

另外，应警惕干性溺水与二次溺水。所谓干性溺水，是孩子吸入的液体刺激气管黏膜或冷水刺激皮肤，可能会导致喉部痉挛，气道的开口为防止肺部进水而封闭造成急性窒息，导致人体进入缺氧状态，而肺内不会进太多水。所谓二次溺水，是在发生溺水后，孩子的肺部进入了少量水，上岸后没有什么异常，也能正常呼吸，但是因为吸入的物质容易引发化学性肺炎，并继发感染性肺炎，比如肺水肿，造成呼吸急促，然后窒息。所以，如果孩子游泳后频繁出现咳嗽、气促、喘鸣、反应迟钝、精神萎靡甚至昏睡，应立刻送医。不过，这种情况发生的可能性极小。

怎样妥善处理

如果孩子不幸发生溺水，切记不要采取倒挂控水的方式实施急救，这种做法只会给孩子带来更加严重的伤害。正确做法是：首先把孩子平放到固定的表面上，比如地板上，然后检查孩子是否有反应，同时请其他人拨打急救电话，之后解开孩子的衣服，继续检查是否有呼吸和心跳。如果有反应、呼吸和心跳，家长应将孩子的头偏向一侧，并时刻观察口中是否有液体流出，如果有，需及时清理，避免发生噎呛。如果孩子已经失去反应，而且没有呼吸和心跳，家长要立即进行心肺复苏，直到救援人员到达。关于心肺复苏的方法，详见第 565 页。

● 触电

触电的发生常常是因为孩子有意或无意地用手触摸电源插孔、电器或电线残端等。触电后，局部皮肤会出现不同程度的烧伤，并且有电休克的身体反应，严重者甚至会致残致死。

怎样妥善处理

一旦发现孩子触电，家长要按照下面的步骤进行急救：

1. 关闭电源。

2. 使用能够快速拿到的任何绝缘物品，比如干燥的木扫帚、木棍、坐垫、衣服等，切断孩子与电源的接触。注意，千万不要直接用手拉拽触电的孩子。
 3. 拨打急救电话，等待救援。
 4. 如果切断电源后，孩子已经没有呼吸，要立即进行心肺复苏，直到救援人员到达。
- 关于心肺复苏的方法，详见第 565 页。

● 跌落伤

孩子很容易发生跌落意外，尤其是坠床，会造成不同程度的身体损伤。一般来说，跌落伤分为开放性外伤和闭合性损伤两种。开放性外伤通常会有出血表现，闭合性损伤则主要发生在头、腹、胸等部位内部。

何时需要就医

孩子发生跌落后，如果有以下一种或多种表现，应及时带孩子就医，或立即拨打急救电话：

- ▶ 出现昏迷，包括一过性昏迷。
- ▶ 哭闹不止。
- ▶ 精神萎靡或异常烦躁。
- ▶ 有呕吐、嗜睡的表现。
- ▶ 有严重外伤，比如出血量较大、骨折等。
- ▶ 看不到外伤，不能准确评估孩子受伤情况。

如果孩子受伤较轻，家长可以根据以下提示先行进行应急护理：

- ▶ 原地观察至少 10 秒钟，不要移动、摇晃孩子，密切观察孩子身体状况，比如是否有出血、骨折等。
- ▶ 如果孩子头部坠地，具体应对方法，详见第 543 页。

- ▶ 如果有轻微擦伤或少量出血，要立即用干净的纱布或纸巾对出血部位按压止血，按压时间不应少于5分钟。止血后，若伤口很小，可用清水冲洗干净；若伤口较大，应去医院进行处理。
- ▶ 如果有瘀青等挫伤，若挫伤面积较小，一般几天后就会恢复；若面积过大，应带孩子就医，由医生给出护理建议。

一般来说，孩子发生跌落后，意识清晰，身体没有太大的损伤，只是因为疼痛、害怕而哭闹，很快吃喝正常，就不用过于担心。需要提醒的是，很多闭合性损伤很难在孩子身体表面看到伤口，一旦发现孩子有呕吐、嗜睡、活动受限、反应迟钝等异常表现，应及时带孩子就医，以免延误治疗。

