

■育儿心得

新学期 别让孩子再做“低头族”

目前,孩子们又进入了新学期。在这个刚刚过去的假期中,您的孩子是否经常守在电视机前一边看着电视剧,一边却拿着智能手机玩着手游,或开餐时还仍然端着ipad靠在沙发上和小伙伴玩着对战游戏?以上种种画面出现在很多家庭中,也是目前家长们默认的打发孩子假期生活的主要活动之一。殊不知,孩子这样玩手机易导致视力下降,性格冷漠,亲情缺失,社交孤立,睡眠不足,完成作业过度依赖手机,甚至早早地患上颈椎病。对此,湖南省第二人民医院儿科主任医师薛亦男特给家长和孩子支支招。

其一,要尽量多花时间陪孩子,多交流多互动,给孩子真正的温暖。转移孩子对手机的注意力,参加运动项目、旅游等,然后再逐步转移到学习上去。

其二,对待孩子的戒手机问题也要采取逐渐“断奶”和替代的方式进行,切不可武断霸道压迫孩子交

出手机,避免发生断了手机而丢了亲情的。平时多讲道理,不攀比,多举例沉迷手机的危害,多鼓励孩子,平时自己也要做好模仿带头作用,注意不要在孩子面前玩手机。

其三,对于低年级的孩子采用儿童定位手机代替智能机,高年级的孩子尽量买附有基本通话功能的老年机。家、校共同参与配合管理学生使用智能手机是成功摆脱智能手机的关键。

薛亦男还指出,如今的00后或10后正是出生在一个互联网大数据时代,要正视儿童使用电子产品,也不能将网络产品一棍子打死。要教会儿童把握对电子产品的度,因为儿童使用手机时他们的神经系统正处于发育阶段,大脑对手机电磁波的吸收量要比成人多60%。儿童用手机还可能会造成记忆力衰退、



睡眠紊乱等健康问题。要警惕手机辐射破坏孩子神经系统的正常功能,从而引起记忆力衰退、头痛、睡眠不好等一系列问题。

新学期,希望广大青少年多花时间多花精力在学习上,父母多花精力引导孩子学会管理自己,不要让孩子成为一名玩电子产品的“低头族”。

刘丽玲

■儿保频道

如何正确认识骨龄

小明与其他孩子一样,爱玩、会吃,但长得太秀气,个子小巧,7岁了跟人家4、5岁的孩子一样高,爸爸妈妈有些急了,带他到医院检查。医生要他们带小明去做骨龄测试,结果相当于5岁儿童骨龄,爸妈很疑惑,医生解释,骨龄与年龄有一定关系,但不一定完全一致。

骨龄是小儿生长的一个重要标志,人的生长可用两个“年龄”表示,就是生活年龄(日历年龄)和生物年龄(骨龄)。骨龄是骨骼年龄的简称,借助骨骼在X线摄像中的特定图像来确定,通常要拍摄人左手手腕部X片,医生通过观察X片上左手掌指骨、腕骨及桡尺骨下端的骨化中心的发育程度,计数骨化枚数,以此来确定骨龄。

由于骨化中心出现时间相对稳定,在腕骨片上计数显示的骨骼枚数即可估计骨发育程度。骨龄与生活年龄的差值在1岁以内为正常,骨龄与生活年龄的差值在>1岁为发育提前,骨龄与生活年龄的差值<1岁为发育落后。但可能有暂时性超前或延迟,且同一人的左右腕骨骨化核也会有出现早晚的差异,因此骨龄测试只是一个大致的评价。

当然,小儿生长发育的速度并不是一成不变的,学龄前期(包括婴儿期)和青春期中有两次相对加速发育过程,期间生长激素、性激素等会有一些改变,小儿可以在此期间加强运动,加强营养,保证睡眠,积极预防常见病(如感冒等)和传染病,对生长发育可起促进作用。

湖南省儿童医院骨科
李安平

二
月
二

了解这些再给宝宝剃头

再过几天就是二月初二,在这天,民间一直有“理发去旧”的习俗。为孩子理发,叫“剃喜头”,借龙抬头之吉日,保佑孩子健康成长,长大后出人头地。相信很多新手爸妈也准备在这天给宝宝剃头,不过,给小宝宝剃头可不能马虎。

