

断奶的方式不恰当，对宝宝影响大

母乳是宝宝最好的食物，但当宝宝成长到一定的年龄，母乳中的营养成分已经无法满足宝宝成长的需要了，此时需要各种辅食的加入，然而宝宝已经习惯了母乳，因而出现断奶的难题。

“母乳无限好，只是断奶难”，如果断奶的方式不科学都有可能给宝宝心理和生理上产生不好的影响。



“母子隔离”断奶，母婴都易焦虑

传统上“分离母子好断奶”的做法并不可取，不仅会影响宝宝生理、心理健康。长时间的母子分离，还会使宝宝缺乏安全感，不愿吃东西，不愿与人交往，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会消瘦、生病。

刺激物严重伤害宝宝身心健康

对宝宝而言，乳头上涂辣椒水、万金油或黄连之类的刺激物，简直是残忍的“酷刑”。黄连、辣椒水都是刺激性食物，对婴儿口腔粘膜有伤害。采取这样的断奶方式，对宝宝无疑是种突然打击，会使幼嫩身心受到伤害。

宝宝生病时不能断奶

宝宝从出生就只喝母乳，突然改吃牛奶或其他辅食后，宝宝的消化功能需要一个适应过程，此时宝宝抵抗力会略有下降，如果在宝宝生病时断奶，会加重本来已虚弱的胃肠负担，造成宝宝消化不良。

秋天是断奶好时节

夏天天气炎热，天气多变，胃酸分泌减少，宝宝的消化能力弱，抵抗力差，突然改变饮食结构容易使宝宝生病。而冬季是呼吸道感染病高发期，宝宝容易患病，得病后宝宝食欲下降，会影响断奶的顺利进行。秋季断奶是比较好的时机。

要循序渐进地断奶

断奶应是一个循序渐进的过程，从原本一天喂8次到一天喂4次，最后到一天喂2次，其中以辅食补充。

逐步递减，让宝宝的肠胃有一个适应过程，达到自然过渡，不仅有利于宝宝健康，顺利断奶，对妈妈的乳房恢复、防止乳房下垂等也有很大帮助。

断奶后的喂养

在断奶期间或成功断奶后，一定要注意营养的均衡。宝宝生长发育很快，对营养需求量也大，如果不注意喂养方法而突然断奶，宝宝不习惯，若再存在营养摄入不足，就很容易引起营养不良以及消化功能紊乱，影响宝宝的发育及健康。

断奶九大招数

- 第1招，改由爸爸或其他家人喂宝宝辅食。
- 第2招，带宝宝外出时，不要穿着容易哺乳的衣服，也尽量避免在他面前换衣服。
- 第3招，当宝宝半夜醒来要喝奶时，由爸爸或其他家人照料。
- 第4招，改变平时的生活作息，例如在宝宝通常要喝奶的时间，尝试带宝宝外出。
- 第5招，不要期盼在短时间内断奶成功，给宝宝一段适应的时间，让他慢慢学习接受。
- 第6招，可以试着和宝宝沟通，

并借机赞美其他已经断奶的大宝宝，告诉他“你也长大了！不用再喝妈妈的奶水了！”

第7招，逐渐减少睡前哺乳的时间，吃饱即可，并利用讲故事、唱歌等方式，转移宝宝的注意力。

第8招，不要长时间哺乳，可以利用交换条件的方式，缩短他吸乳的时间。

第9招，利用新奇的食物，分散宝宝吸母乳的注意力。

断奶后的饮食

在断奶前一段时间，要合理地添加各类辅助食品。

由于断奶后婴儿胃肠消化功能较差，饮食还不能和成人一样，要在原来婴儿已习惯食用的各种辅助食品的基础上，逐渐增加新品种，使婴儿有一个适应过程。

婴儿断奶要逐渐将原来以乳类为主转变为以谷物、肉类、蔬菜等为主要饮食。注意选择质地软、易消化、富有营养的食品。烹调方法以切碎烂烩为主，多采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法。

不要给婴儿只吃汤泡饭，汤泡饭虽能增加滋味但缺乏营养，且容易囫圇吞入，影响消化。

进餐次数可每日5次，除早、中、晚餐外，另外上午9时和午睡后加一次点心。

每餐食量中早餐应多些，因婴儿早晨醒后食欲最好，吃得下。午饭量应是全日最多的，晚餐应清淡些，以利睡眠。

秋季宝宝又腹泻了？妈妈这样护理宝宝可自愈

轮状病毒怕热不怕冷，是引起小儿秋季腹泻的主要元凶，所以轮状病毒性肠炎又称为秋季腹泻。轮状病毒既可以通过食物、水、消化道传播，又可以通过飞沫经呼吸道传播，也可以通过接触污染物品传播。

轮状病毒性肠炎的5大特点

季节特点 轮状病毒喜冷怕热的特性决定了轮状病毒性肠炎(秋季腹泻)具有严格的季节性。世界上轮状病毒性肠炎全年均有发病，以秋冬寒冷干燥季节更多见。在我国主要是在当年10月至次年1月发病，根据流行病学调查，11月为发病高峰月。

