

孩子爲什麼有時會不愛吃飯？

維 根

孩子們常常會不愛吃飯，現將原因分析於後，給媽媽們參考，以爲改善的橋樑！

當孩子患傷風或任何其他疾病時，他就會不注意飲食的。普通口常吃得正常的孩子，一旦胃口欠佳，便是疾病的第一個象徵，所以做母親的一定要注意孩子不思飲食的原因。

如果孩子無任何顯著理由而拒絕飲食，最好仔細觀察他幾小時，看看有無其他現象。若是他沒精打彩、愛哭、容易受細故刺激或嘔止反常，最好量量他的體溫，當然如體溫較平常爲高時是有病的現象。

如果孩子不是生病，下一餐他便會想吃的；要是果然病了，最好給他一點清淡的飲食，同時請醫師診斷與治療，不可隨意亂給藥吃。

有時孩子不想吃東西，是因爲他的活動不夠，不感覺飢餓。睡眠過少也會影響孩子的胃口，成人在遲睡或失眠後，對於早餐同樣地也會受影響的，所以日常應使孩子有相當的運動及足夠的睡眠。

另一個不感飢餓的理由，可能是因將孩子吃了點心。要是經常胃口很好的孩子，突然對於飲食失却興趣，說不定是鄰居或小朋友給他吃了一塊糕餅，或是他看見家人吃零食時他也要了些吃，因此他在吃飯時就沒有胃口了。凡遇這種情形，應使家人明白這種舉動會影響孩子正常脾胃的，你應該要求家人與你合作不給孩子零食吃，使孩子有一定的進食時間。

驚或受了恐怖電影。回到家裏因情緒上的不寧，都會使他不想吃東西的，所以要盡量避免給孩子興奮或恐怖的刺激。



常備藥「小蘇打」的用途

- 小蘇打（化學名稱是碳酸氫鈉），用途很多，家庭都應常備，現將其重要用途分述如下：
- △偶而飲食過度，胃部感到不舒適時，用一茶匙的小蘇打溶於開水中服用，可臨時減輕不舒適感覺，但應隨即請醫師診斷爲要。
- △患失眠症的人，可在睡前服用少許小蘇打水，會有相當效果。
- △輕微的火傷塗以小蘇打水可以止痛。
- △在牙痛未及請醫生診治時，可用脫脂棉蘸少許小蘇打水，塞在病牙部分，可以止痛。
- △食前食後及就寢以前若用百分之二的小蘇打水嗽口可以防止齲齒。
- △用小蘇打洗頭髮，簡單而且使頭髮光澤美麗，使用份量依頭髮的污穢程度及頭髮多少而定，普通有兩大湯匙就夠了。
- △衣服上有醬油、血、油類等污斑時，可將衣服打濕，塗上小蘇打粉，十分鐘後再用清水洗淨，斑點就可除去了。
- △變酸的日本豆醬（味噌），僅加極少量的小蘇打進去，味道即不酸了。
- △欲使豆腐變軟，可於水內加入小蘇打少許，煮沸後放入豆腐，則能變軟，味道亦佳。
- △作麵包時若加入少量小蘇打，可使麵包發得很好，但若加入過量的則味道變澀。

也許他是用拒食作引人注意的手段；有些父母日常太過意注子女的營養以及飲食問題，以致孩子們發現他們可以用「拒食」爲要挾而引起父母的注意，以達到他們的目的的方法。對於這種孩子，當你確知他是以「拒食」爲手段時，你可以在他拒食時表示不是太嚴重的事，讓他餓一兩頓，同時不給零食，那麼在他發現這個手段無效時，他就自動的要吃的，你可以放心不必顧慮他因飢餓而對身體健康有影響，他絕不會讓自己挨餓的。

母親們！你的孩子是不是犯了以上的一種毛病？趕緊糾正吧！把你的寶寶養的既活潑可愛又健壯吧！（請告知真實姓名以便結稿）

家庭問顧

問：孩子喜歡玩弄東西，應當責打他嗎？
（東港 永康李頭）



答：不必責打他，你把這件事馬虎過去好了。不過等他玩完了，你一定要給他洗手。如果你把這事當一回事，那他就會覺得這件事有趣，下次他還會做着玩的。

問：嬰孩應從什麼時候開始注意牙齒？
（永康李頭）

答：嬰孩乳齒有廿個，從生後第六個月下領的兩個門齒首先長出來，以後其他的乳齒就陸續長出，到兩歲時就全部長齊。在兩歲以前，嬰兒的口腔非常清潔，很少有齲齒和齒齦炎發生。兩歲以後的小孩，所吃的食物比較複雜，口腔衛生情形也比較的差，牙齒被蝕蝕的機會較多，齒齦因牙結石及食物殘渣的堆積，容易患輕度的齒齦炎。所以小孩在兩歲時，就應該注意牙齒，並應該請求口腔衛生了。