



IT IS MOST
IMPORTANT

BABY SAFE

宝宝安全 最重要

崔民彦 著

你家的窗安全吗？
你家的厨房安全吗？
给孩子洗澡要注意哪些？
日常家居对孩子来说有哪些危险？
孩子应该怎么避免车祸？
你懂得哪些急救方法？

儿童伤害预防家长自助一本通

别以为伤害偶然才发生，
可是一旦发生，对孩子来说，就是100%。

宝宝！
危险！

IT IS MOST
IMPORTANT

BABY SAFE

宝宝安全 最重要

儿童伤害预防家长自助一本通

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝安全最重要 / 崔民彦著. -- 南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-7828-4

I. ①宝… II. ①崔… III. ①安全教育—儿童读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第243637号

书 名 宝宝安全最重要
作 者 崔民彦
出版统筹 黄小初 侯 开
责任编辑 姚 丽
插 图 冯友康
装帧设计 苏 涛
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
开 本 700×980毫米 1/16
字 数 200千字
印 张 24.5
版 次 2014年11月第1版, 2014年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-7828-4
定 价 49.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序

《宝宝安全最重要——儿童伤害预防家长自助一本通》是每一位家长、特别是即将成为父母的青年人需要仔细阅读的一本书。它从我们生活的细节出发，告诉家长怎样了解到在儿童生活中可能潜在的危险，怎样能避免对儿童的危险，让宝宝在一个安全健康的环境中成长。同时，在书的第一章中，从全球伤害预防的策略出发，带着家长们从全局的视角出发，从生活中和自己行为上看到可能给宝宝带来的潜在危险，从而一开始就避免伤害的发生或降低伤害对孩子的危害。在这些方面是很专业的内容，但是作者能够运用通俗易懂的语言，帮助家长提高预防儿童伤害的能力。因此，此书可以说是一本为宝宝安全、帮助家长行动的自助手册。

作者就学前儿童主要发生的伤害，如窒息、跌落、溺水、烧烫伤和动物伤，从儿童成长的特点出发，告诉家长可以怎样来预防伤害的发生；同时还从我们日常生活的行为和习惯上，来告诫家长需要改变的行为。书中在讲述儿童伤害预防时，还集合了近几年来发生的儿童伤害事件，并对事件进行分析，从而让读者真实地看到，伤害离我们并不很远，它真真切切地发生在我们每天的日常生活中，而有效的预防方法可能就是我們平时一个很小的行为改变。

注重基本知识、事例分析和行为指导三个方面的结合，作者从伤害预防的“知、信、行”出发，通过知识讲解来帮助家长提高认知；



通过现实事例分析，使读者相信儿童伤害状况的严峻，并富有挑战性。但是，伤害是可以预防的；通过行为指导，帮助家长行动起来；最终达到伤害预防的目标之一：即行为的改变。

作者崔民彦长期从事儿童伤害的预防工作，她在促进儿童伤害预防上有着独特的长处。她从事了近10年的教育工作，之后，又在一个跨国公司从事了9年的疾病预防大众教育和媒体沟通的工作。当她进入伤害预防领域时，她已具备了教育和大众宣传的工作经验，这正是伤害预防促进工作十分需要的能力。2008年她参加了世界卫生组织（WHO）对全球伤害预防工作者开设的培训课程（MENTOR-VIP），接受了此领域中顶尖教授的指导，并成为世界卫生组织 MENTOR-VIP 课程的优秀学员。本书也是她集教育、媒体宣传和伤害预防30年学习和工作积累的成果。我相信每一位读者都可以从中获得怎样让我们儿童避免伤害的有用信息，能够在日常生活中更多地避免儿童伤害的发生，使我们的儿童更加健康成长。

