

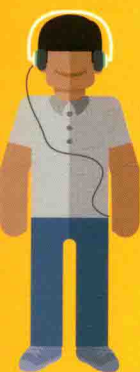
0~3岁宝宝家庭适用

100个易错的育儿细节

Misunderstandings in Parenting

这样育儿 不靠谱

口袋育儿 主编 戴耀华 张帅明 审订



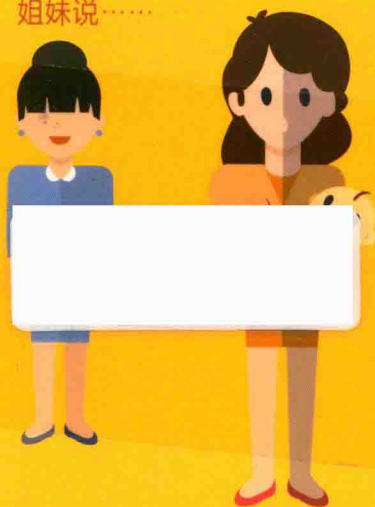
网络说……

朋友说……



姐妹说……

婆婆说……



专家说……



医生说



首都儿科研究所 博士生导师戴耀华、博士张帅明 | 专业审订

美国儿科学会 (AAP)

世界卫生组织 (WHO)

美国药监局 (FDA)

美国疾控中心 (CDC)

梅奥诊所 (Mayo)

中国营养学会

| 理论依据



云南出版集团



晨光出版社

100个易错的育儿细节

网络说……

姐妹说……

这样育儿 不靠谱

口袋育儿 主编 戴耀华 张帅明 审订

婆婆说……

医生说……

朋友说……

专家说……

图书在版编目(CIP)数据

这样育儿不靠谱 / 口袋育儿主编. — 昆明: 晨光出版社,
2017.8

ISBN 978-7-5414-9038-5

I. ①这… II. ①口… III. ①婴幼儿-哺育-问题解答

IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第139142号

100个易错的育儿细节

这样育儿 不靠谱

出版人 吉 彤

主 编 口袋育儿

主 笔 刘 茜

审 订 戴耀华 张帅明

插 画 王芷玄

项目策划 姚湘竹

责任编辑 李晴川

项目编辑 云海燕

美术编辑 沈秋阳

装帧设计 萝卜

内文设计 晓 娥

出 版 云南出版集团 晨光出版社

地 址 昆明市环城西路609号新闻出版大楼

邮 编 650034

发行电话 (010) 88356856 88356858

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

经 销 各地新华书店

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年9月第2次印刷

I S B N 978-7-5414-9038-5

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 19

字 数 130千字

定 价 38.00元

退换声明: 若有印刷质量问题, 请及时和销售部门(010-88356856)联系退换。

科学育儿，做靠谱的家长

最近几年，伴随互联网和移动互联网的发展，特别是社交网络的兴起，越来越多的家长了解到一个词：“科学育儿”，也逐渐认识到“科学育儿”的重要性，特别是对养育0~3岁的宝宝。不过，在“科学育儿”概念风生水起之时，也不免出现鱼龙混杂的情况。一些打着“科学育儿”旗号的媒体，做的事情其实和“科学”两个字完全背道而驰。

那么，到底什么是“科学育儿”呢？

科学育儿，就是以“循证医学”的方式和原则来养育宝宝。我们先从一个最常见的例子说起：宝宝咳嗽了，“冰糖雪梨”是否能止咳？一些妈妈一般会直接给孩子吃冰糖雪梨，因为是老人或别的妈妈的“经验”告诉她的。这种养育宝宝的方式，就是“经验医学”，它是依靠口口相传的“经验”来养育孩子。而“循证医学”会这样做：找出两组咳嗽的宝宝，一组宝宝喂了冰糖雪梨水，一组宝宝没有喂，经过实验对比，看冰糖雪梨水是否真的能治疗咳嗽。只有做过这样的实验，得出了冰糖雪梨水是管用的，那么才能作为“证据”，来指导育儿。

经过这样的对比，大家不难看出，传统的育儿方式，多数都是“经验”育儿；而真正的“科学育儿”，一定是有“证据”作为可靠依据的，与前者截然不同。

但事实上，国内医疗健康领域出现的情况却是：明明是科学的循证医学指南摆在那里，很多妈妈仍熟视无睹，依旧按照自己的“土方”“经验”来处理宝宝的健康问题，这种情况普遍存在，非常令人担忧。

