

# 炎夏,用对方法 打开孩子的胃口

炎热的夏季,不少孩子都会出现胃口不好、不爱吃饭的现象,但无论家长变着法子做好吃的,还是在哄右哄都不那么奏效,孩子就是不想吃,这可急坏了家长们。苦夏到底会不会影响孩子的成长发育?到底要怎么做才能打开孩子的胃口呢?专家表示,炎热夏季导致孩子胃口不好的原因有多方面,家长应该有针对性地调理。

## 去积滞还是健脾? 要对症下“药”

入夏后,4岁的小欢食欲一日不如一日,苦无办法的妈妈想着给孩子煲山楂水开开胃。开始时山楂水似乎起了作用,当晚欢欢就吃下了大半碗饭。可没多久,欢欢就又回到之前不愿意吃饭的状态,此时再喝山楂水就好像效果不那么明显了。这是为什么呢?儿科专家表示,当孩子不开胃时,许多家长都会给孩子喝山楂水或者做一些带酸的食物,希望促进孩子的食欲。但如果不对症,往往不能起到积极的效果。

“夏季暑热重,人们往往习惯煲凉茶、冬瓜汤、吃西瓜等方式来消暑。但这些适合成年人的消暑方式往往会伤害到孩子的脾胃。”专家强调,小孩子的脾胃较为虚

弱,少许凉性食物都可能伤脾胃,再加上湿导致湿困,必然会影响消化功能,加重厌食的症状。此时应该先健脾化湿,才能促进食欲。而山楂起消滞的作用,也许能缓解孩子本就存在的积滞问题而起一时的作用,但终归不对症,自然就起不到积极的作用。专家提醒,山楂吃多了还可能伤了正气,因此不能看孩子胃口不开就给吃山楂。

**专家建议:**家长可以给孩子煲一些健脾化湿的汤水,如薏米冬瓜老鸭汤、苦瓜排骨汤等,建议加入适量扁豆、陈皮、茯苓、党参等材料,让汤水不会过于寒凉,比较适合孩子饮用。



## 少吃多餐,多吃易消化食物

高温天气的确容易影响食欲,专家解释,天热时机体为了调节体温往往会让血液流向体表增加散热,此时,相对供应给体内器官的血液则会减少。对于胃肠道来说,这意味着消化液的分泌会减少,且胃肠蠕动受到影响。另外,如果孩子因为闷热而导致休息不好,也会对胃肠道的蠕动产生影响。

专家表示,其实,夏季无论是成年人还是孩子,都会出现不同程度的食欲降低的情况,家长无需过于担心。如果强迫孩子吃饭有可能反而造成逆反心理。可以尝试少

食多餐的方法,如在每餐中间加些小点心,如苹果、牛奶、蛋糕等。另外,由于孩子天热时的消化能力较弱,应该多吃容易消化、清淡的食物,如稀饭、粥等。为了保证营养的供给,食物种类多样化也非常重要。

**专家建议:**在夏季,保证孩子营养供给不在于保证每餐吃足够多,而是有技巧地少食多餐,并且搭配丰富。夏季适宜多吃甘、苦的食物。苦味食物过于寒凉,不宜多吃。而如南瓜、甘蔗等甘甜的食物,则比较适宜。

## 出汗多,补水要适度

孩子活泼好动,出汗自然也多。“有的孩子在夏天特别喜欢喝水,家长常以为孩子能主动喝水是好事,但却忽略了喝水太多也会把胃液冲淡,影响食欲。”专家表示,夏季身体丢失水分较多,要及时补充才能满足身体代谢的需要。但不要到了孩子感觉到口渴了才给他喝。一方面,人感觉到口渴时,已经表示身体失水特别多;另一方面,身体长时间失水又集中一次补给,大量喝水会冲淡胃液,这也是造成孩子夏季胃口不好的

原因。

专家提醒,夏季不主张孩子玩得太兴奋,除了出汗更多外,也容易导致疲劳,过度疲劳也会影响食欲。

**专家建议:**夏季炎热,孩子尤其喜欢喝冷饮来补充水分,家长一定要注意控制。小孩先天脾胃不足,寒凉的食物很容易伤脾胃。而一些碳酸饮料产生的二氧化碳也会导致腹胀、腹痛、消化不良等问题。

(张秋霞)



## 运动发育迟缓

### 令你的宝宝发育慢半拍

在儿科保健门诊,经常有一些担忧自己孩子发育迟缓的家长前来咨询,比如,“宝宝足月出生,现在都8个月了,头还抬不起,这是怎么回事啊?”“同龄的孩子都会爬,为何我的孩子还不会?”在临床上,医生通过一系列的检查,常常会发现一些小宝宝的脑部出现发育不良,导致运动发育迟缓。

