

秋冬宝宝做体检

3个项目不能漏

宝宝自打出生开始,就要面对各种各样的体检项目,而其实体检不一定非上医院不可,在家里,爸爸妈妈掌握一些小方法,一样可以给宝宝做个小体检,但是初学的爸爸妈妈要注意了,这三个项目是必须学会而且不能漏的。

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°C~37°C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°C~37.2°C,口腔为36.2°C~37.3°C,肛门为36.5°C~37.5°C。

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°C以下,再置于测量的部位。



数呼吸

由于宝宝的胸廓还比较小,呼吸腔道狭小,肺容量较低,但是新陈代谢所需要的氧气的量并不低。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。

因为新生儿呼吸肌发育还不完善,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前,感觉宝宝的呼吸次数。

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,以便及时进行治理。

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五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。