

年轻父母养育健康宝宝的好帮手

《健康大讲堂》编委会 主编

小儿常见病 饮食调养

4类 患病期膳食

给宝宝更多健康选择!

212道 调养食谱

让孩子吃出自己的抵抗力!



30种
小儿常见病症

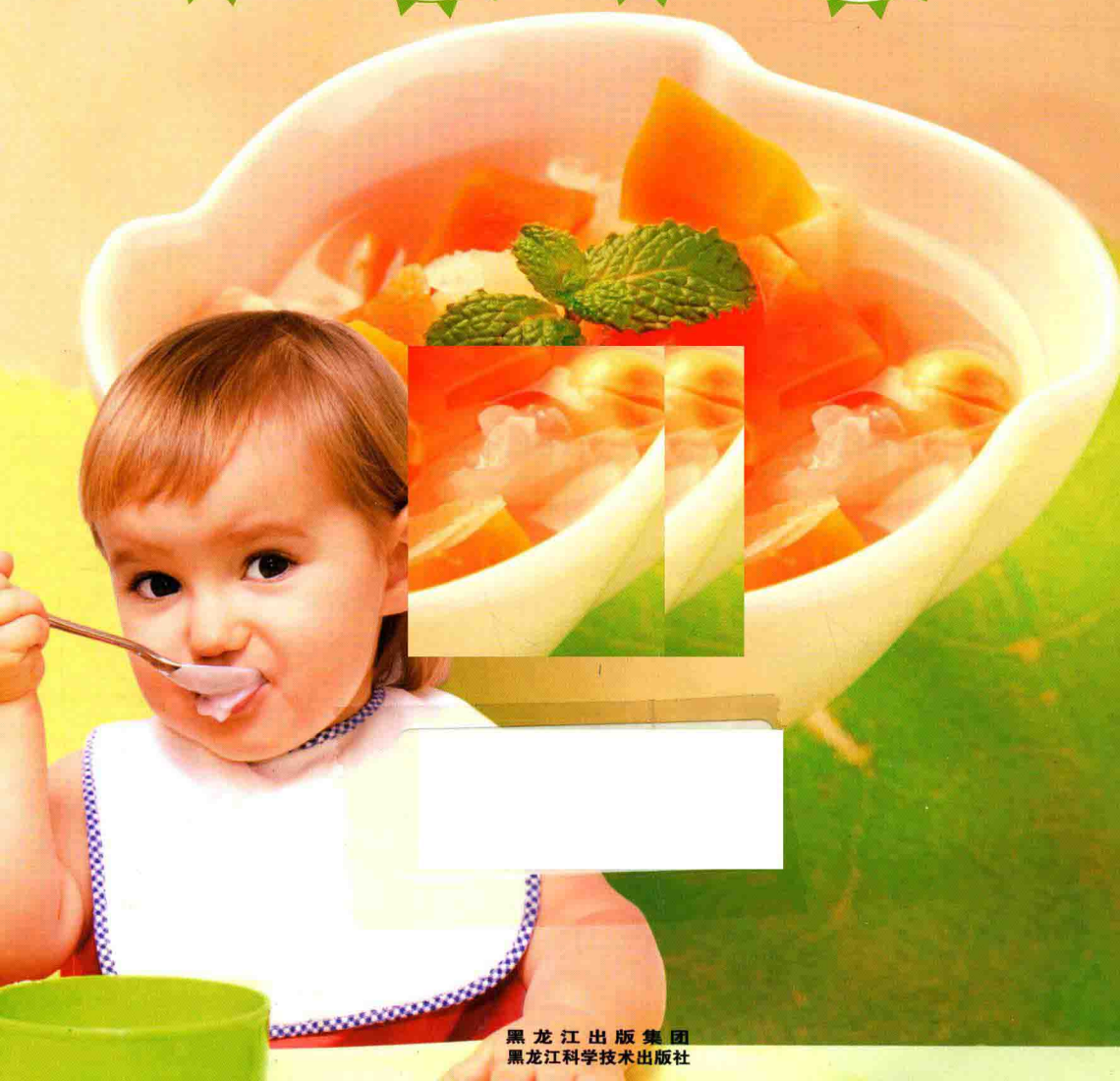
饮食调理
日常防护
用药常识

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会 主编

小儿常见病

饮食调养



图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病饮食调养 / 《健康大讲堂》编委会主编.

