

# 呵護寶寶 平安長大



資料來源/WebMD  
編譯/金艷蓉

每個即將升級為父母的人都會為新生命的到來而興奮，但激動之餘您可知道，維護寶寶的安全亦是為人父母應盡的責任。下面這些實用的提示，可以為您提供從寶寶出生到最初成長幾年的安全知識，從而可以更好地保護寶寶，避免意外和受傷。但願天下所有來到人間的天使，都能平安成長。

## 乘車安全

每次帶寶寶乘車外出，一定要記得使用已通過聯邦政府批准的兒童安全座椅。第一次使用前，請仔細閱讀說明書，確保座椅正確安裝妥當。汽車在行駛過程中，千萬不能將寶寶抱著放在自己的大腿上，您以為這樣很安全，其實這是最危險的舉動。對於兩歲以內的嬰幼兒，安全座椅最安全的位置是車輛的後部，後排座位的中間位置最適合放置嬰幼兒安全座椅。有安全氣囊的前排位置，並不適合放裝寶寶座椅。有些汽車沒有後排座椅，那麼如果寶寶座椅要放在前排的話，就需要解開那個位置的氣囊。任何有關兒童安全座椅的知識，可以撥打汽車安全熱線：1-888-327-4236 (1-888-DASH-2-DOT)。

## 防跌倒

如果使用嬰兒背帶，記得一定要將其放在地板上，切忌放在櫃檯上或臺面上。另外，千萬不要把寶寶單獨留在床上、沙發上，或是伸縮變形的桌子上，以及嬰兒座椅上，否則寶寶很容易從上面滾落下來而摔倒。

## 吸煙和消防安全

大人們請不要吸煙，或至少吸煙時要遠離寶寶。在居家環境的每個樓面，都要安裝煙霧報警器，並記得每六個月為煙霧探測器更換電池。家中的每個樓面至少安裝一個滅火器。有的家庭是使用煤氣制熱，那麼別忘了同時要安裝一個一氧化碳探測器。

## 防止灼傷

平時生活中一不小心，很容易灼傷寶寶。千萬不能一手抱孩子，另一手還端着滾燙的水或飲料。也不能用微波爐來加熱奶瓶，因為微波無法平均加熱，故奶瓶裏液體最熱的“熱點”會灼傷寶寶的嘴巴。最好是將奶瓶放在正在加熱的水中，或將奶瓶放

在一個裝滿熱水的容器中逐漸加熱，並在喂寶寶前，將奶瓶中的液體點幾滴在自己的手上或手腕試溫，確認不燙才能放心喂寶寶。同時記得將熱水器的溫控調到華氏120度以下。

## 防止發生意外

在養育寶寶的過程中，還要注意避免發生各種意外。請將一些尖銳的工具如刀、剪刀、剃刀等，和一些危險物品，如硬幣、玻璃器皿、珠子、別針和藥丸，放置在寶寶拿不到的地方。和寶寶玩耍，亦要安全第一，千萬不要搖晃寶寶，或向空中拋擲寶寶再試圖伸手接住，其實這是相當危險的動作，容易造成寶寶大腦受傷，甚至致盲。不要讓寶寶和年幼的兄弟姐妹或寵物單獨在一起，尤其當寶寶熟睡的時候，會更危險。無論寶寶有多大，將寶寶放在學步車裏，即便您認為寶寶的速度並不快，但也是不安全的。請確保您的寶寶不會伸手拉懸掛的燈，或其他任何在寶寶頭頂上方的電器，電線可以用電工膠布將電線沿著踢腳板固定好。寶寶有時候會拉扯桌布，因此暫時不要在桌上鋪設桌布。確保所有傢俱的抽屜都能固定好，以免抽屜被寶寶拉出而壓到身體而受傷。

## 洗澡安全

寶寶每天都要洗澡  
保持清潔，

因此洗澡也要注意安全。在給寶寶洗澡前，首先要將熱水器的水溫調到華氏120度以下，然後記得用胳膊肘試試水溫，確保不燙。永遠不能將寶寶單獨留在浴缸或浴圈內，水淹幾秒，就能將寶寶置於危險境地。不要將小家電如吹風機和收音機，放置在浴室裏或靠水邊，不使用時要將電線拔掉。





## 玩具安全

要經常檢查寶  
寶的玩具有沒有破損，因破損的鋒利邊緣，會割傷寶寶。也要檢查玩具是否堅固，使得寶寶無法拆開，無法將幼小的部件折斷，放入嘴裏咀嚼，甚至放入口中吞咽。玩具箱無論放在什麼地方，都要確保有固定的支撐。當心氣球，以防窒息。

## 預防窒息

窒息是威脅嬰幼兒生命的嚴重意外，因此永遠不要將帶子繩子之類的東西和手握奶嘴等，放置在寶寶頸部邊，或靠近嬰兒床，小心衣物上的繩索和鈕扣，以免造成寶寶窒息。確保寶寶的小手無法夠到百葉窗和窗簾的拉繩。收起任何寶寶容易抓到的小物件，因為這些東西一旦被寶寶吞嚥，很易受傷，甚至窒息。