“口袋育儿”团队有志于改变这种现状，希望把“科学育儿”的知识和服务介绍给家长们，特别是0~3岁宝宝的家长。

首先，我们认为，“科学育儿”一定要遵循循证医学原则，选择具有权威性的机构和资料。这些机构包括美国儿科学会（AAP）、世界卫生组织（WHO）、美国药监局（FDA）、美国疾控中心（CDC）、梅奥诊所（Mayo）、中国营养学会等等。正是这样“言必有出处”的科学态度，保障了我们科学育儿工作的“靠谱”。

其次，在有了权威资料的“背书”之后，我们主要做了两件事：“答疑”和“科普”。这几年来，我们以“一对一”的方式，在网上回答了十余万妈妈的育儿问题，这些问题从宝宝生病如何护理，到小朋友应该如何吃盐等等，五花八门，基本上涵盖了养育0~3岁宝宝所能遇到的方方面面的问题。在这个工作过程中，我们团队也积累了大量的经验，了解到哪些问题是家长们最关心的、最常见的，哪些问题是“不靠谱”的……

《这样育儿不靠谱》总结了新手妈妈常遇见的育儿误区，并给出了科学指导。比如，有这样一个常见的问题：宝宝睡觉爱出汗，是缺钙吗？很多妈妈都听说，爱出汗就是缺钙，要补



钙。对于这样的认识误区，书中给出了科学的解释：“宝宝的皮肤十分幼嫩，新陈代谢旺盛，神经系统的兴奋度高，转入睡眠时，旺盛的代谢过程无法很快降下来，所以，体内大量的热能仍然会在短时间内以出汗的方式释放出来。因此宝宝睡觉出汗常比成人多，是很正常的，不是缺钙。”

此外，书中还针对补钙这一话题进行了科普，比如要不要补钙、怎么补钙、维生素D是不是能补钙等等。我们以权威机构的循证医学证据，带给家长科学又实用的育儿信息。

真正的“科学育儿”，就是要遵循“证据”，而不是遵循“经验”。很多家长因为爱子心切，常常误听误信，有时甚至会“小题大做”，平添焦虑。其实，家长们在育儿问题上不妨都保持开放的心态，摒弃陈旧观念，去遵循“证据”，很多育儿难题自然迎刃而解了。这也是本书以及“口袋育儿”团队想传达给所有妈妈的育儿理念。

麦田

有态度的科学育儿公众号 口袋育儿 创始人

美国儿科学会

(American Academy of Pediatrics, AAP)

成立于 1930 年，主要致力于婴儿、幼儿、青少年的健康、安全和幸福事业，是美国儿童养育及儿童健康专业机构，也是美国及全世界最具影响力的儿科研究学会。

世界卫生组织

(World Health Organization, WHO)

成立于 1948 年，是国际最大的公共卫生组织，其宗旨是使某些国家人民尽可能获得高水平的健康。该组织给健康下的定义为“身体、精神及社会生活中的完美状态”。

美国药监局

(U.S. Food and Drug Administration, FDA)

主要职能是负责对美国国内生产及进口的食品、膳食补充剂、药品、疫苗、医学设备和化妆品等进行监督管理。在国际上，FDA 被公认为是世界上最大的食品与药物管理机构之一。

美国疾控中心

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

职责是研究传染性疾病、众多慢性病及诸如暴力和事故等社会疾病的控制方法。CDC 的努力对美国及全世界范围内的传染病的减少乃至消灭作出了巨大贡献。

梅奥诊所

(Mayo Clinic)

全美规模最大、设备最先进的综合性医疗体系之一，在医学研究领域处于领跑者地位。在 2014 年《美国新闻与世界报道》(U.S. News & World Report) 发布的全美医院排名中，梅奥诊所位居第一。

中国营养学会

(Chinese Nutrition Society)

始创于 1945 年，1985 年正式成立。学会通过多种方式促进国际、国内营养学术交流与合作，积极开展科普活动普及营养知识，以提高国民的营养知识水平，引导国民合理选择食物达到平衡膳食，促进身体健康。

