

宝宝的“口味”
该变了□ 记者 吴彬
通讯员 李冰磊

上周,卫生部正式启动“婴幼儿喂养与营养改善项目”。专家表示,我国6个月至24个月婴幼儿的贫血率,在城市和农村分别为30%和40%,其中,6个月~12个月,是婴幼儿出现贫血的高峰月龄,这与6个月后婴幼儿的喂养不合理、辅食质量差和添加不合理有密切关系。而3岁前的早期营养,对儿童未来的成长发育具有重要意义。因此,对于6个月后的婴儿,家长要注意适时添加辅食,不断为宝宝变换、增加“口味”。

市妇女儿童医疗保健中心保健部副主任陈新渠介绍说,0岁~3岁是婴幼儿体格生长最快速、大脑发育最关键的时期。营养不足会导致婴幼儿免疫功能下降,影响其生长发育、运动等能力的发展,而且孩子成年后各种慢性病的发病率也较高些。6个月以后如果不及时给宝宝添加辅食,不但不利于其营养均衡,甚至会影响到宝宝的语言能力和牙齿的发育。



陈大夫说,给宝宝添加辅食要遵循营养平衡、循序渐进的原则。6个月以后的婴儿,首先应开始吃米糊等谷类食物;其次可以给宝宝添加菜泥等果蔬类的食物;最后给宝宝添加肉糊等动物性食物。每添加一种辅食,可以观察五六天,如宝宝没有出现过腹泻、消化道问题及过敏情况,再进行下一步的添加。在这个过程中,家长要及时关注宝宝辅食的添加,根据具体情况给宝宝增加“新口味”。

6个月~7个月的婴儿消化系统还没有完全发育完整,要注意量的控制,按照由少到多的原则,可以适当给宝宝吃一些小米、燕麦、玉米糊糊等,因为五谷杂粮维生素B₁含量最丰富。添加了水果泥与蔬菜泥后,泥糊状可以逐渐变粗些。

8个月~12个月的婴儿,除了将软食增至每日1餐~2餐,每天可摄取适量水果、碎菜、蛋黄,还可以给宝宝吃一些鱼肉、鸭血、猪肝等含铁丰富的食物。

陈大夫说,在这一阶段,一定要注意荤素搭配,均衡营养。此外,如果宝宝在添加辅食的过程中出现肠胃不适,或者身体不舒服时,可以将辅食添加的速度放慢一些。如果情况严重,就要尽快到正规医院请教专业大夫了。

▼▼育儿知识

敲开自闭症孩子紧闭的心门

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

4月2日,是第三个“世界自闭症宣导日”。近日由范伟主演的热播电视剧《老大的幸福》中,傅老大的干儿子乐乐患的就是自闭症。河科大一附院儿保科副主任医师薛鲜苗表示,自闭症已经越来越多地引起了人们的关注。对于儿童自闭症,没有直接有效的药物,最好的治疗方法就是父母和社会的爱心、耐心和恒心。

“雨人”群体日渐庞大

儿童自闭症是一类以严重孤独、缺乏情感反应、语言发育障碍、刻板重复动作和对环境奇特的反应为特征的精神疾病。据薛鲜苗介绍,这种疾病一般在3岁前就能表现出来,男孩得病率高于女孩,主要特征是漠视情感、拒绝交流、语言发育迟缓等。像奥斯卡获奖影片《雨人》中,自闭症患者“雨人”生活在自己的世界里,对能听到的东西充耳不闻,能与人交流却不愿和人说话。而“雨人”也成为了自闭症患者的代名词。

据卫生部门统计,目前世界上儿童自闭症的发病率为千分之二到千分之六,且以每年10%~14%的速度递增。薛鲜苗告诉记者,自闭症曾是一种不寻



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

常的疾病,如今却成为比癌症、糖尿病发病率更高的病症。自闭症是一种大脑广泛性发育障碍性疾病,其成因与脑神经组织损伤、遗传疾病、重金属污染、母孕期风疹感染、脑炎、脑水肿等因素有关。

自闭症是一种什么病?它有什么表现?许多人对它并不了解。因此,当孩子最初有自闭症的行为时,一些家长并不知道这是什么病。往往在孩子被确诊时,病症已经达到了中度和

重度。

2岁~6岁是最佳治疗时间

自闭症无法被治愈,目前主要采取综合干预的措施,包括药物治疗、行为矫治、训练教育。

薛鲜苗表示,2岁~6岁是治疗自闭症的最佳时间段,发现和治理得越早,效果越好。自闭症患儿的各种表现与其他儿童很不一样。一类是常常大声尖叫,无法安静下来;也有的则安安静静,对正常儿童生长发

育过程中感兴趣的事物没有任何兴趣。如果自己的孩子两岁多了还不会说话,就应该引起父母的注意。

目前,持之以恒的教育和训练被认为是治疗自闭症最为有效的方式。通过教育和有针对性的训练,这些孩子能够接近正常人的行为标准,掌握最基本的生活技能、自理能力和与人交往的能力,从而回归社会。训练成功与否,首先取决于家长和老师是否对患儿有爱心、耐心和热心。例如,“上厕所”对正常发育的儿童来说可能在很短时间内便学会,但对自闭症患儿来说可能要半年、一年乃至更长的时间才能去掌握和运用。

