

妈妈怎么做,孩子不生病 孩子生病了,妈妈这么做

张玉柱/著



☑感冒 ☑发烧 ☑咳嗽 ☑积食 ☑便秘



养出能吃、能玩又能睡的健康孩子!

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

妈妈怎么做，孩子不生病 孩子生病了，妈妈这么做

张玉柱/著



爸爸妈妈只要跟着做，就能缓解孩子的诸多常见疾病，
养出能吃、能睡又能玩的健康孩子！

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈怎么做, 孩子不生病 孩子生病了, 妈妈这么做 / 张玉柱
著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5308-9283-1

I. ①妈… II. ①张… III. ①小儿疾病—防治 IV.
① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264484 号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康号 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 15.5 字数 180 000

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



前言

独生子女时代的到来，使中国许多家庭出现了新的格局和重心，全家人关注的视线自然地集中到孩子身上。孩子在儿童时期，体质较弱，生病在所难免。孩子一生病，就会牵动所有家庭成员的心，整个家庭都进入紧张的“战备状态”。生活中，我们经常会看到许多父母在孩子生病时不知所措：有的父母为孩子的一点小病四处求医，引来不必要的过度医疗；有的父母由于忽视了孩子的病症，延误了治疗时机；还有的父母在孩子打针哭闹时，哭得比孩子还厉害……

更让人担忧的是“看病难、看病贵”的问题，不管是大医院还是小医院，儿科永远是人满为患，专家号“一号难求”。去医院挂号要排队，看病要排队，交款要排队，检查要排队，取药、输液……没有一处是不需要排队的，父母的时间大多都耽误在了排队上面。而因为要接诊的患儿太多，医生对每个患儿的问诊和检查时间都比较有限，需要父母能简要地说出孩子就医的主要原因，使医生对孩子的病情有个基本判断。对于主要症状和发病时间，家长要尽量说得准确，避免“从学校回家就开始发烧”“我下班回到家孩子就肚子疼”之类的表述，而要用“咳嗽、低热3天”“腹痛、腹泻1小时”等相对准确的叙述。这就要求家长具备基本的医学常识，能够冷静地、言简意赅地描述孩子的发病经过。

在这里，也要提醒父母们，其实不是所有的疾病都必须去医院治疗，有些疾病只要在家做好家庭护理，孩子通过休养就能恢复健康。而一些比较严重的疾病只要发现及时，治疗得当，护理科学，也能很快痊愈。

我们需要明白：医疗是父母和医生的一种合作，孩子靠你使用预防措施来帮助他们保持健康。当你的孩子病了，他希望你能成为医疗队伍中的一名可靠成员，去帮助他快点康复，你的角色是一个细心的观察者和一个准确的报告者，而医生会在参考你观察和报告的信息之后，做出正确的诊断并拿出有效的治疗方法——所有这些都是为了使你的孩子再次健康起来。

在照顾孩子的过程中，妈妈往往承担了更多的重任，因此，妈妈往往被认为是孩子最好的医生。因为每天陪伴孩子的大多是妈妈，而且对于其他家庭成员而言，爸爸往往没有妈妈体贴和细心，爷爷、奶奶、外公、外婆等长辈年纪都比较大了，精神和体力上都无法胜任这项工作。

为了帮助妈妈们成为孩子“最好的医生”，我们特意编写了这本《妈妈怎么做，孩子不生病 孩子生病了，妈妈这么做》。本书作者是具有30年儿科临床经验的张玉柱医生，他在行医治病中积累了很多可以分享给妈妈们的经验。本书前三章从预防的角度告诉妈妈们，如何让孩子少生病以及一些用药知识，后面几章则分别从呼吸系统疾病、消化系统疾病、五官疾病、意外事故等方面介绍了孩子发烧、感冒、咳嗽、积食……的护理问题，给予妈妈们切实的医学指导，力图把疾病消灭在萌芽状态，让孩子少生病、不生病。



Contents 目录

第一章 父母是孩子最好的家庭医生

- ◆ 孩子一生病，全家都六神无主 / 2
- ◆ 养娃是个技术活，每对父母都应学点医学知识 / 5
- ◆ 身为父母，了解孩子的身体构造很必要 / 8
- ◆ 孩子具有惊人的自愈力 / 11
- ◆ 能吃药不打针，能打针不输液 / 14
- ◆ 去看医生前，父母应该了解的问题 / 17



