



健康视点

胎教方式五花八门迷人眼。专家表示,目前并无研究结果显示“胎教能使宝宝赢在起跑线上”,胎教是为了促使胎儿健康发育成长,家长应端正胎教的目的。

妈妈心情好，胎教最有效

■ 本报记者 傅人意 通讯员 黄文明

“听别人说,怀孕的时候多看看俊男美女,生下的宝宝就会漂亮一些。”在海口国贸一家国企上班,怀孕3个月的李媚近日不仅买了很多韩国明星的海报,还特意选购了一张胖宝宝的头像贴在卧室内,希望通过这样的“胎教”让宝宝变得更漂亮。还有的孕妈妈每天都反复听各式各样的古典音乐、流行音乐,希望培养宝宝的乐感,比其他的宝宝赢在起跑线上,未来能成为一个“音乐小神童”。

胎教究竟有没有用?海南妇幼保健院妇女保健科主任劳海红说,目前医学界仍没有资料显示,进行胎教和不进行胎教会导致孩子先天和后天智力发育的差异。但是,目前已有研究表明,孕妇的郁闷情绪、妊娠压力等会影响孩子智力和生理上

的发展。

劳海红指出,孕妇在孕期要有“胎教”这个概念,但是胎教的目的是促使胎儿的健康发育,为其出生后的智力发展和健康成长打下基础,而并非一定要培养个神童。

胎教最好是有好情绪

胎教的方法如今是五花八门:情绪胎教、运动胎教、营养胎教、音乐胎教、语言胎教、美学胎教、知识胎教、意念胎教、光照胎教……在当当网、京东网等各大门户网站上,各式各样的“胎教秘籍”,让孕妈妈们看花了眼。

如何进行科学合理的胎教?劳海红说,听听音乐、去海边散步、在公园里呼吸新鲜空气、听鸟语、

闻花香,看一部孕妈妈自己喜欢的书,这些都是科学的胎教方式。而最终的目的,是希望能让孕妈妈保持平和、愉悦的心情,这也是最简单、最有效的胎教方式。这是因为孕妇愉悦的情绪可促使大脑皮层兴奋,使孕妇血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌均处于相互平稳、相互协调状态,有利于孕妇身心健康,改善胎盘供血量,促进腹中胎儿健康发育。

音乐胎教控制好音量

劳海红说,胎教一般可以从孕中期开始进行,因为从胎儿的生长发育过程来看,在孕期16周左右才完成耳朵的发育。当然,更早期进行胎教也并无坏处。

针对目前比较流行的“音乐胎教”,劳海红说,孕妈妈在音乐的选择上,轻音乐、流行音乐,“有歌词”、“没有歌词”这些都不是关键,要紧的是要让孕妈妈听后觉得心情愉悦,紧张情绪得到放松和缓解。同时,要控制好音量,分贝过大、过于激昂的音乐都会成为“噪音”,不仅会让母亲心

跳加速,也会导致明显的胎动,影响孩子的健康成长。

准爸爸参与进行胎教

胎教的一个重要环节是,让准爸爸参与进来。“有的准爸爸可能还是个大孩子”,通过准爸爸的参与,从陪孕妈妈产检开始,到最后的分娩,既帮助他适应角色转变,也能让孕妈妈觉得不是自己一个人在承担压力。”劳海红说。

下班回家时,准爸爸可以和准妈妈聊一聊家里的情况,聊聊对未来的期待与美好规划,也可以给宝宝哼一首小曲,睡前可以给宝宝讲讲故事,当然,要注意用平和的语气来交流。

劳海红表示,通过听音乐、与胎儿聊天等方式,让孕妈妈保持愉快的心情极其重要。如果孕妇在怀孕24—29周时,情绪紧张、抑郁没有得到及时的缓解,从近期影响看,或导致早产、流产,因孕妈妈的抵抗力下降致细菌感染,宫内发育迟缓等。远期来看,或引发儿童注意缺陷多动障碍、孤独症、孩子记忆力、学习能力下降等。

孕前优检：筑好新生儿健康第一道防线

■ 本报记者 张惠宁 实习生 林芳羽

我省自2011年4月试行国家免费孕产前优生检查项目以来,至今这一惠民政策已扩及全省农村计划生育夫妇(至少一方为农村户口或居住半年以上流动人口)。孕产前优生健康检查是优生的第一步,结婚前或准备怀孕前,男女双方都应进行孕产前优生健康检查,了解和改善双方的身体状况,降低或消除导致出生缺陷等不良妊娠结局的风险因素。我省计划生育服务部门在实施国家免费孕产前优生健康检查中发现了哪些问题?群众对此又将如何防范?对此,记者采访了海口市计划生育服务站陈淑君和林芳惠两位副主任医师。

