

一岁后仍流口水查查原因

俗话说“十个宝宝九个流”，于是很多妈妈对宝宝流口水不以为然，在小区里或能看到2岁大的宝宝还带着口水巾，一天要换好几条。儿科副主任医师冯卓玲提醒家长，宝宝一岁内流口水多是生理性的，如果超过一岁仍经常流口水则要警惕，家长最好带宝宝来就医，找到流口水背后的原因。

一岁前流口水多与长牙有关

细心的妈妈会留意到，宝宝4到6个月时是口水最为泛滥的时期。冯卓玲主任解释，这个阶段，大部分宝宝会长出第一颗乳牙，牙齿生长会刺激牙龈上的神经，引起牙龈组织轻度肿胀不适和口水分泌增加。尤其在宝宝开始添加辅食之后，随着淀粉类食物的摄入，唾液腺受到刺激，口水分泌量开始增加。而这个阶段宝宝的腭部和口底比较浅，他的吞咽动作还不够协调，增多的口水不能及时咽下便流了出来。随着年龄的增长，宝宝口腔肌肉的协调能力和吞咽功能逐渐完善，会及时吞咽所分泌的唾液，就不会流口水了。

喂养不当也会导致流口水

对于大多数宝宝，这种生理性的流口水可能持续到一岁前，不过真正严重的流口水，只持续一到两个月。如果宝宝严重的流口水持续时间过长，超过一岁依然口水不断，则往往与喂养不当有关。冯卓玲主任解释，现在的宝宝越来越金贵，有的老人

“不舍得”给宝宝添加足够的辅食，总认为吃母乳或吃奶粉更好吸收，宝宝吃得也不累。但宝宝在吃奶时主要是吸吮动作，舌头的运动很简单，远不及吃辅食时舌头的活动复杂。

辅食添加不及时、不充分，宝宝的舌头得不到充分的锻炼，会影响到他吞咽能力的发展，过了一岁还会像小宝宝一样的流口水，甚至会影响到宝宝的语言能力的发展。冯卓玲在门诊曾接诊一个3岁的男孩，看病时还叼着个奶瓶，他不仅有流口水的问题，说话也是个“大舌头”，含混不清。

两三岁还流口水多有病

生理性的流口水一般不超过一岁，一岁以后的宝宝仍流口水，除了喂养不当，还可能是某些疾病引起。比如宝宝一边流口水一边伴有发烧、流鼻涕，可能是咽喉炎或者扁桃体炎，扁桃体炎往往伴随着咽喉部的红肿不适，从而导致宝宝吞咽困难。这时候，建议父母让宝宝多喝水，必要时上医院检查。再比如宝宝如果有扁桃体、腺样体肥大或过敏性鼻炎，



会造成鼻塞而常用嘴来呼吸，晚上睡觉时由于呼吸不畅可能会打呼噜，白天经常张着嘴流口水的机会也会比正常的宝宝多。这种情况家长应该带宝宝到耳鼻喉科检查，病根治好了，流口水的问题自然也就解决了。还有一些宝宝由于牙齿不齐或咬合不正，也可能会出现流口水。

边打游戏边流口水也要矫正

还有一些两三岁甚至更大的宝宝，平时不会流口水，一旦专注度很高时，比如看动画片或打游戏，嘴就不由自主地张开，口水自然就流下来了。冯卓玲提醒家长，这些孩子可能存在口部闭合不良的问题，他们的神经支配可能不够协调，当专注地做一

件事时，就“忘记”闭口了。对于这一类的孩子，可以在医生的指导下进行训练，比如提醒他在做一件事情前，先闭上嘴再开始做，宝宝做到后就给他以鼓励或奖励，一段时间后，宝宝的这个问题就会有所改善。

Tips:

宝宝流口水，妈妈勤护理

宝宝流口水虽是正常的生理现象，但由于宝宝口周血循环丰富、皮肤薄嫩，当偏酸性的唾液反复刺激时，易腐蚀皮肤的角质层，尤其是小婴儿的颈、下颌等部位皮肤经常受浸泡，会出现皮肤发红甚至糜烂，引发湿疹等小儿皮肤病。所以，宝宝流口

