

宝贝儿

天气逐渐变热,如火烤一般温度节节攀升。妈妈们为了给宝宝防暑降温,想了不少方法,下面就为妈妈们介绍一些防暑降温的妙招。

夏季如何给孩子防暑降温

饮食应清淡卫生

夏季饮食应以清淡、易于消化的食物为主,不能多吃冷饮,也不能用啤酒和饮料解暑,应多吃新鲜的水果和蔬菜。应补充足够的蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类都是理想的食物。要食用一些富含维

生素C的食物,如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜等。

可多喝一些由具有清热作用的食材熬制的粥,如绿豆粥、赤豆粥、莲子粥、冬瓜粥、荷叶粥等。绿豆汤有清热解毒、止渴消暑的功效,是非常适合夏

季的饮品。值得注意的是,宝贝要适量饮用绿豆汤,过量饮用容易导致腹泻或消化系统免疫力降低。

夏季的瓜果都很新鲜,可以防暑降温,补充人体所需的水分、维生素及矿物质,需要注意的是,刚

从冰箱里拿出来的水果,尤其是西瓜,最好在常温下放置2—3个小时再给宝宝吃。这是因为在冰箱里冰过的水果,寒性太大,容易伤及宝贝脾胃。其他瓜果还有黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等。

及时补充白开水

纯净的白开水最容易解渴,它进入体内后可以立即进行新陈代谢,调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能,尤其是夏天,宝贝多喝白开水不仅

可以消暑降温,还能补充丢失的水分,是最安全的补水选择。

应帮助孩子养成主动饮水的习惯。当人自觉口渴时,身体已经

是缺水状态了,所以不要等口渴了才喝水。一定要定时补充水分,每天在清晨起床后、上午10点左右、下午3—4点、晚上就寝前这四个

“最佳饮水时间”饮用1—2杯白开水。要少吃或不吃冰镇食品,特别是从户外回到室内时,不可让孩子立即吃冷饮,否则易引发胃部不适。

出门要做好防晒工作

太阳温度最高的时候,一般是中午11点到下午3点,这段时间不要带宝宝出门。其他时间带孩子出门也要避免阳光直射,最好在树荫下

玩耍。外出前要给孩子穿宽松的纯棉衣服,并戴上宽檐遮阳帽。

夏季外出,要记得给宝宝涂抹防晒霜,宝宝防晒霜,

应选用经儿科医生测试、不含防腐剂或仅含低敏性防腐剂、质地特别轻薄的产品。如果出现晒伤,还需要及时采取补救措施。家长外出前备

好凉开水,及时给孩子补充水分,防止出汗过多造成身体水分丢失。同时要适当限制孩子活动量,避免过度活动引起孩子虚脱。

保证充足睡眠

保持充足睡眠很重要。因为夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。保持充足睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于学习,

也是预防中暑的有效措施。

凉席、凉枕这些都是夏日里常用的清凉寝具。妈妈可以为宝宝床准备一些合适尺寸的凉席和凉枕,让宝宝的睡梦也保有一丝

清凉。宝宝坐的椅子,家里的沙发等都可以套上适用的竹类椅垫。不过这些清凉寝具也需要经常用水擦洗。想要增加它们的清凉系数,可以在清水中滴上

几滴清凉油或是花露水,然后再去擦洗。凉席有一个缺点,就是它不吸汗。如果孩子出汗比较多,可以在凉席上再铺一层薄薄的床单或纱布。

多做亲水游戏

夏天可以勤洗澡,多游泳,做些亲水游戏。洗澡不仅可以帮宝贝降温,还是预防痱子的有效办法。洗澡水里还可以加些金银花,清热又祛暑。洗澡水的温度要适宜,一般控制在32—35摄氏度。水温太高起不到散

热的作用,水温低了,宝宝容易着凉。

夏天,最凉快的地方莫过于水里了,让宝宝多游几次泳,既强身健体又能让水分蒸发帮助散热,帮汗水离开人体。

家长还可以用制冰格

自制一些小冰块。在炎热的夏天,作为宝宝游戏的道具。宝宝可以把冰块放在身上来回滚动,所经之处,冰冰凉凉,是降温好办法。而且玩冰块的同时,还可以引导宝贝观察冰块受热后的形状变化,由大到小,直至

完全融化。

或者自制一些小冰块,天热时让电风扇对着已经准备好的冰块猛吹,这样就可以把冰块释放的冷气随空气流通到房间的每一个角落了。同样的也可以用大的湿毛巾来代替冰块。

开空调也要通风

居室环境要保证清爽,也可以使用空调,温度保持在25—30摄氏度为佳。在空调运行前必须对空调

过滤网进行彻底清洗,运行中也要根据情况进行清洗。

开空调时还要经常通

风换气,每两小时开窗一次,每次通风半小时。不管是开空调还是开窗通风,不要让风直吹孩子,避免

孩子着凉感冒。另外,使用空调时室内外温差不要过大。温差大了,出入房间冷热骤变,易患感冒。

防暑降温 避开这些误区

不少家长在孩子的防暑问题上存在误区,有的家长担心孩子着凉,夏季也要给宝宝包上棉包裹,还有的家长为避免宝宝长痱子,喜欢给宝宝剃光头。其实这些都不利于孩子的生长发育。

宝贝胃口差,给孩子吃冷饮

炎热夏季,宝贝们的胃口会变得很差,消化功能降低,且易产生精神疲惫、食欲不振、等情况,严重时甚至会引发胃肠道疾病。家长们不妨先从饮食上入手,调节孩子的身体机能并起到防暑降温的作用。

夏季,孩子饮食最好清淡、可口,不宜食用油炸、油煎食物,避免过甜饮食。此外,还要避免过食冷饮和冰箱内刚取出的食物,尤其是冰镇西瓜。因为吃冷饮后,孩子的胃黏膜受到冷刺激,黏膜血管会强烈收缩,胃的消化、杀菌、免疫能力下降,孩子会出现腹胀、恶心、呕吐、消化不良等症状。此外,夏季里可以给孩子喝一些绿豆汤和鲜榨的果汁。

担心宝贝热,给孩子光屁股

一般来说,夏季衣服覆盖面积越小,身体散热也越快,因而愈觉得凉爽。但盛夏酷暑时就不要这么做了,如果气温超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因此穿的越少反而会感觉更热。妈妈们给宝宝穿短衣短裤就好,轻易不要让宝宝光屁股。

电风扇直吹,长时间吹空调

很多妈妈会认为,电风扇不像空调,宝贝可以直接吹,但这样做会使宝贝出现打喷嚏、流鼻涕、乏力、头痛、头晕、失眠、肩痛、食欲不振等一系列症状。

有些父母为了防止宝贝中暑,在家长时间开空调,这样反而不利于健康。长时间呆在空调房里,不仅会损害宝贝的神经功能,影响人体正常的生理活动,而且还容易让宝贝患上“空调病”,头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力身倦,还会有类似着凉感冒的症状,甚至降低抗感染能力。

宝贝大汗淋漓时洗澡

炎夏,许多妈妈带宝贝外出活动后,在宝贝满头大汗时就急着给宝贝洗澡,这种做法很不科学。因为宝贝出汗时,皮肤的毛孔都处于“张开”的状态,这时洗澡如果水温不当可能会使宝贝全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起高热症,甚至头晕目眩,重者还可引起休克。正确的方法是要等宝贝无汗或自然干后再给宝贝洗澡。

编辑:崇真
组版:刘宾

