

冬天是个很冷的季节，宝宝抵抗力比较弱，皮肤柔嫩。那在秋冬季节，我们应如何护理宝宝呢？有哪些护理的方法？

冬天宝宝也需要养生



一、享受秋冬日光浴

阳光对于宝宝的生长发育来说，是很好的天然“补品”。在秋冬季节不要忘记多带宝宝出去走走，甚至可以刻意地让阳光直接晒晒宝宝的小脑门儿，这对于宝宝的骨骼发育和佝偻病的预防非常有效。

二、保持居家环境的空气流通

天气凉了，人们往往喜欢把门窗紧闭，“窝”在房间里不出门。但如果家里有宝宝，还是需要经常开窗，保持室内空气流通。闭塞的空间非常适于各种病菌的滋生。为了让宝宝免受病毒侵扰，居家环境必需保制、持空气流通。

三、时常保洁，温柔润肤

有些爸妈会认为秋冬季节温度较低，可以不用每天给宝宝洗澡。其实穿得多的日子，更是要为宝宝做好每天的个人卫生工作。并且应在清洁工作后，注意为宝宝涂抹婴儿润肤露，以保持皮肤滋润。

四、冷水擦身，加强防御力

想让宝宝有更好的抵抗力来抵御寒冬侵袭，给予宝宝适当的锻炼是必不可少的。您可以遵循“春捂秋冻”的原则为宝宝适量地添加衣服，甚至还可以根据宝宝的体质，在入秋时就尝试用过完冷水后绞干的毛巾为宝宝擦身。当然，如果宝宝不能一下子适应冰凉的水温，你可以尝试先用温度较低的温水来进行“过渡”。

五、宝宝穿衣的八大注意

1、给宝宝穿上贴身内衣裤

有的妈妈认为只要外面穿上厚衣服就可以保暖，不注意宝宝的内衣。其实柔软的棉内衣不仅可以吸汗，而且还能让空气保留在皮肤周围，阻断体内温度的丢失，使宝宝不容易受凉生病。而不穿贴身内衣的宝宝则体表热量丢失得多，身体摸上去总是冰冰凉凉的，很容易感冒。

2、毛线衣裤要安全

尽管已经是春天，但气温依旧寒冷，外出时，一定要给宝宝穿保暖功能好的毛线衣裤。宝宝肌肤柔软，小小的刺激也可引起皮肤过敏，在选购时毛线质地是最要紧考虑的因素。现今市场上有专为宝宝生产的毛线，非常细小，并且很柔软，保暖性又好，十分适合宝宝穿用，爸爸妈妈还需特别注意的是，不要选择容易掉毛的毛线，以防吸入到宝宝气管和肺内。

3、棉服要轻薄

许多爸爸妈妈认为只有厚厚的羽绒服才是最保暖的，其实不然，小棉服中膨松的棉花可以吸收很多空气形成保护层，不易让冷空气入侵，有着很好的保暖作用。厚羽绒服没有更多的吸收容纳暖空气的空间，挡风还可以，御寒保暖就比小棉服差多了。

4、干爽透气的小袜子

宝宝一旦脚冷，身体也很容易发冷。让宝宝的脚部感觉温暖非常关键。但很多家长还错误地认为宝宝的袜子越厚保暖效果越好，其实如果袜子厚但不吸汗的话，很容易潮湿，大量的水分会挤掉袜子纤维中的空气，由于少了空气这种极好的隔热体，袜子潮湿时就会使宝宝的脚底发凉，反射性地引起呼吸道抵抗力下降而患上感冒。因此要给宝宝选择纯棉质地、且透气性好的袜子。

5、柔软合脚的鞋子

如果鞋子太大，宝宝走起路来不

跟脚，脚上的热量就容易很快散失；反之鞋子太小，和袜子挤压结实，影响了鞋内静止空气的储存量也不能很好保暖。最好的选择是，鞋子的大小要以宝宝鞋子稍稍宽松一些为宜，质地也以透气又吸汗的全棉为最好。宝宝穿起来大小合适，舒适柔软，鞋子里能够储留合适的空气，从而使宝宝的小脚更加的温暖。在天寒地冻的北方，为宝宝选择鞋时，还要注意鞋底的防滑、防冻。

6、保持体温的帽子

宝宝25%热量是由头部散发的，所以出门一定要给宝宝戴帽子。帽子的厚度要随气温情况而增减。最好给宝宝戴舒适透气的软布做成的帽子，不要给宝宝选用有毛边的帽子，否则很容易会刺激宝宝皮肤。

7、判断情况再加衣

许多爸爸妈妈就怕宝宝冻着，所以一出门就给宝宝穿得很多，宝宝一旦活动便会出现出汗，衣服被汗液湿透，反而由此着凉，并且也降低了身体对外界气温变化的适应能力而使抗病能力下降。如果宝宝是外出运动，可酌情减些衣服，但如果外界环境特别寒冷，导致宝宝身体产热能力不足的时候，还是应该注意多穿衣。判断宝宝穿得多少是否合适，可经常摸摸他的小手和小脚，只要不冰凉就说明他们的身体是暖和的，衣服穿得还算合适。

