

如何让婴儿宝宝安度炎夏

上期茶友求助:

小宝妈妈来电说,小宝刚刚出生10天,因为天热出汗多,小宝脖子下和腹股沟等处的皮肤都溃烂了,看得家人都很心疼。小宝妈妈想请教下午茶的茶友们,如何让宝宝舒适地度过这个夏天呢?

茶友支招:

宝宝皮肤皱褶处如果发红溃烂,可用鞣酸软膏涂抹。平日注意经常用手把皱褶撑开晾一晾,并用柔软干净的棉布在皱褶处吸吸汗,可稍稍涂抹一点婴儿爽身粉。只要保持皱褶处皮肤的干爽就不会发红溃烂,关键是妈妈要用心。

——林菱

夏天气温高,最好不要给宝宝穿纸尿裤,很容易患尿布疹。小婴儿不要抱着,不利于脊椎的发育。平躺在床上时,小屁股下垫上柔软干爽的尿布,一旦尿了要及时更换。如果发现小屁股发红,可涂抹鞣酸软膏或红霉素软膏,并勤观察小屁股,以及时发现肛周感染。

——小善

宝宝夏天一定不要包裹得

太紧,许多患湿疹的小孩都是因为包裹得太紧,只给孩子穿单衣单裤就好,一定选质量好的纯棉布衣,透气吸汗,并每天清洗更换。没有空调的家庭,可以只给宝宝穿件小兜兜,只要腹部不受凉就可以了。

——红袖

夏季宝宝一定要注意喂养卫生。妈妈要注意饮食清洁,不要因为自己吃了不洁食物而传染给宝宝。给宝宝喂食时,应将乳房和手都清洗干净。孩子的奶瓶更要煮煮消毒。夏天宝宝出汗多,要多喂几次水,即便是母乳喂养,也应在两次喂养中加喂一次水,但不要过量,以免增加宝宝的肾脏负担。

——浅

许多人觉得小宝宝不能吹空调,其实,只要把温度设定好,室温 25℃-27℃ 宝宝是最

舒服的,太热的话,宝宝很容易出汗生痱子。我的经验是把中厅的空调打开,把宝宝放在卧室里,卧室不开空调,卧室的门开着,这样温度不会过低,而且空气流通也好。每天给宝宝洗一到两次温水澡,可保持皮肤的洁净,有效避免尿布疹和痱子。

——丫丫妈

夏天蚊虫叮咬是困扰宝宝的一大问题,最好在宝宝睡觉的小床上加一个透气好的蚊帐。当然,宝宝睡觉的房间也可以用蚊香、电热驱蚊器驱蚊,但使用时间不可过长,并在使用后开窗通风。洗澡水里可加几滴藿香正气水,对宝宝的皮肤健康很有好处。

——山泉水

我是去年夏天做妈妈的,我家有个小院,我喜欢早晚抱着宝

宝在院里站一会儿,让孩子呼吸新鲜的空气,也让他多看看东西,可以刺激大脑的发育。小婴儿的皮肤很娇嫩,不要让太阳晒着。外出时,给孩子罩个小纱巾比涂抹防晒霜安全可靠。

——惠岸

淑怡小结:

母乳喂养是让宝宝安度夏天的法宝,如果不能给孩子吃母乳,奶粉要现吃现冲以保持新鲜洁净。最好选朝南的房间为新生儿居室,有利于阳光照射,早晚要开窗通风。室内光线不宜过强,保持卫生,避免灰尘螨虫引起宝宝过敏。宝宝排大便后直接用清水把小屁股清洗干净,然后用棉布吸干水分,可有效避免尿布疹。祝福每一个小婴儿都能舒适地度过人生的第一个夏天。

下期话题

给家中的旧杂志找个好归宿

宋女士来电说,家里订阅了好几份很有价值的报纸和杂志,时间长了积攒了许多,当废纸卖了又不舍得,留着又实在占地方,她想请教下午茶的茶友,如何妥善处理它们呢?欢迎大家参加讨论并提供下午茶话题。

邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com
博 客 : h t t p : / / huixinrexian.blog.163.com



