



宝宝病了 怎么办

找病因 辨症状 用对药
助宝宝更健康

傅天真 著

- 针对99%的家长在孩子疾病护理方面存在的误区
- 全面讲解孩子生病前、生病中、生病后父母该如何做
- 告诉父母有智慧的护理，可以使孩子少生病不生病
- 超实用的看病用药指南，新手爸妈必备的育儿宝典

SPM

南方出版传媒
广东科技出版社





宝宝病了 怎么办

找病因 辨症状 用对药
助宝宝更健康

傅天真 著



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

宝宝病了怎么办：找病因 辨症状 用对药 助宝宝更健康 / 傅天真
著. —广州：广东科技出版社，2015.2
(辣妈育儿)
ISBN 978-7-5359-6032-0

I. ①宝… II. ①傅… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275493 号

Baobao Bingle Zenmeban ; Zhaobingyin Bianzhengzhuang Yongduiyao Zhu Baobao Gengjiankang
宝宝病了怎么办：找病因 辨症状 用对药 助宝宝更健康

责任编辑：马霄行	责任校对：陈素华 吴丽霞 黄慧怡
特约编辑：徐艳硕	责任印制：何小红
美术编辑：吴金周	装帧设计：桃子 韩少杰

出版发行：广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

http : //www.gdstp.com.cn

E-mail : gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail : gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京缤索印刷有限公司

(北京市朝阳区十八里店张家店 邮政编码：100023)

规 格：720mm×1 000mm 1/12 印张20 字数200千

版 次：2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价：42.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



妈妈：“孩子轻微咳嗽，也必须治疗吗？”

专家：“就算是轻度咳嗽，持续两周以上，也需要去医院检查。”



Baobao Bingle Zenmeban :
Zhaobingyin Bianzhengzhuang Yongduiyao Zhu Baobao Gengjiankang

宝宝病了怎么办： 找病因 辨症状 用对药 助宝宝更健康

插图绘制：唐瑶

图片提供：上海富昱特图像技术有限公司

达志影像

北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

FOREWORD

前言

宝宝的一举一动都牵动着爸爸妈妈的心，宝宝能健康快乐地成长是父母最大的欣慰。由于宝宝生长发育较快而对疾病的抵抗能力相对成人较差，不可避免会受一些细菌、病毒的感染。当父母看到宝宝出现不适症状或者生病的时候总会感到手足无措。惊慌、失误、手忙脚乱往往是因为对疾病的不了解。尤其婴幼儿，他们不能很好地表达自己的痛苦，这就需要家长有敏锐的观察力和相应的医疗知识，因此，为了宝宝的健康成长，新手父母都应掌握一些基本的疾病预防及家庭护理方法。只有父母对疾病有了正确的了解，才能在关键时刻保护宝宝。

本书汇集了宝宝常见病的症状和解决方法，是专门为新手父母打造的宝宝健康知识读本，让父母熟悉宝宝易患的常见病症状、就医、用药、护理等知识，宝宝生了病也能应对自如，及时做出正确的判断，确保宝宝在第一时间得到诊治，为宝宝的健康成长保驾护航。

虽然宝宝的抵御疾病能力比较弱，需要爸爸妈妈精心呵护，但这并不意味着宝宝就是温室里面的花朵弱不禁风，也不

意味着宝宝动辄就生病，生病了就需要大动干戈，而是要给宝宝战胜疾病、提高自身抵抗疾病能力的机会。要想让宝宝拥有健康的身体、超强的免疫力，就应该让宝宝在大自然中经受锻炼。

愿宝宝能够远离疾病的困扰，平安快乐地长大！

Part 1

注意突破宝宝常见病



Chapter 1

发烧……2

发烧对宝宝有利有弊……2

及时发现宝宝发热前的异常表现……3

如何在家为宝宝科学准确地测量体温？……4

烧到 38.5℃ 再考虑吃退烧药……6



Chapter 2

肺炎……8

什么是小儿肺炎？……8

如何判断宝宝是否有肺炎？……8

新生儿肺炎是宝宝致命杀手……9

正确区分感冒与肺炎的症状……12

不咳嗽也可能患肺炎……14

小儿肺炎忌吃的 8 类食物……15



Chapter 3 哮喘……17

- 儿童哮喘的病因和发作表现……17
- 婴幼儿哮喘需及时确诊和治疗……18
- 适度运动对哮喘患儿很有好处……19
- 哮喘患儿的家庭护理……20
- 治疗哮喘一定要谨遵医嘱……21

Chapter 4 腹泻……23

- 宝宝腹泻不容小觑……23
- 关注新生儿腹泻……24
- 儿童腹泻时家长最需要关注的问题……25
- 如何区分感染性腹泻与非感染性腹泻？……26
- 着急止泻也要注意正确服药……29
- 腹泻不可乱服抗生素……29
- 腹泻后饮食调理四项注意……30

