

宝宝游泳虽好 天冷别忘了保暖

随着家长对孩子发育健康的越发关注,近年来,宝宝游泳项目逐渐受到家长的欢迎。但天气渐冷,家长在带孩子游泳的时候,要注意做好保暖工作。

据专家介绍,游泳能帮助宝宝建立良好的睡眠,运动后累了,宝宝就睡得特别好。坊间所说的游泳能促进宝宝生长发育的说法,实质上是因为游泳运动促进胃肠道激素的分泌从而增强其食欲及消化功能。

宝宝在水中进行的全身运动,能增强其身体循环和呼吸功能,调节血液循环速度,增强心肌收缩力,增加肺活量,同时增强其骨骼、肌肉的灵活性和柔韧性。泳池环境就好比子宫的羊水环境,呱呱坠地不久的宝宝漂浮在水中的时候,会逐步感觉到新环境,但也能自由活动,从而帮助宝宝建立自信和适应能力。此外,游泳对提高宝宝身体的协调性、促进脑

神经发育、提高耐寒与抗病能力、培养沟通能力等也起着积极的作用,同时这也是不少家长训练宝宝游泳的选择因素之一。

“为保障宝宝的安全问题,对游泳圈的大小要求非常严格,以能托住下巴为好,不能太紧也不能太松,水位的调整则以宝宝站立时脚部触底为准。”专家说,肚脐未脱落的宝宝在下水之前,一定要贴上肚脐贴以防进水,游泳后要用含量为 75% 的酒精对肚脐进行消毒,清理肚脐应从肚脐根部做螺旋动作,由内向外旋转擦拭,不可来回乱擦,以免将细菌带



入脐部,脐部已脱落的宝宝,同样应注意保持脐部的干燥。

近几天,天气转凉,宝宝游泳保暖问题更受关注。对此,专家表示,通常小宝宝游泳 10~15 分钟,大宝宝可适当延长时间,但要注意水温的变化,以免宝宝着凉,婴儿出水时,应该特别注意保暖,立即用干浴巾包裹全身,切忌把孩子从水中抱出到床边再进行包裹,应迅速擦干水迹,取下宝宝泳圈,以免宝宝着凉。

(冯凯思)

警惕沙发“吞噬”婴儿

婴儿猝死综合征(简称:SIDS)也称摇篮死亡,指刚出生的健康婴儿突然死亡,病理解剖也无法得知确切的原因,一般都发生在出生 1 个月至 1 岁之间的新生儿。该病的分布是世界性的,几乎所有婴儿猝死综合征的死亡都发生在婴儿的睡眠中,常见于秋季、冬季和早春时分。

SIDS 是诸多因素联合产生的结果,已发现的危险因素包括:俯卧、侧身睡眠时脸朝下或脸被覆盖、与其他人同睡、被褥过于柔软、感染、过热以及父母吸烟、嗜药、酗酒等,多因素的共同作用更易导致 SIDS 的发生。

相关研究结果发现婴儿在沙发上睡觉更容易接触其它物体表面(增加窒息风险)、侧卧睡眠、变换睡眠姿势以及暴露在父母日常吸烟环境中,但是目前父母吸烟及药物使用情况方面的数据还未进一步研究。根据上述研究结果看来,沙发对于婴儿来说真的不是一个睡觉的好地方。(悦天)

童言无忌

蝴蝶结

女儿对肚脐很好奇,就去问爸爸。爸爸把脐带连着胎儿与母体的道理简单地给女儿讲了一下,说:“婴儿离开母体之后,医生把脐带减断,并打了一个结,后来就成了肚脐。”女儿问:“那医生为什么不打个蝴蝶结呢?”(网友提供)

育儿经

隔代养育易造成孩子自卑



当今社会由于工作节奏加快、生活压力增大,逐渐形成了一种普遍的社会现象,就是年轻的父母忙于工作,把孩子丢给了祖父母和外祖父母。但是由于两代人教育方式、教育理念的不统一,使得隔代教养对孩子的身心发育等方面都产生了不同程度的负面影响,导致孩子产生自卑心理。

想培养孩子的自信,建议父母尽可能多地跟孩子在一起,亲子的交流让孩子更有安全感;建立民主和谐的家庭关系,让孩子做家庭的主人;有责任,有义务,而不是做小皇帝;家长要为孩子创造一个温馨的家庭,一家三口一个都不能少;母亲的

爱心抚慰、温柔体贴与父亲的心胸宽阔、坚强有力都对孩子成长起着至关重要的作用;给予孩子独立成长的空间,别代替孩子体验成长;尊重孩子的兴趣爱好和选择,积极鼓励他们在胜任学习的基础上,自觉发展兴趣特长;多参加各类学校的、社会的实践活动,在实践中锻炼能力,开阔视野。

总而言之,孩子还是自己带比较好,可能会很苦很累,但可以陪孩子一起成长,见证这个过程,如果错过了是再也找不回回来的。孩子的健康成长是父母一生的诉求,把孩子培养教育好是父母一生的财富。

(安苏)

小小文学家

被污染的大森林

文化路一小四(5)班 杜哲源

有一天,风和日丽,小燕子飞到了一片森林玩儿。

令他吃惊的是,森林已经不再像以前一样树木葱绿,小河清澈见底,小鱼在小河里快活地游来游去,散发着迷人清香的花儿竞相开放。而是,被污染得很严重。太阳有一大半都被工厂里排出的废气罩住,小河里丢满了各种各样的垃圾,有:废纸盒、塑料瓶等。树木、小草和花儿一个个、一片片地枯掉。小鸟的翅膀上也粘上了石油,羽毛结构被破坏,飞不起来了。

忽然,小燕子听到了一阵微弱的求救声。他往四周看看,没有人,再往下看,原来是一条可怜的小金鱼,他急忙飞过去。

小燕子满脸疑惑地问:“小金鱼,你怎么了,为什么这里会变成这样啊?”

小金鱼用很微弱的声音说:“在这里生活的人们,虽然掌握的技术越来越发达,但是他们也越来越不讲文明了,他们大片大片地占领绿地建工厂,排出的二氧化碳、二氧化硫、一氧化碳等有害气体越来越多,把这里变成现在的样子了。”小金鱼说完,便死了。

小燕子听后急忙飞到森林各处,告诉全森林的小动物:“保护环境,大家都有责任。”

秋冬季节是呼吸道感染疾病的高发季节,持续的雾霾天气更是导致呼吸道疾病患者骤增。记者从郑州市儿童医院东区新院了解到,近段时间,该院日均门诊量大幅增加,有不少是患了呼吸道疾病。

郑州市儿童医院东区新院呼吸科主任汤昱称,进入 10 月份以来,接诊的上呼吸道感染患儿明显增多,到 11 月份较平时已增长了三四成,此外,感冒、哮喘急性发作、大叶性肺炎等患儿数量也在不断上升。

汤昱介绍,儿童上呼吸道感染的主要症状为发热、咳嗽、流涕、鼻塞等,90% 的呼吸道感染是病毒引起的。冬季是呼吸道感染疾病的高发季节,遇到雾霾天气,要尽量减少外出活动。外出归来后,应立即清洗面部及裸露的肌肤,也可用清水冲洗鼻腔。另外,要让孩子多喝白开水,注意保暖和适当体育运动。孩子一旦出现发热、咳嗽等明显症状,应该及时就医,家长不要擅自给孩子吃药。

记者 杨小沛 通讯员 马一禾

雾霾天气 儿童呼吸道疾病骤增