

《为了孩子》
精粹丛书

XIAO ER KE DA MING YI

小儿科太名医

0~3岁宝宝健康成长宝典



《为了孩子》编辑部 编
给孩子最好的礼物，
莫过于做一个
更好的自己。

上海科学技术出版社

《为了孩子》精粹丛书

小儿科大名医

——0 ~ 3 岁宝宝健康成长宝典

《为了孩子》编辑部 编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小儿科大名医：0～3岁宝宝健康成长宝典 / 《为了孩子》编辑部编. —上海：上海科学技术出版社，2013.8

(《为了孩子》精粹丛书)

ISBN 978-7-5478-1838-1

I. ①小… II. ①为… III. ①小儿疾病—防治—基本知识 IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 148153 号

封面宝宝：朱尹卓

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 8

字数 160 千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1838-1/R·606

定价：29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向工厂联系调换

前言



最好的礼物

迎接孩子降临人世，你会为他准备什么？精美的儿童房、高档的婴幼儿用品，还是满屋子的玩具？别忘了为他准备一份心灵的礼物，那就是你的一颗接纳他、陪伴他成长的心。

别以为你爱他就会无条件地接纳他。他可爱的时候，他听话的时候，他取得好成绩的时候，你很容易把他当作你生命中的天使；当他把周围搞得一塌糊涂，当他意识到自我而反抗你的时候，当他对你希望他做的事情不屑一顾的时候，你是否能接纳他这个独立的个体？

陪伴孩子，和孩子一起成长。看起来简单，做起来却很难。当你在为了孩子的将来而忙碌打拼的时候，你未必有时间、有心情去体会孩子成长的细枝末节。其实孩子需要的物质世界并没有你想给的那么多，他们更在乎的是你在他们身边的时光。

给孩子最好的礼物，莫过于做一个更好的自己。当你初为人父母，手足无措，茫然面对铺天盖地的资讯时，你需要平心静气地审视自己。我们为你奉上的这一套和孩子相关的成长书籍，有《为了孩子》的专家作者们潜心研究的成果，有《为了

孩子》的编辑们精心筛选的育儿知识与生活资讯和各种实用的游戏素材。这套书贯彻着我们的编刊理念，孩子也好，父母也好，都需要人文关怀，需要在这个浮躁的社会中，留一抹清凉的淡定。

我们希望因为孩子，你的感受细腻起来，你的心柔软起来，你也会再一次成长，做豁达快乐的父母。

孩子是上天赐予我们的最珍贵的礼物，面对他们，我们心怀感恩，那是一张张白纸，将来，便是一幅幅各具特色的画卷。在他们生命最初的时候，都得借由我们的手，挥洒出一片片个性十足的色彩。

走路脚步放缓一点，说话的声音放轻一些，陪伴孩子慢生活，这便是我们能给予孩子的最好的礼物。

祝天下的父母和孩子们成长快乐！

《为了孩子》主编 樊雪

2013年6月

目 录



看病吃药支好招

教你轻松看懂化验单·····	1
半夜急诊，专家给你支支招·····	5
宝宝高热如何应对·····	8
打针，宝宝不怕·····	11
给药步骤三部曲·····	14
3 大外科手术专家全程解疑·····	16
宝宝发热护理的 4 个误区·····	19
安全用药：传统中药用对了吗？·····	22
宝宝常用药，父母知多少（一）·····	26
宝宝常用药，父母知多少（二）·····	30
宝宝常用药，父母知多少（三）·····	33
宝宝发烧，物理降温还是服退热药？·····	34
宝宝输液要谨慎·····	36
量体温，有技巧·····	38

预防与调理

宝宝摔了头，你该怎么办？·····	40
种瓜得瓜，种豆得豆——谈谈第一类疫苗·····	42
种瓜得瓜，种豆得豆——谈谈第二类疫苗·····	45
3 岁以内别错过听力障碍最佳治疗期·····	48
盛夏季节严防意外伤害·····	50
小宝宝接种疫苗后·····	52
炎炎夏日，当心宝宝得“暑热症”·····	55
春末夏初，宝宝哮喘防治宝典·····	57

