

新生儿怎样睡觉才安全?

研究发现,父母做好五点,可大大降低婴儿猝死综合征的风险

日前,一条让人十分悲痛的微博引发网友的转发和关注:上海一个7个月大的宝宝,在白天睡觉时被父母放入安装了床围的床上,一个小时后父母发现宝宝卡在床围与床垫的缝隙中,鼻子被床围堵住,窒息死亡。

新生儿身体还没发育好,父母稍微不留心,孩子就可能受到伤害。那么,婴儿该如何睡觉才安全呢?



■新生儿俯卧睡会增加猝死风险。

1 不要俯卧睡

早产儿更应尽早仰卧,降低猝死风险

新西兰的研究人员对485名婴儿睡眠死亡案例及1800名其他婴儿在睡眠时的情况进行了研究,发现如果婴儿睡觉时把头放在松软的枕头上,就可能重新吸入自己呼出的气体,从而不能得到充足氧气。多数俯卧婴儿每晚要抬头3-6次进行呼吸,但仍有5%的婴儿意识不到二氧化碳含量增加。特别是当习惯于仰卧睡眠的婴儿第一次俯卧入睡时,在床上死亡的可能性要比习惯于俯卧睡眠的婴儿高近20倍。

仰卧并不会导致婴儿吐奶被呛入气管窒息,婴儿气管的生理结构和机制会天然防止该问题发生。抬高婴儿床头并不能减少胃食管反流,不推荐采用,反而可致婴儿往下滑,继而可能阻碍呼吸。

早产儿更应尽早仰卧以降低婴儿猝死综合征的风险。不管喂养方式和分娩方式如何,只要妈妈情况稳定和清醒,宝宝出生后应该第一时间跟妈妈肌肤接触,并且持续接触一小时。

2 不要盖太厚

给婴幼儿捂太多,会引起皮肤炎等疾病

给婴幼儿捂太多,会引起皮肤炎等疾病。宝宝们比较爱动,新陈代谢也比大人们旺盛,穿得太多容易出汗,皮肤的汗毛孔就会被堵塞,从而引起湿疹、毛囊

炎、脓疱疹等皮肤疾病。严重的话还会引发脓疱疮,一旦发现婴儿身上有红斑或脓疱,要及时到医院就诊,如果久拖不治,有发展成败血症的危险。

3 移走床围

床围是婴儿窒息的危险因素,不建议使用

把床上柔软的东西和松软的床上用品都挪走,减少婴儿猝死综合征、窒息、压迫的发生。

床围曾经被推荐使用,因为可以防止

婴儿头被床栏卡住,但是新的安全标准中床栏的间距变窄了,可以有效防止婴儿的头被卡住。另外,床围是婴儿窒息和陷入的危险因素,所以不建议婴儿使用床围。

4 和父母同房不同床

婴儿应睡在专门设计的床上

建议婴儿在出生的头一年(至少是前6个月)和父母同房不同床睡觉,睡在为婴儿专门设计的床上。这样能减少婴儿猝死综合征50%的发生率。婴儿如果抱到大床上吃奶或安抚后应该立即放回婴儿床。

以下同房方式已经被研究证实会增加婴儿猝死综合征的风险,应该避免:

(1)与4个月龄以下的婴儿同床或与出生低体重的婴儿同床睡。

(2)婴儿和吸烟者同床(即使在床上不抽烟也是危险的),与孕期吸烟的母亲同床睡。

(3)婴儿与一些因为疲劳或使用药物而难以唤醒的人同床(如某些抗抑郁药物、止痛药、喝酒和嗑药的人)睡。

(4)婴儿和父母以外的照顾者或者儿童同床睡。

(5)婴儿在柔软的地方睡觉,如水床、老旧的床垫、沙发或扶手椅。

(6)婴儿睡觉的地方有柔软的床上用品,如枕头或毯子。

(7)双胞胎或多胞胎同床睡觉的好处还没有被证实,所以在医院或家中最好让他们分床睡觉。

5 使用安抚奶嘴

别系在脖子和衣服上也别一头绑毛绒玩具

安抚奶嘴能够减少婴儿猝死综合征的发生,虽然这其中的机制还不清楚,但是研究发现即使奶嘴不在婴儿嘴里,也能够减少婴儿猝死综合征的发生。婴儿如果在睡眠中吐出奶嘴,不用再插回去,如果婴儿拒绝安抚奶嘴,不用强求,可以等婴儿大一点再用。

