



儿童安全防护手册



全国妇联 / 编写

中国妇女出版社



儿童安全防护手册

全国妇联 / 编写



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童安全防护手册 / 全国妇联编写. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2020.10

ISBN 978-7-5127-1847-0

I. ①儿… II. ①全… III. ①儿童教育-安全教育-手册 IV. ①G611-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 168385 号

儿童安全防护手册

作 者: 全国妇联 编写

插 图: 刘美英 绘

项目统筹: 孔 姿 应 莹 吴晓莉

责任编辑: 万立正

装帧设计: 李 甦

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 140×203 1/32

印 张: 4

字 数: 80 千字

版 次: 2020 年 10 月第 1 版

印 次: 2020 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1847-0

定 价: 30.00 元



编者的话

2018年11月2日，习近平总书记在同全国妇联新一届领导班子成员集体谈话时指出：做好家庭工作，发挥妇女在社会生活和家庭生活中的独特作用，发挥妇女在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，以小家庭的和谐共建大社会的和谐，形成家家幸福安康的生动局面，是党中央交给妇联组织的重要任务。为深入贯彻习近平总书记的重要指示精神，全国妇联启动了“家家幸福安康工程”，围绕推出并开展系列活动，“努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方”。

中华民族传统家庭美德是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要力量，是根植民族血脉中的精神支柱。“注重家庭、注重家教、注重家风”，是习近平总书记对新时代家庭工作提出的总要求，也是弘扬并发展传统家庭美德的重要抓

手。为此，全国妇联组织编写了“家家幸福安康工程”知识书包系列家庭文化服务丛书。

“家家幸福安康工程”知识书包共包括10项精神文化产品：有指导家长根据3~6岁、6~9岁、9~12岁儿童年龄特点和成长发展规律，在家庭生活中对孩子进行思想品德教育的《儿童家庭德育指导手册》；有弘扬中华优秀传统文化家风、传承中华优秀家庭美德的《中华经典家书家训》《中华经典家风故事》；有倡导广大家庭在日常生活中贯彻绿色环保理念、践行健康生活方式的《绿色家庭环保手册》；有向妇女儿童普及健康知识、增强健康意识、加强心理关爱的《儿童安全防护手册》《家庭健康知识手册》《家庭心理健康手册》；还有提纲挈领指导和规范家长自身行为的《家长家庭教育基本行为规范（台历）》。

希望这套丛书能够促进立德树人家庭教育，培养担当民族复兴大任的时代新人，弘扬新时代家庭文明新风尚，推动社会主义核心价值观在家庭落地生根。

由于时间较紧，本套丛书还有一些有待完善的地方，我们将逐步修订完善。

全国妇联
2020年8月



丛书指导专家 和编写团队人员名单

丛书指导专家组

- 赵忠心 北京师范大学教授，中国教育学会家庭教育专业委员会原理事长，国家教学学会原副会长
- 鲍秀兰 北京协和医院儿科主任医师，中国协和医科大学教授
- 张思莱 北京中医药大学附属中西医结合医院原儿科主任、主任医师
- 谭先杰 医学博士，北京协和医院妇产科主任医师，中国协和医科大学教授、博士研究生导师
- 王 荃 国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任、主任医师
- 王 芳 华东师范大学教育学博士，上海社科院青少年研究所专家，国家教学学会专家委员会委员



本册编写团队

本册主笔

王 荃

参与编写人员

国家儿童医学中心首都医科大学附属

北京儿童医院急诊科

张成晔 廖 琨 武 洁 赵光远

特邀专家

胡 萍 儿童与青少年性健康教育专家

责任编辑

万立正



我是一个从医20多年的儿科临床医生，专业是儿童急重症。当儿科医生的初衷很简单，因为我喜欢孩子。由于专业的特殊性，在这20多年里见到了太多的生离死别，每个孩子所承受的病痛、每对父母所承受的痛苦都让我感同身受，心存怜惜。那些因伤害致伤、致残甚至致死的孩子，尤其让我难以释怀。孩子从小到大，几乎是不可避免地会罹患这样那样的疾病，而且有部分疾病的确是现有的医疗手段无法治愈或逆转的，这本无可厚非；但是因为成年人的疏忽或者不当行为、社会环境的不安全因素导致孩子发生伤害事件，甚至因此而致残、致死，让我无论如何都难以接受。伤害是我国1~14岁未成年人的重要致死原因，溺水和道路交通伤害位居前两位。大家常习惯把伤害称为“意外伤害”，但绝大多数儿童伤害是可以规避的，所以我想告诉大家，伤害不是“意外”。

每次看见受伤害的孩子，我都会自责为预防儿童伤害做得太少了。直到有一天，我院宣传中心的余易安主任告诉我这样一个契机，全国妇联准备编写出版《儿童安全防护手册》，她问我是否有意愿主笔，我忙不迭地点头说好呀好

呀。接下来的一切都很顺利，与出版社的负责人和编辑老师一拍即合，定好写作方向、要求和交稿时间。很快，初稿如期发出，编辑老师审稿认真迅速，我们也很快完成了审核定稿。

这本手册以实际问题为导向，从实例出发，除了教家长在发生儿童常见伤害的时候应该怎么做以外，更重要的是告知家长怎样才能做好有效看护、预防儿童伤害、做好儿童安全教育以及如何规避一些错误的做法。因为篇幅所限，这本手册内容很简单，也没有囊括最全面的儿童伤害预防，但我们的确是把自己最迫不及待想告诉家长的那些知识先写了出来。为了让大家更好地掌握基本急救方法，我们还附上了心肺复苏和自动体外除颤器的操作视频。

在这本小小的手册完成之际，除了感谢参与编写的作者、编辑，特别要感谢我们医院宣传中心的各位老师，作为孩子父母，他们主动为我们的选题出谋划策；作为有经验的文字工作者，他们又为手册的校对认真负责。

因为水平有限，其中难免会有一些纰漏和不足，也请大家给予指正。

王 荃

2020年7月



- 01 孩子发生热性惊厥了，该怎么办 / 001
- 02 如何预防婴幼儿窒息 / 004
- 03 孩子鼻子出了好多血，该怎么办 / 007
- 04 1个月的宝宝突然颅内出血，这是怎么了 / 010
- 05 孩子过敏怎么办 / 012
- 06 儿童发生呛食怎么办 / 015
- 07 孩子需要服用保健品吗？服用保健品有何副作用 / 019
- 08 哪些服饰不适合孩子 / 021
- 09 怎么给孩子挑选安全的玩具 / 024
- 10 如何给孩子选择合适的运动 / 026
- 11 孩子误吃了大人的药物或用药过量该怎么办 / 029

- 
- 12 误吃了异物怎么办 / 032
 - 13 误吃了日用化学物品应如何紧急处理 / 034
 - 14 误吃了有毒物品应如何处理 / 036
 - 15 孩子将体温计咬碎了怎么办 / 038
 - 16 孩子把硬币吞了，现在还没什么反应，用去医院吗 / 040
 - 17 孩子吞了纽扣电池，用去医院吗 / 042
 - 18 吃了没炒熟的扁豆怎么办 / 044
 - 19 孩子咬了家里种的滴水观音的茎，有危险吗 / 046
 - 20 孩子不小心吃了灭鼠药怎么办 / 048
 - 21 孩子不小心吃了高锰酸钾怎么办 / 050
 - 22 孩子喝了装修用的稀料，有危害吗 / 052

23 孩子吃了隔夜的咸菜，皮肤变紫了，该怎么办 / 054

24 心肺复苏 / 056

25 自动体外除颤器的使用 / 060

26 发生了切割伤如何处理 / 062

27 野外游玩被叮伤、蜇伤该如何处理 / 065

28 发生交通事故，在等待急救车时需要做些什么 / 069

29 预防儿童坠落伤 / 072

30 孩子被爆竹崩到了怎么办 / 076

31 孩子骨折怎么办 / 079

32 孩子被开水烫了，给他抹牙膏可以吗 / 082

33 如何预防触电 / 085

- 
- 34 孩子发生煤气中毒该怎么办 / 088
 - 35 孩子溺水怎么办 / 091
 - 36 泳池发生氯气泄漏怎么办 / 095
 - 37 孩子被狗咬伤了怎么办 / 097
 - 38 孩子的脚扭伤了怎么办 / 099
 - 39 如何帮助孩子认识自己身体的隐私部位 / 101
 - 40 如何帮助孩子从小建构身体界限 / 104
 - 41 孩子遭遇同伴的性侵害，父母怎么做 / 106
 - 42 孩子遭受成年人的性侵害，父母怎么做 / 108
 - 43 男孩也要进行防性侵教育吗 / 111
 - 44 帮助孩子预防网络性侵害，父母怎么做 / 114

危险经历

3岁的苗苗突然发热了，而且体温迅速就到了39℃。妈妈刚准备给苗苗吃退热药，苗苗就抽风了。她双眼上翻、口唇青紫、四肢强直抽动，妈妈吓坏了，叫爸爸赶紧拿筷子放进苗苗的嘴里，让奶奶和爷爷压住苗苗的四肢。

急救方法

热性惊厥是儿童惊厥（俗称抽风）最常见的原因，多见于6月龄~5岁，多数儿童6岁以后不再发作。病毒感染是常见的诱发因素。惊厥发作时，体温多 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，通常发生于发热24小时内，近半数孩子有家族病史。热性惊厥发作时常表现为全身强直阵挛发作、口唇青紫、双眼上翻或紧闭、牙关紧闭、四肢强直抽动、呼之不应，还可口吐白沫。部分热性惊厥孩子可直接以惊厥起病，发作前看护人未察觉到发热，但发作时或发作后立即发现发热。单纯的高热惊厥不会引起神经系统后遗症，患病后孩子的认知和行为与同龄儿童相比也没有显著差异。

如果孩子出现热性惊厥，家长注意的重点是保护孩子，防止伤害，可以这样做：

① 立刻拨打急救电话。

② 把孩子放在平坦不易受伤的地板或床上，周围不要有尖锐的东西，并防止孩子跌落，以免造成继发伤害。

③ 保持呼吸道通畅，松开衣领，让孩子平卧且头偏向一侧或采取右侧卧位。

④ 如有分泌物，应及时擦拭。

⑤ 发作期间注意观察孩子的呼吸情况，避免分泌物或呕吐物误吸引起窒息，若5分钟后惊厥仍未停止，则应及时送往医院。

危险提示

⦿ 惊厥发作期间，不要束缚或强行按压孩子，这样做可能造成软组织损伤或骨折的发生。

⦿ 不要撬开牙关，往孩子的口中塞物品，如筷子、勺子等硬物或手指等，这样做易引起孩子呕吐及局部损伤。



· 安全小贴士 ·

① 大多数热性惊厥发作短暂，3~5分钟内可自行停止，可待发作停止后再将孩子送往医院就医。

② 按压人中并不能缩短惊厥发作时间，反而易造成局部皮肤软组织损伤甚至感染。

③ 大多数热性惊厥孩子无须预防性治疗，积极退热并不能预防惊厥的发作，但可以缓解孩子的不适；对曾经发生热性惊厥孩子的退热治疗与其他发热孩子的治疗一致。

④ 惊厥发作期间，不要给孩子服药或喝水。

⑤ 惊厥发作期间，不要刺激孩子，切忌摇晃孩子，以免造成进一步伤害。

⑥ 如果孩子以前发生过惊厥持续状态或本次发作持续超过5分钟还没停止，应立即将孩子送往医院。



危险经历

洋洋刚生下来20多天，爸爸妈妈爱不释手，感觉洋洋像个大洋娃娃似的，买了一个大毛绒玩具放在洋洋的床头。一天中午妈妈哄洋洋睡觉，自己也睡着了，一觉醒来，发现大毛绒玩具盖在洋洋脸上。她赶紧一把扯掉玩具，发现洋洋脸色发紫，呼吸微弱。好在妈妈受过培训，连忙口对口做了几次人工呼吸，洋洋哭了出来，脸色也转红润了。

急救方法

窒息常发生于婴幼儿，尤其是小婴儿，可能为意外或基础疾病引起。常见的原因包括机械窒息、中毒引起的窒息（如一氧化碳）、烟雾窒息、异物吸入或胃内容物反流引起的窒息、病理性窒息等。由于小婴儿的自我保护能力差，任何东西盖住口鼻后都无法自行摆脱这种情况，时间一长就可能导致窒息缺氧，甚至死亡。家长可以看见孩子面色苍白或青紫，自主呼吸停止，呼吸不规则呈无效呼吸、呼吸减慢、呼吸动度变浅，四肢僵直或变软，意识丧失。这时候应

这样做：

① 立即去除引起窒息的原因。塑料袋或其他物品罩住孩子口鼻，绳索、布条勒住孩子颈部时，马上松解压迫，通畅孩子气道。

② 拨打急救电话求救，同时还可以在急救人员的电话指导下进行急救。

③ 判断孩子的意识，如果意识丧失，立即判断自主呼吸和大动脉搏动。如果大动脉搏动消失、自主呼吸消失或呈无效喘息，立刻开始心肺复苏。如果孩子的意识清楚，则保持孩子气道通畅。如果情况允许，可将其置于右侧卧位或头偏向右侧，以防呕吐后误吸导致再次窒息，在等待急救车到来的期间一定要密切观察孩子的反应、面色和呼吸情况。

④ 如果孩子出现抽搐，可参照热性惊厥章节处理。

危险提示

⦿ 窒息发生时，不要惊慌，更不要用力摇晃孩子或是倒提起孩子，甚至抱起孩子就往医院跑。这些做法不仅不能帮助孩子，反而可能造成其他严重伤害并延误救治。

⦿ 窒息可能导致惊厥发作，不要试图控制孩子躯体或往其嘴里塞东西。

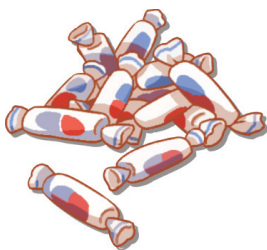


• 安全小贴士 •

① 孩子睡觉时，身边不要放置任何可以挪动并覆盖住孩子面部的物品，如塑料包装袋、毛绒玩具、过软过大的枕头或棉被等，以免覆盖住孩子口鼻，引起窒息。

② 有基础病的孩子，如胃食管反流等，平时喂养、睡眠时，都应注意体位，保持头部抬高 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ ，以预防反流窒息的发生。

③ 不明原因的反复窒息、青紫发作，需要到医院做详细评估，明确原因。



危险经历

2岁的本本这两天有点发热，妈妈很着急。一天早上，妈妈发现本本突然流了好多鼻血，她让本本把头仰起来，还塞了好多卫生纸。本本觉得特别不舒服，就把纸都扯出来了。鼻血总也止不住，妈妈只能带本本去医院，医生说妈妈的处理方法不正确。