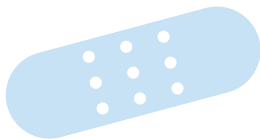


Chapter 5 便秘……32

- 儿童便秘的原因有哪些？……32
- 宝宝排便间隔长不一定是便秘……34
- 宝宝便秘了饮食如何调整？……34
- 如何从根本上解决便秘？……36
- 长期便秘要排除疾病……37

Chapter 6 咳嗽……38

- 不是所有的咳嗽都是疾病导致的……38
- 通过咳嗽声音来判断咳嗽的病因……39
- 咳嗽时饮食的讲究……41
- 为什么春秋季节时儿童咳嗽总不好？……44

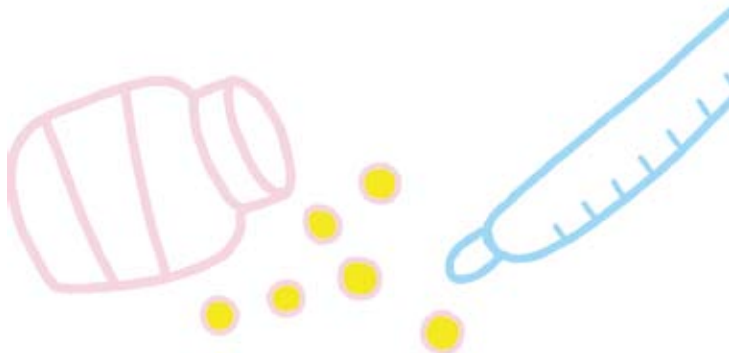


Chapter 7 过敏……46

- 儿童过敏的类型……46
- 儿童过敏的症状……47
- 日常生活中最常见的过敏类型……48
- 如何寻找过敏源？……50
- 过敏在肠胃系统的表现……51
- 预防过敏要从第一口奶开始……55
- 父母过敏有很大概率遗传给宝宝……56
- 三招帮宝宝远离过敏……56
- 容易过敏的儿童接种疫苗需注意……57

Chapter 8 湿疹、荨麻疹……58

- 儿童湿疹在皮肤上的表现……58
- 儿童湿疹的护理方法……59
- 儿童荨麻疹在皮肤上的表现……60
- 儿童患荨麻疹的护理方法……62



Chapter 9 鹅口疮……64

- 细心发现鹅口疮……64
- 区分口疮和上火……65
- 鹅口疮反复不愈怎么办？……66
- 如何预防鹅口疮？……67

Chapter 10 扁桃体炎……68

- 为什么宝宝的扁桃体经常发炎？……68
- 治疗扁桃体炎，抗生素不是必需品……69
- 儿童慎做扁桃体摘除手术……69
- 扁桃体炎的护理方法及预防……70



Chapter 11

水痘……72

- 水痘的症状……72
- 水痘是如何传播的? ……73
- 什么情况要带儿童立即去医院? ……73
- 水痘患儿的家庭护理……74
- 水痘的对症食疗……75
- 接种水痘疫苗的时间……76
- 水痘疫苗接种注意事项 ……77
- 水痘疫苗接种效果和禁忌……78
- 水痘和手足口病的区分……79



Chapter 12

自汗盗汗……80

- 自汗、盗汗的区别……80
- 导致自汗和盗汗的原因……80
- 调理儿童多汗的方法……82



Chapter 13

手足口病……86

- 什么是手足口病? ……86
- 不要谈“手足口病”色变……86
- 手足口病一定会留下后遗症吗? ……87
- 患病后的典型反应……89
- 如何护理及辅助食疗? ……90
- 手足口病防治要点……91
- 得过一次手足口病以后还会再感染吗? ……92
- 手足口病的用药……93

Chapter 14 贫血……95

- 导致贫血的原因多为营养性贫血……95
- 宝宝贫血多因喂养不当……96
- 口服补铁剂的注意事项……100
- 贫血危害大应早预防……101
- 母乳喂养也要注意贫血的发生……102
- 让宝宝远离贫血的四大饮食原则……103

Chapter 15 腹痛……106

- 引起儿童腹痛的 10 个常见原因……106
- 宝宝腹痛原因根据年龄侧重不同……108
- 如何鉴别宝宝腹痛的原因？……109
- 什么情况需要带宝宝去医院？……113



Part 2

莫让常见病误区害了宝宝

Chapter 1 常识误区……116

- 发烧时体温越高说明病情越严重……116
- 发现儿童有发热迹象立刻去医院……116
- 流鼻血了，别着急乱堵！……117
- 大便臭就证明宝宝身体出了问题……118
- 家里越干净宝宝越不容易过敏……119
- 用清凉油、风油精擦背可以治咳嗽……119
- 手足口病非常可怕，宝宝感染后死亡率较高……120
- 手足口病通过手、口接触传染，不会通过空气传播……120
- 鸡蛋和牛奶是补铁首选的佳品……121
- 有沉重鼻音就是感冒了吗？……123



