



# 带宝宝游泳 别让脖圈坑了娃

医生不建议1岁以下的宝宝戴“脖圈”游泳,可能会影响孩子颈椎发育或引起皮肤过敏

夏日炎炎,家长不方便带孩子出门,便将目光转向“婴儿游泳”,想让娃活动一下身体,顺便降降温。但是让孩子加入“婴儿游泳”,就一定要注意“游泳脖圈”。它不仅影响颈椎发育,容易引起过敏,还有安全隐患。

带孩子游泳之前,你必须清楚这些问题:孩子多大开始能学习游泳?怎么安全地游泳?该选择哪种合适的游泳工具?

河南商报记者 熊卓甜 文/图

## “脖圈游泳”很流行,但危害可不小

提起“脖圈游泳”,许多家长都不陌生,不管在母婴店,还是游泳机构,一个个孩子戴着“脖圈”萌萌的样子真的很可爱,然而,它的危害可不小。

河南省省立医院儿保科主任张继华介绍,孩子4个月以前,如果只是使用一小会儿,用它作为辅助没太大问题,但时间长的话,不建议用,“会影响孩子的颈椎发育。”

据了解,宝宝的颈椎发育不成熟,很是脆弱,连抬头都不会,就算水有浮力,但毕竟有限,用脖圈游泳,会让脆弱

的颈椎承受大部分体重,很容易造成颈椎发育变形,伤害脊椎。而且每个宝宝脖子粗细不一样,脖圈充气后的大小也很难掌控,充多了,会勒住宝宝的脖子,充少了,宝宝容易滑落,有溺水危险。

张继华提醒道,一些家长对于“脖圈”过分信赖,总觉得孩子戴上它十分安全,哪怕不看着也没关系,其实不然。新闻上已经不止一次地报道过脖圈引起的儿童意外伤亡事件。除此之外,也要当心劣质脖圈对孩子造成的皮肤危害,如过敏、皮炎等。

## 孩子游泳的正确打开方式

大家都知道游泳是有很多好处的,比如能全方位锻炼孩子的肌肉,可以促进大脑发育,并且还能提高孩子的呼吸及心肺系统功能,提高免疫力等。

所以当然不能因为担心“脖圈”的危害而拒绝游泳。医生建议,1岁以下的宝宝可以用绑带式腋下游泳圈、坐式游泳圈、臀圈。最推荐亲子共游,家长用手托举着宝宝“戏水”,每次不超过20分钟。20分钟是婴儿体力的限制,大人不停托举也会很累。

而对于游泳机构或者母婴店的选

择,张继华说,1岁以前,孩子不是“游泳”,只是戏水罢了,在自家浴缸,或者给孩子买可折叠洗澡盆就可以了。到了1岁以后,再带宝宝到适合的公共游泳场所去,且要选择卫生的泳池。

池水清澈见底,水面无颗粒漂浮物。贴近水面时如果能闻到淡淡的氯气味,说明余氯量合适。如果闻到刺鼻的氯气味,就说明余氯量超标了,这样的话对皮肤、眼睛和呼吸道都有危害。有条件的话,最好选无氯全臭氧处理的泳池。



制图/何庆庆

图为绑带式腋下游泳圈

## 最佳学游泳年龄是4岁以后

孩子学游泳很好,但也要注意年龄,否则就是白花钱。

美国儿科学会就曾明确建议:1岁以内的宝宝,不推荐任何形式的游泳课,因为这对他们没有任何帮助,不过在家长的陪同和监护下作为娱乐消遣,玩玩水是没有问题的。

最好宝宝满4岁后再接受正规游

泳课。因为不满4岁的宝宝,一般很难掌握闭气技巧;宝宝还处在“脑袋大胳膊短”的状态,很难做出正确的游泳姿势;宝宝的理解能力也有限,对教练发出的指令似懂非懂。

也就是说,宝宝的身体条件和智力发育,要到4岁后才能完全符合游泳的条件。

宝宝经常肚子疼、打嗝、呕吐、反酸、食欲不振……

# 孩子有这几个症状 也许是感染了幽门螺杆菌

要问宝宝肠胃健康的老冤家是谁,幽门螺杆菌(HP)算是“常客”之一,它易传染,一人患病,可能全家“遭殃”,甚至可能诱发胃癌。

随着它的“知名度”越来越高,不少家长开始担心自家孩子是否感染?是不是要赶紧安排检查、治疗呢?今天,咱们就一起来聊聊。

河南商报记者 王莹

## 幽门螺杆菌,到底是个什么“菌”?

郑州大学附属郑州中心医院消化内科主任医师吴慧丽指出,幽门螺杆菌是一种微厌氧,是寄生在胃内的细菌,黏附于胃黏膜及细胞间隙,是一种螺旋形、微需氧、对生长环境十分苛刻的革兰氏阴性杆菌,1983年首次从胃黏膜组织中分离出来,是目前所知能在人胃中生存的唯一微生物种类。

据世界胃肠病组织(WGO)估计,全球至少有一半人口感染幽门螺杆菌。在发展中国家,成人在50岁前感染该细菌的比例高达80%,儿童多在10岁前感染。

有研究表明,我国10岁以下儿童幽门螺杆菌的感染率在40%~60%。儿童如果感染幽门螺杆菌,会导致食物的消化、吸收功能欠佳,从而生长发育落后,甚至患上胃部慢性疾病。

## 孩子要不要查HP? 这些情况没必要

近两年,HP检测在成年人中普遍起来,加之感染后的一系列潜在危害,很多家长难免会想,孩子是否也需要做HP检查呢?还有家长咨询,大人已经确认感染了,有必要带孩子去检查吗?

虽然幽门螺杆菌传染性极强,但感染了幽门螺杆菌不一定就会发展成胃炎、胃溃疡,甚至是胃癌。对此,吴慧丽解释道,“很多情况下,儿童被传染也不会感觉不舒服。检查是为了找到一些疾病的原因,如果没有不舒服,没有找到原因的疾病,只是为了知道

‘有没有’,不推荐常规对14岁以下儿童进行HP检测。”

“遇到这些情况,才有必要去检查或治疗。”吴慧丽指出,比如宝宝经常肚子疼、打嗝、呕吐、反酸、食欲不振等。如果医生怀疑是肠胃出问题,在寻找病因时,幽门螺杆菌就是怀疑对象之一。另外,孩子出现无法解释的缺铁性贫血,或者家人患有胃癌;或者是孩子因为某些疾病需要长期服用损伤胃的药物(如阿司匹林、布洛芬等)也需要考虑治疗。

## 藏在细节里的幽门螺杆菌,是时候和它“分手”了

儿童时期检查治疗幽门螺杆菌不是好时机,那预防感染就是做父母的对孩子最有效的帮助。吴慧丽表示,需要从生活中这些细节做起:

1.不要口口喂食,不要亲孩子嘴巴。

大人感染该细菌的非常多,所以,千万不要怕孩子吃不好而自己咀嚼后再喂给孩子,也不要直接亲吻孩子的嘴巴,以免唾液传染。

2.采用分餐制度。

最好能采用分餐制度,做好菜后,直接分到分餐盘

中,个人吃个人的,从根本上解决传染问题。如果没法采用分餐,吃饭时可以准备一双公筷,给孩子夹菜时,使用公筷。

3.注意食品卫生。

蔬菜、水果一定要清洗干净,肉类一定要做熟了再吃。

4.做好洗手工作。

如果家里有成员明确感染过幽门螺杆菌,饭前、便后一定要洗好手再照顾孩子。