



胡萝卜做辅食要削皮



胡萝卜是容易含有农药残留的蔬菜，所以最好选择未使用农药的有机胡萝卜，或者削皮。胡萝卜还是容易产生硝酸盐的蔬菜，所以，尽量买新鲜的，趁新鲜吃，或者趁新鲜就冷冻起来。

准备胡萝卜辅食的时候，蒸仍然是最好的、可以保存最多营养成分的方式。蒸可以让β胡萝卜素更具有生物活性，便于宝宝吸收。同时，加一些黄油（或者别的油脂）可以帮助维生素A更好地吸收。

在做胡萝卜辅食前，记得要削皮，因为宝宝可能不能很好消化胡萝卜皮，另外这样也可以有效减少农药残留。

吃荔枝过量会低血糖



荔枝，味道好吃，是大家的水果宠儿。一位男孩由于放学回家，看见妈妈买的新鲜荔枝，一口气吃了20多颗，当时没有什么大碍，到晚饭时间却脸色发白，满头冷汗，晕倒在饭桌上，送到医院，医生告知：荔枝对婴幼儿和儿童来讲是比较“危险的”水果，年龄越小，危险系数越高。

医生说这位男孩得了“荔枝病”。什么是“荔枝病”？吃荔枝后会脸色发白、头晕乏力、心慌、饥饿等症状。其实荔枝病就是低血糖的意思。很多人觉得荔枝本身很清甜，怎么会造成宝宝低血糖？其实正因为荔枝里含有大量的果糖，经过刺激胰岛素分泌，所以如果一下子摄取太多，就会造成体内葡萄糖不足，引发低血糖。

那怎么吃荔枝才能避免这样的情况？1-3岁宝宝不能吃超过100-150克的水果，相比荔枝，数量就差不多10颗。一定要注意大小宝宝还是少吃，家长务必注意荔枝要去核。成人则是200-400克。

孩子老盯屏幕或增糖尿病风险

英国伦敦大学圣乔治学院的研究人员发现，孩子每天玩电脑或看电视超过3个小时，可能增加糖尿病风险。

研究涉及4495名9岁至10岁儿童。研究发现，每天坐在屏幕前超过3小时的孩子，体重偏重，胰岛素抵抗较大，这意味着今后患糖尿病的风险较高。此外，长时间坐在屏幕前的孩子，体内瘦素水平受影响，这种激素起着调节食欲的作用。研究人员综合考虑孩子们的活动量以后，得出的结论依然如此。

研究报告刊载于英国《小儿疾病文献》月刊。英国《每日邮报》援引报告作者克莱尔·奈廷格尔的话报道：“我们的发现显示，无论对男孩还是女孩而言，减少看屏幕都可能有助降低II型糖尿病的风险。”



季节交替，宝宝发烧不用慌

立秋刚过，这几天确实感觉跟大夏天不太一样。虽然也是热，但无意中似乎感觉总有凉气飘过。而气温由热转凉时，小宝宝们身体抵抗力较差，感冒发烧也就成了常事。发热是人体对疾病的一种天然的抵御反应，适度的发热有助于提高人体对疾病的抵抗力，只要家长能正确认识发热，遇事也就不会慌乱到六神无主了。

发烧如何正确降温

前不久，辣妈联萌群里一位宝妈分享了孩子发热的经历，引起了很多辣妈争相讨论。说起宝宝发烧的情况，而家长们的心态一般也会经过三个阶段，初到医院时的六神无主，医生诊断后的忐忑，宝宝病情好转时的放心。

据了解，绝大部分宝宝的情况都是普通感冒引起的发烧，并且温度也不算特别高，一般都在38.5℃左右。如果宝宝发烧到38℃，大部分宝妈表示都会很慌张。不过，在应对普通发烧时，宝妈和家其实可以更多一点信心和耐心。

其实，儿科医生也提到，宝宝发烧38.5℃以下可以采用物理降温的办法。但对于物理降温，多数家长还不会操作，顶多想到的是在额头上敷凉毛巾，或者贴退烧贴。还有的，物理降温方法就不正确。物理降温，最简单有效的办法就是温水擦浴。适合高热宝宝。不过要注意，水温需要控制好，最好用32℃-34℃左右的温水擦拭患儿的全身皮肤。同时，腋窝、腹股沟等血管丰富，容易出汗的部位，可以适当擦得时间长一些。保险起见，孩子腹部对冷刺激敏感的区域，最好不要擦拭。

