

孩子需要知道，好听的声音能获得迅速回应。当幼儿用正常、好听的声音跟你说话时，应该马上回应他，让他知道，这样的声音最能让大人迅速回应。有时候，宝宝需要人家提醒他用何种声音讲话才能获得最佳回应。宝宝一开始哭哭啼啼时，你要马上跟他说：“（名字），你的声音很好听的，用好听的声音讲嘛”，让他改变沟通方式。多练习几次后，父母只要说一句：“请用好听的声音”，就能让刚开始的哭哭啼啼的宝宝停止哭泣。除了让宝宝知道哭哭啼啼没有用外，孩子说话也会更流畅，哭哭啼啼的阶段很快就会过去。

## 吸拇指

有些宝宝一出生拇指上就有茧子，因为他们还在子宫里就开始偷偷吸拇指。宝宝的吸吮需求永远不会被满足，他们吸自己的拇指的行为也是正常的。除了来自父母的安慰外，学会自我抚慰也是宝宝成长的一部分。就跟用安抚奶嘴一样，吸拇指对父母的困扰，比对宝宝的伤害大得多，或许是因为父母会担心：“他吸拇指，是不是表示缺少爱跟安全感？”这其实是杞人忧天，许多快乐的宝宝，生命的前几年也都会把拇指含在嘴里。

吸拇指的习惯在两岁以前并不会造成任何牙齿问题。超过2或3岁后，吸拇指的习惯可能造成上排牙齿突出。就我们的经验，在宝宝拇指上涂难吃的东西、限制他、帮他戴上手套都没有用。整晚吸拇指才真地值得担心。给孩子一个可以搂抱的大玩具（比如可以用手环抱的大泰迪熊，让他抱着时吸不到手指）。持续一段时间，每天晚上检查几次，把拇指从睡着的

宝宝嘴里拿出来。要戒除宝宝白天吸拇指的习惯，你可以让他的手忙一点，在他把拇指放进嘴里前，引导他玩需要双手并用的游戏。在诊所里，如果我想让宝宝把拇指从嘴里拿出来，我会诱导宝宝先用一只手跟我拍手，然后再用两只手拍。不要老是在孩子耳边唠叨，不断的提醒反而会因为把注意力集中在这件事上面，而强化了吸吮的行为。

如果你不想让孩子把拇指放在嘴里，将来花钱帮孩子矫正牙齿，可以试试下面的预防方法：我们找到的惟一一项探讨如何降低孩子吸拇指几率的研究，是50个有吸拇指习惯的孩子与50个没有这种习惯的孩子的比较。吸拇指宝宝有什么特点吗？研究显示，吸拇指宝宝通常是用奶瓶喂奶而不是喂母乳，而且往往是定时喂奶，而非宝宝需要就喂，95%的吸拇指宝宝都是一个人睡觉。不吸拇指的宝宝就不同了。断奶越晚的孩子，越不吸拇指。不吸拇指的孩子，往往是含着妈妈的乳头入眠，而不是单独睡觉。研究人员推测，睡眠属于退化活动，因此在睡眠时婴儿会回到当初在子宫里所喜欢的原始行为，如吸吮、把手放在嘴里等。研究人员认为，如果婴儿能在吸吮母乳中入睡，吸吮的欲望就能获得满足，就不会出现吸着拇指睡着的行为。这与我们自己的观察相符合——在婴儿期获得满足的需求将会消失；没有获得满足的需求不会就此不见，而会在日后再度出现，有时就是以不好的习惯出现。我们在治疗的过程中注意到，哺喂母乳入睡、夜晚喂奶没有限制、不过早断奶的宝宝，有吸拇指习惯的几率会少得多。如果你不希望宝宝以后戴牙套的话，就应试试这个既自然又方便的方法。

## 第22章

# 如何训练宝宝大小便

父母都怀着复杂的心情期待不用再给宝宝换尿布的那一天到来，但这一天真的到来时父母又会百感交集，因为这也意味着宝宝不再是小婴儿了。

训练宝宝大小便是一种合作行为，每个人都要扮演适当的角色。你可以把宝宝带到厕所，但不能强迫他大小便。如果邻居的孩子都会自己大小便了，你的宝宝还在包尿布，这也并不表示你不懂得育婴基本知识。就跟吃东西和睡觉一样，你不能也不应该强迫宝宝上厕所，但你可以先营造好气氛，帮助宝宝训练自己。最重要的是，帮宝宝培养正确的上厕所观念。

要把训练宝宝大小便看做很有趣的亲子交流，不要把它当做苦差事，就当你是第一次扮演老师的角色吧。从宝宝的角度来看，上厕所是他“长大”的开始，是从幼儿进入学龄前儿童的成长仪式。（这能解释为什么有些宝宝会抗拒自己上厕所，以便仍然当小孩，受到父母的特殊照顾。）

### 你应该知道的事

宝宝自己大小便是一项很复杂的技能。在你赶宝宝第一次去蹲小马桶前，先想想要学会上厕所需要具备哪些能力吧。首先，宝宝必须先能紧迫感到肠子和膀胱的压迫感。然后他还要将这些感觉，与身体内的运作联想在一起。

接着他要学会，有这种感觉时要赶紧找马桶，然后还要知道怎么脱裤子，怎么舒服地坐在马桶上，并且忍到一切准备妥当才开始大小便。步骤这么复杂，难怪许多宝宝到了3岁还在包尿布。

#### 膀胱与肠道肌肉

靠近膀胱和肠道开口的肌肉（当我向6岁大的尿床孩子解释人体排泄过程时，称它为面包圈肌肉）必须能适时地打开与关闭。在训练孩子大小便时，通常是先做大便训练，主要是因为肠子周围的面包圈肌肉不像膀胱的那么没有耐心，当宝宝有要大便的感觉时，有较长时间做出反应，不会马上便出来。此外，固体的大便也比液体的尿容易控制。当膀胱涨满时，突如其来的强烈尿意令宝宝很难控制小便。

宝宝学会控制大小便的顺序通常为：一、夜间大便控制；二、白天大便控制；三、白天小便控制；四、夜间小便控制。

#### 排泄模式的变化

在刚出生的头几个月，宝宝会很自然地经历一种自我训练的过程。出生的第1个月，宝宝一天要大便好几次，1岁以前，大便次数会逐渐减为一天一两次，到了两岁，变成一天只有一次。虽然每天大便的次数减少了，但大便的量会增加（可能每个宝宝的大小便方式都不一样）。

#### 性别与训练的难易程度的关系

很多人说，在训练大小便时，小女孩比小

男孩学得快。这其实是跟训练者而非受训练者的性别有很大的关系。传统上，训练小孩子大小便的工作，通常落在妈妈肩上；而女性训练小女孩当然比较顺手，而小女孩也会比较容易模仿妈妈的动作。只要想想看，妈妈站在马桶前教儿子怎么小便的画面，就不难知道其中的道理了。通过模仿，宝宝知道女孩是坐着小便，男孩是站着的，但刚开始时，小男孩也可能坐着尿尿，免得把尿溅得到处都是。等你儿子发现自己也能像爸爸一样站着尿时，自然会站着尿。

## 训练大小便：晚比早好

今天的父母不再因为要早一点训练宝宝上厕所而倍感压力了。以前，训练宝宝上厕所，往往跟妈妈称不称职画上等号。那种日子已经过去了。在那个时代，宝宝越早开始一天吃三餐、断奶、自己上厕所与独立，就表示这个妈妈当得“越好”。这也难怪，以前的尿布要手洗又要晾干，妈妈当然急着要宝宝赶快学会自理大小便。

现在，包尿布已经不像以前那么麻烦了。有了简单、易穿的尿布，就连笨手笨脚的爸爸，也能轻轻松松给宝宝包尿布。一次性尿片让旅行中的宝宝也能保持干爽。许多现代女性

愿意求助于尿布服务商。此外，我们对于宝宝排泄系统的运作方式也有更多的了解。现在我们知道，大部分宝宝控制大小便的神经和肌肉，要到18~24个月大时才会成熟。还有，较晚开始接受大小便训练的宝宝，比较早接受训练的宝宝学得更快。

## 训练宝宝大小便的步骤

上面对宝宝排泄系统的说明，并不是说你可以丢下宝宝不管，等宝宝年纪到了自然会自理大小便了。大人还是必须帮孩子做一些训练，而孩子也必须做一些练习。下面的步骤能帮助你依据宝宝发展的状况，跟宝宝一起同心协力，帮宝宝学会大小便。妈妈和宝宝本身的个性，也关系到他们学习的快或慢。个性踏实的宝宝，学习速度较快，甚至可以“自我训练”，尤其是当妈妈也有同样想法，但聪明地知道不去给宝宝压力时，宝宝学得更快。如果碰到个性随便的妈妈和宝宝，可能宝宝3岁时还在包尿布，但两人谁也不着急。而如果是个性随便的宝宝碰到实事求是的妈妈，情况就很有趣了，这也是我们接下来要讨论的主题。

### 第一步：确定宝宝准备好了

就像决定宝宝是否准备好吃固体食物一样，你要从宝宝身上，而不是日历上的日期，找出以下“我准备好要学了”的信号：

- ⊙模仿你上厕所
- ⊙会用语言表达其他感受，如肚子饿
- ⊙能了解简单的命令比如：“去拿球”
- ⊙尿布湿了或脏了时，会把尿布推开，或者跑来告诉你尿布脏了
- ⊙爬上小马桶或大人的马桶
- ⊙尿布可以保持至少3个小时的干燥
- ⊙开始探索自己的身体器官

### 迅速换尿布

宝宝的尿布一脏就应该赶快换，让宝宝习惯清爽、干净的感觉。等他能听懂大人讲话时，要告诉他干净清爽的感觉有多美妙。习惯干净清爽感觉的宝宝，不太可能出现大小便后不告诉父母的情况。

## 解读宝宝的肢体语言

◎想要大小便了：缩到安静的地方，停止玩耍，安静下来，蹲坐。

◎正在大小便中：抓住尿布、发出咕啾声、双脚交叉。

◎大小便完了：注视尿布鼓起的地方，感觉异样，重新开始玩耍或用声音表示他干了什么。

## 注意宝宝想大小便的信号

观察当体内有急迫感时，宝宝所显现出来的征兆：蹲坐、抓着尿布、双腿交叉；发出咕啾声、脸皱在一起；躲到角落或沙发后，像只要生产的母猫。这些迹象都告诉你，宝宝成熟到可以感觉到身体的变化了。

所有顺利学会的新技能，都需要身体和心理适时地合作。宝宝在18个月到24个月间，已经具有语言能力，可以与人沟通，他喜欢模仿、取悦别人，追求独立，能赶快跑到厕所。



大小便训练是宝宝长大的第一步

如果幼儿正处于消极情绪期，拒绝所有干涉，只会讲“不要”两个字，那么最好再延几周，等他心情比较好时再进行训练。

## 惊喜

偶尔，有些宝宝会因为早就准备好了，很快就学会自己大小便。比如说，尿布刚好用完，妈妈不经意地说：“好吧，先穿哥哥的裤子好了。”3天后，你发现，宝宝学会了。的确有这种事情，不过不要因此高兴得喘不过气来。

## 第二步：确定你也准备好了

你准备好了吗？不要选择很忙的时候来训练宝宝：如家中较大孩子的高需求期、工作压力很大时、生产前1个月（新生儿降临时，家中孩子可能会有行为退化的情形）等等。此外，在天气暖和时训练最好，穿着厚重的衣服，做什么都不方便。

你需要的“工具”包括：

- ◎幽默感
- ◎无比的耐心
- ◎有创意的训练手法
- ◎小马桶
- ◎训练裤

下面还有一些值得考虑的训练辅助工具和训练技巧：

## 边做边解释

好好利用宝宝在这个阶段的模仿欲望。让宝宝看你上厕所，与此同时你向他解释你在做什么。女儿跟妈妈学，儿子跟爸爸学，通常效果比较好。

## 同龄人的压力

如果宝宝有同龄的玩伴正在接受大小便训练，你可以让宝宝看看别的小朋友是怎么上厕所的。如果宝宝在托儿所，他的好朋友可能会教他一两招。事实上，有些幼儿园不接受穿尿

布的孩子，所以小小年纪的宝宝也得面临学习压力。

### 上厕所的道具

有些父母拿会尿尿的布娃娃，来示范大小便的步骤。宝宝看到“尿尿”从哪里出来，把布娃娃的尿布脱掉，把布娃娃放在便椅上，换尿布，把便椅里的桶子拿出来倒入抽水马桶，最后冲水。活的榜样（父母和同龄人），加上布娃娃，会让宝宝的大小便训练更顺利。

### 从书本学习

有些专为训练宝宝大小便而设计的图画书，上面有丰富的图片和宝宝学上厕所的样子。宝宝看到书中那么多学上厕所的角色，会觉得“如果他们能做，我也能”。

## 第三步：教宝宝想上厕所时 该去哪里、该说什么

一旦你认为宝宝已经准备好，你也有时间投入训练，就可以开始上课了。

### 宝宝的专门厕所

身为老师的你，接下来要决定该不该买一个宝宝专用的便椅式小马桶，或者要在大人马桶上加上幼儿座椅。你的学生会决定他喜欢哪一种。大部分宝宝都比较喜欢有自己的便椅。想想看，谁喜欢坐在像浴缸一样大小的马桶上呢？儿童尺寸的家具，对于任何技能的发展都有帮助。便椅能安全地撑住宝宝，而且宝宝的脚能着地，不像坐在大人的马桶上双脚悬空。此外，便椅可以放在任何一个房间，甚至可以放在汽车里供外出时用。

### 选择便椅

便椅的样式，就像小宝宝屁股的形状一样，多不胜数，记得要精挑细选，宝宝或许会把它当成第一个可以骑的玩具，非常喜欢。购买宝宝的第一个便椅时，要考虑下面几点：

**宝宝的意见** 带宝宝到商店试坐，就跟买

玩具或买宝宝自己的桌椅一样。在还没有把便椅当大小便的用具前，先看看穿着衣服的宝宝觉得坐起来舒不舒服。

**容易清洗** 看便桶能不能很容易就拿出来。从上面拿的便桶比从后面或旁边拿的要容易清洗。

**安全** 注意便椅的边缘有没有尖锐的突起，免得把宝宝的手指和屁股弄痛了。

**稳固** 确信便椅不会因为宝宝扭动翻倒。此外，便椅有时候需要放在湿滑的表面（如厨房或浴室的磁砖地上），所以底部应有防滑的橡胶。

**设计** 你家的宝宝或许会有兴趣试试下面的新设计：

◎音乐尿桶：为了吸引好动的宝宝乖乖坐在便椅上，有些设计精美的便椅，宝宝一坐上去就响起音乐声。

◎多功能便椅：这种聪明的设计总共有三个部分——宝宝初学大小便用的便椅、可以加装在成人马桶上的幼儿座椅、自己能上厕所的宝宝用的阶梯椅。

### 特殊语言

教幼儿大小便时会用到的器官和动作要用特殊语言讲清楚。给宝宝做的事，起个名，对于宝宝任何技巧的发展都会有帮助。

首先是身体器官的名字。教宝宝认识正确的器官和名字（阴茎、睾丸、阴唇、阴道），不过别期待宝宝能正确使用这些名字，通常宝宝要到2岁半至3岁时才会懂得用这些名字。讲这些字时，要跟在讲“手臂”、“手”时一样自然，不要让宝宝觉得你在提这些神秘器官时不太自在。

既然要开始动起来了，就要教宝宝一些字眼，如“上厕所”，过一阵子还可以用更精确的字眼，像“去嘘嘘”、“去嗯嗯”。不要用一些带有羞耻意味的字眼，如“黏黏的”或“你

把尿布弄脏了？”用一些你觉得自在，宝宝会说也会理解的字眼。“小便”、“大便”等，幼儿可能还听不懂。

#### 第四步：教宝宝有便意和上厕所的关系

下一步是要帮宝宝将他的感受和他该做的事联想在一起。简单地说，训练宝宝上厕所，就是要宝宝了解，有便意时要找马桶，坐在马桶上就要便出来。我们现在就一步一步来看：

##### 便意的产生和上厕所

第一个训练目标就是要帮宝宝把自己的感觉和需要做的事联想在一起。当宝宝有要方便的迹象时（如蹲下、安静地退缩到旁边），马上提醒他一句“上厕所”，然后领着宝宝去坐便椅。一旦你让宝宝把觉得有急迫感与坐便椅联系在一起，时间久了，不用你提醒他，他也会自己去上厕所。

##### 把感觉说出来

告诉宝宝该怎么跟你说。当你注意到宝宝有要上厕所的迹象时，马上问他：“要方便是不是？告诉妈妈！”（或“告诉爸爸”）。你正在往他的脑中植入一种联想：有急迫感时，要讲出来。

#### 看场合穿衣服

宝宝穿的衣服要好脱。如果去厕所想解大小便时，还要手忙脚乱地脱衣服，那么恐怕扣子还没来得及解，扣环还没来得及开，就便出来了，弄得宝宝脏了，衣服也脏了。松紧带和容易打开的尼龙粘扣是必备的。天气暖和的时候，宝宝在家里只需要穿宽松的训练裤。在公共场所，也应该穿容易拉下的长裤或短裤。

一旦宝宝学会了这两种联想——有便意要赶快跑向便椅；有便意时要说“上厕所”，请大人帮忙——就可以更上一层楼了。注意你自己这个过程中扮演适当的角色：你拟定游戏计划，但玩不玩还是由宝宝自己决定。如果练习了几次，宝宝还是搞不懂，过一阵子再试吧。

##### 马桶时间

接下来要教宝宝的联想，是坐在便椅上后，就要方便。这叫做条件反射。不过，要宝宝真地快要便出来时才行，否则还是行不通的。关键就在抓准宝宝要便的前一刻，并且在宝宝便在尿布里之前，让他坐在便椅上。这样他就能将坐便椅跟大便联想在一起，最后，也能跟小便联想在一起。

你不一定要跟宝宝整天形影不离，要在宝宝解大便时抓住他。做一张宝宝的解便时间表。连续一两个星期，记下宝宝大便的时间。如果发现其中有某种规律，像在早餐后，那么每天这个时间就让宝宝坐马桶。给宝宝一本能吸引他的书，让他坐到解出大便为止。如果你找不出任何规律，就每2个小时让宝宝坐一次马桶，或是根据你的时间和耐心进行调整。

有一种人体的生理反射，叫做胃结肠反射，或许有助于预测宝宝何时会大便，就是胃满载后，会刺激结肠在餐后20~30分钟把粪便排空。尝试在每餐后让宝宝坐便椅，直到宝宝失去耐心。每天最可能的排便时间是在早餐后。这种每天例行排便的另一个好处是，能教宝宝倾听他身体的催促声。大便的信号如果没有被及时处理就会停止，最后会造成便秘。

##### 光屁股练习——绝妙的方法

掩盖证据会拖延大小便训练的进展。尿布会让宝宝无法将大小便的急迫感与该做的事联想在一起，有尿布在，宝宝根本没有必要学会自己大小便。

**户外训练** 如果家里有院子，天气暖和时，让宝宝光着屁股，训练起来会更顺利。把幼儿的尿布脱掉，让他光着屁股、只穿着一件长T恤（较大孩子的T恤，就能把宝宝屁股盖住）在院子里跑来跑去。当宝宝有便意时，他会停下来，或许还会蹲下，因为他突然觉得有事情发生了。突然明白的宝宝，或许还会告诉你他在做什么：“嘘嘘”、“嗯嗯”，或者看着你，露出“教练，现在我该怎么做？”的表情，寻求你的指导，或者就像小狗小猫一样，直接尿或便在地上。

现在轮到你行动了。注意宝宝如何处理这些没有被盖住的排泄物。他可能很疑惑、很骄傲、甚至很难过，特别是当他便在腿上的时候。称赞他的“产品”，并把孩子弄干净。（如果宝宝抗议这种光屁股练习，过一阵子后再试试。）

