

宝宝为何有个“青蛙肚”?

细心的妈妈会发现,很多宝宝的肚子都是圆鼓鼓的,像个小青蛙。这是因为对于一两岁的婴幼儿来说,腹壁肌肉尚未发育成熟,腹肌没有足够力量承担脏器重量,因而下腹部会比较突出,让宝宝的肚子看起来鼓鼓的。随着年龄的增加,当腹肌力量增强后,“青蛙肚”也就会渐渐变得平坦。但是,消化道胀气和其他病理性原因(如肿瘤、腹水等)也可能表现为“青蛙肚”,宝妈们千万不要忽视了,其中,胃肠胀气是引起宝宝“青蛙肚”的主要原因。

首先是食物选择不当。如果母乳中所含的糖分过多,糖分在宝宝的消化道内过度发酵,容易使宝宝出现肠胀气;第二,如果宝妈们选择配方奶粉时选择了一些乳糖含量高的,也容易引起宝宝腹胀;第三,某些食物,如谷物粗粮、蔬菜(豌豆泥、黄豆泥)等含有导致大肠胀气的纤维,而苹果、梨、杏等糖分高浓度的水果、果汁也是导致婴儿腹内气体凝聚不散的诱因;第四,牛奶蛋白过敏、乳糖不耐受、肠炎、便秘等疾病均可产生大量的气体,引起腹胀;而消化不良时,可能导致肠胃蠕动和消化吸收功能

变差,进而产生胀气。

其次是喂养方式不当。母乳喂养时,正确的姿势是让孩子的脸正对乳房,以保证他的嘴能将乳头和乳晕全都含住,这样可以避免吞入过多空气引起腹胀,但要注意的,不要让乳房堵住了宝宝的鼻孔。用奶瓶喂食时,如果宝宝哭闹、吸吮太急或奶嘴大小不合适,空气都会被宝宝吸进肚子里引起胀气。

长春市儿童医院消化内科
主任医师 温凤

【相关链接】

如何预防宝宝胀气?

1. 按时喂奶 宝妈们要养成定时喂养的习惯,不要等宝宝饿了,哭很久才喂奶,否则久哭会吸进很多空气造成肠胀气;而且太饿时吃奶会很急、很用力,从而吸进过多空气。

2. 选择合适的奶嘴 奶嘴孔不要过大,喂奶时应将宝宝的头摆放成45度,并相应地使奶瓶保持倾斜,从而使奶嘴总是充满奶水,以免造成空气进入奶嘴,且尽量让宝宝在10~15分钟内吃完,不要长时间含着奶嘴。

3. 喂奶后拍拍背 给宝宝喂完奶后,不要马上把宝宝放到床上,而是应该先把宝宝竖着抱起来,让孩子的头靠在大人的肩膀上,然后用手轻轻地拍拍孩子的后背,直到孩子打了嗝后才让他躺下来。

4. 常备促消化药物 已经开始吃辅食的宝宝要少吃不容易消化、容易胀气的食物,如地瓜、豆类等;另外,家中还可常备一些促消化的药物,如胃蛋白酶片、乳酸菌素片、益生菌、酵母片、健胃消食片、吗丁啉等。



本版
协办
单位

长沙市妇幼保健院

湖南省长沙市雨花区城南东路416号

电话:0731-84136959

网址:www.cssfybjy.com/

发热不超过 38.5℃ 用物理降温

临床上把肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$,或腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 定义为发热,发热一般可分为三个阶段。(1)体温上升期:此阶段产热 $>$ 散热,孩子主要表现为畏寒,寒战、皮肤苍白、无汗,可以多穿衣;(2)持续发热期:此阶段产热=散热,孩子皮肤潮红而灼热,呼吸和脉搏加快;(3)退热期:此阶段散热 $>$ 产热,患儿大量出汗,皮肤温度降低,必须少穿衣。

一般来讲,当体温低于 38.5°C ,可尽量使用物理降温的方法,如温水擦浴;当体温高于 38.5°C 时,可适当使用退热药,如对乙酰氨基酚或布洛芬。但是,如果孩子出现下列任何情况之一说明病情严重,必须高度重视,同时尽快就医。

①肤色改变:面色苍白,皮肤花纹、灰白或青紫,嘴唇或舌头青紫;②反应差:对父母唤其名字无应答或微笑,或唤醒后不能保持觉醒状态;③哭声异常:虚弱、高调或持续地哭泣,甚至呻吟;④呼吸异常:每分钟高于60次,吸气时鼻翼煽动或胸部凹陷;⑤小婴儿:3月龄以下儿童体温大于 38°C ;3~6月龄儿童体温大于 39°C ;⑥“三少”:活动少,进食少,尿量少。

长沙市妇幼保健院急诊科 胡尔林

促进人口
均衡发展

大众卫生报 宣