



QQ3群: 100029141
微博互动: http://t.dsqq.cn
邮箱: kbddzk@163.com



健康

A35



2217号赵乐岩



家有儿女

夏季来临,许多宝宝胃口差,喜欢吃水果、饮料、零食,不愿意吃正餐。导致营养摄入不足,体重下降,舌苔白腻,头发脱落。但经医院检查可排除消化道及全身的疾。医学上将这种较长时间的食欲减退或消失,影响儿童生长发育的情况称为厌食。

夏天来了 宝宝厌食了

宝宝的饮食问题是父母最为关心的,只要宝宝稍微有点吃得不好,父母立即就会担心他长得不好或是生什么病了。但宝宝饮食问题的主要“责任人”并不是宝宝,而是父母自己,父母应该重新审视一下自己在喂养宝宝时是否存在问题了。专家表示,生活中,父母在宝宝的饮食方面存在着四大认识偏差。

误解一: 以为孩子食欲不好就是厌食

医学上对宝宝厌食症的诊断有一个标准:

1. 厌食时间:6个月以上(含6个月)。
2. 食量:蛋白质、热能的摄入量不足供给标准的70%-75%;矿物质及维生素的摄入量不足供给标准的5%;3岁以下宝宝每天谷类食物摄入量不足50克。
3. 生长发育:身高、体重均低于同年龄人正常平均水平(遗传因素除外);厌食期间身高、体重未增加。
4. 味觉敏锐度降低,舌菌状乳头肥大或萎缩。
5. 一般的厌食时间应持续2周以上。

由此可见,很多宝宝的饮食问题不能认为是“厌食”,更谈不上患了“厌食症”。

误解二: 偶尔不吃某种食物就是偏食

宝宝偏食或不吃某种食物,有很多原因,如食物口味可能不适合宝宝;色泽不够吸引宝宝;又如有的宝宝初吃某种食物时吃得很少,父母就认为宝宝对这种食物不喜欢,于是就再也不买这种食物,久而久之,宝宝就形成不吃某种食物的习惯。

我国大多数家庭膳食以谷物为主,宝宝吃的食物也往往受父母饮食习惯的影响,如果父母有偏吃某种食物的习惯,也会影响宝宝的食物结构。

误解三: 宝宝的食量理应越来越大

随着年龄的增长,宝宝的食量会越来越大。如果宝宝今天吃得多一点,明天吃得少一点,也很正常。造成宝宝短时间内食欲欠佳的原因有以下几种:

1. 宝宝患病时,如感冒,食量会有所减少;
2. 胃部着凉或吃了过多的冷食,也会不爱吃饭;
3. 因摄入过多食物或高热量食物摄入过多导致积食;
4. 宝宝运动过后出现暂时性食欲下降,甚至根本不想吃东西。

误解四: 强迫与引诱是让宝宝吃东西的好办法

当宝宝不吃饭或不愿吃某种食物时,一些父母往往采取强迫手段,用“填鸭式”的方式,把食物强行塞进宝宝嘴里。也有些爸爸妈妈,采用引诱的方法诱导宝宝进食,如“吃完了,妈妈带你去公园玩”,“再吃一口,爸爸给你买个玩具”。

当宝宝不愿吃饭时,采取强迫的办法不仅不能达到目的,还可能助长宝宝逆反心理的形成与发展。有时候适当采取一些鼓励的办法,比如当宝宝吃得比较好的时候,表扬他几句,让他的心情得到兴奋,这对增强他的食欲有一定好处。但是如果经常用引诱的办法就可能失去效果。



微健康

@中大医院妇产科【帮宝宝打造炎夏“自然凉”的小方法】1.在窗口挂上湿浴巾,蒸发的水分会使吹进的微风清凉宜人。2.自制“小空调”,在电扇前放一大碗冰。随着冰块的融化、蒸发,吹过来的风也会变凉爽。3.凉水当喷雾,往空香水瓶子装一些水,然后放进冰箱冰镇,喷在宝宝身体周围,会迅速帮助宝宝降温哦!