把便椅放在附近，这样你才可以把大便放进去，并让宝宝看清楚大便要放在哪里。下次如果你看到他蹲着，就可以教他怎么坐便椅。不要因为宝宝会玩弄他的排泄物，就放弃宝宝教练的职位。不要露出恶心的表情，这样只会起反作用，宝宝会觉得自己身体排出来的东西不好，最好以后不要大小便了。

### 注意事项

小男孩坐在便椅上时，要把挡尿板（urine deflector）拿开，免得他坐不好。

即使你，你的宝宝及便盆三者之间配合得不好，以致宝宝将大便解在尿布里了，也要把宝宝带到便椅旁边，把大便倒进便桶。至少这样可以告诉他，大便应该到什么地方去。

**室内训练** 在室外练习1周之后，就可以开始室内训练了。记住你从院子里学到的经验：光屁股的宝宝学得比较快。室内的光屁股练习，刚开始几天最好是在没有铺地毯的地面进行，这样孩子的排泄物容易被看到也容易被清理。你可能要花几天抓准宝宝想解大便的时间，提醒因不受尿布拘束而倍感快乐的宝宝“去方便”。

### 第五步：从尿布换到训练裤

如果连续几个星期的白天，宝宝的尿布都能保持干爽，宝宝和辛苦的父母差不多就能脱离尿布了。

#### 训练裤

训练裤就像是加了超强吸水垫的内裤，用在从包尿布到穿裤子的过渡阶段。你可以自己做训练裤，如果你希望加强裤子的吸水力，就在大尺寸的内裤或一般的训练裤里再多缝上一条尿布。你要对这件事情有热情，但应注意怎样称呼这种裤子。幼儿十分敏感，他还不清楚自己想不想长大的想法，如果将训练裤称为“大男孩”或“大女孩”穿的裤子，孩子有可能不愿意接受。当家里有新宝宝降临时，你免不了会急着想让幼儿学会穿裤子，好把换尿布台让给小宝宝用。可是当幼儿看到包着尿布的小婴儿备受呵护时，他可能根本不想长大。我们觉得把这种训练裤叫做特别的裤子比较妥当。你可以买6件左右，并确信裤子够宽松，这样才能让没有耐心的孩子，很快就能把裤子脱下来。

#### 当意外发生时

当宝宝错过大小便的信号时，就可能将大小便解在裤子里而把裤子弄脏或弄湿。这是学习新技能时免不了的事。宝宝玩着正开心时，尤其容易发生“意外”，因为他太专心玩耍，忽略了大小便的信号。宝宝对于外在的事情太

## 小男孩玩的游戏

记住，成功的大小便训练需要一点儿幽默感。小男孩喜欢：

- ◎在雪地或沙地里“写字”
- ◎跟爸爸或哥哥玩尿尿交叉游戏
- ◎把浮在水上的卫生纸打沉
- ◎对准浮着的目标撒尿。你可以买到能浮在水上的玩具诱导宝宝学会小便

小男孩刚学解小便时，需要练习对准目标，提高命中率。小男孩就是这样顽皮。

专注时，常会忘了身体里的动静。穿着训练裤的宝宝，或许偶尔也需要光屁股，提醒他把心思放在自己的身体上。

## 第六步：教宝宝擦屁股、冲水、提裤子和洗手

最后一堂课，要教宝宝如何擦屁股、冲水、提裤子和洗手。教小女孩要由前往后擦（防止可能造成尿道感染的细菌进入阴道）。孩子不愿意给自己擦屁股，而且很少的孩子能擦得干净。因此你还得帮孩子多擦几年屁股。

冲水这件事就看孩子喜不喜欢。有些孩子害怕冲水时的巨大声音，看着自己的便便被水卷走消失。有些孩子认为冲水是解大便的一部分，每次都一定要自己冲。喜欢按马桶玩冲水游戏的宝宝，可能会让家里的水费倍增。可以在马桶上按一个插销式的东西，以确保该冲水时才放水。

## 称赞成功，忽略“失败”，放轻松

大小便训练中，不应该有处罚，就好像你

不会因为初学走路的孩子跌倒了就斥责他一样。对于大小便训练中的意外或孩子抗拒的态度，你的斥责或处罚可能会造成孩子长期的情绪问题。如果你因为帮孩子训练大小便费了不少心力，对孩子产生了厌倦的感觉，应该赶快向信任的人、甚至咨询人员寻求帮助。你的目标是要让孩子在大小便的训练过程中，培养出健康的自我形象。然后他就能应付发育过程中的下一阶段所遇到的问题，放轻松一点，给孩子多包一年尿布又会怎样？

## 不肯上厕所的孩子

孩子学走路有早晚，学大小便也有早晚，这是宝宝发育的正常情况，也许爸爸妈妈小时候也是这样。如果你的孩子其他生理行为的发展里程碑的出现也都偏晚，就可能是控制大小便的神经和肌肉还没成熟。大部分孩子3岁前都能学会在白天进行大小便的。如果到那个时候，你的孩子仍然没有进展，就应请教医生。

## 健康原因

孩子不愿意做使身体疼痛的事。便秘会很痛，孩子用力时，往往造成肛门有小裂伤，使得孩子更不愿意去解大小便，痛苦的循环就这么持续下去。如果你看见你的孩子蹲下，发出咕啞声，脸部有痛苦的表情，但却什么都没解出来，可能就是便秘。（便秘的原因与治疗方法，见第476页。）

食物过敏造成的屁股灼痛感也是另一个可疑的罪魁祸首。注意看看宝宝肛门周围是否有明显的过敏圈和红肿发炎症状。偏酸性的食物，如柑橘类水果，以及会产生乳酸的食物，如乳制品，都是造成便秘的常见原因。流行性感冒期间或服用抗生素后的腹泻，也可能暂时妨碍孩子的排便控制系统。

## 你会不会逼得太紧？

你可能将开始上课的时间定得太早了，在宝宝处于情绪消极阶段时做训练，可能导致老师跟学生间发生冲突。如果有这种情形出现，你应该考虑暂时停止训练，并检查是否有下列的情绪因素，造成训练速度减缓。问问自己，是不是发生了什么事，造成宝宝不愿意学习的局面。

◎宝宝是不是正经历某一消极阶段，不顾接受任何新的事物？

◎家里是不是有什么事，影响了原有的生活步调：有新生儿降临、搬家、家庭压力增大、父母加班、妈妈回公司上班或有人生病。

◎宝宝是不是生气了？愤怒会关闭所有生理系统的正常功能，尤其是大小便。

调整亲子关系。在正常情况下，孩子会希望让父母高兴、学习有进步、学习控制自己的身体。有人辩解说：“这不过是正常的抗拒阶段”，我怀疑这种说法。实际问题可能不只在尿布上，而是有更深一层的原因。

孩子不愿学习，可能是为了保留对他的生活中你不能控制的部分的控制。如果你在其他方面都把孩子管得很严（选衣服、保持干净、选择休闲活动等等），他会坚守这一块最后自由之地，也是情有可原。可能他只知道用这种方法来将他的领地拥有的时间长一些。或许这时候你该收起便椅，多关心孩子，多与孩子愉快地相处，建立孩子的自信，加深亲子之间的感情。如果孩子的情绪已经不稳定，自尊心也摇摆不定，小心不要让孩子觉得他的价值将取决于他的表现。这也是育儿的第一条大忌。

## 大小便训练速成班：周末训练营

大多数父母喜欢花几个星期或几个月的时

间，以渐进的方式，按照孩子的学习步调，教会孩子自己大小便。但也有些父母，喜欢在周末或度假时，直接加入强化学习班。对于某些父母和孩子来说，以速成方式训练孩子大小便的确是行得通的方法，但我们并不建议对所有孩子都采取这种方式。有些宝宝抗拒尽快脱去尿布的做法，但有些宝宝愿意有人帮助他们学会控制自己的身体。速成训练的步骤跟渐进法的训练效果一样，只是训练比较集中。

## 准备工作

### 选择适当人选

会用言语表达自己、处于积极的与乐于接受的成长阶段、想取悦训练者的宝宝才适合接受速成训练。

### 专心游戏

把训练宝宝当成游戏，不要当成对抗。整个周末跟宝宝做密切的接触。只要是宝宝醒着的时间，都跟宝宝寸步不离，密切观察宝宝跟大小便有关的一举一动，把其他的事都暂时搁在一旁。这是个不对外公开的特别训练课程。

### 安排合适的时间

就像你不会在冷飕飕的寒冬里安排棒球赛一样，不要在宝宝经历消极阶段时安排训练。选择宝宝心情好的时候做训练，如果宝宝心情不佳，你随时可以结束游戏。

### 事先安排好游戏时间

在训练的前一天，事先告诉宝宝明天是一个特别的日子：“我们要玩一个特别的游戏”，并且整天不断重复“特别的游戏”这个字眼。你会注意到，“特别”这个字眼是我们常用的推销用语，它真地很好用，可能是“特别的”这个词说出来有种特别的声音。

### 游戏前的热身运动

继续强调这是特别的日子，今天你们将要是一件特别的事情：“我们要来玩‘不穿尿

布’游戏，让你跟爸爸、妈妈一样用马桶。”加上一句“跟吉姆哥哥一样”，让宝宝学习动机更强烈。让宝宝感染你兴奋的情绪。看到我们兴致勃勃的样子，宝宝也会兴致勃勃。

### **选择适合训练的服装**

如果天气允许，光着身子最好。也可以穿一件宽松的长上衣。请不要包尿布。给宝宝一件训练裤，告诉他这是他的特别裤子。教他如何穿上这件特别的裤子，如何把裤子脱下拉上。把这件事大作文章。帮宝宝拍照，最好是用拍立得相机，拍好就能马上拿给宝宝看。在镜子前面，示范脱裤子和穿裤子的动作。要营造玩游戏的气氛。如果碰到宝宝没兴趣或抗拒时，就先休息一下、吃完点心再说。

### **拿出“特别的奖品”**

拿出“特别的奖品”。把要用的工具一样样拿出来，就像在生日会上颁发奖品一样：便椅（你和宝宝一起在商店挑选的，一直放在盒子里，今天才打开）、会尿布的布娃娃和其他玩具（见第412页）、训练裤、不干胶图片或其他奖品。

## **练习与训练辅助工具**

### **坐便椅练习**

让孩子练习坐在便椅上，“就跟妈妈和爸爸一样”。把宝宝的便椅放在大人的马桶旁，让宝宝坐便椅，妈妈坐马桶，一起聊聊天。

### **指导手册**

当你们各自坐在马桶与便椅上时，可以一起看一本有关大小便训练的图画书。

### **发出清楚信号**

给宝宝清楚的语言信号，如“去便便”、“去嘘嘘”、“去嗯嗯”。

### **“坐在便椅上就是要便便”练习**

让宝宝看你上厕所（真的或假装的），发出“嗯嗯”的用力声，宝宝应该就能了解怎样

大便。

### **练习伙伴——布娃娃**

买个会尿尿的布娃娃，用布娃娃来示范每个步骤：想尿尿、脱裤子、换衣服，最后把便桶里的东西倒进马桶。

## **游戏开始**

你已经仔细地观察过你的表演明星，可以说现在你对他的举动了如指掌。蹲下来表示要大便；抓着尿布前缘（或以前包尿布的地方）或往下看，表示要尿尿。注意宝宝发出的信号。宝宝一蹲下，就告诉他“去方便”，叫他去坐放在厨房或大人马桶旁的专用便椅。整天跟宝宝形影不离，每次一有要上厕所的信号时，马上提醒他：“去方便”。不断将上厕所的迹象与“去方便”的提醒连在一起，宝宝就会知道：“觉得急的时候，就要去方便。”

### **奖励**

如果宝宝在第一天就做对了，可能只是你的运气好而已。还有，一旦宝宝知道每次蹲下来时，父母就会赶到身旁，就可能会出现很多假动作。当你及时喊了宝宝，带宝宝去坐便椅，或者情况更好一点，是宝宝自己去坐便椅，然后乖乖大便，你可以每次都用一个小小礼物来奖励宝宝。有位妈妈在每次宝宝便便成功后，就会给宝宝一个不干胶贴纸贴在便椅后面。

### **晚上暂停**

想让宝宝在晚上不包尿布，恐怕得在白天的训练成功后，再多等几周才行。而且就算出现宝宝在白天训练成功几个月后、甚至几年后晚上还是需要包尿布的情况，你也无需担心。

如果大小便训练的效果不好，也不要因此觉得自己教得不好或让你的宝宝留级。你的宝宝可能是个特别的宝宝，需要特别的训练方式。你要坚信：包尿布的日子一定会过去。



## 第五部

# 让宝宝安全健康地长大

在孩子出生的头 2 年，每位父母几乎都可以拿到荣誉医学学位。在这部分，我们要帮你建立起你的居家健康维护系统，包括给宝宝设计一个安全的居家环境、教给你保持孩子健康的预防措施，并且教你如何提前察觉病征。生病的小人儿能把任何人都变成医生或护士，本书这一部分的主要目的是帮助作为父母的你们与你们孩子的医生形成一种医疗伙伴关系。

## 第23章

# 给宝宝营造安全的居家环境

世上有让宝宝免于意外死亡的灵丹妙药吗？有的，父母手上就有这种免费药方，药名就叫做“给宝宝营造安全的居家环境”。每个父母都该知道，在死亡的婴儿中，有1/3是因为意外而死亡，而其中大部分的意外都是可以避免的。

### 谁具“危险相”？

所有的宝宝都有发生意外的可能，但有些宝宝发生意外的可能性更大。你家宝宝在成长中露出一些蛛丝马迹，会让你看出他是否有出意外的倾向。一个发展比较缓慢但稳定跨过每个重要阶段的宝宝，比如说先爬、再站，然后会走，这类宝宝发生意外的可能性就比较小，因为他在确保自己能安心踏出下一步之前，是不会轻易探险的。相对而言，冲动型宝宝则因为不断地尝试探险，成长速度通常比较快。这种比较粗心的快速发育者，埋头全速向前冲，只为一个想要的玩具，即使跌跌撞撞也绝不罢休。这种小孩总是成为医院急诊室里的常客。

口尝型宝宝也是危险一族！有些宝宝辨别味道的能力特强，任何金属或塑料的东西都不会用嘴去尝。而另一些孩子除非将东西放在嘴里咬一会儿，不然就不觉得自己真的认得那东西。观察孩子玩的方式，提供你一条线索去辨识谁是口尝型宝宝，谁不是。当研究型宝宝捡起一件小玩具时，在还未放入嘴巴之前，他会

先把玩具摆弄一会儿；口尝型宝宝则是拿到东西，二话不说，直接送进嘴里，小宝宝很可能就这样吞下了意外，甚至窒息。

最后，要注意那种在父母眼前“嗖的”就不见人影，好像根本就没有“分离焦虑”这回事的超速小子，他们比依赖性高的小孩更容易发生意外。依赖性高的小孩在面对陌生事物时不会轻举妄动，他总是频频与父母核对安全信号，才会采取行动。

### 危机四伏的家

不只是小孩本身会有发生意外的倾向，实际生活环境也确实是“危机四伏”。在下列的情况中，要格外留意学步期幼儿的安全：

- ◎ 赶赴一场眼看就要迟到的约会时
- ◎ 搬新家时
- ◎ 放假期间
- ◎ 换托儿所时
- ◎ 换保姆时
- ◎ 配偶不在家时
- ◎ 面临婚姻压力或者离婚时
- ◎ 另一个新生儿降临时
- ◎ 照顾生病中的小哥哥小姐姐时

### 居家安全检查表

趴下来，用小孩子的角度观察每个房间，

## 安全事项

请指出一项无法或缺的家庭必需品，它会间接让许多孩子发生意外。

答案：电话。许多悲剧发生在照顾者必须暂时离开孩子一会儿，只为了要接一下电话。安装无线电话是比较聪明的选择，你可以边讲话，边照顾孩子。

看看学步期幼儿可以碰到哪些东西？假如你有一个较大一点的孩子，让他跟着你来一趟安全之旅，这样可以培养他们对自己的小弟弟或小妹妹的保护意识。

### 准备一个安全药柜

- ◎放药的柜子是否上锁？
- ◎你有没有在药包之外，另外加上一个防护套子，尤其当你在小孩面前服药的时候？
- ◎你把药放在孩子拿不到的地方了吗？

- ◎催吐糖浆没有沾在手上吧？
- ◎过期的药是否已丢掉？
- ◎剪刀、刮胡刀片、针及药物这类物品是不是放在孩子够不到的地方了？

### 让浴室也变得安全

- ◎浴缸和淋浴间铺上橡胶止滑垫了吗？
- ◎浴室里的脚踏垫是不是防滑的？
- ◎电器会不会碰到水？
- ◎洗浴用品和化妆品，尤其是指甲油之类的物品，是否放在小孩子够不到的地方了？
- ◎浴室的门是不是关好了？（为了避免学步期幼儿把自己反锁在浴室里，建议你干脆把锁取下来，或者在内、外门的高处钉个挂钩式开关，让小孩无法自己开门，也能够保护大人的隐私。）
- ◎马桶盖是否盖上了？（小孩可能把头伸进马桶里。）
- ◎你家的漱口杯和肥皂盒是塑料的，不是玻璃制品吧？
- ◎洗完澡，是不是马上把水放掉了？

## 不同成长阶段中最可能发生的意外

### 从出生到6个月（会翻身及触摸）

- ◎婴儿床上的意外
- ◎烧伤
- ◎从换尿布台或婴儿座椅上滚落
- ◎车祸

### 从6个月到1岁（会爬，甚至开始走路）

- ◎玩具伤害：锐利的边缘、细绳子及易被吞食的小零件
- ◎跌倒撞到桌角
- ◎香烟引起的烧伤
- ◎抓东西引发的意外：被热咖啡烫伤、

### 被破碎物品割伤

- ◎学步车与折叠式婴儿车所引发的意外
- ◎车祸

### 从1岁~2岁（会走路了，到处探险）

- ◎爬高时的意外
- ◎误食有毒物品
- ◎到处探险时的意外：放碗盘的柜子、药柜
- ◎溺水：水池、水沟、浴缸
- ◎割伤
- ◎车祸

还有，千万别留小孩一个人在浴缸里，即使两三厘米深的水也可能让一个小婴儿溺死。

### 让厨房也变得安全

◎小孩用的玻璃杯子是否易碎？

◎你是不是已经改用后面的炉口烧菜？（译注：这里指的是欧式的四口炉，锅的长柄最好朝炉子后面摆。）

◎灭火器是不是就在旁边？（选择多功能灭火器，对熄灭电器与液体火源都有效。）

◎刀子收好了吗？能保证小孩绝对拿不到吗？

◎假如小孩爬上餐台，所有具有潜在危险或有毒的物品都收好了吗？

◎储物架上，易碎、可能造成窒息的物品是否都放在了孩子拿不到的地方了？

◎磁砖地板上是否有防滑的脚踏垫？

◎搅拌器、烤面包机这类小型电器的插头是不是被拔掉了？

◎你有没有特别准备一个玩具厨柜给小孩？

◎厨柜和电器用品的门是否有安全锁？（对你来说这是挺容易安装的）清洁剂、漂白水，还有洗衣粉，是不是安全地锁在柜子里？

◎小型电器的电线和桌布有没有从厨房的工作台上垂落下来？

记住，小孩碰得到的地方绝对比你想像的还高，他们总是会搬个椅子、垫个箱子，爬到工作台或桌面上。

### 安全地吃

◎当学步期幼儿嘴里含着食物时，不要让他跑，这样容易噎着。

◎你准备的食物安全吗？（一整只热狗是危险的，因为一口咬下的肉可能会卡住小孩的气管，切成细长条比较好。养成把食物切成薄片的好习惯，跟圆的食物或块状食物比起来，

薄片食物不容易噎着小孩。苹果和葡萄可以去皮切小片，种仁和核果最好碾碎或捣成泥状。）

### 安全的婴儿房与卧房

◎小孩的睡眠环境安全吗？（请看第426页关于婴儿床安全的讨论，以及246页安全地同享睡眠。）

◎在换尿布台上，你有没有用安全带呢？（即使已经用了，也不能让孩子单独留在换尿布台上。）

◎当孩子躺在换尿布台上，育婴用品是不是放在孩子抓不到的位置上呢？

### 让火灾与烫伤远离你的宝宝

◎你家里的火灾警报器是不是都安装在适当的位置呢？（建议你装在进门处的天花板、卧室外的走廊，以及每一层楼、阁楼、车库，还有地下室的天花板上。不要把烟雾侦测器放在空调出气口附近，每一季都要通过按按钮试验检查侦测器的运作状况；每年至少换一次电池，换电池的日子不妨预先设定在某一天，比如生日或者秋天转凉的时候。如果侦测器发出电力不足的警告，当然就一定得换了。）在消防器材市场上，有一种新的装置是专为小孩设计的，可以加装在卧室的窗户上，用来测知小孩与烟雾的位置，它会发出声音与红色闪光，告知消防人员小孩所在的位置。

