

2011 健康过年 全攻略

过年 别让宝宝吃伤

□记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

春节即将到来,种种美食摆在家中,宝宝看着都会眼馋,忍不住多吃并不为怪。加之节日里,宝宝由父母带着走亲访友,天天美食、顿顿大餐,饮食突然没了节制,稚嫩的肠胃不堪重负,自然就会出毛病了。那么,面对诱人的美食,如何让宝宝既能吃饱吃好,又不伤肠胃呢?这就要爸爸妈妈们特别注意啦。

记者带着这个问题来到了北方企业集团职工医院,采访了儿科主任医师何剑英,请她给大家提一些指导性的建议。

饮食不当是“元凶”

何剑英告诉记者,宝宝消化不良的主要原因就是饮食不当。过节美食诱惑多,食物热量高、品种杂,宝宝容易暴饮暴食,从而导致消化不良。

为何宝宝会成为美食的主要“伤害”对象?这是因为幼儿的消化系统发育尚不成熟,胃酸消化酶分泌少,酶活力偏低,不能适应食物与量的较大变化,容易发生消化功能紊乱。

症状不同 应对有别

何剑英说,宝宝消化不良的症状主要有:呕吐、腹泻、食欲不振等。家长如果发现宝宝有上述症状出现,但不发热,精神状态较好时,可让其服药后观察。健胃消食片、乳酸菌素片、化积口服液等,均可起到调理胃肠、促进胃液分泌、增强消化功能的作用。

如果服药后症状不见好转,宝宝精神状态变差,并且还伴有发热出现时,家长就要及时带宝宝到医院就诊了。

管好宝宝的嘴 饮食有节制

在喜庆的节日里,全家人的心肝宝贝儿消化不良,精神郁郁不振,那是所有人都愿看到的情况。



只要妈妈们能管好宝宝的嘴,宝宝消化不良、吃伤着的现象就是可以避免的,何剑英说。

首先,节制饮食,避免暴饮暴食。走亲访友时,大人们常常会塞给宝宝们很多美味的糖果和小零食,这些食品尝尝鲜可以,不能像吃饭一样,定要吃个饱。

零食吃太多,一是容易吃撑,造成肠胃的负担;二是占据胃的容量,在吃正餐的时候,便没了食欲。宝宝自控能力差,碰到自己喜欢的食物时,就会没有节制地一个劲儿猛吃。家长这时要及时给予制止。要注意制止的技巧,不要硬劝,孩子的注意力很容易被转移,只

要大人及时转移其注意力,宝宝自然就会放下美食,去做别的事情了。

其次,少食用高蛋白、高胆固醇的食品,多吃新鲜果蔬。很多妈妈都希望自己的宝宝多吃点,长得胖点、高点。遇到有营养的食物时,恨不得自己一口不吃,全都留给孩子吃。殊不知,有营养的食物也是不宜多吃的,吃多难消化,吃太多就给健康埋下隐患了,积食、便秘、呕吐、腹泻就会随之而来。

过年时,油炸食品种类更是繁多,这类食物也不宜多吃。应让宝宝多吃一些粗纤维果蔬,像苹果、香蕉、山药、白萝卜、胡萝卜、绿豆芽等,它们含有丰富

的纤维素,可以帮助宝宝清理肠道并预防便秘。

再次,冷饮不宜多喝。果汁、可乐是宝宝们比较钟爱的饮品,过年过节餐桌上又必不可少。妈妈们要知道,胃永远都是喜欢温热的食物的,宝宝们幼嫩的肠胃更是如此。不要让宝宝喝太多冷饮。如果喝太多,会产生饱腹感,使他们吃不下饭。尤其是可乐等碳酸饮料,其中的咖啡因可以引起宝宝中枢神经系统兴奋,使其呼吸加快、心动过速等,而碳酸饮料中的磷酸会降低体内钙和铁的吸收,影响骨骼生长及身高的正常发育。

最后,膳食要搭配合理,包括荤菜素菜的合理搭配,粗粮细粮的交替食用,食物的软硬适中。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转,粗细搭配很有必要。但幼儿不宜过多食用粗粮,这是由于生长发育对营养素和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求。粗粮不仅阻碍胆固醇的吸收和转化成激素,也妨碍营养素的吸收和利用,因此最好作为副食来搭配。

