

# 宝宝头发不好,黄、少、枕秃,怎么办?

## 宝宝头发不好的原因

**遗传因素** 有的宝宝天生头发多,有的宝宝天生头发少,跟遗传有很大的关系。通常遗传还表现在发量、弯曲度和色泽上。如果爸妈头发好,那么宝宝的头发也好。反之亦然。

**缺乏营养** 充足而全面的营养,对宝宝的头发发育非常重要。及时按月龄让宝宝多摄入蛋白质、Va、Vb、Vc及富含矿物质的食物,可使头发更浓密。如果宝宝缺锌,首先可以从调整饮食入手。如果宝宝有挑食、偏食的不良饮食习惯,应该赶快纠正,以保证丰富、充足的营养通过血液循环供给毛根,促进头发发生。

**头部清理不正确** 有些家长认为宝宝还很小,头部比较柔软特别凶门的方位,惧怕给宝宝洗头,不敢做头部护理,久之则构成了头垢。长期不洗头,会使得孩子受到油脂和汗液的刺激,造成感染,影响新头发的生长。

**疾病原因** 应该说临床上也会发现一些疾病会影响到宝宝头发的发育,如果是疾病影响宝宝的头发发育,一般都是可以通过一些症状反映出来

不少宝宝在出生时头发稀稀拉拉,又黄又软,甚至有的女孩儿顶上还光秃秃的,有些妈妈就担心,是不是在胎儿时期没发育好,长大了头发如果还这样该怎么办?

宝宝头发稀疏和枯黄的问题,家里的老人常建议补钙。然而宝宝的发量和发色主要是由遗传因素和自身生长发育速度决定,只要平时饮食结构健康,保证宝宝每天摄入400IU的维生素D,就无需担心宝宝缺钙。



图 TP

以促进头皮的发育和头发的生长。

有些婴儿出生时头发颇多。但几个月之后枕部头发逐渐磨掉、脱落、同时还伴有多汗、烦躁、哭闹等症状,则可能是身体内钙和维生素D缺乏所引起的佝偻病的表现。出现这种情况,应及时到医院就医。

**营养充足** 很多宝宝头发不好的原因是因为缺锌和B族维生素而引起的,所以适当补充这些营养素,对于宝宝的头发生长和代谢都有很好的作用。在平时宝宝的饮食中,也可以添加含铁、钙、锌的食物,比如虾皮、虾仁、豆制品、动物肝脏等。

其实,有的宝宝在很小的时候头发稀疏,少、黄,是正常的,只是一个暂时的生理现象,不会永久这样。通常,宝宝到了1岁左右,头发就会逐渐长出,就是稀疏一些,待到第2年就会多起来,5~6岁时头发就会逐渐变得浓密而乌黑。

妈妈也不要太着急,用一些生姜什么的一些不科学的方式为了使宝宝的头发茂密,这是不科学的处理方式。但是,当遇到特殊情况时,还是要及时去助理,若在严重的情况下还是需要带宝宝去医院,询问专业医师。

的,家长也不必有过大的心理压力。如果宝宝1岁左右头发仍然不多,建议去医院就诊检查。

## 宝宝脱发,怎么办?

**勤洗头** 刚出生的小宝宝由于生长发育速度极快而新陈代谢非常旺盛,因此头皮上的油脂分泌得很多。如果妈妈经常不给宝宝洗头,发

头皮上的油脂、汗液等分泌物以及污染物就会刺激头皮,反而引起头皮发痒、起疱,甚至继发感染,这样容易引起头发脱落。

只有经常为宝宝洗头,保持头发清洁卫生,使头皮得到刺激,才能促进头发生长。洗头时,应选用婴儿专用洗发液,洗时轻轻按摩头发,不要用力揉搓头发,以防止头发纠结在一

起。然后用清洁的温水冲洗干净。

**勤梳发** 为宝宝梳理头发时,应使用橡胶梳子,这种梳子有弹性,很柔软,不会损伤宝宝的头皮。需按宝宝头发自然生长的方向梳理,不要强梳到一个方向。

**多晒太阳** 适当的阳光照射和新鲜空气,对宝宝头发的生长大有裨益。紫外线的照射不仅有利于杀菌,还可

## 什么样的声音是宝宝喜欢的?

有研究证实,新生儿喜欢柔和、缓慢、纯厚的声音,表现为安静、微笑;对于尖锐的声音则表现为烦躁、不安。新生儿对有节奏的声音更为敏感,可能与胎儿期天天听到母亲有节律的心跳有关,它给予新生儿一种安全感。

有专家建议,给新生儿一个有声响的环境,家人的日常生活产生各种声音,如走路声、开门声、水声、炒菜声、说话声、外界的人声等。可让新生儿听有节奏的乐曲,但放音乐的时间不宜过长,也不宜选择过于吵闹的音乐。家人要常与婴儿说话,亲热和温馨的话,能让婴儿感觉到初步的感情交流。

## 设置安全的环境

安全的起居和活动环境是宝宝获得安全感的基本条件:宝宝住所的光线要柔和,避免刺激宝宝的眼睛;宝宝蹒跚学步时,应尽量在平坦的路面上进行,以防宝宝跌倒,产生恐惧心理;给宝宝预备一把适合他们身材的小椅子,让他们坐下来时双脚可以落地;假如没有合适的椅子,宁可让宝宝坐在干净的地上,也不要将他们放在高椅或高桌上;宝宝不喜欢颜

