

■育儿心得

吃饭习惯不好 宝宝易噎食

噎食是指在进食时食物突然堵塞食道或气管而出现的相应症状,包括突然出现的吞咽困难、剧烈咳嗽或呼吸困难。小孩的喉咙、食道都比较窄小,在进食时经常会发生噎食的情况,严重者可能对生命造成威胁。孩子经常噎食,除了生理因素外,不良进食习惯也是重要的原因之一。

不良习惯一:

给小孩吃花生、瓜子、果冻等食物

甜甜的果冻、香脆的瓜子和花生,这都是孩子们喜欢吃的食物,可稍不留神,这些东西就有可能成为噎住孩子的“危险食物”,原因是这些食物体积比较小,很容易噎到孩子。

建议:家长最好不要让5岁以下的孩子吃这些食物,少量吃时,家长们最好先把食物弄碎去核后再给孩子食用。像果冻这类食物,不要一整颗给,可以先弄碎后再给幼儿食用。

不良习惯二:吃饭时大哭或大笑

孩子吃饭时有些家长会为了哄孩子而逗他笑或者吓唬孩子而把他惹哭,如果孩子在吃的时候一边玩耍说笑,食物就容易从咽门掉进气管里卡住。

建议:孩子吃饭时,家长别去逗孩子笑,不能和孩子打闹,想办

法让孩子安静、平静地吃饭,尤其不能刺激或惊吓孩子。

不良习惯三:

边吃饭边玩耍

小孩子都喜欢边吃饭边玩,而很多家长都会

纵容孩子。孩子玩的时候嘴里含着食物,食物很容易误入气管,轻者出现剧烈的呛咳,重者可能导致窒息。另外,孩子叼着小勺跑来跑去时如果摔倒,小勺可能会刺伤口腔或咽喉。

建议:让孩子坐在饭桌上吃饭,不要让其端着碗到处跑。吃饭的环境、地点固定,周围不要有干扰的情况,如家人走来走去,看电视等。

不良习惯四:细小物品没有摆放好

孩子对细小的东西会比较感兴



趣,一些能放进孩子嘴里的物品如果没有放好,孩子能可能就会当作食物拿来吃。吃进去的这些东西不仅容易使孩子噎着,一旦被吞进去后果可能更严重。

建议:像铅笔帽、橡皮头、绣花针、磁铁、塑料片等这类细小物品一定要放在孩子接触不到的地方,保证不让他拿到危险或不卫生的、细小的物品。且家长常要有意识地告诉孩子什么东西可以吃,什么不可以吃。

胡万里

湘潭市妇幼保健院

地址:湘潭市东湖路295号
联系电话:0731-58532323
网址:www.xtfuyou.com

了解这些 小儿常见眼病

由于儿童抵抗力不足,所以会经常患上一些眼病。当患上眼病的时候,不仅会影响小儿的外观美容、影响其生长发育,有的眼病甚至还会传染给他人。因此,家长们须对小儿常见的眼病有一定的了解,以便于早发现、早治疗。

结膜炎 儿童眼病中最常见的是急性结膜炎,俗称红眼病。这种眼病有很强的传染性,患病时会表现出眼红、眼屎多的症状,必须要及时采取治疗措施。当儿童患急性结膜炎的时候,家长最好为孩子准备专用毛巾和脸盆,避免家人被传染,并且不能让患病的孩子去人多的地方,避免交叉感染。

先天性鼻泪阻塞 通常在新生儿出生半个月后开始出现明显症状,症状以出现眼泪和眼屎为主,并且在挤压泪囊区的时候会有脓性分泌物流出,对于两个月以内的婴儿可以采用按摩泪囊的方法,尽量使其自愈,如情况严重,要及时就医。

睑腺炎和睑板腺囊肿 睑腺炎一般表现为眼睑皮肤红肿,有明显压痛的硬结。可通过保证眼部卫生来预防,并且要让孩子少吃辛辣上火食物,患病后要及时就医。

斜视 眼睛内斜叫做斗鸡眼,外斜被称为斜白眼。孩子患病的时候一般会在阳光下闭上一只眼,并且在看书或看电视的时候会偏头。当家长发现孩子有这些症状的时候,须及时带其到医院就诊,否则会对孩子的眼睛和面部成长带来严重影响。

湖南省儿童医院眼科 吴秀婷

孩子出现气管炎怎么办?

