

# 睡前喝奶 孩子爱生病

不管是在电视剧里还是现实生活中,叼着奶瓶睡着的孩子总是让不少人感叹“太可爱了”,而家长也觉得开心:孩子吃着奶就睡着了,省去了哄睡的烦恼。殊不知这个“可爱的”、省事的环节,可能恰恰是孩子老生病的罪魁祸首。

## 睡前喝奶易造成反复呼吸道感染

专家指出,睡前吃奶的害处不少。首先,容易导致中耳炎。孩子睡前躺着吃奶,如果吞咽不协调,很容易造成奶汁溢入耳道,残留的奶液是最好的细菌培养基,因此很容易导致细菌滋生而引发中耳炎。

其次,容易刺激呼吸系统发炎。婴幼儿比较容易出现胃食道返流现象,尤其是躺着吃奶,更容易造成已经进入胃的奶液又返流到食管中,这种现象在 2 岁以下的孩子中多见。睡前吃奶加重了胃食道返流现象发生。同样,奶液的滞留往往会引发呼吸道系统的感染,而且返流的酸酸的胃液,也会刺激呼吸系统发炎,孩子会出现咳嗽长期不愈,形成慢性咳嗽、气管炎甚至肺炎。

第三,容易加重肠胃道负担,导致肠胃道疾病。夜间睡眠是胃肠道休息的时间,如果睡前喝奶,奶液在胃肠道急需消化,需要加强胃肠道的蠕动和消化液的分泌,就会加重胃肠道的负担,这样容易导致肠胃道疾病,也不利于孩子消化系统的发育。

最后,容易形成龋齿。睡眠期间口腔不能分泌或者极少分泌唾液,量少而稠的唾液易于滞留和助长菌斑形成和黏附在牙齿上,就会形成早期龋齿。



## 出牙后戒掉睡前喝奶

不少家长认为,孩子睡前喝奶有利于入睡,而且孩子睡眠踏实。

专家指出,孩子是不是应该睡前吃奶,首先要看孩子的年龄。对于新生儿或 3 个月以内的小婴儿,由于他们还没有建立定时喂奶的规律,而且每天 24 小时中睡眠的时间相对比较长,清醒的时间比较少,往往睡前吃奶的时候多。但随着孩子逐渐建立规律的吃奶时间后,应该逐渐减少睡前喂奶的次数,慢慢就改掉了睡前吃奶的习惯。

那么,孩子多大应该戒掉睡前喝奶的习惯呢?专家指出,鉴于睡前吃奶所带来的害处很多,所以当小婴儿建立了规律喂奶时间以后,尤其是出牙以后,就要改掉睡前吃奶的习惯,养成孩子独立睡眠的好习惯。(夏文)

# 何时带孩子看急诊

## 抓住细节判断轻重缓急

如果孩子夜里发病,或者正好遇到风雷雨雪等恶劣天气,家长的心里除了焦急之外,往往也充满了犹豫:孩子到底要不要马上去医院看急诊?专家表示,家长有必要了解一些基本知识,这样可以对孩子的病情做到心里有数。

### 看急诊需把握好度

什么叫急诊?简单地、说,突然发生的疾病或慢性疾病突然发作需要立即就诊进行抢救治疗或治疗的情况为急诊。

专家表示,医学上这个“急”字体现出来的一定是和“迅速、迫切、紧要、严重、危急”等相关联的疾病,而很多家长不了解疾病的轻重和医院看病的流程,在孩子疾病不重的时候,只是因为自己“紧张、急躁、害怕”,所以带孩子去看了急诊,劳民伤财,还占用了真正需要救

治患儿的时间。

### 婴儿发烧立即送医

婴幼儿最常见的疾病主要是呼吸系统、消化系统两大类,而最常见的症状则主要是发热、腹泻等,对于家长来说应该掌握一些判断疾病严重程度的方法。

专家表示,首先,6 个月以下的婴儿一般很少发烧,而一旦发烧可能问题就很严重,因此应立即去看急诊。其次,当婴儿(1 岁以下)发烧高于 39℃,或伴有下列症状中的一种或多种时,属于危急症状,应立即到急诊就医:呼吸频率过快、喘粗气或呼吸困难、嗜睡、异常烦躁、拒绝或不愿饮水超过 6 个小时。婴幼儿高热惊厥是一种常见的严重疾病,尤其是首次发作的高热惊厥,应立即到急诊就医。