第二章 让孩子少生病的智慧

- ◆ 为了孩子的发育，别用学步车让孩子学走路 / 22
- ◆ 孩子比大人少穿一件衣服会更舒服 / 24
- ◆ 孩子边吃边玩，怎么办 / 27
- ◆ 少让孩子吃反季节的蔬菜和水果 / 30
- ◆ 吐奶，是孩子在抗议 / 32
- ◆ 给孩子断奶的诀窍 / 34
- ◆ 睡前喝奶的孩子爱生病 / 37
- ◆ 如何让孩子在幼儿园少生病 / 40



第三章 孩子应该怎么用药

- ◆ 给大人的药，不能给孩子吃 / 44
- ◆ 孩子不想吃药，怎么办 / 47
- ◆ 不同年龄段的孩子，要用不同的药物剂量 / 50
- ◆ 饭前服还是饭后服——药物的最佳服用时间 / 52
- ◆ 孩子必须输液时，妈妈要从 4 方面规避风险 / 55
- ◆ 抗生素如何使用才安全 / 58
- ◆ 警惕孩子被滥用激素 / 61
- ◆ 给孩子喂药的 10 个“不要” / 64

第四章 孩子发烧了怎么办——小儿发热疾病防治

- ◆ 孩子一发烧就吃药吗 / 68
- ◆ 输液、打针的背后——发烧为何总是反反复复 / 71
- ◆ 退烧不能指望用地塞米松速战速决 / 73
- ◆ 38.5℃以下的发烧，首选物理降温 / 75
- ◆ 3 个月以上的孩子发烧，对乙酰氨基酚是首选药 / 78
- ◆ 美林退烧作用强，6 个月以下的孩子不要用 / 81
- ◆ 幼儿急疹引起的发烧，护理是关键 / 83
- ◆ 高烧超过 5 天，可能是川崎病 / 87
- ◆ 孩子高烧“抽风”，父母三步走 / 90

第五章 孩子感冒、咳嗽老不好怎么办——

小儿呼吸系统疾病防治

- ◆ 感冒分两种——流感和普通感冒 / 94
- ◆ 孩子得了“急性上呼吸道感染”怎么办 / 96
- ◆ 4岁以下的孩子谨慎服用复方感冒药 / 98
- ◆ 孩子经常感冒，可以打“丙种球蛋白”吗 / 101
- ◆ 止咳先化痰，父母别盲目给孩子止咳 / 103
- ◆ 孩子长时间咳嗽就可能是百日咳 / 106
- ◆ 感冒引起的鼻塞、流涕，可滴点生理盐水 / 108
- ◆ 春天腮腺炎作乱，妈妈巧应对 / 110



第六章 孩子积食、便秘了怎么办——

小儿消化系统疾病防治

- ◆ 孩子不好好吃饭，可能是食欲缺乏 / 114
- ◆ 孩子呕吐时，不要急于吃止吐药 / 117
- ◆ 开塞露——孩子急性便秘、腹痛时的第一选择 / 120
- ◆ 帮助孩子培养排便习惯 / 123
- ◆ 孩子吃好喝好，排便就不是问题 / 125
- ◆ 孩子拉肚子脱水时，及时补充补液盐 / 127
- ◆ 孩子得了秋季腹泻，妈妈该怎么办 / 130
- ◆ 婴幼儿慢性腹泻，可能是奶粉过敏惹的祸 / 133
- ◆ 应对孩子腹泻，父母必须学会哪几招 / 136



第七章 孩子长了湿疹怎么办——小儿常见皮肤疾病防治

- ◆ 大多数孩子都会遇到的小问题：湿疹 / 140
- ◆ 换种奶喝，让皮肤把湿疹“吃”掉 / 143
- ◆ 孩子反复得湿疹，可能是特应性皮炎 / 145
- ◆ 孩子长痱子，最好的方法是让环境凉爽 / 148
- ◆ 给孩子抹点紫草油，防治尿布疹 / 150
- ◆ 孩子有了荨麻疹，妈妈要这么护理 / 153
- ◆ 起脓包不一定是水痘，有可能是脓疱病 / 156
- ◆ 孩子被蚊子叮咬了怎么办 / 158

