

儿科主任说

宝宝生病这么办

刘薇 | 著
LIU WEI



初生第一次/新生常见病
奶粉怎么用/辅食和断奶
校对生物钟/心理巧发育
发热的价值/发热与退热
肺炎怎么办/咳嗽的秘密
自助辨皮疹/湿疹怎么办
呕吐这样做/当心肠套叠
便秘细调养/腹痛有玄机
疫苗怎么打/远离传染病

情景再现
过程

360°

逐步分解实际病例

50篇文章

全面护航宝宝成长

10个维度

儿科医生行医经验

20余年



清华大学出版社

儿科主任说

宝宝生病这么办

刘薇 | 著
LIU WEI



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科主任说：宝宝生病这么办 / 刘薇著. — 北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-48056-3

I. ①儿… II. ①刘… III. ①小儿疾病 - 防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第207754号

责任编辑：胡洪涛

封面设计：欧阳显根

责任校对：赵丽敏

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市君旺印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm × 235mm 印 张：15.5 字 数：258 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版 印 次：2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

产品编号：076385-01

自序

学医、从医二十余年，我至少经历了三个成长阶段，从“如履薄冰”到“身心俱疲”再到“倍感责任”，并从每一位患儿及其家庭面对疾病的经历慢慢悟出自己认定的“从医之道”——即，医之道，始于慈悲，得于教育，成于勤勉，精于管理，立于科研。

对医生而言，下医医已病，就是医“病”；中医医欲病，可以理解为医“人”；上医医未病，即医“国”。

医“病”，简单，无须赘述。儿童生病，或滥觞疏于关怀，或因为呵护过度，或源自基因遗传……倘若孩子的父母们能多掌握一些疾病常识、多增加一点照护的本领，那么，小朋友们患病后或许就能少经历一些磨难、少忍耐一点痛苦。

至于医“人”，复杂些。关注点包括身心两个方面，介入点应该是在亚健康状态，而且还必须增加预防的概念。医学界把这一领域称为“灰色地带”，属于病与非病之间，而医疗人员应当参与指导的领域包括饮食、运动、作息、睡眠、精神、心理和情绪等，这样对许多疾病都将有不错的干预效果。

到了医“国”的境界，才是最难，但却是根本。这里的“国”非指国家，而是一个概念，即着眼于整个民族，这时的重点，不再是疾病，甚至不是预防，而是健康。健康，从生到死，由内及外，无所不包，没有遗漏。只有全面提升全民的健康素养，让大家把健康的观念熟稔于心、植根于行，不仅知道怎样照顾病患，学会第一时间发现疾病的蛛丝马迹，及时施以援手，更要从衣食住行养全方位入手，把即将发生的疫情与疾病，完全消灭在萌芽之中，才能真正做到防患于未然。

作为一名儿科医生，我愿凭一己之力医“病”，但当自己不停的在诊室里，将相同的简单道理每天重复几百遍时，不禁萌生了医“人”的想法。从2004年起，我开始和媒体合作，努力将这些年来从每一位患儿家长那里得到的提示、结合自己在临床工作中获得的点滴经验、融入医学专著里博大的经典理论，利用业余时

间撰写了两百万字的科普文章，力求让大家开卷有益。到新媒体遍地开花，2016年我又申请了自己的微信公众号赤金蔷薇，期待能更为直接的帮助孩子的父母，让他们得以更好的照顾自己的宝宝。

正因如此，在这部书中，细心的您可能会发现，我不是单单撰写了儿科疾病方面的内容。

面对新出生的宝宝，几乎每位爸爸妈妈都是欣喜若狂伴着手足无措。第一声啼哭、吃第一口奶、第一次排便……小家伙儿的一颦一笑、一举一动，无不牵动着爸爸妈妈的心。怎样知道宝宝是不是吃饱了？如果宝宝呛奶了怎么办？为什么宝宝脸上、身上有这么多的疹子？怎么给宝宝添加辅食？即便是些“鸡毛蒜皮”的小事儿，也会令爸爸妈妈困扰不已。更何况，人吃五谷杂粮，哪有不生病的呢？发热了该如何是好？什么样的咳嗽必须去医院看病？宝宝呕吐、腹泻固然令人头疼，可是便秘一样让人焦虑。还有那些令人担心的传染病……化验单该怎么看？那些检查都有什么用？掌握一点用药的手法和经验也将是一件非常有用的技能啊！