薛鲜苗特别强调,孩子幼年时期的心理发育情况对孩子一生都有着重要影响,拥抱、抚摸、亲吻、目光交流等对孩子心理的健康发育都非常重要。如果儿童在这一时期得不到父母的关爱,很可能会患上自闭症、情绪障碍等。此外,同伴间的交往也很重要,父母不要剥夺孩子玩的权利,应鼓励孩子多与同龄人一起玩耍,让他们在游戏中懂得与同伴一起分享快乐。

自闭症孩子的心就像一扇紧闭着的门,敲的人多了,就有被打开的可能。

防止小儿多发病“闹春”

□ 记者 朱娜 通讯员 牛牧青

春季气温明显有所回升,“潜伏”在寒冬中的流行性疾病病毒也迎来自己的春天。春季是传染病高发的季节,孩子会成为这些流行性病毒的首选对象。本周,记者采访了相关专家,提醒家长注意了解春季婴幼儿多发病的症状以及预防措施。

5种流行病要注意

河南科技大学第一附属医院儿科主任杨惠敏说,春季常见的小儿多发病有5种,分别是流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、流脑。对这5种病,家长一定要提高警惕。

流行性感冒:多由病毒引起,是小儿常见病。据统计,低龄幼儿每年平均感冒次数可高达6次~10次,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、咽痛、眼红等。

流行性腮腺炎:俗名叫“炸腮”,是由腮腺炎病毒引起的一

种急性传染病。以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

水痘:由水痘疱疹病毒引起,主要发生在10岁以下孩子身上。初期会出现轻微发烧、倦怠、食欲不振,之后会出现水泡、红疹,主要分布在躯干部分,接着是脸部、四肢,严重者可能连口腔内、耳朵上都会长出水痘。约1周后开始结痂,完全结痂脱落需要2周~3周的时间。得过一次水痘,一般不会再得。

麻疹:由麻疹病毒引起,是以往儿童最常见的急性呼吸道传染病之一,其传染性很强,临床上以发热、上呼吸道感染等为特征。目前发病者在未接受疫苗的学龄前儿童、免疫失败的儿童和青年人中多见,甚至可形成社区内的流行。

流脑:是脑膜炎双球菌所致

的化脓性脑膜炎,多见于冬春季,15岁以下儿童多患此病。该病潜伏期1天~7天,起病急,会伴有高热、头痛、烦躁。婴儿则表现嗜睡或易惊等精神异常。

做好预防拒绝“流行”

针对以上这些流行病,家长做好预防措施,可以起到一定的预防作用。

杨惠敏说,俗话说“春捂秋冻”。初春乍暖时,虽然看着阳光很充足,但是气温多变,不要急着给孩子减衣服,适当地捂捂是有好处的。要保持室内清洁,定期开窗通风,使室内空气新鲜。要勤晒被褥,养成餐前便后洗手的习惯。孩子的玩具、便器要定期消毒。

如果家中已经有呼吸道传染病的患者,饮食起居用具要分开。要给孩子适量补充乳制品、豆制品、蔬菜和水果,如果

是婴幼儿,则有必要吃一些鱼肝油和钙片。在保证孩子充足睡眠的同时,也要加强其室外活动,可以增强孩子自身的免疫力。家长一定要按计划为孩子进行预防接种。



▶▶我的育儿经

虎爸心得

星期四,我带孩子小虎和高高去公园玩,到游乐场,高高在一个健身器上锻炼,小虎看见她玩儿便不高兴,上去就咬她,我在旁边刚一说他,小虎就躺到地上耍赖。我一直觉得小虎是个很乖的孩子,但是现在学会耍赖了。

现在的孩子都是小皇帝,怎么形成耍赖这个行为的?我需要注意一下了,仔细想想,肯定以前自己在处理孩子的问题时,让他觉得这样做能有什么好处,尝到了“甜头”的孩子,找到了对付家长的最有效的“武器”,他下次还会继续使用,甚至会使用得登峰造极。孩子学会了耍小聪明,他的要求就会越来越离谱,那时,家长更拿他没有办法了。所以,要在一开始,就让孩子知道:无理的要

求,即便是撒泼耍赖也不能得到满足。

另一方面,孩子长大了,懂得很多事情,知道用自己的方法去满足自己的需要。虽然,我们大人觉得孩子这种行为很可笑,但对于单纯的孩子来说,他们觉得很好。我们应该考虑怎样能把孩子这种幼稚的想法改变,让他学会用另一种方法来要自己想要的东西,这样才是最好的解决方法。所以,面对耍赖的孩子,家长不要感到头疼,要学会使用正确的教育方法。越早耍赖说明孩子越聪明,作为家长应该高兴,而不是觉得在外人面前没有面子,要用正确的方法引导聪明的孩子,不仅能改掉孩子撒泼耍赖的行为,而且会让孩子的聪明细胞得到好的发展,使孩子更可爱。(虎爸)

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限
广告热线:
0379-65233618
地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层