

纸尿裤

VS

尿布

互相搭配使用最好

□ 记者 朱娜
通讯员 李冰磊

近日,据相关媒体报道,美国消费者投诉新版帮宝适纸尿裤造成婴儿使用后出现皮疹、灼伤等现象。这一消息令许多家长有些慌张,是不是不敢再用纸尿裤了?专家表示,纸尿裤与尿布要结合起来使用。

纸尿裤以使用方便而备受消费者的喜欢,尿布以经济实惠、安全更受国人青睐。家长们该如何选择呢?

市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师张云玲表示,纸尿裤用起来非常方便,一些家长在夜里或外出时给孩子用纸尿裤。在重症监护室的患儿也会使用纸尿裤,这样方便监测其一天的尿量和大便量。但是,质量再好的纸尿裤,在潮湿的情况下捂着孩子的屁股,也不会透气的。在接诊时也见到过一些因为使用纸尿裤



裤,而导致皮肤出现红疹和皮炎的患儿。但是,出现此类情况并不都是由纸尿裤引起的,与孩子的皮肤状况以及家长的卫生习惯也有一定关系。

孩子使用纸尿裤时,最好能每隔3小时换一次。换纸尿裤时要用湿巾擦一下孩子的屁股,并涂抹一些爽身粉,以保持皮肤干燥。在不外出的情况下,家长要尽量让孩子使用尿布。如果长时间给孩子使用纸尿裤,而不定时给孩子把尿,会使孩子以后不能养成自主排便的习惯,出现尿床、尿裤子等情况。

夏季即将到来,由于天气较热,尽量不要给孩子使用纸尿裤,可多使用尿布。尿布要在太阳下暴晒,或用开水煮。当孩子屁股上出现红疹或皮炎时,家长也不要慌张,先让孩子的屁股露出来,注意保持其干燥,用一些外用的紫草软膏即可。情况严重的,可由医生诊断后再用药。

跟奥巴马学教育孩子

□ 记者 李永高

近日,不少家长都在谈论美国总统奥巴马立的4条家规。我市有关人士建议广大家长不妨借鉴一下奥巴马的做法,积极培养孩子的良好品质。

日前,奥巴马在写给女儿的信中,希望两个女儿成为有同情心、有责任感的女性,同时给她们设立了包括不准恶言嘲笑、自己的事自己做、安排充实课余生活等4条家规。这封信一经媒体报道,立刻引起广大家长的关注。

市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲说,人的儿童期、少年期是性格迅速形成期。实践说明,有意识、有目的的教育和培养,对孩子良好心理品质的形成是十分有益的。奥巴马设立的家规就是在锻炼和培养孩子的独立性、自制力、坚韧性等良好品质。

洛阳荣康医院心理咨询科主任、高级心理咨询师李曙亮也认为,在成功的家庭教育案例中,父母都对孩子宠爱而不溺爱,能够有计划、有意识地培养孩子的



奥巴马与女儿

独立能力,并持之以恒。

那么,如何培养孩子良好的个性品质呢?

全桃玲指出,家长要以身作则、修身养性,为孩子树立榜样;经常鼓励孩子,帮其树立自信心,让其勇于承担责

任,学会独立处理自己的生活;多为孩子提供独立做事的机会,培养他们克服困难的能力,但当孩子提出与自己能力不相符的要求或干的事情具有危险性时,家长也不能迁就孩子;为孩子推荐榜样,让榜样

的精神和事迹影响他们的思想和行动;在广泛的阅读和业余爱好中培养孩子良好的个性品质。同时,根据孩子的兴趣爱好,培养孩子健康的兴趣爱好,丰富生活、陶冶情操。在日常生活中要结合具体情境、因势利导,向孩子揭示有关道德行为的是非、善恶,培养孩子的同情心、荣誉感和自尊心。

“家长有责任让孩子成为勇敢、果断、自信、有较强独立性的人。”李曙亮建议父母,爱得适度,敢于放手,如果事事都由父母说了算,会影响孩子的积极性和主动性,从而阻碍孩子独立性的形成,尊重孩子的自主选择,不要忽略孩子在独立作决定和处理事情时的自信感受。父母应多说一些鼓励的话,孩子一旦作出决定,还要让他意识到要对自己所作选择的后果负责。鼓励孩子多和同龄人在一起,学会与人和睦相处;引导孩子合理安排生活,学会自己照顾自己。

