

# 秋冻春捂给孩子保暖有学问

最近,让人讨厌的寒冷天气已经逐渐消失,冷空气影响已经基本远离,但是在初春的早中晚,气温相差较大,未来一周温度回升,但早晚气温仍偏低。儿科医生指出,当下保暖很重要,所谓“秋冻春捂”,在春季,尤其是儿童,身体抵抗力较弱,家长如何掌握好“三分寒”的尺度,让孩子温暖舒适,又不会受凉受寒而生病呢?记者请儿科医生从衣、食、住、行详细给爸妈做实际指导——

## A 衣食住行,宝宝感觉温暖舒适最重要

又是一年的初春季了,这个时候的宝宝们最容易受凉感冒了。虽然这段时间,见了阳光,天气没有那么冷,但在早晚依旧寒冷,一冷一热,给孩子穿多了热,穿少了又冷,专家指出,保暖还是有一点技巧的。

### 衣:比大人多一件

小宝宝并不像爸爸妈妈想得那么柔弱,只要依循“比大人多一件”这个穿戴准则即可。专家说,给宝宝选择棉质材料的内衣,加上厚度合适、轻软、暖和的小棉服、棉裤、帽子、手套,既轻便又保暖,避免裹得严严实实的,保证宝宝的手脚暖和、伸展及活动自如就可,而且有益于促进宝宝手脚的精细动作发展。

另外,穿毛料的衣服很容易出现静电,静电会使血液的碱性浓度升高,而钙质减少,且吸附大量病毒、细菌及有害物质等,严重影响宝宝健康。所以,给宝宝尽量选择棉质衣物,这样产生的静电少。

### 食:吃饱喝好

宝宝身上暖和了,手脚自然会暖和,所以首先要保证宝宝吃饱喝好,才有足够的热量来抵御寒冷。在寒冷冬天,可以让宝宝多吃一些富含蛋白质、糖分、维生素、脂肪和微量元素的食物,比如肉类、牛奶、海产品、豆类、红薯、蛋类和蔬菜等,保证宝宝摄取到足够的营养和热量,富含维生素A和维生素D的食物可以有效防止冻伤。

### 住:室温在22~24℃,湿度50%

冬天,室内没有空调,室外室内会一样冷。所以,为了孩子感觉舒适,可以使用暖气,同时还应注意湿度,温度太低会使宝宝的呼吸道干燥、黏液变稠;太高则有助呼吸道过敏原的生长,一般应保持在50%左右,保持空气新鲜、清洁,常开窗换气。

另外,给宝宝洗澡时,一定要事先备好衣物,利用浴霸、取暖器等取暖设备使室温上升至27~29℃,水温比体温高3℃左右(38℃~40℃)。当然,除了要给孩子注意保暖外,也要适当“受凉”。平时应循序渐进地让孩子用凉水洗脸、洗手,以增加宝宝的耐寒能力,从而增强免疫能力。

### 行:每天户外1~2小时活动

只要不下雨刮风,天气情况允许下,应该带宝宝出门活动,每天1~2小时跑跑步、骑骑车,即便天气寒冷,也要让孩子感受一下冷空气,以增强皮肤的适应调节功能。值得注意的是,宝宝的皮肤柔软、细嫩、抵抗力差,寒冻刺激会对宝宝皮肤造成一定的伤害,出现红肿、裂口等。所以,出门前,在宝宝的外露部位,如脸、手涂擦上婴幼儿专用的护肤品。



## 小贴士

### 新生儿的衣服要保暖

新生儿除了控制室温外,衣服被褥的保暖作用尤显重要。新生儿身体与衣服之间保持一定间隙,间隙温度在30℃~34℃之间最适宜,可防止身体散热,维持体温。

另外,新生儿睡觉时保暖不足,会使睡眠不沉或经常哭闹。因此,准备一床包被是有必要的,既可使新生儿有足够的温暖和安全感,又方便母亲抱起喂奶。(张华)



## B 四大薄弱部位重点保暖

在给宝宝的初春保暖战中,有四个很重要的部位需要特别保暖。专家说,孩子的头部、手、腹部、脚都是需要保暖之处。

### 头部——手足三阳经会聚

宝宝头发少,头部血管比较丰富且位置浅,因此散热也较多。孩子出门时应戴一顶柔软舒适、薄厚适宜、通风透气的帽子,起到保暖的作用。

### 手部——二十多个穴位

如果孩子双手着凉,极易导致全身供血不足,反射性地引起鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜血管收缩,对病原微生物的抵抗能力降低,潜伏在体内的致病菌便会乘机大量生长繁殖,引发呼吸道感染。所以,爸妈应为宝宝选择一双大小合适的手套,可促进血液循环,达到保暖目的。

