春节就要到了，在中国，很多家庭有回老家过新年的传统习惯，那么，带着宝宝的爸妈应该注意些什么，才能让宝贝度过一个安全快乐的假期呢？

宝贝回家过年全攻略

□尔东

带齐装备

1、保暖衣物

在北方，春节期间天气寒冷，要带1—2件厚一些的外套，带几件长袖衫。裤子要多带几条，因为在外面孩子可能尿湿裤子的机会多，万一遇到天气不好，洗了也不干。带一件背心，热了可以脱下，冷了可以穿上，很实用。

2、带上食品

孩子的奶粉，米粉之类的要带齐。可以带些小饼干，小蛋糕。买些孩子平时爱吃的零食。因为孩子出门在外，胃口不一定有在家里好，也不如在家吃得好，可以适当给孩子吃平时喜爱的食物。如果给宝宝喂的是奶粉，应当用瓶装水冲奶粉。

3、日常用品

带上几块毛巾、塑料袋若干个、纸巾、湿纸巾若干包，洗发精、沐浴露、爽身粉、护肤霜，小牙刷，水杯、碗、勺子，人工喂养的宝宝需要多准备几个奶瓶，带上奶瓶刷，另外，可带上1—2件孩子在家最喜欢的玩具或书，以消除孩子在陌生环境的不适感。

4、常用药品

退烧药、温度计、抗生素、红花油、创可贴、黄连素、用于清洁鼻腔的盐水滴鼻液及镊子等。

出行秘籍

1、自驾车

如果是自驾车回家的，要提前检查车辆，车的轮胎、电池、安全带、以及空调等都应该经过专业技师的检查，在北方还要注意汽车的防冻。建议要有专门的宝宝安全汽车座椅。在车上放一块小毛毯，宝宝在车上睡着了可以盖上。此外还要做好求助的准备，确保在紧急情况下可以通过某种方式获得帮助。

出发前要仔细清理一下后座，将容易被吞咽的零碎物品清理掉，同时拿走那些坚硬的书或玩具。在突然刹车的情况下，那些没有被收好的物体会快速移动，有可能撞伤宝宝。锁好童锁，前排乘坐者系好安全带。

2、乘火车

如果孩子会走路了，一定要有一个人看着孩子，火车上人多，而且经常有人打水，泡方便面走来走去的，孩子一不小心就碰上他们那就惨了。

在火车上睡觉时，可以给孩子贴身盖上自己家的大浴巾，然后再盖上火车上的被子。如果嫌热，被子可以不盖，最好给孩子用自己的小枕头。如果宝宝不用尿不湿，给宝宝带上尿垫。如果是凌晨下车，要先给孩子穿好外裤、鞋，做好保暖工作。

3、坐飞机

如果需要，可以在订票时要求坐在靠舱壁的座位，千万不要接受长排座中间的座位。因为这样无论是你还是对旁边的旅客都不方便。带上小食品或饮料，在飞机起飞与降落时给孩子食用，可以平衡耳内外的气压，减少不适感。登机前给孩子换一次尿布。不要在家泡好牛奶上飞机，有时候安检通不过，带些奶粉，过安检后再泡。

登机后，尽早向工作人员询问可以热奶或饮水的时间。抱着孩子时，大人不要吃喝热的东西，以防落下后，烫伤孩子。标记好各种旅行中的设备：婴儿袋、奶瓶、尿布、衣服等，以防可能造成的忙乱。带上孩子最喜欢的玩具。让孩子玩一玩托盘内的刀叉，座套上写的安全常识，听电影和音乐的耳机。

在飞机起、降阶段不要让孩子熟睡，因为此时气压变化较大，产生“压耳朵”现象。让孩子吃点东西或者让婴幼儿哭闹，有助于让其耳膜，内外空气压力平衡，避免给耳膜造成伤害。

其他事项

1、安全防护

在带宝宝外出行走时，要注意对宝宝的看护，不能让其随意乱跑，宝宝的活动范围要在家长的视线范围之内；在人多拥挤的地方，一定要拉着宝宝的手，或抱起宝宝，以防其走丢或被挤倒踩踏；在燃放烟花爆竹的时候，只能让宝宝在远处观看，不能让其接触烟花爆竹或参与燃放过程；春节时家中都摆满了花生、瓜子等各种坚果类食品及糖果等，如果宝宝能随意取食，或在嬉笑玩耍时进食此类食物，易发生卡喉或吸入气管的意外；亲友聚餐时，避免将热饮、热汤等放在宝宝够得着的地方，以免其碰倒烫伤。

2、饮食平衡

过节期间，家里免不了会天天大鱼大肉，但是，如果让宝宝吃过多的肉，会增加宝宝胃肠以及肾脏的负担,从而容易患上各种胃肠疾病如消化不良。所以，过节期间也要注意适当清淡饮食，一定让宝宝多吃水果和蔬菜。

有的家长作为一种奖励或者补偿，会经常带宝宝出来吃快餐。但是，快餐里往往肉多菜少，容易引起宝宝的营养失调；春节期间如果宝宝经常喝饮料，不仅容易患上呼吸道疾病，还会患上急性胃肠炎。

3、作息规律

在假期里，家里常会有打麻将、打扑克、看晚会等熬夜的活动，打乱了往日的正常休息时间。但宝宝的饮食、生活规律最好不要随着大人的改变而改变，因宝宝的自我调适能力较成人差，如果饮食和睡眠难以保证，容易导致免疫力低下，感冒、腹泻或胃肠道疾病乘虚而入，所以家长在节日里不要过于溺爱和放纵宝宝，要确保宝宝和平时一样，有一个良好的休息环境和生活秩序。最好还是按时睡觉，保证宝宝每天有10个小时的睡眠时间。家长还要随时注意宝宝的身体状况，如有不适，要及时就医。

编辑：崇真 组版：台丽娜