急救方法

儿童鼻出血的常见原因包括外伤、异物、抠鼻子、空气干燥、过敏性鼻炎、全身性疾病或鼻腔内病变、过于用力或者频繁地擤鼻涕、打喷嚏等。另外，幼儿的鼻黏膜脆弱，所以更容易鼻出血。如果孩子鼻出血，家长可以这样做：

- ① 让孩子呈坐位或半坐位，头向前倾，用拇指和食指持续压住孩子的鼻翼两侧5~10分钟，让孩子张口呼吸；如果单侧出血，则仅需压迫出血侧。
- ② 可用冷水毛巾敷前额部或鼻部，促进止血。
- ③ 若上述方法无效，也可尝试用干净的脱脂棉填充鼻腔。



④ 在这个过程中，可指导孩子把流进口腔内的血尽量吐出来。

⑤ 如果出血量多、频繁鼻出血、止血困难，需及时就医。

危险提示

⦿ 鼻出血时不要让孩子仰头或仰卧，这样做会使血从咽后壁流入口腔、食道和胃，一方面可能掩盖鼻出血的真实情况，另一方面血被咽下后很容易刺激胃黏膜导致恶心、呕吐或误吸入呼吸道引起窒息。

⦿ 鼻血止住后，不要急于把鼻孔内的血凝块弄出来，或用力揉鼻子，这样做很可能再次出血。

• 安全小贴士 •

- ① 炎热的夏季和干燥的秋冬季节是孩子鼻出血的高发季节，应给孩子多喝水，且家中保持合适的湿度。
- ② 给孩子养成良好的卫生和生活习惯，不要抠鼻子。
- ③ 给孩子安排均衡的膳食。



1个月的宝宝突然颅内出血，这是怎么了

危险经历

1个月大的妞妞是全家的宝贝。一天，妞妞在家突然出现哭闹，怎么也不能安抚好，约20分钟后出现抽搐。爸爸妈妈赶紧把她送到医院，医生给妞妞做了头颅CT检查，发现孩子有颅内出血，妞妞为什么会颅内出血呢？

小婴儿颅内出血的原因

① 晚发性维生素K缺乏症是出生后4~8周的小婴儿颅内出血的最常见原因，90%为纯母乳喂养，可表现为全身各个部位的出血，其中以颅内出血最为严重。

② 外伤所致出血：可为故意或非故意伤害所致。

③ 婴儿摇晃综合征：即婴儿受到持续摇晃后，对其脑部产生的损害，可见于虐待或非故意伤害。其发生的主要机制为：婴儿的头相对较大、重且不稳定，而脖子相对细且无力，大大的脑袋和弱弱的颈部肌肉使得头部在受到外力冲击时发生的移动更加明显；小婴儿的颅骨很薄，外力可有效地传递进颅内，导致颅内出血和/或脑实质损伤；小婴儿的颅

底相对较平，受到外力摇晃时容易因为颅骨/硬脑膜和颅内容物的差异而发生脑组织的移动，使脑组织受到撞击，出现血管撕裂等现象。

④ 其他：一些少见的原因包括脑血管畸形、中毒、颅内占位、感染等。

急救方法

孩子抽搐时的处理方法见热性惊厥章节。一旦发现孩子出现抽搐、拒奶、面色苍白、意识障碍等情况，应尽快拨打急救电话并及时送往医院。

• 安全小贴士 •

① 3个月以内纯母乳喂养的宝宝应遵医嘱定期口服或注射维生素K。

② 年轻父母在面对婴儿的啼哭和生活的压力时，应采取正确的方式，不能将孩子作为泄愤对象。

③ 不要对小宝宝做举高高、高抛和用力摇晃的动作，尤其是6个月以下的小婴儿。

④ 有效看护宝宝，减少磕碰、坠落伤、误服等情况的发生。

危险经历

豆豆吃了小姨给他买的果仁巧克力，半小时后眼皮肿了起来，接着全身到处出现红色的大包（风团，俗称“风疙瘩”），他痒得一直不停地搔抓，而且鼻子也有点儿堵塞，嘴也肿了。妈妈把豆豆送到医院，告诉医生这是豆豆第一次吃这种巧克力，平时也不知道什么原因就会起“风疙瘩”。医生说豆豆这是过敏了。

过敏的判断和急救方法

孩子最常见的过敏原是食物、药物、昆虫叮咬。食物过敏原中以坚果（花生最常见）、牛奶、鸡蛋、海鲜等为主。常见的过敏反应表现为接触过敏原后5~30分钟，孩子全身皮肤潮红，出现风团、瘙痒、肿胀等情况。常见过敏部位包括面部、眼睑、耳朵、嘴唇、舌头、手足等。部分孩子还会出现流清涕、鼻塞、流眼泪、胸闷、发憋、喉咙紧、喘不上来气、声音嘶哑，甚至呼吸困难、窒息等；还有的孩子可能表现为胃肠道症状，如恶心、腹痛、呕吐、腹泻等；严重者

可出现心慌、晕厥、低血压、意识丧失等休克表现。严重过敏反应可以致命。如果救治及时，过敏反应多可在短时间内缓解。出现过敏反应后，家长可以这样做：

- ① 一旦孩子出现过敏反应，立即去除过敏原。
- ② 如果孩子出现呼吸困难、发憋、严重腹痛、心慌乏力、低血压甚至意识丧失等严重过敏反应的表现，立即让孩子平卧，保持气道通畅，如果孩子能耐受，可将下肢抬高 $15^{\circ}\sim 30^{\circ}$ ，并及时呼救，尽快前往医院就诊。
- ③ 如果家中有肾上腺素自动注射笔，可先行在孩子大腿外侧注射。
- ④ 如果孩子出现心跳呼吸骤停，立即行心肺复苏。
- ⑤ 如果为昆虫叮咬或蜇伤引起的过敏，首先拔除毒刺，如果情况许可，可先用肥皂水冲洗。
- ⑥ 如果孩子仅表现为少量皮疹、瘙痒，无呼吸困难、休克、胃肠道症状，可去除过敏原后，局部涂抹炉甘石洗剂，但不要洗热水澡，干燥和热会加重皮肤的红肿和痒感。
- ⑦ 如果家中有抗过敏药物，也可给予西替利嗪或氯雷他定口服，但因为抗过敏药起效相对较慢，发生严重过敏反应时不能依靠抗过敏药起效缓解病情，必须尽快赶往医院积极救治。

危险提示

⦿ 孩子发生严重过敏反应后，应立即前往医院，而不是给予抗过敏药口服后在家中观察。严重过敏反应进展很

快，抗过敏药起效相对较慢，这样做可能延误病情，产生非常严重的后果。

◎ 孩子有明确的食物过敏史，每次购买食品（尤其是加工后的食品）时应认真阅读其成分，不要认为某食品中所含的致敏成分很少，就存在侥幸心理。即便是很少量的过敏原，也可能导致非常严重的过敏反应，甚至可以致命。

· 安全小贴士 ·

① 如果孩子产生过敏症状，或是反复湿疹、哮喘发作等，可前往医院检查，了解孩子对什么过敏，在生活中尽量规避过敏原。

② 如果孩子有明确的致敏原，且曾发生过严重过敏反应，必须严格规避致敏物质或致敏环境。

③ 家长在购买食物时一定要仔细阅读食品标签，了解有无致敏食物；去餐厅吃饭时，一定要告诉服务员不要添加致敏食物。

④ 家中应常备抗过敏药物，如果既往发生过严重过敏反应，或有哮喘、先天性肺部疾病、先天性心脏病等基础疾病，最好家中备有肾上腺素自动注射笔。

⑤ 家长应了解孩子常见的过敏症状，以便及时作出正确判断。

 危险经历

家庭聚会时，一位亲戚一边给1岁的果果喂开心果吃，一边逗果果笑。突然，果果出现痛苦表情，哭不出声，脸色逐渐变得难看。家里人一下慌了神，不知道该怎么办才好，将孩子送到医院时，孩子已经全身青紫、没了呼吸。

 急救方法

5岁以下，尤其3岁以下儿童呼吸道异物的高发年龄，80%以上的异物都是坚果类。婴幼儿咀嚼能力差，咽反射保护功能不健全，加之不良的饮食习惯，使得未嚼烂的坚果容易呛入呼吸道。发生异物吸入、气道梗阻后，家长应第一时间拨打120急救电话，寻求帮助，接着可以这样做：

① 如果气道异物较小，进入气道后形成不全梗阻，孩子多会出现剧烈呛咳，伴或不伴呼吸困难。此时应立即前往医院救治，同时要明确告知医生孩子有呛咳和可疑异物吸入的情况。

② 如果进入气道的异物较大，可能造成气道完全阻塞。

此时，孩子会出现表情痛苦、不能发声、无效咳嗽（有咳嗽动作但是没有咳嗽声）等症状，然后出现极度呼吸困难、面色青紫、烦躁不安等症状，如果不能及时处理，孩子将很快出现意识丧失、心跳停止甚至死亡。由于进展迅速，因此家长必须在急救车赶到前进行现场急救。

◎ 婴儿（1岁以下）气道异物完全梗阻处理法：背部叩击—胸部按压法。

该方法实施的前提是孩子意识清醒。

成人取坐位，左侧大腿前伸。

成人将孩子脸朝下骑跨在其左前臂上，左手托住孩子的下颌，保证颈部平直（气道开放）并支撑固定其头部，左前臂平放在左侧大腿上，以保证孩子始终处于头低臀高位。

在孩子两肩胛骨间用手掌根用力拍击5次。

将右手臂置于孩子背部，同时用右手托住孩子头部，两只手和手臂夹住孩子翻身转换体位，注意支撑孩子的颈部。

翻转体位后孩子脸部朝上呈仰卧位，成人右前臂置于前伸的右大腿上，保持头低臀高位。



成人左手在孩子两乳头连线中点处做5次快速向下的胸部按压。

如孩子太大，成人可将孩子俯卧横放在大腿上，注意支撑固定头部且其位置低

于躯干。给予5次背部叩击后转换体位呈仰卧，给予5次快速向下的胸部按压。

重复上述动作直至异物排出，或因孩子意识不清而停止操作。

其间若听到孩子咳嗽或哭泣，说明气道完全梗阻的情况被解除，可尽快前往医院就诊。

④ 1岁以上儿童可采用海姆立克手法（腹部冲击法）。

施救者站在或跪在患儿身后，两手臂自被救者腋下环抱其躯干。施救者一手握拳，虎口拳眼位于被救者肚脐上部两横指的腹部正中线上，另一手放置在此拳外侧并包住该拳，然后快速用力地向患儿上腹部后上方做推压的动作，推压过程中不要碰到剑突或者肋骨。每一次推压都应该干脆、有力、明显，持续推压至异物排出或病人意识不清而停止。



③ 无论采用上述哪种方法，如果发现孩子出现意识障碍，尽快开始心肺复苏。

危险提示

⊙ 不要在给孩子喂东西时逗弄孩子，这样做食物容易呛入气管引起气道梗阻。

⊙ 不要给4岁以下孩子吃整粒坚果，如瓜子、花生、开心果、核桃等，或进食小果冻，吃这些食物都会有噎住、发生窒息的风险。

⊙ 孩子吃饭时不要有张口投喂的行为。

⊙ 家长发现孩子呛食后不要将手指伸入孩子口中抠异物，否则易造成窒息，或异物更加深入。

⊙ 呛咳恢复后，孩子无大碍，家长不要以为没有异物呛进气管，就不去医院检查。若真有残留异物在支气管里，容易发生反复肺部感染。

• 安全小贴士 •

① 如果一定要给4岁以下的孩子补充坚果营养，可以将坚果打成泥或磨成粉后，再让孩子食用。

② 即便是4岁以上的孩子，在最初食用整粒坚果时，家长也应在一旁观察，教孩子慢慢咀嚼，以防呛噎。

危险经历

一天，8岁的小红发现内裤上有血，哭着告诉妈妈。妈妈赶紧带她去了医院。医生一问才知道，原来妈妈担心小红个子矮，一直给她口服促增高的保健品，没想到孩子出现了性早熟。

存在风险

当前，不少“促进生长发育”的保健品是用激素实现短期迅速增高的效果。这种保健品可能导致孩子性早熟。性早熟带来的副作用主要包括：

① 身材矮小：激素可以加速骨龄增长，促进骨骺闭合，缩短生长周期，早期使用可能会使身高增长，但最终会造成孩子身材矮小。

② 心理问题：过早发育的孩子和同龄人相比，体型、体态会明显不同，可能会因此受到嘲笑、歧视，造成孩子心理负担过重，引发自卑、抑郁等情绪问题。

正常孩子只要不挑食、不偏食，平衡膳食，就能均衡地获得人体所需要的各种营养物质，而无须再补充保健食品。

危险提示

- ⦿ 不要因为担心孩子个子矮，自行口服“促增高”保健品。正确做法是在医生指导下干预。
- ⦿ 不要给孩子进食蜂王浆、人参等食品。
- ⦿ 不要自行补充钙、铁、锌以及维生素等保健品。正确做法是医生评估后，科学补充。

• 安全小贴士 •

- ① 好好吃饭，好好锻炼，好好睡觉，是孩子健康成长的最好方式。
- ② 没有任何保健品具有补脑、提高记忆力和智力的明确作用。



危险经历

丹丹穿了件帅气的连帽衫在街心花园中玩滑梯。突然，只听见“啊”的一声，原来是丹丹从滑梯顶端滑下来时，连帽衫上的抽绳被滑梯钩住，整个人被抽绳勒住了。家长赶紧冲上滑梯松开抽绳，把丹丹救下来，但丹丹已经昏迷了。

急救方法

连帽衫休闲舒适，穿脱方便，保暖性好，家长都很喜欢给孩子穿。但连帽衫通常会有一根抽绳，这根绳子有可能成为孩子的“致命杀手”。玩滑梯、坐电梯、下车时，连帽衫上的抽绳容易被挂住，可能勒住孩子的脖子。孩子的肌肉、软组织等发育不完善，自我保护能力较弱，如果被压住气管或颈动脉，可能会导致窒息、昏迷。

- ① 发现孩子被抽绳勒住时，必须第一时间松开绳子。
- ② 如果孩子的呼吸、脉搏、意识等都很正常，也能正常说话发声，可在家观察；如果出现面色改变、神志不清、爱睡觉等，应尽快就医。

