



—逗号张—
孕育幸福事
育儿系列

儿科医生 妈妈的**的**宝宝 疾病应对

全攻略

北京妇产医院儿科专家
马建荣 编著



超值赠送
0~3岁宝宝体
检项目一览表
挂图

 中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生妈妈的宝宝疾病应对全攻略 / 马建荣编著. — 北京：电子工业出版社，
2016.11

（孕育幸福事·育儿系列）

ISBN 978-7-121-30058-5

I. ①儿… II. ①马… III. ①小儿疾病—防护—基本知识 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第235911号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：刘 晓

特约编辑：董淑芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：288千字 彩插：1

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



第一章

应对小儿疾病，父母要心中有谱 11

- 宝宝在与疾病的对抗中提升了抵抗力.....12
- 宝宝爱生病，从养育方式上找找原因.....13
- 这些时候一定要带宝宝去医院.....16
- 宝宝生病了，父母首先要冷静下来.....18
- 宝宝生病总不好，可能是过敏惹的祸.....20
- 勤换医院和医生可不是好事.....24
- 做细心的妈妈：记好宝宝的生病日记.....25
- 别轻易给宝宝输液.....26
- 宝宝生病，不能只靠药物.....28
- 走出给宝宝选药、用药的误区.....29
- 给宝宝吃药前一定要看药物说明书.....30
- 让宝宝顺当地吃药.....32
- 真病假病巧分辨.....35
- 在医院里如何保护好宝宝.....36

第二章

儿科医生妈妈的小儿疾病预防攻略 39

- 宝宝的三个生理特点不能忽视.....40
- 母乳是增强宝宝免疫力的首选.....41
- 遵循辅食添加原则，让宝宝少生病、身体棒.....42
- 合理补充微量元素，增强宝宝的抵抗力.....46
- 宝宝的饮食要随着季节调整.....49
- 宝宝穿衣要跟上季节的变化.....51
- 住得好，身体才好.....52
- 宝宝外出，安全第一.....53
- 别让玩具威胁到宝宝的健康.....54
- 温室里的花朵禁不住风吹雨打.....57
- 构筑起宝宝呼吸道的4道防线.....59
- 按时接种疫苗，为宝宝打造健康盾牌.....61
- 给宝宝准备一个专用小药箱.....63
- 从小给宝宝做抚触，疾病不上身.....64
- 常给宝宝捏脊，强身健体.....66
- 不要漏掉宝宝的每一项健康体检.....68
- 初入园的宝宝爱生病，3岁前要夯实宝宝的健康根基.....70



第三章

练就一双慧眼，及早发现宝宝身体不适——73

- 新生儿脱水热不要慌……74
- 新生儿乳房肿大，千万别乱挤……75
- 胎记是正常现象，父母无须谈“斑”色变……76
- 新生儿皮疹，爸爸妈妈不要过分担心……78
- 马牙不是病，千万不能挑破……79
- 女宝宝“假月经”这样护理……80
- 别把宝宝溢奶当成“吐奶”……81
- 频繁打嗝，其实只是空气到肚子里了……83
- 宝宝鼻塞，不一定是感冒……84
- 打喷嚏，不要轻易与感冒画等号……86
- 宝宝脱皮，要“对症”护理……87
- 宝宝枕秃，不一定是缺钙……89
- 宝宝突然变得安静或爱哭闹，有可能是生病了……90
- 食欲不振，宝宝可能是“有病”了……91
- 宝宝“眼屎”多，不一定是上火……92
- 留意疾病先兆：流鼻涕、口臭和便秘……94



