

# 寒假如何与孩子相处?

## 15条专业建议避免和孩子“谈崩”

长沙市教育局近日发布消息,今年长沙寒假从2月1日开始,至3月3日结束。寒假是家庭团聚的宝贵时光,也是亲子关系建立与调整的绝佳时期。如何与孩子和平相处,减少亲子冲突,家长不妨看看以下15条建议,可以有效避免寒假期间和孩子“谈崩”。



### 手机使用

1. 与孩子商定合理的手机使用规则。制定规则时,要双方都能接受,父母避免使用权威或经验方式直接决定规则的内容,要倾听孩子的想法。其次,对手机的使用约定要清晰而具体,在手机使用的时间上要有具体量化的要求。

2. 以身作则,树立榜样。家长应减少在孩子面前使用手机的时间,尤其是在用餐和休息时,通过自身行动,向孩子展示正确的手机使用方式。

3. 提供丰富的替代活动。鼓励孩子参与户外运动、阅读、手工制作等有益身心的活动,以转移对手机的过度依赖。同时,家长组织一些家庭活动,高品质陪伴孩子。

### 学习管理

1. 合理规划,正向激励。与孩子一起制定学习计划,明确每天的学习目标和任务。在孩子完成计划的过程中,给予孩子适当的奖励和鼓励。

2. 营造良好的学习环境。和孩子一起布置学习环境,不要堆放玩具、食物等会分散注意力的东西,准备好所有要用到的文具再开始做作业。

3. 耐心倾听,了解需求。当孩子遇到学习困难时,家

长应耐心倾听孩子的困惑,避免直接批评或指责。通过鼓励和支持,帮助孩子建立自信心。

### 生活作息

1. 制定科学作息表。与孩子一起制定寒假作息表,明确起床、学习、休息的时间。寒假期间孩子适当的想睡懒觉是可以理解的,可以适当放松,但不可过度放纵,尤其是不可日夜颠倒。

2. 弹性调整,灵活应变。虽然制定了作息表,但家长应允许适当的弹性调整。当孩子有特殊需求或意外情况时,可以与孩子协商调整作息安排,以确保计划的可行性。

3. 共同参与,营造氛围。家长应积极参与孩子的作息安排,可与孩子一起执行作息表。通过共同遵守规则,营造规律、有序的家庭氛围,帮助孩子养成良好的作息习惯。

### 娱乐放松

1. 提供多元化的娱乐选择。创造机会、找到孩子的兴趣点,鼓励孩子尝试多种娱乐活动,通过多样化的选择,激发孩子的兴趣和创造力,培养他们的综合素质。

2. 鼓励孩子参与团队活动。如篮球、足球、舞蹈等,不仅能培养孩子的团队合作

精神,还能提高他们的社交能力。通过与其他孩子的互动,孩子可以学会分享、等待和解决冲突。

3. 安排家庭时光。利用寒假期间,安排家庭游戏或出游活动,增进亲子关系,给予孩子足够的爱与陪伴。

### 矛盾处理

1. 关注情绪,好好说话。当觉得自己的情绪到了预警线边缘时,先让自己做深呼吸,待情绪基本稳定后再开口说话。要尽可能用“我希望……我觉得……”的方式表达期待,尽量少用“你怎么又……”的指责式沟通方式。

2. 学会搁置自己的情绪。有时候,家长和孩子都处在不良情绪当中,可以和孩子暂时分开冷静一下,在情绪平静下来之后再处理问题,这样做既给了孩子一个缓冲的时间,也让家长有机会冷静思考并寻找更合适的解决方案。

3. 换位思考,理解孩子的想法。亲子发生矛盾时,家长可以尝试站在孩子的角度去思考,分析与孩子产生分歧的原因到底是什么,再寻找解决问题的方法和途径。

来源:长沙教育微信公众号

## 宝宝腹胀便秘 警惕先天性巨结肠

先天性巨结肠是新生儿常见的消化道发育畸形,发病率约为1/5000,男孩多于女孩。该病主要由于结肠末端缺乏神经节细胞,导致肠道持续性痉挛,粪便难以通过,近端结肠因此被动扩张、肥厚。

### 症状

新生儿主要表现为出生后24~48小时内无胎便排出或排出延迟,后续出现进行性腹胀、呕吐(可能含胆汁)及便秘。婴幼儿期主要表现为慢性便秘和腹胀,可能伴随发育迟缓、营养不良,部分患儿可出现腹泻与便秘交替。

### 诊断方法

医生通常会根据临床表现初步判断,同时结合以下检查确诊:

