

带宝宝的传统智慧可信吗?

卢小姐前些日子生了一个七斤多重的大胖小子。刚刚出院,还没从迎接新生命的喜悦中回过神,就被婆婆一系列带宝宝的规矩弄得晕头转向:黄连水去胎毒、粥水开奶粉、戴玉定惊、姜吸肚风……婆婆说这些都是几辈人流传下来的秘方,这么养孩子才是对孩子好。卢小姐很困惑:这些传统秘方听起来挺玄妙的,是否可信呢?医院儿科的梁立阳副教授来为我们一一剖析。

■戴玉定惊

很多老人家喜欢给新生儿挂块玉石,希望能够辟邪定惊,孩子就不会被脏东西冲撞到而哭泣。

分析:婴儿初出娘胎,从黑暗温暖的子宫来到一个光亮嘈杂的陌生环境,难免会觉得不习惯,听到车声、门声等不同的声音,有时会表现出好像受到惊吓的样子,如双手高举乱动、睡着打跳等。这些没有安全感的表现,民间曾有多种多样的解决办法,如戴玉、米袋压胸等,其实这些都不靠谱。有些不合格的玉石有辐射性



物质,会给娇嫩的婴儿带来伤害,拴玉石的绳子也很容易勒住婴儿的脖子或四肢,造成窒息或四肢缺血。而米袋太重,会给婴儿带来压力。

解决办法:像护士那样打襁褓,用轻软的被子轻轻包裹好婴儿,也可以在婴儿身侧放两个叠好的毛巾固定住身体,模拟子宫环境。但要注意时时观察,被子是否盖住了婴儿的口鼻。

■姜放肚脐眼祛风

老人们都有这个说法,切片姜放在婴儿的肚脐上吸走肚风,孩子就不

会闹肚子疼。

分析:这样做的效果值得商榷。肚脐离胃肠很远,姜也有刺激性,对于极个别过敏性体质的孩子来说,还有可能带来过敏反应。

解决办法:孩子肚子疼的原因很多,如果长时间找不到原因的哭泣要警惕肠套叠,这些不是放片姜就可以解决的,必须马上前往医院就医,及早手术治疗。如果是普通的肚子疼,可以尝试拿个稍热的温水袋隔条毛巾热敷一下。

解决办法:孩子肚子疼的原因很多,如果长时间找不到原因的哭泣要警惕肠套叠,这些不是放片姜就可以解决的,必须马上前往医院就医,及早手术治疗。如果是普通的肚子疼,可以尝试拿个稍热的温水袋隔条毛巾热敷一下。

■粥水冲奶粉营养好

有些老人家觉得孩子光喝奶不够饱,必须要加点粥水。也有的认为粥水营养价值高,和奶粉一起冲,可以让孩子吸收得更多更好。

分析:粥水里只含有一些淀粉等碳水化合物和少量的维生素B,完全不能满足婴儿生长发育的需要。过去曾轰动一时的阜阳“大头娃娃”事件,就是用米粉冒充奶粉卖。而婴儿在六个月前肠胃只能消化蛋白质,不能消化淀粉,过早加入含淀粉的食物只能增加宝宝肠胃负担,宝宝不懂拒绝,这样只是往一个无法拒绝的宝宝嘴里塞他不需要的东西。此外,粥水冲奶粉会破坏奶粉的营养,奶粉中有一般食物所缺乏的维生素A,而粥水则以淀粉为主,含有脂肪氧化酶,会破坏奶粉中的维生素A,长期用粥水冲奶粉喂孩子,会使孩子生长发育缓慢,抵抗力下降。

解决办法:配方奶粉都有一定的冲调比例,严格按照说明书调配奶液,奶液过浓,孩子容易消化不良,奶液过稀,孩子则会营养不良。人工喂养的孩子满4个月后可以开始适当添加米糊。

■黄连水去胎毒

在新生儿喝第一口母乳之前,老一辈都要先给孩子灌点黄连水、腊梅花水等中草药,谓之

去胎毒。据说,喝了这些东西,宝宝不会长“粒粒”,长大后皮肤也会好好。

分析:“胎毒”在现代医学里难以找到明确的指代。很多新生儿都会出现生理性黄疸,过几天会自然消除,对于这些出现黄疸的婴儿,黄连水是禁忌用药,因为它会干扰胆红素的代谢,加重黄疸的症状。而婴儿长“粒粒”,常见的则是由湿疹引起的,湿疹是过敏性疾病,孩子出现湿疹,需要找出过敏原,有时换一个品牌的奶粉,孩子的湿疹就会痊愈。但很多时候,医生无法判断出孩子是由于什么过敏,只能对症用药。但这些“粒粒”绝对不是喝黄连水、腊梅花水可以解决的。相反,这些中草药通常都含有一定的毒性,对新生儿幼嫩的肝脏来说,这会加重运作的负担,当肝脏无法承担起这巨大的解毒任务时,新生儿就会出现黄疸、肝炎等疾病。过去曾有微博说,有个新生儿由于喂了钩藤水而导致中毒进了ICU。