第四章

当儿科医生妈妈遇到宝宝生病——97

- 新生儿黄疸不可小瞧……98
- 新生儿脐炎大意不得……100
- 新生儿结膜炎别用热水敷……102
- 新生儿鹅口疮要标本兼治……106
- 宝宝一发热就用药对身体不利……108
- 小儿高热惊厥的紧急处理……112
- 小儿感冒，护理比治疗更重要……114
- 区分感冒和小儿肺炎……118
- 经常被爸爸妈妈“误判”的小儿百日咳……121
- 小儿咳嗽：不当止咳让宝宝久咳不愈……124
- 小儿鼻炎危害大，不可掉以轻心……128
- 小儿哮喘，要防也要控……130
- 宝宝喉咙痛，可能是扁桃体发炎了……132
- 宝宝经常用手揉眼睛，最容易“招惹”沙眼……134
- 宝宝眼睛红肿，可能是红眼病……136
- 保护好宝宝的耳朵，告别中耳炎……139
- 保护好宝宝粉嫩嫩的小嘴巴……143
- 宝宝嘴巴疼、不爱吃饭，可能是口腔溃疡……144
- “虫牙”危害多，要早发现早治疗……146
- 宝宝呕吐要仔细辨别原因……148
- 别让便秘把宝宝堵得上火……150
- 小儿腹泻应根据病因区别对待……152

宝宝发生意外，父母应 会紧急处理 203

- 小儿哭闹，有可能是肠套叠.....156
- 有一种哭闹叫“黄昏哭吵”.....159
- 家有“夜哭郎”，从身体和心理两方面找原因.....161
- “妈妈，肚子疼”并非就是腹痛.....163
- 常被忽略的腹股沟疝气.....166
- 宝宝磨牙，大多不是肚里有虫.....167
- 肚子里有蛔虫，防治结合护健康.....169
- 宝宝夜间睡觉屁股痒，有可能是蛲虫在作怪.....171
- 小儿盗汗，有可能是缺钙.....173
- 合理营养，帮助宝宝预防佝偻病.....176
- 宝宝中暑了，尽快降温是“王道”.....178
- 勤洗勤换，宝宝夏天不长痱子.....180
- 尿布疹，护好小屁屁是关键.....181
- 幼儿急疹突袭，多照护少干预.....185
- 麻疹上演“潜伏记”，爸妈要练就“火眼金睛”.....189
- 宝宝出水痘，细心护理至关重要.....192
- 湿疹，闹心的皮肤过敏性疾病.....195
- 识别手足口病，妈妈要有一双慧眼.....198

- 心肺复苏，关键时刻能派上大用场.....204
- 家有“淘气包”，必备急救箱.....206
- 眼进异物不要用手揉眼睛.....207
- 宝宝耳朵进异物，不要用手抠.....208
- 流鼻血，止血别犯这些错误.....210
- 误吞异物要这样处理.....212
- 大人要藏好药，宝宝误服药物很严重.....213
- 食物中毒重在预防.....216
- 宝宝的牙被磕掉了该怎么办.....218
- 头部摔伤后的判断处理至关重要.....220
- 意外摔伤或夹伤，父母应该怎么办.....222
- 割伤、擦伤，预防感染是关键.....224
- 虫咬和蜂蜇伤后避免挠抓，以免化脓.....226
- 动物抓伤、咬伤大意不得.....228
- 烧伤、烫伤，最重要的是降温散热.....230
- 爸妈要做好防护工作，让宝宝冬天时远离冻疮.....232
- 小宝宝意外脱臼，爸爸妈妈动作要轻柔.....233
- 宝宝骨折，处理不当伤害大.....234
- 加强安全教育，预防宝宝触电.....236
- 父母必知的儿童溺水急救方法.....237





作为儿科医生，
我悉心给宝宝们看病，
同时给家长们普及护理常识。



中国疾病预防控制中心
妇幼保健所
2008.10.20

健康、快乐成长
让他少生病，
作为妈妈，
我这样照顾宝宝，



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生妈妈的宝宝疾病应对全攻略 / 马建荣编著. — 北京：电子工业出版社，
2016.11

（孕育幸福事·育儿系列）

ISBN 978-7-121-30058-5

I. ①儿… II. ①马… III. ①小儿疾病—防护—基本知识 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第235911号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：刘 晓

