

◎ 儿科医生教妙招

让宝宝顺当吃药

生病需要服药,但喂宝宝吃药是个大难题。每次喂药时宝宝总哭得很凶,不愿意服药,爸爸妈妈只好强硬灌药。结果灌进去的药要么被宝宝吐出来,要么呛得厉害,有时还呛得小脸都变色了,险情重重。因此,许多妈妈都想知道:如何才能让孩子吃药更顺当?在此,我们请专家教您几招,相信总有一个适合您的宝宝。

几个妙方
让宝宝吃药更顺当

婴幼儿有灵敏的嗅觉和味觉,很容易把又苦又难闻的药物从其他食物中辨认出来。遇到特别不合作的小孩或是药味过苦的时候,专家建议家长采取以下几个方法:

1.采用“果酱夹心”的方法,小勺里放点果酱,把碾碎的药倒在上面,再加一层果酱给他吃。或者把药放到孩子喜欢吃的东西里,比如面包等,诱导他自己吃。

2.用糖水或果汁,如葡萄汁、苹果汁(不可用葡萄柚,常有药物相互作用,影响药物疗效)和着药粉一起喂食,或配上果冻、布丁来掩饰药味。

3.服中药汤剂时,应先凉一下再服。研究表明,药汤温度在37℃时,味感最苦,高于或低于37℃,苦味都会减弱。喝时取舌头般大小的一块果丹皮,贴在宝宝舌头上,然后让他喝汤药,喝完药再喝点白开水,最后把果丹皮吃了。

4.准备两个小碗,一个装果汁或饮料,另一个装药。先给宝宝喝饮料,趁其不注意时换成药水快速喂下,再给一匙饮料。

5.服胶囊药时,让宝宝先含一口水,再将胶囊药放入口中,低头吞药。由于胶囊药比水轻,所以可轻易进到咽喉里。

对2~4岁的孩子,可把药粉洒在孩子喜欢吃的东西上,让孩子自己吃。最好“准备阶段”不要让孩子看见,想

办法分散他的注意力,以免他预感到要吃“苦药”了而害怕。可以先给他一点甜水喝,然后将盛好药的小勺喂进口里。喂药时,应注意以下两点:

(1)勺里的药水不能顺着舌头往里灌,这样容易呛着,二来药倒在舌面上,孩子很快尝到苦味,会一下子把药吐出来。可以先把勺从孩子嘴角放入口中,待其将药咽下时再把勺从嘴巴里撤出。

(2)喂药前不要喝太多水,有的小儿容易呕吐,降低药效。喂药后可给少许酸味果汁,并轻拍小宝宝的背部,让药顺利进入胃部。

6.趣味吸引法。毛绒玩具被宝宝赋予了鲜活的生命力,它们可能成为宝宝非常亲密的好朋友,宝宝生病不肯吃药的时候,我们不妨借用一下:“不吃药宝宝的头好疼,肚子好不舒服啊!哎呀,你的小熊好像也生病了,是不是也很难受呢。要不我们和它一起吃药,你一勺,它一勺,一起让身体早点好起来。”

7.喂药前先和宝宝一起做游戏,在游戏的过程中边玩边喂,有时候孩子专注于游戏,对于药物的苦味也许就忽略不计了。

8.宝宝每次吃完药后都应该表扬,并适当给些奖励。

9.平时家长可以陪宝宝看一些关于生病方面的书籍,或者给宝宝买一些听诊器一类的玩具,让宝宝了解生病都是要吃药的,吃药一点都不可怕,吃完药病就能好得快点。有过几次成功的经历,孩子就渐渐不害怕吃药了。

(张华)

强行灌药
容易呛咳,还增加恐惧感

“如果父母强行灌药,孩子因为害怕往往大声哭闹,此时其呼吸道是敞开的,灌入口腔的药物和水会引起小儿呛咳或顺着气管进入肺内,从而导致吸入性肺炎,严重的会发生产气道阻塞引起窒息死亡。”专家说。孩子对服药本身就有一种恐惧感,强行灌药更加重了这种恐惧心理。如果家长在喂药之前不说明喝药的重要性,孩子身体在受疾病煎熬的同时,心里觉得得不到家长的关心与爱护,还要被强迫吃药,会把吃药看成是一件十分可怕的事情,形成恶性循环,以后都不愿意服药了。因此,家长要掌握正确的喂药方法。可以鼓励孩子自己吃药并给予表扬,一旦孩子觉得自己吃药是很勇敢的,今后就不害怕吃药了。不过,这样的认识有赖于从小潜移默化的训练。比如孩子小时,不愿意吃药,家长不忍心强迫,想着孩子不吃就算了,生病可以打针,结果强化了孩子不吃药的想法。也有家长则把吃药当成惩罚手段,孩子一听就吓唬说要吃药,还强调是苦药,孩子当然更不愿意吃药了。所以,日常生活中不要说“再不听话,就让医生给你打针吃药”等惩罚性的话,以免给孩子造成打针吃药的心理压力。