孕产前优检中常见的临床实验室检查部分包括风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体、梅毒螺旋体等。检查中,这也是几种常见的影响胎儿的风险因素。

风疹是一种常见的呼吸道传染病,健康人一旦感染后自身会产生抗体,但孕期受风疹病毒感染,有可能使胎儿致畸。一旦孕妇在孕早期感染风疹,胎儿可能致畸,患上先天性白内障、先天性心脏病和神经性耳聋,先天性脑积水等即“先天性风疹综合征”,若体内缺乏风疹病毒保护抗体,建议接种风疹疫苗,3个月以后才能受孕,以降低出生缺陷风险。

巨细胞病毒在人群中感染非常广泛,可通过尿液、汗液等途径传播,孕妇一旦感染了巨细胞病毒,巨

细胞病毒可通过胎盘感染胎儿引起宫内胎儿生长迟缓、小头形、脑炎、视网膜脉络膜炎、黄疸、肝脾肿大、溶血性贫血等,新生儿死亡率较高。陈淑君说,在孕产前优检中发现巨细胞病毒的抗体呈阴性的人,应该有意识地进行身体锻炼,提高机体免疫机能及抗病能力,注意环境卫生、饮食卫生,远离传染源特别是育龄期妇女,以减少巨细胞病毒对胎儿的严重危害。

准备怀孕的妇女,最好远离猫狗等宠物,因为有可能感染上弓形虫致使胎儿致畸,但是一些女性对此却不以为然。弓形虫是一种寄生虫,主要是通过猫、狗传播,弓形虫感染主要会导致胎儿先天性白内障、先天性耳聋、弱智、脑积水等畸形,也可引起流产。

梅毒的情况也不容忽视。陈淑君说,由于农村地区的医疗可及性和科普知识的获得性比较低,农村地区风险人群相对较高。梅毒螺旋体会导致胎儿宫内发育迟缓、流产、早产、死产或新生儿先天梅毒。梅毒螺旋体初筛阳性者应到上级医院进一步检查,以明确诊断。早期梅毒的治疗现在已不是难题,因此要及时检查,尽快治疗,暂缓怀孕。

陈淑君和林芳惠两位医师建议,每对夫妇要在计划怀孕前4—6个月期间做孕产前优生检查,通过孕前一级预防,及早发现问题,及早解决问题,降低新生儿出生缺陷率,也降低新生儿出生缺陷给家庭带来的精神痛苦和家庭负担。



尴尬的“接吻病” 5岁以下的孩子是“接吻病”高发人群

■ 本刊特约撰稿 夏群英

2岁的小贝十分乖巧可爱,是全家人的心肝宝贝,家里人见了小贝都要抱着亲上几口。突然有一天,活泼可爱的小贝开始不爱搭理人,体温也在升高,食欲下降,急得家人团团转。在家人的陪同下,小贝来到儿童医院,经医生看过后,确诊小贝得的是“接吻病”。顿时,十分惊讶的小贝妈妈问医生,“这是什么病?”经过医生的细心讲解,小贝的家人终于明白了。

原来,医生所说的“接吻病”,并非大家心里疑感的“成人病”,而是由EB病毒(EBV)所致的急性自限性传染病。学名叫“传染性单核细胞增多症”。症状与普通感冒极为相似,以咽喉疼痛、发烧、颈淋巴结肿大、身体疲倦、食欲低下等症状。相对于感冒来说,接吻病有特殊的时候,接吻病会出现后脑勺淋巴结肿大、肝脾肿大现象,病情严重时,口腔粘膜还可能出点状或簇性出血样小红点,甚至发展到牙龈,随后皮肤出现小红丘疹或靶心样丘疹。

“接吻病”并非只是高发于热恋中的年轻人。事实上,5岁以下的宝贝也是“接吻病”的高发人群。由于孩子小,自我的免疫系统不完善,抵抗病毒能力差;也正因为宝贝小,语言动作都萌动可爱,父母常常是看见可爱的孩子忍不住地亲吻宝贝,还有的老人还会



将食物咀嚼碎后喂给宝宝,在亲吻和不恰当喂养的时候将病毒传染给宝宝。所以“接吻病”并非只通过亲吻传播,唾液、飞沫也是传播的途径。

在健康人群中带EB病毒率为15%,也就是说“接吻病”防不胜防。尽管接吻病的感染率很高,90%以上的人都曾经感染过该病,但真正发病的人却较少,原因是这个病具有自愈性。如果在上呼吸道感染高发的秋冬季,加上免疫能力低下的宝贝来说,此时此刻与宝贝的过度亲吻或者老人将食物咀嚼碎后喂给宝宝等不恰当的喂养方式,都很容易引发“接吻病”。