— 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5388-8416-6

I. ①小… II. ①健… III. ①小儿疾病—常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第152263号

小儿常见病饮食调养

XIAOER CHANGJIANBING YINSHI TIAOYANG

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 《健康大讲堂》编委会 |
| 责任编辑 | 徐 洋 |
| 策划编辑 | 成 卓 |
| 封面设计 | 郑欣媚 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8416-6/R·2505 |
| 定 价 | 29.80元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 PREFACE

身体发育尚未成熟的儿童，往往比成人更容易遭受疾病的侵袭。感冒、发热、咳嗽、厌食、腹泻……这些经常出现的健康问题，不仅使孩子遭受恼人的病痛折磨，更让在一旁照料的父母忧心不已。不少家长由于缺乏育儿知识，孩子一生病，往往除了打针、吃药，就不知如何是好。日常生活中如何让孩子少生病？怎样应对孩子可能出现的健康问题？孩子生病应该如何进行饮食调理？

其实，在日常生活中，多注意孩子的饮食调养，可谓是预防疾病的重中之重。中国历代医学家都强调“药食同源，药食一体，食药同功”。合理的饮食，不仅能让孩子拥有自己的免疫力，而且还可以有效减少各种常见病的发生。在孩子生病时，它更是一剂缓解症状、减轻病痛的良方。俗话说“是药三分毒”，孩子的身体尚未发育完全，如果一生病就打针、吃药，副作用会非常大。若是能够通过简单的日常饮食调养就达到预防疾病和缓解病痛的目的，让孩子从此少打针、少吃药，做父母的，何乐而不为呢？

为此，我们特别为家长朋友们编写了这本《小儿常见病饮食调养》，在讲解不同年龄段儿童的日常保健和疾病预防的基础上，详细介绍30种小儿常见病的主要症状、饮食调理等实用内容，并相应推出多道对症调养食谱，为孩子提供最安全、最有效的饮食调养方法。

此外，我们考虑到儿童在患病期间可能存在的食欲低、不爱吃饭等问题，为妈妈提供关于小儿患病期间饮食选择的贴心指导，妈妈可根据孩子的具体情况灵活选择饮食类型。同时，我们还为患儿量身制定了4种不同类型的食谱，其制作方法简便易行，即便是很少下厨的年轻父母，按照书中所说，也可轻松烹饪出适合儿童患病期间食用的营养膳食，让孩子在日常饮食调养中逐渐增强身体免疫力。除书中所推荐的调养食谱外，您还可以扫描图片下方附带的二维码或下载“掌厨”APP，获取更多适合孩子的美味营养食谱。



妈妈必修课

儿童生长发育尚未完全，身体抵抗力较大人来说相对较弱，难免会受到细菌和病毒的感染，出现各种小毛病。孩子生病，做父母的总是万分着急，不知如何是好。如果父母能多了解一些关于儿童保健及疾病预防的知识，并根据各年龄段儿童的特征及各种疾病的不同特点，做好孩子的日常饮食调理和日常保健，就能够轻松增强孩子的免疫力，预防可能出现的各种常见疾病，为孩子的健康打下坚实的基础。

