
科学与卫生

15分钟讲演资料

談談冬天帶孩子應該注意的几件事

李 季 明

在冬天，怎样带好孩子，使孩子身体健康少生疾病。这是每个做媽媽最关心的事情。現在我們准备分五点来跟大家談談：

第一，在冬天要替孩子穿得暖和，但是不要穿得太多太厚。有些媽媽怕孩子冷，給孩子穿了七、八件衣服，把孩子穿得象草包人一样，摔倒在地上，爬也爬不起来。其实，这样做对孩子并没有好处，因为孩子是好动的，你替他穿得太多，使他动也不能动。不活动就会感到冷；活动多了就会出汗，反而容易受凉、生病。这是需要注意的。

另外，冷热調勻对預防孩子生病有很大的关系。有些媽媽或者媒姆为了自己方便，不管在室内或者室外、睡覺或者起身，不給孩子脫衣服，也不給孩子加衣服，这样冷热不調，最容易使孩子生病的。白天孩子睡午覺的时候，應該把厚棉褲、罩衫和棉袄脫掉，起来时再穿。晚上睡覺的时候，薄棉袄也可以脫掉，換一件厚絨布的睡衣就可以了，被头上最好釘几

根帶子，把它縛牢在床架上，這樣孩子就不會把被頭踢開着涼。

再有，我們也常常看到這樣的情況：有不少媽媽或者是媒姆，嫌孩子尿濕褲子洗起來麻煩，在冬天，即使是自己能走路的孩子，也給他穿開襠褲。這是最不好的。要知道給孩子穿開襠褲，對大人來講，固然可以減少很多麻煩，但是對孩子來講，卻有許多害處。首先冬天穿開襠褲，風可以直接吹進身體里去，容易着涼而引起各種疾病。其次，穿開襠褲的時候，小孩的屁股露在外面，一方面容易受傷，另一方面也容易傳染到寄生蟲病和用手撫弄生殖器的壞習慣。同時，穿開襠褲也是很不好看。

一般說來，一周歲左右的孩子，如果教養得好，應該會在大小便前向大人表示了。假使他自己還不會表示，做大人的就應該訓練他按時坐盆，使大小便有定時。穿的褲子不要開襠，褲腰用寬緊帶。等孩子能自己知道大小便的時候，媽媽們應該訓練孩子自己將褲子拉上拉下，這樣就可以省去做母親的不少麻煩。

第二點事情要注意的，是屋子的空氣問題。有些人在冬天為了怕冷，把窗子都關緊，尤其在睡覺的時候，簡直關得密不通風，這是很不好的。我們帶孩子睡在一間房間里，更加要注意室內空氣的流通，要做到在冬季也開窗睡覺，使房間里的空氣保持新鮮涼爽，但是不要讓風直接吹到孩子身上。在涼爽新鮮的空氣中，可以使孩子睡得更熟，踢被頭的情況也就會減少。另外，媽媽們還要注意，不要讓孩子蒙着被頭睡覺。因為把頭蒙在被頭里，就不能呼吸到新鮮空氣，會影響肺臟呼吸，

也就会影响到身体的健康。再有，晚上睡觉的时候，絕對不能把煤炉放在房間里，免得引起煤气中毒。

第三，在冬天由于天气比較干燥，孩子的嘴唇、口腔或者鼻腔常常容易干燥发裂，或者生疮。預防的方法是每天多喝湯水，多吃青菜和水果；食物要尽量做到多样化，不要老是吃几种，要葷菜素菜調勻吃，米面也要搭来吃；另外，洗臉后用些甘油或者油膏涂在嘴唇上和臉上，也是有保护皮肤的作用。

第四，在冬天最容易得呼吸道疾病，因此人多的公共場所象电影院、戏院等地方，尽量少帶孩子去。但是这也并不是說，在冬天就把孩子整天的关在家里。在冬天，每天帶孩子到室外去散散步、做做遊戲还是很必要的。不过，在孩子出門的时候，最好能戴上口罩，将鼻子和嘴都遮住。这样一方面可以避免傳染疾病，另一方面也可以避免把冷风直接吸进去。但是口罩必須保持清洁，每天要換一次，用过后，要用肥皂热水洗干净晒干后再用。碰到大人伤风感冒或者是得了傳染病的时候，要尽量少跟孩子接触，避免傳染。如果必須要跟孩子接触，最好能戴上口罩，同时用的毛巾、手帕、碗筷等也要尽量分开。能做到煮沸消毒那就更好。

第五，天气一冷，許多媽媽們就不敢替孩子洗澡揩身，有的甚至整个冬季沒有洗过一次澡，她們怕天冷給孩子洗澡容易着凉伤风，事实上，恰恰相反，經常洗澡的人倒不大会伤风，不經常洗澡的人反而容易伤风。为什么呢？因为我們的皮肤不单单有排泄功能，而且有調节体温保护身体的作用。經常洗澡能够促进皮肤的正常功能；如果不常常洗澡或者揩身，就会失掉保护作用，一受凉也就容易伤风。所以为了刺激皮肤，增加

身体的抵抗力，我們就應該經常洗澡。當然，天氣太冷又沒有火爐、水汀等取暖設備的地方，洗澡是比較冷的，在這種情況下，我們可以用比較多的熱水盆浴或者用熱水毛巾和干毛巾輪流擦洗身體各部，這也是對孩子的一種鍛煉。如果能從夏秋季節就堅持下來一直到冬季，孩子的身體經過了鍛煉，即使在很冷的冬天洗澡，也是經得起考驗的。

上面講的這一些，是關於冬天帶孩子應該特別注意的地方。這些事情看起來好像很瑣碎，其實做起来倒并不怎樣麻煩，只要媽媽們能結合孩子們的日常生活，隨時注意，是可以做到的。為了孩子們的健康和幸福也就是媽媽們的幸福，希望媽媽們能根據上面所講的這几点，結合自己的具體情況，尽可能的做到，使孩子們長得又健康又活潑。