

【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》栏目,定期为宝宝们普及关于儿童的健康知识,受到了大家的广泛认可。

小儿语言发育迟缓需警惕

前两天在小区里遛娃,无意中听到两位奶奶之间的对话。一位奶奶说:“我家孩子都已经1岁半了还不会讲话,真急人。”另一位奶奶安慰道:“这样的孩子好,聪明,长大了富贵命呢。”

其实从孩子呱呱坠地那一刻开始,各位新手爸妈就开始期待宝宝开口叫爸爸妈妈。然而,有些小孩迟迟不愿开口,家中老人往往会认为晚开口是“贵人”,无伤大雅。殊不知,这样的孩子可能存在语言发育迟缓,如果没有早期干预就会影响终身。今天桃子姐姐就要跟大家科普一下:什么是语言发育迟缓,家长需要如何防治呢?

1、语言的发育

理论上语言的发育由三部分构成:生理、孩子本身的认知能力与社会互动。三者之中缺少任何一个都会使小儿的语言发育迟缓,如果不进行有效干预,40~60%的孩子会成为语言障碍患者。目前语言发育迟缓是我国2岁儿童常见的发育性问题,因此语言发育迟缓问题是各位家长需要重视的。

2、平时如何关注孩子是否有语言发育迟缓

如图所示,1岁左右,宝宝就可以表达5~10个词汇,这其中就包括了“爸爸、妈妈”等称谓。值得注意的是,这里的表达并非鹦鹉学舌,

而是看到父亲叫“爸爸”,看到妈妈叫“妈妈”。而2岁应该可以说出主宾结构的短语,例如:爸爸走,妈妈抱等。如果在相应的月龄没有达到上述目标,则可能存在语言发育迟缓。尤其是出现以下情形,我们就会高度怀疑孩子存在语言发育迟缓:

6个月:不会转向的声源

10个月:对自己的名字没有应答

12个月:不会再见,不会伸手表

示需求

18~24个月:不会听从指令进行简单问答,不会有意识地叫爸爸妈妈

3、宝宝出现了语言发育迟缓,家长该如何应对?

首先要明确是哪种原因导致的,带孩子到医院排除器质性问题引起的语言发育迟缓。如果不是器质性问题,那么家长的有效陪伴就显得尤为重要了。桃子姐姐重点跟

大家谈一下如何对宝宝进行有效的陪伴。

A:高质量的亲子互动。首先要让孩子参与到日常生活,很多家长怕孩子受伤就画地为牢,不让他接触事物。但很多研究都已经证明,孩子在摸、咬、把玩时是学习新事物的最好契机。这个阶段家长应该多给他接触生活的机会,并且进行讲解。比如:互动如何玩模型车,指着每一个部件进行解说;用人偶玩

具进行角色扮演,同时增加反馈。买了玩具陪孩子玩了一段时间后不可以一走了之,孩子在独自玩的过程中会有想法想要和你分享,这是他与你进行互动的欲望,绝对不应该忽视。

B:减少屏幕使用。现在许多育儿APP都说自己是寓教于乐,可以开发智力。但是,屏幕的使用会减少人际交往,不仅不利于孩子智力开发还会使他性格孤僻,不合群。1岁以下小儿,每日屏幕使用时长最好不要超过2小时。而看动画片时家长应坐在旁边进行解说工作。

C:给孩子一个需要交流的环境。随着孩子慢慢长大,很多家长怕孩子饿了、渴了,于是就定时给他吃喝,其实这等于减少了孩子诉说欲望的机会。

D:减少打断次数。有些孩子发音不好,念字不清,家长非常紧张这种情况,一旦出现吐字不清就打断,这会打击小孩说话的欲望。准确的方法是:说完后慢慢指出并示范。各位家长还需要注意:舌系带对发音确实有一定影响,如果宝宝对一些翘舌音不能正确发音,要带孩子去看医生是否存在舌系带问题,不可将孩子说不好话一股脑全怪到他身上。

