



宝宝枕秃， 是缺钙还是睡姿惹的祸？

相信当宝宝出现枕秃的症状时，很多妈妈肯定都听到过这两种声音，也会焦急地担心宝宝是不是真的缺钙。那到底宝宝枕秃，是缺钙还是睡姿惹的祸呢？

什么是宝宝枕秃？

枕 秃指的小婴儿的枕部，也就是脑袋跟枕头接触的地方，出现一圈头发稀少或没有头发的现象。枕秃是婴儿生长发育过程的常见现象，很多宝宝在2个月以后会出现枕秃。

枕秃和缺钙有关吗？

一般来说，如果喂养合理，宝宝是不会缺钙的，因为母乳中的钙含量是完全可以满足宝宝的需求的，而配方奶粉中也添加了钙，人工喂养的宝宝只要按照月龄添加对应段数的配方奶粉，且奶粉冲调方式正确的话，也是很少会出现缺钙的问题。

正常来说，1-3岁的宝宝是不需要额外补充钙剂。所以，枕秃和缺钙并没有直接关系！

为什么会枕秃？

那么，宝宝为什么会枕秃呢？究其原因主要有两方面：

1、新生宝宝换胎发

头发的生长是一个新陈代谢的过程，宝宝出生后，就开始从胎毛向终毛的更换过程，在宝宝4个月到2岁间，头发会逐渐转为成人长发模式，就不再同步掉了。

2、摩擦惹的祸

宝宝大部分时间都是平躺在床上，头部与枕头接触的地方容易发热出汗使头皮发痒，而宝宝尚小，既不会用手抓也无法用语言表达自己的不舒服，所以宝宝就会通过左右摇晃脑袋来对付后脑勺头皮发痒的问题。久而久之，枕头头发就会被磨掉而发生枕秃。

总而言之，枕秃是宝宝换发以及经常摩擦导致的正常生理现象，与缺钙无关，妈妈们不必过于紧张，随着宝宝学会爬行走路后，宝宝躺床上的时间减少，头部与枕头的摩擦减少，枕秃自然而然就会慢慢消失了。

本刊综合

儿童用药最易踩的3个坑！小心坑娃一辈子



秋冬季节，感冒频发，活泼好动的孩子一不小心就中招。最近，许多小区楼下的药店多了一些自行购买儿童感冒、咳嗽药的父母。其中不乏自学成才者，拿捏不好的时候，搜一搜网络，问一问药店店员。对此，医生提醒，儿童脏器未发育成熟，切忌随意用药，以免给孩子造成伤害。下面给妈妈们普及3个常见的用药误区，各位妈妈都要认真学习一下了。

1、给孩子用成人药

遇到孩子发烧、感冒、腹泻这样的常见病，有些妈妈会糊里糊涂地把成人药掰一半，然后喂给孩子吃。然而，儿童不是成人的缩小版，他们的胃肠动力小，消化黏膜、肾功能、血脑屏障等器官都还没发育成熟。如果将成人药用在他们身上，即使药量减半，也可能引起一些不可逆的伤害。所以，大家请在医生或专业药师的指导下，给孩子使用

儿童药。

2、滥用抗生素

人体受到细菌攻击时，抗生素能帮大忙。但是，很多妈妈在尚未搞清楚病因的情况下，就擅自给孩子使用抗生素。而滥用抗生素，不仅会扰乱人体原有的菌群，还可能会使身体产生耐药性，使一部分致病菌产生变异，成为耐药菌株，当人体真正需要用到抗生素时，可能会无药可用。可以说，抗生素就是一把双刃剑，用对时才能给健康带来好处；用错时，对身体的损伤也是毫不含糊的，一定要谨慎使用。