◎在卧室的门上，你贴了“小孩在这里”的贴纸没有？（译注：这种贴纸在美国各地消防单位都可以拿到，如果你弄不到这种东西，就自己做。）把贴纸贴在门底部的角落（因为消防人员是趴在屋子里救生的）。可别把这种贴纸贴在窗上，免得让不该知道的人知道孩子房间的位置，而心起歹意。

◎你没忘记打火机和火柴要放在孩子拿不到的地方吧！

◎你没有在床上，或者在躺椅上抽烟吧？  
你没有将未熄灭的烟头随处乱扔吧？

◎小孩的睡衣是难燃质料的吗？

◎你上床睡觉之前，把煤气关上了吗？

◎你的电热器安全吗？有没有通过国家安全标准检验？

◎你使用的延长线电力最高负荷是多少，记得要向店家问清楚。

◎你知不知道在你家的电源总开关盒里，电闸在什么位置以及怎样操作才能切断电源？

◎把电器延长线从插座上拔起来，比插在插座上更安全。（小孩可能会因为咬断电线或戳破延长线的插座而触电或灼伤。）

◎热水器的温度是不是设定在49℃以下？这样可以避免水龙头流出来的水过热而烫伤。

◎在你对付小孩之前，手上那杯热咖啡是否放在孩子碰不到的地方了？

◎你知道不可以用微波炉加热宝宝的奶瓶吧！（那样可能造成局部过热。）

◎你最近有没有参加过火警演习？（教孩子逃生路径；不要为了抢救一个玩具而回到着火的房间；身体尽量放低，因为烟往高处升；用手与膝盖匍匐前进，往门外或窗户逃生；不要贸然开门，门把很热，说明门后可能有熊熊烈火在燃烧，想办法从窗口逃生。）

### 惹火上身怎么办？

假如小孩的衣服着火了，教他们照着下面的步骤做：

- 1.停！（跑动反而会煽动火焰）
- 2.倒！（立刻倒在地上）
- 3.滚！（连续滚或来回滚，好熄灭火焰）

### 在屋子里安全自在地走动

◎你确信地板上没有容易造成窒息或危险的东西，像塑料袋、塑料绳、气球、剪刀、针线或玩具枪吗？

◎像雨衣、购物袋这类塑料制品是不是收好了，保证孩子拿不到吗？

◎检查一些悬吊的绳子有没有危险性，是否需要重新调整线路，包括窗帘绳、晒衣绳、或者灯具的开关线。（以窗帘绳为例，收短一些，达到大人能操作的高度就可以了。）

◎桌布垂下的部分是不是固定在桌面下了，这样小孩就不容易抓到。（用桌垫比较安全。）

◎你是不是养成把所有危险、易碎的东西都往桌子中央摆的习惯了？

◎桌子、柜子这些家具的四个角是不是都加了橡胶的防撞护条？

◎不用的插座是否盖上了绝缘盖？

◎你是否定期检查家里所有的电线？是否有磨损、脱线的现象？

◎你知道哪些植物是有毒的吗？是不是把它们都移到孩子碰不到的地方了？

◎落地窗是否关紧了？如果是开着的，纱门关上了吗？

◎是否在玻璃门上孩子眼睛高度的位置贴了一些印花图案，你可曾想到小孩会冲撞上去，打破玻璃？

◎窗子关了好吗？窗子后面的纱窗安全吗？

◎如果你住在二楼以上，不要让小孩靠在纱窗上。

◎阳台与门廊的栏杆有没有加装网子，免得小孩硬把身体挤出栏杆，发生危险。

现在，让我们上楼走走，看看是否安全：

◎楼梯间够明亮吗？会不会太滑了？加上安全扶手了吗？

◎阶梯边缘是不是有橡胶的止滑条？

◎是否将物品随便搁在楼梯上了？难道你不知道这样会容易绊倒小孩吗？

◎楼梯上的地毯是否钉牢了？

◎有没有用安全门？（请看第359页有关

安全门的讨论。）

现在，让我们到车库去绕一绕，顺便再下到地下室和洗衣间瞧瞧：

◎用电的和锐利的工具收好了吗？孩子碰不到了吗？

## 高脚餐椅的安全措施

◎椅子一定要远离危险源，像炉台、窗户、悬吊的窗帘绳及架子。

◎高脚餐椅上要有安全带，不要指望那片活动的桌面可以限制住孩子的行动。

◎小孩坐在高脚餐椅上时，总是喜欢推动桌面，请确定它是不是扣紧了。

◎千万别让小孩从高椅子上站起来！

◎这把椅子的底部要够宽够稳，否则小孩爬上去的时候椅子可能会倒下。（只有当你在旁边时，才能让孩子使用这把椅子。）

◎每隔一段时间就要检查一下螺丝是否松开、有没有碎片、椅子是不是不稳了。

## 折叠式婴儿车的安全措施

◎选择底部较宽、后轮可以撑住孩子重量的婴儿车，这样当小婴儿翻身或前后摇晃时，车子才不会倾斜或翻倒。

◎当把婴儿车调整成斜躺位置时，小婴儿躺下时车子不会往后倾倒。

◎将购物篮直接放在前轮轮轴上比较安全。

◎试试煞车，两轮都有煞车的比只有一个轮有煞车的安全。

◎折叠车折叠起来或者你要打开折叠车时，当心你跟宝宝的手指，别被夹到了。

◎检查销子是否已经插好。销子可能偶尔会开，将车子折起来。有两副销子的折叠式车比只有一副的安全。

◎隔一段时间要检查一下螺丝帽、扣环是不是松了，是否有锐利的边缘，轮子是否坏了。

## 游戏围栏的安全措施

◎假如使用的是木头的围栏，栏杆之间的距离不要太大，以避免小孩把头伸出来。婴儿床的栏杆也一样，栏杆之间的宽度不要大于6厘米。

◎如果你家用的是网状围栏，检查一下网眼是不是足够小，不至于套住婴儿衣服上的小钮扣。如果网眼过大，小孩很容

易用脚尖蹬着它爬过去了。

◎不要在游戏围栏上挂细绳子。

◎把大玩具、盒子或者积木拿开，否则小孩可能拿它们来垫脚，爬出围栏。

◎把露出的螺丝帽、扣环包起来。

◎当心门闩这一类东西，它可能像剪刀，会夹痛宝宝的手指。

◎油漆、溶剂、杀虫剂，还有其他化学药品是否放置妥当？

◎洗衣机和甩干机的门关好了吗？

◎孩子是否能碰到车库自动门的开关和遥控器？

## 安全地在庭院玩耍

◎小孩的游戏器材坚固吗？有没有尖锐的角和碎片？

◎秋千或者攀爬器材安全吗？它们的位置距离墙或者篱笆至少要有2米；在这些游戏器材下的地面应该是软的（有沙坑或铺垫子），以吸收跌落时的力量。秋千架要牢牢固定在地上，所有暴露出来的螺丝钉都要用塑胶螺丝帽盖上。椅子上有防护设备的秋千是最安全的，因为这样小孩就不会站起身来荡秋千，同时，也能够确保他的身体不会乱动。秋千的高度要随孩子年龄来调整，尽量以孩子的脚不会碰到地面为准；当然，一定要提醒自己或小孩，有人在荡秋千的时候，千万别待在秋千后面，否则可能会被撞伤。另外，游戏器材不要使用S型钩、锐利的角，或者直径12~25厘米的环，这样的环正好套得进小孩的头。

◎院子里浇花的水管是否收起来了？水管不可以在烈日下曝晒，因为水管里面的水可能会烫伤好奇的孩子。

◎当小孩在院子里玩耍时，你没在用除草机整理草皮吧？

◎在你的院子里爬上爬下安全吗？你有没有橡胶轮胎这类安全的攀爬玩具呢？

## 选择和使用安全的儿童用品

当你在选择玩具，或者任何一件宝宝用得上的物品时，都要养成一种安全意识。在付钱之前，想一想你和你的宝宝会怎样使用它。

## 安全玩具

◎买玩具或给小孩玩具玩之前，一定要先检查是否会有小零件让小朋友误吞而造成窒息。举例来说，布娃娃的鞋子、钮扣、小珠子、填充玩具的填充物及发声玩具的按钮。（在美国的玩具店里，有一种专门检验玩具安全的管子，如果玩具或零件可以通过管子，就表示它能进入小孩的气管，这样的玩具不适合小婴儿。一般来说，积木、球与其他小玩具的直径不要小于4厘米。）

◎确认玩具没有锐利的边缘、碎片，还得经常检查是否有哪些地方松开了。再理想的安全玩具也可能因为磨损和破裂而变得不安全。

◎别买那些上面有超过20厘米细绳子的玩具，或者干脆把绳子拿掉。

◎要告诉大一点的孩子，不要在宝宝周围玩枪这一类会发出刺耳噪音的玩具，这可能会影响宝宝的听力。

◎选择玩具要符合宝宝的发展阶段与性情，假如你的小孩喜欢丢东西，最好给他软布料或泡棉做的玩具。飞镖、弓箭这一类的投掷玩具容易伤到孩子的眼睛。

◎有一种绑在婴儿床两边栏杆的垂吊玩具，是用来吸引宝宝的目光，也刺激他们伸手去抓的。这类玩具适合刚出生到5个月的小婴儿，当孩子大到可以借助手和脚推开玩具的时候，就必须将这些玩具拿走了。

◎当心那些薄而易碎的塑料玩具，它们可能一不小心就裂开，留下锐利的边缘或者锯齿状的缺口，像玩具飞机的翅膀就是这样。买玩具之前，稍微用力扳一扳，看看是不是很容易就裂开了。

◎气球破裂时要当心，尤其在宴会中（如生日聚会）。如果气球真地破了，赶快把碎片捡起来，千万别让小孩拿到，可能一个不留

神，他就把气球碎片塞进嘴巴造成窒息。同样，也别让孩子玩还没充气的气球，那也可能造成窒息。玩未充气的气球时旁边一定要有人。

◎在打开新玩具之后，尽快把塑料包装纸丢掉。小孩子总是喜欢玩塑料袋这类东西，但是它们也容易让孩子窒息。

◎把玩具收拾好。有一种玩具收藏箱，盖子是用绞链连在箱子上的，当小孩探身进入拿玩具时，盖子可能会倒下来压住小孩，使小孩受伤。选这种玩具箱时，要选盖子自己能保持打开状态，不必另外支撑的那种。最好用玩具架，它比较安全，另外也可以培养孩子的秩序意识。

## 婴儿床的安全问题

婴儿床的意外始终高居婴儿意外伤害排行榜的前几名，下面提供一些选择安全婴儿床的诀窍。

◎注意婴儿床有没有安全认证，是不是符合安全标准？

◎弄明白这张床用的油漆是否无铅。有时候，一些商家会将以前生产的用含铅油漆涂过的婴儿床，后来又用无铅油漆重涂过了，父母须认真识别。

◎假如宝宝正处于喜欢用嘴试探世界的阶段，要用无毒的塑胶防护条把栏杆包起来。

◎检查婴儿床上可以调整栏杆高度的那一边。为了防止婴儿将这样的围栏放倒，每一扇这样的围栏上都应有两套销子。宝宝不能在床内将围栏放倒的婴儿床才是安全的。

◎检查婴儿床栏杆间的距离，以不超过6厘米为准，这样孩子的小脑袋才不会被卡在中间。

◎用手轻轻触摸整张床的木头表面，检查有没有裂缝或突起的小刺。

◎婴儿床上不应该有装饰栏等突出物，以免挂住婴儿衣服。如果有，要锯掉，并将锯过的地方打磨光滑。检查所有的金属零件，是不是有锐利的突出物、凹洞或碎裂，这些都可能夹伤或弄伤孩子的手指。

◎要经常压压床垫，看看下面的支撑是不是很稳，撑架有问题时要马上修理或更换。

◎如果你的床垫是借来的或者是二手货，那就不一定刚好适合你的婴儿用了。检查一下垫子会不会太小？把床垫推进床的一个角落，如果垫子与床沿的距离超过4厘米，也就是比你的两根手指还宽，这张垫子就太小了。

◎记住，床垫越硬越安全。

◎有些妈妈担心宝宝撞到栏杆，会在床沿四周围一圈缓冲垫，这些缓冲垫一定要紧靠着床，而且至少绑6个结。为了不让小孩去咬打结的带子或被缠住，最好剪掉多出来的带子。当宝宝已经会拉着栏杆时，一定要马上拿掉缓冲垫，免得小孩踩着它爬出婴儿床。

◎检查床边玩具、奶嘴，或者在婴儿床里穿的衣服上，有没有超过20厘米长的细绳子。

◎对于容易过敏的及容易发生鼻塞的婴儿，不要在床上放容易引发过敏的绒毛玩偶或玩具。

◎把婴儿床摆在房间里的安全地方。不要挨着窗户、不要靠近任何悬挂着的窗帘绳，要远离任何小孩可能借着它爬出婴儿床的家具。当小孩更大一点时，自己先假想一下，万一小孩真的爬出婴儿床会发生什么事。摆床时要先确认，当小孩跌落时不会被尖锐的东西扎伤，或者小孩不会被卡在婴儿床与紧邻的墙壁或家具之间。

◎假如婴儿床不是放在你的卧室中，或者婴儿床所在的位置无法让屋子里每个房间都听得到宝宝发出的声音，最好去买一个内部对讲机，这是一种很好的安全装置。

## 安全上路、旅途愉快

下面提供一些方法，让你享受既安全又愉快的汽车之旅。

### 上路规则

◎无论如何都要系着安全带，而且坚持车上每个乘客也要这么做。

◎一定使用通过国家安全标准的婴儿汽车安全座椅与儿童座椅。

◎不要把婴儿提篮当做汽车安全座椅的替代品。

◎不要把一般车上用的旅行床当做汽车安全座椅的替代品。

◎不要让两个小孩共用一条安全带，即使是父母和小孩一起用也不行。

◎当车子在行进当中，不要让宝宝骑在你的肩膀上，不要因为开不了多远，就不把孩子放进婴儿汽车安全座椅里。

◎别把斜背式汽车或休旅车的后门开着，这会让汽车尾气跑进来。当车子被猛烈撞击时，危险物品也可能经过打开的门飞进来。

◎在车子行进间，不要让孩子玩铅笔或金属玩具这类尖锐的东西。万一突然煞车，这类东西会戳伤孩子。

◎即使车箱内的空间够大，也不要将杂物或有可能弹射出来的东西放在婴儿旁边，最好把东西都收进后车箱里。

◎怀孕的妈妈一定要系安全带。在孩子出生之前，你就是他的安全座椅，同时护卫着两条生命。让安全带横跨过骨盆腔，保持在子宫以下的位置，避免安全带对肚子里的宝宝造成伤害。

### 祝你旅途愉快

◎上车前先喂饱小孩、换完尿片或者上厕所。吃饱喝足、屁股干净的宝宝会是比较快乐

## 留意车后

当你急着赴约，匆匆坐进车里，一心只想赶快倒车，加速驶离车道。这时候，你注意到有东西或者人在车子后面逗留吗？小孩子总是喜欢在车子周围玩耍。如果你够谨慎，记得每次上车前都绕到车后瞧一瞧，更仔细一点的话，最好在车子四周走一圈。更周全的做法就是，加装可以延伸视野的后视镜。

的小旅客。

◎安排旅游就像喂宝宝吃东西一样，多次短程的旅游要比一次长程的好，如果非得长途旅游，也要经常停车休息。

◎带几张音乐录音带或CD上路，无论是宝宝喜欢的，或是宝宝还没听过的都可以。帮小宝宝扣上安全带、启动车子，就可以开始播放了。

◎帮宝宝准备一些方便的、小口小口吃的点心，如米粉糕饼，让他饿了就有东西可以填肚子。绝不要让孩子在行车途中吃棒棒糖这种有根棒子的食物，万一来个紧急煞车或急转弯，难保棒子不会戳进孩子的喉咙。

## 如何选择与使用儿童汽车安全座椅

◎当你把孩子从医院接回家前，一定要先买一个婴儿汽车安全座椅，而且正确地安装在车子上，确保孩子生平第一次的乘车是安全的。

◎婴儿座椅该摆在哪里？理论上，后座中央是最安全的位置。但实际上，当只有父母其中之一带孩子乘车时，大人就得时时将目光移离前方路面，回头看坐在后边的宝宝是否一切

安好。如果你是容易分心的父母，可以考虑把婴儿座椅放在前座。除非别无选择，否则不要把脸朝后的婴儿座椅单独放在后座。你看着孩子时，他就不安全。如果通过一种专门安装的镜子观看脸朝后的小婴儿，又令你特别分心。把孩子放在前座还是比较好的选择，但绝对不要把脸朝后的婴儿座椅摆在有安全气囊的座椅上。

◎汽车座位如果是朝后，就不能使用婴儿座椅。

◎详读使用手册，正确地固定座椅与扣紧安全带。确定你的汽车安全带适用于婴儿座椅。扣紧安全带，把婴儿座椅往前拉，测试看看它的安全性如何？如果座椅很轻易被翻倒，你就必须再绑紧一点或重新调整位置。假如车子的安全带扣环会滑动，就用婴儿座椅本身的安全带固定夹（locking clip）来加强，否则很难安全地固定住。要定期检查汽车安全带是不是有磨损或撕裂。同时也要再次确认：婴儿座椅究竟是否适合你的车？因为有些汽车座椅强调特别设计的线条或弧度，就可能无法安全地安装婴儿座椅。

◎把婴儿座椅的角度调正。假如摆得太直，宝宝的头很容易就往前倾；如果太过于往后斜，发生碰撞时，婴儿座椅可能就无法保护小宝宝。有些婴儿座椅本身会有正确定位的指示。

◎撑住宝宝摇摇晃晃的小脑袋，尤其是刚出生头几个月的小婴儿。你可以用卷起来的毛巾、尿布，或者婴儿座椅专用衬垫。把婴儿背巾折叠成马蹄状，用来支撑头部也很好。

◎为了避免灼伤稚嫩的肌肤，如果汽车停放在艳阳下，一定要盖住婴儿座椅上塑料与金属的部分。通常婴儿座椅的罩子可以使婴儿不受冷热之苦，还能提供缓冲。

◎天冷的时候，假如你没有适当的椅罩可

以用，可以把一块小毯子盖在座椅上，上面剪两个洞，让婴儿座椅上的扣环穿过，然后再扣住。

◎在车上时，别把宝宝放在提篮里，一定要放在婴儿座椅上。如果孩子哭闹起来，比较安全的做法是把车子停在路旁再安抚他，不要直接把孩子从座椅上抱起来。

◎让大一点的孩子做个守规矩的模范生，给宝宝看看安全带要怎么扣紧。最重要的是，要让孩子们清楚知道，扣紧安全带这件事是没商量的，没扣紧安全带，就不开车。

◎如果你计划把宝宝的婴儿安全座椅带上飞机，一定要先确认在飞机上合不合用。

◎不管你是要借或买一个二手的婴儿座椅，一定要检查它有没有通过国家安全标准的标签。

◎依照孩子的年龄、重量和身高，选择最适合的婴儿座椅，详细内容请看下文。

#### **刚出生到9公斤重的婴儿**

这个年纪和重量的小孩，最好用那种脸朝后，而且斜躺45度的汽车安全座椅。当车子前面受撞击时，这种半坐半躺直，脸朝后的坐法会让撞击力传送到绑着安全座椅的安全带上，剩余的撞击力则经由孩子的后背分散到骨头和



