

【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。

婴儿肠绞痛不是病 可是哭起来真头痛

对于新手爸妈来说如果家里宝宝经常无故的哭闹,吃喝拉撒都正常,妈妈一直陪在身边动用各种表情包,各种哄睡儿歌都无济于事,很多新手妈妈这个时候就不知道怎么办了?宝宝这么小又不会表达,到底哪里出了问题?是不是生病了?如何判断呢?虽然现在关于育儿的科普很多,但是多数家长还是熬不过宝宝哭闹引起的焦虑,会到医院儿保门诊就诊,就诊后医生经过检查和询问评估诊断为婴儿期肠绞痛,多数婴儿3-4个月时肠绞痛往往会自行消退,妈妈们可以暂时放心了。

可是回到家后面对宝宝的哭闹,妈妈们还是会很焦虑,这就回到了我们今天的主题“婴儿肠绞痛不是‘病’可是哭起来真头痛”。前几天有个签约儿童家长就来咨询王医生关于宝宝肠绞痛的问题,虽然也知道婴儿期的肠绞痛不是器质性的毛病,随着月龄的增长会慢慢消失,但是可是每天面对孩子扎心的哭闹家长们还是很焦虑,所以桃子姐姐就跟大家仔细聊聊关于婴儿肠绞痛那



些事。

目前“肠绞痛”还没有标准定义,在临床上我经常这样跟家长解释:婴儿期肠绞痛我们多数是根据“333”则:发生在3个月内的婴儿无明显原因哭闹显著增多的一种情况,通常会每周3日以上、每日哭

闹超过3个小时。肠绞痛常在固定时间突然发作(多数是晚上,但是每个宝宝情况不同)。

看了这个定义而且也知道这种现象是正常的,随着月龄的增长会慢慢消失,可是宝妈们觉得还是不能解决问题:“即便王医生你说我

们家宝宝符合婴儿期肠绞痛,以后大一点会慢慢好,可是每天宝宝都这么哭闹,心情真的很差,而且还觉得自己特别的没用,母乳也变少了。”“网上也有许多帮助缓解婴儿期肠绞痛的方式我们曾一一试过,可还是没有办法解决我家宝宝的问题。”当然有的宝妈在试过这些方法之后有所改善,所以我们可以先来一起看一些专业的建议,来自UpToData(是一个基于循证医学原则的临床决策支持系统)推荐的一些方法:

- (1) 使用可防止孩子吞入过多空气的奶瓶
- (2) 喂养时让孩子坐立
- (3) 多用手臂、背巾或前置背袋抱着孩子
- (4) 带孩子乘车
- (5) 给孩子洗温水浴
- (6) 把孩子放在婴儿秋千上
- (7) 用襁褓包裹孩子
- (8) 把孩子放在干衣机旁或其他背景噪声源旁
- (9) 按摩孩子的腹部
- (10) 更换配方奶粉,或妈妈避免食用某些食物——尝试前务必

咨询医护人员。

当然也很有可能通过以上的方式宝宝哭闹仍然没有改善,宝妈们依然心力交瘁,紧张焦虑,王医生同样也觉得无能为力,这个时候或许只有时间和耐心以及靠家人轮流照顾宝宝来渡过这一段令人焦虑的阶段了。

但是王医生在此提醒各位宝妈,如果宝宝出现以下情况需要就诊:

- (1) 婴儿连续哭闹超过2小时及以上
- (2) 婴儿拒绝饮食、呕吐或出现血便
- (3) 婴儿对呼唤不回应或行为异常
- (4) 婴儿进食后大量呕吐、腹泻或排便困难,可能提示对配方奶或某些食物过敏
- (5) 婴儿体重未正常增加

当然了,桃子姐姐爱儿工作室为辖区儿童的健康保驾护航,宝妈们如果有问题可以来儿科诊室咨询。在守护孩子健康这条路上,桃子姐姐小课堂会一直陪伴大家,希望能够写出大家需要的科普。

【“桃子姐姐爱儿工作室”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

门诊地点:一楼儿科诊室

咨询电话:52729595*8132

【食品安全知多少】

“多事之秋”要防病,“3不吃、4不做、5相伴”很重要!

进入九月也就进入了秋季,自古就有“多事之秋”之说,秋季很多疾病易暴发。谨记“3不吃”、“4不做”、“5相伴”,秋冬少生病!

