

职场女性 要不要给宝宝人为断奶?

丽丽半年前荣升宝妈,最近刚回到单位,由于还在哺乳期,公司离家又很远,所以她不得不每天带着吸奶器,白天把奶吸出来,晚上再带回去给宝宝喝。产假一般只有4~6个月,对于一些职场女性来说,这样的哺乳方式的确很不方便,有些女性就想提前断奶。那么,宝宝到底什么时候断奶最合适?可不可以给孩子人为强行断奶呢?



母乳是婴幼儿最理想的食物,健康母亲的乳汁能完全满足生后6个月内婴儿的所有营养需要。世界卫生组织建议,婴儿出生后1小时内即可以进行母乳喂养,并在6个月之内接受纯母乳喂养;母乳喂养4~6个月后,可在母乳喂养的同时逐渐添加辅食,添加辅食后仍可继续母乳喂养至两岁或两岁以上。

四种情况 不要和宝宝亲密接触

娇嫩的宝宝特别可爱,大人们总是忍不住要亲上一口,其实随意亲吻宝宝是一件不太卫生的事情,尤其是以下四种情况,千万不要和宝宝接触过于亲密。

1. “火气”太大时 一般来说,“火气”大时可能是感染了单纯疱疹病毒,而单纯疱疹病毒往往会通过接吻或其他密切接触传染给其他人。宝宝被感染后,可能出现疱疹性龈口炎,口腔黏膜等部位会出现密集的小水泡和溃疡,甚至出现发热、淋巴结肿大等症状。

2. 感冒时 不论是普通感冒病毒还是流感病毒,都可以通过飞沫或直接接触传播,一旦年幼的宝宝感染了流感,其引起的高热、精神萎靡、甚至肺炎、休克等并发症都有可能严重危害宝宝的健康,甚至危及生命。

3. 幽门螺杆菌感染时 幽门螺杆菌不仅存在于胃液中,还可能因为食管反流,存在于口腔和唾液里,因此,亲吻宝宝时很可能将幽门螺杆菌通过唾液传染给宝宝。除了避免亲吻,还应避免共用餐具、大人将饭菜吹冷后喂给孩子等行为。

4. 浓妆艳抹时 很多女性都爱,化妆,要提醒的是,化妆后就注意不要和小宝宝亲密接触了。因为不管是口红还是粉底,都可能含有致敏成份,或铅、汞等重金属,而这些东西都会给宝宝带来健康隐患。

主治医师 潘超群

自然离乳 VS 人为断奶, 哪个更好?

对于所有母乳喂养的婴幼儿来说,离乳是一个必经的过程,不仅意味着食物品种的改变,更重要的是会对婴儿的心理发育产生深远的影响。自然离乳的年龄在不同孩子之间的个体差异较大,一般是1岁半至3岁半,相对于人为断奶,自然离乳有以下几点好处。

①母乳营养丰富,各种营养物质比例适中,利于宝宝吸收,此外,母乳中还含有丰富的免疫成分,可以增强宝宝的免疫力,抵御细菌、病毒的侵袭。

②自然离乳是循序渐进的,宝宝对离乳有一定的心理准备,很少产生负面情绪,减少了断奶对孩子带来的心理伤害。

③人为快速断奶时,母亲乳汁不能及时排除,容易引起涨奶、乳房下垂,严重者可引起乳腺炎;而自然离乳采用的是逐渐减少母乳喂养次数,随着需求的减少,母乳分泌逐渐减少,最终实现自然回奶。

因此,如果条件允许,还是自然离乳较好。当然,自然离乳也存在一些局限性,因时间较长,对母亲来说有一定的负担,尤其是职场女性。

自然离乳的宝宝 应如何添加辅食?

纯母乳喂养6个月后可逐渐开始给孩子添加辅食,添加辅食的原则是由细到粗,由稀到稠,由软到硬,由少到多,由一种到多种,1岁以后的婴儿可以食用几乎所有不过敏的食物。自然离乳时孩子年龄一般在1岁半以上,因此不再需要额外添加新的辅食,保持现有辅食均衡搭配即可。但对3岁以下儿童来说,乳制品仍然是其营养摄入的主要来源之一,因此自然离乳后,需要鼓励孩子每天吃配方奶或新鲜乳类。

自然离乳应注意些什么?

