



QQ5群:79946402
微博互动: http://t.dsqq.cn
邮箱: kbddzk@163.com



A37



健康手册

乍暖还寒时 宝宝护理全攻略

天气还处于乍暖还寒时,窗外也依然刮着料峭的春风,这个时候是宝宝的感冒多发季节,作为家长,该怎么给宝宝营造一个安适的环境,帮助宝宝度过乍暖还寒时候呢?让我们一起呵护宝宝顺利度过寒冷季节,步入春暖花开时!



1843号李奕瞳

新生宝宝的护理



1、新生儿该穿多少:新生儿室内要保持一定的温度,如果有空调,最好在21℃-25℃,新生儿腋下温度维持在36℃-37℃最适合。要定时开窗,保证经常换气。

最简单的是给他们准备好适宜的衣服。因为新生儿身体与衣服之间的间隙的温度在30℃-34℃之间最适宜,可防止身体散热,维持新生儿的体温。因此,新生儿的衣服过于宽松或太紧身,都不利于保持体温。有的家长喜欢给新生儿穿上几层衣服,如内衣、棉背心、几件毛线衣、棉袄,感觉是很暖和了,其实保暖效果不一定好。最好在内衣外面穿一件背心,再穿一件棉袄,保证

身体与衣服之间有一定间隙,上面再盖上小棉被或毛毯就可以了。

2、天冷怎么换尿布:给宝宝换尿布时,动作要麻利些。腹部盖一条毛巾,防止受凉。为宝宝准备保暖性强且宽松的尿布,最好用柔软的棉布制作,这样不会妨碍肢体活动,易穿易脱。

①宝贝上身穿棉衣,包在方形小裤子里,下身包裹块和裤子差不多大小的棉布,这样贴身比直接包裹裤子暖和。

②棉质尿布叠成方块,放在宝宝的屁屁下和屁屁上面各一块,男宝宝经常尿湿上面,女

宝宝经常尿湿下面。

③更换的时候拿块干的尿布,抽出随即放上,孩子不挨冻。

④方形小棉裤子包裹的时候,把宝宝放好,先左右对折,再折脚下的裤子角,然后找绳轻轻系扣,便于换尿布时将下角拉开就能伸进手,宝宝的肚肚还是盖着厚厚的被子。先让他趴着,像塞尿片那样把尿不湿先塞到屁股后面,同时把两个粘头放好位置,然后把宝宝转过来,把前面部分从裤裆伸进去,然后凭感觉把尿不湿粘好;平时稍微注意一下,两个粘头基本粘在什么位置,熟能生巧,练个几次就好了。

1-3岁宝宝护理



对于小宝宝尿裤子,首先要知道孩子吃过东西需要多长时间才会排泄,正常是在二个小时左右就消化了,那么小孩子在二小时左右就会有小便了,所以在夜里每二小时左右就会动,因为要小便会不舒服,当你发现小孩子在动你就要把他小便,并且要养成习惯,爸爸妈妈要掌握小孩子所发出的各种信号(除小孩子身体不好发出的不舒

服信号)。一般白天吃的东西比较多些,每过一会要把小便一次,当爸爸妈妈发现小孩子信号把过小便后,要表扬和鼓励小孩子,让小孩子知道他做得对!这样小孩子会配合爸爸妈妈完成小便的。另外,白天多提醒宝宝尿尿,对孩子要有耐心、细心。晚上尽量让宝宝吃固体食物,给宝宝把尿尿,习惯就好。

0-1岁宝宝护理



1.夜间如何喂奶:夜奶最好是躺着,这样妈妈和宝宝都不用离开被窝,能够最大程度地避免受凉。

2.夜间怎么把尿:最好使用尿不湿,那样又安全又安心。白天隔2-3个小时换一次,晚上只要孩子没有哭闹和不舒服的情况就在临睡前

到起床后换一次。用后把小屁股洗干净扑少量爽身粉,保持干爽。孩子两个月时可训练排尿习惯。在孩子睡前睡后,饭前饭后,出去回来时

可以把尿。给孩子把尿时妈妈发出“嘘嘘”声,使孩子对排尿形成条件反射,以后妈妈再发出这种声音时,孩子便有尿意。训练一段时间后,白天就不用尿布了,睡前尿一次,夜里再把一次,慢慢的夜里就不会尿床了。

3岁以上宝宝护理



上幼儿园给宝宝穿的衣服要好脱易穿,这样幼儿园的阿姨也好给宝宝穿脱。不要给宝宝穿背带裤之类的衣服,因为宝宝自己不会脱,阿姨脱起来也很麻烦。至于宝宝要穿多少才合适,宝宝穿衣有一个原则,那就是比大人多穿一件,不管你那里是哪里,原则还是实用的,这个“一件”是包括上下的

(有衣有裤)。如果给宝宝穿得太多他会很热,玩起来也不方便,玩热了就会想脱衣,脱了要是不能及时穿是非常容易感冒的,这也是很多上幼儿园的宝宝常生病的原因之一。还有一个窍门,给宝宝贴肉穿一个肚兜,护住宝宝的小肚子,这样也会减少宝宝生病的机会。快报记者 吕珂 整理

可恶的肠套叠 半夜突发……

□mofei1583

那天晚上十一点半,本来睡得好好的宝宝突然间大哭,我赶紧把他抱起来哄,可是他根本不理,继续大哭并伴有身体蜷曲的症状,两三分钟后停止大哭继续睡觉,大概过了二十分钟又开始大哭,周而复始。以前从来没有发生过这样的情况,我和牛爸不明白是怎么回事,赶紧上网查资料,网上说了很多原因,有一条就是宝宝发烧后会有这样的状况,正好他前两天上呼吸道感染发烧的,所以我们也太不在意。

