

# 立冬后谨防宝宝反复呼吸道感染

立冬之后,天气寒冷,宝宝很容易感染呼吸道疾病,有的宝宝体质较弱容易发展成反复呼吸道感染,宝宝三天两头发热、咳嗽,不仅影响发育,而且会并发心肌炎、急性肾炎、脑膜炎等严重疾病而危及生命。广州市妇女儿童医疗中心儿内科副主任医师余巍提醒家长,立冬之后应该做好防护措施,预防宝宝反复呼吸道感染。

## 创造良好的生活环境

家庭居室应阳光充足,定时通风。初冬天室温以 18~22 摄氏度为宜,不要太过干燥。大人不要在室内吸烟,以免污染空气,伤害孩子呼吸道。

## 培养良好的卫生习惯

培养孩子良好的卫生习惯,如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,让孩子学会正确的擦拭鼻涕的方法;平日注意口腔清洁,以预防咽部感染。

## 远离传染源

家长应避免让孩子在人流量大的地方逗留;雾霾天应尽量避免户外活动,此外,要让孩子远离已感染的人群。

## 饮食合理营养均衡

由于小儿代谢生长旺盛,要注意摄入优质蛋白质,多吃些蛋类、瘦肉、鱼类和乳类制品。还要给孩子补充足够的维生素 A、维生素 B 及维生素 C,如动物肝脏、蛋黄、胡萝卜、青菜、五谷杂粮等,有利于增强呼吸道抗感染力。

## 加强锻炼提高免疫力

经常带孩子进行一些力所能及的锻炼项目,让孩子用凉水洗手、洗脸,可增强孩子对气候变化的适应能力和抵抗力。

## 合理穿衣注意保暖

冬季给孩子穿衣要适宜,孩子活动后要及时换下汗湿的衣服,以免着凉;此外,冬季要特别注意给孩子做好脚部保暖,睡前用 40 摄氏度热水给孩子泡泡脚,并按摩涌泉穴,对防范呼吸道感染大有裨益,但应注意的是泡脚时间不宜过长。

## 提高睡眠质量

夜间熟睡时是孩子体内生长激素分泌的高峰,如果睡眠不足或作息不规律可能会导致生长激素分泌减少,既影响健康发育,又会使抵抗力下降。因此,家长要培养孩子良好的睡眠习惯,创造舒适的睡眠环境,让孩子夜夜睡个好觉。

专家提醒,如果孩子本身抵抗力比较低,家长更要做好预防措施,把疾病扼杀在摇篮里。(周冬冬)



# 宝宝腹泻要预防红臀

冬季是宝宝腹泻病高发季节。腹泻时,如果护理不当,使肛门部位的皮肤受潮、受湿,加上细菌感染,刺激宝宝肛门部位的皮肤,会使小屁股发红,这就是红臀现象,也称尿布皮炎。

有的家长在宝宝小屁股发红时,喜欢使用抗生素,比如局部使用一些抗生素软膏,甚至给宝宝口服抗生素,这些做法是不可取的。因为宝宝皮肤较薄,某些抗生素外用容易被吸收,对身体不利。抗生素口服不当,反而会加重腹泻病。那么宝宝有红臀时,应该如何护理呢?

首先,要给宝宝使用比较柔软

舒适的布类尿布,如果是尿不湿,要用质量比较好的,并注意勤更换。避免使用不透气的塑料布或橡皮布。其次,每次宝宝腹泻后要注意用温水清洗宝宝的小屁股。每次洗完屁股后,最好让小屁股暴露于空气或阳光下片刻,使局部皮肤干燥。再次,当宝宝臀部皮肤出现轻微发红时,可使用护臀膏。

一些民间的土方法治疗宝宝的红臀也比较有效,如可以涂芝麻油或菜油之类的油脂。由于芝麻油



比较纯净,适用于宝宝娇嫩的皮肤。而且,芝麻油的强保湿作用还能滋润宝宝肛门附近的皮肤。为了安全起见,可以将芝麻油或菜油放入锅中加热(消毒),冷却后使用。如果局部皮肤出现溃疡,可以用家里的灯泡,给宝宝照射小屁股,每天照射 1~2 次,每次 15 分钟,以促进溃疡愈合。

(张亚明)

过分「爱笑」或藏疾病

大人都喜欢逗宝宝笑,宝宝一笑就充满了欢乐。但是宝宝过分爱笑也不是一件好事情,可能是患上了“快乐木偶综合征”。“快乐木偶综合征”是一种常染色体隐性遗传,致病基因位于 15 号染色体,由遗传印迹决定临床表现。由母系传递时导致,临床表现为严重智力低下、共济失调、癫痫发作、颅面部畸形、双手高举挥舞、脚下不稳等症状及现象,就像被人牵线的木偶,多数患者语言始终没有发育,患者常有愉快的微笑或爆发性大笑。

据了解,“快乐木偶综合征”目前还没有有效的医治办法,也无法治愈,只能通过年龄的增长减轻症状。这种病有特征性脑电图放电,有癫痫症状的,需要定时服药抑制病情,其 CT 显示有单侧脑萎缩存在。

虽然“快乐木偶综合征”是一种较为罕见的疾病,但是医生还是建议孕前男女双方都要做好优生优育筛查,从根源上杜绝严重遗传疾病的发生,有效地控制发病概率。

(侯倩)

## ►育儿经

## 教孩子如何避开危险

关于孩子安全事故的报道,一直让人很揪心。但是,该如何让孩子将危险统统避开呢?

警告、恐吓,是多数家长们在教育孩子时惯用的语言,但对于小朋友来说,这种方法不但不管用,还可能出反效果。

推崇蒙氏教育的老师曾莉琴告诉记者,有时大人过于紧张,就会把这种情绪传递给孩子,孩子反而更不知所措。另外,

小朋友在 3 岁和 6 岁左右时会分别出现两个小叛逆期。“有时候孩子很坏的,他们喜欢看妈妈们惊恐的表情,所以大人越在乎的事情他越要挑战。”

3 岁之前的孩子,认知能力和认知范围都有限,最好的做法是多说。曾莉琴说,等到了 3 岁有自我意识后,不妨直接告诉他们后果会如何。“比如,我就会跟我的孩子说,不能爬阳台,否则

你就会死掉。死掉就再也看不到爸爸妈妈了。”

安全教育是生活技能教育的一方面,具有很强的实践性,每个家长要针对不同孩子的情况,把握好“度”。在做足了前戏的前提下,让孩子尝试独立完成。这会增强孩子的自信心、独立性。但有些地方还必须抓牢,比如把控饮食安全,远离厨房煤气等危险。

(颂颂)