秋季天气复杂多变,如果宝宝体温变化过快,吸入烟尘、花粉、羊毛等刺激性物质都可能引起支气管感染。宝宝患气管炎时会出现大声哭闹,有痰鸣音;当其烦躁时,咳嗽会加剧,喘鸣音也会变得响亮,宝宝黏液样痰增加,如果出现黄白色的痰则表示宝宝已经继发了细菌感染。

宝宝出现气管炎症状时,家长不要过分的担心,应及时做好护理工作。对于病情较轻的宝宝,上医院检查后可在家用药治疗,遵医嘱给宝宝按时间用药。与此同时要做好家庭护理,首先,保证宝宝充分的休息,孩子年龄越小,需要的休息时间也就越长。其次,调节饮食。刺激性食物会加重宝宝气管炎症状,家长对宝宝要采取少量多餐的方法,给予清淡、营养充分、均衡易消化吸收的半流质或流质饮食,如稀饭、煮透的面条、鸡蛋羹、新鲜蔬菜、水果汁等。

此外,家长还要注意,要随气温变化及时给宝宝增减衣物,尤其是睡眠时要给宝宝盖好被子;注意给宝宝多喂水,可用糖水或糖盐水补充,也可用米汤、蛋汤补给;还要注意保持室内环境的安静、空气的清新,经常打开门窗,增强室内空气的流动,保持室内一定温湿度;严防室内污染,严禁在室内吸烟。

湖南省儿童医院 李丹丽

婴幼儿面部按序清洁

随着气温骤降,婴幼儿娇嫩的皮肤往往需要更精心的呵护。建议家长可在为其洗澡后按眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴至整个脸蛋的顺序进行清洁,具体需注意以下几方面:

眼睛 给宝宝清洁脸部时,可以先清洁眼睛。清洁时用温水浸泡纱布缠在食指上,由内而外地擦拭,擦完一边后换纱布的另一面清洁另一边眼睛。为避免感染,擦拭时用专擦眼睛的纱布或一次性棉签。

耳朵 主要应注意耳廓的清洁,由于婴幼儿分泌物很多,有时母乳或牛奶也会流过去,因此,耳廓是很容易累积污垢的地方。可先用干棉花棒轻轻地清洁耳洞附近,小心不要把棉花棒伸得太里面。然后用浸泡过温水且拧干的纱布来擦拭整个耳廓,耳沟处可用略湿的棉签来

清洁。

鼻子 清洁时用拧干的纱布来擦拭鼻头或鼻子周围的皮肤。当发现宝宝鼻子塞住,不好好喝奶或睡得不好时,可以用棉花棒或吸鼻器做鼻腔清洁,将在鼻孔附近看到的鼻屎,缠绕在棉花棒上,慢慢旋转并取出。棉花棒不能太深入,否则会伤及黏膜或血管,而导致鼻出血。

嘴巴 嘴巴周围常会沾附着奶水、呕吐物、唾液等,发现后及时用拧干的纱布等来轻轻擦拭。

脸蛋 婴幼儿的脸部每天早起睡前各洗1次,洗脸的水要温和适宜,动作轻柔,避免把水溅到宝宝的眼睛、鼻子及耳朵等处。一般清洁不需使用清洁剂,清水即可。

湖南省儿童医院新生儿三科 朱新娇

■儿保频道

3-5岁是弱视治疗黄金期

弱视是儿童视觉发育期内由于异常视觉经验,包括单眼斜视、屈光参差、高度屈光不正以及形觉剥夺引起的单眼或双眼最佳矫正视力下降,眼部检查无器质性病变,是儿童时期的一种常见眼病。我国弱视发病率为2%-4%,发病早,预防和治疗与年龄有密切关系,年龄越小,治疗越早,疗效便越好。3-5岁是儿童弱视治疗的黄金时期,8岁后疗效较差,而成人后则治疗基本无效。

儿童弱视表现有视力减退、拥

挤现象(分辨成行的能力<分辨单个视标的能力)和双眼单视功能障碍。弱视的治疗方法有以下几种:

屈光不正的矫正 消除产生形觉剥夺的因素,是弱视治疗中首选的有效方法,即通过检影验光给予及时而正确的配戴矫正眼镜。

遮盖疗法 消除双眼异常的交互作用,即遮盖健眼强迫使用弱视眼,是治疗弱视的有效方法。

视刺激疗法 即采用综合弱视治疗仪利用空间频率不同的条栅使视细胞得到刺激。

其他治疗 如红色滤光片法、后像疗法、综合疗法、药物疗法、针灸、视觉治疗及家庭精细训练。

弱视应做到早发现、早治疗。因此提醒广大家长,要注意定期为婴幼儿普查视力,6个月以上的婴幼儿进行视力筛查,能早期发现婴幼儿眼的屈光度,>4岁能测视力者结合国际对数视力表检查,一般3-6个月检查一次。对有弱视、斜视、屈光异常等眼病家族史的儿童,应列为重点防治对象。

湘潭市妇幼保健院 谢玉