



宝宝是我们的希望,是我们的天使。伴随宝宝在健康快乐的一天天长,我们一点点的领悟着、珍藏着,从没想过这就是人生的真谛,但这却是我们的全部所在。在6.1国际儿童节即将来临之际,为了我们宝宝的健康成长,我们特邀请徐州市中心医院儿科主任、主任医师周彬,为我们笔谈孩子的保健。

祝我们的宝宝健康快乐每一天

周彬

十月怀胎一朝分娩。我们紧张着、期待着这个小天使的降临,同时我们开始有意无意的留心各种胎教、家教知识。您的心情我们也曾经有过,那么告诉你各年龄期儿童的保健重点,我想是十分必要的。

各年龄期儿童的保健重点

1 胎儿期保健

胎儿的发育与孕母的躯体健康、心理卫生、营养状况和生活环境等密切相关,胎儿期保健主要通过对孕母的保健来实现。

一、预防遗传性疾病与先天畸形:

1. 应大力提倡和普及婚前遗传咨询,禁止近亲结婚以减少遗传性疾病的可能性。
2. 孕母应增强抵抗力,以降低孕早期病毒感染的机会。

3. 避免接触放射线和铅、汞、农药等化学毒物。

4. 应避免吸烟、酗酒;患有心肾疾病、糖尿病、甲亢、结核病等慢性疾病的孕母应在医生指导下用药。

二、保证充足营养:

妊娠后期应加强铁、锌、钙、维生素D等重要营养素的补充。但要防止营养摄入过多而导致胎儿体重过重,影响分娩。

2 新生儿期居家保健(28天内)

1. 新生儿居室的温度与湿度应随气候变化调节。有条件的家庭在冬季室内温度保持在20~22℃左右,湿度以55%为宜;无条件时可用热水袋保暖,避免体温不升;夏季应避免室内温度过高。

2. 新生儿皮肤娇嫩,应每日洗澡保持皮肤清洁。

3. 父母应多与婴儿说话,抚摸、摇、抱婴儿均有利于早期的情感交流。

3 婴儿期保健(1岁以内)

1. 婴儿期的体格生长十分迅速,需大量各种营养素满足其生长的需要,但婴儿的消化功能未成熟,故易发生消化不良和营养不良等疾病。

2. 提倡纯母乳喂养至4~6个月;部母乳喂养或人工喂养婴儿则应选择配方奶粉。

3. 自4个月,应逐渐添加辅食,为断奶做准备。

4. 定期进行体格检查,便于早

期发现缺铁性贫血、佝偻病、营养不良、发育异常等疾病,并予以及时地干预和治疗。

5. 坚持户外活动,进行空气浴、日光浴和被动体操,有利于体格生长。

6. 该时期还是感知发育的重要阶段,带有声、光、色的玩具对促进其感知发育有利。

7. 婴儿应按计划免疫程序完成基础免疫。

4 幼儿期保健(1-3岁)

1. 由于感知能力和自我意识的发展,对周围环境产生好奇、喜欢模仿,是社会心理发育最迅速的时期。

2. 应重视与幼儿的语言交流,通过游戏、讲故事唱歌等促进幼儿语言发育和大运动能力的发展。

3. 应培养幼儿的独立生活能

力,安排规律生活,养成良好的生活习惯,如睡眠、进食、排便、沐浴、游戏、户外活动等。

4. 该期儿童已具备一定活动能力,凡事都喜欢探个究竟,应注意异物吸入、烫伤、跌伤等损伤的预防。

5 学龄前期保健(3到6-7岁)

1. 学龄前期儿童智力发展快、独立活动范围大,是性格形成的关键时期,故加强教育非常重要。

2. 应注意培养其学习习惯,想象与思维能力,使之具有良好的心理素质。

3. 应通过游戏、体育活动增强

体质,在游戏中学习遵守规则和与人交往。

4. 每年应进行1~2次体格检查,进行视力、龋齿、缺铁性贫血等常见病的筛查与治疗。

5. 保证充足营养,预防溺水、外伤、误服药物以及食物中毒等损伤。

6 学龄期与青春期保健

1. 此期儿童求知欲强,是获取知识的最重要时期,也是体格发育的第二个高峰期。

2. 此期应提供适宜的学习条件,培养良好的学习习惯,并加强素质教育。

3. 应引导积极的体育锻炼,不仅可增强体质,同时也培养了儿童

的毅力和意志力。

4. 合理安排生活,供给充足营养,预防屈光不正、龋齿、缺铁性贫血等常见病的发生。

5. 在青春期应进行正确的性教育,使其在生理和心理上有正确的认识。



手足口病、甲型H1N1、非典型肺炎等等一系列传染病,曾经让我们揪心无比,怎样才能让我们的宝宝在自然环境和人类社会中远离传染病、远离疾病,健康快乐的成长每一天,接种各类疫苗,到目前为止,仍是公认的既安全又有效的途径。什么时候接种什么疫苗,有什么注意事项,值得你去留心。

