

讓嬰兒享受日光浴！

王碧霞

讓嬰兒到戶外去，享受日光與空氣，很多醫生都給媽媽們這樣的建議。給嬰兒享受日光，要怎麼做才不會有過與不及的現象呢？

直接照射的日光，可在皮膚下產生維他命D，此外尚能殺滅細菌及其他許多好處，但是要小心。

(一)在日光下曝曬，爲了避免灼傷，曝曬時間應逐漸增加，不可一次曬太久，特別是在天氣晴朗，日光太強的時間。

(二)曝曬日光過多也不好，皮膚漸晒黑，是皮膚產生抵抗的作用，來保護皮膚以減少日光對皮膚的影響。換句話說：身體接受曝曬不能超過某種限度，逾量逾時都有害。

(三)日灼的危險相當於火灼，如果把嬰兒放在嬰兒車上睡覺，應當留意日光晒到嬰兒身上的皮膚多少多久？尤其是日光強烈的季節，隨時要注意放置嬰兒車的地點。

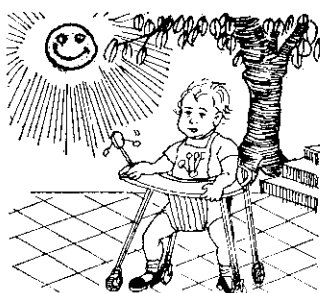
在炎熱的夏天，如果嬰兒體重已達六公斤，氣候炎熱時，就可以開始讓他晒晒太陽，享受日光。讓嬰兒晒日光，應採取漸加時間的方式，最先把他的腿晒一下，手臂晒一下，最長不超過三分鐘。

要晒嬰兒的臉部，需等到嬰兒對日光不討厭時才開始。到底要等多久時間呢？每一個嬰兒不同，你可以觀察，當晒他的臉部時，讓他的頭頂對着太陽，他會用眼毛來保護眼睛時，即可開始晒眼部。

在冬天，室內溫暖，風不對着嬰兒吹，可以讓他到窗口去享受日光浴，既使不開窗，嬰兒也會從窗戶玻璃射進來的日光中獲得一些好處。

給嬰兒享受日光浴開始時，先曝曬三分鐘（避免烈日下，然後遞增），如第一、二日晒嬰兒的手腕、腳腕三分鐘。

第三、六日曝晒嬰兒肘膝兩分鐘及手腕、腳腕五分鐘。第七、十日曝晒嬰兒肢、腰三分鐘，肘、膝五分鐘，手腕、



腳腕八分鐘。
第十一、十三日曝晒嬰兒腹部兩分鐘，肢、腰五分鐘，肘、膝八分鐘，手腕、腳腕十分鐘。

第十四、十六日曝晒嬰兒脖子以下三分鐘，腹部五分鐘，肢、腰八分鐘，肘、膝十分鐘，手腕、腳腕十五分鐘。第十七、十八日曝晒嬰兒背部三分鐘，脖子以下五分鐘，腹部、肢、腰十分鐘，肘、膝十五分鐘，手腕、腳腕二十分鐘。

第十九至二十日曝晒背部八分鐘，脖子以下十分鐘，腹部、肢、腰十五分鐘，肘、膝二十分鐘，手腕、腳腕二十五分鐘。第二十一、二十三日晒背部十五分鐘，脖子以下十五分鐘，腹部、肢、腰二十分鐘，肘、膝、手腕、腳腕三十分鐘。

第二十四、二十五日晒嬰兒背部二十分鐘，脖子以下，腹、腰、肢二十五分鐘，肘、膝、手腕、腳腕三十分鐘，第二十六日以後全身曝晒三十分鐘，即腹、背各二十五分鐘即可。

夏天應將時間縮減，並且曝晒陽光時，要讓他在通風的地方。

在沙灘上，日光過分強烈，嬰兒完全在陰影下，間接取得的日光，都可能造成灼傷，應戴上帽子或特加留意。