

母乳喂养新生宝宝应当知道4大事项

新生儿期是指从脐开始至28天。此阶段的宝宝娇嫩、柔弱,需要父母全身心呵护。新华医院新生儿科何振娟教授告诉新手爸妈,给宝宝喂母乳注意四大事项:



图 CFP

母乳喂养 妈妈宝宝都受益

母乳营养成分高,富含一些免疫细胞、免疫球蛋白,像溶菌酶、无铁蛋白等具有抗菌效用的免疫活性成分。宝宝刚出生时,缺乏抵抗力。母体会自然分泌这些能保护子代的有效成分,通过乳汁传输到新生儿体内。同时,母乳喂养能促进母亲子宫修复,降低乳腺癌的发病率,还能加强母亲和子代之间的感情交流。

喂养技巧 按需哺乳需坚持

在新生儿阶段,母乳喂养需要磨合。此时,母亲泌乳量有限,且婴儿的吮吸能力不够。尤其是小早产儿,吸两口就没劲儿了。有些母亲则有乳头内陷,乳头比较嫩。婴儿反复吮吸后,乳头易破裂,哺乳时痛感加强。另一些母亲可能有乳腺结节或乳腺炎。这些都会

增加母乳喂养的难度。因此喂养时要按需哺乳,先吮吸一侧,大概10—15分钟,然后换另一侧。有乳头内陷的母亲要克服疼痛,每天坚持哺乳。乳头会随着婴儿的吮吸,逐渐外凸。

久置冰箱 免疫细胞易受损

不建议将母乳久置于冰箱然后加热后给宝宝吃。母乳重要的营养成分之一是免疫细胞。在冷藏或冷冻过程中,免疫细胞容易死亡,无法发挥作用。

少量吐奶 侧头睡不用焦虑

婴儿哺乳后可能有两种表现,一种是溢奶,即嘴角有少量奶水流出。一种是吐奶,即哗一口吐出奶来。这主要是由于婴儿生理性发育不成熟,奶容易逆流而出。若不是每顿都吐,或吐得不多,竖起来时不吐,且生长发育没有受限,则不用担心。

以下两种情况要引起警惕:

第一,吐奶次数增加,甚至一吃就吐,生长发育减慢或不生长,而且吐出来的东西多是奶块,要尽快就医。这可能是一种新生儿疾病,叫先天性肥厚性幽门狭窄,可以通过B超诊断。

第二,呕吐物内有胆汁,或肚子一天天胀起来,也可能是先天性疾病作祟。

此外,吐奶频繁的新生儿要侧头睡。婴儿协调能力发育不完善,嘴里还有残留的奶汁,就开始吸气,容易将奶吸到器官或肺部,导致吸入性肺炎。

【专家提醒】 宝宝哭闹 家长别自乱阵脚

宝宝的生理性哭闹多数是有要求,如表达饿、尿了,或需要抱。一旦这些需求得到满足,哭闹就会停止。但有时无论如何抱、哄,都止不住宝宝哭闹,此时,父母就要密切观察小宝宝手脚活动是否自如,触摸其身体某些特定部位时,哭闹会否加重等,如果宝宝不分白天黑夜持续哭闹,就要考虑是否患有某种疾病。此时,家长应当及时送宝宝就医。

■ 穿衣莫食多 及时擦干汗
很多家长怕孩子着凉,在秋冬季往往都给孩子穿很多衣服。可是,孩子在玩耍过程中会出汗,再吹了风,就容易生病。所以,在宝贝运动时,要给他穿透气性好、吸汗、适合运动的衣服,而且要比平时穿得少,同时及时擦干汗水,并在宝贝休息时及时添加衣服。

■ 饮食合理 多吃菜多喝水
冬季,应少让孩子吃甜食、冷饮、薯片、洋快餐等高盐、高糖食品,它们会加重咳嗽,增加痰量。应合理安排饮食,多吃新鲜的水果、蔬菜,多喝水。天气干燥,每天给宝宝多喝水,可起到除燥,保护黏膜的功能,促进病毒的排除,预防感冒。

■ 要开窗通风 养成良好习惯
冬季,室内外温差过大,再加上窗门紧闭,空气流通差,居室内的微生物密度较高,一些致病菌和病毒很容易侵入儿童体内。所以,在寒冷的冬季,也要定时开窗换气。

此外,家长还要培养孩子良好的生活习惯:

勤洗手:宝贝玩耍回来,吃东西前均要认真洗手,养成勤洗手的好习惯。

冷水洗脸:父母要因宝贝的年龄而异,循序渐进地进行,开始先用温水,然后再逐渐降温。

睡眠充足:睡觉着凉容易引发感冒,要注意保暖。当宝贝刚睡醒时,先让他活动一会儿再到户外。

冬季预防儿童感冒妙招

石志菊



上海市工商外国语学校找到飞跃式发展“点金术”

