

张思莱

科学育儿全典

专为中国家庭打造的育儿百科全书

张思莱 / 著

40余年儿科临床经验，
18年为千万父母答疑精华，
融入国内外最新医学成果，
家庭育儿必备工具书！



张思莱 科学育儿全典

— 专为中国家庭打造的育儿百科全书 —

张思莱 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

张思莱科学育儿全典 / 张思莱著. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5127-1364-2

I. ①张… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知
识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268436号

张思莱科学育儿全典

作 者: 张思莱 著

插图作者: 金葆工作室

策划编辑: 姜喆 宋文

责任编辑: 宋文 王琳

封面设计: 周周设计局

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 185 × 235 1/16

印 张: 50.75

字 数: 800千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

印 数: 1 ~ 15000册

书 号: ISBN 978-7-5127-1364-2

定 价: 69.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

推荐序一

张思莱是位多年从事公益的科学育儿普及工作的医生，虽已70多岁并已退休，但她十几年如一日地为年轻父母普及科学养育知识，走遍全国近30个省、区、市进行公益讲座。她用微博、微信这些互联网形式的新传播手段，为年轻父母解答养育难题。同时，她写作出版了多本育儿著作，累计达百余万字，其中有她自己养育外孙的经验总结，也有坚持不断为父母答疑的精华汇聚，都为父母科学养育子女提供了非常大的帮助。

中国妇女出版社近日拟出版《张思莱科学育儿全典》一书，此书集中了日常养育常识、各类儿童疾病的识别与防治，还有对早期教育的讲解，相信一定能够给广大家庭带去切实的帮助和指导。有感于张思莱医生的社会责任感和专业精神，特作此序。

中国关心下一代工作委员会主任
第十届全国人大常委会副委员长
中华全国妇女联合会原主席

顾秀莲



推荐序二 学习与爱是每个父母的天职

妈妈是我人生的第一位启蒙老师。妈妈热爱她的儿科专业，有崇高的医德和极致的专业精神，还有一颗充满爱和活力的心。在童年的记忆中，她是北京的儿科名医，绝对完美主义的强势母亲。后来，她是原卫生部“儿童早期综合发展项目”的国家级专家，千万年轻父母的育儿专家导师。20世纪90年代末开始，已经六十几岁的妈妈开始学习互联网规则，建博客、微博，成为新浪育儿大V全国冠军，仅2015年一年里，她的微博点击量就超过21亿次。70岁时，妈妈从零开始创建微信公众平台，学习新的规则与沟通方式，以原创内容和知识传播为重点，仅仅一年多已经拥有70万微信粉丝。2016年9月，她又开始学习直播这种新兴的互联网传播方式，第一次直播活动就有100多万次的点赞。最近，世界卫生组织也专门给她发来感谢信，感谢她创新地利用数字化平台，有效传播、科普医学知识，纠正公众在医学领域的误区。在妈妈的背后，没有商业力量的运作，没有专业团队的扶植，也没有任何资本的介入，支撑她的只有对儿科专业的爱和专注，与充满活力的公

益心。我也很想成为她那样的人，一生为理想和公益有着无限的精力和学习精神！

记得还在我怀孕的时候，我在美国亚马逊订购了英文版的《美国儿科学会育儿百科》，妈妈那时就在叨念，中国还没有这样全方位、适于家长检索、学习的专业儿科家庭典藏工具书。这就是《张思莱科学育儿全典》的由来。这本书汇集妈妈40余年儿科临床经验，以及近20年全国巡回讲座、网上咨询和为几千万年轻家长答疑解惑时所了解的育儿痛点问题。我非常幸运，有一位名医母亲，可以时时指导我科学育儿的方法，因为我也像其他年轻妈妈一样，在育儿过程中常常会有很多疑问和挫折感。我很爱看妈妈的书，她凭借几十年做儿科医生的丰富经验，再加上自己带外孙成长的亲身体验，还有近20年来每日跟上千万父母的零距离接触，将那些养育孩子必须知道的事情讲解得深入浅出、全面生动。妈妈的书，还像一个超级实用的工具箱，有最新的医学及养育的清晰指导，能让我们用知识一点点提升自己的观察力和判断力，以更科学、正确的方式去养育自己的孩子。学习与爱是所有父母的天职，让我们能够互相勉励，在爱与挫折中陪伴孩子一起成长。衷心希望她的新书可以切实地帮助广大新手父母！

