

儿保频道

十月好断奶

肉泥、肝泥、豆制品，谷类食物最好在晚上睡前供给，以增加饱腹感，从而延长睡眠时间。牛乳因其酪蛋白含量较高，最好在1周岁后供给，有利于消化吸收。

由于断奶前有一个较长的过渡阶段，首先家长要了解婴儿可能断奶信号：(1)哺乳或配方断喂养时左顾右盼；(2)接含乳头而不进行吮吸；(3)在哺乳完成前试图从你的膝关节上滑下去。“用杯子断奶”是引进的一个新概念，一旦孩子经常自己吃饭，就是他开始用杯子饮水(吃液体流质食物断奶)的最好时机，家长要有耐心，先示范如何用杯子喝水，然后让宝宝学着喝水，逐渐过渡到自己掌握用杯子喝水要领。用杯子喝水可以促进孩子的手一口协调，有助于断奶；另一方面，逐渐减少母乳喂养次数，让一岁左右的婴儿自然断奶。断奶后应注意调配易消化、适宜于婴幼儿食用的膳食，切不可与成人膳食混同。

郴州市第三人民医院 王小衡

国内儿童保健专家们一致认为，断奶最好在孩子身体健康、天气不十分炎热时进行，尤以十月为佳。这是因为天气凉爽时孩子容易接受全辅食喂养。母乳喂养婴儿断乳最适宜的年龄：城市10-14个月，农村12-18个月。母乳量仍多者可适当延长断奶时间。

专家们推荐，配方奶是婴儿断乳期较理想的食物，如果家庭经济条件较好，可选用进口母乳化配方奶粉——除了欠缺母乳中的免疫和杀菌物质外，其它营养成分与母乳完全相同；如果家庭经济条件一般，可选用国产普通婴儿配方奶粉——大部分也是模拟母乳化配方奶粉适合于绝大多数断乳婴儿的营养需求。配方奶每天的需要量在800毫升以上。此外，还需要添加谷类、鱼泥、



保健小贴士

宝宝断奶小技巧

- 在宝宝醒来前起床并梳洗完毕，让他没有机会或忘了爬到床上找妈妈。
- 改变平时的生活作息，例如在宝宝通常要喂奶的时间，尝试带宝宝外出。
- 当宝宝半夜醒来要喂奶时，由爸爸或其他家人照料。
- 改由爸爸或其他家人喂宝宝配方奶，或能替代母乳的辅食或饮料。
- 不要期盼在短时间里断奶成功，给宝宝一段适应的时间，让他慢慢学习接受。
- 可以试着和宝宝沟通，并借机赞美其他已经断奶的大宝宝，告诉他“你也长大了！不用再喝妈妈的奶水了！”如果因为生病而暂停哺乳，也可以告诉宝宝，让他知道不能继续喝母乳的真正原因，避免让他认为是妈妈不爱他，才不让他吃奶的。
- 逐渐减少睡前哺乳的时间，只要吃够即停止，并利用讲故事、唱歌等方式，转移宝宝的注意力。
- 不要长时间哺乳，可以利用交换条件的方式，缩短他吸乳的时间。
- 利用新奇的食物，不管是点心或饮料，分散宝宝吸乳的注意力。
- 带宝宝外出时，不要穿着容易哺乳的衣服，也尽量避免在他面前换衣服。

黄晓娟

退热贴不能随便贴

最近，不少宝宝因为不适应变化多端的天气而发烧感冒。很多家长把退热贴当成了退烧的常备武器，儿科专家提醒，退热贴不能随便贴，在使用时，很多禁忌需要家长注意。

南京市中西医结合医院儿科专家边述主任介绍说，退热贴的退热原理主要是通过凝胶内水分汽化时带走局部热量，起到降温作用。这和敷冰毛巾等方法类似，但其使用起来更方便。此外，退热贴中所含的天然药物如薄荷、冰片也有清凉降温作用。由于退热贴降温的速度和幅度是退热贴的核心所在，因此，降温速度过快、幅度过大，都会引起宝宝身体不适。退热贴若有刺激性触感及气味也会引起宝宝不适。

