

《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。

■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



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、涂鸦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、高温等特殊天气宜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

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、胃肠溃疡、头痛、头晕等，服用时应注意以下注意事项。

- 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

本版协办

长沙市口腔医院



长沙市口腔医院公众账号



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

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，比生理年龄更能反映身高发育潜力。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。