要降低宝贝患“接吻病”的几率,首先注意保持宝贝和家人的口腔卫生。预防的关键在于别太亲热,尤其不要亲孩子的嘴巴,也不要将食物用嘴巴咀嚼碎后喂宝贝。此外,合理安排宝贝的饮食和室外活动,增强宝贝的免疫能力也很重要。

如果像小贝这样已经感染“接吻病”的宝贝,家长需要注意观察,及时就医并配合医院的治疗。同时注意给予孩子清静的环境休息,注意给孩子补充水分,以帮助病情恢复。生病后消化能力往往都会有所减弱,所以给孩子安排简单易消化而且营养丰富的食物很重要,尤其新鲜的蔬果,可以提供足够的维生素来促进身体康复。

小儿感冒护理经

■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 陈洁

感冒是儿童常见呼吸道疾病,患病率高,一年四季均可发生,冬春季达高峰。由于儿童抗病能力较差,当气候急骤变化,衣被增减不及时,或洗澡受凉,或护理不当,身体受凉、过度疲劳等造成体质下降时,鼻腔粘膜的正常防御功能遭到破坏,病毒容易侵入鼻腔粘膜后,在局部不断地繁殖,造成感冒。

儿童感冒时常会出现连续打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、头痛和嗓子肿痛,不同程度的发热、咳嗽、食欲减退或伴呕吐、腹泻等症状,一般可在3—4天内自然痊愈。海南省农垦三亚医院儿科主任张雪梅提醒,小儿感冒特别强调早期治疗,不仅可加速感冒痊愈,也可防止疾病进一步发展,避免出现支气管炎、肺炎、中耳炎等炎症。

儿童感冒的处理一般以家庭用药治疗和护理为主,家长应遵医嘱给患儿按时间用药并做好家庭护理,不同年龄段的儿童需采取不同的处理方法。张雪梅在此给家长们介绍儿童感冒的常用护理方法。

“温度变化,尤其是寒冷的刺激可降低气管粘膜局部的抵抗力,家长要随气温变化,及时给患儿增减衣物,使其体温保持在36.5摄氏度以上。”张雪梅说,患儿所处居室室温要恒定,通风和采光良好,并且保持空气中一定的湿度,吸烟者最好戒烟或去室外吸烟,防止烟草对患儿的不良影响。小儿感冒时有不同程度的发热,水分蒸发较大,家长应注意给患儿多喝水,注意饮食搭配。

张雪梅建议,1—6岁孩子可以在多喝水、保

证休息、饮食清淡的情况下,观察2—3天。抵抗力强的孩子可能会自行康复,有的孩子则感冒症状加重,此时应积极就诊,在医生指导下选择感冒药。6岁以上孩子,能清晰地表达不舒服,如鼻塞、头痛,同时伴有流涕等感冒症状,家长能确认为普通感冒的,可以用标注给小儿使用的OTC(非处方类)感冒药缓解症状。

由于小儿患感冒时营养物质消耗较大,加之发热及细菌毒素影响胃肠功能,家长需注意患儿的饮食搭配。对于吃奶婴儿应暂减乳量,以免导致吐泻等消化不良症状。对较大患儿要采取少量多餐的方法,饮食以清淡易消化的半流质为主,也可用稀饭、米汤、蛋汤补给。多给患儿吃青菜、水果等,满足机体需要。

小儿感冒发烧应该如何安全用药?张雪梅说,小儿感冒发烧多为中低热,如果体温在38.5摄氏度以下,一般无需给予退热药,主要针对病因治疗,从根本上解决问题。如果体温高,较大儿童可予物理降温,即用冷毛巾头部湿敷或用温水擦澡,必要时应用药物降温。但需注意,小儿感冒与流感在发病过程中,都可因继发细菌感染而合并其他疾病,如支气管炎、肺炎、中耳炎等,家长发现这些并发症后,要及时送医诊治。

张雪梅特别提醒,小儿时期许多疾病的早期症状与感冒症状相似。如麻疹、支气管炎、中毒型菌痢等,这些疾病的早期都有高热、寒战和上呼吸道不适症状,与感冒极为相似。但随着病情的发展,将出现其特有的表现。所以,当孩子有感冒症状时,要细心地观察小儿的各种表现和突然变化,发现与感冒不相符合的表现时,要及时送医院检查。

