

# 宝宝掉下床，爸妈莫要慌

宝宝坠床时，很多妈妈的第一反应是立冲上去，把宝宝抱起来安抚。然而这个做法被儿科医生警告过是错的。因为宝宝坠床后，有些损伤是无法一眼看出来的，如脱臼、脊柱裂缝损伤等。贸然将宝宝抱起来，很容易造成二次伤害，加大医治难度。

宝宝掉下床，家长要冷静观察10秒左右，看孩子的总体精神状态。

如果孩子有这样的反应，家长不用太担心

很重要的一个信号，如果孩子“哇”的一声大哭了起来，声音嘹亮，眼神灵活，四肢挣扎比较有力，一般不用太担心。

这时家长可以走过去，轻轻抱起孩子，检查是否有外伤，如皮肤没有红肿、有没有流血等。

一般来说，摔得不重的宝宝，经家长安抚之后，大约10~15分钟，情绪就会恢复正常，像平时一样愉快地玩耍起来。

就算一开始宝宝表现得很正常，也不要掉以轻心，最好能密切观察3天，防止孩子颅内有进行性病变。

出现这些信号，说明孩子摔得较重，需及时就医

孩子无精打采，眼神呆滞，对原本感兴趣的事情提不起劲；出现拒食、食量减少、嗜睡或呕吐等情况；孩

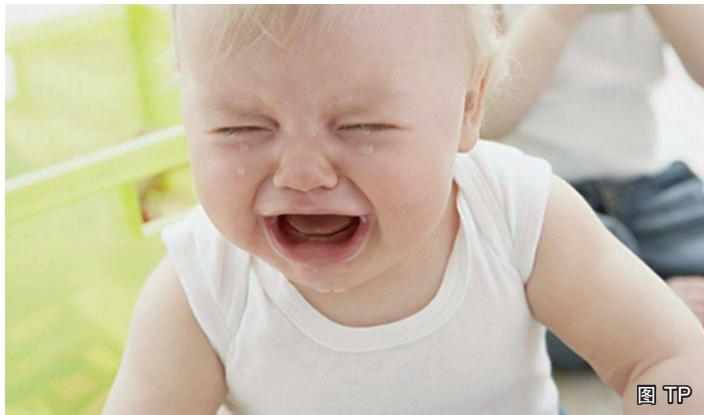


图 TP

子情绪不太稳定，易暴躁，或无故哭闹；身体动作出现异常，某个部位不能动，或一碰就哭，协调能力、肌力表现异常，如口齿不清，走路不正等；有呼吸困难、惊厥等异常表现（就算这种表现很短暂，也建议去医院检查）。孩子坠床后，如果当时就出现了意识不清醒的情况，要立即通知医生，在这期间切忌移动（包括抱起）、摇晃孩子，冷静等待医生来处理。

遇到以下情况，家长该如何处理？

淤青肿胀 不能揉搓，可用毛巾包裹冰块局部冷敷。如果48小时后仍然肿胀、疼痛，伤处局部可采用热敷；如果伤口疼痛加剧，孩子活动明

显受限，要及时送医。

伤口流血 立即进行按压止血，用干净的纱布或毛巾压住出血点，保持5~10分钟。其间不要隔两分钟就掀开看，时间太短是止不住血的。流血停止后，用流动清水轻轻冲洗伤口，再用医用纱布包扎好。一般的伤口压2~3分钟后就会愈合，但如果伤口较大较深，流血较多，建议立即按压止血的同时，送往医院。

流鼻血 不能让孩子仰起头，以免鼻血流到喉咙，引起咳嗽甚至窒息。此时，应该让孩子头部稍微前倾，用拇指和食指捏住孩子鼻子硬骨和软骨的交界处（大约在鼻侧正中央），按压10分钟左右。如果仍然无法止

血，或者出血较多，及时送医。

惊厥 惊厥的一般表现为失去意识、翻白眼、咬紧牙关，以及四肢抽动、呕吐等，千万别用硬物撬开孩子的嘴巴，也不需要掐人中。此时，要让孩子的头偏向一侧，解松衣物，避免磕碰受伤。

如有呕吐物，注意及时清理孩子的口鼻，保持呼吸通畅。最好能用手机记录孩子惊厥时的样子和持续时间，方便医生判断病情。惊厥结束后，及时送孩子到医院检查，排除颅内伤害可能。

宝宝坠床，别忽视了心理安慰

宝宝坠床后，多少会受到一些惊吓。这时，爸妈要多抱抱孩子，用手轻轻地抚摸他/她的身体，温柔地跟他/她说话，安抚孩子的情绪。

家庭成员间切忌互相埋怨、责怪对方没有看好宝宝等，否则只会加深宝宝的恐惧和不安。

如何预防宝宝坠床？

宝宝小的时候，建议独立睡有护栏的婴儿床；如果母婴同床，最好给大床安装床围；床的四周最好铺上软地垫，如游戏垫、厚毛毯、泡沫拼图等，万一掉床还能有个缓冲；最重要的一点，不要把宝宝独自留在没有护栏的床上或沙发上，哪怕只是短短几秒钟。

一般来说，出生到1岁为婴儿期。婴儿期一昼夜所需的睡眠时间：新生儿长达18~20小时，在2~3个月时，需16~18小时，5~9个月15~16小时，1岁为14~15小时。