水时要注意以下护理要点：

- 1.要随时用质地柔软、棉质毛巾擦去宝宝流出的口水，擦时动作轻柔，避免损伤局部皮肤，有条件最好用温水洗净口水流到处，然后涂上护肤品。

- 2.给孩子围上围嘴，保持局部皮肤干燥，但要谨记宝宝睡觉时将围嘴摘掉，以免发生窒息。

- 3.流口水期间，应经常换上领口柔软、干燥的衣服。

- 4.喜欢趴着睡觉的宝宝，流口水时会弄湿枕头，要勤洗勤晒，以免滋生细菌。

- 5.对已经引起皮肤感染的宝宝，应及时到皮肤科就诊。 (庄文斌)

孩子肥胖，多是妈妈一手造成

据美国每日科学网站报道，美国宾州的研究人员对中国9个省份6至18岁年龄段儿童、青少年的身高和体重进行了测量，发现中国儿童、青少年肥胖呈上升的趋势。然而，在询问超重孩子的母亲对自己孩子的评估时，却有72%的妈妈认为，自己的孩子体重正常。研究指出，中国儿童、青少年超重问题被低估，若不采取措施改善膳食和锻炼模式，他们会面临许多健康问题。

“大胖子”不健康

传统的观念有问题——在国人的传统概念中，都希望孩子是“胖娃娃”，觉得“大胖子”才算是达到心目中的健康标准。

不知道肥胖的危害——儿童一旦肥胖，酸性代谢产物排泄不充分而蓄积，不仅会经常感觉疲倦乏力、贪睡、不愿活动，还会因水、糖、脂肪代谢紊乱，高胰岛素血症而出现异常饥饿感而特别贪吃。这样就形成恶性循环——越是肥胖，越贪食、懒惰，越不愿运动，更加肥胖。儿童肥胖，长大后90%会变成大胖子。肥胖会引起高脂血症、脂肪肝、高血压、呼吸系统和心脑血管疾病，影响儿童的智力发育，还导致性发育障碍，男孩出现隐睾，乳房膨大等；女孩则出现性早熟或月经异常，导致其成年后的性功能障碍和生殖无能等。不了解这些，家长自然对孩子超重、肥胖也就不以为然。

不理重的来源——实际上，孩子的肥胖多数是妈妈一手造成的。孩子从娘胎里就营养过剩，以超大体重出生；喂养就更不必说了，母乳以外加配方乳、牛初乳、营养素，超量的辅食、副食、零食、垃圾食品；通过劝食、诱食，甚至逼食等手段，采用填鸭式的喂养方法。过剩的营养，都会异

化生成脂肪，在体内蓄积，孩子不肥胖才怪呢！

怎样预防儿童肥胖？

- ◆从准妈妈做起，注意保持妊娠期的体重，总体来说，孕期体重平均增长应该在12.5kg左右。即孕1至12周，增加2~3kg；孕13至28周增加4至5kg；孕29至40周增加5至5.5kg。如体重增长过快者，应适当锻炼身体，晚饭适当减少，并减少主食，增加蔬菜和水果的摄入量。怀孕后猛吃高营养的做法不可取。妊娠糖尿病，要注意控制血糖，预防新生儿出生体重过重。
- ◆出生后最少半年母乳喂养，避免甜液体的喂养。

- ◆从小就应培养良好的进食习惯：三餐定时、定量、不漏餐（特别是早餐），进餐时不看电视，控制甜食和高脂肪食物及软饮料。
- ◆取消糖果和甜点及零食。加强饮食健康、生活方式和体育运动的教育，让孩子坚持课间运动和体育课，并对不同年龄要求达到一定的体育标准。

- ◆让孩子认识超重、肥胖的危害，启发他们自觉行动起来，针对自己的情况，采取切合实际的措施，保持健康的体重标准。对已经超重或肥胖的孩子，采取适当的减重锻炼和必要的治疗。

Tips: 儿童理想体重的标准：

1至6个月：体重(千克)=出生体重(千克)+月龄×0.6；
7至12个月：标准体重(千克)=出生体重(千克)+月龄×0.5；
1岁以上儿童：标准体重(千克)=8+年龄×2。

(王有国)

从宝宝的大便看健康

宝宝拉完便便后，你是不是换完尿布立马就扔掉看都不看一眼呢？其实，虽然宝宝无法表达自己的身体情况，但爸妈可以通过便便的形状、气味等，在一定程度上判断出宝宝是否健康。