色灰暗、形状丑陋、难于操作和容易损坏的玩具。

## 给予温柔的声音

害怕响亮的声音是幼童与生俱来的天性,婴儿听到巨响,会四肢伸张,有惊怕的表现。根据多方面的实验,器物的噪音、巨大的声响,都会令宝宝感到惧怕。因此,用温柔的声音、温柔的言语同宝宝讲话,给宝宝播放柔和、优美的音乐,有助于宝宝建立安全感。

## 重视睡前的陪伴

婴儿入睡时,妈妈若能哼一首温柔的歌曲,轻轻地道声“晚安”,他们虽然不一定明白妈妈说什么,但已领略到妈妈的爱,便会安静而甜蜜地带着安全感入睡。幼儿入睡时,爸爸妈妈应尽可能陪伴在旁,哪怕只有短短的几分钟;说声:“宝宝,晚安!”“宝宝,睡觉了,明天我们一起吃早餐。”这些爱与关怀的言语,会让宝宝充分地感受到家人的爱。这份爱,不是金钱可以买到的,也不是保姆或任何其他人可以代替的。

## 如何预防和纠正宝宝睡偏头?

宝宝的头部比较软,骨骼发育很快,如果睡姿不当,容易导致颅骨轻微变形,俗称“睡扁头”。为了让宝宝拥有一个漂亮的头型,预防和纠正宝宝“睡扁头”就尤为重要。具体措施如下:

- 1.如果宝宝习惯侧睡,妈妈应帮孩子翻身,左右两侧交替躺卧,以保持后脑枕部两侧能够均匀受力。
- 2.宝宝睡觉时有面向家长的习惯,家长应经常和宝宝换一下躺卧的位置。一般每2~3个小时换一侧位置即可,过于频繁换位置反而会影响宝宝的睡眠。
- 3.妈妈睡在另一侧喂奶。宝宝喜欢往右侧睡,那妈妈就躺在他们的左边喂奶,睡觉也睡在他们的左边,宝宝熟悉妈妈的气味,自然就会往妈妈这边转了,慢慢的睡觉也就朝左侧了。
- 4.妈妈给宝宝哺乳时,可一只手扶住宝宝的头,另一只手轻轻抚摸睡扁的部位3~4分钟。应注意的是,抚摸只适用于1岁半以内的宝

宝,且不可用力或长时间抚摸,以免颅骨受到伤害。

5.已经出现扁头情况的宝宝,妈妈可以自制一个小枕头,其高度只需在3~4cm就可以了。枕头不要太软,要吸汗、通气的。外面应该是纯棉软布的,里面可以填充荞麦皮等。荞麦皮的枕头比较硬,可以使凹陷的颅骨逐渐得到改善。宝宝出现扁头情况,妈妈也不必过于担心,可以向医生咨询。

6.如果宝宝总是偏向左侧或者右侧睡,家长可以有意识地让宝宝多朝另一侧睡。如果宝宝不配合,在宝宝头部一侧垫高点,以使其头部不能随意偏向该侧。

判断宝宝是否“睡扁头”应注意以下3点:第一,后脑勺扁扁,但前额比较突出。第二,两只耳朵大小不一,其中一个比较翘,比较小,另一只比较平、比较大。第三,下巴两侧的线条及两侧脸颊明显不对称,特别是脸颊,通常表现为一边较扁平,另一边较丰满。

## 华师开放教育, 我们的人生加油站!



## 2019年秋季学历、培训热招中

**网络教育:** 高升专、专升本、学制2.5年

**咨询电话:** 62233921、62232037

**社会培训:** 1、教师资格证笔试、面试考试培训

2、教师资格证在线学习平台 (<http://ecnust.edusoho.cn/>)

3、普通话水平测试培训 4、中级经济师职称考试培训

5、科创学堂/蒲公英创客空间 (面向青少年)

6、乐高教师培训/STEM导师培训 7、其他定制培训

**招生咨询热线:** 62233388、62233381

**报名地点:** 上海市中山北路3663号华东师范大学开放教育学院报名处

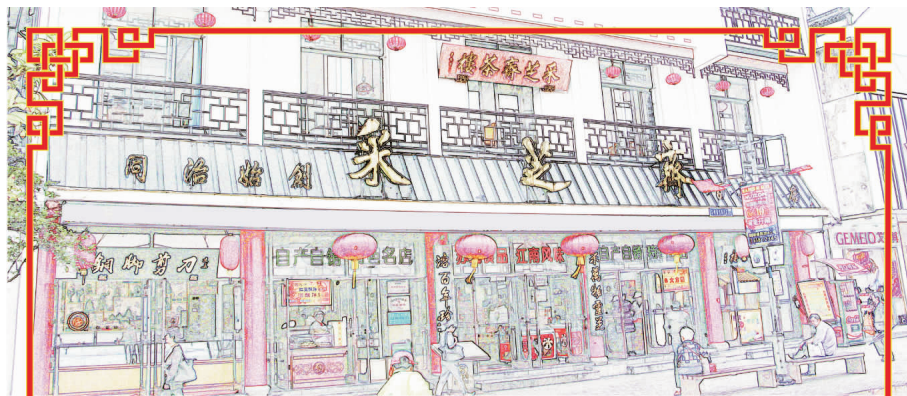
**报名时间:** 周一至周日8:30--17:00, (除国定节假日之外)

**网 址:** <http://www.sole.ecnu.edu.cn>

凭此广告报名可免报名费哦



注:公交67、69、224、909、876、765、754、829、44、94、136、858、216、837、947路以及地铁3、4号线以及13号线均可到达上述地点。



## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198  
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512  
网址: [caizhizhai.tmall.com](http://caizhizhai.tmall.com)