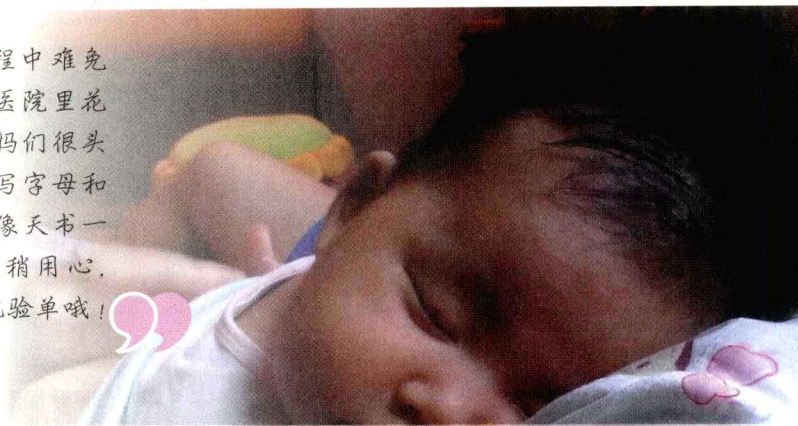
宝宝呛咳的预防和处理要点	60
中医改善过敏体质	62
宝宝夏季热，妈妈巧调理	65
全家齐动员，预防流行病	67

宝宝常见病诊疗室

小儿腹泻实战报告	68
宝宝腹泻，不要怕	71
宝宝腹泻 4 个误区	72
药剂师告诉你：宝宝腹泻，如何用药	74
秋天到，应对宝宝腹泻有妙招	76
惊厥来袭别恐慌	79
中西医会诊：关于过敏的那些事	81
烦人的鼻涕和咳嗽不断——怎样对待经常感冒的孩子	88
何时第一次带宝宝看牙医？	90
和奶癣困扰说 byebye	92
宝宝肠套叠，不容延误	94
容易漏诊的小儿骨科疾病：先天性髋关节脱位	97
晒后背给宝宝治感冒	100
小儿肺炎居家护理细则	101
春天，警惕呼吸道传染病侵扰宝宝——流行性腮腺炎	103
宝宝常见病——糖尿病	104
幼儿急诊，易被误诊的急性传染病	106
先天性心脏病——幼儿疾病的第一杀手	108
这个秋冬，让“反复上感”走开	111
对付“秋燥”，不难	112
舔出来的“小红嘴”	115
宝宝鼻塞，妈妈有妙招	116
久治不愈的宝宝咳嗽	118
湿疹宝宝护理有方	120

看病吃药支好招

“在宝宝的成长过程中难免会有小毛小病，面对医院里花花绿绿的化验单，妈妈们很头疼，一排排的英文缩写字母和数字在平常人眼里就像天书一般。别担心，只要稍稍用心，妈妈们就能轻松读懂化验单哦！”



血常规、尿常规、大便常规 教你轻松看懂化验单

文 / 顾 岳

指导专家 / 上海交通大学医学院附属新华医院儿科研究所 余晓丹

和小宝宝有关的化验项目很多，不过以血、尿、大便三大常规化验最为常用。下面就让我们仔细看看这些神秘的化验单都说了些什么吧。

检验项目——血常规

小宝宝最常见的病可能就是感冒了，一旦不及时治疗，就会发起烧来，这时候带宝宝到医院去，大夫就会让先验一下血。为什么要验血呢？因为人在生病时，血液中各种细胞的数量会发生变化。比如贫血时，红细胞的数量或血红蛋白的含量就会发生变化；身体发生炎症时，白血细胞的数量就会增加。

主要看哪些指标

血常规的化验单上往往会有一长串的化验项目，其中一些是比较专业的项目，我们不必去深究。看血常规的化验单，我们需要重点看四个方面。

（一）红细胞计数（RBC）和血红蛋白测定（HGB）——判断宝宝是否贫血

红细胞计数和血红蛋白测定是血常规的主要项目之一。我们知道红细胞的主要作用是给全身的组织器官输送氧气，并把体内产生的二氧化碳排出体外，而完成这一功能主要是依靠红细胞内的一种蛋白，这就是血红蛋白（Hb）。

一般情况下，红细胞的数量和血红蛋白含量的比例大致是相对固定的。但在发生贫血的情况下，它们之间的比值就会发生变化，如发生低色素性贫血时，血红蛋白含量的降低就会十分明显，红细胞和血红蛋白的比例就会升高。所以在看化验单时，一定要首先注意这两项的数值。