@中大医院妇产科【带宝宝逛商场6原则】#育儿#1.装备齐全逛商场,必备物品包括水、纸尿裤、湿纸巾等2.商场内人流量大,空气污浊时不带宝宝进入3.宝宝身体不适,情绪不稳定时尽快从商场离开4.流行病高发期不带宝宝逛商场5.在商场内上下楼时注意扶梯及电梯的乘坐安全6.夏季带宝宝逛商场多带件衬衣。

@中大医院妇产科【夏季带宝宝出游5“防”】#育儿#1.防中暑:避免高温下长时间的室外活动2.防晒伤:室外活动避开紫外线强烈照射时段,采取相应防晒措施,如涂抹防晒霜等3.防蚊虫叮咬:涂抹防蚊水等4.防外伤:时刻注意宝贝动向,超出能力的活动必须保护或禁止5.防走失:提前做好安全教育,宝贝不离开父母视线。

@中大医院妇产科【合理保持家庭卫生】#卫生#家庭卫生不是越干净越好,要有选择、有重点地清洁1.打扫时,不要依赖有杀菌功效的清洁产品。让室内空气清新2.家里只要保持主要的吸灰物体定期清洗、除尘或晾晒即可3.大人如果不是在发病阶段,可以亲吻孩子的脸4.尿液是无菌的,洗澡时无需担心里面的尿液5.无需经常给孩子刷牙。

@中大医院妇产科【判断新生宝宝的饥饿】1.哺乳时,宝宝长时间不离开乳房,哺乳后,宝宝啼哭,这是吃饱的表现。2.吃过后能安静地睡觉,到下次吃奶前才有些哭闹。或有时猛吸一阵,就把奶头吐出来哭闹,这是吃不饱的表现。3.吃奶时很费劲,吮吸不久便睡着了,睡不到1~2小时又醒来哭闹,这是吃不饱的表现。

@南京市儿童医院如何让可恶的蚊子远离宝宝?蚊帐是最优的方案,或用八角或茴香泡水洗澡来预防。如果宝宝已经被叮了,妈妈可以把一颗蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子咬的包,宝宝一会儿就不痒了,也是相对于药剂更安全的做法。

@南京市儿童医院妈咪必知做给宝宝吃的蔬菜别煮太久。蔬菜中的维生素都怕热、怕煮,维生素C遇热更容易氧化。据测定,蔬菜烧煮的时间如果过长,其中的维生素C会损失60%左右。正确做法是:用大火快炒蔬菜,这样不仅色味好,而且菜里的营养损失得也最少。若在烧菜时加些醋,还很利于维生素的保存。

@江苏省妇幼保健中心很多妈妈喜欢在夏天给宝宝使用花露水,以下要点须留意:1.成人花露水浓度过高,应使用婴儿花露水,或用5倍水稀释使用。2.蚊虫叮咬的皮肤破损处不可使用。3.花露水是易燃品。4.不可让宝宝单独玩耍花露水。

@江苏省妇幼保健中心中医育儿歌:若要小儿安,三分饥与寒;一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋一点肉;鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安;少喝饮料多喝水,煎炸熏烤伤脾胃;缺锌缺铁儿常见,调理脾胃是优先;有病没病吃小药,正当病时失疗效。春捂秋冻,穿衣五法:背暖肚暖足要暖,头和心胸却须凉。



妈妈注意 进食看总量而不是一餐两餐

当宝宝拒绝妈妈给他准备的食物时,您的反应不要过于激烈,这只说明他不想吃罢了,不要强迫宝宝吃东西,不要将吃饭变成“拉锯战”,把吃饭的时间延长30分钟。如果您觉得宝宝吃得还不够,那在1~2小时后,再给他吃一些零食,例如水果或者牛奶,一天三餐主食再加上两顿零食就足够了。

一些孩子会在相当长的时间内拒绝某种食物,不要为此担心,只要总体的饮食情况是均衡的就行。

如果宝宝看到碗里的饭太多,会感到厌烦。妈妈其实可以给他换一个大一点的碗,或者装少一点的饭,让宝宝从心理上先接受,以后逐渐增加。这就是聪明妈妈的做法了。

哪些疾病会引起小儿厌食?