**脸朝后的婴儿汽车安全座椅**

肌肉。要确定孩子已用安全带绑好，紧紧贴在像护具一样的座椅上。汽车安全座椅有两种：婴儿汽车安全座椅及活动式汽车安全座椅。

**婴儿汽车安全座椅** 这种专为9公斤以下宝宝设计的座椅就像个小浴盆。它的优点是一椅两用。当宝宝睡着后可以直接提出车外，也可以当成屋内的婴儿座椅。婴儿汽车安全座椅在车内时只可以脸朝后放。

**活动式汽车安全座椅** 较重、较高，也比婴儿汽车安全座椅贵，小孩可以一直用到体重达18公斤的时候，但就是略显笨重。它的设计和重量都不适合提出车外，而且有些对3个月以内的小婴儿也嫌太大了。虽然大部分厂商建议，当孩子超过9公斤重（大概是9~12个月）之后就要把座椅朝前摆，但是在孩子满周岁之前，座椅还是朝后摆比较安全。如果太早把安全座椅朝前摆，孩子还不太稳定的头很容易就会突然往前倾，所以，脸朝后是最安全的摆放方法。

我们的建议：在小孩长得够高以前先使用脸朝后的婴儿汽车安全座椅，然后再换成脸朝前、有三个固定点与T形保护盾的汽车安全座椅。我们要怎样才知道什么时候该换椅子了呢？安全一点的辨识方法是看孩子的身高。当宝宝的头露出座椅顶端时，就该换成脸朝前的安全座椅了。事实上，当孩子太高时，他的头就会往后晃荡，当发生撞击时，这张座椅也就无法保护他了。

### 9公斤~18公斤的小孩

这种专为9个月以上宝宝设计的座椅比较高，而且是脸朝前摆的。我们生活中的一个事实是，如果某种新产品不好用，那我们就不用。买汽车安全座椅时不仅要看清楚有没有通过国家安全标准，更重要的是，在购买前应试试看是否容易使用、坐上去是否舒服。通常，防护带连接的方式如果比较复杂，没耐心的父



给幼儿用的脸朝前汽车安全座椅

母可能会马马虎虎，随便扣住就算了。干脆选择那种只有一个连接点的座椅。其实，最简单的一种就是有防护带附加T字形保护盾的座椅，这两个防护措施从椅背后面跨过孩子的肩膀，在胯下紧紧地扣住，确实地保护孩子的躯干。但要小心，在胯下扣紧时，别可弄痛了宝宝的大腿。

### 当小宝宝拒坐汽车安全座椅

要灌输给孩子一个观念，上车一定要坐汽车安全座椅，这毫无妥协余地、绝对没有例外。假如小孩拒绝坐汽车安全座椅，试试下列的点子。

◎如果可能，找出宝宝坐车出门最容易的时间，有的宝宝在早上比较听话，有的可能是在想要小睡一下的时候，才能安静下来。

◎准备一个袋子挂在汽车安全座椅旁，里头装一些填充玩偶之类的轻软玩具。布做的书就很棒。

◎有的宝宝一坐上汽车安全座椅就哭闹，解决这个难题的最好的方法就是有两个大人同行，一个在后座陪小孩，另一个开车。

◎这个主意是给乘车的喂母乳的母亲：当别人在开车，而宝宝正在哭闹时，妈妈可以

## 善待晕车的小宝宝

晕车是因为感官发出紊乱的信息给大脑。举例来说，当小朋友坐在后座的安全座椅中时，他的眼睛只看到不动的椅背，但他内耳的运动感受器（moving sensor）却告诉大脑：身体正在移动。有些小孩内耳的平衡中枢会比较敏感。试试下列安抚晕车宝宝的做法。

◎规划路线的时候尽量走直线行进的高速公路，避免经过拥挤的市区。走走停停或蜿蜒绕路，小孩比较容易反胃。

◎在宝宝想睡觉的时候上路。睡觉能冲淡反胃的感觉，所以上路的最佳时机就是小孩有睡意的时候。而且当你抵达目的地时，宝宝又是生龙活虎了。

◎给宝宝东西吃，但不能让他吃得太饱。在出发前，让宝宝吃一点不油腻、容易消化的点心，像营养谷片、带点咸味的小饼干或水果。还要准备水，别忘记带吸管。

◎车子先加好油，因为宝宝不喜欢加油站浓浓的汽油味和汽车废气。

◎找一个可以让孩子看到窗外的位

置——看不到窗外就容易晕车——但也不可以为了看风景而牺牲安全。通常坐在前座往前看，比坐在后座往旁边看，还不容易晕车。

◎陪宝宝玩游戏，转移他的注意力。对不舒服的宝宝来说，沿路的标示牌、广告招牌、建筑物或远处的山，会比手边花花绿绿的书好。

◎新鲜空气可以让不得安宁的胃舒服很多，把两边车窗都摇下一些，保持空气流通。把香烟、香水这一类会造成空气污染的东西留在家里。

◎一般并不赞成给1岁以下的宝宝吃晕车药，1岁以后则可以使用。先问问医生你的宝宝有没有任何健康上的问题，能不能吃晕车药。Dramamine（乘晕宁、晕海宁）是一种比较安全的晕车药，对恶心、呕吐、晕眩都有效。1~2岁的婴儿服用剂量为半匙（2.5cc），在出发前半小时至1小时吃。2岁~3岁的小孩服用剂量为1匙（5cc）。每隔6小时才能再吃。不要给婴儿用含有Scopolamine（东莨菪碱）的止晕贴膏。

坐到宝宝的安全座椅旁，直接喂母乳。妈妈还是要系紧安全带，把一条腿往下伸，让身体抬高一些，身体侧倾，让宝宝能吸到乳汁。喂母乳是给乘车宝宝的最好安抚。

◎让小哥哥小姐姐在后座陪宝宝，一路上可以彼此娱乐。

◎给宝宝唱唱歌，也指给宝宝看沿路的风景。我们会在扣紧安全带时弄出“叮当”声，表示安全了。用这种快乐的方式，表达了对受

安全带束缚之苦的宝宝的同情，这样，难过的宝宝至少知道我们了解他的感受如何。这样做往往能把宝宝逗笑。

◎放些孩子喜欢的录音带，而且准备一些能带给他惊喜的音乐，遇到紧急状况时很管用。

◎学步期幼儿会因为看不到车窗外的景色而沮丧。如果情况确实如此把汽车安全座椅调高一点，让他看看外面的世界。



**妈妈在汽车上喂母乳，对小孩有很大的安抚作用，但要注意安全。宝宝要坐在安全座椅里，妈妈的安全带要扣紧**

⊙不要小看了父母与小孩闲聊的作用，假如一路上你们都无视这个小乘客的存在，他会感到无聊与不高兴。

## 宝宝坐脚踏车

如果你们是个骑车家庭，只要注意下列的上路规则，一样可以带宝宝去兜风。

⊙一定要给这个最年轻的小乘客戴上安全帽，无论宝宝是坐在后拖车里还是前推车里。

⊙别用脚踏车载6个月以下的小婴儿。他们还坐不直、头也不稳，更别说要戴稳安全帽了。

⊙通常，9个月~1岁的小孩，可以坐在脚踏车后轮上特别为小孩设置的座椅上。要确认座椅绑得够牢，而且有搁脚垫，这样小孩子的脚才不会碰到轮子和煞车。

⊙最好只在脚踏车道或安全的路段上骑车，别去交通拥挤的路段。

教导孩子，只要上路一定要戴安全帽，无论他是坐在后座上，被你的车拖着的车子上，还是被你的车带着与你同行的三轮车上，都要

戴上合适的安全帽。如果你早早地就让孩子知道安全帽的价值，那么，保护头部的意识将与他一起成长，以后无论他乘什么车，他都会注意安全。

## 你家的植物安全吗？

你走进满是绿意的客厅，看到那个正在学走路的小孩嘴里含着一片叶子，它有毒吗？突然间你发现自己根本就不清楚。于是你往坏处想，马上抱起孩子冲到医院急诊室，护士问你怎么回事，你回答说：“他吃了一叶子。”“哪一种叶子？”护士问，这可难为你了，慌乱间，你把植物留在家里。你又赶回家把那盆植物带来，“这是什么植物啊？”护士继续问，你红着一张脸，只得老实说：“我不知道。”这棵没有名字的植物就在急诊室的工作人员间传递着，每个人都说：“嗯，我想它是……”但没有人敢肯定。“你从哪里拿到这棵植物的？”一位有耐心的护士试图追踪线索，“是玛丽阿姨给的。”你困窘地回答。

## 认识你养的植物

首先，要弄明白“有毒植物”这个术语是什么意思。许多植物都有毒，但是其中一些毒性特别强。许多被贴上有毒标签的植物，通常只会引起舌头刺痛、反胃及呕吐，但没有持续性的伤害。而某些植物就有可能致命。幸好，许多有毒植物的叶子都苦得厉害，小孩很少能吃下满满一口。买植物的时候，要确定那棵植物挂有标牌，而且最好一直挂在上头。知道名字后，找个了解植物的人问清楚，那种植物有没有毒？有毒的话，毒性很强吗？如果你不知道某种植物的名称，又问不到有没有毒，千万不要买。如果是要送人的，千万记得留下标有植物名称的标签；如果是别人送你的，也

## 安全小点子

有一些植物毒性真的很大，你绝对不能让它们出现在屋子或院子里，像夹竹桃就是这类植物。即使其他毒性较温和的植物也要放在孩子碰不到的地方。所谓碰不到，不仅是指孩子攀爬也够不到的地方，也要确保就算是叶子掉下来，孩子也别想拿到。

要问清楚在哪里买的，弄明白了再搬进家里；如果现有的植物没有名称标签，拿一点样品到花圃找人鉴定。

## 警告小孩别吃屋子和花园里的植物

你或许能做到让家里的植物对小孩而言是安全的，但是当你出门作客时，别人家可不见得会注意到这些。比如说，你的祖母现在可能

会用她喜欢的一切植物来装饰她的家，但在你是孩子时，她不可能养那些植物，因为它们有毒。才两岁的小孩或许懂得“热！”“会受伤喔！”“会生病哪！”这些话，但你实在无法指望他会记得“不准吃植物”这个规定。所以，随时监看还是惟一的预防之道。

## 如果小孩吃下植物怎么办？

即使小孩只是吃下一片叶子，也得按照下列步骤处理。

### 检查孩子

检查宝宝的手上、嘴里有没有植物碎屑，这可以确认他是不是吃下植物了。通常，苦味会让小孩马上把植物吐出来，一点儿也没吃进去。检查双手、眼睛及嘴唇是不是有泛红或起泡的症状？舌头和嘴巴里面有没有割伤、变红、起泡或者肿起来的症状？

### 检查植物

看看这个植物是否在无害或者危险名单中？还是你根本就不知道？假如不确定孩子吃

## 没有毒性的家庭植物

意外地吃到下列植物，通常不需做医疗上的处理。（注意：下面这张单子只是一般性的指南，你可以向医生或毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

非洲堇	竹子	波士顿肾蕨	康乃馨	菊花	薄荷科植物	珊瑚莓
蒲公英	驴尾草	桉（树）属植物	蕨（大部分的蕨类）	火棘		连翘
梔子花	金鱼草	夏威夷铁树	屋顶长生花	木槿		忍冬
青锁龙	月桂树	口红树	万寿菊	薄荷		诺福克松
装饰用的胡椒	椒草属植物	千母草		冷水麻属植物	圣诞红 <sup>①</sup>	
玫瑰	橡胶植物	含羞草	金鱼藻	蜘蛛草	瑞典长春藤	
郁金香	紫罗兰	白花紫露草	无花果	丝兰		

### 无毒的莓类

伏牛花	水木	高种蔓越菊	山梨
-----	----	-------	----

<sup>①</sup>最近的研究显示，以前认为有毒的圣诞红其实对人体无害，最多会引起轻微的反胃。

的是哪棵植物，爸爸可以先问孩子：“告诉我你最喜欢哪一棵树啊？”得到他的信任后再找答案：“你刚才吃的是哪一棵树呢？”千万不要表现出惊慌失措或审问的样子，否则他会不开口。倘若还是无法确定，检查那些小孩摸得到的植物，有没有破掉的叶子、掉到地上的土、或者任何小孩子曾经胡搞过的痕迹。

打电话到毒物咨询中心

如果不能确定这个植物有没有毒，立刻打电话到毒物咨询中心，告诉他们标签上写的植物的全名，若不知全名，你就该将你所知的植物特征告诉中心的工作人员。假如确认是有毒的，毒物咨询中心可能会建议你，马上给孩子喝催吐糖浆、果汁或者水。

#### 带着孩子和植物到急诊室

当你还是不能确定植物是否有毒时，立刻带孩子和植物到急诊室。因为你不确知那是什么植物，所以在你带孩子到医院的同时，如果可能的话，最好另外有人拿着植物到最近的园

艺店问个清楚。在你还没有赶到急诊室之前，请家人或朋友先打电话给急诊室，告知中毒状况和植物资料。除了出现恶心、呕吐、喉咙痛或肚子痛等症状，植物的毒性很少会在几分钟内严重发作。无论如何，在拿不定主意的时候，医院急诊室是最安全的地方。当头晕、呼吸困难、脸色发白、心律不齐及血压降低等中毒的征兆一出现时，可以马上治疗。

## 环境污染：慎防铅中毒

吃进含铅涂料的碎屑能造成铅中毒，这一情况促使美国政府于1978年通过立法禁用铅基涂料。

从1980年起，美国政府已经通过家庭中全面使用无铅油漆的法令，因此，理论上应该不会再有油漆导致铅中毒的问题发生才对，其实并不然。事实上，铅中毒问题很早就被注意到，最近的研究指出，即使存在于孩子血液中

## 最好别碰或需要小心处理的常见家庭与庭院植物

意外地吃到下列的植物，需要医疗上的处理。（注意：这个单子只是一般性的指南，你可以向医生或毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

孤挺花	秋季的番红花	杜鹃花	天堂鸟	美洲南蛇藤	毛茛属植物
蓖麻子	巴豆	黄水仙	瑞香属植物	飞燕草	万年青
接骨木属植物	象耳果	英国长春藤	鱼尾棕榈	毛地黄	毒芹属植物
冬青莓 <sup>①</sup>	风信子	绣球花	鸢尾属植物	耶路撒冷樱桃	曼陀罗
翠雀属植物	紫丁香	欧铃兰	槲寄生	牵牛花	水仙
茄属植物	夹竹桃 <sup>②</sup>	百合花	黄槿	野葛	毒漆树
盐肤木	北美商陆木	罂粟科植物	大黄的叶（茎可食）		鹅掌柴
蜘蛛百合	香豌豆	蕃茄（茎和叶子）	野生蘑菇		野生烟叶
紫藤	紫杉				

①冬青莓的叶子不具毒性；尝到一点果实则会感到反胃，如果吃进一大把就可能致命。

②欧洲夹竹桃有剧毒，无论屋内或院子都不应该种。

的铅量非常少，都可能造成不可捉摸的发展延缓、行为失调甚至脑部伤害。所以，铅被封为“无声杀手”。

## 铅怎样危害人体

这种有毒物质进入血液中，我们的身体会把它误以为是钙，而引入像骨髓、肾脏及脑部等器官的重要细胞中。铅会干扰这些器官中不可缺少的酶，使这些器官不能正常工作。以下就是铅中毒可能出现的症状：

- ⊙腹绞痛
- ⊙便秘，胃口变差
- ⊙非常易怒

- ⊙因为血红素过低而脸色苍白
- ⊙生长迟缓
- ⊙发展迟缓
- ⊙注意力不集中
- ⊙痉挛

## 铅是怎么进入人体内的

小孩不会因为吃铅笔而导致“铅”中毒，铅笔上的漆是不含铅的，笔心也是无害的墨色石黑。导致孩子中毒的铅来自：旧的油漆、汽车尾气、被铅污染的土壤或水、以及含铅的陶器。

## 常见的无毒或有轻微毒性的家用物品

意外误食下列的物品，通常不需要送医院处理。（注意：这个单子只是一般性的指南，你可以在毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

制酸剂      抗生素（医生指示剂量则无问题）      婴儿洗发精与乳液  
 婴儿淋浴乳与香皂      泡泡澡沐浴精      蜡烛      防晒油      粉笔      香烟<sup>①</sup>  
 古龙水      化妆品<sup>②</sup>      蜡笔<sup>③</sup>      除湿袋      芳香剂      除臭剂      洗衣粉<sup>④</sup>  
 胶水与浆糊      眼部化妆品      衣物柔软精      鱼缸添加物      护手霜  
 祭祀用的香      墨水（麦克笔与一般的笔）      泻药      口红      消毒药水（不是厕所清洁剂）  
 火柴      温度计      破掉流出的水银      漱口药水<sup>⑤</sup>      铅笔心      模型用黏土  
 儿童用的彩色黏土      洗发精      凡士林      氧化锌软膏      含氟或不含氟的维生素  
 刮胡膏

①虽然理论上烟草中含有毒物尼古丁，但是吞进肚子里的烟草不容易被吸收。小孩很快就会把香烟吐出来，所以通常不会吃进大量的烟草。

②大部分的化妆品是不具伤害性的，然而，烫发中和剂与指甲油则有相当的伤害性。即使只是吸入指甲油的气味，对小孩都不好。

③蜡笔如果标示了“AP”、“CP”、“CS130-46”都是没有毒性的。

④大部分的家庭洗衣用品、清洁剂及洗碗精都是没有毒性的，但是像漂白水、氨水、洗厕剂和自动洗碗机的清洁剂就有强烈的毒性。

⑤维生素里的铁和氟，如果大量食用也有中毒之虞。

## 怎么避免铅中毒

找出孩子环境中铅的高危险来源，并依照我们的建议降低这些危险。而且请记住，当孩子缺乏铁、钙与锌这些营养素时，也容易造成铅中毒。均衡的营养是预防铅中毒的好办法。

**旧的油漆屑** 即使你的房子是在1980年以后才上漆的，但如果房子是旧的，覆盖在新漆下面的可能还是含铅的旧漆。剥落的油漆屑极可能被喜欢把东西送进嘴里的小孩吃下去。在窗台、门框、踢脚板这些容易磨损的地方，也会因为摩擦而产生含铅的微尘，毒性更强。假如小孩误食了像邮票一样大小的油漆屑，它所含的铅量也是安全标准的上万倍。小孩会用手抹过窗户边缘，然后吸吮指尖。在婴儿时期若每天吃下一点点的含铅微屑，长期下来就会导致铅中毒。要经常清理窗台上这些留有油漆屑的地方，你可以用含有高量磷酸盐的清洁剂把油漆剥落的地方擦干净。

**重整计划** 如果你的房子是旧屋重漆，那么施工的师傅应该知道怎么把旧漆残留物完全清掉。当然，在清除期间，小孩一定要远离施工现场；清掉之后，还要用高效能的空气清净机把微尘吸干净。

**被铅污染的水** 如果你喝的是井水或者住的是老房子，里面的水管可能是铅焊的，最好请自来水公司帮忙检测水中的铅含量。

如果你家的自来水含铅量很高，那么可能的话就换自来水管路。未换之前，尽量用冷水煮饭（热水从管路中带来的铅更多），或者喝瓶装水、用瓶装水烹饪，并使用可以除铅的过滤器。

每天早上从水龙头流出的第一道水含铅量最高，一大早为小孩泡配方奶的父母一定要有这个常识，所以最好让水流个2分钟之后再使

用。

**被铅污染的空气** 如果你住在高速公路的下风处，或者十字路口附近，要是没办法搬家，最好带小孩到医院检验血液中的铅含量，每年至少2次。

**被铅污染的土壤** 不要让小孩吃土，尤其是住在旧屋拆除重建的更新区。

**其他铅的污染源与警告** 过去的出版品的确含铅，现在使用的油墨则都是无铅、无毒的了，所以父母不需要再担心小孩吃报纸或杂志了。不要把食物放在含铅的水晶容器或陶罐里。还有，可别忽略一些旧玩具或者家具上的涂漆可能也含有铅。此外，怀孕与喂奶中的妈妈们绝对要避免铅中毒，因为铅会随着血液传给胎儿，所以在这段期间，不管是买房子或租房子，最好都先检验水与油漆是否含铅。