（二）白细胞计数（WBC）和白细胞分类计数（DC）——判断宝宝是细菌性感染还是病毒性感染，以便合理应用抗生素

血液中的白细胞包括中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞等。化验单中的白细胞计数（WBC）是指测定血液中白细胞的总数，而分类计数是指各种白细胞的百分比。由于各种白细胞的生理功能不同，所以在不同的病理情况下，可引起不同类型白细胞的数量发生变化。一般而言，我们只要掌握白细胞计数、中性粒细胞（N）和淋巴细胞（L）的分类就可以了，因为在平常的生活中，医生是根据白细胞的数量来判断身体是否有感染发生，然后再根据白细胞分类来判断是什么类型的感染，应该使用什么类型的药物。一般而言，如果中性粒细胞数量增多是细菌性感染，淋巴细胞数量增多是病毒性感染。

（三）血小板计数（PLT）——判断宝宝是否有凝血问题

我们都知道，血小板的主要功能是凝血，如果没有它，我们就可能因一个小伤口而出现生命危险了。一般而言，血小板计数是我们在观察化验单时应该注意的第三个重点，如果血小板减少的话，宝宝就可能存在凝血方面的问题。

（四）C 反应蛋白（CRP）——判断验证反应类别，以便合理应用抗生素

现在很多医院的血常规都会包含 C 反应蛋白这一项，这是表示机体炎症反应的一种蛋白，在细菌感染情况下，机体产生炎症反应，此项值会高于正常值（0 ~ 10 毫克 / 升），是决定是否用抗生素治疗的指标之一。

各年龄段宝宝血液细胞成分平均正常值（均值）

温馨提示：

看血常规化验单还有一个小窍门，那就是一旦化验结果异常，该项内容后面就会出现“↓”或“L”，提示结果低于正常，而如果是“↑”或“H”，说明化验结果高于正常。对于不同日龄、月龄和年龄段的宝宝而言，白细胞等项目的具体参考值还有一定的差异。

中文名称	英文缩写	第1日	第2~7日	第2周	3个月	6个月	1~2岁	4~5岁
红细胞 ($\times 10^{12}/L$)	RBC	5.7 ~ 6.4	5.2 ~ 5.7	4.2	3.9	4.2	4.3	4.4
血红蛋白测定 (g/L)	HGB	180 ~ 195	163 ~ 180	150	111	123	118	134
白细胞 ($\times 10^9/L$)	WBC	20	15	12	—	12	11	8
中性粒细胞 (%)	N%	0.65	0.40	0.35	0.3	0.31	0.36	0.58

检查注意事项：

1. 进行血常规化验时多取指尖血或耳垂末梢血。
2. 冬季采血前要保持血液循环通畅。
3. 血液采集前，应避免宝宝进行剧烈的运动，如跑、跳等，运动过后须休息 15 分钟再进行采血。



检验项目——尿常规

检验目的：

如果宝宝有尿频、尿急、尿痛、浮肿、尿少、多尿、不明原因的发热等情况时，就应当进行尿常规化验，因为尿常规化验不仅能直接反映泌尿系统的功能状态，还能间接折射出其他系统的健康状况，如有无糖尿病、肝胆疾病等，甚至还能检测用药安全。

检验内容：

一次尿常规检查可以检测尿的颜色、气味、酸碱反应、比重、尿蛋白、尿糖、尿酮体、尿胆原等，妈妈们不必记那么多，只要大致了解尿比重、尿蛋白、白细胞和红细胞的意义就行了。

成分	英文缩写	参考值 / 单位	化验意义
尿比重	SG	1.010 ~ 1.030	比重高见于高热、脱水、心功能不全等
尿蛋白	PRO	“—”	尿蛋白持续增多见于肾脏疾病或是发热、受寒、剧烈活动和特殊体位
白细胞	WBC	< 5 个 /HP	白细胞提示可能存在尿路感染，常见感染为肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎
红细胞	RBC	“—” 或偶见	红细胞超过 5 个以上称为镜下血尿，常见于泌尿系统炎症、感染、结石

温馨提示：

看尿常规化验单也有一些小常识,那就是一般化验结果以“—”代表正常;以“±”表示可疑;以“+”表示检查结果为阳性,即异常,并以“+”到“++++”分别代表不同的严重程度。某些医院的尿常规化验单还会在异常的项目上以“※”做出重点标记。