### Q3: 宝宝出现运动发育迟缓, 会导致什么后果

专家说,首先肯定会影响到宝宝下一步的发育。例如:当宝宝学会坐之后,宝宝的腰部力量增加和平衡能力的提高,那他就有能力学习爬行。如果宝宝在7个月的时候还不能独坐,那他怎么会有足够的力量去学爬,进而影响宝宝学走路。其次,由于宝宝存在运动发育迟缓,而其他同龄小朋友继续不停地发育,那么宝宝与同龄小朋友的差距就越来越大。

当宝宝出现以下这些情况,家长就需要引起注意——

- 1.两个月时,宝宝不会与妈妈对视,不会笑;
- 2.三个月时,宝宝不会发声,不能稳定抬头至45°;
- 3.三个月时,家长为宝宝穿衣困难。家长感觉较难活动宝宝的脚;
- 4.四个月时,手紧握拳头;
- 5.五个月时,宝宝不会翻身;不会用手把东西塞到嘴里;
- 6.八个月时,不会独立直腰坐;
- 7.九个月时,不会爬行;
- 8.十五个月不会独走。

如果你的宝宝出现以上的情况,那就应该带宝宝到医院进行咨询。运动发育迟缓不可怕,家长不要特别担心。早期诊断,早期治疗,通过体疗、运动学习促进宝宝的大运动发育,很大的机会能让宝宝赶上同龄正常的小朋友。

(张华)

## 防范肥胖,要从胎儿抓起

目前在中国城市人口中,儿童及青少年肥胖率以惊人的速度增长。为此专家指出,家长要改变观念,不要以为孩子胖乎乎很可爱,孩子从小就胖,长大变成胖子的几率很高。建议妈妈从怀孕开始防止胎儿超重,宝宝出生后也要避免超重、肥胖。

**遗传、饮食习惯都有影响**

首先,肥胖的发生有很强的遗传倾向,如果父母双方都肥胖,他们所生孩子肥胖的可能性为70%~80%;如果父母中有一人肥胖,他们所生的孩子发生肥胖的可能性为40%~50%;如果双方均不肥胖,其子女只有10%~14%发生肥胖。

其次,导致肥胖最重要的因素还是不良的生活、行为方式,这些对肥胖的发生会产生明显的影响。引起肥胖的环境因素包括饮食、运动和家庭因素等。

**防止宝宝肥胖,妈妈应从孕期开始注意**

研究发现,孕期体重增加过多,孩子就很有可能出现肥胖问题。母亲在怀孕期间体重每增加1公斤,其子女12岁时的BMI指数就增加0.02。而且,胎儿在宫内、出生后第一年以及5岁是脂肪组织堆积、肥胖发生的易感年龄,及早预防是控制早期肥胖的第一道防线。因此,孕妈妈在怀孕期间,就应该控制体重。

(1)胎儿期:孕妇应适当增加重量。孕期体重过快增长,会造成新生儿出生体重过重。因此,孕妇要定期检测体重增长是否符合正常妊娠的生理规律。正常孕妇前3个月增加1.5~3公斤,以后每周增加400克,至足月时体重比未妊娠时增加12.5公斤。其次,孕妇要根据体重增加情况调整热量摄入量。第三,孕妇还要保证适当的运动量,如散步、轻体力活动等。

(2)婴儿期:母乳喂养的婴儿在多年后发生肥胖的风险显著低于人工喂养儿,而且母乳喂养的时间越长,婴儿以后发生变胖的概率越低。具体而言,单纯母乳喂养至少6个月,童年肥胖风险降低45%、超重风险降低15%。因而,世界卫生组织提倡6个月以内纯母乳喂养,在及时、合理添加食物的基础上继续母乳喂养至2岁。要避免过早或过多加入粥、米饭、面条等碳水化合物类食物。

(3)儿童期:平衡膳食,规律运动,监测体重。让孩子多吃蔬果、豆类、全谷食物和坚果,限制糖类的摄入。同时多一些户外活动。根据世界卫生组织指引,孩子每天至少保持60分钟中等强度到高强度的规律运动。

(周密)

### Q1: 什么是运动发育迟缓

据儿科体疗师介绍,简单讲就是:本来宝宝该在应有的年龄里掌握的动作,可是他没有掌握。

通常来说,宝宝正常运动发育的过程是有一定的规律的——宝宝首先要学会抬头,通常宝宝3个月的时候,头可以稳定地抬起90°,与床面垂直,胸部也能离开床面;4个月的时候开始会翻身,从仰卧位翻到俯卧位;7个月的时候就可以独坐;8个月开始学习爬行;10个月的时候可以扶着东西站;1岁可以独立行走。

### Q2: 哪些宝宝

容易出现运动发育迟缓

早产儿在出生时出现缺氧、病理性黄疸、营养不良、颅内出血的宝宝,比其他足月正常的孩子更容易出现运动发育迟缓。如果家里的宝宝曾出现以上情况,那家长就应该更加细心观察宝宝的运动发育情况。