

春季不宜 给孩子断奶

眼下，有不少年轻妈妈想趁着春暖花开时给孩子断奶。专家提醒，春季是儿童病高发季，不宜给孩子断奶。

母乳能增强孩子免疫力

专家介绍，春季天气变化无常，一冷一热，容易使孩子出现呼吸道症状；另外，春季本来就是万物复苏的季节，而病毒、细菌在这个季节也特别活跃，给那些体质弱的孩子带来不少困扰。

母乳中含有很多增强免疫力的营养成分，能够增强孩子免疫力；另外，母乳容易吸收，对于宝宝来讲，能够提高消化道吸收能力。



迅速断奶易“闪”着孩子

专家说，前来咨询的许多妈妈都不明白，为什么孩子好端端的会突然拉肚子、哭闹。分析原因，这可能与迅速断奶有关。

因为这些妈妈普遍都是一说给孩子断奶，就立刻停止给孩子喂奶，这样很容易“闪”着孩子，让宝宝在饮食习惯上不适应，出现种种消化道症状，比如对新食物太敏感，拉肚子或者口感不适应，有哭闹等反应。

断奶最好在秋天

专家建议，准备给孩子断奶的妈妈最好将时间选择在秋天，这样一是能够给宝宝足够的适应时间，比如用米粥、煮得软的面条等来过渡，再逐渐减少奶水的量。

再一个，从全年就诊量来看，9~10月份就诊率最低，这个时候宝宝的免疫力不会处于较低的阶段，可以放心断奶。（程程）

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

我国每年新生儿有一成多属于早产，先天不足，隐患多多，孕妈妈要小心——

勿让宝宝早面世

□ 记者 杨寒冰

早产儿是指孕期满28周，不足37周出生的宝宝。据报道，我国早产儿每年超一成。市第一中医院妇产科主任、主任医师李晓娟说，怀孕时，性生活的时间把握不好、姿势不对或生殖道感染，都可造成胎儿早产。

早产儿因先天不足，个子小、体重轻，重要的生命脏器如脑、心、肺、肾等发育不完全，容易引起智力低下，若治疗或护理不当，甚至还易夭折。

计划怀孕或者已经怀孕的女性，要格外注意，勿让自己的大意，使胎儿未发育成熟便提早面世。

为何会早产

早产儿为何如此之多？李晓娟说，由多种因素引起——

孕妇本身子宫畸形、宫颈口松弛都可能引起早产。有些早产是孕妇生殖道及泌尿道受感染所致。另外，孕妇患有的各类慢性疾，也会引起胎儿早产。

胎儿宫内发育异常、多胎妊娠、胎儿畸形等也会引发早产。

孕妇受到过度的精神刺激、情绪过度悲伤，或剧烈运动、意



外摔伤等，也可引起早产。

孕妈妈的生活习惯、年龄等对胎儿也有影响。喜欢喝酒、喝咖啡、吸烟、吸毒的孕妇以及高龄孕妇，多容易早产。

李晓娟建议，孕妇应及时改掉不良的生活习惯，女性最好在最佳生育年龄怀孕生子。

病菌是“首犯”

“早产最主要的原因是孕妇生殖道感染。”李晓娟说，因生殖道感染造成的早产，占了所有早

产的四成到六成。

为何会出现生殖道感染？一是怀孕后，孕妇身体抵抗力下降，导致体内菌群失调，引起感染；二是孕妇不注意个人卫生，引起感染。

阴道内有30多种菌群，这些菌群在正常情况下是平衡的，不至于患病。但当人体抵抗力降低的时候，就会出现失衡，进而发生生殖道感染。

孕期合并有高血压、糖尿病、肾病的孕妇，也可发生生殖道感染。目前，孕期合并发生糖

尿病的女性越来越多，因此，对怀孕24周~28周的孕妇进行血糖筛查很有必要。

李晓娟提醒，孕妈妈要注意保健，提高身体抵抗力，注意个人卫生，防止被感染，有孕期并发症的，要及时联系医生，做相应检查。

早产有征兆

早产是有征兆的，如能及时救治，便能避免早产。

孕期不满37周的孕妇，若感觉子宫收缩，应该及时就诊。

李晓娟说：“如果宫口开3厘米，早产就很难避免了，所以越早就诊越好。”

怎样判断宫缩？李晓娟说，若子宫10分钟收缩一次，每次持续20秒，历时1小时以上，或子宫有坠痛感，或阴道分泌物比平时增多，就要警惕有早产的可能，家属应立即送孕妇到医院就诊。

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

注意7个细节让儿童远离近视



绘图 仁伟

小小宝贝
中医小儿推拿 特约
职业培训学校
电话：15516364612
62277112
地址：中州中路数码大厦B座1005室

注意营养。补充足够的钙、磷及维生素A、B₁、B₂、C，少吃甜食。不适当的饮食致使营养缺乏也是导致孩子近视发生与发展的重要原因之一，补充蛋白质、钙、磷，对预防近视有益，应多吃胡萝卜、西红柿、豆芽、橘子、葡萄、红枣等蔬菜和水果。

注意用眼的时间。看书、写字、上网或看电视40~60分钟，就要停下来闭上眼睛休息一会儿，或看远处的景物，这样能使调节视力的睫状肌得到休息，及时缓解视疲劳。

注意眼睛保健。坚持每天做眼保健操、晶体操、自我穴位按摩、雾视疗法，能预防近视。读书时间过长，头部不免前倾，低头

过久容易引起眼球充血，颈部肌肉紧张。阅读时双眼内聚，瞳孔缩小，晶状体向前凸出，这都是产生视疲劳的重要因素。

注意用眼的姿势。读书写字时坐姿要端正，桌椅的高低要合适。有些人习惯躺着看书，有些人习惯坐在车上看书或边走边看书，还有些人习惯一边吃东西一边看书，这些都是不良的用眼习惯，应该及早纠正。眼睛与书本的距离应保持在30厘米，不要忽远忽近。看电视时，人与电视的距离不宜太近，应保持在两米左右。

积极参加体育锻炼。儿童不要总是呆在室内，课间休息时可做做游戏，散散步、眺望远景等，

使眼睛的调节肌肉得到松弛，缓解视疲劳。节假日，到户外爬山、打打球、跑跑步、游游泳，都是缓解眼疲劳的方法。

不要在暗光或太阳光下读书写字。阴天、黄昏、月光下光线微弱，阳光下光线强烈，都不适合读书、写字。尤其是夜间在室内写字或看书，室灯和台灯要一起用。

少看电视，少玩电脑。电视是一种直接光源，对眼睛的刺激较大。儿童看电视时间不能超过两小时，玩电脑的时间也不应超过两小时。平时要注意休息，保证充足的睡眠（每天睡眠时间应不少于10小时）。

（彭雪征 莫鹏）

洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法 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。