



请登录现代快报点点周刊官网
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

家长注意了!
宝宝消化不良全攻略
□亦心晓妍

宝宝消化不良一直是很多家长头痛的问题, 如何让宝宝“食得乐”呢? 营养专家指出宝宝消化不良的诱因以及解决方法。

消化不良的诱因

引起宝宝消化不良主要有3个原因。

●给的食物不太易消化。3个月内的婴儿, 其消化液与成人不同, 对淀粉的消化能力比较差, 需要特别注意; 对2岁以下的婴幼儿, 所添加的辅食, 一定要烂、细、软; 对2~3岁的幼儿, 食品可以稍微粗一点。

●给太多新的食物。比如有的孩子第一次吃虾, 觉得味道很好, 就一下子吃许多, 结果造成消化不良。因此父母在让婴幼儿尝试吃一种新的食物时, 要让他慢慢适应。一次的量不能给太多, 要逐渐增加, 让孩子有个适应过程。

●食物搭配不合理。婴儿4个月过后, 父母就需要给孩子增加辅食, 要注意给孩子营养平衡的饮食。孩子的成长需要各种各样的营养, 粮食是最基础的, 而肉、鱼、奶、蛋、蔬菜、水果等等也是身体所必需的。因此, 父母需要合理搭配给孩子的食物, 做到多样化, 避免食物过于单调。

纠正饮食行为是根本

定时定量, 少吃零食。养成孩子定时定量吃东西的习惯十分重要。家长可以通过固定时间、固定地点、特定餐具和话语来让孩子意识到要吃饭了。这是通过条件反射的方式来给孩子有吃饭的意识, 当热气腾腾的饭菜放在桌上时, 他就会意识到“吃饭的时间到了”。其次, 不要让孩子养成吃零食的坏习惯。

专心吃饭, 培养孩子对吃饭的兴趣。许多孩子喜欢边吃饭边看电视或者边玩玩具, 其实这对孩子的饮食是不利的。在吃饭时可让幼儿自己参与, 捧饭碗、拿小勺, 挑选自己爱吃的食物, 这样孩子既学会了吃饭, 又培养了对吃饭的兴趣。

营造吃饭的愉快氛围。有的孩子吃不下饭或不想吃饭, 父母就会大打出手, 甚至辱骂批评, 造成孩子每次吃饭都泪水涟涟。这样孩子就会在潜意识里讨厌吃饭, 害怕吃饭。吃饭就成了一件不开心的事情。专家建议父母尽量不要在饭桌上斥责孩子, 如果孩子不愿意吃或不想吃, 不要勉强他, 就让他饿一饿, 这并不是什么坏事。



1052号 刘雷泽

别让好动宝贝被“多动”

自从学会了走路, 宝宝们总是不遗余力地想方设法去探索新奇的世界。很多爸妈都感慨——这孩子, 除了睡觉, 几乎一刻不停。甚至还有父母怀疑, 自己的宝宝是不是得了多动症? 其实非也! 专家对此态度很鲜明, 按照国际诊断标准, 宝宝在7岁以前都不能随意地被确定患上了感觉统合失调症(ADHD), 即大家俗称的多动症。

本期专家: 唐洪丽 教授
东南大学附属中大医院儿科主任医师

关键词: 多动症

多动症是一种常见的儿童心理疾病, 这类孩子智力一般正常, 但存在与实际年龄不相符合的注意力涣散、活动过多、冲动任性、自控能力差的特征, 以致影响学习。从全球状况来看, 多动症的发病率为3%左右, 且在逐年增加, 从性别上看, 男孩约为女孩的4~9倍。这和人类的遗传以及所处的环境因素密不可分。但就其病程来讲是一个渐进的过程, 因此, 只要发现得早, 完全可以通过早期的干预来进行测试和治疗。

具体表现:

出生后可能患上多动症的宝宝在娘胎里就有“征兆”——胎动异常活跃和频繁。出生后, 处在婴儿期他们也会呈现出活动过度。大一

点后, 会表现得没有危险感, 在3岁以后则表现得对危险根本不在乎, 使得自己的生活危机四伏, 让父母时刻提心吊胆。等到进入幼儿园后, 这类宝宝的则会明显表现出注意力专注力较差, 完全坐不住, 仿佛时时处处如坐针毡, 并且极易冲动。

尽管如此, 父母也不能单纯根据自己的感受妄下结论, 随意给好动的宝宝扣上“多动症”的帽子。因为根据国际诊断标准, 虽然在宝宝7岁之前就有各种明显症状, 并高度疑似多动症, 但是仍然不能就此确诊孩子患上这种病症。

高危因素:

那么究竟哪些因素容易导致儿童多动症的发生呢? 唐教授表示, 首先是遗传因素, 小时候有过“多动”问题的父母是造成

宝宝好动最主要的高危因素。其次, 已经明确证实的另一个致病因素是剖腹产, 研究证明, 相比较之下剖腹产的宝宝更容易患上多动症。此外, 新生儿早产和娩出时窒息缺氧也导致宝宝今后出现此类病症的可能性大大提高。而在后天的养育过程中, 过量的食物添加剂和含铅食物也是高危因素, 父母应该对此高度重视。

后天原因:

唐教授指出, 容易发生多动症的孩子非智力活动参加得太多。家长应该放开孩子的手脚, 让他们尽情到户外玩耍。“爬高上低”的机会太少, 也可能使宝宝出现类似ADHD的情况, 无论是父母还是“爱孙心切”的爷爷奶奶都应该按照宝宝的成长规律来办事, 过度保护只能“剥夺”孩子正常

生理发展的需求, 干扰成长规律。

干预纠正

其实有了早期ADHD的症状也未必就预示着宝贝一定会发展成为ADHD, 只要早期进行干预和训练, 是完全可以预防其进一步发展恶化的。因为ADHD是属于脑功能失调, 经过后天的干预完全可以改善失调的程度。

唐教授说, 目前门诊显示, 婴幼儿期的小宝宝来进行ADHD诊断测试的人越来越多了, 这一方面说明父母在宝贝保健和健康方面的预防意识大大提高了, 另一方面也证明剖腹产儿以及爬行行为缺失的宝贝家长们已经充分意识到了高危因素, 试图通过主动检测来达到预防和治理, 这是一件值得赞扬的大好事!

