

3.8 營養與健康

3.8.1 必須小心護理 正視幼兒發燒

體溫上升助抗菌

不少家長對發燒存有誤解，以為發燒是疾病的一種。事實上它只是身體有病的訊號，屬於一種病徵，而並非一個病症。

保持空氣流通

6個月以上的兒童發燒時，若正值深宵，可先讓他服退燒藥，待天亮後才求醫。照顧發燒的兒童上，切忌讓他們穿著過多和過厚的衣服，以免阻礙退熱。

同時要保持室內空氣環境清爽涼快，濕度宜保持在低水平，如有需要，可用抽濕機。除此之外，可把毛巾沾在和暖水，然後為幼兒抹身（包括腋下和頸背的位置）。飲食上，水份、糖份和維他命 C 的補充很重要，即使幼兒發燒時胃口不佳，亦切勿給他吃肥膩的食物，以免難以消化，影響病情。

香港經濟日報 2008年6月30日

3.8.2 影響面形頭形 嬰兒斜頸

徵狀明顯易發覺

斜頸的徵狀明顯，包括：一、頸部出現小腫塊；二、頸部側向患處及轉向另一邊；三、嬰兒較少甚至不轉向患處那邊；四、嬰兒面部左右大小不一，頭形有扁平現象；五、徵狀最早在出生一周便會出現。

物理治療治斜頸

1. 被動式牽拉：把繃緊的一側肌肉拉鬆。
2. 於纖維腫塊做超聲波，使纖維腫塊軟化。
3. 局部按摩。
4. 家居護理：皮膚護理，扶抱方法、坐姿、頸部肌肉運動。
5. 比較嚴重的情況，甚至要使用頸圈來加強固定矯正。
6. 治療的時機越早越好。
7. 情況持續超過1年以上，有可能需要做手術，但個案極少。
8. 大部分情況治療6個月便會有改善。

香港經濟日報 2007年8月13日

3.8.3 提防中耳炎元兇 上呼吸道感染

預防貼士

嚴重的外耳道感染，亦有可能發展為慢性中耳炎。想減低患上風險，建議：避免患上呼吸道疾病：可注射肺炎防疫疫苗、少往人煙稠密的地方，減低受感染機會。

提升免疫力：均衡飲食、配合運動、呼吸新鮮空氣等，來加強自身免疫力，減少上呼吸道感染。

適當減壓：壓力會令人體免疫力下降，可能是引發中耳炎的原因之一。

自製耳塞：為免游泳時污水入耳，可帶耳塞。

香港經濟日報 2007年8月3日

3.8.4 2歲應準確評估 自閉症

3歲前出現的自閉徵狀

語言發展遲緩只是自閉症的其一徵狀表現，部分病童就算說話能力無問題，但只愛重複地問一系列「去邊度」、「食乜野」、「幾時返屋企」的問題，因為語言質素差，欠缺溝通的互動性，也一樣有自閉傾向的懷疑。

3個基本特徵：

1. 溝通障礙：語言發展大多出現遲緩或障礙，在表達內容、說話速度及音調都有異常情況。
2. 社交發展障礙
3. 重複性及固執行為模式：孩子自有一套堅持的行為模式，一旦有所改變，便會大發脾氣。

香港經濟日報 2008年4月2日

3.8.5 B級呵護

護膚並非成年人專利，嬰兒肌膚同樣需要得到適當的護理。嬰兒的皮膚比成年人薄弱，只得成人皮膚的三分之一厚度，皮膚保護層亦未成熟，外在環境稍微出現變化，便很易產生皮膚敏感及乾燥，甚至引發頸部、頭部及面頰出現紅腫、痕癢等濕疹徵狀。

寶寶護膚貼士

替嬰兒選擇護膚產品時，要選擇一些低敏度、不含化學成分及香味的產品。最好隔3日才洗澡及洗髮一次。初生嬰兒用清水洗澡便可，4個月大或以上可利用不含鹼性及香料的肥皂清潔身體。防曬用品則待6個月大開始才可使用。

香港經濟日報 2008年4月25日

3.8.6 用飲食阻擊孩子鉛中毒

- 如孩子反應遲鈍、愛衝動、咬指甲等應引起注意
- 到正規醫院去檢測靜脈血，才能查出是否鉛超標
- 最好不要選擇有顏色的餐具，如家裡有，別裝酸性食物
- 一米以下空氣中鉛多，外出時應把孩子抱起
- 鉛筆芯沒鉛，鉛筆外面包的彩色皮有可能鉛超標
- 用食物補充足夠的鈣、鋅、鐵，使鉛不能乘上「船」
- 保健物不能排鉛
- 良好的衛生習慣能阻止鉛侵入體內
- 牛奶及豆制品比鈣片更適合補鈣
- 補鐵必須同時補充蔬菜

北京青年報 2007年4月6日

3.8.7 嬰兒猝發疹 迷途的櫻前線

嬰兒猝發疹特徵

1. 乳兒期（0-1歲），特別是大於6個月左右的小朋友
2. 沒有高燒時活動力也不錯，高燒退卻之後才發出疹子
3. 除了咽喉輕微紅腫之外，沒有其他異常，偶見眼瞼有輕微浮腫，後頸或耳後部有比德國麻疹還小的淋巴結出現
4. 永山斑（頰黏膜出現點狀出血）
5. 出生以後第一次發燒
6. 發高燒時可能會伴隨情緒不穩定、食欲不振、睡眠不良、腹瀉等現象

