



气温多变小儿呼吸道疾病频发 切断传播链 呵护宝宝健康

“一到冬季,宝宝时常感冒,有时还会染上支气管炎、肺炎等呼吸道疾病,太让人崩溃了!”不少家长很困惑。如何让宝宝健康过冬成了家长在冬季里关注的重点。

宝宝为何易患呼吸道疾病

呼吸道是人体抵御外界各种刺激的首要关口,可阻挡、吸附和清除各种病原体。由于宝宝呼吸道的功能还不健全,呼吸道的关口把不牢,常常容易“失守”,造成病原体的入侵和繁殖。所以宝宝更容易出现呼吸道局部以及全身性的严重疾病。同时,由于冬季天气寒冷,宝宝的呼吸道黏膜防御能力下降,更容易生病,其中感染性疾病是主要问题。

根据受感染的部位不同,可将呼吸道感染分为上呼吸道感染和下呼吸道感染。治疗呼吸道疾病,分为一般治疗、病因治疗和对症治疗。

●**一般治疗:**多休息,补充水分,进行呼吸道隔离,预防并发症发生。

●**病因治疗:**如有继发细菌感染或支原体感染,应用抗生素治疗。

●**对症治疗:**控制体温,缓解呼吸道痉挛,止咳祛痰,必要时利用辅助手段保证气道通畅,保证肺部正常的通气换气。

那么,切断传播链,是保护易感儿童的关键。

给宝宝正常的生活环境

冬季天气寒冷,所以很多家庭习惯于门窗紧闭,造成室内空气不流通。

建议家长从秋季开始就适当延长居室开窗通风的时间,以达到缩小室内外温差和保持空气流通的目的。

开窗时间可安排在宝宝日常活动的时候,避开进餐和睡眠的时间。

居室内地面和物体表面应保持清洁,如果家庭成员中没有患病的人,用清水清洁即可,不需要过度消毒。

看护人一旦出现呼吸道感染或肠道感染症状,应及时与宝宝隔离或分开居住,避免密切接触。

合理安排衣食住行

虽说有冬季进补的说法,但家长不要给宝宝补充过多的高热量食物。

可以适当增加瘦肉、奶制品、海产品的摄入,主食要有一定量的粗粮和豆类,蔬菜水果的摄入量应稍多于鱼肉蛋类动物蛋白的量。

应尽量选择应季新鲜的蔬果,水果的含糖量不宜过高,烹饪过程中蔬菜不要切得过于细碎,也不要过度加热。

宝宝是秋冬季呼吸道感染性疾病的高危人群,其主要原因就是机体对温度和气候变化的适应能力低下,导致无法及时调整而生病。

可见,过度保暖不仅不能预防宝宝患病,反而会使宝宝缺乏对寒冷环境的适应能力。

而且过于厚重的衣服会导致宝宝稍一活动就出汗,更容易着凉生病。

规律的户外活动和体育锻炼

由于宝宝自身调节能力差,因此,在冬季户外活动过程中,必须要做到合理保护,做到“五要”“五不要”。

●五要

一要:根据户外温度安排活动时间。建议冬季户外活动安排在全天温度最高的时间段,一般为上午10点至下午2点前。

二要:根据天气情况和孩子的年龄安排活动时长。比如在风雪寒冷天活动的时长就要比在晴天时减半;孩子年龄越小,在户外停留的时间要越短。

三要:根据孩子的自身情况安排活动内容。1岁以内的孩子以婴儿推车为最佳,幼儿期和学龄前期,应采取活动强度轻重交替的形式,强度以微微出汗为宜。

四要:外出前要适应过渡。外出前应先打开居室窗户,缩小室内外温差,并随温度的逐渐降低给孩子增添衣物。以孩子的手脚始终保持温暖为标准,10~15分钟后再带孩子外出。

五要:外出前要少量进食含一定热量的食物。冬季户外气温低,人体的能量消耗也较大,外出前可以给孩子吃一些含一定热量的食物,如奶或奶制品、面包、坚果等。建议安排在外出前半小时,且不宜过多。

●五不要

一不要:户外空气质量较差时不要外出,特别是存在气道敏感或既往有过过敏性鼻炎和哮喘的儿童。

二不要:生病时不要外出,特别是在疾病的急性期,不建议外出。

三不要:不要空腹时或进食过饱后外出。

四不要:活动出汗后不要立即脱衣摘帽,以免着凉。

五不要:外出活动返回后不要马上进食,可以喝少量温水,半小时后再进食。

养成良好的卫生习惯

良好的卫生习惯必须在婴幼儿时期养成,这样才能有效切断病毒传播链。

●让宝宝学会正确的洗手方法,不仅要学会七步洗手法,还要教会宝宝洗手的几个关键时间:吃饭前和排便后,用手遮挡打喷嚏和咳嗽后,揉眼睛揉鼻子之前,玩共用的玩具或阅读共用书籍以后等,都要去洗手。

●不用脏手挖鼻子和揉眼睛,不啃指甲,打喷嚏和咳嗽时用肘部遮挡,用纸巾或手绢擤鼻涕。

●吃饭细嚼慢咽,不挑食,主动喝水,多喝白开水。

●生病时自觉隔离。为了避免交叉感染,宝宝一旦生病,应自觉让他/她居家休息、隔离。

了解宝宝从“大脑说明书”开始

●作者 王琦

常有家长感叹:“为什么我家宝宝这么难带?”