检查注意事项：

1. 尿常规检查,最好取清晨尿液中段,即先排出的一部分尿弃去,以冲掉细菌,然后将中段尿留取送检。
2. 采集前三天最好不要服用药物。

成分	正常参考值	化验意义
白细胞	“—”或偶见	正常粪便没有或偶见白细胞,肠炎时<15个/HP,痢疾时有大量白细胞
红细胞	“—”	正常粪便没有红细胞,如果为肠道下段炎症或出血,粪便就会出现红细胞
脂肪滴	“—”或偶见	正常粪便很少见到脂肪滴,当宝宝罹患消化不良综合征时就会出现
寄生虫	“—”	粪便中查到有寄生虫虫卵,就证明宝宝感染了寄生虫,但虫卵检出率很低

检验项目——大便常规·····**检验目的：**

如果小宝宝出现了腹痛、腹泻、腹胀、呕吐及突然高热抽搐等状况,医生便会要求妈妈们给宝宝进行大便常规化验。正常粪便由已经消化和尚未完全消化的食物残渣、消化道分泌物、大量细菌及水分组成,一旦出现异常,就说明宝宝消化系统出了故障。大便常规化验还能帮助我们了解消化道有无炎症、出血、寄生虫,以及消化食物的状况等。

检验内容：

宝宝粪便异常可以表现为量的变化、质的变化和次数的变化,大便常规的检验项目包括粪便的颜色、性状、白细胞、红细胞、巨噬细胞、肠黏膜上皮细胞、淀粉颗粒等食物残渣和寄生虫虫卵等,妈妈们需要记住的是白细胞、红细胞、脂肪滴、寄生虫虫卵这四项。

温馨提示：

大便常规化验单和尿常规一样会以“—”代表正常;以“±”表示结果可疑;以“+”表示阳性,从“+”到“++++”代表不同的严重程度。需要注意的是,有时候一次大便常规正常不一定就说明消化系统没问题,必要时应当反复化验协助诊断。

检查注意事项：

大便常规化验取材应注意不能选取拉在尿布上的粪便,因为那样水分会被吸收,细胞容易被破坏;送检时还须注意标本不要超过1小时。

孩子生病是全家最头痛的事。年幼的宝宝常常半夜突然发病，父母们一下就慌了手脚，怎么办？别急！我们邀请儿保专家为你支支招。

半夜急诊， 专家给你支支招

文 / 曦 远

指导专家 / 上海市儿童医院儿童保健所主任医师 袁丽娟

突发高热

据统计，发高热占宝宝半夜急诊的80%左右，而引起发热最常见的原因就是感冒。其实，只要掌握正确的护理方法，在短期内让宝宝退热是不成问题的。

专家告诉你：

1. 宝宝第一次发热，通常是宝宝出现急诊。没有其他症状，突然发热，可能会高热（根据体质来定，有的宝宝容易发高热，有的宝宝不容易），一般会发热两三天，烧退即疹出。宝宝急诊引起的发热没有特效药，千万不要滥用抗生素，只需在家好好护理。

2. 发热是身体启动自我保护机制的体现，是好事。

3. 如果宝宝温度接近40℃，为了防止宝宝高热惊厥，有必要在医生指导下服用退热药。

4. 发热去医院通常要求先验血。如果白细胞高或C反应蛋白升高，则说明有细菌感染；如果白细胞正常或偏低，中性粒细胞超过范围，则是病毒感染。有细菌感染需用抗生素，病毒感染则不需要。

Tips：紧急就医指南

1. 39.5℃以上物理降温后，体温并不下降。
2. 宝宝未满2个月且发热38℃以上。
3. 宝宝出现无意识。
4. 宝宝出现抽搐痉挛现象。

咳嗽

据统计，每天就诊儿童中有 70% ~ 80% 是以发热伴咳嗽或单纯咳嗽为主诉就诊。针对宝宝咳嗽，各种治疗方法常常难以奏效，约有 12% 的宝宝会导致并发症，24% 的宝宝需要复诊。

专家告诉你：

1. 如果咳嗽剧烈，如有医生给的药，吃一些是必要的。凡是咳嗽药，不外含有两种成分：一种是祛痰药，使痰稀化易于排出；另一种是镇咳药，用以麻醉气管黏膜，抑制咳嗽，两者配合适当才能使咳嗽逐渐平息下来。

2. 当发生呼吸困难并且每次出气时都伴有笛鸣音者，便是哮喘。此时最重要的是缓解呼吸困难。可让患儿取前屈坐位，拍打患儿背部，这样大都可以缓解。若有医生给的药，应立即让患儿服下，严重者应立即去医院。

