

A30



QQ2群:81644914
微博互动:<http://t.sina.com.cn/kbddzk>
邮箱:kbddzk@163.com



请登录现代快报记者点点周刊官网
<http://www.xici.net/main.asp?url=/b1207585/>,韶韶你的养娃烦恼,传授你的育儿经验。新手爸妈,伴随宝贝共同成长。

请加入点点周刊母婴交流群
1群(1-3岁):83574874
2群(1-3岁):81644914
3群新手爸妈:100029141

育儿宝典

宝宝口吃怎么纠正?

□亦心晓妍

口吃是一种语言障碍,多见于2~5岁的宝宝。面对已经患上了口吃的宝宝,爸爸妈妈要仔细分析,了解宝宝口吃的成因,才能对症下药。

成因一:模仿

语言学习阶段,是宝宝模仿能力最强的时期。强烈的好奇心导致宝宝经常模仿别人的行为,在语言方面也是这样。

●护理关键:爸爸妈妈应尽量避免宝宝与口吃患者接触,看电影电视时有口吃情节应尽量跳过。对于宝宝已经习惯性地模仿口吃,切勿急躁,更不应该责骂,而是要耐心地疏导。

成因二:紧张

有些宝宝天生性格内向、害羞,不愿与人交往,与人交流时会手足无措,紧张导致语无伦次,便会出现口吃。

●护理关键:这种原因导致的口吃比较容易矫正。只要平时尽量带宝宝出去见见大场面,多给予宝宝适当的表扬和赞美,帮助他建立自信心,使宝宝很快治愈。

成因三:压力

现在的宝宝从幼儿园就要开始学外语、学音乐,如果宝宝在这些方面表现得不尽如人意的话,有的家长或老师就会采用惩罚、打骂等手段,这些都会增加宝宝的心理压力,从而导致口吃。

●护理关键:尽量避免给宝宝太大的压力,让宝宝做他力所能及的事情。在宝宝说话、做事时不要大声催促、呵斥,不要和别人家的宝宝攀比,要时常鼓励宝宝。

成因四:生理原因

幼儿时期的宝宝,在语言表达时口腔肌肉运动的能力还未达到随心所欲、应用自如的程度,心里想说的话和实际语言所能表达的东西往往不能同步,故容易出现口吃。

●护理关键:宝宝说话时,尽量不要催促他:“快点说”“再重新说一次”;而应耐心地引导他:“别着急,想好了再说”,千万不要表现出不耐烦的样子,更不要突然打断宝宝的话。

矫正宝宝口吃的方法

●唱歌朗读法。口吃的孩子唱歌或朗读课文时并不口吃。可以有意识地和孩子一同唱歌、背课文、说儿歌,使其掌握语言的节奏,再进一步引导他以读课文的节奏来说话,一点点地过渡。

●节拍训练法。孩子说容易结巴的语句时,您可以打拍子,打一拍说一个字,一字一字慢说,也可以利用音乐节拍伴奏练习。这样的节拍训练往往能收到立竿见影的效果。

●角色扮演法。可以让孩子借游戏之机,扮演某一角色,使他感到不是自己在说话,而是“角色”在说话。以后再逐渐地转移到日常用语中来,口吃不知不觉就得到了矫正。

很多新手爸妈面对给宝宝补充V_D时存在诸多疑问。近年有一些研究者认为,现行推荐剂量过于保守,婴幼儿V_D推荐剂量应改为400IU/天,而我国现行婴幼儿V_D推荐量正是这个标准。

指导专家:梁冠禹
江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼卫生保健中心)儿童保健科

维生素D究竟怎么补?

新手爸妈应该知道

V_D缺乏临床表现

婴幼儿V_D缺乏时,严重影响钙代谢,早期以非特异性的神经精神症状为主要表现,如多汗、夜惊、烦躁不安等,严重时可出现骨骼改变,如出牙晚、囟门迟闭、颅缝发软、方颅、按压枕骨有“乒乓球感”、胸部出现肋骨“串珠”、肋缘外翻、“鸡胸”及脊柱侧弯、龟背等,四肢出现“手镯”、“足镯”、X型腿、O型腿等改变。本病发病缓慢,易被忽视,一旦出现明显症状,机体抵抗力会降低,易并发肺炎、腹泻等疾病。

