

从宝宝呱呱坠地那一刻起，孩子的健康成长就成了全家人的牵挂。如何给孩子一把远离疾病的保护伞，目前最有效的方式是预防接种。但预防接种

需要科学知识，众多疫苗如何选？二类疫苗该不该打？如何避免不良反应？……很多新父母一知半解，常常被具体的问题困惑。

给宝宝接种疫苗的问答题

A 如何选择疫苗？是否有必要接种二类苗？

从医学和防病的角度看，所有上市疫苗都非常重要。疫苗分一类二类，不是医学分类，而是国家根据经济能力和防病规划制定的，目前中国还负担不起所有疫苗都免费。一类苗和二类苗不是绝对的，现在有些一类苗以前也曾是二类苗，比如乙肝疫苗、麻腮风疫苗等。随着国家经济实力的提高，一类苗会越来越多。目前有很多发达国家

早已把中国作为二类苗的疫苗纳入了免费接种计划。实际上，二类苗针对的传染病对宝宝的威胁也很大，例如 Hib、水痘、肺炎、流感等。也有些二类苗是对一类苗很好的补充，如脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV)，针对部分患有禁忌症或免疫力低下的宝宝，可以降低不良反应发生的几率。

B 要不要选择接种联合疫苗？

联合疫苗是把两种或两种以上疫苗有效成分联合起来制成的新疫苗，预防其中各疫苗能够预防的疾病。其实一类苗中的百白破就是一种联合疫苗，它能够同时预防百日咳、白喉以及破伤风三种疾病，大家叫它“三联苗”。而最新的五联苗是在此基础上增加了脊髓灰质炎和 b 型流脑嗜血杆菌两种疫苗的成分，预防的疾病增加到五种。

以往，宝宝在两岁前，要完成 21 剂次的国家免疫

规划疫苗，如果加上自费的，接种将达到 30 剂次左右。1 岁以前的宝宝家长，平均每两周要带孩子排 1 次队接种疫苗。针次多宝宝哭闹，妈妈心疼；同时还要搭上路费、耽误工时。而五联疫苗，从常规的 12 针（百白破疫苗、灭活脊髓灰质炎和 b 型流脑嗜血杆菌结合疫苗各 4 针）减少到 4 针，宝宝可以少打 8 针，家长少跑 8 次，也减少 8 次不良反应的风险。

C 接种疫苗有什么注意事项？要主动告诉医生什么？

接种前：了解将要接种的是什么疫苗，能预防什么病，接种后可能有哪些不良反应，什么情况不能接种，有没有其他疫苗可以替代。保持接种部位皮肤清洁。冬天接种前最好先洗澡，换上柔软、宽松的衣服。让孩子吃好、休息好，因为饥饿和过度疲劳时接种疫苗，容易发生晕针。

接种当天：如果宝宝身体不舒服或正在生病，或者近期生过病，要及时告诉医生。如果宝宝是过敏体质，有严重哮喘、荨麻疹等，要告诉医生。如果宝宝以前接种疫苗后出现了高烧、惊厥、抽搐、荨麻疹等反应，要告诉医生。每天大便次数超过 4 次或最近注射过白蛋白、

免疫球蛋白、输血等，都要告诉医生。
接种后：接种后在医院观察 30 分钟再离开。接种后宝宝暂时不要洗澡，2 至 3 天内不要进行剧烈运动，保持注射部位皮肤清洁，不要让宝宝抓挠。不要吃刺激性的东西，适当多喝些温开水，吃水果蔬菜。留心观察宝宝的表现，如果有高烧、昏迷、抽搐等异常反应，应及时带宝宝看医生。

在这期间，家长只要多给宝宝喂些温开水，饮食清淡，让宝宝多休息，并保持接种部位的卫生清洁，经过 2~3 天，就会渐渐地好起来。



D 孩子打完疫苗后发高烧是什么？怎么处理？

疫苗对机体是外来物，接种后对机体会产生刺激，个别人会出现全身或局部反应症状，常见反应有接种部位红肿和疼痛，或伴有发烧（在 37.5℃ 到 38℃ 之间）、哭闹等。一般比较轻微，不需要特殊处理。

E 接种疫苗后是否一定不会再感染这类疾病？

这不是绝对的，因为诱发同一种疾病的病毒种类很多，疫苗不可能全部覆盖。比如打了流感疫苗以后，能保护大部分孩子不感染含有这种毒株的流感。但流感病毒分甲、乙、丙三型，每型又有好多种，并且病毒也在不断变异，不同地域也有不同的流行毒株，卫生部门每年只能选择 4 组代表性毒株来制

作疫苗，没有选入其中的毒株还可能会感染。而且即使注射了流感疫苗，也要在半月之后才能产生抗体，达到预防目的。再比如肺炎，小孩一般打的是 7 型肺炎链球菌结合疫苗，就是在十几种肺炎病毒中选了 7 种，假如孩子感染的是第 8 种、第 9 种病毒，仍可能会感染肺炎。

孩子怕吃药 妈妈有绝招



孩子病了要吃药，可是有许多家长觉得给孩子喂药实在太难，好不容易硬给孩子灌进去，勺子还没从嘴里拿出来，药水就给吐了出来，弄不好孩子还被呛着了，吓得父母又出一身冷汗。因此，家长往往宁愿选择给孩子输液也不想去喂药。

最近，美国儿科学会官方网站刊文，父母安全地将药水、药片和胶囊送进宝宝肚里可以采用注射器喂药水、喂胶囊，这些方法倒是引起了不少妈妈们的关注。儿科专家提醒，强行给孩子“灌药”，不但有可能造成孩子呕吐，还可能把药水灌进气管引起窒息。

