

你救了 孩子一命

A Sigh of Relief

當你的孩子發生休克、
骨折、割傷、淹溺、中毒……時，
你該怎麼辦？

馬丁·I·葛林／著 黃紹英／譯

★ 注意 ★
當你的孩子發
生意外傷害時
，請迅即查閱
本書封底！

你的孩子，將來可能是…？

可能是總統或是企業鉅子、科學家、政治家、教授、藝術家……

不管他將來的成就如何，
父母是第一個深遠影響他的人！
推薦你塑造孩子的3本優秀圖書——

●實用育兒妙點子 定價110元

1000則飲食、衛生、保健、旅遊、
穿著……各種場合、時節育兒的訣
竅。藉重專家、教師、保母的經驗
，輕輕鬆鬆帶孩子，讓孩子的童年
由父母的智慧帶領，散發充滿溫馨
、安全感的回憶。

●寶寶益智遊戲100種 定價110元

適合啓發0至3歲的孩子。任何場
地、任何時間，父母親可以利用周
遭垂手可得的器具、物品，和孩子
快快樂樂的玩，玩出智慧、玩出樂
趣！

●創意寶寶 定價95元

希不希望孩子有一天能出人頭地，
能在他所從事的行業中獲得成功？
創造力、適應力、理解力都是先從
家庭中被激發出來的。本書可讓您的
孩子一生受益無窮。



親密關係

最優秀的家庭教師
最熟悉的至交好友
與您相伴！



一本中英對照的每日一讀，充分印證了生活百態，其珠璣字句皆能令您受用不盡。從本書中，您除可學習到前人歷鍊的智慧外，並可從真實小品文中，獲得人生經驗，您願意錯過這親密的良師益友嗎？

每天增長智慧 定價130元

郵政劃撥：0750567-7培根文化事業股份有限公司
(為免遺失，一律掛號寄書，郵資由本公司全額負擔。)

全省各大書店及統一超商均售

序

文森·L·托凡尼

本書在有關兒童安全的論著方面而言，是一份很有意義的獻禮，我希望大家能仔細研讀並廣泛地利用它。

這本書分作兩篇。第一篇講的是幼兒意外的預防，第二篇則是關於意外發生之後所需採取的措施。當然，預防是維護幼兒安全的要素。若預防得當，急救措施也就不需要了。

預防幼兒意外發生，其實並沒有什麼神祕之處，所需要的練習和行動通常都很簡易明白，而且均是以一般常識為基礎。但正如許多作者所言，並非人人皆具備常識，而且越是顯而易見的事越常被忽略，因此若能隨時把這些基本的預防措施放在心上，總是會有幫助的。

但有時候，僅靠基本的常識也是不夠的。安全運動在美國推行了六十多年，已發展出許多適合各年齡層與各種活動的意外的預防技術。本書作者就沿用了這一套經過安全資訊交換所——美國安全審議會——整理並推廣的系統。

每一個從事安全工作的人都知道，不管他們怎麼倡導安全預防，但仍會有疏於預防而導致意外的時候，所以才會有本書的第二篇出現，探討所謂緊急事故處理，也就是「急救」的問題。本書有關急救的內容是首創的，以方便查閱的圖示提供必需的指導。相信對父母及任何負責照管兒童的成人而言，會有很大的幫助。

作父母的若認真地研讀本書，無疑地將更能保護孩子免受傷害；而能夠隨時注意幼兒安全的父母所養育的孩子，在長大之後，有的甚至會比自己的父母更注意孩子的安

全。由此可見，幼兒意外傷害的防治，對父母而言，是一門多麼重要的課程。

本文作者為前美國安全審議會理事長

前言

肯尼斯·傑·所羅門博士

這幾十年來，醫學界在癌症、白血球過多症、傳染病等高難度的疾病方面，都有顯著的進展，使得人類的死亡率降低了百分之二十。然而在兒童的死亡人數中，意外致死卻仍佔了最大的比例。還有資料顯示，在某一年齡層中，尤其是五歲到十四歲之間，死亡人數有增加的趨勢。這種種悲哀的事實，責任在誰呢？我們又該怎樣才能給予兒童更妥當的保障呢？

對於身為人父又兼小兒科醫生的我而言，覺得這問題最大的根由在於成人對於急救步驟缺乏認知。我已見過數不清的例子——狂亂、張皇失措的父母一心想救治孩子，卻因為他們不知道該怎麼辦而失敗。綜歸原因是基本的急救資料無法以實際有用的形式供他們隨時取用。

