

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南》(三)

交流与玩耍

交流和玩耍有利于构建良好的亲子依恋关系和伙伴关系,提升儿童体格生长和运动能力发育水平,促进心理行为和社会能力的发展,是婴幼儿养育照护的重要内容。养育人应重视并掌握亲子交流与玩耍运动的知识与技能,充分利用家庭和社会资源,为儿童提供各种交流玩耍的机会,促进婴幼儿各种能力的协同发展。

1. 亲子交流

① 身体接触。通过抚摸、拥抱等身体的亲密接触进行亲子交流,让婴幼儿感受到养育人的关爱,建立依恋,培养亲情。

② 肢体语言。通过眼神、表情、肢体动作等方式,表达对婴幼儿的关注、喜爱、鼓励和安慰,从而进一步增进亲子感情,促进亲子交流互动。

③ 语言交流。养育人尽早使用语言同婴幼儿进行交流,从简单的语音开始,逐渐提升到单词、短语,再到完整的语句。向婴幼儿描述周围的人、日常用品、活动和事物等,帮助孩子练习听和说,培养理解和表达能力;随着语言能力的提高,要经常为婴幼儿讲故事、读绘本、唱儿歌,多听多说,为婴幼儿提供丰富的语言环境。

2. 玩耍运动

① 自由玩耍。养育人应利用室内和户外各种条件和场所,与婴幼儿一起进行不拘形式的自由玩耍。主动营造快乐的氛围,关注婴幼儿的好奇心,并通过陪伴、互动、示范等方式引导婴幼儿尝试不同的活动,激发探索的兴趣。

② 亲子游戏。亲子互动游戏是婴幼儿最常见和重要的活动方式,如念儿歌、模仿动物叫声、和婴儿一起模仿打电话、听指令拿东西、躲猫猫、拍手游戏、叫名字、照镜子、指认身体部位等。根据婴幼儿的年龄和发育水平选择玩具,也可利用日常用品或自制玩具进行游戏,如用空盒子玩垒高游戏。在亲子游戏中,注重婴幼儿认知、语言、情感及社会交往等能力的发展,提倡父亲参与。

③ 运动锻炼。顺应婴幼儿运动发育规律,充分利用室内外安全和开放的活动场地,提供爬、走、跑、跳等大动作,以及抓握、垒高、涂鸭等精细动作的练习机会。避免婴幼儿久坐超过1小时。幼儿每天身体活动时间至少3小时,其中户外活动时间至少2小时,遇到雾霾、高温等特殊天气酌情减少户外活动时间。

3. 社交体验

① 家庭活动。为婴幼儿提供快乐的家庭生活,包括日常的衣食住行和各种家庭活动。有计划地让幼儿参与力所能及的家务劳动,如练习整理自己的衣物、用品、玩具、书本等,提升生活技能和自理能力。通过走亲访友、家庭聚会、生日和节日活动等家庭活动,帮助婴幼儿学习和他人相处,获得丰富的生活体验。

② 同伴交往。为婴幼儿创造与同龄伙伴交流和玩耍的机会。通过示范和引导,帮助幼儿发展关心、分享、合作等亲社会行为,对积极的行为给予及时肯定和赞赏。在与小朋友交往中,帮助幼儿学习简单的行为规则。关注婴幼儿的情绪变化,通过抚摸、拥抱、柔和的语调等方式缓解其焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪。

③ 社区活动。养育人应充分利用社区资源(公园、儿童活动中心、儿童游乐园、文体场所等),带儿童参观、游览、玩耍,接触大自然,获得丰富体验。

据国家卫健委官网

保护恒牙
从“六龄齿”开始

儿童在6岁左右会萌出第一恒磨牙,称为“六龄齿”,上下左右各一颗。六龄齿有哪些特点,该如何保护六龄齿呢?

一、六龄齿有哪些特点?

1. 不可替换 “六龄齿”是最先萌出的磨牙,很多爸妈误认为它是乳牙,将来会换,对其龋坏不重视,不治疗,以致严重龋坏而早失。

2. 牙冠最大 六龄齿牙冠最大,牙尖最多,咀嚼面积最宽,承受的咬合力最大。此外,六龄齿位于整个牙弓的中部,对于保持上下牙齿的正常排列,维持正常的咬合关系,以及颌面部的正常发育都具有重要意义。

3. 龋坏率高 由于六龄齿的牙尖多,导致牙尖与牙尖之间的窝沟也多,且又深又窄,容易藏污纳垢,导致六龄齿的龋坏率高。

二、如何保护六龄齿?