幼儿急疹春季多发
典型症状:发高烧→出疹子→渐消退

8个多月的圆圆3天前突然发起高烧,不容易退烧了,身上却冒出很多红疹子。这到底是怎么回事呢?妈妈赶紧抱着圆圆去医院,医生检查后说,圆圆是遭遇幼儿急疹的侵袭。

专家说,目前正是病毒繁殖活跃的季节,

幼儿急疹是典型的病毒感染,常常是因为感染了人类疱疹病毒VI型引起的,在婴幼儿时期十分常见,尤其是3岁以内的婴幼儿。

幼儿急疹多发生在春秋季节,一旦孩子感染上这种病毒,通常会突然发高烧,体温在几个小时之内升高到39℃~40℃,甚至更高,来势汹汹。高热持续3~5天后,体温骤然下降。退热之后,孩子的颈部、躯干会出现玫瑰红色的斑丘疹,一粒粒小小的,用手按压时,皮疹会褪色,松开手后,疹子又恢复到原来的颜色。等疹子出完了会慢慢退隐,也不留色素沉着,因此家长不必过于担心。医生根据“热退疹出”的规律很容易判断出幼儿急疹。幼儿急疹一般发病后可获得比较巩固的免疫力,再次发病的很少见。

不过,在孩子发生“幼儿急疹”而出现发高烧和出皮疹时,家长要懂得护理,不然,孩子会感觉很辛苦。

1.积极退热:幼儿急疹是典型的病毒感染,一般不需要使用抗生素,治疗主要以针对高热和皮疹的护理。

专家说,积极退热有助于避免宝宝因突然



高热而导致抽搐,可通过物理降温,如给宝宝贴上退热贴或用温水擦浴等。当宝宝体温超过38.5℃时,可以按医嘱给予退烧药。当宝宝高热不退,精神状态较差,甚至出现惊厥、呕吐、脱水等症状时,家长要及时带宝宝到医院就诊,以免造成神经系统等的损害。

2.注意休息,结合饮食调养:由于宝宝在高热期间会丢失大量的水分,应该让宝宝多喝水。如果实在没有办法让宝宝多喝水,可以考虑静脉输液,以补充宝宝体内水分的不足。饮食上以清淡为主,给予牛奶、米汤、粥以及面条等易消化的食物,多让孩子吃富含维生素B和维生素C的食物。高热时最好不吃鸡蛋,出疹时尽量避免进食辛辣刺激的食物。

3.皮疹的护理:由于宝宝的皮肤比较娇嫩,出疹时要注意保持皮肤的干燥,尽量用温水洗澡。

专家指出,虽然疹子不会留下疤痕,家长还是要认真对待,在给宝宝洗澡的时候不要使用香皂、沐浴露等,以减少对皮疹的刺激。注意选择宽松透气的纯棉内衣和舒适的纸尿裤,并注意保持宝宝皮肤的清洁卫生。

(林惠芳)

春天阳光和煦,家长应多带宝宝去感受一下春暖花开的大自然,享受一下春天的阳光。

春天阳光最和煦。春天的阳光斜射角度大,穿过大气层较厚,紫外线的杀伤力大减,正适合直接照射皮肤。紫外线促使维生素D制造工厂努力加班生产,来补充冬季造成的维生素D缺乏。最好去处是郊外原野、农田阡陌、公园草坪。

春天空气最“氧人”。大自然是“天然氧吧”,而春天是植物生机盎然的季节,光合作用最强,吸收二氧化碳,放出氧气的量也最多。人在自然界呼吸,就等于在吸氧。宝宝的代谢旺盛,单位体重所需要的氧远远超过成年人。带上宝宝到大自然,能满足他们对氧的需要。

在大自然中强化免疫。宝宝的免疫力哪里来?除了疫苗接种之外,宝宝只有接触更多的免疫原(细菌、病毒)才能得到实际锻炼。春天,大自然有更多的免疫原、过敏原(花粉等)。宝宝亲近自然,接触免疫原、过敏原,给免疫系统更多锻炼机会,才能增强他们抵抗多种细菌、病毒能力和适应过敏性环境的能力。如果把宝宝封闭在经常消毒无菌环境中,他的免疫系统就很难得到这方面的锻炼。

春天运动最适时。生命在于运动,宝宝更需要运动,尤其在生机勃勃的季节。运动对其生长发育十分重要,运动可以增进食欲,保证睡眠质量,又能够促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加,促使骨小梁(骨骼中的钢筋)结构有规律地排列,加速钙质(骨骼中的水泥)均匀致密沉着。运动还能促进生长激素的分泌,运动后半小时,生长激素的分泌达到最高峰。特别运动过后,再进入睡眠,生长激素就会呈脉冲式分泌,这些都能促进宝宝生长。

1岁以内宝宝:在太阳和煦的日子,在草坪上放置一块垫子,让宝宝趴着,做抬头、爬行、翻身等主动运动,妈妈还可以给宝宝做一些婴儿操、按摩抚触等被动运动,这也有利于小宝宝的生长发育。

1~2岁宝宝:可鼓励宝宝爬台阶,从下往上爬,连脚带手一起用,那是最好的锻炼。也可练习跑跳、拍球、双腿跳。

2~3岁宝宝:在公园里跳绳、蹦蹦床、单腿跳。

3岁以上的宝宝:可多到郊外,认识大自然中的植物花草,呼吸新鲜空气。

(王黎生)

