

# 床垫不佳 孩子脊椎受害

3岁的婷婷一直和爸爸妈妈睡同一张大床，前段时间发现婷婷有些驼背。在医学专业人士的建议下，妈妈为她挑选了一张儿童床垫，并让婷婷单独睡。三个月后，婷婷的驼背问题才得到改善。

床垫不合适会造成孩子驼背？答案是肯定的！孩子骨骼发育还没有定形，过软过硬的床垫都不利于其脊柱健康。



## 不是小号“成人床垫”

很多孩子在出生后都与父母同睡，即便是单独睡，多数家长在为孩子选择床垫时也不太在意，以为只是小号的大人床垫而已。其实不然，专家介绍，儿童的睡眠习惯和身体结构与大人不同，他们好动、骨骼发育还没有定形，这些都是在床垫选择上需要考虑的。

据了解，国内还没有出台针对儿童床垫的标准，商家都是按照国标的一般安全标准设计生产的，在安全防范方面、符合人体功效学和适合儿童生长发育方面存在隐患，家长在选购时要特别留心。

## 颈部腰部尤须支撑

专家建议，在购买床垫时可以让孩子试躺，让孩子躺上面感受一下。以习惯的睡姿躺下，看看床垫是否对孩子的肩部、腰部和臀部都能提供足够承托，使他的脊柱保持自然的生理中立位。侧卧时须保持脊柱处于同一水平线上，随肩部和臀部的体形自然变化，仰卧时颈部和腰部需要获得更多承托，避免以上部位过度陷入床垫。

此外，根据身高与体重的差异选床垫，体重较轻者睡较软的床，使肩部、臀部稍微陷入床垫，腰部得到充分支撑。而体重较重的孩子适合睡较硬的床垫，弹簧的力度能给予身体每个部位得到良好支撑。可以参照身高、体重与床垫软硬对照表，那将更为科学。总之，睡眠习惯、体重体型和身高都对床垫的选择有影响，没有最好的，只有最合适的。定期进行人体姿态检查和检查床垫是否出现不可恢复的较大凹陷是必要的。

## 过软过硬均不宜

有的家长希望孩子睡得舒服，给孩子睡软床垫；有的人则觉得孩子睡硬床，对脊椎发育好。到底什么样的床垫更适合孩子？专家介绍，过硬过软的床垫都不好。太软的床垫，睡起来虽然舒服但容易陷落，翻身困难；而太硬的床垫则不能适当地承托身体各部位，反而对脊椎形成更严重的慢性伤害，特别是正在发育的孩子，一旦脊椎受损，不但影响长个和形体美观，甚至还有可能影响内部脏器的发育。

理想床垫，应该是由柔软的上、下层和结实、牢固而富有弹性的中间层组成。一方面，中间层可以给孩子的身体以必需的支撑，而另一方面，当它受到由体重产生的压力又可以传递给柔软的下层，从而托起孩子的身体，而不致发生脊柱畸形。

此外，给孩子选床垫除了考虑弹力和支撑，还要留意其是否绿色环保。床垫面布要确保使用100%纯棉，内部胶水也必须使用环保胶水。

## 床垫如何保养？

1. **经常翻转床垫：**为避免床垫睡偏，专家建议各位家长在购买床垫的第一年，每两三个月正反、左右相互对调一次。这样能使床垫受力平均，之后大约每半年翻转一次即可。偶尔转换床垫的放置方向，使得床垫各个部位的磨损达到一个平衡的状态，能延长儿童床垫的使用寿命。
2. **不要让宝宝在床上跳跃：**在床上跳跃会使单点受力过大而令弹簧受损、床垫局部凹陷变形。
3. **保持清洁：**不要让宝宝在床上进食，留在床垫上的果汁、零食碎屑难以清理又滋生细菌。应作定期除湿，可预防

滋生细菌。部分床垫的布套可以拆洗，是卫生且理想的设计。不能拆洗的，需定期用吸尘器清理床垫，以保持床垫清洁。遇有液体倾倒在床垫里层时，请勿用水清洗，应立即用吸湿性强的抹布吸取，再使用吹风机冷风（严禁用热风）或电风扇吹干。此外，不要使用干洗液来清洁床面，这样可能使布面受损。如果床垫沾染了不易去除的污渍，必要时可使用酒精擦拭。

4. **时常将床垫晾晒：**使床垫保持干爽，以达到睡眠清爽舒适，延长床垫使用年限。

(绍斌)

## 换种方式表达 你对宝宝的爱

### 亲嘴

### 还是免了吧



#### 哪些情况下别亲吻孩子？

1. **有疱疹症状时：**单纯疱疹病毒(HSV)感染可表现为复发性口唇疱疹、皮肤疱疹、急性疱疹性口龈炎和急性疱疹性角膜结膜炎等。特别在口唇已有疱疹的情况时，绝对不能亲吻宝宝！值得提醒的是，单纯疱疹病毒感染十分普遍，有些感染者并没有症状，是无症状排毒者，是隐蔽的危险分子，他们亲吻宝宝的话，宝宝同样会被感染。尤其是新生儿、婴幼儿的免疫功能不健全，是易感儿，一旦感染常表现全身症状，还可能发生疱疹性脑炎，造成终身残疾甚至死亡。

