

幸福的准妈妈

□ 袁丽霞

越临近产期，我心里越没有谱，就怕生出来的宝宝缺胳膊少腿。我对老公说：“万一生个问题宝宝怎么办？”老公说：“就算是有问题也就生这一个，这辈子就整天照顾他。不过，我还是希望我的宝宝能够健康健康的，咱们的运气不会那么差。”听完老公的话，我转念一想，孕期我该注意的都注意了，应该不会有啥问题。

孕期，我的胃口特别好，尤其是水果，可没少吃。每天老公下班前都会往家里打电话，问我想吃什么。有一段时间，我特别爱吃橘子，老公总是不厌其烦地给我买；快过春节时，我又喜欢上甘蔗；春天来了，菠萝上市，老公又天天给我买菠萝吃。那段时间我觉得特幸福，天天有吃有喝，也不用怕长胖影响



身材，还有人伺候着，那感觉真叫一个美。可能，女人最幸福的时刻莫过于此吧！

同事生孩子，老公陪我去医院探望，顺便了解了生产的一些事情。同事是因为宫缩不得不剖宫产，我们去的时候她还只能吃流食。回家后老公说：“老婆，你可要争气，争取顺产，住院太难受了，陪护也不方便，早点出院住家里怎么都比住在医院强。”以前他总是想着临产的时候赶紧去占个床位，直接让医生剖宫产。现在看了我同事受到的罪，他改变了主意，让我自己生产。听了老公的话，我更加坚定了顺产的信心。

孕妈妈日记征文

市妇女儿童医疗保健中心 协办
电话：63296985

冬季预防宝宝烧烫伤

□ 记者 杨寒冰

天气转寒，随着电、气、火使用量的增多，一些安全隐患也相应增加，而安全意识缺乏的小宝宝是最容易受到伤害的对象。解放军534医院烧伤整形及显微创伤科主任、博士后吕根法说，幼儿活动频繁，模仿性强，走路不稳，皮肤又细嫩，很容易被烫伤、烧伤。父母一定要加强防护措施，避免接触以下容易引起烧、烫伤的热源。

电暖器 要远离家中的床单、家具、衣服等一些易燃物品，不要把湿衣服搭在电暖器上晾干，电暖器表面温度较高，覆盖物品后，会影响散热，容易着火，尤其是当电暖器开着时，别将孩子单独留在房间内。

电热毯 可提前打开开关，被褥温热以后关掉开关，让宝宝上床。否则，宝宝尿床后容易引起电热毯线路短路，遇湿起火，烧伤宝宝。

火锅 吃火锅时，要照顾好宝宝，不要让热汤、底火伤到宝宝。

热水瓶 要放置在孩子接触不到的地方。父母在喝热茶或热咖啡时，要把抱着的孩子放下，不然父母一些不留意的动作，很容易将手中的热液泼洒在孩子



身上。

饮水机 告知孩子不要去碰饮水机的红色开关。

热水袋 有的父母会用热水袋给孩子保暖。但如果将热水袋长期放在孩子身体的某个部位，就容易导致低温烫伤。所以，父母在使用热水袋时，只装70%的热水即可，并排出热水袋内的空气。装水后，要检查热水袋的盖子是否拧紧，最好用厚毛巾包裹住放进宝宝被窝里。

电源插头 不要将电源插头放置过低，如果宝宝出于好奇，用尖锐物品如钉子、铁丝等伸进

电源插孔内，容易造成电击伤。

洗澡水 有些家长给宝宝放洗澡水时，习惯性地喜欢先放热水，再放冷水。结果，导致宝宝跌倒摔进洗澡盆内，烫伤面部、胸部或腕部。正确的方法应该是先放冷水，再加热水。

此外，尽量不要让孩子在厨房和浴室玩耍，以免发生意外。

一旦有烧烫伤意外发生，怎么办？吕根法说，现场急救非常重要，分秒必争很关键，这关系到伤后的愈合是否良好。吕根法提醒，无论是何种原因引起的烧、烫伤，家长一定不要慌乱，要

冷静处理。

第一步 冷疗。 迅速脱离热源，立即用清洁的自来水冲洗创面，或将伤处置于盛冷水的容器中浸泡，时间应在30分钟左右。这是烧、烫伤后最佳的也是最可行的治疗方法。冷疗进行得越早，效果越好。

第二步 及时脱掉衣服。 但要注意不能因心慌意乱而胡乱撕扯孩子的衣服。譬如手臂烫伤时扯下衣袖，衣物和烫伤部位的摩擦，常会加重创面的损害。正确的方法是，将局部充分泡湿后，再小心翼翼除去衣物，必要时用剪刀剪开衣服，保留粘住伤口的部分。

第三步 用干净的衣物遮盖好宝宝到医院就诊。 注意创面不要随意用红药水、紫药水等有色药液，以免影响医生对创伤程度的判断，涂牙膏、酱油、鸡蛋清等方法也是错误的。在抱宝宝去医院的途中，不要用手或者其他物品碰触宝宝的受伤处。

