

夏天再熱也不能對寶寶做的6件事

1. 夏天盡量別剃光頭

夏天到了，天氣一天比一天熱，有的家長會給寶寶理發。有的媽媽說乾脆給寶寶剃個光頭，清爽、涼快，不容易長痱子。專家指出：夏天，寶寶的頭髮不宜留得過長，因為除了通過呼吸排出人體部分熱量外；皮膚排汗是排出熱量的主要途徑，但給寶寶剃太短的頭髮或剃光頭並不可取。

寶寶一旦剃成光頭，就等於失去了遮陽擋物的天然安全屏障，意外傷害、蚊蟲叮咬，各種細菌在頭皮上的感染機會大大增加。如果細菌侵入孩子頭髮根部，還會破壞頭髮毛囊，嚴重時會影響頭髮的正常生長。

如果寶寶是光頭，則皮膚吸收的熱量反而會增加，皮膚排出的汗水也會迅速流失掉，因而起不到通過汗液蒸發散熱的作用，而且光頭的寶寶頭部很容易被強光曬成日光性皮炎。

頭髮可以保護寶寶的頭部，當頭部受到外界物件的傷害時，頭髮首當其衝，可以防止和減輕頭部的損傷；其次頭髮就像天然遮陽傘，可以阻擋夏天強烈的陽光，使皮膚免受刺激，保護著寶寶的頭部健康。再有頭髮能幫助人體散熱，調節溫度的功能。

2. 夏季不宜給寶寶斷奶

夏季，特別是7、8月份，天氣炎熱，導致嬰兒食欲減退，而且會使食物中的細菌相應增多，出現消化道感染。另外，高溫有利於蒼蠅的繁衍，這增加了腸胃道傳染病的發生機會，容易出現腹瀉，因而影響嬰兒健康，所以夏季不宜斷奶。

3. 夏季寶寶耳朵不能經常掏

現在天氣炎熱，寶寶出汗較多，真菌容易在潮濕的環境中生存，如果家長三天兩頭給孩子掏耳朵，容易造成細菌侵入，感染外耳道炎。建議每半年給孩子耳朵清潔一次。

另外，夏季許多小蟲尤其是小飛蛾、蚊子經常在天空飛舞，很容易飛進寶寶耳朵裡，這些蟲子在耳道內爬行或飛動搗亂時，往往會給孩子帶來難以忍受的耳鳴聲和疼痛。這種情況下也不建議家長給寶寶掏耳朵，可以去醫院讓醫生取出。

也可以嘗試兩種方法：

(1)用酒精往寶寶耳朵裡滴幾滴，讓小蟲自己流出來，而且酒精還具有殺菌作用，不會感染病菌；

(2)可以用麻醉藥，讓蟲子麻醉，寶寶就不會感覺到疼痛。

4. 別把防曬霜往孩子臉上抹

夏季帶寶寶在戶外運動時，一定要留意千萬別讓陽光直射寶寶的皮膚。一般情形下，可給寶寶戴上太陽帽或打太陽傘即可，也可以選擇一些兒童專用的防曬霜，但千萬別給寶寶用成人防曬霜，以免給孩子肌膚造成累贅。

此外，如果要給孩子塗抹防曬霜，以提前半小時塗抹較好。而且在給寶貝使用防曬品時，要在乾爽的皮肤上使用，以免防曬品隨水、汗脫落或失效。

5. 夏天寶寶的襪子不能脫

對於不會走路的嬰兒來說，體溫調節功能尚未發育成熟，產生熱量的能力較小，而散熱能力較大，加上體表面積相對較大，更容易散熱。當環境溫度略低時，小嬰兒的末梢循環就不好，摸摸小腳涼涼的，如果給嬰兒穿上襪子，可以起一定的保暖作用，避免著涼，孩子也覺得舒服。

因此，家裡的空調最好保持在26℃~28℃。如果溫度太低，寶寶又光著腳的話，很可能會導致寶寶著涼、拉肚子。而帶寶寶出門散步時，也應給他穿上襪子，因為當起風或陰天時，寶寶不穿襪子也容易著涼。