解决办法:新生儿黄疸可以照蓝光解决,病理性黄疸需要找出病因再进行治疗。对于喜欢使用中草药的老百姓来说,轻微的湿疹用金银花水清洗也会见效,但严重的湿疹,必须前往医院就医。

(林梢)

初秋多雨 宝宝穿衣不着凉指南

宝宝穿衣的讲究有很多,初秋雨水多,一冷一热更容易着凉,宝宝如何穿衣才能不着凉,穿衣服有什么小技巧,穿多穿少都很多讲究,而且特殊时刻要特殊对待。

走过了炎热的夏季,秋天的脚步渐渐靠近,处于变换季节之时,气温多变。虽说是凉爽了,气压也不再那么低,空气没有那么闷热,凉意也多了起来。但是一场大雨的到来,宝宝又打起喷嚏来了。夏末转初秋,天气变化异常,在这衣服穿多了会热,穿少了会凉的敏感期里,妈妈应该如何给宝宝准备衣物呢?

1.小肚子需要小肚兜的保护

夏末秋初,宝宝很容易腹泻,要特别注意腹部的保暖。中医认为,腹部是脾胃之所,保持“肚暖”就等于保护了脾胃。平时脾胃不好的宝宝,当冷空气直接刺激到腹部,就容易肚子痛,甚至是拉肚子,使脾胃不能正常稳定地运转,影响食物消化吸收,进一步影响生长发育。

给宝宝养成穿肚兜的习惯,护好小肚子,这样无论穿多穿少,肚子都不会露出来而着凉。另外,还可以用大浴巾或者薄被按长形对折几层,盖在宝宝的腹部,把他的手脚露在外面,当宝宝睡着或者翻身时,不容易把浴巾或者薄被踢掉。

Tips: 如果宝宝盖的是小棉被,就不应该太厚,也不能捂得太紧,否则宝宝更会踢掉棉被而受凉。妈妈还可以拿件连体睡衣给宝宝穿,不管宝宝怎么踢,睡衣都在脚上,而且衣服的部分还能盖住小肚子。

2.小脚丫需要袜子的贴身保暖

脚部是阴阳穴交会之处,皮肤神经末梢丰富,是对外界最为敏感的地方。一旦宝宝的脚受凉了,神经系统会带动血液循环至全身,凉气走遍全身的宝宝,想不得病也难了。所以宝宝脚部保持温暖,才能保证身体适应外界气候的变化。

无论什么季节都要给宝宝穿上袜子。棉袜、毛巾袜都是最佳的选择,既保暖又舒适。袜子的尺寸要稍大一些,可以有利于空气隔热,增加保暖性。像现在的雨天,一旦宝宝在外脚被雨淋湿了,要尽快擦干,不要让水汽长时间停留在宝宝的脚上。

Tips: 一年四季坚持给宝宝用温水洗脚,躺下后盖好双脚,使小脚免受冷空气的刺激,既能预防感冒,又能帮助宝宝快点入睡,对提高宝宝睡眠质量有很大的帮助。

3.穿多了会患感冒

天气转凉,下雨天一来,妈妈

总想给宝宝多穿一些,生怕少一件衣服都会受凉,其实这很容易削弱宝宝对外界气温变化的适应能力。

小宝宝的体温调节功能尚不健全,需要外界温度变化的不断刺激。入秋时,如果宝宝穿衣过多,会影响皮肤散热,降低调节散热和抵御低温的能力。像现在这种天气,下雨时的确会很凉,妈妈就马上给宝宝穿上长袖衣服。但是如果汗液浸湿了衣服,秋风一吹,宝宝就特别容易受凉感冒。

其实妈妈就是宝宝穿衣的最好衡量标准。当妈妈与宝宝穿一样厚薄衣服,静坐时不感到冷,那宝宝就感觉正好合适。

Tips: 关注天气预报,及时了解天气变化,是妈妈每天的功课。如果天气跟前一天没有大的变化,就不要轻易给宝宝添加衣服。给宝宝穿多少衣服最好在早晨起床时决定,因为早晨穿得多,到感觉热时再脱下,容易使宝宝感冒。

4.特殊时刻穿衣方法也特殊

初秋虽然对流天气多,但是雨过天晴,也是宝宝外出玩耍的好时机,既不酷热也没有湿气。但是由于天气多变,妈妈外出时,最好还是给宝宝多带一件衣服,做好防风保暖的工作。此外,宝宝从室外回来时,也别急着脱去外套,应该等宝宝适当室内温度时,再脱掉。