3、迷信海淘药

近年来，随着海淘的快速发展，很多妈妈倒是开始瞧不上自家楼下的药店，总热衷于给孩子买海淘药。

暂且不说海淘药的药效如何，最基础的一点，药品的成分、适应症、适用人群、用量、副作用、服用禁忌，都是用外文写的，我们能看得懂吗？如果在这些信息都很模糊的情况下，仍然坚持使用海淘药，那就相当于用孩子的健康在打赌。你，确定自己输得起？

还有不少妈妈，会通过代购来买药。这就很难确保漂洋过海来到我们手中的药，到底是小作坊贴牌生产的，还是真的出自国外的专业药房了。

另外，药品的整个储存和运输都需要有一个适当的温度范围，否则药物的质量、成分就有可能受到影响。

综上所述，建议妈妈们不要盲目迷信海淘药。对付儿童常见病，经我国药监局批准使用的儿童药完全够用了，没必要拿孩子的健康来冒险。

本刊综合

孕妇的食物能放料酒吗？ 建议不要

料酒是烹饪用酒的称呼，添加黄酒、花雕酿制，其酒精浓度低，含量在15%以下，而酯类含量高，富含氨基酸。在烹制菜肴中使用广泛料酒的调味作用主要为去腥、增香。

很多人都喜欢在炒菜的时候放一些料酒在食物里面，用来去除食物的异味，这样好吗？

本着对孕妈高度负责的态度，我们并不建议孕妇吃料酒。因为你不能确保料酒中的酒精全部挥发掉。

料酒中含有酒精，酒精对母婴均会产生不良影响。

对于胎儿来说，酒精分子量很小可以通过母亲的胎盘屏障从而进入到孩子的胎盘里面，对于胎儿来说他没有排除酒精的能力，所以这些酒精可能会对胎儿发育产生影响，甚至会引起胎儿畸形。

对于孕妈来说，酒精会使孕妈的精神处于兴奋的状态，影响了晚上的睡眠状况，导致失眠多梦，记忆力下降，思维能力缓慢，对身体健康十分不利。

食物去腥味除了料酒，还有它们

醋

肉类中产生腥臭物质为碱性化合物，在烹饪中加入适量的醋可以中和这种味道。白醋和陈醋都有这种效果，不过由于醋酸味比较刺激，加的时候要控制好量，避免影响菜的口味。

生姜

姜是热性食物，不但能中和食材的寒性，还能为其去腥。姜对于孕妈来说是一种比较健康的食材，不管是爆香，还是给鱼、肉去腥，姜都是不二之选。

柠檬

我们常常看到西餐的海鲜拼盘上放上一小块柠檬，正是用来去腥味的。在蒸鱼或者做虾中，不妨可以借鉴西餐的做法，挤点柠檬汁上去，可以中和海鲜的腥味。

干面粉

干面粉可以去除鱼腥味，在刮除鱼鳞后，用干面粉搓揉片刻，放置一会儿再冲洗干净，鱼腥味会大大降低，而且面粉还不会给鱼肉带来其他的味道，是个不错的方法。

本刊综合

板栗鸡丝粥



粥具有易消化、易吸收的特点，而板栗含有丰富的营养成分，包括糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐。板栗鸡丝粥可以说是老少皆宜的一道滋补粥。

主料：鸡肉80克、大米100克、板栗100克

调料：盐5克、食用油10毫升

做法：1、大米洗净后加少许油拌匀，腌制30分钟，板栗去壳。

2、鸡胸肉洗净放入清水锅中煮熟，捞出放凉后顺着鸡肉的纹理撕成细丝，用少许油和盐腌制片刻。

3、板栗切碎。锅中倒入适量清水，大火烧开后放入腌制好的大米，放入板栗，再次煮滚后转小火煲煮30分钟。

4、待米粥软烂时将鸡丝放入锅里，用勺子搅拌均匀，继续用小火再煮5分钟，最后加盐调味即可。

烹饪小贴士

1、栗子虽好，但吃多了也容易胀肚，反而消化不良，尤其是孩子，一次不宜吃太多。

2、栗子性温，小儿便秘者不宜多吃栗子。