当孩子逐渐长大,食谱也在逐渐丰富,对母乳的营养需求已经逐渐减少,1岁以后的孩子对母乳的需要常常是孩子情感需求的表达,如需要吸吮、需要安慰、需要入睡等,或是有未被察觉的过敏或其他身体上的问题。因此,在自然离乳过程中,如孩子出现哭闹、不配合等情绪时,不要急于离乳,在继续母乳喂养的同时多花时间陪伴孩子,缓解分离焦虑,转移注意力。另外,自然离乳最好选在春秋两季,避免在孩子生病期间离乳,自然离乳要循序渐进,更需要母亲的精心计划、调节以及关爱。

中南大学湘雅医院新生儿科
主任医师 岳少杰 医师 丁颖

儿童饮酒 危害大于成年人

10个月的君君是家里的独孙,爷爷特别喜欢他,为了从小“锻炼”他的酒量,爷爷平时喜欢用筷子蘸白酒喂他,结果,酒量没有锻炼出来,在几天前君君却因此昏迷了,经过医生的全力抢救,3天才脱离危险。专家提醒,酒精是明确的致癌物质,大人要尽量不喝或少喝,儿童要绝对禁止饮用,因为酒精对儿童来说,危害要比成年人大得多。

婴幼儿、青少年都处于生长发育阶段,肝脏解毒功能和肾脏的排泄功能发育尚不成熟,脾胃娇嫩,过量饮酒很容易引起酒精中毒和一系列消化道疾病。青少年大脑处于发育阶段,即便不发生中毒,酒精也会导致神经发育受阻,影响儿童的认知和行为能力,使孩子变得“傻乎乎的”。其次,儿童时期开始饮酒,由于年幼缺乏自控力,容易随之引发暴力斗殴、吸烟、毒品或药物滥用等一系列社会问题,而且较成年后饮酒更容易形成酒精依赖。据报道,青少年15岁之前饮酒的人群与21岁前饮酒人群相比,产生酒精依赖的可能性高4倍。

在美国,大约12个成年人中就有1个有酒精滥用或依赖,多于一半的成年人家庭有酒精成瘾问题,超过700万儿童的父母中至少有一个存在酒精滥用问题,酒精已经成为美国社会10~21岁青年人死亡的第四大重要因素。我国酒精使用量虽然低于欧美国家,但是这个问题也不容忽视,父母不仅要以身作则少饮酒或不饮酒,更不能因为好奇心和错误的观念诱导孩子饮酒。

昆明市儿童医院 蒋力

小儿遗尿 先调整生活习惯

孩子尿床是困扰许多家长的事情,一般说来,2岁以前的孩子由于中枢神经系统发育尚未完全,无法控制排尿,尿床属正常现象。但如果3岁以后还不能控制夜间排尿,就称为遗尿,需要积极调理或治疗,小儿遗尿主要有以下五个方面的原因。

1. 遗传因素 遗尿有一定的遗传倾向,部分有遗尿症的宝宝,他的爸爸妈妈小时候也会有遗尿现象。

2. 精神因素 家庭不合、父母离异、惨遭虐待、失去双亲、考前

过于紧张等都会使孩子遗尿现象明显增多,但这种遗尿常是暂时的,等情绪稳定后会逐渐消失。

3. 睡眠过深 孩子如果睡前玩得很累,睡眠就会很深,也容易在梦境中尿床。

4. 习惯不良 有些患儿由于使用尿布时间过长,以致自幼就没有养成自己控制排尿的习惯,也容易造成遗尿。

5. 疾病因素 如果孩子患有尿路感染、血尿、蛋白尿、肾结石、肾积水、包茎、隐性脊柱裂、贫血、肥胖等疾病,也会导致尿床。

针对上述遗尿的原因,家长可以先通过科学的教育,帮助孩子养成睡前排尿的习惯,睡前2小时不要让孩子喝过多的饮料或水;其次,告诫孩子白天不要玩得过于疲劳,生活起居要规律,最好能睡个午觉,以免夜里睡得太沉;为孩子营造一个有爱的家庭环境,树立孩子的信心,不尿床时给予一定的奖励。如果上述都不见效,则应到医院进行相关检查以及必要的治疗。

湖南省儿童医院
泌尿外科 刘球