年龄特点 轮状病毒性肠炎具有年龄依赖性，多发生在6~24月龄的儿童，几乎所有儿童在5岁以前都经历过至少一次轮状病毒感染。成年人患轮状病毒肠炎非常少见。

起病特点 轮状病毒性肠炎最初只是表现为发热、流涕、打喷嚏等感冒症状，1~2天后出现呕吐、腹泻。“先吐后泻”是本病的一大特征，即病初1~2天呕吐，随后才腹泻。

腹泻特点 轮状病毒性肠炎的腹泻特点是三多，即大便次数多、粪便量多、水分多；典型的粪便呈蛋花样稀水便。轮状病毒肠炎粪便常规检查可见脂肪球(表示吸收障碍)，偶有少量白细胞，这也是与细菌性肠炎(白细胞增多)的区别之一。轮状病毒抗原或抗体检测呈阳性。

自愈特点 轮状病毒性肠炎病程有自限性，一般5~7天自行痊愈，如果有营养不良、佝偻病和体弱多病者，腹泻的时间会延长。

轮状病毒性肠炎最大危害是脱水

轮状病毒性肠炎主要表现是呕吐和腹泻。呕吐造成入得少，腹泻造成出得多，如此这般宝宝就会脱水。脱水不仅仅是水分丢失，同时还有电解质丢失和酸中毒。轮状病毒性肠炎来势凶猛，它损伤了小肠黏膜导致吸收障碍，食物和水分不能被吸收，导致大量含有电解质的水分快速丢失，引起脱水。

宝宝脱水表现为：前囟、眼窝凹陷，口干舌燥，皮肤弹性下降，尿少(4个小时没有排尿)、哭时无泪等；酸中毒的宝宝精神疲倦、呼吸深大、口唇樱红；合并电解质紊乱会有疲乏、腹胀、抽搐、惊厥等。严重脱水可造成大脑等器官损伤，甚至危及生命。如果宝宝吐泻频繁、进食少、精神差、尿量减少，妈妈要及时带宝宝到医院就诊。

轮状病毒性肠炎是可预防的

轮状病毒疫苗最有效 轮状病毒性肠炎流行甚广，轮状病毒疫苗可刺激机体产生对轮状病毒的免疫力，是预防婴幼儿轮状病毒肠炎尤其是重症腹泻最有效的手段，接种对象主要为6个月至3岁的婴幼儿。

要养成良好的卫生习惯 注意手部卫生(洗净手)；少到人群密集的场所去，避免交叉感染；注意奶具、玩具定期消毒。

抗生素对轮状病毒性肠炎无效

轮状病毒性肠炎5~7天可自愈，只需细心护理，无需特殊治疗。抗生素对细菌有效，但对病毒无效。目前尚没有特效抗病毒药物，所以对于轮状病毒性肠炎既不用抗生素，也不用抗病毒药物。轮状病毒性肠炎是自限性疾病，5~7天可以自愈，只需细心护理，无需特殊治疗。

秋季腹泻的护理很重要

轮状病毒性肠炎初期，以发热和呕吐为主，尽可能保持宝宝处于安静状态，以减少呕吐次数。发热过程较短(1~2天)，以对症处理为主，体温大于38.5℃时给予退热。呕吐期间家长尽可能保持宝宝处于安静状态，以减少呕吐次数。同时，诱导排便也是制止呕吐的有效方法，因为早些排出胃肠内的毒素，更有利于疾病的早日恢复。

宝宝肠道消化吸收功能受到破坏，生病期间，应该科学调整饮食。例如：暂时停止乳类喂养，宜摄入米汤、面汤、面条之类的碳水化合物食物，宜少食多餐。不宜进食肉、蛋、奶、油腻食物。已经腹泻，就要预防脱水，已经脱水，就要纠正脱水。预防和纠正轻、中度脱水，可采用口服补液盐Ⅲ(药店有售)，每包加250毫升温开水分次服用，不要一次太多，否则容易呕吐。也可自制口服补液盐。取焦米水500毫升加约一啤酒瓶盖的食盐，分次频服，也可有效预防和纠正脱水。

宝宝腹泻严重时，应当合理用药。可以给宝宝口服消化道黏膜保护剂，以及肠道微生态制剂(双歧杆菌、乳酸杆菌)来减轻腹泻，不宜给宝宝服用强力止泻药。

每次排便后应用温水清洗臀部，尽量保持会阴部及肛周皮肤干燥。如出现红臀可涂以鞣酸软膏。宜选用消毒软棉尿片并及时更换，避免使用透气性差的尿片。如皮肤破溃、糜烂，可以外用百多邦软膏防止感染。

【绘本荐读】

《月亮的绘本》



站在地球上观察月亮，我们会发现它有时离我们近，有时离我们远；有时是细长的月牙，有时又是圆形的；有些地方看上去明亮，有些地方较暗……真是变化多端。如果我们进入太空，离月亮近一点，又会发现一个怎样的世界呢？

原来月亮上的“一天”，有地球上的一个月那么长。在这漫长的“一天”之中，白昼大约相当于地球上的15天，接下来是连续15天的黑夜。在白天有阳光照射时，月亮表面的温度高达127℃，而到了夜晚，又会下降到-183℃，温度变化非常剧烈。你知道其中的原因吗？

月亮是人类探索宇宙的起点，我们对月亮了解得越多，越会惊叹于宇宙的浩瀚和神奇。

《月亮的绘本》是一本适合孩子阅读的月亮科学书，小读者可以跟随身穿宇航服的主人公一起进入太空，近距离观察月亮、太阳和地球，了解月亮一天的运行轨迹，一个月的盈亏变化，日食、月食、潮汐等现象及其原理。全书的每一个知识点都用生动有趣的图画讲解出来，尤其是太阳、月亮和地球之间的位置关系和运行轨迹图，让原本复杂的天文知识变得一目了然，孩子能够轻松理解。