欣·爱宝宝
小儿推拿理疗中心
电话: 15516364612
62277112
地址: 中州中路数码大厦B座1005室

春节为孩子“养眼”

现在患眼病的孩子越来越多,春节期间孩子放假了,家长可不要轻忽,这段时间可存在不少眼疾隐患呢。

近视

近视是最常见的儿童眼科疾病。随着孩子课业压力的加大,电视、电脑走进日常生活,我们身边“小眼镜”越来越多。最新调查资料表明,我国小学、初中、高中学生的近视眼患病率分别达到23%、40%和60%。

专家建议,多给孩子吃新鲜蔬菜和柑橘类水果、富含维生素B₂的食品,以摄取足够的叶黄素,少食甜食,防止视力退化。还可以经常食用补肝肾、益气血的食品,如

肝、肾、眼、鱼类及龙眼、葡萄、桑葚、芝麻、胡桃及中药决明子、枸杞等,防治近视。

沙眼

沙眼是临床上最为常见的一种慢性传染性眼病。专家提醒,节日期间,亲戚朋友都喜欢串串门,轮流拜年,孩子难免不会用到沙眼病人使用过的脸盆、毛巾、手帕,或者手触到感染物后再摸自己的眼睛,就此被传染。在被感染初期,沙眼的症状并不明显,等到发现时已转变成慢性期,如不及时治疗,可能并发眼睑内翻和倒睫,引起角膜溃疡甚至穿孔,导致孩子视力出现障碍,最后失明。

孩子患沙眼后,会感到眼内发痒或者有小分泌物,见风流泪、怕光,甚至眼疼、眼睑水肿、结膜充血,父母一定要细心看护。(杨扬)

警惕节日综合征 让孩子健康过年

一般春节期间和之后是医院儿科遇到的一个就诊高峰,其中,多数宝宝都是因患上感冒、肠胃疾病或是受到意外伤害而前来看病。如何让孩子们健康地过年?

第一,注意防止冷热不均。春节期间,宝宝因频繁外出、旅途奔波而易导致抵抗力下降,加之宝宝的体温调节中枢发育不完善,父母要注意给宝宝随时增减衣物,防止冷热不均而致病。

第二,注意确保生活规律。节假日大人们难得聚在一起娱乐,因此有时会无暇顾及宝宝的生活规律。如果饮食和睡觉难以保证,健康也就没了基础,因此一定要注意确保宝宝有一个良好的休息环境。

第三,注意防止饮食不当。节日餐桌上会出现油炸食品或油很重的食物,这些易引起宝宝肠胃功能紊乱。宝

宝对色泽鲜艳的食物感兴趣,但含有食用色素的食物也应少食为佳。带孩子回老家过年,有的孩子会出现所谓的“水土不服”的情况,可备一盒藿香正气口服液。

第四,注意防止玩具伤人。节日里,亲朋好友会给宝宝送来一些好玩的玩具,应针对具体情况允许宝宝玩一些相应的玩具。父母要选择安全系数大的,在孩子玩耍时要进行必要的看护和安全提示。

第五,注意防止异物卡喉。不要在宝宝嬉笑、哭闹时喂食。对低龄宝宝,应避免给过硬的食物,如花生、瓜子、硬的糖果等,以免噎着,发生意外。小宝宝不宜食用汤圆、果冻等食物。掉在地上或桌子上的花生、瓜子、纽扣、硬币、水果核、玩具零件等要及时清扫。

第六,注意防止孩子烫伤。端热食时,别让宝宝靠近,以免不小心或碰撞而导致锅盘翻覆。避免将热菜、热汤放在桌边或宝宝够得着的地方。将热水瓶、饮水机等置于宝宝无法接触到的地方。告诉宝宝安全方面知识,不要让宝宝玩打火机、火柴等,远离灼热的东西。(杭州)

东方爱婴 早教中心
西工·中泰商务大厦 305 63261759
润西·锦茂国际大厦 401 65198989