鉴于孩子的父母绝大多数并不是学医人士，因此面对宝宝，大家最容易遇到的问题来源于对较为常见的临床“症状”，包括发热、咳嗽、腹泻、呕吐和皮疹等，而不是可以精准确定名称的疾病，故而在本书的设计上，每一章均主要围绕儿童最为常见的某一“症状”或生理特点或使用需求予以设置，分为若干小节，深入浅出，予以“娓娓道来”似的讲述，方便家长的理解和阅读。在确保科学性、专业性的前提下，非常注意通俗性和趣味性，尽力将前沿的健康理念和自己的临床实战经验以通俗易懂的文字表述出来。

儿童，不仅是家庭的核心，更是祖国的未来，他们的健康状态是每一位家长的关注重点，也是确保国家强盛、发展，自立于世界之林的关键要素之一。希望身为儿童家长的您所疑惑的、期待的，在这本书里能够找到。

当然，因为没有“亲眼看到”您的宝宝，也没有为宝宝实施“望触叩听”或“望闻问切”，所以您一定要注意，文中的经验可以予以参考，但并不一定适合完全照搬，所以请认真聆听您家宝宝经治医生提出的诊断、建议和治疗方案。

在此，衷心祝愿您的宝宝健康茁壮地成长！

刘薇

2017年9月

第一章 新生篇	1
第一节 初生第一次	3
第二节 清洁是艺术	7
第三节 对错“老经验”	11
第四节 新生常见病	16
第五节 黄疸是麻烦	20
第二章 喂养篇	25
第一节 母乳最可靠	27
第二节 奶粉怎么用	30
第三节 辅食和断奶	34
第四节 贫血与缺钙	38
第五节 口腔的秘密	42
第三章 发育篇	47
第一节 身高和体重	49
第二节 “三围”与“三浴”	53
第三节 运动进行时	58
第四节 心理巧发育	62
第五节 校对“生物钟”	66

第四章	发热篇	77
第一节	发热的公式	79
第二节	发热的价值	82
第三节	高热的危害	87
第四节	发热与退热	91
第五节	洗浴退热法	95
第五章	咳嗽篇	99
第一节	“麻烦制造者”	101
第二节	咳嗽的“秘密”	105
第三节	“感冒”不简单	110
第四节	肺炎怎么办	114
第五节	奇怪的咳嗽	118
第六章	皮疹篇	123
第一节	自助辨皮疹	125
第二节	湿疹挺常见	129
第三节	幼儿急疹说	133
第四节	反复荨麻疹	137
第五节	出疹传染病	141
第七章	呕吐篇	145
第一节	宝宝也呕吐	147
第二节	呕吐这样做	151
第三节	紊乱与炎症	155
第四节	“多”“少”都是病	159
第五节	当心肠套叠	163

第八章 腹泻篇	167
第一节 怎样算腹泻	169
第二节 细菌性痢疾	173
第三节 秋季腹泻病	177
第四节 便秘细调养	181
第五节 腹痛有玄机	186
第九章 疫苗篇	191
第一节 第一类疫苗	193
第二节 第二类疫苗	197
第三节 病毒传染病	201
第四节 细菌传染病	205
第五节 远离传染病	209
第十章 实战篇	213
第一节 看病全指导	215
第二节 血尿便常规	219
第三节 家庭急救法	223
第四节 实用小药箱	228
第五节 旅行保平安	233

