

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

孩子生病妈妈 怎么做

有了这本书妈妈就能做到
孩子小病不出门
大病能护理
省钱又省心

0~6岁儿童疾病家庭护理手册



周忠蜀 编著

- ★ 医学博士
- ★ 主任医师
- ★ 中日友好医院儿科主任
- ★ 北京大学医学部教授
- ★ 中国协和医科大学博士生导师

双色
图文版



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



孩子生病妈妈 怎么做

周忠蜀 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孩子生病妈妈怎么做/周忠蜀编著. —北京: 中国人口出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5101-1792-3

I. ①孩… II. ①周… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113936号

孩子生病妈妈怎么做

周忠蜀 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	100千
版 次	2013年9月1日第1版
印 次	2013年9月1日第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1792-3
定 价	28.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

前言



在儿童时期，由于孩子体质较弱，生病在所难免。孩子生病则会牵动所有家庭成员的心。我们经常看到许多父母在孩子生病时不知所措：由于缺乏一些基本的医学常识，有的父母为孩子一点小病而多处求医，引来不必要的过度医疗；也有的父母由于忽视了孩子的病症而延误治疗时机。

现在，到医院看病难、看病贵是一个普遍的社会现象。不管是大医院还是小医院，儿科永远人满为患。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……没有一处不需要排队的。看病不仅不方便，还给家庭增加不少负担。况且，带孩子去医院看病还要担心交叉感染问题。其实，不是所有的疾病都必须去医院治疗的，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。

孩子生病时，更多的时候是妈妈在身边照顾，孩子在柔弱无助时也最希望得到妈妈的安慰和照顾。妈妈是孩子最好的医生和老师，妈妈知道该怎样爱护孩子，也能教会孩子怎样爱护自己。对于其他家庭成员而言，爸爸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耗费精力的工作，但是他们的鼓励和辅助无论是对孩子还是妈妈来说都是巨大的支持。帮助生病的孩子恢复健康，是全家人通力合作进行的一场歼灭疾病的“战争”。

妈妈是孩子最好的医生

本书针对儿童疾病家庭护理这一中心内容，对0～6岁儿童易患疾病进行了系统的介绍。详细阐述疾病的病因、症状、护理和预防的方法。同时，还告诉妈妈怎样带孩子求医问药和基本的家庭护理常识，并介绍了常见的儿童意外伤害的急救措施及儿童用药的相关知识，让妈妈们能够了解相关的医学基础知识，以便及时发现孩子的病情，在医院更好地与医生进行沟通，在家进行科学的护理及预防，为孩子的健康保驾护航。同时，本书第二章的树状表列举了一些儿童常见疾病的症状，妈妈们可以根据孩子的症状初步判断孩子患了哪种疾病，以便做好相应的处理。

儿童时期孩子体质比较娇弱，生病是正常现象，只要妈妈在孩子未病时积极预防，生病时用心护理，孩子一定会拥有健康的好身体。

目 录



第一章 妈妈应学会求医问病和家庭护理常识

妈妈要学会求医问病····· 2	给孩子补充足够的水····· 6
何时需要就医····· 2	宠爱生病的孩子不是错····· 7
需要立即就近急诊的情况····· 3	孩子发热妈妈怎么做····· 7
向医生陈述什么····· 4	护理建议····· 9
应该向医生询问的事项····· 5	饮食建议····· 10
妈妈要学会护理孩子····· 6	
孩子想吃什么就尽量满足他····· 6	

第二章 妈妈应及早发现孩子患病情况

发热····· 12	耳部异常····· 23
咳嗽（不发热）····· 14	生殖系统异常····· 24
呕吐····· 14	
腹痛····· 16	
腹泻····· 18	
便秘····· 19	
皮肤异常····· 20	
眼部异常····· 22	
鼻部异常····· 23	



第三章

妈妈应会的疾病防治知识

新生儿疾病·····	26
新生儿脐炎·····	26
先天性胆道闭锁·····	27
先天性巨结肠症·····	28
鹅口疮·····	30
呼吸系统疾病·····	31
上呼吸道感染·····	31
急性喉炎·····	34
急性支气管炎·····	35
肺炎·····	37
支气管哮喘·····	39
消化系统疾病·····	43
呕吐·····	43
便秘·····	47
先天性肥厚性幽门狭窄·····	49
肠痉挛·····	50
小儿腹泻·····	52
寄生虫病·····	54
营养性疾病·····	56
营养不良·····	56
肥胖症·····	58
佝偻病·····	60
营养性锌缺乏症·····	62



