

A20

新手爸妈

QQ3群:100029141  
飞信群:9633446  
邮箱:kbddzk@163.com

点点周刊



本版主持:点点姐姐

孩子她妈,旨在为新手妈妈提供最贴心的育儿生活小百科。

QQ:1276070186  
邮箱:kbddzk@163.com

# 毛头夜汗 真和健康有关



352号宝宝:顾芳鸣

最近几天气温骤降,大人们冻得够呛,可小宝宝们睡觉却经常出汗。“晚上给宝宝洗漱完毕送上床,刚入睡就满头大汗,后脑勺、颈部、腋窝,都是汗水,真叫人担心!”肖女士抱着儿子来到明基医院儿科就诊。

## 育儿经验坛

地址 // 点点周刊 / 点点话题



## 妙招PK宝宝感冒

秋天到了,隔三差五地感冒咳嗽成了一些孩子生活的主旋律。妈妈们在着急之余,应该想想如何应对。网友“心香淡淡”总结了她的“秘籍”,妈妈们来学习一下吧!

### 一、疾病多发期要提高警惕

宝宝在六个月之前,确实还没有到疾病的高发阶段。一旦过了六个月,婴儿体内的母体免疫球蛋白彻底耗尽,疾病的高发期从此开始。母乳喂养的宝宝抵抗力可能会相对强一些,但也是因人而异的。所以,对于六个月之后的宝宝的日常护理,要格外提高注意。

### 二、少穿衣、少盖被

八个月之后,我开始主动减少宝宝的穿衣、盖被,让他不再始终处于温暖出汗的环境中。给宝宝减衣减被也需要勇气和正确的判断,不要总是担心宝宝会着凉的。我琢磨出来的标准是:减衣减被后,摸摸宝宝的小手,温温的就是温度适宜;熟睡时,脚也是温暖的,但不出汗,就是最舒适的温度。

### 三、宁可少吃不要多吃

随着宝宝的长大,辅食吃得渐渐多了起来。每天我努力地为他安排着不同的食谱和营养搭配。这种方式肯定是没有错误的,但关键是量一定要掌握好,借用一句老话:“要得小儿安,三分饥和寒”。

### 四、水是健康之源

添加辅食后的宝宝,一定要每天喝水。一般150毫升是婴儿的一天需水量。不喜欢喝水的小宝贝可以通过勾兑果汁、煮梨子水等方法吸引宝贝喝水的兴趣,培养爱喝水的好习惯。如果一直没有养成喝水的习惯,对健康是非常不利的。

### 五、有生病苗头时抓紧采取措施,细心护理

如果宝宝开始流鼻涕,这明显是感冒的前兆。此刻喝葱白煮水可以防止病情进一步发展。当宝宝有轻微的咳嗽迹象时,川贝梨水或川贝梨茶都是很好的食疗方法。如果害怕感冒和咳嗽一起来,不妨把两种水一起煮。

此外,有两点需要注意:一是要想控制病情发展,喝的水一定要够量,一般每天要在300毫升以上才会有效果。如果宝宝已经有明显的病状了,这时不妨试试在两小时内让他喝100毫升以上的水,可能会有截断病情的奇效;二是不管葱白水也好,川贝梨水也好,只能起保健或辅助治疗作用,在病还未发起之前是有效的,一旦病情发展起来,必须配合药物治疗或及时去医院,以免延误病情。

### 六、增加宝宝的户外活动

户外活动是提高呼吸道黏膜抗病能力的最有效手段。即使冬天,在不太恶劣的天气里,在注意保暖的情况下,适当地让宝宝接触室外冷空气,也是非常必要的。

### 小贴士

葱白水的煮法很简单,就是用大葱根部的一段葱白,约手指头那么长即可,加300毫升水煮约半小时,煮好后放冰糖调味。

心香淡淡

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛,说说你的育儿经验吧!

### 孩子盗汗忌盲目进补

和肖女士有同样担心的家长并不少。三岁的亮亮也是这样,晚上睡觉时,只要被子一上身,他就一身的汗,连床单都浸湿了。开始时,妈妈以为他盖得太多,就给他盖了个薄被子,可是,亮亮出汗的现象依然没有减轻。半夜里,妈妈常常摸到亮亮被汗水浸湿的头发,就像刚刚洗过头一样。

是不是白天玩得太厉害?妈妈就减轻了他白天的活动量,可是夜晚盗汗的现象并没有好转。是不是亮亮的体质太虚了?妈妈就买了很多营养品,给亮亮补身体,但一段时间下来,亮亮的盗汗症状依然如故,没有丝毫改善。对此,明基医院儿科副主任医师蒋雅萍表示,家长不但不能滥用补品,相反地应调整饮食,要控制孩子的荤食、甜食,要让孩子多吃些蔬菜水果,这对治疗盗汗是有益处的。蒋雅萍总结了盗汗患儿一些相同症状:“他们几乎是偏食者,专吃鱼肉鸡之类荤腥,爱吃巧克力,从不吃蔬菜。”