註：符合條件越多，正確診斷的機會越高

聯合報 2007年3月27日

3.8.8 過動兒不乖...他不是故意的

過動兒常因「不受教」被誤解，父母宜掌握黃金治療期

「注意力不足過動症（ADHD）」盛行率約5%至10%，但這群俗稱「過動兒」的孩子常因「不受教」而被誤解，甚至連媽媽都被質疑管教不當。

ADHD病因不明，醫界至今尚未找到確切病因或致命基因，但確定是腦部受影響所致，服藥治療不可或缺，目前治療藥物包括中樞神經興奮劑和非中樞神經興奮劑，兩者都刺激腦部腎上腺素，幫助患者集中注意力。

注意力不足過動症的治療	
方法	原理
藥物	增加腦部腎上腺素，提高專注力
認知及行為療法	教導行為及情緒管理等、父母也要學習與孩子相處的技巧，給予正向鼓勵。
感覺統合	訓練肌肉及動作協調

我的孩子是注意力不足過動症?	
不專心	過動/衝動
粗心大意地犯錯	坐立不安、扭來扭去
似乎沒在聽	在教室離開座位
無法持續注意力	不適當地跑來跑去和攀爬
不服從命令	大聲地玩耍
組織計畫能力差	隨時隨地要動
做事拖拖拉拉	話多
丟三落四	迫不及待作答
注意力分散	沒耐心及難以等待排隊
忘東忘西	插話或干擾別人活動
7 歲以前不專心症狀多於六項、過動/衝動多於六項，持續六個月，並在兩種以上場合發生上述狀況，建議帶孩子到兒童心智科求診。	

聯合報 2007 年 5 月 2 日

3.8.9 亂飲開奶茶 BB 便秘苦

BB 或任何年齡的孩童，如果沒有任何徵狀，不應胡亂飲用開奶茶，因為開奶茶內含有不少利尿藥材，如淡竹葉、燈蕊花等，飲用太頻密的話，容易令腸道水分流失，導致大便乾結，繼而便秘。

須由中醫診斷開藥

如果家有患蠶豆症的 BB，家長最好先由醫師診斷其徵狀和身體狀況，衡量其可否服用開奶茶。

明報 2008 年 8 月 10 日

3.8.10 午睡後運動 晚上易入眠

晚上 10 時前應上牀

過了 10 時半以後，成長激素分泌便會減慢下來，因此，孩子最好不要過 10 時上

牀睡覺。

勿睡至下午 5 時後

午飯後，先讓他玩一會兒，當他有睡意時，便讓他小睡一個半小時，不宜讓他睡至下午 5 時後。孩子午睡醒來後，體力得到補充，家長便可以讓他進行體力消耗較大的活動，例如到公園玩單車等，讓他盡情跑跑跳跳。

明報 2008 年 8 月 3 日

3.8.11 BB 睡不穩 安眠有法

要令寶寶安睡，家長可嘗試：

- 幫寶寶建立睡前常規，如完成一些固定活動，便要睡覺。
- 讓寶寶有固定、舒適、安靜的睡眠時間及環境。
- 日間盡量多與寶寶玩及說話，減少他們日間睡眠的時間。
- 晚間活動節奏放緩，避免寶寶過度興奮。
- 睡前必須吃飽及換上乾淨尿片。

明報 2008 年 7 月 13 日

3.8.12 小童預防流感錦囊

- (1) 保持良好的個人及環境衛生
- (2) 打噴嚏、咳嗽和清潔鼻子要洗手
- (3) 如有流感病徵，應盡早求醫，並戴上口罩
- (4) 保持空氣流通
- (5) 避免前往人煙稠密地方
- (6) 6 歲以下幼童稍後應注射流感針

香港經濟日報 2008 年 8 月 6 日

3.8.13 適當補充維生素 D 比補鈣更重要

六個月之內只要吃母乳，不喝水應該沒問題。如果是人工喂養，那要注意補充水，因為配方奶裡面的溶質比較高。八個月的小孩要注意補水。如果給孩子喝的是奶粉，要注意水分的補充，也可以試著將奶粉沖調得稍微稀一點。

提倡從嬰兒六個月開始添加輔助食物，過去又叫斷奶食品。從六個月開始添加輔食，是指在繼續給予母乳喂養的同時，逐漸開始添加輔助食品。

三歲之內吃嬰幼兒配方奶粉，三歲之後可以適當地喝酸奶和鮮奶，因為酸奶對調節孩子的胃腸道功能有很好的作用。對於兒童酸奶可能比鮮奶要更好些，尤其對於胃腸道較差的兒童，一歲以後可以開始嘗試喝點酸奶，鮮奶最好 3 歲以後再喂。

孩子六個月之後開始給蛋清，慢慢地給蛋黃。但如何能讓不習慣吃雞蛋的兒童嘗試吃點，不妨在小孩餓的時候，先讓他嘗試吃雞蛋羹。在喂養小孩的過程中，一定要注意有沒有過敏反應。如果有過敏反應，以後要注意避免這些食物或含有這些成分的產品。

根據世界衛生組織的建議，在醫生的指導下，小孩出生兩周後可按常規給予維生素 D 補充；第二，如果遇到北方的冬春季，或者南方的梅雨季節，建議在醫生的指導下補充維生素 D，第三，經常帶小孩到戶外活動，在樹蔭下每天晒兩個小時左右太陽，可改善維生素 D 的營養狀況。

