



寒冷冬季,咳嗽、感冒、胃肠道感染又开始大行其道。别怕!以下实用建议帮宝宝提高抵抗力,打造“金刚不坏”之身。

过冬攻略

让宝宝安然度过严寒考验

1495号 周楷洛

湿疹

冬天寒冷干燥,容易引发皮肤问题。研究发现,补充必需脂肪酸对缓解宝宝湿疹症状很有帮助。妈妈注意及时给宝宝涂抹补水滋润的护肤品。

耳朵感染

耳朵感染也是冬季高发的疾病之一,感冒的宝宝很容易并发耳朵感染。积极预防感冒是避免耳朵感染的关键。另外,不要让宝宝躺着吃奶,因为躺着吃奶容易呛奶,一旦呛奶就会增加宝宝患中耳炎的风险。

脑膜炎

脑膜炎是一种相对危险的疾病,及时发现并带宝宝就医是非常重要的。小宝宝还会表现出凶门突起,呼吸急促,四肢无力或强直、皮肤上出现类似皮疹的出血点等症状。妈妈可通过玻璃杯测试来判断宝宝身上的皮疹是否为出血点。具体操作方法是,用透明玻璃杯按压皮疹,如果压之不褪色,则证明确实是出血点,需要马上送宝宝去医院。

肺炎

感冒和呼吸道感染都可能并发肺炎。如果宝宝连续几天持续咳嗽和发烧,症状得不到有效控制,甚至有加重趋势,最好及时到医院就诊。

过敏

冬天宝宝户外活动减少,整天宅在家里。由室内过敏原引发的过敏开始增多。尘螨、霉菌和宠物皮屑都是常见的室内过敏原。宝宝过敏时,通常会表现出如下过敏症状:鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等。清除过敏原,同时增强宝宝自身抵抗力,才能做到有效预防过敏。

支气管炎

在秋冬季节非常常见的感染性疾病。通常2岁以下的宝宝更容易出现支气管炎的问题。支气管炎大多是因为感染病毒导致的,因此抗生素治疗并不会有帮助。但妈妈不用担心,病毒感染通常都可以自愈。只要按照医生的要求,在家做好护理和对症治疗,一段时间后宝宝就会痊愈。如果宝宝的咳嗽突然加剧,或出现呼吸困难,一定要立即带宝宝到医院就诊。

痊愈。如果宝宝的咳嗽突然加剧,或出现呼吸困难,一定要立即带宝宝到医院就诊。

喉炎

病毒引起的喉炎在冬天比较普遍。感染喉炎的宝宝在咳嗽时会发出“海豚音”。居家护理时,妈妈可以用枕头将宝宝头部垫高,可以有效缓解咳嗽症状。喉炎咳嗽时的声音很大且有些吓人,因此妈妈一定要注意安抚宝宝的情绪。好一般情况下,只需要1~2天时间,咳嗽的症状就会逐渐好转。

发烧

冬天宝宝容易因为感冒等感染性疾病出现发烧症状。在积极治疗引起发烧的同时,合理降温是重中之重。当宝宝体温超过38.5℃时,一定要及时给宝宝服用退烧药,以防高热惊厥的发生。除此之外,护理发烧的宝宝时,还要注意不要给宝宝穿得或盖得太多,及时给宝宝散热,并积极给宝宝补水,以免因为出汗过多导致脱水。



有效措施

运动:运动不仅可以增强宝宝抵抗力,还能带给宝宝好心情。运动可以促进让人心情变好的激素——内啡肽的分泌。不要被寒冷的天气吓倒,给宝宝穿暖和,然后一起出门走走。

加湿器:对于感冒、咳嗽的宝宝,增加空气湿度非常有助于缓解症状。因为空气湿度增高可以加速发炎的细胞膜的修复。如果暖气或者空调较热,最好整晚都开着加湿器。

洗手:调查显示,52%的成人在打喷嚏和咳嗽过后,都不曾洗手。因此,做好榜样比训斥告诫更重要。如果出门在外,不妨教会宝宝在咳嗽和打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻,然后迅速将纸巾丢入垃圾桶。

就近看病:儿童专科医院当然更适合宝宝就医,但如果宝宝只是普通的小感冒,完全没有必要去人多拥挤的儿童专科医院。因为人多本身就增加了交叉感染的几率。考察一下你家周边的医院,选择一家适合宝宝的,不严重的小病痛完全可以先就近检查和治疗。 快报记者 吕珂 整理



常见疾病

耳朵不流脓 也是中耳炎

中耳炎是一种常见病,常发生于8岁以下儿童,它经常是普通感冒或咽喉感染等上呼吸道感染所引发的疼痛并发症。通常中耳炎又分为急性与慢性中耳炎,急性中耳炎如果及时就医的话,可以痊愈并不再复发,但慢性中耳炎无法根治。

儿童医院专家表示,非化脓性中耳炎又叫分泌性中耳炎,其产生的原因是多方面的,如急性上呼吸道感染、鼻腔或鼻咽部疾病(鼻炎、鼻咽部腺样体肥大)、变态反应等均可引起咽鼓管阻塞导致此病。咽鼓管是人体鼻咽部和中耳腔的一个管道,如果咽鼓管粘膜肿胀,管腔阻塞,致使中耳的通气、引流不畅,就会造成中耳积液,导致非化脓性中耳炎的发生。

小儿流脓的中耳炎容易被大人发现,而分泌性中耳炎却因为无脓液流出,也无明显的耳痛、发热等全身症状,唯有不同程度的听力下降,加上孩子不会诉说病情,所以往往被人们忽视。分泌性中耳炎若能早期发现,及时处理,则疗效良好;如拖延日久,则可发生鼓膜内陷、中耳粘连的病变,直接影响孩子的听力,给今后的生活、工作带来一定困难。

