

“80后”父母应知的育儿经

□晨报记者 周凯楠 渠稳

育儿起争执 婆媳关系僵

去年年底,家住九江帝景的张女士喜得贵子,这件事让全家高兴了一个月。

为了照顾孩子,张女士的婆婆主动要求“伺候”媳妇坐月子。起初,婆婆的举动让张女士十分感动,时间一久,婆媳俩在育儿观念及方法上的差异就显露出来。

张女士告诉记者,在育儿方面,婆婆仍按以前的方法,让孩子趴着睡,并认为这样睡得安稳。“我看到孩子一直趴着睡觉,就觉得很难受。”张女士说,“每次我对此表示不满时,婆婆就会拿她养育子女的经验来反驳,搞得我们之间矛盾重重。”

最近,张女士和婆婆在为孩子看病的问题上发生了冲突。

2月25日,张女士的孩子发烧了,“婆婆发现孩子发烧,就用保鲜袋装了一些冰块,再用干毛巾裹住,敷在孩子身上,她说半个小时就能退烧。”张女士告诉记者,婆婆坚持不让孩子用药,说吃药会让孩子体内过早产生抗药性。

然而,婆婆育儿经验,非但没让孩子退烧,反而使孩子高烧不退。“我实在看不下去了,就抱着孩子去医院看病。”张女士对记者说,婆媳俩因此闹得非常不愉快。

张女士说,她和婆婆的矛盾主要反映在育儿的观念和方法上。怎样育儿才是科学的?这个问题深深地困扰着张女士和她的家人。

新生儿应以仰卧、侧卧为主

针对张女士的困扰,记者咨询了原市第一人民医院儿科具有多年育儿经验的王医生。王医生说,张女士和婆婆在育儿过程中遇到的问题普遍存在,张女士婆婆的育儿经验有不科学的一面。

首先就孩子睡姿来说,让宝宝适当地俯卧确实有一定的好处。“婴儿在成长过程中,第一个动作就是抬头,俯卧能促进颈部发育,但时间不能太长。第一次应为15秒~30秒,时间可随孩子成长逐步增加。”

王医生告诉记者,俯卧利于胸廓和肺部生长,但由于新生儿不会翻身,无法避开口鼻前的障碍物,一旦呼吸道受阻,有窒息

的危险。另外,俯卧时腹压加大,容易造成婴儿吐奶,并有阻塞气道的危险,因此,孩子俯卧睡觉时,家长一定要留心。

“新生儿睡眠的姿势不外乎三种:仰卧、侧卧和俯卧,这三种睡姿都有优缺点,最好以仰卧、侧卧的睡姿为主,进行交替,如果采取俯卧的睡姿时,父母一定要不断观察婴儿的情况,以免窒息。”王医生介绍说,仰卧相对最安全,但要避免新生儿呛奶,侧卧时最好采用右侧位,既可避免心脏被挤压,又利于胃部食物顺利进入肠道。为避免造成新生儿脸部两侧不对称,父母应经常给新生儿调整睡觉的方向。

新生儿发烧首选物理降温

对于新生儿发烧后如何退烧,王医生明确表示,婴儿退烧不宜冰敷。

她说,发热是小儿最常见的病症,它既是一种疾病的症状,又是机体抵抗感染的机制之一。

“大多数的感冒是由病毒引起的,而人体对病毒有一定的抵抗力,如果没有并发症,病毒性感冒会在3天~10天内好转。”

王医生告诉记者,感冒引起的发烧在小儿身上比较常见,发烧后应选择物理降温,使房间空气流通,松解衣物或用温水擦浴等方法帮助新生儿散热。

“不建议对新生儿采用冰敷的方法,冰敷容易造成新生儿体温过低。”杜医生说,“当新生儿体温超过38.5℃时,可以适度服用退烧药,并及时就医。”

科学方法帮您育儿

随后,记者对新区多位“80后”父母进行了采访,他们普遍存在育儿困扰,也曾因养育孩子的问题经历过家庭矛盾。

采访过程中,家住浚县的王先生向记者大吐苦水,说他自从有了孩子以后,平添

了很多烦恼,而且大多源于育儿知识的匮乏。

针对大多数年轻父母遇到的育儿困惑,记者请王医生介绍了一些科学的育儿方法。

随着“80后”陆续进入结婚生子的人生阶段,他们渐渐成为育儿的主力军。这些新生代父母中,有相当一部分是独生子女,不少人还没从娇生惯养的角色中跳出来,就成为需要独当一面的年轻父母。在这种角色转换中,“80后”父母遇到诸多育儿困惑与烦恼。