## 检测孩子血中的铅含量

假如孩子的确暴露在上面所提到的可能含铅的某一环境中，带他到医院做血液检查，看看血液中的铅含量是否过高。处于高危险区的小婴儿在1岁与2岁间都要固定做检查。因为最近的研究发现，即使是极低量的铅，也可能造成不明显的发展迟缓。在血液中可能造成铅伤害的标准已经从每100cc血25微克降到10微克。

## 铅中毒的处理方法

铅中毒要靠注射一种药剂进入血液中来排除，这种药很昂贵，注射过程很痛，但不能保证完全清除，而且有些既成的影响也是无法逆转的。无论如何，事先预防是最好的解决之道。环境保护主义者非常注重保护森林中的野生动物，但或许最受威胁的生命是城市里的小孩。

## 第24章

# 让孩子健康不生病

当父母的，生活里少不了两件事，那就是小孩会生病，而你会担心。小孩生病的频率高低，或者病得轻重程度，与你会不会养小孩没多大关系，主要是看孩子对疾病的敏感程度。不过，倒是有一些基本工作父母可以做好，以便降低小孩生病的几率，或者让生了病的小孩快点好起来。怎么做个医生的好帮手，就从这一章开始吧。

### 维护健康从家居日常生活做起

了解你的宝宝健康时候的状况，可以让你凭直觉辨认出生病宝宝并帮助他。亲密育儿法真的能帮助你很容易地看出孩子是否生病了，照顾起来也更得心应手。敏感地回应宝宝的哭声：常常抱着他和哺育他，都能培养你的辨认能力。当你确实掌握孩子健康时的感觉后，你就能凭直觉一眼瞧出他是不是生病了：“他的行为不对！”或者“他的哭声不一样，我知道他一定有什么地方痛”。重要的是知道有事情不对劲，而不是知道宝宝究竟什么地方出了问题。

### 当个妈妈大夫或爸爸大夫

在诊所里，我所见过直觉最强的妈妈，是双眼失明的南茜。她看不见自己的小孩，所以完全凭着听觉和感觉了解孩子生病的情况。艾瑞克皮肤常出疹子，所以成为我诊所里的常

客。诊断早期的疹子对医生来说是一项挑战。有一次，南茜带艾瑞克来，说他起疹子了，我压根儿没看到，但她却说：“我感觉到了。”果然，第二天疹子就冒出来。另一个有超强直觉的妈妈告诉我，她可以察觉到小孩的喉咙生病了，因为“我感觉到他吸奶的方式有点不一样”。还有一个使用亲密育儿法的妈妈曾经说过，当宝宝耳朵刚被感染时她就知道了，因为他的宝宝不肯低头，吃奶时不肯把脸偏向某一侧。这些对孩子状况非常敏感的妈妈们都该获妈妈大夫荣誉学位。

使用亲密育儿法的妈妈加上信赖别人的宝宝，对医生帮助很大。这么多年来，在检查健康或生病的宝宝时我注意到，亲密育儿法照顾下的宝宝会表现出一种信赖别人的态度，当他们生病的时候尤其如此。孩子仿佛明白，医生会让他们好过一点。他们在检查时乐于合作，这样一来，医生和孩子都少费不少气力。当医生把检查棒伸进他的喉咙、敲敲他的小肚子、拿着一个小手电筒在他耳朵旁照的时候，他的身体里似乎有个声音在告诉他，“这个医生是为我好的”。因为宝宝非常合作，医生自然可以做出更正确的诊断。如果是一个惊恐尖叫的小孩，他的耳膜胀得红红的，当然会影响医生的判断。

亲密的亲子关系能让父母照顾起生病的小孩更容易。许多婴儿期的疾病属于病因未明的范畴，所以医生常会说：“我不知道宝宝究竟

怎么了，就让我们先观察一两天，看看有没有什么变化再说吧。”譬如说，一个孩子有原因不明的发烧，遇到这种状况，我会告诉父母，我怀疑是无害的病毒所引起的，过几天孩子就会好一点儿了。但是，“有任何症状改变，一定要打电话告诉我。”我的最后一句话不是白说的，事实上，我把生了病的孩子交回妈妈与爸爸大夫的手中了，而且我相信，他们在孩子状况变糟的时候会确切描述。但是这些家庭大夫的凭证是什么呢？他们对孩子非常敏感，懂得辨认孩子的信号，而且还有一种直觉，几乎是孩子哪里不舒服他们就哪里不舒服。拥有以上的能力，就是个值得托付生病孩子的好帮手了。

### 吃得好就健康

给孩子“对”的食物可以帮他赶走“不对”的病菌。父母们都读过许多有关营养与健康关系的文章，但合理的营养对小孩来说更重要。大部分值得注意的营养建议都是回归到喂母乳，特别是哺喂到学步期，因为到了这个阶段，大部分的病小孩也都生过了。从两方面来

看，母乳是最好的良药：它可以减轻过敏；也可以减少感染几率。举例来说，当宝宝拉肚子或有肠道感染时，发炎的肠子可是受不了配方奶的，但却非常欢迎母乳。喝母乳的宝宝较少腹泻，特别是那种严重到要住院的腹泻。食母乳能让宝宝远离医院。当喝配方奶的宝宝得了严重腹泻时，通常必须停喝几天或者稀释它。有些宝宝因为腹泻脱水住进医院时，甚至还会拒绝喝奶瓶。食母乳就没这种问题，即使生病依然可以吃奶。在腹泻期间，极少情况下的宝宝需要完全停食母乳。

母乳不只可以维护宝宝的健康，还能让他们感到舒服。在宝宝生病或疼痛的时候，喝母乳有最佳的安抚效用。而且，因为吸吮刺激而分泌的母性激素也能帮助妈妈大夫更温柔体贴地照顾孩子。

### 使宝宝远离病菌

在合理与可行范围内，别让病菌与小孩有机会玩在一起。要让小孩在完全无菌的环境里长大是不可能的，你可以做的就是，避免让宝宝与一堆带着病菌的小孩相处。传染性腹泻与

## 香烟和宝宝合不来

小孩暴露在香烟烟雾里会发生什么事？这里有一些令人震惊的统计数字，应该能帮助你戒烟。

暴露在烟雾中的婴儿或小孩，患肺炎、气喘、耳疾、支气管炎、鼻窦炎、眼睛过敏，以及哮喘的几率会非常高。如果这样还不足以说服你丢掉香烟，再听听下面这个悲惨的统计数字：父母抽烟的宝宝死于婴儿猝死症的几率比其他宝宝高7倍。假如你依然要继续抽烟，这里还有更骇人的数

据：双亲都抽烟的孩子，上诊所的几率是一般小孩的2~3倍，而且通常是因为呼吸道感染以及与过敏有关的疾病。同样的，被动吸烟的小孩，血液中的高密度脂蛋白（HDL）——好的胆固醇，有助于预防冠状动脉疾病——会较低。当然，你也得考虑长远的问题：父母抽烟，小孩长大后也容易变成烟民。而且，最近的研究发现，父母都抽烟的孩子，未来得肺癌的几率是不抽烟者的2倍。

感冒是两种最容易“共享”的疾病，如果孩子的玩伴生病了，而且是这种经由接触而感染的疾病，最好请他病好之后才来家里玩。要求托儿所严格执行规则，别让有潜在传染性疾病的儿童与健康小孩共处一室。在其他像教堂幼儿园这类小朋友会玩成一堆的地方，也要这样谨慎对待。

## 保持空气清洁

脏空气（空气污染物或者抽烟）会刺激小孩敏感的呼吸道，导致分泌黏液的抗议行动。细菌喜欢待在鼻子、鼻窦与呼吸道的分泌物里。如果你家宝宝的鼻子特别敏感，也要避免像香水、发胶、汽车尾气，或者整修房屋时的灰尘等这些家庭空气污染源。

## 宝宝的健康检查

除了使用亲密育儿法，良好的营养、健康的玩伴与干净的空气外，另一个让宝宝保持健康的方法就是，根据医生建议的时间表安排宝宝的健儿门诊。

下面是我们诊所建议的健儿门诊时间表，和美国小儿科医学会所建议的也很相近。

◎第1胎在头6个月每个月要检查一次，第2胎以后在头6个月则是每2个月检查一次。

◎在第9个月、满周岁、1岁3个月、1岁半，以及2周岁时各检查一次之后每年检查一次。

健儿门诊对小孩和父母都很重要，检查中会有下列讨论事项：

- ◎每个阶段的成长与发展状况
  - ◎营养状况
  - ◎预防疾病与避免意外方法
- 另外还有：
- ◎接种疫苗

◎彻底的身体检查，看孩子的发展是否正常

◎量身高、体重与头围

◎验血、验尿（注1）

◎评估听力与视力

◎回答关于育儿上的问题

◎帮忙处理特殊的医疗问题

这个检查除了对你及宝宝有帮助外，也能增加医生对你的健康的宝宝的了解——要判定宝宝是否生病了，这是非常有用的参考。好好利用你已经缴交的保险费，与医生密切保持联系，只要有需要就电话咨询，确实掌握孩子的成长与发展状况，在早期发现疾病或任何不正常的情形，以免抱憾一生。宝宝的健儿门诊是家庭健康计划最值得的投资！

## 让看诊发挥最大作用

要想从看诊中得到最大益处，那么父母二人都应去医院。许多医生提供延时服务，以接待有工作的父母。

在你带孩子去看医生之前，把想讨论的问题先列出来，尽量把内容背下来，因为你可能忘了带这张清单。假如你有特别担心的事，或者对某个复杂状况比较关心，像一些行为上的问题，那么就将预约时间定在医生的正常工作时间外，因为医生正常工作时间都已安排好，须准时约见其他父母。

每一位直觉强的母亲内心都有一盏警灯在向她发出这样的警报：我知道我的宝宝有点不对头，所以我要不断找医生看，直到找到病因为止。有一些并不明显的症状，像是腹绞痛、不明原因发烧、疲倦及体重增加迟缓等，医生可能无法马上指出病因，尤其是初诊时。你应该向医生据实表达自己担忧的程度，因为你是这个医疗团队里非常有价值的一员。通常你担忧的程度有助于医生判断宝宝是否需要做进一

步的检查。

## 让检查更轻松

为一个惊恐尖叫的小孩做检查，对孩子、父母或医生来说都是很费劲的事，在这种情况下，想要正确地检查几乎是不可能的事。这里有些方法可以帮助你。记住，你的小孩可是透过你来看世界！如果你看起来很不安，宝宝肯定会跟着你着急起来。带孩子上诊所时不要说一些你认为可以“安慰”他的话，像是“医生不会弄痛你的”，“打针只有一点点痛”。这些话在孩子心底只会留下“痛”这个字，而且都和医生联想在一起。所以，留下美好的第一印象是很重要的。见到医生，一定要高高兴兴地跟他打招呼，在检查前，你可以这么说：“我们真的好高兴到这里来。”根据宝宝的逻辑，如果妈妈觉得这个医生好，那么宝宝也认为这个医生好。假如第一次与医生见面时，小孩紧紧抱着你不放，你应该立刻换笑脸。如果你把孩子抱得越牢，他就会黏你黏得越紧，因为这让他意识到可能有什么可怕的事情即将发生了，所以你会紧抱他。妈妈放轻松，孩子才能放轻松。最后，你不妨要求医生，让孩子坐在你的膝盖上做检查，至少在刚开始的时候。我发现这个方式挺有效的，往往可以让整个检查过程更顺利，每个人都节省一点气力。

## 接种疫苗：

### 为什么？怎么做？何时做？

在维护孩子健康的清单中，还有一件非常重要的有利于公众健康的事情——接种疫苗。父母总是希望给孩子最好的，但又被媒体“注射”了一些与接种疫苗相冲突的建议。父母们感到进退两难，既期待接种疫苗能让孩子免受疾病之苦，又担心接种后引起什么不好的反

应。下面我提供一些经过权衡的看法，帮忧心的父母做出正确的选择。

当我们已彻底摆脱掉某种疾病时，便很容易忘了它曾经存在过。祖父母们生长在没有疫苗的时代，他们还记得几乎每个邻居都有小孩要躺在铁肺里忍受小儿麻痹之苦。当我在小儿科当实习医生的时候，经常会遇到哮如海豹、咳似犬吠的百日咳小病童。印象最深的是那些因为麻疹脑炎造成脑部受损的病童，还有那些一出生就有缺陷的小宝宝，只因为妈妈在怀孕期间得了德国麻疹。真要感谢疫苗的出现，如今有这样缺陷的宝宝已经不多见了。

疫苗到底是如何发挥功效的呢？疫苗通常是利用病菌的一部分，或者是改变后的病菌来制造的，它会刺激身体产生抗体，而本身不引起疾病。等真的病菌进入体内，已经有抗体的小宝宝就能抵抗病菌而免于生病，即使生病了也会轻许多。有时候疫苗的效果会逐渐消失，所以需要再次接种，刺激身体重新产生抗体。

## 权衡利弊

每一种疫苗——事实上每一种进入我们身体的异物（包括某种新食物），都是对人体既有利又有弊。在评估任何药物或疫苗的时候，我们都会衡量一下利弊得失，但每一种疫苗的情况都不同。

几乎所有的疫苗都是利多于弊的。只有一种是危险性高于好处，那就是天花疫苗。现在，感染天花的机会已经不再存在，鉴于接种天花疫苗可能导致相对严重的疾病，因此已经不再使用这种疫苗了。当某种疾病的疫苗接种普及至全世界时，那种疾病就会被完全消灭。天花就是一例。

## 常见的疫苗及注射后的反应

在书写此书时，共有9种疫苗在接种使用

中：白喉、百日咳、破伤风、小儿麻痹症、麻疹、腮腺炎、德国麻疹、B型嗜血杆菌流行性感  
冒，以及最近加入的乙型肝炎疫苗。在这9  
种中，有8种都很安全，只有百日咳疫苗例外。

### **对百日咳疫苗的反应**

百日咳疫苗通常都与白喉、破伤风疫苗一起施打，称为三合一疫苗（DPT）。绝大多数的小孩对百日咳疫苗没有不好的反应，有些则有。这些反应约可分成以下三种类型：

**轻度反应** 这是目前最常见的反应。小孩会有一点不舒服：接种部位有红肿疼痛的现象；可能会有轻微发烧（38.3℃），约持续1天；接种完一两天内稍稍感到烦躁不安。大概有50%的小孩会出现类似反应。

**中度反应** 比较不常见的反应，包括持续24小时的中度发烧，约在38.9℃；接种部位周围红肿；持续24小时哭闹不安；一两天内都烦躁不安，然后就会恢复正常。出现这些情形不需要去看医生。

**严重反应** 这种状况极少发生。发烧温度可能高到40.6℃，接种后持续哭闹3小时以上，而且是不寻常的尖声哭闹；四肢无力；昏睡；可能还有痉挛现象。这时就需要找医生了。

因为百日咳疫苗的好处远多于坏处，美国小儿科学会还是建议接种。很值得注意的是，那些暂停接种百日咳疫苗的国家因为爆发了百日咳，随后又恢复例行接种。同样值得注意的是，也曾有人怀疑接种百日咳疫苗会产生脑部伤害，在经过深入研究后也证明那种说法是错误的。最常被引用为百日咳疫苗导致脑部伤害的一个病例，经过进一步的调查发现，那位儿童根本没有打过百日咳疫苗。甚至有人指责百日咳疫苗引发婴儿猝死症，但很多研究显示两者并没有因果关系。

一种新的百日咳疫苗（称为非细胞性百日咳疫苗）较少引起不良反应，目前已经逐渐取

代旧的，在1岁半和5岁追加三合一疫苗时就改用新的疫苗。至于是否也要取代最初3次的三合一疫苗接种，目前正在试验阶段。（注2）

### **对麻疹、腮腺炎、德国麻疹疫苗的反应**

麻疹疫苗通常与腮腺炎、德国麻疹疫苗混合注射，称为MMR疫苗。它不像施打百日咳疫苗后会有立即的反应，而是在注射1到2周后才出现反应。5%~15%的小孩可能起疹子、发烧，或者颈部淋巴腺肿大一两天。大概有1%的小孩关节部位会出现轻微疼痛或僵硬，通常3天之内就没事了。以上反应在几天内就会消失，对孩子没有伤害，也不会传染。

### **对小儿麻痹疫苗的反应**

口服小儿麻痹疫苗是一种活的病毒，它可能随着接种者的粪便排出，让接种疫苗的宝宝或帮小孩换尿布的人得小儿麻痹。不过，这种疫苗引起小儿麻痹的几率极低。根据美国小儿科学会统计，第一次接种疫苗后感染小儿麻痹的几率，每150万人中有1人；往后再接种引起小儿麻痹的几率是每4000万人中有1人。因为与刚接种小儿麻痹疫苗的小孩子接触而发病的几率，在第一次接种疫苗后每200万人中有1人，而在往后接种疫苗的时候则是每1400万人中有1人，而且这种状况只会发生在对小儿麻痹没有免疫力的人身上。

### **对其他疫苗的反应**

“接种疫苗会引发不幸”的猜想经常是不正确的。大部分原因是因为媒体报道有误，以及在接种疫苗时宝宝刚好得了某些会发烧的疾病，而让疫苗背了黑锅。注射白喉、破伤风与B型嗜血杆菌疫苗极少会引起反应，即使出现，也只是注射部位轻微红肿，或者一两天的中度发烧而已。

### **注射疫苗后有反应该怎么办？**

假如你的宝宝在注射后有轻微或中度的反应，可以试试下列的方法，让他舒服一些。

## 疫苗种类与检验

DPT——百日咳、白喉与破伤风三合一疫苗。一次同时注射。

Hepatitis B——乙型肝炎疫苗

HIB——B型嗜血杆菌疫苗

MMR——麻疹、腮腺炎及德国麻疹疫苗混合注射

OPV——口服小儿麻痹疫苗

TB——结核菌素测验，将试剂注入皮

内以测试结核病

TD——破伤风与白喉二合一疫苗。效果较DPT差，通常用在6岁以上的儿童。破伤风疫苗通常每10年仅需追加一次，除非受伤时伤口很脏。受伤的时候如果距离上一次接种超过5年，此时则需要再追加一剂。（注3）

## 接种疫苗建议时间表<sup>①</sup>

年龄	疫苗种类	年龄	疫苗种类
2个月	DPT, OPV, HIB	18个月	DPT (非细胞性), OPV
4个月	DPT, OPV, HIB	4~6岁	DPT (非细胞性), OPV, TB
6个月 <sup>②</sup>	DPT, HIB	12岁	MMR <sup>③</sup>
12个月	TB	15岁	TD
15个月	MMR <sup>③</sup> , HIB		

①乙型肝炎疫苗的接种日期请咨询你的医生

②在天花流行的地区，6个月大时应该再追加一剂OPV疫苗

③在麻疹流行的地区，12个月大时就应该注射MMR疫苗；进学校时（4~6岁）要再追加一剂，或者如果之前尚未追加，则要在12岁时追加。

◎吃 acetaminophen（退热净）退烧止痛  
（参考第455页）

◎使用其他退烧的方法（参考第454页）

◎在因注射而红肿、疼痛的地方用冰袋敷  
一旦有严重反应，就要告诉医生。如果你在注射的地方摸到像弹珠一样的结块，别担心，这是因为小量出血所产生的钙化，几个月后便会自然消退。为了让自己安心，在下一次门诊时可以请医生检查那个肿块。假使在注射后24~48小时内，这个肿块越来越红、热、痛、肿，那就该找医生，可能是注射的地方被感染了。