3. 如果咳嗽发出“空、空”的声音，像狗叫似的，说明已有喉炎，严重的可发生呼吸困难，应及时就医。

4. 咳嗽剧烈时，要怀疑是肺炎，即使未发高热，也最好及时就医。

Tips：紧急就医指南

1. 突然咳得很严重，呼吸困难时，可能是有异物堵住气管。
2. 咳嗽又伴随发热、脸色不好、呼吸痛苦时，可能是肺炎或支气管炎。

腹泻

急性胃肠炎是一个全球性的公共卫生问题，在儿童的发病率仅次于呼吸道感染，列

为第 2 位。在发展中国家 5 岁以下宝宝尤为突出。全世界每年发生 30 亿 ~ 50 亿例病例，其中 500 万 ~ 1000 万例死亡。

专家告诉你：

宝宝急性胃肠炎是一种常见的消化道疾病。婴幼儿胃肠道功能比较差，对外界感染的抵抗力低，稍有不适就容易发病。

急性胃肠炎如果引起的是轻型腹泻，一般状况良好，每天大便在 10 次以下，为黄色或黄绿色，少量黏液或白色团块，粪质不多，有时大便呈“蛋花汤样”。急性胃肠炎也可以引起较重的腹泻，每天大便数次至数十次。大量水样便，少量黏液，患儿有恶心呕吐，食欲低下，有时呕出咖啡样物。如出现低血钾，可有腹胀，有全身中毒症状；如不规则低热或高热，烦躁不安进而精神不振，意识朦胧，甚至昏迷。

Tips：紧急就医指南

1. 一天腹泻或呕吐超过 5 次。
2. 尿量大幅减少，且颜色加深。
3. 患儿嘴唇很干，皮肤弹性很差，哭的时候没有泪水。
4. 患儿不像平常般玩闹，精神活力变差很多。

哮喘病急性发作

哮喘是儿童最常见的慢性呼吸道炎症性疾病，全世界约有 1.5 亿儿童患者，发病率增长很快。根据国内部分地区的调查显示，我国儿童哮喘患病率为 0.5% ~ 3.33%，个别地区则高达 5%。哮喘可发生在任何年龄段，大多数的发病年龄在 5 岁之前，其中 3 岁以前发病的占 50%。

专家告诉你：

典型的哮喘每次发作均很突然，多在夜

间或凌晨发作，发病前可能吸入花粉、粉尘螨、冷空气或刺激性气体等。发病时先出现鼻痒、流涕、打喷嚏、干咳，继而出现胸闷、喘息、呼吸困难，双肺可以听到哮鸣音，严重者常常被迫取端坐位，两肩耸起，头向前俯，用力喘息，全身出汗。发作可持续几十分钟或数小时，轻者可自行缓解，重者需给氧、雾化等综合治疗方可缓解，缓解后可能无任何症状，如同常人。

Tips：紧急就医指南

宝宝夜晚发作如表现呼吸困难、面部及口唇青紫，大汗淋漓，应立即送附近医院抢救，不可耽误病情。

腹痛

腹痛是婴幼儿时期最常见的症状之一，而且引起腹痛的原因非常复杂，不同年龄宝宝的腹痛病因有一定差异，如新生儿期，可见到先天性消化道畸形所致的肠梗阻及胎粪性腹膜炎；婴儿期则以肠炎、肠套叠为多见；幼儿期则以寄生虫、肠炎、阑尾炎、溃疡病多见。

专家告诉你：

在宝宝腹痛的同时，多伴有啼哭、烦躁不安、表情痛苦，在阵发性加剧时患儿大声啼哭、坐卧不安，或在床上打滚。紧按腹部或热敷后腹痛减轻或缓解者，可能为肠管、胆管等管状器官痉挛；肠道阻塞或泌尿系结石多为阵发性腹痛；而发作极不规律者，多属内科疾病，如肠蛔虫症、急性肠炎等；持续性腹痛，变动体位时加剧，腹痛拒按者，常为局限性或弥漫性腹膜炎的表现。起病即

有发热，提示为炎症性疾病；如病初无发热，以后才发热者，多为继发感染。

Tips：紧急就医指南

1. 腹痛剧烈，一时不能缓解。
2. 腹痛的同时伴有发热。
3. 宝宝腹痛后出现果酱样大便、柏油样大便或鲜红血便。
4. 宝宝腹痛时触摸腹部有腹肌紧张、反跳痛或腹部摸到肿块。

