

温馨提醒

哪些食物能提高宝宝抵抗力

母乳 母乳不仅是促进孩子体格和智力发育的最佳食品,而且具有防止感冒的功效。

富含维生素A的食物 儿科专家提出,儿童体内缺乏维生素A是易患呼吸道感染疾病的一大诱因。

富含维生素A的食物有胡萝卜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等,必要时可在医生指导下口服维生素A制剂。

富含锌的食物 锌元素是不少病毒的“克星”,因为锌能直接抑制病毒增殖。在感冒高发季节多吃些富含锌的食品有助于机体抵抗感冒病毒。

肉类、海产品和家禽含锌最为丰富,此外,各种豆类、坚果以及各种种子亦是较好的含锌食品,可供选用。

富含维生素C的食物 维生素C有间接地促进抗体合成、增强免疫的作用。

各类新鲜绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素C的好食品。

富含铁质的食物 体内缺乏铁质,可引起T—淋巴细胞和B—淋巴细胞生成受损,免疫功能降低,难以对抗感冒病毒。

动物血、奶类、蛋类、菠菜、肉类等食品可补铁。(童言)

宝宝半岁内 每月需体检一次



“我的孩子能吃会喝,白白胖胖,做什么体检呀!”门诊中,很多妈妈对于婴幼儿体检不以为然。专家指出,很多年轻父母总是凭肉眼观察判断孩子是否健康,过半数的家长不重视婴幼儿体检,甚至从未给孩子做过体检。

据专家介绍,根据儿童保健科门诊调查显示:已有逾六成的孩子有不同程度的心理和体格发育问题,而诊治率却不足10%,很多被家长认为健康的孩子被查出患有营养不良、肥胖、贫血等疾病。

专家提醒,定期给孩子进行体检,不但可以了解宝宝的生长发育情况,还能及时发现异常,使一些症状不明显的疾病得到早期发现、早期诊断和早期治疗。另外,在体检时,专科医生会给予科学育儿的指导,使家长了解孩子喂养、护理、保健和预防疾病、合理膳食、早期教育等方面的新理念,以促进宝宝健康成长。

专家提醒年轻妈妈们,6个月内的宝宝每月体检一次,6~12个月每两个月体检一次,1~3岁每三个月体检一次。

(健体)

宝宝便秘妈妈试试这几招

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

婴幼儿发生便秘,对家长来说是一件头疼的事情,有的家长采取食物疗法,有的家长则给孩子服药,还有的家长给孩子用开塞露。那么,哪种才是适合婴幼儿的方法?

涧西区杨女士的孩子刚刚1岁,平时大便还算正常,可最近突然发生便秘,已有3天没有拉“臭臭”了。孩子的胃口明显不如以前好,晚上睡觉也不踏实,总是哭闹,小肚子憋得圆溜溜的,这可把杨女士和爱人急坏了,生怕孩子出毛病。后来,他们听说往孩子的肛门里塞小肥皂条,通过刺激肛门可以促进排便,可夫妻俩谁也不去下手。

市妇女儿童医疗保健中心儿保科科长党桂娟介绍,婴幼儿便秘是一种常见病症,造成便秘的原因有很多,基本可以分为两种情况,一种是功能性便秘,经过调理即可痊愈;另一种是先天性肠道畸形而导致便秘,需要及时到医院检查就诊。一般来说,大多数婴幼儿的便秘都是功能性的。婴幼儿发生便秘时,胃口较平时有所变差,情绪也变得烦躁,时常哭闹,并且由于不排大便,排气的次数也会增多,气味难闻。

当婴幼儿发生便秘时,家长要根据孩子的饮食习惯进行



调理。纯奶粉喂养的孩子,由于摄入蛋白质过多,容易便秘。另外,饮食结构中缺少纤维素的蔬菜,或者饮水过少等都可能造成便秘。家长可以根据孩子的具体情况,在日常饮食中给孩子多吃一些根茎类蔬菜,如红薯、芹菜等。8个月以下的婴幼儿,家长可以将青菜切成泥状煮烂喂食;8个月以上的孩子,则可以喂一些片状的菜叶,这样可以起到软化大便

