



儿童保健技巧（三）

张征
编著



目 录

预防 (续)	1
急救处理	19
日常护理	59
蛲虫病的处理技巧	59
甲刺的对付方法	63
枯草热和过敏的治疗	65
流鼻涕的解决方法	72
迷恋电视的处理办法	78
母乳喂养的技巧	81
奶瓶喂养的简便方法	88
尿床的应对措施	93
解乏之道	99
蜱咬的处理方法	103
贫血的补救措施	114
日晒病的治疗方法	117
入厕训练方法	121
吮拇指的制止方法	125
去虱的建议	130
睡觉安稳的方法	134
头发缠结的解决技巧	138
运动病的缓解办法	141
作息姿势问题	144
排尿控制方法	149

预防（续）

在浴室

给孩子洗澡前，要用你的肘部试探一下水温。年龄小的孩子皮肤非常敏感，对于你来说感觉很舒服的水温或许对孩子来说非常烫。肘部附近的敏感皮肤所感觉的温度对于孩子的皮肤来说正好。

任何时候都不要让孩子单独洗澡。孩子如果不小心打开热水龙头，仅仅一秒种就能被烧伤。

即使你和孩子都在浴室，也不能允许他玩水龙头。

不要让大点的孩子给小点的孩子洗澡。

如果你正在新建房子或正在装潢，可以借此安装一个铅制自动保护装置。

汽车座位安全：8 种安全之道

良好的乘车安全始于孩子刚一出生，从医院回家时，你把他安全地系在汽车座位上。从那时起，系安全带就应该成了他的一种习惯。

芝加哥伊利诺州大学研究与发展办公室副主任艾里扎贝斯·奥瑟医学博士，是一名急救医学助理教授，他说：“孩子应该总是用加强器或安全带牢牢地系紧在座位上，甚至在街区逛的时候，也应该这样。大多数的汽车相撞事件就发生在家门口。”

为了尽可能地保证孩子的安全，奥瑟博士提出以下几点建议：

座位要安全、舒适。对于体重不足 20 磅的婴儿来说，要安装联邦政府批准的那种脸朝后的汽车座位。20 磅以

上的婴儿可以坐脸朝前的座位——或者，如果是旋转椅的话，把它扭到前面。

提醒：如果确实有一把旋转椅，一定要对肩吊带和座位上安全带的位置做必要的调整。按照说明书手动操作。

如果可能，要把孩子的座位安装在车的中后部。遇到意外时这是最安全的地方。

针对自己车的特殊性，按照产家说明书逐步进行安装。一定要保证安全带很牢固。

汽车的座位设计要有长远性——通常能持续到孩子体重大约 40 磅。

若孩子体重已经接近 40 磅，考虑使用加强器座位。遇到意外时，加强器座位比安全带的保护功能更好。安全带要合适、舒服。

提醒：常规的安全带是为成人设计的，不适合儿童。当儿童系上常规的安全带时，肩吊带几乎勒着颈部，安全腰在孩子的腹部上（在发生汽车碰撞时能够引起腹部损伤）。所以，对于体重在 40-60 磅的儿童建议使用加强器座位。

如果受条件限制，不能安装加强器座位，家长要让孩子身体尽可能靠近安全带的扣。这样，安全腰就会下移，肩吊带也会离开颈部。

建议：即使肩吊带不合适，也得系上，它比单独使用安全腰要更安全。为了增加舒适感，可以在穿过孩子颈部的肩吊带部分套上一层柔软的棉布或专门的套子。

如果肩吊带可以调节松紧，让它离开孩子的颈部一英寸。但不要超过一英寸，因为那样会降低安全带的有效性。

肩吊带应该总是穿过胸部：永远不要把它放在一只胳膊下。（如果发生意外，孩子的脾会因为胳膊下的安全带位置而遭到损伤。）

气哽：10 种解决措施

小于三岁的儿童气道哽阻的危险非常大，婴幼儿通过把东西放在嘴里来开始认识世界，所以家长应该非常小心，不要把小的东西放在孩子能触及的地方。你的孩子很可能因为下面一些常见的家庭用品而导致气道阻塞如：硬币、钉子、螺丝钉、曲别针、蜡笔、大理石、小的玩具、破的或者没有充气的气球、珠宝及小的电池。