预防分泌性中耳炎,主要是积极预防、治疗小儿急性上呼吸道感染和鼻腔、鼻咽部疾病。平时应注意加强孩子的营养、增强孩子的抵抗力;天气变化时适时增减衣服,防止受凉感冒。一旦发现小儿听觉迟钝、听错,注意力不集中,或年龄稍大的孩子诉说耳内闷胀感、堵塞感,此时就应及时带孩子到医院检查,以防拖延病情,延误诊断和治疗。在病发早期,通过积极抗炎,抗过敏,鼻腔局部喷药,使鼻腔和咽鼓管粘膜收缩,以利中耳的通气,严重的可以通过中耳腔穿刺或者切开置管,一般可以痊愈。

通讯员 李承益 庞芳
快报记者 吕珂



生活点滴

干冷冬季 请帮宝宝防静电

干燥寒冷的季节里,非常怕孩子感冒,所以给他穿得较多,脱衣服时经常会听到噼里啪啦的静电声音,有时孩子都被“电”哭了。妈妈可曾想到,除此之外,静电还会影响到小宝贝的健康呢?

首先,它会使血液的碱性浓度升高,而钙质减少,这对于正处在生长发育期的婴幼儿来说实在是大忌讳。还有,静电吸附的大量尘埃中含有多种病毒、细菌与有害物质,它们会使宝宝的皮肤起斑发炎,抵抗力弱的宝宝甚至有可能引发气管炎、哮喘和心律失常等等!

日常预防静电小TIPS

- 室内要保持一定的湿度。除了经常通风换气外,要勤擦地、勤洒水,或者放些盆栽花草,有条件的还可以用加湿器增加室内的湿度。
- 注意衣物和材料防静电。室内最好不要选用化纤的地毯、窗帘和塑料质地的



1605号 洪依阳

衣物。冬季尽量不穿化纤类衣物,应选择柔软、光滑的棉或丝织内衣裤。电视机、空调机、电脑等家用电器,应连接地线。

● 多吃蔬菜、水果、酸奶等酸性食品,多饮水,同时补充钙质和维生素C,以减轻静电影响。胡萝卜、卷心菜、西红柿以及香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量的维生素C。带鱼、甲鱼可增加皮肤的弹性和保湿性,具有良好的除静电功能。 新浪



妈妈求助

宝宝腺样体肥大 不想手术咋办

□就吃土豆

我家宝宝4岁,最近被诊断出鼻子的腺样体肥大,医生说要做手术,但我们不想轻易做手术,可有谁知道怎么解决?

猴美眉 我家宝宝也有这个毛病,医生说大了再说,再长大一点小孩不一定非要手术的。

yp_ding 我家宝贝很小的时候就腺样体肥大,最痛苦的就是晚上睡不好,打呼。看了医生,拍了片子,医生的态度是让做手术,我们心疼孩子,没有马上做决定,中间做了很多调研,至今也没给她做手术。当然要看具体情况,如果严重影响睡眠,夜里老是憋气,呼声很大,总是张嘴呼吸,那就要考虑考虑。如果只是重感冒的时候这样,或者偶尔这样,问题不大。一般孩子的腺样体到6周岁最大,随后就会萎缩一点的。还有就是多看几家医生,听取意见。

苹果XJ 我家也做过睡眠检测,但是我感觉没用!孩子换了个环境,身上绑了好多东西肯定睡不好。后来换了大夫看,说先吃药,能缓解症状先不要开刀。早上喷内舒拿,晚上吃顺尔宁,有点效果,但是感觉药用的时间长了,效果就不明显了。我家现在在省中医院看的,吃膏方,一切西药都停了。

张懂事 做不做手术自己可以判断,如果严重影响到睡眠,夜里无法入睡,才考虑做,腺样体肥大的小孩很多,有的家长甚至都不清楚这个病。一些医生动不动就做手术是不道德的,一般覆盖90%以上。80%左右的还要看覆盖位置。

白天了 我们家也是已经连续吃了几个月的药了,这么小开了刀,你是不小心再让他感冒了又会复发的,还是保守治疗吧!

舒克和贝坦 我家去年12月的时候在鼓楼动的手术,当时我家宝宝四岁半。她看电视总是把声音调得很大,晚上睡觉喘气声很重。带她去检查,结果腺样体肥大已经影响到听力了,而且引发中耳炎,只好动了手术,现在完全恢复了。



健康常识

数字“指导” 娃娃生长发育

指导专家:李晓南
南京儿童医院儿童保健科

儿童生长发育过程,伴随许多数字的变化,了解这些数字的意义,能帮助父母发现宝宝成长中的问题。

421体检:指出生后第一年每3个月体检1次共4次,1~3岁每半年体检1次每年2次,3岁后每年1次。因此,简称儿童体检421;

运动发育:3竖头,6会坐,7滚8爬,9会站,周会走。反映婴儿不同月龄大动作发育的水平;

语言发育:7~8个月无意识发出ba,ma,da声,10个月以后有目的说出妈妈、爸爸;12个月会说2~3个词,2岁说3个字的句子;3岁有900字的词汇,6岁时有2500个字的词汇;

儿童头围:出生时头围34厘米,6个月为42厘米,周岁46厘米,2岁48厘米,5岁为50厘米,15岁时接近成人54~58厘米;

乳牙萌出:婴儿4~10个月开始萌牙,乳牙共20枚,3岁内出齐,13个月仍未萌牙称萌牙延迟;

青春期启动年龄:女童9~11岁,男童11~13岁出现第二性征发育;女童8岁前,男童9岁前出现第二性征为性早熟。

