

宝宝春季远离过敏 家长做好防护功课



为何春季宝宝皮肤易过敏

春季属于各种过敏性疾病的高发期。首先是春季气温不稳定,昼夜温差较大,干湿交替频繁,小孩皮肤屏障会出现不适应而引发小儿过敏问题。其次,春天是万物复苏的时期,很多花都争相开放,家长带着宝宝外出、踏青时,可能接触到空气中的花粉等致敏因子。而春天的气温、湿度很适合尘螨的生长繁殖,如果过敏体质的宝宝接触到不经常换洗的被褥或生长尘螨的灰尘,也可能引起皮肤

过敏。

专家解释,实际上,宝宝发生过敏有两个因素。一个是宝宝本身就是过敏体质,还有一个因素就是接触了过敏原。小儿的过敏与父母的遗传也有关系,有些孩子对吸入性过敏原敏感,还有的对食物过敏原敏感,还有些对接触性过敏原敏感。如果宝宝皮肤易过敏,建议家长可以带宝宝到医院做过敏原测试,以便采取相应的预防措施。



给敏感宝宝的饮食建议

宝宝的饮食尽可能的新鲜的,避免让宝宝吃含色素、含防腐剂、含膨化剂等的加工食品。一般,春季最容易引起过敏的食物是异性蛋白类食物,如螃蟹、大虾,尤其是冷冻的袋装加工虾、黄鳝及各种鱼类、动物内脏。另外,有些蔬菜也会引起过敏,如扁豆、毛豆等豆类,木耳、竹笋等菌藻类。如果已经发现某种食物因食用出现过敏的情况,则应尽量避免再次进食这些食物。

专家说,对于宝宝因过敏引起的湿疹,母

乳喂养可以减轻湿疹的程度。蛋白类辅食应该晚一些添加,如鸡蛋、鱼、虾类,一般宝宝从4个月开始逐渐添加,而有湿疹的宝宝,建议晚1~2个月添加,且添加的速度要慢。

有牛奶过敏的宝宝,可用豆浆、羊奶等代替牛奶喂养,或将牛奶多煮沸5~10分钟,对鸡蛋过敏的宝宝可单吃蛋黄。宝宝食物以清淡饮食为好,应该少些盐分,以免体内积液太多而易诱发湿疹或使湿疹症状加重。

(陈辉)

如何为敏感宝宝做好防护

专家建议说,妈妈带宝宝出门要做好防护。防止宝宝皮肤过敏的最好办法就是减少接触,外出时尽量做好防护。家长不要让宝宝直接接触太猛的阳光,少带宝宝到花粉、柳絮较多的地方去。避免让宝宝接触羽毛、兽毛、花粉、化纤等易过敏物质。

另外,家长要保持房间空气的清新和流通,要经常开窗通风。专家提醒,空调的滤网最好一周清洗一次,至少每两周清洗一次。

宝宝的贴身衣服、床上被褥最好是棉质

的材料,衣物、枕头、被褥等要经常更换,清洗晾晒,保持干爽。衣被不宜用丝、毛及化纤等制品。日常生活护理方面要避免过热和出汗。晒被褥、衣服时尽量不要在树下面晒,收回时要弹打一下,把可能沾上的小虫子弹掉。

宝宝外出回家后,家长要帮忙认真清洗手和脸,彻底去除身上可能携带的花粉。宝宝以温水洗浴最好,避免用去脂强的碱性洗浴用品,选择偏酸性或中性的洗浴用品。

要不要“剪腭根”? 最好观察到2岁后!



只有3%孩子需要剪

人们所说的“剪腭根”,在医学上称为剪舌系带。专家解释,舌系带位于舌与口底之间,因为与舌的运动和发音有关联,常常受到人们的重视。而对于刚出生的小宝宝来说,常常可以看到舌系带附着在舌尖底面与下牙槽之间,有薄膜型与肥厚型两类。家长会觉得宝宝舌头伸不出自如,会被舌下细带牵扯住,害怕对孩子未来说话等造成影响。于是就“长痛不如短痛”,抱着早剪早解决问题的心态给孩子的舌系带“来一刀”。但婴儿期过早盲目剪舌系带,对孩子讲话并没有太大帮助,相反还容易引发多种并发症。即使剪了,实际上也只能是剪破一点点系带上的黏膜,大多数没有起矫治功

能,而这些黏膜本身是疏松组织,有很好的延伸性的,单纯的一层黏膜皱襞是不足以阻碍舌的活动的。

专家表示,正常情况下,新生儿的舌系带附着是延伸到舌尖或接近舌尖的,有近半数的孩子在婴儿期舌系带前部的附着呈紧张牵拉状态,但这只是暂时的生理现象。随着年龄的增长,舌和下颌骨的生长发育以及下乳牙的萌出,舌系带会逐渐向舌腹部、下牙槽下方退缩。正常孩子2岁以后舌系带才逐渐远离舌尖。只有约3%的孩子会有发育异常情况出现,此时舌系带退缩不足,就会出现舌系带过短而需要剪。



剪舌系带最好等2岁后

一般来说,舌系带过短的发生率会随着年龄的增长而减低,自身有一个自行调正的过程。6个月前,小宝宝的舌头只会做前后运动,而到了6个月后才会用舌头将食物推向两侧,这时候宝宝的小舌头才会做横向运动。

婴儿舌系带短不应认为不正常,最好观察到2岁以后。有研究数据指出,如果孩子是真正的舌系带短,即使在新生儿时期剪过,也起

不到有效的矫正作用,需要做第二次舌系带矫正手术的有78%,甚至要做第三次。

专家提醒,对大多数不需要剪舌系带的婴儿来说,过早把系带黏膜剪破容易发生瘢痕,阻碍舌系带的正常发育,到孩子长大发现问题需要做第二期手术(如松解瘢痕、手术矫正系带)的也不少见。因此,并不建议在婴儿期便过早地剪舌系带。

吐字不清未必是舌系带过短

当孩子吐字不清时,家长就会怀疑是舌系带过短。一般来说,人类学语言,最早学会的是唇音和舌根音,而舌尖音的发音能力发育最晚,如zh、ch、r等音节要到孩子四五岁发音完全成熟时才能吐字清晰。而发音不准,除口腔因素外还有听力因素和大脑语言发育因素。另外,儿童心理因素也是不容忽略的问题。家长平时要多注意训练孩子说话,送孩子上正规幼儿园,让孩子跟同龄人在一个宽松环境下多练习讲话。

专家建议,家长除了通过孩子吐字的情况来判断是否舌系带过短外,还可以通过以下方式来评估宝宝是否需要剪舌系带:

1. 舌头伸出后,舌尖呈“W”形。
2. 舌头伸出不能超过下唇红沿或舌尖不能上抬到上牙槽部。
3. 不能正常吸吮。

如果出现这些情况,可以带孩子去口腔科检查是否需要“剪腭根”。

(谢哲)