序言 科学育儿，做靠谱的家长

Chapter One

专家说的靠谱吗？

有必要给新生儿存脐带血干细胞吗？ / 2

新生儿黄疸喝葡萄糖水管用吗？ / 4

婴儿痤疮是胎毒吗？该怎么护理？ / 7

婴儿嘴里有白块，是鹅口疮吗？能根治吗？ / 10

宝宝睡觉爱出汗，是缺钙吗？ / 13

宝宝一天应该喝多少水？是越多越好吗？ / 16

病毒感染引发的感冒，需要给宝宝吃药吗？ / 19

【口袋阅读】为何不推荐中药止咳？

宝宝“秋季腹泻”怎么护理？需要接种疫苗吗？ / 21

小宝宝会得过敏性鼻炎吗？是遗传的吗？ / 24

孩子躺着喝奶容易形成“地包天”？ / 26

宝宝发烧后突然抽搐该怎么办？会经常发生吗？ / 29

宝宝为什么会得手足口病？该怎么预防？ / 31

宝宝牛奶过敏，要换奶粉吗？ / 34

【口袋阅读】海淘奶粉须谨慎

亲吻会让宝宝得疱疹性咽峡炎吗？ / 36

宝宝鸡蛋过敏不能打疫苗吗？ / 39

医院拍片类的检查会影响孩子的健康吗？ / 41

早教用的闪卡怎么样？什么原理？ / 44

Chapter Two

婆婆说的靠谱吗？

下奶只能靠喝汤吗？ / 48

【口袋阅读】追奶的正确方法

“坐月子”真的要一个月不能下床、不能洗头洗澡吗？ / 50

产后脱发严重，会不会变成秃头？ / 52

给宝宝剃完满月头，头发就会越长越好吗？ / 55

宝宝总便秘，能用肥皂条吗？ / 57

宝宝多大可以使用枕头？该怎么选择枕头？ / 60

宝宝多大可以断夜奶？怎么断？ / 62

【口袋阅读】何时断奶？如何断奶？

宝宝咳嗽，能吃蜂蜜止咳吗？ / 65

给婴儿洗澡可以用“十滴水”“宝宝水”吗？ / 68

一岁多的宝宝应该喝配方奶还是喝牛奶？ / 71

宝宝得了流感要吃什么药？ / 73

宝宝多大可以刷牙？ / 75

【口袋阅读】0~6岁宝宝牙齿护理

宝宝发烧是要多穿多盖、捂汗散热吗？ / 77

宝宝发烧擦酒精降温靠谱吗？会烧坏脑子吗？ / 79

宝宝发烧可以交替用药吗？可以输液吗？ / 82

宝宝吹空调会着凉吗？ / 84

宝宝湿疹是热出来的病吗？能根治吗？ / 86

Chapter Three

闺蜜说的靠谱吗？

怀孕后需要把家里的猫、狗送走吗？ / 90

小宝宝吸上奶嘴就不认乳头了怎么办？ / 93

喂母乳、还没添加辅食的小宝宝贫血了怎么办？ / 96

【口袋阅读】辅食米粉怎么选？

小儿麻疹会传染吗？该怎么预防和护理？ / 99

宝宝出牙发烧很难受，怎么做能让他舒服点？ / 102

宝宝多大可以喝酸奶？如何选择酸奶？ / 105

小宝宝可以吃奶酪吗？ / 107

社区流行的小儿推拿靠谱吗？ / 110

【口袋阅读】如何给婴儿“做运动”？

蚊虫叮咬给宝宝涂花露水或“无比滴”管用吗？ / 112

小宝宝为什么会得肺炎？需要住院治疗吗？ / 114

用肚脐贴给宝宝治病可信吗？ / 117

冬天宝宝皮肤干，用奶水涂抹会好些吗？ / 119

乳头被宝宝吸破了，怎么做能快速复原？ / 122

【口袋阅读】母乳喂养的误区

宝宝得了湿疹，能擦激素药膏吗？ / 124

用塑料材质的奶瓶会致癌吗？怎么选奶瓶？ / 126

给宝宝冲奶粉应该用自来水还是矿泉水？ / 129

Chapter Four

网络说的靠谱吗？

头胎是剖腹产，二胎还能顺产吗？ / 134

宝宝这两天吃奶特别频繁，是传说中的猛长期吗？ / 136

小宝宝趴着睡觉能睡得安稳，但是趴着睡安全吗？ / 138

【口袋阅读】如何给宝宝选择婴儿床？