刚出生的宝宝,日夜颠倒折磨人,而且他们每一次的啼哭都有着不同含义:饿了、困了、尿了还是无聊了,新手爸妈完全分不清。等熬过了前两年,宝宝会说话了,家长满心欢喜以为好日子要来了,但“磨人的

小妖精”变得比哭还难搞:不让做的事情偏要做,有时还莫名其妙发脾气……即便如此如此,家长也不要轻易责怪宝宝。

为什么呢?这得从儿童大脑的工作原理去说了。

我们不妨先来了解下,人类大脑是如何发育的。

大脑是如何发育

脑神经科学的研究发现,人类的大脑发育从胚胎期开始,是分层级发育的,一直要到约25岁才发育成熟。

出生时,所有的大脑神经元就已存在(大约1000亿个神经元)。

2岁时,大脑能达到成人脑体积的80%,而大脑生长最为频繁的阶段发生在1~4岁。

大脑功能发育完备要等到25岁。有些家长最希望孩子具有的特质,比如讲道理、情绪控制、解决问题、善于交流,却被大脑最晚发育的部分影响,一直到孩子8岁以上,左右脑整合后,才会慢慢显现。

大脑发育的3个阶段

我们借用美国心理学家、人际神经生物学家丹尼尔·西格尔博士的“掌上大脑”模型来进一步说明。伸出一只手,弯曲拇指,另外四指弯曲覆盖在拇指上面。其中拇指和手掌代表了人的本能,比如饿了要吃,渴了要喝。另外四指则代表了大脑皮层,比如思考、判断、逻辑等。

●原始脑(本能脑)

大脑的第一层级——脑干,是最先发育的,在胚胎期就开始发育。

这里掌握着最基础的生理功能,也掌握着收到外界刺激后,最原始的反应。

脑干对于人类生存太重要了,当原始人类在荒蛮大陆上遇到威胁时,脑干和接下来要讲的边缘系统要帮助我们立刻做反应:是战斗、逃跑还是干脆装死。

●情绪脑

大脑的第二个层级——边缘系统,在出生后开始发育。同时,它也被称为情绪脑,调节我们的情绪、记忆,处理着人际互动中的情感交流。

简单说,如果脑干管控我们的身体反应,那么情绪脑就管控着我们的情绪。

它像一个桥梁,如果我们有很多情绪,感觉到自己是不安全受威胁的,那我们就激活脑干部分,直接行动。

如果我们情绪很平和,那么我们就有能力激活大脑最高级的功能区——理智脑。

●理智脑

大脑的第三个层级——新皮层,尤其是我们双眼后面对应的大脑部分,即前额叶皮层,也叫理智脑。这就是大脑最后发育成熟的部

分——25岁。

这部分大脑也是人类区别于所有其他动物的部分。

在这里我们储存长期记忆和生活经历,整合大脑各个部分,并且在我们的一生中也不断成长和整合,这就是为什么我们长大也可以学习新的技能。

了解大脑结构和原理

孩子的情绪易波动,与大脑的发展顺序密不可分。

大脑发育遵循着特定的顺序,从基本到复杂,从行动到语言,从情绪到理智。所以,孩子的大脑真的功能有限,情绪多变,不讲道理,一点小事就会有很大的反应,也就可以理解了。

其次,孩子大量的“不良”行为,其实是“求生存”的模式在驱动。我们常常很头疼孩子的一些行为,比如:孩子看见想要的,上手就抢;不给他们买玩具,就地打滚;手足之间,一言不和就你挠我打;大人说两句,要么不回应呆若木鸡,要么干脆跟大人顶嘴;看大人生气,他们还会躲起来让大人怎么都抓不着……

这些行为,都是“战斗、逃跑”在小朋友身上的反应,是他们的脑干掌握了大脑,下意识保护自己的行为,而非故意惹大人生气。

再次,摆事实、讲道理的育儿方式特别没有用,打和骂更是反作用。

当孩子们的大脑还没发育出可以理解复杂逻辑的功能,说一大堆话,孩子是听不明白的。哪怕长大到青春期甚至成年,在有情绪时,大脑的高级功能仍然是不启动的。

打骂就更不用说,激活的是“生存模式”,大脑“宕机”后,不是发呆、回避,就是战斗,总之是“不长记性”的。

丹尼尔·西格尔博士的“掌上大脑”,还是大脑动态变化的体现。

平时,当孩子情绪平和,身心安全时,大脑就像握起来的拳头,大拇指(情绪)被四指(理智)包裹其中。

但当孩子感到不安全,原始脑和情绪脑就被激活,大拇指(情绪)顶开四指(理智),开始出现不理智的行为,俗称“脑盖打开,理智下线”。

所以,下次我们看到孩子闹腾、不听话、做错事,想到这个打开的脑盖,或许家长就不会那么生气了。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com