



春节后 小心孩子消化不良

春节过完，各大医院儿科门诊因消化不良而来就诊的孩子明显增多。专家提醒家长注意，如果孩子出现胃口差、舌苔厚等明显消化不良的症状时，孩子不想吃饭就不要勉强，特别是不要喂食海鲜粥等高蛋白质饮食。可以给孩子补充些益生菌，或煮麦芽水、独脚金水帮助孩子恢复。

总量控制不容易吃撑

一到春节，家里的“零食”明显多了很多。无论是煎堆、油角、瓜子、花生和糖果等传统年货，还是巧克力、海苔等现代小食，孩子吃起来如果无节制都容易出现消化不良。特别是孩子们在吃过这些高热量的零食后，家长还是期待他们在吃正餐时仍能和平时吃的一样多，这样孩子就很容易吃撑，造成消化不良。

良。

专家提醒家长，孩子只有撑坏的，没有饿坏的，一顿或几顿少吃点，不会影响孩子发育的，妈妈们要有“总量平衡”的概念。这顿吃少了，下一顿可能吃多些；这顿餐前吃了很多零食，吃饭时吃不多是正常现象，不过下顿饭前注意不要让宝宝吃零食。

给孩子肠胃休息的机会

专家提醒家长，如果宝宝出现口气酸臭、舌苔厚、肚子胀等，都可能是消化不良的表现。这时要格外留意宝宝的饮食，除了让宝宝不要再吃零食外，正常的一日三餐如果宝宝没有胃口、吃不多也不要勉强。

对此，很多家长，特别是照顾孩子的祖父母，一看到孩子吃得少，就特别焦虑。于是追着孩子喂饭，或是变换各种方法哄他逗他吃。

麦芽水益生菌可以助消化

专家建议，如果宝宝出现消化不良，饮食上要尽量清淡、易消化，不要过于油腻、高脂肪、高蛋白质饮食也不适宜。比如说，有些家长看到胃口不好、吃得少，担心孩子会营养不良，便给孩子煮海鲜粥喝，海鲜粥的蛋白质含量很高，同样会增加宝宝的肠胃负担，不适宜在消化不良时食用。

另外，家长还可以给宝宝补充些益酸菌，或是给孩子熬一些麦芽水、独脚金水或山楂水，可以帮助宝宝把体内的陈宿的食物消化掉。

孩子消化不良时要防感冒

孩子消化不良，抵抗力比较差，身体机能比较差，所以要比平时更加注意保暖，注意休息，预防感冒、扁桃体炎等呼吸道疾病的发生。

专家最后特别要提醒的是，元宵节即将到来，正是吃汤圆应节的时候，汤圆由于味道香甜很受小孩子喜欢，但是这种食物孩子最好少

吃。家有1岁以下的宝宝，尽量不要给孩子喂食汤圆。同时，3岁以下的孩子需要少吃汤圆。因为汤圆的材质导致汤圆的黏性较大，一方面不容易被胃排空，造成孩子的消化不良。另一方面由于孩子小，很容易因为呛咳引起意外堵塞气管。



小贴士

你家的饭桌 是战场吗？

“你吃呀，我这么辛苦给你做了这么多菜你又不吃！”“不吃完这碗饭，不许看动画片！”“你看谁谁谁，一口气就吃一大碗！”……如果说这样的饭桌好似战场并不过分吧。有的家长甚至把饭桌变成批斗会，来谈论孩子的成绩和行为问题。孩子在压迫气氛当中进食心理负担沉重、更加厌恶反感其挑剔的食物。

吃饭是件很快乐和幸福的事，不要把吃饭与强迫、惩罚、批评、紧张、过分关注联系在一起，这样孩子一想到吃饭就会联想到痛苦，反而会增加他的厌食，也会影响孩子的消化。

(陈辉)

开学选装备

鞋子书包有学问

寒假渐渐进入尾声，开学季即将来临，家长们开始给孩子准备各种开学装备，球鞋、文具、书包等。不少家长在选购这些用品的时候会常常会陷入误区，只考虑到款式与耐用性，而忽略了其是否具有保健功能。其实，鞋子与书包恰恰是影响着孩子足部与脊柱健康发育的因素之一，家长更应该关注健康问题，为孩子选择合适的鞋子与书包。

鞋

穿不当致扁平足后遗症

4~14岁的小朋友，正处于足部发育的黄金时期，若小朋友长期穿鞋不当，很可能导致不同程度的扁平足后遗症。

有扁平足的小朋友足部会出现后足外翻，令足部内侧压力加大，在走路或运动时由于缺乏足



弓的推送和吸震作用，足部容易疲劳和产生疼痛。专家建议，家长在给孩子选鞋的时候，要注意鞋子的护足作用。

一般来说，好的护足鞋子，应该有不同幅度足弓垫承托，以舒缓足弓疲劳，预防扁平足走路容易疲劳的后遗症。再摸摸鞋子后跟杯是否坚硬，较为坚硬的后跟杯可以稳定后跟骨，控制后足外翻的幅度。最后，在试鞋子的时候，前掌要有足够的空间，尤其适合是围度足够，不夹脚，防止过松或过紧。

书包

护脊减压预防含背

说到书包方面，孩子的脊柱健康应该引起家长的重视。由于小朋友脊柱骨骼较软，经长期压迫易变形，所以，书包设计失当或者太重都容易

导致小朋友含背。

专家指出，含背不但影响外观，还会造成肩颈劳损，严重的还会导致其在成年后较易患上颈椎和腰椎疾病。因此，家长在选购的时候，应首要考虑书包是否具有护脊功能。比如书包是否常常会撞击脊柱；书包如何减轻对肩颈压力；书包是否能让腰背保持挺直。

对于近年来颇受家长青睐的拉杆书包，专家表示，此款书包虽然能减轻小朋友肩部承受的压力，但如果长期单手使用拉杆书包，则会造成脊柱两侧用力不均衡，也很容易引起肩颈疲劳等情况。而且，小朋友在拖动书包行走的过程中，会容易扭伤手或绊倒，存在一定的安全隐患。所以，家长在购买的时候更要谨慎考虑。

(张华)

