

如何预防宝宝溢奶

宝宝溢奶呛奶是新手爸妈常常遇到的问题，那么，宝宝为什么会溢奶，如何预防宝宝溢奶呢？

宝宝溢奶分为功能性和病理性

功能性溢奶一般溢出的是未消化的奶液或奶瓣，宝宝身高、体重增长正常，睡眠佳，无其他不适，正常足月出生的宝宝大多为功能性溢奶。而病理性溢奶多伴有体重、身高增长不良，入睡困难，哭吵多，厌奶，溢出液中可含有胆汁、胃液等，或同时伴有发热、腹泻、腹胀等症状，这种情况需要及时就医。

宝宝为何会溢奶？

由于刚出生的宝宝胃呈水平状，支配胃肠道的神经发育未成熟，且胃贲门部肌肉发育尚好，收缩功能不完全，容易出现溢奶；其次，家长喂养过度也会使宝宝溢奶。

如何预防宝宝溢奶？

(1) 坚持母乳喂养 母乳中含有大量的免疫因子，能更好地帮助宝宝的生长发育，促进胃肠神经的发育成熟，使得胃

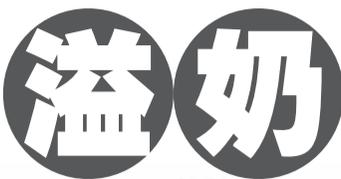
贲门部肌肉收缩功能完全而防止溢奶。

(2) 科学喂养方法 妈妈在哺乳过程中注意观察宝宝含接乳头的姿势是否正确，避免因含接不当而吸入过多空气引发溢奶。人工喂养的宝宝奶瓶开口大小应适中，开口过大，奶液流出快，易导致溢奶或呛奶，开口过小，奶液流出慢，宝宝吸吮用力，容易吸入过多空气。

(3) 按需哺乳 无论是母乳喂养还是配方奶粉喂养的宝宝，都应该严格按照宝宝的年龄、身高、体重来确定奶量和喂奶次数，避免宝宝因过饱而发生溢奶。年龄较小的宝宝喂奶后应将他竖抱起来，轻轻拍其背部，直至听到打嗝声为止；年龄稍大的孩子应避免在喂奶后30分钟内进行剧烈活动。

发生溢奶怎么办？

宝宝平躺时发生溢奶，应迅速将婴儿头偏向一侧，轻拍背部，以免奶液流入咽喉或气



管而发生误吸；宝宝环抱时发生溢奶，应立即将宝宝竖抱，头偏向一侧，让奶液顺利流出，勿让宝宝头后仰。若宝宝溢奶时出现呼吸急促，面色发绀，则表明奶液误入气管，应迅速将宝宝俯卧于大人膝上或床上，用力拍背4~5次，使其咳出，若无效则需尽快就医。

长沙市妇幼保健院
儿童保健中心 刘露

抱姿错误 会伤害宝宝脊椎

很多新手爸妈面对一个刚出生的新生儿不知道该怎么抱，常常是手足无措。要知道，如果抱姿错误，对宝宝脊椎的伤害可不小。那么，怎么抱宝宝才是正确的呢？

新生儿(30天内):横抱为主

新生儿的颈椎很软，应以横抱姿势为主，因为这种姿势可以让脊柱受力均匀。方法是将宝宝的头放在左臂弯里，肘部护住宝宝的头，左腕和左手护背部和腰部，右小臂从宝宝身上伸过去护着宝宝的腿部，右手托住他的小屁股和腰。当然，宝宝喝完奶后可以适当采用斜抱或短暂竖抱，轻轻拍背，等听到打嗝声后，再换回横抱姿势。

1~3个月:斜抱为主

宝宝满月后，可以采用斜抱为主、竖抱相结合的方式，但仍要注意保护宝宝的颈背部。如果一直采用横抱的方式，会使得宝宝的头颈部肌肉很难得到锻炼，以致迟迟学不会抬头。

3~5个月:竖抱为主

3~5个月的宝宝颈项肌肉已经越来越发达，对外界的好奇心也越来越大，这个时候可以可以采用竖抱的方式了，但由于宝宝的脊椎还没有完全发育好，所以竖抱的时间不能过长，且记得托住宝宝的头部。

5个月以后:竖抱

为了让宝宝的大动作、小动作都得到最佳发育，5个月以后的宝宝主要为竖抱，但家长应该建立“经常抱，抱片刻”的态度，尽量少抱一些，可以让宝宝自由地翻、趴、坐、爬等，既让宝宝感受到你的爱，又能够让他得到足够的锻炼。

