

## 冬季别让静电伤害宝宝



### 静电对宝宝的威胁

寒冷的季节,妈妈总喜欢给宝宝穿上厚厚的衣服,但是,这样也引发了新的威胁——静电!事实上,静电产生的原因就是摩擦,尤其在干燥季节里,化纤制品的衣物相互之间的摩擦极易产生静电。有妈妈反映:“干燥寒冷的季节里,非常怕孩子感冒,所以给他穿得较多,脱衣服时经常会听到噼里啪啦的静电声音,有时孩子都被‘电’哭了。”您可曾想到,除此之外,静电还会影响到小宝贝的健康呢?

首先,它会使血液的碱性浓度升高,钙质减少,这对于正处在生长发育期的婴幼儿来说实在是大忌讳。还有,静电吸附的大量尘埃中含有多种病毒、细菌与有害物质,它们会使宝宝皮肤起斑发炎,抵抗力弱的宝宝甚至有可能引发气管炎、哮喘和心律失常!

### 全棉衣服预防静电

在购买宝宝的衣服时,最好选择全棉等天然面料。同时,在日常的宝宝衣物洗护中最好加入一些衣物护理剂。不同质地的衣物需要有不同的处理方法,例如羊毛织物在30摄氏度以上的水溶液中会收缩变形,故洗涤温度不宜超过30摄氏度,全棉衣物也需柔顺护理,才能保证持久不变形。对于坚硬变僵的衣服,通过添加衣物柔顺剂会让它们变得分外柔顺。

### 日常预防静电小贴士

- 室内要保持一定的湿度。除了经常通风换气外,要勤擦地、勤洒水,或者放些盆栽花草。
- 注意衣物和材料防静电。室内最好不要选用化纤的地毯、窗帘和塑料质地的饰物。
- 多吃蔬菜、水果、酸奶等酸性食品,多喝水,同时补充钙质和维生素C,以减轻静电影响。
- 养成良好的防静电习惯。对容易带电的物品,在接触前可用微湿抹布擦拭一下,可将其表面的静电消除。(陈倩)

**欣·爱宝宝 小儿推拿培训**  
电话:18637976763  
地址:西工区中州中路数码大厦B座1005室

### 孕妈妈日记

## 等你来

宝宝,那天妈妈去做体检,你的发育很正常,而我的身体却越来越笨重了,脚面还有些肿胀。前段日子,妈妈照着书上“你拍他踢”游戏和你玩,你基本上都做得很好,我能感到自己的笑容是多么地由衷和灿烂。

记得第一次让你爸爸试着来和你玩时,他摸着我的肚皮,惊讶地连声喊着“呀!呀!咱家宝宝好聪明啊。”现在不行了,因为你的动作越来越协调,也越来越复杂,常常是一系列的波动,而不是针对某一点。你已满28周了,再有不到12周的时间我们就能见面了。接下来是妈妈的30岁生日,然后是妈妈和爸爸结婚5周年的纪念日。这些就象那首歌里唱得一样:“是个好日子”。真的,是个好日子,我们都在等着你的到来,亲爱的孩子!(吾也)

### 孕妈妈日记征文

市妇女儿童医疗保健中心 协办  
电话:63296985



昨日是冬至,我国民间有“不到冬至不寒”的俗语,也就是说,从冬至起我国北方进入了真正意义上的寒冷天气——数九寒天。

寒冷冬季,是宝宝发病的高发期,咳嗽、感冒、胃肠道感染大行其道。为帮助宝宝提高抵抗力,让宝宝度过冬天的严寒危险期,我们选编一组稿子,希望对妈妈爸爸们有所帮助。

### 清除室内过敏原

冬天天气逐渐转凉,宝宝户外活动减少,整天呆在家里。由室内过敏原引发的过敏开始增多。尘螨、霉菌和宠物皮屑都是常见的室内过敏原。宝宝过敏时,通常会表现出如下过敏症状:鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等。清除过敏原,同时增强宝宝自身抵抗力,才能做到有效预防过敏。

### 注意用药的安全

儿童剂型的退烧剂、镇咳药、治疗感冒的中成药等很多适合宝宝使用的药物都属于非处方药。虽然这些药物不需要医生处方就可以在药店自行购买,但是妈妈在给宝宝使用这些药物时仍然要谨慎,最好能够在医生指导下使用,从而最大限度地保证宝宝的用药安全。

### 病毒易引发喉炎

病毒引发的喉炎在冬季比较普遍。感染喉炎的宝宝在咳嗽时会发出“海豚音”。妈妈可以用枕头将宝宝头部垫高,或是让宝宝呆在充满水蒸气的浴室里,这样可以缓解咳嗽症状。一般情况下,咳嗽的症状1~2天后就会逐渐好转。

