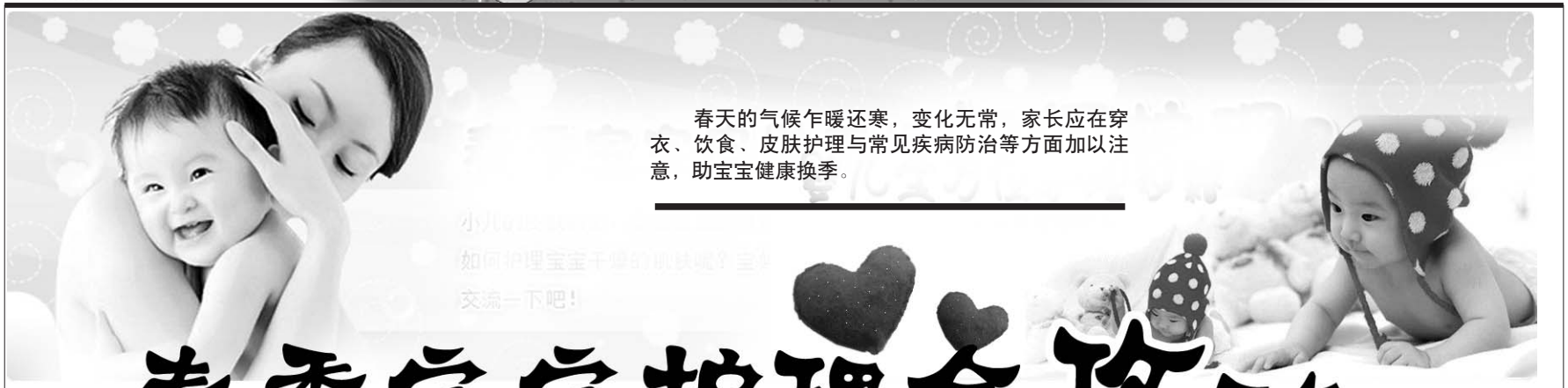

春天的气候乍暖还寒，变化无常，家长应在穿衣、饮食、皮肤护理与常见疾病防治等方面加以注意，助宝宝健康换季。

春季宝宝护理全攻略

□青云

1、“春捂”要适度

老话说春天要“捂”，这个“捂”是个相对的概念，应当根据室外温度来增减衣服，所以春天宝宝不是穿得越暖和越好。早春气候反复无常，宝宝皮肤的毛孔张开，如不注意保暖，风寒和致病物质得以侵犯宝宝的肌体，容易发生感冒。但是，宝宝活动后容易出汗，如孩子穿着或包裹过多，散汗后更易遭受风寒。

春天宝宝的衣服要注意防风御寒，宜宽松舒展、柔软保暖。宝宝衣服不可骤减，一定要注意随着气温变化加减衣服。春季宝宝在户外的活动量加大，活动中穿得过多容易出汗，一遇冷风会导致感冒，因此，外出活动时着衣以进行一般活动不出汗为标准。如果宝宝面色潮红、手脚心都很热且出汗、手舞足蹈地哭闹，就要考虑是否该给宝宝减衣物；相反如果宝宝手脚心发凉，除了疾病状态外，就要给宝宝增加衣物了。衣服的颜色以淡雅为好。尿布应用干净清洁的旧棉布在尿布外层包垫，以免影响透气、散热，引发婴儿尿布疹。

2、清淡饮食、营养全面

因为春天气温回暖、热空气会使人有燥热的火气，宝宝的身体对气候的感觉反应尤为敏感，所以春天宝宝护理首先要注意饮食宜清淡；但是，春天宝宝护理做到饮食清淡的同时，也要注意宝宝营养的全面，因为春天万物复苏，生机勃勃，正是孩子长个的好时候。由于冬春季蔬菜以大棚种植为主，营养要大打折扣，且新鲜水果品种相对较少，孩子此时容易缺乏某些维生素和矿物质，从而影响其生长发育。因此，春天更要注意宝宝的营养及膳食平衡。

小婴儿提倡母乳喂养，随着婴幼儿月龄的增长要适时适量地添加辅食以促进宝宝的生长发育。较大的宝宝食物应多样化，除了要注意适当补充蛋白质含量高的食物外，要经常给孩子吃一些新鲜蔬菜和水果，如芹菜、菠菜、白菜、油菜、莴笋、绿豆芽等，补充维生素、无机盐及微量元素。

另外，还要注意维生素D和钙的补充，在饮食上应给宝宝多选用豆制品、鱼虾、芝麻和海产品等含钙量高的食物。为了保证钙营养的吸收，除了增加宝宝户外活动的时间外，还要给宝宝多吃富含维生素D的食品，如蛋、奶、动物肝、海产品等。

3、居室要通风

整个冬季，多数妈妈害怕孩子被冷风吹着而整天紧闭门窗，造成室内新鲜空气不足;冬去春来，室内灰尘及致病物质也随着气候的变暖而滋生。这样，势必会造成使宝宝抵抗能力减弱，容易患上各种疾病。家有宝宝应注意常开窗子，保持室内空气流通，让宝宝呼吸新鲜空气。

