

ss050185 / February 26, 2013 08:23PM

[寶寶感冒了？快樂森林托嬰中心育兒科學知識分享](#)

寶寶感冒了！身為家長的角色難免因此而顯得更緊張焦慮，尤其新手父母每到季節交替之際，總是急急忙忙地為孩子隨時增減衣物、注意飲食以及致力防止病菌入侵環境等等。快樂森林托嬰中心主任指出，孩子的身體機能尚未發育完整，比起成人更容易受到病毒及細菌的侵襲，尤其3歲以下嬰幼兒抵抗力較為不足，感冒症狀便是嬰幼兒常見發生的狀況；不過根據專業小兒科醫師表示，感冒對於孩子來說不盡然全是壞事，因為人體免疫系統是逐步建立的，身體接觸到病菌侵襲會激活身體的免疫系統，進而產生抵抗病菌的能力。

寶寶的免疫系統也是在這樣的情形下慢慢建立起來，因此，寶寶如果罹患感冒，應採取正確的態度面對並處處留意，適當的感冒對孩子來說其實可以不需要過度擔憂。快樂森林托嬰中心主任提醒，若罹患感冒家長可細心觀察孩子狀況，由於小兒用藥劑量與成分和大人相異，嬰幼兒感冒宜尋求小兒專科醫師診察及用藥。一般來說，平均0-2歲嬰幼兒一年最多感冒次數大約7次，兩次感冒相隔一週算兩次感冒，孩子適當的感冒雖屬正常現象，但是若反覆感冒則家長須重視，是否為抵抗力或免疫系統方面先天較脆弱等因素，應尋求小兒專科醫師協助。

寶寶感冒除了應諮詢小兒專科醫師並適當用藥之外，也可從飲食、衛生等方面多留心。快樂森林托嬰中心主任表示，罹患感冒的嬰幼兒飲食應清淡、多飲用開水以及補充維生素；照顧寶寶時更要注意衛生，避免及預防交叉感染的情形發生，家長也應避免帶寶寶前往人群眾多的公共場所。快樂森林托嬰中心與小兒科醫師合作，定期為托嬰中心的孩子們檢查，四面採光優良與著重通風設計，新鮮空氣的流動，有效降低病菌影響力。每一日，快樂森林托嬰中心皆會進行全面性消毒，確保環境的衛生潔淨。

快樂森林托嬰中心主任說明，適當的感冒讓孩子免疫力系統逐漸發展完整，如何預防再度感染也是很重要的一部分，寶寶需要均衡且足夠的營養以及適當的穿著，尤其室內外溫差較大，適時增減寶寶身上的衣物是必須的步驟；出汗時應立刻擦乾避免吹風著涼，更應該避免與生病中的親友接觸。感冒雖是寶寶常見的病症，但可以藉由減少病毒接觸減少罹患感冒機會，養成洗手後再抱孩子的習慣是一個簡單而有效的方法；環境以及講求衛生也是必要條件，因此快樂森林也著重環境方面，提供孩子一個健康成長的園所。

更多快樂森林托嬰中心資訊

<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

快樂森林托嬰中心 快樂森林 托嬰中心 托嬰 寶寶