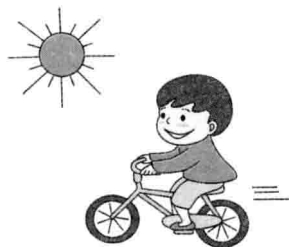
第八章 孩子有了口腔溃疡、鼻炎怎么办—— 小儿常见五官疾病防治

- ◆ 新生儿宝宝眼屎多，可能是结膜炎 / 162
- ◆ 孩子得了睑腺炎，用酒精棉球擦眼效果好 / 165
- ◆ 生理盐水滴鼻子，让孩子远离过敏性鼻炎 / 168
- ◆ 鼻炎拖太久会影响孩子的智力和面貌 / 171
- ◆ 孩子流鼻血了，妈妈怎么办 / 174
- ◆ 孩子的中耳炎常是感冒引起的 / 177
- ◆ 扁桃体总发炎，可以手术切掉吗 / 180
- ◆ 牙齿有小黑点，可能是龋齿 / 183
- ◆ 小儿磨牙，根据原因确定方法 / 186

第九章 孩子营养不良、尿床怎么办——

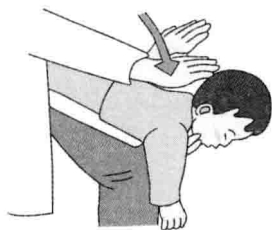
小儿其他常见病防治

- ◆ 孩子吃得太精细，反而容易营养不良 / 190
- ◆ 家有“尿床郎”——妈妈莫忽视 / 193
- ◆ 孩子半岁前长太胖，易得肥胖症 / 196
- ◆ 孩子得了手足口病，妈妈该怎么做 / 200
- ◆ 孩子患佝偻病，多是妈妈喂养不当 / 202
- ◆ 孩子常喊肚子痛，可能是蛔虫病 / 205
- ◆ 男孩子做隐睾手术，最好在2岁前 / 208
- ◆ 别让孩子过早长大，警惕儿童性早熟 / 210

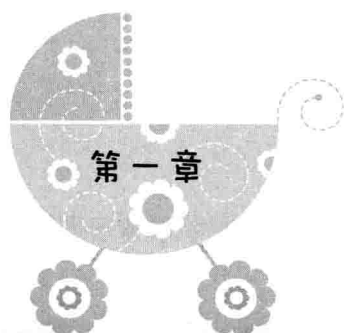


第十章 孩子遇到紧急情况怎么办——

小儿意外事故的预防与处理



- ◆ 异物卡喉时怎么办——婴儿版“海姆立克”急救法 / 214
- ◆ 孩子疑似骨折时夹板的固定方法 / 217
- ◆ 孩子吃了不该吃的东西怎么办 / 220
- ◆ 孩子游泳时溺水、窒息怎么办 / 223
- ◆ 孩子不小心被烫伤的紧急处理法 / 226
- ◆ 孩子划伤流血的急救措施 / 228
- ◆ 孩子撞到头部的急救措施 / 231
- ◆ 孩子在夏天中暑时该怎么办 / 233
- ◆ 孩子被猫狗抓伤、咬伤怎么办 / 236



父母是孩子最好的家庭医生



妈妈怎么做，孩子不生病
孩子生病了，妈妈这么做



孩子一生病，全家都六神无主

孩子一生病，我们最经常见到的情形是什么？是全家如临大敌，惊慌失措，手忙脚乱……

这是因为在如今的家庭里，孩子多是“独苗苗”，全家人的关注点都集中到了孩子身上。一旦孩子有个头疼脑热的小毛病，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥爷、姥姥就六神无主，不是相互责怪，就是手忙脚乱。

“都怪你，没把孩子照顾好，下了雨，天气凉，还非要带他出去玩！”“什么？还不是你晚上忘了给孩子盖好被子，才害得孩子着凉的！”一个孩子因为发烧前来诊治，爷爷、奶奶在诊室里互相责怪，妈妈查看孩子的体温计，爸爸则在跟医生描述孩子的病情……

在候诊大厅，一位妈妈怀抱着孩子让他斜躺在自己身上，奶奶蹲在地上，一口一口地喂孩子吃面包，爷爷站在一旁，手中拿着孩子的水壶，随时待命，爸爸跑上跑下地缴费、取化验单、拿药……

类似这样的情景，在我们医院的儿科每天都能见到。每当看到这样的情景，我都能深切地感受到患儿家属那种焦虑、恐慌的心情。然而，对于病中的孩子，父母的焦虑情绪不仅对孩子的病情无益，甚至会加重孩子的病情，尤其是对患有儿童哮喘、抽动症、多动症、抑郁症以及肿瘤等慢性病或重大疾病的学龄前和学龄孩子而言，父母的焦虑情绪会加重孩子对疾