哭闹断断续续地一直持续到早晨,我一个晚上几乎没合眼,隔壁的亲戚听到哭闹后,一早就到我们家问是怎么回事,她估计宝宝是肚子疼,催我们赶紧上医院。我俩急忙叫上宝奶奶就出发了,到了儿童医院,一系列程序下来,诊断结果是肠套叠。医生让马上转外科治疗,说不行的话要立即手术,我当时就吓出了一身冷汗。

到了外科,医生说可以先尝试空气灌肠,如果不成功的话再手术。终于轮到我家宝宝了,医生吩咐我们三人分别按住宝宝的头手脚,就给宝宝的肛门插管子,往里面灌气,宝宝拼命



1438号
泡泡

扭动身体,哭得撕心裂肺,嘴唇都变紫了,我眼泪差点就要掉下来了,中途医生过来给揉了一次肚子,跟我们说有希望成功,叫我们一定压住,千万不能动。又持续灌了两分钟左右,医生隔着玻璃兴奋地对我们说成功了,通了,我们一松手宝宝顿时就停止哭喊,并且立刻就睡着了,看来效果非常好,我的一颗心也稍微放了下来。后来就等报告,然后再到医生那开药,挂水,一直折腾到下午两点半我们才从医院出来。

特地把自已的经历写下来告诉各位妈妈,如果以后你的宝宝有类似症状的话,一定要考虑到肠套叠的可能性,别像我一样拖了这么久才上医院,在这里还要好好内疚下,那天晚上因为宝宝老是闹个不停我还狠狠地打了他两下屁股,后悔啊!

宝宝总是抠鼻子 妈妈就别唠叨没完了

漫长的寒冬,宝宝经常发烧感冒,咳嗽流涕几乎成了家常便饭,不知不觉间,宝宝突然学会了用小手抠鼻子了,动作很灵活,抠起来更执着!父母软硬兼施无论如何也防不了那双“充满好奇”的小手。专家表示,遇到这样的情况,父母先别盲目唠叨,帮他们养成良好的卫生习惯才是最重要的。

儿童保健专家表示,宝宝因为一些偶然的原因,可能突然强烈地意识到小鼻子的存在是一件多么有趣又多么重要的事情,于是,他们常常会在不知不觉中养成抠鼻子的习惯。那么如何纠正宝宝抠鼻子的不良习惯呢?

看到宝宝总在抠鼻子,大多数妈妈的第一反应就是通过呵斥、甚至对宝宝采取各种各样的惩罚措施来阻止宝宝抠鼻子的行为。实际上,大多数时候,宝宝抠鼻子完全处在一种无意识的状态,其实他根本就没有意识到自己的行为。况且,如果妈妈过分关注宝宝抠鼻子的习惯,也会引导他更多地关注自己的小鼻子。

另外,如果妈妈对宝宝的行为给予过多的关注,他就

会尝试更多地采用这种方式来吸引妈妈的注意。因此,妈妈的呵斥与惩罚不仅于事无补,反而会变相地鼓励他更加关注并热衷于他正在做的事情,甚至可能让宝宝精神上变得很紧张,从此进入一种恶性循环。

宝宝因为鼻涕太多或者结痂而感觉不舒服时,可以使用吸鼻器、小棉签帮宝宝清理小鼻子;当宝宝感冒的时候,可以在医生指导下用滴鼻液消除鼻子堵塞的不舒适感。气候干燥的时候,多给宝宝喝些水,多吃蔬菜水果,在房间里放一个加湿器,让空气变得比较湿润。

此外,给宝宝的小口袋里塞上一块棉质的小手绢,或者不断地递给宝宝一些纸巾,让他学习用手绢或纸巾擦鼻涕,养成爱干净的卫生习惯,同时也帮助宝宝养成良好的行为举止。

如果宝宝对抠鼻子过分热衷,甚至经常把鼻黏膜抠破,抠得鼻孔流血,那么很有可能是因为宝宝精神紧张或者心理焦虑,也有可能是鼻子有些问题,最好带宝宝去看儿科医生或者咨询心理医生。

快报记者 吕珂



健康速读

●有的家长一看到孩子咳嗽,就给孩子用止咳药、抗生素,这是不对的。孩子咳嗽,即使是呼吸道感染引起的,也以病毒感染为多,而抗生素只对细菌感染有效。

●一些家长在孩子断奶后或孩子能吃饭了以后,就会给孩子每天喝些鲜奶或是乳酸菌饮料,这样是不对的,一般2岁以下的孩子最好不要喝鲜奶。

●加拿大研究人员研究证明了新生儿大脑对母亲的声音有强烈反应,说明母亲的声音对婴儿具有特殊意义。可以说,母亲是婴儿语言能力的最初启蒙者。

●如果孩子长期处于“马拉松”式的说教环境中,孩子就会产生心理障碍。即使明知家长说得有理,他们也不乐意听。

●宝宝刚开始学习吃饭,手部肌肉的控制力不够好,将饭菜撒出来是正常的。要鼓励宝宝学会正确使用餐具,不能因为要“干净”而不让他自己吃。

●新生宝宝的口腔很娇嫩,不能受任何损伤。宝宝吃奶和溢奶后,口腔内往往有残留的奶块,正确的做法是在宝宝吃奶后加喂一些开水,可起到清洁口腔的作用。