麦肯锡资深董事
Digital McKinsey 亚洲领导人

沙莎



自序 敬畏之心

考大学填报志愿时，我选择了自己最热爱的职业——儿科医生。在医院一线工作的几十年里，从初出茅庐的年轻主治医师，到经验丰富的儿科主任，我一门心思都倾注在临床医疗上。研究新生儿的各种疑难杂症，钻研中西医结合的用药疗法，严格规范儿科科室的工作流程，以及培养提升年轻医生、护士的专业能力和职业素养……工作中的种种方面，我都是一个不折不扣的完美主义者。

目前，中国约有200万具备行医资质的医生，其中儿科医生非常匮乏，造成在医疗人才储备上的巨大缺口。专家返聘去工作量较轻的特需门诊是退休主任医师最常走的路，院领导也多次诚挚地挽留我，希望我能返聘。我不禁思考，什么方向最能让我为儿科事业、为广大家长带来最大的价值？《黄帝内经》讲：“不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”上古的智者提示医师，要注重预防，应该做到未病先防、已病防变、已变防渐。对！这就是我的重要使命，我要借助多年来儿科专业知识的积累，指导家长掌握科

学育儿知识，让孩子少得病，生了病家长知道如何去处理，尽量减少去医院、吃药、打点滴的次数。从家长和孩子的实际需要出发，跨学科扩大各知识领域的融合，如幼儿心理、营养等，再结合医疗知识做全面的育儿知识普及。

我是一个急脾气，方向想清楚了就要马上开始行动。18年来，我在电视栏目里、网络上，以及全国很多城市坚持进行公益科学育儿知识的巡讲。为了和年轻的家长实时互动，解答大家的疑难问题，我先后学习、创建了自己的育儿论坛、微博、微信公众号，甚至开始尝试最新的网络直播节目。这些年来，我先后受聘于中国儿童少年基金会“和孩子共同成长”、中国关心下一代委员会“中国母婴健康成长万里行”的公益育儿专家，几乎走遍了全国各个省、市、自治区。在与家长的接触中，我深深感受到大家对科学育儿理论的渴求，并为能让千千万万的年轻父母少走弯路、给孩子一个健康幸福的人生而感到莫大的快乐。在公益活动的同时，我也完成了《张思莱育儿手记》《张思莱育儿微访谈》《张思莱谈育儿那点事儿》等畅销育儿书籍的出版，同时还帮助女儿、女婿一起照顾着两个外孙子。尽管工作生活十分忙碌，但我觉得每一天都过得很有价值，很有成就感。

在网络和全国各地的讲台上，我和大量85后、90后网友沟通互动，感觉很多年轻爸妈还没来得及进行备孕育儿知识储备和心理准备，就一下子跳入全新的人生阶段。一旦孩子出现一些问题，他们就手忙脚乱、狼狈不堪。于是，我想写出一本系统介绍科学育儿的科普书籍给年轻的家长们。这本书一定要成为一部实用的家庭工具书，通俗易懂而不艰深晦涩，能够体现儿科医学和育儿理论的最新成果，遇到问题时打开这本书

就可以得到帮助。本着这样的宗旨，我用了整整一年的时间，整理编写各类问题，并根据国内外最近有关知识更新的主要内容，同时向各个专业的专家请教相关知识以充实重点章节。现在，这本《张思莱科学育儿全典》终于可以和大家见面了。我真心希望它能够帮助大家科学育儿！

在我最爱的儿科领域，几十年来，自己的角色和贡献方式虽然改变了，但一直没有改变的是对专业学习的热情和对科学的敬畏之心。希望各位业内同仁一起来指正，一起来合作，为我国的下一代创造最好的成长环境！