退热贴一般适合学龄前儿童使用，但是要注意退热贴的使用误区。比如，退热贴无法解决所有发烧的根本病因，只能起到物理降温作用，病毒性感冒引起的发烧应及时就医。其二，退热贴的物理特性决定其降温效果良好但过程缓慢，整个降温过程将会持续15分钟-4个小时不等，对于市场上宣传的所谓1分钟降温或者15秒降温的退热贴要持谨慎态度。 杨璞

相关链接

及早发现宝宝发热很重要

宝宝发热早期症状往往容易被家长忽视，如果能提前感知宝宝发热的症状，对于及时准确地给宝宝退热是很有帮助的。那么，宝宝的家长们需要注意些什么呢？如果宝宝脸部潮红、嘴唇干热、哭闹不安，或者没有食欲时，宝宝很可能是发热了。发热时身体的水分消耗较大，如果宝宝的小便比平时的尿量少，且小便发黄、颜色较深，宝宝也可能体温增高了。用体温计测量体温是最确切的。通常用肛表测量小宝宝的直肠温度较确切(正常体温为37℃-38℃)，也可测量宝宝的腋下或颈部(正常体温为36℃-37℃)，测出的直肠温度需减去0.5℃，腋下和颈部温度应加0.5℃，得出的度数便是宝宝的现时体温数，如此可知宝宝的准确体温和是否发热。需要提醒宝爸宝妈的是，学龄前宝宝最好不要用口腔表测量体温，以免发生意外。 杨文

莫把消食片当零食

四岁的女孩倩倩吃饭特别不规律，倩倩的父母觉得孩子是消化不良，就自作主张去药店买了一些消食片，当做“小零食”经常拿给倩倩吃。然而，一段时间后，倩倩所谓的“消化不良”的毛病不仅没有好，反而出现了胃疼等症状。儿科专家仔细诊断后发现，这极有可能是过多食用消食片导致。

这是因为，孩子的消化功能还未发育成熟，容易造成消化不良，偶尔有规律地吃点消食片，有助于改善孩子食欲。但如果纯粹为了预防消化不良而吃药，甚至把消食片当做零食给孩子吃，是非常错误的。人摄取的食物，要由胃、肠负责消化吸收，如果长时间借助药物帮助消化，胃、肠的功能反而会因此退化，久而久之，小儿本来就不强壮的胃、肠功能反而会更弱，不利于孩子的成长发育。

消食片的主要成分是山楂、

山药，中医认为这些都属于热性，一般吃消食片都不应多于两天，否则容易积生内热，内心有“火”，这样一来，人的抵抗力就会下降，稍遇风寒，就容易受凉，导致上呼吸道感染等。

此外，消食片含酸性物质比较多，脾胃虚寒的人不宜多吃，特别是小儿，本身就处于身体发育阶段，肠、胃功能都还很不完善，长期大量服用或者习惯性食用，会导致脾胃功能进一步减弱。

专家建议，幼儿要从根本上远离积食毛病，一方面家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯，吃饭定时定量，养成良好的排泄习惯，排便规律及时；另一方面，孩子膳食中要注意纤维素的摄入与水分的补充。一旦孩子出现积食和不消化的情况，要通过适当的饮食调节或腹部按摩来解决，没有必要单纯依赖药物治疗。

郑州大学第二附属医院 彭永强

精神分裂、抑郁、失眠治好一个个 拯救全家人

憾世新药 政府补贴 // 签约治疗 // 送药上门 // 药到付款

研发背景：由我国权威的国际中医精神疾病研究总院和英国皇家生物制药集团强强联手，独创“脑神经平衡法”和“基因修复疗法”的国际新型治疗理念，运用世界上最先进的高渗透透技术和生物多肽技术从数百种纯天然中草药和海洋生物中提取生物活性多肽酶、基因修复因子及多肽免疫醒脑因子，并专业立项针对“精神分裂、失眠、抑郁、焦虑症、强迫症的营养修复激活”的课题进行数十年科研攻关，终于成功研制出世界上第一个能根治精神障碍疾病且愈后不反弹的新一代特效药——【益神·解郁王】、【益神·香睡宝】，已在全球60多个国家同步上市，目前已成功治好数十万例患者，该药品具有已下独特功效：