## 餵養

千萬不要將奶瓶擱著讓寶寶獨自吸奶，因為這樣很容易讓寶寶窒息，也不要讓寶寶在床上用奶瓶餵食。避免給嬰兒吃生胡蘿蔔、未削過的蘋果、堅果、硬糖等會引起窒息的食物。若要使用嬰兒高腳椅，一定要確保將安全帶從寶寶腰部和雙腿間固定好，以防寶寶從椅子上滑落。

## 睡眠安全

所有的嬰兒都應該保持仰睡的姿勢，這樣可以避免嬰兒猝死綜合征（Sudden Infant Death Syndrome，簡稱SIDS）。在寶寶睡覺前，可以給奶嘴含著，這樣可以減少SIDS的發生率。避免使用柔軟的床上用品，如枕頭、毛毯、毛絨玩具等，這些東西一

不小心很容易造成嬰兒窒息。嬰兒床圍欄的板條應該有2-3/8英寸的間隔，這樣寶寶的頭部不會被卡住。寶寶的睡房要保持一個舒適的溫度，不要將寶寶包裹的太嚴實，否則一樣容易發生SIDS的危險。不要和嬰兒睡在同一張床上，但可以睡在一個睡房裏。注意容易引起SIDS的動作和環境，比如睡眠姿勢。護理好寶寶，接受注射所有官方建議的防疫疫苗，這樣也可防止SIDS的發生。

## 桌子、爬行和行走的安全問題

使用堅固的桌子，如果寶寶在桌子上或桌邊，一定要在大人的視線範圍內，或用手扶著寶寶，以免危險發生。平時也要習慣將東西放在容易拿到的地方。

當寶寶開始學習移動身體的時候，那麼注意寶寶在家中的安全，幾乎就是很重要的事情了。將所有暴露在外的電源插座都覆蓋上，將電線沿牆邊的踢腳板固定好。在樓梯口和地下室入口，安裝安全門，避免菱形板條成為幼兒攀爬的支撐點，相反使用垂直板條的門和拉門會較安全。將清潔劑和藥物放在幼兒拿不到的櫃子裏，千萬不要把有毒的東西裝在瓶子裏或牛奶壺裏，這樣小孩子很容易誤認為是可以喝的飲料。如果鄰居或居家附近有游泳池的話，一定要注意是否有柵欄圍著，是否有上鎖的門。一旦在戶外活動，盡量不要將視線離開自己的孩子。不要讓孩子靠近正在工作的各種機器設備，像土方車、割草機、開著的車庫門等，也不要隨便讓孩子走上車道或街道。如果外出遊玩，盡量讓寶寶在樹蔭下活動，因為嬰幼兒的皮膚非常嬌嫩和敏感，可以給他們戴上帽子，穿上合適的衣服，以避免被陽光曝曬，尤其要避開上午十點至下午兩點時段的陽光。一旦寶寶表現出煩躁、皮膚發紅、過度哭鬧等，說明寶寶有中暑

和脫水的可能，應趕快回到蔭涼處，並採取防護措施。廚房的櫥櫃要安裝安全鎖。放在灶台上鍋子的把手一定要在灶台的裏面一側，避免被幼兒抓拉發生意外。當您在廚房煮東西的時候，要設置一個幼兒限制進入的危險區域。在衛生間要始終將馬桶蓋子蓋好，防止幼兒溺水，並防蓋子翻下打到幼兒頭部，或安裝馬桶蓋鎖也並無不可。如果可能的話，盡可能將有鋒利邊緣的傢俱搬離寶寶經常活動的區域。一定要固定好如書櫃等不容易穩定的傢俱。

## 其他安全注意事項

父母可以考慮接受心肺復蘇培訓，這些課程可從地區紅十字會或美國心肺協會等機構找到，而照顧寶寶的看護人員應該具有這類證書。將一些急救醫療機構的電話號碼保存在電話裏，萬一需要時可以立刻找到，這些應急電話包括：健康護理人員、家庭醫生、24小時服務的護理人員、警察局、消防局，以及毒物控制中心等。如果寶寶誤吞毒物，立刻致電毒物控制中心（1-800-222-1222 / American Association of Poison Control Centers）。一定要將家裏有毒的東西，放置在遠離寶寶的安全地方。

預先為寶寶找好一個預備監護人，以防自己或配偶發生意外時，寶寶可以有人看顧。如果沒有遺囑，法院有可能委任您不願選擇的人作為寶寶的監護人，故未雨綢繆更好。當然也要事先和您指定的人士達成共識，他們願意充當您孩子的預備監護人。同時，也可在遺囑中為孩子做好自己身後財產等信託形式的準備。■

