

秋冬宝宝做体检

3个项目不能漏



量体温

由于宝宝的体温中枢功能尚未发育完全,所以很容易受到外界温度的影响,导致宝宝体温呈现不稳定状态。一般来说,正常宝宝的体温在36℃~37℃之间,如果体温过高或过低,则属于异常状况。

当宝宝体温过高容易引起“脱水热”或“一次性发热”的情况。如果是因为室温过高的话,宝宝就会通过增加皮肤水分的蒸发,来达到散热的目的,当体内水分不足时,血液就会浓缩,导致体温急剧升高。如果是这种情况的话,爸爸妈妈应该立即调节室内温度,并适度地为宝宝补水。一般情况下,宝宝的体温很快能恢复正常。

除此之外,宝宝皮下脂肪较薄,体表面积容易散热,如果保暖不当就会易造成体温过低。体温过低会导致血管收缩,增加耗氧量,延缓新陈代谢,持续低温会引起硬肿症。因此,做好宝宝保暖措施很重要。

判断宝宝体温是否正常,最准确、科学的方法是为宝宝测量体温。只要注意观察宝宝的身体状况,不必天天测量,做到定时测量就可以了。

帮宝宝进行体温测量时要注意一下4点:

测量的位置 一般将体温计放在宝宝的腋下、口腔和肛门。

体温的正常范围 不同的身体部位,体温的数值也有所差异。腋下为35.9℃~37.2℃,口腔为36.2℃~37.3℃,肛门为36.5℃~37.5℃。

测量的准确性 为了确保测量的准确性,测量最好不要安排在喂奶、活动、哭闹后,采用腋下测量要先擦净汗液再进行测试。

测量方法 测量前先用医用酒精对体温计进行消毒,以防传染疾病,然后将体温计甩到35℃以下,再置于测量的部位。

数呼吸

由于宝宝的胸廓还比较小,呼吸道狭小,肺容量较低,但是新陈代谢所需要的氧气量并不低。所以,宝宝只能通过加快每分钟的呼吸次数来满足对氧气的需求。一般情况下,正常宝宝每分钟呼吸次数在40~45次,爸爸妈妈应学会观察宝宝的呼吸情况,来判断宝宝是否出现异常情况。

因为新生宝宝呼吸肌发育还不完全,一般最好采用腹式呼吸的测量方式。在宝宝不穿衣服的情况下,可通过观察腹部的起伏变化,来确定宝宝呼吸的次数。测量呼吸时,应该保持适宜的室内温度,而且要选择宝宝

较安静的时候进行,最好是在宝宝熟睡时进行测量。一般来说,单凭目测是不能看清宝宝腹部的起伏变化的,这个时候可以选择以下两种方法:

1. 将温度适宜的手放在宝宝的腹部或胸廓上,感觉宝宝呼吸次数。

2. 用一根消过毒的棉花丝,放在宝宝鼻孔上方,观察棉花丝随呼吸颤动的次数,注意千万不要把棉花丝放进宝宝的鼻腔或口腔里。

虽然正常的呼吸次数是每分钟40~45次,但由于宝宝的呼吸中枢不健全,常常会出现呼吸深浅、快慢不等的现象,呼吸次数也会有所偏差。

测脉搏

一般情况下,正常新生宝宝的脉搏次数最高可达每分钟140次,而在120~140次之间波动属于正常范围。由于宝宝新陈代谢比较旺盛,需要大量的氧和营养物质,这样会导致血液循环加快。另外,新生宝宝迷走神经发育不完善,心脏神经中的交感神经占优势,也会使宝宝的心跳加快。

在为宝宝测量脉搏前,妈妈要先找准位置。新生宝宝的心脏呈横位,心尖搏动位置在胸部左侧第四肋骨间,也就是锁骨中线的外侧。测量时,应该将温度适宜的手指放于测量的位置,感应搏动次数并进行记录。测量中会很多因素会影响

测试的结果,因此,测量时要排除室温变化、哭闹、喂奶等外界因素的干扰。

同时,注意观察宝宝的面色及身体状况,看看是否出现面色青紫、苍白、呼吸困难等情况,以便及时进行治疗。

宝宝体检是很重要的事情,爸爸妈妈不要因为这样那样的原因疏忽了,其实体检不一定要去医院,在家也可以做的。简单的检查不仅可以做到心中有数,而且也可以及时发现异常,一旦有问题马上就能跟医生描述情况,让宝宝可以及时得到有效的治疗。

(严凌)

孩子防病从洗手开始

孩子调皮不愿洗手

如何让孩子乖乖洗手却是家长们的头疼事儿。很多妈妈都在烦恼:“说了多少遍了,这孩子怎么就不去洗手呢?”尽管妈妈们天天唠叨着,饭前便后要洗手,户外活动回来后要洗手,不洗手就会肚子疼……但是,孩子一遇到“好吃的”、“好玩的”,又会忘记洗手,或者撒谎已洗过了,或随便冲一下来应付,家长都不知道该怎么办。

中国儿童中心教育活动部专家分析,孩子没有按照家长的要求洗手,常常忘记洗手或者不情愿洗手主要有两方面原因:一是孩子的认知水平还没有达到能充分认识问题重要性的高度,孩子对家长常说的“细菌”、“感冒”等字眼并没有清晰的概念,因此家长们对孩子的“恐吓”就很

难起作用;二是孩子的自制力和行为、情绪控制能力并不完善。孩子的行为是在满足需要和控制欲望之间进行的斗争,因此,在洗手这样需要自我约束的行为上,就容易失败。

幼儿以及儿童在对卫生知识的认知水平以及自制力、情绪控制能力尚未发展完全,因此家长在引导孩子正确洗手时,要多观察、多注意平时孩子的行为特点,了解并使用他们最容易接受的学习方式来引导。例如,与孩子的交流中多使用形象化的语言表达,同时家长要以身作则,为善于通过模仿来学习的孩子树立正确洗手习惯的好榜样。其实,只需要多加注意、多花心思,要让家里调皮的孩子乖乖洗手并非难事。

做孩子最好的“镜子”

关于儿童教育,著名童话作家郑

渊洁曾经说过一句很精辟的话:“家长最好的教育方式,就是不断地提高自己。”父母的言谈举止,犹如一本没有文字的教科书。教育专家研究发现,尤其对于未成年孩子来说,孩子对父母的依赖性、模仿性最强,他们对父母的言行都有强烈的模仿欲望,努力模仿,无论好坏照单全收。这种影响是无意识中产生的,而且该作用也最直接、最深刻、最持久。

洗手是个“小问题”,但洗手习惯养成、正确洗手方法、如何教育孩子洗手却都是大问题。家长在引导孩子正确洗手时,要有正确的认识,多观察孩子,注意与孩子的交流中多些形象化语言,不断强化正确洗手观念和方法,还要注意自己行为的榜样作用。因而作为家长,首先必须成为“洗手健康达人”,做孩子最好的“镜子”。(余燕红)



进入秋冬季节以后,昼夜温差大,这时特别容易得流行性感冒以及病毒性腹泻。如果没有培养正确洗手的良好生活习惯,孩子很容易通过接触依附在手部的细菌而感染疾病。科

学家在巴基斯坦的一项研究发现,用肥皂或洗手液洗手可以将5岁以下儿童与肺炎有关的感染数量至少降低50%,并有效降低肠道蠕虫及皮肤和眼部感染发病率。