目录 | Contents

CHAPTER 1

新生儿护理、筛查与异常

1

新生儿护理.....1

准备宝宝的生活用品 / 1

宝宝的床上用品 / 1

TIPS: 婴幼儿枕头的选择 / 2

TIPS: 不建议给宝宝睡席梦思床垫 / 3

新生儿衣物 / 3

TIPS: 宝宝的衣物如何选择 / 3

新生儿餐具 / 4

TIPS: 挑选奶瓶、奶嘴时需要注意什么 / 5

新生儿洗浴用具 / 6

其他用品 / 6

宝宝房间的布置 / 7

室内物品的选择 / 7

TIPS: 不能用电热毯给婴幼儿保暖 / 8

保证室内环境的清洁 / 9

附1: 世界卫生组织发布《室内空气质量指南》中的5大污染物 / 10

附2: 如何挑选空气净化器 / 13

新生儿的分类 / 16

根据出生胎龄分类 / 16

根据出生体重分类 / 16

根据出生体重与胎龄关系分类 / 17

根据出生后周龄分类 / 17

生长发育指标的测量与生长发育曲线 / 17

生长发育指标的测量 / 17

生长发育曲线的使用 / 19

让宝宝受益终身的第一次拥抱 / 20

TIPS: 为了宝宝的健康, 请勿亲密亲吻宝宝 / 21

促进发育的新生儿抚触 / 22

抚触的好处 / 22

抚触的操作及注意事项 / 23

竖抱宝宝的技巧和注意事项 / 25

为什么宝宝喜欢竖着抱 / 25

竖抱的具体操作方法 / 25

抱宝宝的注意事项 / 26

熟悉新生儿大便的一般规律 / 27

大便次数多 / 27

攒肚 / 27

如何促进胎粪排空 / 28

大便性状 / 28

要不要给宝宝洗胎脂和剃胎毛 / 29

不要马上洗去新生儿身上的胎脂 / 29

剃胎毛的危害 / 30

胎毛的作用与毛发生长特点 / 30

新生儿拍嗝和打嗝 / 30

拍嗝的方法 / 31

打嗝的原因及处理方法 / 32

如何清洗宝宝的衣物 / 32

婴幼儿的皮肤很柔嫩 / 33

清洗婴幼儿服装的注意事项 / 33

纸尿裤与传统尿布的优缺点 / 33

科学使用纸尿裤 / 34

如何准备旧式布尿布 / 34

给宝宝洗澡的正确步骤 / 35

TIPS: 宝宝不愿意洗澡怎么办 / 36

预防臀红, 清洗小屁股很重要 / 37

给女婴清洗小屁股的方法 / 37

给男婴清洗小屁股的方法 / 37

从出生开始，就要给宝宝进行口腔护理 / 37

这样为宝宝进行脐带护理才科学 / 38

TIPS：新生儿出生后提倡推迟结扎脐带 / 40

正常新生儿的特殊表现 / 40

假月经 / 40

红色尿 / 41

蒙古斑（青记） / 41

马牙 / 41

螳螂嘴 / 41

粟粒疹 / 41

橙红斑（又称鹤咬痕） / 42

新生儿红斑 / 42

胎生牙（额外齿） / 42

足部姿势异常 / 42

外耳异常 / 42

乳房增大 / 43

睾丸移动 / 43

为什么不能给小婴儿戴手套 / 43

新生儿筛查..... 44

新生儿疾病筛查 / 44

新生儿听力筛查 / 45

新生儿听力筛查的意义何在 / 45

新生儿听力筛查如何进行 / 46

何为具有听力高危因素的新生儿 / 47

新生儿阿氏评分 / 47

新生儿行为神经测定 / 48

早产儿视网膜疾病筛查 / 49

新生儿异常..... 51

黄疸 / 51

家庭中如何初步观察、判断黄疸 / 52

常见病理性黄疸类型 / 52

TIPS：不要使用茵栀黄口服液给新生儿或小婴儿

退黄 / 55

母乳性黄疸出现的原因及家庭处理 / 56

附1：新生儿光疗 / 59

附2：换血疗法 / 60

咽下综合征 / 60

新生儿湿肺 / 61

新生儿低血糖 / 62

新生儿头皮下血肿 / 63

新生儿锁骨骨折 / 63

新生儿肺炎 / 64

新生儿腹胀便血 / 65

新生儿乳房肿大 / 66

剖宫产儿出生一周内最容易出现的问题 / 66