抽搐

儿科急诊中，最让家长紧张，需紧急处理的，非抽搐莫属！宝宝出现抽搐现象，并不能将它和癫痫划上等号，家长不必过于担心。

专家告诉你：

高热惊厥多发于6个月至4岁的宝宝，发病率为30%~50%，6个月以下或6岁以上很少发生。由于婴幼儿中枢神经系统发育还很不完善，大脑皮质控制能力较差，抑制过程薄弱，兴奋过程占相对优势，兴奋易于扩散，而发热可使中枢神经系统的兴奋性增高，因此，发热，尤其高热时，宝宝容易出现抽搐。发热时，一般体温在38~39℃。当体温超过39℃时，会出现烦躁不安、胡言乱语、幻觉，甚至手足抽搐等现象，重者表现为全身强直，眼球突然上翻，牙关紧闭，神志不清。

Tips：紧急就医指南

1. 四肢抽动、紧咬牙关，甚至昏迷。
2. 皮肤出现淡蓝色，双眼上翻。
3. 抽搐时间持续超过3分钟。

宝宝高热 如何应对

文 / 复旦大学附属儿科医院教授 时毓民

作者简介：

时毓民，复旦大学附属儿科医院教授、博士生导师。擅长中西医结合诊治小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性紫癜肾炎及性早熟。现担任中国中西医结合学会儿科分会顾问、上海市中西医结合学会儿科专业委员会名誉主任委员。

高级专家特需门诊时间：中医内科，每周三、四、五上午。

春寒料峭，宝宝呼吸道疾病频发，如感冒、扁桃体炎、气管炎、肺炎等。这些疾病都会引起发热，甚至是 39℃ 以上的高热。宝宝高热，爸妈手忙脚乱不知所措，那么，宝宝高热了，你究竟应该做什么？退热时，要注意些什么？我们请中医专家给你介绍退热良方。

宝宝高热有 3 大危害

1. 发热是人体在疾病过程中和适应内外环境温度异常时的保护性反应，可以调动免疫系统将病原体消灭。但高热会使体内调节功能失调，耗氧量增加，大脑皮质过度兴奋，以致发生反复抽筋，甚至危及生命。如果反复发生高热惊厥也可能转变为癫痫。
2. 高热过久会使人体免疫功能下降，引起喉炎、气管炎及肺炎。
3. 发热会使消化道分泌的酶活力减低，胃肠运动功能失调，出现厌食、恶心、呕吐、便秘或腹泻。

热时，宝宝的皮肤血管扩张，体温与水的温差大，会引起小血管强烈收缩，使高热宝宝畏寒、发抖，甚至加重缺氧。

2. 可以取 30% ~ 50% 乙醇，用纱布或小毛巾蘸乙醇，擦颈、腋窝、四肢及腹股沟处，全部擦洗时间约 20 分钟。要特别注意不能使用高浓度乙醇，否则不但不能起到退热作用，还会使宝宝的皮肤脱水，加重病情。
3. 可以将冰袋或冷湿毛巾置于前额，局部降温也是处理高热的一种方法。
4. 小儿泰诺（酚麻美敏片）、美林（布洛芬混悬滴剂）、小儿退热栓（对乙酰氨基酚栓）等非处方退热药最好在医生指导下应用。

用 4 种方法给宝宝降温

1. 用温水擦澡，主要在颈、胸、背及四肢处多擦洗，要注意不能用冷水擦浴。因为高

高热惊厥的 4 个应对方案

高热惊厥时，应解开宝宝衣裤，将宝宝置

Tips : 退热存在误区

1 裹衣捂汗 ❌

一些家长以为给宝宝捂出汗就会使体温尽快下降。殊不知宝宝的体温调节中枢发育不完善，汗腺也发育不全，用裹衣捂汗的方法不但不能使体温下降，还会使体温骤升，出现高热惊厥，尤其对婴儿还会危及生命。

2 多吃退热药 ❌

有些家长恨不得使用超剂量退热药或用多种退热药让宝宝快速退热，这种方法往往会事与愿违，因为大剂量用退热药会引起宝宝大汗淋漓，出现虚脱和脱水，身体更虚弱。

于通风处，立刻让宝宝仰卧平躺，松开衣领，轻轻扶住宝宝的身体，以免造成关节损伤或摔伤。

为防呕吐物呛入宝宝的气道，将宝宝的头侧向一边，及时清理嘴、鼻里的分泌物，防止宝宝吸入异物而引起窒息。

3. 抽搐时，宝宝常常会发生无意识的舌咬伤，妈妈可用清洁纱布包裹住小木板塞于宝宝的口腔中。
4. 抽搐发作时，妈妈可用拇指按压宝宝的人中穴（鼻子下中间位置）以缓解惊厥，但注意妈妈的指甲不可太尖，也不可太用力，以免刺破宝宝的皮肤，造成不必要的损伤。