③ 如果孩子自主呼吸和大动脉搏动消失，立刻大声呼救，寻求周围人帮助或拨打120呼叫救护车，并开始心肺复苏。

危险提示

○ 给7岁以下的儿童穿的衣物上不要有抽绳、装饰绳、功能绳、丝巾、飘带，或是有水钻、铆钉、亮片、胸针等。

○ 不要觉得连帽衫抽绳过长、不方便，给绳子打个结就可以规避风险。正确的做法是在给孩子穿之前取下衣服上的抽绳。



· 安全小贴士 ·

① 体重10公斤的孩子穿连帽衫从滑梯滑下来，若连帽衫的抽绳被钩住，绳子瞬间受力可达70公斤；若孩子被身后的人推下去，绳子瞬间受力将达到140公斤，足以致命。

② 选择儿童衣物应以安全舒适、简单大方为原则。外套的脖颈处如需固定，可采用按扣、粘扣等方式。不要买饰品过多、有锐角或小零件的衣物，以免孩子误食。

③ 不给孩子佩戴过长的围巾、丝巾，也不要给孩子系得很紧。如果孩子坐电动车或自行车，一定要将围巾两端掖进衣服里或进行有效固定，以免围巾、丝巾被卷进轮子里，发生意外。

④ 不要给孩子穿连裤袜、紧身衣等，以免压迫孩子腹部器官，或不透气导致皮肤湿疹等。

⑤ 不要给孩子穿过长过大的裙子、外套或鞋子，以免孩子活动时摔倒受伤。

⑥ 不要给孩子，尤其是低龄儿童，穿纽扣太多、腰部太紧的衣物。

⑦ 衣物第一次穿着以前应认真清洗，并检查衣服上的纽扣或拉锁是否缝好，质量是否过关。

危险经历

一天上午，4岁的军军和姐姐一起玩水晶泥，亮晶晶的水晶泥非常好看。中午过后，军军就开始呕吐。姐姐喊道：“妈妈，军军好像把水晶泥放嘴里吃了。”妈妈赶紧带军军去医院，医生说水晶泥含有硼酸，军军是硼酸中毒。

急救方法

尽快带孩子到就近医院进行处置。

危险提示

⦿ 不要给孩子购买非正规厂家生产的劣质玩具，不要买颜色异常鲜艳甚至带着难闻异味的玩具，这些玩具没有经过安全检查，可能给孩子带来安全隐患。

⦿ 不要不考虑孩子的年龄，购买不合适的玩具。家长为孩子挑选玩具时应选择适合孩子年龄段的玩具。3岁以下孩子喜欢把手边的东西往嘴里塞，所以给这个年龄段孩子选的玩具不能带有细小零件，以规避误食误吸的风险。

- ◎ 不要给孩子购买电池可以卸下来的玩具。
- ◎ 不要给孩子购买可能伤害自己或他人的玩具，如有各种注射器等用具的工具包，具有锋利边缘、大洞或缝隙的玩具，可以发射弹药、具有尖头的玩具等。

· 安全小贴士 ·

- ① 孩子缺乏安全意识、辨识能力，需要家长来把好选择玩具这一关，不给孩子接触危险品的机会。因此购买玩具时，应选择具有国家质量认证标志的玩具，并认真阅读生产厂家名称、厂址、电话、主要材质或成分、使用年龄段、安全警示语、产品合格证以及安全标志。
- ② 玩玩具时，应有家人看护和陪伴，以便及时发现问题并处理。
- ③ 把有窒息危险的小零件放在儿童够不着的地方。
- ④ 孩子玩玩具前，家长应检查是否有零件松散易脱落的情况。

危险经历

5岁的月月一直在培训机构学习舞蹈，下腰、劈叉都不在话下。一天下午，月月下腰后突然感觉腿部疼痛、发麻，妈妈认为是疲劳所致并未在意。直到第二天月月的两条腿无法活动时，妈妈才将孩子送至医院。月月被诊断为无骨折脱位型脊髓损伤。因为就诊延迟，原本活泼可爱的月月最终双下肢瘫痪。

急救方法

因舞蹈下腰等损伤导致儿童发生无骨折脱位型脊髓损伤不在少数。一方面是由于家长对处于生长发育阶段孩子的脊柱、脊髓发育特点缺乏了解。孩子脊柱关节面浅，关节囊和韧带的弹性和延展性较大，脊柱容易被牵拉，但脊髓不易被牵拉。因为二者被牵拉的长度存在差异，使得脊柱发生过度弯曲时，椎体瞬间变化的力量导致脊髓神经受损。另一方面是由于家长缺乏医学常识。孩子受伤后采取了不恰当的措施，对孩子造成二次伤害。正确的做法如下：

① 活动过程中一旦孩子感觉腰部、腿部不适，如疼

痛、发麻或没劲儿的时候，应立刻停止一切活动，让孩子平卧在平整的地面上。

② 将孩子水平搬至平板或硬质担架上，并迅速送往医院。

③ 如果没有平板或硬质担架，建议拨打120呼叫急救车前来接孩子。不要自行抱孩子、让孩子背部悬空，以免造成脊髓的二次损伤。

危险提示

⦿ 在孩子跳舞过程中感觉腰部、腿部有不适的时候，不要让孩子坐着或扶着站起来走动。

⦿ 不要忽视病情，误以为是孩子疲劳或者逃避跳舞所致，延误救治。

⦿ 不要过早练功、学习下腰。下腰这个动作对身体柔韧度、背肌和腹肌的力量都有要求，年龄过小的孩子腰椎和骨骼发育不成熟，不适合下腰。



· 安全小贴士 ·

给不同年龄段儿童的运动建议：

① 3岁左右的孩子可以玩滑板车、三轮自行车、平衡车等锻炼协调性，4岁以上的孩子可以开始学轮滑。

② 4~5岁可以开始的运动包括滑冰、游泳、武术等，增强机体的协调性和柔韧性，但运动量一定要适度，动作的难度也要控制。

③ 5岁可以开始舞蹈专业启蒙教育，但5~7岁应以培养孩子舞蹈动作的协调性为主，不能过分要求劈腿、下腰等动作；舞蹈专业训练应10岁以后再开始，以免损伤肌肉和脊髓，不利于生长发育。另外，孩子练习下腰等危险动作时，应有专业人员辅导和保护，避免意外发生。

④ 6~8岁的孩子可以开始学习乒乓球、跆拳道、柔道等。

⑤ 8~12岁的孩子可以开始学习羽毛球、网球和篮球等运动，但应避免运动损伤。

孩子误吃了大人的药物或用药过量该怎么办

危险经历

4岁的洋洋发现桌子上有个小瓶，他打开小瓶，都是小片片，舔了一下发现是甜的，他想起妈妈说过好吃的要跟别人分享，就和两岁的弟弟一人一颗地吃了起来。奶奶从厨房出来，发现洋洋和弟弟吃的是自己的降压药，赶紧送孩子去了医院。

急救方法

误服是儿童常见的非故意伤害。除了孩子因为好奇误服外，因看护人看错服用剂量或药品等情况，也时有发生。另外，很多儿童药物或口感很好，或包装可爱，或色彩鲜艳，甚至与糖果类似，这无形中模糊了药物的本质属性，使得孩子很难正确区分糖果和药物。出现误服药物时可采取如下措施：

- ① 一旦发现或怀疑孩子误服药物，家长应尽快弄清具体药物、服用时间和大致剂量，然后携带残余药物、呕吐物、药瓶等及时就医。
- ② 如果是无腐蚀性药物，可以给孩子多饮水，不推荐常规催吐，尤其是小婴儿和意识障碍的孩子不能催吐。意识



清醒且可配合的大孩子，如果是2小时内服用的药物，可让其多喝水并尝试催吐，但动作应轻柔，避免局部损伤。

③ 如果是腐蚀性药物，或已出现神志不清，甚至抽搐等，一定不能催吐，应立即拨打急救电话。

④ 如摄入过量药物，孩子出现以下异常情况，如消化道症状（恶心、呕吐、腹痛、腹泻）、呼吸道症状（咳嗽、喘憋）、神经系统症状（意识不清、爱睡觉、异常兴奋或烦躁、抽搐）等，必须就医。

⑤ 如发生抽搐，可让孩子头偏向一侧或侧卧位，保护孩子不受其他伤害。

⑥ 如孩子出现意识障碍，须评估自主呼吸和大动脉搏动，随时准备开始心肺复苏。

⑦ 青春期的孩子主动服药过量，需进行心理疏导。

危险提示

- ◎ 儿童生病时，家长不要自行予以成人药物治疗，并自行决定服用剂量。
- ◎ 平时家长不要为了让孩子吃药，哄骗孩子药物是糖或赋予其他不存在的功能，让孩子发生误解。

· 安全小贴士 ·

- ① 将家中药物、保健品放置在“高而远”处，让孩子无法拿到。
- ② 吃完药后及时收纳，不要随手放在桌、柜上，最好用安全瓶盖代替一般瓶盖。
- ③ 儿童生病要及时就医，遵医嘱服药。监护人应认真阅读说明书后再给孩子喂药。
- ④ 及时处理不需要或过期药物，以免和其他药物混淆或误服。
- ⑤ 用正确的名字来称呼药品，不要将药叫成“糖”来迷惑孩子。应清楚地告知孩子不能随意尝试药物，“爸爸妈妈给的才能吃”。
- ⑥ 成人不要在低龄儿童面前服药，以免孩子模仿成人的行为。
- ⑦ 青春期孩子主动服药，应循循善诱，必要时请心理医生介入。

危险经历

东东晚上突然出现频繁呕吐，肚子特别胀，爸爸带东东去了医院，医生说可能是肠梗阻了。做完超声发现：东东肠子里有6个海洋宝宝（吸水弹）。原来东东误食了吸水弹，吸水弹进入肠道吸收水分后明显膨胀，发生肠梗阻。后来，医生给东东做手术取出了吸水弹。

急救方法

根据异物的性质不同，处理方法也不同，大多数消化道异物无害，且可自行排出。但也有特殊情况：

① 磁力珠：如果吃下1个以上的强力磁力珠，尤其是不同时间吞入，这些磁力珠可能在肠道内隔着多层肠壁互相吸引，严重时可能引起肠梗阻、肠穿孔。

② 尖锐物体：如果吞服针头、铁钉、牙签、鱼骨等尖锐物体，存在穿孔等并发症的风险。如果怀疑孩子吞下了尖锐物体，应立即就医。

③ 钝物：如果是体积小、无毒害的异物，如小扣子、

小块橡皮等，通常可以在1~3天自行排出。如果出现呕吐、腹痛、大便有血等表现，应及时就医。

④ 吸水膨胀的材质（如吸水弹等）：因这些东西可吸水后膨胀，体积增大数倍甚至数十倍，导致消化道梗阻，应去医院就诊。

⑤ 含铅物体（钓鱼用铅坠等）：误服后需要及时就医。

危险提示

● 吞下尖锐物体不要尝试催吐将异物吐出，因为强烈的呕吐可能会使尖锐物体扎入组织，更难取出。

• 安全小贴士 •

① 不要给3岁以下儿童玩小的、可能被吞下的玩具或其他物品。

② 如果吞服异物后，出现流口水、腹痛、呕吐、咳嗽、呼吸困难、发热等表现，立即去医院。



危险经历

3岁的小明在厕所地上发现了一个彩色的瓶子。他好奇地打开，尝了一口，嘴里的疼痛让他立刻哭了起来。妈妈从厨房出来看到孩子手里拿着一瓶管道疏通剂，再看孩子嘴里泛白，嘴唇肿胀，赶紧将小明送到了医院，检查结果是孩子口腔和食道被严重灼伤。

急救方法

家中存放的一些日用化学用品，如管道疏通剂、洁厕剂、消毒液、洗手液、洗衣液等，均有可能被儿童误服。如果误服，就诊时应携带外包装。日化物品伤害主要可分为以下几类：

① 腐蚀性（酸性或碱性）：包括浓缩型衣物清洁剂、炉灶和管道清洁剂、马桶清洁剂等，可引起严重的食道灼伤，必须立即就医。

② 84消毒液：可对消化道黏膜造成损伤，如误服的为稀释后液体且量少，多数情况影响不大，但也应及时就诊。

③ 洗发水：如仅吞下少量洗发水，会出现轻微的恶

心、呕吐和腹泻，可以多饮水，对症处理即可。如果胃肠道症状重且持续，需及时就医。

④ 干燥剂：包括石灰干燥剂、硅胶干燥剂和黏土干燥剂等。石灰干燥剂可遇水产热导致伤害，如果误服后会出现口腔红肿或疼痛，应及时就医。后两种干燥剂均无明显伤害。

危险提示

⊙ 不推荐服用牛奶来稀释，因为需要大量服用才可能有效，而大量服用可引起呕吐，可能导致更多伤害。

• 安全小贴士 •

- ① 婴幼儿居家应有专人有效看护。
- ② 将家用清洁剂特别是有腐蚀性的放在孩子拿不到的地方，如果可以，最好锁起来。
- ③ 将家用清洁剂与食物、药物等分开存放，也不要将这些物品放在饮料瓶里。
- ④ 不要把两种以上的日用化学品混合在一起使用，以免产生有毒物质对人体造成损害。

危险经历

1岁的佳佳发热了，奶奶看见窗台上放着“退热药”，就拿起来给佳佳喂了一次。吃完发现气味不对，这时爷爷看到叫了起来：“不能吃！”原来，前两天退热药吃完了，爷爷拿着空瓶子去灌了些杀虫剂回来准备杀虫子，随手放在窗台上了。两个老人赶紧抱着孩子去了医院。

急救方法

通常家中会使用杀虫剂，比如蟑螂药、驱蚊药等，儿童一旦接触，可能会发生中毒。

① 杀虫剂：毒性较高的有农药（敌敌畏），毒性较低的包括日常用的驱蚊药和蟑螂药。如不慎误服毒性较高的杀虫剂，应尽快就近就医。如果是少量接触（比如舔了一下）毒性较低的杀虫剂，可以观察为主，多喝水促进药物的排泄。如果不能确定毒性，或误服量较大，及时就医。

② 毒蘑菇：误食毒蘑菇后，可能会出现恶心、呕吐、腹痛、抽搐，甚至出现幻觉，后期可能出现肝功能衰竭。如

果误食毒蘑菇，必须尽早尽快就诊。

③ 除草剂：如百草枯等，一旦怀疑有误服可能，必须尽快就诊。

危险提示

- ① 在野外游玩时，不要采野蘑菇食用。
- ② 一些本身有毒的植物，比如毒蘑菇、滴水观音等，也可能会因意外吃下而中毒。

• 安全小贴士 •

① 所有化学产品都应该放在原装容器内，不要用矿泉水瓶、饮料瓶、碗等食品容器盛放不能食用甚至有毒有害的物品，以免儿童误服。

② 做好家庭教育，家长以身作则，明确告知孩子不要乱吃东西。



危险经历

明明发烧了，妈妈正在给他测体温，突然有人敲门，妈妈放下孩子便去开门了。正在与来人说话时，听见明明大哭起来，妈妈急忙进屋查看，发现明明一手拿着没有水银头的体温计在哭，原来明明不小心把体温计咬碎了。