哭闹问题 / 66

下奶晚及母乳不足引发的一系列疾病 / 67

容易发生剖宫产儿综合征 / 67

不利于建立早期依恋关系 / 68

过敏概率比较高 / 68

CHAPTER 2

母乳喂养、人工喂养及混合喂养 69

母乳喂养..... 69

母乳，妈妈送给宝宝最好的礼物 / 69

早开奶，让宝宝摄取珍贵的初乳 / 71

为何强调早吸吮、早开奶 / 71

TIPS：到底要不要给新生儿喂葡萄糖水 / 72

新生儿第一口应是母乳，而非配方奶 / 73

为何说初乳尤为珍贵 / 73

剖宫产儿应尽可能早期地给予母乳 / 74

如何促进母乳喂养成功 / 74

孕期及产后，请细心呵护乳房 / 75

4种乳房异常是否可以继续母乳喂养 / 76

乳头皲裂 / 76

乳房出现硬块并感到疼痛 / 77

乳腺炎 / 78

乳头凹陷 / 78

暂时性哺乳期危机 / 79	人工喂养和混合喂养..... 104
TIPS: 妈妈来了月经, 孩子还能吃母乳吗 / 80	宝宝出生后不爱吃奶怎么办 / 104
哺乳妈妈的蛋白质摄入对乳汁的影响 / 80	配方奶是不能纯母乳喂养的无奈选择 / 105
母乳妈妈应保证钙和维生素D的足量摄入 / 81	有关配方奶的误区 / 106
TIPS: 妈妈补充维生素D可以通过母乳满足孩子的需求吗 / 82	吃配方奶会上火吗 / 106
妈妈身体异常时是否可以给宝宝哺乳 / 82	吃配方奶会导致肥胖吗 / 106
妈妈感冒、发热时可否哺乳 / 83	哺喂配方奶粉有标准 / 107
“大三阳”“小三阳”的妈妈可否哺乳 / 83	TIPS: 太胖的孩子会影响智力吗 / 108
TIPS: 手术时使用麻药, 术后可否哺乳 / 85	选购配方奶粉需谨慎 / 109
哺乳期妈妈的用药禁忌 / 85	选购配方奶的方法 / 109
孩子会对母乳过敏吗 / 86	TIPS: 奶粉的存放与饮用 / 111
溢奶与吐奶要区别 / 87	配方奶中的成分 / 111
最佳哺乳姿势, 让宝宝吃得更安心 / 88	罐装与袋装配方奶粉的差异 / 117
轻松做个“背奶妈妈” / 91	冲调奶粉的标准化操作 / 118
TIPS: 为什么亲喂比瓶喂母乳好 / 91	冲调配方奶要严格遵守清洁消毒程序 / 118
挤奶的准备工作 / 92	TIPS: 能用井水清洗奶瓶吗 / 119
挤奶的方法 / 92	冲调奶粉用水 / 121
母乳的储存方法 / 93	TIPS: 冲调配方奶粉是先放水还是先放奶粉 / 122
增加母乳分泌量的关键 / 94	冲调奶粉时不要随意添加调味料和保健品 / 123
奶量多少与乳房大小无关 / 94	这样换配方奶粉, 宝宝更容易接受 / 123
如何增加泌乳量 / 94	可以用其他食物替代配方奶吗 / 124
TIPS: 为什么产后第一周不适合大量喝催奶的汤水 / 95	鲜牛奶 / 125
按需哺乳, 还是按时哺乳 / 95	TIPS: 孩子太胖, 可以改喂脱脂奶或低脂奶吗 / 126
TIPS: 是不是宝宝一哭就应该马上喂他 / 96	羊奶 / 126
判断母乳不足的依据有哪些 / 97	炼乳 / 127
TIPS: 奶水清淡, 宝宝是否能吃饱 / 97	酸奶 / 127
如何判断宝宝吃母乳吃饱了 / 98	米汤 / 128
为何有些孩子吃奶时间特别长 / 99	孩子多大可以吃其他奶制品 / 129
孩子吃几口奶就睡, 到底吃没吃饱 / 99	如何进行混合喂养 / 130
母乳喂到6个月就没有营养了吗 / 100	特殊宝宝的奶粉需特殊对待 / 131
纯母乳喂养的孩子长得小吗 / 101	针对牛奶蛋白过敏宝宝的奶粉 / 131
6个月内纯母乳喂养的宝宝不需要额外补充水 / 102	无乳糖配方奶粉(腹泻奶粉) / 132
断母乳的时机和方法 / 102	低(无)苯丙氨酸配方奶 / 132
	TIPS: 对牛奶蛋白过敏的孩子可以选择羊奶或大豆蛋白配方奶吗 / 133

