

过敏宝宝的“衣食住行”

宝宝为啥会过敏

人类的免疫系统具有自我保护功能,可以识别什么是自己需要的、什么是有害的。如果有害物质进入人体,免疫系统就会想方设法把它清除出去,比如感冒、发烧就是外来的有害微生物进入了体内、免疫系统与之斗争的结果。适当的免疫反应可以保持身体健康,但是有的人免疫系统反应过于激烈,就会产生危害,我们通常称之为“过敏”,医学上又叫“超敏反应”。过敏的常见表现有起皮疹、水肿、长期咳嗽及喘息、过敏性鼻炎和过敏性结膜炎等。

导致宝宝过敏的源头

引起过敏的物质叫“致敏原”,常见的致敏原有2000—3000种,大多是通过呼吸、饮食、注射、接触这4种方式使机体过敏的。那么,容易导致宝宝过敏的物质有哪些呢?吸入式的:花粉、柳絮、粉尘、螨虫、动物皮屑、油烟、油漆、汽车尾气、煤气、香烟等。食物中的:牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉、海鲜、动物脂肪、异体蛋白、酒精、毒品、抗菌素、香精、

秋冬季是过敏性疾病高发季节,小宝宝的免疫系统发育不完全,皮肤黏膜屏障功能不够完善,很容易在这个季节发生过敏。怎样为过敏体质的宝宝做好“衣食住行”呢?

从年龄段上看过敏

一般1岁以内的过敏体质宝宝容易得湿疹,在奶粉选择上尽量选低敏奶粉。小婴儿添加辅食要注意,蛋白、鱼虾类的,一开始不要添太多,也不要添太早,一旦有过敏症状,要暂缓添加。而6个月以上到2岁之间的过敏体质宝宝,可能最容易发作的是毛细支气管炎,孩子表现为喘息性。这种情况下要避免孩子去人多的地方,注意及时增减衣物,避免呼吸道感染。对于3岁以后的宝宝,大多都上了幼儿园,那么要注意幼儿园的卫生,家长要注意是否有过敏原,也要防止

孩子们之间交叉感染。如果反复咳嗽厉害,可以去查一下过敏原,看是否是螨虫、猫毛狗毛等过敏。一般建议4岁以上的宝宝,就可以进行脱敏治疗了。

专家支招

衣:由于宝宝皮肤比较娇嫩,所以给宝宝准备的衣物要宽松柔软、全棉质地面料。洗澡不要过频,要注意洗后用润肤露,避免肌肤过分干燥。
在秋冬季来临之后,妈妈外出时别忘了随时帮宝宝带一件薄外套。在清晨外出时或是骑摩托车、自行车带宝宝出行时,也要帮宝宝戴上口罩。在早上起床时,不能立即让宝宝赤脚踩踏冰冷的地板,可帮宝宝穿上防滑袜或是铺上地垫,但要避免使用地毯。
食:出生第一年的饮食也要以低过敏的食物为主,并延缓副食品的添加,6个月以后每周逐步增加一种新的食物,由蔬菜、米饭、水果开始;蛋和



鱼在18个月大以后才添加。

住:房间要保持通风,空调过滤器常常清洗。另外一点,不让尘螨在家中作怪。尘螨是引发宝宝过敏问题的一大元凶,所以,家中环境应尽量保持无尘螨状态。宝宝的玩具娃娃要经常清洗,或减少使用绒毛类的玩具。
行:香烟、汽车与工业排放的废气都是造成过敏的因素,尤其是怀孕母亲抽烟,或婴儿吸入二手烟,都会促使过敏体质提早出现。不要让宝宝接触太过刺鼻的气味或空气,如果确实需要经过这些环境,建议暂时给宝宝戴上口罩。(崔玉艳 杨甜子)