计划免疫

计划免疫是根据儿童的免疫特点和传染病发生的情况制定的免疫程序,通过有计划地使用生物制品进行预防接种,以提高人群的免疫水平、达到控制和消灭传染病的目的。

按照我国卫生部的规定,婴儿必须在1岁内完成卡介苗、脊髓灰

质炎三联混合疫苗、百日咳、白喉、破伤风类毒素混合制剂和麻疹减毒疫苗等4种疫苗的接种。近年来乙型肝炎病毒疫苗也已在全国推广。根据流行地区和季节,有时也进行乙脑、流脑、风疹、流感、腮腺炎、甲肝等疫苗的接种。

疫苗接种可能引起的反应

1. 卡介苗接种后2周左右局部可出现红肿浸润,6~8周显现结核菌素试验阳性,8~12周后结痂。若化脓可形成小溃疡,腋下淋巴结肿大,此时要局部处理以防感染扩散。但不主张切开引流。

2. 脊髓灰质炎三型混合疫苗接

种后有极少数婴儿发生腹泻,但往往能不治自愈。

3. 百日咳、白喉、破伤风类毒素混合制剂接种后局部可出现红肿、疼痛或伴低热、疲倦等,偶见过敏性皮疹和血管性水肿。若全身反应严重,应及时到医院诊治。

免疫接种的禁忌症

1. 患自身免疫性疾病、免疫缺陷病者。

2. 有明确过敏史者禁接种白喉类毒素、破伤风类毒素、麻疹疫苗(特别是鸡蛋过敏者)、脊髓灰质炎糖丸疫苗(牛奶或奶制品过敏)、乙肝疫苗(酵母过敏或疫苗中任何成分过敏)。

3. 患有结核病、急性传染病、肾炎、心脏病、湿疹及其他皮肤病者不予接种卡介苗。

4. 在接受免疫抑制剂治疗期

间、发热、腹泻和急性传染病期忌服脊髓灰质炎疫苗。

5. 乙型肝炎病毒疫苗在接种后很少有不良反应。个别人可有发热,或局部轻痛,不必处理。

6. 体重过低者可推迟到超过2500g时再接种卡介苗。

最近用过丙球,活疫苗应推迟至少4周后再接种。HBsAg和(或)HBeAg阳性母亲所产的新生儿应在出生后24小时内及时接种乙肝疫苗。



宝宝在吃喝拉撒睡中一天天成长,怎样才能让我们的宝宝吃得香、睡得甜、拉得顺呢?坚持养成好的习惯很重要。

A 睡眠习惯

1. 应从小培养儿童有规律的睡眠习惯。

2. 1~2月小婴儿尚未建立昼夜生活节律,胃容量小,可夜晚哺乳1~2次,但不应含乳头入睡。

3. 3~4月后逐渐停止夜间哺乳,以延长夜间连续睡眠时间。

4. 儿童居室的光线应柔和,睡前避免过度兴奋,婴儿应有自己的固定位置的床位,使睡眠环境相对恒定。

5. 儿童应该有相对固定的睡眠作息时间,不要任意改变儿童的睡眠时间。

6. 婴儿可利用固定乐曲催眠入睡,一旦夜间醒来,不拍、不摇、不抱、不可用哺乳催眠。而对幼儿可用低沉声音重复讲故事帮助其入睡。

7. 保证充足睡眠时间对各年龄段儿童都很重要。

B 进食习惯

1. 从婴儿期开始就应注意训练儿童进食能力,培养良好的进食习惯。

2. 随着年龄增长,夜间哺乳会影响婴儿白天的食欲,给添加其它食物与断离母乳造成困难,故3~4月龄后就应逐渐停止夜间哺乳。

3. 4~6月婴儿可逐步引入其它食物,使适应各种食物的味道,减少以后挑食、偏食的发生。

4. 7~8月后学习用杯喝奶、水,以促进吞咽、咀嚼及口腔运动的协调发育。

5. 9~10月婴儿开始有主动进食的要求,可先训练其自己抓取食物的能力,尽早让小儿学习自己用勺进食,促进眼、手协调动作,并有益于手指肌肉发育,同时也使儿童的独立性和自主性得到发展。

C 排便习惯

1. 随着食物性质的改变和消化功能的成熟,婴儿大便次数逐渐减少到每日1~2次,此时,便可开始训练坐便盆,定时排大便。

2. 当儿童会走路,有一定的语言理解和表达能力时,就可训练控制大小便。

3. 一般1岁左右的儿童已可表示便意,2~3岁后夜间可不再尿。用尿布不会影响控制大小便能力的培养。

D 卫生习惯

1. 从婴儿期起就应培养良好的卫生习惯,定时洗澡,勤剪指甲,勤换衣裤。

2. 婴儿在哺乳或进食后可喂给少量温开水清洁口腔,不可用纱布等擦抹以免擦伤口腔粘膜和牙龈。

3. 2~3岁以后培养儿童自己早晚刷牙、饭后漱口、食前便后洗手的习惯。