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

妈咪经验

让孩子安度“黄梅”

□润东的妈咪

进入梅雨季节, 温度和湿度特别适宜病原微生物的生长, 体弱的孩子容易发生呼吸道感染; 各种花卉竞相开放, 螨虫生长速度加快, 容易引发哮喘、皮炎、湿疹等病症。如果孩子原来就脾胃虚弱、内湿重, 黄梅天的“外湿”易加重其“内湿”, 孩子更易出现厌食、腹泻等病症。那么, 怎样帮助孩子安度“黄梅”季节呢?



1178号 吴筱雅

一般护理

1. 运动锻炼

有的家长担心孩子外出运动会受凉感冒, 其实不然。呼吸道易感儿平时要多进行户外活动, 常常呼吸新鲜空气, 晒晒太阳, 游泳或慢跑也是不错的选择; 坚持每天用冷水洗脸, 按摩鼻旁穴位——迎香、四白等, 可增强孩子的耐寒能力。

2. 空气流通

空气的流通不仅能保持室内氧气充足, 使人精力充沛, 还可以有效地降低室内的有毒有害物质的浓度, 包括致病微生物的浓度。在有呼吸道传染病流行期间, 尤其需要坚持“空

气流通”。建议每天开窗通风2次, 每次30分钟; 湿度特别大时, 还可利用空调进行除湿。

3. 养成良好的个人卫生习惯

饭后、便前、便后, 外出回来、睡前都要洗手。每次洗手时, 先擦肥皂, 再用流动水冲洗。不要随便挖鼻子、揉眼睛。这样能够避免细菌、病毒的侵入, 减少感染几率。

提高防螨、除螨意识。

螨虫与哮喘发病关系最为密切, 哮喘患儿70%以上对螨虫过敏。因此“防螨、除螨”很重要! 家里最好不铺地毯, 尽量使用木制、皮革类家具; 要用防螨布料包裹小孩的床垫、枕头、棉被; 每周用热水(55℃以上)清洗床单、毛毯等; 不要让孩子玩毛绒玩具; 经常使用质量好的吸尘器对室内和卧具进行除尘, 注意: 要在孩子不

在家的时候打扫卫生。

饮食调理

饮食疗法有辅助治疗的作用。由于中药味苦, 孩子不易接受, 家长不妨为孩子制作味佳易煮的药膳。药膳品种较多, 家长可根据孩子平时的体质、易患病情况, 选择最适合孩子的“个性药膳”。

1. 米仁红枣(赤豆)汤

作用: 健脾化湿
适用人群: 面色黄白、下眼睑虚浮、食欲不振的孩子
材料: 米仁20克、红枣10枚或赤豆30克、冰糖少许
做法: 将米仁、红枣放在一起煮; 或将米仁、赤豆加水闷煮至酥烂。放少许冰糖, 即可食用。服用方法: 每周1~2次。

2. 菌菇汤

作用: 健脾开胃
适用人群: 平时胃口不佳、厌食缺锌的孩子
材料: 蘑菇、香菇、草菇、金针菇各50克, 盐少许
做法: 把蘑菇、香菇、草菇、金针菇都洗净, 加适量水煮汤。待煮熟后加入盐等调味品, 即可食用。

服用方法: 每周2次

3. 黄芪红枣太子参汤

作用: 补肺健脾
适用人群: 自汗盗汗、反复感冒的孩子
材料: 黄芪15克、红枣7枚、太子参10克
做法: 将黄芪、红枣、太子参加水适量煮30分钟。
服用方法: 每晚临睡前或清晨空腹时代茶饮。

母婴专列@夹伤

儿子被门夹伤手指
请教经验

灿烂阳光2006

儿子上周被门夹了中指, 开始是发紫, 这两天发白了, 看上去好像还有点淌水, 开始我们不懂没管它, 今天去幼儿园给老师看了, 老师说赶紧消炎, 我想带他去医院看看, 去省中好还是儿医好啊? 有这经历的妈妈们给个经验和建议啊~~

belindareading 不管什么医院, 就近快点去!

麦老太太 别纠结哪个医院了, 大医院都行!

琴声悠远 去儿童医院, 我孩子上幼儿园时手指也被门夹过, 后来到医院拔甲, 然后每天要注意清洁, 新指甲大概2个月就长好了。

听溪唱晓 早就该上医院了, 怎么拖到现在呢? 你们也不担心小孩的手会骨折什么的啊! 真是粗心的家长!

珍珠zhu75chen74 我女儿二岁时也被门夹过, 当时就去社区医院拍片, 先确定有没有骨折, 还好没有, 就包扎了一下, 过几天就好了

蛋糕和面包 我家儿子左手的中指也被门经夹了, 指甲里面的肉都变紧了。还要去拔指甲啊?! 我还想着等他重新长指甲呢。拔指甲小孩肯定是疼得受不了的。



1027号 腾可馨