

## 消食片 不能随便吃

□ 记者 朱娜  
通讯员 李冰磊

许多家长喜欢有事没事，往孩子嘴里塞一片消食片。消食片味道甜酸，甚至有人把消食片当零食来吃。专家表示，消食片是药，不能随便吃。

“家里的常用药，少不了孩子吃的消食片和山楂丸。”家住西工区解放路的刘女士说，孩子的胃肠功能还没有完全发育成熟，哪顿吃多了，往他们嘴里塞几片消食片就行。“消食片味甜，孩子也爱吃”。消食片的成分多为山楂等既是药物也是食物的成分，多吃点对人体没啥伤害。不仅她一个人这样做，她周围的许多妈妈也是如此。

市妇女儿童医疗保健中心儿科主任王丽表示，孩子的消化功能还没有发育成熟，容易消化不良。如果孩子吃多了，而且已经出现不消化的症状，家长可以给孩子喂一些消食片。但是，没有必要为了预防消化不良来吃药。肠胃的主要功能是消化，如果长时间借助于药物来消化食物，会使胃肠功能减弱，不利于孩子的发育。即使一种食物吃得过多也会有副作用。



用，更何况药物呢？孩子偶尔一顿吃多了，或有轻微的消化不良症状，可以按说明书服用消食片。

但是，并不是所有的积食症状都能靠消食片来消除。消食片含淀粉酶多，脂肪酶少，主要针对因谷类食物、瓜果蔬菜等引起的消化不良，对油腻食物导致的消化不良作用较弱。比如吃肉过多引起的积食，服用消食片作用就不大，需要服用胃蛋白酶散或合剂等。此外，长期给孩子服用消食片，会无形中加重孩子肾脏的负荷。

“欲得小儿安，要带三分饥和寒。”王丽表示，这句话的意思是告诉家长，孩子要想身体好，不能一次喂得太饱、太多。有些家长认为孩子多吃是好事，就多给孩子喂一些高蛋白、高热量的食物，这样做对孩子来说并不是好事。与其说是孩子易消化不良，不如说是孩子出现消化不良，有一半责任在家长。孩子真的吃多了，也不一定非得用药，可以适当减少下顿饭的饭量，增强其活动量。也可以给孩子吃一些萝卜、山药等健脾和胃的食物。

# 儿童穿鞋骑车宜“刚刚好”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

市民齐女士最近给4岁宝宝洗澡时，发现其两腿膝盖内侧膨出明显，两条小腿向外撇，看上去像X形。经医生诊断，原来是骑车过早及鞋不合脚造成的。因此，医生建议，儿童自我保护意识不强，生长发育又快，家长帮他们选购童车、童鞋时，不仅要挑质量、讲实惠，更得符合孩子自身的发育特点。

记者走访时发现，市场上不仅童鞋的款式、品种琳琅满目，就连童车的品种也不少，例如学步车、儿童推车、儿童三轮车、儿童自行车等。面对如此丰富的童车、童鞋市场，如何才能做到“刚刚好”？

市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲说，3岁前，孩子骨骼发育很不完全，且两腿还不够长，不宜骑童车。在实际接诊中，除了发现齐女士孩子那样的X形腿外，还发现有的孩子两条小腿向内弯曲，立正时，膝关节不能靠拢，呈O形。另外，童车坐垫质地坚硬，幼儿的会阴部受到摩擦和压迫，易红肿疼痛，如感染还会发生尿道炎。如果一定要



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

骑，每次时间也应控制在10分钟到30分钟，且车坐垫最好用海绵包裹住。

选购童车时，除了要顾及儿童的不同成长阶段和需求外，还要看仔细产品合格证、质量保证书、保修卡、使用说明书等证件是否齐全，产品表面各种涂层是否有明显的剥落；尽量选购功能单一的童车，以确保结构设计更为科学、合理；规范使用，严格按照说明书进行使用和保养，确保

