

宝宝、妈妈 健康度夏

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕 张璐



妈妈度夏： 防晒、防暑、要通风



俗话说：“孕妇过三伏，腹中揣火炉。”气温逐渐升高，准妈妈、新妈妈该如何和自己的宝宝安度一个舒适的夏天呢？不妨听听专家的意见。

准妈妈 衣食住行莫大意

“孕妇比普通人更怕热”，谈起准妈妈如何轻松度过夏天，市妇女儿童医疗保健中心产三科副主任、妇产科副主任医师商恒翠和市第三人民医院（原铁路医院）妇产科主任、副主任医师鲁春雁的看法很一致，“孕妇的基础代谢率比一般人高1/4，体温也比一般女性稍高，而且耐高温能力较差。”

商恒翠、鲁春雁分别结合自己的临床实践给准妈妈过夏天支招。为了便于准妈妈及家人操作，记者对她们的建议进行了梳理、综合，从衣、食、住、行4个方面介绍：

衣着要宽大、凉爽。衣裤首选宽松、轻软、舒适且通气性、吸湿性好的材质，内衣要选择纯棉的，胸罩和腰带不宜过紧，上衣及胸部不要有扣子及其他坚硬的饰物，裤子腰围要适合且可自由调节，鞋子应

是软底的且合脚，不需系带。

饮食要新鲜、多样。为了保证母子营养，孕妇在炎炎夏日要注意“守口有责”；“三鲜”保食欲不减——多吃新鲜蔬菜，多吃新鲜豆制品，菜肴常有新鲜花样，既能增进食欲，又能满足母子的营养需要；“六忌”保母子平安——忌营养过剩，忌咖啡、浓茶、冷饮，忌酒，忌热性、油腻及生冷食品，忌变质、致敏食物，忌拿饮料当水喝。另外，还要合理搭配，保持膳食平衡，注意饮食卫生，多食清淡、高蛋白、高维生素的食物，适时补充水分和盐分。

常用温水擦洗。孕妇出汗较多，要经常用温水擦洗，以保持皮肤清洁，不盆浴，特别注意乳房及外阴部的卫生，勤换内衣，保持其清洁；避暑不贪凉，不在空调房间

呆得过久，乘凉不坐风口，睡觉不贪凉，经常开窗通风；睡足莫疲劳；孕妇比正常人身体负担重，加上天热体力消耗较多，又有蚊虫叮咬等，这样就容易感到疲劳，而疲劳对孕妇和胎儿的健康都不利。

出门注意防晒和防暑。孕妇要尽量避免在烈日下出行，确需外出时，要做好防晒与防暑工作，或打伞或戴帽，尽量步行，但注意适度，不宜走得太远，太过劳累；适当进行锻炼，但要避开10时到15时这个时段，通常可选择一些自己喜爱的方式，如做操、散步等，盛夏要适当减少运动量。

市中心医院产科护士长董瑞珍对准妈妈轻松过夏提出“五防”：防中暑、防胃口呆、防水盐不足、防睡眠不足、防心浮气躁。

宝宝度夏： 清洁、防蚊、不苦夏

民间有“三冬三夏铁打娃娃”之说。中医里有一种多见于儿童的季节病叫痄夏，又称苦夏。做父母的都知道，小孩过夏天需要吃的“苦”很多，而且家长比宝宝更“苦”。近日，儿科大夫针对儿童几种常见的“苦夏”症状，给出破解建议，家长不妨参考一下。



痄子·蚊虫叮咬·着凉

据市妇女儿童保健中心儿保科科长张永超大夫介绍，夏天痄子容易“找上”儿童，是因为他们新陈代谢快，加上其好动、天气炎热或衣着不当、哭闹等。

张永超提醒说，生痄子后，父母应注意，不要让宝宝用手搔抓，以免皮肤破损，引起感染。痄子如果长时间没有好转迹象，应及时到正规医院就诊；使用花露水等防痄剂前，要先少量试用一下，避免出现过敏反应。

预防儿童生痄子的关键是保持皮肤清洁，如勤洗温水澡（不能用刺激性肥皂）；选穿棉质的宽松衣服，并勤洗；勤剪指甲；避免孩子在烈日下嬉戏、长时间大哭或整天光着身子；多吃清淡食物。

“安装透气好的蚊帐是预防儿

童遭蚊虫叮咬的最安全、有效、环保的方法。”张永超说，为了孩子健康，居家最好选择物理方法灭蚊虫，如及时清理垃圾，不留死水；安装纱窗；勤给孩子洗澡、换衣。如果发现孩子被蚊虫叮咬，及时用肥皂水清洗并涂抹碘伏，一旦发现孩子有发烧等症状时要及时就医。