热水泡脚也是就地取材，足浴盆或其他别的盆子都行。泡脚能促进血液循环，也可以帮助宝宝降温。水温比温水擦浴要高，40℃左右，以宝宝能够适应为好。泡脚时，妈妈们也要注意揉搓宝宝的脚丫。还有宝妈提到酒精擦浴。但儿科医生提醒家长们，小宝宝不要采用这种降温方法。因为酒精能扩张血管，而其蒸发时又会带走大量热量，宝宝承受不了这种代价。然有用温水稀释酒精的做法。但在家里，稀释多少，加多少酒精，家长们仅凭眼睛不好判断。所以，这个方法尽量不用。

此外还要注意，少穿衣服，可以把衣服上面的扣子解开，给孩子散热。千万不要为了“焐汗”把孩子包裹得严严实实的。最后，发热时还要及时给宝宝补充水分。因为高烧时，宝宝呼吸加快，再加上出汗也损失大量水分，所以家长可以让孩子多喝水、多排尿，促进情况好转。

这类发烧需要积极处理

首先，别太执着于退热。如果孩子精神反应正常，吃东西稍减少或基本不受影响，不用非常积极地去退热，此时注意多喝水补充水分，继续观察即可。其次，对于中等程度以上的发热，且伴有一定程度的萎靡不振、食欲明显减退、头痛等症状，可以考虑使用对乙酰氨基酚或者布洛芬等药物退热。提醒宝妈们，退热药一般服用后1小时左右才起效，体温一般下降1-1.5℃，而不能完全正常。并且不推荐两种及以上的退热药物交替使用。

有热性惊厥病史的婴幼儿及学龄前儿童，为防止可能出现的抽搐，在第一个24小时内，应积极退热。24小时后，孩子再出现抽搐的可能性大大降低，可以按照一般儿童处理。有先天性心脏病、心肌病，特别是合并有心功能不全的儿童，发热后心血管负担增加，会加重心功能不全，此类患儿也应积极处理，立即就医。

因此，家长在孩子出现发热后，不必过度恐慌。一般病毒性的呼吸道感染都是自限性的，3天左右会退热，家长可以在控制高热的前提下，清淡饮食，居家观察。

如果孩子出现高热，并有明显的精神萎靡等其他严重的症状，需到医院就诊。等候就诊过程中，若孩子出现明显发热，应及时服用退热药。



问：宝宝满月可以剃光头吗？

答：新生儿的头皮十分娇嫩，简单粗暴地刮胎毛来打造“满月头”的方式很容易弄伤宝宝的毛囊组织，引起流血、炎症等；此外，这种方式还可能刮掉宝宝头上的胎皮，使宝宝丧失一层保护膜，导致细菌有机可趁，大大增加了感染的几率；最后，剪发过程只是一个除去角化毛发的过程，不会对头发的后续生长产生影响。并不是每一个宝宝都必须满月就理发，应结合宝宝的自身情况和环境综合考虑。

建议给宝宝专门配备一套安全合格的理发工具，切记器具在使用之前一定要做好消毒处理，保证安全清洁。在给宝理发时，注意动作幅度一定要小，动作力度一定要轻，以免弄伤宝宝。理发过程中要尽量避免头发接触宝宝眼睛，理完头发之后也要马上清理掉残留的头发。

问：牙刷、牙膏怎么选？

答：1、宝宝刚长出1-2个小牙时，家长可以选用套在手指上的指套牙刷或者纱布沾温水来为小宝宝刷牙。

2、前面牙齿长完以后可以选择硅胶牙刷，它有便于宝宝小手握持的牙刷柄，而且刷头弹性良好，软硬适中，不仅能清除牙上的残渣，而且还能按摩和保护牙床，此阶段可以使用可吞咽的牙膏，每次用量米粒大小。

3、宝宝乳牙都长齐以后，选用软毛，小头牙刷，一般2-4排刷毛，刷面平坦即可。

勤换牙刷：牙刷最好三个月一换，如果刷毛已经开花了，或是刷毛已经产生一些污垢，也要及时更换。此外，如果孩子生病了，病毒很有可能趁机藏在牙刷上，因此当孩子痊愈后，最好也能帮孩子换一把新的牙刷，避免再度感染。