

家有囡娃 晒照赢大奖



由本报与 @ 爱必顿中国共同举办的 # 囡娃晒照第二季 # 活动正如火如荼地进行中,征集活动自开始以来,得到了众多爸爸妈妈的支持。在不到一个月的时间里我们收到数百张很萌很可爱的囡娃照,本期我们从中选出第一批 10 名获奖幸运囡娃——

@ajane82 @ 元元爱蛋糕小豆沙 sarahqiqi
@ 安莹宝贝 @ 荷叶上的一滴露珠
@ 萍水依依 ping @l2004315
@ 尘 de 微博 @sannio-姗妮
@ By 金金 @ 黑皮王国

本月末这批幸运儿将获得由爱必顿提供的价值 500 元的健康好礼,是不是很给力? 那么马上加入我们的活动中来吧,本活动截止日期为本月 29 日哦。



囡娃晒照 晒图有奖

囡娃晒照第二季 # 活动开始啦!

爱玩闹、常犯傻,时而哭、时而笑,你身边是不是也有这样一个囡娃? 属于娃娃的儿童节即将到来,这一年里,你一定用相机记录了不少娃娃们的百态吧! 赶紧登录新浪微博或腾讯微博 @ 新民地铁,晒出照片,分享欢乐的瞬间!

囡娃照片征集:

将囡娃(学龄前)趣图,发布到您的新浪微博或腾讯微博上,并为

图片配上三言两语。标注话题 # 囡娃晒照第二季 #, @ 新民地铁 @ 爱必顿中国。征集时间为 5 月 4 日至 5 月 29 日。

我们将会分两批选出最具人气及趣味性的照片共 20 幅,并刊登于新民地铁报 5 月 25 日和 6 月 1 日的亲子版面。同时,被选中的博主将会得到由爱必顿(微博 @ 爱必顿中国)提供的价值 500 元全家健康礼一份。



幼儿补钙 过多也会长不高

不少家长认为及早补钙,孩子将来才能长得更高;但也有家长疑虑,是不是每个孩子必须补钙?孩子是否缺钙,有什么评判标准? 上海儿童医院、上海市儿童保健所培训部主任史静敏和上海市优生优育科学协会副会长、普陀区妇幼保健院主任医师章煜,本期为大家答疑解惑。

宝宝缺钙有症状

每个宝宝都需要补钙?史医生觉得如果宝宝各方面发育指标都非常好,就未必一定要补钙。而一些出生在冬季的宝宝,户外活动相对较少,照射阳光时间较短,可能就需要适当补充钙质。

判断孩子是否缺钙

- “乒乓头” 4 个月的宝宝颅骨仍比较软,很有可能患上了“维生素 D 缺乏性佝偻病”,这很有可能是维生素 D 不足引起的钙质无法吸收。
- 胸廓改变 孩子由于肋骨形状的改变,出现“鸡胸”或者“漏斗胸”。
- 肋骨外翻 肋软骨和肋骨接头处,有结状凸起,或者脚踝出现骨质增生,就像戴了串珠一样。

不是补得越多越好

章医生提醒,补得过多的话只有长不高。孩子在早期骨骼生长的时候如果过量补钙,骨髓的软骨部分容易

钙化,一旦钙化,就会停止生长。

章医生认为,吃配方奶粉的孩子如果一天能喝 700 毫升的奶,可以不用补钙。如果是母乳的宝宝,那么,妈妈一定要注意饮食均衡全面,哺乳的妈妈多吃鱼肝油,多喝点牛奶非常有必要。一岁以内的母乳宝宝可以“预防性补充”钙质,每天含量控制在 50 至 100 毫克即可。

补充钙质有讲究

章医生建议,鱼肝油早上吃更科学,钙一定要在两顿奶中间吃比较好。如果吃奶同时吃钙的话,钙铁和锌都是两价的离子,会互相“打架”。

史医生则强调,“日光浴”有利于

增加孩子体内钙质。户外活动可根据季节调整时间。冬季可在上午 10 时、11 时左右,太阳日照比较充足的时候;春秋季节则可以在上午八九时出门;夏季则要在九时前出去走走,日光太强烈了对孩子身体反而不好。

史医生建议,只要当天风不是很大,都应尽量让孩子洗“日光浴”,并应该注意三个部位的保暖。

头部:给孩子带顶小帽子,遮阳也可保护他尚未完全闭合的心门;

腹部:帮孩子绑一个腹带,这样孩子趴着晒太阳就不会着凉了;

脚底:别忘了给孩子穿上袜子,然后就放心让孩子露出腿,充分和阳光接触。

文 / 陆梓华

育儿妙招 新晋爸妈常干的“蠢事”

初为人母的菜鸟级父母都有着什么样的心态,激动、慌乱、紧张? 育儿在他们看来已然成为了人生中最重要事情,对于他们来说这是一项史无前例的巨大挑战,那么在迎接挑战的道路上,菜鸟爸妈最常做的“蠢事”有哪些呢?

蠢事 1. 百分之百信任“前辈”

在刚刚晋升爸妈的这段时间里,菜鸟爸妈恨不得把身边所有人的建议都在自家宝贝孩子身上运用一下。如果你这么想那就大错特错,每个宝宝的成长环境都不同,适合别人的不一定都适合你的宝宝。加上刚开始我们很难把握自家宝宝的习性习惯等等,一味地按照前辈的经验来做,有时只会适得其反。

支招:自己的宝贝自己摸索,在与宝宝相处的过程中,也是你们相互习惯相互认识的过程。爸妈慢慢摸透宝宝的喜好和习惯等。宝贝也会根据自己的环境努力地配合爸妈,形成你们之间独有的生存模式。

蠢事 2. 育儿和爸爸无关

新手爸爸们通常觉得在最初担任父亲这个角色时,育儿这件事情还暂时与自己无关。毕竟这个时候宝宝除了吃就是睡,自己能做的不过就是帮着菜鸟妈妈洗洗奶瓶,帮宝宝换换纸尿裤,这是个认知上的误区。

支招:这个时期的宝宝有着自己独特的对外界事物产生认识,菜鸟妈妈忙于哺乳和调养身体,所以在与宝宝的互动上就不得不多辛苦菜鸟爸爸了,与宝宝之间的互动不仅可以让他更好地融入到这个全新的环境中,也可以让新爸新妈尽早摸清宝宝的生活规律,培养默契。

蠢事 3. 花钱绝不能心软

新晋爸妈为宝宝花钱绝对不会犹豫。其实如果一开始就这样毫无节制的花钱,对宝宝今后的成长来说未必有益。

支招:学会计划开支,宝宝需要添置的东西都列在一张表上,每次买新东西前都记得回忆一下这张清单,看看哪些已买,哪些不是百分百需要,同时也可以适当地货比三家,尽可能的做到节约。

整理/贺玥

上海时光整形外科医院

整形外科 美容外科 美容中医科 美容皮肤科 美容牙科

►【地址】/ 上海市普安路 189 号 【电话】/ 021-63848888

沪卫广[2011]第1243C-388号 有效期至2012年12月12日