

温馨提醒

秋季

宝宝缺水

易酿病

常言说得好:春捂秋冻,不生杂病。这里面有三层含义,冬去春来,乍暖还寒,不能穿得太少,以免受凉;炎夏刚过,易生内热,不能穿得太多,以免上火;捂也好,冻也罢,都要适宜,以不生杂病为目的。

秋燥多喝白开水

水是人体不可缺少的物质。同成人相比,孩子体内的水分相对较多,占体重的70%~75%。水是构成全身组织的物质之一,调节体温,促进机体各系统新陈代谢的化学反应,充当各种物质的吸收、运输及排泄的携带体,协助维持体液的正常渗透压。水的需要量取决于人体的新陈代谢及热量的需要。

入秋之后,新陈代谢加快,人的活动量加大,孩子的需水量增加,再加上更多地摄入蛋白质和无机盐及天气干燥等原因,孩子的需水量自然就大了。所以,在秋季孩子经常会感到口渴。若按照每产生100卡热量所需水分来计算,孩子与成人的需水量几乎没有差别。若按照体重来计算,孩子年龄越小,需要的水分越多,0~3岁婴幼儿每日每公斤体重需要110~155毫升,3~7岁幼儿每日每公斤体重则需要90~110毫升。



秋爽睡觉莫贪凉

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的,睡觉时空气要好,光线要暗,床铺要硬,枕头要矮,千万不能“高枕无忧”。炎炎夏日,孩子吃不好睡不安。等到了凉爽的秋季,可不能图一时痛快,在睡觉时贪凉。白天不能在露天处打盹儿熟睡,晚上也要注意三点:头不能受风,腹不能受凉,足不能着凉。此外,还要注意不能蒙头睡觉。睡好午觉和五更觉,孩子才能长高个儿。

秋天莫忘洁鼻孔

每天早晚洗漱时,要洗洗鼻孔。1.中医说“肺开窍于鼻”,鼻子是呼吸系统的门户。要想不得病,就得管好自家的门户,这样才能保护呼吸道。2.鼻腔是呼吸系统的“过滤器”、“加湿器”和“调温器”,每天约有15000升空气从鼻孔进出,所以鼻腔容易干燥,常积灰尘。3.空气中难免夹杂微生物致病原,人们常说病从口入,实际上病从鼻入的机会要多得多。4.鼻部症状与咳嗽有时是同一疾病的两种表现方式,保护好鼻子,治愈鼻病,咳嗽症状也能减轻。5.秋季天气干燥,液体摄入量不够,鼻部容易干燥甚至出血,所以更要经常清洗。清洗步骤为:洗鼻根,洗鼻翼,清洁鼻孔,清洗鼻下的唇部。(秋洁)

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

宝宝烫伤后如何急救

□ 记者 寒冰 见习记者 胡焯晔 通讯员 王俊

3岁之前的宝宝是没有安全意识的,即便是大点的孩子,也常常会因为安全防范意识不强而受到意外伤害,烧伤是儿童比较常见的意外伤害。

河科大一附院烧伤整形科主任、主任医师、硕士生导师王肖蓉说,每年的5月~10月,是儿童烫伤的高发期。这一时期,天气较热,孩子穿得比较少,再加上婴幼儿的皮肤比较细嫩、敏感,稍不注意就会被烫伤。常见的烫伤主要是开水、热饭、电器等造成的。

1岁~2岁的孩子最容易烫伤,因为这个年龄段的孩子正处于学步阶段,走路不稳,容易坐入放在地上的热饭锅内,口渴时急于喝水,家长往往将刚倒入杯中或碗里的热水放置在儿童(脚踏或上凳子)能触及的地方,他们常常因此打翻水瓶、扒翻饭碗等。所以,常被烫到的部位为面部、颈部、前躯干部等。

被烫伤后该如何急救?王肖蓉说,很多时候,由于家长不懂得烫伤的急救知识,操作失误,或护理不当,导致宝宝的皮肤受损,留下难看的疤痕。其实,只要家长能在宝宝被烫伤后的第一时间,采取正确的急救措施,让宝宝得到正规的治疗,采取科学的康复措施,就能将烫伤的伤害降低到最小范围。

