

适合0~3岁孩子的家庭

# 超级父母 VS 绝对宝贝

Super parent VS Utter Baby

米苏 主编

## 健康护理



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 超级父母 VS 绝对宝贝

Super parent VS Utter Baby

## 健康护理

● 米苏 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

## 图书在版编目(CIP)数据

健康护理/米苏主编. — 北京: 电子工业出版社, 2010.7

(超级父母VS绝对宝贝)

ISBN 978-7-121-10939-3

I. ①超… II. ①米… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第093823号

责任编辑: 高洪霞

印 刷: 北京画中画印刷有限公司  
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 9 字数: 260千字

印 次: 2010年7月第1次印刷

印 数: 5000册 定价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

# 目 录

## Contents

- 用心呵护这手心儿里的宝 / 5
- 贝贝，妈妈陪你健康成长 / 18
- 谦儿健康生活的小插曲 / 31
- 掌上明珠——可爱的樱桃小公主 / 41
- 宝贝，你的快乐健康是我最大的安慰 / 54
- 好好发烧记（附：家庭必备宝宝药箱） / 67
- 杨娃娃的快乐时光 / 76
- 幼儿生病小贴士 / 87
- 幸福妈妈快乐宝儿 / 98
- 笑孝妈的护理真经 / 108
- 头痛医头脚痛医脚 / 122
- 我家的健康故事 / 141

宝宝常见病护理的心得体会 / 150

这半年的曲折故事 / 162

细心妈妈，做孩子健康的保护神 / 174

附录：了解我们的家庭药箱 / 199

# 护理目录

## Subject Index

### 小心翼翼地靠近新生儿时期

然儿家：新生儿黄疸 / 5

从容面对新生儿吐奶 / 7

谦儿家：出生时的红屁屁 / 31

月科里的黄疸 / 32

甜雨家：得了尿布疹 / 54

杨娃娃家：爸爸的话：闺女降生了 / 76

妈妈的话：在医院的日子 / 76

妈妈的话：月子里 / 77

### 鏖战感冒、发烧

贝贝家：贝贝第一次发烧 / 20

八个月时急疹 / 34

樱桃家：发烧护理 / 44

甜雨家：宝宝感冒了 / 56

- 好好家：2009年7月3日 揪心的周五夜晚——高烧 / 67
- 2009年7月4日 焦躁的周六——不吃药不吃饭 / 68
- 2009年7月5日 恼人的周日——咳嗽喷嚏加剧 / 69
- 2009年7月6日 略有好转的周一 / 70
- 2009年7月7日 大大好转的周二 / 70
- 2009年7月8日 痊愈的周三 / 71
- 杨娃娃家：娃娃发烧了 / 80
- 乐乐家：感冒：最常见病之一 / 87
- 晨晨家：孩子发烧一定要打吊瓶吗 / 98
- 笑孝家：发烧的护理 / 108
- 预防感冒 / 109
- 语谦家：发烧、起疹子再腹泻，一波三折 / 142
- 咻咻家：倍受煎熬：咻咻与幼儿急疹战斗的七天 / 150
- 发热宝宝儿童医院看病小贴士 / 153
- 小米家：我用小偏方治好了孩子的感冒 / 174
- 孩子发烧抽搐时怎么办 / 178

## 攻克湿疹

- 谦儿家：三月时的湿疹 / 33
- 甜雨家：湿疹又找上门来 / 54

## 决战腹泻

谦儿家：秋季腹泻 / 36

笑孝家：腹泻 / 110

## 应对那一些炎症

然儿家：秋季口角炎 / 8

与腮腺炎过招 / 9

最可怕的急性喉炎 / 10

贝贝家：贝贝第一次得肺炎 / 23

## 会战夏天的那些事儿

甜雨家：让宝宝远离痱子 / 57

乐乐家：夏季谨防脓疱疮——乐乐经历 / 89

## 不容忽视的生活细节

然儿家：新鞋惹的祸 / 11

小心保护好孩子的眼睛 / 12

贝贝家：贝贝第一次出牙牙 / 22

贝贝第一天上幼儿园 / 25

樱桃家：吃药不怕，打针不哭 / 43

断奶 / 44

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 过敏护理               | / 46  |
| 杨娃娃家：娃娃贫血、缺钙       | / 79  |
| 晨晨家：警惕孩子意外受伤       | / 100 |
| 我的疏忽差点害儿子洗胃        | / 101 |
| 笑孝家：爽身粉            | / 111 |
| 口气                 | / 112 |
| 补钙                 | / 113 |
| 淋巴结                | / 114 |
| 语谦家：小黑虫惹的祸！        | / 141 |
| 虚惊一场：女儿起马牙         | / 143 |
| 小米家：虚惊：一枚发夹引发的深夜急诊 | / 186 |
| 事故频发，小米摔得满嘴是血      | / 188 |
| 带小宝宝坐飞机的经验分享       | / 193 |
| 带小宝宝坐火车的经验分享       | / 195 |