病的担忧，甚至是恐慌，进而使病情恶化。

英国《新科学家》杂志曾登载了美国罗彻斯特大学的一项研究成果：父母的不良情绪会影响孩子，从而影响到他们的免疫系统，使他们更容易受到疾病侵害，可能会经常感冒、发烧等。美国罗彻斯特大学的研究人员在3年时间内对169名5~10岁的儿童进行了跟踪调查，要求其父母每天都记录自己的情绪状况并记录孩子的患病情况和体温状况。同时，研究人员每半年会对这些父母进行一次心理健康评估。结果发现，如果父母情绪压力较大——存在较严重的焦虑或抑郁问题，其子女的患病次数会明显高于那些情绪平稳父母的孩子。

我就曾遇到这样一个案例：

5岁的丹丹因感冒发烧引起了一种抽搐病，她总是不由自主地抽搐而且发病前没有任何征兆，父母怀疑她是得了癫痫，但医院的检查结果却表明孩子生理机能都正常。我怀疑丹丹是心理上出了什么问题，就建议他们带孩子去看看心理医生并为他们联系了一位我熟悉的知名的心理咨询师。

心理咨询师在和孩子接触了几次后，很快就发现了一个情况：当丹丹妈妈在场时，丹丹发病的次数明显多一些。心理咨询师发现丹丹妈妈对丹丹的一举一动都十分关注，根据丹丹妈妈的这些行为，咨询师凭借丰富的经验，初步断定丹丹的妈妈有明显的神经质人格特征，而在后来对其进行的人格测验也证明了这一点。最终，心理咨询师诊断丹丹患的是儿童情绪障碍，发病的根源就是丹丹妈妈在丹丹患感冒后表现得过分紧张焦虑。丹丹妈妈的过分关注、紧张甚至当面哭泣，都让丹丹觉得自己病得很重，她也开始非常在意自己身体的每一个变化，并对病情的看法很悲观，时刻害怕自己会死去，这种对死亡的恐惧引发了她的抽搐行为。

因此，要治好丹丹的心病，必须要缓解丹丹妈妈过分紧张的情绪，帮助她停止对女儿的过度关怀。这位心理咨询师当着丹丹妈妈的面告诉丹丹：

“你现在得的是一个很小的病，很快就会好起来。”当丹丹的妈妈不再表



妈妈怎么做，孩子不生病
孩子生病了，妈妈这么做

现出焦虑、紧张的情绪时，丹丹对自己的身体也就恢复了信心，在心理治疗半个月后终于完全恢复了健康。

可见，孩子生病时，父母的紧张、焦虑不仅不会对孩子的恢复有任何帮助，反而可能会加重孩子的心理负担，使得病情恶化；相反，如果在孩子生病时，父母能冷静面对，就能给孩子面对疾病的勇气，也就能更快使其恢复健康。

测试自己对孩子生病是否过度焦虑

1	孩子一不舒服，我就特别紧张，心神不宁。
2	孩子一生病，我就会自责自己不是合格的父母。
3	孩子生病的时候，我希望时刻陪着他。
4	孩子一生病，我就会请假来陪他。
5	每到流感肆虐的季节，我就特别担心孩子的身体。
6	只要幼儿园里有人感冒，我就不让孩子去幼儿园。
7	我基本上不让孩子去人多的地方，因为人多病菌多，容易传染给孩子。
8	别人给的东西，我总是担心不卫生，因此从不让孩子吃。
9	孩子和其他小朋友玩耍后，我一定要让他洗手。
10	和其他妈妈相比，我更关注孩子的身体健康。
11	只要孩子不在我身边，我就觉得心里不是很踏实。
12	只要孩子吃得少一点，我就会担心他是不是肠胃出了问题。

在做完以上测试题后，如果你发现自己有5道及以上的题目都回答了“是”，就表明你对孩子生病过度焦虑了，你需要调整一下自己的心态，以便在孩子生病时能冷静面对，帮助孩子更快地恢复健康。



养娃是个技术活，每对父母都应学点医学知识

两个月的润润出现了红屁股，而润润妈妈一点儿也不知道，还是润润奶奶来看宝贝孙子时才发现这一点的。导致润润出现红屁股的罪魁祸首，居然就是润润妈妈。原来，润润妈妈喜欢上网，她上网时就把孩子放在小床上，当时是冬天，润润妈妈怕孩子冷，就在小床下面放了取暖器，一天吹七八个小时；晚上睡觉的时候，润润妈妈怕孩子尿床，就给孩子穿上了纸尿裤，还在床上铺了电热毯，结果孩子尿湿了，再被下面的取暖器一吹，电热毯一加热，相当于孩子的屁股一直处在蒸发的热气中，就导致了红屁股。