第一章 新生篇



低体重宝宝：出生体重低于 2500g 的新生宝宝

极低体重宝宝：出生体重低于 1500g 的新生宝宝

超低体重宝宝：出生体重低于 1000g 的新生宝宝

巨大宝宝：出生体重超过 4000g 的新生宝宝

早产宝宝：即未成熟儿，指妊娠期短，胎龄在 37 足周以下的新生宝宝

小于胎龄宝宝：指出生体重小于同胎龄宝宝平均体重的第 10 个百分位数的新生宝宝

大于胎龄宝宝：指出生体重大于同胎龄宝宝平均体重的第 90 个百分位数的新生宝宝

足月小样宝宝：足月出生，但出生体重低于 2500g 的新生宝宝

特别关注宝宝：如果宝宝出生体重低于 2000g 或胎龄在 34 周以下应住院呵护

第一节 初生第一次

在这个世界上，有很多令人感动的芬芳情感，比如浓烈馥郁如玫瑰的爱情，高雅怡人似兰花的亲情，淳朴真挚像茉莉的友情，当然，最伟大的，始终还是魅力深邃堪比康乃馨的——爸爸妈妈对子女的关爱与呵护。

对爸爸妈妈而言，恐怕没有什么是比孕育一个新生命更为神奇的事情了。面对呱呱坠地的宝宝，大家肯定已经做足了功课，精心准备了所能想到的全部用品——安全的奶瓶、高质量的尿不湿、柔软的被褥、精致的衣服，甚至还有婴儿床、手推车、安全椅，乃至一个精心装修的育婴室。但事实上，无论您的准备怎样充分，事到临头，总还是会有些许的手忙脚乱。

这是非常正常的现象，毕竟，宝宝的第一声啼哭、第一次吸吮、第一回排便，以及可能出现的第一次溢乳、呕吐、便秘、腹泻、皮疹、咳嗽、发热，当然，还有出生不久便会面对的黄疸、疫苗接种、身高体重增长等一系列问题……每件事都足以令毫无经验的爸爸妈妈或喜出望外，或眉头紧锁，或心惊肉跳，或无可奈何。

而这，也是这本书开篇第一章决定撰写该如何从容面对新生儿宝宝相关内容的原因，萌宝成长，一切都从初生的第一次开始吧。

好了，在这里，首先要向您提一个小小的问题，您知道什么叫“新生儿”吗？

新生儿，不就是刚出生的宝宝吗？如果这样回答，就比较片面了。在医学界，儿科习惯上将自脐带结扎起，至生后满28天这段时间，称为新生儿期。处于这一时期的宝宝，自然就是新生儿了。

对宝宝而言，这是一个非常重要的时期，因为他将离开母体的呵护，作为完全独立的个体，面对未知的生活，努力适应子宫外的陌生环境。

众所周知，一般情况下，妊娠时间越短，出生宝宝的体重就越轻，身长越短，发育越稚嫩。那么，多长的妊娠时间最为合适呢？

中国目前认为，胎龄>37周至<42足周的新生儿，为足月儿。有些国家对此定义得更为严苛，认为>39周以上的新生儿才算足月儿。所以爸爸妈妈千万不要因为想“选择好的出生日期”而刻意实施剖宫产，当心这样做可能不利于宝宝日后的健康成长！

刚出生的宝宝在离开温暖的母体时体温原本在 37°C 左右，但其自我调控体温的能力很差，如不注意保暖，体温很快会降低到 36°C 以下，因此育婴室的室温以控制在恒温 24°C 左右为宜。此外，还有许多和新生儿宝宝相关的细节，爸爸妈妈可以尝试了解一些。

多在生后 30 分钟——第 1 次排尿

新生宝宝的呼吸每分钟一般在 35 次以上，甚至可以达到 40~45 次，可能会有深浅不一、快慢不均的现象，呼吸频率在体温增高、啼哭烦躁时会明显增快，妈妈应学会观察并及时发现宝宝呼吸节律和频率的异常。

许多宝宝都是在出生半小时或生后 6 小时内排尿。如果超过 24 小时没有排尿就应当引起注意。开始时宝宝的尿量并不多，比如生后头两天尿量不过才 15~60mL/d，满月后将会增加到 250~450mL/d。