使用过程的安全性，经常检查车子可触及部位有无锐利尖端、边缘以及突出物，焊接、组装处有无松动。

“一些父母习惯给孩子买大一点儿的鞋，认为这样既可以让孩子穿着舒服，也能多穿一段时间，其实这样做不仅可能影响孩子的正常活动，而且会妨碍孩子正确走姿的形成，导致不正常腿形的出现。”全桃玲建议，儿童脚长得快，最好两三个月换一双

鞋，买鞋试穿时，脚趾前方余出1厘米即可，不宜过大或过小。全桃玲说，选童鞋，以轻便、柔软、透气性好、穿着舒适为主；鞋底高度合适，鞋面与鞋底材质软、易于弯曲；鞋子内部的接缝部位要确保不磨脚；鞋头内部有足够空间容纳因受压而略微伸展的脚部。以布鞋为宜，皮鞋的皮质过硬易造成脚部皮肤摩擦，不买带跟的鞋，以免引起孩子行走站立时重心偏移，导致不良身姿等。

全桃玲提醒说，在选择柔软、有弯曲度等特征的童鞋时，注意适度原则，不要走入误区，如有些家长认为，鞋帮、鞋面越软越好，鞋底弯曲度越大越好，厚底鞋舒适防震。其实，儿童的骨骼、关节、韧带正处于发育时期，平衡稳定能力不强，鞋后帮柔软，脚在鞋中就得不到相应的支撑，会使脚左右摇摆，容易引起踝关节及韧带的损伤，也易形成不正确的走路姿势。一些童鞋的弯折部位在鞋的中部，这样容易影响儿童娇弱的足弓发育，合理的弯折部位是脚前掌，和行走时脚的弯折部位一致。

为避免近日小儿感冒高发引起的小儿中耳炎增多，儿科医生提醒家长要——

## 教宝宝学会擤鼻涕

□ 记者 吴彬 通讯员 李冰磊

近日，伴随春季小儿感冒进入高发期，小儿中耳炎患者也明显增多。儿科医生称，儿童中有7成的中耳炎都源自感冒，感冒很伤孩子的听力。孩子感冒时，正确擤鼻涕非常重要。

本周，记者来到市妇女儿童医疗保健中心儿科门诊，发现很多小患者都是因感冒前来就诊，而中耳炎小患者，也明显增多。一位来自西工区的年轻母亲抱着3岁半的儿子说，孩子感冒半个月了，近两天听力明显下降，大人跟他说话时他总答非所问，

看动画片时一再要求放大音量。医生检查后发现，孩子鼓膜膨出，呈暗红色，有大气泡，后确诊为慢性渗出性中耳炎。据该中心耳鼻喉科主任胡书君介绍，随着近日小儿感冒进入高发期，该科室每天接诊、处置的中耳炎小患者都有二三十例，比平时增加约30%。就诊小患者多为6岁以下的儿童，3岁以内的婴幼儿就诊者增加情况尤其明显。

胡大夫说，从临床上看，感冒是损伤孩子听力的第一原因，这主要是感冒诱发中耳炎导致

的。有数据显示，儿童中有70%的中耳炎都源自感冒，这是因为连接儿童口、鼻、耳的咽管、耳管相对于成人来说宽而短，这样，上呼吸道感染时，病菌很容易侵入耳朵，诱发渗出性中耳炎，继而影响孩子的听力。而不正确的擤鼻涕方式，使咽管、耳管的压力瞬间过大，严重者可能出现耳痛、暂时失聪现象，也大大增加了中耳炎感染几率。