不应该给孩子圆的，硬的食物因为这些东西会恰好堵塞孩子的气道。这就是为什么当你的孩子小于 4 岁时不要给他下列食物的原因。这些食物具体如下：热狗、松子、葡萄干、硬的糖果、生胡萝卜、葡萄及爆米花。其中一些食物在给孩子吃前可以切割剁碎，但是应该向医生咨询是否在你的孩子的这个年龄吃这些食物不会有梗塞。

医学博士、爱特卡-康奈尔医学院的儿科临床指导师、家庭警惕项目---一个处理儿童安全问题的消费者非收益组织的顾问凯瑟琳·卡尔斯鲁德指出：假如你在家中按下述方法做的话，你可以减少孩子发生梗塞的机会。下面就是他提出的建议：

家长去上急救和 CPR(心肺复苏)课。用来抢救气道梗阻者的方法需要直接的实践，这就是最好的学习方法。

任何直径在酸味水果糖与热狗之间，与孩子的气管大小差不多的食物，在喂给孩子前均应该切割成小块。葡萄与热狗应该切成长条，，然后再切成小块。

不要让孩子嘴里吃着东西时乱跑。

在假期时当去别人家时要格外注意。主人可能用生的蔬菜，硬糖、松子、糖棍儿招待你们，这些食物可能会对您的孩子有危险。

假如孩子要去幼儿园或者去野营，家长应该注意给孩子带什么样的食品，不要给他们上述那些不适合的食物。

4 岁以下的儿童只能吃软嫩的肉，大多数学龄前儿童还不能很好地咀嚼，对排骨一类较硬的食物咀嚼有一定困难。所以当孩子在 4 到 7 岁时，为更安全应该把那些难咬的东西切成碎末。

气球及其碎片是最容易导致孩子窒息的玩物。不要让孩子接触这些东西。

不要让婴幼儿接近大孩子玩耍的能被咀嚼、全部咽下或者部分咽下的玩具。告诉大孩子把有小片的玩具放在柜子上，幼儿拿不到的地方。并且告诉他只有小婴儿不在周围的时候才能玩那些玩具。

要从可靠的制造商那儿购买坚固的玩具。易碎的，造价很低的玩具，玩具的某一小部分极易碎落。

把玩具或者孩子衣服上那些能够拆卸的线或绸带解去。

溺水：3 种预防措施

迈阿密儿童医院继续医疗门诊主任贝蒂·霍兹伯格医学博士是一名儿科医生，她说，在佛罗里达州，溺水是 1-4 岁儿童死亡的首要原因。

大多数溺水死亡的事件发生在自己家里或朋友、亲戚的游泳池里。霍兹伯格博士说：“溺水发生很快，77% 的意外都是发生在 5 分钟之内。”