## 在特殊的状况下接种疫苗

在某些状况下，宝宝不适合接种疫苗，例如在以下状况，宝宝就不能接种百日咳疫苗：

◎打第一剂DPT三合一疫苗时有严重反应

◎以前发生过不是发烧引起的痉挛，或者有癫痫

◎在预定注射的时间因为生病而发烧

◎患有免疫缺乏的疾病，或者正在服用干扰免疫反应的药物

### 如果宝宝感冒了

假如在预定注射时宝宝感冒了，但很轻微

也没有发烧,那么接种疫苗应该是安全的;倘若因为小病而延迟注射,然后再补种,是不明智也没有必要的。有些宝宝在出生的头两年经常感冒,所以老是错过打预防针的日子,从另一方面来看,如果宝宝发烧生病了,就要等到他痊愈后才能注射。最近有研究指出,当有滤过性病毒感染时,MMR疫苗的免疫效果可能会降低。

### **受某种疾病威胁后再接种疫苗**

一般在接种病菌之后,孩子体内会产生抗体,这叫做主动免疫(active immunization)。假如小孩暴露在极易感染特定疾病的环境中,而且又还没有注射疫苗,所以身上也没有对付这种病菌的抗体。这个时候他需要一种包含抗体的疫苗,称为被动免疫(passive immunization),这种疫苗叫做免疫球蛋白,这种疫苗因为供应量有限,注射处也会很痛,通常只在特殊状况下才需要注射。不像例行性的预防注射,这种抗体的免疫效果会逐渐减弱,不能长期维持。在以下情况中你的小孩需要这种被动免疫。

**可能被传染甲型肝炎的时候** 为了避免感染肝炎,与甲型肝炎患者接触后,最好在14天内尽快注射免疫球蛋白。

**可能被传染麻疹的时候** 如果在接触后6天内注射这类疫苗,可以防止小孩感染麻疹。

### **出国旅游时的预防注射**

如果出国的地区有传染霍乱、黄热病、伤寒的可能,通常需要事先注射疫苗,若有感染肝炎的可能则要注射伽马球蛋白来预防;至于疟疾,则要准备药物。因为这些要求常常有所改动,有关最新的疫情最好先咨询卫生单位。

## **乙型肝炎疫苗**

乙型肝炎疫苗是一种病毒感染疾病,会伤害肝脏,乙型肝炎病毒不像其他肝炎病毒,它不会经由空气或食物而传染,而是因为接触被

感染者的血液或是经由性行为而得病。如果没有接种疫苗,母亲是带毒者的婴儿,患慢性肝炎的几率有40%,未来死于肝硬化或肝癌的几率有25%。宝宝注射乙型肝炎疫苗就是要预防这个长期疾病。

是不是所有婴儿都要接受乙型肝炎疫苗注射颇受争议。有些权威人士认为,初生儿就像是肝炎的猎物,在婴儿期都要注射疫苗,并且长大后视需要再补打,他们坚持这种预防方法是明智的,而且在花费上也比等长大后形成破坏性极大的疾病才治疗更节省。另一派则认为,预防注射的成本本来就已经很高,全面施打乙型肝炎疫苗更加重了负担,因而建议在9~12岁这个阶段再进行例行性的注射,以对抗病毒。除了偶尔会引起轻微发烧外,基本上,注射乙型肝炎疫苗是安全的。所以,父母该怎么做呢?有关预防接种的争议可以留待经验解决,但迄今我们认为下述的做法是谨慎的。

首先,所有孕妇在怀孕时都要做乙型肝炎检查。如果呈现阳性反应,她的宝宝被动、主动免疫都得做。在出生后立刻,或至少24小时内先注射乙型肝炎免疫球蛋白与一剂乙型肝炎疫苗。等宝宝满月与6个月大时要继续注射第二剂与第三剂乙型肝炎疫苗。之后,宝宝要做血液检验,确认他是否为乙型肝炎病毒携带者。

如果妈妈乙型肝炎检查结果呈现阴性反应,那么其中一种方法是宝宝只要出生后、满月与6个月时注射乙型肝炎疫苗。另一种选择则是请教医生,宝宝或自己家族是否为感染乙型肝炎的危险群,再决定要不要接种疫苗。假如不是,这个疫苗就可以缓一缓,等小孩暴露在危险环境的几率增加时再接种。你要铭记在心,随时提醒自己接种疫苗的重要性,通常这种警惕会随时间逐渐淡掉,用些方法来提醒自己是必要的。

## 好好照顾小宝宝

小婴儿就跟大人一样，痛的时候也需要有人帮忙。但是，婴儿无法清楚地说出自己哪里痛、需要什么。手臂上因注射疫苗而出现肿块，或许只要亲亲他就好了，但对待生病的小宝宝，恐怕父母要给宝宝更多的关爱。生病的宝宝会变得比较黏人，求助于他们信任的人。他们也希望你能了解他，尽快帮他解除病痛。当孩子不舒服的时候，你可要有心理准备，他的行为可能会退化，如果无理取闹，也不要介意。小病人需要大耐心。

### 生病的征兆有哪些？

当宝宝还不会讲话时，他没办法告诉你自己哪里不舒服，但宝宝的身体就像一面诚实的镜子反映出他生病的征兆。

#### 发 烧

这里有个一般性的，但不是绝对的原则：一个孩子如果不发烧，就表示病得不是太严重（耳朵感染除外），但是，发烧的温度与病的严重程度并非成正比。有些没什么大碍的病毒感染可能引起 $40.6^{\circ}\text{C}$ 的高烧；然而，一种严重的细菌感染却可能只烧到 $38.9^{\circ}\text{C}$ 。

#### 无精打采

只看孩子的脸色，有些妈妈就知道孩子生病了：眼睛肿胀的，表情痛苦，肤色苍白，脸上少了愉悦的神采。

#### 嗜 睡

生病的宝宝就是不爱动，好像是平日的精力都拿来对付疾病了。他们变得安静，总是睡醒醒，对大部分不是太严重的病来说，睡过后往往觉得好受些。如果越睡时间越长，你心中的警铃就会响起——宝宝似乎不对劲了——你应该找医生了。

### 行为改变

有些孩子生病时嗜睡，有些孩子刚好相反，生病时会烦躁不安，巴不得全世界都知道他们不舒服。在宝宝生病期间，一定要降低你对孩子的行为标准的要求，要知道你的宝宝对痛苦的耐受程度。有些宝宝因一点小毛病就大声闹，有些则不肯声张他们的病痛。

#### 呼吸与心跳加速

生病的小孩，呼吸和心跳都可能变快（心跳会快到你很难数），特别是发烧的时候。这是小孩的身体在自我疗愈与散出多余的热量，但通常这种加快的状况会随着退烧而减缓。如果退烧了心跳与呼吸还是持续加速，那表示孩子可能得了严重的病。

#### 肠胃造反

许多病毒感染会伴随腹泻；喉咙、胸腔、肾脏与耳朵感染会伴随呕吐。如果是胃肠道感染可能会腹泻与呕吐一起来，除了想多喝些母乳外，大部分的孩子在生病时都没什么食欲。生病时，不时的呕吐是正常的，如果是不断呕吐（尤其加上越来越嗜睡）就是值得担心的征兆，应该赶快找医生。

## 麻醉之前孩子该不该进食

直至今日，小孩麻醉之前8小时不得进食已经变成惯例，这是因为担心胃内的食物可能会被吸进肺部。然而，新的研究指出，麻醉前让小孩饿肚子不只多余，还可能有害。现在，小儿麻醉专家建议，麻醉前4个小时可以喂一点果汁、配方奶或母乳。因为母乳很快就会被消化，所以在麻醉前4小时喂母乳是安全的，也能让宝宝舒服一些。

## 细心护理——让孩子感觉舒服一些

下列的居家治疗法已经证明是十分有效的，在下一章会有更详细的叙述。

### 休息

生病的时候，敏感的身体会自动放慢节奏以便休息，仿佛要把精力用于身体的康复。大人往往因为社交与经济上的压力而忽略了身体的变化；小孩就自由多了，也比较有智慧：生病了一定休息，妈妈绝不会限制他。头痛、肚子不舒服，胸部发胀，这些地方都不能碰，妈妈可以陪宝宝安静地躺着与他沟通，给他按摩、抚摩背部，或者把他抱在怀里、腿上，一起听歌、讲故事，或者看录像带。

### 出外走走

生病的小孩不一定要一直待在屋里。新鲜空气对孩子有好处，还能使家务缠身的保姆不至太心烦。干燥、通风不良的环境会加重呼吸道疾病，尽量让房间空气保持畅通，通风并不会引起感冒。新鲜空气和温暖阳光对所有病人都好，包括照顾者。用推车把小孩带出去，享受大自然带来的精神振奋的感觉，身体也会感到舒适。

### 喝水，喝水，喝水

小孩本来就需要比较多的水分，生病的时候需要得更多。发烧、流汗、气喘、呕吐、腹泻、流鼻涕、咳嗽、掉眼泪，以及胃口不佳或者不想喝水，都可能导致脱水（过度流失体液），使得病上加病。怎么让孩子多喝水，试试下面的点子：

◎小口小口喝水法：最好一点、一点小口喝水，大口又很快地喝水反而不能达到补充水分的目的。自己榨的果汁、有营养的水果，或者小碎冰都是不错的水分来源。

◎清鸡汤：医学研究指出，老祖母用清鸡汤给孩子治感冒的方法确实有效（专家认为，

鸡汤的蒸气可以通鼻子，汤汁可以预防脱水）。总之，过咸的汤或浓汤会加速脱水；罐装低盐的鸡汤还可以；自己熬的最好。

### 让小病人吃东西

宝宝一生病就不想吃东西，但是他们实在需要多一点水以避免脱水、多一点卡路里以增加身体的能量。所以，给小病人的最佳食物就是流质食物，怎么喂他，请参考下列方法。

◎少量多餐——量变成平常的一半，喂食次数是平常的两倍。

◎可以用新鲜果汁、蛋白质营养粉、酸奶酪、新鲜水果或冷冻水果来做冻饮，超过1岁的小孩，还可以加上1汤匙的蜂蜜。尽量鼓励孩子用吸管慢慢喝。对于喉咙发炎的孩子来说，这类冰凉的果汁会很受欢迎。

◎自己做的蔬菜鸡汤或者煮得软软的青菜，会比较容易通过孩子隐隐作痛的喉咙。

### 健康的糖

为了让小病人血糖维持稳定，果糖和面食类都是很好的糖分来源。如果小孩除了甜食别的什么都不想吃，你可以暂解除“禁糖令”，吃些糖会让小病人精神好一点。

## 给孩子吃药——一门大学问

每一种职业都有让人不喜欢的地方，照顾宝宝这个“职业”也不例外。父母最不喜欢做的事之一，是给宝宝吃药。当然，药去对了地方才会有效，喂了地板或你的衣服是没有用的。

### 了解你的药

关于宝宝的药，下面的注意事项是每一个“居家医生”应该知道或问清楚的。

◎要求医生解释处方药或者任何他推荐的非处方药。它们的药性如何？是抗生素、充血

## 家庭急救箱里要放些什么药？

- |                              |                    |                  |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| ⊙acetaminophen (退热净)、退烧药水与栓剂 | ⊙棉花棒               | ⊙吸鼻涕器            |
| ⊙胶带                          | ⊙手电筒               | ⊙鼻腔滴剂，或者含盐分的鼻腔喷剂 |
| ⊙酒精棉片                        | ⊙无菌纱布，约10厘米见方      | ⊙钝头剪刀            |
| ⊙抗生素软膏                       | ⊙双氧水               | ⊙绷带              |
| ⊙消毒溶液 (如Hibiclens, Betadine) | ⊙即用冰袋              | ⊙温度计             |
| ⊙创可贴                         | ⊙催吐糖浆              | ⊙压舌棒             |
| ⊙棉球                          | ⊙吃药用的小量杯、量匙或有刻度的滴管 |                  |

解除剂，或者是止咳糖浆？搞清楚宝宝为什么要吃这些药。

⊙了解这些药是否有副作用，如果有，问医生有哪些征兆？譬如，起风疹就表示宝宝对药物过敏。出现呕吐、腹泻或肚子痛并不是过敏，但可能需要调整剂量或者干脆换药。其他的反应还包括眼睑、关节肿胀，或者情绪亢奋。任何反应都要汇报给医生。

⊙为了方便未来参考，要记下所有反应，哪些药小孩无法忍受或不愿接受。向医生提供这个记录。

⊙如果小孩有慢性病，需要长期服药，告诉医生他现在吃的是哪些药，问医生这些药物能不能同时服用。除非是某些特定的气喘药物，通常给小孩的处方药都能与慢性病药同时服用。

⊙问明白药该怎样收藏，需不需要冷藏。还要确定药的有效期限。过期的药一定得丢掉。

### 正确地给药

下列方法能帮助你正确地给药。

⊙确认给药的剂量与次数：量多少，多久

吃一次，要吃多久，是在饭前或饭后吃，还是与饭一起吃？大部分的药最好都在饭前吃，在吃饭时或者饭后给药，可能会使药和饭都白吃。

⊙大部分的处方药一天要吃3~4次，但只有极少的药需要在半夜把孩子叫醒来吃。理论上，24小时不间断、每隔一段固定时间吃一次药，药效才能发挥到最好，但实际上，除非是医生特别建议，只要在醒着的时候按时服药就行了。

⊙假如药瓶上的说明跟医生或药剂师说的不一样，一定要再次弄明白。

⊙量药水剂量的时候一定要非常仔细。大部分的宝宝用药都以茶匙来标示剂量的。最好用有刻度的量匙或有刻度的滴管来量药水，不要用家里的茶匙。一茶匙等于5cc或5ml。这类有刻度的量匙、量杯或滴管药房都有卖的。

⊙在记事本或厨房的某个角落上做一个喂药时间表，好提醒自己千万别忘记。如果家里有计时器也可以设定每4或6小时响一次。忘记吃药是药效无法发挥最常见的原因。倘若你真的很健忘，不妨问医生是否有相同或者类似的药，一天只要吃1或2次就好了，譬如有些抗生

素可以一次吃较多剂量，一天只服2次，也能跟一天吃4次一样有效。还有些药单位剂量比较高，所以不必服用那么多。

◎大部分的药，特别是包装上标示“悬浮液”的时候，服用前最好用力摇一摇。

◎最好确认服完整个疗程，不要因为小孩看起来好一点就停吃。举个例子来说，服用抗生素一两天后通常会解除一些症状，但要完成整个疗程，才能将病菌杀绝，防止旧病复发。

◎为了让孩子吃药顺利些，父母总会加点点甜的东西，但可不是所有的药都能这样处理，拿药的时候，最好先问清楚。以青霉素为例，如果配着带酸味的果汁（如橘子汁）一起服用，药效会大打折扣，所以一定要向药剂师问明白什么果汁适合混着药一起吃。不要把药加到一瓶果汁或配方奶中去，因为孩子可能喝不下满满一瓶东西。当然，你也可以把药跟少量的配方奶或母乳混着喝，但药的味道还是很难完全被盖住，你得连哄带骗才行。

## 顺利地喂药

加糖有助于把药吞下，除了糖，你还可以试试其他方法。

### 找出最合口味的药

相同的药可能会有多种不同的口味与形式，找出孩子最喜欢的口味，合孩子口味的药总是比较容易下咽。

### 试试神奇的药糊团

一般来说，大部分孩子都比较喜欢喝药水，但如果你的宝宝习惯吐药或者总是把药水喷得满地，不妨请医生开给你可以咀嚼的药片。把药片放在两根汤匙之间压碎，再加一两滴水调成稠稠的药糊团，把小块（约指尖大小）的药糊送进小嘴巴里，宝宝通常都可以轻易吞下去。可咀嚼药片的味道一般要好些，甚至连退热净（acetaminophen）也如此。

## 脸颊口袋法

这是我家对付吐药高手的独门绝招！当你准备用这个方法时，要先把药放在你手边。让小孩的头靠着你的肘弯，用同一只手圈住他的脸颊，以中指或食指拉住嘴角，让脸颊出现一个口袋。另一只手则把药送进这个口袋里，一次送进一点。

这个手势可以让小孩保持嘴巴张开、头部固定的姿势，最棒的是，手指扣住脸颊的力量让小孩没办法把药吐出来，维持这个姿势，把药喂光。需要是发明之“母”，不过在这个例子中“母”要改成“父”。我能发现这个奇妙招术，是因为我家的喂药女王玛莎有一次让我单独给才18个月大的儿子史蒂夫吃药。



脸颊口袋法能避免宝宝把药吐出来

## 善用伪装艺术

你可以把压碎的药丸埋在三明治的果酱里、花生酱下头，或者用少量的牛奶、配方奶或果汁配着喝。尽你所能地让药变得美味，但千万别骗孩子说：药就像糖果一样好吃。

### 瞄准目标

尽量别碰到嘴巴里的敏感地带。味蕾集中在舌头前方与中央；嘴巴上部和舌根则是最容易引起呕吐的敏感带。最理想的地区是在牙龈与脸颊之间，一直到嘴巴后方。

## 孩子吐药怎么办？

大部分的药会在吃下去30~45分钟后被肠子吸收。如果小孩是在这个时间之后才吐出来，应该不需要再补吃。假如他是马上吐出来，就再吃一次，但剂量要求非常精确的药（如心脏病或气喘药）可就不行了。倘若小孩吃的是抗生素，而且在服药后10分钟内吐出来，那就要再吃一遍。

有时你可能会处在一种困境，孩子病得太严重了以至于每吃必吐，通常口服的退烧药，如acetaminophen（退热净）最容易发生这种情形，此时就必须以塞屁股的退烧栓剂来代替。另外，医生也可能给你一种止吐栓剂，让你在喂孩子吃药前的20~30分钟使用，这样也可以帮助口服药留在体内时间长一点。

假如孩子实在病得没办法服下抗生素（可能是睡得太多而无法按时吃药，或者太容易反胃），这是值得担心的征兆，一定要告诉医生。或许可以改用注射抗生素。有一些新的抗生素只能用于注射，而且药效很好，但非常昂贵。

## 减少婴儿猝死症的发生

直到最近，关于婴儿猝死症（sudden infant death syndrome, SIDS）的说法依然是：没有人知道它为什么会发生，而且也无法预防。但是，新的研究却在挑战这种令人忧心的说法。对于担忧这种悲剧发生的父母，我们要告诉你有关SIDS的最新观点，更重要的是，怎么做可以降低SIDS发生的几率。

### 降低SIDS的9个方法

基于最近的SIDS研究报告——包括我们自己的研究——这里有几种方法可以降低SIDS的发生几率。

#### 1. 怀孕中的妈妈要好好照顾自己

要有个健康的怀孕期，并好好照顾自己。那些在怀孕期抽烟、有药瘾，以及没有好好照顾自己的妈妈，生出来的宝宝发生SIDS的几率比较高。原因目前仍然不明，但可能与长期缺氧与宝宝早产几率提高有关。

#### 2. 别在宝宝周围抽烟

研究显示，抽烟是最危险的因素，所有研究也都同意，抽烟会提高SIDS的发生几率，而且与婴儿暴露于抽烟环境中的时间、每天吸进的烟量成正比。新西兰的研究指出，母亲或父亲抽烟的婴儿，SIDS的发生率高出一般婴儿7倍。尽管其间关系的机理尚未完全弄清楚，但可能是几个因素共同导致的。当婴儿暴露在烟雾中，呼吸道比较容易充血。最近的研究也发现，父母都抽烟的小孩，血液中的确存在某些化学物质，导致他们长期缺氧。（请参考第437页抽烟对孩子的影响。）

#### 3. 让宝宝仰睡或侧睡

老一辈总是说，婴儿趴着睡比较安全，他们的理论是当小孩吐奶或呕吐时，呕吐物会随着重力从嘴巴出来。假如是仰睡，呕吐物会卡住喉咙，甚至被吸入肺部。然而，新的研究结果却在挑战这项老智慧。首先，SIDS研究者发现，婴儿仰睡时被吐出东西呛到的可能性极低；同时，在20世纪80年代后期，也有一阵子追溯性研究（在新西兰、澳大利亚及英国）认为，趴着睡的婴儿比仰睡、侧睡的婴儿更容易发生SIDS。当时，这个研究结果并未引起科学界的注目，倒是在媒体上引爆，许多报纸头条新闻提出劝告，要父母别再让孩子趴着睡。不知是否是巧合，在那段时间，那几个国家的SIDS比率下降了5成。还有一些科学家对禁止俯卧睡觉仍持谨慎态度，因为根据以往经验，不管媒体公布了什么事，只要能引起对SIDS的警觉，在那之后SIDS的发生率都会暂时下降。

