

“蛀牙”可致发育不良

小红今年4岁,可是身材却比同龄孩子矮小瘦弱。父母带她到医院检查才发现小红满嘴龋齿。医生说,牙病影响了孩子的消化吸收,进而引发生长发育缓慢。

龋齿,俗称“虫牙”、“蛀牙”,是在以细菌为主的多因素影响下,牙齿硬组织发生慢性、进行性破坏的一种疾病,是一种儿童常见疾病。龋齿对儿童健康的危害是多方面的,由于龋齿疼痛以及乳牙龋坏早失,导致咀嚼功能降低,胃肠消化吸收减弱,造成机体营养不良,生长发育迟缓。儿童龋齿引起根尖周围感染时,往往成为感染病灶,造成全身性感染,同时,严重的龋齿还会造成孩子的心理发育异常。

为了避免儿童龋齿的发生,家长要督促孩子做好以下几点:首先是改变不良的饮食习惯,尽量少吃

蛋糕、糖果等含糖量高的精细食物,同时少喝碳酸饮料;其次是培养良好的口腔卫生习惯,在第一颗牙萌出后,妈妈就应该为婴儿清洁牙齿,用消毒好的纱布蘸生理盐水或蒸馏水擦洗牙齿的所有牙面,早晚各擦洗1次,每次刷牙的时间不要少于3分钟;要注意儿童牙刷牙膏的选择,儿童用的牙刷应是刷头小、刷毛细软、刷柄长短适中、刷毛末端经过磨圆处理,这样既能保证刷到牙齿各部位也不会损伤牙齿,3岁以上的儿童可以适当选用含氟牙膏。

儿童的口腔保健意识淡薄,而龋齿的初期症状并不会疼痛,往往不能引起重视,所以家长应该多关注儿童的口腔保健,应定期带孩子前往医院做口腔检查。

江苏省妇幼保健院主任医师
王亚林(宋森 陶燕 整理)



宝宝安睡有技巧

到了晚上该睡觉的时间了,可宝宝还精神抖擞,不愿意入睡,相信这是很多父母的烦恼。可如果强制宝宝睡觉,他就会大哭大闹。让孩子入睡,父母们到底该怎么做呢?

很多家长认为,宝宝还小,没有时间概念,无法帮助其形成规律的睡眠模式。其实,这种认识是片面的,3-7个月的婴儿已开始有常规的概念,知道一件事会紧随着另一件事。父母可以利用这种认知帮助宝宝建立睡眠模式,如先帮宝宝洗脸洗脚,或是洗个澡,然后拥抱、唱歌、哺乳或者亲吻宝宝,再把他放到小床上,关掉灯,让室内安静下来。每天都是这样规律地做,久而久之,宝宝就知道,当他被放到床上时,就意味着他该睡觉了。帮助宝宝成功地建立睡眠模式,当爸爸妈妈的就会省事很多。

在宝宝入睡前半小时,应让宝宝安静下来,不和他讲紧张可怕的故事,也不玩新玩具。有的宝宝可能几个晚上就学会自己入睡了,有的可能需要几个星期。家人要有耐心,不要对孩子吼叫,以免适得其反。

湖南省儿童医院 何慧

怎样照顾先心病患儿?

“护士,我孩子刚出院4天,得了肺炎又得住院”。上周五值班时,听到一家长焦急的声音我马上跑去看,发现生病的宝宝是前几天刚从我科出院的一名先心病患儿。家长说,最近家里有人感冒,宝宝被传染了。先心病患儿体质弱,作为家长,应该怎样照顾他们呢?

第一,家里要每天通风,保持空气流通,一旦有人感冒,一定要将其与宝宝隔离开,否则宝宝很容易被传染。尽量避免到人多拥挤的公共场所逗留,以减少呼吸道感染的机会。很多父母觉得有人来看孩子不好意思拒绝,但患儿的抵抗力本来就差,与太多人接触后会把一些细菌病毒带到身上,可能加重病情,因此,家长一定要学会拒绝别人的好意。

第二,给宝宝喂食要注意卫生和方法,喂奶前要清洗双手,奶瓶要用开水煮沸消毒。喂奶要有耐心,宜少量多餐。喂奶时如有吸吮乏力或呼吸困难时,应先暂停一会,避免呛奶加剧呼吸困难。

