

冬天乱穿衣，把孩子热出病

冬天，父母最怕的就是小孩感冒发烧，他们喜欢把孩子包得严严实实的，以为孩子不着凉就不会生病，其实现在很多感冒发烧的孩子就是由于穿衣不当给“热”出病的。给小孩穿衣服也是一门大学问。专家指出家长们常见的穿衣误区。



误区1 奶奶穿多厚 宝宝穿多厚

正解：应以年轻父母穿衣厚薄为标准

家长外出工作，家中的小孩很多都是爷爷奶奶照看的。爷爷奶奶通常喜欢按自己的穿衣标准来给小孩穿衣。专家提醒，老人家比小孩的代谢更慢一点，所以比较怕冷，穿衣服会比较多；而小孩的代谢比较快，而且每天都在动，



所以穿衣服要适当薄一点，最好以年轻父母的穿衣厚薄为标准。小孩子穿的衣服够不够，可以通过摸手脚的冷暖来判断。有的孩子末梢循环较差，无论穿多少，手脚都是冰凉的，这种情况毕竟是个案。



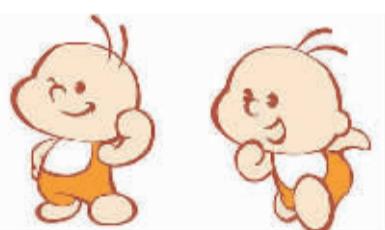
误区2 气温转暖 仍不舍得脱衣

正解：大人减衣服时记得给孩子减

近期天气多变，两天之间的温差比较大，早晚和中午的温差比较大。许多家长，一到降温了，给孩子加衣服非常及时，可气温回升后，总怕孩子会冻着，给孩子减衣服却不及。

专家提醒，很多情况下，孩子因为穿的衣

服过多，热气不容易散去，被闷出了一身汗，汗若不及时擦干，孩子反而容易感冒发烧。专家表示，小孩子穿衣服可以根据父母的穿衣标准来定。大人觉得热减衣服的时候，也要记得给小孩子减衣服。



误区3 衣服够厚 却肥肥大大

正解：选择棉质紧身内衣

有些孩子穿得很厚，但是里面穿的内衣却肥肥大大，不贴身，这样也无法起到很好的保暖效果。专家建议家长，给孩子穿棉衣的同时，注意内衣的选择要尽量是紧身的，这样保暖效果才更好。而且内衣最好选棉质的，化纤的衣服不容易吸汗，跟皮肤接触也容易引起皮肤过敏。同时，专家

不太主张里面是绒的内衣，因为小孩子出汗时，汗就吸附在绒上面，这样很容易受凉。

专家还提醒，家长要注意孩子腹部和脖子的保暖。腹部由于衣服比较长，一般没什么问题；相比，脖子是最容易受凉的，容易引起感冒，所以脖子处最好围一条围巾。



误区4 孩子玩出汗了 赶忙脱衣

正解：孩子活动前可以适当脱一件衣服

很多初次当爸爸妈妈的父母由于经验不足，在小孩子活动出汗后，赶忙帮孩子脱衣服，这时孩子的毛孔都是张大的，脱衣服反而很容易受凉感冒。专家建议，家长可以在小孩子活动之前先给他脱掉一件衣服；或者在活动前，可以给小孩在背部垫一条毛巾，孩子出汗时把毛巾抽出来，这样可以避免在出汗后脱衣服的过程中受凉。

误区5 发烧了捂汗 可以帮助降温

正解：捂的话温度散不出去会继续升温

孩子感冒发烧的时候，家长们有一个观念就是给孩子捂汗退烧，因此他们总喜欢把孩子包得严严实实的。

专家认为，出汗有利于退烧是没错的，但是不是靠捂的。用捂的话，温度散不出去，会继续升温，会造成捂热综合征。专家表示，在发烧的时候，如果孩子反映畏寒怕冷，就要给他比平时穿多点；如果手脚发热就跟平时穿的差不多甚至比平时穿得要少。



烫伤前后，“功课”要做足



冬季是儿童烫伤的高发季节。做家长的懂得一些烫伤紧急处理知识是非常必要的，处理得当可将烫伤的后果降至最低，减少宝宝留下难看疤痕的风险。当然，最好还是方方面面做好预防措施，避免宝宝烫伤的发生。下面请专家教家长们如何做好宝宝烫伤“前后”的功课。

【预防功课】

电插头、洗澡水都有危险

冬天，家长在给小孩子洗澡的时候，有时会先加热水再加冷水，这是非常危险的。家长可能还没来得及放凉水，孩子就已经扎进澡盆或一屁股坐在洗澡盆里造成烫伤，这样的案例是屡见不鲜。专家提醒家长们，小孩子洗澡的水要先放冷水，再往里面加热水，以避免小孩被烫伤。

现在暖手宝和热水袋的使用比较多。注意温度不要过高，否则跟皮肤接触两至三小时也可能造成低温烫伤。很多有孩子的家庭会在浴室里使用浴霸。要注意浴霸的高度不要过低，最好离浴缸或淋浴上方至少30厘米，否则红外线辐射灯升温比较快，过近的距离容易造成灼伤。

由于家长照顾不周，小孩的电烧伤还是没有减少。专家认为，小孩子在两到三岁左右喜欢乱动乱爬，在小孩还没有安全意识的情况下，家里的中年人又出去工作，而老人又照顾不周，孩子可能会拔电插头，甚至把小手指伸进插座的孔内，而造成电烧伤。因此，宝宝出生后，家里的插座最好重新整理，移到宝宝碰不到的高度。对于位置较低无法移动的插座，最好使用插座保护罩，以防止宝宝触碰到。

【处理功课】

抹酱油、牙膏等可以吗？

很多人在家里烫伤后喜欢用酱油、牙膏和鸡蛋清或熟蜂蜜涂抹在伤口。专家认为，使用酱油是没有科学根据的，使用它没有好处，但也谈不上坏处。如果酱油是干净的，它含有盐分，可以起到抑菌的作用。也不提倡使用牙膏来涂抹，但必要时一些消炎类的牙膏也可以。鸡蛋清或熟蜂蜜是中医的方法，鸡蛋清可以促进创面的生长，深度不太深的病人还是可以使用的，但如果深度较深的话建议到医院救治。

当发生烫伤后不要紧张，大面积的烫伤要跟医院联系，较小的烧伤创面可以在家里先处理。家庭救治可以先使用冰块在伤口敷或用干净的水冲半个小时左右，减低局部的温度，以保护创面，对伤口起到镇痛的作用和防止组织进一步坏死。接着使用橄榄油或茶油等抹一抹创面，以促进皮肤的生长并保持皮肤不那么干燥，再用干净的纱布、毛巾或衣服把伤口包起来，但注意不要包得太紧。

专家提醒，自己在处理伤口的时候，给宝宝脱衣服的时候要格外小心，不要让烫伤处的皮肤因脱衣服而揭掉，这样会使得创面再加深。正确的脱衣方法是：把衣服用剪刀剪开，用干净的布把烫伤创面保护好，而且注意不要有太多的的压力，再送到医院救治。

很多人喜欢把宝宝烫伤后起的水泡挑破，但如果水泡比较小可以直接在上面涂点药，但如果水泡比较大，要挑破的话，就要到医院。
(邱婉)