

育婴九要诀 送给“龙妈妈”

继“千禧宝宝”、“奥运宝宝”之后，今年，“龙宝宝”的出生热潮又给全国上下增添了不少生气。然而，一项针对全国“龙妈妈”的调查发现，宝宝入睡难、易受意外伤害、缺乏独立性等问题依然困扰着很多母亲。本期，我们将对新生儿护理进行全方位解读，教妈妈们带出健康、聪明、快乐的宝宝。

1. 会吃能睡身体棒

吃和睡，是宝宝出生后首先要学会的“本领”。婴儿应该建立相对稳定的睡眠规律，这通常是在出生两三个月内，通过和妈妈一起生活逐渐形成。新妈妈可以遵循以下几个原则：婴儿应该在晚上9时以前入睡；不足3个月的婴儿每天睡眠时间应达15小时~16小时；而3个月以后的宝宝每天睡眠时间要达12小时~13小时。同时，还应该建立相对稳定的哺育规律，婴儿最好每隔2小时~3小时喝一次奶。

如果婴儿表现出烦躁不安，而父母筋疲力尽，说明这时候并不是喂奶或睡觉的“正确时间”。此时，父母不要刻意要求孩子按自己的意愿去做。一些工具也有利于安抚孩子，比如转动缓慢、声音柔和的床铃等。

2. 开辟“安全育儿区”

家有小生命，安全恐怕是所有大人最关心的问题。事实上，家庭安全护理最重要的一点，就是在家里的安全育儿区。

家长要格外关注以下几点：第一，给婴儿换尿布的台子要大一点，地方不能过高，以防将婴儿跌伤。第二，婴儿洗澡室以24℃~26℃为佳，水温不宜过热。第三，护理婴儿时，要保证视线或手不离开婴儿。

3. 同室分床更独立

宝宝要不要和父母同睡，是年轻父母们经常讨论的话题。虽然这样做并没有什么错误，但多数育儿专家并不推荐小婴儿和父母同睡，这是因为不仅父母容易吵醒婴儿，而且成人呼出的二氧化碳量大，容易让孩子呼吸污浊空气。更严重的是，如果家长睡着后压到孩子，很容易引起婴儿窒息、甚至婴儿猝死。

因此，新生儿应有自己的床铺，但是要与父母在同一房间，即“分床不分室”。婴儿床应该足够大，并且不能太软，否则不利于孩子骨骼的发育。

4. 自娱自乐添开心

很多父母特别害怕“离开”宝宝，其实，让宝宝懂得自我寻找娱乐，是成长过程中的重要突破。虽然婴儿需要全天候看护，但家长也要给他们独自玩耍的机会。

在日常生活中，宝宝自己会想办法对抗寂寞，过分关心，只会阻碍他自我发展及学习新事物的机会。父母要做的，是制造一个安全的环境，在大人的监控和观察下，鼓励宝宝自我玩耍。



5. 切忌与人比发育

“我家宝宝会抬头了”、“我家宝宝长牙了”……我们经常看到家长凑在一起“比较”各家的孩子。虽然婴儿的生长发育有着“三翻六坐、七滚八爬”等一般规律，但家长更应该意识到，每个婴儿都有自己特定的发育时间表，并不会完全按部就班。

因此，家长实在没必要拿自家孩子和别人的比较，而是应该为宝宝的每一点进步感到高兴，并且仔细观察他们的成长变化，摸清专属于自己宝宝的“成长轨迹”。如果孩子与同龄儿相比差异太大，则可以向儿科医生咨询。

6. 视听锻炼最重要

6个月以前，婴儿都处在发育的基础阶段，父母应该理解并遵循这一“自然”过程。比如，两个月大的新生儿只能看到视线20厘米~25厘米以内的物体，分辨黑白两色，对触碰的物体并不会产生切实的感受。如果跳过基础发育的必要步骤，会对孩子的感官发育等产生负面影响。

1个月左右的宝宝，可以将粗线条的物体放在婴儿床上方，让他跟着看，慢慢刺激视觉发育，逐渐用不同的颜色和图案吸引他；3个月以后，宝宝开始喜欢聆听音乐和妈妈的声音，在给他换尿布、洗澡时，可以对他唱歌或说话，睡觉时，也可以放些柔和的摇篮曲帮他放松。

7. “开发”过早伤孩子

激烈的社会竞争，让越来越多的父母高喊着“不能输在起跑线上”。因此，很多刚刚有了孩子的父母，就开始热衷于“开发”和“教育”他们的孩子，似乎这样孩子就能“领先一步”。但需要提醒的是，婴儿——特别是还不满3个月大的新生儿，他们是一天一天慢慢长大的，这一过程通常无法通过人为加快。拔苗助长，只会让宝宝无助、家长焦虑。