另外，常看見媽媽們給寶寶光腳丫穿上皮涼鞋或人造革涼鞋，這是非常錯誤的。因為襪子比鞋子更重要，寶寶可以只穿襪子不穿鞋，卻萬萬不可反過來。

除了小腳丫要保暖外，有些童鞋因材質和工藝會受有害化學物質污染，直接接觸寶寶幼嫩的皮膚和排毒功能尚不完善的機體，不穿襪子使寶寶的腳失去了一層有效保護，尤其是穿露趾涼鞋時很容易造成



腳傷。同時，不穿襪子也會使寶寶柔嫩的腳部肌膚變得乾燥粗糙，甚至形成腳墊。

隨著小嬰兒月齡的增長，他的能力也長了不少，特別是下肢活動增加很多。當他高興的時候，會手舞足蹈，不高興哭鬧的時候，也常是亂蹬，除了睡覺時間，他總是不停地活動，這樣損傷皮膚、腳趾的機會也就增多了，有的小嬰兒甚至磨破了足跟部位的皮膚，穿上襪子則可以減少這些損傷的發生。

隨著小嬰兒皮膚接觸外界環境的機會日益增多，一些髒東西如塵土等有害物質，就可通過小孩子嬌嫩的皮膚侵襲身體，增加感染的機會。有的家庭地上鋪的是塑料拼板，如果寶寶光著小腳，拼板上的甲醛及鉛等有害物質會沾在寶寶的腳上，隨之附著在小手上再進入寶寶的嘴裡。

6. 寶寶夏季不適宜穿開襠褲

小寶寶穿開襠褲既不衛生也不安全。嬰幼兒探索周圍的世界，大部分是通過自己的小手。小手在對外界探索的過程，也包括對自己身體的了解。在這個過程中，穿開襠褲的寶寶小手會不可避免地觸摸到自己的外陰。

如果寶寶大小便後沒有及時清潔乾

淨，殘留在尿道口的尿液和肛門的糞便汗物會弄髒小手，而寶寶在嬰幼兒期，大部分都會出現吸吮手指(或咬手指)的行為，這個行為也會很容易把小手上的尿液、糞便汗物帶入消化道，造成寶寶消化道和呼吸道的疾病。像手足口病、秋季腹瀉等都有可能發生。

寶寶日常活動中穿開襠褲，陰部與外界物體直接接觸，如桌椅、牆壁、玩具、地板、家人的衣服表面，這些地方其實也是病原體大量聚集的地方。相互接觸過程就是一個相互污染的過程。

尿道口和肛門有分泌物的濕潤，在局部形成了一個有利於細菌、病毒生長的環境，成為病原體的溫床和培養地。病原體能病原體能通過陰部嬌嫩的粘膜、皮膚入侵到體內，使寶寶生病。

除了不衛生，開襠褲還不安全。嬰幼兒的活動量大，但開襠褲對寶寶的陰部卻起不到任何的保護作用。寶寶陰部是身體中最柔弱的部位之一，也是最容易受到傷害的部位。沒有了衣服或尿布的保護，外界物體的碰、撞、刺、夾、燙、擦等都會傷害到寶寶的陰部、陰莖。

因此，專家認為開襠褲雖然方便，但為了寶寶的衛生和安全，家長還是不能讓小孩子光著屁股。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師



2025年慈濟聖路易兒童夏令營

主題：行善孝親 大地環保

時間：7月27日 8:45-16:00

地點：慈濟聖路易會所

地址：8515 Olive Blvd, Saint Louis, MO 63132

報名費：30元（請及早報名，額滿截止）

歡迎5歲~13歲小朋友相邀報名參加營隊

本夏令營，以推廣環保、行善、行孝觀念為目標。現今地球發燒，全球環保意識逐漸抬頭，「永續生活」、「保護地球生態」成為全人類共同的議題，環保是身為地球公民，人人應有的素養。用愛淨化大地及孝順父母親長是「行善行孝」的表現。營隊以多方位觀念帶入，以創新、簡單、趣味為學習的方針，期待小朋友在營隊快樂學習，獲得最有質量的環保知識、敬愛親長的觀念，將感恩、尊重、愛，深植在心中，也讓良好的生活習慣從小養成。

請掃描QR碼並填寫表單完成註冊。

如果您有任何問題，
請致電並留言至
314-994-1999

