

年節探親・家有嬰幼兒注意事項

隨著農曆年的腳步接近，許多家長想帶著新成員龍寶寶回鄉探親，又擔心孩子無法忍受舟車勞頓之苦，或是到了親戚家卻無法適應，若要帶孩子回鄉過個好年，應該先做哪些準備？又該注意什麼呢？

文／李佩璇 採訪諮詢／汐止國泰綜合醫院產房嬰兒室吳秀美護理長 攝影／班尼頓廣告風格寫真

Part1 行・注意安全與舒適

返鄉探親時，第一關就是旅途的長距離移動，像是高雄到台北、台中到屏東等，動輒三、四個小時的通車時間，有時初二回娘家又要趕往另一個地點，對大人的體力都是負擔，更何況不滿一歲的小嬰兒。

建議要帶寶寶返鄉的家長，必須做好詳細的規劃：選擇開車要確定有人力幫忙照顧寶寶，搭乘大眾運輸工具則要訂到足夠的連位車票，這些準備是帶寶寶返鄉的第一步。

自行開車・機動性高

帶嬰幼兒出遠門，要準備的東西可不少，尿布、濕紙巾、衣物、玩具和推車，林林總總就放滿行李箱，所以許多家長會選擇開車返鄉。汐止國泰綜合醫院產房嬰兒室吳秀美護理長表示，開車的優點是機動性高，大人要到親戚家串門子很方便，隨時想停也很容易，但塞車和體力的耗損則是其缺點。

媽咪應在後座陪伴寶寶

爲了安全起見，嬰幼兒搭乘汽車，一定要使用汽車安全座椅。吳秀美護理長認爲，6個月以內的寶寶比較喜歡坐車子，窗外變動的景色能引起寶寶的好奇心，而輕微的晃動讓寶寶感覺像在媽咪肚子裡，加上月齡小的孩子所需睡眠時間長，通常上車不久便會睡著。

比較需要家長費心的是7至12個月的寶寶，他們的身體發展已經能爬，有些快滿一歲的寶寶也能走，行動力非常旺盛，但是又無法專注同一個物品太久，因此在汽座待上一段時間就會開始躁動。吳秀美護理長建議，媽咪可以帶一些輕巧、顏色鮮豔的玩具，或是米果、米餅等乾的副食品，隨時安撫寶寶，另外，如果需要長時間搭乘汽車，媽咪一定要坐在後座陪伴寶寶，孩子會比較有安全感，躁動的情況也會較少。

1至1.5小時停車透透氣

車子爲密閉空間，就算有開空調，對嬰幼兒而言還是相對悶熱，且在同一個環境待太久，孩子容易不耐煩，因此，吳秀美護理長提醒家長，如果返鄉的路程會超過1.5小時，或者途中遇到塞車的情形，只要車上載著嬰幼兒，就應該間隔1至1.5小時停車休息，讓孩子離開汽座和車子內部，出來散散步、透透氣，才不會把寶寶悶壞了，而家長也可以趁機休息。

搭乘大眾運輸工具・寶寶活動空間大

如果返鄉的路程非常遙遠，加上目的地爲大眾運輸工具便利可達處，可以考慮搭乘高鐵。優點是運行平穩、空間較大，而且移動的時間固定，免去塞車之苦；但對於要帶大件行李，或是年假期間要拜訪各地不同親戚的家庭來說，就不是那麼方便。

6個月以上・建議多買孩子的車票

高鐵和台鐵規定未滿115公分的孩子可以免票搭乘，但不可佔位，因此家長搭車時必須把孩子抱在腿上。未滿6個月的寶寶體重尚輕，但6個月以上的寶寶體重已經「有分量」，這個年紀的孩子也比較好動，可能會想要爬上爬下、探索新環境。

