

儿童安全手册(0~14岁)

0-6个月 7-12个月 1-2岁 3-4岁 5-6岁 7-9岁 10-14岁

0~6个月

我想让你知道:

我是一个刚出生的婴儿,虽然大多数时间在睡觉,但我却在对周遭的好奇中快速成长,不知不觉,我会突然学会踢腿和翻身,给你带来惊喜。可是,当我来到这个世界时,人们用成人的方式为我安排好了一切,我没有选择和改变的能力,所以请你来保护我。

你知道吗?

虽然我的身体在快速成长,却有很多事还做不到,所以请你特别注意:
●我会挥舞小手,但盖在我口鼻上的东西,我却拿不掉。
●我很喜欢水,可是在水中,我需要时刻保护。
●我会舔我的手指,用小手抱住奶瓶,也能伸出小手去拿面前的东西,然后放到嘴巴里。

●我头部的天顶还没有完全闭合,而且头重身体轻,随时可能头朝下跌倒。
首要预防——窒息和气道阻塞:
●在婴幼儿小床上,不要放置任何塑料包装材料和有缝口的包等,如果这些东西盖住了婴儿的口鼻,可能引起窒息。
●为预防可能的窒息,并降低婴儿猝死综合症的发生,你的婴儿应该仰卧。千万不要让你的婴儿睡在任何柔软的物件上,他们可能遮盖住婴儿的口鼻。
●让宝宝单独睡,不要与成人一起睡。已多次发生成人将被褥盖住婴儿口鼻而导致窒息室息的事件。
●千万不要把小的物件放置在婴幼儿可以接触到的地方,即使一会儿也不行。

7~12个月

我想让你知道:

我现在能移动自己了,这可是一大突破。我会到处爬,还可以爬着去拿玩具。我喜欢漂亮且有色彩的东西。有时,我还能在大人的支撑下试着站起来,甚至走上几步,我感到非常的兴奋和自豪。但是,我的任何移动都可能带来危险,可我却一点也不知道,所以我需要你帮助我排除移动过程中的任何危险和障碍,同时,还可用婴幼儿约束装置来保护我,如带有安全带的婴幼儿椅等。

你知道吗?

因为我的身体还在生长,所以你要特别注意的是:
●我能有意识地爬着去拿东西了,并会从椅子上突然站起来,你可不能把我单独放在椅子上啦。
●我能好奇地拨弄桌上的小东西,如爆米花、葡萄干等,还可能把他们放入口中。
●我自己能扶栏杆站起来,坐下,还有可能独立走上几步。
●我在水中更高兴了,还可以自己在水中玩了。可是,一旦身体滑入水中,自己就起不来了。

首要预防——窒息和气道阻塞:
●婴幼儿是用口来探索世界的,这一时期,你的婴儿会抓住任何东西放入口中。
●千万不要给你的孩子吃硬的食物,如胡萝卜、苹果、葡萄、花生和爆米花。要把给孩子吃的食品切成薄片。
●家中的药品和化学用品(清洁剂等)要放在高处或锁起来。记住,当你的孩子探索时,他只有好奇,而不会记住你曾说过的“不”。

●给孩子服用药物时,要仔细阅读说明书或按医嘱服用。

1~2岁

我想让你知道:

现在我会走路了,我对周围的世界充满了好奇,到处走、到处跑,并伸手拿所有的东西,你可要比我快一步,因为我可哪里都有。

险,哪些是危险,一点也不知道。我能记住生活中熟悉的物品放置的地方,如糖缸和水杯等,这些东西最好不要放在我可以拿到的地方。在我探索这个世界的时候,我从来不会记住“不”这个字,我需要你时刻的保护。

你知道吗?

