

夏天应给孩子补锌

夏季给孩子补锌以食补为佳,最好的方法是多吃动物肝脏、瘦肉、蛋黄和鱼类等富含锌的食物,同时要注意以下几个方面的问题:

不要盲目食用补锌的保健品。对于不缺锌的孩子来说,额外补锌有可能造成体内锌过量,从而引发代谢紊乱,出现呕吐、头痛、腹泻、抽搐等症状,并可能损伤大脑神经元,导致孩子的记忆力下降。

同时,体内锌含量过高,会抑制机体对铁和铜的吸收,并引起缺铁性贫血。因此,应在医生的指导下合理食用补锌的保健品。

谨防药物影响。不少药物会影响补锌的效果,如维生素C与锌结合会形成不溶性复合物,类似药物还有青霉素、叶酸等,补锌时应尽量避免使用这些药物。

食谱要精细。韭菜、竹笋、燕麦等粗纤维多,麸糠及谷物胚芽含植酸盐多,而粗纤维及植酸盐均会阻碍锌的吸收,故补锌期间的食谱应适当精细些。

莫忘补充钙与铁。研究表明,补锌的同时补充钙与铁两种矿物元素,可促进锌的吸收与利用,加快机体恢复,因为这三种元素有协同作用。对于缺锌严重的孩子来讲,应在医生的指导下合理使用补锌的药物。(新华)



宝宝衣物要第一时间清洗

第一时间清洗衣物上的果汁、巧克力 孩子的衣服沾上奶渍、果汁、菜汁、巧克力是常有的事。沾上了马上就洗,是保持衣物干净的有效方法,如果等一两天,脏物深入纤维,花上几倍的力气也难洗干净。另外,把衣服用苏打水浸泡一段时间,再用手搓,效果也不错。

阳光是最安全的消毒剂 阳光是天然的杀菌消毒剂,没有副作用,还不用花钱。因此,享受阳光,衣物也不例外。把宝宝的衣服清洗后,可以放在阳光下晒一晒。

晾晒 如果孩子的衣服几个月没穿,穿之前一定让它们享受一下阳光的沐浴,让阳光赶走衣服上的潮气和细菌。

拒绝驱虫剂 有些妈妈担心小虫子咬坏孩子的衣服,会在衣柜里放些樟脑丸之类的驱虫剂。这样做,衣服虽然安全了,宝宝可就不安全了。樟脑丸的主要成分是萘酚,它经衣服吸收,传递到皮肤,再渗透到血液,破坏红细胞,导致急性溶血、贫血,严重的会出现黄疸,甚至有生命危险。(豆豆)

宝宝感冒小心得中耳炎

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

家住洛龙区的徐女士拿着女儿的诊断书懊悔不已。她的女儿苗苗刚满2岁,一个星期前患了感冒,在家吃药后病情好转,徐女士也就没当回事儿。可前两天夜里,苗苗突然又哭又闹,徐女士赶忙把女儿送到医院,医生检查后告诉徐女士,苗苗得了中耳炎。河科大二附院耳鼻喉科主任刘运春说,中耳炎是夏季婴幼儿常见病之一,其发病率仅次于感冒。据统计,3岁以下的儿童,至少患过一次中耳炎的有80%。

据刘运春介绍,儿童感冒易引起中耳炎,主要是由于其耳部结构发育还不完善,咽鼓管较平、短,鼻咽部的致病菌就容易沿着咽鼓管进入中耳,引起中耳炎。积极预防感冒,且治疗及时彻底是避免儿童患中耳炎的最佳措施。

“中耳炎包括急性中耳炎、分泌性(慢性)中耳炎和化脓性中耳炎。”刘运春指出,耳道溢脓、耳痛是急性中耳炎和化脓性中耳炎的主要症状。分泌性中耳



炎一般不流脓,耳不痛,症状不明显,仅有耳闷、听力下降等症状,但它会严重损害儿童听力。家长若发现孩子对一般谈话常无反应,必须大声说话或拍击后背才能引起其注意,或是时常将电视音量调得过高,一定要提高警惕。