因此，在能力許可的範圍下，建議家長可以替6個月以上的寶寶多買一張兒童票，不但可以讓孩子舒服地坐著，也有空間可以放推車，減輕在車上擺放大件行李的負擔。

搭乘高鐵優於台鐵

吳秀美護理長認爲：「只要是帶一歲以下的孩子返鄉，都建議搭乘高鐵對號座。」除了乘坐時間較短之外，和台



鐵相比，對號座的走道上不會站滿了返鄉人潮。

由於一歲前的孩子抵抗力較弱，又不像年紀較大的學齡前兒童，能夠講道理而願意戴口罩，這麼小的嬰幼兒戴不住口罩，就無法防護飛沫傳染。在過年期間，台鐵通常是爆滿的狀態，在感染控制方面很難確實把關，相對高鐵對號座能控制同一車廂的人數，也不會有人站著由上往下散佈飛沫，嬰幼兒較不容易被傳染疾病。

適應力和年紀不成正比

很多媽咪會有疑慮，多大的孩子能帶出門呢？吳秀美護理長認為，其實沒有一個肯定的答案，但建議媽咪可以早點讓孩子出門透透氣、曬曬太陽，認識外面的環境，適度的陽光能讓孩子增加鈣質的吸收，對寶寶也有幫助。

家長可以多做一些短距離、不同交通工具的嘗試，有些寶寶很能坐得住，對陌生環境的適應力也好，1歲以前就能搭飛機到國外探親者，也大有人在，重點是依照孩子的個性和適應能力決定，才知道什麼時機可以開始帶著孩子出遠門。

Part2 住・幫助寶寶適應環境

即使是在家裡，7個月以前的寶寶，活動範圍大多在房間內，不管是住親戚家或旅館，都需要收拾一個空間讓寶寶能自由跑跳玩耍。至於將近一歲的嬰幼兒，可能就會想要往外跑，這時媽咪要特別注意門戶安全，別讓孩子離開自己的視線，就算人離開也要請親戚幫忙照顧，當然，也可以多帶寶寶出去觀察不同的環境。

喝奶和副食品・注意食品衛生

嬰幼兒的飲食以奶水和副食品為主，9個月以上的嬰幼兒，能吃的食物比較多，1歲以上就能和大人吃一樣的食物。過年的飲食口味較重、調味多，並不適合嬰幼兒吃，因此家長要多加注意，別讓嬰幼兒吃下太多重油、重鹹的食物，建議寶寶的副食品還是另外調理，以新鮮食材為佳。

母乳寶最輕便

如果是親餵母乳的寶寶，家長攜帶的物品會減少許多，吳秀美護理長表示，媽咪必須在不同的場所頻繁哺餵母乳，因此要注意自己衣物的添加，在這種時刻，反而是媽咪留意自己不要著涼感冒。

如果是採取母乳瓶餵的媽咪，則要注意母乳保存的時間限制，要記得帶保溫袋和保冷劑，到一個定點就儘速拿去冰箱冷藏或冷凍，如果擔心沒有冰箱或冰箱不乾淨，則建議家長自己帶小冰箱，以免擠出來的母乳受到其他食物污染。

奶瓶消毒別忽略

母乳瓶餵和喝配方乳的嬰幼兒，每餐都會用到奶瓶，而出門在外，吳秀美護理長表示，有很多媽咪常會忽略需徹底消毒奶瓶及擠乳器具的重要性，使得過年期間許多寶寶出現腸胃方面的問題。奶瓶消毒的步驟和在家裡一樣，不能只用熱水沖一沖就算消毒，家長千萬要注意！



副食品・現做現吃最新鮮

年節期間這麼多美食，相信孩子也嘴饞的緊，建議媽咪可以給寶寶嚐一點肉汁、菜汁，但不要一次給太多以前沒吃過的食物，孩子可能會有腹瀉、脹氣或者便秘等腸胃道問題。

副食品方面，媽咪不需要做太多帶在路上吃，因為新鮮度會下降、保存也不方便，可以到親友家再做即可。在家製作副食品時，會將孩子的調理工具和大人分開，因此在外煮副食品時，可以自己帶輕便的砧板，使用親友的菜刀和鍋子前要先消毒，避免細菌交互感染。寶寶吃飯應該要有自己的餐具，出遠門時別忘了帶孩子專屬的餐具，除了能增加寶寶用餐的熟悉感，也能避免病從口入。