北京青年報 2008 年 7 月 15 日

3.8.14 冬天 小孩要暖腳

寒冷的冬天，小孩要注意暖腳。在寒冷的冬季，感冒咳嗽是兒童最常見的病症。家長能注意孩子的腳的保暖，感冒咳嗽的概率就會減少許多。家長應注意選擇保暖性能較好又很柔軟的厚襪，選穿有絨裡的棉鞋。晚上要堅持給孩子用熱水洗腳，如果居室溫度偏低，睡覺時，可在孩子足下放一熱水袋，這樣可避免腳受涼，預防感冒。

北京青年報 2007 年 12 月 24 日

3.8.15 小兒微創手術 輕鬆復元

腹股溝疝氣

腹股溝疝氣為常見的小童外科疾病，患者多為男童，但女童亦有機會患上。患者的腹腔連接會陰的一條漏管未閉合，令內臟如小腸或卵巢和子宮等，由腹腔通過漏管進入疝囊，形成所謂的「小腸氣」。

微創腹股溝疝氣手術優點多

1. 提升手術成功率
在腹腔鏡下，視野放大十八至二十倍，以便手術進行。
2. 復發率降低
以往的修補手術會 2% 復發機會，新手術令復發率下降至 0.1%。
3. 復元時間短
創傷疼痛減少，又沒有明顯疤痕，小童手術後毋須休息太長時間即可恢復日

常生活和上學。

4. 同時檢查器官健康

腹腔鏡手術更可以檢查閉塞之腸管和其他腹腔內臟是否有缺血壞死，較傳統開放手術優勝。

星島日報 2008年7月8日

3.8.16 讓孩子遠離致聾危險因素

導致孩子耳聾的原因有哪些

1. 藥物

預防措施：母親在孕期（特別是3個月內）要禁用一些損害胎兒內耳的藥物，如鏈霉素等。必須使用耳毒性藥物時，應密切觀察有否耳鳴、頭暈等現象，做到早期發現，早期採取措施。

2. 中耳炎

預防措施：預防感冒就能減少中耳炎發病的機會。擤鼻涕方法不正確也可導致中耳炎，正確的擤鼻方法是：用手指按住一側鼻孔，稍用力向外擤出另一側鼻孔的鼻涕，用同法再擤另一側。游泳時應避免將水咽入口中，以免水通過鼻咽部而成進入中耳引發中耳炎。

3. 外傷

有些父母盛怒之下大力給孩子幾個巴掌，外力都會造成鼓膜破裂、穿孔，直接造成聽力減退。

預防措施：父母應在平時多注意孩子的行動，避免意外。

4. 耳周病變

涉及到中耳腔，從而引起聽力減退。如鼻炎、副鼻竇炎、扁桃體炎等。

預防措施：有了疾病積極治療，不可掉以輕心。

5. 掏耳

取來髮夾、短木棒、毛線針等物，甚至直接用纖長的手指甲，在孩子的耳朵裡盲目掏挖，造成鼓膜破裂、穿孔，不僅引起耳痛、出血，而且細菌也就乘虛而入，引起感染。

預防措施：最好用棉簽，輕輕在外耳道轉動，然後耳朵朝下，叮嚀可自行出來。

6. 噪聲

預防措施：避開生活中常見的噪聲污染源，比如電視，或者高音的立體音響。

如何早期發現孩子耳聾

對外部世界的反應不夠靈敏；不樂意和別人交流；喜歡調高電視、音響的聲音；焦躁不安或不停用手抓耳朵等。如困孩子突然出現這些症狀，父母就應當及時帶他去醫院的耳科進行檢查。

防治耳聾要從孕期抓起

希望准媽媽在圍產期應注意減少聽力損傷，這其中包括：計劃妊娠，避免母親慢性疾病或感染對早期胚胎的影響；擴大產前診斷範圍，不局限於染色體疾病診斷；有家族耳聾史夫婦的胎兒應作耳聾基因產前診斷；減少圍產期對胎兒、新生兒聽力的不良影響因素，如宮內及出生後的感染、缺氧、早產、噪音、高膽紅素血症等。特別需提醒注意的是，母親在孕期或孩子在出生後應禁用耳毒性藥物。

北京青年報 2008 年 3 月 3 日

3.8.17 治濕疹要細心 按需要轉豆奶

塗抹類固醇藥膏，「使用得宜」的原則，首先不應長期使用；最理想每天 1 次，使用 3 至 5 天，當傷口情況轉好，應立即停用；謹慎遵循醫生指示使用，是最穩妥使用類固醇的方法。

3 方面評估轉飲豆奶

1. 看看用藥控制病情的效果如何，如果有進展，便不用轉飲豆奶；
2. BB 洗澡時，改用性質溫和、滋潤成分較高的沐浴露，看看能否有助紓緩病情；
3. 替 BB 做血液或皮膚檢查，看看她是否真的對牛奶敏感。

如果以上 3 項都是負面結果，才考慮給 BB 轉飲豆奶。其實豆奶的營養成份也很高，家長不用擔心。

明報 2008 年 8 月 31 日

3.8.18 3 歲起驗眼 睛靈上學

護眼小貼士

1. 進行戶外活動時，應佩戴太陽眼鏡保護眼睛。
2. 看書本的最佳距離是 30 至 40 厘米，而且光線要充足。
3. 做功課或閱讀約 30 分鐘，應作 3 至 5 分鐘休息，看看遠景或閉目養神，不應以打機或看電視當休息。
4. 多作戶外活動，讓眼睛觀看遠處景物。
5. 多吃深綠色或紅色的蔬菜，吸收維他命 A 和 E 及其他抗氧化素。
6. 避免長時間玩太花精神的遊戲，如細小的模型玩具。

