

孩子不愿在学校上厕所 家长该如何引导

俗话说“人有三急”，憋三急是成年人都无法承受的，何况是孩子。然而曾有一项调查显示，在200多名3~8岁的学龄儿童中，从未在学校拉过大便的竟然有53人，达到26.5%，男女比例约为1:1，有憋大小便习惯的孩子超过90%。孩子们为啥不愿在学校上厕所？家长该如何正确引导？

小朋友为啥不愿 在外上厕所？

调查研究发现，小朋友不愿在外上厕所主要有以下几个方面的原因：①孩子本身存在某些生理上的缺陷（如隐匿性阴茎）而自卑，所以不愿意在公用厕所如厕；②从小没有养成良好的排便的习惯，如长时间玩游戏、看动画等养成了憋便习惯；③部分孩子性格内向，在集体生活中较孤立，不喜欢与他人交流和沟通，这种性格的孩子也容易形成憋便的习惯；④一些公共场所的厕所相对脏、乱、差，一些爱干净的孩子不愿意在这样的环境下如厕，久而久之也会养成憋便的不良习惯。

长期憋大小便 有哪些危害？

长期憋大小便不论对大人还是孩子都有害，除了可引起泌尿系感染和膀胱括约肌功能障碍之外，还可能引起泌尿系结石甚至出现血尿；憋便期间会降低孩子的学习注意力，长此以往可导致学业成绩下降；长期憋便还会导致有害物质的重吸收，造成肝脏、肾脏功能的损坏。除了以上生理危害之外，长期憋便还可能引起孩子的自卑、抑郁及焦虑等不良心理。

家长应该如何进行引导？

对于这类孩子，家长应积极引导。首先要从小培养孩子定时、及时排便的习惯，不

要因为长时间玩耍而忘了排便；有先天性生理缺陷的孩子，家长应及时带孩子去专科医生咨询。其次，家长要多带孩子与外界接触，可以去各种不同的场合，如公园、游乐场、大型商场等，并在公共厕所如厕，让孩子适应不同的如厕环境。第三，对于性格内向的孩子，家长可以嘱托孩子的好朋友，让其陪同一起如厕，以减轻焦虑感和恐惧感。如果孩子已经在长期的憋便过程中出现了较明显的抑郁、焦虑、自卑等心理问题，甚至导致了退缩、遗尿、遗粪等行为问题的话，应尽快带孩子去心理行为专科就诊，做长期的正规心理行为治疗。

湖南省儿童医院儿童保健所
副主任医师 丁大为



你的孩子是否 一抱就哭？

专家：不是天生“高冷”而是触觉发育不良

很多剖腹产和早产的宝宝总是一抱就哭，尤其是突然的触碰，害怕陌生人，容易烦躁，爱哭，玩具放到手上就扔掉……这些孩子并非天生“高冷”，而是触觉发育不良。不仅剖腹产宝宝和早产儿会出现类似现象，人工喂养、独生子女的宝宝也会有这个问题，进而会影响幼儿期的情绪、注意力、人际交往的发展。家长一旦发现孩子有这类问题，应尽早通过以下方法训练。

抚摸 家长可以用手按照一定的顺序抚摸孩子，如轻轻抚摸孩子的脸颊、耳朵、脖子、肩膀、肚子、大腿以及脚部；也可以把孩子的手掌打开，用大拇指轻柔为孩子的小手做抚触，从掌心轻轻推向五指末端。

触觉刺激 家长可以用各种不同柔软度的物体，轻轻地摩擦孩子的手臂、手掌、足部、胸部、背部等。对反应敏感的孩子不要太用力，以帮助其慢慢适应；对反应迟钝的孩子力度可适当加大，以激活接收神经。

游泳 婴幼儿游泳时在水温、静水压、浮力和水波冲击等多种外因的共同作用下，可引起全身皮肤、关节，包括神经系统、内分泌系统的一系列良性反应，加强对婴儿各种感觉系统的刺激，促进动觉、味觉、听觉、触觉、平衡觉等综合信息的快速传递，从而提高反应能力，促进各器官的正常发育。

