



3 歲幼兒外出用餐全攻略

專家教父母這樣防意外

天氣變冷很多人愛吃火鍋，父母帶幼兒在餐廳用餐卻一個不注意發生燙傷意外時有所聞。帶著 3 歲幼兒外出用餐有什麼注意事項呢？

根據衛福部國健署「孕產兒關懷網站」指出，最好注意安全、飲食衛生，以及寬敞明亮的用餐環境，由於這個階段的孩子非常活潑、好動，要小心別讓幼兒在餐廳奔跑、玩耍，以避免潛在的危險。

國健署「孕產兒關懷網站」表示，小孩在 3 歲後，爸爸媽媽就可以開始訂立簡單的餐桌禮儀，當孩子確實遵循的時候，可以誇獎他，帶小孩出門用餐，如果要選擇餐廳，建議考量以下幾點：

1. 安全性：有些餐廳販售的是火鍋，或較為滾燙的菜餚，小孩不可在餐廳奔跑、玩耍，或者有些餐廳設有高價位裝飾品，也要提醒小孩不可隨意觸碰，避免引起毀損糾紛。
2. 衛生：小孩的腸胃道比較敏感、脆弱，所以環境是否衛生，是重要的考量點，點菜時，也要避免選擇生食類菜餚。另外，小孩的手若摸過雞蛋或生肉、生海鮮，一定要馬上洗手。
3. 餐廳環境：餐廳環境太暗或者太羅曼蒂克的氣氛，並不適合小孩，因為小孩可能會不小心撞到物品，所以建議選擇寬敞、明亮的餐廳，會比較適合。

另外，幼兒過了 3 歲半，在「身邊處理與社會性」的發展上，已經可以自己穿衣服，也會和同伴一起玩遊戲。縱然這個階段的孩子非常活潑、好動，但有些孩子比較內向、害羞，很少和同伴一起玩遊戲，父母可以如何引導呢？

一般來說，內向、害羞的小孩如果想交朋友，需要一點暖身的時間，爸爸媽媽不要太過心急，可以安排一些活動，讓孩子有接觸同儕的機會，以尊重孩子的意願為前提，增加頻率，這樣自己的寶貝才能與較熟悉的小孩交朋友、建立友誼。

(摘自:自由健康網)

秋冬病毒來襲！ 嬰幼兒呼吸道融合病毒預防全攻略

入秋後呼吸道融合病毒 (RSV) 正在蠢動。RSV 對大人像感冒，但對免疫力尚未成熟的嬰幼兒卻可能引發重症，因此 RSV 如同「嬰幼兒呼吸道大魔王」。根據衛福部國健署「孕產兒關懷網站」指出，目前 RSV 尚無特效藥，因此，「預防勝於治療」，平時應做好個人防護，減少感染 RSV 的機會，最好的預防方式還是減少出沒人多的公共場所、勤洗手、戴口罩、保持社交距離。

國健署「孕產兒關懷網站」表示，RSV 是秋冬常見病毒，臺灣地處亞熱帶，RSV 流行的季節傾向並不明顯，全年均有病例發生，且病程往往快速又猛烈，嚴重時需住院，甚至康復後仍可能留下氣喘或肺功能變差等後遺症。

◇ RSV 傳染途徑

RSV 主要是透過飛沫或接觸傳染，且傳染力極強，「只要 1 人感染，最多可傳染 5 位嬰幼兒」。更棘手的是，RSV 無法終身免疫，即使曾經感染過，新生兒體內的免疫力也不足以防止再次感染。

寶寶氣管狹小，感染 RSV 後容易因為發炎腫脹導致呼吸道堵塞，且伴隨喘鳴與多痰的現象。典型症狀包括：嚴重咳嗽、痰多；呼吸時有咻咻（喘鳴）聲；發燒；鼻涕黏稠；嚴重時會呼吸困難、發紺。