### 生理性出汗不必太担心

蒋雅萍解释,宝宝秋冬季出汗不一定是身体出了问题,也可能是生理性出汗,不必太担心。蒋雅萍介绍,一般活泼好动的孩子白天运动量大,产生的热量多,孩子的体温调节功能还不健全,身体不能将多余的热量散发出去。“因此入睡后会通过出汗散发多余热量,保持正常的体温。”

另外,家长总担心宝宝受凉,所以关门窗,室内温度高,孩子容易出汗。这种情况叫“生理性出汗”,一般发生在上半夜,睡熟后就会缓解。“这种情况不用担心,只要注意减少孩子睡前的活动量,避免吃高热量的食物、饮料等即可。”蒋雅萍说。

### 后半夜和整夜盗汗要重视

除生理性出汗外,还有一种就是平时人们所说的盗汗,一般发生在下半夜。蒋雅萍介绍,从中医上讲,盗汗的原因主要是孩子身体虚弱,“有些孩子本身营养状况不是很好,冬

季容易盗汗,尤其在感冒或发烧过后,更易出现。”由于出汗过多,宝宝体内的水和盐会大量丧失,引起气虚,有时会造成脾胃功能失调,消化不良等症。平时家长应注意用干毛巾及时为孩子擦汗,经常更换内衣,防止因出汗而着凉感冒。让孩子勤洗澡,保持被褥干燥等也很有必要。

如果孩子盗汗的同时还伴有枕秃、凶门闭合延迟、“X”形腿、串珠肋等现象,很可能是由于血钙偏低引起,3岁以下小儿比较多;如果孩子盗汗以整夜出汗为特点,同时还有低热消瘦,体重不增或下降、食欲不振、情绪发生改变等,应考虑结核病的可能。

蒋雅萍提醒家长,秋冬季孩子穿得多,运动量相对少,因此应该让孩子适当运动,同时尽量少吃油炸食品。一些因为身体状况而引起的盗汗,应及时到医院检查治疗并给予适当的处理。对于一些民间流传的偏方,专家建议应经过医师判断后再服用比较好。

通讯员 张相娣  
快报记者 张星



## 一只杯子 盛满学问

小婴儿在6个月大的时候,就应该尝试让他用水杯喝水,慢慢地熟悉、训练,到8个月的时候就可以自己拿着杯子喝水了。可是,市场上宝宝的学饮杯品牌众多,形态各异,如何选择适合宝宝的杯子呢?点点姐姐总结了几个选杯子的要点,爸妈可以根据宝宝需要挑选合适的杯子。

### 1.可否消毒

现在的学饮杯几乎清一色采用太空玻璃杯pc无毒塑料制成,保证耐高温且耐摔打。就这一特点来说,爸妈买什么样的杯子都不用担心拿捏不住打碎伤及自己。但是,并不是所有的杯子都可以消毒,外盒上一定注明:可否机洗与可否消毒,购买的时候务必要看清楚了。

### 2.鸭嘴式与吸管式

学饮杯一般分为鸭嘴式与吸管式两种,软口(管)一般都是采用活性食用硅胶制成,比较近奶嘴的感觉。硬口则是无

毒塑料,更像杯子。爸妈可根据宝宝的需要来选择。

### 3.有刻度与无刻度

所有的奶瓶都有刻度,但是并不是所有的杯子都有。没有刻度的杯子用来调配方奶粉就不方便,这可要根据实际使用的需要来挑选哦。

### 4.有把手或没有把手

有些杯子是有把手的,也有一些杯子的杯身做成了宝宝方便拿的造型,还有一些把杯子的把手作为可选配件。

### 5.是否有“不滴落”功能

有很多杯子暗藏机关:不吸不出水,整个杯子倒转也不会漏水。

### 6.杯子和宝宝一起成长

原则上,宝宝应该从鸭嘴式过渡到吸管式再到饮水训练式,从软口转换为硬口。可以循序渐进,也可以跳跃式进阶,关键看宝贝的习惯和喜好。

现在,妈妈们对于展示自己的宝宝,可是不遗余力的。数码相机、DV什么的早早就准备齐全,刚生下来要照一张,喝奶的时候也来一张……宝宝百日了,还是去专门拍一套写真吧!可是妈妈们想过没有,摄影店中必备的闪光灯、服装、道具等,很有可能会影响到宝宝的健康哦!

