

春:抓住“长个儿黄金期”

立春:2月3—5日

二十四节气之首,四时之始。此时冬去春来,万物复苏。

雨水:2月18—20日

东风解冻,冰雪皆散而为水,化而为雨,故名雨水。

一年之计在于春,养育也是如此。孩子虽小,家长也可以通过各种方式让其体会到规律的重要性。对小婴儿来说,可先从建立昼夜规律做起,具体方法是:白天,孩子睡觉时,不拉窗帘,家人正常说话、走动;晚上,则要保证室内不留夜灯,环境足够暗且安静,让孩子慢慢建立昼夜概念,形成规律作息。

惊蛰:3月5—7日

冬眠为“蛰”。伴随着阵阵春雷,沉睡的动物苏醒过来,耕种从此起。

春分:3月20—22日

分者,半也,昼夜平分,故叫春分。自春分进入春和日丽时节。

春季天气回暖,户外活动增加,孩子的食欲也跟着增加。营养+运动双管齐下,大多数孩子会长得快些,于是很多家长有“春天适合长个儿”的印象。其实,孩子成长过程中有两个身高迅速增长的时期:0—3岁婴幼儿期,9—12岁青春前期。家长要抓住这两个“长个儿黄金期”,除了注意保证均衡的营养、充足的运动外,还要注意补充维生素D,多吃深绿色蔬菜来摄入足量维生素K2,帮助食物中的钙质更好地沉积到骨骼里。

睡眠与生长发育息息相关,一般来说:新生儿每天睡20—22小时;1岁左右每天睡13—15小时;2岁左右每天睡12—14小时;3岁以上每天睡11—13小时。每个孩子都有其生长发育特点,家长没必要给孩子设限,规定每天必须要睡够多久才达标。日常更应该关注孩子的睡眠质量,包括睡醒后的状态、进食情况等。如果孩子吃得好、玩得好,精力充沛,生长发育指标正常,就说明睡眠充足。



谷雨

清明:4月4—6日

万物生长,此时皆清静明洁,故谓之清明。

谷雨:4月19—21日

雨生百谷,故曰谷雨。此时是播种育苗的最佳时节。

清明时节雨纷纷,面对雨后的积水,孩子们往往无比兴奋,使劲儿跺脚踏得水花四溅,弄脏衣物,让不少父母感到头痛。其实,踩水坑的动作看似简单,但能同时锻炼孩子的协调能力、下肢肌肉能力及平衡感。看到水花、听到水声、感觉水溅到身上等这些体验,会让孩子的视觉、听觉、触觉同时接受刺激,更利于发育。雨过天晴后,不妨给孩子穿好防滑的小雨靴,换上舒服的运动服,一起去尽情地踩小水坑吧。

夏:“0糖”饮料需警惕

立夏:5月5—7日

万物至此皆长大,故名立夏也。

小满:5月20—22日

万物“小得盈满”。麦已小熟,天未大热,此时乐享小满。

夏季,孩子对饮料的渴望更甚,于是很多号称“0糖”的饮料受到家长青睐,但这类饮料的甜味基本来自代糖。长期使用代糖,反而会让孩子的甜味更渴望,也会增加食物的摄入量,埋下肥胖的隐患。由于代糖产品不会升高血糖,久而久之会降低人体内胰岛素的敏感性,使人体代谢糖的机制发生紊乱,干扰正常的糖代谢功能。其实,代糖在体内也要进行代谢,因此可能存在一些目前未知的隐患,比如可能影响肠道菌群。

芒种:6月5—7日

芒种也可称“忙种”,是农民最为繁忙的时节。

夏至:6月21—22日

夏为大,至为极,万物到此壮大繁茂到极点。夏至是一年中夜最短、昼最长的一天。

夏季紫外线强,防晒不能少。使用防晒霜时,通常成人面部需要一枚一元硬币大小的量,儿童用量减半,幼儿再酌情减少。出门前15—20分钟涂抹,外出后每隔2—3小时补涂一次,以维持良好的防晒效果。2岁以下的孩子一旦脱离了光照环境就建议立刻清洗,2岁以上的孩子和成人可在晚上清洗。儿童用清水或儿童专用洁面产品均可。

很多家长认为夏季让孩子在户外多晒太阳,就可以补充维生素D,不需要再吃维生素D补充剂了。其实,户外活动时,孩子裸露在外的皮肤相当有限,又因做了充分的防晒措施,皮肤在日光照射下合成的维生素D非常有限。因此,无论哪个季节,孩子都需额外补充维生素D。通常1岁以内的健康孩子在出生数日后就可以开始补充维生素D3。如果是配方粉喂养,需要先计算从配方粉中获取的维生素D含量,不足的部分再额外补充。不仅是孩子,成年人同样需要每天补充维生素D来保证骨骼健康,保护免疫功能。

小暑:7月6—8日

暑者,热也,小暑期间还不是最热的时候,故称“小暑”。

大暑:7月22—24日

大暑,天热到极点。“浮甘瓜于清泉,沉朱李于寒水”,成为盛夏乐趣。天气炎热,补水成了大事。孩子每天究竟该喝多少水呢?

先记住一点:水分摄入量≠喝水的量。0—6个月的婴儿正常喝奶时,母乳和冲调后的配方奶里已经有了足够的液体,一般不需要额外喝水。6个月—1岁的婴儿,只要日常可尿湿6—8片纸尿裤,且尿液颜色为透明无色或浅黄色(晨尿除外)就不需要额外喝水。1—2岁的幼儿,奶和辅食里的水基本够一天所需,但因活动量增大,每天可根据尿液颜色适当增加饮水。2—5岁的孩子,每天水的总摄入量为1300—1600毫升(包括奶和食物中的汤水),因此上午、下午各喝2—3次水,每次一小杯即可。

(王美华)



白露

顺天时 相地利 安人和(上)

二十四节气里的儿童保健课

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。二十四节气不仅是农耕社会的生产生活时间指南,对于人体健康尤其是儿童养育也有着重要的指导作用。二十四节气里有哪些关乎儿童健康的注意事项?儿科专家、北京市家庭教育研究会第十届常务理事崔玉涛医生为您讲解藏在节气里的儿童健康奥妙。