但年幼儿童在几乎没水的池子里也有溺水的危险，

比如浴盆、鱼缸，甚至水桶。霍兹伯格博士认为家长时时刻刻看着孩子，可以预防大多数的溺水死亡事件。下面是她的几点建议：

留心家里的一切

打扫家时，留心水桶和污水，尽快倒掉它们。

浴室的门要随时关上。曾有初学走路的孩子在卫生间溺水。

不要让孩子接触到任何鱼缸。

一般的用水安全

千万不要把孩子单独留在水边。

三岁以上的儿童要报名参加由美国红十字会认可的游泳课程。但要记住世界上没有绝对安全的事情。

参加心肺复苏（CPR）辅导班。

即使孩子知道如何游泳，也不可以单独游泳，必须有伙伴陪同。

不允许孩子在游泳池里或附近随便跑动和大声欢笑的玩闹。

家庭游泳池和浴池安全

游泳池或浴池的四周必须围上至少 4 英尺高的护栏，门自动开关。门应该高于初学走路孩子的身高。

提醒：即使游泳池四周围上了护栏，儿童在这附近活动时，家长也应该多加小心。许多儿童很快就知道该如何翻过护栏——这对他们来说经常具有诱惑力。

千万不要把三轮车或有轮的玩具放在游泳池边。

只要孩子在浅水池里，家长就要多加注意。结束后家长要把池子里的水放空，倒置存放起来。

如果是室内游泳池或浴池，游泳后要把门锁起来。

在护栏周围永远不要放置椅子或桌子。儿童会爬上

去而越过护栏进入游泳区。

在房间里家长应该很清楚地看见游泳池或浴池。所以花木篱笆要经常修剪。

如果游泳池和浴池有盖子，在使用的时候要把盖子彻底拿开。曾有儿童踩在盖上而掉入水中。

冬天要排干游泳池。一到两英尺的水足以引起致命的溺水事故发生。

不要让孩子在游泳池或浴池盖上行走。

如果孩子失踪了，首先要去游泳池里或任何有水的地方寻找。

游泳池边要配备救生措施。

游泳池边要有无线电话。

电击：12种防范技巧

为预防孩子家中触电，家长需要做大量的工作。芝加哥伊利诺州大学医学院急救医学项目处住院研究主任玛丽安·库柏医学博士，是急救医学副教授。为了减少儿童触电的危险性，他提出了以下一些建议：

检查家里的每一个角落，看是否有危险存在。对于小孩子来说，开放的插座很危险，他可能会把大头针或其它的一些金属塞进去。

教育孩子不要接触电线或电线头。

每一个电线头要裹上套子。套子一定要结实，防止孩子好奇心驱使想撕掉它们。

用塑料接头（大多数家电中心或五金商店都有）让电线短路。或把过多的电线剪掉，缠起来，用根带子系住。

把电线或连接插座放在孩子够不着的地方。儿童若咀嚼电线可能会烧伤嘴或脸。如果你必须使用连接插座，

把它放在孩子够不着的地方，比如电视机、冰箱或书架后面。

电器插进连接插头后，要把连接部位包起来，以防插头被拔出来。

千万不要让连接插座上面的插头暴露出来，如果孩子去吮吸暴露端，严重的高温烫伤会导致永久的毁容。

永远不要把三相插头插进两相插座里。

不要在浴盆、洗涤槽或任何有水的地方周围使用电器。电扩展线不应该放在游泳池附近。

在浴室、工作间和天井等高危险的地方安装地面故障断流器（GFI）设备。如果 GFI 的插座变湿或短路，GFI 就会自动断电。大多数家电中心和五金商店都出售 GFI。

不要接触任何下垂的高压电线，即使它是绝缘的。

提醒：高压电线的外皮可以抵抗腐蚀作用，但不防止电击。

教育孩子不要接触电线杆上的变电箱。同时他们也不应该攀缘电线杆。

家中跌倒：15 种预防措施

自从孩子一出世，家长就意识到需要仔细地观察自己的新住宅——家里需要做多少“保护儿童”工作。孩子很容易从移动的桌子上跌落或在栏床外绊倒。对于蹒跚学步的孩子来说，很难确定他们能够移动多快。

即使是看上去非常安全的房间，也会有可能让孩子摔倒受伤的可怕地方。

美国儿科研究所外伤与中毒预防委员会前任主席马克·D·怀德姆医学博士，是荷西里宾西法尼亚大学儿童医院儿科学教授，他说：“在所有的婴幼儿损伤中，因为跌倒而造成的损伤在急救中心为主要原因之一。”