1. 注意用牙卫生 宝宝2岁左右,家长就要开始教他们饭后漱口、早晚刷牙,养成良好的卫生习惯。

2. 定期检查 乳牙萌出后的2~3年开始,就要做到每半年做一次口腔检查,及时发现龋齿等牙病,及时治疗。

3. 及时穿上“防护衣” “六龄齿”是最早萌出的恒牙,牙合面的窝沟裂隙较多,矿化程度较差,最容易发生龋病。因此,“六龄齿”萌出后应该倍加爱护,及时做窝沟封闭,给它们穿上“保护衣”。

4. 及时修补龋齿 如果已经出现了严重的龋齿,牙髓已坏死,也不要轻易拔除,可以先做根管治疗,牙体损坏严重的可用金属套冠修复。

长沙市口腔医院

儿童口腔科 谭映红 杨珊

■女性话题

痛经服用止痛药会上瘾吗?

大多数女性都有过痛经的经历,轻者喝些热水、多休息可以缓解,严重者可能要用止痛药。但一些人对止痛药还是有一些误解,认为吃止痛药会“上瘾”,宁愿强忍疼痛也不愿吃止痛药。那么,止痛药到底会不会上瘾呢?

痛经是如何产生的?

痛经大致分为两大类——原发性痛经和继发性痛经。前者是指找不到明确病因的痛经,占临床90%以上;后者则是由于某些疾病引起的痛经,如子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎等。这里讨论的仅针对原发性痛经。

引起痛经的“罪魁祸首”叫前列腺素。前列腺素的作用主要是引起子宫收缩,让内膜剥脱完整,使经血尽快排出。但前列腺素的含量一旦过高,就会引起子

宫平滑肌过强收缩,血管挛缩,造成子宫缺血、缺氧,从而出现不同程度的下腹部绞痛。

止痛药是如何发挥作用的?

止痛药分为麻醉性镇痛药和非麻醉性镇痛药。

麻醉性镇痛药主要作用于中枢神经系统,常用的有吗啡、芬太尼、哌替啶等,通常用于手术和缓解癌痛,长期使用确实会上瘾。但这类镇痛药属于处方药,受到国家严格管控,没有医生的处方是无法购买的。

痛经首选的是解热镇痛抗炎药,属于非麻醉性镇痛药,常用的有布洛芬、对乙酰氨基酚等。这类药物主要是通过抑制环氧合酶(COX)而抑制前列腺素的合成,从而缓解因前列腺素引起的子宫痉挛性收缩,缓解痛经,偶

尔吃几片是不会上瘾的。

如何合理科学服用止痛药?

服用解热镇痛药后要1~2个小时左右才起效,所以,女性最好可以掌握痛经的发作规律,提前服用,具体方法参考说明书或咨询医生。需要提醒的是,解热镇痛药也有不良反应,如恶心、呕吐、胃烧灼感、消化不良、胃溃疡、头痛、头晕等,服用时应注意以下事项。

1) 为减少对胃肠道的刺激,一般在餐时或餐后服用,用药期间避免饮酒或含有酒精的饮料;2) 为避免服药过量,不要同时服用其他含有解热镇痛成分的药物,如复方感冒药;3) 连续服用一般不超过3日。

四川省妇幼保健院临床药学科
主管药师 熊婷婷

骨龄低于实际年龄
是好事吗?

王女士:我家孩子今年8岁,身高128厘米,上周去医院测了骨龄,结果偏低1岁,请问骨龄低于实际年龄是好事吗?

浙江大学附属儿童医院内分泌科主任医师傅君芬:如果孩子身高在正常范围内,不比同龄孩子矮,骨龄小于实际年龄是好事,这说明孩子生长潜力更大,未来可以长得更高。

骨龄是指骨头的年龄,比生理年龄更能反应身高发育潜力。孩子骨龄超过或落后生理年龄1岁以内都是正常的,也就是说,8岁孩子的骨龄为7~9岁都是正常的,家长不必过于担心。如果孩子的骨龄超过或落后生理年龄2岁以上,家长就要引起重视,及时到医院检查,以明确具体原因,尽早干预。