

家长课堂

□记者 冷嘉

不少家长每逢假期就忧心忡忡:孩子沉迷于电子产品,提醒孩子却会引发一场亲子间“对抗大战”。对此,复旦大学附属儿科医院心理科徐雯医生提示:“家长不妨以温和、非强制的方式,让孩子参与电子产品使用的管理。”

电子产品并非“洪水猛兽”

“临床发现,一些家长认为孩子使用电脑、手机等电子产品,既浪费时间,也学不到知识,将其视为祸害孩子的‘洪水猛兽’,其实大可不必。”徐雯说,“电子产品并非与生活对立。在现代社会,电子产品是一个很好的获取信息和知识的媒介。家长需要引导孩子去搜索信息,辨别准确与否,并总结从中获得的知识。”

① 同制定使用契约

为帮助孩子合理使用电子产品,家长可与孩子共同制定使用契约。

通过查阅资料等方式,确定科学合理的使用间隔,以及每天累计使用时间,并制定相应的奖励制度,如遵守一条契约规定即可得到一枚印章,集齐多少枚印章能够兑换孩子喜欢的一样物品。契约的规定需具体,奖励和

此外,电子产品也是方便联络、建立沟通关系的工具,更是很好的分享平台。建议家长可将日常家庭互动、游戏、唱歌、做家务、做手工的过程进行视频记录,并分享到家庭群、好友群等,既有利于亲子互动、避免冲突,又可以促使孩子寻找生活中的其他乐趣,减少实际的电子产品使用时间。

兑换规则需明确,家长应及时表扬孩子能够遵守契约的行为。

徐雯提醒,电子产品的具体使用规则可以参考三个标准:每隔15~30分钟,休息5至10分钟,向远处眺望,做眼保健操;采用一些更客观的方式(闹钟、定时器等)计时,避免反复提醒催促;2至5岁的儿童,每天屏幕使用时间不超过1小时。

② 发掘更多生活乐趣

电子产品不能占据生活的大部分时间。徐雯建议,家长在假期可以给孩子安排一些他们感兴趣的,如看书、画画、搭玩具、亲子游戏等,对孩子在游戏过程中的行为给予最大限度的宽容,不要因为脏、乱、吵闹等而进行过

度限制。

平时要多让孩子参与家庭事务,家长多陪伴和融入孩子的生活。“比如一起做饭、打扫卫生、整理东西、进行互动游戏等。要相信孩子会是一个好助手,也一定要记得及时肯定、鼓励他们。”徐雯表示。

育儿宝典

春节假期守护宝宝“衣食住行”

最近,哈尔滨旅游火爆出圈,吸引不少家长带着孩子勇闯冰城。而随着春节假期的到来,走亲访友、外出游玩的人群更是络绎不绝。密集的人流和较低的气温容易诱发呼吸道感染等疾病,家长们应注意呵护宝宝健康。

穿衣选择:保暖透气会搭配

有些家长喜欢把孩子裹得严严实实,生怕他们受凉。其实,穿太多衣物会影响身体灵活性,而且儿童新陈代谢快,活动后容易出汗,穿得太厚难以散热,吹风后更易感冒。

正确的方式是根据气温变化,给孩子循序添衣。挑选舒适性强、无配饰拉绳、穿脱简单的衣物。搭配方面,建议“洋葱穿衣法”——外层衣物防风防水、中层衣物保暖效果好、内层衣物柔软透气易排汗。

冬令进食:均衡膳食要跟上

节假日人们的进食量往往增加,但无论任何季节都应维持均衡饮食。

孩子日常饮食应多样化,养成不挑食、不偏食的习惯。冬季户外活动等情况下,热量消耗增加,可以适当加餐补充能量,以不影响正餐为宜。不建议吃生冷食物,既不利消化,也容易造成肠胃应激。

教会孩子吃饭细嚼慢咽,充分咀嚼可以减轻胃肠道的负担,有利于消化吸收。

日常居家:开窗通风排浊气

为御寒而长时间将门窗紧闭,不仅会因室内二氧化碳浓度升高而导致空气浑浊,还容易造成病菌滋生,引发呼吸道疾病。

建议每天定时开窗通风,保持室内空气新鲜。雾霾天气时,则应减少开窗,可以借助空气净化器改善室内空气质量。如使用加湿器,需注意清洁和维护。

勤于出行:户外活动促成长

户外活动有益身体健康,在冬季选择适宜的时间开展户外锻炼活动,可以增强孩子的身体免疫力,帮助养成良好的运动习惯。

外出建议穿着宽松舒适、厚薄适宜、便于穿脱的衣物,雪天还要穿着适脚防滑的鞋子。在雾霾或极度寒冷的天气,应避免或减少户外活动。运动前需充分热身,运动过程中记得补充水分,以少量多次饮用温开水为宜。

上海市疾病预防控制中心
陈非儿 钟柳依

本栏目由上海市预防医学会提供支持

寒假别让让孩子沉迷电子产品

一妇婴好孕宝典

碘对比剂会影响胎儿吗

孕期CT增强扫描需要注射碘对比剂,有些孕妈妈担心会影响胎儿健康。真相如何呢?

碘对比剂,顾名思义是含碘的一种药物,作为CT增强扫描的常用药物,通过静脉注入,主要作用是“碘亮”动静脉,增加病灶与正常组织间的对比差异,提高病灶检出率。目前,临床上主要选用的是安全性较高的非离子型对比剂。

碘对比剂可通过胎盘进入胎儿循环系统,可能对发育中的胎儿甲状腺产生暂时作用,但多数碘对比剂能很快从母体循环中清除,胎儿吸收到的碘量极少。因此,当临床获益明显超过风险时,应考虑在妊娠期谨慎行CT增强扫描。

比如,怀疑孕妇有肺动脉栓塞时,医生权衡利弊后,可能会建议孕妇行肺动脉CTA(CT血管造影)检查。虽然妊娠合并肺栓塞发生率低,但未治疗的肺栓塞患者,死亡率可以高达30%。并且,妊娠合并肺栓塞的症状可能与妊娠生理反应重叠,仅靠临床症状容易漏诊,而普通的胸部CT平扫目前不足以确诊。肺动脉CTA是肺栓塞诊断及排查的重要检查手段,及时确诊、有效治疗,有助降低孕产妇死亡率。

但应注意,对于有碘过敏等禁忌证的孕产妇,禁止采用CT增强扫描,可改用磁共振血管成像或其他替代检查,尽可能获得明确诊断。

上海市第一妇婴保健院放射科
俞健力 程杰军(主任医师)

