

文/端宏斌

今天这篇文章是我老婆建议我写的，因为我们家的二胎本月出生，生完孩子发现了不少坑，如果你是新手父母，大概率会上

二胎，有经验了，所以忽悠不动我们。我觉得有必要写下来告诉你，很多弯路你就不必要自己再去走一遍了，不仅花冤枉钱，还会造成很多后续的问题。

小孩生下来都是有黄疸的，可以分为生理性黄疸和病理性黄疸，绝大多数情况下都是生理性黄疸，这指的是因胆红素代谢引起的暂时性异常，在出生后 2~3 天出现，4~6 天达到高峰，7~10 天消退。生理性黄疸的治疗方法很简单，只要晒晒太阳就行了。胆红素经光照后，可加速排出，并不需要过多的治疗。

本来呢，我认为以上这些都是常识，应该是人人都知道的，结果跑来个医生，他根本不告诉你这种黄疸只需要晒晒太阳就行了，上来就跟你说，过两天来检测，如果超过某个值，可能需要住院治疗，所谓的住院治疗，就是放在光疗箱里接受蓝光照射。就是下面这个东西：



般需要照射 24 小时，每天照 12 个小时，三天一个疗程，最多不超过 4 天。这让我想起头胎的时候，因为没有按照医院规定的时间去做检查，晚了一天才去，所以黄疸值就正常了，不需要照蓝光了。如果我们按照医院规定的时候去做检查，娃也要接受蓝光照射了。

我们直接就跟医生说：晒晒太阳就可以解决的问题，为什么要住院？这下医生没法说了。那么为什么医生要推荐你照蓝光而不是晒太阳呢？太简单了，直接晒太阳就可以解决的问题，

他怎么赚你的钱？一切都是为了赚钱考虑。

下面还有第二个更可恶的坑。孩子刚出生，奶水肯定是不足的，不可能有人刚生完孩子马上就有超多奶。然后医院和月子会所的人反复建议你吃奶粉，因为奶不够，孩子不够吃，所以必须要吃奶粉，我们差一点就被说服了，最终宝妈坚定要求必须母乳。

在这里我们要解释一下人体的基本设定。在孕期乳腺组织会增大，生完之后会有初乳，但是你的身体并不知道这个小孩是不是活着，当身体确信孩子活着，才会开始增加奶水。告诉你的身体孩子活着的方法也非常简单，就是让孩子多吃奶，没事就来吸两口，就算吸不出来也没问题，要的就是这种刺激，等刺激足够了，奶水量很快就会上来。

如果一开始因为奶水不足而去吃奶粉，孩子吃完了奶瓶就不想再去用力吃母乳，毕竟吃奶瓶省力得多。而你的身体受不到婴儿吮吸的刺激，奶量就上不来，然后你会发现一旦孩子开始吃奶粉，就必

一直吃奶粉，因为奶水量永远不够，这就变成了恶性循

乳腺接受不到刺激，奶量就不够，奶量不够就只能吃奶粉，孩子吃了奶粉就不想费力去吃母乳。

以上这个过程，唯一得利的人，就是推销奶粉给你的商家，所以头几天那帮人不遗余力地向你推销奶粉。

如果是新手父母，被医院忽悠去照蓝光，然后忽悠去吃奶粉，那你接下来就只能一直买奶粉因为母乳量肯定是不够的，如果孩子大早吃奶粉，会有一个非常严重的后遗症，就是 1 型糖尿病，这是一种自身免疫系统疾病，你的免疫系统攻击负责分泌胰岛素的 β 细胞，导致人体无法生产胰岛素，结果是你终身需要注射胰岛素才能活着。

目前型糖尿病的原因还不是很清楚，有研究认为跟过早吃奶粉和牛奶有关，婴儿的消化系统不成熟，奶粉中的蛋白质很容易就进入血液，被免疫系统当作外来物体攻击，而这些蛋白质片段和 β 细胞又很像，于是身体一起攻击。吃母乳就不会有这个问题，因为牛奶是给小牛吃的，不是给人吃的，人奶才是给人吃的。

文章写到这里，又想到一件事。昨天我在圈子里发了一条信息，说某些父母看到孩子发烧就盲目用西药退烧，最终出现了严重后果，有人就问：发烧不吃布洛芬那吃什么？这真的是个好问题，非常值得我再来说。

你有没有想过，感染细菌和病毒之后，人体为什么会发烧？你不把背后的逻辑搞清楚，你就不会知道应该怎么办。下面我们来谈谈免疫学基础知识。

假设有个小孩受了风寒，出现了呼吸道感染，身体检测到大量死亡细胞。于是先天应急反应立刻启动，在咽喉位置出现炎症和红肿，先天应急反应的启动开关是，身体检测到大量体细胞死症状包括疲劳、发烧，让白细胞之类的小弟一窝蜂先冲上去看看看到底咋回事了，然后保护现场。同时为后面的抗原特异应答启动创造条件。

一旦检测到了抗原，发烧的症状就开始缓解，下面派 T 细胞来解决问题，这种细胞不同于白细胞，它主要作用是刺穿受感染的自身细胞，弄死细胞顺便弄死病毒，与受感染的细胞同归于尽。

我们发现，发烧是免疫反应的重要环节，是不可能被省略的，如果不发烧，不把事态先控制起来，后面必然会失控。

我打个比方，发烧就等同于去年的“封控”，你觉得疫情封控导致经济下滑，你就强烈要求推门放开（强制退烧），那接下来必然是全民感染。那么中医是怎么对付发烧呢？先让你喝下一碗热中药汤，然后盖好被子捂汗，相当于帮助你提高体温同时还要保温。因为温度够了，所以很快发烧环节结束，你出一身汗，烧就退了。你出的这一身汗，就是身体在排泄免疫战斗的垃圾。

我想提醒你一句话：发烧是正常的免疫反应，用西药强制降低体温，后患无穷。但很多家长根本不懂这些，一看到发烧了就上布洛芬，你光把体温降下来又有什么意义呢？体内的那些病毒还在啊。

我最烦西医的一点，就是光看指标不看人，你把指标降下来了，人也死了，人是一个整体，不是一个个指标，西医脱离了指标数据就不会看病了。所以才会有一句话：西医让你明明白白地死，中医让你糊糊涂涂地活。

老端注：本文全是我的真实想法，不带货不推销，写给志同道合的朋友。