

春季预防宝宝流鼻血有妙招

春天很多孩子爱流鼻血，家长看到后不知所措，其实儿童鼻出血并不可怕。

儿童鼻出血多发生于4至10岁，并且90%以上的儿童鼻出血多发生在鼻中隔前下方。鼻中隔前下方有一个由动脉和静脉血管构成的血管网。这里的黏膜薄，静脉没有瓣膜，医学上称为鼻腔易出血区。由于位置靠前，当受到外力冲击时，此处不堪一击，很容易发生出血。

鼻出血的原因很多，有局部的，也有全身的。局部的原因有鼻部外伤、鼻前庭炎、鼻腔异物、鼻血管瘤等；全身性的原因有上呼吸道感染、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、肝硬化、维生素C缺乏、血友病、白血病等。

孩子鼻出血时，家长千万不要慌张，应将患儿取坐位或半坐位，头略向前倾，不能仰卧位，也不能头向后仰，以免血液呛入呼吸道。若血流入咽部，刺激咽部咳嗽后会加重出血。这时可用冷毛巾敷头部，用手指在鼻翼上稍施加压力3-5分钟，也可用消毒棉花蘸0.1%肾上腺素溶液或云南白药，填塞鼻腔10分钟，然后轻轻取出棉花。

鼻腔是呼吸道的哨所，鼻腔内有一层粉红色的黏膜，黏膜上分布着血管和腺体。当吸入外界干燥的空气时，鼻黏膜具有加温、加湿和过滤空气的作用。春天气候干燥，鼻腔黏膜也干燥。有的小儿总爱用手指挖鼻孔，这时会损伤鼻黏膜，造成鼻子出血。

以上方法只是鼻出血患者的家庭急救，由于引起鼻出血的原因很多，而且长期大量的鼻出血会导致休克甚至有生命危险，因此应及时到医院专科进行诊断和治疗，以免延误病情。

(吴真)

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

春天里宝宝吃啥长得快

春天宝宝生长发育最快，消化吸收功能也增强，进食量增加，器官与组织对优质蛋白的需求随之增加。那么妈妈们如何利用好春天，让孩子能够更好地成长？南京市儿童医院呼吸科梁慧副主任医师提醒广大家长，可以在喂养过程中注意补钙、脑发育几个重要方面。

想长个子多吃含钙食品

冬季小儿外出相对减少，易缺钙，春季生长发育加速，钙需求量增加，应给宝宝多选用含钙丰富的食品，如牛奶及奶制品、豆制品、骨头汤、鱼、虾、芝麻等。但对一些有湿疹、哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病的宝宝，春天是这类病的好发季节，要慎食海鲜、虾、海鱼、螃蟹等。如果2岁以上的宝宝奶喝腻了，可以改喝酸牛奶，同时可以多食鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、牛肉、豆制品、小米、红豆等。鲜蚕豆中含有大脑发育所必需的氨基酸，是春天餐桌的上选食品，但家族中有“蚕豆病”病史的宝宝应禁食，否则会发生溶血病。

这个季节宝宝易患口角炎，牙龈易出血，皮肤干燥，所以还要多吃富含维生素及矿物质的食品，如芹菜、菠菜、油菜、卷心菜、番茄、胡萝卜、白萝卜、山芋、土豆、花菜等。宝宝适当吃一些野菜和粗粮，如荠菜、香



椿、玉米、麦片、南瓜等。

这些食物促进脑发育

春天脑发育较快，应多吃些富含不饱和脂肪酸的食品，如核桃、橄榄油、芝麻、鲜贝等。另外鱼肉鲜美，含有丰富的“脑黄金”，可清蒸或清炖，但不要油炸，否则营养成分会丧失。给宝宝多吃一些“药食同源”的食