●我会自己走路,并喜欢练习蹦,但我的平衡能力很差,因为我的头比较重。
●我的皮肤很薄,一旦烫伤,对我的伤害会很大。
●我会去拿起任何可以拿到的东西,有毒的物品一定不能让我拿到。
●我会自己拿起杯子就喝,你可要把任何高温的液体远离我。
首要预防——跌落:
●你的孩子已能奔跑,所以保持家中的地面干燥,特别是盥洗室,十分重要。
●你的孩子已会爬上沙发等,因此,靠窗不要放置凳子和沙发等家具。
●在可能使你的孩子受伤的地方,随时关上房门。
●在一楼以上的窗上,安装护栏。
●保证家具是牢固地靠墙而立,带有尖

●我仍需要时刻的看护。
首要预防——割伤:
●你的孩子已能熟练地打开关闭房门和抽屉,任何刀具和其它工具都可能被他取出做玩具,因此,家中带尖头的用具和小件物品如剪刀、刀具、针、珍珠项链、笔帽等放在上锁的抽屉中(或幼儿不易拿到之处)。
●在厨房做菜时,尽可能要关上门,不要让小孩子进入厨房。
●家用食品加工电器,如磨豆机、榨汁机等,使用时成人不离人,成人离开时关上电源。
●家中低的桌子,如茶几等,四边应为圆角,特别是玻璃的桌子。
●为孩子挑选玩具时,要注意玩具的边角是否锐利。
●可以给孩子准备专用的儿童剪刀,以方便幼儿学习剪纸等。

5~6岁

我想让你知道:

户外活动现在是我最高兴的了。我还能走到离家很远的地方去。可是过马路的危



角的家具可能伤害孩子。

3~4岁

我想让你知道:

我可以跑得很快并喜欢独立地去发现更多的新奇。这就意味着,我可能在你想象不到的地方独自玩耍,而此时如果有危险,我全然不知道,所以,你可要时刻注意我的去向。我还很喜欢练习走楼梯,喜欢从楼梯上蹦下来,你可要保证楼梯道对我来说是安全的。我的活动范围也大大扩大,我能在小区的院子玩,还能学骑车了,可我还完全不懂得道路上的各种危险。

你知道吗?

●我仍在学习平衡和攀爬,跌倒常会发生。
●我喜欢玩发亮的东西,如火柴和打火机,但我不了解火可能带来的伤害。
●我呼吸的频率很快因为我的肺很小,还在生长。气体的吸入也很快。
●我会尝试大孩子或大人的动作,而这些动作可能是我能力所不及的。
●我会到处翻东西还能旋转瓶盖,因为我可一切都很好奇。

险,骑车的危险,我还不能完全了解,因为我对速度和方向的判断能力还没有成熟,也很难主动躲避一些障碍。我可以自己一个人与小同伴一起玩了,并模仿其他年长的小朋友,但我分不清什么是安全,什么可能带来危险。此时,我也许已会在水中游泳了,但是水中的安全,我仍然时刻依赖于你的看护。现在,我可以在你的帮助下了解有关的安全知识,并与你一起阅读和讨论有关信息。

你知道吗?

●我还不善于判断车辆的声响,对距离和速度没有概念。
●我的平衡能力还需要不断练习,在我溜冰时,仍需要指导和练习。
●我还没有预测障碍和及时避免危险的能力。
●眼和手及身体的协调能力仍在发展中,对身边事件的及时反映还不健全。
●我很容易被烫伤,因为我现在要学大人的样子在厨房帮忙啦。
首要预防——骑车和道路交通安全:
●确保你的孩子在骑车和滑轮运动前正确佩戴安全头盔,并确保头盔的质量。
●孩子骑的自行车型号应适合他/她的年龄。●如何判定车型是否合适呢?当孩子

坐在座椅上,双手握着车把的同时,必须双脚也能够得着地。
●告诉孩子不要将自行车骑到马路上,即使在小区中骑车也要避免骑在车道上。
●以身作则,教导孩子遵守交通安全的规则,特别是过马路前一定要先停下,这是一个简单而重要的规则。
●告诉孩子不要在有大人的陪同下独自穿过马路。
●教导孩子不要在机动车后玩耍。
●给你的孩子准备好儿童汽车座椅,并正确安装。当你的孩子在汽车中时,每次都用儿童汽车座椅。

