



辣妈联萌公益讲堂开课了 教您走出宝宝秋季喂养误区

一场秋雨一场寒,进入十月以后气温逐渐变冷了,家长都会对宝宝的保健很上心,采取了许多保暖防寒的措施,无论是从饮食上还是从穿着上都是细致入微。但这样是正确的吗?这样做宝宝真的舒适吗?其实,很多家长都不知不觉走进了宝宝的喂养误区。10月20日下午,由金周刊、市妇幼保健院、湾里街道计协办、石城社区联合举办的辣妈联萌公益讲堂邀请市妇幼保健院儿科主任刘燕,教授家长们秋季喂养宝宝的注意事项。

喂养误区一:吃得越多越健康

对于新手妈妈来讲,如何科学正确地喂养孩子绝对是一门大学问。每天面对这个只会通过哭闹,来表达自己的“小神兽”,总会有一个疑问:宝宝有没有吃饱?宝宝哭是不是饿了?但是,不管宝宝是不是真正的饿,都会直接开启喂奶模式。

“绝大多数父母都会认为,孩子哭就等同于没有吃饱或者饿了。”刘主任告诉在座的宝妈,正因为有了这种“怕宝宝吃不饱的心态”,宝宝一直都处于被逼着“吃”的状态。事实上,宝宝并没有“饱腹感”,只要你喂他们就会一直吃,但是这样往往会造成过度喂养。为了让宝妈明白什么是“过度喂养”,她举了一个生动形象的例子,这就好比一个袋子原本只能承重1斤的东西,可是你偏偏要放12斤,虽然它能够勉强地装下这些东西,但是它会变得很脆弱,表面会因为超重而撕裂,也有可能多余出来的东西会在不经意间掉出来,而孩子“过度喂养”和这个袋子承受是一样的道理。“一次或多次超量喂食,造成婴儿胃肠道负担过重,以致食物在胃肠内消化吸收障碍,很容易引起过食性腹泻。”刘主任强调说,还有些家长认为宝宝的肠胃功能还不成熟,因此以为给宝宝喂食咀嚼过的食物更易于消化吸收,这也是不正确的。

喂养误区二:喂蜂蜜水润喉

一到秋季,很多家庭都有病号出现,尤其是有宝宝的家里。每当宝宝发出咳嗽声的时候,很多家长就会想自家孩子是

不是又感冒了,开始注意饮食方面的调理,例如哪些对咳嗽有好处,哪些食物是需要忌口的。其中,不少家长就会给孩子喝蜂蜜水。那么,蜂蜜水对孩子咳嗽能起到缓解作用吗?刘主任再三强调此举很不可取。因为秋季气候干燥,蜂蜜水容易让宝宝口腔、咽喉部黏膜更加干燥,结果反而让宝宝咳嗽加剧,咽喉部发炎。她告诉在座的宝妈,正确的饮食方法是给宝宝喝温热的白开水,除了增加正常的营养外,必须保证每天摄入3-4两的蔬菜。

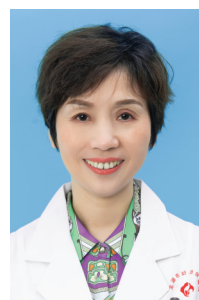
喂养误区三:吃水果多多益善

干燥的秋天,让宝宝多吃一些适宜的水果,能够有润肠通便,增强免疫力的作用。“但是给宝宝吃水果也是有讲究的。”刘主任提醒各位宝妈,水果并不是多多益善。她举例说,就如橘子吧,营养丰富,含有多种微量元素和丰富的维生素C,适当食用有益,多了就有害。“橘子含有大量的胡萝卜素,而宝宝的肝功能不健全,过多的胡萝卜素在肝脏内不能及时转化,就会发生胡萝卜血症,引起皮肤发黄,伴有食欲不振、呕吐、全身乏力等症状。”

记者注意到现场五十多位宝妈和奶奶们听得仔细认真,频频点头,并不时做着笔记。二胎妈妈孙女士是特意从鸠兹家苑小区赶过来听课的。“我家宝宝刚长两颗小牙,我一直给她把水果打成汁喝。”她告诉记者,听了讲座才知道,1岁内宝宝不能喝果汁,是因为其中的纤维素被破坏了,而且果汁中过多的糖分也会增加宝宝患龋齿的风险。一位参加活动的准妈妈也表示,以后会多听此类公益讲座,在育儿的道路上就可以少走许多弯路。

□本刊记者 彭璐文/摄

坐诊名医:芜湖市妇幼保健院儿科主任
张祥生
名医简介:擅长新生儿常见疾病的诊治:新生儿肺炎,新生儿高胆红素血症,新生儿败血症,新生儿呼吸窘迫综合征等疾病;小儿呼吸道及消化道常见疾病的诊治,同时擅长婴幼儿营养性疾病以及过敏性疾病的预防和治疗。芜湖市新生儿甲状腺功能减退症的专职医生,同时擅长于新生儿代谢性疾病治疗以及新生儿髋关节筛查。
名医热线:0553-3823491



孩子遇上冬季流感 怎么办?

近期流感迅猛,很多宝宝都会罹患流感,全国很多城市各大医院的儿科门诊也进入了高峰期,流感不但影响宝宝上学及家长工作,有时也会引起宝宝患肺炎或心肌炎等严重的并发症,那么流感来袭,如何保护您的宝宝呢?

1、患流感的原因是什么?

流感是由于流感病毒感染引起呼吸道疾病,当流感的病菌咳嗽或打喷嚏时,流感病毒通过飞沫就弥散在空气中,当宝宝吸入时就被传染上了,另流感病毒也可以污染玩具、门把手等物品,当宝宝触摸到玩具和物品后再触摸自己的鼻子或嘴巴时就会被传染上了。患流感的宝宝在症状出现的前1天到症状出现后的第1周都有传染性。

2、流感的症状有哪些?

