

社区大讲堂

# 夏天别怕给孩子吹空调

## 儿童保健专家提醒,不要走入育儿误区



育儿讲座,大家听得很认真。 本报记者 邱志强 摄

本报7月22日讯(记者 殷亚楠) 夏天不能给孩子吹空调,鲜牛奶比袋装牛奶要好。其实,这都是不对的。22日上午,本报社区大讲堂走进历下区大明湖街道县西巷社区,来自齐鲁儿童医院的儿童保健专家现场讲解了许多育儿知识,并指出了家长们在照顾孩子的过程中存在的一些误区。

22日一早,不少家长就抱着孩子,来到位于县西巷社区

居委会三楼的家长学校,等待着讲座的开始。担任本期主讲的是齐鲁儿童医院儿童保健所副主任医师曲敬师,讲座的主题是婴幼儿喂养误区和夏季儿童保健。

“现在大家都喜欢上网,也喜欢从网上搜索育儿知识。可是,有些知识并不是正确的,大家千万不要走进误区。”曲敬师说,她在看病过程中,发现不少家长都走入了喂养孩子的误区。比如有的家长在30多度的

高温天气下也不敢让孩子吹空调;夏天一个劲儿地给孩子喝凉水;还有的觉得孩子胖就不给孩子喝奶了;觉得刚从牛羊身上挤出的新鲜奶比普通袋装牛奶好等等,其实这些都是不对的。

曲敬师指出,夏季天气炎热,家长们要适当控制孩子户外活动的时长和时间段,让孩子适当吹空调,不能过于惧怕空调病。“许多家长经常把孩子吃剩的食品放在冰箱

内。冰箱不是‘保险箱’,食物仍有变质和受细菌污染的可能,取出食用前一定要加热,以免引发儿童腹泻。”

整个讲座持续了近一个小时,临近结束时,许多家长还和曲敬师进行了互动,他们一个接一个地踊跃提问,而曲敬师也都进行了详细解答。“您讲得真好,我们来听讲座,学到不少东西!”讲座结束后,不少居民都希望今后还能再举办一些这样的讲座。

### ●讲堂笔记●

#### 保证足够日晒 空调温度最好27℃

在讲堂上,有家长反映自己的孩子有“鸡胸”。曲敬师解释说,这是3岁以前孩子缺乏维生素D造成的。3岁以前,孩子要天天补充维生素D,最好每天保证至少两个小时的户外活动和晒太阳。

曲敬师说,孩子的身体调节能力较弱,对外界高温的适应能力不如成人,如果他们一直处于热环境,身体调节不好也易生病。因此,只要保证室内多通风,空调温度不要太高,保持27℃左右,不直着吹,就可让孩子在屋里吹空调。

#### 孩子太小 不宜多喝水

曲敬师说,夏季许多家长怕孩子渴,就给孩子灌“多喝水,不然易上火,嗓子疼”之类的思想。其实,给很小的孩子喝很多水,使得小宝宝养成了喝水多的习惯,这容易造成精神性多饮。

孩子喝水多,尿得多,增加了肾脏的负担,也容易稀释孩子的胃液,使得孩子食欲下降,消化不良。家长应适当控制孩子的饮水量,尤其晚上睡前不要给孩子喝水。

#### 孩子6个月以内 不要添加辅食

对于婴幼儿的喂养,曲敬师认为,孩子在6个月以内都应该用纯母乳喂养,不要添加辅食,没有母乳的可以喂奶粉。孩子6个月以后可以适当添加米粉、蔬菜泥、瘦肉等辅食。根据前期医疗机构对中国婴幼儿的体质监测,中国母亲最好在孩子1岁半至2岁的时候给其断奶,不管母乳好不好。

孩子9个月以后,可以给孩子吃瘦肉,肥肉不能给孩子吃。乳饮料和火腿肠之类的东西尽量少给2岁以前的孩子吃。刚从牛羊身上挤出的鲜奶不如母乳,普通袋装牛奶和奶粉,因为鲜奶一般没经过特殊消毒。

本报记者 殷亚楠

## 齐鲁晚报·分类广告

订版热线: 0531-67894400、67894411、67894422

济南肯度广告有限公司独家代理

办理地址: 解放路112号历东商务大厦1208室

### 便民服务

0531-67894400、67894411、67894422

<b>空调冰箱移修</b>	<b>空调移修</b>
正双美的厂家移修厂家 88933315 售后	海信厂家移修 86868659
格力美的移修充氟 87770001	海尔移修空调 88611127
海尔专车移修充氟 82288872	厂家移修 五区连锁 保修三年 82832775
海尔售后 89060700	厂家移修 海尔海信 格力美的 86200001
国美专业移修充氟 88219755 保	海尔低价移修 88512677
海尔专车低价移修 81818138	空调移修 85300777
海尔专车移修 86536668	美的移修充氟 89286566
格力低价移修充氟 81818178	海信低价移修 85629996
美的移机充氟 88057776	美的售后移修充氟 88508758
格力空调移修 13105316151	
厂家专业移修空调 82477777	
空调家电维修回收 8921340	

**维修、充氟、清洗**  
保三年 8867114115

海尔专车移修充氟  
58866463

**低价专业维修充氟**  
保三年 85730306

美的移修空调充氟  
55623152

海信厂家移修  
55507337年

格力售后维修充氟  
85329861

格力低价移修充氟  
83092567

海信空调移修  
58755219

低价移修空调  
89081908

山大移修空调 太阳能  
68889970 保三年

美的专业移修  
86956655年

格力专车移修充氟  
15726174330

专车空调移修充氟  
8549821

海尔90元专车移修  
8547002

**管道服务**

通下水通抽化粪池  
8977776

疏通改造维修马桶  
8977776

30保通改造修马桶  
8977776

疏通改造维修马桶  
8977776

通下水通 抽化粪池  
8977776

通下水通抽化粪池  
8977776

疏通改水管通马桶  
8977776

**专业钻孔**

工程钻孔开春破碎  
8977776

钻孔开孔  
415169178855

钻孔开孔  
88129399

钻孔开孔  
80867119

钻孔  
89126877

钻孔  
88129399

钻孔  
85275686

钻孔  
8977776

钻孔  
8977776

**太阳能服务**

8977776

**家电维修**

**网点移修充氟**  
58756109

海尔低价移修  
80886088

厂家移修空调  
82863773

格力低价专业移修  
85628880

厂家移修空调回  
88217108

上门修空调  
8977776

家电维修  
8977776

**燃气灶服务**

万邦燃气具安装维修  
8977776

**老年公寓**

金悦老年公寓  
8977776

专业开锁

**楼宇修缮**

**诚信防水公司**  
25年防水经验, 自有施工队  
8977776

**宏源防水公司**  
25年防水经验, 自有施工队  
8977776

**电脑服务**

专家20精修电脑网络  
13406068899

十年专家快修电脑  
8977776

**加碱疏通**

8977776

**热水器移修**

8977776

**家政服务**

**天豫家政**  
保洁 月嫂 保姆 搬家  
8977776

**天建天成家政**  
保洁 月嫂 保姆 搬家  
8977776

**爱心家政**  
保洁 月嫂 保姆 搬家  
8977776

**三鼎家政公司**  
13年家政底蕴, 推出放心家政卡  
8977776