

勿以手凉手热 判断儿童衣物增减

冬去春来,天气将慢慢回暖,此时人们往往由于穿衣不慎而受凉感冒,免疫力较低的儿童更是容易受寒着凉。有的父母习惯摸宝宝手或摸宝宝背部来判断是否为孩子增减衣物,专家表示,这两种判断方式其实都不准确。

专家介绍,儿童属于阳盛体质,又易有内火,因此大部分孩子都是手热脚热型,即手心脚心比较热,这是孩子体内阴虚内热的表现;但有的孩子也会手脚经常冰凉,这是孩子体内阳气不足或脾胃虚寒的表现。只要孩子的其他表现都正常,无论或寒或热家长都不必担心,这是身体寒热调节的表现。但如果孩子出现烦躁或消化不良等症状,可能是身体过热或过寒的表现,此时理应由医生来判断孩子身体寒热的虚实情况,从药物、饮食等方面进行综合调理。

因此,通过孩子的手脚温度来判断增减衣物并不准确,家长应根据实际的天气变化情况以及自身感觉为孩子增减衣物。

3岁儿 才能喝鲜奶



都说鲜牛奶含钙量更高,孩子到底多大喝才好?专家说,由于鲜牛奶中含有乳清蛋白和酪蛋白,太小的孩子喝了不易消化,所以半岁以下的婴儿不能喝鲜牛奶。这段时间的最佳食物就是母乳,如果实在没有条件,可以用配方奶粉代替。6个月到3岁的孩子最好喝配方奶粉,里面含有很多鲜奶中没有的营养,如微量元素以及婴儿大脑发育所必需的不饱和脂肪酸等。

孩子3岁后,可以喝鲜牛奶。喝奶量主要看添加主食多少而定,1岁以上的孩子至少要保证每天350毫升的量。未经消毒的鲜牛奶一定要烧开了喝,袋装或盒装牛奶已经消毒,可以直接饮用。但是太凉的话,孩子胃肠会不适应,最好还是加热一下。但牛奶不宜反复加热,否则会损伤其中的营养成分。(英子)

孩子身材矮小

查查内分泌

□ 记者 杨寒冰

浩浩10岁了,上小学五年级,可身高只有1.25米,是班里最矮的男生,和同学说话时,都得仰着头。

浩浩的爸爸1.75米,妈妈1.61米,个头都不低。家里饮食科学、合理,不存在营养不良的问题,浩浩又挺爱运动,没有理由长不高啊?于是,爸爸妈妈认为儿子可能属于“晚长”,所以,并没有把浩浩的身高问题放在心上。

但是,浩浩不乐意,他不想做班里最矮的学生。他坚持要爸爸妈妈带他去医院看看。

河科大第一附属医院内分泌科主任、主任医师、医学博士姜宏卫通过血液化验,找出了浩浩身材矮小的原因:生长激素缺乏。

姜宏卫介绍,身材矮小的原因主要有生长激素缺乏或内分泌不足、性早熟患儿,宫内发育不全,甲状腺功能低下,家族遗传等。

以上都属于病理性的身材矮小,对于病理性身材矮小的孩子,家长千万不能盲目判定孩子“晚长”,以致错过了最佳治疗期。



还有些家长认为孩子生长缓慢是营养跟不上。于是,拼命给孩子吃有营养的食物或者保健品。殊不知,有些保健品能使骨骼提前闭合,反而使孩子的身高连遗传身高都达不到。

正常情况下,遗传身高的计算方法是:父亲身高+母亲身高±0.13(男孩加0.13,女孩减0.13),所得结果除以2。比如,浩浩的遗传身高可这样计算:

$1.75+1.61+0.13=3.49, 3.49/2=1.745$ 。也就是说浩浩的遗传身高应该是1.745米。

如果家长发现孩子与同龄孩子相比个头较矮,且每年身高增长速度低于4厘米,就应该警惕孩子存在病理性身材矮小的可能。

家长要密切关注孩子的生长发育。姜宏卫说,孩子的生长发育是有规律的。从2岁

到青春期初期,属于稳定生长期,身高一般每年增高5厘米~7厘米;从青春期(女孩11岁~12岁,男孩13岁~14岁)开始后的两年左右时间,属于加快生长期,女孩每年身高增长8厘米~10厘米,男孩每年增长8厘米~12厘米。青春期后,骨骼发育成熟,骨骺线闭合,身高就不再增长了。