此外,越小的婴儿,症状不典型,有些婴儿发烧时会一边哭闹一边拽耳朵,或者在夜间突然惊醒,而且大声哭闹。这样的孩子可能是患了中耳炎,建议 24 小时内就诊。

### 腹泻呕吐需防脱水

腹泻和呕吐,都是婴幼儿常见的消化系统疾病,这两种疾病都可能会造成患儿身体脱水,严重的脱水可能会导致昏迷、休克,危及生命。如果婴儿出现了前囟塌陷、眼窝凹陷、皮肤松弛、6 小时以上无尿的症状,表明孩子已经脱水,应立即去急诊就医。

呕吐的婴儿,如果出现上述脱水症状中的一种或多种,或持续呕吐超过 6 个小时,或伴有异常嗜睡、烦躁的症状,应立即到急诊就医。

(叶洲)

# 奶粉添“香”不可怕

日前,在网络上流传“部分婴幼儿奶粉含香兰素”、“孩子吃了添香奶粉后上瘾产生依赖”网帖,引起不少父母对添“香”奶粉的担忧。奶粉中究竟加了什么“香”?宝宝食用有没有危害呢?

食品与营养信息交流中心专家阮光锋介绍,家长对婴幼儿配方奶粉的敏感性较高,就奶粉添“香”来说,家长其实不用紧张。香精具有自限性,在限量范围内添加,是为起到提高奶粉乳香的作用,不会对孩子身体造成危害;而且并不是所有婴幼儿配方奶粉都允许加入香精,对于加“香”奶粉的香精剂量,国家也有相关使用标准。

据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》规定,凡使用范围涵盖 0 至 6 个月的婴幼儿配方食品,均不得添加任何食用香料,较大婴儿和幼儿配方食品中可以使用香兰素、乙基香兰素和香荚兰豆浸膏,但限制使用量。其中,较大婴儿和幼儿配方食品中使用的香兰素、乙基香兰素、香荚兰豆浸膏,最大使用量分别为 5mg/100ml、5mg/100ml、按生产需要适量使用,100ml 以即食食品计,生产企业按照冲调比例折算成配方食品中的使用量。

为何 1 段奶粉不允许添加香精呢?阮光锋介绍,因为婴儿奶粉是母乳的模仿产品,其目标是为婴儿提供“必需”的营养成分。“母乳中没有香兰素,自然也就没有必要添加。此外,它只是一种香料,完全没有营养价值,就更没有添加的意义,即没有工艺必要性。”(钱宇阳)

# 怀孕早晚期 饮食侧重各不同



吃什么?怎么吃?怀孕后,“吃饭”成了准妈妈们头等大事。专家表示,其实怀孕早期和晚期的饮食侧重略有不同,我们身边的一些平价菜准妈妈应该多吃。

专家表示,准妈妈一定要注意合理饮食和搭配,避免因超重而导致分娩困难。一般孕期体重增加建议在 9~12.5 公斤,孕前如果体重小于 45 公斤,孕期体重增加可超过 12.5 公斤;孕前如果体重大于 65 公斤,孕期体重增加应小于 9 公斤。

专家表示,其实怀孕早期和晚期的饮食会略有不同。孕早期的关键营养素是叶酸,含叶酸丰富的食物有各种绿色蔬菜,如菠菜、小白菜、生菜、油菜等,以及动物肝肾、豆类、奶制品、水果等。但由于食物的加工及存放都会造成叶酸流失,可咨询医师在怀孕前 3 个月每天服用 400~600 微克叶酸。孕晚期可适当增加豆类蛋白质,比如豆腐和豆浆等。同时建议食用如海带、紫菜等海产品,但要控制盐分和水的摄入量,以免发生浮肿。白糖、蜂蜜等能量高的食物尽量少吃,以防止食欲降低。

专家还推荐几个适合准妈妈食用的平价菜。土豆含有丰富的维生素 B6,有很好的止吐作用。土豆所含的蛋白质与维生素 B1 相当于苹果的 10 倍,微量元素的含量比香蕉、橘子等水果都高。

南瓜对恢复食欲和体力,防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症都有一定效果。建议孕妇将其熬成粥食用,一般是 500 克南瓜配 60 克粳米熬粥。

准妈妈如果缺碘会造成腹中小宝宝脑部发育不良,而海带是孕妇最理想的补碘食物。海带的吃法可依据孕妇个人的口味而定。如果是做汤,建议最后放海带,大火煮 5 分钟即可。(叶洲)