

衣、食、住、行、游戏、自然灾害，面面俱到的安全知识

6岁前, 妈妈必须知道的 儿童安全常识

侯 烨◎编著

轻松掌握孩子成长的106个安全细节
让孩子平安、快乐地成长



中国妇女出版社



前言

编辑 / 910 | 出版 / 2012年

6岁前， 妈妈必须知道的 儿童安全常识

侯 焱◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

6岁前,妈妈必须知道的儿童安全常识/侯烨编著

. -- 北京:中国妇女出版社,2016.5

ISBN 978-7-5127-1245-4

I.①6… II.①侯… III.①安全教育—学前教育—
教学参考资料 IV.①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第052048号

6岁前,妈妈必须知道的儿童安全常识

作者:侯烨 编著

插图作者:郝媛婷工作室

责任编辑:陈元

封面设计:尚世视觉

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京通州皇家印刷厂

开本:165×235 1/16

印张:15

字数:154千字

次:2016年5月第1版

次:2016年5月第1次

号:ISBN 978-7-5127-1245-4

定 价:29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



前言

0~6岁孩子的健康发展对于其一生至关重要，让孩子拥有幸福、快乐、健康、安全的童年是所有家长的愿望。

近几年，儿童安全事故频发，一次次地告诉家长保障儿童安全刻不容缓。统计数据显示，意外伤害占我国儿童死亡原因总数的26.1%，而且这个数字还在以每年7%~10%的速度增长，意外伤害已构成对儿童的严重威胁。对于0~6岁的孩子来说，他们的安全意识还在逐渐形成和完善的过程中，因此父母在照顾孩子时更需要提高安全防范意识，掌握正确的急救方法，让孩子远离危险，健康、快乐地长大。

本书介绍了0~6岁孩子在饮食、居家、外出、游戏以及遇到自然灾害等应注意的安全问题与解决方案，内容全面、实用，是家庭必备儿童安全读物。

- ◎“吃”不对会惹出大麻烦，饮食安全是头等大事
- ◎在家不是万事大吉，居家安全不容忽视
- ◎出行环境复杂多变，外出安全要注意

◎玩儿不好会酿成大危险，游戏安全记心间

◎了解自然灾害常识，安全避险有方法

孩子的安全无小事，让我们共同携手，掌握孩子安全成长的关键细节，为孩子远离危险，健康、快乐地成长提供有力保障。





目录

第一章

饮食安全

- 01 奶制品选择的注意事项 / 2
- 02 宝宝呛奶的紧急应对 / 4
- 03 安抚奶嘴意外的紧急应对 / 6
- 04 制作食物的注意事项 / 8
- 05 养成良好的饮食卫生习惯 / 10
- 06 饮食不要过量 / 12
- 07 远离危险的食物 / 14
- 08 水果蔬菜食用安全 / 16
- 09 尽量远离垃圾食品 / 18
- 10 保存食物的注意事项 / 20
- 11 识别过敏体质 / 22
- 12 哪些餐具不能用 / 24
- 13 宝宝餐椅的使用 / 26

第二章

- 
- 14 宝宝误食异物 / 28
 - 15 宝宝防噎及急救方法（一）误食果冻 / 30
 - 16 宝宝防噎及急救方法（二）误食干果 / 32
 - 17 食物中毒的紧急应对 / 34
 - 18 鱼刺卡喉的紧急应对 / 36
 - 19 口腔烫伤的紧急应对 / 38
 - 20 误食药物的紧急应对 / 40

第二章

居家安全

- 01 宝宝的睡眠安全 / 44
- 02 换尿布时不可大意 / 46
- 03 衣服安全要小心 / 48
- 04 小鞋小袜有死角 / 50
- 05 宝宝房间巧布置 / 52
- 06 房屋安全攻略 / 54
- 07 远离窗台防危险 / 56
- 08 家中电器的安全事项 / 58
- 09 警惕布艺用品和各种线绳的安全隐患 / 60
- 10 孩子被反锁房间的紧急应对 / 62