明報 2008 年 8 月 27 日

3.8.19 增戶外活動 減近視眼

本地學童患近視的情況與日俱增。澳洲雪梨大學日前便及時公布研究指，只要定時帶小孩到戶外活動，已可有效紓緩近視的深度。

近視成因主要為遺傳因素，其次為後天環境因素，日常學習和閱讀須長時間近距離視物。

有關研究發現，無論市區或郊區小童，只要每周給予適量戶外活動，即使只是在後花園踢踢波，亦可減慢近視增加的速度。

星島日報 2008年9月4日

3.8.20 斷奶期的飲食建議

如何開始加添固體食物？

約六個月寶寶有能力坐起身，頭部及口部肌肉協調得到吞嚥的動作，才可以開始。初期先嘗試給予少量固體食物（如質感柔軟糜爛的糊仔）慢慢取代其中一餐奶，每次的份量約幾湯匙。用餐的地方不要跟餵母乳的地方一樣，否則寶寶還是會選取吃母乳而不願意嘗試新的飲食模式。

一般來說，孩子到六至九個月大，可以餵三至四餐奶加一至兩餐固體食物；一歲後就可以嘗試吃 finger food.

食物配搭有甚麼要注意？

可用魚茸、豬肉或雞肉碎加菜茸煲粥，或用香蕉或蘋果做糊仔，糊仔的黏度要適合訓練寶寶的咀嚼能力。最重要是別加添任何油及鹽等調味料。

雞蛋是營養豐富的食物，可以用 1/8 蛋黃混和水成糊狀給寶寶吃，不過蛋白是較易致敏的食物，所以一歲前應避免進食。一歲可嘗試蛋白。

每次餵食前，只試一種新的食物，以測試他對該種食物有沒有過敏。若寶寶拒絕進食或把食物吐出來，媽媽不要強逼或喝罵。嘗試改變烹調方法或食物配搭，隔一段時間後再耐心嘗試。

明報 2008年11月23日

3.8.21 體能活動益身心 過分呵護礙成長

父母對孩子過分保護，禁止他們跑動，對在成長期間精力旺盛的小孩來說是倒行逆施。

游泳是一種非常適合鍛鍊大肌肉的運動，能訓練小愛的大肌肉發展，又可鍛鍊自信心，令他長大以後不怕水。也可參與各類不同的遊戲和活動，例如：在公園追逐跑，也可玩拋接皮球等。只要活動能配合他們的年紀和能力，不但能訓練孩子的大肌肉，也可增強他手眼協調的能力。

明報 2008年11月16日

3.8.22 如何解決 BB 的便秘問題才正確呢？

若大便又硬又實，並呈粒粒狀，嬰兒排便時面紅耳赤，這都是便秘的徵狀。

解救四部曲

- 1) 喝母乳以外，如果添加配方奶粉，應注意分量，不要刻意擠壓量勺中的奶粉，以為多點便是更多營養，這樣可能導致他容易結宮便秘。理想是勺起奶粉後用刀子輕輕削平，按指示調配適量的水給 BB 飲用。
- 2) 媽媽在寶寶到了4、5個月大時，一般都會為他們添加其他食物，如米糊等，與此同時也應增加給 BB 喝水、果汁及菜汁的分量，又可加添含天然纖維的食物，如紅蘿蔔、南瓜等，這些東西有助 BB 排便。
- 3) 假如媽媽正服用中藥，也可能影響 BB 的消化系統，間接導致便秘。
- 4) 如果發現以上3方面都沒有問題，又或調正之後 BB 情況一直沒有好轉，最好往醫生處作詳細檢查。

明報 2008年11月9日

3.8.23 BB 騰騰震 米袋可收驚？

BB 經常顫抖可分為兩類：一是肌肉性顫抖，二是腦電波異常。可捉緊他的身體部位，如肩膊、手肘等，若緊握後他便不再顫抖，即屬肌肉性顫抖，家長不用擔心。但若緊握後，BB 仍不停顫抖，則可能涉及腦電波異常，有機會出現抽搐或羊癇症狀，建議家長帶 BB 求診，檢查他是否曾受創傷或細菌感染。

此外，家長亦要留意 BB 飲用的奶粉是否含鈣量較低，有沒有出現嘔吐、肚瀉等徵狀，因為 BB 攝取鈣質不足，亦會導致肌肉不由自主地收縮。

至於 BB 不能安睡，除了顫抖所致，亦有可能是患上睡眠窒息症，家長應留意 BB 睡覺時有沒有鼻鼾、鼻塞及驚醒的情況，以及白天是否容易發脾氣，若然有上述問題，最好還是請醫生診斷。

3.8.24 百厭星唱反調 注意發展問題

懷疑孩子是否出現專注力問題或患有過度活躍症，尤其5歲的孩子最容易表現出這類問題的早期徵狀，建議家長從以下問題作出評估：

- 1) 孩子的表現有否影響情緒、學習和社交？
- 2) 類似的情況是否持續2個月或以上？
- 3) 是偶爾發生？抑或天天如是？
- 4) 孩子的表現是否已影響家庭成員的正常作息生活？

若孩子出現上述任何2種情況而又持續2個月以上，便需要找專家作詳細的評估。

家長宜保持平和

- 1) 這類孩子較為敏感，父母的情緒起伏很容易影響他們，家長愈「忮憎」，孩子越反叛。因此，家長應時刻保持心境平和，千萬別打罵孩子。
- 2) 家長給予指示時，要平靜、清晰。
- 3) 多帶孩子出外活動，讓他發泄多餘的精力。
- 4) 孩子發脾氣時，即時說出：「媽媽看到团团不高興。」這叫「反射情緒」，能暫緩孩子的負面情緒表現。
- 5) 建立親子時間，跟孩子單獨做些他愛做的活動。
- 6) 多讚賞孩子，甚至他表現理想時，拍攝他乖巧的一面。

