

专家论点

春节过了娃娃的“年味”还没散 不起床睡懒觉送园难可咋办

节后“重建” 重点在恢复规律

指导专家:儿童保健科秦锐主任医师 江苏省人民医院河西分院(江苏省妇幼保健中心)

春节长假,爸爸妈妈带孩子走亲访友四处游玩,晚睡晚起是常有的事,这导致的外部环境使宝宝的作息规律被完全打乱,尤其是不断变化的外部环境使宝宝的睡眠质量无法得到保证。眼下爸爸妈妈都已经恢复上班了,幼儿园也开学了,可是不少宝宝仍沉浸在过年的状态中,早晨赖床、睡懒觉、送园难。因此如何帮助宝宝重建睡眠和作息规律变成了迫在眉睫的问题。



1745号 张诚希

吃睡不规律引发 连锁反应

宝宝作息规律紊乱不容小觑。吃饭不规律,饮食不当,导致正常营养摄入不均衡,对生长发育影响很大。能量蛋白质摄入不足,会引起一系列营养不良、消瘦、微量元素的缺乏等疾病;能量蛋白质摄入过剩,加重胃肠道负担,会引发消化不良、积食等问题;长期摄入过剩,引起肥胖症,从而导致成年后高血压、高血脂、糖尿病等疾病风险增高。儿童时期,生长激素分泌呈昼夜多量少的规律,夜间是婴幼儿分泌生长激素的高峰时间段,因此睡眠规律不好,儿童身高生长便会受到影响;晚睡还会造成睡眠不足,影响正常生活。此外,睡眠不好还会影响情绪、胃口、精神状态等等,严重者甚至可诱发其他疾病。

父母以身作则重建宝宝作息规律

从小培养宝宝良好的饮食习惯,能使宝宝自然形成一个有规律的生物钟,对成长与健康都有益处。特别是在节日后,尽快恢复正常的饮食习惯也极为重

要。而在日常生活的各个方面培养良好的生活习惯,不仅要从细节处入手,父母更应以身作则,坚持为宝宝以后的发展打下良好的基础。

重建规律饮食习惯要恢复

- 1.定时进食,零食要节制 爸爸妈妈如果能从小培养宝宝定时进食的好习惯,将来要求宝宝有规律地进食就容易多了。因为从心理方面来讲,宝宝认为到时间才进食是自然而合理的;从生理方面来讲,身体已建立起这样的生物钟,到一定的时间才会感到饥饿,宝宝就会吃得又香又多。如果让宝宝进餐的时间混乱无章,就会使得宝宝的肠胃该工作的时候不工作,该休息的时候不休息,则必然会影响营养成分的消化和吸收,长期下去还会导致消化不良等疾病的发生。 2.鼓励孩子自己吃,给孩子提供“自食”的机会 鼓励孩子自己进食。从智力开发方面来讲,自己进餐锻炼孩子的手眼协调,精细运动;从心理发育方面来讲,还可以培养孩子的自信心,防止偷懒和依赖别人。

3.对待宝宝饮食,家长应泰然处之

给宝宝提供体验“饥饿”的机会,不要为一顿饭吃少点或者不吃就表现出焦急万分或坐立不安。不当的处理或控制,只会让家长被宝宝牵着鼻子走。

睡眠规律也要相应调整

- 1.条件反射法 培养宝宝的某种习惯,其实可以像训练小宠物一样,用某种条件来引起他的反应。所以每天到睡觉的时候,妈妈要给宝宝很好的睡眠环境,并用一成不变的睡前活动程序来诱导他入睡。 2.白天控制法 白天不要让宝宝无限制大睡,要按照宝宝的年龄特点为他制定适合的睡眠方案。白天宝宝醒的时候多逗他玩,刺激他的各种感官,让宝宝新鲜而不想睡觉。 3.奖励法 如果宝宝按时睡觉了,第二天就给一点小奖励,奖品要是他感兴趣的东。这种方法适用于较大一点的宝宝,能听懂爸爸妈妈说话的时候。