1.【益神·解郁王】治疗范围(精神分裂、抑郁、神志不清、胡言乱语、打人骂物、狂躁不安、恐惧、多疑、心烦、焦虑、心情压抑、悲观绝望)服用【益神·解郁王】能迅速修复缺陷基因，清除血管里的淤积和毒素，抑制紊乱的大脑中枢神经系统，恢复神经平衡，保障大脑组织供血，营养脑细胞；服用后神智清醒，情绪稳定，精神愉快。2.【益神·香睡宝】治疗范围(失眠、头晕、头痛、心慌、入睡困难、多梦易醒、记忆力减退、神经衰弱)，调节内分泌系统，加强新陈代谢，抑制大脑兴奋过程，缓解脑部疲劳，让患者快速进入正

常的睡眠状态，改善脑部血液循环，补充大脑细胞的胶原蛋白营养提高记忆力杜绝西药产生的副作用和依赖性。

温馨提示：为了配合国际红十字基金会“中医中药中国行”活动，由政府出巨资补贴“救助亚洲地区精神障碍患者康复工程”已全面启动，活动期间药费优惠50%，一次购3疗程赠1疗程，为每个患者统一建立电子病历档案，发放合同书、专用处方单、正规发票。(活动截止到10月15日) 郑重承诺：不论患者年龄多大，病史多长，服用【益神·解郁王】、【益神·香睡宝】具有独一无二奇效，一般5-7天明显见效，3个疗程康复停药。7-10天无效(可换方换药)如不满意者无条件全额退款，10年内复发的患者一律享受免费指导治疗！ 中医广证字 第2010-02-0129号 专家热线：010-51291064(孙陈李谢)教授

全国免费咨询热线 4008-823-813

诊疗机构：国际中医精神障碍康复总院 官方网站：www.315smny.com 医院地址：北京市怀柔区国际大道156号

攻克哮喘 气管炎——新药问世

哮喘、气管炎、肺气肿——别滥用药

近年来，呼吸道疾病已成为威胁人类健康的又一大杀手，虽然哮喘、支气管炎的西医学研究取得了较大进展，但其发病率和死亡率在全球范围内仍呈上升趋势，此说明西药和激素在哮喘、支气管炎、肺气肿的治疗上存在着诸多不足。

北京医学院呼吸疾病专研中心充分发挥中药的潜力和优势，针对反复发作的特点，在找到发病根源的同时成功研制出特效新药【喘嗽宁胶囊】，该药三项医学创新，奠定了在同类药品中的领先地位，阐明哮喘、气管炎的治疗战略是不让它发作而不是发作以后再治疗，完全避免反复发作的恶性循环。创新一化毒清肺：超强的渗透性，能迅速直达组织细胞内，迅速清除肺部有害毒素，有效促进呼吸系统血液循环，使肺部收缩活性增强。创新二斩断病源：从哮喘、支气管炎源头控制致病因子，保证正常的呼吸循环，阻断形成肺毒的病态反应链，彻底修复破损粘膜，恢复其正常的呼吸功能。创新三防止复发：全球首创“化毒清肺”

“提免克敏”整体恢复疗法，双向调节机体免疫，让药效更全面更持久，防止复发！

【喘嗽宁胶囊】超强渗透，是药效直达病灶，全方位、多层次快速斩断哮喘、肺气肿发根根源。7-10天呼吸通畅，胸闷、气短的感觉明显减轻，气管刺痛、异物感基本消失。一般患者3-4个疗程康复停药，愈后不复发不反弹。

温馨提示：【喘嗽宁胶囊】的全球援助正式启动，专家诊断以后符合治疗条件的患者可享受20%的优惠，并且享受买一疗程送一疗程的特别优惠。活动期间实行签约治疗，15天无效退款，10年内复发免费指导治疗。【药到付款】 京药广审(文)第220080304号

专家咨询热线：010-51653104 (共八线) 官方网站：www.51653104.com 医疗单位：北京医学院呼吸疾病研究院 地址：北京市朝阳区康华路229号