最后,桃子姐姐希望每位家长都能从中学到一些陪伴孩子的方式方法,如果还是发现有语言发育困难的话可以到桃子姐姐育儿工作室咨询。

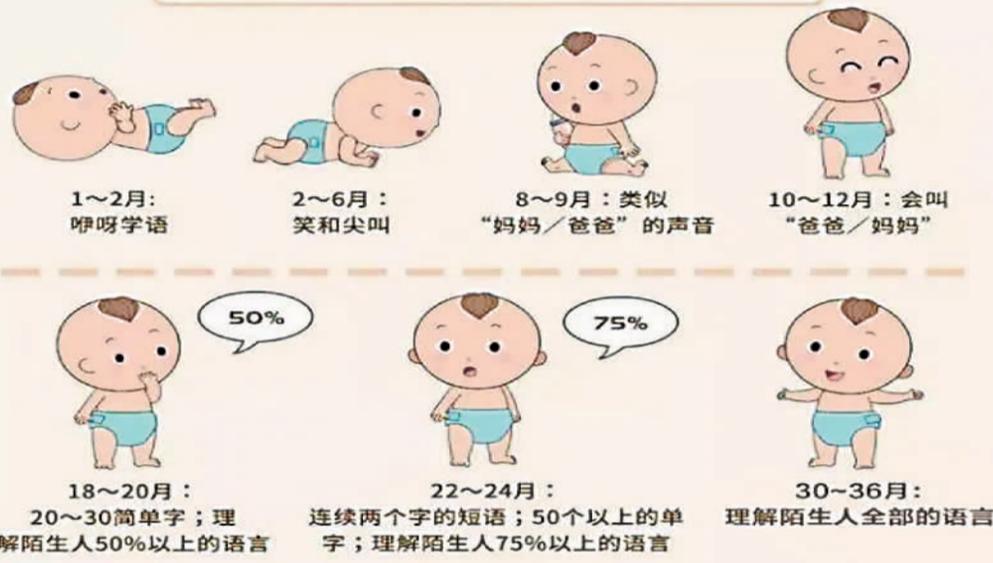
【“桃子姐姐育儿工作室”简介】

医生配备:儿科诊治能力的医师8名

门诊时间:每周一、三、五全天接诊,每周二、周四上午半天门诊

门诊服务:小儿呼吸系统、消化系统疾病都可以得到很好的治疗

孩子的语言发育



【食品安全知多少】

夏季饮食安全隐患,你注意到了吗?

现在气温日渐升高,越来越闷热。那么这种天气特点也使其成为食源性疾病高发季节,大家一定要注意饮食安全,这几点尤其要注意:

1、食材选购要新鲜、食物保存应恰当

气候炎热潮湿,各种食材易发生腐败变质,因此应在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜食材。避免采购或采摘不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类,以防食物中毒。购买的食材或食物应严格按照其贮存要求存放并尽快食用。鲜切水果避免过夜存放;干制品也应密封后冷藏保存;冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存,注意分类,单独包装、存放,以避免交叉污染。另外,冰箱应经常清洁、消毒,减少冰箱中微生物滋生的概率。

2、居家饮食宜清淡、饭菜加热要彻底

受天气越来越热的影响,人们的消化能力往往会减弱,感到食欲不振。因此,夏季饮食宜口味清淡,烹调方式多用蒸、煮、炖,少用煎炸;饭菜要注意烧熟煮透,尤其是四季豆等豆类蔬菜以及水产品、肉类等。三餐中适当增加汤类,不仅可补充水分,还能调节口味、增加食欲;多吃新鲜瓜果蔬菜和鱼肉蛋奶,以补充蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

食物制作时特别要注意清洁卫生,加工食材应充分清洗,所用刀具、砧板要生熟分开。居家饭菜制作应适量,尽量一次吃完,剩饭剩菜应及时放入冰箱,再次食用前应确认无腐败变质并经彻底加热。

3、外出就餐慎选择、烧烤海鲜要适量

在外就餐,应选择具备食品经营许可证



或餐饮服务许可证、卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单位,餐后应主动索取发票等就餐凭证,尽量避免光顾无证流动摊点。

烧烤、海鲜是不少消费者在夏日的必选美食,建议选择经加热熟透的烧烤食品和海鲜,优先选择电烤串,食用要适量,不吃或少吃生海鲜。少吃新奇食材,比如各种野味,慎重选择熟卤菜、凉菜,如果发现颜色或味道异常,应立即停止食用。

4、冰冷食物少摄入,食用之时需注意

冷饮在夏日里常受消费者青睐。大量摄入冰冷食物,会刺激胃肠道,造成其功能紊

乱,引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病,甚至是咽炎或牙痛等疾病。建议消费者多饮白开水,也可根据自身情况选择绿豆汤、绿茶、酸梅汤等。食用雪糕、冰激凌或冰镇饮料等冰冷食品时应适量,最好在两餐之间,以减少对胃肠道的刺激和对正餐食物摄入的影响。剧烈运动、大量出汗后不要立即食用冷饮,避免刺激胃肠道血管收缩,引起胃肠道功能紊乱。??

5、特殊人群多注意,营养均衡多补水

老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入,建议主动、少量、多次饮水,以补充身体所需水分。老年人由于新陈代谢减

慢,咀嚼能力下降,在食物选择上宜丰富、清淡,按照膳食宝塔的推荐,每天食物多样化。儿童由于其胃肠功能较弱,免疫力较差,伏天需要特别注意饮食均衡,营养充足。高温作业人员由于大量出汗,体内的钠、钾、水溶性维生素等大量丢失,应及时补充水和无机盐,并适量增加鱼肉蛋奶豆等优质蛋白质和富含钾、维生素C和B族维生素的果蔬摄入,以补充高温作业能量和营养消耗。痛风患者或高尿酸血症患者忌食海鲜、忌饮酒。

(长宁食药安办)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为7月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年5月优秀“啄木鸟”:曹西虹、张德胜、严志明、练军、陈幼群、路永敏、金佑城、戴干起、杨保飞、丁文祥

2020年5月最佳“啄木鸟”:唐金虎

扫描二维码关注“上海社区发布”