梅奥诊所育儿指南

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

梅奥诊所专家团队 著

liugeixiang.com

第1节 · 岁的硬知识

仰睡 别赌命

> 你婆婆让你趴睡'头型好看'，指南说仰睡防婴儿猝死。有些传统，听一次就是在赌命。

NOTE

睡眠安全（仰睡、硬床垫、床上无杂物）、按需喂养、疫苗接种时间表——这三件事照指南做，不靠坊间偏方。

第2节 · 发烧不是敌人

看精神 不看体温计

> 他半夜烧到 38 度 5，你整晚不睡。孩子该吃该玩——**看精神**，不看**体温计**。烧到 39 度还在笑的，比 38 度**蔫掉**的让你更该担心。

NOTE

发烧是免疫反应，重点看精神状态和伴随症状，不是数字本身。体温计读数不等于病情严重度。

第3节 · 必须去医院的信号

中了信号就走

> 该冲急诊的别在家扛。指南列的那几条，一条中了就走，育儿书治不了病。

NOTE

呼吸困难、脱水征兆（囟门凹陷/尿量骤减）、精神萎靡、持续呕吐、异常皮疹不褪色——出现就就医，别观察。

第4节 · 照顾好你自己

你先睡饱

> 你三天没睡整觉还硬扛，抱孩子下楼梯那一步才是最危险的。睡饱了的爸妈，比 saint 更重要。

NOTE

父母睡眠剥夺和情绪耗竭是育儿事故的重要诱因。轮班、求助、休息不是自私，是安全措施。