物，如红枣、桂圆肉、蘑菇、香菇、黑木耳、枸杞子、山药、核桃肉等，这些食物含有丰富的营养成分，性味甘平，副作用很小，适合体弱多病的宝宝食用。

当气温由冷转暖，阳气上升时，宝宝容易“上火”，要少吃燥热、辛辣食物，如羊肉、狗肉、油炸鸡、辣椒、胡椒等，巧克力、果脯也是产生“内热”的根源，尽量少吃。但是略有辛味的食

物如洋葱、生姜、韭菜、蒜苗等对人体阳气生发有好处，可以适当食用。

推荐几款助成长佳肴

春暖花开了，科学饮食可是宝宝长高的重头戏，专家推荐几款简单的助孩子成长的佳肴。家长可以根据孩子的不同情况进行合理选择搭配。

1. 三豆拌黄瓜：黄豆、黑豆、青豆用盐水泡6小时以上，煮熟，与黄瓜一起凉拌，清淡爽口。

2. 排骨炖山药：排骨选中排，切小块，开水焯后入锅炖，放葱、姜调味，水开后换文火炖，排骨七成熟时与山药同炖，再放盐即可。

3. 鲫鱼豆腐汤：豆腐焯水，去除豆腥，鲫鱼两面煎黄，倒入开水，汤沸约5-6分钟后放入豆腐，再炖5分钟放盐调味即可。

4. 虾皮紫菜豆腐汤：将虾皮、紫菜先冲洗、浸泡一下，用少许油爆香姜丝，放水，同时放虾皮、紫菜、豆腐。水开后小火炖一会儿，勾少许芡，放盐调味即可。(钱金宇)

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

宝宝哭闹抱与不抱有讲究

孩子是妈妈、爷爷奶奶、外公外婆的心头肉，他一旦哭将起来，大家就紧张万分，忙个不停，最常用的安抚方式就是把孩子抱起来又拍又逗，来回踱步。这办法虽然能让宝宝停止哭闹，却带来了一个后遗症：孩子动不动就哭，有的甚至一天到晚都要抱着，连睡觉也放不下，一挨住床就醒、就哭。婴儿保健专家指出：宝宝一哭，大人就抱，家长正中了宝宝的“圈套”，在孩子没病没“情况”时，对付没有由头的哭闹，大人最好别抱。

儿保专家观察发现，不满半岁的宝宝，会经常无休止地哭喊，有的时候会哭得脸色发紫，

这是新生儿的一个特有阶段。加拿大医学家经研究发现，很多不满5个月的新生儿都有爱哭的阶段，其表现主要为：没有预见性，哭和不哭都找不到原因，哭闹时间长，拒绝安抚，常常出现在傍晚。

此时，首先要咨询医生有无病理原因，如果没有，那就抱抱孩子吧。但是，如果你发现宝宝一抱在怀里就安静，一放下就哭声震天，此时就要小心了，因为宝宝认为哭是让你抱的有效办法，这样他就会开始用哭来达到目的，不仅父母受累，孩子也会养成不好的习惯。在确保宝宝安全的前提下，即便哭声再大，家

长也不要满足他，暗示他哭已经不是一个有效的办法，经过几次，宝宝哭闹就会停止了。

对待令人心疼又心烦的哭声，父母首先要调整好心态，宝宝的哭并不意味着情感上的不悦，或是好不好。所以宝宝哭时，家长先得判断他哭的真正原因是什么。

家长先检查一下尿布、衣服，看看是不是因为拉了造成不舒服；观察宝宝是否包好，让四肢挨着身体，以免因不舒服影响睡眠；还可寻找一下外因，看是不是物品太杂乱，噪音太大，或者光线太强烈等；如果周围总是太安静，一成不变，可以为宝

放些舒缓的音乐；如果是玩具太单一，就给他增加些花样儿；试着让孩子学会一些暗示语，用不同的姿势或声音来表达吃饭、喝水、便便等。

如果宝宝在家中经常能听到其乐融融的笑声，看到爸爸妈妈温馨的笑脸以及令人愉悦的颜色和美好的事物，就能潜移默化地受到影响，了解到，微笑是一种更好的语言。(悠悠)

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

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。