★新生宝宝两三天排清“胎粪”。通常来说，婴儿出生后第一天就会排大便，此时多呈现深墨绿色至黑色，没有气味，带有黏液。这是胎儿出生前就已形成的“胎粪”，在出生后两三天内排净。如果出生前几天无胎粪排出，则要警惕肠道梗阻或畸形。

★0至4个月，母乳、人工喂养有差异。宝宝的便便看上去比较稀，很多妈妈以为是腹泻，这其实是正常的。母乳喂养的新生儿因母乳中含有能刺激肠道蠕动的脂肪酸，便便的次数较多，每天6至7次甚至可能达到10次，无臭味，颜色多为金黄色、黄色，呈糊状或水样。喝奶粉人工喂养的宝宝每天拉

2至4次左右，而只要宝宝表现健康，1至3天拉1次也是正常的。其大便多为黄色至绿色，看上去较黏稠，基本成形。

其实，宝宝大便的次数并不是最关键的，家长要注意的是和之前相比是否正常。如果平时每天2至3次，突然一天7至8次，而且便便很稀或呈水样，就可能是腹泻。

★5个月添加辅食后，便便变化大。5个月大的宝宝开始吃固体食物，便便开始转变成固体状，多为条状，已有一定的软硬度。此外，大便的颜色往往会随着所吃辅食的变化而变化。比如吃了绿叶菜后很可能是绿色；吃了胡萝卜后就呈现红色等等。排便次数也有所改变，一般为1至2天一次，3天以内1次也是正常的。

Tips: 3种便便，父母要当心

1. 蛋花汤样便便，也就是呈现黄色、水分多，多发生于4个月后

的宝宝，需要通过宝宝的食欲、体重增长情况综合考虑，有可能是宝宝得了病毒性肠炎。

2. 大便带血，因出血部位的不同，大便可能呈暗红色、鲜红色或黑色，这表明宝宝很可能出现肠胃问题，应及时就医。

3. 腹臭味便便，会发出腥臭味，多为暗绿色，黏液较多，很可能是金黄色葡萄球菌性肠炎，非常危险，要立刻去医院。

此外，很多父母不知道如何分辨宝宝腹泻和便秘。根据国际医学研究报告，如果幼儿每星期排便次数少于2次或排便次数比平日骤减、排便时需特别用力，并引起哭泣、腹痛、腹胀或肛裂及粪便质地干硬难以排出等症状同时出现，才属于便秘。腹泻是指大便次数增多和大便性状改变，如稀水样、蛋花汤样、黏液脓血样等等，要及时就医。(杨城)

影响宝宝智力发育生活习惯

宝宝智力发育是现代家长最关注的问题，因为孩子智力比不上别人，就怕他输在了起跑线上，所以从怀孕开始就进行了胎教等等有利于宝宝智力的一些措施，可见家长对孩子智力发育的重视程度，其实一些生活的坏习惯也会影响到宝宝的智力。

甜食过量：孩子都喜欢吃糖，而甜食往往容易会影响胃口，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。儿童脑部的发育过程中离不开蛋白质和维生素，如果食欲降低，则会减少对高蛋白和多种维生素的摄入，所以甜食过量的儿童智商比正常的孩子低。

不愿动脑：经常不用脑的人脑袋会变得迟钝，所以思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋的人

才会变聪明。

长期饱食：现在的孩子嘴巴都比较贪吃，所以肥胖儿童越来越多。而过饱也不利于大脑的发育。长期饱食的话，还会导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

睡眠不足：睡眠是消除大脑疲劳的主要方式，长期睡眠不足或质量太差，都会加速脑细胞的衰退，会变得越来越笨。

少言寡语：经常说话也是锻炼大脑和促进大脑的主要方式。平时喜欢说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性话语的孩子比整天沉默寡言、不苟言笑的人更加聪明。

轻视早餐：早餐是人类不可缺少的正餐，但现代家长生活节奏快，孩子往往还没吃早餐就去上学

了，久而久之不吃早餐血糖降低，对大脑的营养供应不足，损害大脑。还有早餐质量与智力发展也有密切联系。吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维比食素的儿童情绪和精力普遍相对延长。

空气污浊：现代城市环境污染严重，大脑是全身耗氧量最大的器官，只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率，用脑时，特别需要讲究学习环境的空气卫生。

要想培养一个聪明健康的宝宝，就要从其生活细节抓起，改变孩子的一些生活习惯和方法，因为一些看似平常的生活习惯都会影响孩子的智力发育，所以家长们要及时给予纠正。(杨锐)