### 腹部——脾胃之所

腹部受寒会损伤宝宝脾胃功能,易发生腹泻、消化不良、感冒发烧等疾病。所以,父母一定要注意孩子腹部的保暖。宝宝睡觉时往往不老实,爱踢被子,可给孩子穿上内衣后,再使用睡袋,大宝宝可以穿上连体服或背带裤,或用毛巾将腹部裹起来再盖被子。

### 脚——阴阳经络交会之处

脚部是阴阳经络交会之处,皮肤神经末梢丰富,是对外界最为敏感的地方,一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道的毛细血管收缩,尤其是儿童的黏膜柔嫩,纤毛和鼻毛尚未长成,对外来细菌的抵抗力相对较弱,更易引起感冒或其他呼吸道疾病。因此,为宝宝选择一双舒适保暖的袜鞋,显得十分重要。



## 新生儿春季谨防鹅口疮



春季万物生长,也是病菌滋生的好季节。刚升级成爸妈的年轻父母注意了,刚出生的宝宝在春季比较容易会遭受到念珠菌的“侵袭”,患上鹅口疮。专家表示,鹅口疮是一种古老的疾病,以新生儿最多见,又称新生儿鹅口疮或雪口病。

### 鹅口疮可导致黏膜溃疡及坏死

鹅口疮,其实是口腔黏膜受念珠菌感染所引起的口腔炎症。专家介绍,念珠菌是口腔念珠菌病的病原菌,以白色念珠菌感染最多见,也可以是多种致病性念珠菌混合感染。念珠菌是一种条件致病菌,当人身体抵抗力降低时,寄生在口腔内的这种非致病性念珠菌转化为致病性,引起鹅口疮。

细心的父母会发现,患上鹅口疮的宝宝可以在口腔中看到有灰白色假膜附着于口腔黏膜上。而新生儿鹅口疮多在出生后2~8天内发生,好发部位为颊、舌、软腭及唇。在这些部位会出现黏膜充血,有分散的色白如雪的柔软小白点,小如针点状,过了不久就会相互融合为白色或蓝白色丝绒状斑片,扩大蔓延。

如果宝宝哭闹不止,家长应该细心检查孩子的身体状况,注意别漏掉口腔。鹅口疮如果继续发展下去,严重时会导致黏膜溃疡及坏死,甚至会波及扁桃体、咽部。

### 加强宝宝口腔护理

鹅口疮是小宝宝较为常见的真菌感染性疾病,护理不当有可能造成鹅口疮的发生或者反复感染迁延不愈。因此,家庭护理对于鹅口疮的预防和治疗都非常重要。

专家表示,念珠菌在碱性环境下很难生长繁殖,利用碳酸氢钠溶液可以保持口腔在一个碱性环境,不利于念珠菌生长。因此患上鹅口疮宝宝可以用2%的碳酸氢钠溶液(小苏打粉加温开水稀释),用软棉布沾湿后清洗口腔,每天4~5次。机械清洗在清除遗留口腔内的食物碎片残渣外,同时清除黏膜上的各种微生物。而对于早产儿和营养不良的新生儿则可以用这个方法作为日常护理,预防新生儿口腔感染念珠菌。需要注意的是,选用碳酸氢钠溶液清洗口腔后,不再用温水清洗了。

而日常家庭用的金银花、野菊花煮水清洗口腔也是可行的,这种方法经验证实可以适用于各种人群患口腔念珠菌感染者使用。清洗小儿口腔后不用再加温水洗口,利用中药的苦味还可以刺激分泌唾液,患儿自动吐出口水,也是一个很好的自身机械清洗,家长只需加个软毛巾帮助小儿擦口水即可。

另外,必须认真执行消毒隔离制度。喂乳前母亲要先洗手,用温水将乳头冲洗干净,喂乳后再给患儿喂服少量温开水。建议妈妈们每天需勤换内衣,避免交叉感染。人工喂养的患儿,食具、奶瓶、橡皮奶头和药杯均应煮沸消毒后使用,能避免交叉感染,并给予充足的水分补充。(谢哲)