睡前爸妈要做好 安抚

- 1.营造良好的睡眠环境。哄宝宝入睡时,要把灯光调暗,室内不要留太多人,让宝宝能够在安静的环境下轻松入睡。 2.睡前不让宝宝过饱或饥饿。这样宝宝都会睡不踏实。 3.睡前不让宝宝过于兴奋。调整好宝宝的情绪,不能让宝宝过于兴奋,否则会延长宝宝的入睡时间,入睡后也容易做梦。

此外,对于出汗多的宝宝适当减少白天的活动量,入睡前也要适当限制小儿活动,尤其是剧烈活动,适当多补水。

还要注意为宝宝提供舒适的环境、厚薄适中的被褥和宽松的衣服。室内温度适宜,一般在18-24℃较为合适,注意保持室内空气新鲜。睡眠时给予适量衣服或被褥,可将手放到婴儿颈部背部来测试温度,如果感到温暖而没有汗湿,便是婴儿感到舒服的温度。被褥尽量选用棉质,避免婴儿敏感不适。

通讯员 陈步伟 张丹 快报记者 吕珂

口腔健康

乳牙龋齿也要抓紧治

儿童中最常见的口腔疾病就是龋齿,又称虫牙,龋齿会毁坏婴幼儿的牙齿,由于乳牙的钙化程度较低,加之幼儿缺乏自我口腔保护能力,口腔卫生状况不佳,因此乳牙龋齿患病率很高。龋齿是一种慢性、病损由浅入深,由小到大,从无症状到疼痛难熬。从乳牙的结构特点看:乳牙的牙髓腔较大,牙本质较软脆,牙质较薄,釉质表层的钙化度不高,抗酸性差;再加上婴幼儿不注意手的清洁,吮手指则口腔接触细菌的机会较多,儿童又喜食饼干、牛奶、糖果、水果等甜食,易患龋齿,特别是从胎儿到幼儿,发育钙化不好的牙齿更容易患龋齿。

南京儿童医院口腔科主任李静说,有人认为乳牙反正要替换,坏了不必治,那可错了。虽然下乳前牙从5-6岁开始替换,而乳磨牙要到10-13岁才能替完。如果乳牙患了龋齿而不治疗,不仅会造成危害,当乳牙龋齿发展成根尖炎后,还会影响到颌骨内乳牙下方恒牙胚的发育,造成恒牙发育不良甚至停止发育;如果在正常乳恒牙替换之前乳牙早失,会出现恒牙萌出位置不够,造成恒牙排列不齐,影响孩子一生的口腔健康。所以,乳牙龋齿应及时治疗。只要治疗及时得当,不会对恒牙替换有不良影响的。

快报记者 吕珂 通讯员 庞芳

健康速读

- 当孩子躺在床上,父母会递上些玩具任其在胸前玩弄。这样,孩子的眼睛与物体之间的距离极近,时间久了,就易产生间歇性内斜。 ●一般来说晒被子的时间以上午11点到下午2点为好,不能晒得太久。晒完被子后,只要用软毛的刷子轻轻刷一遍表面去掉浮尘就可以了,并不需要使劲拍打。 ●孩子偶尔饿一顿、两顿没有什么问题,是有一定的道理,真要吃多了反而容易吃坏。稍微饿一点,对孩子的消化道、胃液分泌都会有好处。 ●市面上出售的各种润唇膏,以含维生素E等滋润成分的儿童润唇膏最为理想。有妈妈推荐给宝宝吃鱼肝油时可涂一些在宝宝唇上,或者用茶油也有不错的效果。 ●宝宝生病时,最优先的是补充水分,宝宝的皮肤比大人更需要水分,但保持水分的机能还没发育成熟。发烧、腹泻等症状,容易造成水分流失而引起脱水症状。 ●感冒最怕拖,拖久了会演变成慢性扁桃腺炎、腺样体肥大、支气管炎等其他问题。有些家长等待感冒自愈,一点药都不用,时间长了病情演变的危险性更大。 ●如果宝宝的皮肤很干,马上给他涂抹护肤品其实效果并不好。教你一个小窍门:哪里干就用热毛巾敷一会儿,再给宝宝涂抹润肤霜。 ●如果宝宝出现冻伤状况,要赶紧将宝宝带到相对温暖的室内,脱掉袜子,用温暖的毯子裹住宝宝的脚,让宝宝喝一杯温热的水,让他从内到外暖和起来。