1. X线钡剂灌肠造影 常为初步筛查手段,可显示痉挛段、移行段和扩张段。

2. 直肠肛管测压 检查直肠肛门的抑制反射是否消失。

3. 直肠黏膜活检 通过病理检查确认肠壁神经节细胞缺如,是诊断的金标准。

### 治疗

治疗原则是解除肠道梗阻,包括保守治疗和手术治疗。

1. 保守治疗 适用于短段型或过渡期,包括肛门扩肛、生理盐水灌肠(注意出入量平衡,防止水中毒)及使用缓泻药物,但无法根治。

2. 手术治疗 目前多采用微创手术(如腹腔镜辅助手术),创伤小、恢复快。对于情况严重的患儿,可能需先进行结肠造瘘,待情况稳定后再行根治术。

### 护理

1. 饮食管理 初期遵医嘱进行喂养,逐步过渡。注意观察排便情况。

2. 肛门护理 坚持术后扩肛,预防肛门狭窄。注意保持肛周皮肤清洁干燥。

3. 随访观察 定期复查,监测排便功能、生长发育及有无并发症(如小肠结肠炎)。

湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科 龚清华

## 感冒发烧时可以洗澡吗?

婴幼儿感冒发烧了,可不可以洗澡?相信很多家长都有这样的疑问。答案是根据孩子的具体情况而定。

### 这些情况可以洗澡

如果宝宝体温在38.5℃以下,且精神状态良好,没有抽搐、呼吸急促等其他严重症状,可以用温水洗澡。温水洗澡可以辅助降温、清洁皮肤,有助于促进血液循环和新陈代谢,缓解鼻塞、流鼻涕等不适症状。但洗澡时需要注意以下事项:

1. 环境、水温适宜 水温控制在35℃~45℃,避免水温过冷或过热;室温保持在26℃~28℃,冬季洗澡时关闭门窗,避免受凉。

2. 时间不宜过长 洗澡时间控制在10~15分钟以内。

3. 观察宝宝反应 如果宝宝在洗澡过程中出现哭闹、脸色苍白等不适,应立即停止。

4. 洗后注意保暖 洗完澡后需迅速擦干身体,穿上保暖衣物,避免受凉。

### 这些情况不宜洗澡

1. 如果宝宝体温超过38.5℃,或精神状态较差(如昏睡、乏力、抽搐等),不建议洗澡。此时洗澡会消耗体内能量,导致感冒加重。

2. 当孩子比较难受,或者体温处于上升期,不适合洗澡。此时应该让孩子充分休息,发热寒战时注意保暖。

3. 如果孩子出汗较多,毛孔处于扩张状态,此时洗澡容易受凉,加重感冒症状。

吴婵凤

## 预防早产儿视网膜病变 重视早期筛查

据世界卫生组织的调查显示,近40%的眼病患儿因未能及时诊治,造成不可逆的视力损伤。因此,做好0~6岁儿童眼健康筛查特别重要。

### 眼底筛查意义和适用范围

眼底筛查主要针对早产儿视网膜病变(ROP)——一种与视网膜血管异常增生相关的致盲性疾病。若未及时干预,可能引起视网膜脱落,甚至导致失明。好消息是,它是一种可防、可控的疾病,早筛意义重大。

定期眼底检查能有效识别病变风险,及时干预可避免宝宝视功能遭受严重损害。

符合以下条件之一的早产宝宝,建议进行ROP筛查:

1) 出生体重<2000克,或出生孕周<32周。具体来说,胎龄22~26周宝宝,出生后30周开始首次筛查;胎龄≥27周宝宝,生后4周开始首次筛查。之后每1~3周复查一次,直至视网膜血管发育成熟或病变消退。

2) 有严重疾病史、长时间吸氧史或其他高危因素(由医生评估认定)。

### 读懂视网膜分区与病变分期

视网膜可分为I、II、III区,I区是以视盘中央为中心,视盘中央到黄斑中心

凹距离的2倍为半径画圆;II区是以视盘中央为中心,视盘中央到鼻侧锯齿缘为半径画圆,去除I区之后的环状区域;III区是除I区、II区以外的剩余部位。其中I区病变最紧急。

ROP按严重程度分为I~V期,I期是指出现分界线;II期分界线隆起呈嵴;III期嵴伴血管增生;IV期为不完全视网膜脱离;V期为全视网膜脱离。III期以上需密切干预,部分甚至需在24~48小时内治疗。

广东省妇幼保健院新生儿科 副主任护师 黄咏欣