

健康视窗

炎炎夏日 切勿给宝宝匆忙断奶



俗话说“金水银水不如母亲的奶水”，母乳是婴儿理想中的食品。夏季断奶了，但遇到炎热的夏季能断奶吗？

专家表示，如果到了必须断奶的阶段，妈妈要注意断奶最好选择春、秋、冬三季，避免在夏季炎热时断奶。给宝宝断奶，不是简单地不给喝就完事了。如果在夏季强行给宝宝断奶，宝宝适应困难，很容易生病，影响生长发育。

宝宝刚“换奶”就腹泻

“宝宝这两天不停地哭，不仅腹泻，还发起了烧。”在广东某医院儿科，抱着4个月大儿子前来的

诊的马女士说，她之前一直都是给孩子喂母乳，但因工作需要，她现在无法继续给孩子哺乳，于是近日强行给孩子断奶，转而喂食婴儿配方奶粉，可是没想到刚一换食奶粉才两天，原来健康活泼的孩子就出现了腹泻，还发了烧。马女士对此很是伤心，不知怎么办才好，只好带着宝宝来看医生。据了解，在该市其他医院的儿科门诊，像马女士家宝宝这样因强行断奶引起肠胃不适的患儿并不少。随着城市压力的加大，当前城市的年轻妈妈们着急断奶的比例较高，专家建议这些妈妈们千万别急着给宝宝断奶，特别是更不宜在夏季给宝宝断奶。

春秋两季才是宝宝“断奶”的最佳季节

夏季不宜断奶的理由

易患暑热综合症 夏季的气温升高，婴儿神经系统调节功能不能像正常成年人那样完善，较容易发生暑热，出现脱水症、中暑等情况。如果夏季仍采用母乳喂养，母乳会增强婴儿神经系统的调节功能，减少或避免以上病症的发生。

易患肠道疾病 炎热的夏季，较多的血液会流向四肢和躯干的表面，以协助散热，内脏的血液供应相对不足，胃肠道的蠕动较差，这时婴儿原本就容易发生胃肠功能紊乱，此时断奶则会使之加重，如引发细菌性痢疾、伤寒等，还容易感冒发烧，严重者还会发生抽搐。而母乳中含有大量抗体，这种抗体会大大地增强婴儿的抗病能力，从而减少患肠道疾病的机会。

容易影响食欲 酷暑盛夏，成人的舌头味蕾敏感度程度一般都会减弱，婴儿也会出现食欲减退的现象，如果此时断奶，突然改变饮食结构，便不利于婴儿对营养的吸收，抵抗力也会随之下降。

选择什么时候断奶最好？

婴儿断奶首选春季和秋季季节，因为冬季多发呼吸道感染病，夏季多发肠道疾病。而婴儿一般是在出生后10~12个月期间也是最佳的断奶时机。当然，根据宝宝的发育情况以及妈妈母乳分泌量的多少，也可作一些灵活处理。母乳不足者可提早断奶，哪怕喂奶时间只有半年多。而母乳充足或婴儿体弱者，可适当推迟断奶时间，过了夏季等凉爽以后断奶也是完全可以的。

需要注意的是，如果宝宝已经到了要断奶的时机，但又突然生病时，建议妈妈一定不要给宝宝断奶，以免雪上加霜，加重病情。所以，断奶最好还是顺其自然，不用刻意强调某个方面。

断奶的方式要适度

有些妈妈采用突然袭击的方式，譬如在乳头上涂辣椒水、万金油之类的刺激物，使宝宝不敢吃奶，或者去别处回避。这对宝宝而言，这简直是残忍的“酷刑”。这些方法尽管可以在短时间内断奶，但是容易造成宝宝的胃肠功能紊乱、食欲减退，甚至引起腹泻或营养不良。

断奶是一个漫长的过程，是婴儿由母乳作为唯一食品过渡到用母乳以外的食品来满足全部营养需要的转变过程，从添加泥糊状食物开始算起，大约需要半年左右的时间完成。因此，妈妈们要做好心理准备。