3不吃

1.不吃寒凉之物。入秋后要注意不吃寒凉之物,否则会导致体内阳气不足,危害健康。

2.不吃辛辣之物。秋季易犯“秋燥”,注意少吃或不吃辛辣之物。烧烤、辣椒、生姜、花椒等食物要尽量少吃,特别是生姜。秋季本就干燥易上火,而生姜属于热性,不宜多食。

3.不吃油腻之物。秋季天气转凉,加之“贴秋膘”之说,很多人便开始“大鱼大肉”进补起来。一定要注意切莫吃太多油腻食物。刚入秋很多人肠胃功能较弱,如果吃太多肉类及油腻重口味食物,则不利于健康。入秋后,要注意清热润燥,可以适当吃一些鸡肉、鱼肉、山药、百合等,既能清热,又可补益。

4不做

1.不洗冷水澡。入秋后天气转凉时一定要不要再洗冷水澡了。

2.不做剧烈运动。秋季是适合运动的季节,但是切忌剧烈运动。秋季适合做一些有氧运动,如登高、快走、打太极等。老人及高血压、糖尿病患者一定要注意,不可剧烈运动,要及时观察身体变化。

3.不熬夜。入秋后顺应天时,早睡早起,不要熬夜,保证充足的睡眠。每晚尽量在22:30之前入睡,年轻人保证7小时的睡眠,老年人要6小时。

4.不要忧心过度。由夏入秋,人们在精神情绪上也会有变化,出现“悲秋”“伤秋”之情。忧心过度或常生气会导致阴阳失衡,影响健康。要学会放松心情,保持心情愉快。

5相伴

1.茶相伴。饮茶不仅是传承文化,更是养生方式,两餐之间,可以喝上一杯养生茶。不同的茶饮,也有不同的养生功效。



养心,喝红茶。秋季,喝点性质温和的红茶是不错的选择,红茶有助于养心,保护心脏健康。英国科学家在经过14年的研究发现,每天喝3杯以上红茶,患心脏病的概率下降11%。

养肝,喝蒲公英根茶。保护肝脏健康,可以将蒲公英根,按照红茶发酵工艺,炒制成茶,可大大降低蒲公英寒性,更适合秋季饮用。蒲公英入肝经,可排肝毒、降肝火、预防肝损伤,尤其是蒲公英根,效果优于蒲公英叶子。

养脾,喝茉莉花茶。用茉莉花泡水喝,可以促进食欲,帮助消化,改善食欲不振,有助于脾健康。秋季保护脾胃,可以泡点茉莉花茶饮用。

养肺,喝玉竹茶。玉竹,味甘多脂,质柔而润,是一味养阴生津的良药,可润肺止咳,改善咽干舌燥,还可以生津止渴,提高免疫力。

养肾,喝玉米须茶。玉米须,味甘、性平,不仅入阴阳胃经,而且归肾、肝、胆经。可利尿消肿、清肝利胆。经常喝点玉米须水,有助于

促进肾脏排毒,预防肾炎,保护肾脏健康。

2.动相伴。俗话说:生命在于运动,动则不衰,用则不退。

早起搓搓手,调养心肺。手心有劳宫穴,是心经的主穴。搓手的时候,可以按摩此穴,通过经络刺激心脏,让脏器兴奋起来,帮助人体迅速恢复体能。

揉三里,健脾胃。中医把胃经称为“长寿经”,并途径膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。同时按摩小腿外侧足三里穴5分钟,可生发胃气、燥化脾湿,有助延年益寿。

做莲花逍遥式,通肝胆。莲花逍遥式可以疏通身体两肋的肝胆经。取坐位,右腿伸直,左腿弯曲平放在地面上,左脚心贴在右大腿的内侧。身体向弯曲的左腿方向扭转,右手去抓右脚尖,左手臂向天空的方向伸展,尽量使身体保持在一个平面内。持续1分钟,会感觉有一股暖流流向肋部,左右各练习8次。

深呼吸,清肺排浊。每天早、中、晚,到室外清新的地方做深呼吸。吸气时,小腹微向外张,呼气时小腹内收,使控制呼吸的横膈膜下沉以增加胸腔容量,扩充肺部功能,达到吐故纳新、调养肺功能的目的。

3.笑相伴。每天笑一笑,有助心情舒畅,促健康。研究表明,乐观主义者通常比悲观主义者多活12年。所以,生活中经常笑一笑吧。笑一笑还可以锻炼心肺功能,有助于心肺健康。

4.友相伴。澳大利亚研究发现,交友有益长寿,朋友可以给你关怀。当我们在享受朋友的支持时,你就会发现压力瞬间小了很多。日常有几个好友相伴,生活多了乐趣,身体也更健康。

5.书相伴。读书是精神食粮,一本好书能有益终身,经常读书能知天下事。博览群书,益智益脑,看书读报,眼明心高。读书可以愉悦身心,促进身体健康。

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11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”,并各获得纪念品一份。

2020年9月优秀“啄木鸟”:吴毓、张德胜、李群、陆晓地、唐金虎、王亦轩、吴斌、林锋、万雯妍、赵水生

2020年9月最佳“啄木鸟”:曹西虹



扫描二维码关注“上海社区发布”