急救方法

① 体温计碎了之后，如果水银散落在地面上，可以用小纸片将水银收集到一起，放置在一个密闭的容器中，丢弃到指定的有害垃圾丢弃地点。

② 打开门窗充分通风换气。

③ 仔细检查孩子口腔有无破损，如有破损或出血不止，应前往医院及时处理。

④ 如果不能肯定是否吞入水银，应前往医院检查。如果确实吞入了水银，也不要慌张，多喝牛奶和进食膳食纤维丰富的食物，促进排泄即可。

危险提示

- ⦿ 不要自行催吐，否则可能引发误吸中毒。
- ⦿ 不要随意丢弃破碎的体温计及残留的水银，水银挥发后可能污染环境。

• 安全小贴士 •

- ① 测体温时家长要待在孩子身边。
- ② 平时体温计要放在孩子拿不到的地方。
- ③ 有条件的可使用电子体温计。



孩子把硬币吞了，现在还没什么反应，用去医院吗

危险经历

明明和几个小朋友玩游戏，为了争夺一枚硬币，明明竟然把硬币放进嘴里吞了下去。妈妈赶紧带明明去了医院。

急救方法

如果没有发生呛咳或呼吸困难，应该是进入了食道，不要过于紧张，可以带孩子到医院进一步检查。

① 拍片检查。如果硬币一直停留在食道某处不动，需要医生将其取出。

② 如果已经进入胃肠道，可以给孩子多吃一些膳食纤维丰富的食物，促进胃肠蠕动，使硬币尽快通过胃肠道，从大便排出。家长应在孩子误服硬币后的2~5天内仔细检查孩子的大便，查看有无硬币排出。

危险提示

⦿ 家长发现后不要直接将手指伸入孩子口中去抠取，否则易造成窒息、口腔破损或使异物更加深入。

○ 不要在孩子的咽喉部出现异物感后，让孩子吞服馒头、面包等，以期将硬币咽下去。这样做可能会导致孩子出现食道或气道梗阻。

○ 误以为吞入的硬币自然会排出而不去检查，等着自然排出。硬币可能会长时间停留在食道，压迫食道黏膜，引起溃烂穿孔。

· 安全小贴士 ·

① 做好安全教育，明确告知孩子什么能吃、什么不能吃。

② 尽量不要给低龄儿童玩可能误吸或吞入的、体积较小的物品。

③ 不要让孩子把硬币等当作玩具。



危险经历

东东正在玩一个电动玩具，不小心玩具掉地上摔坏了，小零件散落遍地。东东好奇地捡起了纽扣电池，放嘴里玩，不经意间竟然吞了下去。



急救方法

体型小的物件容易造成误吞卡喉，电池卡在食道等位置，可能会因电池正负极接触食道黏膜的黏液而出现一个传

导路，电池会瞬间短路，同时产生化学反应，造成黏膜的烧伤。如果家长发现及时，要迅速解决：

① 如果出现气道完全梗阻，可参照儿童发生呛食章节介绍的方法进行现场急救；如果没有气道梗阻，则立即前往医院救治。

② 如果孩子刚刚把电池放入口中即被发现，不要呵斥孩子，以免孩子被惊吓后反而吞入。要安抚孩子张开嘴，诱导其吐出来，也可给孩子做示范如何吐出来；或用其他孩子感兴趣的東西进行交换。千万不要拽住孩子直接用手抠。如果在这个过程中孩子将电池咽了下去，尽快就诊。

危险提示

⦿ 家长发现后不要直接将手指伸入孩子口中抠取，这样做可能会造成呕吐误吸、口腔黏膜损伤或让异物更加深入。

⦿ 不要大量喝水或牛奶，液体环境会导致灼伤加重。

⦿ 不要在家等着电池自行排出，应尽快就诊。

• 安全小贴士 •

① 尽量不买带纽扣电池的玩具。

② 保证玩具上安放电池处的螺丝被拧紧，避免孩子直接接触到电池。

③ 电池属于有害垃圾，应及时处理家中的废弃电池，按垃圾分类要求进行处理。

危险经历

深夜，飞飞一家正在熟睡。突然，飞飞醒了，说肚子不舒服，接着就开始恶心、呕吐起来，伴有腹痛。没过多久，飞飞的爸爸妈妈也出现了相同的症状。妈妈回想起，昨晚的炒扁豆似乎不太熟。

急救方法

① 不建议对孩子常规催吐，尤其是低龄儿童。严禁给神志不清者催吐或喂水。对于神志清醒的大孩子，如果孩子想吐，可以让其多喝水，然后尽量将胃内容物吐净。

② 如果频繁呕吐、明显腹痛和腹泻、头晕乏力、神志不清，应及时送往医院就医。

③ 若呕吐、腹泻不重，没有其他症状，可适当少量多次饮水补充液体，并密切观察孩子的一般情况，包括呕吐腹泻严重程度、尿量、意识状态等。

危险提示

- ① 不要吃凉拌扁豆。
- ② 扁豆烹饪时间过短或未洗净不要食用。

• 安全小贴士 •

- ① 无论用哪种方法烹饪扁豆，都应该加工至完全熟了才能吃。一般情况下应该等待扁豆的颜色变了、尝起来没有豆腥味再吃。
- ② 不可吃储存过久、霉烂的扁豆及其他蔬菜。
- ③ 如果意识到是扁豆等食物所导致的不适，不要急于吃药止吐，应尽可能吐净。



危险经历

家里的滴水观音的一片叶子不小心被折断了，断口渗出乳白色的汁液。小韩捡起叶子来玩，看着乳白色的汁液，就放进嘴里吃起来。不一会儿，小韩就扔掉叶子大哭起来，并用手抠嘴。

急救方法

滴水观音茎内的白色汁液有毒，滴下的液体也有毒，误食其汁液，就会引起咽部和口腔不适，出现口唇麻木、舌头发痒、肿胀、恶心、腹泻等情况，严重者可能会出现休克、窒息，甚至危及生命。汁液接触皮肤后，可出现皮肤瘙痒或强烈刺激疼痛。眼睛接触汁液可引起严重的结膜炎，甚至失明。接触汁液或误服后可采取：

① 如果皮肤碰到，马上用清水或肥皂水冲洗，多数症状通过冲洗会减轻，如果症状持续无缓解，应及时就医。

② 如果不慎弄入眼睛中，立刻用清水冲洗，冲洗后无论症状轻重，都建议去医院就诊。

③ 如果误服，先用清水或醋漱口，然后及时就医。

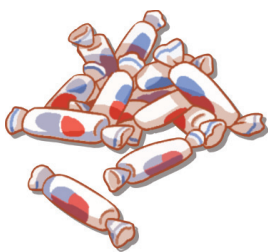
危险提示

有小孩的家庭不要种植滴水观音等有毒植物，更不要放在孩子可以轻易接触到的地方。

• 安全小贴士 •

① 如果孩子的活动环境中有毒植物，要注意看护，不要让孩子接触植物汁液或放入口中。

② 大孩子家庭，让孩子帮忙养护有毒植物时，要给孩子佩戴园艺手套、口罩、护目镜等必要的防护措施。



危险经历

2岁的红红看见桌腿旁边有几粒红色的果果，她抓起一把放进嘴里，接着她又在屋子的角落里发现了相同的东西，她又吃了进去。正在吃的时候被爸爸看见了，红红爸大惊失色，原来红红吃下去的是拌了灭鼠药的花生米。

急救方法

在农村，人们经常将灭鼠药和食物拌在一起，低龄儿童可因为好奇而误食，导致中毒。一旦发现孩子误服灭鼠药，无论是否出现中毒症状，都应尽快就医。此外，家长还要注意以下几点：

① 不推荐常规催吐，尤其是意识障碍的孩子不能催吐，也不建议对小婴儿催吐。如果孩子清醒且配合，可进行催吐，但应警惕发生误吸和局部黏膜损伤的可能。可以让孩子多喝水后自然呕吐。

② 如果孩子出现抽搐，则迅速将孩子的头偏向右侧或处于右侧卧位，以防呕吐后误吸。

③ 不同的灭鼠药对人体的影响不同，因此就诊时不要忘记带上灭鼠药及其成分包装说明书，有利于医生明确灭鼠药性质而对症治疗。

④ 如果孩子出现意识障碍，则检查自主呼吸和大动脉搏动，确定是否需要心肺复苏。

危险提示

⦿ 不遵医嘱。不要因为会增加孩子的痛苦而拒绝诊疗操作。

⦿ 不要心存侥幸，延误去医院的时机。

• 安全小贴士 •

① 家长应通过合法的渠道购买灭鼠药，不要购买已被禁用的剧毒灭鼠药，比如毒鼠强、氟乙酰胺等。

② 家中的灭鼠药必须妥善放在原包装中，正确保存和投放，搁置在孩子拿不到的地方，并做好标识。

③ 不要将灭鼠药和食物拌在一起或做成色彩鲜艳的诱饵后，不做任何遮挡、没有任何标识放在孩子很容易发现并拿到的地方，这样很容易被好奇心强的小朋友误食。

危险经历

豆豆一个人在家，在客厅的储物柜里翻出了一盒紫色的药片。他抠开铝塑板，取出一片，放到嘴里，感觉不好吃，吐了出来，很快嘴里就火辣辣地疼起来，原来豆豆吃的是高锰酸钾外用片。

急救方法

高锰酸钾是强氧化剂，具有腐蚀性，误服会严重腐蚀口腔和消化道，出现口内烧灼感、口咽黏膜肿胀糜烂、口腔黏膜黑染呈棕黑色、恶心、呕吐、腹痛等情况，误服剂量过大，会出现剧烈腹痛、呕血、便血、肝肾损害、休克甚至死亡。误吸入呼吸道后可引起呼吸道损害；溅落眼睛内，可刺激结膜，重者致灼伤；刺激皮肤后呈棕黑色。如果不慎误服或由其他途径污染，应立刻拨打急救电话或尽快送往医院。家长还应这样做：

- ① 立即用清水漱口。
- ② 如果不慎将含有高锰酸钾的溶液溅到眼睛里，立即提起眼睑，用生理盐水或流动清水冲洗眼睛，持续15分钟以上。

③ 若含有高锰酸钾的液体污染了衣物，立即脱去，用流动清水冲洗皮肤，持续15分钟以上。

④ 如病情较轻，医嘱可返家，回家后的饮食要以牛奶、米粥、面汤、藕粉糊为主，以保护口腔和消化道黏膜。

危险提示

⦿ 高锰酸钾吃到嘴里会使舌头和口腔黏膜染色，引起孩子恐慌、哭叫会导致呛到肺里，因此不要责怪孩子，要安抚孩子情绪，立即开始正确处理。

⦿ 不要在家自行处理。若中毒时间长，会导致孩子咽部黏膜破损严重，要尽快送到医院。

· 安全小贴士 ·

① 低浓度高锰酸钾具有抗菌、止血、除臭、消毒的作用，高浓度高锰酸钾具有刺激性和腐蚀性，因此配比一定要正确，用于水果、餐具消毒后要用清水冲洗干净，以免食入。

② 高锰酸钾配成深紫色溶液（浓度0.3%），杀菌性较强，可用来消毒马桶、浴具等；配成紫红色溶液（浓度0.05%），具有消炎止痒作用，可用来浸洗足癣；配成玫瑰红色溶液（浓度0.01%），可用来清洗果蔬、餐具。

③ 家长必须妥善管理高锰酸钾等药品，将其置于孩子无法触及的地方。

危险经历

天天爸爸是做装修的，所以家里经常堆放一些装修用的材料。一天，天天从幼儿园放学回家，口渴了，进门后看见客厅地上有一瓶“冰红茶”，拿起来拧开瓶盖就喝了起来，喝了几口后觉得味道不对，又吐不出来。原来天天喝了爸爸装在饮料瓶里的稀料。

急救方法

稀料俗称香蕉水，主要成分是苯类、醇类、酯类、卤代烃、醚类等，其中三氯丙烷毒性很大，数毫升即可致死。稀料中毒的途径包括吸入中毒、接触中毒和口服中毒。如果家里孩子误服，无论服用量多少和症状如何，都应该这样做：

① 立即拨打急救电话并尽快送到医院，前往医院的时候别忘记带上误服的稀料一起去医院，送到毒物检测中心检测成分，因为不同稀料配方不同，致病后果也不同。

② 如果皮肤沾上稀料，应立即剥去污染衣物，用大量肥皂水和清水清洗皮肤；如果沾染眼睛，应提起眼睑，用流动清水反复清洗眼睛。

- ③ 如吸入稀料，应该迅速脱离现场，保持呼吸道通畅。

危险提示

- ⦿ 不要认为误服量很少，存在侥幸心理而不去就医。
- ⦿ 必须杜绝将家中的有毒或不可使用的物品放置在饮料瓶或其他食具中。

· 安全小贴士 ·

① 因为稀料具有挥发性，不建议常规催吐，否则可能会额外增加误吸风险，导致肺部损伤。

② 稀料易挥发，家里装修应用稀料时要开窗通风，不要在密闭空间内操作，要佩戴口罩。

③ 用剩的稀料要妥善回收并弃掉，不要存放在家里，更不能盛放在饮料瓶中。

④ 稀料是易燃品，也易产生静电，反复摇晃塑料桶盛装的稀料，可产生上万伏的静电荷，很容易引发火灾。不要用塑料容器盛放，应使用金属容器或玻璃容器存放。

⑤ 要记住，稀料是危险品，不要让小朋友接触到。

危险经历

丁丁的奶奶从乡下来看丁丁，带来好多自己腌制的咸菜。这天丁丁吃完午饭后睡了一觉，醒来后看着精神不好，而且皮肤变紫了。奶奶赶紧让丁丁爸爸把孩子送到了医院。医生说丁丁是亚硝酸盐中毒了，可能跟吃了腌制的咸菜有关。