妈妈们还要注意，断奶并不是说停吃所有的奶，婴儿断奶以后每天仍然要吃300~500毫升的配方奶，从而保证宝宝有足够的优质蛋白和钙的摄入。

如何给宝宝断奶？

断奶是一个长期的、逐渐适应的过程，为了使婴儿顺利地断奶，从出生后4~6个月开始，就要逐步添加各种辅食。

(1)逐步添加辅食。很多妈妈觉得蛋黄营养好，补充蛋白质，含铁也高，其实这个说法很片面。首先给宝宝添加的辅食应该是纯米粉，因为纯米粉引起过敏的可能性是最低的，而且相对于蛋黄容易消化吸收。如果对蛋黄不过敏的宝宝，可以从每天四分之一只开始逐步添加，适应后增加到半个，然后是每天一个。此后，按照菜泥、果泥、碎肉的顺序逐一添加，每次只能加一种。

(2)逐步用辅食代替母乳。辅食可以在母乳吃到半饱的时候添加，等宝宝习惯后再增加辅食的数量，这样就能从少到多，由稀到稠的顺序渐进。待宝宝7、8个月时，每天中午的一次奶可改为辅食替代，此后逐步增加，渐渐用辅食代替两次、三次母乳，以致完全替代。

小贴士：断奶是一个漫长的过程，一般来说可以持续半年时间。建议妈妈在此期间，培养宝宝使用勺子、碗、杯子等工具进食，这样就可以训练他的眼手口的协调性，促进宝宝的精细动作的发育。

生活百科

宝宝夏天宜穿深色衣服

盛夏来临，肌肤娇嫩的宝宝穿什么颜色的衣服比较适合呢？有皮肤科专家认为，白色等浅色服饰防紫外线的效果并不好，家长带年幼的宝宝户外活动，应尽量穿着鲜艳、深色的服装，可有效防止紫外线灼伤皮肤。

“过量的紫外线照射，人体皮肤会失去抵御能力，易发生灼伤，出现红斑或水泡，诱发皮肤病，降低人体免疫功能。”该专家说，研究发现，颜色越浅的衣服，阻挡紫外线的能力越差；而橙色、粉紫、荧光绿等明亮鲜艳的衣服，对紫外线的阻挡能力较强。此外，黑色、深蓝等深色衣物防晒效果也较理想。因此，在紫外线相对强烈的夏季，家长带宝宝外出时可为宝宝选择橙色、深色等衣物。

专家还提醒，由于宝宝皮肤娇嫩，夏天的服装适合选择棉、麻、纱布等质地，以长款为宜。



疾病红绿灯

别把红疹当湿疹治

专家提醒：白疹子一般会自行消失

从本省各大医院了解到，疹子的发病高峰提前到来，就医患者也明显多于往年。由于今夏红疹格外多，有皮肤科专家指出，千万别当湿疹自行处理，这样只会给医生治疗增加难度，于患者受伤的皮肤也是有害无益。

小小疹子，有红白之分

“疹子这种皮肤急性炎症，通常是由汗液较多、皮肤清洁不佳引起的，汗孔阻塞、汗液流不出来，疹子也就出现了。”专家介绍，恐怕与今夏高温天气来得早、气温飙升、闷热不开干系，疹子比往年的高峰整整提前了一个月。

从种类上来说，疹子主要分为三种，红疹、白疹和脓疱。如针尖大小、密集成片的小红色丘疹或丘疱疹，令人刺痒难受的是红疹；比小米粒小、晶亮如水泡的成片疹样物的是白疹；而一长出来就是小脓疱样的则是脓疱。

红疹出现，别当湿疹治

白疹子一般无需特殊处理，只要保持皮肤清洁，尽量减少在湿热环境中的活动，就会自行消失。如果生出红疹子，那最好请医生帮助消炎祛痒。专家特别指出，一些患者来就医前，误将疹子当做湿疹自行用药，这样做只会增加医生的治疗难度，于受伤的皮肤也是有害无益。

专家同时提醒，如果情况不严重，生了红疹，可用一些收敛、消炎的药物，如炉甘石洗剂等，同时应注意皮肤清洁，不要抓挠，平时最好保持室内通风凉爽，少在阳光下暴晒，出了汗及时洗澡、换衣服。