7~9岁

我想让你知道:

我发现自己可以冒险了,以显示自己的本领。你的细心观察和及时的指导变得很重要。我现在有很多时间是不与你在一起的,对此我很高兴有了不受控制的自由时间,可以去尝试我想要做的事,但这有时很危险,如飞翔,快速骑车以及燃放爆竹。我需要你时刻提醒我,并与我们讨论哪些是安全的,哪些有危险。养成安全的行为习惯需花很长时间,而且我会时常抗拒。你要有耐心,并把我当作大人一起来讨论安全问题,我就可能做得更好!

你知道吗?

●我对障碍的预测和避让还不熟练,对突发事件的及时反映还不能像成人一样快。
●我对距离和速度的判断还不健全。
●我睡得很熟,有危险时,你一定要提醒我,或装上烟雾报警器。
首要预防——道路交通安全:
●现在你的孩子可能会单独上街,教导你的孩子关于机动车的知识,如车灯对行人的意义等。
●教导孩子过马路时要:左看-右看-再看左看。
●坚持让你的孩子坐在汽车的后座,并用儿童汽车座椅。
●教导孩子不要在机动车后面玩耍。
●时刻提醒你的孩子关于骑车安全,要留心观察,告知正确的行为。

10~14岁

我想让你知道:

我现在开始有了自己的见解,并对你的关照表现出不耐烦,但是,我仍听着。我处处想显示自己的本领,模仿电视中看到的和年长的朋友做得危险动作,但我却对此危险还没有认识。你不在时,我更会积极表现自己,以在朋友中突出自己的本领。所以,为了让我从心里接受你的安全建议,你要及时与我一起来讨论安全和危险,让我成为一名参与者,不是你指令下的被动接受者,因为我不喜欢被指示了。我喜欢在认识安全和危险的基础上,做一个聪明的发现者和保护者。

你知道吗?

●我开始有对危险的认知,但还不全面。
●我对距离和速度的判断技能仍在发展中。
●我的平衡技能也还在锻炼中。
●我在复杂环境中,还不能判断出其中的危险在哪里。
●我会模仿超出我能力的行为,以显示我比同龄人更厉害,但这常常很危险。
首要预防——娱乐和运动场所的跌落:
●娱乐场和运动场是你的孩子课余的主要活动场所。
●对娱乐场上和运动场上的项目,要教导孩子认真听从指令,不违规。
●给你的孩子准备好运动用的护具,如头盔等。
●对孩子运动和娱乐的场地,要做事先的检查,确保安全。(来源:全球儿童安全组织)

剖宫产和顺产的利弊

□北京协和医院妇产科 章蓉娅

当孕妈咪肚子一天天增大,小宝宝一天天茁壮成长,面临即将到来的分娩,是选择剖还是生?世界卫生组织在一份调查报告指出,中国近半产妇都选择剖宫产诞下婴儿,剖宫产率为全球第一。这个比例大大超出了世界卫生组织规定的15%~20%的标准。究竟是该剖还是该顺呢?

误区一:剖宫产的宝宝更聪明/阴道分娩的宝宝更聪明?

宝宝的智商最主要取决于基因,这与遗传关系最为密切,也就是说父母的智商很大程度上影响了宝宝的智商。孕期的营养、分娩的顺利与否、后天智力的开发也对宝宝的智商有一定的影响作用,剖宫产或阴道分娩并不直接与智商相关。如果不适宜阴道分娩却强行顺产,导致宝宝在分娩的过程中出现颅内出血、脑水肿等产生,反倒会弄巧成拙。或者宝宝有宫内窘迫,需要赶紧剖宫产终止妊娠,却坚持阴道分娩,导致宝宝在宫内长期缺氧,也会影响宝宝的智商。反之亦然,若盲目追求剖宫产拒绝阴道分娩,宝宝未经产道挤压,不利于其肺扩张,容易导致出生后不能自主呼吸,发生新生儿窒息,反而容易影响脑发育,影响智商。