湖南省儿童医院人力资源部 蒋盾

宝宝玩水游泳 家长务必陪伴

游泳的好处不用多说，相信很多家长都很清楚——不仅能促进宝宝大动作的发育，还能增强心肺功能，提高身体素质。那么，宝宝学习游泳的黄金时间到底是什么时候呢？

1岁以内的宝宝由于大动作还没有发育好，还不具备学游泳的身体条件，可以在家长陪同的情况下到游泳池内玩水消遣，但不宜被“赶鸭子上架”式的学习游泳。1~4岁年龄段的孩子已经基本具备游泳的身体条件，可以选择性地参与闭气训练、岸边求生技能等游泳课程，但不建议强制该年龄段的孩子参加系统的游泳课。4岁以上孩子的运动能力、肌肉力量都发育得比较好了，可以开始系统接受游泳技能的学习和训练了。

需要提醒的是，不论孩子是玩水还是游泳，家长都需要注意以下几点：①陪孩子一起入水，并保持安全距离，如果父母不能陪同孩子一起下水，就要提起十二分精神，不要看手机、玩游戏，甚至连聊天都要悠着点，因为很多溺水事故都是由于父母的疏忽导致的；②告知孩子不能在泳池边奔跑、打闹，入水前确认深水区和浅水区，不要随意到深水区游泳或跳水等；③选择正规、卫生的游泳池，下水前确定岸边是否有安全员，以确保关键时刻能向安全员求助。

湖南省儿童医院口腔科 刘定稳

母乳喂养好处多

母乳是婴幼儿最为理想的天然食物，对于母亲和宝宝来说都是好处多多，那么，母乳喂养究竟有哪些好处呢？

营养丰富、配比最佳 对婴幼儿来说，母乳不仅营养丰富，而且配比最佳，是其它配方奶粉和食物完全不能相比的，特别是初乳。由于婴儿的肠胃消化及肾脏排泄功能还没发育完全，无法承受过量的蛋白质与矿物质，母乳可以说是为宝宝，尤其是早产宝宝量身定制的。

增强婴幼儿抵抗力 母乳中含有大量婴幼儿所需的免疫因子和母传抗体，能在婴儿免疫系统发育尚不完善的情况下有效抵御病原微生物，让婴幼儿少生病或不生病。同时，母乳喂养还可大大降低和减少婴幼儿各种过敏现象的发生。

有利于增进母子情感 哺乳的过程中，宝宝和母亲有肌肤之亲，有眼神和语言的交流，可以满足婴儿对温暖、安全及爱的需求，同时也能增进母亲对婴儿的抚爱、关爱、疼爱之情。

方便、安全无副作用 婴幼儿进食不像大人那样定时



定量，常常是喊吃就要吃，慢一点都不行，如果用配方奶粉或其他食物喂养，很难满足这些要求和条件。另外，母乳喂养安全、方便，无任何副作用，是其它任何食物都无可比拟的，且成本最低。

有利于母体产后恢复 新妈妈通过生产，身体和精神都发生了巨大的变化，如果产后采用母乳喂养，能有效促进产妇产后子宫收缩，减少阴道流血，促进身体康复，同时还可有效消耗脂肪，促进身材的恢复，避免产后肥胖。

减少患卵巢癌、乳腺癌几率 研究发现，凡母乳喂养的女性患卵巢癌、乳腺癌的几率要大大低于没有母乳喂养的女性。

上海市儿童医院消化科
主任医师 张婷

尽早发现儿童性早熟

儿童性早熟会严重影响儿童心理行为和体格发育。患儿一方面可能因自己在体型、外表上与周围小伙伴不同而产生自卑、恐惧和不安的心理，过早来月经的女孩往往精神比较紧张，容易影响正常的生活和学习，而性早熟的男孩则容易出现早恋倾向及过早的性行为。那么，性早熟有哪些原因？家长如何才能发现孩子性早熟呢？

一部分性早熟患儿与肿瘤有关，如下丘脑和垂体的肿瘤；其次，外源性激素也会引起儿童性早熟，如能量摄入过多导致内分泌紊乱，或摄入一些被激素污染的食品，如被注射过多雌激素而多长肉的牲畜、激素饲料喂养的鱼虾等；第三，一些色情信息也会造成性早熟。

孩子性早熟最明显的特征就是“突然长个”，在较短时间内身高就能从同龄儿童中“脱颖而出”，此时，家长应该观察男孩是否伴有外生殖器尤其是睾丸大小，女孩是否有乳房发育，内裤上有无分泌物等现象。提醒家长，如果发现孩子生长突然加速或生长速度超过每年6厘米以上的，就应该带孩子去医院内分泌科看看，明确有无性早熟，以免错过最佳的治疗时机。

华中科技大学附属协和医院儿科 林鸣