怀德姆博士说，但是只要稍微予以注意和布置，家长完全有可能防止小儿跌倒和外伤。下面是他的一些建议：

婴儿注意事项

在给婴儿更换尿片之前，把要更换的尿片准备好，这样你就不必跑到浴室去拿抹布或爽身粉。

当孩子在可移动的桌子上时，家长一定不要背对着它，即使孩子周围系着安全带。因为安全带很并不是百分百安全。家长应该一直用一只手护着它。

假如电话响时，孩子坐在可移动的桌子上，家长应该抱上孩子去接电话。假如有回电话的机器人，最好让机器人去接电话。

不要让孩子单独在床上或沙发上。两到五个月的孩子，正在学着打滚，即使单独把他放在床上才一分钟，都有可能滚到地下。

在婴儿可移动的桌子和栏床下面放置地毯。假如孩子摔到地上，接触面将比坚硬的地板柔和些，可以减轻外伤。

留心栏床的高度。当孩子站在栏床旁边时，如果栏床的护栏在孩子的乳头水平，那么孩子相对于栏床来说比较高。应该让孩子去一个护栏比较安全的床上去睡。

避免使用婴儿学步车。一年大约有两万婴儿由于使用学步车而受伤。如果孩子必须使用学步车，应该有人陪同。

蹒跚学步者注意事项

给孩子买一双摩擦力良好的鞋。鞋底避免使用发光的革底，因为它们很滑。

如果家里是木质或乙烯树脂地板，孩子可以不穿袜

子光脚在屋里行走。赤脚可以锻炼足弓张力。

在楼梯的上面和下面安上门，直到孩子能够很好地上下楼时再拆。

提醒：如果只在楼梯的上面有门，蹒跚学步的孩子可能会爬到楼梯半中间，然后摔下来。

保证在孩子任何可能跌落下去的地方都有护栏和扶栏——家里的楼梯、地下室的楼梯以及走廊。

椅子和其它家具要远离窗户，以防年幼的儿童试图打开窗户或站在窗台上。

在任何孩子可及的窗户上面安装防护措施。无防护措施的窗户，若打开时窗台宽度仅有 5 英寸，对于 10 岁以下的儿童是很危险的。在大多数五金商店和家庭用品中心都可以买到这种防护措施。

提醒：窗户屏风的强度不能够完全防止孩子跌落出去。

在浴盆的底部放上一层粗糙的印花釉纸或一个橡皮垫，增加额外的张力。

禁止孩子包括他们的朋友在家里奔跑。

在咖啡桌桌角处以及任何家具的尖锐部位包上一层垫。若把家具挪动，远离主要的“交通干线”

更好。

枪支：3 种对付办法

假如你有一支用于运动射击或者自卫的枪支，你应该明白家里的枪支很可能会杀死家中的成员或朋友而不是入侵者。在美国与枪支有关的儿童损伤及死亡率呈稳定增长，以至于美国儿科协会把枪支损伤称为一种流行病：要知道每天都有约 11 个儿童青少年成为枪支的受害者。