牛奶过敏会引起大便微量出血吗 / 133

TIPS: 加热牛奶不能去除过敏原 / 135

素食家庭喂养..... 135

素食妈妈如何进行母乳喂养 / 135

素食家庭人工喂养或混合喂养指导 / 136

素食的宝宝容易缺乏维生素B₁₂ / 136

早产儿喂养..... 137

早产儿出院标准 / 137

早产儿分类及喂养指导 / 138

高危早产儿喂养 / 139

中危早产儿喂养 / 139

低危早产儿喂养 / 140

追赶生长 / 140

TIPS: 早产儿的月龄如何计算 / 141

早产儿母乳喂养指导 / 141

早产儿出院后喂养指导 / 142

早产儿母乳喂养的重要性 / 142

母乳强化剂的添加 / 143

早产儿人工喂养指导 / 143

早产儿营养素补充 / 145

维生素补充 / 145

TIPS: 早产儿和小婴儿贫血与维生素E不足有关吗 / 146

铁补充 / 147

钙补充 / 147

TIPS: 早产儿需要补充益生元和益生菌吗 / 148

小于胎龄儿喂养指南 / 148

早产儿生理体重减轻 / 149

CHAPTER 3

辅食添加与营养素补充 151

辅食添加..... 151

辅食添加, 及时合理最重要 / 151

TIPS: 早点儿给孩子添加辅食不好吗 / 153

添加辅食的顺序 / 154

TIPS: 为什么给孩子添加辅食不能从麦粉开始而用米粉 / 156

避免或推迟添加易过敏食物不会预防过敏 / 156

TIPS: 为什么建议给孩子添加蛋黄 / 157

喂辅食有方法 / 158

吃多少才算食量刚刚好 / 159

预防“婴儿肥”变成单纯性肥胖症 / 160

注重口味多样化, 不让宝宝独爱甜味 / 160

碳水化合物也是糖吗 / 161

蔬果吃得对, 健康更加分 / 162

1岁以内的婴儿禁止吃蜂蜜 / 163

如何给孩子断夜奶 / 163

TIPS: 3个月以后的宝宝夜间该叫醒吃奶吗 / 165

孩子是进入厌奶期了吗 / 165

给孩子添加调味品需谨慎 / 166

添加盐的注意事项 / 166

味精、鸡精不要加 / 167

儿童酱油真的好吗 / 167

警惕幼儿食品中隐形盐的摄入 / 168

婴幼儿如何补充水分 / 169

不同年龄孩子对水的需求量也不同 / 169

TIPS: 什么时候训练孩子自己用杯子喝水 / 170

适合孩子饮用的水有哪些 / 171

附: 一些国家的婴幼儿饮用水标准 / 173

不用果汁、饮料替代白开水 / 173

TIPS: 胡萝卜有营养, 给孩子榨生胡萝卜汁喝好吗 / 175

辅食请勿过度精细 / 176

用鸡汤熬粥是否更有营养 / 177

粗粮添加有讲究 / 177

婴幼儿适合吃罐装的肉松吗 / 179

“垃圾食品”谨慎吃 / 180

如何让宝宝合理有度地吃零食 / 180

附: 《中国居民膳食指南(2016)》推荐给学龄前儿童的零食 / 181

吃水果时需要注意些什么 / 181

让孩子远离五大不健康零食 / 182

油炸薯片 / 183

巧克力 / 183

饮料 / 184

口香糖 / 185

果冻 / 185

可以用奶片当鲜牛奶吃吗 / 186

可以用保鲜膜给孩子包零食吗 / 186

何时能够给孩子吃花生 / 187

榨甘蔗汁给孩子喝有什么禁忌吗 / 187

要科学食用豆腐、豆浆 / 188

正确看待食品添加剂 / 189

TIPS: 添加了色素的食品是不是一定不能给孩子吃 / 191

有关食品安全问题 / 192

TIPS: 面粉是越白越好吗 / 193

究竟是自家做的还是工厂生产的婴幼儿食品好 / 193

让孩子养成良好的吃饭习惯 / 194

胆固醇摄入要适当 / 197

