

过敏宝宝“衣食住行”

季节交替、忽冷忽热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,很容易在这样的季节发生过敏。怎样让宝宝避免过敏导致的各种疾病呢?下面的这篇文章将给爸妈们提供一些参考。

宝宝为啥会过敏

我们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、发烧了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”。据悉,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、葱、姜、大蒜,以及一些蔬菜、水果等。
接触中的:冷空气、热空气、紫外线、辐射、肥皂、化纤用品、塑料、细菌、霉菌、病毒、寄生虫等。

【妈咪课堂】

怎样给宝宝挑选奶嘴

奶嘴材质主要有乳胶和硅胶两种。乳胶是天然橡胶,富有弹性,很柔软,宝宝吸吮起来的口感更接近于妈妈的乳头。缺点是奶嘴边缘软,旋紧的时候容易脱位,容易渗漏。而且有橡胶特有的气味,有些宝宝可能不喜欢。硅胶是合成橡胶。比起乳胶,比较硬,但不易老化、抗热、抗腐蚀,无味无臭。虽然没有渗漏的问题,但有的宝宝吸吮时可能会产生排异感。

奶嘴形状分为圆形和大拇指形两种。大拇指形,或者说扁圆形的奶嘴,是根据宝宝吸吮时妈妈乳头被挤压后的形状来设计的,接近乳首的感觉,宝宝的接受度更高。

宝宝的吸吮力和吸吮方式各有不同,不同形状的奶嘴孔,奶液的流速也会不同,适合不同的宝宝。

圆孔型:这是最常见的类型,圆孔型的奶嘴,奶水会自动流出,宝宝吸吮起来不费力,适合无法控制奶水流出的小宝宝。

孔型:大小一般分为 S、M、L 三种。小圆孔适合喝水,中圆孔适合喝奶,大圆孔则更适合用来喝米糊等辅食。

十字形:可以根据宝宝的吸吮力来控制奶水的流量,不容易漏奶,孔型偏大可以用来喝果汁、米粉或其它颗粒饮品。适合各个年龄段的宝宝。

Y 字型:奶水流量稳定,能避免奶嘴凹陷。就算宝宝用力吸吮,吸孔也不会裂大。孔型较大,可以在添加辅食时使用。适合习惯用奶瓶喝奶 2~3 个月以上的宝宝。

注射药物:青霉素、链霉素、异种血清等。

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,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管支气管炎,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,因此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,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“衣食住行”

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、全棉质地的面料。洗澡不要过频,要注意洗后用润肤露,避免肌肤过分干燥。

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。

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。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)

【辣妈秘籍】

四个方法帮助新妈咪重塑美臀

同时,新妈妈要避免摄入过多的动物性脂肪,如牛油、鸡油、鱼油、奶油、培根、肥肉、奶乳酪、蛋黄等。

臀部按摩

对臀部按摩也是塑造臀形的一个好方法,具体方法是:

用手掌抓贴臀部,将臀部往上提,同时进行按摩;然后,两只手放在臀部下方按照臀部的弧形方向往两旁提;最后再对臀部进行揉捏;加速臀部血液循环。

多运动

对付臀部肌肉松弛最关键

的方法在于多运动。比如可以多爬楼梯或多作金鸡独立状。

产后妈妈可以利用上楼机会,抬高腿用整个脚踏每一步台阶,下楼时脚尖先着地,之后再整个脚掌着地;也可扶着椅背,一脚站直,另一只脚在空中向后伸展,持续数秒,重复 10~15 次。

使用塑臀产品

可以选择适合自己的塑臀产品,如紧臀裤等;在沐浴中或者沐浴后,可使用塑身按摩霜进行臀部按摩,在滋润臀部肌肤的同时,提高臀部肌肤的紧实度和弹性。

【有问必答】

运动对胎儿有影响吗

问:我怀孕后日益发胖,有超重的倾向,因为我是易胖体质,后期肯定会胖得更厉害,所以想加强一下锻炼。可是又怕运动会胎儿造成不良影响,想问一下哪些运动比较安全呢?

