

科学育儿 安稳换季

听医生讲述家庭儿童保健经济实惠方案

□记者 姜琰 张咪

最近,有读者来信,反映不少家长面对孩子常见病症时往往手足无措,询问是否所有身体不适都须立即就医。对此,市妇幼保健院新生儿科主任蔡志勇表示:“很多家长因为缺乏基本的育儿知识,孩子一有不适就往医院跑,其实很多情况完全可以在家处理。”

衣着调节 科学添衣,灵活调整

现在正值季节交替时期,蔡志勇特别提醒家长要注意新生儿的保健护理。“换季时节温差大,新生儿体温调节能力较弱,家长要注意适当增减衣物。通常比成人多穿一件单衣即可,不要过度包裹,以

免影响宝宝散热。”

专家解释,婴幼儿的体温调节中枢尚未发育完全,因此在换季时更需要细致护理。家长可以通过触摸宝宝的后颈或背部来判断冷暖,如果这些部位温暖干燥,说明

衣着合适;如果出汗,则表示穿得过多;如果发凉,则需要添衣。

医生建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服而不是一件厚衣服,这样可以根据温度变化灵活调整。

科学喂养 回归自然,避免误区

在营养喂养方面,门诊中经常遇到两种极端:一种是过度喂养,导致孩子肥胖;另一种是盲目追求高端食品,反而造成营养不均衡。蔡志勇表示,婴幼儿的喂养最重要的是遵循自然规律。

“母乳是婴儿最理想的食物,特别是换季期间,母乳中的抗体能帮助宝宝增强抵抗力。”蔡志勇强调,世界卫生组织建议纯母乳喂养至6个月,之后在添加辅食的基础上继续母乳喂养至2岁或更久。

添加辅食时,家长完全可以自制辅食。“蒸熟的南瓜、土豆捣成泥,既新鲜又营养。不要被市场上各种昂贵的儿童食品迷惑,普通食材经过合理搭配,完全能满足孩子的营养需求。”蔡志勇说。

疾病护理 理性应对,别过度治疗

在日常护理方面,很多家长一看到孩子发烧就紧张,其实发烧是机体免疫系统在工作表现。蔡志勇建议家长学会基本的家庭护理技能,比如物理降温、喂药方法等。

“不是所有发烧都需要立即就医,38.5℃以下可以在家观察护理。”蔡志勇详细解释道,“家长可

以采取温水擦浴、减少衣物等物理降温方法,同时保证宝宝充足的水分摄入。特别是换季期间,宝宝容易出现轻微流鼻涕、咳嗽等症状,如果没有发热,精神状态好,可以先在家观察。”

该专家特别强调要科学看待抗生素使用:“其实大部分儿童常见病

都是病毒感染,抗生素不仅无效,还会破坏孩子肠道菌群平衡。”他指出,滥用抗生素会导致细菌耐药性增加,将来真正需要时可能无效。

换季时节更要注意保持室内空气流通,建议家中每天至少开窗通风两次,每次15分钟至30分钟,保持室内空气新鲜。

早期发展 日常互动,胜过早教班

在促进发育方面,蔡志勇认为最好的早教不在昂贵的早教中心,而在日常生活中。“家长多与孩子进行面对面交流,陪孩子阅读、游戏,这些都是促进儿童认知发展的有效方式。”

他分享了一个观察:“我发现

一个有趣的现象:经常和父母一起做家务的孩子,手眼协调能力和责任感都更强。这些看似平常的活动,都是很好的教育机会。”

对于0至3个月的宝宝,可以进行俯卧抬头训练,使用摇铃等发声玩具刺激听觉发育;4至6个

月的宝宝可以练习翻身和抓握能力;7至9个月的宝宝鼓励爬行和模仿发音;10至12个月的宝宝训练站立和简单指令的理解。专家强调,这些训练都可以在家庭环境中自然进行,不需要特殊器材或昂贵课程。

心理关怀 陪伴回应,建立安全感

在心理关怀方面,他告诉记者:“儿童心理健康往往被忽视,但其实这比身体健康更重要。建议家长要多陪伴孩子,及时回应孩子的需求,帮助孩子建立安全感。”

“特别是父亲的角色很重要。

我发现那些经常和父亲互动的孩子,通常更自信、更有探索精神。”蔡志勇解释道,父母不同的互动方式对孩子的发育有互补作用。母亲更多地提供安全和情感支持,父亲则更倾向于鼓励冒险和探索,这两种影响对孩子的全面发展都至

关重要。

父母的陪伴是给孩子最好的礼物,这是任何昂贵玩具都替代不了的。他建议,即使工作忙碌,每天也应该保证至少1个小时的高质量陪伴,全身心地与孩子互动。

疾病预防 定期体检,防患未然

在疾病预防方面,专家指出:“很多家长只在孩子生病时才来医院,其实定期体检更重要。”他建议家长按时带孩子

进行健康检查,及时接种疫苗,做好疾病预防工作。

“换季时期要特别注意保持室内适宜的温湿度,使用加湿器维持50%至60%的湿度,有助于保护宝宝的呼吸道。”蔡志勇补充道,干燥的空气会使呼吸道黏

膜干燥,降低防御能力,容易引发感染。

除了物理环境调节,他还强调洗手的重要性:“正确洗手是预防感染最简单有效的方法。家长和孩子都应该养成饭前便后、外出回家后立即洗手的好习惯。”