### AD 制剂不能缺

维生素D可以有效促进钙的吸收。因为维生素D可以通过晒太阳获得,所以被人们称为“阳光维生素”。冬天天气寒冷,宝宝户外活动时间减少,阳光也相对较弱,很容易导致宝宝维生素D摄入不足。妈妈可咨询保健医生,在医生指导下为宝宝补充维生素AD制剂。

### 可增加空气湿度

尤其对于感冒、咳嗽的宝宝,增加空气湿度非常有助于缓解症状。因为空气湿度增高可以加速发炎的细胞膜的修复。如果暖气较热,那么最好整晚都开着加湿器。在暖气上放一碗水也是个不错的加湿方法。

### 一定要认真洗手

一定要让宝宝知道,打过喷嚏、咳嗽过后,或上完厕所都需要认真洗手。这样就可以有效减少病菌的传播。调查显示,52%的成人在打过喷嚏和咳嗽过后,都不曾洗手。因此,做好榜样比训斥告诫更重要。

### 补充必需脂肪酸

冬天寒冷干燥,容易引发皮肤问题。研究发现,补充必需脂肪酸对缓解宝宝湿疹症状很有帮助。妈妈可在膳食中适当增加富含必需脂肪酸的植物油。并注意及时给宝宝涂抹补水滋润的护肤品。

### 小心疾病的传染

冬季是传染性疾病的高发季节,宝宝在去幼儿园等小朋友聚集的地方时,一定要做好必要的防护。如果幼儿园里连续出现感冒、发烧的宝宝,最好暂时不要再送宝宝去幼儿园。从幼儿园回家后要认真给宝宝洗手,并做好衣物的清洁消毒。

### 防止中耳炎侵袭

耳朵感染也是宝宝冬季高发的疾病之一。这是因为宝宝的咽鼓管具有“短、平、直”的特点。感染时病毒和细菌容易通过咽鼓管逆行进入中耳,从而诱发中耳炎。因此积极预防感冒是避免耳朵感染的关键。另外,不要让宝宝躺着吃奶,因为躺着吃奶容易呛奶,一旦呛奶,奶水呛至鼻咽部,顺着咽鼓管进入中耳,就会增加宝宝患中耳炎的风险。(宗保)

## 警惕 鼻后滴漏

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

“咳、咳”当孩子频繁地清嗓子,或每天晨起咳嗽加重时,家长切不可再给孩子服用止咳药,看看孩子是否患了鼻后滴漏综合征。

两个月前,5岁的豆豆(化名)患了感冒。服用感冒药后,症状缓解。但是,咳嗽却一直没有得到治愈。特别是每天早上起床时,咳嗽会加重。豆豆说:“喉咙总是有痰,老想咳嗽清嗓子吐痰。”豆豆的父母担心他因感冒导致肺部感染患上气管炎,带他做X光片检查,可检查结果显示正常。豆豆的父母正一愁莫展时,医生提醒他们不妨到耳鼻喉科检查一下。

市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科副主任医师胡书君仔细询问了豆豆的病情,又进行了相应的检查,确诊豆豆患了鼻后滴漏综合征。

胡医生介绍,近一个月来,门诊上仅接诊鼻后滴漏综合征的患儿就有30余例,基本都是在反复治疗咳嗽无效的情况下,才转到耳鼻喉科检查。鼻后滴漏综合征是指鼻腔的分泌物经过后鼻孔倒流入鼻咽部、下咽部,因此刺激引起的炎症反应和反复咳嗽,一般多发于10岁以下的儿童。患儿多是先患感冒,后引起鼻窦炎,继而引发鼻后滴漏综合征。鼻后滴漏综合征除感冒引起外,过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等都可引发。如果孩子感冒后,长时间持续咳嗽,家长要引起重视,及时就医。

患鼻后滴漏综合征为什么早晨起床时咳嗽会加重?胡医生介绍,夜间鼻腔分泌物流到咽喉部,早上起床后需要咳嗽才能将分泌物清除。也有一些患儿会感觉喉咙有些发痒,需要经常咳两声清嗓子,或者是将鼻涕倒吸到口腔里才能排出。胡医生提醒,治疗鼻后滴漏综合征一定要对症治疗,切不可当成顽固性咳嗽来治,以免造成疾病的顽固性。



## 儿科门诊

洛阳市妇联会 特约  
健康宝贝·课堂  
热线电话:63296975