

过早学走路 宝宝易患扁平足

宝宝的小脚丫胖乎乎的,着实可爱,但宝宝足部脂肪过度堆积,家长可要当心了。河科大一附院儿童保健中心副主任医师姜志红表示,先天发育不良、肥胖、过早让宝宝学走路等都可能造成宝宝扁平足,而扁平足容易导致脚、膝关节等部位产生明显的疼痛或疲劳,家长应掌握一定的知识,以便帮助孩子及早防治。

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊



扁平足形成原因多

“宝宝的脚底板平平的,会不会是扁平足?”在河南科技大学第一附属医院儿童保健中心,姜女士向医生咨询。

“邻居随口的一句话,让我十分担心。”姜女士告诉记者,前几天,她抱着刚半岁的儿子在家属院里闲坐,一个阿姨托着宝宝的胖脚丫直夸可爱,看了一会又说有点像扁平足,会影响孩子将来行走。姜女士越听越担心,第二天赶紧带着孩子到医院检查。

姜志红介绍,扁平足是指足弓低平、足部软组织松弛、跟骨外翻等足部

畸形,分为生理性和病理性两种情况。其临床症状表现为:脚内缘痛或后跟痛、走远路乏力,还会引起足部其他关节甚至踝关节、膝关节、腕关节等关节的连锁反应,如发生炎症、变形等。

生理性扁平足和长得胖、非主动性过早走路、缺钙、穿硬底鞋以及父母遗传有关,病理性扁平足的发病原因是幼儿存在病理因素,如脚骨的先天性畸形、小儿麻疹后遗症或足跟腱过紧等。从目前的门诊接诊情况来看,大多数家长对扁平足的认识不足。

学会辨别和预防扁平足

判断孩子的脚是不是扁平足,最简单的办法是在平地上撒一层面粉,让宝宝踩上去,再看宝宝的脚底就能分辨。一般来说,正常的足内缘不应触地,所以不会沾上面粉,而扁平足的大部分足底或全部足底会沾上面粉。

扁平足可以预防。姜志红指出,家长不要急于让宝宝学走路。如果宝宝没有自己想走的意愿,不要硬扶着他们学走路,以免宝宝的骨头脆弱、不堪负重,导致足弓变形。宝宝活动时,要

尽量穿软底鞋或运动鞋,且要大小合适,尤其是宝宝3岁以后,鞋子一般在3个月~5个月就要更换,免得束缚足弓的正常发育。家长不要用热水给宝宝泡脚,以免宝宝足底韧带遇热变得松弛,不利于足弓发育。

姜志红特别提醒,对于比较肥胖的宝宝,家长可以每天帮助宝宝做足部肌肉锻炼,如让宝宝踮起脚尖站立,三四岁的宝宝可以练习用足跟、足尖、足的外缘走路等。

锻炼 按摩可矫治扁平足

姜志红表示,对于已经发现患有扁平足的宝宝,要调整其饮食习惯、合理补钙,如果扁平足程度较轻,可进行功能锻炼,如训练孩子用脚趾夹东西、做踮脚练习等,以促进足弓发育。

足部的保健按摩能改善宝宝的小腿、足部的血液循环,消除肌肉疲劳,对防治扁平足有一定的效果。具体方法:先用温水给宝宝洗脚,擦干后,用手掌按摩宝宝的小腿3次~5次,接着

用手指或掌根揉小腿外侧,揉捏小腿后群肌,反复数遍,最后轻轻抓住小腿肚抖动二三十秒即可,做完左腿后做右腿。

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿推拿培训
电话:62277112
地址:西工区中州中路数码大厦8座1005室

孩子便秘 谨防肛裂

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

进入深秋,天气干燥。市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师赵彩霞说,孩子在秋季容易发生便秘,家长要注意为孩子调节饮食,谨防孩子发生肛裂。