夏季小儿厌食是一种比较常见的现象,很多妈妈以为是因为天热,孩子才“没胃口”。实际上,很多疾病也是让宝宝食欲差的元凶。下面就为大家列出会引起小儿厌食的疾病。

- (1)感染性疾病:急性感染,如细菌、病毒和其他类型感染是食欲减退最常见的原因;慢性感染,如结核、慢性胸部感染、肾盂肾炎、隐藏的脓肿、阿米巴病和其他亚急性或隐匿的感染。
- (2)胃肠道疾病:腹泻、长期便秘、消化性溃疡、急性慢性肝炎、肠梗阻、消化道变态反应等。
- (3)营养性疾病:缺铁、缺锌等。
- (4)代谢及内分泌疾病:急性慢性肝病、佝偻病、肾功能衰竭等。
- (5)心肺疾病:充血性心力衰竭、慢性低氧血症等。
- (6)结缔组织病:风湿热、少年类风湿病等。
- (7)神经及精神性疾病:如小儿急性偏瘫、神经性厌食症等。

秘、消化性溃疡、急性慢性肝炎、肠梗阻、消化道变态反应等。

- (3)营养性疾病:缺铁、缺锌等。
- (4)代谢及内分泌疾病:急性慢性肝病、佝偻病、肾功能衰竭等。
- (5)心肺疾病:充血性心力衰竭、慢性低氧血症等。
- (6)结缔组织病:风湿热、少年类风湿病等。
- (7)神经及精神性疾病:如小儿急性偏瘫、神经性厌食症等。

快报记者 吕珂 整理



专家指点 南京市儿童医院消化科 金玉 主任医师

宝宝疝夏,调调肠胃再格外补点锌

在夏季发生的厌食,俗称疝夏。儿科专家认为,夏天小儿胃口不好、消化不良、厌食等情况非常普遍,主要是因为夏季气温高、湿度过高,摄入过多的冷食,使宝宝胃部血管收缩,影响消化酶的分泌,并引起小儿胃肠功能紊乱,孩子胃口差。另外,夏天汗多,体内的锌从汗液排出增多,也会引起夏季的厌食。夏季厌食

症在处理上首先要纠正不良的饮食习惯,如不要吃冰箱里拿出来的饮料,糖果也要少吃。采用中医调理胃肠,补充微量元素,特别是锌。在膳食中要常吃含锌比较高的食物,如猪肝、肉类、鱼等含锌高,吸收好的食物。宝宝在夏季一定要正常用餐,不能用饮料、水果来替代。

通讯员 钱昆 快报记者 吕珂



成长烦恼

小美女的黑牙齿,非得等到换牙吗?

□叉烧饭

我家宝宝是小女生,20个月,从1周岁左右就开始牙齿上有黑点点,开始以为是龋斑,不过吃甜食并不多,于是就天天刷牙,牙齿靠近牙床的部分还是越来越黑……后来去口腔医院看,医生说是色素沉着,说有些宝宝的牙齿表面比较粗糙,就容易色素沉着,刷牙用处也不大,等换牙后就好了……

我家小美女笑不露齿还蛮美的,一露牙齿真雷人!我郁闷啊!纠结啊!!有和我一样困扰的妈妈

吗?你们都是怎么做的啊?刷牙?这么小也不好刷牙膏啊,即使是可吞咽的牙膏我也不放心……现在吃个奶粉都有问题,更何况牙膏啊……

相同情况还不少——

红粉抱抱熊 看到你的帖,就好像是我自己发的一样,我家宝宝也是,我们也去医院看过也说是色素沉淀,说只能等换牙,怎么会这样呢?我也非常郁闷!我们现在换了清淡的奶粉,然后用贝亲的防龋啫喱每天早晚刷牙,观察段时间吧!

乐智宝宝 我家小猪也是的,每次都是我替他刷牙,现在好多了,以前门牙上有的,现在只有两侧的小牙上有了,但是里面的牙齿还是有的。有时,我会用手去抠,真的能抠下来点的。

ship_lilyhan 和我家女儿一样的,我们是门牙下面2颗,医生看了说是喝奶粉色素沉淀,多漱漱口刷刷牙没关系的,现在好多了。

hhyff 我家也是,但是坚持刷牙多了,还是有所减少的。

薇薇儿 上次听如幼的一个牙医讲在国外牙齿对人其实很重要的,小孩子到了六七岁就开始做牙齿整形,所以老外怎么笑都漂亮,我们这代人已经来不及了,所以孩子牙齿有点不正常的话要赶紧看医生。

雁渡寒潭121 我家1岁半的时候有这样的情况,后来坚持刷牙,好了,用的就是贝亲的牙膏,现在白白的,很漂亮。对了,以前还是地包天,今年4月的时候,突然就长好了,很奇怪。