准妈咪怎样安全使用手机

用手机,但是最好小心一些。人们使用手机的时间还相对较短,所以还不可能知道长期使用会出现什么后果。与电视、电脑、微波炉等我们每天接触的各种人造的、自然的环境资源一样,手机也会发出低水平的“非电离”电磁辐射。“非电离”辐射比“电离”辐射要轻得多,电离辐射来自像X光、放射治疗仪和CT扫描这样的放射源,已经确定对宝宝发育有害。

手机的等级依据所发出的电磁辐射水平(无线电波)来划分。这种电磁波吸收比值反应了你在使用手机时身体所吸收的最大能量数。手机的SAR值越高,你吸收的辐射就越多。你可以通过以下方法检查一下自己手机的SAR值:世界各地的专家都认为非电离辐射不太可能伤害到正在发育中的胎儿,因为它处于电磁频谱的低端。因此孕妇可以用手机,而且你可以按照以

铸造宝宝纯净成长环境 ——光明乳业高端奶粉近日上市

近来,美素、雅培、多美滋等进口奶粉不约而同陷入“生虫门”,本月初,明治奶粉也被检出含有放射物钷。面对高端奶粉频频遭遇“质量门”,许多消费者不免有些手足无措。不过,最近国内乳业巨头光明乳业宣布:旗下的高端婴幼儿奶粉品牌“培儿贝瑞”正式上市,相信此举将有不少正苦于宝宝没高端奶粉可用的爸妈解决燃眉之急。据悉,培儿贝瑞品牌虽归于光明乳业麾下,却是“原装原罐”至精至纯的100%洋品质。为保证“培儿贝瑞”的品质,光明追本溯源,以收购新西兰奶粉制造商新莱特为契机,在新西兰坎特伯雷纯净无污染的雪山牧场建立培儿贝瑞的生产基地,从奶源、研发、品控上确保产品的品质与安全。此外,“培儿贝瑞”婴幼儿奶粉的配方也是由新西兰皇家农业研究所和中国乳业生物技术国家重点实验室共同研究,针对亚洲人特点,以“膳食营养结构特点研究”为切入点,为亚洲宝宝度身定制而成。据悉,该配方采用了与母乳相似的OPO脂质结构,容易被身体吸收,使宝宝排便柔软通畅,提高钙和能量的摄入,帮助宝宝有效吸收营养。

妈咪课堂

婴幼儿防寒保暖别过度

天气寒冷,由于婴幼儿各个器官发育尚不成熟,对环境的调节能力很差,很容易让疾病乘虚而入,这时要注意给婴幼儿保暖。婴幼儿户外活动时可戴上口罩、耳罩、围巾,但不要过度保暖,更不要用手的温度判断孩子冷不冷。许多家长都很疑惑,孩子的手为何总是冰凉的?由于担心孩子受凉,就里三层外三层地给孩子加衣服,结果孩子往往是满头大汗了,手还冰凉,这样很容易让孩子患“热感冒”。手的温度不能作为判断孩子是否穿得暖和的唯一标准。因为手是长期暴露在外的,自然容易冷,冬天可以给孩子戴上手套保暖。

另外,室内温度不能过高。冬天来了,家庭的取暖设备各式各样,许多家长常将室内温度保持在27℃左右,而室外温度往往只有几度。在如此巨大的温差下,孩子进出室内外就很容易生病。建议家长将室内温度控制在20℃左右。

婴儿过冬最好穿宽松的衣服,千万不要给宝宝穿了几层衣服再用棉布、毛毯包裹,还用绳子将身子和手脚固定,把宝宝裹成“蜡烛包”。这样做不仅限制了宝宝的活动,还很容易对宝宝的胸廓造成压迫,限制呼吸,影响肺部生长发育。如果肺部长期受到压迫,宝宝生病就很容易引起肺部感染。(颜华)