11 卫生间的安全注意事项 / 64

12 宝宝洗澡的注意事项 / 66

13 马桶危险要警惕 / 68

14 危险物品收纳好 / 70

15 厨房安全的注意事项 / 72

16 家庭常备药箱 / 74

17 体温计的安全使用 / 76

18 鼻子进异物的紧急应对 / 78

19 鼻子出血的紧急应对 / 80

20 皮肤割伤的紧急处理 / 82

21 皮肤烧烫伤的紧急处理 / 84

22 警惕装修污染 / 86

23 远离噪声污染 / 88

第三章

外出安全

01 婴儿外出的安全注意事项 / 92

02 蹒跚学步宝宝的安全防护 / 94

03 婴儿车意外的紧急应对 / 96

04 宝宝也需要防晒 / 98

- 05 常备外出包 / 100
- 06 四季外出穿衣有对策 / 102
- 07 雨雪天安全出行 / 104
- 08 上下楼梯要当心 / 106
- 09 学会正确使用各种电梯 / 108
- 10 过马路的注意事项 / 110
- 11 井盖意外的紧急应对 / 112
- 12 幼儿园接送的注意事项 / 114
- 13 乘坐公共交通的安全注意事项 / 116
- 14 乘坐私家车的安全注意事项 / 118
- 15 乘坐飞机的安全注意事项 / 120
- 16 拒绝陌生人 / 122
- 17 孩子走失的紧急应对 / 124
- 18 正确使用公共卫生间 / 126
- 19 宝宝与小动物的安全距离 / 128
- 20 猫、狗咬伤的紧急应对 / 130
- 21 鸟类过敏的紧急应对 / 132
- 22 远离蚊虫的安全法则 / 134
- 23 海滨度假的安全注意事项 / 136

- 01 安全游戏需知道 / 140
- 02 安全玩耍很重要 / 142
- 03 小朋友一起玩耍时的注意事项 / 144
- 04 安全滑滑梯 / 146
- 05 攀爬意外的紧急应对 / 148
- 06 安全荡秋千 / 150
- 07 安全玩跷跷板 / 152
- 08 防止蹦床伤害 / 154
- 09 奔跑意外的紧急应对 / 156
- 10 肩关节脱臼的紧急应对 / 158
- 11 骨折的紧急处理 / 160
- 12 乳牙外伤的紧急处理 / 162
- 13 眼部意外的紧急应对 / 164
- 14 选购玩具的注意事项 / 166
- 15 清洁玩具的安全方法 / 168
- 16 “问题玩具”意外的紧急应对 / 170
- 17 画笔意外的紧急应对 / 172

18 玩滑板车、轮滑的安全注意事项 / 174

19 宝宝骑车意外的紧急应对 / 176

20 安全学游泳 / 178

21 安全学滑冰 / 180

22 安全学舞蹈 / 182

23 安全学武术 / 184

24 燃放爆竹的注意事项 / 186

25 玩电脑游戏有节制 / 188

第五章

自然灾害应对

01 小虫入耳的紧急应对 / 192

02 蚊虫叮咬的处理 / 194

03 蜜蜂蜇伤的紧急应对 / 196

04 花粉过敏的紧急应对 / 198

05 沙尘入眼的处理方法 / 200

06 水边安全别马虎 / 202

07 花花草草的“黑名单” / 204

08 如何预防宝宝冻伤 / 206

09 如何预防宝宝中暑 / 208

10 火灾的基本常识 / 210

11 水灾的基本常识 / 212

12 地震的基本常识 / 214

13 雷雨天气的基本常识 / 216

14 沙尘暴的基本常识 / 218

15 雾天的基本常识 / 220

附录：安全标志大本营 / 223

第一章 饮食安全



奶制品选择的注意事项



危险经历

多多已经8个月了，在家人的照顾下茁壮成长。为了促进多多身体发育，妈妈特地为她挑选了新鲜的奶制品，每天定量饮用。

然而，不久之后，多多出现了轻微腹泻的症状。妈妈很着急，也不知道哪里出了问题，见多多的情况没有什么好转，妈妈便带她到医院就诊。



预防与应对

1 1岁以内的婴幼儿不宜饮用新鲜的牛奶，有些婴幼儿饮用后会出现腹泻、过敏等症状，这是因为他们对乳糖不耐受或者是对牛奶中的蛋白质过敏。

2 由于鲜牛奶与母乳不同，1岁以上才可以饮用，要注意最好少量多次，饮用后观察孩子的排便情况，让肠道逐步适应。



不要这样做

1 水果和奶制品同时吃。

有时候，妈妈会同时给1岁以上的孩子吃一些水果和酸奶。即使酸奶和水果都是非常新鲜的，但是如果二者同时吃，孩子很容易拉肚子。

2 给1岁以上的孩子饮用过多的奶饮料和乳酸菌饮料。

奶饮料中含有较多的食品添加剂，饮用过多容易导致孩子牙齿发育不良、肥胖等。乳酸菌饮料也不同于酸奶，如果饮用过多既影响食欲，又无法给孩子提供适量的蛋白质和钙，对孩子的生长发育造成不良影响。