的作用。也可以让孩子吃一些香蕉、猕猴桃、梨等水果,但最好不要吃苹果,苹果里含有鞣酸成分,具有收敛的作用,可能加重便秘。

有的家长经常给孩子喂蜂蜜水或菊花精之类的饮品,这些饮品中大多添加有锌、钙等微量元素,过多摄入这些微量元素也会造成婴幼儿便秘。对于孩子来说最好的饮料就是白开水。

党医生说,如果上述的饮食方法对婴幼儿便秘都不奏效,家长可以采取以下方法。

1.顺时针按摩孩子腹部。胃肠功能不好的孩子,在孩子情绪较好时,家长可用手按摩孩子的腹部。以肚脐为中心,呈顺时针按摩,可以帮助胃肠蠕动,促进排便。

2.往肛门里塞肥皂条。将肥皂切成跟小拇指一般粗细,四周要光滑,否则有可能划伤孩子的肛门。但此方法要慎用,如果家长掌握不好很容易划伤孩子肛门。

3.用开塞露按摩肛门。将一滴开塞露滴在手指上,用手指轻轻按摩孩子的肛门,以对肛门形成刺激,促进大便排出。

如果这3种方法仍然无效,家长要及时带孩子到医院检查。还有,纯母乳喂养的孩子,当妈妈的奶水较稀时,孩子偶尔也会三四天排一次大便。如果长期这样的话,还是应及时到医院就诊。

欣·爱宝宝 小儿按摩馆
电话:61689727
地址:坡南路天力商厦604室

孩子白胖肚子大 需查脂肪肝

日前,北京市政府首次发布“市民健康状况白皮书”,北京市中小学生学习健康状况令人担忧:近两成的肥胖检出率,肥胖儿童中10%患有脂肪肝。儿童脂肪肝会导致转氨酶升高,引发脂肪性肝炎,最后演变成肝硬化。专家提醒——

1 儿童脂肪肝,极易被忽视

有关专家接诊过的最小的儿童脂肪肝患者是7岁的壮壮的(化名)。壮壮是家里的独生子,父母和爷爷奶奶都很宠爱他,想吃就给买什么,导致他只要一不吃零食就会很烦躁,体重也一路飙升。刚开始家人听见别人夸壮壮“白白胖胖”都很开心,直到壮壮因为严重肥胖导致走路距离稍远就心跳加快、胸闷、气喘,才意识到“壮壮应该减肥了”。

专家却认为壮壮不仅仅是需要减肥的问题,建议壮壮家长先带孩子去查查肝脏和血脂。结果出来让一家人大吃一惊:血脂严重超标,已经是重度脂肪肝。

专家提醒,以前儿童脂肪肝患者并不多,但是随着近些年饮食结构的改变以及科技的进步、疾病检出率的提高,使得儿童脂肪肝患者越来越多。

2 白白胖胖肚子大,做个B超查一查

专家说,儿童脂肪肝患儿无明显症状,所以家长要多加留意。儿童脂肪肝患者跟健康孩子在外形上有很大区别,特点是向心性肥胖,就是

说肚子上的肉特别多,四肢脂肪相对较少。如果孩子长得白白胖胖、肚子大、身上肉软软的,90%是儿童脂肪肝患者,最好给孩子做个B超检查一下。

临床发现,有很多患儿是因为消化不良前来就医,结果却查出了脂肪肝。所以,如果孩子符合外形特征并有消化不良的症状,就应该及时到医院做检查。

儿科门诊
洛阳市妇联会 健康宝贝·课堂
热线电话:63296975



3 小胖墩儿不减肥,健康隐患多

也有一些家长对孩子肥胖和儿童脂肪肝不以为然:“俺家孩子不就是胖了点,不减肥咋了?过两年自己就会瘦了。”专家无奈地说:“这不仅仅是孩子外表形象的问题,更重要的是,对孩子的健康有很大危害。”儿童肥胖不单单会

引起脂肪肝,还会引起内分泌代谢紊乱、心肺功能障碍等疾病,甚至会引发血糖、血脂的升高。如果已患由肥胖引发的单纯性脂肪肝而不及早干预,日后会导致转氨酶升高,引发脂肪性肝炎,最后演变成肝硬化。

4 合理饮食运动,防治儿童脂肪肝

“现在孩子的饮食越来越好,但是饮食结构越来越不健康,这是造成儿童脂肪肝日益增多的罪魁祸首。”专家建议家长应让孩子多吃牛奶、鱼类、豆制品等富含蛋白质的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,可以吃适当的瘦肉,少吃油炸食品、零食等高热量、高糖分食物,少喝饮

料。除了饮食结构不合理,造成儿童脂肪肝的另一个重要因素就是运动少。专家介绍,治疗儿童脂肪肝,也是以运动和合理饮食为主,适当的药物手段为辅,所以,建议家长让孩子多做锻炼。

(王乔)