研究成果

添加辅食过早, 提高奶粉婴儿肥胖风险

美国研究人员7日公布的一份研究报告显示,过早给用奶粉喂养的婴儿添加辅食,将显著增加他们日后肥胖的风险,但对于母乳喂养的婴儿来说,添加辅食的时间早晚却与其日后肥胖的风险无明显关联。 此前有观点认为,早期喂养习惯将对一个人今后的饮食方式及体重状况产生一定影响。在新研究中,波士顿儿童医院的研究小组评估了847名儿童的相关数据。 该小组7日在美国《儿科学》杂志网络版上报告说,此次获得的数据显示,67%的被研究儿童接受母乳喂养,另有32%的儿童用奶粉喂养,当所有被研究儿童年满3岁时,有9%的儿童体型肥胖。研究人员发现,在用奶粉喂养的儿童中,出生后不足4个月即开始添加辅食者在3岁时

肥胖的比例比其他儿童高6.3倍。而在母乳喂养的儿童中,辅食添加的时间早晚与肥胖风险无明显关联。 研究人员尚不清楚为何不足4个月大即添加辅食对奶粉喂养的儿童造成如此显著的影响。他们推测,可能的原因是“用母乳喂养儿童的母亲可能更理解子女何时饥饿、何时吃饱,而用奶粉喂养儿童的母亲可能做得就不那么好”,导致用奶粉喂养的儿童更可能处于营养过剩状态。 研究人员表示,这项研究再次表明,母乳喂养是确保孩子健康的有益方式,具体到给美国儿童添加辅食的时间,应严格按照美国儿科学会的指导——在出生后4到6个月时为孩子添加辅食是明智选择。

新华网

病从口入

四种果皮 宝宝不能吃

在大多数可去皮的水果当中,皮和皮下部分往往是抗氧化成分含量最高的。这是因为,抗氧化成分最丰富的部位,通常都是接触阳光照射的部分;同时,外层部分也通常会含有较高的维生素和矿物质。 其实,对于一些表皮柔软的果实如番茄、苹果、梨、桃和杏等来说,连皮吃不但营养丰富,而且风味更足,口感也不错。熟透的南瓜皮以及部分品种的葡萄皮,也不是很难入口。 那么,果蔬皮有农药残留怎么办?对这个问题不必过分担忧。首先,我国法规不允许在果蔬等直接入口食品当中使用高毒农药;其次,目前我国常用的有机磷农药残留期较短,几日内即可分解,而按

相关法规,果蔬采前一周左右不许可使用任何农药;第三,大部分果实类食品是在采收数日至数月后才被食用,农药基本上已经分解。因此,吃认真清洗后的带皮果蔬引起急性慢性农药中毒的风险是非常小的。 但是,四种果蔬皮千万不要吃: 1.土豆皮中含有“配糖生物碱”,其在体内积累到一定数量后就会引起中毒; 2.成熟后的柿子,鞣酸主要集中在柿皮中,过多进食会引起柿石; 3.荸荠常生于水田中,荸荠皮中还含有寄生虫或虫卵,如果在生吃时吃下未洗净的荸荠皮,会导致疾病; 4.红薯皮含碱多,食用过多会引起胃肠不适。 搜狐



1292号 圆圆