Contents 目录



PART 1 未雨绸缪, 打赢小儿健康保卫战

儿童常见病特点早知道.....	002
容易发病.....	002
疾病类型.....	002
临床表现.....	002
容易康复.....	002
各年龄段儿童的保健.....	003
新生儿期.....	003
婴儿期.....	003
幼儿期.....	004
学龄前期.....	004
学龄期.....	004
儿童日常保健锦囊.....	005
锦囊一: 日常护理.....	005
锦囊二: 定期预防接种与健康检查.....	006
锦囊三: 增强孩子自身免疫力.....	007
儿童健康的关键营养素.....	011
糖类——机体的主要成分.....	011
脂肪——能量提供者.....	011
蛋白质——生命的载体.....	011
维生素——生命元素.....	012
矿物质——人体必需元素.....	012
膳食纤维——健康卫士.....	012
水——生命之源.....	012
儿童患病时期膳食指导.....	013
儿童患病时饮食原则.....	013
儿童患病时正确选用膳食.....	013

PART 2 出奇制胜，直面小儿常见病

咳嗽	016	小儿哮喘	040
蜜汁红枣山药百合.....	019	香菇烧火腿.....	043
银耳雪梨白萝卜甜汤.....	019	川贝梨煮猪肺.....	043
温补杏仁豆浆.....	020	银杏叶茶.....	044
南瓜花生蒸饼.....	020	陈皮炖鸡.....	044
红枣核桃米糊.....	021	樱桃豆腐.....	045
芹菜炒黄豆.....	021	雪梨苹果山楂汤.....	045
感冒	022	便秘	046
海带绿豆汤.....	025	牛奶黑芝麻豆浆.....	049
土豆泥拌蒸茄子.....	025	山楂韭菜汤.....	049
蜂蜜雪梨莲藕汁.....	026	丝瓜绿豆粥.....	050
红枣桂圆小米粥.....	026	红豆红薯汤.....	050
茶树菇川贝杏仁瘦肉汤.....	027	豆腐皮枸杞炒包菜.....	051
山药蒸鲫鱼.....	027	松仁莴笋.....	051
发热	028	腹泻	052
菠菜牛奶稀粥.....	031	绿豆豌豆大米豆浆.....	055
绿豆浆.....	031	虾仁苋菜汤.....	055
果仁凉拌西葫芦.....	032	西蓝花炒鸡脆骨.....	056
黄豆马蹄鸭肉汤.....	032	麦芽山楂茶.....	056
火腿花菜.....	033	西红柿炖鲫鱼.....	057
黄梨猕猴桃汁.....	033	紫薯山药豆浆.....	057
小儿肺炎	034	腹痛	058
红薯牛奶.....	037	猕猴桃银耳羹.....	061
雪莲果百合银耳糖水.....	037	海藻墨鱼汤.....	061
木耳黑豆浆.....	038	果味酸奶.....	062
蜜蒸白萝卜.....	038	莲子红枣豆浆.....	062
桑葚莲子银耳汤.....	039	冬菇拌扁豆.....	063
西红柿面包鸡蛋汤.....	039	胡萝卜丝炒豆芽.....	063