营养性缺铁性贫血·····	64
传染性疾病·····	67
水痘·····	67
麻疹·····	69
风疹·····	71
幼儿急疹·····	73
手足口病·····	75
传染性单核细胞增多症·····	76
流行性腮腺炎·····	78
病毒性肝炎·····	80
猩红热·····	82
小儿结核病·····	84
百日咳·····	87
心血管系统疾病·····	90
先天性心脏病·····	90
泌尿系统疾病·····	92
肾病综合征·····	92
泌尿系感染·····	93

神经系统疾病·····	96	鼻窦炎·····	114
癫痫·····	96	鼻后滴流综合征·····	116
遗尿症·····	98	麦粒肿·····	117
结缔组织疾病·····	99	中耳炎·····	119
川崎病·····	99	急性结膜炎·····	122
		腺样体肥大·····	123
皮肤疾病·····	101	婴幼儿常见外科疾病·····	125
痱子·····	101	先天性肌性斜颈·····	125
湿疹·····	103	隐睾·····	126
荨麻疹·····	105	疝气·····	127
脓包疮·····	107	肠套叠·····	128
尿布皮炎·····	109	肠梗阻·····	130
		急性阑尾炎·····	132
五官科疾病·····	111	妇科疾病·····	135
龋齿·····	111	外阴阴道炎·····	135
鼻衄·····	112		

第四章 妈妈应学会意外事故急救知识

儿童意外急救常识·····	138	冻伤·····	143
孩子发生意外，应如何急救·····	138	烧伤、烫伤·····	144
心肺复苏术·····	139	扭伤·····	146
常备急救物品·····	141	摔伤、跌伤·····	147
		中暑·····	149
婴幼儿意外事故处置		溺水·····	150
方法·····	142	猫、狗咬伤·····	151
触电·····	142	蚊虫叮咬伤·····	153

眼内异物·····	154	误服药物或毒物·····	161
咽部异物·····	155	煤气中毒·····	162
气管异物·····	156	食物中毒·····	163
果冻引发窒息·····	158	手指夹伤·····	165
异物入耳·····	159	颈部、头部撞伤·····	166
咬断体温计·····	160		

第五章 妈妈应了解儿童用药知识

儿童用药常识····· 168

妈妈的急救百宝箱····· 168

儿童服药的几种常见剂型····· 169

关于儿童服药的几点提示····· 170

如何提高孩子用药的

依从性····· 171

儿童常用退热药有哪些····· 171

孩子用药的几个误区····· 172

如何给孩子喂药····· 173

儿童用药常见问题····· 174

为什么孩子要慎用滋补品····· 174

如何避免孩子误吃药物····· 174

孩子误服药物或毒物后

应如何处理····· 175

药物处理后孩子体温仍未下降

该怎么办····· 176

哪些药物可能造成儿童药物性

耳聋····· 176

哪些药物对孩子肾功能

有损害····· 177

新生儿为什么忌用退热药····· 178

孩子感冒怎样治疗····· 178

孩子感冒时应如何

选择中成药····· 179

如何正确选用儿童止咳药····· 180

如何给孩子点眼药····· 180

为什么孩子患皮肤病

要慎用激素类药膏····· 181

如何给孩子科学补锌····· 182

补充铁剂时有什么

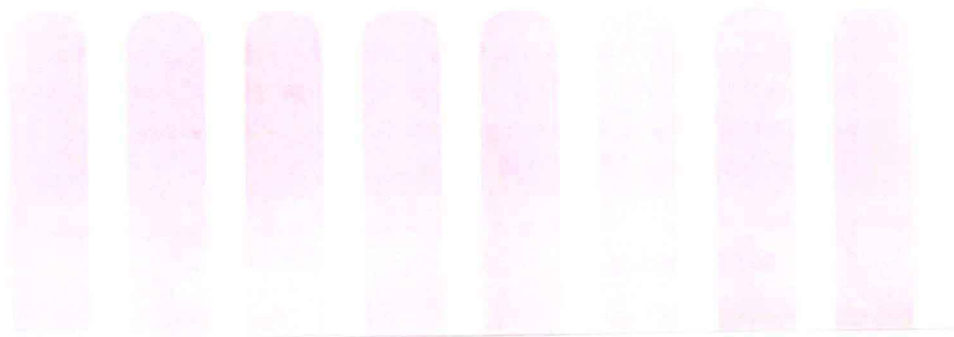
注意事项····· 183





第一章

妈妈应学会求医问病和
家庭护理常识



妈妈要学会求医问病

有的妈妈只要发现孩子身体状况异常，就立刻急得像热锅上的蚂蚁，马上带孩子去医院。其实，这是不理智的。你要学会先判断孩子的病情再决定是否需要去医院就诊，还要学会怎样与医生沟通，这样才有助于尽早给孩子确诊并采取相应治疗措施。