按摩 专业的按摩手法不但可以促进孩子的触觉发育，还有利于孩子全身的血液循环，促进消化，提高其免疫力。

亲近自然 天气好的时候，多让孩子晒晒太阳，多与大自然接触，增强孩子对环境的适应能力。

口腔触觉刺激 尽可能用母乳喂养，及时添加辅食，食物不要过于精细，多让孩子尝试各种味道，以增加口腔的触觉刺激。孩子在1岁之内如有乱咬东西的习惯，家长不要过于限制，只要保证清洁卫生即可。

陈建树

宝宝爱出汗 多属正常现象

黄女士家的宝宝3岁了，活泼好动，只要醒着，几乎一刻都停不下来，一动就特别爱出汗，不仅如此，宝宝每次喝完牛奶或晚上睡觉也容易出大汗，妈妈很担心，宝宝到底是缺钙还是体质太虚弱，是否需要补钙呢？

其实，大多数年龄较小的宝宝都特别容易出汗，这是一种正常的生理现象，家长不需要太过担心，也无需额外补充些什么。因为宝宝正处于生长发育的快速阶段，新陈代谢相对比较旺盛，再加上活泼好动，出汗自然也会增多。针对宝宝的这一特点，父母可以采取相应的措施预防感冒。如尽量给宝宝选择透气性好、吸水性强纯棉材质的贴身衣物；宝宝白天活动量大时，在他们背后塞一条汗巾，活动后及时擦干汗水，并及时更换湿的汗巾和衣物。

很多孩子有睡前喝奶的习惯，但人体在进食后会产热，即便是睡着了，这种进食后产热的现象也会存在，尤其是在进食高蛋白食物后，这种产热现象会更加明显。因此，宝宝如果是吃着奶睡着了，或者刚吃完奶就睡，入睡后出汗是正常的，家长不必过于担心，但要及时帮宝宝擦干汗水，以免受凉。需要提醒的是，如果宝宝除了出汗多，还伴有其他的一些身体不适的表现，则需警惕其他疾病，需及时带宝宝到医院检查。

董芳

手足口病高发季 预防做到“四勤”

每年春夏之交都是手足口病的高发期，该病专门“瞄准”学龄前儿童下手，尤其是婴幼儿。

手足口病是由肠道病毒感染引起的急性传染病，一年四季均可发病，春夏之交高发，主要表现为发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹，多数患者可以自愈，少数病例可发生脑膜炎、脑炎、心肌炎和肺炎等并发症。

该病毒主要经粪-口或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染，患儿一旦感染发病，应从皮肤、口腔、生活、饮食等方面加强护理：①皮肤护理：孩子的衣物、被褥要保持清洁、舒适、柔软、宽松，且经常更换；剪短指甲，必要时包裹双

手，防止抓破皮疹；臀部有皮疹的孩子，应随时清理大小便，保持臀部清洁干燥；②口腔护理：保持口腔清洁、卫生，进食前后用温开水漱口；也可以用重组人干扰素或开喉剑喷雾剂喷口腔，一天数次，或用棉签蘸取过氧化氢溶液擦拭疱疹部位；③生活护理：多卧床休息，减少体力消耗；④饮食护理：孩子因发热、口腔疱疹，食欲较差，宜给孩子进食高蛋白、高营养、低脂易消化的流质或半流质饮食，且少食多餐，忌食冰冷、辛辣等刺激性食物。

一般情况下，手足口病5~7天可愈，但自确诊之日起，患儿应至少隔离两周，待医院开具康复证明方可回校上课。目前尚没有有效预防手足口病的特效药，关键在于“四勤”——勤洗手、勤通风、勤晒衣被、勤锻炼；另外，疾病高发期应少带孩子去人员密集的公共场所，一旦发现孩子有异常表现，应尽早到医院就诊。

河南省儿童医院
感染科 王芳