刘运春表示,一般来说,中耳炎治愈后不影响听力,关键是

要早发现,早治疗,并且一定要坚持足够的疗程,坚持遵医嘱用药。如果不及时治疗,急性中耳炎就有可能转为慢性中耳炎,不光影响听力,严重时还会造成颅内感染,威胁生命。

刘运春建议,第一,儿童预防中耳炎,积极锻炼身体,提高自身免疫力是关键,还要预防或及时彻底治疗上呼吸道感染,保

持鼻腔通畅。

第二,母亲对婴幼儿要有正确的哺乳姿势,避免让婴儿自己躺着吃奶,或是平抱着孩子哺乳。婴幼儿吃饱后不要立即平卧,以免乳汁反流入中耳导致发炎。

第三,平时游泳时要注意勿让耳朵进水或让水进入鼻孔,可选择游泳时戴耳塞以防止水流入耳道。游泳后,可用单脚跳、侧耳的方法及时把水从耳朵内排出。

第四,要防止将异物塞入外耳道,不要随便挖耳屎。

另外,刘运春特别提醒,婴幼儿中耳炎症状不典型,如果婴幼儿一直烦躁哭闹,家长可以用手指轻轻按压孩子的耳朵,如果孩子哭闹加重,则说明耳内有问题。

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

莫让宝宝吃太多西瓜

□ 记者 杨寒冰

西瓜是消暑佳品,既解渴又止饿,营养也丰富,于是,不少家长看到宝宝贪吃西瓜的时候,并不加以阻止。实际上,吃西瓜也要有度。

解放军第一五零医院消化内科住院医师彭晓说,每年入夏后,因消化不良引起呕吐、腹泻的孩子明显增多,主要原因是过多食用西瓜。

彭晓说,胃喜欢温热食物,西瓜是生冷之物,吃多了易伤脾胃,容易导致呕吐、腹胀、腹泻、食欲下降等。西瓜含水量较多,一次食用过多,西瓜中所含水分会冲淡胃液,胃液减少,杀菌能力就会削弱,容易引起消化不良和胃肠道抵抗力降低。因此,脾胃虚寒、消化不良、大便稀薄的孩子更应少吃西瓜。

吃西瓜时,最好吃新鲜的常温西瓜。冰镇后的西瓜冰凉爽口,是孩子们的最爱,但是,冰箱里有厌氧菌,随着时间的推移,厌氧菌的数量会越来越多,附着在切开的西瓜瓤上,会破坏西瓜所含的维生素、矿物质等营养成分,长时间冷藏也会使水分大量蒸发,更容易导致儿童出现胃肠功能紊乱、腹泻等。

如果切开的西瓜需要放入冰箱冷藏,最好敷上一层保鲜膜,冷藏最好不要超过3个小时。

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

婴儿护理

新生儿生殖器疱疹是咋回事

很多人对新生儿生殖器疱疹不了解,会产生疑问:这种疾病新生儿怎么会得呢?专家说,新生儿疱疹是母亲妊娠时患生殖器疱疹,胎儿在分娩过程中经产道感染HSV而致。

新生儿生殖器疱疹常在出生后4天~6天发病,症状为喂食困难、高热、肝脾肿大、黄疸,皮肤及眼结合膜可出现疱疹。

该病可合并疱疹性脑炎,表现为高热、头痛、呕吐、意识障碍、惊厥或抽搐等病毒性脑炎的症状,严重者出现脑疝及中枢性呼吸衰竭而死亡。治疗时应静脉滴注无环鸟苷。

新生儿生殖器疱疹易

造成全身播散性感染及疱疹性脑炎,病情严重可致死亡。少数幸存者,几乎都遗留有永久性大脑功能障碍。母亲患HSV-2的原发性感染,对新生儿的威胁最大,其受感染的危险性可达50%,但如果母亲为复发性感染,则新生儿受感染的危险性大大降低,仅为5%。这可能因为复发性感染的病程较短,排毒量较少以及新生儿能从母体中获得一定的免疫保护。

有可能被疱疹病毒感染的新生儿,应密切观察其临床表现,有条件者最好做病毒检测,发现有病毒感染时及时给予治疗。(可可)

过早添加辅食 易致宝宝食物过敏

婴幼儿的胃肠道保护性免疫机制还没有发育成熟,容易发生食物过敏。

食物过敏在儿童过敏进程的早期,一般集中在0~12个月,而食物过敏引发的症状是儿童两岁前主要的过敏症状。

专家表示,近几年我国儿童食物过敏发病率呈上升趋势,这和近几年现代生活的饮食结构有关。生活节奏加快,母乳喂养减少,婴儿提早添加辅食,导致动物蛋白和植物蛋白抗原性物质的摄入量增加,而同时婴幼儿的胃肠道保护性免疫机制还没有发育成熟,大分子变应原容易进入体内,导致食物过敏发生率增大。

食物过敏表现最常见

的是湿疹、特异性皮炎,还伴有过敏性腹泻。食物过敏往往是过敏体质的儿童最早表现出的过敏症状。

孩子的皮肤比较细嫩,尤其是夏天新生儿会出现很多皮肤疾病。妈妈们看到宝宝身上长了那么多疙瘩都比较担心,却往往忽视一个非常重要的因素——过敏。

专家表示,在门诊每天接收的皮肤病患儿中,80%与过敏有关,过敏性皮炎和湿疹是婴幼儿皮肤病中多发的疾病。婴幼儿出生后由于皮肤角质层薄,汗腺密集,排汗差,黑色素较少,免疫系统尚未发育成熟,所以更容易受到湿疹或荨麻疹的伤害。

(仔露)

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