## 社区居民听儿保专家讲咋让孩子少生病

# “原来照顾孩子有这么多门道”

讲堂上,李燕给家长们提出了很多实用的建议。 本报记者 王媛 摄

**本报10月22日讯(记者 林媛媛)** 10月22日,本报社区大讲堂走进济南市历下区文东街道办事处中创开元山庄。山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕给家长们送去一堂提高孩子免疫力、让孩子远离疾病的讲座,受到了家长们的欢迎。

22日上午,前来听讲座的家长陆续来到中创开元山庄社区居委会会议室,其中既有刚生宝宝不久的新妈妈,也有把带孩子当成专职工作的奶奶姥姥。“孩子这段时间老是生病,真急人。我在报纸上看到今天有这个讲座,真是太及时了。”市民孙女士是一个2岁女孩的妈妈,她说孩子现在还咳嗽着呢,吃了好几天药了,一直没见好。“孩子一生病,全家揪着心。今天好好听专家讲讲,怎样更科学地照顾孩子,让孩子少生病。”

在长约一个半小时的讲座中,李燕主任从孩子的吃、穿、睡、运动、疫苗等方面给家长们提出了很多建议。“现在孩子都是家里的宝贝,家长照顾得都非常尽心,但光尽心还不够,还需要掌握一些照顾孩子的科学方法,这样才能保证孩子少生病,健康愉快地成长。”

在李燕讲座过程中,很多家长不住地点头。孙子刚满1周岁的方女士告诉记者,这个讲座让她学到了不少东西。“原来给孩子喂水、安排孩子睡觉时间都有这么多的讲究,要是不来听这个讲座还真是不知道,以后还得好好学习。”

李燕讲完之后,还不尽兴的家长们又把她团团围住,针对自己孩子的问题向她请教。“我们家宝宝刚满2岁,晚上睡觉老是醒怎么回事?”“最近俺家孩子怎么老是不爱吃饭啊?”“孩子刚断奶,吃点啥东西能保证全面营养啊?”面对家长们的问题,李燕一一解答。“我建议家长们定期给孩子做身体监测,这样能根据孩子的身体状况给孩子适当地补充一些营养,让孩子更健康。”

◓专家建议

## 适量维生素 提升免疫力

“现在这个季节,孩子非常容易患呼吸道疾病,而维生素A则能非常有效地提高孩子的呼吸道免疫力。”李燕介绍说,根据权威机构的调查,城市里大约30%的孩子存在维生素A亚缺乏的情况。“家长可以通过给孩子使用一些像是鱼肝油等富含维生素A的食品,也可以让孩子适量食用维A胶丸。”

李燕建议,维生素C的食量也要适量,如果过量食用,可能会对肾脏有损伤。“但是在孩子感冒初期,给孩子食用一些维生素C具有很好的效果。”

## 补铁误区多 家长需谨慎

“有些家长给孩子补铁的意识开始得太晚,这对孩子的危害是非常大的。”李燕表示,孩子在喝母乳的时候能从中获得足够的铁,不需要补铁。而孩子断奶后,正是孩子最容易出现铁缺乏的时间段。“这时候,家长大多只给孩子吃些蛋白食品,那里面的铁含量是远远不够的。”

李燕告诉家长,如果孩子缺铁,很容易造成智力上的落后,而这种结果一旦产生,就算补了铁也难以挽救。“很多家长说吃菠菜补铁,但其实菠菜里的铁含量并不是特别高,而且不宜吸收。”李燕建议家长多给孩子食用动物肝脏类的食品,给孩子有效补充铁元素。

## 孩子睡得好 身体才能棒

要想让孩子免疫力强少生病,仅仅吃得好穿得好还不够,还要保证孩子睡得好。

“根据研究,幼儿跟父母同房不同床睡最能保证他们的睡眠质量。”李燕表示,不建议家长跟孩子同床睡。“家长还应该注意,孩子睡着后,不要对孩子进行过度安慰。就算中途孩子醒了,也不用太过关注,孩子会自己慢慢再次睡着。”

李燕多次向家长强调孩子深度睡眠的重要性。“孩子必须保证有一定时间的深度睡眠,身体才会健康。”影响深度睡眠的因素有很多,李燕建议家长不要在晚餐时给孩子食用过多流食,以免孩子晚上起夜;在孩子睡觉时卧室不要开灯,保持室内黑暗。

“如果孩子有睡午觉的习惯,千万不能让孩子睡得太晚,睡得时间太长。”李燕表示,只要保证了高质量的睡眠,孩子的免疫力才能得到保证。

## 喝水要适量 白开水最好

“孩子喝水少了当然不行,但也不是越多越好。如果过多饮水,很容易让孩子水饱,造成孩子不愿意吃饭。”李燕表示,其实孩子每天吃的水果和蔬菜里也含有一定量的水分。“如果孩子不想喝水,家长不要太过强迫。”

此外,如果在孩子吃饭前给孩子喝水,至少要在饭前半小时。“孩子喝水最好就是白开水,其它人工制成的饮品我都不建议家长给孩子饮用。”

怎么能知道孩子饮水的量是否合适呢?“只要孩子每天尿尿的次数正常,而且尿液不黄,这就说明孩子进水量够了。”李燕说。

齐鲁晚报 分类广告 济南肯度广告有限公司独家代理

办理地址:解放路112号历东商务大厦1208

订版热线:0531-67894411 67894422 67894400

车辆服务

求购汽车

汽车租赁

驾驶陪练

带车求职

汽车销售转让

急 转

美的售后移修充氟 88508758

海尔专车移修充氟

空调移修

海信厂家移修 86200001

海尔移修空调 88611127

三联专业移修 82832775

海尔专车移修 86536668

厂家专业移修 89207189

美的专业移修充氟 89286566

空调移修 85300777

三联售后移修空调

海尔50元专车移修

海尔50元移修 86857778

海尔低价移修 80886088

电脑服务

十年专家快修电脑 15318834590

管道服务

快通改道抽化粪池

运通改道修换马桶

疏通改道修换修马桶

疏通改水管道钻孔

专业开锁

热水器太阳能

燃气具服务

万邦燃气具安装维修

钻孔拆除

机械疏通

保通改道89221770

疏下水道抽化粪池

家电维修

便民服务 0531-67894400、67894422、67894411

老年公寓

金悦老年休养院

楼宇修缮

不地板翻新

专业清洗

三明专业清洗公司

专业酒店单位家庭

家务便民

爱心家政

家政服务

阳光家政公司

三鼎家政公司 13年家政底蕴 推出放心家政十 统一热线:8655 6666

友情提醒:交易双方应认真检验对方有效证件,并互相留存有效证件复印件,交易时应对对方在未签订合同前提出的打款要求提高警惕,建议当面交易,并在签订具有法律效力的合同后再交易。任何单位或个人不得以任何形式收取押金。本广告不作为任何法律依据。