3.8.25 如何對待不喜歡午睡的孩子？

家長朋友，如果您的孩子從小沒有養成午睡的習慣，我們首先應該分析一下原因，找到症結後才能制定出有針對性的方案。

第一，孩子之間存在著個體差異，您的寶寶或許本身就是覺少的孩子。

第二，孩子白天活動量不夠，因此中午精神仍然很好。

第三，孩子晚上睡得早，早晨起得晚，因此中午毫無困意。

第四，孩子有心理上的原因，他怕自己睡著了家長就會離開，所以不願入睡。

第五，您家周圍環境嘈雜、吵鬧，如緊臨馬路，或有集貿市場、工地等，噪音使他無法入睡。

第六，您家里光綫過亮，室內空氣不好等。

就以上幾種原因，您平時不妨仔細觀察辨別一下，孩子是因為哪一種原因不睡午覺，這樣就能找到恰當的方法，培養孩子養成午睡習慣了。如果只是由於活

動量、睡眠規律、光綫等原因，則可採取調整作息時間，加大活動量來解決。

在幼兒園，由於孩子生活作息有規律，活動量大，絕大多數幼兒中午都會睡上 2~2.5 小時，年齡越小的孩子睡眠時間越長。孩子中午不休息，下午就會沒精神，甚至會影響情緒，大腦長時間得不到休息會疲勞，長期不午睡，甚至可能會影響孩子身體和智力的發育。因此，成人要幫助孩子養成午睡的習慣。如果孩子不願意睡午覺，老師們會把他留在活動室，讓他做一些喜歡的事情，如看看書、畫畫、玩玩具等，同時會給他講小動物睡午覺的故事，接著會請他幫忙看看小朋友是否都睡著了，請他幫小朋友把拖鞋擺放好。接著，會鼓勵他搬小椅子在臥室里坐一會兒（這一系列的活動是讓他感受同伴午睡的氣氛），在自己的小床邊坐一會兒，然後勸他穿著衣服躺一會兒。之後，讓他脫一件衣服躺下（周圍安靜的氣氛，均勻的呼吸聲會使他產生睡意）。老師會拍拍他放到床上去。孩子就會養成午睡的習慣。

貼心建議 Tips

- 1.對於孩子不愛睡午覺，您不必操之過急，可以提前跟老師說一下，老師說一下，老師會想出多種方法來幫助孩子養成午睡習慣的。
- 2.您應該有意識地加大孩子的活動量，調整孩子的睡眠時間。
- 3.性格比較內向的孩子往往較為敏感，或許小時候做過一次惡夢，醒了沒有見到熟悉的人，因此很害怕，孩子會因為這種心理原因不睡。每次午睡前我們可以告訴他“你拉著媽媽的手睡，媽媽不離開你”，並且在孩子午睡時真的不走開，他睜開眼您就會出現在他的視線里，使他有安全感。久而久之，他就能克服這一問題了。
- 4.如果是“天生覺少”的孩子，家長應該注意觀察孩子夜間的睡眠質量，分析一下孩子的身高、體重與同齡孩子有無過大差異。如果差別較大，就應到醫院為孩子檢查一下。此外，即使中午孩子不睡覺可以哄他躺下休息一會兒，也有助於緩解孩子的疲勞。

學前教育 家教 2005 年 1 月

3.8.26 嬰幼兒四季保健營養水

水是嬰幼兒生長中必需的營養素之一，為給幼兒補充充足的水分並使其樂於飲水，我們根據幼兒的四季生長發育規律配備了多種口味的保健營養水。這些保健營養水既有解渴、補充水分的作用，也有預防疾病、輔助治療疾病的功效。