以往的建议是，宝宝出生后 12 小时左右再给他喂奶，不过现在则提倡，如无异常情况，宝宝生后半小时内即可开始哺育母乳，所以应当尽早让宝宝吸吮妈妈的乳头，帮助其开奶。

多在生后 1 小时——第 1 次哺乳

世界卫生组织建议对新生儿宝宝采取按需喂养的方式，在此期间，妈妈应注意每次哺乳前都清洁乳头、乳晕，并保持双手的干净与温暖，以保证哺乳的卫生、提高宝宝的舒适感。

哺乳的姿势可以采取以一侧手臂抱起宝宝，让其整个身躯靠近妈妈且面向乳房，将宝宝的后背紧贴妈妈的小臂和腕部，手掌拖住臀部，呈 45° 左右，以乳头触碰宝宝面颊，刺激其觅食、吸吮。

哺乳完毕，先用清洁的棉签擦拭宝宝唇边和下颌，随即将其抱起，让宝宝的头搭在妈妈的肩上，轻柔的拍打背部，待其打嗝排气后再放下，这样能降低宝宝漾奶的几率。

多在生后 12 小时——第 1 次排便

胎便的顺利排出是至关重要的，它能帮助妈妈初步判断宝宝的消化道发育是否正常，如果生后超过 24 小时一直没有排出胎便，就应当注意宝宝是否存在消化道发育畸形的可能。

宝宝排便后应及时使用温热的清水清洗臀部，以免造成臀红、肛门周围局部感染，其实柔软、清洁、吸水力强、透气性好的旧棉布做的尿布就很适合宝宝娇嫩的臀部，不过一定要做到及时予以更换。

新生儿具有觅食、吮吸、吞咽、眨眼、呕吐、喷嚏等一系列生理反射，这些均属正常现象，如果生理反射减弱或消失，不哭少动或哭声尖锐、容易激惹，就应关注有无缺氧缺血性脑病等问题。

多在生后 24 小时——第 1 次接种

出生 24 小时内，体温、体重、呼吸、心率等各项生理指标正常、精神状态良好，且无其他禁忌的宝宝需按免疫计划接种乙型肝炎疫苗、卡介苗，以便能有效预防乙型病毒性肝炎和结核病。

正常情况下接种疫苗后一般无需额外的特殊处理，但由于宝宝肌肤幼嫩，因此接种部位应注意保持干燥，不要让针孔接触到水，更不要用手指触碰、碾压，以免引发局部感染。

这一阶段应密切关注宝宝的肤色，同时尽量不要使用红窗帘、红被面、红铺盖，以免因颜色干扰，影响观察。此时足月宝宝还不应出现皮肤黄染的现象，一旦出现应排查是否为病理因素所致。

多在生后 48 小时——第 1 次洗澡

结扎后，宝宝的脐带断端 5~7 天自然脱落，在这一阶段应保持脐部的清洁，如果给宝宝洗澡，不要让这一部位沾上水，包括给宝宝使用尿布也应注意不要裹得过高，以免浸泡到脐部。

除特殊情况外，新生儿睡眠时不必刻意垫枕头，以免扭到脖子、阻碍呼吸。

俯卧位容易堵住口鼻，仰卧位一旦溢奶易引发误吸，侧卧位过久会睡偏头，所以最好每隔 4~6 小时帮宝宝变换一下睡姿。

宝宝睡眠时不建议用布带将双臂紧贴身体、两腿拉直捆好，这样并不能预防传说中的罗圈腿。捆绑过松，布带脱落后可能缠绕，造成意外伤害；捆绑过紧，则导致血运不畅，甚至增加胸腹压力，影响宝宝的呼吸。

多在生后 72 小时——第 1 次黄疸

一般生后 48~72 小时，宝宝可以出现较轻的皮肤黄染（本章第五节会有较为详细的讲解），在排除病理因素外，基本考虑为生理性黄疸。此外，注意不要让宝宝养成一哭就抱，过度依赖的不良习惯。