孩子大便干结,上厕所困难,或者连续三四天不排便,说明孩子的体内缺乏水分,需要补充粗纤维和维生素,以起到润肠通便的作用。

“孩子连续几天不排便最易患感冒。”赵彩霞说,出现这种情况,家长要为孩子调节饮食,早餐和晚餐尽量让孩子喝点粥,以起到滋润肠道的作用,三餐中增加粗粮的摄入量,青菜、新鲜水果必不可少,还可让孩子喝些蜂蜜水。

如果孩子便秘现象严重,家长可以给孩子使用开塞露,或将小肥皂条塞进孩子的肛门内,以刺激肠道蠕动,促进排便。使用肥皂条时,要

将肥皂条弄得光滑,避免弄伤孩子的肛门。如果靠近肛门的大便太干,家长可戴上一次性手套,将干结的大便掏出来,防止孩子出现肛裂。已经出现肛裂的孩子,只要保持大便通畅,每天用温水清洗肛门,很快就可痊愈。

家长要帮助孩子养成定时排便的习惯,不管有无便意,都要定时蹲厕所,这样有益无害。另外,孩子采取仰卧位,家长以孩子的肚脐为中心,顺时针按摩肚子数分钟,早晚各一次,可以促进孩子的胃肠蠕动,帮助孩子排便。

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

蜂蜜止咳 婴幼儿不宜

蜂蜜具有良好的润肺止咳功效,很多家庭常用来止咳。但对于婴幼儿来说,应谨慎使用。

蜂蜜极易受到肉毒杆菌的污染,而肉毒杆菌既耐严寒,又耐高温,不易杀灭。经过一般加工处理的蜂蜜仍有一定数量的肉毒杆菌芽胞存在。这些芽胞对成年人无可奈何,因为成年人免

疫能力强,芽胞无法生长繁殖、释放毒素。

但是,肉毒杆菌芽胞一旦进入婴幼儿体内,由于婴幼儿的免疫系统尚未成熟,它们可迅速发育成肉毒杆菌,并释放出大量毒性很强的肉毒毒素。因此,婴幼儿不宜多吃蜂蜜。

(小新)

幼童常骑童车易患 X 形腿



幼童的骨骼可塑性很强,而肌肉的力量又很弱,在他们骑儿童车时,下肢要费很大的力。另外,由于骑儿童车很有趣,孩子一骑上,就不愿下来,这样,腿部肌肉长期处于紧张状态,同时也使下肢的骨骼长时间受力,对骨骼的生长发育十分不利。

目前,市场上出售的儿童三轮车,两个脚蹬间的距离过宽,而座位距脚蹬间的距离又过长,有的车不能调整这一距离。这样,当幼童骑起来时,脚及下肢非常费力,时间一长就形成了两膝内侧突出膨大,两下肢过度向外展,形成“X”形腿,甚至有的孩子形成内八字脚。

(据中新网)

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

寻找 100 名脑瘫儿 火热进行中,仅剩 15 个名额

喜讯!由脑康复中心发起的“寻找100名脑瘫儿”活动开展后,家长纷纷报名。

脑病专家李主任强调:修复并促进脑神经再生,是脑瘫治疗关键。

研究发现:神经生长因子NGF是脑神经再生发育必需物质,神经节苷脂GM可数十倍增强其活性,修复并促进脑神经再生。同时配合专业理疗和特殊教育,效果更好!

据悉:囊括神经修复、专业理疗

和特殊教育的脑瘫721康复方案在全国推广10年来,数千名患儿能说话、行走,甚至上学。

凡报名者可享受以下服务:

1.李主任为脑瘫儿制订721康复方案;2.理疗师实施国内首创的脑病特色疗法——“耳穴疗法”加速脑瘫儿康复;3.与脑瘫康复儿父母交流康复心得;4.赠权威刊物《1+1脑健康乐园》;5.赠脑瘫康复光盘。

据悉,活动仅剩15个名额,抓紧报名:0379-64916779