勤洗手・當寶寶的感染防火牆

在旅途中，寶寶會需要換尿布、喝奶或吃副食品，可能在轎車或大眾運輸工具上，媽咪就容易忽略先洗手再餵奶，孩子很容易感染排泄物中的細菌。如果媽咪換完尿布忘了洗手就直接擠奶，也可能被細菌感染成爲乳腺炎。吳秀美護理長提醒，不管在哪裡，都要記得先洗手再處理寶寶的需求。

年前寶寶發燒・不建議帶孩子返鄉

吳秀美護理長表示，如果要帶孩子返鄉探親，月齡大小並非重點，而是孩子若在出發前有發燒、活動力下降情

形，強烈建議不要帶著孩子返鄉，今年就先在家裡過年！否則到了一個新環境，病情可能會加重，對家長體力和心理的負擔也很大。

冬天以薄長袖為宜

南部的天氣比北部溫暖，但年節期間仍屬冬天，即使氣溫較高，建議家長準備衣物時，仍然以薄長袖為主。如果是從南部北上的家長，則要注意寒流和下雨的問題，記得攜帶雨具和防寒衣物，像是寶寶的帽子、手套等。

Part3 睡・作息正常最要緊

年節返鄉需要在外（親戚家、旅館等）過夜，有些較敏感的寶寶，可能因此而睡不好，甚至打亂了平常的作息。吳秀美護理長表示：「帶著嬰幼兒返鄉探親，最重要的，就是家長必須謹守讓孩子作息正常，根據孩子需要而調整的原則。」

6個月以上・在家培養睡前儀式

吃和睡，是嬰幼兒最重要的兩件事，在返鄉期間，家長容易忽略孩子該有的規律作息。吳秀美護理長認為：「家人應該互相幫忙，在寶寶該睡時，調暗燈光、音量降低，若孩子睡不好，第二天精神差，反而更容易鬧情緒。在嬰幼兒睡眠期間，身體會分泌生長激素及免疫激素，這些都是嬰幼兒成長的關鍵，因此讓寶寶有好的睡眠，是孩子們的基本權利。」



如果孩子的個性敏感，媽咪在家裡時，就可嘗試建立睡眠儀式，像是在睡前聽固定的音樂、或是講特定的故事等，當媽咪做這些事情，寶寶就知道該睡覺了，有助於嬰幼兒在陌生環境入睡。

吳秀美護理長提供一些小撇步，在寶寶睡覺前，先洗個熱水澡，再將嬰幼兒要睡的被子烘暖，加上大人的陪伴，孩子一躺進暖呼呼的床鋪裡，覺得舒服又有安全感，很快就會睡著。在睡前餵一次母乳或配方奶，也是不錯的方式，喝飽之後再睡，寶寶也較不容易餓醒。

3個月以內・跟著孩子的作息走

對於有固定作息的嬰幼兒來說，家長在返鄉期間要儘量維持孩子在家既有的習慣，但是對於3個月內、作息尚未固定的寶寶來說，大多還有夜奶的情形，每次睡或醒的時間也不太一定，這時候家長就要辛苦一點，儘量配合孩子的作息，讓寶寶的需求可以得到滿足，對孩子來說，是較理想且不容易鬧情緒的方式。

簡歷

吳秀美護理長

現任／汐止國泰綜合醫院產房嬰兒室護理長

經歷／國泰綜合醫院小兒加護病房護理長

學歷／台北醫學大學公共衛生學系碩士

原文刊載於2013年1月號《媽媽寶寶雜誌》

列印本頁