

家有“小不食”

妈妈很烦心

寻因

其实,像欣欣妈妈这样每天为“厌食宝宝”苦恼的大有人在。导致小儿厌食的原因很多,小儿脾胃消化功能未成熟健全,家长喂养方式不当,滥用抗生素、疾病愈后脾胃功能没有恢复等都是致病因素,皆会引起小儿消化不良,出现厌食。

儿科专家强调,很多家长

填鸭式喂养,宝宝易厌食

总是生怕孩子吃不饱、不够营养,每顿都会像填鸭一样喂宝宝。结果,反而加重宝宝脾胃的负担,损伤脾胃,导致孩子消化不良,久则变成厌食。“面对厌食的孩子,很多家长则寄望于各种开胃药物或保健品,他们没有意识到,正是自己不当的喂养方式令宝宝厌食。如果不

改变填鸭式的喂养方式,再多的开胃药也无济于事。”

此外,当发现宝宝胃口差、口气重、大便不通、睡眠不安时,很多妈妈都认为宝宝“上火”了,于是又凭经验经常让宝宝喝凉茶。殊不知,常食寒凉之物更加损伤宝宝稚嫩的肠胃,加重厌食症状。

提醒

专家指出,1~7岁是宝宝厌食、偏食好发期,此时正值宝宝生长发育的黄金时段,厌食、偏食会对宝宝带来以下危害:

营养失衡:宝宝需要的所有营养就像一块跷跷板,只有多样化的食物均衡,才能让营养跷跷板保持平衡,确保宝宝健康快速地生长发育。

鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类中的营养各有侧重,只有每天吃足这7类食物才能保障宝宝获得充足、均衡的营养。但厌食、偏食宝宝吃得少,他们的

儿童厌食偏食危害大

营养跷跷板自然会出现失衡状况。另外,厌食宝宝往往边吃边玩,吃一顿饭常常超过一小时,不仅影响营养的摄入,甚至会造成胃肠道功能紊乱。

体重不达标:长期不开胃的宝宝营养摄入不足,生长发育容易出问题,体重偏轻,长高速度也减慢。厌食宝宝的低体重发生率是饮食正常宝宝的两倍。

抵抗力差易生病:由于厌食宝宝不能很好地从食物中获取营养来提高免疫力,因而

容易生病,经常会感冒发烧。另外,厌食宝宝也容易患贫血、佝偻病等营养缺乏相关的疾病。

出现极端性格:幼儿时期营养不良的宝宝与营养良好的宝宝比较,更容易出现攻击性行为。此外,家长经常用威胁、责骂等方法逼迫宝宝吃东西,这样不仅不能纠正宝宝厌食,还会使宝宝产生逆反心理,长此以往使亲子关系变得紧张。研究还发现,厌食宝宝容易出现注意力不集中的现象。

对策

专家指出,对于宝宝厌食,如不重视任由其发展,则容易引起宝宝贫血、营养不良,导致宝宝生长发育迟缓。那么,对家里的“小不食”该如何进行干预呢?

纠正喂养方式

“很多妈妈常常要求开些开胃药,她们总是希望吃些开胃药就能调整好宝宝的肠胃功能。其实,改变不良的喂养方法才是防治宝宝厌食最重要的一环。”如果宝宝刚从睡眠中醒来没有食欲时,不要马上喂孩子食物。正餐时胃口不好,也不要硬塞宝宝吃饭,此时即便威逼利诱让他吃下去,也是难以消化吸收的,有些宝宝还会呕吐出来,令他更厌恶进食。“此时正确的方法是少吃,让宝宝的肠胃得以休息调整”。

另外,饭前不要给宝宝吃零食,可以跟宝宝说:“饭后可以吃一点。”还要改变宝宝爱

给宝宝开胃有3招

喝冷饮的习惯,因为冷饮、冷食最伤孩子的脾胃,喜欢冷食冷饮的孩子,大多食欲不振、消化不良,时间长了,日见消瘦,可造成发育迟缓。

推拿按摩

捏脊:让宝宝趴在床上,夏日可脱去上衣,露出背部,妈妈先用滑石粉润滑双手,沿宝宝脊椎旁开二指处,从尾骶骨开始,双手拇指对着食指和中指,将皮肤轻轻捏起,由下至上做翻卷动作,慢慢一直推到颈部大椎穴,连续捏五六次为一组,捏第三次时,每捏三下须将皮肤向上方提起。此法最好坚持每日早晚各做一组。