如果已经给宝宝喂养母乳 72 小时，宝宝的粪便依旧带有明显绿色，或者尚未完全转变成棕黄色或金黄色，应考虑到母乳量可能不足，并排查宝宝胆汁是否过于黏稠等异常状况。

宝宝天天都重复着吃饱了就睡的生活模式，每天只有几个小时的觉醒状态，此时妈妈应当抓住时机轻柔地抚触宝宝，这样做将有助于提高小家伙的免疫力并有利于其身心健康。

TIPS：新生宝宝环境说

婴儿室的温度、湿度要保持恒定，室温维持在 22~24℃，相对湿度则以 60%~65% 为宜。室内应阳光充足，空气流通，每日上午和下午最好能开窗通风 2 次，并让阳光中的紫外线充分照射进来，开窗通风时应将新生宝宝抱到其他屋内，待通风结束、室温回升后再抱回来。

新生宝宝每天的睡眠时间平均大约为 16 小时，如果睡得不够、睡不踏实、昼夜颠倒，效果就会大打折扣。应注意挑选合适的睡具、被褥与睡床，千万不要堵住口鼻，及时为宝宝更换积有尿便的尿布，为其选择纯棉质地的衣服，以确保宝宝有一个舒适的就寝环境。

第二节 清洁是艺术

我曾经听到过不少第一次做妈妈的朋友们私底下有过这样“甜蜜的抱怨”，她们常说，“原来怀孕时觉得紧张、辛苦，甚至会提心吊胆，没想到等生下宝宝来以后才发现，还不如让他待在肚子里面省心呢！”

这固然是玩笑话，却也反应了初为人母的女士们在面对新生宝宝时的手足无措。的确，别看宝宝那样娇小，可是全身上下的“构造”，还真是什么都不比爸爸妈妈的少啊。

清秀的眼睛、小巧的鼻子、精致的耳朵、柔软的嘴唇……在这世界上，可能再也没有比新生宝宝更为娇嫩的人儿了，可偏偏有时候在新生宝宝的脸上会有眼屎、鼻涕、耳垢、口唇皲裂来捣乱，那么新手妈妈们该如何为新生宝宝做好五官清洁工作呢？

五官清洁——眼睛

眼睛是视觉器官，由眼球和眼的附属器官组成。眼睛的视力是在宝宝出生后几个月内逐渐形成并得到完善的，比如在生后第一个月，宝宝仅能看到20~30cm以内的鲜艳物体。

正常情况下，人眼皮里的睑板腺会一刻不停地分泌一种像油脂一样的液体，通过眼皮的眨动涂在眼皮的边缘上，对眼睛起到保护作用。睡着时，积累起来的油脂和白天进入眼睛里的灰尘、泪水中的杂质等混在一起，就会形成眼屎，过多的眼屎可能会引发炎症、影响视力。

如果发现新生宝宝的眼角存在眼屎，妈妈应初步判断一下是属于因“上火”造成的眼屎，还是病理性眼屎，又或者是正常的生理性眼屎。那妈妈究竟该怎样予以判断呢？

如果宝宝是因为“上火”导致的眼屎增多，那么往往会伴有大便干燥、小便赤黄、舌苔厚腻等表现，常喝配方性奶粉的宝宝“上火”状况相对较多，因此最

好能坚持母乳喂养，哺乳的妈妈自己也要多吃新鲜的水果、蔬菜，以便帮助宝宝清火。

而如果是病理性眼屎增多，宝宝大多会伴有眼睛结膜充血、刺痒、红肿，其他情况下，如眼睛里进了飞虫、灰尘等异物，或者存在倒睫，又或者遭遇了先天性泪囊炎，宝宝也会感到眼部明显不适，应尽快带宝宝去医院眼科检查，并遵医嘱使用滴眼液点眼。