朱小姐

答:强度适中的孕期运动不仅可以减轻怀孕期间的不适症状,有助于孕妇与胎儿的健康,还可以通过增进体力,增强耐力,训练生产时要使用的肌肉,会使得生产过程快而顺利。

孕期运动,可向大脑提供充足的氧气和营养,促使大脑释放脑啡肽等有益的物质,通过胎盘进入胎儿体内,促进生长发育。准妈妈运动会使羊水摇动,摇动的羊水可刺激胎儿皮肤,就好比给胎儿做按摩。这些都十分利于胎儿的大脑发育,出生后会更聪明。

孕期运动最好在怀孕 4 个月后才开始,孕妇可根据个人体质及过去的锻炼情况,进行力所能及的锻炼,或在有经验的护师指导下进行针对性健身。

准妈妈们还可以利用心跳率来决定运动强度,一般以不超过每分钟 140 次为原则;每一次运动的时间不应超过 15 分钟;在运动前、运动中和运动后的三个阶段要尽量补充水分,以免出现体温过高的现象。

要避免跳跃和震荡性的运动以及避免含有改变方向的运动;避免在炎热和闷热的天气状况下做运动,怀孕 4 个月后,禁止做背部仰卧运动。

【家有奶爸】

准爸爸如何做好胎教

从受孕的那天起,夫妻便成为准爸爸、准妈妈了。胎教应由夫妻双方共同进行。由于丈夫是妻子最亲密的人,丈夫的言行举止,不仅影响着妻子的情绪,也影响着腹中胎儿的健康发育。因此,丈夫在胎教中起着重要的作用。

丈夫应配合妻子在胎教中做好以下几件事:

1. 帮助妻子消除紧张心理,安定情绪。妊娠将给妻子带来生理和心理上的变化,情绪容易波动。丈夫无论工作多忙,都要关心体贴怀孕的妻子,将妻子从忐忑不安的心理状态中解脱出来,使妻子感到幸福快乐。丈夫要主动承担家务,避免妻子从事较重的家务劳动,保证妻子有充分的休息和睡眠。
2. 创造良好的胎教环境:应安排妻子远离噪音和污染的环境,多陪妻子去环境优美、空气新鲜的地方散步或度假。帮助妻子丰富精神文化生活,一起欣赏品味高雅的文化艺术作品,一起欣赏优美的音乐,还可以随舞曲缓缓地起舞等。避免妻子受惊吓、悲伤和忧虑。
3. 做好对话胎教,记好胎教日记。
4. 学会数胎动次数,听胎心音,监测胎儿安危,学会测子宫底高度、腹围,了解胎儿发育状况。
5. 临产前后丈夫的责任是:帮助妻子消除对分娩的担忧,了解有关分娩的知识,争取自然分娩;准备好住院用品,了解好人院手续的办理;临产后陪妻子度过分娩期;产后协助妻子搞好母乳喂养和新生儿喂养;婴儿出生后抓紧时机继续进行教育。

【育儿宝典】

让宝宝掌握属于自己的情绪调节法

谁都有情绪不好的时候,年幼的宝贝更是如此。如何让我们宝贝的情绪慢慢变得理智,并让他懂得克制,学会控制呢?恐怕我们唯一能教给他们的就是一套“自我情绪调节法”了。

1.心思要敏锐

小宝贝的心思极为敏感,因此我们只好比他更敏感更细腻,能够通过蛛丝马迹看出宝贝的情绪有了变化,并能及时满足他的心理需求,使宝贝那一度低落的消极情绪得以排解。

2.增加与宝贝身体接触的机会

身体的亲密接触是一种无声的安慰,即使是一个简单的拥抱都能够帮助孩子及时排解消极情绪,

恢复正常情绪状态。

3.多与宝贝“私聊”

多和宝贝交流与情绪有关的问题,启发、诱导他将自己的情绪表达出来。比如,当宝贝大哭时,可以轻抚他的背,温柔地说:“我知道,你现在一定很伤心,想和我说说吗?”

这样,宝贝的消极情绪可以在交谈过程中向父母倾诉进行排解;而父母与孩子谈论情绪问题,可以帮助他丰富、理解情绪知识。

4.做个好榜样

首先,要让宝贝感受到来自父母的关心,表达的方式包括多对宝贝微笑,给宝贝以信任支持的眼