人体V_D的来源

1. 皮肤的光照合成 这是人体V_D的主要来源,光线中的紫外线照射皮肤,会使皮肤中7-脱氢胆固醇转化为V_D。在夏季,将双手和面部暴露在中午阳光下20分钟,即可产生人体一日所需的V_D。所以光照较好的话,人体一般是不会缺乏V_D的。但是由于防晒霜及其他防晒物品的使用,会大大减少皮肤合成V_D。另外,躲在玻璃窗后面晒太阳是没有任何效果的。

2. 食品中的V_D 是婴幼儿V_D的外源性来源,天然食物中包括母乳V_D含量很少,谷物、

蔬菜、水果几乎不含维生素D。蛋黄、鱼、牛奶、母乳中含有少量的V_D,一个鸡蛋黄仅含有27~40IU维生素D。所以要从天然食物中获得足够的V_D几乎是不可能的。随着强化食物的普及以及V_D制剂的广泛应用,婴儿可从这些食品中获得充足的V_D。

V_D补多会中毒吗?

很多家长在给宝宝补充V_D时,最担心的就是V_D中毒。其实按照我国现行推荐剂量(400 IU/天)长期补充的话,这种担心是不必要的。1998年美国食品营养委员会(FNB)定义的V_D可耐受最高摄入量(UL)是2000 IU/天,最新研究显示,这一数字是很保守的,实际上人体长期每日摄入10000IU V_D仍是安全的。

虽然如此,在给宝宝补充V_D制剂时,仍要注意以下几个问题:

1. 避免重复补充,虽然天然食物中V_D含量很少,但目前市场上有很多V_D强化食品,尤其是奶制品,在给宝宝长期口服V_D制剂时,应避免与V_D强化食品重复。
2. V_D制剂最好选用知名公司产品,这些产品质量相对可靠,V_D含量稳定。

3. 如何判断婴儿缺少V_D? 答:出现V_D缺乏的早期表现时,如果婴儿吃奶量充足,应补充V_D200IU/天,一周后如果多汗、易哭闹、夜惊有所好转,则基本可以确定患儿缺少V_D;如果婴儿吃奶量很少,应先提高吃奶量,再补充V_D,因为V_D主要是促进钙吸收,单纯补充V_D对预防佝偻病没什么效果。

4. 正常婴儿可以服用维生素AD滴剂吗?

答:正常婴儿最好也补充V_D,因为表面看似正常的婴儿未必不缺V_D,只有当V_D缺乏较严重时才会出现缺钙的表现,如出汗多、易哭闹、夜惊、枕秃、骨骼改变等症状。

5. 维生素AD滴剂是早上吃好还是晚上吃好,是在喂奶前还是在喂奶后?要不要再补充钙呢?

答:维生素AD滴剂对服用时间没什么要求,上午下午、喂奶前后均可。V_D只是促进钙吸收,不能代替钙的作用。如果宝宝吃奶量够的话,补充V_D后就不需要额外补钙了,因为奶里面的钙已经足够了。

NH3003号 蒋孙宇

为新手爸妈答疑解惑

1. 宝宝什么时候开始补充V_D?

答:根据我国妇幼保健系统的有关规定,一般小儿出生后2周即可用维生素D预防佝偻病。另外,V_D制剂可以终身服用。根据我国妇幼保健系统的有关规定,补充维生素D预防佝偻病,以1岁以内婴儿为重点,并系统管理到3岁,推荐摄入量为400 IU/天。

2. 维生素D是鱼肝油吗?我的宝宝吃母乳,我可以和宝宝同时吃伊可新吗?

答:维生素D是一种重要营养素,鱼肝油中含丰富的维生素D和维生素A。哺乳期的妈妈当然可以吃伊可新,可400IU/天。因母乳中的V_D含量很低,所以妈妈补充V_D对婴儿没什么影响。

3. 如何判断婴儿缺少V_D?

答:出现V_D缺乏的早期表现时,如果婴儿吃奶量充足,应补充V_D200IU/天,一周后如果多汗、易哭闹、夜惊有所好转,则基本可以确定患儿缺少V_D;如果婴儿吃奶量很少,应先提高吃奶量,再补充V_D,因为V_D主要是促进钙吸收,单纯补充V_D对预防佝偻病没什么效果。

6. 维生素AD滴剂是早上吃好还是晚上吃好,是在喂奶前还是在喂奶后?要不要再补充钙呢?