为了避免发生扼绞的风险,安抚奶嘴不要系在脖子和衣服上。有可能导致窒息风险的毛绒玩具或其他物件都不应该绑在安抚奶嘴上。母乳喂养的婴儿需要等到母乳喂养稳定后再引入安抚奶嘴。(据人民网-健康时报)

中科集团香港分公司十年拼搏创业获点赞

本报讯(记者 匡惟)日前,首届苏港融合发展峰会在香港举行。江苏和香港双方在经济、贸易、科技等领域开展了广泛而深入的交流,未来将继续推进两地融合发展。会上,中科集团香港分公司的创业史被点赞,激励了更多创业者。

首届苏港融合发展峰会,旨在搭建江苏和香港两地交流合作的高端平台,进一步推动两地的合作,促进优势互补、互利共赢,共同勾画苏港融合发展的美好未来。社会各界企业代表参与了本届峰会。

会上特别分享了苏港两地两个具有代表性的励志创业故事。罗智豪和云镇谦是两名来自香港的年轻人,因为喜欢江苏的历史文化,且都认为江苏拥有很好的发展机遇,两人便在一一年多前一起来到南京,创办了港股社交平台——秒投,短时间内就有大量港股投资顾问入驻平台。而一个名叫冯鹏的30多岁江苏人孤身赴港,在铜锣湾创办中科集团全资子公司,十年来奋力打拼,公司不断成长壮大,获得了业界认可,赢得了多项荣誉。

据了解,中科集团香港分公司致力于弘扬中医药文化,不仅赢得了许多忠实“粉丝”,还因其优秀的产品和良好的口碑,荣获香港优质正印标志、香港最受医护人员欢迎保健产品品牌大奖,以及香港社会服务联合颁发的年度商界关怀奖和TVB杰出企业形象大奖等诸多奖项。

中科集团相关负责人表示,这些殊荣是中科人将满怀希望的梦想激情转化为坚韧执着的实际行动的成果,峰会上被点赞也是对公司的一种肯定与鼓励,激励中科这个创新型企业继续奋勇前进。“希望苏港两地立足已有的基础和平台,着力拓展合作空间,开启苏港融合发展的崭新未来。”

名片

中科集团

中科健康产业集团股份有限公司成立于1984年,1996年开始进入保健食品领域,2001年改制为混合所有制企业。目前集团净资产近2亿元,2011年全国市场零售额4.6亿元。在中国保健协会公布的2010年度中国保健食品销售榜中南京中科位列第19位。中科集团是中国保健企业峰会成员,并且作为会长单位承担召集工作,主持峰会活动。

数据

拥有专利59项

中科集团是国内保健食品行业研发能力最强的企业之一,自主研发获得卫生部及药监局批准的保健食品证书52件,另外还有通过审评待批2件。在药品研发方面,目前具有新药证书2个,自主知识产权新药临床批件2个,正在进行二期和三期临床研究。集团共有专利59项,其中发明专利24项,并有一项为PCT国际发明专利。共出版专著三本,另有一本在编。已在核心期刊发表论文20篇,其中在国外期刊发表2篇。中科商标为江苏省著名商标。

秋冬关节病高发 听骨科专家为您支招

10月22日专家讲座报名热线:0592-5711390



秋冬季气温下降,各种骨关节病高发,膝关节肿痛难忍、爬不动楼梯、抬不起手、蹲不下身……这些都可能是骨关节炎引起的,别大意,一定要引起重视。骨关节炎遍布各年龄层,尤其是老人。调查数据显示,大多数人是因年龄因素引起的软骨退行性改变,另有一部分则是因为运动损伤、相关职业病等引起。

如果您或家人“中招”了,赶紧报名来聆听骨科专家支招。10月22日,“秋冬季

关节养护”专家大讲堂即将开讲,特邀厦门大学附属第一医院康复医学科主任医师陆承志现场授课。参与讲座的骨关节炎患者还有机会获赠蓝湾氨糖礼券。

本报读者享有60个参与名额,报名热线:0592-5711390。

专家简介

陆承志

医学博士,厦门大学附属第一医院康复医学科主任。教授、硕士研究生导师、福建省康复医学会副会长、福建省中医药学会康复专业委员会副主任委员、厦门市医学会康复医学分会主任委员。擅长以综合的康复治疗措施为手段,应用物理疗法、运动疗法、作业疗法以及祖国传统医学疗法等,重点开展神经系统疾病以及骨关节伤病康复治疗。