千万别耽误了宝宝

- 080 做个眼尖的妈妈
- 082 “笨小孩”要早发现
- 084 小小舌苔，预测宝宝的健康状况
- 086 鼻涕透露的身体信息
- 088 看宝宝大便知健康状况
- 090 宝宝“屁事”要关心
- 092 巧识真假手足口病
- 094 教你识别过敏体质
- 097 了解宝宝常见信号

第五章

05

宝宝常见病攻略，宝宝生病Hold住

- 100 新生儿的这些症状不用急
- 102 宝宝遭遇“八月危机”
- 104 小毛病，喝点“宝宝水”
- 106 爱儿，别忘爱耳
- 108 别小瞧了扁桃体化脓
- 110 小儿哮喘，坚持治疗才是硬道理
- 112 乖乖吃饭有何难
- 114 第一时间锁定宝宝积食

116 宝宝腹泻妈妈来当首诊医

118 莫把肠绞痛当成腹泻

120 小儿脱肛，不必太惊慌

122 尿床不是宝宝的错

124 防痱，防出汗是关键

126 扑灭宝宝的“五把火”

128 从头到脚胖出来的病

130 宝宝变身“金菩萨”，黄疸缠身是主因

第六章

06

季节变化最易生病，宝宝要有“四季贴”

134 春季宝宝怎么吃

136 打退春天“五只虎”

138 天热要防孩子抽风

140 酷暑难耐，当心宝宝室内“中暑”

142 多病之秋不用怕

144 秋季拉肚先别着急止泻

146 孩子玩雪后喝碗散寒汤

148 湿疹宝宝冬季三注意

第七章

07

孩子的心你要懂，衣食父母远不够

152 宝宝黏人是件好事

154 女儿的图画生活

156 孩子的社交慢慢培养

158 阅读是最有效的游戏

160 与孩子斗其乐无穷

163 好妈妈是个“好裁缝”

165 当好孩子的“司机”