为减少孩子在家中被枪支伤害或杀死的机率，公共卫生学硕士、巴尔迪莫大众健康约翰霍普金斯损伤预防中心教授苏珊·P·贝克尔副主任建议：

减少枪支伤亡的最好方法是不要把枪支放在家中。

假如你确实要在家中保留枪的话，把它存放在孩子拿不到的地方如：锁着的柜子或盒子中。在存放时要注意应该退出枪中的子弹。

把弹药存在另一个锁着的地方。

火的安全性：10 种安全之法

国际儿童安全运动——一个致力于防止儿童损伤的非收益性组织的副主任比尔·卡米拉提出下面这些预防火灾及处理紧急情况的方法：

保证睡觉的每一个地方都安装有烟雾警醒器，每个月检查一次，确保报警器的电池有电。

建议：当你春天和秋天调整时钟时，更换警报器内的电池。这样每年你总会两次更换电池。

在厨房、车库及地下室中准备灭火器，查看说明保证灭火器没有过期。

不要把火柴，打火机放到小儿能拿到的地方。

假如你正在装修家，按一个喷水灭火装置，这可能会花去 200 到 300 美元。但是，这个自动系统将能确保人生安全及财产不会受到损失。

和孩子一起训练，按一定逃离路线离开着火点。

建议：你的孩子应该学会从两条不同的路线逃离房间，以防其中一条被火堵住，告诉家人在某一固定地点集中，以便于确信每一个家庭成员都安全逃出了着火的房间。

假如逃离你的房子需要梯子，那么应该买一个放在

离窗户近，容易拿到的地方。当孩子足够大，懂事时，教给他在紧急情况时如何使用梯子。

让孩子知道在着火，浓烟弥漫时应该匍匐前进。（因为更多的人是因吸入烟雾死亡，而不是被火烧死的）

告诉孩子当家中着火时不要躲在床下或躲在柜子里。

建议：一些孩子很害怕消防员，所以带孩子去当地的消防站让孩子熟悉消防员以及他们的制服。提醒孩子当房子着火，消防员进入房间时不要跑开或者躲藏。

警告孩子不管发生什么也不要再回到着火的房子里去

10. 不要让孩子在火堆、电炉及其他热源附近玩耍。

冻疮：10 种减少冻伤的办法

阿拉斯加费尔班克斯斯坦纳山谷诊所的家庭医生，费尔班克斯纪念医院的危险预防协会主席查里斯·斯坦勒医学博士说：“孩子比成人更容易得冻疮，”他说：“孩子经皮肤丧失热量要比成人快，并且他们对于寒冷缺乏及时的调节来预防冻伤”。

斯坦勒医生说：“预防冻疮的方法不是不去冷的地方而是要做好充分的准备，告诉孩子应该做好迎接寒冷的一切准备，并应在家的附近玩耍，不要跑远。一旦孩子有了多次的寒冷经历后，就可以让他参加更多的冬季运动。”

下面是减少冻伤的建议：

幼儿尤其应该注意保暖，因为他们会失去较多的身体热量，所以如果要在雪橇上拉他们玩时，应在其臀部额外加一块垫子。

注意冻伤迹象。冻伤常侵及脸部、耳朵使得皮肤苍

白。看到冻伤的第一个信号时就应该回到屋子里去，或者在所处地区取暖。

让孩子穿上蓬松温暖的衣服，在棉衣外面套上人工合成棉，因为当棉制衣变湿时会很冷，所以最外面一层应该是孩童用防雪装，可以抖落雪花。而最里面的衣服可以是长内衣，然后是裤子、厚毛袜子、T型衫，和一件汗衫（斯坦勒医生说在阿拉斯加他自己的孩子只要像上面所说的那样穿着起来，就非常喜欢在比-10摄食度稍暖和的室外玩耍。

为进一步起到保护作用，你的孩子可以戴上羊毛巴拉克拉法帽——一种能盖住头部及脖子仅留出脸部的帽子。假如你的孩子在寒冷刮风的时候参加冬季运动，他可以戴上尼龙的挡风口罩，氯丁橡胶、羊毛制作的巴拉克拉法帽。这些东西在专卖户外活动用品的商店都可以买到。

连指手套比分指手套要暖和一些，但最保暖的方法是在分指手套或套筒上再套上一双连指手套。可以用夹子把连指手套固定在孩子衣服上。

假如外出的时间较长，应该额外再带上一些保暖的衣服及连指手套。以防万一。

假如你计划在户外进行冬季活动，在保温瓶里带上果汁、水，热的可可或汤，让孩子尽量常喝一些。因为脱水的孩子更容易造成冻疮。

对于大孩子应该警告他们在寒冷时不要抽烟、喝酒。因为酒精能增加热量的丢失，而吸烟可以抑制末梢血循环。

不要赤手去接触金属。因为这样可在数秒内造成冻伤。

不要喝凉的饮料。因其可以引起食道的损伤，（例如：当你在寒冷天气里行走时，从背包里取出的一瓶饮料，它即使没有结冰也是非常冷的，所以在喝之前应该加热一下。）

操场与运动：3 种安全措施

宾西法尼亚州际大学荷西里儿童医院的儿科教授、美国儿科学会中毒损伤预防委员会前任主席马克·怀德姆医学博士说：为避免伤害，应该在孩子活动之前去查看一下附近你的孩子将去的那个操场。怀德姆医生给那些有喜欢运动及年幼而要去操场玩耍的孩子家长提出了如下建议：