误区二:自己生太疼,剖宫产不疼

剖宫产时会麻醉,但是麻醉只是阻滞了痛觉,触觉还在,手术过程中每个人仍然会有挤压不适的感觉;此外每个人对麻醉药的敏感性不同导致麻醉效果也不同,有一些人即使麻醉也会感觉到疼痛;产后子宫会发生收缩产生宫缩痛,在按压子宫底、宝宝吸奶的时候尤为明显,麻醉也不能镇住宫缩的疼痛;剖宫产手术切口的疼痛是比阴道分娩要疼……总之,剖宫产也会疼,如果没有医学指征,仅仅因为怕疼而要求剖宫产,则是十分不应该的。

误区三:剖宫产更安全

剖宫产手术本身就是一种创伤,有更高的风险。剖宫产与阴道分娩相比,产妇产后出血、宫缩乏力、产后大出血、子宫切除、产妇产后死亡率均较高。所以说并不是剖宫产就一定比阴道分娩安全。

误区四:高龄产妇必须剖

高龄初产指的是第一次分娩时年龄大于35周岁的产妇。高龄初产是剖宫产的一条相对指征,意思是说可以适当放宽剖宫产的指征,但并不就是说高龄初产妇只能剖、不能生。

阴道分娩优势

阴道分娩过程中子宫有规律地收缩、舒张,使宝宝的胸腔也发生有节律地收缩,可以锻炼心肺功能,产道的挤压还可促使气道液体挤出,为宝宝出生以后的自动呼吸创造有利条件。阴道分娩过程中,孕妇体内会自然产生催产素,它能促进子宫收缩,减少宫缩乏力、产后出血,还能促进乳汁分泌。阴道分娩可以自然扩张产道的宫颈和阴道,有利于产后恶露的排净引流。阴道分娩后产妇恢复快、休假短,子宫恢复也较剖宫产快。

剖宫产的问题

剖宫产手术对孕妇的损伤更大。剖宫产手术本身就是一种创伤,麻醉有药物过敏、麻醉意外、麻醉失败等风险。手术有大大出血、周围脏器损伤等风险,术中羊水栓塞、宫缩乏力、产后大出血、子宫切除的风险较阴道分娩高。剖宫产术后的恢复远比阴道分娩慢。剖宫产有手术后短期并发症包括伤口感染、愈合不良、瘢痕形成。剖宫产术后早期有盆腔粘连、腹壁子宫内膜异位症等并发症,可引起腹痛。剖宫产术后瘢痕子宫、再次妊娠分娩或人工流产有子宫破裂的风险。如果孕妇骨盆狭小、产道异常、合并有严重妊高症、心脏病、严重甲亢等不适宜阴道分娩的疾病;或宝宝出现宫内窘迫、宫内溶血等危及生命的情况无法继续妊娠,且无法耐受阴道分娩;或是存在前置胎盘、胎位异常等情况……这些情况下需要尽快结束分娩时采取剖宫产的方式,以确保母婴平安。总之,剖宫产与阴道分娩没有绝对的利弊,只要选择正确,用得对,都是有利于孕妈和宝宝的。

我想让你知道:

●我一开始有对危险的认知,但还不全面。
●我对距离和速度的判断技能仍在发展中。
●我的平衡技能也还在锻炼中。
●我在复杂环境中,还不能判断出其中的危险在哪里。
●我会模仿超出我能力的行为,以显示我比同龄人更厉害,但这常常很危险。
首要预防——娱乐和运动场所的跌落:
●娱乐场和运动场是你的孩子课余的主要活动场所。
●对娱乐场上和运动场上的项目,要教导孩子认真听从指令,不违规。
●给你的孩子准备好运动用的护具,如头盔等。
●对孩子运动和娱乐的场地,要做事先的检查,确保安全。(来源:全球儿童安全组织)

你知道吗?