东方爱婴 早教中心
西工：中寨商务大厦 305 63261759
涧西：锦茂国际大厦 401 65198989

推拿按摩 对小儿慢性病更有效

见习记者 马文双

近些年，小儿推拿按摩日渐受到家长们的欢迎。它不仅在疾病治疗方面效果显著，更重要的是可以减轻吃药、打针、输液给宝宝带来的痛苦。但是专家提醒，小儿推拿按摩治疗慢性病更有效，急症最好先到医院确诊，以免耽误治疗。

“手护”宝宝健康

球球(化名)今年3岁，身体免疫力较差，经常感冒。最近气温变化较大，球球也不时地出现发烧、咳嗽等症状。由于球球非常抵触吃药、输液，于是家人就想到了推拿按摩，但是按摩师告诉他们：“球球的病属于急症，应尽快到医院就诊。”经

检查，球球患的是肺炎。

“小儿推拿按摩对消化系统、呼吸系统、泌尿系统疾病具有较好的治疗作用，但主要是针对慢性疾病或疾病的恢复期。”洛阳市中医小儿推拿学校校长、高级理疗师李景欣说，“如果宝宝患的是急症，还是应到医院就诊，以排除传染性疾病”。

李景欣介绍，按摩推拿具有平衡阴阳，调和五行，疏通经络，运行气血的功效。气血运行通畅了，体内养分才能输送到脏腑器官，人体内白细胞的吞噬能力才会增强，进而消灭体内病毒，提高身体免疫力。所以，对于反复感冒发烧的孩子，可以通过按摩推拿提高身体免疫力。

中医上讲，正气内存，邪不可干。也就是说，人体内正气足

时外邪才不可能侵入。外邪势力强时，一般需要药物治疗；当其势力减弱时，可采用推拿按摩逐渐祛除邪气。因此，小儿推拿按摩在心肌炎、哮喘和支气管炎的恢复期效果更为显著。

此外，小儿推拿按摩对于着凉感冒引起的咳嗽以及空气干燥引起的燥咳治疗效果比较明显，但是病毒性感冒还是应先采用药物治疗。

指间流走小烦恼

消化不良、食欲不振、发育缓慢是宝宝在成长过程中最常见的症状，这些虽不是严重的疾病，但是常常让家长烦恼、焦急，又无从着手。怎么办？家长不妨尝试一些简单的按摩手法，在家里帮宝宝赶走不适。

李景欣说，补脾经能健脾胃、补气血，可治疗脾胃虚弱、气血不足引起的食欲不振、消化不良等症。家长可采用补脾土(大拇指指纹面)的手法，即在相应穴位处做顺时针旋推。除此之外，捏脊、揉肚子也可起到促消化的作用。

对于着凉引起的感冒，家长可以采用揉迎香、擦鼻柱、揉肺俞穴的手法来实现。如果宝宝发育缓慢，则可以通过揉涌泉、揉龟尾(后尾巴骨)等手法慢慢促进宝宝的生长发育。

那么，在家里做按摩时需要注意哪些问题呢？李景欣特别提醒，捏脊时要注意由下往上捏，方向相反会引起宝宝肠

胃不适，出现呕吐等症状。家长指甲要短，室内温度要适宜，穴位要找准。李景欣建议，家长在给小孩按摩前最好进行一些简单的培训。

推拿按摩禁忌有哪些？

有人说推拿按摩作为传统疗法，主要通过推、拿、按、摩等手法来实现，应该不会产生副作用。其实，这种观念是不正确的。顺经络为补，逆经络为泄。如果手法做得不够或方向相反，则会导致补泄不分，越按体质越差。按摩手法一般以轻柔为主，但是对于实证还应采用重手法，虚证一般要用轻快柔和的手法。孩子皮肤有炎症、骨折或过于哭闹不适合按摩。

是不是每个孩子、每种病症的按摩时间和频率都一样呢？效果有没有快慢之别？

李景欣解释说，按摩时间及效果还要根据孩子的具体体质来确定，经络敏感的孩子一般见效快。如果有的孩子见效比较缓慢，家长也不必过于着急。



1个月无间断持续年货采购 4570000番邦人共同期待的岁末年货特惠大聚
32家名优年货品牌联合促销 数千名网友网上联合团购
4大主题促销全程贯穿街道 14天万达广场年货大街热销展位，万种集中供货 30万活动宣传推广支持

洛阳万达广场全程支持，年货大街火爆招商中
洛阳网年货团购全面开始

招商范围：生鲜、水果类：仅限6区 粮油、土货 国货类：仅限6区 酒水类：仅限6区 服饰、家纺类：仅限6区

主办单位：洛阳网 洛阳万达广场 协办单位：《洛阳日报》、《洛阳晚报》、洛阳网、洛阳手机报
时间：2011年1月6日至2月1日 招商热线：1893881309 邮小箱：13663881851 曾先生