首先,做好准备工作。准备安全好用的婴幼儿理发工具;准备理发前用香皂和清水,清洁手指,保证手部的卫生;用酒精棉彻底消毒用来理发的推子。

其次,安抚好宝贝的情绪。顺着宝宝的动作,不可和宝宝较劲;随时注意宝宝的表情,如果哭闹,及时停止剃头;不断与宝宝进行交流,分散注意力。

理发的过程中还需注意:理发者两手相互配合,一定要熟练操作,一只手把住宝宝头部,防止宝宝乱动剃伤皮肤;剃下来的碎头发用软毛刷扫掉,防止宝宝抓挠;理发时间不能太长,最好不超过10分钟;2岁前最好别剃光头,因为宝宝的头骨和神经系统还没有完全长好。

此外,还有几个小建议:若宝宝头部长痱子,在给宝宝理发后擦痱子粉,还要勤洗头,保持清洁。若宝宝头上有头垢,最好先在头部涂油,待头垢软化后,再进行清除。若宝宝头部长湿疹,更应该及时理发,防止湿疹进一步恶化,且理发时特别注意离头皮远一些,防止刺激湿疹。

湖南省儿童医院 姜姗

柔软席梦思 真让孩子舒服吗?

年轻父母总是非常疼爱孩子,总想给他们最好的爱,因此给孩子睡的床大多是弹簧床、席梦思床,还特意铺得很软,觉得这样才会睡得舒服,其实这种做法对孩子的生长发育是非常不利的。

孩子出生时,脊柱从侧面看是没有成人特有的弯曲的,当孩子2~3个月的时候就开始学做俯卧抬头,可出现颈椎前凸的情况;6个月之后开始练习坐立,就会逐渐形成胸椎后凸的情况;10个月或者是1岁的时候开始练习站立和行走,会形成腰椎前凸。但在这个阶段这些弯曲都是不恒定的,会被各种运动的发展趋势所影响。

席梦思床具有弹力平均、强劲、耐久和独立伸缩的性能。由于有弹簧的支撑,给人造成的身体压力也

是不同的,孩子睡在席梦思床上,背、臀过度下沉,腰部突起,影响了睡眠姿势的调节,对肌肉、神经起着不良的放射作用。各器官正处于生长发育阶段,如果长期睡,就会对骨骼,身体形状造成一些不良影响。

由于席梦思床都有一定的宽度,很多家庭喜欢一家三口睡在上面,大人翻身会影响宝宝睡眠,如不小心还会压到宝宝,甚至有使宝宝发生窒息的危险。此外,儿童的骨骼骨质较软,可塑性很强,如果长期睡软床,就会有碍脊柱的生长,破坏脊柱正常的生理性弯曲,引起驼背,脊柱侧弯、畸形或腰肌劳损,影响正常生长发育。因此,妈妈们不要给孩子睡过于柔软的床。

湖南省儿童医院骨科 田冬霞

多种途径防范儿童铅中毒

铅是一种具有多脏器毒性的重金属,其危害程度同体内血铅水平呈正相关。儿童铅中毒可伴有某些非特异的临床症状,如腹痛、便秘、贫血、多动、易冲动等;血铅等于或高于700微克/升时,可伴有昏迷、惊厥等铅中毒脑病表现。

儿童高铅血症和铅中毒是完全可以预防的。重点是纠正儿童的不良卫生习惯和不当行为,切断铅自环境进入儿童体内的通道,具体如下:

1. 教育儿童养成勤洗手的好习惯,特别是饭前洗手十分重要。环境中的铅尘可在儿童玩耍时沾污双

手,很容易随进食或通过习惯性的手、口动作进入体内,长久如此会造成铅负荷的增高。

2. 注意儿童个人卫生,勤剪指甲,指甲缝是特别容易藏匿铅尘的部位。

3. 经常清洗儿童的玩具和用品。

4. 经常用干净的湿抹布清洁儿童能触及部位的灰尘,儿童食品及餐具应加罩防尘。

5. 不要带儿童到铅作业工厂附近散步、玩耍。

6. 直接从事铅作业的家庭成员下班前必须更换工作服和洗澡;不应将工作服和儿童衣服一起洗涤;

不应在铅作业场所(或工间)为孩子哺乳。

7. 以煤作为燃料的家庭应多开窗通风;孕妇和儿童尽量避免被动吸烟。

8. 选购儿童餐具应避免彩色图案和伪劣产品;应避免儿童食用皮蛋和老式爆米花机所爆食品等含铅较高的食品。

儿童患营养不良,特别是体内缺乏钙、铁、锌等元素,可使铅的吸收率提高和易感性增强。因此,在日常生活中应确保儿童膳食平衡及各种营养素的供给,教育儿童养成良好的饮食习惯等。

河北省儿童医院儿保科 崔海静