到底婴儿仰睡好或者侧睡好？有一派权威说法支持仰睡，理由是婴儿侧睡时容易翻个身就变成趴睡。但我们的经验却是，婴儿侧睡时比较容易翻个身就变成仰睡，可能是伸展开来的双臂会阻止他翻身趴着睡。我们也发现，初生婴儿侧睡睡得比较好。当孩子侧睡时，只要把压在身体下的那只手拉出来，就可以防止孩子翻身变成趴睡。

#### 4. 尽量喂母乳

新的研究确认了我长期以来所观察到的：喂母乳的小孩发生SIDS的几率较低。根据新西兰最新的研究显示，没有喂母乳的宝宝发生SIDS的几率是喂母乳宝宝的3倍。甚至美国国家儿童健康与人类发展协会（U.S.National Institute of Child Health and Human Development, NICHD）所做的大规模研究也发现，发生SIDS的婴儿较少是喂母乳的，即使是喂母乳，也是很早就断奶了。

为什么喂母乳可以降低SIDS的发生率原因依然不明，但我猜测可能是基于以下几个因素的共同作用：母乳中的抗感染因子（infection-fighting factors）可以减少呼吸系统被感染，以免影响到呼吸；母乳中的非过敏成分能避免呼

吸道的充血反应；另外母乳中还有许多生理修正要素（physiology-changing elements），是配方奶中所缺少的。另外，妈妈的奶水中，可能还有某些会改变宝宝睡眠周期的物质，让他遇到紧急状况时比较容易产生反应。举例来说，黄体素这种激素会刺激呼吸，而研究显示，喂母乳宝宝的血液中有较高浓度的黄体素。

哺喂母乳的婴儿较少发生SIDS，这是否与母乳哺喂本身的性质有关呢？胃食道逆流会增加SIDS的危险，奶水回流到气管上方，会引发呼吸暂停的反射性反应。胃食道逆流很少发生在喝母乳的小孩身上，这是因为喝母乳的小孩在吞咽和呼吸功能上有比较好的协调能力吗？我们确实发现，喂母乳宝宝吸吮和吞咽的状况和喂奶瓶宝宝不同。而且，喂母乳宝宝喝奶的次数比喝配方奶宝宝来得频繁，自然有更多机会练习吞咽和呼吸的协调技巧。还有一点也是值得注意的，喂母乳宝宝晚上多半就睡在妈妈身边，他们的睡眠模式也不同，吸奶次数多，小脸蛋朝着妈妈侧睡。这些会不会都是比较安全的睡觉模式呢？无论是母乳对宝宝生理上的影响或者睡觉时能喝到妈妈母乳的效果，喂母乳与SIDS的关系目前都还未研究清楚，但我深信，进一步的研究一定能解开SIDS的迷团。

#### 5. 宝宝睡觉时不要穿得太多

小婴儿因为包得太多而让身体过热，也会提高SIDS的发生几率。大人的身体对小孩来说就是热源，所以当小孩紧挨着父母睡时，尤其要小心过热问题。如果小孩原本是自己睡，但入夜之后你会把他换到床上跟你一块儿睡，就要看具体情况帮孩子脱掉一些衣服了。研究显示，相对于那些让孩子穿得宽松，而且保持适当室内温度的国家，那些把小孩包得紧紧的国家发生SIDS的几率比较高。宝宝被包得过紧的征兆包括：流汗、汗湿头发、长痱子、呼吸急促、焦躁不安，有时候体温也会上升。基本

#### 哪些孩子需要趴睡？

有些小孩因为医疗上的考虑需要趴睡，你应该向医生问清楚。需要趴睡的孩子有：

◎还留在医院的早产儿，趴睡可以增加他们呼吸的效率。

◎有胃食道逆流的小孩，而且头部最好保持30度的仰角。（请参考第276页。）

◎颞骨太小，或有其他呼吸道结构异常的婴儿。

上，不管是过热或过冷对呼吸都不是好事。

#### 6. 加强自己照顾宝宝的能力

在社会、经济环境较差家庭出生的孩子，发生SIDS的几率比较高。假如你一直忙于家事，或承受了相当的经济压力，你做母亲的能力自然降低。这时你可以向社区里的医生或社会福利单位寻求帮助。研究已经显示，拥有良好的照护技巧的父母可以降低SIDS的发生率。在英国设菲尔德（Sheffield）有个有趣的研究，证实母亲是小孩最佳的紧急医疗系统。这项研究把许多高危险群宝宝分成两组，在出生后，其中一组每两个星期由护士到家就母亲当妈妈的技巧、营养、卫生等方面对母亲进行指导，并学习辨认婴儿生病时的征兆；另一组妈妈则没有得到特别指导，结果发现，第二组的SIDS发生几率是第一组的3倍。

#### 7. 让宝宝有个安全的睡眠环境

记住，几乎所有发生SIDS宝宝都是在睡梦中死去的。假如把小孩放在大人的床垫上睡，尽量让他仰睡或侧睡，而且用硬的床垫。就算你出去旅行，或者换了一个陌生的睡觉环境，都要谨守这个原则。（相关讨论请看第246页的安全地同享睡眠与第426页的婴儿床的安全。）

#### 8. 采用亲密育儿法

亲密育儿法已实行了数千年之久，我们是否一直在为未采用这个古老的育儿方法而付出代价呢？我一直深信，而且研究也支持，亲密育儿法的三个重要关键——依信号哺喂母乳、跟宝宝一起睡、把宝宝背在身上——会让宝宝更有规律，你也会对孩子更敏感。刚出生的头几个月，宝宝的中央神经系统和呼吸调节系统发育得并不成熟，他们的睡、醒方式也有点混乱，亲密育儿法能促使孩子的生理系统步入常轨，呼吸功能变得正常。（详细讨论请参考第219页亲密育儿法所产生的规律效果。）

采用亲密育儿法的父母对宝宝会非常的敏

感，敏感的程度就像雷达监测物体一样精确。记得有一次，我正在案前写作，突然间呼叫器响起，召唤我到医院急救一个呼吸停止的5个月大的婴儿。这个宝宝跟着父母一起到朋友家做客，睡觉时间到了，妈妈就把他抱到楼上客房睡觉。聚会时很吵闹，妈妈身体里的敏感闹钟突然响了起来，她很纳闷：“孩子明明怕吵，为什么没被吵醒？我最好上楼瞧瞧。”果然，宝宝的脸色发白，而且没有呼吸，她赶紧把丈夫唤来对宝宝做口对口人工呼吸。因母亲反应快也急救得当，这个小宝宝生还了，现在还长得很好。

#### 9. 跟宝宝一块儿睡

对于跟宝宝一块儿睡到底会降低还是增加SIDS，还是没有关系这类问题一直争议不休。我们相信，跟宝宝一块儿睡会降低SIDS的发生几率，但有些研究者却持相反观点。这些研究者担心，父母与孩子一块睡容易压到孩子（这部分在第499页提到了）。其实，几乎大部分会压到孩子的情况都是属于异常的睡眠状态，譬如服药、醉酒，或者太多的小孩睡一张床，不然就是没有做到我在第7项所提醒的事。新西兰有项SIDS的研究认为，亲子同眠是SIDS的危险因素之一。这个发现经由媒体报导，警告父母，与宝宝一起睡，会将孩子推向SIDS的危险。一个已经持续许多世纪、在夜晚也能照顾小孩的育儿方法，怎么可能突然之间变得如此危险呢？我深信，我们从这一研究中能得出的真正有益的教训是，我们不是不鼓励父母们跟孩子一块儿睡，而是怎么样一起睡才安全。

有一个颇令人信服的研究就建议，有SIDS危险的婴儿，在睡眠中警醒、回应突发情况的能力较差。这也就是说，任何能增加婴儿的警醒能力或是母亲更能察觉孩子的状况，都有助于降低SIDS的风险。这不正是跟宝宝一起睡能做到的事吗？

## 同享睡眠如何能降低 SIDS 的风险?

在生命的最初几个月,宝宝的许多个夜晚都是处于活动性睡眠状态中,在此状态中他很容易醒来,而这种状态可以帮助他远离呼吸暂停的危险。出生后的 1~6 个月,也就是 SIDS 最主要的发生时期,活动性睡眠的比例会逐渐下降,深眠阶段的比例逐渐增加,当宝宝可以一觉到天明时,就表示他的睡眠机制已经成熟。这对父母来说应该是件好事才对,然而,正因为宝宝睡得熟,父母才不免忧心再起——那发生 SIDS 的几率会不会增加了?其实 6 个月大以后,宝宝的心肺调节系统 (compensatory cardiopulmonary regulating system) 差不多成熟了,呼吸中心也有能力在呼吸暂停时重新启动,父母大可放心。但是 1~6 个月当睡眠渐渐处于深眠阶段,而补偿机制尚未发展成熟时——可称为脆弱时期——宝宝最可能发生 SIDS,同享睡眠正好填补了这段间隙。

### 我们的经验

我们对罗伦做了一个实验,分别在两种情况下,持续测量了她的脉搏、血液中的氧浓度、呼吸的节奏、空气进出,还有睡觉模式,我们共测了 7 次。这两种情况分别是:第一晚她睡在玛莎身边,以及第二晚让她独自睡在另一个房间。我们使用的仪器不会痛,而罗伦睡得也很香。这个研究活生生地呈现了宝宝与妈妈之间敏锐的感应。当罗伦跟着玛莎睡时,她的呼吸状况变得更好,血液中的氧气浓度也较高。一位正在研究同享睡眠假设的加州大学研

究员也发现睡眠周期同步的现象。不论是我们或其他人的研究,都还是在起步阶段,尚无法针对预防 SIDS 下最终的结论。但对下面这一点,我们是充满信心的:妈妈睡在孩子旁边确实可以影响宝宝的生理状况。

### 同享睡眠文化中的发生 SIDS 几率

SIDS 的意外在有亲子同睡传统的人群里发生几率最低,但如果这个族人的文化环境改变了,SIDS 的几率可能会升高。举例来说,移民美国的亚洲人宝宝发生 SIDS 几率偏低,但加州最近一份研究显示,这些移民住在美国越久,宝宝发生 SIDS 的几率就越高,也许是因为采取了亲子疏离的育儿方式。从上述证据,你可以得出你的结论:假如婴儿床减少了,是不是死于 SIDS 的病例会减少?

我当然不希望让父母认为,这些建议或育儿法绝对可以保证他们的宝宝免于 SIDS 的威胁。我们最大的希望是父母们尽最大努力来降低发生 SIDS 的危险。如果宝宝真的死于 SIDS,那么,由于父母在内心中感到他们已经做了一切能做的事来防止悲剧的发生,他们会多少减少一些愧疚感。

注1:有必要的时候才做这些检查。

注2:目前非细胞性百日咳疫苗已经可以使用于1岁内宝宝的3次接种。

注3:TD疫苗在学术上都写成Td疫苗,这种疫苗除了没有百日咳疫苗的成分以外,其中白喉疫苗的剂量也予以减量,目的在于减少年龄越大接种白喉疫苗副作用越大的危险性。

## 第25章

# 最常见的医疗问题：家庭护理

我们从一长串的婴儿疾病名单中，选了一些两岁以前会经常遇到的医疗问题列在下面。除了告诉你一些实用知识外，本章也将教你在家如何帮宝宝减轻病痛，这也等于是在帮医生和你自己。

### 照顾发烧的宝宝

小孩两岁以前，让父母最花时间和最忧虑的疾病，大概就是发烧了。只要小孩一发烧，大人就担心。这里将要告诉你，宝宝发烧时你该怎样照顾宝宝。

#### 关于发烧

发烧是怎么回事？宝宝的正常体温大约在 $36^{\circ}\text{C}\sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 之间，不同部位量出来的温度会有一些差异。口腔温度平均是 $37^{\circ}\text{C}$ ，腋温比口腔温度低 $0.5^{\circ}\text{C}\sim 1^{\circ}\text{C}$ ，肛温比口腔温度高 $0.5^{\circ}\text{C}\sim 1^{\circ}\text{C}$ 。事实上，每个宝宝有他自己的正常体温，一天里的体温也会在 $1^{\circ}\text{C}\sim 1.5^{\circ}\text{C}$ 之间波动。一个健康宝宝的体温在早上醒来时可能是 $36^{\circ}\text{C}$ ，傍晚时就升高到 $37.8^{\circ}\text{C}$ ，在发脾气或费劲运动之后，体温也会自然升高。一般来说，当肛温超过下列的状况就是发烧了。（除非另有说明，以下提到的体温都是指肛温。）

◎早晨肛温超过 $37.8^{\circ}\text{C}$

◎黄昏肛温超过 $38.3^{\circ}\text{C}$

你最好能够确实掌握小孩的正常体温。宝

宝健康的时候，早晨醒来和黄昏安静时各量一次肛温，要注意那就是你家宝宝的平均体温，若体温超过这个温度就是发烧了。

#### 为什么会发烧？

发烧是生病的症状，本身并非疾病。发烧是对感染做出的正常且健康的反应，但是我们都有“发烧恐惧症”。打给医生的电话中所谈到的病例，有一半是因为宝宝发烧，在去急救室的病例中，有20%是因为宝宝发烧。而且许多父母都误以为发烧会伤害孩子。

发烧通常代表孩子的身体正在和细菌作战。当细菌和专门打击细菌的白血球交锋时，白血球就会产生发热质（pyrogen），后者引发下列的反应：首先，它们会刺激身体的防御系统对抗细菌，然后来到下丘脑（这是人体的体温调节中枢，负责让体温保持在稳定的状态，并在身体产生热的时候，调节身体的排热量）。这个发热质会刺激下丘脑提高体温定位点，让身体在较高的体温下运作。身体自有其应变之道来排除过多的热：血管扩张，经由皮肤让热散得更快，脸颊因而变红；心脏跳得更快，以便供应更多血液到皮肤；呼吸变得比较急促，好把热气排出去，就像狗在炎炎夏日总是气喘吁吁让自己降温一样；出汗，蒸发后体温就降低了（不过较大的小孩出汗是较常见的）。既然发烧是帮助宝宝对抗病菌，为什么我们还要对抗发烧呢？

发烧是朋友也是敌人。发烧时释出的发热质可以减缓细菌和病毒的繁殖，同时增加对抗细菌的抗体，白血球数目也随之增加。但是，发烧也会让宝宝不舒服，最不舒服时，他们会急躁易怒。同时，体温迅速上升也可能引起痉挛。

## 量体温

量体温的技术发展得真快，几乎可以跟尿布的发展速度媲美，或许哪一天，水银温度计就要被摆进宝宝古董博物馆里头，挨着尿布用别针放着。数位式温度计用起来的确又快又准，而且容易操作，又不贵；有一种贴在额头的贴纸型温度计，也挺容易操作，但不够准确。至于老祖母用的水银温度计到目前为止还是很可靠。下面就教你如何选择温度计和怎样使用它。

### 选择温度计

玻璃温度计分为口腔用和肛门用两种，两者惟一的不同在于尾端探温的水银球形状。肛门温度计的尾端粗短，这样插入肛门比较安全也容易；口腔温度计则有一截长且细的尾端，这样温度计与舌头的接触面较大。这两种都可以量腋温，至于量肛温还是用肛温专用温度计

## 重点提示

因为最近的发现显示，发热产生的物质可以帮助身体对抗细菌，所以父母不想给孩子退烧，担心那样做会降低孩子的自然抵抗力。然而，更新的研究中专家指出，退烧药是直接作用在调节体温的器官上，并没有干预身体对抗感染的防御工作。即使在吃了退烧药之后，防御工作依然继续运作。

较安全。因为肛门温度计可同时量肛门、腋下的温度，所以不需要再为宝宝买口腔温度计。对动不动不停的幼儿来说，口腔温度计也不好用，4岁以下的儿童很少愿意与医生合作把温度计含在嘴里。通常量肛门和腋下的温度比较安全，而肛温最准。在买温度计之前，注意一下刻度容不容易看，因为有些容易看，有些则不好辨认。

### 量肛温的方法

因为量肛温不舒服，有些学步期幼儿非常讨厌量肛温。父母最好能尊重孩子的感觉，不要强迫他。



量肛温：使宝宝就位的两种方法

**量体温** 用一只手把屁股稍微扒开，另一只手轻轻地把温度计插进肛门，约2.5厘米深。把温度计夹在食指与中指之间，就像夹支香烟一样，整个手掌和手指贴着屁股，这个动作让温度计不会移动，宝宝的身体也不易扭动。记住，孩子插着温度计的时候，大人绝对不能走开。

**量多久** 让水银温度计留在体内3分钟。如果宝宝反抗个不停，通常有1分钟就能探知准确的肛温，数字式温度计则不到30秒就能读到准确的体温。

### 量腋温的方法

虽然腋温没有肛温准确，但量腋温却容易多了，其实它也能量出一个八九不离十的体温，在大多数情况下，这就行了。一般而言，腋温比肛温低 $1^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ 。

**使宝宝就位** 让宝宝坐在你的腿上，沙发的一角或者床上，用一只手臂圈紧他的肩膀。如果宝宝烦躁不安，你可以在用摇篮式抱法给宝宝喂奶时或者趁他睡着时，很容易就把温度计放在他的腋下。

**准备温度计** 如测量肛温时那样，将温度计往下甩。

**量体温** 把孩子的腋下擦干，轻轻抬起手臂，把温度计有水银球的那一端放在腋下，让孩子的手摆放在胸前，夹紧。

### 重点提示

小孩越小，父母就越要注意。3个月大的婴儿发烧比3岁小孩发烧更值得忧虑。毕竟孩子小，抵抗病菌的能力也比较弱。3个月以内的小婴儿只要有任何发烧迹象都要马上让医生知道。

**量多久** 要量出准确的腋温至少得花3分钟。

### 什么时候该担心？什么时候不需要担心？

这里有一些原则可以帮助你判断。

#### 发烧会烧到多高

烧得越高并不表示孩子病得越严重。事实上有一小部分因病毒引起的疾病会让孩子发高烧（ $40^{\circ}\text{C}\sim 40.6^{\circ}\text{C}$ ），而且，每个小孩对每一种会导致发烧的疾病反应也各不相同。有些宝宝只要轻微感染，就会高烧缠身；有些则相反，即使病情不轻，身体摸起来也只是温温的。除非烧到 $41.7^{\circ}\text{C}$ ，高烧是不会伤害宝宝的，也不至于烧坏大脑。当孩子生病的时候，你不要太担心发烧的度数，而要更注意孩子的病况。

#### 发烧是怎么开始的

许多父母会纳闷，一个小时前宝宝还好端端的，怎么忽然就烧起来了？这种突然发高烧的症状多半起因于病毒所引起的疾病（特别是当小孩看不出有病时）。如果热度慢慢升高，而且病情持续变糟时就得小心了。

### 什么时候该给医生打电话

对医生来说，你对孩子健康状况的观察比发烧的温度更重要。除非孩子明显病得不轻，否则没有理由在第一次摸孩子额头觉得发烫的时候，就向医生求救。在找医生之前，先试试退烧方法（接下来会教你），而且做一张如前页的体温记录表，因为医生会想知道你已经做了哪些事，以及孩子的反应。等你做完这些事之后，如有下列情况，你应该找医生：

③3个月以下的婴儿持续发烧超过8小时，一定要告诉医生。对于这么小的宝宝，只要看起来像是生病了，譬如出现嗜睡、持续呕吐、精神不振、没有胃口、脸色苍白这些现象，不管白天晚上，你得立刻跟医生联络。如果宝宝

## 担心发烧

### 什么时候可以少点忧虑

- ⊙宝宝的表现没有变差
- ⊙活泼、爱玩、互动反应正常
- ⊙除了体温升高时脸颊变得红一点之外，肤色没变
- ⊙会笑、依旧灵活、对周遭事物有兴趣、眼睛睁得大大的
- ⊙退烧后，小宝宝看来很正常
- ⊙哭声宏亮，但安抚后就好一点