情景回放一:

昨日,在我市某饭店,一个大约2岁的女宝宝站在饭桌旁玩耍。这时,服务员端来一碗热汤面放在桌上,家长正忙着接电话,宝宝踮起脚尖去够饭碗……“哇!”一声尖叫,震住了整个饭店的人,一碗热汤面一下撒在了宝宝的头上、脸上及胳膊上。家长心疼得丧失了理智,一边大声责骂服务员,一边着急忙慌地拿手绢给宝宝擦拭。家长的做法让宝宝哭得更惨烈了。

护师建议:

河科大一附院烧伤科主管护师、疤痕咨询康复师董莉建

议,如果孩子出现了烫伤,且创面较小,在1%或2%以内的情况下,可以立刻用冷水冲洗10~20分钟。水龙头的压力不要太大,既可以减轻孩子的疼痛感,又避免了加重孩子皮肤的受损程度。及时用冷水冲洗,能够降低皮肤温度,减轻烫伤程度,避免水泡的出现。那些不方便用冷水冲洗的部位,如脸、额头等,则要多准备几条毛巾,轮流用冷水弄湿后敷在患处。为了保持伤口的卫生,最好不要用卫生纸、手绢等进行擦拭。

由于烫伤非常疼痛,所以家长应该做好孩子的情绪安抚工作。首先自己要保持镇静,以免情绪激动影响到孩子。一是尽量不要让孩子乱动,以免碰到伤口;二是要注意保持伤处的清洁。

平时,家长一定要让孩子远离热源,不要在孩子能够触及的地方放置热水瓶、汤锅、油锅等。家里的电磁炉、热得快、开水煲等,都要放置在孩子不能触及的地方。炒菜做饭时,最好不要让孩子进入厨房。因为孩子天性好奇,喜欢用小手去触摸、感知,一旦家长疏忽,很容易造成孩子烫伤。

在给孩子洗澡之前,大人一定要先倒冷水,再根据温度加热水,并且要用手先试一试水温,避免水温太高,烫伤孩子。

情景回放二:

洛龙区的张女士告诉记者,大概一个月前,她把炸鱼的油锅放在地上。一时大意,3岁的儿子跑了进来,一屁股坐进了油锅里。

这可把张女士吓坏了,她赶紧用卫生纸给孩子擦拭,结果孩子屁股上的水泡全被擦破了,流出了淡黄色的水。张女士干脆用卫生纸把孩子的小屁股包起来送到医院。

护师建议:

董莉说,孩子被烫伤后,现场创面无需特殊处理。尽可能保留水泡皮的完整性,否则会



加重伤情,痂皮是孩子本来的皮肤,能够保护创面不受外界污染。不要撕去腐皮,只需外裹一层敷料或清洁的被单、衣服等进行简单的包扎。张女士的孩子送到医院的时候,不仅水泡被擦破了,还使一部分痂皮和卫生纸粘连在了一起,非常难以清理创面,使医生很难了解孩子被烫伤的程度,还延误了治疗时间。

董莉建议,孩子烫伤后,尽快用冷水冷却皮肤。如果是隔着衣服烫伤,需要用剪刀剪开衣服,避免脱衣服的时候,衣服与创口粘连。

随后,家长要仔细观察孩子的烫伤程度。那些超过宝宝自己手掌以上的烫伤,起很大水泡,或水泡很小,但皮都脱落的烫伤,外阴部、脸、眼睛、鼻子、嘴部的烫伤,摸电器造成的烫伤,都需要及时到正规医院就诊。

情景回放三:

一年前,丫丫玩爸爸的打火机,不小心被火苗烧伤了左手背。邻居建议赶快涂上酱油,并好心借了一瓶烫伤药,让其父赶快给孩子涂上。但是,丫丫的伤不但没有被医好,反而留下了疤,还带有黑黑的颜色。

护师建议:

孩子烫伤后,家长最好不

要给孩子涂抹一些所谓的特效药,创面忌涂有颜色的药物及其他物质,如龙胆紫、酱油、面粉、红油等,也不要涂膏剂如牙膏等。董莉说,这些土方法的治疗效果并不明显,不但容易引起创面感染,而且会影响医生对创面程度的判断和处理。

烧伤的治疗主要分为三个阶段,分别是体液渗出期、急性感染期和创面恢复以及皮肤和功能康复期。轻度的烫伤,只需要用冷水清洗10分钟至20分钟,再进行简单地消毒,保持创面干燥就可以了。

伤口脱痂后一周左右,是疤痕康复治疗的最佳时期。如果不希望在孩子身上留下难看的疤痕,家长需要将孩子送到正规医院,接受正规的疤痕康复治疗。通过手法按摩、弹力套加压治疗结合疤痕药物等治疗手段,能够在较大程度上防止或减轻疤痕增生。

如果寄希望于手术治疗,通常在疤痕增生稳定后进行,时间为半年甚至一年以上。因为那时疤痕已经基本停止生长,手术后疤痕不会反弹。

儿科门诊
洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂
热线电话:63296975

孩子断母乳不是断奶

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

随着宝宝的成长,很多家长都会考虑一个问题,宝宝断掉母乳后,是否还要继续喝奶粉。

河西区张女士的孩子今年一岁两个月,刚刚断掉母乳。有人告诉她,孩子断掉母乳就要以饭为主,不要再喝奶粉了。有人则告诉她说,孩子虽然断了母乳,还应该及时补充奶粉,尤其是配方奶粉,可以满足孩子成长的需要。对此,张女士有些疑惑:孩子断母乳后,究竟该不该再喂奶粉?

带着张女士的疑惑,记者采访了市妇女儿童医疗保健中心营养医学硕士陈丽丽。她说,真正意义的断奶是指孩子饮食结构的调整,无论是母乳喂养的孩子还是奶粉喂养的

孩子,都要经历这个阶段。断奶前孩子的营养来源主要依靠母乳或奶粉,断奶后则要调整为以稀饭、面食、蛋黄、蔬菜为主,奶粉则作为辅食给孩子添加,以满足孩子的口感和营养需要。

陈丽丽强调,母乳喂养的孩子,断奶后不宜直接加大辅食量,要喂一定量的奶粉。因为奶粉中的能量较高,可以强化铁、钙等各种微量元素的吸收。她建议,断掉母乳的孩子,父母可根据家庭经济状况,为孩子选择配方奶粉,也可以选择牛奶,但1岁以前的孩子不适宜喝牛奶,因为这个阶段的孩子处在生长发育的重要时期,牛奶中各种微量元素含量不能满足这个阶段孩子的营养所需。

儿童常流黄鼻涕可能患上鼻窦炎

如果您的孩子经常流黄鼻涕,应该及时带孩子到医院就诊,以确认孩子是否患上小儿鼻窦炎。如果孩子患上小儿鼻窦炎应及时治疗,以免引起其他不良后果。

鼻窦炎是儿童常见的一种疾病,故称小儿鼻窦炎。儿童与成人相比,体质较差,自我保护能力有限,易发生感冒。当孩子感冒时鼻腔黏膜发炎,若治疗不及时,鼻腔的炎症便会蔓延并

侵入鼻窦而引起急性鼻窦炎。感冒是引起儿童鼻窦炎的最主要的原因。鼻窦物的存在妨碍了鼻窦内分泌物的引流,也会引起鼻窦炎。如果孩子有龋齿,又没及时治疗,致使齿根发炎,可以诱发接近齿根的上颌窦炎。

小儿鼻窦炎的表现除鼻塞、多脓涕外,可伴有发热、咳嗽、精神萎靡、烦躁不安等,也可伴发中耳炎、鼻出血和关节痛,较大儿可诉头痛。形成慢性鼻窦炎后,出现闭塞性鼻音和张口呼吸,黏液性鼻涕“取之不尽”。长期鼻阻塞和张口呼吸会影响面部和胸部的发育,并导致记忆力下降。

(张新利)