【春季營養保健水之冰糖白菊枸杞蘆根茶】

原料：白菊花 50 克，鮮蘆根 200 克，枸杞子 50 克，冰糖 50 克。

制作方法：

①將蘆根洗淨切斷拍碎，用紗布包紮白菊花備用。

②在沸水鍋中加入蘆根、枸杞子和白菊花，一並煮至湯香汁濃，加入適量冰糖，溶化便可。

口味特點：清香可口，甜潤適中，適合嬰幼兒飲用。

營養價值：菊花明目解毒，枸杞子平肝明目，蘆根清熱潤喉、祛痰生津，三者合一可組成嬰幼兒春令時節理想的保健營養茶水。

【夏季營養保健水之西瓜皮綠豆銀花水】

原料：西瓜皮 200 克，綠豆 100 克，金銀花 10 克，冰糖 40 克。

制作方法：

①將瓜皮洗淨切片，綠豆用冷水浸泡，金銀花用沙布袋扎緊。

②在開水鍋中放入西瓜片、綠豆、金銀花袋，一並煮至汁濃豆爛，取出西瓜皮和金銀花袋，放入冰糖即可，讓寶寶多次同豆一起飲用。

口味特點：清香甜美，濃汁潤口，適合 1 歲以上幼兒食用。

營養價值：綠豆、金銀花清熱解毒，西瓜皮消暑清咽，為幼兒夏季必備的保健營養湯水。

【秋季營養保健水之菠菜黃豆白蘿蔔水】

原料：白蘿蔔 250 克，菠菜 250 克，黃豆 100 克，少許鹽。

制作方法：

①將菠菜揀去枯葉雜質洗淨，蘿蔔洗淨切小塊，黃豆浸泡漲發。

②在鍋中加入水和漲發的黃豆，大火燒開小火燜酥，又放入菠菜、蘿蔔煮酥爛，加少許鹽，最後倒出湯水，稍涼即飲。一日數次，見效明顯。

口味特點：湯汁清澈，略帶咸鮮，適合嬰幼兒飲用。

營養價值：菠菜潤腸，蘿蔔通氣，黃豆膳食纖維豐富。三者合一可煮成獨具潤腸通便、清除燥熱功效的佳飲，為嬰幼兒秋季的保健營養湯水。

【冬季營養保健水之冰糖嫩姜紅棗葱白湯】

原料：小葱 100 克，嫩姜 100 克，紅棗 50 克，冰糖 50 克。

制作方法：

①洗淨小葱取葱白段，嫩生姜洗淨連皮拍碎，紅棗略洗待用。

②在開水鍋中加入葱白段、嫩生姜、紅棗，一同用中小火煮到湯汁收濃，再加入冰糖溶化就可食用。

口味特點：葱香濃郁，甜辣適中，適合 1.5 歲以上嬰幼兒食用。

營養價值：葱白有殺菌、助消化之效，嫩生姜有祛風散寒、發汗解毒作用，紅棗營養豐富，含糖量 60% 以上，礦物質和維生素充足，有提高人體免疫力之功效，三者合一可組成嬰幼兒冬令時節預防和治療風寒感冒的佳飲。

學前教育 2005 年 4 月

3.8.27 如何使寶寶單獨睡覺

Q 寶寶為什麼不願意單獨睡

媽媽的懷抱最安全

有些寶寶如果沒有爸爸媽媽陪伴就難以入睡；有些寶寶還會在熟睡中下意識地摸摸媽媽的乳頭，一旦找不到就突然驚醒；有的寶寶則睡覺時只要父母一離開馬上就會醒來。有些家長為了陪伴寶寶睡覺，要躺兩三個小時一動不動，苦不堪

言，打亂了自己的生活空間和作息時間。

寶寶對媽媽的依戀是最原始的本能，寶寶在胎兒期就是聽著母親的心跳一天天長，大有科學研究發現母親的心跳是對嬰幼兒最大的安撫。因此對於寶寶來說，爸爸媽媽不離左右，在爸爸媽媽的懷抱中，寶寶心裡就會踏實，就會感到最安全，最幸福。於是，在父母的懷抱中入睡便成為習慣，成為滿足寶寶依戀情結的最佳形式。

他們不喜歡我了

寶寶會把睡小床認為是爸爸媽媽不喜歡自己了，不要自己了。愛和依戀的情感得不到滿足，便產生了情感失落，造成情緒的波動。他們往往會為此感到心神不寧，於是白天糾纏父母，變得愛發脾氣，發泄心中的委屈，夜間則哭鬧不停、做惡夢。不僅對自身的身心發育不利，而且對家人的休息和健康都造成不良影響。

我好害怕

幼兒在身心發育過程中會對許多現象和事物產生恐懼心理，比如害怕黑暗，害怕陌生人，害怕孤獨，害怕動物，甚至害怕想像中的人和事物。媽媽的懷抱是寶寶最安全的港灣，離開爸爸媽媽溫暖的懷抱，恐懼感會更加強烈。電視里看到的恐怖畫面，故事中的反面形象，窗簾上映出的風中搖擺的樹影，甚至是自己幻想出來的魔鬼般的角色再加上黑黑的房間里朦朦朧朧的物體，都會令寶寶感到恐懼焦慮，從而不敢獨自入睡。

對策及建議

面對種種原因，我們希望家長一定要從理解寶寶的角度去看待問題，根據寶寶的心理承受能力採取有效的方法，循序漸進，靈活過渡，幫助寶寶逐步適應。

A 曉之以理 動之以情

寶寶到了4、5歲，他們的大腦發育以及生活經驗的積累，使得他們能夠理解並接受許多道理了。家長可以通過小故事、兒歌來向寶寶宣傳獨自睡覺對身心發育的種種好處；通過心理暗示，激發寶寶潛在的獨立意識，幫助他們建立自信，敢於挑戰自我，做一個勇敢的孩子，從心理上產生自己睡的願望。

還可以帶寶寶到小朋友家串門，爸爸媽媽有意識地當著寶寶的面詢問小主人跟誰睡，並做出驚喜的樣子說：“你真行！一個人睡一張床，像個大孩子了！”隨後帶著寶寶一起參觀小主人的床，誇小床柔軟、漂亮、乾淨、整潔。這時候，寶寶會因羨慕而產生“我也想擁有自己的床”的願望，並希望在小朋友面前表現一下自己也長大了的樣子，此時，父母則可趁熱打鐵鼓勵孩子單獨睡一張小床。

A 循序漸進 逐漸適應

讓寶寶忽然自己睡小床，甚至獨自睡在一個小房間，的確會令寶寶一下子難以接受，難以適應。所以應該採取必要的步驟，循序漸進，讓寶寶逐漸適應獨自睡覺。

大床入睡，小床清醒。最開始的時候，家長可以先把小床放在大床的一側，讓寶寶先睡在大床，哄寶寶入睡，等寶寶睡著後再把寶寶單獨放到小床上。清晨

寶寶醒來的時候，家長一定要及時出現在寶寶面前安慰他，並以愉快的情緒感染、鼓勵寶寶：“寶寶真了不起，睡自己的小床，寶寶長大了！”這樣既保護了寶寶的安全依戀，不會產生情感上的失落，還增強了寶寶自己睡的勇氣和信心。

