

■育儿心得

宝宝“秋冻”宜“冻中有动”



小儿的体温调节能力尚不成熟,如果天气忽冷忽热就会比成人更易染病。不过这种能力可以通过日常生活对冷环境的逐渐适应加以提高的。从秋天开始的耐寒锻炼能提高孩子组织器官的免疫功能,增强机体的耐寒力,进而减少冬季易发病。但在“秋冻”的过程中应注意以下几点:

首先要循序渐进,适时保暖不能单纯地强调“冻”,即使秋冻也要从耐寒锻炼开始,逐步进行。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子用冷水洗手、洗脸,喝冷开水的习惯,即使到了冬天也不放弃。由于这是一个逐渐降温的过程,小儿一般都能适应,而且效果显著。但需注意每次冷水冲洗后,要用干毛巾擦。当天气变化反常,气温急降时,体格差的孩子会发生呼吸道感染甚至肺炎。所以,家长一定要根据气温变化,及时地给孩子增减衣服,必要时仍需适当保暖,不可一味地“冻”。

其次要冻中有动有些宝宝穿

得太多,或穿的衣服不太适合运动,这些都会使行动尚不灵敏的宝宝活动起来十分不便,在客观上会减少宝宝锻炼的机会。相反,如果穿着适宜,宝宝活动自如,运动量也会增加,这样更有利于提高他们机体的抗病能力,增强体质。中医认为,小儿是阳气偏旺之体,过暖则会助长阳气而消耗阴液。通常宝宝穿着只要比成人多一件就行,大些的宝宝可以和成人一样多,甚至还可以有意让宝宝略微少穿一点,以锻炼御寒能力。同时,御寒锻炼应根据孩子的年龄、体质和大气温度变化灵活掌握,使其逐渐适应。

三是要冻中有暖一是背暖:保持背部的“适当温暖”可以预防疾病,减少感冒的发生。但不可“过暖”,否则背部出汗多,易因背湿凉而患病。家长应当经常检查幼儿背部是否出汗,温度是否过高,以便调整衣物。二是肚暖:肚子是脾胃之所,保持肚暖即是保护脾胃。孩子常脾胃不足,当冷空气直接刺激腹部,孩子就会肚子痛,从而损

伤脾胃功能,使脾胃不能正常、稳定地运转。三是足暖:脚部是阴阳经穴交会之处,皮肤神经末梢丰富,是对外界最为敏感的地方。孩子的手脚保持温暖,才能保证身体适应外界气候变化。要提醒的是,幼儿经由体表散发的热量,有1/3是由头部发散。头热容易导致心烦头晕而神昏,所以孩子要保持头凉。

最后“秋冻”不宜盲目跟风体质较弱的小儿不应实施秋冻锻炼,有先心病及其他先天性疾病、贫血、营养发育不良、反复发生支气管炎、肺炎、哮喘、慢性胃肠疾病的幼儿,以及免疫低的小儿,对气候比较敏感,尤其是早晚天气变化大时容易感冒,所以不可以盲目实施秋冻训练。

山东中医药高等专科学校 吕荣华

新生儿神经系统发育尚不完全、身体的免疫力较差,同时汗腺调节能力较差,而新生儿头发又时刻处于生长状态,因此父母要及时为其修理头发。要提醒的是,新生儿头部皮肤极为娇嫩,为其理发要尤其注意卫生与安全。

如果在炎热的夏季,满一个月且健康的宝宝就可以进行首次剃头,但是宝宝虚弱且头发稀薄仍要推迟一段时间;如果是在寒冷的冬季,一般当宝宝3个月时才第一次剃头,此前要做好日常洗护工作。

宝宝第一次理发如果选择在理发厅,则要选择一位技术精湛、经验丰富的理发师,且这位理发师最好也要通过健康检查。此外,要使用婴幼儿专用的理发工具,且确保理发工具在使用前经过严格的消毒处理,以防细菌通过理发工具上侵入宝宝皮肤。

选择在家中自行给宝宝理发的,同样也要选择婴幼儿专用理发工具且已经过严格消毒。理发最好选择宝宝睡着时,因为其醒着可能不配合,如果醒着则要尽量用玩具等吸引宝宝注意力,最后在理发完成后,立即清理碎头发以免进入其眼中。

很多地方有着满月剃头的传统,认为剃头后头发将又黑又密,其实这是不科学的。因此在为宝宝首次理发时,最好不要将胎毛全部剃光,更不要将胎眉剃光,否则由于外界环境或身体素质不好将引起不适。

湖南省儿童医院骨科护师
谢永红

湖南省儿童医院新生儿四科
成柳

幼儿拉肚子 为何会抽搐?