♥我的省钱经♥

想省钱就得会算计

文/芝芝

钱是挣来的,也是省来的。除了用心工作挣钱,我也用心算计省钱。工作三年,我已经存了三万四千元了,很不错吧,要知道,我每月的薪水只有两千多点。

熟悉我的女友都知道,我是特别会算计的,但是我只是算计,而绝不小气。小气和算计是两个概念,千万别混为一谈。

小气是和朋友一起打车时,抢先坐到后排,目的是逃避埋单。而我总是抢着坐在副驾驶上,但是我的眼睛会在快到目的地时盯紧里程表,在跳字前让司机停下。那种刚停下车就跳字的冤大头,我不当。虽然节省下的不过是区区一元五角钱,但是,我相信积少成多。当然,除非是赶时间或没有合适的公交,否则我是不会轻易打车的。

我喜欢吃糖炒栗子,每次只舍得买半斤。但遇到店家搞买一斤送半斤的促销时,我一定会买一斤。剥出一部分,冻在冷冻室里,煮稀饭或炖土豆,都是超级

美味。店家给的优惠为何不享受呢?当然,无法长期保存的食物不能贪图小便宜,比如,买三送一的糖葫芦优惠,还是不享受的好,除非和朋友一起拼着买。

前几天,闺蜜网购护肤品,满200元包邮送面膜5片,满300元送8片。她选了367元的产品,准备下单时,我按住她的手。我让她再选样东西,凑足400元,然后下两张单子。她选了一瓶36元的洗面奶,两张单子的价格分别是202元、201元,绝对把商家的优惠享受到了最佳状态。花36元买一瓶洗面奶外加两片面膜,多划算啊。我的算计让闺蜜赞叹不已,一再表示今后要向我一样用心动脑多算计。

现在婚事随份子水涨船高,我们单位有个约定俗成的做法,不吃喜酒随100元,吃喜酒则最少200元。我们这个单位跳槽很频繁,今日随出的礼金,将来结婚时未必能收回来。普通同事关系,不参加婚礼都无所谓,所以,我都是随100元而不去吃喜酒。这件事情是必须算计一下的,否则,礼

金哗哗地随出去,将来收不回来多惨,毕竟,每一分钱都是辛苦工作挣来的。

上个月,我把自己存的3万元和男朋友的7万元合在一起买了银行的理财产品。这个产品一年的利息是6%,10万元起买。把我们的钱合在一起,可以实现利润最大化。一年下来,利息多拿2400元呢,还是很可观的。

明年,我们就能拿到婚房的钥匙了,是男朋友的父母拿出全部储蓄帮我们购买的。我家在农村,不仅帮不到我,我每月还需寄300元供弟弟读书。所以,婚房的装修等诸多事情只能靠我们自己了。我必须好好地算计,争取让花出去的每一分钱都发挥最大功效。我和男友商量好了,我们准备冬天拍婚纱照,因为冬天气影楼生意清淡,会更加优惠。

虽然我们很幸运,无需做房奴,但我们要赡养老人,将来还要抚养孩子,必须认真算计,才能既保证一定的生活质量,又每月有所结余。



慧心:心理咨询师

信箱:

huixinrexian@163.com

热线:0531-86701327

每周一下午2:30—4:30

沉迷摄影的丈夫让我很恼火

慧 心:

你好。和丈夫结婚快二十年了,他的表现越来越让我失望。比他年轻的都当上了处长,他却永远是个科员。我们现在住的是丈夫单位的福利房,房龄、面积、楼层、结构都不理想。虽然也有车,但只是最便宜的牌子。我希望他能想办法多挣点钱改善生活,但他却整日游手好闲,最近又迷上了摄影,天天在网上鼓捣那些破照片,还说他这一生也就这样了,让我别指望他了,真是气死我了。

——雅荷

雅荷读者:

你好。你觉得一个整日游手好闲的男人,是否有资格和能力做领导工作呢?如果你的丈夫果真如你所言日日游手好闲,那么,你还期望他当处长便非常可笑了。

可见,你用整日游手好闲来定义丈夫,对他是不公平的,这种贬义和否定,不仅伤害丈夫的自尊,也会伤害你们的夫妻感情。夫妻之间,最本质的内核是尊重和包容。好的沟通必须建立在彼此尊重和包容的基础之上。你和丈夫显然缺乏良性的沟通,这从他“我这辈子就这样了,你别指望了,”可见一斑。丈夫对你的抱怨是心怀不满的,沉迷摄影也许正是他逃避你抱怨的一种方式,人总要找到一个缓解压力的出口。