当家长发现孩子身高异常,或者生长速度缓慢时,就应当及时请儿童生长发育专科医生进行检查,看看是不是出现了病理性的问题,导致身材矮小。矮小症是可以治疗的,应早发现,早诊断,早治疗。

姜宏卫介绍,多做原地双脚跳对身高增长很有好处,跳绳也是简单易行的增高方法。非病理性身材矮小的儿童,通过科学的运动和睡眠也能达到增高的效果。

小小宝贝
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8座1005室

为什么宝宝会被恶梦缠绕

如果你的孩子醒来哭泣或害怕,并且难以重新入睡,可能就是做了恶梦。

宝宝为什么会做恶梦?

大多数孩子都会偶尔做恶梦,但2~4岁的孩子特别容易做,因为这个年龄段的孩子开始产生正常的恐惧感,想象力发展极快,讲述恶梦的能力也突飞猛进。

宝宝做恶梦的原因很多,有可能是因为听了个恐怖的故事(虽然也许大人并不觉得这个故事有什么可怕),看了可怕的电影或电视节目,上床睡觉前太兴奋,或者因为白天产生了焦虑情绪或感到压力大。

对于学龄前的孩子来说,很多事情都能带来压力和恶梦,包

括如厕训练、换大床、上幼儿园或换幼儿园老师、妈妈去上班等等。孩子在此期间情绪会受到影响,因此,做恶梦是一种正常反应。如果你的宝宝做恶梦,别担心,那并不是因为你是个坏妈妈。

怎样安抚做恶梦的孩子

孩子如果睡觉做梦时哭出来,爸爸妈妈利用身体接触来安抚孩子很重要,抱抱他或抚摸他的后背,直到他安静下来为止。如果孩子愿意,就让他讲一讲自己的恶梦,但别强迫孩子。像“这只不过是梦”这样的话起不了什么作用,因为他刚刚开始了解现实和虚幻之间的区别。不过,这么说也是应该的,因为这个年龄段的孩子已经开始明白恶梦

不是真实的。家长还可以向孩子表明,没有妖怪藏在床底下或壁橱里。但是注意,要用轻描淡写的态度,否则孩子很可能会执拗地打开所有的灯找妖怪。孩子睡觉的时候,要保证他最喜欢的玩具或毛绒动物在他身边,开着夜灯,还要让他知道你就在附近,家里每个人都很安全。

预防宝宝做恶梦的方法

家长可试着给孩子读一些讨论梦境和睡眠的故事,同时,保证孩子有充足的睡眠时间,尽量减小孩子的整体压力。

有时候,如果孩子尝试去控制可怕的情境,他们会感觉好一些,也可以帮宝宝试试这些睡觉小窍门:



帮助孩子在大纸上画一个“捕梦器”,挂在床的上方,拦住恶梦,只让美梦进入。

让孩子睡觉前在肚皮或额头上涂上一小点润肤霜或面霜,告诉孩子这是“美梦霜”。

在一个小喷雾器里装满水,再加入几滴香草精油(不妨把它叫做“妖怪喷雾”或“恶梦驱逐剂”),让孩子睡觉之前,在房间里喷一点儿,赶走吓人的恶梦。

如果你怀疑是焦虑或压力让孩子做恶梦,不妨试着在白天较为平静的时候,和孩子谈一谈,问问是什么让他感到困扰。如果孩子持续做恶梦,非常害怕上床睡觉,或者白天也感到害怕,一定要带他去看医生。(梦尧)

洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事 文学 休闲 BBS 教育 户外 娱乐

BBS.LYD.COM.CN
广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万

温馨提醒
金宝贝国际早教机构
地址:解放路新都汇3层
电话:63122000
网址:www.gymboree.com.cn

亲子课堂
东方爱婴早教中心
西工:中泰商务大厦 305 63261759
涧西:锦茂国际大厦 401 65198989