## 带宝宝看病的故事

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 杨娃娃家：第一次出门“旅行”    | / 78  |
| 卡介苗检查             | / 79  |
| 笑孝家：第一次打点滴没哭，饿得直哭 | / 115 |

## 病例小档案

乐乐家：简单介绍其他生病经历 / 92

婴儿黄疸 / 湿疹 / 幼儿急疹 / 疝气 / 水土不服

小米家：一岁小米的病历小档案 / 182

笑笑家：四个月，笑笑从鹅口疮、感冒、积食、发烧到腹泻生病二十天 / 122

九个月，终于确诊是夏季热（2007-05-28 00:38:21） / 125

十一个月，笑笑发烧的中医疗法（2007-07-23 21:33:45） / 128

一周岁，笑笑 HIB 疫苗后发烧了（2007-08-16 20:34:10） / 128

十三个月，中医 PK 西医一次胜利的战役（2007-09-03 15:53:05） / 131

十三个月，盗汗是因为缺钙（2007-09-20 14:20:48） / 132

十九个月，内服外敷加食疗，三管齐下治咳嗽（2008-03-16 15:46:57） / 133

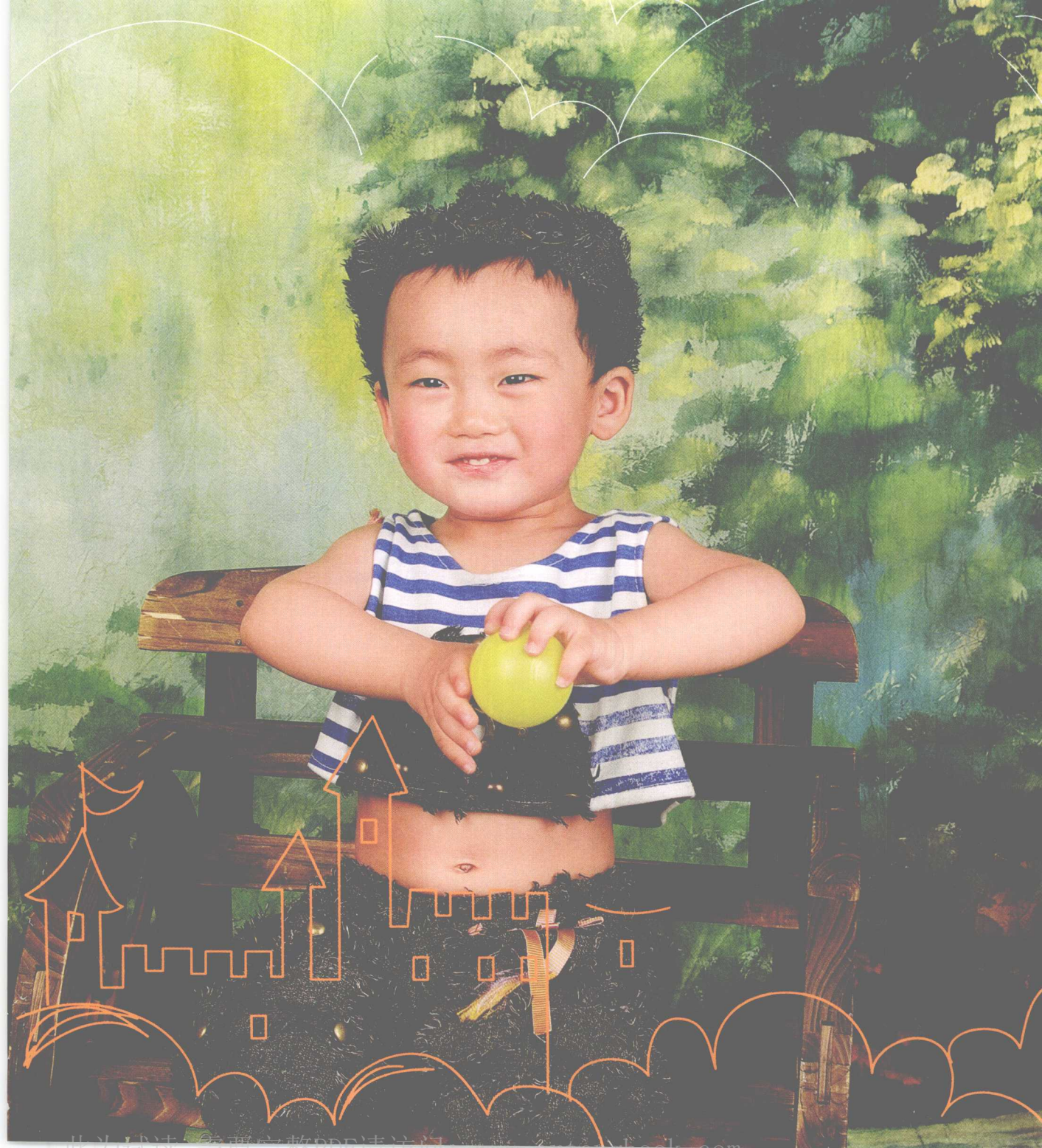
两岁零十个月，笑笑得的是过敏性支气管炎（2009-06-09 00:04:02） / 134