国际化教育助力师生多元发展

上海市工商外国语学校紧跟上海国际化大都市建设和自贸区建设对人才的需要,坚持“以国际化职教为特色,以每一个学生的终身发展为已任,打造多元发展通道”的办学方针,推动与国际化办学特色相适应的学生评价、师资培养、校企合作模式的转型,为学生的多元发展创造条件,从而提升学校的综合办学实力。

以“专业+外语”为支撑,以国际交流为载体的办学特色,让工商外国语学校在国际化大道上走得潇洒,风采尽显。

如今,学校已拥有英、日、德、韩、法、俄、西等7个语种的教学师资,他们教学强、教法新、应用广,成为学校特色的“点金术”;截至目前,学校拥有了一支20名外籍教师队伍,占师资10%,在国际化课程的引进和实施方面发挥着重要的作用。国际交流多元化、高规格、深层次,成为学校走出国门的“通行证”……

吴建国校长点明了学校迈向教育国际化的真实动因:“学校结合上海市教委对职业教育提出的国际化愿景,力争到2015年创建成国际化特色学校。这就需要更加开放,做精做优国际交流,加快国际交流的步伐。”

为致力于培养懂技术、会外语的技能型人才,该校通过国际交流,将专业教师、优秀班主任、一线实训教师一批批地送出国门,实地了解国外职业教育的先进理念、教育教学手段及管理模式。另一方面,学校



德国姐妹校师生到上海来参观访问

还加强了学生参与国际文化的交流活动,在教育实践中不断探索和实践多元文化的融合。

今年,更是工商外国语学校教育国际交流频显亮点的一年。来自瑞士8所职业院校和培训机构的专家,与中国的多名职业教育专家和本市的30余所职业院校校长,于10月30日聚首在该校,举行了中瑞中等职业院校校长研讨会,就构建职业教育体系、师资培养、课程开发等问题展开交流。

今年暑假,来自中国、法国、西班牙、俄罗斯、日本、韩国、马来西亚

等国家的98名学生,相聚在第二届姐妹校学生国际夏令营,通过跨文化体验和专业技能切磋,在国际化环境下“自主、包容、创新”,展现自信、专业的中职学生风采。

今年9月起,两名德语专业学生赴德国实习;8月底韩语专业学生赴韩国姐妹校学习;今年还有8名学生通过国际学生组织赴美国、丹麦等国进行交换生学习。国际化教育的最大受益者当属学生,海外实习和进修,突破了制度瓶颈,拓宽了可持续发展能力,为学生的多元发展提供了强有力的保障。

规模大 层次高 内容新 品质优

——上海市工商外国语学校教育国际交流记述

通过各种方式扩大与国外学校交流的规模、层次、品质,是上海市工商外国语学校近年来开展的教育国际交流日益走向全覆盖、高品位的重要方略。近十年来,学校已派遣逾1100名师生出国开展短期访问和学习交流,并接待近3000人次的国外官方和民间来访师生。

● 与国外学校“联姻” 学校已与瑞士KME学校、韩国安养外国语高中、德国利普职业学校等校确立了姐妹校关系,并每年定期开展师生交流活动。自2012年起,来自德国、瑞士、泰国的5名国际交流生在商务英语和国际商务专业学习交流1年,使这种交流更有长期性和专业性。学校还与法国Pierre Termier高级中学和西班牙阿尔丰索八世学院达成了国际合作意向。

● 与有关领馆“相约” 学校先后与瑞、英、德、韩、日、法、西、俄等多国驻沪领馆开展了友好往来,并积极参与教育部和市教委的有关对外交流活动。如每

年3月法领馆组织法语文化月,商务法语专业的师生都积极参与相关的法语活动。

● 与歌德学院“携手” 上海市工商外国语学校是德国歌德学院全球伙伴(PASCH)之一,歌德学院为工商外国语学校的德语教学在引进教材、师资培训、教法改革、国际交流等方面提供了很多帮助,每年还为该校德语专业的优秀学生提供全额奖学金,赴德参加语言学习夏令营,举办多场德国专家讲座或现场授课。

● 修学旅行展才华 近5年来,工商外国语学校与日本相关学校间的以寄宿家庭为主的交流互访活动吸引了200多人次学生参加。学校与瑞士KME高中互派100多人次交流,与韩国安养外高的师生互访更是多达千余人次。学生们自主设计了各种展示活动,增进了民族自豪感。自2007年起,学校每年选派优秀师生参加教育部组织的“中国优秀高中生访日团”,充分展示了上海中职学生的良好风貌。