

# 宝宝健康小知识：别再信这些儿科“谣言”！

李 萍

邛崃市中医医院 611530

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2024 ) 08-107-01

养育宝宝是一项需要爱心、细心和科学知识的大工程。然而，许多家长常常会在亲戚朋友、网络论坛和社交媒体上听到一些并不可靠的“健康建议”，这些儿童保健的“谣言”不仅没有科学依据，还可能对孩子的健康产生不利影响。今天，我们来一起揭穿这些流传甚广的儿科“谣言”，帮助家长们建立科学健康的育儿观。

首先，我们来谈谈退烧。很多家长都认为发烧对孩子的身体有害，必须尽快退烧，其实这是一个常见的误区。发烧是身体对抗感染的一种正常反应，适度的发烧反而有助于身体抵抗病原体。盲目采用退烧药物，可能会掩盖病情或引发不必要的副作用。正确的做法是关注孩子的整体状态，如精神状态和饮水情况，必要时在医生指导下合理用药。家长们需要了解的是，发烧本身并不可怕，关键是观察和应对。

另一个常见的儿科谣言是“出牙会导致发烧和腹泻”。事实上，虽然出牙期间宝宝可能会有些不适，表现出流口水、轻微发热或对食物不如以前感兴趣，但这些症状通常非常轻微且短暂。如果孩子出现高烧或严重腹泻，多半是由其他感染引发的，如肠胃炎或呼吸道感染，出牙本身不太可能导致如此严重的症状。因此，家长遇到宝宝发热或出现严重消化问题时，应就医确认病因，而不是简单归因于出牙。

关于婴儿奶粉和母乳的选择，也是一个充满误解的话题。有些家长误以为奶粉比母乳更有营养，其实，母乳是婴儿最佳的天然食物，含有丰富的营养成分和免疫物质，能够满足宝宝生长发育的需求。母乳喂养还具有促进母婴感情、减少过敏和感染风险的好处。当然，如果因客观原因无法进行母乳喂养，选择适合婴儿的配方奶粉也是安全可行的。关键是要在专业指导下进行科学喂养，避免过度信赖谣言而影响宝宝的健康。

另外，近年来关于“疫苗无效且有害”的谣言愈演愈烈，影响了不少家长的选择。事实上，疫苗接种是预防传染病最有效的措施之一，通过接种疫苗，孩子可以获得对多种致命疾病的免疫力，避免遭受感染的痛苦和风险。虽然少数疫苗可能会有轻微的不良反应，但这些反应基本都短暂而轻微，远远低于疾病本身带来的危害。家长们应当相信科学，共同

维护孩子的健康屏障。

关于婴幼儿的饮食，还有一种流传甚广的观念是“宝宝吃素更健康”。尽管蔬果富含多种维生素和纤维，对成人健康有益，但小宝宝的生长发育需要全面的营养元素，包括蛋白质、脂肪、矿物质等。单一素食可能无法满足宝宝的生长需求，甚至可能导致营养缺乏。因此，家长应提供均衡的饮食，确保宝宝从多种食物中获取不同的营养成分，促进健康成长。

还有一种常见却无科学依据的误区是“宝宝不生病反而不好”。有些人认为宝宝时不时生病是增强免疫力的过程，完全不生病的宝宝反而免疫力差。实际上，不生病代表宝宝的身体健康状况良好，免疫系统也是正常运作的。反复生病可能反映了免疫系统暂时或长期的弱点，需要引起重视并就医检查。科学的健康观应当是平时做好预防保健，减少疾病的发生，而不是误以为生病能帮助孩子“锻炼”身体。

针对睡眠问题，许多家长还相信“孩子哭一哭能睡得更好”。事实上，过多的哭闹可能会给宝宝带来情绪上的不安和心理上的压力，影响睡眠质量。培养良好的睡眠习惯应当以安抚和陪伴为主，帮助孩子建立安全感，这才是长久之计。

另一个谣言是“孩子多穿点衣服能预防感冒”，这种观点常常导致孩子被裹得严严实实，甚至造成过热的不适。孩子的新陈代谢较成人更加旺盛，不宜过度捂热。适宜的穿衣原则应根据环境温度，保持孩子的衣物干爽舒适，既不要捂得太厚，也不要穿得过薄，让孩子感觉舒适才是关键。

家长也常常听信“宝宝要光脚才能学走路快”的传言，认为不给孩子穿鞋能更好地锻炼其步态。事实上，适合的鞋子不仅能保护孩子的小脚不受伤害，还能提供一定的支撑和稳定性，帮助孩子更好地学会走路。重要的是选择软硬适中的鞋底，确保鞋子大小合适，为孩子提供舒适的体验。

最后，还有些家长认为“宝宝看电视能学东西”。尽管一些育儿节目和教育动画片可能有一定教育价值，但长时间的屏幕接触容易导致孩子视力下降，还会影响其专注力和社交能力的发展。适量的户外活动、亲子互动和绘本阅读，比单纯的屏幕教育更有助于宝宝的健康成长和智力开发。

(上接第 106 页)

(4) 卧床休息期间，禁止对患者予以随意搬动和下腹部按压等操作；详细评估病情进展，若存在尿频、排尿感，应警惕是否为腹腔内出血；全方位评估血压及脉搏指标变化，若存在腹痛现象禁止使用止痛剂。

## 6.2 预防

(1) 正确怀孕及避孕，若怀孕还应确保双方心情、躯体状况良好，若尚未做好迎接新生命的准备，则应合理避孕，杜绝宫外孕的可能。

(2) 及时做好生殖系统病症的救治，特别为炎症，是诱发输卵管狭窄的关键。而人工流产等操作，则会加重炎症反应，逐步进展为输卵管粘连，为输卵管的侵入留下可乘之机。

(3) 时刻保证经期、产期、产褥期卫生健康，预防生殖系统感染，若已出现感染问题应立即到院就诊，且在输液期间开展剖腹探查术。

(4) 若已存在宫外孕，再次出现宫外孕则会摧毁女性生育信心。为预防此类状况，可借助体外受孕的方式，待受精卵成熟后将其送回母体内正常孕育。