

爸妈必修课 读懂宝宝各种身体语言

宝宝虽然不会说话,但宝宝会哭、笑、闹、做各种动作,这一切,都是家长解读孩子需求的重要“语言”。比如宝宝晚上老是哭闹睡不着、身体不长个,甚至出现枕秃,那很有可能在提醒你:宝宝缺钙了!再比如,宝宝爱挖鼻孔,有可能是宝宝鼻子不舒服,或与鼻炎有关。读懂宝宝的各种“语言”是爸妈们的必修课。



表现 1: 夜间哭闹

宝宝夜间哭闹,不仅可能与缺钙有关。专家说,宝宝消化不好,到了晚上也会哭闹,此时宝宝可能还有大便稀烂、酸臭等症状。

宝宝出现上呼吸道感染、肺炎等疾病,也有可能导致晚上哭闹不止,家长要警惕孩子是否有发烧等其他症状。

表现 2: 夜间兴奋睡不着

宝宝夜间太兴奋睡不着,可能跟宝宝白天睡太多有关,也可能与家长的作息相关。如果父母把孩子带在身边,但自己总是很晚睡,也有可能“感染”到孩子。此时家长需要

调节自己的作息,不要给孩子太多的刺激。虽然宝宝兴奋时不至于表现出哭闹,但老是睡不着,也有可能与宝宝不舒服有关,总是如此的话,一定要及时就医。

表现 3: 枕秃

很多家长看到孩子出现枕秃(脑袋与枕头接触的地方,出现一圈头发稀少或者脱发),会以为可能跟遗传有关,又或者是脱胎毛,其实并非如此。专家说,胎毛在宝宝出生

后不久就脱掉了。而即使有脱发的遗传,也不会表现在小宝宝身上。这种情况很可能与缺钙有关,家长要警惕孩子是否有患佝偻病的可能。

表现 4: 阵发性、声音尖锐地哭

如果是阵发性地哭,哭声尖锐,意味着宝宝感到很不舒服,此时宝宝很有可能有呼吸系统疾病(肺炎、气喘等)或消

化道疾病(肠痉挛、肚子痛等),家长应该密切留意。如果哭闹不止,则要及时就医。

表现 5: 爱蹭衣服

抱着孩子的时候,孩子有时会蹭蹭家长的衣服,看起来很萌。不过,这有可能是

因为孩子感到痒了,要警惕是否有过敏或湿疹。

表现 6: 用手敲打头部

婴儿像大人一样,也会出现头痛。如果宝宝老是用手敲打头部,则有可能是头痛了。这有可能与感冒有关,有一定的自愈性。如果宝宝只是一时感冒头痛,并不

用太过担心;如果持续如此,则要尽快就医。如果宝宝敲打头部的同时伴有发烧,则要警惕是否有颅内感染,一定更要尽快就医。

表现 7: 爱挖鼻子

宝宝爱挖鼻孔,并不一定是一种不良习惯,还有可能是宝宝鼻子不舒服,或与鼻炎有关。有些家长认为孩子年纪还小,不可能

有鼻炎,其实并非如此。小宝宝也有可能有鼻炎,并且有时鼻涕反流,还有可能引起宝宝咳嗽。

表现 8: 爱抓耳朵

如果宝宝老是爱抓自己的耳朵,别以为他只是在玩耍,也有可能是中耳炎。专家表示,中耳炎也是很容易被家长忽略

的问题,很多中耳炎个案就是因为小时候没有注意、没有及时治疗而留下了后患。

表现 9: 尿液少

如果宝宝没有其他症状,但尿液少,很少上厕所,很有可能只是喝水少了。专家提醒,给孩子喝水尽量以白开水为主,不建议给孩子喂葡萄糖水。一

来有可能导致糖摄入量过多,宝宝一旦习惯喝有甜味的水,就会不喜欢喝白开水了,长此以往会养成不良的生活习惯。



小贴士

宝宝哭闹不睡、枕秃、不长个,留心是否缺钙

“孩子的需求和健康情况,往往可以通过一些现象表现出来,这是父母养育孩子的重要参考。”专家告诉记者,比如孩子晚上老是哭闹不睡觉、身体不长个、体重不达标,甚至出现枕秃,这意味着宝宝可能缺钙了。

专家说,母乳虽然可以提供新生儿成长需要的绝大部分营养素,但母乳中的维生素

D 含量很少,需要通过吃奶粉、多晒太阳等方式,促进钙的吸收。虽然坊间有传闻称,母亲多补钙,也能通过母乳为孩子补钙。不过,专家表示,医学上没有明确的证据表明通过母亲补钙可以通过母乳为孩子补钙。因此,应对上述情况,家长大可多让孩子晒太阳、补充鱼肝油等。

(林恒华)