婴幼儿的体温调节功能不完善，因此很容易“汗流浹背”，这也是他们容易着凉的原因之一。张永超表示，宝宝可以享受空调或风扇，但要把握科学的“度”：空调或风扇别对着宝宝吹，天气凉爽时，多带宝宝到室外纳凉；进入空调房前，先擦干宝宝身上的汗，注意给宝宝穿戴好小肚兜、袜子，多让宝宝饮水；空调温度不要调得太低，室内外温差不宜过大。



腹泻·擦烂红斑

河南科技大学第一附属医院儿科主任、主任医师杨慧敏，着重解答了记者带去的两位读者的问题。

市民王女士问：“小孩拉屎经常稀一次、稠一次，这正常吗？”杨慧敏指出，夏天儿童腹泻，如果不是着凉，就与其饮食有关。特别是暑假期间，不少孩子喜欢守着冰箱看电视，边看边吃冷饮，稍不注意就会腹泻，还会伴有恶心、呕吐、脱水等现象。家长应了解一些儿童腹泻的防治知识，科学安排孩子的饮食与起居。一旦发现孩子有腹泻症状，应第一时间采取治疗措施。

一位农村读者问：“夏天时，小孩腋窝、大腿根处出汗后，常会出

现股间红斑，我们这儿通常在给小孩洗澡后撒上淋墙土（即雨水在土墙上冲出的一道“土埂”），很有效的。这样做对吗？”

对此，杨慧敏的态度很明确，这样做很不卫生，也存在极大健康隐患，容易引发败血症、破伤风等。儿童的上述症状在医学上叫擦烂红斑，多发于身体皱褶部位，如腋窝、会阴、肛门周围、颈、大腿根、腹股沟等。淋墙土之所以有一定效果，大概是因为它比较细，且含有某些矿物质，能吸取水分，干燥皮肤。保持皮肤皱褶处清洁干燥，减少摩擦，才是防治擦烂红斑的关键。婴儿要勤换内衣，皮肤有汗液积存时应及时清洗，洗澡后要吸干皱褶处的水分，注意防暑降温。

新妈妈 辨清误区多留意

“高温高湿天气对坐月子的产妇来说是个不小的考验。”谈起新妈妈过夏天，董瑞珍感慨颇多，“如手术切口容易感染、哺乳不当诱发炎症……还有上辈传下的不少‘老规矩’，确实有产妇遭了不少罪。不过，只要合理、科学地安排饮食起居，轻松过夏天也并不难。”

针对“坐月子”的一些常见误区，董瑞珍送给新妈妈4点温馨提示：

产后通风很关键。一些人认为产后易受风，因此，产妇房间常常是门窗紧闭，室内闷热，空气污浊，在这种环境下，产妇及婴儿易患呼吸道感染性疾病。其实，室内清洁的环境和清新的空气，无论对产妇还是新生宝宝都至关重要。

特别提示：母婴不能置身于对流风处或直接吹风，通风时应注意保暖。

产后洗澡很重要。有人认为产后汗毛孔张开，洗澡会使外邪侵入而得“月子病”，因而产后一个月内不能洗澡。这种做法无科学根据。产后由于新陈代谢极为旺盛，产妇常常会大汗淋漓湿透内衣，加上溢乳和会阴部恶露的

污染，长期不洗澡，细菌等病原体很容易通过各种途径繁殖侵入，导致产褥感染。因此，产妇比普通人更需要清洁，要勤换内衣。顺产后3天没有紧急症可淋浴；剖宫产2周后切口愈合良好可淋浴。

特别提示：洗澡时要注意保暖，避免着凉。

产后下床要及早。有些产妇觉得产后早下床，日后会落下腰酸背痛的毛病，因此不敢轻易下床。这种想法不正确。产后早下地活动可促进子宫收缩，有利于恶露排出，还可以促进肠蠕动和盆腔、肢体肌肉收缩力的恢复，减少因卧床不动而造成盆腔、下肢静脉血栓形成的危险。通常，产妇顺产后6小时、剖宫产24小时后即可下床。

特别提示：活动量应逐渐增加，不要过长时间地站立、下蹲和过度用腹压。

产后喂奶有讲究。有的产妇认为产后头一天奶水很少，喂孩子没啥意义。这种想法是错误的。乳房最初分泌的乳汁是富含抗体的初乳，量少，对宝宝增强抵抗力却极为重要。早哺乳不但可以让宝宝吃到宝贵的初乳，还可以刺激乳头，促使乳腺尽早分泌足量的乳汁。

特别提示：早哺乳可以刺激子宫收缩，有利于产后子宫恢复，有助于预防乳腺癌。



小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿按摩馆
电话：61689727
地址：玻南路天力商厦604室