第三,尽量让宝宝保持安静,避免过分哭闹,保证充足的睡眠,以减轻心脏负担。适时陪他们到空气清新的地方晒太阳,多与他们交流,让其心情舒畅。

第四,先心病宝宝容易出汗,要勤洗澡、勤更衣、多喝水。有些家长担心宝宝感冒,便给他们穿很多衣服,这是不科学的,会使其心脏负担过重。

最后,家长要定期带宝宝到医院门诊复查,了解宝宝的病情,争取尽早手术。

湖南省儿童医院 杨维

宝宝摇头擦枕 可能缺维D

2岁的小明最近不知什么原因总是爱出汗,喜欢摇头擦枕,原本浓密的头发变得稀疏起来了。到医院一检查,才知道,原来是得了维生素D缺乏性佝偻病。

维生素D缺乏性佝偻病即佝偻病,是婴儿时期常见病,多见于3个月-3岁的小儿。是因体内维生素D缺乏,钙磷代谢失常,导致以骨骼改变为特征的一种慢性营养不良疾病。

那么,该如何防治该病呢?

1、准妈妈在怀孕期间要适当加强户外活动,并坚持补充维生素D和钙剂。

2、宝宝生后2周可在医师指

导下开始补充维生素D。满月后适当带到户外活动,以促进维生素D和钙的吸收。

3、早产儿、低出生体重儿及人工喂养的宝宝在出生后1-2周开始在医师指导下补充维生素D。

4、强调母乳喂养,定期检查健康情况,以早期发现、及时治疗佝偻病。

5、如发现佝偻病的早期症状,如晚上睡觉容易惊醒且容易烦躁不安、喜欢摇头擦枕、头发稀疏等,请及时到医院进行检查和治疗,以免延误病情。

湖南省儿童医院 曹微



孩子发烧的护理误区

孩子发烧时,很多家长采取很多措施,如捂汗、吃药打针等,希望孩子能马上退烧,殊不知,其中有些做法是不科学的,下面是孩子发烧时家长常见的几大护理误区。

捂出汗了就会退烧 孩子发烧时,有些家长会给他穿很多衣服,生怕再次着凉感冒,其实这是不对的。孩子发烧时应该注意给机体散热,应适当减少衣物和被服的包裹。房间内要开窗通风换气,使孩子处于一种舒适的环境中,加快散热。

输液后就会退烧 发烧时输液

采用的药物主要是抗生素和抗病毒药,这些只是治疗引起发热的原发疾病,对退烧并无直接作用,一般只要多喝温开水,采取物理降温的方法就会慢慢退热的,能够不输液就尽量不要输液。

使用抗生素退烧快 很多发热都是由病毒引起的,抗生素对病毒是起不到作用的,所以发烧时使用抗生素一般是达不到退烧效果的,滥用抗生素还容易引起体内正常的菌群失调,总之,不到迫不得已就不要使用抗生素。

湖南省儿童医院 李佳

饮食补钙更实在

一直以来,妈妈们都十分关注为宝宝补钙的问题,其中不乏为孩子补钙想尽各种办法的家长。其实,补钙很简单,注意多从平时的食物中摄取就可以了。

通常情况下,0-3岁的宝宝正处于生长发育的高峰期,钙的需要量较多,其中,小于6个月的宝宝每日所需摄入的钙为300毫克,6个月-1岁的宝宝为400毫克,1-3岁的孩子为600毫克。宝宝虽然对钙的需求量大,但是由于身体各种机能还没有发育完善,消化能力较低,所以妈妈们最好不要过多地给宝宝服用强化制剂。

一般情况下,宝宝通过食物获得的钙就足够他们对钙的需求了。众所周知,宝宝最主要、最好的钙来源是奶制品。一般来说,如果采用母乳喂养,只要妈妈没有严重缺钙的情况下,每100毫升母乳中含钙30毫克,按每天摄入量约900毫升计算,通过母乳,小宝宝就已经可以得到比较充足的钙源。一般情况下,宝宝从5个月大时开始添加辅食,这时由添加的辅食中也可以得到一部分钙源。对于人工喂养的宝宝,婴儿配方奶粉中含有的钙是母乳中的2-4倍,如果宝宝没有消化问题,通过配方奶粉获得的钙源也是充足的。

孩子补钙的同时,再辅以适量的维生素D及足够的户外活动,补钙的效果会更好。

湖南省儿童医院 胡莎