8、不要护口鼻

在寒冷的北方，不少爸爸妈妈都习惯给宝宝戴上口罩或者用围巾护住口鼻，以为这样宝宝的小脸就不会冻着了。其实，经常这样做会降低宝宝上呼吸道对冷空气的适应性，使宝宝缺乏对伤风感冒、支气管炎等病的抵抗能力。而且，因围巾多是纤维制品，如果用它来护口，会使纤维吸入宝宝体内，可能诱发过敏体质的宝宝发生哮喘症，有时候还会因围巾厚，堵住宝宝的口鼻而影响宝宝正常的肺部换气。

(据99健康网)

冬天带孩子吃火锅少放5类菜



寒冷的冬天，火锅是最不可少的。经常有家长带孩子出门吃火锅。但是为了宝宝的健康，家长们一定要知道，带孩子吃火锅少放5类菜。

高能量菜品

主要包括肥牛、肥羊、羊尾等，这类肉饱和脂肪含量高，能量高，过多食用容易造成能量过剩，增加肥胖风险。建议大家在选择牛羊肉时尽量选择瘦一点的，那种有大理石花纹的牛羊肉脂肪特别高。另外，也可以用鱼虾贝类、豆制品等代替部分牛羊肉，享受美味、保证蛋白质摄入的同时降低了能量、饱和脂肪摄入。

高胆固醇菜品

主要包括猪脑、肥肠等内脏类。这类菜品虽然口感好，但胆固醇含量却高得惊人，过多食用会增加心脑血管疾病风险。此外，动物内脏有害物质残留较多，不易去除。高脂血症、高胆固醇患者应避免食用，一般健康人群也要少吃。

高盐分菜品

主要包括午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品，这些菜品在制作的过程中已经加入不少盐分和食品添加剂。吃火锅时，锅底、蘸料中也含有不少盐，如果再食用加工肉制品，很容易造成钠盐摄入过量。

毛肚、百叶、黄喉等水发产品

这类食品常被报道用“甲醛”、“火碱”等有毒化学品处理，长期食用会破坏神经系统和消化系统，危害人体健康。一般来说，用火碱和甲醛处理后的食物显得又大又白，口感更脆，保鲜期也可延长。建议大家尽量选择品牌火锅店，产品安全比较有保障。

易染色食品

曾经被媒体曝光的染色菜品主要有鸭血、海带、金针菇、鲜竹笋、鸭肠等。部分作坊利用工业化学物对产品进行“上色”处理，使菜品颜色鲜亮。消费者如果发现鲜鸭血、鲜鸭肠等的颜色过于鲜艳，海带泛着青色，就要提高警惕。

另外，虽然鲜腐竹、鲜豆皮的口感美味，但易腐烂变坏并招蝇虫，有些商家会用甲醛浸泡以保持新鲜，颜色鲜亮。所以这类菜最好买干制品。

(据99健康网)

宝宝冬天应该多吃什么

一、适当多吃鱼、肉、禽、蛋及豆类食品

因为冬天气候寒冷，为了增强抗寒能力，我们的身体会自动增加甲状腺素、肾上腺素的分泌，来促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物的分解，让身体发出更多的热量。所以，冬天里身体的热量散失会比较多，我们饮食中的热能需要相应增加。要让孩子适当多吃富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物，并增加主食。

二、多晒太阳、多吃富含维生素的食品

冬季气温低，儿童容易感冒、上火，要注意补充维生素D，多给孩子喝一些牛奶、鸡蛋，增加饮食营养以提高

孩子的抵抗力，并尽可能多的户外裸露肌肤多晒太阳以补充VD。冬季的一些比较常见的家常菜，如大白菜、圆白菜、萝卜、豆芽、油菜、菠菜、生菜等，维生素含量都比较丰富。家长要合理搭配，经常变换花色品种，让孩子各方面的营养素都充足。

三、应多吃富含膳食纤维的食品

膳食纤维能调节食物的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于身体内毒素的排出十分有利。妈妈们可让宝宝多吃一些玉米、高粱米等粗粮，菠菜、芹菜、高粱、玉米、黄豆等也含较多膳食纤维。

四、多喝汤类

香菇、猴头、银耳等菌类食物及海带、紫菜等水产品中含有体必需的常量和微量元素，可保证维生素和钙、磷的摄入量，有助于增加孩子的抵抗力，增强身体的全面素质，起到预防感冒的作用。

五、热食及润燥食品

冬天要尽量让孩子吃温热的食物，比如可以把水果蒸一下再吃，以免伤到孩子娇弱的脾胃。萝卜和冬瓜都能止咳化痰、润喉清嗓，妈妈们可以试试生吃、凉拌、炒菜等，也可做汤。

(据99健康网)