先分床後分房。接下來就應該訓練寶寶在小床獨自入睡了。爸爸媽媽要在小床邊給寶寶充分的愛撫，使他感到安全和溫暖；爸爸媽媽可以在白天加大寶寶的活動量，晚上避免激烈興奮的刺激，從而使寶寶產生睡意；同時還可引導寶寶聽故事或欣賞舒緩的音樂，起到平靜心理催眠的作用。切忌睡前接觸恐怖的信息和刺激，以免造成寶寶心理上的恐嚇，從而不利於入睡。在寶寶可以順利地獨立入睡以後，爸爸媽媽就可以嘗試與孩子分房而睡了。

分房不分心。讓寶寶獨自睡在一個房間，首先要將這個小房間好好裝飾一番，使它成為溫馨別致、充滿童趣的“童話小屋”。牆上貼一些寶寶和爸爸媽媽的照片，或者孩子喜歡的卡通圖片；小床可以設計成汽車、小船等形象，周圍掛上卡通小動物、帶有悅耳聲音的小玩具、漂亮的貼畫等做裝飾，再把寶寶平時喜歡的玩具擺在床邊，告訴他小動物是他的好朋友，會陪他一起睡覺。這樣，寶寶的恐懼感就會漸漸消失，轉而喜歡這個環境。爸爸媽媽要在寶寶睡前多陪他一會兒，讓寶寶感到雖然和爸爸媽媽分開了房間，但是他們的心沒有分開，爸爸媽媽始終是關心他呵護他的，並沒有不喜歡他、拋棄他。

Q 爸爸媽媽為什麼捨不得讓寶寶單獨睡

抱著寶寶入睡是一種幸福

許多爸爸媽媽認為抱著寶寶入睡是一種幸福。工作的緊張繁重，社會的競爭壓力都會在這溫馨的時刻得到緩解。孩子是父母的希望、是父母情感的寄托，孩子那純潔的小臉能喚起人類心靈最深處、最原始的愛的情感，此時此刻孩子幾乎成為了生活的全部內涵，抱著寶寶睡覺同時也滿足著爸爸媽媽對孩子的情感依賴。

A 建議：家長要把寶寶看做一個獨立的個體，尊重寶寶身心成的規律，不能為了滿足自己對孩子的喜愛和依戀之情而剝奪孩子獨立成長的機會。

心疼寶寶，怕孩子受委屈

許多家長擔心自己睡會蹬被子著涼、掉下床；怕孩子孤獨、害怕、受委屈，不能安然入睡，影響精神休息；怕孩子為此不再依戀父母，疏遠親子感情，甚至失去孩子的愛。家長的這種焦慮情緒會感染孩子，導致孩子更無法獨自睡覺。

A 建議：從房間的裝飾到小床的被褥，要符合寶寶的生理、心理情感需求。被褥的薄厚程度因人而異，不要給寶寶蓋得太厚，比大人薄一點為適合，這樣寶寶就不容易踢被子而著涼。如果氣溫較低，還可以給寶寶準備一個小熱水袋溫暖被褥。同時，不要忘了睡前對寶寶的安慰和愛撫。這些都有助於家長克服緊張情緒，放下心來，讓寶寶安然入睡。

不必著急，以後自然就獨立了

有些家長認為寶寶和爸爸媽媽睡覺是我們的傳統，這個傳統很好，很益於培

養親子感情。要培養孩子的獨立性也不必著急，先保證孩子充分得到了父母的溫暖，再考慮獨立性的培養。如果一個人雖然有良好的獨立性，但在情感上卻有缺失，豈不是一生的麻煩！單獨睡的問題等孩子長大了自然就解決了，順其自然吧。

A 建議：獨立並不是自然而然形成的，需要有意識地培養。保證孩子獲得充足的溫暖和關愛沒錯，但如果以此忽視獨立性的培養則會走向愛的極端，溺愛與縱容。所以，爸爸媽媽應該重視起來，積極引導孩子獨立入睡，從細微處培養其獨立性，使其能夠在正常適度的關愛中自己長大。

家庭條件不允許

有些家庭由於居住環境的限制無法為寶寶單獨睡覺提供必要的條件，寶寶只能和爸爸媽媽擠在大床上。

A 建議：如果居住環境不允許寶寶分房睡，甚至分床睡，那麼家長也要做到和孩子分被睡。此外要保證睡眠環境的清潔、安靜和空氣流通，鼓勵寶寶自己鋪、疊小被子，自己入睡、起床，利用一切機會培養寶寶的獨立性。

寶寶成了夫妻雙方對抗的工具

有些夫妻鬧矛盾，其中一方就拉孩子與自己同睡，借此與對方拉開距離。其實這是一種非常自私的表現，孩子在這種緊張的氣氛中感受到的是恐懼、不安和家庭的不穩定，對孩子的心理發育產生無法彌補的負面影響，會影響到孩子一生的心理健康成長。同時也不利於夫妻矛盾的化解，影響家庭和睦。