同時，RSV 感染也可能引起併發症，包括細支氣管炎、支氣管痙攣、肺炎，甚至急性呼吸衰竭、重度呼吸暫停與嬰兒猝死。

◇ RSV 無特效藥 預防勝於治療

目前 RSV 尚無特效藥，治療主要以緩解症狀為主，如化痰藥、鼻涕藥、使用氧氣帳等。但支持性療法無法縮短病程，病毒最終仍須靠寶寶自身免疫力來清除。因此，平時應做好個人防護，減少 RSV 感染的機會，最好的預防方式還是減少出沒人多的公共場所、勤洗手、戴口罩、保持社交距離，尤其像托嬰中心、月子中心、幼兒園這些小朋友常會聚集的地方，還是最危險需要多注意的。

另外，家裡有兄弟姊妹、長期暴露在二手菸環境，或有家族過敏史，也都是相對高感染風險的族群。

面對 RSV 絕對是預防勝於治療，目前新生兒有 RSV 單株抗體可選擇接種。健保針對 3 類高風險族群幼兒（出生週數小於 33 週早產兒、出生週數 35 週以下早產兒合併慢性肺病、具有重大血流動力異常的先天性心臟病童），提供短效型 RSV 單株抗體給付，每月施打一劑、可連續施打 6 劑。

另外，亦推出長效型 RSV 單株抗體，能為新生兒及嬰幼兒提供約 5 個月的防護力，足以撐過 RSV 的流行季。

除此之外，孕婦也可接種 RSV 疫苗。媽咪在孕期施打疫苗，不僅保護自己，抗體還能透過胎盤傳給寶寶，提供出生後 3 至 6 個月的保護，順利度過免疫力最脆弱的階段。

(摘自:自由健康網)

氣溫驟降！溫差大易誘發幼兒氣喘

3 症狀超過 2 週是警訊

今年入秋以來最強的一波東北季風報到，每年 11 月下旬至隔年 4 月，氣溫驟降以及溫差超過 10 度的日數增多，就進入幼兒型氣喘的高發期，兒科醫師提醒，幼兒久咳不癒、食量、活動力差超過 2 週是警訊。

高雄阮綜合醫院兒科醫師于靜雯指出，氣候溫度轉換是幼兒型氣喘的隱形威脅，近年來發病年齡層不斷下降，過去常見於 3、4 歲以後，近年從小於 2 歲到現在甚至不到 1 歲就開始發作，新手爸媽們尤其需要正視。

于靜雯表示，氣喘不是單純的呼吸道感染，而是一種慢性發炎疾病，並與遺傳、環境、生活習慣等因素相關。1 歲以下幼兒氣喘的症狀與學齡孩童或成人有明顯差別，但因為無法清楚表達不舒服，所以判斷幼兒型氣喘不易，家長若觀察孩子久咳不癒，呼吸發出喘鳴聲或吵雜聲，常在夜間或是清晨咳嗽，活動力下降或精神差，餵食困難或容易咳嗽至嘔吐，看似好轉卻反復發作，症狀持續時間超過 2 週，再加上家族氣喘病史，抽血檢測有過敏體質，基本上就確診是氣喘了。

于靜雯說明，幼兒型氣喘是多種因素疊加的結果，「提早感染」與「環境污染」是造成幼兒氣喘發作年齡逐年下降的原因之一。寶寶在出生後至 9 個月內有自身抗體的保護，通常不易遭受嚴重感染。但提早將周歲前後幼兒送去公共托嬰照顧，或家裡有其他上幼稚園的手足，都容易將各種細菌、病毒帶回來互相感染，一旦反覆感染就容易誘發氣喘發作。

此外，長期暴露在空污環境中，例如霧霾、工廠廢氣、二手菸等會刺激呼吸道，進而誘發氣喘，飲食中過多如炸薯條炸雞塊等「發炎性食物」，也可能間接造成幼兒身體發炎反應。

于靜雯提醒，幼兒氣喘並非終生疾患，症狀會隨年齡遞減，3 分之 1 患者會完全痊癒，3 分之 1 的症狀會大幅改善，急性發作次數也會減少。預防幼兒型氣喘最好自媽媽懷孕時期開始，除了孕期宜多攝取天然、抗發炎食物，平日要保持居家環境的空氣清潔，並避免在有空氣汙染、二手菸或二手菸殘留的場所久留，以預防胎兒過敏體質過早被誘發。