亚硝酸盐中毒的表现

亚硝酸盐多存在于剩菜或变质腐败的蔬菜、腌制的咸菜和肉类中。同食者中，儿童可能会更早出现症状，尤其是6个月以内的婴儿对亚硝酸盐更为敏感。亚硝酸盐中毒后会引起高铁血红蛋白血症，而高铁血红蛋白不能与氧结合，因此出现缺氧，典型的症状为皮肤黏膜呈蓝灰或蓝黑色，孩子出现头晕、头疼、乏力、呼吸困难、恶心呕吐、腹痛腹泻，严重者可意识障碍、抽搐，甚至因呼吸衰竭而死亡。成人摄入的亚硝酸盐总量为0.3~0.5克时，即可中毒，摄入3克时可致死。由于儿童亚硝酸盐中毒的后果严重，因此一旦发生，家长必须立刻拨打急救电话，尽快送往医院。如果孩子配

合，可适当多饮水。

危险提示

◎ 剩菜不要反复加热，不要在高温下存放过长时间后食用。

◎ 不要在短时间内吃大量的叶类蔬菜。可先用开水焯5分钟，弃去汤水后再进行烹调。

• 安全小贴士 •

① 新鲜蔬菜和剩菜在储存过程中都会产生亚硝酸盐，因此蔬菜最好即买即吃，尤其不要吃腐烂的蔬菜。

② 腌菜时应选用新鲜蔬菜，且至少腌制15天以后再食用。

③ 给小婴儿选择食品时注意查看食物成分，6个月以下婴儿的食物中不要含有亚硝酸盐。

④ 腌肉的食用应适度、有节制，尤其是不要经常给孩子吃腌制食品。

危险经历

妈妈和天天在家，妈妈去厨房做饭了，天天自己在客厅的地上玩。妈妈做好饭后叫天天吃饭，发现天天倒在地上没有了反应。天天的面色苍白，呼之不应，妈妈赶紧拨打急救电话，在急救人员的指导下开始了心肺复苏。

急救方法

及时有效的心肺复苏有利于提高呼吸心跳骤停儿童的存活率和改善预后，每一个家长都应该掌握心肺复苏的技能。以下将介绍儿童心肺复苏（基础生命支持）的方法：

① 施救前，应首先确保现场环境对施救者和患儿都是安全的，否则应转移到安全环境进行施救。

② 判断孩子意识状态：施救者拍打孩子的双肩（婴儿可拍打足底），并在其双耳侧呼喊孩子，判断孩子有无反应。

③ 如无反应，立即呼救，可以打急救电话或求助周围人。拨打急救电话的内容包括：在哪里（具体）、发生了什

么事情、我是谁、联系电话等要素，并保持电话通畅。

④ 判断自主呼吸和大动脉搏动：将孩子置于坚硬、平坦的平面上，在5~10秒内评估患儿有无大动脉（包括颈动脉、肱动脉或股动脉）脉搏并同时观察有无正常呼吸，若无搏动或不能明确感觉到搏动、无呼吸或仅有濒死叹息样呼吸，应立即开始心肺复苏。

⑤ 首先做胸外按压：按压部位为胸骨正中线中下1/3交界处或两乳头连线中点下方，可采用双手按压、单掌按压等方式。每个循环按压30次（单人复苏）或15次（双人复苏）。应实现高质量的胸外按压，包括按压频率为100~120次/分；用力按压胸部，深度至少是儿童胸廓前后径的1/3（相当于婴儿约4厘米、儿童5厘米，而青少年至少5厘米但不超过6厘米）；每次按压后要允许胸廓充分回弹，不要将双手倚靠在孩子的胸壁上；尽量减少按压的中断，并将中断时间限制在10秒内；避免过度通气。

⑥ 完成按压后，使用压额抬颌的手法打开气道，查看并清除口腔中的异物或分泌物。

⑦ 人工呼吸：给予口对口或口对鼻人工呼吸2次，每次给予人工呼吸的时间持续约1秒，应观察到胸廓隆起，同时避免过度通气，呼气时间也为1秒。

⑧ 继续胸外按压和人工呼吸，按压与通气的比例是30:2（单人复苏）或15:2（双人复苏）。每完成5个循环或2分钟评估患儿的意识、脉搏和呼吸情况。

危险提示

- ⦿ 不要在发现孩子倒地后出现意识障碍，抱着孩子哭喊。应立即呼救，专业人员尽早到来有利于改善孩子的预后。
- ⦿ 判断孩子意识障碍后应评估自主呼吸和大动脉搏动，如果消失应及时现场急救，而不是抱着孩子往医院跑。
- ⦿ 只要开始心肺复苏，就要尽力实施高质量的心肺复苏，这样才能提高孩子的存活率并改善存活质量。



扫一扫看视频



· 安全小贴士 ·

① 如果孩子意识丧失，但呼吸正常，有脉搏，在等待救援的期间，应将孩子置于平坦、硬实的平面上，右侧卧位，密切监护孩子的情况，包括呼吸和脉搏等。

② 如果孩子无正常呼吸，但有脉搏，可给予人工呼吸：每3~5秒1次呼吸，12~20次/分，然后等待救援的到来。

③ 虽然仅单纯胸外按压的心肺复苏对于未经培训的施救者而言更容易实施，但由于大多数儿童心脏骤停的本质是窒息，因此通气是有效心肺复苏的必要部分，因此建议给儿童实施心肺复苏时，最好同时进行胸外按压和人工呼吸。

④ 由于单纯的胸外按压对于突发性、有目击者的心脏骤停患者是有效的，因此如果施救者不愿或不能给予人工呼吸，建议施救者尽早实施单纯的心肺复苏。

⑤ 对于溺水的孩子而言，开始实施心肺复苏前，应先行给予2~5次人工呼吸，然后再予以胸外按压，而其他情况的心肺复苏均应先给予胸外按压再进行人工呼吸。

自动体外除颤器（又称自动除颤仪，AED）是通过电击终止致命性心律失常的一种便携式医疗设备。心搏骤停可能因严重心律失常所致，如心室颤动、无脉性室性心动过速等，此时除了做好心肺复苏外，应在有条件的情况下尽早使用AED。但要提醒大家的是，AED的目的是终止致命性心律失常，其本身并不能恢复心搏，因此高质量的心肺复苏十分重要。

AED使用方法

- ① 开机：打开电源。
- ② 粘贴电极片：一般情况下将两块电极片分别贴在右胸上部（即胸骨旁、锁骨下）和左胸的左乳头外侧，也可以参照AED上附有的图片进行粘贴。
- ③ 将电极片插头插入AED主机插孔内。
- ④ AED开始自动分析是否可电击心律，当机器提示“分析心律”时，应离开病人，不要触碰病人。
- ⑤ 分析完毕后，AED将会发出是否进行除颤的指令，如果需要除颤，此时需要再次离开病人，不要与其接触，同

时也需要让周围人都离开。

⑥ 充电电击：AED充电完毕后会发出“放电/除颤”指令，操作者按下“放电”键即可除颤。注意放电时须离开病人，任何人都不要触碰病人。

⑦ 除颤完毕后继续心肺复苏。

· 安全小贴士 ·

① AED瞬间可达到200焦耳的能量，因此除颤时操作者必须确认任何人不得接触病人。

② 为确保准确性，在AED分析心律时，任何人不得接触病人。

③ 贴电极片之前，应迅速将病人胸前的水分擦干。另外，水中不能使用AED。

④ 每次除颤完毕，都应该立即开始实施心肺复苏，而不是了解是否复律。



扫一扫看视频



危险经历

妈妈给佳佳削了一个苹果，看佳佳吃得开心，把水果刀放在茶几上就去厨房了。佳佳看水果刀新奇，拿在手里玩，一不小心就把自己手划了一道口子，“哇”的一声哭了出来。妈妈出来看到孩子手里都是血，赶紧压迫伤口，送佳佳去了医院。



急救方法

① 虽然切割伤出血画面很吓人，但家长首先要沉着冷静，才能更好地处理。即便是严重出血，也应及时压迫止血。

② 伤口出血的首要处理是直接压迫止血。可用干净纱布或毛巾压迫伤口5~10分钟，无条件时也可直接用手压迫局部止血，切勿频繁将压迫物拿开查看伤口是否还在出血。如果是手指出血，可捏住手指两侧止血。大部分伤口都能通过压迫止血。

③ 如果15分钟后仍未止血，或伤口每隔一会儿就再次出血，提示可能伤及血管，应立即送医。

④ 血止住后，可用肥皂水或清水清洗伤口，冲洗干净后可用软膏涂抹局部，再用消毒纱布覆盖，小伤口可用创可贴。

⑤ 较深的伤口或伤口有污染和异物时，应及时就诊。

危险提示

⊙ 不要在伤口上涂抹植物油、酱油、牙膏等，否则会引发感染。

⊙ 不要用酒精处理伤口。虽然酒精的杀菌能力很强，但会引发强烈疼痛。酒精不宜直接用于消毒已损伤的组织，主要用于伤口周围皮肤的消毒。

• 安全小贴士 •

① 刀、切菜器、钉子、剪刀等利器要放在儿童拿不到的抽屉或橱柜里，或锁起来。

② 妥善放置家中的玻璃制品，一旦摔碎，要让儿童远离，并及时清理。告知儿童何为危险环境，并保持远离。

③ 对于已经可以使用利器的儿童，应加强安全教育。



危险经历

妈妈带着3岁的洋洋去公园玩，洋洋在一朵盛开的牡丹花上发现了两只蜜蜂，第一次见到蜜蜂的他伸手抓向蜜蜂，蜜蜂轻巧地躲开了。但洋洋没有气馁，继续伸手，几个回合之后被蜜蜂蜇了！洋洋大哭，妈妈发现他的手背肿了。



急救方法

户外活动时可能会遇到各种小动物，一些小动物可对人体造成伤害。由于小动物种类不同和每个人的敏感性不同，处理方式也不尽相同。如果出现呼吸困难、口唇舌头肿胀、声音嘶哑等，应立即拨打急救电话或前往医院。

① 蜜蜂或黄蜂：会把毒刺留在蜇伤的地方，常导致出现疼痛的红色肿块。如果毒刺留下来，常可看见局部有一个黑点。

◎ 如发生严重过敏反应，出现全身肿胀、呼吸急促和呼吸困难、恶心、腹痛、声音嘶哑、乏力甚至意识障碍等症状，应立即让其平卧，有条件可紧急予以肾上腺素自动注射笔注射，并立即就医，在转运过程中必须保持气道通畅。

◎ 如有条件，可水平刮出毒刺，局部冰敷，可服用解热镇痛药止痛、抗组胺药止痒。

◎ 通常局部肿胀不超过5厘米，持续不超过24小时。如果除了局部症状，还有皮疹等全身症状时，应及时就医。

② 蜘蛛：

◎ 使用肥皂水冲洗局部后，再予冰敷。如果可以，固定并抬高被咬伤部位。

◎ 如果被毒蜘蛛咬伤，必须及时就医。

③ 蜱虫：如果去草原或森林里游玩，可能会遇到蜱虫，一旦发生蜱虫叮咬，应该：

◎ 用镊子在尽可能贴近皮肤的地方夹住蜱虫，垂直拔出。

- ⦿ 避免挤压虫体使其血液注射到人体内。
- ⦿ 蜱虫叮咬后1~2周，可能会发生莱姆病，表现为发热、乏力、皮肤红斑，如有症状，必须及时就医。
- ④ 水母：在海边游玩可能会遇到水母，如果被水母蜇伤，应该：
 - ⦿ 除去泳衣，因为水母的带刺器官（刺丝囊）可以挂在衣服里。
 - ⦿ 用5%醋酸（醋）使刺丝囊失活。
 - ⦿ 水平刮除刺丝囊。
 - ⦿ 局部可用苯海拉明乳膏、氢化可的松乳膏或利多卡因。
 - ⦿ 症状严重者应及时就医。

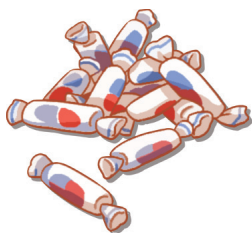
危险提示

- ⦿ 发生蜇伤后不要挤压皮肤内留存的毒刺，否则可能导致更多毒液进入体内。
- ⦿ 被水母蜇伤后，不要使用自来水、热水、淡水冲淋，否则可使症状加重。



· 安全小贴士 ·

- ① 到野外游玩时，特别是在草原或森林里，要穿长袖衬衫、长裤、袜子和戴帽子，尽量减少皮肤裸露。
- ② 穿浅色衣服，以免吸引虫子。
- ③ 不要在宝宝身上使用有香味的肥皂或其他产品，以免香味吸引昆虫。
- ④ 避开昆虫筑巢的地方。
- ⑤ 野营或徒步旅行时，如果孩子有接触蜱虫的可能，应每天检查孩子的身体，以防被蜱虫咬伤。
- ⑥ 在海边游玩时，不要去未开发的海滩。



危险经历

爸爸开车带着7岁的洋洋去郊外游玩，洋洋坐在车后排座位，既没系安全带，也没坐安全座椅。在经过一个十字路口时，一辆电动车突然从侧面冲过来，两车撞在一起，发生了车祸！由于紧急制动，后排的洋洋被甩出撞到了前挡风玻璃上。



急救方法

① 如果家长也在事故中受伤，应先检查一下自己的受伤情况，包括肢体活动情况、有没有头晕和明显的出血等。确保自己无碍，才能更好地帮助他人。

② 评估周围环境的安全性，及时呼救，可立即拨打急救电话（120/110/122/119）或寻求他人帮助。

③ 应首先关心最安静的那个人，因为他可能受到更严重的伤害或无法呼吸；能够说话或哭喊的人可稍后再查看。

④ 检查孩子受伤情况，包括是否有头、颈、四肢、腹背部等处流血，是否存在意识障碍，注意保护颈椎和脊柱。

⑤ 意识障碍者应尽早评估自主呼吸和脉搏，如果没有呼吸，检查口腔是否有异物堵塞，如果口腔有异物，及时清理气道；如果没有脉搏，立刻实施心肺复苏。

⑥ 如果有头面部创伤或口腔出血、呕吐，可让其呈侧卧位，将其腋下的手臂伸直，另一只手放胸前呈恢复体位，以免窒息。

⑦ 处理开放性伤口，及时止血。如伤口较大，可试着用布或手掌压迫伤口以止血。处理骨折方法见相关章节。对于严重创伤，通常采用不冲洗、不上药、不拔除、不还纳的原则。

⑧ 怀疑脊柱损伤。如果孩子出现颈部异常或昏迷，不要移动，立即寻求帮助，以免加重脊髓损害。

⑨ 保暖。通常事故受害者会因休克而感到极度寒冷，

用能找到的衣物为其保暖。

危险提示

⦿ 不要给受伤的人尤其是意识障碍的人喂水、食物或其他液体，否则可能会引起窒息。

⦿ 车内有昏迷伤员时，不要尝试将其搬下车。如果没有可能立即危及生命的状况，比如火灾、淹溺、爆炸等，应求助专业营救人员。

⦿ 乘车时不要将头、手、躯干等伸出窗外。

• 安全小贴士 •

① 即便是短途出行，也要让孩子在后排落座，并正确规范使用儿童安全约束系统，包括正规的儿童安全座椅、安全增高垫等。

② 不管时间长短，不要将儿童独自留在车里。

③ 不要在车库、停放的汽车旁边或者车道上玩耍。

④ 司机不要酒驾、疲劳驾驶、超速驾驶。

⑤ 12岁以下儿童不能坐在副驾驶的位置，不要直接给儿童佩戴成人安全带，不要抱孩子乘车。

⑥ 儿童骑车或玩滑板时，要佩戴安全头盔。

⑦ 未满12岁儿童不能骑自行车上路，未满16岁青少年不能骑电动自行车上路。

危险经历

爸爸带3岁的亮亮去楼下玩耍，天气很好，大家都很开心。亮亮爬上健身器材的时候，爸爸正在看手机。突然亮亮大哭起来，原来他从健身器材上掉了下来，爸爸赶紧带亮亮回了家。随后亮亮睡着了，睡眠时间明显延长，而且不愿喝奶，出现呕吐，家人赶紧带亮亮去了医院。