特约编辑：董淑芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：288千字 彩插：1

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



父母要做宝宝的 首席儿科医生

宝宝是父母的心头肉，他们的一举一动都牵动着父母的心，尤其是生病的时候。看着宝宝病恹恹、没有精神的样子，做父母的别提多担心了，都希望宝宝能快点好起来。

我在儿科门诊外常常能看到焦急等候的爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷，他们或者眉头紧皱、满面忧虑，或者疲惫不堪、焦躁无措，一家人围着宝宝六神无主。我特别能理解他们当时的心情，因为我不但是医生，也是一个妈妈。

人总会有头痛脑热的时候，宝宝的免疫力比成年人弱，生病是再正常不过的事儿了。作为父母，宝宝病了，最先要做的事情就是冷静下来，正确地应对。因为父母是最了解宝宝的病情和身体状况的人，也是决定治疗或处理方法的人，如果有失冷静，不仅不利于控制病情，还可能影响到宝宝的情绪。而掌握一些

基础的医学常识，爸爸妈妈在应对宝宝的疾病时就能更冷静从容。为此，我把自己多年来的儿科门诊经验和育儿心得整理成了这本书。

在这本书里，我着重讲了以下几个问题：

- 是什么原因导致宝宝生病？
- 怎样帮助宝宝提高免疫力，预防疾病？
- 如何判断宝宝是否生病了，是否需要去医院？
- 一些宝宝常见病如感冒、发热、腹泻、便秘等，该如何预防和处理？
- 宝宝发生烫伤、夹手、擦伤等意外时，该如何处理？

希望爸爸妈妈看过我的这本书后，能对自家宝宝的状况多一些了解，做好宝宝的“首席儿科医生”，守护好宝宝的健康。





第一章

应对小儿疾病，父母要心中有谱 11

宝宝在与疾病的对抗中提升了抵抗力 12

宝宝爱生病，从养育方式上找找原因 13

这些时候一定要带宝宝去医院 16

宝宝生病了，父母首先要冷静下来 18

宝宝生病总不好，可能是过敏惹的祸 20

勤换医院和医生可不是好事 24

做细心的妈妈：记好宝宝的生病日记 25

别轻易给宝宝输液 26

宝宝生病，不能只靠药物 28

走出给宝宝选药、用药的误区 29

给宝宝吃药前一定要看药物说明书 30

让宝宝顺当地吃药 32

真病假病巧分辨 35

在医院里如何保护好宝宝 36

第二章

儿科医生妈妈的小儿疾病预防攻略 39

宝宝的三个生理特点不能忽视 40

母乳是增强宝宝免疫力的首选 41

遵循辅食添加原则，让宝宝少生病、身体棒 42

合理补充微量元素，增强宝宝的抵抗力 46

宝宝的饮食要随着季节调整 49

宝宝穿衣要跟上季节的变化 51

住得好，身体才好 52

宝宝外出，安全第一 53

别让玩具威胁到宝宝的健康 54

温室里的花朵禁不住风吹雨打 57

构筑起宝宝呼吸道的4道防线 59

按时接种疫苗，为宝宝打造健康盾牌 61

给宝宝准备一个专用小药箱 63

从小给宝宝做抚触，疾病不上身 64

常给宝宝捏脊，强身健体 66

不要漏掉宝宝的每一项健康体检 68

初入园的宝宝爱生病，3岁前

要夯实宝宝的健康根基 70



第三章

练就一双慧眼，及早发现宝宝身体不适——73

- 新生儿脱水热不要慌……74
- 新生儿乳房肿大，千万别乱挤……75
- 胎记是正常现象，父母无须谈“斑”色变……76
- 新生儿皮疹，爸爸妈妈不要过分担心……78
- 马牙不是病，千万不能挑破……79
- 女宝宝“假月经”这样护理……80
- 别把宝宝溢奶当成“吐奶”……81
- 频繁打嗝，其实只是空气到肚子里了……83
- 宝宝鼻塞，不一定是感冒……84
- 打喷嚏，不要轻易与感冒画等号……86
- 宝宝脱皮，要“对症”护理……87
- 宝宝枕秃，不一定是缺钙……89
- 宝宝突然变得安静或爱哭闹，有可能是生病了……90
- 食欲不振，宝宝可能是“有病”了……91
- 宝宝“眼屎”多，不一定是上火……92
- 留意疾病先兆：流鼻涕、口臭和便秘……94