何时需要就医

孩子生病，父母着急担忧的心情是可以理解的，但是，不是所有的疾病都需要马上就医，很多疾病只需要在家护理得当就能够恢复健康。不过，当孩子出现以下体征时，你应该而且必须带他去医院就医：

发热

- 孩子发热高于 39°C 。
- 孩子发热嗜睡，伴有暗红色皮疹、脓包或其他明显的疾病体征。
- 孩子发热并伴有抽搐或者孩子有惊厥病史，此次体温又上升时。
- 孩子发热并伴有颈部强直、头痛。
- 孩子体温低于 35°C ，同时皮肤凉、嗜睡、精神萎靡。
- 孩子发热中体温骤降后又突然上升。
- 孩子发热高于 38°C 持续 3 天以上。



达人妈妈实战攻略

有的妈妈发现孩子出现高热就担心会烧坏脑子或引起肺炎，于是赶紧带孩子去医院。其实发热本身如果没有引起高热惊厥，就不会对人体任何部位造成损伤。但是，引起发热的原因则可能造成肺炎、大脑炎或者身体其他部位损伤。当高热达到一定程度，一般超过 39°C ，就有可能导致大脑紊乱，出现高热惊厥，这就可能引起孩子大脑损伤了。所以，只要避免出现高热惊厥，发热是不会对孩子造成伤害的。

呕吐

- 孩子呕吐 6 小时以上。
- 孩子持续剧烈呕吐。
- 孩子呕吐伴有眩晕、恶心以及头痛症状。
- 孩子恶心、呕吐并伴有右腹疼痛。

腹泻

- 孩子腹泻 6 小时以上。
- 孩子腹泻伴有腹部疼痛、发热或任何其他疾病体征。

食欲不振

- 孩子突然拒食或者小于 6 个月的孩子体重不增，生长速度减慢。
- 孩子平时食欲旺盛却突然拒食并且精神不好。

疼痛与不适

- 孩子头痛、恶心并伴有眩晕。
- 孩子自诉看不清东西，并且近期他的头部有过外伤史。
- 孩子每隔一段时间就感到腹部绞痛。
- 孩子右侧腹部疼痛并伴有恶心、呕吐。

呼吸困难

- 孩子用力呼吸，在每次吸气时，肋骨之间都会明显地见到凹陷。

需要立即就近急诊的情况

如果发生以下情况时，一定要叫救护车或用汽车将孩子送到最近的医院急诊：

- 孩子呼吸暂停。

- 孩子呼吸困难并伴有口唇青紫。
- 孩子丧失意识。
- 孩子创伤严重，伤口很深并大量出血。
- 孩子受到严重的烧伤或烫伤。
- 怀疑孩子发生了骨折。
- 化学物质进入孩子眼中。
- 孩子眼睛或耳道受伤。
- 孩子被动物或毒蛇咬伤。
- 孩子误服有毒物质。

向医生陈述什么

在医院与医生沟通时，医生首先要向你了解一些孩子发病的情况，这样不仅有助于医生的诊断，而且有助于医生判断疾病或创伤的严重程度。医生掌握的信息越多越好。如果你担心会漏掉什么问题，可以事先在纸上记下你认为有价值的任何情况。医生很可能需要了解以下情况：

- 孩子的年龄。
- 孩子的体重。
- 孩子是否发热；如果是，多少度；发热持续多久了；期间是否有体温波动；如果是，波动情况是怎样的。



- 孩子是突然发热吗？
- 孩子是否有过惊厥？如果是，抽搐持续了多久？
- 孩子有无呕吐？
- 孩子腹泻吗？
- 孩子有没有说哪个部位疼痛？
- 孩子有没有说他头晕或者看不清东西（尤其是近期头部有过外伤史的孩子）？
- 孩子是否曾丧失意识？
- 孩子是否按时吃了饭？最近 3 小时内他是否吃过任何东西？

应该向医生询问的事项

在医院，医生会给孩子做相应的检查，根据检查结果诊断孩子的病情并提出治疗方案。在这期间，你有什么不明白的或者想知道的问题都可以问医生，直到得到合理的解答为止。这样有助于你护理孩子。下面的问题是一般情况下你需要向医生询问的：

- 详细了解孩子的病情。知道可能有的并发症及需要注意的危险情况。
- 对医生给孩子开的药要了解其详细信息：如饭前还是饭后服用，它的不良反应是什么，在服药期间有什么注意事项等。
- 如果孩子反复出现某种情况，例如，嗓子疼或者长疖子，该怎么处理。
- 向医生请教家庭护理的要点。
- 如果孩子有慢性病，要向医生询问你在家该做些什么来改善病情。
- 如果孩子患了传染病，要向医生询问孩子疾病的传染期和隔离期，以及注射疫苗的免疫期（以保护已经与孩子接触了的亲友）。