- (1)突然出现高热,寒颤和高热交替出现;
 - (2)感觉不适,极度疲劳,食欲下降;
 - (3)头疼,肌肉、关节疼痛;
 - (4)鼻塞、流鼻涕,咳嗽;
 - (5)有的宝宝也会出现恶心、呕吐及腹泻的症状。
- 因流感和感冒的症状类似,有时很难说是感冒还是流感,但一般而言流感比普通感冒的症状会严重一些,比如流感通常为发高热,头疼、肌肉酸痛、乏力的症状明显,病程也会比普通的感冒长;另患流感的宝宝比成人病情也会严重一些。

3、家长需要做什么?

- 流感与感冒的家庭治疗是类似的:
- (1)让宝宝在家多休息,因宝宝生病后需要休息,另也可以避免传染给其他宝宝,流感的症状一般也是前2-5天会严重一些,整个病程需要1-2周,家长要知道这个过程;
 - (2)给宝宝补充充足的水分(包括温开水、汤、粥、果汁等),不但能够减少呼吸道不适,也有利于痰液排出;
 - (3)尝试一下“蒸气浴”:在宝宝睡觉的房间放置空气加湿器,最好把加湿器放在离宝宝近一点的地方;如果家中有女士美容用的“蒸脸器”,也可以给宝宝蒸一下;也可关闭浴室的门窗,打开花洒,使浴室里充满蒸汽,然后和宝宝一起在充满蒸汽的浴室里待5-10分钟;这些“蒸气浴”的方法都可以缓解宝宝喉咙的不适,还可以稀释呼吸道内粘液,使呼吸顺畅,但要注意不能烫伤宝宝。
 - (4)不要自作主张给宝宝买感冒药吃,特别是给6岁以下的宝宝吃,因这些药的作用有限,并且会有副作用。

4、如何预防流感?

- (1)流感疫苗:预防流感最直接的途径是接种流感疫苗,流感疫苗可有效减少流感发生的机率,减轻流感的症状,并可以防止流感严重并发症比如肺炎、心肌炎、脑炎的发生。
- (2)经常用肥皂水洗手能够限制流感的传播,如果没有水和肥皂时,您和宝宝也可以用含酒精的洗手液洗手,当您已经感染流感或在照顾流感病人时更要经常的洗手。
- (3)当您和宝宝咳嗽或打喷嚏时,最好拿个纸巾遮住口鼻,然后迅速把纸巾扔掉。
- (4)教会宝宝尽量避免用手接触眼睛,鼻和嘴,因为流感是通过这些途径传播的。
- (5)避免让宝宝近距离接触患流感的病人。

5、流感常见的并发症有哪些?

流感最常见的并发症是肺炎、中耳炎,有时也会并发脑炎或急性肌炎。



赵艳芳 从事临床工作25年,现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗,各类妇科手术及计划生育手术娴熟,在产科方面,对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问: 怀孕36周+4, B超是38周+4, 双顶径97, 可以顺产吗?

答: 怀孕36周, 胎儿的双顶径值平均为: 8.81 ± 0.57, 您的检查结果略有偏大。在怀孕晚期, 胎儿的发育是比较快的。已经到孕晚期最好一周做一次B超, 观察胎儿的情况及胎盘和羊水的情况。另外, 每个人的骨盆条件是不一样的, 胎儿双顶径大小与妈妈的骨盆条件是对应的, 临产后需要产科医生经过内检判断是否可以经阴道试产。建议: 合理饮食, 适当运动, 正规产检。

问: 怀孕30周, 一直觉得皮肤干痒, 尤其是肚皮, 但是肝胆酸检查是正常的, 这是怎么回事啊?

答: 如果胆汁酸不高身体痒不会影响胎儿的, 所以

你皮肤痒可能就是皮肤干燥或者湿疹引起的。如果太痒了, 可以涂炉甘石洗剂, 这个情况, 不影响胎儿。建议: 定期产检, 目前没有胆汁酸高后期还是需要复查的, 怀孕要自己每天数胎动。维生素C有辅助治疗的作用。平时避免吃辛辣海鲜羊肉等刺激性的食物。

问: 怀孕32周, 这段时间宝宝几乎每天都动得特别厉害, 不但幅度大持续时间还很长, 这样正常吗?

答: 胎动频繁可能是生理性的, 比如孕妈妈吃完饭后, 或者洗澡后, 孕晚期宝宝能听到爸爸妈妈的声音也会让胎动频繁。孕妈妈先看看有没有这些情况。另外要正确数胎动, 如果胎动确实频繁, 建议产科就诊, 由专业的产科医生来判断。那么哪些是不正常的胎动呢? 孕妈妈时刻观测自己的胎动情况, 尤其在孕后期, 要每天数胎动, 早中晚各数1次, 每次约1个小时。一旦发现胎动过少(平均一小时少于3次), 就要及时去医院, 请医生诊断。

- 以下这些异常胎动, 孕妈妈要注意:
1. 早中晚三次胎动数相加, 再乘4, 结果小于10次的为异常胎动。
 2. 1小时胎动数少于3次, 则继续数, 如果连续6个小时, 每个小时的胎动都小于3次, 则为异常胎动。
 3. 第二次胎动比第一次胎动数相比少了50%。
 4. 胎动比平时明显增多, 而后又明显减少。
 5. 胎动幅度突然显著增大, 而后又变得微弱, 视为异常胎动。
 6. 孕妈妈直觉胎动有异常的情况。