有时发现宝宝居然也会顶着熊猫眼。这是为什么？一起来看看爸爸妈妈哪些行为损害宝宝的睡眠质量：

**抱着睡** 如果你习惯把宝宝抱在怀里，抱着哄着，走着摇着，等宝宝睡着了再放到床上去，那你可得改改了，因为这样做容易让宝宝养成抱着睡觉的坏习惯。

**含着乳头、奶嘴、奶瓶睡** 让宝宝含着奶头、奶嘴、奶瓶入睡，会对牙齿的正常发育产生不利影响，如上下颌骨容易变形，导致上下牙不能正常咬合。

**将熟睡的宝宝叫醒喂奶** 有些妈妈半夜把睡熟的宝宝叫醒喂奶，殊不知这会影响到宝宝的睡眠质量，影响生长发育。

**睡前大量喝水** 睡前给宝宝大量饮水，会产生大量的尿液，增加宝宝尿床或半夜起夜的次数，直接影响了睡眠质量。

**睡前疯玩** 宝宝睡觉前玩得太兴奋，不仅会影响睡眠质量，甚至还容易做噩梦。

**蒙着头睡觉** 宝宝用被子蒙着头睡觉，容易缺氧，体内各器官无法正常工作，宝宝容易感到胸闷、气急，或者睡到半夜突然惊醒，全身大汗淋漓。

**趴着睡** 趴着睡也有很大的隐患，因为趴着睡会把整个脸都贴在枕头上，容易导致呼吸不畅甚至窒息，而且经常趴着睡会导致肋骨变形。

**开灯睡觉** 开着灯睡觉，会影响褪黑色素的合成。褪黑色素是一种调节机体睡眠的物质，对人体的生长发育极其重要。宝宝长期在灯光下睡眠，会妨碍身体发育，而且对眼睛也会造成损伤。

## 宝宝胖瘦的标准是什么？如何才算肥胖？

婴儿出生之后随着年龄增长，体重也会迅速增长。但如果宝宝太胖了，他/她以后可能很难减掉这些额外的体重。

哈佛医学院儿科医生马修·吉尔曼博警告说：“超重的婴儿可能在将来变成小胖子，增加患哮喘和高血压的风险几率。”

如果你的宝宝是超重的，那么家长越早知道，就可以更快地解决这个问题，并开始奠定良好的健康基础。

参照“婴儿生长曲线图”

记录不同阶段宝宝的身高和体重，并绘制曲线图。让医生根据这上面的数据判断宝宝是否超重，或者爸

妈也可以直接带宝宝去医院进行检查，医生会有专门的测试仪器确定宝宝是否超重。

### 体重测试软件

在网上搜索体重测试软件，输入婴儿的年龄、性别、身高、体重、头围等信息后，点击“计算”按钮就可以得到答案。

### 百分比数值

用百分比来确定，如果孩子的体重超过大多数同龄、同身高的孩子，那么他一定是超重了。

### 宝宝超重怎么办？

如果医生认为家长是时候担心宝宝的体重了，家长可能需要改变孩

子的饮食或生活习惯，宝宝会超重的主要原因，就是他每天不能将摄入的热量消耗掉，所以家长可以鼓励孩子少吃高热量食品，记录孩子每天食用的热量，这样有助于控制摄入热量在一个合理的范围内，减少高糖分、高热量食品的摄入，尤其是巧克力、奶酪、沙拉酱、快餐、薯条等等。

家长平时还应该和孩子们一起做运动，带宝宝一起去公园郊游，晚饭后散步，一起逛超市等都是不错的选择。如果孩子平时有上幼儿园或者托儿所，家长要和老师确认孩子每天的运动量，不宜过多，也不能太少。

在宝宝刚出生至2岁左右，家长

可以为他们选择全脂牛奶，超过2岁后，可以给他们提供脱脂牛奶，这样可以减少热量的摄入。

另外，奶粉中也含有大量的热量，家长每天要定量提供给孩子奶粉，基本上宝宝每天350~500毫升就足够了。

家长还要鼓励孩子多喝水、多吃蔬菜和水果，一旦孩子喝完了每天可以被提供的奶粉，家长应该用水或鲜榨果汁来满足孩子的胃口。当然，在限制宝宝饮食之前，家长要先咨询医生的意见，不可自作主张，以免破坏宝宝体内的营养平衡，导致营养不良，发育缓慢。

## 【绘本荐读】

### 《第一次自己睡觉》

一天，樱子对妈妈说想要练习一个人睡觉。妈妈很奇怪，以前樱子每晚都要妈妈陪才能入睡，现在要一个人睡？樱子说自己已经找到了好助手，就是她心爱的小布偶们。她制订了一个陪伴她睡觉的小布偶值班表：第一天是狐狸，接下来是小猫、小熊、小兔子和小企鹅。这天晚上，樱子开始了她的第一次一个人睡觉计划……这是一个关于孩子努力学习长大，勇敢尝试自己一个人睡觉，看了让人发笑之余又感动不已的绘本故事。

日式画风也很适合让孩子拿着临摹纸描绘图练习，彩蜡上色。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198  
地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512  
网址：caizhizhai.tmall.com

### 第一次自己睡觉