妈妈要学会护理孩子

对生病孩子的护理并不需要多么高深的理论和任何特殊的技巧，只要你满满的爱就足够了。只要父母用心护理孩子，基本不会发生什么意外。即使孩子的病情发生变化，一直在身边照顾他的你也一定会有所察觉。如果你实在焦虑不安，就带着孩子去看医生吧。如果医生给他开了药，你应该确保孩子遵医嘱按时服用每一种药，并努力掌握护理的每一个要点。生病的孩子往往悲观、胆怯，这就需要你以乐观开朗的姿态陪在他身边，安慰他，照顾他。



孩子想吃什么就尽量满足他

大多数发热的孩子都没什么胃口，不想吃东西，所以这时候你也不要强迫他吃那些他不想吃的东西。只要他有足够的水分摄入，即使吃得很少，一两天之内绝对不会有问题的。等孩子恢复健康时，他的食欲自然会好起来。一旦他有胃口了，只要是孩子喜欢吃的东西，就让他吃好了，这样有助于热量的摄入。但是需要注意的是，给生病孩子的饮食应该尽量做得清淡一些。



给孩子补充足够的水

在孩子生病时并且没有食欲的情况下，让其尽可能地多饮水是十分必要的。正在发热的孩子每天每千克体重至少应该摄入 100 ~ 150

毫升水。如果伴有呕吐或腹泻时，饮水量应该增至每天每千克体重 200 毫升。让孩子尽可能多次喝水，既有利于退热也有利于排毒，如果是大一点的孩子，可以在他的床头放一杯水，并不时提醒他喝一些。

宠爱生病的孩子不是错

当孩子生病时，你可以允许他在床上玩那些平时不让他床上玩的玩具，为了防止床单被弄脏，你可以在床上铺一张足够大的塑料布。

在这个时期你应该让自己精神放松一些，并降低对整洁的要求。不要因为孩子把家里弄得乱糟糟而责怪他。坐下来与他共度一段时光，给他讲讲故事，与他一起做游戏吧。

孩子生病时，你也可以适当延长他看电视的时间，也可以给他买一些玩具，每过一段时间就拿给他一个，这些都能转移他的注意力，让他不再感觉那么难受。如果孩子的病不严重，也没有传染性，可以邀请他的小朋友们来家里和他一起玩一会儿。

如果孩子不愿意总是躺在床上，可以在天气好的时候带他出去走一走，即使此时还有点发热也没关系。但是，注意不要让他活动太久，以免他会感到疲乏。

孩子发热妈妈怎么做

如果孩子发热，需要对他进行特别的护理。

减少衣服和被子

孩子发热时，室温最好控制在 25℃ 左右，尽量让孩子穿宽松的衣服，如果孩子是卧床休息，只要给他盖个薄被子就可以了。捂得太多反而不容易散热，可能使体温升得更高。如果孩子出汗了，要记得随时给他更换干爽的衣服。如果孩子在发热过程中感觉寒冷，可以暂时给他增加厚一点的衣服，等寒冷的感觉过去后再把增加的衣服脱下去。

补充足够水分

补充水分的重要性自然不需再提。要给孩子尽可能多喝水，这样可以缓解发热的症状。如果孩子没胃口，可以适当用果汁、电解质饮料等代替。

温水洗澡或擦浴

如果孩子出现高热，可以用 $32^{\circ}\text{C} \sim 34^{\circ}\text{C}$ 的温水给他洗澡或者擦浴，这样能够帮助孩子降温。你应该注意的是：擦洗至腋窝、腹股沟等血管丰富的地方应该多停留一会，这样可以帮助散热；四肢和后背擦洗3 ~ 5分钟比较适宜。

酒精擦浴

用酒精给孩子擦浴要注意酒精的浓度不宜太高，一般浓度以30% ~ 50%为宜。而且酒精温度不宜太低，一般以 $32^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ 为宜，如果买的酒精浓度比较高，可以用温水和酒精按比例勾兑。擦浴时，应用纱布或毛巾浸蘸酒精有规律地擦拭，一般是从上至下的顺序，每个部位3分钟左右。擦至腋下、肘部、掌心、腹股沟、足心等部位时应多停留一会儿，这样有助于散热。



达人妈妈实战攻略

婴儿和体质虚弱的孩子不适合酒精擦浴降温。孩子的胸部、腹部以及后颈部对刺激非常敏感，酒精擦浴或者温水擦浴可能引起反射性心率减慢或腹泻等不良反应，这几个部位不适宜用温水或酒精擦浴。

头部冷敷

把干净毛巾用凉水浸湿后敷在孩子前额，每5 ~ 10分钟更换一次。