



春季 ■ 应对宝宝腹泻“必杀技”

宝宝腹泻不一定祸起喂养不当

春季里,宝宝一腹泻,妈妈们就很自责,想是不是自己对家庭的卫生注意不够,是不是自己对孩子的照顾不周?其实,引起宝宝腹泻的因素很多。儿科专家介绍,婴幼儿消化系统发育未完善,各种消化酶的分泌较少,活力较低,对食物的耐受力差不能适应食物质、量的较大变化,同时因生长发育快,所需营养物质相对较多,消化道负担较重,经常处于紧张状态,易于发生消化功能紊乱。宝宝胃内酸度比成人低,抗机能力差,血液中免疫球蛋白和胃肠道SIgA均较低,易患肠道感染。冬春季节以感染病毒多见,易发生病毒性肠炎。感染细菌则主要为大肠杆菌和痢疾杆菌。另外,患中耳炎、上呼吸道感染、肺炎、泌尿系感染、皮肤感染等疾病以及急性传染病时,由于发热及病原体的毒素作用使消化道功能紊乱,可伴有腹泻。

当然喂养不当也是可以引起宝宝腹泻的。由于喂养不定时、食量过多或过少或食物成分不适宜,如过早喂食大量淀粉或脂肪类食物,突然改变食物品种或断奶;个别宝宝对牛奶或某些食物成分过敏或不耐受(如乳糖缺乏),喂食后可发生腹泻;气候突然变化,腹部受凉使肠蠕动增加;天气过热使消化液分泌减少,而由于口渴吃奶过多,增加消化道负担,均易诱发腹泻。

肠道益生菌有助宝宝康复

专家提醒,病毒所致腹泻不要滥用抗生素。滥用抗生素不但无效,反而会杀死肠道内的“好”细菌,引起菌群紊乱,加重腹泻。许华教授提醒,可以恰当使用胃肠黏膜保护剂及肠道菌群调节剂。如蒙脱石散具有一定的保护胃肠黏膜及粘附毒素作用,可用于多种腹泻病;肠道益生菌制剂具有一定的调

节肠道菌群的作用,这些药物有个弱点是害怕抗生素及高温,所以服用时必须与抗生素间隔2~4小时,不要用过热的水冲服。

此外,中医药治疗儿童泄泻历史悠久,方法多样,副作用小,疗效显著,口服中药、穴位注射、敷贴、推拿、腹部理疗等均有良好效果。

提醒:

腹泻宝宝 要保护好小屁股

腹泻宝宝在护理上还要注意预防“臀红”。因腹泻时的大便呈酸性,对局部皮肤刺激厉害,如不注意,臀部皮肤发

红,重则皮肤破裂。这不仅给孩子带来痛苦,而且还有可能发生局部感染化脓。因此,孩子每次大便后,要用温开水冲洗臀部,用软毛巾轻轻洗擦,然后再擦点氧化锌软膏。(陈辉)



亲子空间

Z HOU KOU
WAN BAO

幼儿刷牙



温暖潮湿的春季,也是小儿腹泻病的高发期。别把宝宝腹泻不当回事,据统计,全世界每年死于腹泻病的儿童高达500万~1800万。在我国,儿童腹泻是仅次于呼吸道感染的第2位常见病、多发病,尤其以3岁以下的婴幼儿发病率最高。医学专业人士建议,宝宝腹泻时要继续母乳喂养,不要禁食,宝宝处于饥饿状态时可能加重腹泻。



不可禁食 饥饿会加重腹泻

一看到宝宝腹泻,很多家长就不敢给宝宝吃东西,尽量少进食或干脆禁食,唯恐吃得多,拉得更多。许华教授称,近年来有观点认为禁食有害无益,会加重脱水和酸中毒,如让患儿处于饥饿状态,会引起肠蠕动增加和肠壁消化液分泌过多而加重腹泻。所以对没有呕吐症状的患儿不必禁食,可吃流质或半流质饮食,如易于消化的粥、米糊、面糊等,宜少量多次服用。

如果宝宝仍在母乳喂养,那么宝宝腹泻时仍要坚持喂母乳。因为母乳含有婴儿所需要的多种消化酶和抗体,各种营养成分都非常适合孩子消化和吸收,母乳喂养对婴儿腹泻的治疗和预防都有好处。