●我仍有对危险的认知,但还不全面。
●我对距离和速度的判断技能仍在发展中。
●我的平衡技能也还在锻炼中。
●我在复杂环境中,还不能判断出其中的危险在哪里。
●我会模仿超出我能力的行为,以显示我比同龄人更厉害,但这常常很危险。
首要预防——娱乐和运动场所的跌落:
●娱乐场和运动场是你的孩子课余的主要活动场所。
●对娱乐场上和运动场上的项目,要教导孩子认真听从指令,不违规。
●给你的孩子准备好运动用的护具,如头盔等。
●对孩子运动和娱乐的场地,要做事先的检查,确保安全。(来源:全球儿童安全组织)

你知道吗?

●我仍有对危险的认知,但还不全面。
●我对距离和速度的判断技能仍在发展中。
●我的平衡技能也还在锻炼中。
●我在复杂环境中,还不能判断出其中的危险在哪里。
●我会模仿超出我能力的行为,以显示我比同龄人更厉害,但这常常很危险。
首要预防——娱乐和运动场所的跌落:
●娱乐场和运动场是你的孩子课余的主要活动场所。
●对娱乐场上和运动场上的项目,要教导孩子认真听从指令,不违规。
●给你的孩子准备好运动用的护具,如头盔等。
●对孩子运动和娱乐的场地,要做事先的检查,确保安全。(来源:全球儿童安全组织)

你知道吗?

●我仍有对危险的认知,但还不全面。
●我对距离和速度的判断技能仍在发展中。
●我的平衡技能也还在锻炼中。
●我在复杂环境中,还不能判断出其中的危险在哪里。
●我会模仿超出我能力的行为,以显示我比同龄人更厉害,但这常常很危险。
首要预防——娱乐和运动场所的跌落:
●娱乐场和运动场是你的孩子课余的主要活动场所。
●对娱乐场上和运动场上的项目,要教导孩子认真听从指令,不违规。
●给你的孩子准备好运动用的护具,如头盔等。
●对孩子运动和娱乐的场地,要做事先的检查,确保安全。(来源:全球儿童安全组织)



杏林春满

中药不可乱抓乱用

□广东省第二中医院药剂科 李庆勇

刘先生平时总喜欢看一些养生保健的书,尤其喜欢自己到药店配一些中药来吃,可是他发现,药店里的中药并不全,这让他非常困惑,中药种类那么多,少个一两味药会有什么影响呢?

“君臣佐使”需配伍 缺斤短两要不得

中药方是讲究配伍的,药物的功效按照“君、臣、佐、使”来进行组方的。中医认为,药方是针对主病或主症起主要作用的药物。其药力居方中之首,用量往往也较大。臣药有两种作用。一是辅佐君药,来加强君药对主病的治疗效果;二是针对主病的兼有病起到治疗作用。佐药有三种作用。一是加强君臣两药对疾病的治疗作用;二是消除或减缓君臣两药的毒性和烈性;三是有的佐药药物与君药药性相反,但却能在治疗中对君药起到辅助的作用。使药在治疗中能起引经的作用。使药不仅能引药入经,且能调和诸药。

像刘先生这样,对一个药方里面的药物随意增减,如果缺的是使药,药效是肯定会打折的,而且佐使药还可以制约药物的毒性,如果缺了,可能会导致出现不良反应;如果缺的药物刚好是个君药,那么可以说这个药方就基本上作废了。到底缺的是君

为什么有些药物在药店里没有?

中药也有管制类药物,只是名称不叫“处方药”,主要包括“贵重药品”和“毒物”。因为中药本身是纯天然药物,所谓“贵重药品”,主要是珍贵的药物,比如山甲、羚羊角,还有一些保护药物,比如藏红花,这些药物如果都是大量使用,不规范使用,那么对于资源是毁灭性的。另外对于“毒药”,其实中药的毒药是一个相对的概念,比如说砒霜,如果用对了一样可以治病,但是很多毒药老百姓并不能清楚使用方法和用量,如果滥用,就会导致副作用,严重的甚至可能危及生命。

如果遇到药物别名怎么办?