疹子一出，要少沾凉水

起了疹子，勤洗澡是好事，不过专家表示，洗澡忌用低于体温的凉水，一定要用稍高于体温的水。因为凉水的水会使皮肤上的毛细血管骤然收缩，汗腺孔猛然“关闭”，导致疹子更加严重。相反，用略高于体温的洗澡水清洗皮肤，会让毛孔自然张开，则有助于炎症消退。

妈咪达人

夏季母乳喂养的注意事项

母乳是上天赐予给新生儿最珍贵的礼物，它富含婴儿出生后4~6个月内生长发育所需的各种营养物质，没有任何东西可以替代。然而，在热浪袭来的夏季，又给母乳喂养带来了一些阻碍，那么在这酷热的夏季，应该如何做好母乳喂养呢？

应保持良好的心情

夏日炎炎，让人不禁变得烦躁起来，特别是在月子里的新妈妈们，面对许多突如其来状况及休息不够，再加上这炎热的夏季，更是会变得烦躁不安起来。但这种不良的情绪可是会影响到乳汁的分泌哦，所以，正在母乳喂养的妈妈应该要保持平静愉快的心情，调整好自己的作息时间，保证充足的睡眠，保持良好的心情才是乳汁充分分泌的重要保证。

注意补充水分和营养

产后，新妈妈在一段时间内尿量增加、出汗较多，再加上天气炎热，出汗量更是大大增加，所以，新妈妈们要注意补充水分，以免出现脱水的现象。

其次，乳汁的分泌量离不开母乳摄入的营养，但夏季因天气比较炎热，人的胃口会相对差一点，为了保证乳汁的质量，正在哺乳期的妈妈们一定要注意均衡膳食，多食用营养丰富、易于消化的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，保证每日蛋白质的摄入量，如可以在炎热的夏天多喝有营养的汤水，如鲫鱼汤等。

夏季嘴馋能吃冷饮吗？

酷热的夏季，热浪袭人，要是能喝上一瓶冷冰冰的饮料，该是多么沁人心脾，但是还在母乳喂养的妈妈，能否享受这冷饮呢？一般来说，哺乳期的母亲饮食不宜过凉，不过，一般来说偶尔吃一些冷饮也是不会引起宝宝腹泻的，但如果大量食用过冷的食物则可能会造成母亲胃肠血管骤然收缩，引起胃肠功能紊乱，同时，过多食用凉的食物，可能会对宝宝的胃肠功能产生一定的不良影响。

上班族如何存放乳汁？

上班一族的妈妈可以在前一晚及凌晨出门前将乳汁吸出来后存放在2~4℃冰箱里，但是冷藏的乳汁应该在48小时内食用，食用前，将奶瓶放在温水里将母乳温热至38~39℃即可，不要用微波炉解冻或加热乳汁，以免破坏乳汁中的营养成分。有条件的妈妈可以在工作时间每3~4小时把奶吸出储存在2~4℃冰箱，下班时带回喂哺宝宝，每次吸出的乳汁应分开保存标注时间，按时间先后温热后喂哺。复温后的乳汁不要再冷藏。

如何化解溢奶的尴尬？

很多产后的新妈妈都会遇到溢奶的尴尬，而夏天又是穿得比较单薄，稍有情况就暴露无遗了，把衣服搞得湿漉漉的。那么夏季哺乳期的妈妈应该如何避免这种尴尬呢？如果妈妈溢奶不是很多，则无需特殊处理，只要及时用温水清洗，并用柔软的干毛巾擦拭干净即可，如果溢奶量较多或持续时间较长，此时妈妈要有意识地减少液体食物的摄入量，如催乳汤水的摄入量等，这样可以降低溢奶的程度，如果是上班族或者是经常需要外出的妈妈，可以使用防溢乳垫，当感觉乳房胀时，就要先及时将乳汁吸出来。当然，保持平稳的情绪也是很重要的，如果溢奶的现象比较严重，可以相关的专业，做一些相应的治疗和调理。

