

【桃子姐姐小课堂】

本报与周家桥社区卫生服务中心共同开设了《桃子姐姐小课堂》，定期为宝爸宝妈们普及关于儿童的健康知识,受到了大家的广泛认可。

都说女人是 10 个月的皇后，一辈子的辛劳。因为,小儿不会准确表达自己的不适和需求,而便便可以反映他们的消化情况,进而可以辅助诊断疾病和评估发育情况。所以,很多宝妈在有了小可爱后就从整天研究美食的吃货,转变为研究宝宝便便的怪阿姨。今天,我们就从便便的颜色和性质来看看小儿健康问题。

一、颜色
最常见的婴儿便便一般都是黄黄的、糊

“消”除百病
“便”识健康

状的,可能还会有点酸臭味。配方奶喂养和母乳喂养的色泽略有差异。前者色泽较淡,后者则偏金黄。些许差异只是因为奶中成分比例不同,这种黄色的便便会一直持续到宝宝添加辅食。
添加辅食后,宝宝的大便颜色开始和成人接近。哪怕仅仅添加面糊等淀粉类食物,大便也会逐步变成棕色,并且酸臭味开始减退。而添加肉类食物后,这味道更是销魂。
大便发绿后妈妈的脸色也开始变绿。这

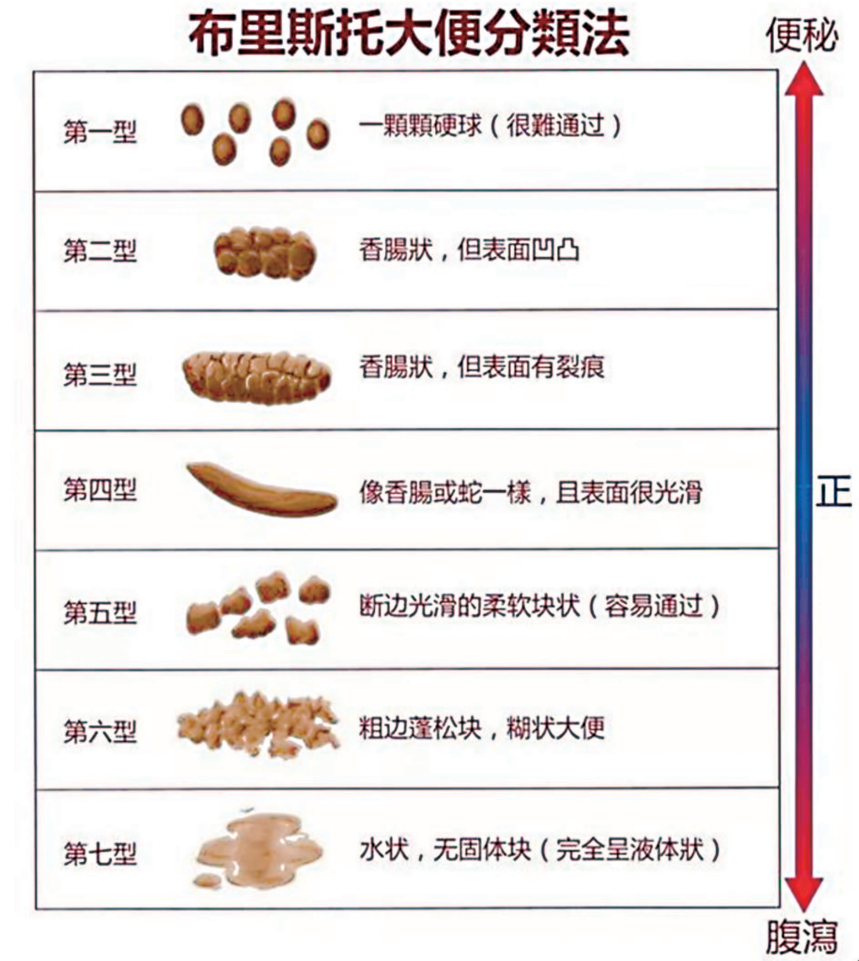
种妖艳的颜色是不是代表宝宝生病了? 其实,小儿拉绿色便,问题不是很大,只要精神、奶量、大便次数和状正常没有很大改变就可以认为是正常的。很多时候,绿便的产生是因为:
1、添加辅食中含有大量绿叶菜,宝宝消化不好,就容易拉绿便,有时还可以看到里面夹杂着菜叶;
2、吃奶量超过了宝宝的吸收;
3、受凉后,往往会有一过性的解绿色便便
黑色大便一定要和褐色有区分,如果难以分辨,可以用白色的纸巾轻轻擦拭表层来进行分辨。如果排除了近期宝宝有食用铁剂、血制品等因素。它就提示宝宝可能有消化道的出血(血液中的铁被氧化后成为黑色)。尤其值得注意的是,如果黑色的便伴随着粘液,成柏油一样,提示有消化道大出血的可能,一定要及时就医。

黑白无常,白便也叫做陶土样大便。它代表胆道梗阻,无法正常分泌胆红素。是宝宝身体给家长非常重要的警示。尤其是新出生的小孩,如果能及时(90 天内)发现有先天性胆道闭锁,可以通过手术进行纠正
看到红色,很多家长都会警觉。的确,如果红色出现在大便表面表面可能有肛裂或者肠道出血的发生。但是,首先我们要排除一些干扰,例如吃了火龙果、番茄、胡萝卜等。