急救方法

坠落伤是儿童非致死性伤害的首要原因，约36%的非故意伤害因意外跌落所致。由于孩子越小，头部占身体的比例越大，因此低龄儿童坠落后很容易发生颅脑损伤。坠落伤的严重程度并不跟坠落的高度完全相关，如果宝宝发生了坠落伤，家长应该这样做：

① 孩子受伤后，家长应首先评估环境是否安全，是否需要先脱离危险环境。

② 判断孩子的意识、脉搏、呼吸，检查有无明显出血并及时给予压迫包扎止血；如果孩子有大量出血，怀疑头部、颈部、背部、臀部受伤，出现呼吸困难、意识障碍等，需要及时拨打急救电话。

③ 原则上应该先处理危及生命的损伤，再处理非致命伤。不要着急把孩子抱起来，注意观察孩子的肢体活动情况，以免造成脊髓的二次损伤。一旦怀疑脊髓损伤，应尽量让孩子平卧，保持脊柱固定不动，转运过程中也应平卧并保持头、颈、躯干在一条直线上。切忌使用背部悬空的方式搬运孩子。如有骨折，可以酌情使用现场材料固定患肢后搬运。

④ 如果受伤后，孩子神志清楚，仅有哭闹，肢体活动正常，可观察其精神反应，并查看有无可见的损伤或出血；如果孩子哭声响亮，无呕吐及抽搐等，可予安抚后继续观察；如果孩子持续哭闹，无法安抚，伴呕吐，面色苍白，鼻

腔、耳朵流血或有液体流出，抽搐甚至意识障碍等应及时就医；如果孩子诉说某一局部固定疼痛，或精神不好、困倦，也应尽快就医。

⑤ 如果孩子头上有小的肿包，可以用毛巾包住冰块或冰袋冷敷处理，不要按揉，防止肿块增大。如局部有出血，及时压迫止血。如果是开放、污染伤口，需要前往医院处理。

危险提示

◎ 宝宝一般3个月大时开始学习翻身，因此不要把3个月以上的孩子单独放在沙发上、桌上以及没有护栏的床上。

◎ 监护人不要心存侥幸，人在孩子身边却在看手机，或认为离开的时间很短，孩子不会出什么问题。

◎ 将孩子独自锁在家中的行为十分危险。

◎ 孩子摔下后，千万不要随意抱起孩子并摇晃其头部，避免加重症状。

◎ 不要按揉孩子头部的肿包，这样容易造成毛细血管损伤，可能会加重出血。



· 安全小贴士 ·

① 给宝宝选择合格的、有护栏的婴儿床，确保床的稳定性好，结构不易松散。床边的地面可以铺些柔软的地垫或毯子作为缓冲，尽量减轻孩子意外摔下时的受伤程度。

② 尽管孩子受伤后可能会很快恢复，但头部损伤的反应有时表现得较晚，因此至少在受伤后24~48小时内，需密切关注孩子的精神状况。

③ 窗户下、阳台上不要堆放孩子可以攀爬的物品，高于地面的窗户、楼梯门和护栏上应安装防护装置。

④ 家中的抽屉柜等应固定在墙上，而且最好锁上抽屉；不要让孩子在阳台、门廊或防火梯上独自玩耍，锁好进入这些区域的门窗。

⑤ 在家具的尖角处放置防护装置，避免孩子摔倒致伤。

⑥ 确保儿童在玩滑板车、自行车或滑板时使用正确的防护装备，如头盔。

⑦ 家长应做到有效看护，尤其是婴幼儿的看护，应做到伸手可及、不间断、不分心。

危险经历

过年了，爸爸买了一大堆烟花爆竹，洋洋特别高兴，他已经不是第一次自己放爆竹了。可淘气的洋洋把一枚点燃的鞭炮扔进了手里的矿泉水瓶里，结果水瓶炸裂，他的左手、面部及眼睛都被炸伤了。



急救方法

过年时，儿童的爆竹炸伤并不少见，多为手、面、眼等部位炸伤，家庭急救处理方法如下：

① 手部受伤但无出血时，可用凉水冲洗或冰块冷敷减轻肿胀。伤势轻者可给予局部消毒。

② 如有出血，可用干净纱布或毛巾用力压迫止血并尽快送往医院；出血量大且无法止血时，可用皮筋或布条扎住出血部位的上方，抬高患肢，尽快送往医院。止血带应每15分钟松开一次，以免患肢缺血坏死。

③ 如果有肢体分离，一定要将断端一并送往医院，切勿遗失。

④ 眼睛被炸伤时，除了尽快送往医院，还可小心清除孩子眼部污物及沙石。如眼睛局部肿胀、疼痛但无皮肤开放伤口，可用干净冷毛巾湿敷。如有小的异物飞入眼内，可轻闭双眼或稍眨眼，让浅表的异物随泪水流出。

⑤ 眼部出血、眼球破裂、眼内容物脱出时，用消毒纱布或清洁毛巾将受伤的眼睛轻轻遮住，尽快送往医院。

危险提示

⦿ 不要在受伤皮肤上涂抹牙膏、酱油或有颜色的药水等，不要自行穿刺、挑破皮肤创面的水疱或将疱皮撕脱。

⦿ 不要在眼睛被炸伤后，立即用水冲洗，这样可能会造成眼部化学灼伤。

⦿ 不要在眼部受伤后，用手揉眼睛，伤口受压会使眼

部伤口扩大，甚至造成眼内结构损伤。

· 安全小贴士 ·

① 不要在禁放区域燃放烟花，应在指定地点或空旷场合燃放烟花。

② 燃放烟花前应仔细阅读产品说明，严格按照说明方法燃放。

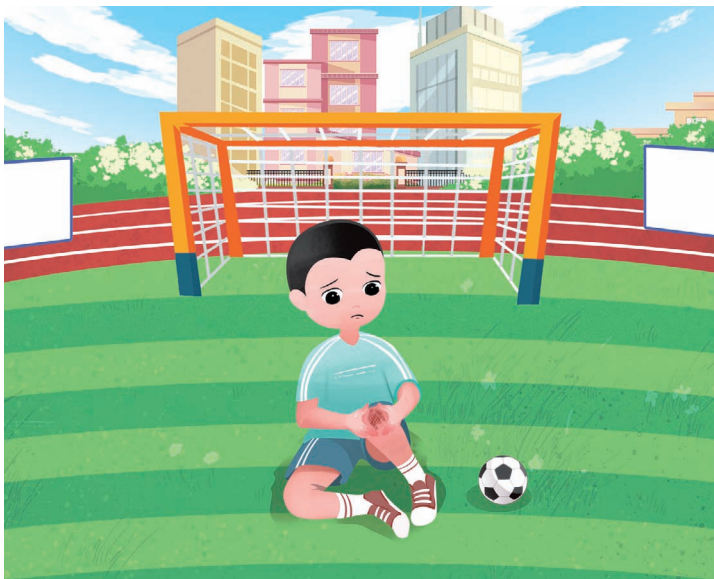
③ 不要让低龄儿童独自燃放烟花；年长儿童也必须在家长陪同下才能燃放烟花，家长要及时制止孩子的不当行为。

④ 通过正规渠道购买烟花，购买前注意厂商执照、售卖许可证，避免购买到劣质烟花。购买时应从外形、大小、安全、数量等方面综合考虑，选择适合孩子的种类。

⑤ 避免孩子把烟花爆竹当作玩具，用来与其他小朋友打闹；不要尝试危险玩法，比如将小鞭炮扔入井盖、在玻璃容器里放鞭炮等；尽量不要手持燃放烟花爆竹。

危险经历

周日，丁丁和的小伙伴们一起在小区里踢足球，争球时丁丁被绊倒在地。倒地后，丁丁哭喊道：“右腿疼、右腿疼，动不了！”家长连忙过来，发现丁丁右下肢肿胀、外观畸形，赶紧把丁丁送到医院。



急救方法

孩子天性活泼好动，难免磕磕碰碰，各种体育运动都可能导致骨折等伤害的发生。孩子一旦骨折，应立即送往医院。但到医院之前，家长们应该怎么做呢？

① 骨折发生后先做固定。孩子一旦出现骨折，应做简单的固定再搬运。下肢骨折时，可用2个硬夹板（可用薄木板或竹板替代）固定，再用布条简单捆绑；实在找不到夹板也可将两条腿绑在一起固定。上夹板时动作要轻柔，避免骨折处的断端错位。

② 上肢骨折时，可与躯干绑在一起固定。不要捆绑太紧，以免肢端缺血。

③ 如果腰部摔伤，尽可能让孩子躺在原地不动，用担架（没有担架可用门板、硬木板）或急救车将孩子运送至医院。

④ 搬动孩子时，尽量保证患肢不动。初步固定后，尽量让孩子躺在硬的、平整的平面上，减少颠簸和震荡，并使骨折部位不受外力影响。

危险提示

⦿ 不要在孩子摔倒后站不起来、怀疑骨折时，立刻抱着、背着、扛着孩子就往医院跑。正确的做法是先固定，再搬运，避免伤上加伤。

⦿ 不要为了减轻孩子疼痛，用手揉捏或按摩可疑骨折的部位。这样会使骨折端刺破局部血管，损伤神经，造成严

重后果。

○ 不固定患肢，随意改变骨折肢体的位置，甚至试图将错开的骨头对接上，都可能误伤神经和血管。

○ 不要因为找不到合适的工具，用床单、被子随意包裹住孩子就往医院跑。正确的做法是拨打120寻求医务人员帮助。

• 安全小贴士 •

- ① 对孩子进行安全教育，树立安全意识。
- ② 家长带孩子外出玩耍时，注意观察周围环境是否安全，避免伤害。



危险经历

明明边吃零食边看动画片，不知不觉口渴了。他看到桌子上正好有杯水，就踮起脚尖去够，一不小心，水杯倒了，杯子里的开水洒在了明明手上，明明的手迅速就红了。



急救方法

烧烫伤是儿童的常见伤害之一，75%的幼儿烧烫伤是因为接触热水、热蒸汽所致，沸腾的热水不到1秒就会烫伤皮肤，家中是儿童烧烫伤发生的主要场所。明火、热水、热水杯、热水袋、洗澡水、暖宝宝、热奶（饭、汤）、长期开启的灯或电动玩具、加热的电熨斗等都是可使宝宝发生烧烫伤的热源。孩子发生烧烫伤的处理口诀为“冲、脱、泡、盖、送”，具体为：

① 冲：尽快用洁净冷水淋洗创面，冲泡时间至少15～30分钟。

② 脱：小心将烧烫伤部位的衣物脱下，最好用剪刀将衣物剪开。如衣物粘在皮肤上，不要强行撕脱衣物。

③ 泡：如果疼痛明显，可将患处泡在冷水中，直到没有疼痛或者疼痛明显减轻为止，一般至少需要15～30分钟。

④ 盖：疼痛减轻后，用干净纱布或毛巾等轻轻覆盖在伤处，防止污染。

⑤ 送：尽快将孩子送往具备救治能力的医疗机构就诊。

危险提示

⦿ 不要用毛巾、纸巾或手揉搓受伤部位，否则可能加重伤势。

⦿ 不要在烫伤创面涂抹无确切疗效的东西，如牙膏、酱油、蜂蜜、蛋清、醋、锅底灰等，否则可能引起创面感染，且不利于医生处理创面和创面愈合。

⦿ 不要刺破水疱或将疱皮撕脱。正确的做法是保持患处水疱完整性，以降低感染的风险。

⦿ 不要用冰块给孩子降温，否则可能会使疼痛加重，或出现低体温甚至休克。

⦿ 不要胡乱扯下衣物，否则可能加重烫伤皮肤损害，甚至将受伤表皮撕脱。

• 安全小贴士 •

① 不要让孩子单独进浴室、厨房，将热水壶等放置在孩子不能触及的地方，让孩子远离热源。

② 从微波炉里取食物时，确保孩子不在周围。

③ 餐桌上尽量不放没被固定的桌布，以免被孩子拽下来。

④ 给孩子洗澡时，先放冷水后放热水。



危险经历

星期一中午，爸爸妈妈上班去了，3岁的牛牛和奶奶在家。奶奶去厨房做午饭，牛牛一个人在客厅玩儿。奶奶刚煮上粥，突然听到牛牛大叫一声，急忙关火跑出来。只见牛牛躺在地上，表情惊恐，隔了一小会儿才哭了起来。原来他刚刚把铁丝捅进墙上插座的一个眼里，被电击了。

急救方法

人体受到电击时，可引起皮肤和皮下组织烧灼伤，严重时可导致器官功能障碍甚至发生心跳呼吸骤停。电击包括直接接触电、意外电击和雷击，进入高压电场（靠近高压线）也可导致电击伤。发现孩子触电倒地时，施救者应这样做：

① 首先确保现场安全，施救者应将自己置于安全的情况下，再开始施救。水是导体，故不能与触电者共处水中。实施救援的时候应呼叫他人或立刻拨打120电话。

② 立即切断电源，用不导电的物体，如干燥的木棒、竹竿等挑开孩子身上的电线或使孩子脱离电源，但不要把挑

开的电线甩到他人身上，避免再次伤害；将孩子与电源分开时避免二次伤害，比如高空坠落。



③ 一旦脱离电源，施救者即刻评估伤者的生命体征和电击部位皮肤伤情：如果意识丧失，立即大声呼救请人帮忙或直接拨打120，同时将孩子平放在环境安全的硬板（或地面）上，评估自主呼吸和大动脉搏动。如果自主呼吸消失，立即开始实施心肺复苏；如有自主呼吸，要保持气道通畅。

