



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏，用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库，为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码，将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们，我们将帮您向专家咨询，请专家解答。

■主持人:美娟 李振辉 林惠芳 ■专家:徐宁 李金淑



孩子突然变“小结巴”要干预吗

事例:“妈妈,我,我,我……”有一些家长发现孩子不知道什么时候开始,变成“小结巴”了。原本说话得好好的,怎么突然就结巴了呢。长大后会不会也还是这样?需要怎样去干预呢?

主任医师徐宁:结巴,医学上称之为口吃,是一种常见的言语流畅性障碍,也是一种复杂且多重的言语障碍,表现为音节重复、拖长、卡壳等,有些还可伴有眨眼、清嗓、面部搐动等附加动作与行为,甚至因口吃而出现羞耻、内疚、恐惧、焦虑等社交异常心理。

多数可自然消失

口吃在幼儿学话阶段约有5%的孩子会有出现,其中2-5岁发生率最高,这也是孩子语言发展较快速的时期,之后逐渐降低,至12岁时就很少发生了,有报道,口吃发生于3-7岁时的占57.4%,年龄扩大范围至2-10岁达80.1%。

在这些口吃的儿童中,约2/5的为发展性口吃,这种口吃大多仅会出现一两个月,在进入小学之前一般会自然消失。另外有2/5的良性口吃会持续一两年,稍长后(延至11岁)口吃才消失,也就是说,大概有80%的儿童,其口吃能自然消失,不需要特殊地去治疗,而真正变为慢性口吃需要得到治疗的仅约占1%。

与真正的口吃不同

口吃的发生,与遗传、脑神经系统障碍、心理因素、模仿、暗示等因素密切相关,另外,还有一些孩子会在语言发展过程中,因对有语义的信息提取不足而出现暂时性的口吃,如在语言的发展过程中,孩子想说的句子变长了,他们小脑袋里想说的东西很多,但他们所掌握的语言还不足以得心应手地把想说的内容表达出来,从而出现了语言的不流畅。

发展性不流畅,多为语言快速发展过程中的一种正常的现象,一般无须特殊处

理,一段时间后会自然消失,对于学语言过程中出现的发展性不流畅,家长无须刻意提醒孩子“这个问题”,否则,他们在成人的一再提醒下意识到“这个问题”时,就会开始试图努力停止重复说话,甚至会因觉得自己说话方式不对而产生了压力和焦虑,甚至开始变得拒绝说话了。家长需要做的是,耐心、专注地等孩子说完,不要去打断他,也不要不耐烦地替他把没说完的话说完,尽量减少孩子口语表达时的外部压力,同时家长平时说话时也要注意一下自己的语速、话语长度和复杂性以及语气等,尽量给孩子创造一个相对轻松的语言表达环境。

出现几类情况需加以注意

如果孩子出现以下一些特征时,那么,爸爸妈妈则需稍加留意:

- ①在自由玩耍的情境中,孩子每100字中有5次说话中断。
- ②每个词的音节重复次数为两次或更多。
- ③拉长音的长度为2秒或以上。
- ④说话时气流常常中断,说话过程中出现不适当的停顿,想说却没有声音发出。
- ⑤发声姿势不恰当,伴有眨眼、清嗓、面部搐动等附加动作与行为等。
- ⑥语速比正常快,声音明显紧张,跟人说话时目光接触摇摆不定等。
- ⑦4年内口吃超过三个月。

如果家长对照后发现孩子在口吃的过程中存在有上述情况,可以带孩子到医院给医生看看,口吃的早期诊断通常是通过收集医生、父母和儿童生活中有重要影响的其他人的意见来进行诊断的,必要时需对口吃的宝宝进行治疗。

宝宝消化不良 喂食要定时定量

问题:宝宝消化不良是很多家长会面临的问题,看着宝宝难受,家长心里着急,那如何正确护理呢?

主治医师李金淑:宝宝消化不良,如何护理呢?家长先别急着给孩子用药,先了解原因,再采用正确的护理方法,帮宝宝恢复健康。

少食多餐。宝宝吃饭时要少量多次,这样可以帮助宝宝更好地消化食物,减轻胃部的负担,同时也能够缓解宝宝因为一次进食过多而导致的消化不良。

宝宝消化能力较弱,所以家长在给宝宝增加新的食物时,要让宝宝慢慢适应,不要过量。

饮食清淡。宝宝的消化系统比较脆弱,如果给宝宝吃过于油腻或辛辣的食物,容易引起消化不良。因此,家长应该给宝宝提供清淡的饮食,以蔬菜、水果、米粥、面粥等为主。

饮食多样化。宝宝需要多种维生素和矿物质来维持健康,因此家长应该给宝宝提供多样化的饮食。除了上述食物,家长还可以给宝宝吃一些坚果、奶制品等营养丰富的食物,以补充宝宝所需的营养物质。

家长要注意,喂宝宝要定时、定量。宝宝的消化系统有自己的生物钟,如果饮食不规律,会引起消化系统紊乱,导致宝宝消化不良。因此,家长喂宝宝要定时、定量。

另外,零食会让宝宝有饱腹感而对正餐失去兴趣,要避免宝宝吃太多零食。

注意饮食卫生。给宝宝吃一些不卫生的食物,容易引起消化系统的疾病,导致宝宝消化不良。

因此,家长应该定期清洗宝宝的餐具,并避免宝宝吃不卫生的食物。改变喂食姿势。不要让宝宝平躺着喝奶,奶瓶底稍高于奶嘴,避免吸入空气。注意奶瓶的选择。选择适合宝宝年龄和消化能力的奶瓶,避免奶流过快或过慢。

给宝宝按摩。轻轻按摩宝宝的肚子,顺时针方向进行,有助于促进消化。适当补充益生菌。益生菌可以帮助宝宝消化食物,减轻消化不良的症状。可以咨询医生或营养师,在宝宝饮食中适当添加益生菌,以帮助宝宝恢复消化系统健康。

如果宝宝的消化不良持续加重,建议咨询儿科医生,他们可以提供更具体的建议和治疗方法。