不同地区常用的中药名称可能存在一定的差别。如果遇到一个药物自己不知道或者药店没有,千万不要随意猜测随意替换。普通老百姓买药抓药,遇到有些药物自己没有听过,甚至有些小药店药师也没听过,千万不要“猜”,更不要随意替换,最好咨询开药的医生,否则后果也是很严重的。

孕期用药 慎用≠禁用

□广东省妇幼保健院产科 温济英

都是需要药物去治疗的,但是有一些孕妇或家属却因“孕妇不能用药”的固执思想,放弃了药物治疗,使一些原本可以及早用药迅速痊愈或控制的疾病,却因此丧失了治疗的最佳时机,拖成了大病、重病,甚至因此影响到腹中胎儿的健康成长。就王小姐而言,她本身只是一个小小的感冒,但却因为拖延治疗发展成为支气管炎,原本通过药物治疗就可以迅速恢复的,但却因为拒绝用药而导致病情加重,患病期间王小姐因胃口不佳而影响了营养的摄入,间接也就影响了腹中胎儿的生长发育所需营养的摄入。另外,孕早期如果长时间高热不退,可能会导致胎儿在缺氧环境中及其脑细胞发育,孕早期感染若得不到控制,甚至可能造成流产、早产或死胎等,威胁着母婴的健康安全。

孕期药物安全分类

药物对胎儿的伤害与药物的种类有关。目前,根据药物对胎儿危险性进行安全

等级的分类,主要可以分为A、B、C、D、X五级。A级表示已在人类中进行过病例对照研究,证明对胎儿无危害;B级表示动物实验对胎仔无危险,但尚无人类的研究或动物实验有不良作用,但在人类尚缺乏很好的对照研究;C级表示尚无无限期的动物实验及人类的研究,或已发现对动物有不良作用,但在人类尚无资料说明问题;D级对胎儿有危险,但孕早期因其利大于弊,有时仍需要使用;X级表示已经证明对胎儿的危险大于利,可致畸或产生严重的不良作用。

药物影响与妊娠阶段有关

妊娠2周内,孕卵着床前后,很多孕妇会在因不知情的情况下使用了感冒药、避孕药等药物。一般来说,这段时间药物对胚胎的影响要么是“全”,要么是“无”。“全”表示因受药物影响,导致胚胎早期死亡流产,“无”则表示胚胎并无受药物影响,可以继续无异常地发育。所以一般情况下,妊娠2周

为了腹中宝宝的健康,准妈妈王小姐可说是处处小心翼翼的,生怕自己有个什么闪失,影响了宝宝的健康成长。就在王小姐怀孕三个多月的时候,不幸染上了感冒,最初她以为只是小事捱一下就过去了。结果,王小姐的病越来越重了,竟发起高烧来,家人急忙把她送到医院。治疗了几天后,王小姐的病终于好了,但因生病期间王小姐胃口不佳,几乎不怎么吃东西,产检时被告知:腹中胎儿生长发育欠佳……

孕妇作为一个特殊的群体,成了很多药物慎用或禁忌的人群之一,这主要跟孕妇处在特殊时期有关。孕期胎儿主要通过脐带与孕妇相连,胎儿成长所需要的营养物质都是通过脐带从母体中获得的,在母体之间虽然有一层胎盘屏障加以“过滤”,但有一些药物孕妇服用后,血中含有的药物成分依然能够穿过胎盘屏障进入到胎儿体内,此时的药物会对胎儿的生长发育造成不同程度的影响,如流产、胎儿畸形、先天性疾病,甚至导致胎儿死亡等。

然而有很多的人,他们对“孕期不能乱用药”的科普知识误解为“孕期不能用药”。在怀孕的这十个月里,谁能保证孕妇不会患一些感冒发烧等各种大小小不可预测的疾病呢?而且有些孕妇本身就有一些慢性病,如甲亢、糖尿病、高血压等,或是由于妊娠合并了一些糖尿病、高血压等,这些疾病