

# 宝宝过冬完全手册

## 之 疾病防治篇

在寒冷的冬季,由于气候转寒,宝宝常会遭受病菌的侵害。小宝宝们如何平安地度过疾病频发的冬季呢?其实,只要掌握了疾病的规律和预防的知识,就可以做到防患于未然了。

北方的冬季虽然寒冷,但室内有很好的取暖设备,在室内非但感觉不到寒冷,比春秋还要暖和,有的家里室温还相当高。父母在家里只穿很薄的

### 2.防呼吸道感染

北方气候本来就干燥,加上暖气取暖,很难维持室内湿度。湿度过小,宝宝呼吸道黏膜功能和纤毛运动能力下降,使呼吸道抵御疾病能力降低,增加罹患呼吸道感染的机会。  
正常情况下,病毒和细菌不能单独存在,常吸附在比它

### 3.防腹泻

每次给婴儿换尿布后、喂奶前、给婴儿冲奶前、给婴儿喂饭前、给婴儿做饭前……都要洗手。洗手方法很重要,要使用肥皂和流动水,时间不少于2分钟。  
给婴儿做辅食的餐具(菜板、刀叉、过滤纱布或漏网、

### 4.防流脑

流脑,即“流行性脑脊髓膜炎”的简称,是由脑膜炎双球菌引起的一种急性传染病。全年与任何年龄都可发病,但是以侵袭儿童和小婴儿的最为严重。一般以冬、春季发病较多,11月后发病率开始上升,2—4月达到高峰。脑膜炎双球菌主要通过咳嗽、打喷嚏、说话等由飞沫直接经空气传播,进入呼吸

### 5.防中耳炎

中耳炎是宝宝发生耳痛的一种常见病因,宝宝常会感觉到耳朵跳痛或刺痛,在吸吮、吞咽及咳嗽时耳痛就会加剧。较大的宝宝会说耳痛,婴幼儿常表现为烦躁、哭闹、夜眠不安、摇头或用手揉耳等。由于吸吮和吞咽时耳痛会加剧,所以患

衣服,孩子却像过冬天,厚毛衣厚毛裤,有的甚至还穿着棉衣棉裤。

孩子住的房间和其他房间温度要一致,这样开门进出时,其他房间的冷气就不会随着开门进入孩子房间;孩子由于室

们大数倍的浮尘上。粒径在0.3微米左右的浮尘称为可吸入颗粒物,可通过呼吸进入人体,长期积累,导致严重的病变。空气干燥导致尘土飞扬,使夹带病菌的尘埃被吸入呼吸道,引发呼吸道感染,还有利于一些病毒、细菌生长繁殖。因此只要适当提高环境湿度,将环

榨汁机,各种容器等)用后晾干,用前清洗、消毒(6个月以前的婴儿是必须的)。  
冰箱内放置的食物,冬季保存时间不能超过72小时,必须煮沸后食用。煮沸后,不能再装入原来的容器中食用,要更换一个干净的容器。如果剩

道而引起感染。  
流脑的早期症状和感冒的症状差不多,都有发热、头痛、咽痛、流鼻涕、咳嗽等症状。通常流脑初期症状为发烧、头痛、流鼻涕、浑身乏力等,持续时间非常短,经过几个小时或1—2天后,患者皮肤和口腔黏膜、眼结膜开始有出血点等败血症表现。出血点小如针尖,大则成片

中耳炎的宝宝往往不肯吃奶。  
如果孩子有不肯吃奶、夜间啼哭、磨擦单侧耳朵、部分听力丧失或耳朵出现排泄物等症状,就应该考虑是否为小儿中耳炎。应该特别指出的是,耳内渗出的积液如果留存达3个月患儿就可能丧失部分听力。因

### 1.防感冒

内温度高,周身的毛孔都处于开放状态;遇到冷气,毛孔不会像成人那样迅速收缩阻挡冷风的侵袭,幼儿调节能力比较差,对外界的变化不能做出相应的反应,缺乏保护能力;由于室内空气不新鲜,空气干燥,气管黏

境湿度控制在50%以上,就可有效抑制流感病毒的存活,防止病毒侵袭。  
购买一个温湿度计放在房间里,室内适宜的温度是18—24℃,湿度大于50%。  
空气加湿的方法有很多,最科学的方法还是利用空气加湿器。台式加湿器不要放在婴