新手爸妈

夏季宝宝护理六原则

宝宝夏天剃光头不利散热

在夏天，对于新手妈妈来说，幼儿护理总会有很多的疑问。那么，该如何帮宝宝平安、健康地度过整个夏天呢？小编提醒家长们需留意以下事项：

调整食谱 夏天气温高，出汗多，需要为孩子增加食物的供应，增加幅度在10%~15%。为此，宜适当地让孩子多进食牛奶或奶制品，多吃新鲜蔬菜。蔬菜中的维生素与微量元素含量丰富，可提高食物中蛋白质的吸收率与利用率，从而促进孩子的发育。另外，还应补充水。比如午睡或午睡前让孩子吃点水果，喝点酸奶、菜汤或白开水等。

注意补钙 据临床医生报告，夏季是儿童佝偻病的高发期。天气炎热，孩子食欲差，进餐量减少，孩子从食物中摄取的钙质也相应减少，加上出汗多，钙丢失也多。同时，夏季日光曝晒，孩子在户外活动的时间也减少。这样一来，钙的摄入量少而排出量增多，易发佝偻病就不难理解了。防范的措施是在医生的指导下，服用适量钙剂和维生素D，适当在早晚时让宝宝晒晒太阳，可以促进钙的转化和有利于钙的吸收。

限吃甜食 进入夏天后，儿科门诊中疳积病的孩子人数激增。究其原因，与吃甜食过多不无关系，如白糖、红糖、糖果等，或是加糖的糕点、牛奶、豆浆等。大量的糖分进入孩子体内，可升高血糖，当血糖过高时，即可造成危害：一方面促使被汗液污染的皮肤上细菌生长，易引起疳积、痱子、痲疹等皮肤炎症疾患；另一方面，产生大量酸性物质，打破血液的酸碱平衡，使孩子变成酸性体质的人，从而成为多种疾病的“温床”(70%的疾病发生在酸性体质的人身上)。

慎用爽身粉 夏天易出汗，不少父母在给小宝宝洗澡后扑上一层爽身粉，意在保护皮肤。殊不知爽身粉的主要成分是氧化镁以及硫酸镁等，容易侵入呼吸道，而孩子的呼吸道发育尚不完善，即使吸入少量也不能靠自身功能排除掉。如果吸收量多，侵入支气管后可引起分泌物，破坏气管的纤毛运动，降低防御力，诱发呼吸道感染。

莫用蚊香 夏天蚊子、苍蝇特别多，家长为保护孩子往往点一盘蚊香，以驱赶蚊虫。但要注意，蚊香特别是劣质蚊香中掺有敌敌畏等有机磷农药，燃烧时农药散布在烟雾中，被婴儿吸入易致中毒。孩子年龄小，身体器官解毒功能较差，对有机磷特别敏感，故不宜使用。

勿剃光头 头发既可保护头颅，还能散发体内过多的热量，故剃光头不仅易伤及小兒皮肤，而且减弱了散热功能。最好是男孩子理成小平头，女孩子剪成齐耳的娃娃头，以利度夏。

专家一席谈

儿童用药不能按成人量“看着掰”

家长的最大误区：把孩子当“缩小版”，药量“对半减”

儿童身体娇嫩，对药物副作用更敏感；同时由于年龄尚小，也更容易用错药。

为了让儿童用药更安全，中国药学会最近编写了《儿童用药安全歌》：
小朋友，要记牢，生病不用大人药；爸妈阅读说明书，用法用量要知道。小药瓶，要收好，千万不能乱了套；药丸不是小糖豆，一旦误食惹烦恼。打吊针，口服药，选择哪个才更好；口服的不打针，根据病情来治疗。抗生素，尽量少，病毒感染用不到；防止滥用我有责，遵从处方解困扰。医生嘱咐记心头，听话才是好宝宝；合理用药保平安，全家健康乐陶陶。