### 什么时候该多点忧虑

- ⊙宝宝的表现越来越像生病了
- ⊙逐渐爱睡觉、精神不振、反应不佳
- ⊙肤色变得苍白
- ⊙面无表情、显得焦虑
- ⊙退烧后没有变得舒服些
- ⊙哭起来没办法安抚、不断呻吟、哭声越来越弱

看起来不是那么没精神，而且只要多喝水、脱掉一些衣服后，很容易就退烧了，那么你可以再等几小时，继续观察发烧的过程和病情，然后再告诉医生。记住，3个月以内的小婴儿发烧不可等闲视之。

⊙假如你的孩子越来越无精打采、脸色苍白、想睡觉，而且对退烧处理没什么反应，那就去找医生吧！

⊙如果小孩有明显的细菌性感染征兆，譬如耳朵痛、咳得很厉害、喉咙疼痛，或者撒尿时痛，加上发烧，要去看医生。

### 按部就班来退烧

为小宝宝退烧就像让一个房子凉下来一样。假设屋子里很热，你会做的第一件事是把冷气机的温度设定调低。这就像服阿斯匹林或acetaminophen（退热净）等退烧药的作用，这些药物可以重新设定人体的体温调节器，降低温度。接下来，你会把窗户打开，让室内多余的热气排出去。这就好像你会帮宝宝脱掉一些衣服或泡温水澡一样，让宝宝的身体降温。你要一直注意重复降温、散热的过程，直到家里

或者宝宝感到舒服为止。

如果你只打开窗户，却没有调整温度设定，那么屋子里还是会很热。或者你调低了温度设定，但没有打开窗，屋子是会渐渐变凉，但速度很慢。所以，炙热的房子和发烧的宝宝需要两种机制：减少生热与加速散热。

### 第一步：给退烧药

acetaminophen（退热净）已经取代了阿斯匹林，成为婴幼儿常用的退烧药。这是因为acetaminophen比较安全，但效果与阿斯匹林相同。阿斯匹林对于小孩的三个问题是：可能与雷氏症候群有关（在第484页会提到）、会刺激肠道，及它的安全剂量范围很小——这是药剂师的常用语，意思是有效与有害剂量相差很小。

acetaminophen通常在1个半小时内就会开始发挥作用，在服药后2~4小时达到最大效果，平均可以让体温下降1.7℃。但如果是发高烧，acetaminophen则较难让体温降到正常值。关于这种药，你还应该了解下面一些问题：

⊙宝宝用的acetaminophen有液状（滴剂和糖浆）、粉状、嚼锭这几种剂型。通常1岁以内

的婴儿服用滴剂比较容易；糖浆和粉状适合1到两岁的小孩；嚼錠则给超过两岁的小孩吃。栓剂对于有呕吐症状，无法把药吃下去的小孩比较管用，但栓剂的降温效果则较不稳定。

◎注意你用的是哪种形式的药，不同形式浓度是不一样的。譬如，滴剂和糖浆两者的浓度就不同，如果你用滴管（专为滴剂设计）喂孩子吃糖浆，那剂量可能就太少了；反过来，如果你用茶匙喂滴剂，对宝宝来说剂量又太多了。

◎对小孩子来说，acetaminophen不太可能过量，因为要吃下建议剂量的10~15倍时才可能致病。研究显示，许多父母给孩子服的acetaminophen剂量都比正确剂量低。

◎当孩子痛得厉害或因发高烧而不舒服的时候，头一次给他双份剂量是安全的。

如果小孩吃了acetaminophen仍然没有退烧，医生可能会建议你用药效比较强的ibuprofen（布洛芬）。

## 第二步：散热

给小孩适当剂量的acetaminophen，降低身体的产热之后，接着你可以通过下列方式帮助孩子排除多余的体热。

**发烧时该怎样给宝宝穿衣服？** 穿太多或太少，对宝宝都不好。穿太少，小孩容易打冷颤；穿太多，体内热量就散不掉。夏天里，不管宝宝是到处活动，或者睡觉，最好只穿尿片，或者再加一件轻薄、透气、宽大的棉衫就好了，这样可以让多余的体热从皮肤蒸发掉。有一次，我在诊所候诊室里听到一段对话，一位妈妈和祖母正在争论，发烧的孩子该多穿衣服，还是尽量少穿？祖母建议这位新手妈妈：“给他多穿一点，不然会着凉。”这个妈妈立刻反驳道：“他已经着凉啦！身体里的热应该要排出去才对。”

新手妈妈的智慧很少会胜过老祖母，但发烧要少穿衣服这件事新手妈妈却早想到了。把身体紧紧裹住会把热留在体内。我就曾看过一

### 计算正确的 acetaminophen 剂量

acetaminophen 的剂量是以宝宝的单位体重为标准，每1公斤体重，每4小时要吃15mg。举例来说，一个8公斤重的宝宝，每4小时需要120mg。

一定要注意孩子吃的是哪一种形式的 acetaminophen，滴剂和糖浆的浓度并不一样。

### acetaminophen 剂量

每3到4小时吃一次，但24小时内用药勿超过5次

年龄	0~3 个月	4~11 个月	12~23 个月	2~3 岁
体重	3~5 公斤	5.5~8 公斤	8~10.5 公斤	10.5~16 公斤
acetaminophen 剂量	40~80mg	80~120mg	120~160mg	160~240mg
滴剂 (每滴 80mg)	0.5~1 滴	1~1.5 滴	1.5~2 滴	2~3 滴
糖浆 (每茶匙 160mg)	—	1/2~3/4 茶匙	3/4~1 茶匙	1~1.5 茶匙
嚼錠 (每颗 80mg)	—	—	1.5~2	2~3
栓剂 (每颗 120mg)	—	1	1.5	2

个发烧的小孩被包得像个“小爱斯基摩人”一样。

**保持凉爽** 你应该尽量让宝宝、居家环境及你自己保持凉爽。打开窗，开空调或电风扇都可以，凉风有助于身体散热，不会让宝宝病得更重。当然，把发烧的小孩带出门走走也是个好主意，新鲜空气对他有好处。

**多补充流质** 发烧会让宝宝觉得干渴，流汗和急促的呼吸也会大量流失水分，所以需要不断补充。要整天给孩子啜饮清凉的饮料。母乳是最好的流质食物，也能让宝宝感到舒服。

**发烧的时候该怎么吃？** 发烧中的身体一方面要快速动作，以排除多余的热；一方面还要燃烧热能，所以需要补充有营养的高热量的食物。生病或发烧的宝宝通常都没有胃口，但还是得喝东西，发烧期间肠胃蠕动较慢，油腻的食物不易消化，孩子可能会拒吃。发烧孩子的健康进食方式是小口吃喝东西或一点点地喂他。

**泡温水澡** 如果宝宝的温度超过40℃，或者因发烧而烦躁，不妨让他泡泡温水澡。水放到宝宝腰的高度，温度则调到孩子觉得舒服的范围。身体发烫的宝宝通常不喜欢冷水，冷水会让他发抖，又使体温升高。让水停留在宝宝的体上，通过蒸发使体温降低。泡澡的时候，用毛巾摩擦皮肤，刺激血液循环至表皮，增加散热。只要孩子还能忍受，尽量多洗一会儿。通常需要花上20分钟才能降低2℃。洗完澡可以轻拍孩子的皮肤，但要留下一点湿气，增加降温的效果。如果一个小时后体温又回升，可以再洗及摩擦皮肤。关于泡澡有一些小秘诀可以参考。

◎把小孩放进浴缸之前，要给他服用acetaminophen。如果他从冷水浴中出来，开始打寒战，体温极可能会再度回升，退烧药会降低这种反应。

◎把一个惊声尖叫的小人儿放进浴盆只会

## 让烧退下来

◎在醒着的时候，每4小时给孩子吃一次适当剂量的

acetaminophen

◎多喝流质

◎让周围环境保持凉爽

◎别穿太多衣服

◎如果体温超过40℃，让孩子泡个温水澡

让他的体温更高。要跟孩子一起坐进浴盆里，拿一些能漂浮的玩具逗他玩。

◎试着跟孩子一起洗温水淋浴，这可能比泡澡效果好。

◎千万别用酒精泡浴来降低体温。酒精可能经由宝宝的皮肤被吸收，或者酒精蒸气会被吸入肺部，这都可能会伤到孩子。而且，酒精会让皮肤上的血管紧缩，降低散热的效果，让体温升得更高。

## 与发烧和平相处

发烧是个警讯，本身并没有危险，除非烧到41.7℃才可能伤到孩子，但那种状况极少发生。发烧需要处理的最重要的两个理由是：缓和发烧所带来的全身不舒服的感觉，还有避免热痉挛。宝宝发育尚未成熟的脑袋会以痉挛来回应突然升高的体温，发生痉挛的原因不是温度升到多高，而是温度升高的速度。新生儿特别容易因为突然的发烧而引起痉挛，大概要到5岁以后才会较少发生。

有些痉挛发作前会有抽筋的警讯——手臂颤动、嘴唇抽动，或者目光茫然无神。一旦发现孩子有以上这些症状之一，赶快带孩子去冲

澡。迅速冷却可以让高升的温度后继无力，避免痉挛发作。有时候，痉挛突然全面性发作，完全没有警讯，父母甚至还搞不清楚孩子已经发烧了。孩子可能全身打颤、翻白眼、肤色变得苍白且全身瘫软，这种发作看起来仿佛没完没了。其实大多数因为发烧而引起的痉挛，大概只会持续10~20秒，虽然不至于伤害到孩子，但已经把父母吓坏了。

只有那种持续好几分钟、孩子肤色转蓝的痉挛可能有危险（但极少发生在热痉挛中），如果孩子在痉挛之后睡着了，那你可能会忧心忡忡，无法合眼。

在发烧引起第一次痉挛之后的一两个小时內可能还会出现第二次。因此，在第一次痉挛后，你要立刻给孩子退烧。如果宝宝睡着了，给他适当剂量的acetaminophen栓剂，而且别让他穿太多睡觉。要是孩子痉挛之后没有睡觉，多给他喝点东西（但如果你怀疑再次痉挛即将发生，就不要给宝宝吃东西，免得痉挛发作时噎住宝宝），而是服用acetaminophen及淋浴，帮助他泡澡。如果你觉得痉挛即将发生，就帮他在浴缸外用海绵擦澡。

为了帮助你在婴儿的频繁发烧时期能够保持冷静，请记住一位妈妈自信地说过的话：“上升的温度终究会降下来的。”

## 感冒

在两岁以前，大部分宝宝会有6~8次的感冒。要摸清楚这些病菌的底细。以下讲讲如何预防、识别、治疗及对付宝宝的感冒。

### 感冒究竟是怎么回事？

到底是什么神通广大的病菌，让宝宝睡不安稳、父母无心工作、医生电话接不完？就是感冒，医学上称为上呼吸道感染，也就是病毒

或细菌感染呼吸道内壁：鼻子、鼻窦、耳朵、喉咙和肺里面的支气管。当病菌在这些湿润的黏膜上聚集着床后，便会开始快速繁殖，面对这种情形，内壁的反应就是肿胀、分泌黏液，呼吸声变得混浊。黏液会继续涌出，鼻子开始流鼻涕。黏液也可能往内流，造成鼻涕倒流、喉咙发痒、声音沙哑以及咳嗽。假如病菌继续往前挺进，鼻窦和耳朵便会遭殃，跟着肿胀和分泌黏液。最后，这些病菌深入肺部支气管，红肿的内壁使呼吸道变窄，造成呼吸有杂音、气喘。

就在这个时候，身体已经准备反击了。呼吸道的反射动作引起咳嗽和打喷嚏，就像宝宝放枪一样，试图轰走不受欢迎的病菌通常在咳嗽、打喷嚏和流鼻涕几天后，身体会光荣战胜病菌、感冒病菌败退，一家人又能睡好觉了。但有时候，不经过多次战斗，病菌会拒绝离开，身体便启动火力更强的军队，进行更猛烈的战争。白血球，身体的清洁斗士，会前往敌军入侵现场，袭击那些沉醉在黏液里的病菌。这场战争的副产品就是黏稠的分泌物，让宝宝烦躁不安，连带你也无法睡觉与工作。这种分泌物的医学术语叫脓性卡他，用父母的话就叫鼻涕。

问题来了，这时的鼻涕可不像早期的鼻水那么容易摆平，刚开始它只是占据一段呼吸道，后来慢慢变浓，还披上绿色外衣。当绿旗升起，就代表其他细菌已经混居其中，浓稠的鼻涕可是细菌最好的培养基，就像施了肥的野草，细菌在黏黏的介质上繁衍丛生。这时候，代表感染的绿黄旗举起，清鼻涕从鼻子流出，黄眼屎则取道眼睛。此时，身体拿出了最具威力的武器，“发烧”出现了。这时战斗处于一个转折点上，好的结果是身体的防御系统与居家护理可能会赢，几天后感冒可能会知难而退，最多只剩偶尔咳一咳或有些鼻塞。另一个

结果也可能是病情升级，孩子病得更重了。这时妈妈或爸爸将军会寻求增援，医生开出抗生素，直攻细菌核心，一举歼灭敌人。当这个战将发挥威力，鼻涕会转清、肿胀的地方会收缩、宝宝的呼吸状况也会变好，而父母悬着的心也就放了下来。这就是感冒的故事。

## 为什么会“接住”感冒？

在英语中，得感冒叫做to catch a cold，字面上的意思是你接住了感冒，然而更贴切的讲法应是感冒接住了你。

感冒病菌主要经由飞沫传染，在咳嗽和打喷嚏的时候，病菌乘着超微小水球，漫步于空气中，然后在有效距离内被其他人吸入这些水球及上面的病菌乘客，还能从手传到手，所以我们不仅会接住感冒，还能捡起感冒呢！A宝宝用手抹过鼻涕，然后用这黏乎乎的手跟B宝宝握手，B宝宝又用手抹了鼻子。病菌又找到一个新鼻子，继续另一段传染旅程。这就是为什么老祖母总是坚持，流鼻涕的孩子要勤洗手，咳嗽或打喷嚏的时候一定要捂住鼻子和嘴。但老祖母的智慧也有出错的时候，譬如她们认为感冒是因为吹冷气、电风扇，或者让脚受凉、头没盖到被子，甚至没吃青菜造成的。

## 对感冒多一点了解

如果你的宝宝昨天跟一个打喷嚏的小孩一起玩，然后今天就开始咳嗽了，可别以为宝宝是被这个小朋友传染的。因为大多数的感冒病菌，从接触到出现症状大约需要2~4天，也就是所谓的潜伏期。要想找出罪魁祸首得再往前推。在两岁前，经过6~8次的感冒洗礼后，宝宝的免疫力积累起来了，看医生的次数和父母无法上班的状况也会减少。每年的11月到隔年2月的冬季期间，感冒发生的次数会比较频繁。不要归咎于天气冷，最可能的原因是因为天冷

## 阻止鼻涕的蔓延

◎多多“冲鼻子”（请参考459页。）

◎教会孩子用纸巾擤鼻涕。

◎叮嘱孩子，咳嗽或打喷嚏的时一定要捂住鼻子和嘴，但不是用手，而是用肩膀。大人示范给他看，教他把手臂举起至正前方，再转头让鼻子和嘴朝向肩膀。

◎擦鼻涕或咳嗽之后，一定要洗手。

◎感冒期间，避免鼻子贴近鼻子

◎感冒期间，教小孩尽量不要揉鼻子和眼睛。

时，小孩多半被留在室内，而室内的空气干燥又不流通（尤其是有中央空调的房屋），自然容易互相传染。或许，病菌也喜欢到室内来避寒呢！

除了流鼻涕外，有些感冒也会轻微发烧、全身疼痛、泪眼汪汪、腹泻，或者就是觉得全身不对劲。大多数的病毒会在几天后离开，孩子还会流些鼻涕，但已经开始蹦蹦跳跳了。有时候，感冒会进展到比较让人担心的感染，所以需要加大治疗力度。

## 治疗感冒

感冒时，大部分的不舒服都是由于浓稠的黏液堵住狭窄的呼吸道而引起的。就像淤塞水塘中的止水，会逐渐变成所有生物的滋生地，宝宝的黏液分泌物也会出现这种情形。分泌物堵在鼻窦和中耳，提供了极具吸引力的养分让细菌繁殖，最后造成细菌感染。因此，治疗感冒的主要目的是让分泌物通过阻塞的呼吸道。记住，治疗感冒的不变原则就是，让黏液变稀薄，能流动。下面告诉你怎么做。

## 清鼻子

**冲鼻子** 既然宝宝没办法自己清鼻子，父母就要帮他们。在后面“保持宝宝鼻子畅通”里有详细说明。

**教孩子自己擤鼻涕** 大多数3岁以下的宝宝自己擤鼻涕都挺困难，但即使你的宝宝只有2岁大还是值得一试。先教他吹蜡烛，然后自己示范，教他改用鼻子呼气，告诉他：“就是这样，用你的鼻子呼气。”当你擤鼻子时，要孩子拿一条手帕放在你鼻子前。接下来，要他自己也擤擤看，然后你们两个一起做一次。“往外擤，不要往里面吸。”这可是擤鼻涕俱乐部的座右铭，但要轻轻地擤。

如果擤或吸得太用力，会把分泌物带进鼻窦，延长感冒时间。事实上，有些专家认为，轻轻地分泌物吸进喉咙，再把它咳出，比把分泌物擤进鼻窦好。但宝宝实在很难靠咳嗽把痰赶出喉咙，相反的，他们会把痰吞进肚子里，引起肠胃不适。所以常看到宝宝在咳嗽之后呕吐。

### 分泌物由浓转稀

干燥的空气和狭窄的呼吸道，是没办法做好朋友的。呼吸道上布满了纤毛，上面有一层薄薄的黏液。这个保护系统就像个小型的输送带，随时在运送吸入空气中的微尘。干燥的空气，尤其是来自中央空调系统的空气，就像海绵一样，会吸取人体上的湿气，包括皮肤、头发，特别是呼吸道上的湿气。事实上，干空气会让这条输送带停运，黏液聚成一团，变成细菌的培养基，导致呼吸道肿胀、堵塞，呼吸自然变得困难。

这时候，白天要给宝宝多补充些水分，晚上睡觉时，则用喷雾器让鼻涕变稀，容易擤出来，或者咳出来。另一个方法是做蒸汽浴，把孩子带进浴室，关上门，打开热水水龙头，一

起享受蒸汽浴。蒸汽会疏通堵塞的呼吸道，让分泌物容易排出。

让宝宝的睡觉环境保持适当的湿度，可以提供呼吸道所需的湿润的空气。但过敏专科医生提出警告，相对湿度超过60%会促进霉菌、尘螨的生长，引发过敏。相反的，呼吸治疗学家则警告，相对湿度低于25%可能阻塞呼吸道。所以，最理想的室内湿度应该在30%~50%，建议你使用湿度计随时检查房间里的湿度。

虽然我们推荐用喷雾器给空气加湿，但加湿器如正确使用及精心维护，效果也能令人满意。以下谈谈使用喷雾器及加湿器的要点。

◎喷雾器产生的是热雾，所以有引起灼伤的危险。要把喷雾器放在孩子拿不到的地方。

◎要按照使用说明，每星期至少清洗一次喷雾器或加湿器。清洗次数越多越好。将半杯（125ml）漂白粉加入到4升水里，就制成了很好的清洗液（制造商推荐的清洗液当然更好）。清洗后要漂洗干净。

◎每天换水，不用时将喷雾器中的水放掉。

◎按照厂商的说明加水（蒸馏水或自来水）。

◎把喷雾器放在离宝宝60厘米处，让喷出的气流横吹过宝宝的鼻子，向鼻子供给浓厚的湿气。

◎加药：可以往喷雾器中（但不能往加湿器中）加入含桉叶油的药帮助打通呼吸道。但除非医生建议，否则没有必要添加药物。

◎急用时你可以自制一个“喷雾器”：把浴室的门关好，洗个热水淋浴。

## 轻松选择感冒药

什么叫困惑？当你站在药房陈列架前，面对一堆感冒药、咳嗽药的时候，你就感到困惑了。每种药都声称可以战胜让孩子不舒服的分