

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绝不可少的。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,小棉服中蓬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 and 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,但易腐烂变质并招蚊虫,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、润喉清燥,妈妈们可以试试生吃、凉拌、炒菜等,也可做汤。(据99健康网)