答:维生素AD滴剂对服用时间没什么要求,上午下午、喂奶前后均可。V_D只是促进钙吸收,不能代替钙的作用。如果宝宝吃奶量够的话,补充V_D后就不需要额外补钙了,因为奶里面的钙已经足够了。

通讯员 朱晓刚 快报记者 吕珂

妈咪记录

来势汹汹的幼儿急疹

一直奉《育儿百科》为圣经的我,早已熟读书中对“幼儿急疹”的描述,但当它真的突如其来,做到淡定还真是需要勇气!

端午假期前一天,早起一切正常,打算带乐子去紫霞湖玩。当时一摸她身上,觉得烫烫的,但看她精神状态尚好,决定还是出去凉快凉快,以为就会没事。

可是小公主下午睡醒一直烧着,好在胃口不错,就多给她喝

水。到了夜里,烧得较高,哭闹了一次,我和她爸丸子TX首次尝到彻夜未眠的滋味,敷个小林退烧贴,乐子不高兴给一把揭掉了。

书曰:幼儿急疹是儿童早期的一种常见病,大多数儿童在2岁前都得过此病,本病特点是突发高烧,一般持续4天左右,退烧后全身出现粉红色斑点样皮疹。得过此病即获得免疫。

就这样白天烧退一些,夜间

烧又起来些……我观察乐子很有忍耐力,好像知道自己在接受生命中的某项考验,吃辅食喝奶都还正常,没有其他并发症——应该是幼儿急疹,没错!随即说服长辈们支持自己的判断,不带乐子上医院打针吃药,终于在端午假期的最后一天早上,乐子完全退烧啦(书里也写第3天退烧第4天出疹子)!带乐子去五棵松水库后面的林子透透气吧~

□~薄荷~



1108号※乐子小公主※
英文名:Happy Gong
生日:2009年7月25日

宝宝睡觉太精要“锻炼”

1.jiangxm110 第111楼

我家宝宝5个半月,女,现在已经开始断奶,吃奶粉、米粉和粥(米粉里会放点自己烧的蔬菜汁)。脸上有湿疹,最近一段时问冻了或哭了以后会有点喘,以前不这样的,不知道是什么原因。这样会引发哮喘吗?宝宝胃口很好,睡得也不错,精神什么的都正常!

答:哮喘主要与环境、食物、气候,过敏体质等因素有关,最好还是去医院检查后确认。

2.stone_lovebaby 第116楼

我家宝宝6个月了,每次洗澡之后肚脐都会发红,而且还有异味,用碘伏消完毒会好一点,可是第二天洗澡之后还那样,总之一直好不了一样。请问是不是有问题啊?

此外,昨天带宝宝去体检,抽血化验结果说我家宝宝有点贫血,我家小石头那么胖怎么会贫血呢?贫血应该给他补什么啊?

答:肚脐有异味,还是应当到儿科请医生看看是否有感染,贫血应当补充铁质,多吃深色蔬菜、猪肝等食品。

3.keshancw 第117楼

本期专家团队:南京市第一人民医院
问诊路径:<http://www.xici.net/d115635872.htm>

点点
诊室

家里太安静了,老公上班,婆婆在外打麻将,我一人在家,宝宝睡觉的时候,我连个电话也不打,所以她睡觉的时候通常一点声响都没有,这样会不会导致宝宝睡觉太精了???因为有次发现她睡觉的时候外面一点声音,宝宝就吓了一跳。

答:可以给宝宝一些锻炼,让她适应环境。

4.惜缘*雪 第118楼

我家宝宝今天两个月了才打的脊灰疫苗,说是过半个月还要打HIB,这个是自费的,然后隔13天再打白百破和脊灰疫苗2,各位

家长,你们的情况和我一样吗,我就担心打这么多宝宝吃不吃得消。

答:国家计划内免疫接种还是应当按照要求去接种。

5.娜舞斯佳 第120楼

宝宝打麻疹疫苗后,下午就发烧了,37.5度,伴有轻微咳嗽,第二天脸上还出了红疹,怎么回事啊?上网查查看,也有说是正常的,多喝水就行了,这种情况正常吗?

答:一般是正常的,多喝水,注意观察。

快报记者 吕珂 通讯员 张莉