## 家庭必修兵法

家庭必备宝宝药箱 / 67

有限的钱买最好的保险 / 190

宝贝，妈妈会让你快乐健康地成长 / 58





姓名：孙敬然

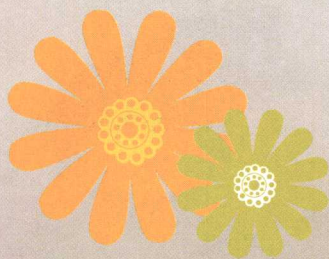
昵称：然儿

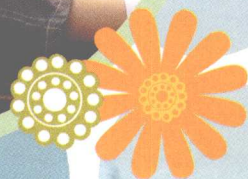
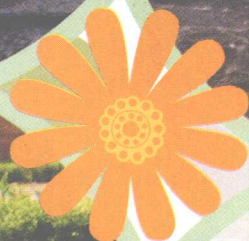
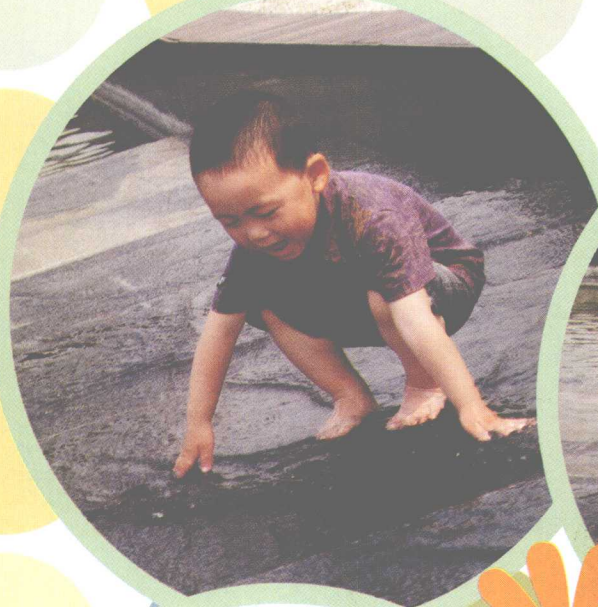
性格特点：有时活泼好动，有时安静内向

喜好：看书、唱歌、搭积木、跳舞

对然儿的祝福：然儿，我的心肝宝贝，你就这么一天天地长大了！但在妈妈眼里，你永远都是我手心儿里的那块宝，妈妈希望你健康快乐地成长！开心阳光每一天！







# 用心呵护这手心儿里的宝

## ——晒晒我家的健康故事

文 / 然儿妈妈

然儿是在我和然儿爸精心设计的育人计划中，如期来到我们身边的。得知小家伙在我肚子里扎根的一瞬间，那种幸福和喜悦的感觉无以言表。接下来，我每天用心来感受小东西在我肚子里一天天长大，一点点变得强壮有力……经过十个月的漫长等待，终于迎来了和宝贝见面的那一天。看到这个粉嫩娇小的小儿，做母亲的所有温情都情不自禁地迸发出来，于是，我悄悄地在心里说：“从此，他就是我手心儿里的宝，我要用我的全部身心来呵护他、疼爱他，让他成为这个世界上最幸福的宝贝！”

转眼间，我手心儿里的这块宝已经两岁半了，一路走来，有很多快乐，也有过很多困惑，头疼又棘手的育儿问题也没少上门来烦我。我们陪伴然儿一起，一边尝试一边摸索，把困难一一克服，问题一一战胜，现在再回过头来看看曾经走过的路，曾经的那些困惑也变成了一笔宝贵的财富，留在我对然儿成长的记忆中，抹也抹不掉。

### 新生儿黄疸

然儿出生以后，我们遇到的第一个问题就是“新生儿黄疸”。而新生儿黄疸作为新生儿常见的一种症状，究竟对宝宝有没有危害，到底是不是需要治疗，也是使许多年轻父母感到十分困惑的一个问题。

