

孩子养宠物也要讲规矩



养宠物要孩子全程参与

专家提醒,养宠物不仅要结合孩子的喜好,还要结合孩子的年龄。比如婴儿期可以养鱼。2岁以后可以养兔子和小狗。等到孩子更大一点的时候,可以养一些如拉布拉多之类大型犬。猫比较适合喜好安静的小朋友,而狗则比较适合爱动的小朋友。如果想省心省力,也可以养一些如巴西龟之类比

较容易照顾的宠物。

需要注意的是,一定要让孩子参与到养宠物的过程中,父母不应该代替孩子承担责任。家长可以带着孩子,一起去买宠物饲料和玩具,帮助宠物布置新家,和孩子一起找资料,学习宠物的习性和如何与宠物相处和交流。

注意卫生不同吃不同睡

很多孩子喜欢宠物,甚至白天一起吃饭,晚上在一起睡觉。专家指出,这种情况应该避免。

首先,家里养了小动物以后,就一定要注意卫生,除了定期给宠物洗澡、修剪动物的爪子外,还要给动物打好预防针,降低宠物可能给孩子带来的健康风险。

其次,家长需树立规矩,告诉孩子可以和小动物怎么玩,不可以怎么做。可以用手

轻抚干净的宠物,但不要和动物拥抱,更不要与宠物同睡。动物食用的碗盘应该保持十分干净,并防止宝宝用手摸触。不要将宠物的便盆放在幼儿能触摸到的地方,以免有寄生虫、传染病等问题发生。更不要让幼儿对宠物们尖叫、拍打,甚至啃咬,幼儿与宠物之间必须是相互尊重的,要让宝宝知道对宠物也要有爱心。

(夏文)



备孕妈妈明明白白补叶酸



备孕妈妈补充叶酸是必不可少的工序,但是一些问题也随之而来,叶酸到底要吃多久?叶酸和复合维生素能一起吃吗?

专家表示,怀孕早期(妊娠前3个月),孕妇体内储备足够的叶酸才能预防胎儿神经管畸形。正常成年妇女每日需叶酸0.05mg~0.1mg,叶酸平时可从食物中获得,无需再补,而孕妇每日需叶酸0.3mg~0.4mg,所以得额外补充。

叶酸要补大约4个月。服用叶酸至少四周才能在体内达到一个稳定水平,所以建议健康的备孕妈妈至少怀孕前一个月开始每日坚持服用0.4mg叶酸,直至怀孕3个月。随着胎儿长大,所需的维生素种类增多,建议在孕后3个月可更换为复合维生素。

专家提醒,补充叶酸的时候还要注意一些小细节。叶酸有0.4mg/片和5mg/片两种规格,正常备孕妈妈应选用0.4mg/片那种,每日服用一次。5mg/片叶酸(黄色片剂)是给有特殊孕产史的妇女服用的,如曾经怀过或家族怀过神经管畸形宝宝的妇女,或确诊为地中海贫血或巨幼红细胞性贫血的妇女等。

同时,市面上的复合维生素有很多牌子,看看自己手边复合维生素的成分,若含有叶酸,则不需另外补充。不要迷信“听说”而乱用药品,应根据自身体质情况,咨询医生或药师。(叶洲)