宝贝护理

女性在怀孕的头3个月,称为妊娠早期,是胚胎组织分化、发育的重要时期,也是最容易受内外环境影响的时期。所以,为了避免胎儿的畸形,母亲在妊娠早期应远离、少使用手机。那孕妇怎么使用手机才安全?针对这个问题,下面由小编为大家做介绍:简单地回答,在孕期使用手机大部分情况下是安全的。研究显示,短期内使用手机不会危害健康。孕妇可以

妈咪论坛

人工喂养:奶瓶消毒很重要



一般的微波炉专用盒一样,上面也有气孔。要消毒时就在里面加上水,放入要消毒的奶瓶,再放到微波炉里加热个1分半或2分钟就可以了。原理跟奶瓶消毒器一样,价钱却省了一大截。而且要清洁这个盒子也很方便,不像专用的消毒锅要慢慢拆开来清洁。不过家里的微波炉小,每次只能放3个奶瓶进去,而我家宝贝一天会吃上7个奶瓶,所以要分几次来消毒。这点比较麻烦,其他都很满意。

小编点评:无论选择哪种消毒方式,家长都要记得定期为消毒器具清洁。建议使用弱碱性或含天然植物成分的清洁剂,如一般的奶瓶清洁剂都可以。而且每次喂完奶后,奶瓶要马上用清洁剂清洗干净,尤其是瓶颈、螺纹

处和奶嘴吸孔等细微的地方,到了晚上再全部消毒。
Mable(孩子1岁)
我是个比较懒的妈妈。BB出生后就买了个奶瓶消毒锅,感觉非常实用。每晚消毒都不怎么费功夫,6个奶瓶一起放进去,10分钟左右就可以了,奶瓶又不会变形。而且孩子的其他物品,好像小毛巾、奶嘴什么的,只要是耐热的都可以顺便放进去消毒,长期算来最实惠。而且消毒过程全自动控制,我可以做其他家务,不用在旁边守着。建议大家买带烘干功能的,天气潮湿,消毒完的奶瓶湿漉漉的反而容易滋生细菌。有了烘干功能,每次拿奶瓶都感觉清洁干爽,平时不用时,消毒锅还可以当存放干净奶瓶之用,非常方便。
小编点评:消毒锅除了用清洁剂来清洁外,还可以在空锅里加入清水和醋,用醋蒸汽来为排气孔消毒一下。另外,如果经济许可,还是建议用大牌子,因为曾经有家长反映一些小牌子使用时会释放出胶味。(张燕君)

下建议减少手机对你的辐射:
1、尽量少用手机,只在不得已的时候用,最好发短信或用固话替代;
2、通话时间要简短;
3、信号不好时尽量不要用手机,找一个信号更好的地方打电话,比如户外或离窗户近的地方;
4、考虑合理使用免提耳机,增大头部和手机之间的距离,或者尽量不要把手机拿得离头太近。

育儿宝典

倔强宝宝顺利交流技巧

宝宝是天真无邪的,同时也是缺乏自控能力的,该如何让宝宝“乖乖”成长,又不会伤害他的好奇心和创新能力呢?
技巧一:说一次就要做到
对孩子提出他力所能及的要求时,必须要求他第一次就做到,不要因为心软破例。
技巧二:说话要巧妙
父母常命令孩子“不要跳”、“不要爬”、“不要吵”,其实,父母应该明确指示孩子,你要求孩子做什么。如果孩子爬高,你可直接叫他“下来”,他们吵闹,用“安静”来取代“不要吵”,效果会很不同。
技巧三:让宝宝感受到你的爱
不管父母是否爱孩子,但如果孩子感觉你不爱,你就是不爱。对孩子要有大量的肢体接触,例如拥抱、摸头、拍拍肩膀等,因为人与人之间肢体上的接触,感情会比较好。
技巧四:适时鼓励很重要
在孩子沮丧的时候,或者是在惩罚过后,要让孩子知道。爸妈还是一样爱他。鼓励不要事先预订,而是给他事后的惊喜,否则孩子再得到奖励后就难以维持原来的好行为。