奶没有及时倒出,再使用时,不能把剩奶倒出后,用开水涮一涮就使用,一定要煮沸后再使用。  
千万不要给孩子嚼饭,这可以导致婴儿腹泻。有的妈妈怕饭热烫着孩子,喜欢用舌头尖舔一舔,试试温度,这是不

状出血斑。流脑的初期症状很像感冒,因此,往往不被人所重视,常有人视流脑为感冒,延误了治疗。  
儿童及婴幼儿是流脑的易感人群,必须按疫苗接种时间及时接种流脑疫苗。应经常参加体育锻炼,平时多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,增强体质,提高机体的抗病能力。经常开窗

此,不论是急、慢性中耳炎,家长都应带宝宝积极治疗,不可拖延。  
预防宝宝中耳炎,必须做好宝宝的冬季防寒,积极预防感冒,避免病菌感染。婴幼儿患中耳炎往往和喂奶姿势不正确也有关。有的妈妈或保姆在喂奶时

膜干燥,清理病毒细菌的能力下降,过多的病毒细菌就会乘虚而入。  
父母穿什么,孩子穿什么,这是最简单的方法。另外是尽量缩小室内外温差,不可大于7℃。

儿活动范围以内。尤其是电热式加湿器,安全系数比较低,如果放置在孩子能够触摸到的地方,会对尚没有自我保护意识的幼儿造成意外伤害。另外,超声波加湿器,放置在床头柜等距离孩子较近的地方,其声波对婴幼儿是否安全尚无定论。

好的习惯,还有的妈妈喜欢啄一下奶嘴,尝一尝奶的温度,这更不好。成人口腔内的细菌对于婴儿来说,可能就是致病菌。  
秋冬季是轮状腹泻病流行季节,尽量少接触其他孩子,少带孩子到病儿集中的场所。

通风换气、晒衣服、被褥、晒太阳。不去或少去通风不良的公共场所活动,流脑流行季节尽量少到人口密集地方。外出时要戴口罩,防止交叉感染。一旦发现不明原因的发热、乏力、咽喉痛等症状的病人,应提高警惕。若病人出现高烧不退、剧烈头痛、喷射呕吐等,应立即送医院检查,确诊者应隔离治疗。

图省事,让婴儿平卧喂奶,或人工喂养时喂奶过多、过急,使婴儿来不及吞咽而呛咳,均可以使乳汁逆流入鼻咽部,从咽鼓管进入中耳而致急性中耳炎。因此,预防中耳炎,需注意喂奶姿势,应该抱起婴幼儿来喂奶,人工喂奶时不要太多,太急。

### 冬季多发病的家庭护理

#### 水痘

水痘是一种由病毒引起的急性传染病,一年四季可发病,尤以冬春季常见。学龄前的儿童为好发年龄,本病主要为呼吸道飞沫传染,传染性强,一次患病后可终身免疫。

#### 家庭护理要点:

患儿要单独隔离,居室要通风,光线充足,发热时应卧床休息;饮食给予易消化,富含维生素的流质或半流质为宜;衣被不宜过厚过多,太热会使皮疹发痒;保持衣服、被褥清洁,以免传染;剪短患儿指甲,保持双手的清洁以免抓破水痘,引起感染的可能;注意病情变化,如出现疹后持续高温不退,伴有呕吐惊厥时,立即就医。

#### 肺炎

小儿肺炎是婴幼儿时期的多发病,以病毒和细菌引起最为常见。

#### 家庭护理要点:

保持安静、整洁的环境,保证宝宝充分睡眠;加强皮肤和口腔护理,及时更换汗湿的衣服,并用热毛巾把汗液擦干,对皮肤散热及抵抗病菌有好处;如出现呼吸急促,可用枕头将背部垫高,以利于呼吸畅通;及时清除患儿鼻涕及鼻腔内的分泌物,有痰液妨碍患儿呼吸时要让患儿咳出痰液,不会咳的要吸出痰液,以保持呼吸道通畅;痰多的宝宝应尽量让痰液咳出,防止痰液排出不畅影响肺炎恢复。在病情允许的情况下,经常将宝宝抱起,轻轻拍打背部,卧床不起的宝宝应勤翻身,这样既可防止肺部淤血,也使痰液容易咳出,有助康复;给予营养丰富、易于消化、清淡的食物,多吃水果、蔬菜,多饮水;忌以瘦肉、鱼和鸡蛋为主的高蛋白饮食;勤开窗户,使室内空气流通,但应避免穿堂风。阳光中的紫外线还有杀菌作用,可减少空气中的致病细菌。