8. 一起玩耍促亲密

婴儿出生后到1岁，是父母和孩子建立情感纽带的“黄金期”。不能误以为这么小的婴儿只是需要睡觉吃奶，不需要情感上的沟通交流。

一方面，要增加和孩子的接触，哺乳、洗澡的时候，眼睛一定要看着孩子，和他目光交流。另一方面，要陪婴儿一起玩耍。这既是孩子的天性，也能促进身体和大脑发育，掌握各种能力。

9. 新手爸爸多参与

现代家庭中，我们越来越强调爸爸的作用。照料新生儿也不例外，爸爸应该发挥更加积极的作用，比如哄宝宝、换尿布、给宝宝洗澡、带他到户外活动等，都是爸爸可以胜任的工作。

爸爸特有的性格，决定了他们在和孩子互动的过程中，容易引起孩子的注意，激起孩子对世界的兴趣，鼓励他们探索外部世界；而且孩子会在爸爸的引导下，获得对世界的信任感。（据《生命时报》）

肛肠疾病的危害

有些患者思想保守，觉得肛肠病是难言之隐，患病部位较隐秘，不好意思就诊，尤其是女性，往往自己在药房买药或听信偏方，结果导致病情加重，出现内痔或直肠黏膜反复脱出、皮肤瘙痒、肛门湿疹、便血、直肠癌等症状。爱民医院外科专家提醒，肛肠疾病的危害多，不可掉以轻心。

那么，肛肠疾病对人体有哪些危害呢？

贫血：以便血为主要症状的痔疮患者，往往会出现贫血。如果得不到及时治疗，随着患者失血量的增加，会出现面色苍白、乏力、头晕、虚弱，久坐久蹲后突然站立，可导致虚脱或晕厥。

皮肤湿疹：由于痔块脱出及括约肌松弛，黏液流出肛门外刺激皮肤，从而导致皮肤瘙痒和肛门湿疹。

直肠恶化：痔疮若不能及时治疗，病灶不断加重，使病灶区域的细胞发生病变，会导致直肠癌的产生。

妇科炎症：如果痔疮出血或发炎，往往会诱发病菌大量繁殖，引发女性各种阴道炎、尿道炎、膀胱炎、附件炎等泌尿妇科炎症。

降低生活质量：如果痔疮出血或发炎，往往会导致病菌大量繁殖，引发男性炎症，加之疼痛及不舒适感，从而影响生活质量。

很多肛肠病患者都会延误治疗，其实，患者应摒弃讳疾忌医的观念，本着早发现早治疗的原则，避免因延误治疗，带来更大的痛苦。

老年性肝炎的特点及防护

□牛卫理

老年性肝炎是指60岁以上的人患肝炎。

综合相关文献，老年性肝炎具有以下特点：1.老年性肝炎的发病率占肝炎发病率的2%~3%。2.起病隐匿，病情发展缓慢，很多患者以右上腹不适或腹胀来就诊。3.黄疸发生率高，70%~80%的老年患者可出现黄疸，黄疸程度较深，持续时间较长，常伴有皮肤瘙痒。4.肝炎症状较重，重型肝炎发病率高；合并肺、泌尿系统、腹腔感染者达50%左右。5.多数病人白蛋白下降，球蛋白升高，白球蛋白比例不正常。6.老年肝炎死亡率最高的为肝性脑病，其次为消化道出血、肾衰竭、脑水肿等。

老年性肝炎患者须从以下几个方面做好防护：1.防止病毒细菌入侵，注意卫生，保持居室通风，根据天气冷暖更换衣服，防止感冒受凉。2.戒酒，长期喝酒可导致酒精性肝炎、脂肪肝、肝硬化，加重原有肝脏疾病。3.保持乐观、平和的心态，情绪低落可使人体的免疫力下降，暴怒、抑郁也会损害肝脏，从而诱发肝脏疾病或使原有的肝脏疾病加重。4.劳逸结合，起居有常，进行规律适量的体育锻炼。5.定期到医院检查，定期检查肝功能、肝纤维化指标等，发现异常，尽早治疗。

（作者为市传染病医院肝病科主任、副主任医师）



岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!
岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。
招浚县、山城区及全省各市区域代理 电话:13569633905
总店:淇滨区兴鹤大街与淇河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219
一分店:淇滨区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151
二分店:淇滨区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205
淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

鹤壁爱民医院 | 医保·新农合定点单位
治疗痔疮手术不开刀
十分钟无痛微创轻松除痔
爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪，微创技术，治疗时间短，术后出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果佳。
专业诊疗：内痔、外痔、混合痔、便血、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疹、直肠脱垂、直肠息肉、肛管狭窄、肛门瘙痒。
电话: 3326120
医院地址: 淇滨区淇河路102号
微创 微创 愈合快