「預防」仍然是防止兒童意外傷害的最佳方法，但我們還必須知道，萬一碰到緊急狀況時該如何迅速而正確地採取行動。最可悲的事就是父母急著想幫助孩子，卻因方法錯誤而使狀況更為惡化。古希臘名醫希波克拉底斯說的原則是：「急救首要之務是不要再造成傷害。」

本書是專為父母、保母和其他負責照管小孩的外行人經心設計、整輯的，封底獨創的目錄索引能迅速指點你如何處理緊急狀況。每一項急救步驟都是以大字印刷的淺顯文字說明，並輔以逐步繪示的插圖。

我建議你盡快把整個急救部分讀完，就能在需要之前先對書中所推薦的步驟有所了解。記住，急救的基本目的是在救援抵達之前，防止更進一步的生理傷害與心理傷害，絕非替代專業的醫護。預防畢竟勝於治療，我也建議你

仔細研讀前面有關預防的部分。並且要把這本書放在取閱方便、家中每個人都知道的地方。

就我所知，目前還未有關於父母如何預防與處理兒童緊急傷害的手冊。我很高興現在終於有了這麼一本書。



預防接種時間及記錄表·····	69
兒童疾病·····	70
藥物辨認·····	72
第二篇 意外傷害的急救 ·····	77
急救情況的確認·····	80
擦傷·····	84
氣喘病·····	86
背部、頸部傷害·····	88
咬傷及刺傷·····	90
流血一切傷與傷口·····	104
水泡·····	120
疔瘡、癰疔·····	124
骨折及脫臼·····	126
呼吸—人工呼吸法·····	138
灼傷·····	142
胸部傷害·····	148
窒息·····	154
癲癇的發作·····	162



淹溺	164
耳朵傷害	166
電擊	170
眼睛傷害	172
暈眩	178
發燒	180
凍傷	182
頭部傷害	184
心臟病發	192
心肌衰竭	194
中暑性痙攣	210
中暑性衰竭	212
熱疹	214
低血糖症	216
口部傷害	222
肌肉痙攣	224
鼻子傷害	226
中毒	228



休克·····	244
碎片扎入·····	248
扭傷與肌肉拉傷·····	252
腹部傷害·····	254
中暑·····	256
脈搏測量·····	258
傷者的搬運·····	260
昏迷·····	264
緊急電話號碼·····	266

第一篇 關心孩子的安全教育

截至目前為止，意外傷害是造成兒童危機的最普遍原因，也是威脅十五歲以下兒童生命的最重大事件。在意外事故中，兒童不只是受害者，更常是無知的肇事者。諷刺的是，導致孩子肇禍的天真、無知，也正是最令成人喜悅的兒童特質。

兒童容易遭受傷害

在嬰兒時期，由於孩子的行動能力尚未成熟，父、母親比較容易控制一些潛在性的危險。然而，一旦孩子學會爬、走路、擴展視野的同時，卻也使他面臨更多受傷的可能。對孩子來說，不斷學習和熟練新的動作技巧，以無窮的精力去探索環境是很正常的，而使孩子置身危險的原因，自然就是他們的缺乏經驗。

當孩子幼小時，父母親可以在他身邊守護，可是，孩子終究會長大。經歷了一連串的發展程序，孩子必須要成為一個可以自給自足、獨立的成熟個體。所以，父、母親不可能也不應該分分秒秒地都陪在孩子身旁。

幸好，在孩子的世界愈趨寬廣時，他也開始了解語言和如何用語言來表達他的意思。這個時期，父、母親為了保護孩子的安全，通常用「不可以」來告誡孩子。當孩子了解「不可以」的意思，並且能服從父母簡單的指示行動時，父母就可以開始進行安全教育了。

安全教育的步驟

孩子的安全教育包括三個重要步驟：

- 明訂行為限制——衡量所有孩子可能遭遇的情境，訂出符合孩子安全的行為限制。
- 教導行為限制——耐心地教導孩子，直到他了解並接

受這些限制。

- 增強行為限制——當孩子忘記或忽略這些限制時，父母要一再地提醒並且強調。

在安全教育的過程中，保持一致性是很重要的。對孩子來說，朝令夕改或視父母情緒而變的規定，只會讓他們困惑、無所適從。越是簡單明瞭、前後一致的規則，越是容易為孩子遵守。