此外，新生兒尤其應該避開人多的場所，家人回到家後都要先洗手消毒並換下外出衣物，減少將病毒傳染給年幼寶寶，家中保持室內的整潔與乾燥，以控制塵蟎、黴菌等過敏原的滋生，降低呼吸道敏感性。

(摘自:健康自由網)

孩子吃不下早餐？營養師建議喝牛奶

孩子總會有不想吃正餐的時候，特別是早上趕著上學，你希望他把早餐吃完，孩子卻頻說不想吃、不餓、吃不下；若當天有體育課，更憂心孩子因此沒力氣上課。營養師蘇妍臣建議，只要給孩子喝一杯脫脂或低脂牛奶，即可幫助孩子維持能量，運動後也能幫助水分保留與恢復。

營養師蘇妍臣在臉書粉專「蘇妍臣-婦孕幼童營養師」談到，孩子早上沒胃口，要一定逼著他大吃大喝嗎？補一杯這個，就算遇到運動課也不怕！每天早上，爸媽在餐桌前開罵：「快吃，不吃等下沒力氣！」孩子不服氣的回答：「我真的不餓啦。」結果早餐還是沒吃完，爸媽飆血壓，孩子翻白眼，就像演災難片。其實，不一定要硬塞。

蘇妍臣表示，根據 Journal of Athletic Training (2023, Vol. 60 Issue 1) 系統性回顧指出：在沒有進食的情況下，喝一杯脫脂或低脂牛奶，比只喝水更能維持體液平衡與能量，對早晨還沒開機的孩子，是一個聰明又實際的選擇。

為什麼「這一杯」這麼剛好？蘇妍臣說明，牛奶本身就像「迷你能量包」：含有乳糖（天然碳水）、蛋白質、水分與電解質（鉀、鈉、鎂）。液體型補給比固體早餐更好吸收，不容易撐到不舒服。研究指出，即使沒有額外進食，只喝脫脂／低脂牛奶，在運動後也能幫助水分保留與恢復。

蘇妍臣補充：「液體保留率」(fluid retention) 是指身體在喝下液體後，有多少水分能「留下來」、進入細胞或血液中，而不是被身體快速排掉。液體保留率越高，代表水分補得更有效。對孩子來說，這能避免運動後口乾、疲倦、頭暈，也能維持血液循環與肌肉反應。在 JAT 2023 的綜述中，脫脂或低脂牛奶的液體保留率。顯著高於純水，顯示牛奶能幫助孩子更好「鎖水」。

什麼時候喝最剛好？蘇妍臣說明，若孩子真的吃不下，可在體育課前 30 到 60 分鐘喝一杯低脂或脫脂牛奶；依台灣建議量為一份為 250mL。根據 Nasr L 等人 2023 年研究 (IJERPH) 指出：「運動前 30 ~ 60 分鐘攝取含碳水+蛋白的小份餐或飲品，能穩定血糖、減少飢餓感、預防運動中頭暈或情緒不穩。」雖然這研究對象是成年人，但原理同樣適用於早晨上體育課的孩子。畢竟血糖不夠量的孩子，很難有好脾氣也跑不快。

最後蘇妍臣提醒，若孩子乳糖不耐，可選無乳糖牛奶或微糖豆漿。避免高糖調味奶，像「早餐喝巧克力奶」這種事，血糖衝太快，等一下就「電量閃紅燈」。若運動量大、流汗多、天氣熱，牛奶雖能補水，但鈉含量仍低於運動飲料，若是需激烈運動一小時以上（如球類、高強度田徑集訓），可再搭配含電解質飲品。

蘇妍臣提醒，孩子早上沒胃口，不用硬逼他吃滿漢全席。只要一杯低脂牛奶（250 mL 以上），有水分、有碳水、有蛋白，體育課不軟腳，也不會爆脾氣。

(摘自:藥物食品安全週報)