嚼食喂饭是幽门螺杆菌和变形链球菌感染的

途径 / 198

营养素补充.....199

谨慎选择强化食品 / 199

注意强化食品的载体选择 / 200

注意强化剂的选择 / 200

强化营养素的剂量必须合理 / 200

有关补钙那些事儿 / 201

钙在人体内的代谢、吸收 / 202

TIPS: 每天什么时候给孩子补充钙剂最合适 / 202

钙和维生素D在人体内的重要作用 / 203

TIPS: 腹泻期间没有补充维生素D可以吗 / 204

如何给宝宝添加钙剂和维生素D / 204

TIPS: 有胆结石家族史的宝宝应该限制钙的摄入吗 / 206

如何挑选钙剂 / 207

只要带宝宝多晒太阳就能使体内产生足够的维生素D吗 / 207

适度补充DHA / 208

TIPS: 新生儿听到大的声响为什么会全身抖动 / 209

正确看待牛初乳素 / 210

如何认识合生元、益生元、益生菌 / 211

不能随便补锌 / 213

维生素，需不需要补 / 214

维生素的种类 / 214

维生素不能盲目补充 / 215

几种常见维生素 / 216

CHAPTER 4

宝宝日常照顾 223

给孩子穿多少衣服合适 / 223

请勿给孩子穿开裆裤 / 223

找准原因，应对宝宝哭闹 / 224

TIPS: 使用安抚奶嘴好吗 / 226

孩子为何有节奏地反复撞头 / 227

捏孩子的小脸蛋会对他造成伤害吗 / 228

孩子的身高与遗传有关系吗 / 228

宝宝乘车一定要使用安全座椅 / 230

TIPS: 孩子晕车有解决的办法吗 / 231

小婴儿可以坐飞机吗 / 232

外出时，宝宝的防晒小窍门 / 233

婴幼儿能泡温泉吗 / 235

小宝宝和小动物在一起生活好吗 / 236

夏季如何科学防蚊、应对蚊虫叮咬 / 237

如何科学防蚊 / 237

被叮咬之后的处理 / 238

培养孩子良好的睡眠习惯 / 238

TIPS: 孩子开灯睡觉好吗 / 239

不同月龄（年龄）段的睡眠特点 / 241

为何要培养孩子建立良好的生物钟规律 / 242

培养孩子建立良好的睡眠模式和睡眠习惯 / 243

TIPS: 宝宝疲惫要睡觉时会有什么表现 / 244

TIPS: 孩子睡觉满床打滚正常吗 / 247

睡眠姿势 / 248

儿童常见睡眠误区 / 248

何为睡眠障碍 / 249

TIPS: 4个月大的孩子夜里总醒怎么办 / 250

提高宝宝的免疫力 / 251

免疫系统的组成 / 252

免疫系统的三大功能 / 252

如何提高孩子的免疫力 / 253

TIPS: 打破孩子的生活规律, 孩子就爱生病吗 / 254

CHAPTER 5

宝宝健康养护与疾病 255

一般疾病..... 255

如何向医生正确叙述病情 / 255

这样让宝宝吃药更科学 / 257

喂药时间的安排 / 258

喂药前的准备工作 / 259

给宝宝喂药的基本步骤 / 259

给宝宝喂药的注意事项 / 260

附: 小儿药物剂量的计算方法 / 261

正确看待C反应蛋白升高 / 261

正确认识婴幼儿发热 / 262

TIPS: 孩子发热不吃饭, 需要强迫他吃吗 / 263

如何科学测量孩子的体温 / 264

TIPS: 该给孩子选择什么样的体温计 / 265

退热药的选择 / 265

孩子在什么情况下才需要输液治疗 / 266

发热的家庭处理及误区 / 267

TIPS: 为什么强调孩子发热不要捂汗 / 268

热性惊厥的家庭处理及误区 / 270

TIPS: 做脑电图就能诊断出惊厥发生的原因吗 / 271

为何医生会说孩子经常发热不一定是坏事 / 272

发热会不会转为肺炎 / 273

合理使用抗生素 / 273