然儿出生的第二天，大夫测试出他的黄疸指数比邻床的孩子高出许多，问情况，大夫说没

什么大碍,但十四天以内一定要褪干净,否则需要来医院复查。因为,黄疸有生理性和病理性之分,部分病理性黄疸容易导致中枢神经系统受损,产生胆红素脑病,所以要加强对新生儿黄疸的临床观察,尽快找出原因,及时治疗。

而且,病理性黄疸发生的原因比较多,首先比较常见的就是新生儿溶血。我恰恰就是O型血,而老公是A型血,正是属于那种易发新生儿溶血的类型,所以我们难免有些紧张和担心。出院后,在家里一天天掐着指头算日子,瞪着眼睛观察然儿的黄疸情况,好不容易熬到第十四天,仍然没有一点褪下去的迹象,于是,我胡思乱想的毛病又开始作祟了,也不管自己还没有出月子,就抱着孩子去医院复查。到了医院,用仪器一测,结果还是高出许多,到门诊咨询,大夫只扒开衣服瞧了一眼,就说:“明显的病理性黄疸,住院吧!”我问:“住院怎么治?”人家不耐烦地说:“用药,再照照蓝光。”可我的儿子才这么小,就让他遭受打针吃药的痛苦,我真是舍不得,赶紧问老公怎么办。他也没了主意,说先回来商量商量再决定吧!后来,问了周围好多有孩子的父母,都说挺正常的,有不少都是等到出了月子才褪的呢!有的建议我把母乳停了,说有一种母乳性黄疸,让孩子暂时不吃母乳。

听说让孩子多晒太阳,对黄疸的消退有好处。于是一见到有阳光,我就抱着儿子,坐在家里那宽大的窗台上晒太阳。虽然常常晒得我浑身冒汗,但一想到对孩子有好处,就算再晒我也能忍受。爸爸还提供了—个民间的土方:“把金子洗干净,放在水里煮,然后给孩子喝金子水。”还说我小时候黄疸也很严重,我的奶奶就是这么做的,结果很快就好了。怕老公反对,趁他不在家,这个办法我也偷偷地用了。慢慢地,也不知道究竟是哪个办法起了作用,日子一天天过去,儿子的黄疸也一天比一天减轻,出了月子基本上就看不出来发黄了。

不过儿子的黄疸刚好,就听说我们楼里一个比他出生早一个月的孩子,先天性胆道闭锁,一直被当成黄疸来治疗,结果把孩子的病给耽误了。

一边庆幸,没有听信大夫所说,让儿子在医院遭受那住院的折磨,一边又有些后怕,万一当时真有什么问题,把儿子给耽误了,那我不得肠子都悔青啊?但不管怎么说,我都是幸运的!

想想我们被新生儿黄疸所困扰的这三十天的经历，现在依然能感受到当时的那种担心、那种紧张、那种不安、那种无助。第一次深深地体会到，有了孩子后，不奢求别的，孩子健康、快乐，就是父母最大的幸福！

## 从容面对新生儿吐奶

新生儿吐奶算是一个很普遍的问题了。虽然在一些有关育儿方面的书籍上得知，宝宝的胃呈水平位、容量小，所以小儿吐奶其实是很正常的事，根本不用大惊小怪。但一旦被自家的宝宝摊上了，每个做妈妈的还是会有些担心，希望可以找到一些有效的方法，来尽快解决这个棘手的问题。

然儿才两个多月时，小家伙开始有了他的吐奶经历，后来几乎成了家常便饭，严重时甚至呈喷射状往外吐，看到这个娇小的小人儿一到吐奶时自己无能为力又难过的样子，真是让我心疼又担心，因为我知道，宝宝一旦长期这样吐奶，很多营养身体就无法摄取，时间长了，肯定会影响孩子的正常成长。

为了解决这个棘手的问题，我查了许多资料，也问了许多有孩子的朋友，他们都说遇到过类似情况。当时听到的最多的解决办法是“拍嗝”：告诉我每次给孩子喂完奶后，都要给他拍嗝，一般只要宝宝打出嗝来，再吐奶的可能性就不大了。从那时起，每次吃完奶，拍嗝便成了头等大事。

方法：孩子还太小，他自己还不能竖起头来，需要大人抱起后，一只手托着他的头，一只手轻轻抱住宝宝的腰，轻轻地把他竖起来，让他的头依偎在你的肩膀上，然后用托头的那只手，轻轻地拍拍宝宝的背，拍几下，等宝宝的胃反上吃饭时进去的空气，把嗝打出来就好了。用了这个方法之后，效果真的不错，只要拍出嗝来，吐奶的几率降低了好多，但也有拍不出来的时候，任你抱着他折腾得满头大汗，他就是不打嗝，也只能束手无策。

姥姥的窍门：然儿小些时候，每次喝完奶、拍完嗝以后，姥姥都会让他侧卧一会儿，然后