常见处理措施

● 心肺复苏

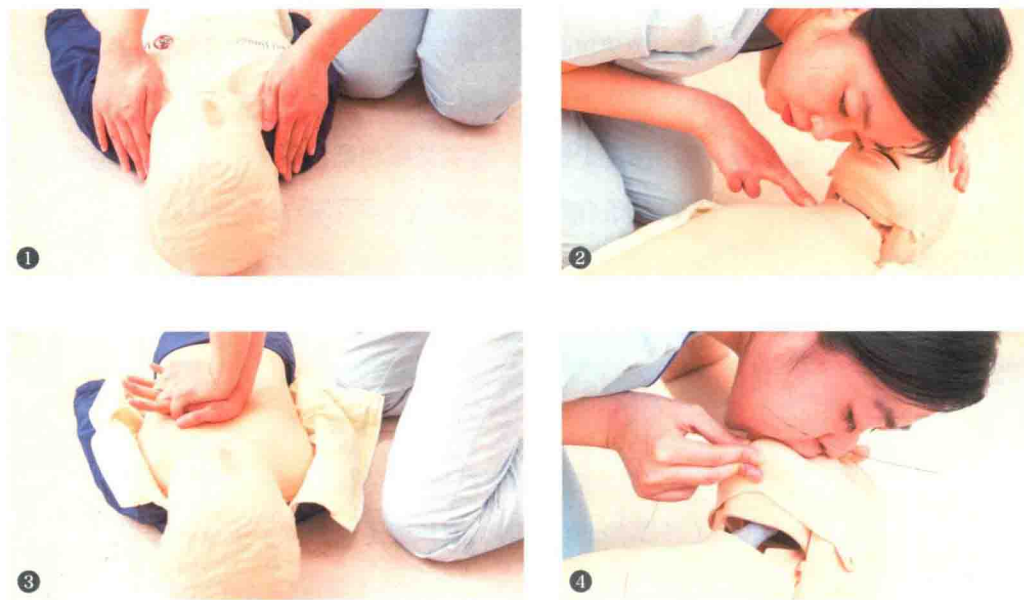
当孩子陷入呼吸停止或心跳骤停的状态时，家长要迅速为孩子进行心肺复苏，帮助他恢复呼吸和心跳，为抢救争取时间。

1 岁以上的幼儿

针对1岁以上幼儿的心肺复苏，具体方法如下：

1. 拍打孩子肩部，确认是否有意识。若无意识则呼叫他人帮助。
2. 让孩子仰面躺在固定的表面，比如地板上，保持头与心脏齐平，然后解开衣物，检查是否有呼吸和脉搏。如果无呼吸，未摸到脉搏，即开始进行心肺复苏。
3. 将一只手的手掌根部放在孩子胸部中央（胸骨的下半部分，即胸骨中下1/3的交界处），快速用力下压约5厘米，确保每次胸部都能恢复到初始位置，手不要从胸骨上拿开，接着再按压。注意，手掌根部不要接触肋骨，只接触下半部分胸骨。按压速度应达到100~120次/分钟。

4. 每按压 30 次，做 2 次人工呼吸。人工呼吸的做法是：吸一口气，用手指捏住孩子的鼻子，将嘴放到孩子嘴巴上，完全密闭。缓慢地将气吹进孩子的嘴里，每次持续 1 秒，同时观察胸部，确保有隆起。



▲ 图 3-3-5 1 岁以上幼儿心肺复苏的方法

按压胸部 2 分钟后，应观察孩子是否有反应或恢复呼吸、脉搏。如果仍没有，继续进行人工呼吸和胸部按压。

○ 注意事项：

每隔 2 分钟检查一下孩子的呼吸和脉搏，如果有反应，立刻停止胸部按压。
在急救医生到来或孩子恢复自主呼吸之前，不要停止心肺复苏。

1岁以下的婴儿

针对1岁以下婴儿的心肺复苏，具体方法如下：

1. 轻拍孩子脚底，尝试唤醒他。若没有反应，则呼叫他人帮助。让孩子仰面躺在固定的表面，比如地板上，头与心脏齐平，保持呼吸道畅通。
2. 解开孩子的衣物，检查是否有呼吸和脉搏。
3. 食指与中指并拢，在孩子两乳头的中心点进行胸部按压，按压深度约为4厘米。
4. 每按压胸部30次，做2次人工呼吸。



▲ 图 3-3-6 1岁以下婴儿心肺复苏的方法

□ 注意事项：

每隔2分钟检查一下孩子的呼吸和脉搏，如果有反应，立刻停止胸部按压。
在急救医生到来或孩子恢复自主呼吸之前，不要停止心肺复苏。

● 降温处理

冰敷

准备：冰袋，或用塑料袋装适量冰块后封口。

步骤：

1. 用毛巾或纱布包裹冰袋。
2. 将包裹好的冰袋敷在患处 5 ~ 15 分钟。

○ 注意事项：

冰敷时间不宜过长；千万不要用冰袋直接接触孩子的皮肤，以免冻伤。

冷敷

准备：一个脸盆、适量冷水、1 ~ 2 块冰块、一条干净的毛巾。

步骤：

1. 将准备好的冷水和冰块放入盆中。
2. 把毛巾浸入冰水完全浸湿，拿出来拧干。
3. 将浸过冰水的毛巾敷在患处。
4. 待毛巾变热后，取下，重新浸入冰水中。
5. 重复步骤 2 ~ 4。