④ 如果发生了电灼伤，应及时脱掉烧焦的衣物以防进一步热损伤。

⑤ 如果电击伤很轻，皮肤烧伤面积小，损伤浅表，可用清洁凉毛巾覆盖伤口降温，观察伤口无渗出，涂抹抗生素软膏，舒缓皮肤和预防感染；如果伤口较深，创面比较大，

送医途中用干净绷带、纱布覆盖烧伤处，避免污染；如果伤口出血不止，需要加压包扎。

⑥ 如果有头颈部外伤，注意保护颈椎。

⑦ 触电儿童即使情况不严重，也建议到医院让医生全面评估孩子的情况。

危险提示

⦿ 不要在电击后的皮肤创面涂抹牙膏、草灰、酱油等物质，对伤口无益，并可能污染伤口，干扰医生评估伤情。

• 安全小贴士 •

① 加强对孩子的安全教育，明确告诉孩子不要触碰危险物品，不触摸电线、插座等。

② 家中所有插座最好加上保护盖，公共场所不要让孩子离开监护人视线。

③ 购买安全有保障的家用电器。仔细阅读使用说明书，严格按照说明书维护、使用电器。在洗澡间等潮湿环境中使用电器要小心，避免在洗澡过程中使用电器。

④ 修电器前先关掉电源，拔掉电源插头。

⑤ 教孩子识别电力安全警示标志，远离危险区域。

⑥ 适龄儿童可学习正确地使用家中的常用电器。

危险经历

冬天到了，豆豆的爷爷奶奶在平房里烧起了煤炉，屋子里暖和多了。睡觉前奶奶对爷爷说：“炉子的风道去年使用了一年，该清理了，里面估计堆了不少煤灰，今晚又刮西北风，风道堵了，煤气会倒灌进屋子里。”爷爷说：“明天就请人来清理，今天先将就一晚。”谁知天还没亮，爷爷就因头疼疼醒了，头晕想吐，好不容易才把奶奶和豆豆叫醒，原来一家人煤气中毒了。

急救方法

煤气中毒也称一氧化碳中毒。人体吸入大量一氧化碳，会引发中毒，发生头痛、头晕、恶心、呕吐，甚至昏迷、抽搐、心跳呼吸停止。因此一旦发现一氧化碳中毒，施救者应：

- ① 迅速打开门窗，将孩子抱离中毒场所。
- ② 如果孩子已经没有意识，立即大声呼救或拨打急救电话，并判断有无自主呼吸和大动脉搏动，如无呼吸和

脉搏，即刻将孩子放置于环境安全的硬质平面上实施心肺复苏。

③ 如果孩子虽然意识丧失，但有自主呼吸和脉搏，须摆正孩子的头部，让其头稍后仰以保证呼吸道通畅；也可让孩子处于右侧卧位，保持气道开放。

④ 如果孩子无意识障碍，但头痛、头晕、呕吐等，可让其采取右侧卧位休息，等候急救车到来，也可自行前往医院。

⑤ 无论中毒轻重，均应前往医院就诊，请医生全面评估孩子的情况并给予恰当的治疗。

危险提示

⦿ 如果取暖、洗浴、烧烤、做饭时有过燃气泄漏，一定要彻查，不要心存侥幸。危险常发生在睡梦中。

⦿ 不能在还留有煤气的屋子里施救。即使屋外天气寒冷，也要当机立断，先把孩子挪到通风的地方。



· 安全小贴士 ·

① 煤气中毒主要发生在冬季。如果家中使用煤炉、燃气炉或其他燃料的自取暖设备，必须定期检修，通风管道不能有缝隙，排风口一定要通向室外。

② 燃气热水器不能安装在浴室内，要安装在能通风的其他房间，排气管道要通向室外，定期维修检查，避免漏气。

③ 使用木炭烤架、煤油炉时应购买优质燃料，避免燃料燃烧不充分。人员避免处于燃烧点下风口。不在室内使用。

④ 无论车是否熄火，都不要坐在封闭的机动车内长时间停留、睡觉。



危险经历

牛牛1个多月。这天，妈妈正在给牛牛洗澡，突然门铃响了，妈妈把牛牛放在澡盆里的浴网上，赶紧跑去开门。原来是快递，妈妈把快递拿进屋后，洗了手就赶紧去继续给牛牛洗澡。一进卫生间，妈妈就惊呆了，只见牛牛脸朝下趴在澡盆里溺水了。

急救方法

溺水是我国儿童因伤害致死的重要原因。不同年龄组儿童溺水的高发地点不同，家中是溺水最常发生的场所。1~4岁常见溺水地点为脸盆、浴盆（池）、室内水缸、水桶、泳池等；5~9岁为水池、水库、水渠、泳池；10岁及以上的儿童溺水多见于池塘、江河、湖泊、水库、水渠等处。由于小婴儿的活动能力差，自我保护能力差，因此水深2厘米即可发生溺水，且2分钟即可导致窒息。

当发现孩子溺水时，应该采取如下措施：

① 呼叫周围人帮助。如果在户外溺水，应尽快通知附近的专业水上救生人员或消防人员，并及时拨打急救电话。

拨打急救电话的好处在于，如果第一目击者不会急救，急救人员可电话指导如何清除患者口腔异物、开放气道、进行人工呼吸和胸外按压。

② 尽快脱离水体，不要在水中进行心肺复苏或固定颈椎。

③ 一旦孩子脱离水体，应在不影响心肺复苏的前提下，尽可能脱去湿衣服，擦干身体，防止体温过低。

④ 施救者迅速检查孩子的意识、自主呼吸和脉搏，如果没有意识，可开放气道，清除口鼻内的泥沙、水草等异物，给予2~5次人工呼吸，然后进行胸外按压，后面的流程同心肺复苏。人工通气时一定要保证胸廓有起伏。

⑤ 如果存在有效自主呼吸，将孩子置于右侧卧位的恢复体位，擦干保暖，等待救援的同时密切观察。

游泳有哪些注意事项

◎ 不要高估自己的游泳技术，不要去危险的水域或水体，不要做危险的动作；由于轻视和大意，出危险的往往是会游泳的人。

◎ 饥饿时、饱食后、太困、太累、生病都不要去游泳，以免发生意外。

◎ 即使在游泳池里游泳，未成年人也必须有家长陪同或结伴而行，游泳时要位于泳池旁救生员的视线范围内。

◎ 游泳前要认真做热身运动，避免下水后因水温过凉，刺激后引发腿抽筋，发生溺水。



⦿ 没有深水合格证一定不要去深水区冒险，不要在水中嬉戏打闹，呛水会有危险。

⦿ 游泳过程中感觉不适一定要马上向救生员或同伴摆手示意或呼救，如有不舒服及早上岸休息，不要逞强。

危险提示

⦿ 不要贸然进入水中救人。施救者一定要保证自身安全，可以呼叫援助，在岸上寻找可用的工具抛向落水者帮助他漂浮。

⦿ 在水中救人不要正面相救。溺水者可能因缺氧窒息的恐惧抓住施救者不松手，将施救者拽进水里，最终导致二人都沉入水中。一般要从溺水者后方出手相救。

⊙ 不要在孩子被救离水体后用各种方式控水，这样做会耽误救治。

⊙ 不要浪费时间去擦拭口鼻周围的分泌物，要尽快开始心肺复苏。

⊙ 不要只按压，不做人工呼吸。

· 安全小贴士 ·

① 只要有水，儿童就有可能发生溺水。

② 溺水是无声的，必须加强儿童监护和安全教育，监护人应做到有效看护、伸手可及。

③ 孩子不能自行下水救援，应学会呼救。

④ 不要让孩子在不明情况的水域或水体中游泳，不在水中嬉戏打闹。

⑤ 家庭要做好安全隐患排查，如及时倾倒水盆、水桶、浴盆、浴缸中的水。家中盛水容器、水井要加盖。

⑥ 4~8岁儿童可以开始学习游泳，掌握水上安全技能。

危险经历

豆豆跟妈妈去游泳，刚准备下水的时候，突然闻到了一股刺鼻的气味，而且看到泳池的一侧飘起了淡淡的黄绿色气体，感觉到眼睛刺痛，喉咙发憋，母子两人边咳嗽边跑了出来。

急救方法

当前，游泳池最常用的消毒剂就是含氯化学物质，一般采用高效漂白粉（次氯酸钠）、漂白粉（次氯酸钙）等，当储存不当时会发生泄漏，导致大量氯气逸散，豆豆闻到的刺激性气味就是氯气泄漏造成的。除了游泳池，一些工厂也可能因为各种事故而导致氯气泄漏。如果出现中毒，应该这样做：

- ① 立即撤离现场，尽快脱离氯气环境，去往空气新鲜的室外，并注意保持呼吸道通畅；撤离过程中可以用毛巾、衣袖、衣服下摆、手尽量捂住口鼻，避免氯气持续吸入。
- ② 撤离时不要慌乱，人多时应有序撤离，防止发生跌倒、踩踏、坠落等二次意外伤害。

③ 如果皮肤不慎接触到了液氯，要立即脱去污染的衣服，用大量清水或生理盐水冲洗干净；眼睛和呼吸道黏膜接触氯气后，会出现流泪、眼睛痛、咳嗽、胸闷、头疼、恶心、呕吐、呼吸困难，且可能短时间内进行性加重，因此必须尽快前往医院救治。

危险提示

- ⦿ 氯气泄漏时不要大声哭喊，这样只会吸入更多的氯气。
- ⦿ 不要惊慌失措，不辨方向地乱跑，这样可能导致更多的意外发生。
- ⦿ 不要用力揉眼睛，这样并不能缓解眼睛的不适，还可能进一步损伤眼睛。

• 安全小贴士 •

- ① 选择游泳场地时，应选择正规经营且具有安全健康证明的泳池。
- ② 孩子们在学校要进行各种突发情况逃生应急演练，训练在意外发生时如何自救和帮助他人。

危险经历

乐乐特别喜欢楼下的一条大狗，总喜欢去逗它。一天，乐乐拿了一根藤条去逗狗，狗狗突然对着乐乐的小腿咬了一口，血立刻就流出来了。



急救方法

如果孩子被动物咬伤了，总的原则是及时处理伤口、尽快就医。具体来说，家长可以这么做：

① 伤口处理越早越好：用清水或肥皂水彻底清洗伤口15~20分钟。

② 彻底冲洗后，可用碘伏或双氧水涂抹伤口，以清除或杀灭局部病毒。

③ 如果被可疑感染狂犬病毒的动物或未接种疫苗的动物咬伤后，必须及时前往医院，在24小时内接种狂犬病疫苗，并注射破伤风抗毒素（或破伤风免疫球蛋白）和/或接种破伤风疫苗。

危险提示

⊙ 不要认为是自己家养的狗，很干净，没有传染病，不愿意带孩子去医院注射狂犬病疫苗。

⊙ 不要认为注射狂犬病疫苗有风险，拒绝注射。狂犬病病死率达100%，因此暴露后接种狂犬病疫苗没有禁忌证，必须及时、按时接种。

• 安全小贴士 •

① 对孩子做好教育，告知应爱护小动物，不要殴打小动物，不要拉扯猫、狗的皮毛和尾巴，不要触碰它们的眼睛、鼻子和嘴巴。

② 家中的宠物应经常洗澡，按时注射疫苗。

③ 少数人接种狂犬病疫苗后可出现局部红肿、硬结等，多数情况无须特殊处理。

危险经历

11岁的牛牛特别喜欢运动，尤其喜欢打篮球。一天，牛牛在打篮球的时候不小心扭到了脚，当时不太疼，牛牛便没在意，继续打起了篮球。可到了晚上，牛牛发现自己的脚踝肿了。

急救方法

脚踝扭伤是儿童最常见的运动性损伤之一，外力可引起韧带拉伸、撕裂，导致受损部位疼痛、肿胀、功能受限。如果扭伤后脚的姿势不能恢复到正常，疼痛、肿胀非常明显而不能站立，需要及时就医。如果脚踝仅轻微肿胀，疼痛不重，可以站立，脚的姿势可以恢复正常，提示扭伤不重，在扭伤后的2~3天内家长可以这样做：

- ① 受伤后要立刻休息，不要站立、负重或行走。
- ② 冰敷：用毛巾包冰袋冷敷脚踝，可以每2~3小时1次，每次15分钟。扭伤后的第一个48小时都可以冰敷，如果不足48小时局部肿胀就明显减轻，可停止冰敷。
- ③ 加压包扎：可以用弹性绷带缠绕脚踝，减轻肿胀。

注意不要太紧，以免阻断足部供血。

- ④ 休息时，将患肢抬至高于心脏水平，以减轻肿胀。

危险提示

- ⊙ 不要在扭伤后认为伤势不重，便继续运动，否则可能造成更为严重的损伤。

- ⊙ 不要在扭伤后48小时内尤其是24小时内予以热敷或揉捏，否则会加重肿胀和疼痛。

- ⊙ 扭伤后如果肢体出现明显的畸形，或疼痛难忍，或不能触碰，应警惕骨折的可能，需及时送医，以免延误。

- ⊙ 加压包扎不要过紧，否则会导致局部缺血，加重损伤。

• 安全小贴士 •

- ① 运动前应做好热身和准备运动，可以强化肌肉韧带力量，提升机体的协调性和适应性，减少受伤机会和减轻受伤程度。

- ② 儿童的运动形式应符合其年龄特点并合理安排运动量，学生运动应有教练或老师指导。

- ③ 运动过程中一旦出现不适，应及时停止。

- ④ 运动前不要饱食或饥饿，身体不适时尽量不要运动。

 父母来信

我的儿子5岁了，夏天天气热的时候，经常光着屁股，不愿意穿裤子。我每次都说他，让他穿上裤子，但他就是不听，有时候还光着屁股和小朋友在院子里玩儿。我该怎么教他，他才知道不应该光着屁股呢？