注意孩子患病五大症状

流鼻涕,发烧,长湿疹……孩子身体总会发生小状况,虽说大部分状况并不需要太担心,但有五大症状千万不能大意。美国网络医学博士网近日采访多位儿科专家,详细给出提醒。

持续发烧 孩子面色发红发热,有时并没有必要马上送医院,美国儿科学会专家施密特表示,父母不要只看温度计,而应注意孩子的症状和身体表现,如果他能吃能喝能玩,就不用送医院。只有在孩子体温达到38.3℃以上,才推荐用药退烧。给幼儿测体温时,可以在腋下测,但测量结果要增加1℃才更准确。

美国儿科学会的发言人阿里·布朗博士指出,如果孩子2岁以上,体温达到或超过40℃,看起来状况不好,或者发烧连续4天以上,都有必要送医院及时治疗;如果孩子不到2岁,发烧持续48小时内也需要送医院治疗。

严重头疼 怎样区分孩子的头疼是轻微的,还是严重的呢?布朗博士指出,轻微头疼可以通过非处方药很快缓解;如果头疼持续数小时,或者严重到让孩子无法进食,不能玩,比如自己最喜欢的动画片都看不进去了,就有必要送医院治疗。

施密特博士表示,通常头疼是由头皮紧张引起的,而不是大脑的问题,但是,如果头疼伴有神经系统方面的症状,如意识混乱、视力模糊或者走路困难等,就应该立刻送急诊。此外,如果头疼伴有发烧、呕吐或脖子僵硬,也应该立刻送医院救治,因为这些症状可能与严重感染或疾病有关,如脑膜炎。如果孩子经常头疼,也需要看医生。

大片或者颜色不变的皮疹 如果孩子只是在胳膊或者脚上的某个部位长皮疹,通常是无害的。如果皮疹遍布全身,就应该检查身体。美国急诊医师学院发言人阿尔弗雷德·萨凯迪教给家长一些鉴别方法:如果按压皮疹,皮肤由红色变成白色或泛白,不按压时,颜色又恢复成红色,这种情况就不用担心,这多半是由病毒性皮疹、过敏反应,包括荨麻疹等引起的。此外,剧烈咳嗽或者呕吐后出现在面部的皮疹,一般也不是严重问题。

如果皮肤出现红色或紫色斑点,按压与否都不会改变颜色时,就需要及时就医,这可能是脑膜炎或者脓毒病的症状,伴有发烧时更要当心。另一种需要注意的情况是,荨麻疹同时伴有嘴唇肿胀,就必须要看医生,如果发现孩子呼吸困难,这可能是致命性的过敏反应,应第一时间拨打急救电话。

严重腹泻或呕吐 当孩子食物中毒或者患肠胃炎时,要密切观察他们呕吐或者腹泻的频率。呕吐或腹泻会导致脱水,如果孩子出现排尿少,身体有病态,就应该马上就医。而且,孩子年龄越小,脱水的危险就越大。

脖子僵硬 脖子僵硬可能是脑膜炎的症状。但家长也不用过于惊慌,还需要综合判断其他的症状,如果出现发烧、畏光、头痛等,就需要马上就医。如果没有其他症状,可能就是落枕。有时候,脖子僵硬又伴有发烧,也可能是扁桃体发炎,不过,还是建议看看医生。因为外伤造成的脖子僵硬,也需要马上送诊。

(据生命时报)

小儿发热可大量喝温开水。饮水可以补充体内水分的蒸发,温水还可以促进血液的循环流动,另外饮水后大量排尿也可以帮助散热,但不要饮用盐开水。

发热是小儿常见的症状,很多家长只知道要服药退热,而常常忽视物理降温法。简单介绍一下几种简单、实用的物理降温方法:

大量饮温开水。饮水可以补充体内水分蒸发,温水还可以促进血液的循环流动,饮水后大量排尿也可以帮助散热,但不要饮用盐开水。

减少衣被。发热时,患儿全身皮肤发红,手脚暖和时应减少穿的衣服或盖的被子。但是体温在上升期,小儿有寒战或者手脚冰凉时,就需要增加衣物、盖好被子以保暖。

降低房间温度。冷天时,很多家里开了热空调,这时候应该调低或者尽量不开空调。热天时,可以开冷空调来降低环境温度。

温水浴。很多婴儿不用服用退热药,仅需温水浴即可降温。可以坚持用大量温水擦洗全身暴露部位也可以降温,但温度不宜太低。

自制冰枕。平时可以常备几根超市买的棒棒冰放入冰箱,有小儿发热但未出汗时,可取出当冰枕用。

(据长沙晚报)