167 做个淡定的妈妈

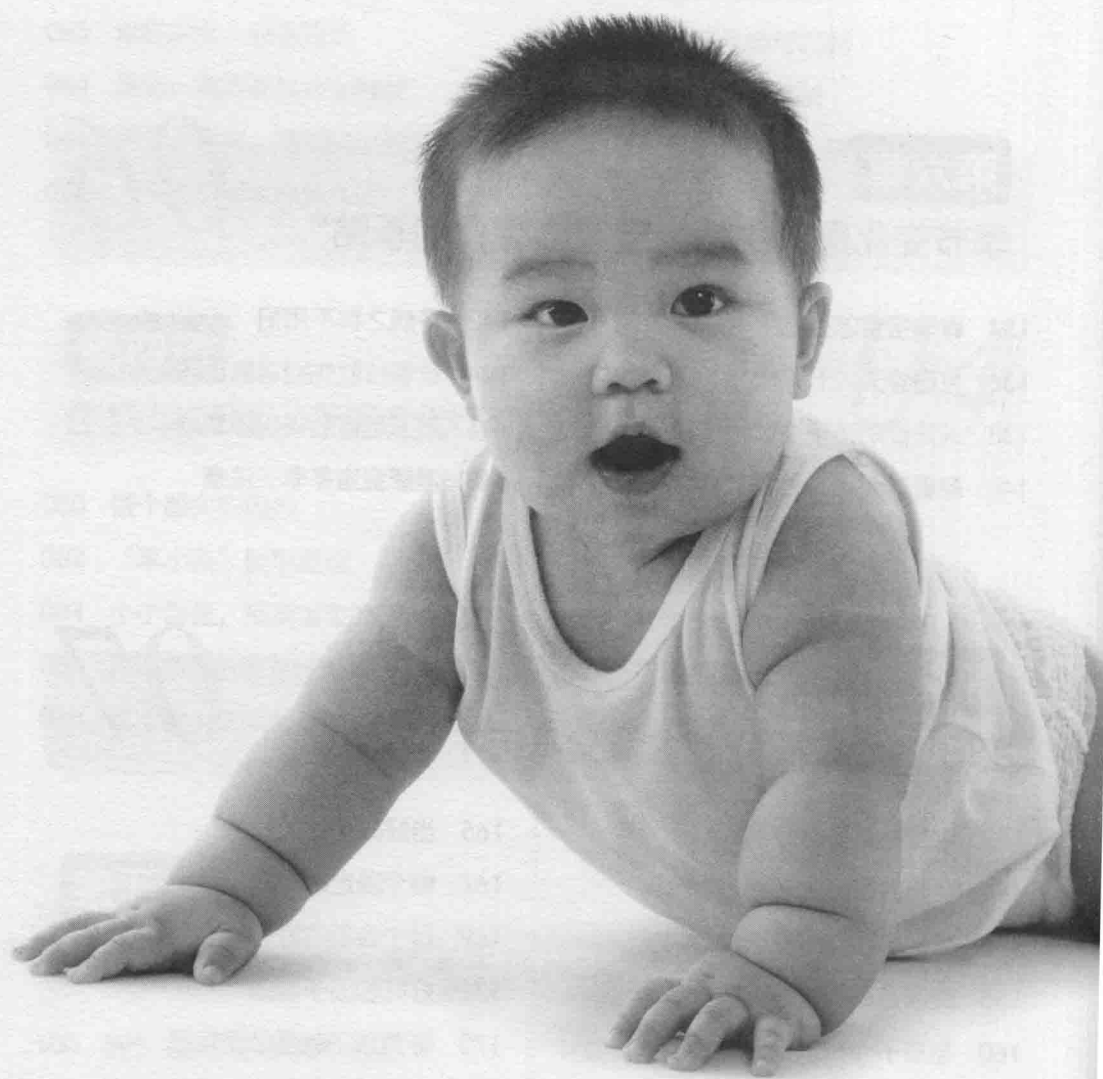
169 做个会爱的好爸爸

171 好好和孩子说话

173 惩罚孩子就是惩罚自己

175 别以“爱”的名义控制宝宝

177 附录：小儿常用食材说明书



第一章

未雨绸缪， 好父母胜过好医生

没有不爱宝宝的父母，可是，宝宝的健康成长，绝不是一件容易的事！没有育儿经验的父母，往往让宝宝承担自己无知的代价。宝宝痛苦，父母揪心，甚至比宝宝更痛。

俗话说“三分病，七分养，十分防”，如果能有人早点告诉父母平时在养育宝宝的时候应该注意哪些问题，无论是宝宝还是大人都可以少遭罪。现在，就让儿科专家和您一起探讨如何更好地照顾宝宝，帮助您做宝宝最贴心的健康医生吧！





养宝宝新法 PK 老一套



有时让初为人母的妈妈烦恼的不是宝宝，而是帮忙照顾或热心提供育儿主意的长辈。当长辈的意见与新手妈妈的看法相左时，到底孰是孰非呢？



周忠蜀

卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师

睡觉

♥ 摇啊摇 PK 拍呀拍

很多宝宝刚出生，常常白天不怎么爱睡，晚上要折腾到11点才睡。有些年轻妈妈就抱起宝宝摇啊摇，宝宝就睡了。婴儿摇篮不就是这个道理嘛。但是年长有经验的长辈们却不这么认为：抱抱摇摇，宝宝以后就放不下了，得拍着哄着他睡着。

其实，宝宝哭闹有很多原因，尿了？饿了？困了？还是要妈妈抱了？不管什么原因，妈妈的怀抱都是让哭闹宝宝安静下来的港湾，不要怕妈妈把宝宝抱“坏”，相反，妈妈就是要多抱宝宝，这是建立母子感情、让宝宝有安全感的重要方法，会让宝宝受益一生。

但要注意，抱着的婴儿不能使劲晃。因为宝宝的大脑漂浮在颅腔的液垫上，猛烈摇晃会对其大脑造成损伤。

哄宝宝入睡，最好别拍，以免宝宝刚入

睡又被拍醒。宝宝的睡眠规律需要慢慢训练和培养，比如宝宝即将入睡时周围的环境别嘈杂，光线别太亮。

妈妈可以试着晚上9点就和宝宝一起躺在床上，陪他玩，然后跟他一起入睡。刚开始宝宝可能不适应，翻来覆去睡不着，“反抗”十多分钟后他就慢慢安静了，眼睛也就眯起来了。这样一个星期后，多数宝宝到晚上9点左右就能睡着了。

保暖

♥ 蜡烛包 PK 小肚兜

在宝宝出生后，一些婆婆就找来早就准备好的小毯子和红绳子，要给宝宝打“蜡烛包”：一块方方正正的小毯子摊开铺在宝宝身下，再给宝宝捋直双腿并在一起，紧紧裹住，用长长的绳子绑好。她们认为，这样宝宝睡得踏实，不容易受惊吓。“蜡烛包”还可预防小儿罗圈腿。



其实，这样的“蜡烛包”对宝宝是一种束缚，限制了他胸部的活动，不仅影响肺的发育，也影响呼吸。由于宝宝的四肢活动受限，更不利于其四肢骨骼、肌肉的发育。并且罗圈腿的形成与小儿佝偻病有关，并非靠打“蜡烛包”就可预防。

宝宝最怕捂了，容易捂出病。如果正值炎热的六七月份，一定要给宝宝换上薄薄的衣服。

凹乳

♥ 自己挤 PK 专业治

有些宝宝出生后，乳头为凹陷状态，老一辈人就会很着急，每天给宝宝挤乳头，她们觉得如果乳头不挤出来，宝宝长大后逢阴天下雨就会疼，并且乳头会下陷。

专家认为，一般情况下，婴幼儿的乳头凹陷不用纠正，要看其以后的生长发育情况。更不要给宝宝挤压乳头，避免引起局部感染。大部分宝宝在青春期发育后乳头正常，如果乳头有问题，也应由医生确诊后给予专业的指导。

专家建议

来自于不同的家庭背景和教育环境，晚辈跟长辈之间的代沟在所难免，而消弭代沟的不二法门，就是平时多沟通。新手妈妈可以搜集一些科学知识，让长辈更新上一代遗留的错误观念；同样，新手妈妈也应从长辈的经验中，获得有用的育儿信息，这样岂不一举两得！