越来越多的婚恋专家指出,选择适合自己的伴侣,是达成婚姻幸福的最佳途径。俗话说女怕嫁错郎,这里的错并非指对方人品不好,而更多是指对方不适合自己。前几天看电视相亲节目,面对一个优质男孩的热烈求爱,女孩笑着说,“对不起,你不是我的那壶茶。”我不禁哈哈大笑,这女孩实在是可爱明智,虽然对方是条件上好的优质男,但她却清楚对方不适合自己,所以婉拒。

我相信这个女孩一定会拥有一个幸福的婚姻,因为她清楚什么样的男人适合自己。

很多人在选择终身伴侣时,看重的往往是出身、经济条件、工作性质等种种硬件,却忽视了彼此的价值观、人生观。你和丈夫的矛盾归根结蒂在于彼此的生活观不同,你追求更好的物质生活,而他知足常乐。这不是对与错的问题,而是不同观念激发出的矛盾。

而这个矛盾除了彼此适应,基本是无解的。你想改变丈夫是不可能的,抱怨指责只能令他反感,损害夫妻感情。能改变的只有你自己。为什么丈夫可以安于当下的生活,而你不能?从你的角度看,是丈夫没有给你更好的生活,但从丈夫的角度看,却是不懂得知足心安的道理。

和你分享一个故事。我有一位男同学,大学毕业后做了一名普通的医生。他妻子嫌弃他赚钱太少,逼他辞职下海。下海后,他做了医药代表,大获成功。毕业十五周年聚会上,他感叹地说,“如果我娶的是一个安于普通生活的女子,我绝不会辞职,也绝不会赚到今天这么多的钱。”他的话令在座的女同学唏嘘不已。

显然,你不是这种以强势把丈夫逼上梁山的妻子,所以,丈夫没有想法子赚钱,你也有责任,呵呵,开个玩笑。如果有来生,要么婚前就选一个多金男来嫁,要么婚后就逼他下海赚钱,实现住大房、开名车的理想生活,而今生,既然不能从头来过,我想还是降低一下标准更实际些。

住有房,行有车,丈夫身体健康,工作稳定,忠于婚姻,又无不良嗜好,你过的日子其实是许多女人梦寐以求的。雅荷,珍惜自己所拥有的,多看丈夫的优点和长处,你会越看他越喜欢。祝福深深。

慧 心

文/徐妙卿

因为老公沉迷于玩游戏,我和他大吵一场,然后怒气冲冲地回娘家去了。老妈见我脸色不对,凑过来询问,我噤里啪啦地在她面前把老公骂了一顿,那怨恨的语气,仿佛恨不得马上跟他离婚。我发泄了一通后,情绪很快平复,心想老公在家里不过打个游戏而已,总比出去拈花惹草强吧,这么一想,怨气顿消,我想回家去了。

但是我妈不让了,因为她很生气,“小马作为一个男人,家里

诸事不理,老玩游戏,他现在可是有老婆的人了,他以为他还是小男生呀。”老妈愤愤不平地说,“你暂时不要回家,叫他来接你,他来了我得说说他。”我傻了,没想到老妈这么上火,其实多大的事儿呀,根本用不着她大动干戈。可是老妈不但不让我走,还非把老公叫过来训了一顿。老公惯于丈母娘的淫威,不敢做声,只得一个劲地点头说:“妈,我错了,我以后改。”我妈这才停止训话,恩准我们两口子回家去。

路上,被训过话的老公一声

不吭,满脸郁闷。我忽然心生愧疚,结婚后,原来夜夜笙歌的老公很少出去应酬,主动断绝外面的灯红酒绿。为了打发无聊时光,他这才玩起游戏来,有时玩得起劲,就顾不上听我唠嗑。

老公真的生气了,他说我有点像他小学时班里的一个女生,那女生动辄爱告黑状,令他觉得讨厌。

我花了挺长一段时间,才让老公忘记我的讨厌。最后我吸取了一个教训:再也不在父母面前说老公的坏话了。