宝宝突然不爱吃奶了，是厌奶吗？ / 141

吃蜂蜜和豆腐会导致小宝宝性早熟吗？ / 144

宝宝发烧，泡澡降温可行吗？ / 146

教宝宝上厕所，多大的时候最合适？ / 149

食疗真的可以增强宝宝的抵抗力吗？ / 152

【口袋阅读】如何给宝宝“进补”？

宝宝的扁桃体总发炎，割掉会影响抵抗力吗？ / 155

宝宝睡得好就能长得高吗？ / 157

听说爽身粉致癌，是真的吗？ / 160

宝宝发烧该怎么护理？退热贴有效吗？ / 163

用什么给宝宝驱蚊安全又有效？ / 165

【口袋阅读】关于“登革热”

宝宝溺水要怎么抢救？ / 169

给宝宝用凉席安全吗？ / 172

宝宝眼屎有点多，是上火引起的吗？ / 175



Chapter Five

这些小事不用大惊小怪

孕妇有必要穿防辐射服吗? / 180

O型血的孕妇有必要做ABO溶血检查吗? / 182

宝宝喝奶量比别的宝宝少很多,是不是没吃饱? / 184

小宝宝头上结痂怎么处理? / 187

宝宝半夜总是哭,怎么办? / 189

【口袋阅读】0~3岁宝宝睡眠特点

晚上使用小夜灯会影响宝宝发育吗? / 192

宝宝长痱子了怎么办?该怎么预防? / 194

宝宝拉绿便是怎么回事? / 197

鱼肝油吃多了会中毒吗? / 199

宝宝夏天用不用穿袜子? / 201

【口袋阅读】如何给宝宝选鞋?

怎么给宝宝选牛奶? / 204

宝宝喜欢撞头是怎么回事? / 207

宝宝可以用安抚奶嘴吗?会影响长牙吗? / 210

幼儿急疹怎么护理? / 213

有必要给宝宝做微量元素检测吗?结果准吗? / 216

给孩子穿纸尿裤会影响生殖系统发育吗? / 219

这些小事千万不能忽视

新生儿怎样睡出漂亮头型？能用定型枕吗？ / 224

【口袋阅读】宝宝怎么“趴着玩”？

宝宝有时睡觉会哭，吃保婴丹管用吗？ / 227

宝宝生病不爱吃药怎么办？ / 229

宝宝吃完奶打嗝，可以喂水压压吗？ / 231

小宝宝能游泳吗？ / 233

吸出后的母乳保存时间是多久？ / 236

孩子应该什么时候学走路？能使用学步车吗？ / 239

【口袋阅读】安全的学步辅助工具

宝宝的辅食中要不要加盐？ / 242

能给宝宝把尿吗？ / 245

有必要在车里给宝宝安装安全座椅吗？ / 248

宝宝脱臼了，家长应该怎么办？ / 250

宝宝夏天外出怎么防晒？能戴太阳镜吗？ / 252

孩子不爱吃饭该怎么办？ / 255

【口袋阅读】宝宝积食怎么办？

宝宝的手得了冻疮该怎么护理？ / 258

宝宝腹泻要怎么办？ / 261

宝宝洗澡的时候应该注意哪些安全事项？ / 264

水痘传染吗？宝宝出了水痘要怎么治疗和护理？ / 267

夏天该怎么预防小孩子中暑？ / 269

【口袋阅读】谨慎服用藿香正气水

Appendix

附录

中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准 / 274

0~9 岁中国儿童最佳效果疫苗接种方案 / 283

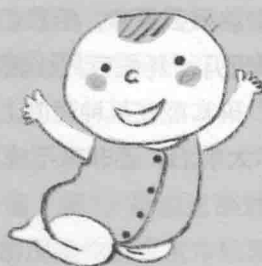
医疗检查的辐射强度 / 285

1

Chapter One

专家说的靠谱吗？

- 脐带血 • 黄疸 • 婴儿痤疮 • 婴儿鹅口疮 • 睡觉出汗 • 喝水量
- 病毒感染 • 秋季腹泻 • 过敏性鼻炎 • 地包天 • 发烧抽搐 • 手足口病
- 牛奶过敏 • 疱疹性咽峡炎 • 鸡蛋过敏 • 医疗辐射 • 闪卡