呕吐.....064

马齿苋鸡蛋汤.....067

杨桃香蕉牛奶.....067

葡萄豆浆.....068

鲫鱼苦瓜汤.....068

大麦花生鸡肉粥.....069

苹果柳橙稀粥.....069

厌食.....070

芹菜烧马蹄.....073

腐竹玉米马蹄汤.....073

猪血韭菜粥.....074

柠檬姜茶.....074

肉末蒸丝瓜.....075

猴头菇山楂瘦肉汤.....075

疳积.....076

素炒香菇芹菜.....079

西红柿椰果饮.....079

燕麦小米豆浆.....080

三味南瓜鸡.....080

凉拌佛手瓜.....081

糖醋藕片.....081

寄生虫病.....082

酸梅饮.....085

手撕茄子.....085

醋拌莴笋萝卜丝.....086

百合葛根粳米粥.....086

黄花菜鸡蛋汤.....087

杏仁苦瓜.....087

营养不良.....088

美味红薯丸.....091

西芹丝瓜胡萝卜汤.....091

冬笋油菜海味汤.....092

醋焖腐竹带鱼.....092

鲜虾烧鲍鱼.....093

鹅肝炖土豆.....093

肥胖.....094

生菜沙拉.....097

西葫芦鸡丝汤.....097

柠檬薏米豆浆.....098

银花烧白灵菇.....098

西红柿稀粥.....099

苦瓜豆腐汤.....099

贫血.....100

松仁黑豆豆浆.....103

芝麻酱拌油麦菜.....103

胡萝卜猪血豆腐粥.....104

杏鲍菇炒甜玉米.....104

生蚝汤.....105

牛肉海带汤饭.....105

佝偻病.....106

蛤蜊炒饭.....109

拔丝莲子.....109

苦瓜生鱼汤.....110

牛奶鲫鱼汤.....110

苋菜豆腐鹌鹑蛋汤.....111

桔梗拌海蜇.....111

小儿惊厥.....112

黑加仑马蹄糖水.....115

百合虾米炒蚕豆.....115

芒果香蕉蔬菜沙拉.....116

姜丝炒墨鱼须.....116

虾菇油菜心.....117

山楂藕片·····	117	蒜蓉马齿苋·····	145
百日咳·····	118	红枣酿枇杷·····	146
马齿苋肉片汤·····	121	柠檬银耳浸苦瓜·····	146
丝瓜鸡蛋汤·····	121	川贝杏仁粥·····	147
莴笋菠萝蜂蜜汁·····	122	黄瓜蒜片·····	147
南瓜二豆浆·····	122	湿疹·····	148
薄荷糙米粥·····	123	马齿苋炒鸡蛋·····	151
芦笋马蹄藕粉汤·····	123	醋熘白菜片·····	151
水痘·····	124	甜杏仁绿豆海带汤·····	152
菠菜胡萝卜蛋饼·····	127	苦瓜焖鲳鱼·····	152
凉拌茭白·····	127	茭白鸡丁·····	153
金钩黄瓜·····	128	薏米绿豆汤·····	153
芹菜杨桃葡萄汁·····	128	荨麻疹·····	154
猪肉包菜卷·····	129	胡萝卜板栗排骨汤·····	157
白菜冬瓜汤·····	129	蒸芹菜叶·····	157
麻疹·····	130	柑橘香蕉蜂蜜汁·····	158
素酿豆腐·····	133	草菇西蓝花·····	158
山药鸡丝粥·····	133	丝瓜百合炒紫甘蓝·····	159
菊花猪肝汤·····	134	笋尖西芹炒肉片·····	159
佛手瓜炒鸡蛋·····	134	过敏性紫癜·····	160
百合莲子绿豆浆·····	135	扁豆丝炒豆腐干·····	163
西红柿芹菜莴笋汁·····	135	西红柿洋葱汤·····	163
手足口病·····	136	玉米土豆清汤·····	164
茼蒿炒豆腐·····	139	莲藕萝卜排骨汤·····	164
马齿苋生姜肉片粥·····	139	燕窝贝母梨·····	165
洋葱猪肝炒面·····	140	桃仁红枣粥·····	165
苦瓜胡萝卜粥·····	140	小儿遗尿·····	166
莴笋玉米鸭丁·····	141	蚝油茼蒿·····	169
紫薯南瓜豆浆·····	141	山药胡萝卜炖鸡块·····	169
流行性腮腺炎·····	142	芡实莲子粥·····	170
豆角焖面·····	145	百合牛肉汤面·····	170

羊肉西红柿汤·····	171	枣仁蜂蜜小米粥·····	183
双仁菠菜猪肝汤·····	171	多汗 ·····	184
急性肾炎 ·····	172	黄瓜拌绿豆芽·····	187
韭菜苦瓜汤·····	175	鱼香扁豆丝·····	187
蘑菇无花果炖乌鸡·····	175	小白菜拌牛肉末·····	188
乌梅茶树菇炖鸭·····	176	豆腐蛤蜊汤·····	188
凉拌猪肚丝·····	176	丝瓜肉末炒刀削面·····	189
竹笋炒鳝段·····	177	糯米糍·····	189
脱脂奶鸡蛋羹·····	177	中耳炎 ·····	190
流涎 ·····	178	胡萝卜炒蛋·····	193
胡萝卜米糊·····	181	茄子焖牛腩·····	193
韭菜叶汁·····	181	红薯豆浆·····	194
西红柿炒扁豆·····	182	马蹄银耳汤·····	194
豆瓣酱烧带鱼·····	182	莲藕海带汤·····	195
花生鲫鱼汤·····	183	豆腐四季豆碎米粥·····	195