2. **感冒时：**即使普通感冒也多是病毒感染引起的，更不要说流感了。这些病毒多寄生在鼻咽上呼吸道黏膜中，极易通过亲吻传播。父母有鼻塞、流涕、喷嚏、畏寒或发热等感冒症状时，一定不要再亲吻宝宝了，最好离孩子远点！

3. **患有口腔疾病：**父母若患有口腔疾病，如龋齿、牙龈炎，口腔潜藏着大量细菌和病毒微生物，与宝宝亲吻时，它们乘机潜入孩子口腔及体内，给孩子的健康带来隐患。

4. **化妆之后：**孕妇不要用化妆品已众所周知，因为化妆品中的添加剂、防腐剂等化学成分对胎儿有毒害作用，特别是影响神经系统的发育。那么，这些化学成分对婴幼儿有害吗？尽管婴儿比胎儿发育成熟了很多，但发育尚未完善，尤其是神经系统。所以妈妈化妆之后（尤其是抹了口红后），最好不要跟宝宝亲吻了。

5. **吸烟：**吸烟者的呼吸道、口腔中总有尼古丁、烟焦油、氢氰酸、一氧化碳、丙烯醛和一氧化氮等有毒物质的残留。婴幼儿对这些物质非常敏感，容易诱发哮喘等呼吸道疾病等。所以，无论妈妈还是爸爸吸烟，都不要跟孩子亲吻。

6. **腹泻、肠道感染：**宝宝胃肠道生理功能和免疫系统发育还不健全，无论细菌、病毒侵犯胃肠道，最易造成感染，其中多半是轮状病毒感染。据统计，全球每年约有1.11~1.35亿例轮状病毒腹泻，导致65万名婴儿死亡。在我国，每年也约有1800万名婴幼儿患轮状病毒传染性胃肠炎。轮状病毒可经口传播，有腹泻等症状的父母，别再亲吻宝宝。

7. **其他传染性疾病：**好多传染病隐蔽性很强，甚至本人都不知道自己有病，但却具有传染性。比如开放性肺结核患者，咳痰飞沫中有大量结核菌排出，可他自己不知，还跟宝宝亲吻，会有什么结果可想而知。

再有EB病毒，主要感染口咽部的上皮细胞和B淋巴细胞。调查发现，我国3~5岁儿童EB病毒抗体阳性率达90%，原因与不良饮食习惯以及父母亲吻有密切关系。

还有幽门螺杆菌感染，有的人会有胃胀、胃痛、食欲下降、口臭、胃炎、溃疡病等病症，但也有不少人感染了幽门螺杆菌却没有症状。幽门螺杆菌可通过唾液传播。有些一两岁的婴幼儿就患有胃炎，多半是因为家长喜欢用嘴尝试食物的温度后再喂给孩子所致，亲吻宝宝也可能是传播方式之一。此外，孩子要有自己的碗筷食具，并经常消毒。

(惠芳)

(王有国)

## 吓坏家长的儿童“生长痛”

小明上幼儿园了，最近一段时间，每天吃过晚饭后就开始喊腿痛，但是却没有一点外伤。有时候晚上睡觉，也会闹腾，但第二天起床后又正常了。

这种情况连续几天之后，爸爸妈妈开始发现孩子并不是撒娇，而是真的腿痛，于是妈妈特地带小明去医院就诊。医生经过检查后告诉小明妈妈，这是“生长痛”，很多小朋友都会有这种现象，不用过于担心。

专家说，小孩腿痛，有很多方面的原因，一般通过临床症状、血液检查、X线检查等可以诊断腿痛的原因，造成腿痛的原因有些是生理性的，有些是病理性的。当家长发现小孩腿痛明显时，最好带孩子到医院做个检查，以明确腿痛的原因。如果是属于生理性的，不用过于紧张；如果是病理性的，则要进行及时治疗，以免延误病情。

对于生长痛，专家指出，这主要

是因为长骨生长较快，与局部肌肉筋腱的生长发育不平衡所致。比如骨头长得比肌肉快，就会拉扯肌肉而产生疼痛，即“生长痛”。据临床观察，“生长痛”多发生在膝关节周围或小腿前侧，偶会在腹股沟附件，这些部位往往无任何外伤史，活动也正常，局部组织无红肿、压痛，疼痛多为肌肉性而不是关节或骨骼性的，且疼痛多见于夜间。这可能是由于白天由于孩子的活动量较大或专

注于其他事情而不易觉察，等到晚上身心都放松下来的时候，疼痛就显得更加明显。

一旦查明是“生长痛”，那么家长不用过度担心，但应该让孩子避免进行剧烈的运动，让他们多休息。晚上疼痛时，可以用热毛巾热敷，并对疼痛部位进行按摩。另外，也要适当补充宝宝生长发育所需要的钙、蛋白质、维生素等。

(惠芳)