附: 我的一篇博文《从超级细菌产生再谈滥用抗生素》(2010.08.24) / 276

宝宝有自闭症吗 / 278

TIPS: 关注共同注意能力发展 / 279

呼吸系统护理与疾病..... 281

日常防护 / 281

警惕二手烟、三手烟危害 / 281

为何宝宝经常晨间咳嗽且咽部有痰 / 282

TIPS: 如何正确拍痰 / 283

宝宝的鼻梁不要捏 / 283

呼吸系统疾病 / 284

孩子久咳不愈怎么办 / 284

小心宝宝出现过敏性咳嗽 / 285

留心区别感冒与流感 / 286

TIPS: 为什么感冒开始流清鼻涕, 后来流黄色或绿色的浓鼻涕 / 287

孩子反复感冒怎么办 / 287

TIPS: 如何给孩子进行“三浴”训练 / 289

为什么孩子感冒医生不建议使用抗生素 / 290

急性喉炎的孩子需要给予激素治疗吗 / 291

什么情况下需要切除扁桃体 / 292

TIPS: 6个月的孩子会患扁桃体炎吗 / 293

为何孩子患有急性咽炎不用抗生素治疗 / 293

急性咽炎、扁桃体炎和疱疹性咽峡炎如何区别 / 294

先天性喉软骨软化症何时能够痊愈 / 295

为什么小儿易患支气管肺炎 / 296

急性毛细支气管炎是肺炎吗 / 296

为何有时支原体肺炎早期诊断比较困难 / 298

何为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 / 298

为何孩子大哭后呼吸突然暂停 / 300

有关雾化吸入治疗 / 300

附: 《雾化吸入疗法在呼吸疾病中的应用专家共识》有关雾化吸入治疗的几点建议 / 302

消化系统护理与疾病····· 303

日常护理 / 303

小婴儿腹胀如鼓，是不是消化不良 / 303

消化系统疾病 / 304

婴幼儿腹泻的原因 / 304

附：我的一篇博文《重温世界卫生组织关于腹泻病的治疗》（2013.07.23） / 308

轮状病毒肠炎及其预防 / 312

何为诺如病毒肠炎 / 314

孩子腹泻不可乱服庆大霉素 / 315

腹泻长期不愈怎么办 / 316

腹泻时能喝饮料补水吗 / 317

菌痢大便正常后能马上停用抗生素吗 / 318

宝宝是肠绞痛吗 / 318

急性肠系膜淋巴结炎是怎么回事 / 320

如何应对宝宝便秘 / 320

造成宝宝便秘的原因 / 320

预防和治疗措施 / 321

TIPS：宝宝的大便前段硬后段软是便秘吗 / 322

脱肛及其应对 / 323

肛裂及应对方法 / 323

肛周脓肿为什么总是反复 / 324

宝宝是异食癖吗 / 325

泌尿生殖系统护理与疾病····· 326

日常护理 / 326

给孩子把尿好吗 / 326

如何训练孩子主动排尿 / 327

宝宝尿尿次数过多吗 / 328

如何训练孩子夜间不尿床 / 329

孩子总憋尿有问题吗 / 329

如何训练孩子定时大便 / 330

为何孩子没吃完奶或者饭就要大便 / 331

孩子总抓“小鸡鸡”玩怎么办 / 332

孩子总摩擦阴部怎么办 / 332

为何女婴儿阴道有分泌物 / 333

TIPS：有滴虫病的人可以带孩子吗 / 334

宝宝包皮过长怎么办 / 334

泌尿生殖系统疾病 / 335

何为尿路感染 / 335

TIPS：如何取尿标本 / 336

尿路结石是如何形成的 / 336

孩子排泄乳白色的尿是有病吗 / 338

孩子尿红色的尿是血尿吗 / 338

尿潜血阳性代表什么 / 339

孩子是隐睾吗 / 340

为什么“小鸡鸡”小便时不能远射 / 340

为何两侧阴囊不一样大 / 341

孩子是遗尿吗 / 342

女孩也会患疝气吗 / 343

孩子是性早熟吗 / 344