二、形状
未添加辅食前,婴儿的大便都基本为糊

状,偶尔有奶瓣,这都是正常的。随着辅食的添加,小儿的大便逐步趋向于成人。而说到这一阶段的大便性状,就不得不提到著名的布里托斯分类法:
1-3 代表收到便秘的影响,大便开始干结。这时候需要及时补充水分、粗纤维等帮助排便。
5-7 代表胃肠吸收存在问题。需要反思是不是最近宝宝着凉了,吃的东西是不是不干净。尤其是第 7 种往往是出现在轮状病毒感染之后的腹泻,需要及时就诊。
因此 4 是最完美的形状。

几个常见的问题:
A:小儿到底多久排便一次算正常?
4 个月的小儿因为胃肠功能不成熟,每天可以排便 4 次以上。后面就会逐步好转,一般每天 1-2 次。如果一个每天都有 1-2 次排便的宝宝,连续 3 天没有解大便,或者解出的便非常硬,就可以算是便秘了。
B:那如果是每天裤子上都会带点大便是什么原因呢?
小儿的肛门反射还没有完全发育正常,因此会存在这种情况。可以先观察一下,随着宝宝不断长大,这种情况是会不断好转的。
C:如何预防小儿被轮状病毒感染?
轮状病毒有很多分型,而疫苗仅针对一种。因此,关键还是要养成用手卫生。不过有报道称,不同分型的病毒之间有部分覆盖,疫苗对其他分型有一定疗效。因此,打疫苗还是有一定效果的。



【食品安全知多少】

这样的木耳千万别吃！
赶紧告诉家里人

最近,网上关于吃木耳中毒的新闻总是出现:《凉拌木耳让一家三口中毒 这样的木耳千万不要吃》《一碗黑木耳炒鸡蛋毒倒一对夫妻,妻子至今没醒……》……
木耳为什么会引起中毒? 究竟是什么原因?

黑木耳本身是无毒的。一般市场上的黑木耳都是干木耳,在制作前要泡发才能食用。一些黑木耳泡发或储存的方式不当,会产生一些细菌或霉菌的毒素,人食用了这样的黑木耳导致了中毒。
长时间泡发的黑木耳产生的微生物中可能会包括一种叫作“椰毒假单胞菌”的致病菌,它会产生一种毒性凶猛的毒素——“米酵菌酸”。
“米酵菌酸”耐热性极高,一般的烹调方法无法破坏其毒性,也就是说黑木耳泡发不当产生的毒素即便经过爆炒也依然存在。因此,泡发不当的黑木耳和鸡蛋一起炒熟后,依旧是有毒的。
吃新鲜黑木耳是否能避毒?
有人会问,那么干脆吃刚采摘的新鲜黑木耳行不行?

现实是,刚摘下新鲜黑木耳是不建议食用的,因为其中单宁的含量较高。
单宁在医学上有保护黏膜、止血、减少局部疼痛、减少伤口血渗出、防止细菌感染的作用,但是会给人带来发涩的口感。更糟糕的是,摄入过多还会发生中毒。
食用黑木耳时应注意什么?
正常情况下泡发木耳可以用温水或冷水泡发一到两个小时,然后用开水焯 5-6 分钟,捞出后控干水分到不滴水状态,再放到盆或者碗里用保鲜膜盖好,放入冰箱冷藏。
这样的方法,在冰箱里可以保存 5-7 天,但还是尽量当天吃完最好。(长宁食药安办)



【便民资讯】

长宁区图书馆 2020 年 1 月文化活动预告

艺术展览——

风物忆·当代水墨全国巡展

展览日期:1 月 10 日 -22 日(周二 - 周日 9:00-16:00 周一闭展)

展览地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)三楼展厅

参加方式:免费,直接参加

讲座——

中国传统节日故事会第 1 期:
千门万户曈曈日,总把新桃换旧符——春节的故事

时间:1 月 12 日(周日)14:00

地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)10 楼活动中厅

主讲嘉宾:王轶美(两度冰心儿童文学奖得主,亲子阅读推广人、作家)

适合读者:5-9 岁儿童与家长

参与人数:30 组家庭

参加方式:1 月 6 日起,通过长宁区图书馆微信公众号推文预约报名

干支·五行·廿四节气与生活息息

时间:1 月 18 日(周六)14:00

地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)10 楼活动中厅

主讲嘉宾:李建康(国学学者)

参加方式:1 月 13 日起,通过长宁区图书馆微信公众号推文预约报名

公共数字文化工程

地点:长宁区图书馆(天山路 356 号)7 楼多媒体视听区

时间:13:30

参与方式:免费,直接参加

影片播放讯息:

1 月 09 日 纪录片《长城——中国的故事》(9-10)

1 月 12 日 电影《安妮·纽约奇缘》

1 月 14 日 百家讲坛《唐高宗》(5-6)

1 月 16 日 纪录片《长城——中国的故事》(11-12)

1 月 19 日 电影《无价之宝》

1 月 21 日 百家讲坛《唐高宗》(7-8)

1 月 23 日 纪录片《故宫》(1-2)