软化穿孔而导致失明。所以，家长要经常用干净的毛巾帮宝宝擦眼屎，滴些眼药水，以免角膜引起感染。同时，给宝宝吃些富含维生素的食品，如鸡蛋、胡萝卜、鱼、牛奶等。

饮食调理原则：

富营养，易消化，

从少到多，从淡到浓

高热时，宝宝体内的营养及体液消耗很大，必须注意适当补充。要多喝水，饮食上要给宝宝吃流质或半流质食物，如粥、面汤、蛋羹、藕粉、豆腐等，清淡为宜。要适当吃些新鲜水果及果汁，比如生梨、西瓜、荸荠、鲜苹果汁等。

容易忽略的 2 个护理要点

1. 护理发热宝宝时还要做好口腔护理，宜用消毒棉签蘸 3% 的硼酸水轻轻擦洗口腔或用淡盐水漱口，可以早、晚饭后各一次。
2. 除了高热，还要留意宝宝是否有双眼紧闭、眼屎增多的情况，宝宝高热后角膜可能会

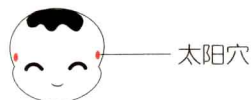
重要提示：

宝宝高热须及时到医院诊治，但看完病还不能“完事大吉”，在家中的科学护理才是退热的关键。

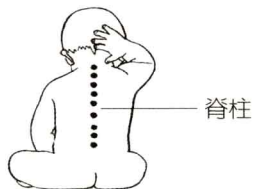
宝宝高热的中医按摩疗法

有一些中医按摩（推拿）传统疗法可用来治疗宝宝发热。按摩方法简便，没有任何副作用，家长也可以学习自己操作。

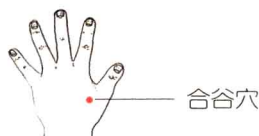
1. 宝宝取仰卧位，太阳穴位于眉梢后凹陷处，推拿时采用揉法，即以双手中指端按揉此穴，连续 30 ~ 50 次；天河水位于上肢前臂正中，推拿时用食指和中指，由腕部直推向肘，连续 100 ~ 200 次。
2. 宝宝取俯卧位，用食指和中指在脊柱自上而下作直推，连续 100 ~ 200 次。通过这些手法，可以疏通经络。
3. 按摩合谷。合谷穴位于手背，第二掌骨中点，拇指侧（或在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点）。按摩时用对侧拇指按揉即可，也可用三指拿捏合谷穴处皮肤，连续 100 次。



太阳穴



脊柱



合谷穴

给宝宝按摩的注意点：

- 按摩的手法、操作次数及轻重要根据宝宝年龄大小，体质的强弱等具体情况而定，若用轻揉法，次数可多一些；掐法要重、快，次数可少一些。
- 要保持室内温暖(20 ~ 30℃)，同时室内光线要柔和，太亮容易刺激宝宝稚嫩的眼睛。还要准备一条柔软的毯子和几条干毛巾，以及一瓶婴儿专用润肤油。在按摩前，先将婴儿油或乳液倒在手心，双手搓热后再进行按摩。
- 按摩前，家长要洗净双手，修短、磨圆指甲，摘下戒指。
- 按摩最适合 3 岁以下的宝宝。按摩时宝宝不要吃得太饱或处于饥饿状态，睡前进行较好。6 个月以下的宝宝，每次按摩时间不宜过长，5 分钟左右即可。

给你的按摩知识：

按摩治疗发热的临床疗效与宝宝体温的高低无关，而与疾病的性质有关。若宝宝经按摩治疗后，体温降至正常，同时导致发热的因素也被去除，则显示为较好的疗效。若按摩治疗后，患儿的体温降至正常或比原来有所下降，但致热因素未被去除，则宝宝的体温可能再度上升。此时，一方面可再行按摩，另一方面可配合中西药物治疗，特别是伴有细菌感染者，可配合抗炎治疗；体液丧失过多者，适当配合液体疗法，以缩短疗程，提高疗效。