

# 宝贝儿

炎炎夏日将至,妈妈们也要为宝宝做好夏季的防护措施。怎样做才能让孩子度过一个清凉的夏季呢?下面就给您介绍一些好方法,让您和您的宝宝轻松度过这个夏天!

## 做足功课,宝贝安然过夏天

□雪辰

### 夏日饮食调理

**不吃久放的食物:**夏天,宝宝的喂养令很多妈妈极为焦虑,活动量日益加大的宝宝,体力与营养消耗得越来越多,因此,安排好宝宝夏季的饮食,尤其是保证夏季的饮食营养非常重要,只有合理安排饮食,才能保证宝宝的生长发育,及时补充体能。

夏季气温很高,食物容易受到气温影响而变质,因此在给孩子食物制作的过程中首先要注意卫生。所以选购的食品一定要注意新鲜度,不要吃过久存放的食品。

**不要给宝宝断奶:**夏天气温高,出汗多,需要适当地为宝宝增加食物量,以保证足够的营养摄入。宝宝的肠道吸收消化功能还不完善,夏天气候炎热,特别容易造成肠胃功能紊乱,或患腹泻、呕吐、消化不良等疾病。更多的宝宝出现喂养困难、不想吃奶、便秘等现象。如果宝宝体质较弱或肠胃不好,最好不要在大热天给宝宝断奶。因为高温季节宝宝的消化酶分泌较少,容易引起消化不良或感染上肠炎等肠道传染病。

**4个月以上的宝宝,**应逐渐由液体食物向半固体食物转化,锻炼咀嚼能力的发展,并满足其全面营养的需求。此时应该开始添加米粉等辅食。由于夏天宝宝食欲相对较弱,给宝宝添加辅食要尽量换种类和花样。此外,由于米粉为半糊状,容易消化吸收,添加的各类新鲜食物,脂肪含量低,口味清淡,非常适合宝宝食用。其他食品如鱼、虾、豆制品和蔬菜等也是不错的选择。

**给宝宝补足水分:**夏天宝宝

出汗多,体内的水分流失也多,宝宝对缺水的耐受性比成人差,若有口渴的感觉时,其实体内的细胞已有脱水的现象了。脱水严重还会导致发热。夏季宝宝每日摄入量1100—1500毫升左右的水。因此,多给宝宝喝开水非常重要,可起到解暑与缓解便秘的双重作用。儿童补水最好饮用白开水,不宜用饮料代替。感冒、发烧及呕吐或腹泻脱水时应更频繁饮水。可适时补充盐份,比如医用盐剂。此外,盛夏昼长夜短,加之

天气炎热,儿童多有睡眠不足,从而导致儿童大脑缺氧;夏季人体代谢加快,使氧消耗量增加,由此会进一步使儿童大脑缺氧。为此,应保证睡眠时间,睡眠不足可用午睡弥补。

**做饭忌重油重荤:**妈妈们要讲究些烹调方法,忌重油重荤,口味要好,色泽搭配要好看。平时可制作一些清凉、爽口的食品,如凉拌蔬菜、蔬菜泥、果泥、果汁等。还可以制作一些清爽、营养的点心,如将苹果、芒果做成水果沙拉。

### 夏日防晒护肤

**避免中午出门:**尽量避免在上午10点以后至下午4点之前让宝宝外出活动。此时紫外线最为强烈,宝宝的皮肤尚未发育完全,非常薄,约为成人皮肤的1/3,耐受能力差。另外,宝贝皮肤黑色素生成较少,色素层较薄,容易被紫外线灼伤。所以应选择在上午10点以前和下午4点以后进行户外活动。通过适当的晒太阳可以获取维生素D,但对于婴幼儿来说,每天晒太阳的时间不宜过长。婴幼儿每天晒太阳2—3次,每次10分钟即可满足

全天对维生素D的需要。

**涂婴幼儿专用防晒品:**宝贝外出时,要给宝贝露在外面的皮肤涂抹婴幼儿专用的防晒产品。婴幼儿专用防晒产品,专对婴幼儿皮肤的特点设计,能有效防御紫外线晒伤、晒黑宝贝的皮肤。防晒产品的防晒系数(SPF)15的为最佳。防晒值越高,给皮肤的负担越重。最好选择物理型防晒品,或无刺激性不含有机化学防晒剂的高品质婴幼儿的防晒产品。