冷浸

准备：一个脸盆、冷水和适量冰块。

步骤：

1. 将准备好的冷水和冰块放入盆中。
2. 把受伤的部位如手指或脚趾浸泡在冰水中。
3. 至少浸泡 15 ~ 30 分钟。

● 注意事项：

为避免冻伤，可每隔 5 ~ 10 分钟间断一会儿再继续；切勿将冰块直接与孩子的皮肤接触，以免损伤皮肤。

凉敷

准备：一个脸盆、适量凉水、一条干净的毛巾。

步骤：

1. 将凉水倒进脸盆内。
2. 把毛巾浸泡在凉水中完全浸湿，拿出来拧干。
3. 将浸过凉水的毛巾敷在患处。
4. 待毛巾变热后，取下，重新浸入凉水中。
5. 重复步骤 2 ~ 4。

● 温敷处理

温敷

准备：一盆温水（水温以手臂内侧感觉舒适为宜）、一条干净的毛巾。

步骤：

1. 将毛巾浸泡在温水中。

2. 拿出拧干后，敷于患处。
3. 待毛巾变凉，重复前面的步骤。

- 温敷眼部

准备：一个脸盆、适量温水（水温以手臂内侧感觉舒适为宜）、一条干净的毛巾。

步骤：

1. 将温水倒进脸盆内。
2. 把毛巾浸泡在温水中，拿出拧干。
3. 将浸过温水的毛巾敷在受伤的眼睛上至少 5 ~ 10 分钟。
4. 每隔 30 分钟重复以上步骤。

● 生理盐水冲洗鼻腔

准备：适量生理盐水、滴鼻器。

步骤：

1. 在滴鼻器中灌入适量生理盐水。
2. 让孩子平躺，或者抱着孩子，使其头部上仰。
3. 用滴鼻器在孩子的两个鼻孔中分别滴入 1 滴生理盐水。

○ 注意事项：

虽然盐水也可自制，但很难掌握调配到 0.9% 的比例，且很难找到无菌的容器，所以建议直接购买市售生理盐水；不要在孩子睡着时操作，以免被滴入的盐水呛醒更加抗拒；不要用棉棒蘸生理盐水清理鼻腔，以免对黏膜造成损伤。

公众号：点点妈育儿

附 录

附录 1

常见疫苗简介及推荐注射时间

疫苗名称	简介	推荐注射时间
卡介苗	可预防儿童结核杆菌感染，防止患严重类型的结核病，如结核性脑膜炎、粟粒性肺结核	出生当天
乙肝疫苗	可预防乙型肝炎病毒感染，防止患乙型病毒性肝炎	出生当天、1月龄、6月龄
脊髓灰质炎疫苗	可预防侵犯脊髓灰质前角运动神经元的病毒感染，防止患脊髓灰质炎	2月龄、3月龄、4月龄、18月龄（可能需要）、4岁
百白破疫苗	可预防百日咳、白喉、破伤风这3种对婴幼儿存在致命威胁的疾病	3月龄、4月龄、5月龄，18月龄、6岁（白破二联）
流脑疫苗	可预防流行性脑脊髓膜炎，有A群流脑疫苗和A+C群流脑疫苗以及ACYW135群流脑疫苗等规格	A群流脑疫苗：6月龄、9月龄 A+C群流脑结合疫苗：6月龄~2岁 A+C群流脑多糖疫苗：3岁以上 ACYW135多糖疫苗：3岁以上
麻风腮疫苗	可预防麻疹、风疹、流行性腮腺炎3种疾病，是一种联合疫苗。麻疹是一种传染性很强的疾病，可并发麻疹肺炎。目前有麻风腮疫苗、麻风疫苗、麻疹疫苗3种规格	麻风疫苗：8月龄 麻风腮疫苗：18月龄；部分地区6岁接种第2剂 麻疹疫苗：更多用于强化免疫或大学进京新生（北京市）
甲肝疫苗	预防由甲型肝炎病毒感染所致的甲型肝炎，虽然容易诊断和治疗，但仍有造成肝功能衰竭的风险	甲肝减毒活疫苗：需接种1剂，1岁后可接种 甲肝灭活疫苗：1岁后可接种，共需接种2剂，第2剂应与第1剂间隔6个月
乙脑疫苗	可预防由乙脑病毒引起的侵害中枢神经系统的急性传染病乙型脑炎，通常可造成患者死亡或留下神经系统后遗症	8月龄（部分地区为1岁）、2岁
B型流感嗜血杆菌疫苗	B型流感嗜血杆菌不同于流感病毒，是诱发婴幼儿细菌性脑膜炎的主要原因之一，严重的患者甚至会死亡	2月龄、4月龄、6月龄、12~18月龄、5岁以下婴幼儿