PART 3 稳操胜券，正确选择患病期膳食

流质膳食 ·····	198	流质膳食食谱荟萃·····	203
适用范围 ·····	198	半流质膳食 ·····	204
膳食指导 ·····	198	适用范围 ·····	204
食谱举例 ·····	198	膳食指导 ·····	204
猴头菇煲鸡汤·····	199	食谱举例 ·····	204
薏米鳝鱼汤·····	199	菠菜鸡蛋面·····	205
鳕鱼土豆汤·····	200	芦荟雪梨粥·····	205
牛奶芝麻豆浆·····	200	牛肉海带碎米糊·····	206
黑米南瓜豆浆·····	201	山药小麦粥·····	206
香蕉牛奶甜汤·····	201	胡萝卜白米香糊·····	207
牛奶藕粉·····	202	绿豆糊·····	207
黄瓜苹果汁·····	202	胡萝卜豆腐泥·····	208

水果泥.....208

半流质膳食食谱荟萃.....209

软食.....210

适用范围.....210

膳食指导.....210

食谱举例.....210

饺子汤.....211

双色包.....211

南瓜面片汤.....212

鲜鱼豆腐稀饭.....212

青菜猪肝末.....213

水蒸鸡蛋糕.....213

山楂饼.....214

鸡肉丝炒软饭.....214

软食膳食食谱荟萃.....215

普通膳食.....216

适用范围.....216

膳食指导.....216

食谱举例.....216

牛肉白菜汤饭.....217

三色饭团.....217

红薯核桃饭.....218

芝麻拌芋头.....218

银鱼豆腐面.....219

馄饨面.....219

什锦菜粥.....220

鳕鱼香菇青菜粥.....220

葫芦瓜炖豆腐.....221

佛手瓜炒肉片.....221

三色肝末.....222

莲藕炖鸡.....222

红薯炒牛肉.....223

蚕豆炒蛋.....223

香菇丝瓜汤.....224

金瓜杂菌盅.....224

普通膳食食谱荟萃.....225

附录1 儿童家庭急救常识.....226

怎样进行热敷.....226

怎样进行冷敷.....226

气管吸入异物急救法.....226

怎样处理儿童烫伤.....227

怎样急救溺水儿童.....227

附录2 儿童家庭用药常识.....228

家庭药箱配置.....228

正确认识药品.....228

儿童用药原则.....229

儿童用药禁忌.....229

小儿口服剂型药物的注意事项.....230

家庭安全用药歌.....230

PART 1

未雨绸缪， 打赢小儿健康保卫战

儿童常见病特点早知道

各年龄段儿童的保健

儿童日常保健锦囊

儿童健康的关键营养素

儿童患病时期膳食指导



儿童常见病特点早知道

儿童与成人处于漫漫人生路上的两个不同阶段。儿童正处于生长发育期，机体各项功能还未发育完全；而成人已结束发育。因此，即便是感冒，小儿感冒和成人感冒也有很大的差异。防治小儿常见病，还需要先了解其特点。

容易发病

孩子生病是其生长发育过程中的自然现象。处于生长发育期的儿童，抗病能力较弱，容易受到疾病的“侵扰”。尤其是孩子出生半年后，从母体获得的先天性免疫力基本消失，感染疾病的风险更高。

疾病类型

儿童新陈代谢旺盛，对营养物质需求量大，但胃肠功能又不成熟，极易造成营养缺乏和消化功能紊乱，故小儿患消化道疾病的概率比成人高。此外，儿童因免疫力较低，感染性疾病发病率较高；而婴幼儿患先天性遗传疾病较多见。受生理因素影响，小儿更容易患肺、脾、肾这三大系统的疾病，因此，感冒、咳嗽、哮喘、呕吐、腹泻、遗尿等均属于小儿常见病。

