

家长课堂

宝宝咳嗽痰多? 试试拍背排痰

□记者 冷嘉

宝宝呼吸道感染时,咳嗽声常不绝于耳。上海中医药大学附属龙华医院儿科副主任石李提醒,孩子的气管、支气管较成人短而狭窄,纤毛运动能力较弱,平滑肌收缩功能不完善,不能及时将分泌物排出体外,容易造成痰液阻塞呼吸道。拍背,能够让气管的痰液松动,避免痰栓堵塞引起呼吸困难、缺氧,同时也能放松肌肉,促进局部血液循环,缓解支气管平滑肌痉挛,起到解痉止喘作用,使患儿感觉舒适。因此,拍背排痰是一种值得家长学习的家庭护理方式。

动作要领

石李介绍,宝宝咳嗽时,家长可以竖抱或让其自行坐好,一手扶住孩子的前胸起固定作用,另一手五指微微并拢,使手掌形成中空状态,依靠手腕的力量,由下至上,对孩子的背部进行力度适中、有节奏的拍击,能听到空而深的“啪、啪”声。拍背结束后,可让孩子适量喝些温水。对于3岁以上的宝宝,应鼓励其有痰自主咳出。

注意事项

石李提醒,为避免在拍背过程中过度震荡造成孩子呕吐及不适,可以选择在进食(包括吃奶)前30分钟,或者进食后2小时进行拍背。

拍背频率,建议每分钟120~180次,每次5~10分钟,根据情况每天可拍背3~4次。年龄越小的宝宝,拍背力度宜越轻柔。痰多而黏稠的宝宝,可以配合雾化治疗,先雾化再拍背。

需要注意的是,给宝宝拍背过程中应避开心脏、脊柱等部位,同时注意观察面色、呼吸。避免在宝宝剧烈咳嗽、呕吐、有严重疾病或无法自主排痰时拍背。拍背时密切观察宝宝的耐受情况,如出现面色发白或发青、口唇发青等,应立即停止操作,让其休息片刻,视情况减少拍背时间或降低力度。

此外,如果孩子出现严重咳嗽和呼吸困难等症状,应及时就医。如果孩子患有心脏疾病、呼吸道畸形及其他严重的脏器疾病,应咨询医生是否适合拍背。

育儿宝典

孩子穿衣保暖有窍门

冬春季,家长们总是操心孩子的保暖问题。是不是穿得多才不会着凉感冒?穿得越多越好吗?答案是否定的。

走出三个穿衣误区

误区1:穿得越多越好。多穿衣服虽保暖,但过多衣物会让孩子出汗,汗液挥发若不及时,反而会加速热量流失,增加感冒风险。适量穿衣才是关键。

误区2:忽视局部保暖。头、手、脚是散热“大户”,天冷时不仅要关注衣服,也别忘了给孩子戴上保暖帽子、手套和穿上厚棉袜。

误区3:材质选择不当。不透气的衣物让孩子闷热难耐,棉质内衣吸汗透气、外套防风防水才是“正道”。

推荐“洋葱式”穿衣法

所谓“洋葱式”穿衣法,即分层穿衣,每一层衣物都有其功能,舒适灵活又保暖。其可根据孩子的活动和环境变化,随时增减衣物,避免过热或过冷。

内层为吸汗速干层,主要作用是排汗和保持干燥,避免湿气导致的不适,例如纯棉内衣因其柔软亲肤、透气性

好、吸湿性强,是很好的选择。中层为保温隔热层,主要作用是提供保温效果,锁住体内热量,防止体温过低,如羊毛衫、抓绒衣。外层为防风防水层,主要作用是阻挡外界寒冷空气,防止热量流失,如羽绒服、防风外套。

衣物材质多关注

在选购服装时,建议查看使用说明,选择符合国家标准的衣物材质。

婴幼儿纺织产品,是指年龄在36个月及以下婴幼儿穿着或使用的纺织产品,这类产品应符合“A类”要求,且必须在使用说明上标明“婴幼儿用品”字样。

儿童纺织产品,是指年龄在3岁以上、14岁以下的儿童穿着或使用的纺织产品。其中,直接接触皮肤的儿童纺织产品至少应符合“B类”要求,非直接接触皮肤的儿童纺织产品至少应符合“C类”要求。

建议家长掌握正确的穿衣方法,让孩子远离寒冷侵袭。

上海市疾病预防控制中心

李舒曼 钟柳依

审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

随着新学期的到来,孩子们重返校园,应注意集体生活可能成为传染病传播的温床。特别是季节交替之际,流感、诺如病毒感染和猩红热等传染病高发,需引起家长和学校的高度重视。

流感:头疼脑热最多见

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有传染性强、传播速度快的特点。流感主要通过飞沫和接触传播,症状包括发热、头痛等,体温可达39℃~40℃。儿童等高危人群感染后,更容易出现严重并发症,如肺炎、急性呼吸窘迫综合征等。

预防流感最有效的方法是接种流感疫苗。同时,加强个人卫生防护,如勤洗手、戴口罩、通风换气、避免接触流感样症状患者等措施也很重要。一旦出现流感样症状,应立即就医并居家休息。

诺如病毒感染:

上吐下泻不停歇

诺如病毒是一种急性胃肠炎病毒,主要通过食用或饮用被污染的食物或水传播,也可通过接触传播,症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹

泻等。

预防诺如病毒感染,关键在于重视个人卫生和饮食卫生。家长应教育孩子饭前便后要洗手,不喝生水,瓜果蔬菜要洗净,烹饪食物要煮熟煮透。

猩红热:发热咽痛红疹现

猩红热是由A组溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病,主要发生在冬春季节。其典型症状包括发热、咽峡炎及全身弥漫性鲜红色皮疹,可能伴有“草莓舌”“杨梅舌”等症状。

预防猩红热,关键是控制传染源和切断传播途径。在流行期间,避免带孩子到公共场所,保持室内空气流通。加强个人卫生,勤洗手。学校和托幼机构要加强晨检和因病缺勤查因等工作,患儿应及时隔离治疗,避免与他人接触。

徐汇区疾病预防控制中心

陈星宇

开学季,警惕这些传染病

历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