王临虹

研究员 常务副主任

中国疾病预防控制中心慢病非传染性疾病预防控制中心

2014年2月

每一孩子都有一个梦想
每一家庭都有一个梦想
孩子健康成长，才能梦想成真

没有偶然的事故，只有可以预防的伤害

马丁博士
全球儿童安全组织创建者

致谢



在此书的写作和完成过程中，我得到了全球儿童安全组织（中国）团队和专家们的大力支持和帮助，正是有了他们的支持和专业的建议，我才能顺利完成此书的写作。

参与审阅的专家有段蕾蕾研究员、张网林儿科外科医师，以及儿童康复医师彭超、国家一级营养师朱艳和冯渭华老师。感谢他们在百忙中抽出时间，对相关章节的审阅。

而我们团队的人员则直接参与了一些章节的写作。所以此书的写成也是全球儿童安全组织—中国团队共同努力的成果。

感谢所有为此书做出努力的专家和我的同事们。正是有了他们的共同参与和奉献，才可以把伤害预防，这一涉及多领域和多学科的指导手册最终给到大家。望所有阅读者受益。

崔民彦

2014年2月

前言 / 1

第一部

认识伤害和预防伤害

第一章 认识伤害和危险源 / 5

第二章 伤害是可以预防的 / 13

第二部

创建一个安全的家

第三章 婴幼儿房安全 / 21

第四章 厨房安全 / 43

第五章 厨房中食品的安全 / 55

第六章 洗手间或浴室的安全 / 69

第三部

居家活动空间的安全

- 第七章 跌落预防 / 85
- 第八章 气道受阻与窒息预防 / 102
- 第九章 烫伤预防 / 112
- 第十章 烧伤预防 / 124
- 第十一章 中毒预防 / 146
- 第十二章 儿童用药安全——儿童不是小大人 / 159
- 第十三章 环境中的中毒预防 / 172
- 第十四章 小动物安全 / 189
- 第十五章 家庭办公室安全 / 199
- 第十六章 小区内娱乐活动的安全 / 207
- 第十七章 电子娱乐安全 / 221
- 第十八章 为宝宝寻找看护者 / 230
- 第十九章 紧急事件准备 / 241

第四部

出行与假期娱乐安全

- 第二十章 与宝宝一起安全出行 / 253
- 第二十一章 假期出行与娱乐安全 / 275

第四部

上学安全准备

第二十二章 上下学道路交通安全 / 297

第二十三章 校园安全 / 304

第二十四章 认识自己，让宝宝学会说“不” / 313

附一：宝宝成长每一阶段安全指导 / 326

附二：我的安全行动 / 346

附三：儿童常见伤害急救——你也能做 / 357

附四：儿童产品购买安全要点 / 372

前言

当宝宝来到这个世界上时，爸爸妈妈、爷爷奶奶和外公外婆最希望的就是宝宝健康成长，不出任何意外。可是，意外却往往在你完全意想不到的情况下，瞬间就发生了。抱着一个多月的新生儿，弯下腰捡掉在地上的奶嘴，宝宝突然从手中出滑，头朝地跌落身亡；年轻的妈妈坐在沙发上，沙发前的茶几上放着暖瓶以方便沏茶，宝宝向坐在沙发上的妈妈跑来，伸出小手要妈妈抱，小手一下撂倒了暖瓶，宝宝严重烫伤……

可见，我们平日里看来很正常而且没有危险的动作，当你有可爱的宝宝时，就完全不一样了。为此，在宝宝降生之前，你就要开始学习，以认识你的宝宝的成长特点，了解潜在的危险，并坚决排除这些危险。你的父母也许会给你忠告，并认为与宝宝睡在一张床上可以方便喂奶；你的同事也会告诉你他买的宝宝小床是怎样的好用；你的某个邻居妈妈还会告诉你，她买了什么牌子的小婴儿推车实用而便宜……而你会去收集网上的许多信息。可事实是，你需要相信自己，仔细阅读这本书上关于伤害预防的指导，自我检查，坚持给你的宝宝提供最为安全的措施。

这是一部自助式的宝宝安全检查指导书。书中指导你什么可以做，什么不可以做；一旦发生意外，我们基本的处理方式将是什么。同时，书中还有很多实例分析，帮助你理解为什么会发生这样的意



外，为什么我们成人没有看见这些潜藏的危险。你在这里可以找到很多有关帮助你的宝宝安全成长的资讯，而这些资讯是综合性的，是从源头上告诉你怎样杜绝伤害的发生，比如你的一个购买行为，怎么就有可能在某一天导致对你宝宝的伤害了呢？你怎样从最初的购买计划以及产品的选择，就可以想到危险而避免把它带入你的家呢？

所以，此书不是从单方面来讲安全，而是综合儿童成长的特点，集合伤害预防需要全面、综合性的特点，来指导你从认识伤害、认识幼儿成长和认识自己的行为习惯开始，自己发现潜在的危险，自己动手和自我改变，为孩子创建一个安全的环境，并为孩子架起安全的成长之路。

最后，也是最重要的，就是你对宝宝的爱，在你的爱中，你的宝宝才能安全、健康地成长！

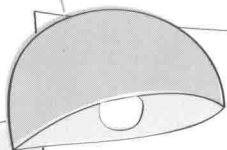
崔民彦

2014年2月

第一部

认识伤害和预防伤害





我们日常所说的儿童安全是一个大概念，它包括儿童身体和心理的安全。在这里，我与大家讨论得更多的是怎样让儿童避免身体受到伤害，以及怎样来预防伤害的发生，即我们所说的儿童伤害预防。

儿童伤害预防需要我们从综合的角度来看问题，那就是需要全面地认识伤害，了解伤害发生的过程，以及发生后我们可以怎样做来降低伤害的程度。只有这样我们才可以把预防做到细致；才可以在我们做每一件事时，全面地考虑到我们的行为可能带来的伤害。同时，伤害预防是动态的。今天我们把家布置得安全了，明天因为一位朋友送你一个玻璃花瓶，放置在茶几上，就有可能对宝宝带来危险。因此，认识伤害、认识伤害是怎样发生的是关键。只有当我们把伤害预防变成我们生活中思考与行动的习惯，我们才能更有效地预防伤害。



