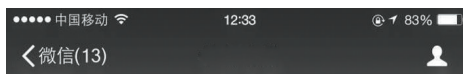


董璇：要做女儿的好榜样

没有人可以明确地说出，“当妈”对一个女人的改变有多大，它意味着成熟、坚强、独立、勇敢、无私……它可以让柔弱的女人瞬间变得“百毒不侵”，也可以让不问家务的女人一秒关心起“柴米油盐”。美女明星董璇就是这样一个人，她说，女儿“小酒窝”的出生让她一度想去考营养师证。



问：小酒窝什么时候断奶的？

小酒窝断奶挺突然的。我原本计划给她喂到一岁，但是后来有一些育儿达人和身边朋友给我建议，他们说大概喂到6个月就差不多了，我正好当时也有工作，所以就选择在七个月的时候给她断了奶。

· 董璇

问：在做辅食方面有什么好的经验么？

其实有一段时间，我曾经想去考营养师证。我觉得这对自己，对宝宝，甚至对全家人都有好处。平时没事的时候我会研究怎么吃，才能好吃、健康又安全，我觉得这是最重要的。给她加的所有辅食，我都会在之前试一下，看看会不会过敏。比如说米糊，我会抹在她的脸上，过20分钟看看有没有过敏反应，如果没有再给她吃。然后连续吃三天，如果三天都没有很大的反应，就说明她能够接受这个东西，不会产生过敏反应。小朋友的抵抗力不像我们大人，她的免疫力没有完全成熟，所以吃进肚子里的每样东西都必须非常谨慎。

· 董璇

问：女儿现在是自己睡还是跟你一起睡？

从小就培养她睡自己的小床，没有睡过大床，除非是出远门，就会跟我睡一个房间，但是也会睡自己的床。

· 董璇

问：和父母在小酒窝的养育上，会有矛盾或者观念的冲突么？

肯定会有。不过我爸、妈很好沟通，没有那么顽固，这一点是很幸运的。

· 董璇

问：演员、妈妈和妻子，这三个身份你最喜欢哪一个？是怎么平衡这三者的关系的？

三个身份我都很喜欢、很享受。有一些小朋友会把妈妈当榜样，演员的身份是我的专业、我的职业，我也想把它做好，未来给小酒窝一个学习的榜样。让小酒窝觉得，妈妈在工作的时候是一个专业的演员，在生活中是一个好妈妈，在这个家庭里又是一个好妻子，从而给她做个良好的示范。

· 董璇

喂养宝宝常犯的错，你中了几个？

对于小宝宝来说，给他喂什么、喂多少、什么时候喂等都是由大人决定的。在宝宝成长发育的过程中，父母一定要掌握科学喂养的技巧。喂养宝宝，就别再犯这些错了！

错误一：宝宝一哭就喂

在 宝宝还小的时候，不懂用语言表达需求，只能“哭”了。有些新妈妈认为宝宝哭了就是饿了，第一反应就是赶紧喂奶。其实，这个时候小宝宝的哭未必就是饿了，有可能是尿布湿了、拉臭臭了、躺累了、想要人陪陪他等。妈妈们要先弄明白宝贝为什么哭，不能每次一哭就喂奶，否则容易造成喂养过度。

错误二：睡前喂浓奶

宝宝夜里饿醒，大人就要起来伺候，这样就不能睡好觉。为了减少夜里醒来的次数，有些家长便把宝宝睡前喝的奶粉冲得浓稠，这样宝宝夜里不容易饿，也不容易醒。

这种做法是不科学的。睡前喂浓奶，会加重宝宝的肠胃负担，也不利于宝宝的睡眠。有时候，早晨起来你会发现宝宝口里有酸气或者臭味，这就是消化不良。因而，父母们千万别想着偷懒而给宝宝喂浓奶。

错误三：过早添加辅食

有些家长可能想着越早给宝宝添加辅食，宝宝就会吃得越壮。殊不知，过早添加辅食会对孩子的健康不利。因为婴儿的胃肠道发育不成熟，过早添加辅食容易造成消化不良。国家高级营养师李子建议，在宝宝6个月之前进行纯母乳喂养，大概6个月的时候再给宝宝添加辅食，且添加辅食需循序渐进。

错误四：过早给孩子吃盐

宝宝的辅食淡而无味，妈妈就可能认为因为不加盐所以宝宝才不吃。在给宝宝做辅食时，便习惯性地加入少许盐。其实，小宝宝还并不需要摄入盐，过早摄入盐对孩子的身体和肾脏都是负担。对于没有吃惯盐的宝宝来说，食物的原味就足以。同时，国家高级营养师李子建议，1岁以内的宝宝食物不需要加盐。

错误五：宝宝吃得下就多喂些

有些家长想着宝宝能吃就给他多吃一些，这样身体长得快。其实，宝宝的胃容量小，消化能力弱。大人吃得太饱也会觉得撑得难受，小宝宝也不例外，更何况他还不懂诉说自己的难受。而且，宝宝吃得太多，也容易造成肥胖，影响健康。因而，家长喂养宝宝时需注意七分饱即可，少食多餐，能避免吃得过饱。

错误六：宝宝不肯吃饭就大声训斥

本想着快点喂完，好去忙其他事，但宝宝偏偏不肯好好吃饭，这常常让妈妈暴跳如雷。一顿批评之后，宝宝更不愿意吃饭了，反而大哭起来。

宝宝不肯吃饭，妈妈大声训斥的做法，除了让自己发泄一通外，什么也改变不了。想让宝宝乖乖吃饭，妈妈还得找出宝宝不肯吃的原因。比如，是否已经吃饱了、是否因为注意力被其他事物吸引、是否食物不好吃等等。找到原因后，再针对性地改善，总比大声训斥来得有效。

□本刊综合



胭脂冬瓜球

胭脂冬瓜球富含各种维生素，能够提高免疫力，利于消化，将紫甘蓝汁与冬瓜很好的结合，冬瓜有利尿、减肥、清热解暑之功效，紫甘蓝营养丰富，尤其含有丰富的维生素。

主料：冬瓜800克、紫甘蓝500克
调料：白醋1/2汤匙、白砂糖1汤匙
做法：1、紫甘蓝剥两片洗净，放料理机

加点水打成汁。
2、汁水滤掉渣放锅里煮几分钟。
3、冬瓜用挖球器挖出球形。
4、将汁装入碗中，倒2勺白醋，很神奇，颜色变得非常艳丽。
5、将冬瓜球沸水里焯2-3分钟。
6、捞出放入紫甘蓝汁中浸泡，放冰箱冷藏半个小时以上，吃的时候在上面撒些糖即可。