预防脱水是头等大事

专家提醒,腹泻宝宝护理预防脱水是头等大事。宝宝脱水时常见的一些表现有:小便次数和量减少,眼窝和前囟下陷,口唇干燥,皮肤因失去弹性而松弛。有时从孩子的外貌不一定能反映出真正脱水的程度,而尿量的减少更能说明问题。

婴幼儿腹泻时不但易脱水,还损失电解质,所以说,只给宝宝喝白开水是不够的,世界卫生组织推荐服用“口服补液盐”。“口服补液盐”在药店都有售卖,一般是已配好的干粉,使用时按说明书配成液体即可。在实在没有“口服补液盐”的情况下,也可以在家中用米汤加点盐喂给宝宝喝。如喂水困难,或宝宝呕吐频繁,应送孩子去医院静脉补液,否则会发生危险。



越来越多家长开始关注孩子的口腔健康,早早就开始教育孩子刷牙。但是,也有不少家长将注意力放在如何让孩子愿意刷牙的问题上。不知道你是否意识到,孩子只有有效刷牙,才能达到增强牙龈组织抗病能力,才能对预防龋病及牙周病。那么,什么是有效刷牙?

孩子什么时候开始刷牙?

当宝宝长出乳牙后,父母就应该开始用清洁的纱布蘸清水轻轻擦洗乳牙的牙面,每天一次,当然也可以用成品指套帮助清洗。宝宝在3岁以前,爸爸妈妈或其他长辈应该帮助孩子进行刷牙。而3岁以后孩子就可以开始自己刷牙了,但此时家长不要放下警惕,仍要对孩子进行训练、指导和监督,培养孩子对刷牙兴趣也在这个时间进行。在6岁读书前,孩子一定要掌握刷牙技巧进行独立刷牙。

孩子用哪种方法刷牙好?

大多数孩子都是天天刷牙,而他们的刷牙知识主要来自于父母,父母较全面的掌握刷牙知识,对儿童正确刷牙方法认识与行为非常重要。孩子正确的刷牙方法、刷牙习惯需要父母的正确引导。

刷牙方法是多种多样的,但选择刷牙方法基本原则是要能有效清洁牙齿,不损伤牙体及牙周组织。对于较为年幼孩子,翁志强推荐使用圆弧法,因为操作比较容易,而且容易学习理解和掌握。

圆弧法刷牙要领是用连续圆弧运动,让牙刷头转小圈;咬门牙先刷前牙再刷后牙,先上牙再下牙,刷完一侧再刷对侧;张开口,再刷牙里面,让各个牙面都被刷到,每个部位牙面要刷5~10圈,每次刷牙要刷两到三分钟。

孩子到了六岁左右,可以改用改良的Bass法刷牙:竖刷法加水平颤动清洁牙颈和牙龈沟内位置的菌斑,这个刷牙方法有很好地清除菌斑的作用,适合年龄稍大的儿童学习使用。但是不建议孩子使用拉锯式的横刷法。

孩子的洗漱用品如何选择?

市面上有许多儿童牙刷,儿童牙膏等。家长在选择的时候,应以选择适合孩子口腔大小的牙刷,而且刷毛不能太硬太粗,避免刷牙时损伤牙龈;刷毛束与束之间距离不能太密,以便清除刷牙后残留在刷毛间的食物残渣。

而牙膏则千万别为了怕麻烦,而让孩子用成人牙膏。推荐使用含氟牙膏,但儿童要用低氟含量的儿童牙膏。使用牙膏时每次用量不需要很多,刷牙时最好稍加压力将牙膏轻轻挤入牙刷毛的间隙中。

孩子的牙刷最好2个月更换一把新的,而且每次刷牙后要用清水多次冲洗牙刷,并将刷毛上的水分甩干,置于通风处。对于较为年幼的孩子,家长最好监督和帮助其完成这项工作。

孩子一定要坚持早晚刷牙吗?

对于孩子来说,早晚各刷牙一次是十分必要的。特别是睡前进行一次彻底的刷牙非常重要。因为人睡时口腔分泌唾液会减少,进而影响利用唾液的口腔自洁作用,加上一个晚上时间较长,给了细菌充足的繁殖时间,而糖发酵、产酸、腐蚀牙齿的时间也长,一旦腐蚀超过牙齿自身修复能力就会形成龋洞。儿童刷牙情况调查结果显示,坚持早晚刷牙的儿童口腔卫生状况远比只刷一次牙好,且龋病、牙龈病的发生率也低。

(谢哲)