第一章 认识伤害和危险源

我们生活中所提到的对身体的伤害，它可以说是一种能量的传递；即因能量传递时，对身体的冲击超出身体可以吸收的能力，从而导致对身体的损伤。我们也可以这样通俗地讲，就是因一种外力对身体的作用而引起的对身体的伤害。这种能量可以来自多种形式，包括机械能量、热能、电能和化学作用引发的能量。当这些能量作用于我们的身体时，就会发生碰撞伤、挤压伤、烫伤、电灼伤……

现在我们来几个例子，以更好地理解一下关于各种能量在传递过程中相互作用而给我们带来的潜在危险。当你了解了这些，你就可以从多方面来查看伤害发生的潜在性。而不是，今天做了防止坠落，明天突然发现电又出问题了……

机械能量：当我们驾驶着汽车以50公里/小时撞向护栏时，因剧烈碰撞，导致车辆损坏，人受伤。这就是一种机械能量的释放。这种与物体的移动或运动有关而产生的能，还可以称为动能。汽车的移动是一种“大的移动”；“小的移动”可以是打开瓶盖等，这是一个小的动能释放。与机械能相关的伤害通常有：跌落、被交通工具碰撞、挤压致伤，被坠落物体意外砸伤等。



与儿童相关的伤害，除了以上这些伤害，还包括气道阻塞、溺水、运动时不慎摔倒、封闭环境缺氧窒息（如封闭的汽车里）等。

热能：当我们用一杯热水焐手，我们的手热了，这就是一种热能的传递。热能的本质是辐射能，常常与温度有关，高温以及低温，它包括火焰、固体和液体的表面温度。火、火焰和热液是因热能引起烫伤的主要原因。与火焰相关的，还有炉子、烟花爆竹等，与热液有关的如烫的水壶、热汤。另外，与高温有关的还有表面温度很高的电加热器、取暖器，电熨斗等。与孩子有关的伤害，如掉入浴盆中滚烫的热水里，一下坐到滚烫的电饭锅上等。

电能：如果我们在触碰电插座时，发生麻手的现象，这就是一种电能的传递过程。电能通常与我们用电有关，比如插座和接线板。通常危险情况是，交换器上插座插得太多，电线过长，或者使用劣质的插座和接线板，且绝缘保护层已损坏等。这些都可能导致烫伤、电灼伤或触电。儿童常常会遭到电灼伤和触电伤亡。

化学能：日常生活中，我们用一些强力的清洁剂擦洗厨房后，如果不戴手套，你会感到手的皮肤有干燥和毛的感觉。这种现象可以称为一种化学能的传递。化学能通常是在化学品使用中得以释放。这些化学用品可以是液态的、固体的或气体的。在日常生活中，包括药品、种类繁多的清洁剂、化学用品，都有一定的毒性和腐蚀性，包括强碱性和强酸性，以及重金属离子（如含铅的油漆、杀虫剂和其他有毒物品）。人们因接触化学用品而受到伤害甚至死亡。与化学能相关的伤害还有吸入性中毒，如煤气中毒、氯气中毒，及挥发性的多芳烃类有机物（如甲苯）。如果环境中此类物质浓度过高，可以造成急性的中毒，如果环境中此类物质虽然不高，但长时间接触则可能造成慢性中毒。这些可以是急性的中毒，如一次性吃了很多药；但化学性中毒也可以是长期的，如通过含铅的油漆家具，长期接触可使血液铅含量大大超标，导致对人体的伤害，尤其对婴儿及少年儿童危害更大。

能量，无论何种形式，在生活中它可以帮助我们，如煤燃烧释放出的

热能，给我们用来煮饭；可是也可能转化为危险，烫伤我们。我们家中的用品，当我们使用不谨慎时，就有可能对我们带来伤害，如电热器，如果不当心碰到其表面就会烫伤我们；家用清洁剂混用，可能起化学反应释放有毒气体而致人晕倒等。

伤害的危险程度与相关因素

在我们的成长过程中，都可能受到过伤害，那些没有带来极大危害的伤害往往也成为我们认识世界的过程之一，但是，有些伤害却有可能给我们带来极大的危害，甚至死亡；那么我们就一定要避免，如车祸、高空坠落等。但是，我们怎么来判断伤害的危险程度呢？它们常常又会与哪些因素有关呢？一般与以下三大因素有关：

- ★ 能量的大小。
- ★ 在一定时间和空间上，能量释放的大小和分布。
- ★ 身体的哪一部分受到了影响。

比如：睡前10分钟，你服用了一粒安眠药，那么，它将帮助你睡眠。但是，同样在一个晚上睡前的10分钟内，你服用了20片安眠药，那么，也许你再也醒不过来了。

又如：小小的一支铅笔，戳到了你的手臂上，也许就一个小红点，可如果戳到了眼睛，就有可能带来严重伤害眼睛的危险。

另外对于身体本身，实际是有差异的，如小孩和老人的身体被一样东西撞击后，其后果与年轻力壮的青年人是完全不一样的。

幼儿是伤害的高发人群

儿童来到这个世界时，他们需要适应我们以成人活动为方便而设计的