

好动是
小孩子的天性，但家长要正确判断孩子调皮与多动症的区别，切莫让多动症影响孩子的成长。



孩子好动未必是多动症



好动未必是多动症

调皮的孩子活泼、好动，一些家长便怀疑孩子得了多动症。事实上，判断孩子是否得了多动症，不像判断其他病那样有一定的标准。对多动症的判定理由多来自家长、老师的反映，而这些都是软指标，并非硬指标。所以，孩子得没得多动症，家长自己不要轻易断言。

孩子多动并非诊断多动症的唯一依据，其他行为障碍如自闭症、抽动症、癫痫、情绪障碍也会使孩子出现多动和注意力不集中的症状。每个多动症孩子表现出的问题不一定相同，有些只有注意力不集中，有些则有多动或冲动的特征，伴有情绪问题者较多。所以，孩子好动未必就是多动症。

在胎儿里就与众不同

好动是孩子的天性，但多动就是病了。

多动症的症状一般在7岁以前就会表现出来，甚至有些患儿在年龄更小时甚至在娘胎里就显得与众不同。准妈妈在孕期检查时，应该留意孩子的胎动，如果胎动次数比正常次数要多，那么孩子以后患多动症的概率要比别的孩子高。另外，孩子上幼儿园后，如果老师常反映带这个孩子比带几个还累，那么这类孩子患多动症的概率也很大。

到底是什么原因导致孩子多动症呢？多动症一般不是单一原因造成的，精神发育受损或成熟延迟、家长过分溺爱、体内微量元素缺乏或超标（如体内铅含量过高）、饮食习惯等都可能诱发多动症的发生。

一些家长觉得孩子得了多动症又不影响身体发育，并不在意，这种观念是错误的。多动症儿童如不及时治疗，会导致一系列障碍伴随终身，比如缺乏自控能力、易冲动、缺乏理性等。

谨慎用药多做统合训练

在治疗多动症孩子时，应注重对孩子做统合训练，也就是能提高孩子注意力的特殊教育和训练。家长可以让孩子玩积木、学拼图，甚至在平衡木上行走来锻炼孩子的注意力。

许多患多动症的孩子年龄还很小，如果长期吃药，对他们的身体并不好，所以对小学二年级以下的孩子，在治疗过程中一般不主张吃药。如果怀疑孩子得了多动症，家长最好能及时求助和咨询专业医师，切勿造成延误治疗或误诊。

据育儿网

牛奶、豆奶和酸奶 孩子成长喝哪种



牛奶中含有很多人体所需的矿物质，比如钙、磷、钾等，这些对孩子的发育和代谢调节都起着很大作用。牛奶中特有的乳糖对于人体具有重要的营养功能，因为乳糖降解后获得的半乳糖对于宝宝的智力发育尤其重要。乳糖在人体肠道内能促进乳酸菌的生长和繁殖，从而促进钙和其他矿物质的吸收。

由于酸奶一般都是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成，所以其营养价值虽然略逊色于牛奶，在营养成分上同牛奶的差别并不大。

最后是豆奶，与牛奶相比，豆奶的蛋白质含量与之相近，但维生素A、维生素C的含量则为零，铁的含量虽然较高，但钙的含量只有鲜奶的一半。

三种奶：保健功效平分秋色

一般来说，牛奶中含有的各种活性物质，对于消灭外来的细菌、病毒，修复我们体内损伤、死亡的组织细胞，维持机体内环境的稳定等都起着很大作用。另外，鲜奶中含有大量的钙、维生素以及其他营养素，这些都是补充钙质的良好来源。

由于酸奶是以牛奶为原料，经过杀菌后加入活性乳酸菌发酵而成的。所以酸奶中含有的乳酸菌可通过发酵乳糖产生大量的乳酸，对于抑制肠内有菌的生长繁殖有很大作用。

豆奶含有高品质的植物蛋白、脂肪和维生素，其中卵磷脂和维生素E的含量高于牛奶。大豆中所含的微量成分异黄酮对人体还具有防癌、防止骨质疏松等保健作用。

饮用时间各有不同

通常，我们都习惯于早晨起来喝一杯牛奶，看似营养的早餐，其实却弄错了喝牛奶的时间。

研究发现，牛奶中含有两种催眠物质，一种可以使人迅速入睡，另一种则是具有类似麻醉镇静作用的物质。所以，如果在早晨喝牛奶，很容易让这两种物质影响到我们的大脑皮层，从而影响我们白天的工作和学习。

因此，营养专家们认为，牛奶最好在临睡前饮用。相对来说，酸奶和豆奶的时间就不那么明确了，如果要在早晨喝酸奶，除了防止空腹饮用外最好先喝一杯白开水。

据新华网

春季护理宝宝要认清误区

误区一：春捂秋冻，给孩子多穿一些。传统观念认为，春捂秋冻，春季应给宝宝多捂些衣服才够妥当，家长应根据具体的温度增减衣服。春季天气转暖，宝宝的户外活动量也跟着增加，穿得太多容易出汗，一遇冷风还会导致感冒。因此，宝宝穿衣应以进行一般活动不出汗为标准；最好在此基础上进行少穿训练，增强宝宝对外界气流变化的适应能力。

误区二：春季易感染，待在家里更安全。其实这种观念过于保守，反而不利于宝宝健康成长。春季阳光充足，宝宝更应该多接触大自然，增加户外活动时间。此外，宝宝进行户外活动时，可摘下帽子、手套等，增加皮肤接触阳光的机会，有助于增强宝宝体质并促进钙吸收。但需要注意的是，火车站、商场等人员密集的地方，细菌比较多，宝宝还是应该尽量少去。

误区三：春季乍暖还寒，少开窗更保险。春季温度仍然较低，不少家长担心宝宝着凉，选择门窗紧闭的做法。其实妈妈的这种担心是多余的，每日开窗半个小时以上，不仅有利于室内空气对流，还



能帮助锻炼宝宝体质。此外，春季为传染病多发季节，家长可以适时熬醋熏蒸进行空气消毒，减少传染病的概率。

据新华网