

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,众多疫苗如何选择?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 型流感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

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,二至三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为什么? 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。

如果宝宝出现一些严重的反应症状,如休克,甚至呼吸会暂停,就要立即找医生求助。不过一般这种情况都发生在接种后 30 分钟内,因此一定要观察 30 分钟后再带宝宝离开。

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 价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。(夏杨)

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取用注射器喂药水、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,往往会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可以直接到室外暴晒,健康的宝宝在出生两个星期后便可以在室内,斜射阳光时打开窗子给宝宝晒晒太阳,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,只能晒一部分例如是脚、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,规定每天晒太阳的数次。

3. 晒太阳的方法

给宝宝晒太阳的妈妈要注意,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

在给宝宝晒太阳是时候,在最早开始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收潮气,很容易招致感冒。

(晨曦)