## 宝宝拍写真 闹心也快乐

### 闪光灯能不能用

尽管很多家长也知道给宝宝拍照时用闪光灯不太适宜,在宝宝拍摄之前他们也都对摄影店使用闪光灯的行为提出质疑。但在听到摄影店的工作人员解释,他们给宝宝用的闪光灯是经过专业调整的,绝对不会对宝宝的眼睛有任何影响后,绝大部分的家长还是会同意在宝宝摄影时使用闪光灯。

点点姐姐建议:由于婴儿的眼球发育尚未成熟,特别是视网膜的黄斑区域十分“脆弱”,出生后的8个月内都还在不断的生长发育期内,所以宝宝的眼睛承受不了电子闪光灯的强光。在给8个月以内的宝宝拍照时,请慎用或者不用闪光灯,尽量采用自然光。

### 衣服和道具干不干净

尽管很多摄影店都承诺给宝宝拍摄时使用的衣服和道具会定期消毒,可是你相信吗?看着上一个宝宝戴过的卡哇伊的大眼睛顺手戴在了自家宝宝的鼻子上,妈妈们又会作何感想呢,会不会出现交叉感染呢?

点点姐姐建议:针对这种情况,家长可以考虑自备一些漂亮的衣服在宝宝摄影的时候用,这样就可以避免宝宝穿到不干净的衣服。而使用的一些小道具,比如大眼睛、搞怪胡须什么的,可以用自带的消毒纸巾擦拭一下。

### 宝宝乐意被摆弄吗

“宝宝乖,来笑一个!快!笑一笑!”为了让照片效果好,爸妈和摄影师都想方设法地哄着孩子。很多孩子一看到这么多人围着自己,就哇哇大哭,根本不听使唤。妈妈们心里也挺不舒服的,明明是好意给宝宝拍照,可宝宝不听话,又哭又闹。该怎么办呢?

点点姐姐建议:虽然有爸妈陪着,可摄影棚毕竟是一个新的环境。在拍摄前,妈妈先抱着宝宝在棚子里面转一转,把拍摄用的玩具都让宝宝尝试地玩玩,等宝宝熟悉了环境后,再开始拍摄比较合适。



396号宝宝:魏鹏翔

## 宝事八卦

地址 // 点点周刊 / 点点话题



## 娃娃在梦里看到了谁

当宝宝从噩梦中惊醒,妈妈应该抱抱他,低声地安慰他。除非宝宝自己要讲,父母倒不必在半夜急着追问孩子究竟在怕什么,应先给予他们安全感,把手伸给宝宝,让他握着放心入睡。隔日白天时,再和孩子好好谈谈,了解他们真正恐惧的是什么,想办法解决宝宝的心理压力。幼儿最常见的梦境包括:

**梦见跌落:**掉进无底洞,表示孩子害怕与生人接触,难以适应。刚搬了家,换了保姆,刚上幼儿园或换了幼儿园老师的宝宝常做此梦,也可能是无意中闯了祸有负疚感。

**梦见孤岛:**孩子要么感到孤单,要么把孤岛看成是逃避不公正待遇的地方——很可能是孩子感觉在幼儿园里被嘲笑或被忽略。

**梦见深渊:**梦见掉下深渊,是感到孤独的标志。寄养在老人家里,很少与父母见面的留守宝宝常做此梦。

**梦见巨人:**童话中的巨人往往是人人都得顺从的超人,这表明孩子对严厉的管教感觉压抑,使他的个性不能发展。

**梦见溺水:**反映出害怕寄托安全感的对象“沉没”,隐晦地说出宝宝怕失去父母或伙伴的爱。

**梦见猫狗:**许多孩子梦见猫狗,猫狗在他们的梦中不是进犯者,而是玩伴,表明他们缺少关注和温情,希望得到关爱。

**梦见隧道:**孩子在这一时期遭到的否定太多了,他正经历一个软弱的、不自信的时期,应及时与幼儿园老师沟通,帮宝宝恢复自我肯定。

**梦见迷路:**你的孩子正为过多的责备不知所措,或是你对他未来的过多期待让他感到困惑。现在,最重要的是,放低要求,让孩子感受到你的爱是“无条件”的。

### 看看宝贝们都在梦什么

**wskafap:**宝宝晚上睡觉做梦,有时会哭出来,有时也会笑出来,还有时候会说梦话。前段时间因为老是不吃饭,他连睡觉都在喊着“不吃不吃”。

**小宇妈:**有的时候不知道他嘴里嘟囔着说什么,昨天夜里大喊一声“下雨了,下大雨了”,然后一翻身又睡了,我倒是愣了半天。

**亮亮妈妈:**儿子常做梦,有时咯咯地笑出声,有时会哭一下,有一次还听见他叫“我要吃”,不知又在跟谁抢东西吃!

**轶轶妈:**有一阵子轶轶半夜总是会哭闹,我就问他是不是做梦了。支支吾吾半天,他说梦见妈妈离开了。我突然反应过来,这是我急于锻炼轶轶独立性的后果,也是他缺乏安全感的表现。王楠