喂药水，用注射器

在儿科病房，护士经常就会用注射器给两岁以下的孩子喂药水。专家说，用注射器（一般药店都能买到）而不是勺子，主要是因为注射器喂药，往往把药水一滴不漏的全部喂进去，而勺子喂药往往没那么好。

首先让孩子采取坐姿，把注射器放在孩子嘴角边，由于两岁以下的孩子往往对注射器不熟悉，因此也不会抵制，然后缓慢地将药水推进到口腔后侧，孩子便在不经意间吞下药水。值得提醒的是，家长推动注射器的时候，千万不要推进太快，把药水猛喷进喉咙里，这样可能喷入气管，造成

窒息。

注射器上标有刻度，所以喂治疗咳嗽的糖浆最合适不过了。还有一些孩子不会吞咽，吞不下药片时，也可以把药片碾碎之后，化在温水里，同样用注射器给孩子喂药。

喂药片，大口喝水

一般两岁以上的孩子，吞咽功能好的话，是可以吞下整片药的。但是在实际生活中，有些五六岁的孩子，还不会吞药片的，他们往往是一杯水都喝完了，药片还在舌头上。这可能就是没有掌握好服药的技巧所致，通常吞药的时候，把药片放在舌头靠后的部位，保持头部直立，并稍微前倾让孩子迅速喝下一大口水，很快就会把药片吞进肚里。

许多孩子吞咽药片比较困难，可以把药片压碎或掰成小块。先在药片

上滴点水，5 分钟后等药片变软，就可以很容易地用两个勺子把药片压碎。之后，就可以把药片碎末混进果汁、或者其他水果（香蕉）里。

如果孩子实在吞咽不下，可以让医生改开这种药的液体剂型。值得注意的是，缓释片和肠溶片不能用这个方法，最好先跟医生咨询。另外给孩子吃药一定要遵照医嘱，要严格听从医生的指导，医生说的药量不能随意加减。如果吃药后立刻呕吐可以适当补回相应的量，否则该吃多少就是多少。

喂胶囊，掺进果汁

喂胶囊的方法跟药片一样，可以大口喝水吞下，事先可以用水把胶囊蘸湿，变得润滑，这样吞下去更容易一点。如果不是缓释胶囊，也可以把胶囊里的药倒出来，再混着很甜的东西，比如苹果汁、香蕉泥等一起吃。

如果孩子已经 8 岁还不会吞药片或胶囊，可以在平时多做吞咽练习。开始时可以练习吞一些巧克力豆、小冰块或糖块。一旦能吞巧克力豆，吞药片就没问题了。

支招：在孩子 3 岁后，多半已经自己用勺吃饭了。这时孩子生病时，家长可以鼓励孩子自己吃药并给予赞扬和奖励。一旦孩子觉得自己吃药是很勇敢的事，今后就不害怕吃药了。

（张华）

冬天晒太阳 晒出少病宝宝

即便是寒冬，不要因为担心宝宝会着凉感冒就不给宝宝晒太阳。晒太阳可以补充维生素 D，促进钙磷吸收。太阳中的紫外线还可以杀菌，增强皮肤抵抗力等等。所以爸爸妈妈也要科学给宝宝晒太阳，晒出少病宝宝！

一般刚出生的新生儿都不可直接到室外暴晒，健康的宝宝在出生两个星期后便可以在室内，斜射阳光时打开窗户给宝宝晒晒太阳，可以每天晒 1~2 次。

当宝宝出生 3~4 周的时候才可以抱到户外晒太阳，不过要注意时间不能太长，只能晒一部分，如脚、腿、小手等，等到宝宝习惯的时候再慢慢地增加晒太阳的时间和范围。要注意的是头和脸一般都不要直接照射，可以带宝宝到阴凉的地方或者带上遮阳帽子等。

1.晒太阳的适宜时间

给宝宝晒太阳的时候以上午 9~10 时及下午 4~5 时为宜。上午 9~10 时，阳光中的红外线强，紫外线偏弱，有助于促进新陈代谢。下午 4~5 时紫外线中的 X 光束成分多，则可以促进肠道对钙、磷的吸收，增强体质，促进骨骼正常钙化。

但爸爸妈妈要注意，中午到下午 4 时这段时间，是最忌让宝宝长时间晒太阳的，这个时段阳光中的紫外线最强，会对皮肤造成伤害。

2.晒太阳的时间长短

晒太阳的时间长短，应该是随着宝宝年龄大小而定的。爸爸妈妈要学会循序渐进，可以由刚开始的十几分钟逐渐增加至 1~2 小时为宜。也可以每次 15~30 分钟，规定每天晒太阳的次数。

3.晒太阳的方法

给宝宝晒太阳的妈妈们要注意，可以先让宝宝躺在床垫上，先晒背部，再晒两侧，最后晒胸部及腹部。在最开始时，每侧晒 1 分钟，然后慢慢逐渐延长时间。

另外，妈妈们要知道太阳紫外线含量较高，是皮肤的“隐形杀手”，千万不要疏忽皮肤的防晒工作，因此在给宝宝进行日光浴时要注意保护好宝宝的头部和眼睛，最好把他的头和眼睛用太阳帽遮起来，不要让刺激的阳光直接晒到眼睛上面，避免强光对眼睛的损害。

4.为宝宝适当增减衣物

在给宝宝晒太阳时，在最开始为了保暖宝宝可以穿平时一样多的衣服。当宝宝晒太阳时身体发热后，就应该及时为宝宝脱下厚重的衣服，让宝宝感觉舒适为宜。不然就会闷坏宝宝。

晒完太阳后，就要记得及时为宝宝添加衣物，因为在阳光下毛孔是打开的，回到阴冷的室内容易吸潮气，很容易招致感冒。

（晨晞）