临床表现

儿童患病后的临床表现会因为年龄的差异而有所不同，例如，儿童患急性传染病或感染性疾病，往往起病急，来势凶，病情变化快，容易并发败血症、呼吸衰竭、循环衰竭、水和电解质紊乱；新生儿患感染性疾病则表现为各方面反应差、白细胞数量减少等。

另外，小儿疾病的特殊临床表现在年龄较小的儿童中较为明显。由于婴幼儿对疾病的反应能力较差，生病后常常表现出体温不升、不哭、表情淡漠等特征。婴幼儿发热往往容易发生惊厥，腹泻患儿很容易出现脱水和酸中毒表现，小儿肺炎较易并发心力衰竭。

容易康复

小儿疾病往往来势汹汹、变化多样，但是小儿生长发育迅速，细胞的修复再生能力强，经过及时、合理的治疗，其病情好转也比成人快，较少变为慢性疾病或留下后遗症。例如，小儿哮喘、紫癜等疾病康复率就比成人要高。

不过，年龄较小、体弱、营养不良的患儿发病后，病情容易突变，恶化也较快，家长需仔细观察，积极处理，帮助孩子安全度过危险期。

各年龄段儿童的保健

用“一天一个样”来形容孩子的变化，一点儿也不为过。即便每天在一起，父母也能看到孩子每一天的成长。随着宝宝的长大，其营养需求和保健要点也大不相同，父母们一定要先了解这些，才能在孩子的成长过程中给予他们最好的照顾。

新生儿期

从宝宝出生到出生后28天，为新生儿期，共4周。这一阶段，宝宝的免疫功能尚未完善，还没有接触过子宫外环境的各种病原，也没有接触过食物蛋白等抗原性物质，属于宝宝的脆弱期。作为父母，在享受新生命带来的喜悦时，还应做好宝宝的护理工作。

具体来说，应注意以下几点：①提倡母乳喂养，且新妈妈要掌握正确的哺乳方法。②新生儿调节体温的功能差，室温以保持在20~22℃为宜，尤其是早产儿，体重低，更要注意保暖。③宝宝脐带未脱落前，应保持脐带及根部的干燥，并用纱布包裹；脐带脱落后，如果脐窝部潮湿或有少许分泌物渗出，可用75%的酒精擦拭，及时去医院就医。④新生儿皮肤柔嫩，易擦伤感染，要尽量保持宝宝的皮肤清洁，为宝宝选择柔软的衣物。⑤保持宝宝口腔和呼吸道的卫生，避免感染。⑥出生后要及时接种卡介疫苗和乙型肝炎疫苗。⑦尽量避免与过多外来人员接触。



婴儿期

孩子出生后28天至1周岁前的这段时期，被称为婴儿期。这是小儿出生后发育最为迅速的一个阶段。这个阶段小儿的喂养、护理、疾病预防、早教及智力开发是保证小儿健康成长的关键。就小儿日常保健而言，应注意以下几个方面：

①前期坚持母乳喂养，自4~6个月开始添加辅食，到10~12个月时逐渐断奶。②多给开始出牙的宝宝喂白开水，并提供稍硬的食物如苹果、饼干，锻炼宝宝的咀嚼能力。③多带婴儿到户外呼吸新鲜空气，晒太阳，或与孩子一起做主被动操，以促进骨骼发育。④可以为宝宝提供适宜的玩具，如毛绒小动物、积木等，多做亲子游戏，促进宝宝智力发育。⑤定期带孩子进行体格检查，便于及早发现营养不良、发育异常等疾病，并及时予以干预和治疗。⑥按时给孩子进行疫苗接种，做好基础免疫。⑦谨防异物吸入气管。

幼儿期

1~3岁，为幼儿期。这一阶段，幼儿的体格发育逐渐减慢，但大脑功能和智力的发育日益完善，逐渐能独立行走及初具行动能力，语言理解能力也迅速发展。对幼儿的护理，应尽量做到以下几点：