由於孩子不斷地成長，最初訂下適合他的限制，可能在幾個月後變得不實際也不必要。父、母親必須在保護孩子與容許孩子自由探索之間，尋求一個最適當的平衡點。對父母來說，這是相當艱難的，因為這個平衡點經常隨孩子的成長而改變。等到孩子漸漸成熟，父母就必須慢慢放鬆對他的限制。

然而，父、母親仍然要有心理準備，意外還是可能會發生的。孩子天生就有嘗試新經驗的傾向，也需要在其中獲得成就感及父母的讚賞。因此，在不斷嘗試的過程中，難免會遭遇意外。

避免過分嚴苛及過度保護

值得注意的是，教導孩子注意安全時，不要對孩子過分嚴厲。孩子需要在充滿愛和安全感的環境中學習，因此所有的教育和訓練，都必須以關心、接納和親愛的態度教導。最重要的一點是，父母必須努力讓孩子明白，我們也許不贊同他們做的某些「事情」，但並非否定他這個「人」。

在某些家庭中，父母一方或雙方可能非常恐懼孩子受到傷害，以至於過度保護孩子，這種現象，是由於父、母親無法承認孩子漸進的能力，因而禁止他去嘗試新事物。

父母的病態恐懼，往往會造成孩子缺乏安全感和自信。雖然父母應該保護孩子的安全，然而孩子也需要父母提供一個充滿刺激的豐富環境，在學習與嘗試中得到成長和發展。所以，父母應該鼓勵孩子漸進地學習一些接近能力限制的事物，而不是忽略地使他們暴露在不合理的危險情境中，或是因本身不合理的恐懼，而抑制了孩子的成長。

家庭安全

每個為人父母者都希望給孩子一個安全的家，一個可預知危險、可居住、自由成長的地方。父母在居家方面的努力，對孩子有兩個益處：

1. 保護他們免於身體受到傷害。
2. 建立孩子對安全的認知，使他以後無論身處何處都會注意到己身的安全。

本章所要探討的是幾個最普遍的家庭意外傷害及防衛之道。（溺水也是一個主要的意外，但安排在另一章——「水的安全」中。）

在此章中，關於家庭中不同區域的特殊傷害，你將得到一些不一樣的建議。

請記住：意外傷害會依兒童的年齡、成長而有所改變，因此安全訓練是個持續的過程，會因不同的年齡而有不同的需求。父母不僅需要認清目前家庭所存在的危險，更要對未來可能會發生的危險做好預先的準備。同時，也請你不要忽略了，家庭的氣氛及環境，對孩子的安全有很大的影響。

意外經常是在下列的情況下發生：

- 兒童在飢餓、口渴，想吃、喝任何東西時；很多中毒事件便發生在用膳之前。
- 小孩或母親太累時；通常在小憩、休息前，例如下午或晚上上床前。
- 小孩過於活潑急躁，沒有充足的時間小心行事。
- 母親懷孕或生病時，無法用平常的耐心謹慎地來監督小孩。

- 父母吵架或在情緒壓力下，忽略對孩子該付出適當的注意。這時，小孩便可能會以反抗或危險的方式來反應。
- 家庭秩序因搬家、長途旅行或假期而受破壞。
- 由保母或其他經驗不足的人來看顧小孩。

窒息

因為缺乏經驗及沒有大人的照料，嬰、幼兒最容易遭受意外的窒息危險。家中有幼兒的父母，必須隨時對這類危險保持警戒，並且學習下列的預防措施：

- 不要給幼兒軟枕頭或其他可能阻礙呼吸的被褥。床單應平安地塞入床墊下，被子則要留有足夠的空間，讓孩子自由移動。
- 不用的塑膠袋應打結後立刻丟掉。別讓孩子拿塑膠袋，也不用塑膠袋做為防水布或玩具。
- 別讓口中還含著奶瓶的幼兒獨處而無人照顧。
- 若地下室或車庫中存放著不用的冰箱或冷凍庫，記得拿掉門，小孩子才不至於因好奇、好玩而把自己關在裏邊無法出來。
- 保持倉庫的整潔，不要把東西堆放得過高，以免塌陷時壓住兒童。
- 把繩索及長圍巾等放在孩子構不到的地方。
- 為避免咽喉被食物噎住，在用餐時，別讓幼兒口中含著食物隨處亂跑或騎木馬，並確定幼兒沒有把小的玩具或其他物品放入口中。

跌倒

跌倒幾乎是每個年齡的兒童常發生的意外傷害。以下