世界卫生组织“中国儿童身高调研报告”发布

4岁~10岁,别忽略补钙

您是不是正为孩子的身高发愁?有没有困惑于怎么补钙?2010年4月13日,世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心公布的“中国儿童身高调研报告”,应该可以给您答疑解惑。

只靠食补,钙摄入很不够

该调研由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心和儿童钙剂品牌钙尔奇



小添佳合作,在北京、上海、广州、成都和深圳5地,共对2500名7岁~10岁的儿童相关数据进行了分析。结果发现,不少家长存在过分依赖牛奶补钙等误区,极可能使孩子错过健康成长的大好时机。研究还证明,既进行食补,又配合钙剂的孩子比单纯食补的孩子高出约3厘米。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心儿童保健科副主任医师江帆指出,2002年的中国居民营养与健康状况调查的结果也显示,2岁~11岁孩子单靠饮食摄入的钙,与推荐量有不小差距。如中国营养学会建议,4岁~10岁儿童每日钙摄入量应为800毫克,但实际仅为240毫克~300毫克。

4岁~10岁,绝大部分都要额外补

一般认为,母乳喂养的婴儿,不用补钙;两岁需要600毫克;4岁~10岁为快速发育期,要800毫克;11岁~18岁为1000毫克。但江帆表示,现在的家长存在一个误区,认为婴幼儿期要多补钙,青春期末长个儿要喝奶,却忽略了学龄儿童对钙的需求。

800毫克的需求量,单从饮食中很难获得,一般要吃20个鸡蛋或6公斤牛肉,或者喝700毫升牛奶才行,骨头汤更是要

有大约400碗才能达到标准。其中,牛奶含钙量最高,但由于中国人的饮食习惯,奶制品摄入量通常不会太高,这就导致了我国儿童普遍钙摄入不足的问题。因此,4岁以上儿童应根据自己的饮食状况,适当选取钙剂进行补充。不过,每天能够喝3袋200毫升牛奶的孩子,就基本不用额外补了。

要提醒的是,有些孩子长得很高,但仍需补钙。因为补钙不仅是为了长个儿,它对儿童的整个身体健康都很重要。有的时候,孩子长得快,反而更该补,因为他们的需要量相对更大。

要长个儿,补钙和户外运动缺一不可

江帆说,户外锻炼对于整个骨骼的发育生长非常重要,它与补钙是缺一不可的。户外日光的照射还能促使身体合成维生素D,促进钙的吸收。

可以说,户外锻炼有着双重好处。因此,尽管很多钙剂中都会添加维生素D,但吃了这样的钙片,也不意味着可以不晒太阳,少外出了。即使户外是阴天,也有紫外线,所以不要因为没太阳就不外出了。

(据《生命时报》)

▶▶我的育儿经

教育孩子重在积累

时间过得真快,转眼之间,女儿都快三岁了。在这将近三年的时间里,女儿的一举一动都牵动着我们的心,她成长的每一步都让我们惊喜。三年中,女儿给了我们不知多少的惊喜和快乐。看着她健康快乐地成长,我们做父母的即使付出再多的艰辛和汗水,也觉得是幸福的、快乐的。

为了培养女儿的语言学习能力,从她一岁开始,我们就给她讲很多故事,也买了很多

带图画的故事书。女儿每天晚上都要听好几个故事才肯睡觉,她听得很认真,好多故事都百听不厌,有时候我们讲错一个字,她都会纠正我们。慢慢地,女儿也会讲故事了,她很认真地捧着书慢慢讲,虽然她不识字,但还是能完整地讲完。

日常生活中一点一滴都能利用起来,当成教育孩子的工具。比如我们坐公交车的时候,就会教女儿认识我

们坐的是几路车,让她看车前面写的数字,我们坐得最多的是4路车,她最早认识的数字也是4。

对孩子的教育其实就是不断积累的过程,当积累到一定量的时候再回头看,你会发现这是一个多么伟大的工程!孩子成长的过程也是家长成长进步的过程,怎么教育好自己的孩子,是每一个做父母的都应该认真思考的问题。

(佚名)