①合理安排孩子的睡觉时间，培养其独立安静入睡的习惯。②除了吃和睡，父母在休闲时间可多陪孩子玩耍，或带他到户外散步、做简单运动，以增进亲子感情，培养孩子的活动能力。③父母平时要多关注孩子牙齿颜色、形状和数量的变化，少给孩子吃糖果、巧克力，帮孩子清洁牙齿，预防龋齿。④面对孩子的提问，父母应给予简单明了的回答，不要嘲笑或哄骗孩子。⑤注意预防幼儿易发的呼吸道疾病、胃肠道疾病及某些传染病，如感冒、腹泻、水痘等。⑥预防孩子骨折、脱臼、烧烫伤及异物吸入等伤害。

学龄前期

小儿出生后经过三年的发育，进入学龄前期。这是人一生中很重要的一个阶段，人的许多基本能力，如口头语言、基本动作以及某些生活习惯都在这个阶段形成。学龄前儿童的护理，尤其应注意以下几点：

①保证孩子热量摄取充足的同时注意饮食均衡，让孩子养成吃早餐的习惯。②除了对孩子智力、品德的培养，还应多关注孩子的心理健康，爱孩子，但不溺爱。③多引导孩子进行户外锻炼，鼓励他与同龄人玩耍，并在玩耍中遵守游戏规则和学会与人交往。④每年定期进行1~2次健康检查，进行视力、龋齿、缺铁性贫血等常见病的筛查与矫正。⑤预防严重的外伤、溺水、误食药物、急性中毒等情况。

学龄期

学龄期指步入小学直到青春期的年龄阶段。这个时期孩子体格仍稳步生长，尤其是智力发育较之前更成熟，控制、理解、分析、综合能力等逐步增强，是长知识、接受文化科学教育的重要时期。这一阶段儿童保健的重点是：

①在为孩子提供营养、健康的饮食之余，营造良好的进餐气氛和培养健康的饮食习惯也是非常重要的，不要让孩子边看电视边吃饭，更不要进餐时批评教育孩子。②保证孩子充足的睡眠，一般6~7岁儿童平均每日睡眠时间为10~12小时，7岁以上儿童为9~10小时。③学龄期儿童每天需要有户外活动和体格锻炼的机会，如做体操、参加团体游戏或比赛等，还可为孩子安排空气浴、日光浴、温水浴或游泳等活动。④培养儿童正确的坐、立、行走和读书、写字的姿势，预防脊柱异常弯曲等畸形的发生。⑤加强品德教育，培养孩子良好的性情和品格，陶冶高尚情操。⑥预防龋齿、肠道寄生虫病等疾病，并对儿童进行安全知识教育，预防溺水、骨折、交通意外等。

儿童日常保健锦囊

每到换季时节，发热、咳嗽、感冒就成了抵抗力差的宝宝的“家常便饭”。据不完全统计，孩子们通常每年会感冒6~8次。尽管如此，没有哪个父母不希望孩子少生病。想要让孩子远离疾病的“困扰”，父母又该做些什么呢？不妨看看我们为您提供的小锦囊吧！

锦囊一：日常护理

日常护理看似简单，却大有学问，稍有不当则可能为宝宝健康埋下各种隐患。宝宝健康无小事，哪怕是所处的环境和衣物的选择，父母都不可掉以轻心。

保持室内空气清新

居室的卫生条件直接影响宝宝免疫系统的工作状况。我们习惯在大冷天里紧闭门窗，造成室内空气流通性差，病毒细菌容易滋生。其实，居室要多通风，保持空气新鲜。尤其在冬季，室温应保持在20~22℃，且湿度以55%为宜。气候干燥时，可使用加湿器增加空气湿度，避免因上呼吸道黏膜干燥而引发疾病。流感流行季节，可使用食醋熏蒸房间，这样有利于减少空气中的有害病菌数量，给免疫系统创造一个洁净的环境。