Chapter 2

用药误区……124

- 一有炎症就用抗生素……124
- 药太苦，与果汁或者食物一起吃……126
- 用激素治疗哮喘会影响宝宝正常发育……126
- 越贵的药越有用……128
- 普通感冒也要用抗生素……129
- 注射流感疫苗就不会再得感冒……132
- 一病就着急输液……132
- 一发烧就着急喂退烧药……133



Part 3

吃光营养病，吃出免疫力



Chapter 1

吃饭的烦恼……136

- 宝宝生病后不爱吃饭怎么办？……136
- 食欲不好吃助消化药好吗？……137
- 宝宝消化不良应该怎么办？……138
- 七大诀窍让宝宝爱上吃饭……140
- 三种食物宝宝不能吃……143
- 1岁以前的宝宝不要食用蜂蜜……144
- 不要给3岁以内的宝宝喝鲜牛奶……145
- 不要忽视宝宝的餐前情绪……146
- 合理烹饪，留住营养……148
- 家庭调料你给宝宝吃对了吗？……150



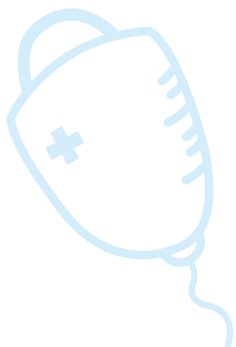
Chapter 2

补对了，宝宝才能更健康……155

- 宝宝营养补充的六个误区……155
- 不要过分迷信微量元素检测……157
- 要给宝宝明明白白地补钙……158
- 常感冒的宝宝要补充维生素 C……163
- 补锌是宝宝好胃口的关键……165
- 补铁，别让贫血找上宝宝……169
- 为什么常晒太阳仍缺维生素 D？……172

宝宝安全用药指南……174

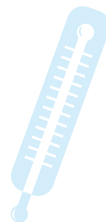




Part

1

注意突破宝宝 常见病



宝宝由于身体并未发育成熟，抵抗力较差，所以容易感染疾病。我们为爸妈们盘点宝宝常见疾病，让爸妈们对这些常见病做到早发现、早治疗，这样宝宝就不会太痛苦，爸妈们也不会太烦恼。





发烧



发烧对宝宝有利有弊

正常人在体温调节中枢的控制下，身体的产热和散热保持着动态的平衡，因此人的体温能够保持在相对恒定的范围之内。当由于某种原因导致体温调节中枢的功能发生障碍时，产热速度超过散热速度，体温便会升高超出正常温度范围，即称为“发热”，也就是人们平常说的“发烧”。发烧是儿童最为常见的症状，也是父母最为担心的事情。发烧虽不是好事，但也不一定是坏事，因为这是机体的保护性反应。

家长千万不要认为偶尔轻微发烧能把宝宝烧坏、烧傻，适度发烧可以激活人体免疫系统功能。也就是说，对防御系统来说，发烧是件好事，它能够产生对抗细菌的抗体，增强人体白细胞内消除毒素的酶活力，还可以增强肝脏对毒素的解毒作用。所以，当儿童发烧时应谨慎认真应对，不必过于恐慌。

发烧时，最好将宝宝体温控制在 38.5°C 以下，这样会比较安全。因为婴幼儿中枢神经系统发育不健全，时有惊厥发生，发高烧时不能及时处理，导致高热惊厥或其他疾病，有可能会损伤宝宝大脑细胞。高热惊厥发生在突发高热（体温 38.5°C 以上）出现不久，或体温突然升高之时，表现为全身或局部肌群抽搐，双眼球凝视、斜视、发直或上翻，伴随意识丧失，甚至可停止呼吸1~2分钟，重症患儿出现口唇青紫，有时可伴有大小便失禁。一般一次热病过程中发作次数仅一次者为多，发作时间可为瞬

间，有时3~5分钟，长者可至10分钟。高热惊厥常发生在婴幼儿时期，高烧会造成人体内各器官和组织调节功能失常，影响人体消化功能，使人体摄入各种营养物质的代谢增强、增快，加大机体对氧的消耗，加重人体内器官的“工作量”，而且持续的高烧最终可导致人体防御疾病能力下降，增加继发其他感染的危险。

及时发现宝宝发热前的异常表现

除了通过体温测量来了解宝宝是否发热外，还可以通过观察宝宝的表情、活动力及身上是否有其他症状来判断病情。在就医前，先掌握宝宝的病情起始及发展经过，能帮助医生正确判断病情。

1 表情与病容。父母可从宝宝脸上的表情变化来判断是否身体不适，当宝宝脸上喜悦、好奇、贪玩等表情减少，取而代之的是小脸泛红、痛苦、易激惹或无精打采，就要想到“宝宝可能发烧了”。



2 活动力。若宝宝出现玩耍量递减、专注力不足、活动力降低、食欲不振等现象，整体精神表现明显不如以前，或对所处环境表现不耐烦、不感兴趣，或出现嗜睡等症状时，可能是宝宝发烧了。父母应多关注宝宝体温的变化，正确判断宝宝活动力减弱的原因。