雨过天晴,宝宝当然会到处跑。爱运动是宝宝的天性,这天气也是训练宝宝站立行走的好季节,别小看了这些训练,这种运动量对宝宝来说已经算很大了。所以建议妈妈不要给宝宝穿太多衣服,比平时少穿一件,以免束缚了四肢,影响活动和热量的散发。不但学起走路来比其他宝宝艰难,还可能因为太多衣服而捂出疾病来。

Tips: 宝宝运动后经常会出很多的汗,要预防感冒,就千万不要马上给宝宝洗澡,而是先用干毛巾拭去身上的汗液,等体温恢复正常后,再做其他处理。此外,还可以给宝宝每天准备几条干毛巾或者软的面巾,替换隔背,这样衣服也不会湿透了,也就避免了感冒。

(欣欣)



宝宝添加辅食要注意循序渐进不可急

宝宝4个月了,医生会提醒父母开始给孩子添加辅食。当全新的食物进入宝宝细嫩的肠胃时,会引起怎样的反应呢?儿科副主任医师王清文指出,宝宝添加辅食并不仅仅是添加营养那么简单,同时也是其身体适应新食物的过程,不少孩子都会出现各种排斥反应,父母不需要太紧张,根据不同情况添加或减少,尽快帮助孩子进入6个月的过渡期。

首次添加辅食

宝宝可能不适应

一般宝宝4个月大开始添加辅食:蛋黄。“纯母乳喂养的孩子4个月后营养就跟不上孩子生长发育所需,因此必须添加辅食。其次,这也是孩子开始接受奶水以外食物的过渡。”王清文说。之所以首先添加蛋黄,是由于生理性贫血一般出现在4到5个月,蛋黄里的铁元素含量较高,对于不能吃肉类的婴儿来说,具有防止贫血发生的重要作用。

理论是美好的,但实际上不少宝宝对于首次的辅食添加有比较大的反应。有的出现呕吐,由于宝宝味觉发育很敏感,他们受不了蛋黄的味道,不愿意吃或者一吃就反射性的呕吐,对于这种情况,她表示可以把蛋黄稀一些,或者隔天才添加一次,也可以加到奶里面(在水中溶解好了,再混入奶中),“蛋黄难添加是比较普遍的,不需要过于紧张,要多尝试。”

另外一种情况就是添加辅食过敏,如果孩子添加辅食后出现口唇周围红、呕吐、腹泻、哭闹等现象,就要注意是否过敏,可适当减少添加量,如果尝试三次都是如此,就要停止添加并视过敏程度考虑是否看医生,但这种情况比较少见,多出现在过敏体质的宝宝身上。

还有就是添加辅食后宝宝腹泻的情况,如果大便次数增多,但性状没有改变,还是黄色糊状或者还能成形则不需要过于担心,如果是水样、水渣样大便,大便次数每天5次以上,可能宝宝出现消化方面的问题,就需要去看医生。期间要注意给宝宝补充水分,防止脱水情况的发生,专家提醒千万别自己随便调配盐水给孩子喝,浓度掌握不好



会加重脱水情况。轻度腹泻一般持续2至3天,宝宝消化方面情况好转后可以再次尝试添加辅食,如重复尝试三次都出现消化方面的问题,建议咨询有关添加辅食指导的儿童保健医生。

如果孩子不耐受蛋黄,如何给予补铁?王医生表示可以通过其他添加补充,如含铁的配方奶粉、添加含铁的米糊、猪肝及猪血等。

6个月添加辅食必不可少

“宝宝一岁之前应以喂母乳及配方奶粉为主,否则由于消化系统对于食物的适应性导致宝宝生长发育的营养跟不上。”王清文提醒。添加辅食除了补充营养之外,更重要的是让宝宝开始接受新的食物。“部分孩子4至6个月的时候会出现厌奶期,持续2至4周,这个时候让宝宝尝试一些新的食物味道,提高消化系统对食物的耐受力,减少孩子对单一食物的依赖性”。但某些食物如肉类、鱼类等不适宜过早摄入,否则会引起消化系统功能紊乱或消化不良,甚至导致渗透压增高而造成肠道坏死。专家建议宝宝添加辅食应是循序渐进,从泥状食物到末状食物再到碎食物,宁可慢一些也不要操之过急。

宝宝六个月添加辅食是至关重要的。宝宝7个月之后开始添加粥水、稀饭、烂面菜末等,六个月到一岁期间可以添加少量的油盐(淡淡的让大人吃起来基本不感觉到咸)。专家建议添加盐是在一岁之后。

而父母最热衷的果汁的添加则是在六到八个月左右,专家建议最好购买专为婴儿添加的果汁,而自己鲜榨的果汁需要加水稀释,如浓度配比掌握不恰当,可能引起渗透性腹泻。

(谢哲)