2月27日,初为人母的阅读者张女士向记者反映,最近,她和婆婆的关系十分紧张,原因就出在育儿问题上。为了掌握育儿知识,初为父母的“80后”上网、翻书,努力学习别人的育儿经验,同时,他们又担心这些方法是否科学?为了帮助“80后”的年轻父母摆脱困惑,本报记者特向市妇幼保健院的专家逐一求证。



【育儿经一】
逐渐减少
夜间喂奶次数

不少年轻的父母总担心宝宝晚上饿肚子,其实,10小时~12小时的连续睡眠对刚出生的婴儿来说,比吃奶重要得多!“从出生后的第一周,要养成孩子每隔5小时吃一次奶的习惯,尽量避免夜间喂奶,这样到出生两周后,孩子自然就养成一觉睡到天亮的好习惯。”王医生对记者说,在夜间不被打扰的睡眠中,生长激素的分泌有四个峰值,而夜间喂奶会影响新生儿生长激素分泌高峰的出现,因此,应尽量保证新生儿持续睡眠。

“新生儿大部分时间都在睡觉,睡醒后再吃奶,平均3小时~4小时哺乳1次,并逐渐减少夜间哺乳次数。”王医生说。

【育儿经二】
切勿过度摇晃新生儿

有些父母喜欢抱着孩子不停地摇晃,这种做法极不正确。

“抱起婴儿的时候,不要摇晃,更不要这样哄孩子睡觉。因为,新生儿的大脑这时就像果冻一样,过度摇晃会损伤孩子的大脑。”王医生说,过度摇晃会使新生儿的大脑在颅腔内与相对较硬的颅骨碰撞,有造成脑微血管破裂,发生脑震荡、颅内出血的危险。

【育儿经三】
母乳是最好的“抗生素”

“一些‘80后’的母亲,为保持身材,不给孩子哺乳,这种做法很自私。母乳中含有帮助新生儿抵抗感染的白细胞和某些抗感染因子,母乳喂养有助于防止新生儿发生腹泻、呼吸道感染、耳部感染以及脑膜炎和尿路感染。”王医生说。

孩子从出生到4个月之间,应该以母乳喂养为主,以奶粉喂养为辅,等孩子4个月之后,便可以开始接触一些流食,母乳是喂养宝宝最健康的食物。



当慢性乙型肝炎碰上脂肪肝

□鹤壁市传染病医院 史保生

目前,我国存在着庞大的慢性乙型肝炎患者群体。同时,随着社会发展、生活水平提高,脂肪肝的患病人数急速上升,并有低龄化的趋势。乙型肝炎和脂肪肝患者的存在,以及每年数以百万计的新增病例,给国家带来沉重的负担。为此,急需重视慢性病毒性肝炎合并脂肪肝的临床诊治及科学研究,诊断与疗效评估是当前的难点。

当乙肝病毒现症感染与酒精滥

用、肥胖症及其相关代谢紊乱并存时,对其肝病性质的判断通常比较困难。至今,尚无慢性病毒性肝炎合并脂肪肝的诊断和鉴别标准。

只有全面收集临床资料,客观分析和评估相关检查结果,并观察患者戒酒、减肥和抗病毒治疗的反应,最好结合肝活检结果,我们才可能对患者肝病的类型作出正确的判断。

肥胖、饮酒和肝脂肪变也会影响

乙肝患者的抗病毒治疗效果,因此,戒酒、减肥、防治肝脂肪变,有望改善肝组织学损害,并提高抗病毒治疗效果。

抗病毒治疗对于慢性病毒性肝炎患者固然非常重要,但是多数患者仅在戒酒、减肥等基础治疗进行半年后,再根据需要,决定是否有必要进行抗病毒治疗。抗病毒治疗无效者,需警惕代谢紊乱和酒精中毒,这可能是造成其肝损伤的主要原因。

膝关节病 民间有奇方

在大兴安岭地区,很多人都知道治骨奇人刘仁松,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼使不上劲儿,下蹲困难,只需服用他研制的“活血风毒膏”贴敷,实现一夜就能翻身,连续用药一个月就能爬山、跑步,根本不用吃药打针做手术,不管病情有多重,病史有多久,都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节炎、骨质增生、滑膜炎,痛苦之中,突然发现了“活血风毒膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜!

研制人提醒:活血风毒膏效果独特,被批准为骨科OTC药品(国药准字Z20026551),不以暂时止痛掩盖患者,而以彻底解除痛苦为活动来检验效果,最好对比使用前后CT磁共振能说明问题,尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕清毒,越毒越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线:0392-3619967 | 市内送货、郊区邮寄 | 地址:老区人民医院斜对面保生堂药房(长风路与朝霞街交叉西南角)