“我们接诊过不止一例，孩子吃成人的解热镇痛药吃出血”“拿孩子当‘小大人’，吃药也是按成人的用量‘看着掰’，结果孩子伤了肾”……儿童用药一直是爸爸妈妈们的头等大事，但生活中，与此相关的误区却有很多。日前，在某医院开展的“儿童用药安全”义务咨询与讲座中，国内知名儿科医生现场道出了不少常见的儿童用药误区。

药还得用“儿童版” 选择儿童专用药品

“通常药物进入人体后需要经过肝脏代谢，肾脏排出。儿童处于生长发育阶段，由于器官功能还不完善，随意使用成人药，很容易因为剂型不对等因素，引起不良后果。”专家介绍说，以孩子们最常用的解热镇痛药为例，儿童用的都是混悬剂，不同药物中的有效成分分布得更均匀，液状药物也更便于孩子服用与吸收。

该名专家和同事就接诊过多例孩子因服用成人用阿司匹林，结果药片粘在黏膜膜上，造成黏膜膜被破坏，导致胃出血的病例。

孩子不是“缩小版” 药量不能“对半减”

拿孩子当“小大人”，用药也按大人的药量减半，甚至“看着掰”的做法，同样是一个很大的儿童用药误区。专家表示，家长往往忽视体重对孩子服药剂量的影响，但通常情况下，儿童口服药通常靠体重来计算。

如果孩子明显超过平均体重怎么办？答案是一般参照年龄标准。比如一个5岁的孩子体重为30公斤，已经达到10岁孩子的水平，但他的肝、肾功能还是5岁孩子的水平，如果超量用药，很容易使孩子肝、肾功能受损。这时便应咨询儿科医生或药师，选择合适的用量了。

食物也会影响药效 别用牛奶果汁送服

“父母应认真阅读说明书，这是儿科医生常常再三叮嘱的事。”专家表示，药品说明书是安全合理用药的指导，尤其是说明书上所写的用药注意事项和药品不良反应，对儿童用药非常重要。

此外，家长在给孩子用药前，还应该了解药物成分。比如，家中备了好几种儿童感冒药，便应将其中的成分分清，以免重复用药。而哪种药物有服用禁忌，也应在了解之列。大部分药物都不建议用牛奶、果汁等饮品送服，以免影响药效，或出现其他难以预测的后果。

儿童常用药有这些 要仔细阅读说明书

网上这两年一直流传着一份儿童安全用药名单，包括退烧药、止痛药、皮肤用药和鼻塞、感冒用药等。专家表示，常见的儿童用非处方药有退烧药美林、泰诺林；止痛药妈咪爱、思密达、口服补液盐；鼻塞流涕用生理性海水鼻喷雾剂等，其他均不建议家长不经医嘱给孩子使用，包括广大市民十分熟悉的一些药品同样如此。

专家提醒，即便是上述药物，也一定要仔细阅读说明书，严格按照服用说明喂药给孩子。以解热镇痛药为例，应在服药的过程中给孩子大量喝水，并且最多每4至6小时服用一次，多喝水或密集服药同样不属于安全用药。



专家忠告

慎用民间祛痱偏方

洗澡后马上涂抹爽身粉 涂抹爽身粉十分讲究手法，因为使用这种“祛痱品”，防痱、生痱只在一瞬间。原因在于，皮肤完全干燥涂抹爽身粉，于防痱有益，否则只会堵塞毛孔，给痱子的生长制造条件。

洗澡水里加藿香正气水 往洗澡水里加入3到5毫升藿香正气水，于祛痱、防痱均有好处。注意只

能用清水洗浴，不要使用香皂、浴液等，以保持药力。如果孩子年龄太小，还应慎用。

花露水涂抹患处 此法很多市民最习惯用，却不一定见效，因为花露水中含有酒精，患处受刺激后，很有可能红肿加重。

金银花水洗痱子 金银花在药店或中药店都可以买到，一般50克水放20克金银花煮开晾凉，用纱布蘸着洗痱子，对祛痱有一定帮助。

西瓜皮反复擦患处 有专家表示，从医多年，这个偏方并未听说过，医学上也无相关记载。如果大家想试用一下的话，最好密切观察是否有过敏、病情加重等不适，若出现不适应立即停用。