编辑:

前不久,我2岁的儿子患上秋季腹泻,每天拉白色清水便十余次,吃什么吐什么,伴有口渴和少尿,但不发烧。在社区医院治疗2天未见效,且突发抽搐,表现两眼凝视、口吐白沫、呼之不应,四肢不停地抽动,持续约2分后自行缓解。紧急送到市医院经住院治疗几天才治愈。请问只拉肚子又不发热为何会抽搐?

郴州市读者 朱萍

朱读者:

小儿高热易致热痉挛是大家都知的事实,然而,婴幼儿腹泻引起抽搐却鲜为人知。事实上,这种小儿腹泻惊厥(医学上称无热惊厥)在临床上并非少见。

近些年,国内腹泻病专家对100例小儿腹泻惊厥原因分析,发现半数以上为合并低钙血症所致。本病多见于维生素D缺乏性佝偻病(简称佝偻病),因为这些孩子多属于人工喂养,很少晒太阳又没有补充足够的鱼肝油及钙片,加上患有腹泻病程中钙的丢失增多,且治疗中又未及时补钙所以容易出现抽搐现象。此外,营养不良儿也易患上此症。据医生观察,静脉补钙治疗腹泻惊厥可以获得迅速满意的疗效。

湖南省郴州市第三人民医院
王小衡

不会翘大拇指的孩子聪明? 其实是病!

在门诊经常遇到这种病例,一些家长说自己无意中在孩子1岁以后拇指可以左右动,但老是勾着伸不直,用手一扳发现很僵硬,有时揉一揉后可以扳直,但不久又拇指勾了起来。曾有传言道“不会翘大拇指的孩子聪明”,殊不知,大拇指不会翘、不会伸直,其实是病,需到医院骨科接受治疗。由于孩子不说疼,家长没太重视,往往导致拖延治疗时间。

这种症状的病例在儿童骨科被称为先天性拇指扳机指,又名屈拇长肌腱狭窄性腱鞘炎,是因为手大拇指的拇屈肌腱的腱鞘狭窄、变厚,使肌腱滑行在屈肌腱鞘中受到卡压引起的。刚开始时,卡压不严重,所以拇指有时还可以伸直,这就是为什么称为“扳

机指”的原因;其后随着卡压的加重,最终拇指完全不能伸直了。如果拇指关节长期处于屈曲位置,会引起肌腱和皮肤等所有软组织的固定挛缩而真的变短。这种病例最常见于拇指,有时其他手指也可以出现,25%为双侧性,该病为散发,与遗传无关,典型特征是不伴其它畸形。

在1岁之内出现明显症状的患儿30%可自行缓解,应进行观察和轻柔手法治疗,不需要采取夹板固定。如果症状没有自行缓解,必须在3岁前行手术治疗。手术通过切开过于狭窄的屈肌腱鞘使肌腱滑动不受限,从而拇指外观和活动恢复正常。

湖南省儿童医院骨科护师
谢永红

■儿保频道

查血钙 不能检测是否缺钙

家住长沙市雨花区的小宝贝华华快半岁了,最近常常夜间哭闹,周围的好心人纷纷建议家长带其去测血钙,说能看出孩子是否缺钙。于是华华妈妈带着他来到了长沙市中心医院咨询。医生的回答是人体的钙99%都存在于骨骼和牙齿里面,只有1%在血液里,所以通过查血钙的方式确定是否缺钙的做法没有科学依据。那么怎么知道孩子是否缺钙?医生的做法常有以下几点:

第一、了解小儿的喂养情况。

比如喂哺方式如何,是母乳喂养还是人工喂养?孩子每天的奶量是否充足?何时开始添加辅食,辅食添加是否合理?小儿的食物中是否含有丰富的钙营养?小儿消化吸收功能正常与否等。另外还要了解小儿的一般健康状况,是否经常患病?是否经常做户外活动等?医生会通过这些询问,来确定小儿是否存在缺钙的可能。

第二、给小儿做全面的体格检查。通过体格检查进一步判断小儿是否存在缺钙的临床表现,如多

汗、枕秃、睡不踏实、受惊后抽动、烦躁、哭闹、出牙延迟,方颅、鸡胸、肋骨外翻、“X”型或“O”型腿等。

第三、根据临床表现给小儿做化验、骨密度检测。化验就是抽血检测血钙、血磷和碱性磷酸酶,这些指标反映了骨骼代谢的状况;骨密度测定是通过放射性同位素、X射线、CT或超声波等方法检测骨质密度,通过骨密度值降低程度可以诊断骨量减少还是骨质疏松。

潘建华