成人的肤质与婴幼儿有

很大不同,另外,很多成人的防晒品含有机化学防晒剂,给宝宝使用容易引起皮肤过敏。所以不要把成人的防晒品给宝宝用。

**准备好防晒用具:**阳光强烈时外出,除涂抹防晒产品外,还要给宝宝戴上宽边浅色遮阳帽,太阳镜或撑遮阳伞。这样的防晒方式,可以直接有效的减少日光对宝贝皮肤的伤害,也不会加重宝贝皮肤的负担,防晒效果也是很不错的。

阴天也要用防晒品:即使

是阴天,紫外线的强度也不会减弱很多,对宝贝的皮肤伤害也很大。所以在阴天外出时也要用防晒品。另外如果在湿润或有汗的皮肤上使用,防晒品会很快随水、汗脱落或失效,不能起到有效防晒的作用。

**尽量在阴凉处活动:**夏天室外温度高,日照强烈,应给宝宝选择有树荫或遮挡的阴凉处活动。这样并不妨碍宝贝身体对紫外线的吸收,还起到防晒护肤的效果。即时给宝宝补充水分,也是对皮肤有效的保护。

### 夏日穿戴起居

**外出服要轻薄吸汗:**夏天宝贝外出活动的服装要轻薄、吸汗、透气性好。夏天宝贝活动多爱出汗,所以适合选择棉、麻、纱布等质地的服装,它们吸汗、透气性好,而且轻薄舒适便于宝贝活动。另外,以穿着长款为宜,长款服装可以最多的遮挡宝贝的皮肤,有效防止皮肤被晒伤。

**尽量选择棉质衣服:**婴儿由于皮肤娇嫩,所以在衣服的选择上尤需注意。而且夏季的衣服都是贴身穿的衣服,所以要柔软、凉爽、透气,吸汗,又能保护皮肤,因此最好是选棉质、丝绸布料的衣服。另外,衣服宜大不宜小,要选择方便脱换、式样简单的。

**衣服做工要精细:**因为

宝宝的皮肤很娇嫩,稍一有摩擦就会有红红的痕迹。加上宝宝爱动,长期的摩擦很容易使宝宝皮肤破损,容易感染细菌。所以宝宝的衣服,一定要选择做工精细的。另外,给宝宝买了件新衣服后,在给宝贝穿之前,要先仔细检查一下,用剪刀剪去多余的线头等,以免摩擦宝贝皮肤。还要检查衣物的拉链,接缝等处缝制是否平整,以免磨伤宝贝皮肤。

**根据环境增减衣服:**炎热的夏季,很多人都希望待在空调房里,但是如果有宝宝同在室内的话,空调的温度最好调在26℃—28℃,而且尽量保持一定的温度不变。不要老是变化气温,避免小孩着凉。如果

临时有事,必须带宝宝外出时,由于室内外温差比较大,应注意增减衣服。那么怎样才能知道宝宝穿的衣服是多还是少呢?有两个方法,一是摸鼻尖,二是摸四肢。只要鼻尖和四肢摸上去不凉,就表明穿着合适。

**应勤换衣物:**宝宝的汗腺分泌十分旺盛,再加上喜欢运动的特点,碰上夏天宝宝更容易出汗,如果汗湿的衣服没有及时更换,则会引起感冒。如果将新生儿捂着,宝宝极易中暑和

腹泻。因此,宝宝衣物、被单和枕巾要勤洗勤换,只要被汗渍弄脏了,就应该换掉,避免因此而患皮炎等皮肤性疾病。另外,很多宝宝容易流口水,因此也要多注意勤换衣服。

**出门应带上帽子:**夏天很多爸妈都让宝贝的头部裸露着,认为光头更凉快,其实这样不利于散热。爸妈

带宝贝外出时,最好戴一顶透气性好的遮阳帽,既可以挡住强烈的日光照射,使眼睛、皮肤感到清凉舒适,还能防止中暑。

#### 小贴士

### 6个小妙招 让孩子远离痱子

- 1.十滴水治痱子:**先用温水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂清洗干净,然后,挤出数滴十滴水涂于患处,让其自然风干。涂药处的皮肤略有灼热杀痛感,几分钟以后就不那么痛了。每日涂抹,两三次即可。两三天就能消炎、消肿、止痒。婴幼儿皮肤细嫩,不宜直接擦涂,可将十滴水与温开水按1:10的比例稀释后再用。
- 2.生姜汁:**生姜切片,在孩子长痱子处涂抹。
- 3.干桑叶:**用200克干桑叶、200克绿豆

- 和50克炉甘石共研成粉末。每晚用桑叶熬水洗患处,就涂上一层。鲜桑叶也可以用,但效果稍差些。
- 4.马齿苋:**用煮过马齿苋的水擦洗痱子,早晚各一次。马齿苋,叶呈扁椭圆形,紫梗,路边、草地均可找到。
- 5.擦西瓜皮:**可用吃西瓜的瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,一天擦两三次,第二天就见效(不痒了),两天后可结痂。
- 6.生黄瓜汁:**用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,两三次即可痊愈。此方法尤其适用于小儿。