小蜜蜜出生后，一直都是由姥姥、姥爷照顾，因为小蜜蜜的妈妈完全不知道该怎么照顾孩子。看着新出生的小蜜蜜，妈妈不敢抱，也不敢给她穿衣服；小蜜蜜哭了，妈妈就只知道对着孩子喊：“不许哭，睡觉！睡觉！”给小蜜蜜洗澡时，姥姥让她帮忙扶着小蜜蜜一下，她都扶不住，让孩子滑进了澡盆里，呛了水。

才满周岁的波波因为便秘，一直在看医生，医生一问原因，发现波波的爸爸、妈妈带孩子完全是按自己想法来的，没有任何顾忌，大冬天也敢给孩子吃冰激凌，孩子渴了，他们嫌弄凉开水麻烦，就让孩子喝牛奶，导致孩子便秘，胃口也变得很差。

.....



在我们的生活中，这样不会照顾孩子的父母有很多。现在，年轻的爸爸、妈妈多是被称为“独一代”的“80后”“90后”，因为小时候没有弟弟、妹妹可供学习育儿经验，所以当他们升级为爸爸、妈妈后，在照顾孩子时，常常会手忙脚乱，甚至因为不当的行为而给孩子带来一些不利影响，更有甚者干脆直接把孩子完全交由爷爷、奶奶或姥姥、姥爷照顾。

有人曾开玩笑说：“现在开车有驾照，养猪、养鸡需技术、要证书，只有‘养人’不要任何证书。”这句话真是大错特错，“养人”不仅需要技术，而且需要很全面、很精湛的技术。然而现实却是：许多年轻的爸爸、妈妈在生孩子之前，一点育婴知识和技术都没有，更无从谈育儿经验了。比如，他们连自己的饭都不会做，更不用说为孩子做营养餐了；他们连自己的生活起居都没有规律，更不用说去培养孩子健康的生活习惯了。可见，要想养育好孩子，年轻人最好在当上爸爸、妈妈之前，就学一点育婴的基础知识与技能，才不至于在升级为爸爸、妈妈后手忙脚乱，叫苦连天。

新手爸妈如果想要尽快成为合格的爸爸、妈妈，就要采取“理论+实践”的方式。一般来说，新手爸妈可以依照以下秘诀，边实践边摸索。

秘诀一：多读育儿书

新手爸妈多读一些育儿书籍，能最快了解育儿常识，了解孩子每个成长过程中可能遇到的问题。你可以买那种以孩子的年龄为单元划分的育儿书，这样可以了解到各时期孩子的生理特征、喂养方法以及异常情况等等。此外，新手爸妈还可阅读一些开发孩子智力的书，帮助自己更快体会亲子互动的快乐。

秘诀二：参加育儿课

许多医院或婴幼儿产品品牌都会开设免费的育儿课程，内容不仅包括怀孕分娩的注意事项，还会教新手爸妈们如何照料初生宝宝，我建议新手爸妈们尽量参加这种育儿课，可以从中获取不少实实在在的育儿知识。

秘诀三：向老人、保姆取经

许多年轻人认为老一代人的育儿方式已经过时了，因此在育儿问题上总是不听从老人的意见，一意孤行。殊不知，尽管老一代人的许多育儿观念有些不适合新时代的发展，但是许多基本的育儿常识，比如，孩子为什么哭，如何安排孩子的日常饮食，如何给孩子洗澡等实践类日常事务却是不受时代限制，并且需要实践经验的。因此作为年轻的爸妈，还是应当经常向老人或是有经验的保姆请教，并结合最新的育儿观念，打造适合自己的育儿计划。

秘诀四：和别人交流育儿心得

经常和别人交流育儿心得，也能帮助新手爸妈更快掌握育儿诀窍。而且这样的交流不需要很正式，每天都可以进行，比如傍晚在小区散步时遇到有和自己孩子差不多大小的孩子的妈妈时，就可以交流一下育儿心得，讨论一下彼此遇到的育儿问题，这不仅有利于解决育儿问题，还能帮孩子找到一起玩耍的同龄小伙伴，何乐而不为呢？