因此，对于婴幼儿患者，由其是1岁以下的宝宝，胡大夫建议：最好避免擤鼻涕，如果感冒时

鼻涕多，可以用柔软的手绢及时擦拭，或者使用小棉签蘸生理盐水为其做鼻腔清洁。对于稍大点的孩子，需要擤鼻涕时要注意方法，千万不能两个鼻孔一起擤，否则可能引发渗出性中耳炎。正确方法是，按着一侧鼻孔，擤另一侧，同时用力不要过大、过猛，以减轻对咽管、耳管的压力，减少对耳朵的损伤。另外，提醒各位家长，宝宝感冒后一定要及时治疗，如果鼻塞严重，睡觉时可将其头部垫得高一些，有助于孩子的鼻腔尽可能地保持清洁。

## 选购童装莫随意

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

“二八月，乱穿衣”，现在天气总体趋暖，有人早早便穿起了衬衣、裙子，有人却还捂着厚厚的冬装。面对气温起伏较大，忽冷忽热、忽晴忽雨的天气情况，如何为身体尚未发育成熟且自控能力较差的儿童挑选合适的衣服呢？

市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲介绍，童装要强调实用性，即舒适、合体、透气、耐洗、不伤害皮肤等。棉质服装以其舒适、吸汗等优点成为童装的首选，麻、蚕丝等天然的面料也是不错的选择。

不过，细分起来，不同年龄阶段的儿童因其发育阶段、体形特征等不同，对服装的要求也就各不相同。对于0岁至2岁的宝宝来说，其皮肤嫩、骨质软、生长快，衣服要以纯棉质为主，宽松柔软、透气性好，这样有利于宝宝的生长；3岁至6岁的小孩，

多存在“十个小孩，九个腰圆肚子挺”的特征，要在视觉上淡化这一特征，就要选择宽腰式衣服；再大一些的孩子，因出现胖瘦分化，则要因人而异，使“胖不显胖”、“瘦不显瘦”，且因孩子正处于生长发育期，要以不束缚身体发育的休闲装为首选。

此外，全桃玲还建议，在为孩子选购服装时，可以参照、借鉴一些我们成人选购服装的注意事项，既讲究颜色、款式，也考虑性别、肤色等因素。在选购童装的时候，一要看商标和包装，选择正规厂家的产品。二要看质量，选择布面均匀细腻、花纹清晰、缝线均匀平整的童装。三要闻味道，看其是否有刺激性气味或异味。最好选用柔软和吸水性好的纯棉制品，尽量不选吸水性及透气性差的合成纤维。买回去后要先将衣服洗一下再让孩子穿。

### 我的育儿经

## 走过语迟

我的儿子虎头虎脑的，10个月左右就开始蹒跚学步，1岁生日那天，他突然不需要双手来平衡，可以直接走了。

最令我头痛的是儿子语迟。过了1岁生日还只能叫爸爸、妈妈，面对奶奶爷爷充满期待的眼神和我一而再再而三的鼓励，他混然一笑，顾自玩去。

晚上看着儿子熟睡的可爱模样，我不自觉地嘀咕：“果儿，你为什么没有遗传妈妈的伶牙俐齿呢？”

心里着急的我，并不知道什么是最佳的方法，只是购买了《婴儿画报》和《嘟嘟熊画报》，拿回家让他看，可果儿对书本兴趣不大，相比之下他更热衷于剪纸。他用安全剪刀把画报上的图片剪下来，贴在床头。我就在他后边跟着，拿着

他剪下的纸片，不停地提问：“这是什么，你告诉妈妈它在做什么？你猜猜它为什么这么高兴啊？”刚开始果儿兴趣盎然，比较乐意回答我的问题，尽管他的答案不过是两三个词汇，可还是给了我很大鼓励。我增加了对他的提问次数，让他尽可能地多说话。晚上睡前给他讲故事，一直到他在臂弯里慢慢入睡。

这样坚持了三个月，我发现儿子说出的词汇多了，有时还可以说出短短的一句话来，我相信儿子一定做了不少努力。

现在，我的果儿每天说个不停，到了晚上就吵着让我给他讲故事。瞧，送走了恼人的语迟，我迎来了“故事大王”！

(浩妈妈妈)