

家长课堂

“三要三不要”

助力宝宝好睡眠

□记者 冷嘉

不少人认为,儿童尤其是婴幼儿天真烂漫,没有思想负担,所以不存在睡眠障碍。其实,儿童也可能存在睡眠问题,足够的睡眠时间和良好的睡眠质量方可促进身心健康。

松江区妇幼保健院儿保科朱庆庆副主任医师介绍,良好的睡眠除了可以缓解疲劳、恢复体力、稳定免疫代谢功能以外,在体格生长、认知发育、学习记忆能力、情绪行为等方面,对儿童生长发育也有促进作用。

如何判断睡眠是否正常

家长如何判断儿童的睡眠是否正常?朱庆庆提示,可以从睡眠是否有规律、夜晚和白天睡眠持续时间、小睡次数和时间长短、入睡时间和睡眠质量等方面综合判断。

此外,睡眠效率特别是夜晚睡眠效率,是衡量睡眠质量非常关键的一项指标。一般来说,夜晚睡眠效率=夜晚睡眠总时间/(睡眠潜伏期+夜晚睡眠总时间+夜晚觉醒总时间)×100%。朱庆庆介绍,“睡眠潜伏期”是指入睡所需

时间,即从上床准备就寝到实际入睡所需时间。儿童睡眠潜伏期所需时间小于20分钟是正常的,如果入睡时间超过20分钟,家长需要寻找引起入睡困难的原因。

怎样帮助孩子更好睡眠

让儿童获得优质睡眠,家长应该做些什么?

在朱庆庆看来,家长可以帮助孩子培养自主入睡能力。从小养成良好规律的睡眠习惯,有助儿童拥有良好睡眠、促进健康成长。家长可遵循“三要三不要”法则,采取科学恰当的睡眠养育照护行为。

“三要”:要在孩子犯困时放在床上,培养其独自睡眠能力;要让婴幼儿与父母同屋不同床,有助于夜晚连续睡眠;要有效提高孩子夜晚睡眠的时长及睡眠质量。

“三不要”:不要依赖拍背或摇晃等安抚方式让孩子入睡;不要让孩子在喂奶后才能入睡;不要过度干扰孩子夜晚睡眠。

父母须知

儿童吃药,能否用果汁或牛奶送服

当孩子生病吃药时,家长们常常面临一个难题——如何让孩子顺利服药。有些药物的味道可能不好,孩子不愿意服用。这时候,很多家长会想到:“能不能用孩子喜欢的果汁或牛奶把药吞下去呢?”

答案是:不一定。

果汁、牛奶这些饮品看似能让孩子服药时更容易吞咽,但它们并不是所有药物的“好搭档”。因为果汁和牛奶中的某些成分,可能会影响药物的吸收和疗效。比如,橙汁、葡萄汁等果汁含有酸性物质,可能会改变一些药物的性质,影响药物的溶解度,导致吸收不好,进而降低药效。而牛奶中的钙离子,可能会与某些药物发生反应,降低药物的吸收,让药效大打折扣。

总的来说,果汁和牛奶不仅可能影响药效,甚至还会引起不必要的不良

反应。

那么,作为家长,如何帮助孩子顺利服药,又不影响药物的效果呢?

首先,要看药品说明书,上面会详细写明能否和食物、饮料一起服用。有些药确实可以和果汁、牛奶一起服用,但并非所有药都适合。服药前,记得仔细阅读说明书。

其次,白开水是最安全的选择。如果说明书中没有明确提示可以与果汁或牛奶一起服用,使用温度适宜的白开水送服是最安全的选择,不会影响药物的吸收。

再者,可以咨询专业医师或药师。如果孩子真的因为药物难以下咽,家长想用果汁或牛奶帮助服药,最好事先咨询医生或药师。专业人士会根据药物的种类,给出合适的建议。

复旦大学附属中山医院青浦分院
药剂科 任金妹 副主任药师

育儿宝典

诺如病毒是一种以肠道传播为主的病毒,常通过污染的水源、食物感染人体,经物品、日常生活接触等传播也常有发生,往往容易在学校等集体机构发生传播,因此还需提高警惕。

注意:症状多为“吐泻”

诺如病毒感染后,潜伏期多为24~48个小时,最短12小时,最长72小时。症状多为发热、恶心、腹泻、呕吐等,24小时内腹泻可达4~8次,多为稀水便或水样便。同时也可见头痛、寒战和肌肉痛等症状。

注意:“排毒期”长

诺如病毒感染病例的粪便和呕吐物中携带大量病毒,在出现症状前即能排出病毒,症状好转后仍会有一段时间可继续排毒,总排毒时间可超过两周。

注意:防控“发力”

由于诺如病毒感染性腹泻在集体机构多见,相关场所应特别关注日常管理和发生病例后的处置。

托幼机构和学校等集体单位:日常做好健康宣教,加强晨检、巡

应对诺如病毒「三注意」

检、缺勤缺课报告。班级内勤开窗通风,保持室内空气流通,每日不少于2次,每次不少于30分钟。做好日常性消毒工作。食堂从业人员应持有合格的健康证,对食物进行加工、封装等操作时应严格遵守食品安全相关流程。对食品充分加热,对餐具进行消毒。加强食堂、制水和保洁人员的健康状况监测。

家长和学生:家中烹饪时,贝壳类等水产品应烧熟煮透、注意生熟分开;瓜果蔬菜洗净后再吃;定期清洗饮水机等饮水设备。孩子患病后积极配合上报学校,及时就医,不隐瞒病情。患儿居家休息期间,做好家庭卫生,开窗通风,呕吐物及时规范处理,多吃新鲜、易消化、含钙高的食品,多喝水。教育孩子养成正确的洗手方法,认真洗手,勤剪指甲。

上海市疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视教育服务台(上海市公益广告协调中心)

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