

“两给一吹” 远离尿布疹

云云的宝宝3个月大,因为要上班,都是婆婆在带孩子。前天晚上她回家换尿布时发现孩子小屁屁起了一块块的红疹,医生说这是尿布疹。医生仔细询问后告诉云云,夏天天热,再加上她婆婆舍不得用尿布,换尿布的次数少才会这样。



宝宝皮肤汗腺未发育完善,而新陈代谢非常活跃,尤其是水代谢,而膀胱却很小,每天都要排好多次尿和便。当环境温度增高时,护理上如稍不及时,未能适当透出湿气和热气,臀部总处于潮湿和尿便污染的状态下,就易诱发尿布疹。

尿布疹只发生在与尿布接触的部位,如肛周、会阴部位尤其如此。尿布疹表现为大片红斑、水肿,表面光滑、发亮,边界清楚。严重的,在水肿的红斑上可有水

泡、糜烂渗出,重者发生脓胞、溃疡、发热。局部皮肤疼痛,使宝宝不安、爱哭、易烦躁。

在此提醒家有宝宝的朋友们,尿布疹预防“两给一吹”:

一给小屁屁一点空气。脱下婴儿的尿布,让他趴着,脸侧放任一边,在毛巾下垫一块防水物。就这样让宝宝趴一段时间,并在他身旁看护着。

二给宝宝喝点小红莓汁。当尿液及粪便混在尿布内,将导致高的酸碱PH值,刺激皮肤产生尿布

疹。可给较大的婴儿喝60-90克的小红莓汁,使其尿液带酸性,帮助降低PH值及减轻皮肤的不适。

一吹则是吹干宝贝的小屁股。保持尿布部位干燥能促进复原,但若用毛巾擦干,可能刺激敏感的皮肤。试试将吹风机设定在低温处,吹干宝宝尿湿的部位。

另外,如果使用的是传统尿布,在清洗时应注意,最后一次冲洗时加一点醋,能帮助尿布的PH值与婴儿的皮肤相近。

广西钟山县健康教育所 陆岩岩

小儿阴囊湿疹 防治有方法

阴囊湿疹是一种较为常见的过敏性皮肤症状,主要是由于对食物、吸入物以及接触物等过敏所致,也与平时的个人卫生有关。小儿皮肤角质层较薄,对各种刺激性较为敏感,因而阴囊湿疹发病率更高。对此家长们不要过于紧张,可以通过以下方法防治。

▲宝宝垫好尿布之后最好再垫一个吸水能力较强的棉质或多层布构成的尿垫,在尿垫下再行放塑料布或油布以增强吸水性防止侧漏,此时要注意不要让塑料布或油布接触皮肤,防止不透气影响水分吸收及蒸发。

▲宝宝的尿布要进行彻底的清洗及晒干,对于沾染了大便的尿布要首先清除大便并充分清洗后放入开水中煮沸消毒,最后再洗净晒干,防止病菌再次感染宝宝阴囊部位。

▲宝宝的尿布应选择质地柔软的纯棉材质,有利于吸水且保护宝宝阴囊。同时宝宝内裤不要过紧,并及时更换,保持臀部清洁、干燥,预防湿疹。

▲宝宝阴囊湿疹发作后,首先要积极寻找过敏原,并让宝宝与过敏原隔离避免再接触。同时应避免接触烟酒、辛辣刺激性食物,注意个人卫生,不要用开水烫洗皮肤并避免使用刺激性止痒药。

▲积极借助药物进行治疗,一般西药以止痒抗过敏,中药以清热利湿、养血疏风润燥;并需谨遵医嘱,勿随便用药。

湖南省儿童医院 冯枚

幼儿舌苔厚白 消化出了问题

很多父母都有这样的困扰:孩子的舌头出现又厚又白的舌苔,这是怎么回事?其实这说明孩子的消化系统出现了紊乱。

婴幼儿时期,人体的消化系统尚未完善,舌苔能清晰地反应孩子肠胃功能的正常与否。当孩子舌苔较厚时不要紧张,按以下步骤就能解决:

首先要控制宝宝吃饭的量,当遇到好吃的食物别使劲吃,以免吃撑引起消化系统紊乱。一般宝宝中午可以多吃一点,而晚上一定要少吃一点,也不要吃完饭后立即睡觉。

其次要避免宝宝吃过于油腻、辛辣以及含蛋白质成分较高的食物,因为这些食物对于宝宝来说都不易于消化,长此以往将给其消化系统造成负担,舌苔厚白现象也就随之产生。

小米粥对宝宝来说是比较容易消化的食物,在熬制时可加入适量大米、绿豆。粘稠的小米粥会帮助宝宝缓解消化不良问题,舌苔也会恢复正常。

另外在饭后多让宝宝喝水,既能够清洁牙齿也能够将体内毒素排除体外,进而帮助宝宝消化。同时,可以让宝宝吃一些有利于消化的水果、山楂等。

最后需提醒,如果宝宝腹部受凉也会影响宝宝的正常消化功能,因此宝宝在睡觉、外出时要注意保护好他的小肚子。同时父母可以对宝宝腹部进行按摩,对于缓解消化不良也有疗效。

湖南省儿童医院 丁芬

防范病毒入侵孩子心肌

病毒性心肌炎是病毒直接侵入心脏,损伤心肌,影响心肌血液供应,而产生的毒素将直接影响心脏功能及人体的正常发育。病毒性心肌炎患者绝大多数是儿童及青少年,甚至还包括胎儿、新生儿。日常生活预防病毒性心肌炎是重点。

病毒性心肌炎是通过病毒感染的,因此预防病毒的侵入十分重要。平时就要预防宝宝呼吸道或肠道被传染,尤其对于易患感冒儿童更要重视,发现感冒等症状要及时进行治疗。病毒侵入一般是身体免疫力较差的时候,因此父母要注意宝宝玩耍、学习等的劳逸结合,不给病毒留下入侵机会。

饮食也是预防此病发生的一大

要素,多给孩子吃一些高蛋白、高维生素食物,并多吃蔬菜、水果等,避免摄入辛辣、油炸品。同时,家中应避免吸烟,二手烟会促进冠状动脉痉挛收缩进而影响心肌供血。

此外,父母要根据儿童的体质制定合适的身体锻炼,多参加一些户外运动,提高身体免疫力的同时也可以帮助病毒性疾病的康复。为儿童创造舒适、清新的生活环境,保持室内的通风良好及空气清新,在风大时避免对流风谨防感冒,且尽量避免带儿童到人群拥挤及空气污染严重的地域,防止病毒性感染。

湖南省儿童医院 陈政

防窒息,喂奶别粗心

由于宝宝大脑尚处于发育阶段,身体协调性不足,窒息是经常出现的意外,它将直接威胁宝宝生命安全。怎样预防宝宝窒息,下面几大注意事项父母要重视。

1、很多父母在天气变化较大、外出风大等环境下,喜欢将宝宝捂得严严实实,甚至有时候将脸也盖住,这样很容易造成宝宝呼吸不畅以致窒息。因此不论何时也要尽量让宝宝小脸露着以呼吸到新鲜空气。

2、有些年轻妈妈过于粗心,以至于在哺乳时乳房压迫宝宝口鼻而浑然不知,这样的情况多数发生在夜晚哺乳时妈妈睡着;同时,如果宝宝和父母一起睡,父母睡着后胳膊压住宝宝口鼻也可能造成窒息。

因此夜晚哺乳时妈妈要保持清醒,宝宝最好不要与父母同床睡眠。

3、宝宝吃奶时很容易出现溢奶现象,如果宝宝平躺时溢出的奶呛到肺里则容易造成窒息。因此喂奶时尽量不要让宝宝平躺。

4、宝宝如果患有呼吸道疾病,则容易出现呼吸道分泌物增多进而引发憋喘窒息。此时父母要注意及时就医,并重视夜间宝宝护理,经常起床观察宝宝呼吸状况。

5、此外,宝宝颈部肌肉力量不足,如果俯卧时宝宝不能及时抬头或翻转很容易出现窒息。因此宝宝躺着时尽量采用侧卧或仰卧姿势,并注意床头不要放置软的枕头或玩具。

湖南省儿童医院 陈园

母乳喂养

可降低孩子患白血病风险

白血病是儿童中最常见的一种癌症,占有儿童癌症的近30%。但对于其发病原因,至今仍不很清楚。

为了探究母乳喂养与白血病之间的关系,以色列海法大学的研究人员对18项研究进行了分析。研究结果显示,在所有18项研究中,与那些没有母乳喂养或母乳喂养时间较短的孩子相比,母乳喂养的孩子患白血病的风险低了19%。对其中的15项研究进行分析后发现,接受母乳喂养的孩子患白血病的风险要比未接受母乳喂养的孩子低11%。

研究人员表示,母乳成分的一些生物机制也许能解释这一结果,母乳中含有一些免疫活性成分并能抵抗炎症,进而有助于婴儿免疫系统的发展。他们还指出,从公共卫生角度出发,卫生保健专家们应鼓励妈妈们自身或在他人帮助下进行母乳喂养。

曹淑芬