小阴唇粘连怎么办 / 345

心血管系统疾病····· 346

心脏听诊有杂音就是先天性心脏病吗 / 346

警惕感冒过后引起心肌炎 / 347

小儿高血压及其预防 / 347

什么是川崎病 / 348

血液系统疾病····· 350

如何看小儿血常规化验单 / 350

同是贫血，为何治疗方案却不同 / 351

缺铁性贫血的治疗 / 352

铁剂治疗 / 353

其他治疗 / 354

宝宝会患地中海贫血吗 / 354

为何医生说孩子贫血不需要治疗 / 355

孩子患的是免疫性血小板减少症吗 / 355

神经系统疾病····· 357

为何新生儿出生后就会迈步等动作 / 357

脑瘫患儿的早期诊断 / 358

TIPS：什么是肌张力高 / 361

为何说剖宫产儿容易发生感觉统合失调 / 361

感觉统合失调包括哪些内容 / 363

听觉统合失调 / 363

视觉统合失调 / 363

触觉统合失调 / 363

平衡觉统合失调 / 364

孩子大运动落后就是感统失调吗 / 365

如何对剖宫产儿进行特殊的感统强化训练 / 366

皮肤护理与疾病..... 372

手指倒刺巧处理 / 372

如何区别痱子和湿疹 / 373

宝宝长了奶癣怎么办 / 374

为何新生儿会出现脱屑现象 / 375

宝宝身上常见的皮疹 / 375

发热的皮疹 / 375

不发热的皮疹 / 381

疥疮是怎么回事 / 382

何为吸吮性水疱 / 382

何为沙土皮疹 / 383

脸上小米粒一样的疹子是什么 / 383

耳朵后面活动的“小疙瘩”是什么 / 384

孩子小屁股红红的，是得了尿布皮炎吗 / 385

孩子脸上长的是虫斑吗 / 386

冬天如何预防冻疮 / 387

疖肿可以挤掉吗 / 387

孩子肚脐凸出来是脐疝吗 / 388

头发长得不好是缺营养吗 / 389

宝宝脚指甲往肉里长是怎么回事 / 390

血管瘤需要手术吗 / 391

五官科疾病..... 392

眼部护理及疾病 / 392

0~3岁婴幼儿视力发育 / 392

不同年龄段孩子的正常视力范围 / 394

如何判断孩子是否近视 / 394

近视眼会遗传吗 / 395

3岁正视眼的孩子会不会发展成近视眼 / 396

可否给宝宝使用闪光灯或让他直视浴霸灯 / 397

该不该让孩子看电视 / 398

孩子斜着头看电视是有问题吗 / 399

巩膜上有蓝色斑块正常吗 / 400

婴儿需要戴太阳镜吗 / 400

小心激光笔对眼睛的伤害 / 401

眼部需要常规保健检查吗 / 402

如何判断孩子是否是对眼 / 402

如何在早期发现孩子弱视 / 403

多大的宝宝可以检测出是不是色盲 / 404

孩子倒睫怎么办 / 405

如何给孩子滴眼药水 / 406

孩子不停眨眼是病了吗 / 407

上眼睑下垂如何处理 / 408

为何宝宝的眼屎特别多 / 408

对泪囊炎和鼻泪管堵塞的患儿如何进行按摩 / 410

如何判断孩子是患了麦粒肿还是霰粒肿 / 410

先天性白内障患儿什么时候手术好 / 411

口腔护理与疾病 / 412

宝宝总流口水怎么办 / 412

如何保护宝宝的乳牙 / 413

细菌 / 414

饮食 / 414

牙齿结构和生长时期 / 414

唾液 / 415

其他因素 / 415

牙齿护理建议 / 416

为何新生儿出生就有牙齿 / 416

如何缓解宝宝出牙前的不适 / 417

TIPS: 如何给孩子选择和消毒牙龈 / 418

如何给孩子刷牙 / 418

如何给孩子选择牙膏 / 419

如何使用牙线清洁牙齿 / 420

什么时间要去医院做牙齿保健 / 421

TIPS: 什么叫牙齿抛光 / 421