适时增减衣物

小儿身体娇弱、抵抗力差，衣物作为孩子的“第二层”皮肤，尤为重要。首先，就小儿衣物的选择而言，宜选择颜色浅而柔和、质地柔软、舒适的纯棉织物。衣服款式尽量简单大方，做工精细的衣物，要保证纽扣、带子等小物件不易脱落。为婴儿最好选择连体衣裤或背带裤。宝宝的胸腹部不要约束过紧，否则会影响胸廓的运动或者造成胸廓畸形。不宜给宝宝选择化纤的衣服和高领毛衣、绒衣。存放儿童衣物的衣柜内不宜放置樟脑丸。

其次，儿童对外界气温的敏感度较差，父母还要注意适时给孩子增减衣物，预防疾病。给孩子穿多少衣服，最好在早上决定，如果天气没有发生突变，则不需要额外增减衣服。父母可适时去摸孩子的小手，如果不感觉冰凉或有汗，就不需要为孩子增减衣服。如果宝贝背部有汗，千万不要马上脱掉衣服，也不宜立即洗澡、吃冷饮，可以先用干毛巾擦去孩子脸部及背部的汗液，并让孩子安静地坐一会儿，使汗自然消下去。尤其是在春季，天气变化多端，早晚温差大，父母可在早晚给孩子多穿一件外套，中午气温高时再适当减少，忌盲目给孩子“春捂”。

锦囊二：定期预防接种与健康检查

孩子是祖国的花朵，也是父母的心头肉，尽管各方面都在尽心尽力为孩子健康“保驾护航”，但病菌之多，往往也是防不胜防。如何为孩子的健康打造第一道防御屏障？家长怎样客观了解孩子的成长发育情况？接下来将会为您解答。

预防接种

婴儿出生以后，体内由母体获得的免疫力逐渐减弱或消失，加之外界环境不可避免地包含有数千种细菌和抗原，宝宝的健康该如何保证？接种疫苗就是孩子抵御疾病的第一道防御屏障。

根据我国卫生部规定，婴儿1岁内必须完成卡介疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破混合制剂、麻疹疫苗、乙肝疫苗接种的基础免疫。按照疾病流行地区和季节的差异，或家长的意见，有时也需要进行乙型脑炎疫苗、流感疫苗、水痘疫苗、甲型肝炎疫苗等的接种。

孩子预防接种前后，家长需要关注以下几点：

（1）如有以下情况，是否接种应由医生决定：感冒；患有哮喘、荨麻疹、心肝肾疾病、结核病和神经系统疾病；接种部位有严重皮炎、皮癣、湿疹及化脓性皮肤病。

（2）接种当天禁止洗澡，并注意注射部位的清洁卫生，以防局部感染。

（3）接种疫苗后，应让小孩在家休息，多饮用白开水。少数儿童可能出现发热或接种处红、肿、热、痛等现象，家长不必紧张，属正常现象，一般2~3天即可恢复。极个别儿童会出现高热（体温高于38.5℃），或持续发热数日，或出现其他异常反应，这些情况下应及时带孩子就医。

（4）脊髓灰质炎疫苗（俗称糖丸）遇热会降低药效，需要低温保存，家长不可自行带回家给孩子服用，不可用水、奶水送服。口服糖丸30分钟后，才能进食或喝水。另外，患腹泻的婴幼儿不宜服用糖丸。

中国儿童免疫接种程序表

疫苗种类	防治疾病	接种时间
卡介疫苗	结核病	宝宝出生后1周即可接种
脊髓灰质炎疫苗	小儿麻痹症	在宝宝出生后2个月开始接种，连续接种3次，每次间隔1个月；4岁时需要再接种1次
百白破混合制剂	百日咳、白喉、破伤风	第一次接种在出生后3个月，连续3次，每次接种间隔时间为1个月；第三次接种1年后再加强1次
麻疹疫苗	麻疹	初种在宝宝出生后的8个月，到7岁时加强1次
乙肝疫苗	乙肝	分别为出生后、1个月、6个月时，共接种3次