 指导建议

5岁的孩子经常光着屁股，暴露自己身体隐私，说明孩子没有建构起保护身体隐私的观念。父母可以通过以下方法，帮助孩子建构保护身体隐私的能力。

① 父母要坚持让孩子穿上裤子，如果孩子不穿，可以限制孩子玩耍。

② 父母要帮助孩子懂得身体上有隐私部位，“隐”就是要藏起来，不可以给别人看到；“私”就是自己的秘密，这个部位不可以让人随意看到。

③ 父母用画图的方式教孩子认识身体的隐私部位，这个方法适合幼儿，形象、直观、简单，具体操作步骤如下。

第一步：给孩子准备一张白纸和几支不同颜色的笔。

第二步：引导孩子讨论男孩和女孩的身体有哪些不一样，要讨论出生殖器和乳房部位的不同。

第三步：让孩子在白纸上画出一个男孩和一个女孩，要画没有穿衣服的男孩和女孩，把男女身体的不同画出来。

第四步：让孩子用红笔标记出男孩和女孩身体不可以让别人随便看、随便摸的部位。在这个环节里，成人的指示语为“标记出不可以让别人随意看和随意摸的部位”。指示语不可说“标记出隐私部位”，因为孩子还不理解隐私部位是什么。在孩子标记的过程中，父母可以提示孩子：“我们游泳的时候，男孩穿游泳裤遮住的部位，女孩穿游泳衣遮住的部位，就是不可以给别人随便看、随便摸的部位。”

第五步：检查孩子是否正确标记，示范正确的标记。

第六步：示范正确的标记后，父母要告诉孩子：“红色标记的部位就是身体的隐私部位。”同时，父母还需让孩子明白的是：

- ◎ 他人不可以随意触摸、观看、谈论自己的身体隐私部位，“他人”是除了自己以外的人，“他人”包括爸爸妈妈、爷爷奶奶、亲戚朋友、熟人和陌生人等；

- ◎ 如果医生要检查你的隐私部位，必须有父母陪着；

- ◎ 如果有人摸了你的隐私部位，应当立即告诉父母，你可以得到父母的帮助；

- ◎ 要尊重他人的身体隐私部位，不可以随意看、摸、谈论他人的身体隐私部位。



男孩身体的隐私部位为生殖器官和屁股



女孩身体的隐私部位为胸部、生殖器官和屁股

◆ 父母来信

我的女儿3岁，平时是我父母帮着照顾。我妈妈给女儿穿开裆裤，她说这样不会尿湿裤子，带女儿出门玩耍的时候，会让女儿随地大小便，她觉得很方便。我已经跟我妈妈说了很多次，让她给女儿穿有裆的裤子，但她还是坚持给女儿穿开裆裤，该怎么办呢？

📖 指导建议

① 父母需要明白：培养孩子防范性侵害的意识和能力，需要在孩子的日常生活细节中进行，让孩子养成一个习惯——不随意暴露自己身体的隐私部位，这是防范性侵害的基本意识。所以，父母应该坚持自己正确养育孩子的观念和做法，从小帮助孩子建构起身体的界限感。

② 父母要给老人讲清楚，无论是男孩还是女孩穿开裆裤都有弊端。

◎ 不利于孩子保护生殖器官，容易让孩子的生殖器官受到外环境的伤害。比如，有的小朋友穿着开裆裤玩玩具，

生殖器官被玩具夹伤。

- ◎ 不利于生殖器官的卫生，生殖器官随时暴露在外容易被病原体感染，引起生殖器官疾病。

- ◎ 会让孩子认为自己的生殖器官是可以随时暴露在外、随意让人看到的，破坏了孩子的身体界限感建构，破坏了孩子保护自己身体隐私的意识建构。

- ◎ 容易被性侵者（恋童者）侵害，我国的农村和城市都有一种陋习，家人、邻居或熟人在逗弄孩子的时候，喜欢摸孩子的生殖器官，认为这是喜欢孩子的一种善意表达。然而，无论人们如何看待这种行为，这种行为在事实上就是对孩子的性侵害。面对这样的侵害，儿童却无力反抗，导致他在成年后内心留下阴影。

老人很爱自己的孙辈，当他明白穿开裆裤会给孩子带来这么多的伤害时，他们就会主动给孩子穿有裆裤了。

- ③ 让孩子随地大小便也是我国养育文化中的糟粕。父母要让老人明白：让孩子随地大小便给孩子建构的观念是“我的身体隐私部位可以随意暴露在他人面前”，这样的观念破坏了孩子的身体界限感，破坏了孩子保护身体隐私能力的建构。

老人明白这一点后，就能够从保护孩子的角度思考穿开裆裤的坏处，改变错误的养育观念了。父母可以给老人建议：每次外出的时候给孩子穿纸尿裤，或者坚持带孩子去洗手间排便。

养育观念影响着孩子的身心健康发展，父母和老人都应该用现代文明的养育观念来养育孩子，孩子才能够成为一个具有自我保护能力、懂得遵守社会规则的人。

◆ 父母来信

我的女儿8岁，读小学三年级。一天放学回家后，她告诉我班级里有几个男生经常让班里的同学脱裤子玩，还会摸同学的屁股。有的同学不愿意，他们就威胁要打这些同学，他们几个人趁着老师不在班级里的时候就这样做。我问她是否也被脱裤子了，她说是的，班级里的男生和女生都被他们几个男生脱了裤子和摸了屁股。我听了后很吃惊，我问女儿是否告诉了老师，女儿说他们威胁我们不准告诉老师，否则就要被打。这是孩子们玩游戏吗？我不希望女儿继续遭受这样的事情，是否要把这个情况反映给老师呢？

🔑 指导建议

① 父母要知道，当孩子遇到这样的情况，已经不是孩子们在玩游戏了。游戏的前提是双方自愿，不可以强迫，游戏的本质是让双方感觉到愉悦。从孩子反映的情况中，我们看到班级里几个男生存在强迫他人的情况，被强迫的同学感觉到了被伤害，所以，这不是游戏。

② 父母要明白，每个人都有身体的隐私部位，这些部位不可以让人随意触摸、观看、谈论，否则就是对个人身体隐私的侵犯。案例中班级里的几个男生强迫脱同学的裤子，触摸同学身体隐私部位，这些行为已经构成了对同学的性隐私的侵害。

③ 父母要保护自己的孩子，避免孩子继续受到这样的侵害，就必须结束班级里这样的情况。父母应该与其他学生的家长进行沟通，了解其他家长掌握的情况，在父母们掌握了事实，意见达成一致后，向班主任老师或学校领导反映情况，共同制止班级继续发生同伴性侵害事件。

④ 学校应该对强迫他人脱裤子并触摸他人屁股的几个男生进行一定的处罚和教育，让他们向受到伤害的同学真诚道歉。如果学校有专职的心理老师，可以对这几个男生进行心理辅导，找到他们伤害同伴的心理原因，帮助他们认识到自己的行为对他人带来的伤害。同时，对遭受伤害的学生进行心理辅导，修复心理创伤。

⑤ 在班级或全校开展性健康教育，心理老师可以在班级开展“保护自己身体隐私，尊重他人身体隐私”的主题活动，让孩子懂得身体的隐私部位，懂得保护自己身体隐私，懂得尊重他人身体隐私，懂得如果被性侵害，要立即告诉父母或老师，避免多次遭受性侵害。

无论学校或班级是否发生过上述案例，都应让孩子接受性健康教育，这是对孩子生命成长的关怀。

✦ 父母来信

我常年在外打工，儿子和我的父母生活在老家，已经12岁了。一天晚上，我妈妈打电话给我，说儿子下午放学后回家很晚，回来后一直哭，他说老师摸了他的鸡鸡。我和儿子通电话后，他告诉我放学后老师让他去办公室改作业，办公室里没有其他人在，老师把手伸进他的裤子，摸他的鸡鸡和屁股。他说自己很害怕，感觉鸡鸡很痛，而且儿子告诉我，这个老师已经多次对他做这样的事情了。我当时听到这件事情都要气晕了。现在，我该怎么办？我要把事情告诉学校领导吗？

🏠 指导建议

① 父母要清楚地知道，孩子遭受了这个教师的多次性侵害，这是一件严重的事情，可能会给孩子带来长期的心理阴影，甚至影响孩子一生的幸福。因此，父母要尽快回到孩子身边，处理好这件事情。

② 父母要将事情立即告诉学校领导，与学校领导一起

应对这件事情，在学校领导的支持下报警。

③ 父母在处理孩子被性侵害事件的过程中，要以最大程度保护受害孩子为原则，尽量避免处理事件时给孩子带来二次伤害。因此，父母要做到以下几点：

- ◎ 父母回到孩子身边后，可以带孩子到医院进行检查，主要检查生殖器官等处是否有创伤，及时进行医疗评估和创伤处理，保留好医院的检查报告，可以作为控告罪犯的证据之一。

- ◎ 父母要态度平静地询问孩子事情发生的具体细节，不要在孩子面前表现出愤怒或吃惊等情绪，那会使孩子受到惊吓，鼓励孩子将全部细节讲出来。在第一次询问孩子的时候要尽量仔细，并进行录音或录像。

- ◎ 父母可以让孩子配合公安机关调查取证，但不要让孩子对公安机关或其他机构、媒体多次叙述被性侵害的过程，这会一次次将孩子带回创伤情景，从而带来又一次的心理伤害，加重孩子创伤后的表现。大范围的媒体报道会使孩子陷入同伴关系的困难中，被同伴孤立或被嘲弄，或将此事作为攻击孩子的材料。

- ◎ 父母要让孩子知道，这不是孩子自己造成的错误。父母不可以责备孩子没有保护好自己，不可以以打骂受害孩子的方式发泄自己的愤怒，不可以让孩子感觉到父母因此事而丢脸，这会让孩子感到失去最后的保护之地而陷入绝望的深渊。

- ◎ 父母要寻求专业心理医生来帮助孩子，及时与心理

医生交流孩子的状况，配合心理医生帮助孩子进行心理康复，这对孩子的心理康复非常重要。

④ 父母长期在外地打工，与孩子朝夕相处的时间很少，在事情发生后，父母要多陪伴孩子，由于父母要承担家庭经济生活的重任，可以由妈妈回家陪伴孩子一段时间，爸爸继续工作。陪伴孩子期间，妈妈要多与孩子在一起聊天，关心孩子的心理活动，告诉孩子父母依然爱他，他依然是好孩子，帮助孩子度过这段艰难时期。



 父母来信

我儿子11岁，老师在班级里开展防性侵教育的课程，教学生预防性侵害，儿子还学习了其他性教育知识。我觉得这些知识是女孩应该学习的，我家是男孩，也要学习这些知识吗？有这个必要吗？

 指导建议

很多男孩父母认为，女孩才需要性教育和防性侵教育，男孩不会遭受性侵害，男孩也不需要学习科学的性知识，他长大自然就懂了。这样的认知是错误的。

2013年12月28日央视《新闻调查》播出的专题节目《隐蔽的罪恶》，节目中对一位35岁的男性进行了采访，这位男性在读中学的时候，被一名老师性侵害，当年被性侵的时候他才15岁，与他同样遭遇的男孩有10多个，都是在补课的时候被这名老师性侵害。此事件经央视曝光之后，这个教师受到了法律的惩罚。

如今，男童被性侵害的数量在不断攀升，原因有几个：

① 父母不重视对男孩的防性侵教育，认为男孩不会被性侵害，男孩没有建构起自我保护的意识，给罪犯带来了可乘之机。

② 男孩被性侵害后，即使父母知道了这件事情，也认为不是什么大事，不会像女孩的父母一样严查并追究罪犯的罪行，导致罪犯不能够及时服法，男孩可能被多次性侵害。

③ 由于罪犯的变态心理，性侵男孩能够满足他们的变态欲望，于是，男孩成为他们性侵的主要对象。

④ 在我国的法律中，对女童进行性侵害，最高可以判死刑，对于男童的性侵害，却是按照猥亵罪论处，最高只能判罚10年，大多数性侵男童的罪犯，被判3~5年徒刑。由于罪犯性侵男童所付出的代价比性侵女童要低，于是他们将黑手伸向了男童。



👑 给父母的建议

① 父母不能轻视对男孩的性健康教育，在孩子6岁前，要在生活细节上帮助孩子建构保护身体隐私的观念，让孩子独立洗澡、上洗手间关门、不随地大小便，这些生活细节能够帮助孩子建构保护隐私的能力。

② 进入小学后，要鼓励孩子参加性健康教育课程，懂得自己的身体和异性的差异，保护自己生殖器官的健康，懂得青春期身体发生的变化，懂得防范性侵害。父母重视男孩的性健康教育，孩子才会重视自己的性安全。

③ 父母要告诉孩子：如果被性侵害，一定要及时告诉父母，只有父母知道了发生的事情，保护好孩子，才能够让罪犯远离孩子。



✦ 父母来信

我女儿12岁，一天她告诉我一件事情，她在与一位网友聊天时，网友要她在视频里脱掉衣服，露出胸部，就会给女儿送礼物，礼物有手机、鞋子、口红、裙子、包包等，女儿拒绝了对方，并把事情告诉了我。我担心她再次遇到这样的事情，我该怎么和女儿谈呢？

📖 指导建议

网络已经成为人们生活的一个重要组成部分，一些犯罪分子也会通过网络性侵儿童，这位12岁女孩遇到的事情就属于网络性侵害。帮助孩子预防网络性侵害，给父母的建议如下：

① 当孩子告诉父母遇到类似事情的时候，父母要肯定孩子对自己的信任。不要责骂、指责和羞辱孩子，否则孩子以后遇到类似事情将不会再告知父母，孩子就得不到父母的保护。



② 对于12岁的孩子，父母要进行防范性侵害的教育，让孩子明白哪些行为是对自己的性侵害，懂得保护自己的身体隐私。不可以让他人随意看、摸、谈论自己身体的隐私。一定要告知孩子：“如果有人触摸和看了你的身体隐私部位，要尽快告诉父母，只有父母知道这件事情，你才能够得到保护。”

③ 父母要对女儿的上网情况进行了解和指导，制订上网的管理规则，让女儿在上网的时候做到：不要轻易加陌生人为好友；如果遇到侵犯自己身体隐私部位的网友，要坚决拉黑对方，不再发生联系；如果有网友发色情图片或视频，要坚决拉黑对方，不再发生联系；不与网友线下单独见面。

④ 父母要对女儿进行适合其年龄的性健康教育，这个年龄段孩子的性健康教育应该包含以下内容：认识生殖器官的简单结构和功能、懂得怀孕的基本知识、懂得性别的形成并悦纳自己的性别、了解防范性侵害知识、管理自己的性冲动、懂得家庭性伦理和性道德、正确对待青春期爱情等。全方位的性健康教育能够帮助孩子在青春期身心健康发展。





儿童家庭德育指导手册 (3~6岁)

儿童家庭德育指导手册 (6~9岁)

儿童家庭德育指导手册 (9~12岁)

中华经典家书家训

中华经典家风故事

绿色家庭环保手册

儿童安全防护手册

家庭健康知识手册

家庭心理健康手册

家长家庭教育基本行为规范



中国妇女出版社微博



中国妇女出版社公众号



中国妇女出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5127-1847-0



9 787512 718470 >

定价：30.00 元