A 建議：夫妻鬧別扭是常有的事情，不要把這種不和諧帶給孩子，更不要讓孩子成為你們發泄怨憤的工具。有矛盾要及時溝通，及時解決，爭取為孩子創造和睦的成長環境。

爸爸媽媽和寶寶分開睡的幾點注意事項

- **把握分寸，循序漸進。**當寶寶已經形成了與父母同睡的習慣，要分開時，千萬不要急於求成，這樣只會適得其反，使寶寶對獨自睡覺產生恐懼，難以克服。一定要把握分寸，循序漸進，逐漸適應。
- **堅持原則，不要放棄。**當寶寶剛剛與爸爸媽媽分開房間睡時，會出現反復現象，比如費了很大功夫才把寶寶安頓好了，可是還不到 10 分鐘，他又跑出來了；或者寶寶在半夜里就跑到爸爸媽媽的大床上，不願再回自己的房間了。這時，許多家長心一軟，就接納孩子了，結果前功盡棄。所以建議家長千萬不要心軟，哪怕辛苦再難纏，也要堅持把孩子送回去，陪伴他、鼓勵他重新入睡。咬咬牙，堅持下來，習慣就養成了。
- **因事而異，靈活把握。**當孩子生病或遇到挫折時，他們最需要爸爸媽媽的關心和安慰，這時，可以與孩子暫時同睡，滿足孩子的生理心理需要的同時也方便家長隨時照顧孩子。
- **平靜心理，淡然處之。**有些寶寶半夜醒來會找媽媽，或許會撞到爸爸媽媽在親熱。這時，寶寶處於朦朧狀態，並不會對你們的行為產生太大的

興趣，所以爸爸媽媽要平靜心理，盡快陪寶寶重新回到自己的房間，安撫他繼續睡覺。如果相反，爸爸媽媽驚慌失措，對寶寶進行大聲呵斥，反倒會令寶寶感到更緊張更清醒，更不利於寶寶重新入睡。當然，如果寶寶有興趣了解，家長也不妨抓住性教育的契機，平淡地告訴孩子，爸爸媽媽彼此相愛，互相擁抱，僅此而已。

學前教育 家教 2005 年 5 月

3.8.28 寶寶睡眠有法

許多父母經常為寶寶的睡眠生活甚表頭痛。事實上，每位小孩都有其不同的睡眠方式，究竟怎樣為寶寶培養良好的睡眠習慣呢？

不同睡眠模式

不少父母表示，他們的小孩睡眠模式有些是早、午、晚三餐；有些是每天加起來也睡不足 8 小時且哭鬧不休；有些則會每小時醒來一次。經常聽到父母抱怨小孩討厭午睡，就算他們玩得筋疲力竭，並開始顯得暴躁不安時，也不肯乖乖地小休片刻。

了解孩子成長特性

事實上，一歲的學行小孩每天的平均睡眠時間約為 13 至 14 小時，至於每天的睡眠次數應最少為兩次。父母常會覺得哄寶寶睡覺是一場戰爭的開始，但只要你了解 1 歲小孩的成長特性，那麼你便會覺得哄寶寶睡覺是一件非常容易的優差。

有些專家指出 1 歲的學行兒童已到了啓發智能的階段，在這一階段，他們會不斷地學習及對所有的新事物感到好奇，包括走路、爬行或說話等.....，故此，當你叫他們小睡時，他們便會不願意，所以學行小孩的睡眠時間是相對地減少的。若真的遇上這種情況，你可以嘗試跳過小孩的早眠時間，讓他的午睡時間稍作延長。

拒絕午夜零食

現時許多小孩都會有屬於自己的睡房，若果可以的話將年紀較小的嬰兒放在自己的睡房中，好讓你容易照顧他而不會對其他小孩製造不必要的噪音而弄醒他們。請緊記，當你在安撫自己的嬰兒時，最好先要安撫其他的小孩子，讓他們回房間睡覺，並讓他們明白到就寢的時間已到。若他向你索取零食的話，千萬不要養成他在午夜吃零食的習慣，你可以給他一杯清水以代替零食，那麼最後他便會自動自覺地返回安樂窩了。

奶嘴牙患幫兇

奶嘴是否能幫助小孩入睡呢？事實上，奶嘴只是那些常被剝奪睡眠的父母為其分散注意力的殺手鐮而已。據某些專家指出，常吸食奶嘴有可能妨礙小孩的說話

能力或導致牙齒出現問題。再者，有些父母會將奶嘴繫在繩上並掛在小孩身上，這是非常危險的，因為會很容易對熟睡的小孩造成勒頸情況。

培養正確習慣

身為父母的你，應該要讓小孩明白到他應該有他的睡眠天地，培養他每天的例行公事，例如飯後澡、閱讀之後便回自己的房間睡覺，只要持之以恆，小孩自然能培養出良好的睡眠習慣來。

學前教育 2005年9月 第四十五期

3.8.29 循序漸進 愛水也愛菜

愛水習慣基本法：

水要乾淨清潔，因為當水不潔時，可能會有異味，令寶寶抗拒。

可以在水中加入少量葡萄糖，為清淡的水添一點味道。

不要給寶寶喝太甜的果汁，

間中可用清湯和不含高糖分的果汁代替清水。

蔬菜的營養及所含的纖維，是沒有其他食物可以代替的，即使是水果、纖維粉也不能完全替代蔬菜的好處。

嬰兒約4至6個月大，家長可以先讓他們嘗試一些蔬菜，例如在米糊中加入南瓜、甘筍；或水果如梨等，把它們磨成蓉，給孩子進食。

到嬰兒約9個月大，吞嚥能力較高，便可嘗試給他們吃葉菜了。正確方法是先把菜蒸軟，然後才切成小塊。從嬰兒6至12個月大開始，便盡量給他們嘗試不同的菜類。各種蔬菜所含的營養也一樣，只要在不同類型的蔬菜中，如莖、葉、瓜也能找到一兩種孩子所喜愛的便足夠，毋須刻意強迫他們進食所有蔬菜。

明報 副刊 2009年2月10日