操场的表面应该很柔软。许多孩子常从操场装备设施上摔下来，所以应该保证孩子玩耍的操场表面比较柔软。这一柔软表层可以由特殊的垫子或者一厚层疏松的东西如：鹅卵石、轮胎碎片或木屑铺成。

注意：草皮、泥土及柏油表面会增加损伤的机率。

使用合适的运动器具。孩子作为小小的运动员应该戴上头盔、在一些运动中如：足球、滑冰、滑板及骑自行车时，还应该戴上保护垫，因为这些活动造成伤害的可能性较大。

找一个好的教练。好的教练会告诉孩子在摔倒时如何更好的保护自己，并且会让孩子同其实力相当，个头差不多的人比赛。同时你的孩子应该通过运动而拥有强壮的身体，这些因素都会降低孩子在运动中的受伤率。

中毒：14 种防范措施

一瓶香水，一瓶方便的玻璃清洗喷雾剂，一些补铁的药片—所有这些常见的家庭用品对你的孩子都是有毒的。假如你的家中有一个小于 5 岁的孩子，他在家中意

外中毒的危险非常大因为这个年龄的孩子好奇心强，有强烈的模仿欲望，但却还不知道那些东西是有毒的，是不能吃，不能喝的。

朱德·麦克纳利，一名注册药剂师、亚利桑那土克森菌属毒物及药物中心助理教授说：“防止孩子意外中毒的最好方法是不要让孩子单独与有毒物品在一起。”下面就是他提出的如何在家中防止孩子中毒及如何处理紧急情况的方法：

想象你的孩子能到处走，可以从一个房间走到另一个房间，所以把所有有毒的东西都放在孩子拿不到的地方，可以把所有有毒物品放在柜子的高处，但最好能锁起来。

当你使用清洁剂或者其他危险物品时要多加注意，一旦用完应立刻把这些物品收起来。一项研究表明 40% 的家庭中毒事件发生在家长使用这些产品时。你应该能想到就在你一转身间，孩子的手就可能抓到了那些有毒的东西。

不要对孩子说：“药吃起来像糖一样”。家长应该避免这种哄孩子吃药的方法。

不要把药放在孩子能触及的地方，研究表明：如果有充分的时间，孩子能够找到打开药瓶包装的方法即使是那种专门为防止儿童打开而设计的药瓶。

像药剂师那样认真去做。在给孩子喂药前一定要阅读药物说明。不要自以为知道药物的准确用量。

在夜晚给孩子吃药时一定要拧亮灯。因为有的家长因为拿错药瓶而导致了小儿药物中毒的悲剧。

清理药橱，把过期的药扔到厕所里冲走。液体药可以倒到水槽、下水道中。把还能用的药锁在一个盒子里。

注意：药柜子是最糟糕的放药之处，因为孩子可以轻松爬上凳子，打开柜子门，然后尽情地享用那些药物。

要保证所有的药都被锁起来，或者放在了孩子肯定拿不到的地方，当然可以放在地下室，汽车房里。

不要把维生素片放在厨房的柜子里。孩子会把补铁片当作糖，把整瓶都吃下去。

当家中有客人时让他们把药，香水及化妆品锁在旅游皮箱里，或者孩子肯定拿不到的地方。

当你带孩子去朋友家时应该格外小心，因为你的朋友可能不像你那样小心保管那些有毒物品。

一定要留好中毒控制中心的电话号码，可以将号码存在电话里或者将这个电话号码贴在电话机上。

家里应该准备有吐根糖浆，以防各种类型毒物中毒。（但是，应该在中毒控制中心或医生的指导下才能服用）

在家里、房间的周围应该避免有下述植物。并非所有的这些植物都有毒，但是，其中许多种都是有毒的。为安全起见，不要让孩子接触这些植物：

天堂鸟侧花槐树

牛蒡麻 mexicanes

蓖麻豆瓣寄生

楝树牵牛

番红花山月桂树

黄水仙午夜茉莉

颠茄肉豆蔻

花叶万年青属(dumpcane)夹竹桃

指顶花 philodendron

荣耀百合(gloryLily)有毒常春藤