倘若是正常的生理性眼屎，一般不用特殊处理，必要时可以使用消毒纱布或无菌棉签蘸上微量的温开水、无菌生理盐水为宝宝清洗眼部周围即可。

五官清洁——鼻子

鼻子是呼吸的孔道，新生儿宝宝每分钟呼吸次数偏快，呼吸表现为幅度深浅不均、速率快慢不均，不过他对母乳的香气却情有独钟，感受灵敏，并会表现出喜爱之情。

新生宝宝的鼻腔狭窄，位置较低，黏膜脆弱而柔嫩，血管较多，没有鼻毛，因此鼻腔的加温加湿作用较差，容易引起鼻黏膜肿胀，造成阻塞，从而影响到吸奶，引发烦躁不安、呼吸困难，进而有发生窒息的危险。

如果新生宝宝的鼻腔里有鼻涕，妈妈应先粗略判断鼻涕的性质，然后加以处理。清亮、量很少的鼻涕大多是一过性的，无需特殊处理；清亮、量较多的鼻涕，应注意有无上呼吸道感染，同时可使用缠裹严紧的无菌棉签轻轻将宝宝鼻腔中的鼻涕蘸出。

对于黏稠、阻塞鼻腔且影响到新生儿宝宝吃奶的鼻涕则应遵医嘱，在宝宝进奶前使用滴鼻药，如滴药后好转不明显，则应再次就诊。如果新生宝宝的鼻内分泌物没有及时得到清理，一旦干燥，就会结成痂，所以更应保持婴儿室适宜的温度与湿度。

对于宝宝的鼻痂绝不能使用金属物硬往外掏拽，那样可能会伤害到宝宝的鼻黏膜。如果鼻痂较小，可用无菌棉签蘸温水浸润，也可用棉签蘸少许无刺激性的油脂涂抹，待鼻痂湿润或软化后取出即可；如鼻痂较大，则需医生帮忙取出。

五官清洁——口唇

口唇由皮肤、口轮匝肌和黏膜构成，是语言、吞咽、咀嚼等功能性器官，还具有保护口腔、吃东西、协助发音、表达情感、表现形象等诸多功能。

临床上经常通过观察口唇的变化来诊察内脏器官之病变。如果新生宝宝口唇颜色青灰，应特别注意呼吸系统疾患；口唇发绀，当心心血管系统疾病；口唇发黑，可考虑消化系统问题及中毒；口唇皸裂，则可能存在脱水情况；口唇有裂隙裂开，即为先天性畸形唇裂的表现。

如果宝宝的口唇存在干燥、皸裂的现象，可能是与周围环境比较干热、宝宝进水过少、穿衣盖被过多、排尿和汗液分泌过多、存在腹泻等因素有关，此时宝宝眼窝、前囟可能会微陷，尿色偏黄，周身皮肤也相对比较干燥，但也可能是维生素、微量元素失衡所致。

对于脱水所致的口唇皸裂，妈妈应当注意调节室内温度和湿度，增加宝宝的饮水量，适当减少穿衣及盖被，哺乳后注意将口唇上的残留液体用干净、柔软的棉布棉签擦拭干净，同时注意观察宝宝的排便性质及次数，进一步查找原因。

对于口唇干燥较为严重的宝宝，可选用没有染料、色素、香精、添加剂、防腐剂等成分的护唇油护唇膏，或者是纯天然的香油，在哺乳、喂水、洗脸后，以无菌棉签蘸取少量护唇油膏涂抹在宝宝的唇部，对于仍无好转者，需到医院就诊。

五官清洁——耳朵

耳包括外耳、中耳和内耳三部分。生后2周左右，宝宝就能辨别妈妈的声音并作出反应，尤其会注意聆听近旁10~15cm处发出的声响，在3月龄内可能因高音量的噪声而被吓哭。

新生宝宝的咽鼓管较宽、直、短，呈水平位，一旦遭遇鼻咽炎，病原菌容易延此途径侵犯从而引起中耳炎。由于不会表达自己的不适，耳痒或耳痛，宝宝都会采用哭闹、抓耳等方式来提醒妈妈。当宝宝哭泣或呛奶时，眼泪或乳汁很可能顺势流入耳道，造成耳道的炎症。

尽量不要经常自行清理宝宝耳道内的耳垢，因为宝宝的头部不容易固定，很