在日常生活中，保持房间内及宝宝生活用品的清洁，不要让宝宝在尘土飞扬的场所出入和玩耍，避免接触扬尘、花粉等过敏因子，以避免湿疹的发生。

4、做好皮肤护理

春天保持宝宝皮肤的滋润和营养是不可缺少的，妈妈每天都要给宝宝的小脸以及全身涂上一层婴儿专用的润肤霜。为了避免花粉、细菌对宝宝皮肤的侵扰，爸爸妈妈要做重点防护。

宝宝的脸部在春天最容易受到风沙、花粉和阳光的侵袭，从而引发皮肤干燥、过敏等一系列症状。因此，宝宝晒太阳要在30分钟之内。不能让阳光直射在宝宝身上，也不能晒太久。晒太阳最好是在上午10点到11点之间，时间最好在30分钟之内，晒完后多给宝宝喝水、擦点润肤露。

宝宝的皮肤一般都很敏感，春天正是百花盛开的时节，带宝宝出去玩尽量避开有花粉等过敏源的地方。尤其是过敏体质的宝宝更要注意这一点。

宝宝的屁屁经常接触粪便、尿液，而且不易“通风”，春天里容易细菌繁殖，引起湿疹等皮肤病。因此尿布要换得特别勤快，平常最好每隔1小时察看一下孩子的尿布，保持宝宝的屁股干净。

婴幼儿的皮肤与成人不同，生理和功能也有差别，皮肤的呼吸代谢作用比较强，体内的水分及热量蒸发散失比成人快，易出汗，保温差，皮肤角质层菲薄、娇嫩，自我保护能力差，春季要注意保暖，皮肤的清洁宜用水洗不要用肥皂，保护皮肤，减少刺激。

5、注意防病保健

春天乍暖还寒的天气考验着宝宝呼吸道粘膜的防御功能。春季也是流行性脑膜炎、流行性感冒、水痘、白喉、麻疹、猩红热多种小儿疾病的流行季节，因此，婴幼儿春季防病保健很重要。

春季气候干燥多风，应保护好婴幼儿的口腔、鼻腔的湿润清洁，预防上呼吸道感染。在每次喂奶的间隔时间应喂些温开水，以达到清洁口腔，补充水分的作用，鼻腔有分泌物时，应即时用棉签蘸点苏打水清洗干净。

春风轻拂，使人皮肤腠理逐渐舒展，皮肤末梢血液供应增多，流入大脑的血液相对减少，对中枢神经系统产生一种镇静、催眠的作用，使身体困乏、昏沉欲睡。家长不要让宝宝看电视或玩游戏耗到太晚，早一点给他洗漱，躺在床上讲个小故事。春天早睡早起有助于宝宝保持体质健康，抵御疾病。

6、进行户外锻炼

宝宝经过漫长的冬天，太阳照射不多，体内的维生素D含量降到最低。春归大地，阳光和煦，正是户外活动的大好时节，可带着宝宝接受日光浴、空气浴。多做户外活动可增强宝宝适应环境变化的能力，预防佝偻病的发生。在天气晴和时应抱孩子到户外活动，使大腿、两臂、臀部、面部适量的接触阳光的照射，促进钙的吸收，维持血中钙、磷的平衡，减少佝偻病的发生。

春天春光明媚、风和日丽，带宝宝去踏青赏花、登山戏水、放风筝、荡秋千、做游戏，尽情的玩耍可令宝宝精神愉快，气血流畅，有利于春阳之气的生发，促使一身之阳气活活泼泼地运行，有利于宝宝的健康发育。另外，要注意不带宝宝去人多空气混浊的地方。

编辑:赵 郁
组版:台丽娜

孩子学才艺的最佳年龄

●小提琴。对于手及指头尚小、力量不够的3—4岁幼儿来说，过于勉强，5—6岁练习较适当。

●钢琴。最好让3—5岁的孩子先听好的音乐，学会欣赏，4—5岁开始接受钢琴等乐器的技术指导。

●舞蹈(芭蕾、现代舞)。2岁半到3岁就能踩出步伐，技巧指导从肌肉尚柔软的6—7岁开始较好。

●绘画。2岁半到3岁时开始对颜色、形象感兴趣，可以开始涂鸦练习。

●书法。以小学三年级开始为佳。幼儿园和小学一二年级的学生理解力较弱，但若有兴趣，又能持续学习，也可学习。

●英语。1—2岁开始亲近英语，3岁以后跟着老师正规学习比较好。

●围棋、象棋。开始适龄期是3—4岁，如果想要充分了解，从小学三年级开始学较好。

●游泳。各年龄阶段都合适。

●体操。越早开始越有完成高度技巧的可能性，一般来说，3岁开始较为适当。

●乒乓球。3岁就能打乒乓球。