有必要给新生儿存脐带血干细胞吗？

Q 要给孩子存脐带血干细胞吗？大宝的时候没存，这快生二宝了，医院那挺多人问的，上次检查问了一个医生，他说存了也不一定能用，那么贵到底有没有用呢？

A 相信很多宝妈在要生产的时候，都遇到过有人向你们推销“保存脐带血”吧？据说能保存 10~20 年，费用大概是几万元。他们所谓的“保存脐带血”，其实保存的是其中的“干细胞”。那要不要保存呢？说句实在的，自己付费保存脐带血（干细胞），其实，有点“傻”。

“储存干细胞”这事很复杂，但我们尽量简明通俗地向宝妈们介绍一下。它是最近几十年医疗界比较前沿的医疗技术。从理论上来说，“干细胞”确实能在某种程度上“再造”人体；但从实际上来说，这个技术太前沿，还非常不成熟，目前几乎没有作为临床的常规诊疗手段。

脐带血中的干细胞的储存，有两种方式。一种是储存在“自体库”，就是自己掏钱存的，以后万一有需要可以给自己或直系亲属使用；一种是储存在“公共库”，就是类似献血一样，免费把自

己的脐带血（干细胞）捐献出去，以后给别人用。

从实际效果来看，自己用自己的脐带血（干细胞）的概率是很小的，而且万一需要的时候，自己的干细胞可能还恰恰不能用，所以一般不建议自己储存；但如果捐献到公共库，说不定别人就用得着了，其实还挺有意义的。所以，对是否储存脐带血（干细胞），美国儿科学会有非常明确的专业建议：**不建议将脐带血储存在“自体库”，但是鼓励大家捐献脐带血到“公共库”。**

从中国的实践来看，其实也应验了美国儿科学会的专业建议。《新京报》在 2016 年年初做了一个有关“脐带血干细胞储存”的回顾性报道，他们发现：以北京来说，目前自体库存储量达到 20 万份，但是 15 年来，临床上用于自身及亲属的总共只有 15 例，其中用于自体移植的有 6 例（自己孩子的使用概率为十万分之三，用了是否有效还得另说）；而公共库存储有 2 万多份，使用了 700 多例。

因此，无论是根据美国的专家意见，还是中国的实践，都可以看出：对普通人来说，把脐带血（干细胞）存储到自体库，真的是劳民伤财的过度医疗。鉴于此，国家规定：在 2030 年之前，不准再发展“脐带血干细胞自体库”。

关于“储存干细胞”，我们上面已经说得很清楚了，但可能的宝妈还是要问：为什么仅仅在北京就有 20 多万妈妈储存脐带血呢？难道她们真的“傻”吗？其实，这主要是因为这些妈妈们不懂相关的科学知识，被市场营销人员忽悠了。

当然，我们说这个事情“傻”，是说这事性价比不合算，不是说完全没有一丝作用，但绝大多数情况是你的宝宝今后真的完全用不着。



新生儿黄疸 喝葡萄糖水管用吗？

Q

我家宝宝黄疸值 15.2，数值每天都在下降，可医生怎么还建议我们最好是住院进行蓝光治疗呢？可以自己回家晒太阳吗？黄疸值达到多少需要照蓝光？

A

很多新妈妈刚成功“卸货”，就遇到一个困扰：新生儿黄疸。宝宝皮肤黄，看上去有点吓人，但这其实是一种比较常见的现象，很多健康的新生宝宝都会出现。

为什么会出现黄疸？简单说，就是宝宝血液中的胆红素浓度较高，使得皮肤、眼白部分看上去发黄。

新生儿黄疸一般分为生理性黄疸和病理性黄疸。

生理性黄疸通常在宝宝出生一周内出现，一般是出生后 2~3 天出现，4~7 天达到高峰，足月宝宝一般 2 周内消失，早产儿宝宝可能延迟到 2~4 周消失。

病理性黄疸相对出现得更早，一般在宝宝出生 24 小时内即出现，家长们一定要重视。如果已经出院的宝宝表现出以下特点要及时就医治疗：黄疸加重、持续时间久或者退而复现，大便颜色偏浅或者呈陶土色。