推脾土:脾土穴在大拇指的螺旋纹,妈妈可用拇指顺时针方向旋转按摩,每天1次,每次200下。

揉板门:板门穴在手掌大鱼际隆起处,妈妈可用拇指顺时针给宝宝揉推,每天1次,每

次50下。

摩腹:妈妈先搓热手掌,以肚脐为中心,然后顺时针给宝宝慢慢按摩腹部30下左右。

饮食疗法

1.喝健脾汤水。妈妈可间断选用以下有助健脾的食材和药材煲汤或煲粥给宝宝食用:白术、土茯苓、云苓、茨实、淮山(干品)、太子参、元肉、红枣、虫草花、五指毛桃。

注意:以上药材、食材的使用分量均为10克,每次选用1~2种,加上鱼或鸡、猪骨、鹌鹑煲汤或煲粥均可。

2.根据孩子厌食情况可考虑用谷芽、麦芽各10克,鸡内金5克,焦山楂5克煲水给宝宝喝。

注意:谷芽善于消化乳积,麦芽善于消化麦面之积,焦山楂善于消化肉食之积。鸡内金有消化各种因素导致的积食,还有很好的健胃作用。(胡菁)



iPad、手机惹的祸——

儿童居然患上颈椎病

近日,有新闻报道郑州一名6岁儿童因长期低头玩iPad,在医院被查出患上颈椎病。骨外科专家介绍,孩子因长时间玩iPad、手机而导致颈肩肌肉疼痛、劳损、韧带痉挛,如果不进行干预治疗,3到6个月后孩子的颈肩不适就可能发展为慢性疼痛,他们将患上椎间盘突出等颈椎病的年龄也会大大提前。

iPad和智能手机里的游戏实在太好玩了,对于自制力比成人差的孩子,一旦拿在手里就管不住自己了。特别是父母不在家的时候,游戏打通一关又一关,一玩就是几个小时一动不动。专家解释,长时间保持一种坐姿,会使脖子和肩膀周围的肌肉持续紧张,时间一久就可能引起肌肉、韧带的痉挛、劳损,孩子这时往往会感到颈部、肩部酸痛

难忍。

如果孩子告诉家长有酸痛还算好,可以引起家长的重视,及时干预。由于孩子的身体修复能力比较强,这种损伤是可逆的,经过热敷、按摩以及必要的休息,绝大多数孩子的不适一段时间后都能得到缓解。就怕有的孩子不说出来,这种肌肉、韧带的痉挛、劳损持续3到6个月后,就可能发展为慢性疼痛,甚至肌肉、韧带发生钙化,到时候就是不可逆的了。这样,孩子将来发生椎间盘突出等疾病的年龄也会大大提前。

专家建议,儿童持续使用iPad和智能手机的时间不宜超过30分钟,使用半小时后可以休息一下,做做“米字操”对颈肩肌肉的放松有帮助。具体的做法是,以头为“笔”,通过颈部转动在空中划出一个“米”字。

特别提醒

尽量不要让小于6岁的儿童接触iPad之类的电子产品,6岁以上的儿童则要限定时间,每次玩不能超过半小时,每天不超过1小时。同时,家长要提醒孩子保持良好的坐姿。

最好将电子产品的亮度调节到感觉较舒适的程度,调节相对稍暗的背景光。有研究说,同样时间中,玩iPad比看电视还要伤眼。LED的背光源使得iPad的亮度更高,瞳孔会不断进行收缩来适应光源的变化,调节瞳孔的睫状肌会一直保持紧张状态。

使用电脑和手机等电子产品,保持40~60厘米左右是比较合适的阅读距离。

督促孩子交替望远望近,比如手里拿把尺或铅笔,先看窗外远处的一个物体几秒钟,再收回目光看手里的东西几秒钟。这样交替地看远处和近处,可以使睫状肌和晶状体处于活跃状态,有助预防近视。

如果发现经常玩iPad和智能手机的儿童有身体不适或视力异常,尽快到医院进行检查。

(郝黎)