第四章

当儿科医生妈妈遇到宝宝生病——97

- 新生儿黄疸不可小瞧……98
- 新生儿脐炎大意不得……100
- 新生儿结膜炎别用热水敷……102
- 新生儿鹅口疮要标本兼治……106
- 宝宝一发热就用药对身体不利……108
- 小儿高热惊厥的紧急处理……112
- 小儿感冒，护理比治疗更重要……114
- 区分感冒和小儿肺炎……118
- 经常被爸爸妈妈“误判”的小儿百日咳……121
- 小儿咳嗽：不当止咳让宝宝久咳不愈……124
- 小儿鼻炎危害大，不可掉以轻心……128
- 小儿哮喘，要防也要控……130
- 宝宝喉咙痛，可能是扁桃体发炎了……132
- 宝宝经常用手揉眼睛，最容易“招惹”沙眼……134
- 宝宝眼睛红肿，可能是红眼病……136
- 保护好宝宝的耳朵，告别中耳炎……139
- 保护好宝宝粉嫩嫩的小嘴巴……143
- 宝宝嘴巴疼、不爱吃饭，可能是口腔溃疡……144
- “虫牙”危害多，要早发现早治疗……146
- 宝宝呕吐要仔细辨别原因……148
- 别让便秘把宝宝堵得上火……150
- 小儿腹泻应根据病因区别对待……152

宝宝发生意外，父母应 会紧急处理 203

小儿哭闹，有可能是肠套叠……156

有一种哭闹叫“黄昏哭吵”……159

家有“夜哭郎”，从身体和心理两方面找原因……161

“妈妈，肚子疼”并非就是腹痛……163

常被忽略的腹股沟疝气……166

宝宝磨牙，大多不是肚里有虫……167

肚子里有蛔虫，防治结合护健康……169

宝宝夜间睡觉屁股痒，有可能是蛲虫在作怪……171

小儿盗汗，有可能是缺钙……173

合理营养，帮助宝宝预防佝偻病……176

宝宝中暑了，尽快降温是“王道”……178

勤洗勤换，宝宝夏天不长痱子……180

尿布疹，护好小屁屁是关键……181

幼儿急疹突袭，多照护少干预……185

麻疹上演“潜伏记”，爸妈要练就“火眼金睛”……189

宝宝出水痘，细心护理至关重要……192

湿疹，闹心的皮肤过敏性疾病……195

识别手足口病，妈妈要有一双慧眼……198

心肺复苏，关键时刻能派上大用场……204

家有“淘气包”，必备急救箱……206

眼进异物不要用手揉眼睛……207

宝宝耳朵进异物，不要用手抠……208

流鼻血，止血别犯这些错误……210

误吞异物要这样处理……212

大人要藏好药，宝宝误服药物很严重……213

食物中毒重在预防……216

宝宝的牙被磕掉了该怎么办……218

头部摔伤后的判断处理至关重要……220

意外摔伤或夹伤，父母应该怎么办……222

割伤、擦伤，预防感染是关键……224

虫咬和蜂蜇伤后避免挠抓，以免化脓……226

动物抓伤、咬伤大意不得……228

烧伤、烫伤，最重要的是降温散热……230

爸妈要做好防护工作，让宝宝冬天时远离冻疮……232

小宝宝意外脱臼，爸爸妈妈动作要轻柔……233

宝宝骨折，处理不当伤害大……234

加强安全教育，预防宝宝触电……236

父母必知的儿童溺水急救方法……237





第

一

章

应对小儿疾病， 父母要心中有数



宝宝身体抵抗力差，即使我们再怎么精心护理，也可能会生病，每年三四次的感冒都是正常的。在宝宝生病时，很多父母不知所措，对如何配合医生治疗以及怎样护理生病的宝宝知之甚少。其实，父母的育儿、医学知识越多，在宝宝生病时越能冷静、积极地面对问题，帮助宝宝尽快恢复健康。