安全小备注

1 妈妈为孩子选择奶制品时，一定要非常谨慎。妈妈应根据孩子不同的年龄段，选取合适的奶制品。如条件允许，妈妈应尽量坚持母乳喂养。在孩子0~6个月期间，母乳是最佳的食物。如母乳不足，可以选择合适的婴儿配方奶粉。6~12个月时，仍应以母乳为主，如母乳不足，可以根据月龄选择相应的配方奶，并在保证每天600毫升~800毫升奶量的基础上添加辅食。

2 应根据孩子的年龄和体重计算吃奶量，奶粉冲调浓度适中。

3 选择软硬、流量适中的奶嘴，尽量用玻璃奶瓶，及时清洗、消毒，保证清洁。

测测你的安全意识

1岁以内的婴幼儿适合饮用哪种乳制品？

A. 婴儿配方奶粉 B. 酸奶 C. 鲜牛奶

答案：A

宝宝呛奶的紧急应对



危险经历

晓露已经2个月大了，妈妈在给她喂奶时，晓露经常会呛奶。她吃一口还没咽下去就又吃下一口，一不小心就容易呛奶。有时候呛奶后，晓露会咳嗽，妈妈也没有在意。有一次，晓露呛奶，咳嗽得脸都变色了，妈妈真是吓坏了！



预防与应对

婴儿很容易呛奶，即奶水顺着食道逆流到咽喉部，在宝宝吸气的瞬间误入气管。婴儿神经系统的发育还不完善，还不能很快形成反射，将呛入呼吸道的奶咳出。因此，严重的话会因为奶液对气道形成机械性阻塞导致窒息。

因此，妈妈在喂奶时要注意：

① 采取正确的喂奶姿势：妈妈一手抱起孩子，托住孩子的头颈部和臀部，孩子的面部朝向乳房，与孩子胸腹相贴；妈妈轻轻将乳头和部分乳晕送入孩子口中。喂奶过程中，妈妈用另一只手托起乳房，让孩子更加顺利地吮吸。

② 一般来说，孩子吃饱后会自动松开乳头入睡。妈妈可以根据孩子的体重增长等来掌握孩子的喂奶量。



③ 如用奶瓶喂奶，为防止孩子吞入空气，应保证奶瓶的奶嘴处始终充满奶液。



不要这样做

① 小宝宝哭笑时吃奶。这样非常容易呛奶。

② 用奶瓶对宝宝卧式喂奶。这种方式容易导致奶液进入咽后部的咽鼓管中，较易引起新生儿中耳炎。

③ 喂奶结束后立即放下宝宝。喂奶后可以先抱着宝宝，让宝宝接近直立，可让其柔软的小脖子依靠在妈妈的肩上。随后，妈妈空拳轻轻地拍抚宝宝的背，等宝宝打出嗝儿，排出与奶液同时吸入的空气后，妈妈再将宝宝轻放回婴儿床，注意让宝宝的头偏向一侧躺下。

④ 侧身躺在床上进行母乳喂养。妈妈这样做有可能不小心睡着，容易堵住宝宝的鼻子，引起窒息。



安全小备注

如果宝宝呛奶，不要只顾着惊慌，应迅速采取以下措施：

① 迅速将宝宝放在前臂上，面部朝下，用手指托住宝宝下巴，形成头低位。

② 检查宝宝的口腔，用手清除仍残留在口腔内的奶汁或其他异物。

③ 较用力地拍打宝宝背部两肩胛骨之间，可使少量奶汁和奶块自行流出。

④ 如果宝宝已停止呼吸，则应马上进行人工呼吸。

⑤ 施救的同时立即请他人拨打120急救电话，寻求专业救助。

测测你的安全意识

宝宝呛奶后应采取哪些做法？

A.让宝宝形成头低位，较用力拍打宝宝背部 B.及时拨打120 C.迅速将宝宝抱起

答案：A、B