

宝宝过冬完全手册 之衣食住行篇

□佳一

8日是农历二十四节气中的“立冬”。习惯上，我国民间常把这一天当作冬季的开始。立冬时节，北方冷空气常频频南袭，可形成伴有雨雪的寒潮天气。如何让宝宝安然过冬，妈妈们可从衣食住行4个方面入手。

衣服比大人多一件即可

起风下雪时，很多父母里三层外三层地将宝宝裹个严严实实。实际上，冬天孩子衣服穿得太多，一不利于其活动，二不利于增强他们的抵抗力。适当的少穿衣可以增强皮肤对温度的调节能力，从而达到提高抗寒能力及防止生病的目的。

因此，冬季应选择轻柔、透气性能好、保暖的衣服给宝宝穿，总体上只要比大人多一件即可。活动时应脱掉衣物，以免出汗后着凉感冒。当日平均气温降至5℃以下时，孩子外出应戴上手套和帽子，不仅可保持头部良好的血液循环，同时可增强呼吸道的抵抗力。

应多给孩子增加营养

冬天的早晨，常有父母让孩子坐在自行车或摩托车后吃早餐，或让孩子端着

碗站在校门口或路边吃。这样吃早餐，会将冷空气也一并吸入胃里，时间长了，不但利于营养的吸收，还易患胃肠道疾病。

冬天是“收藏”的季节，应当多给孩子增加营养，给他们增加胡萝卜及绿色蔬菜的摄入。其次，让他们适当摄入粗粮及各种豆制品、蔬菜，可以有利于食物的吸收和排泄。每周在食谱中，可增加菌藻类食物的摄入，如香菇、猴头菇、银耳及水产品，此外也要注意补充红枣、红豆等健脾补血的食物，为春季儿童的快速生长蓄积能量。

宝宝冬天的户外活动相对较少，接受室外阳光照射时间也短，容易出现维生素D缺乏症。这就需要妈妈定期给宝宝补充维生素D，具体补充剂量和次数最好按照儿科医生建议执行。寒冷气候使人体氧化功能加快了，宝宝体内维生素A能增强宝宝的耐寒力，维生素C可提高宝宝对寒冷的适应能力，并且对血管具有良好的

保护作用，饮食中要注意及时给宝宝补充维生素。

室内每天至少通风半小时

很多人喜欢采取紧闭门窗的方式，抵挡寒意。但冬季是儿童呼吸道疾病的高发季节，长期密闭的房间不利于空气流通，病毒、细菌容易滋生，疾病也易交叉感染。

建议即使是气温很低的天气，每天早晚也应打开门窗半个小时，让空气交换流通。要加强孩子的户外活动，户外活动不仅可以锻炼身体，而且可增加紫外线的照射，促进钙质的吸收，保证儿童骨骼及牙齿的生长。注意，在屋内隔着玻璃晒太阳是得不到紫外线照射的。

冬季对人体的适宜温度是20℃，如高于23℃时，人就会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则易感冒。

每天要晒一小时太阳

阳光中的紫外线能杀灭人

体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动机能和幼儿的体质。

冬季应带孩子适当晒太阳，也可以带孩子进行跑步、散步、打球、跳绳等运动，但时间和强度要遵循由少到多的原则，循序渐进，既增进食欲，又不消耗过大，体重可望逐渐上升，体质也会得到改善。

在上午9—10时和下午4—5时，是比较适合晒太阳的时间，每次晒太阳的时间长短随婴儿年龄大小而定，要循序渐进，可由十几分钟逐渐增加至1—2小时为宜，或每次15—30分钟，每天数次。也可晒一会儿、到阴凉处休息一会儿。此外，给宝宝戴一顶带帽沿的小帽子还是有必要的，能保护视网膜，特别是年龄特别小的宝宝，毛发较稀疏，而且头颅骨板薄，对阳光中紫外线抵抗能力较差。



冬季新生儿该如何保暖

□青云

新生儿是比较特殊的时期，一般是从剪断脐带到28天以内的孩子。这个时期的孩子身体状

况都比较弱，发生疾病和死亡率都是比较高的。这个时期的护理、喂养都是要注意的，而且很具有特殊性。

冬天的孩子最重要的问题就是保暖问题。如果室内有暖气还可以，但是在有暖气之前，或者是没有暖气的地方，在新生儿保暖上要了解更多一些。对孩子的护理有好处。

至于南方的孩子，现在生活在大城市的都还好，最起码有空调或者是电暖气，但是农村或边远地区的还是靠给孩子多穿衣服增温，室温保证不了。

一般适宜新生儿的室温要在22℃到24℃比较合适。最好不低于20℃，尤其不能低于18℃。因为新生儿期的孩子护理：换尿布、洗澡、喂奶等动来动去的机会特别多，热度的散失也比较快。所以平常的温度是22℃到24℃。洗澡的时候要26℃到28℃(这是足月的孩子，不算早产儿，早产儿还要高一

点)。室温平衡后，护理起来比较方便，孩子不容易在护理的过程中受凉。

如果家里温度不够，有几种取暖的方式，暖气是最好的，来暖气之前可以用电暖气，还有空调、煤炉、红外线加热器等等。从我们的经验来看，比较推崇的方式——电暖气比较好，比空调要好。尽管空调很方便，一开电，热度就能够往上升，但是它是靠风来调节的，风力比较大。风到的时候冷热的均匀程度不好，另外，非常的干燥。空调里面的网虽然定时清洗，但是里面的细菌、病毒还是比较多的。所以，用电暖气是最接近于暖气的取暖方式。现在电暖气也比较便宜，因为电暖气买了以后，孩子直到三四岁的时候都可以用，一直够用。而且现在在每年基本上能够用两次，来暖气之前和停暖气之后，三岁以内的孩子都要用，要不然孩子对冷热过敏，特别容易得病。另外，电暖气的热度很柔和，一点点散热。

享受冬季美味

□尔东

冰糖鸭梨水

把2个山楂、1个鸭梨洗干净削皮切块，放在一块煮，煮完以后放些冰糖，做成饮料。可以每天煮，全家喝。山楂消食、健脾胃；梨酸甘化阴，能够养阴清热。如果你觉得孩子还有点痰，还可以往里面掰一小块橘子皮。

香菜萝卜汤

冬天吃饭的时候可以多喝放香菜的萝卜汤，汤可以用排骨炖，也可以用羊肉炖。羊肉补气养血，萝卜理气调畅，香菜有清热发散的作用。

五彩蛋羹

把切碎的西红柿、胡萝卜、小白菜、木耳、鸡肉(或鱼肉)放入少量水中做成浓菜汤。蒸好蛋羹后，把浓菜汤浇在蛋羹上，就做成了色彩鲜艳、营养丰富的五彩蛋羹了。

白菜肉卷

将白菜叶用开水烫一下。把调好味的猪肉馅放在摊开的白菜叶上，卷成筒状，再切成段，放入盘内加葱、姜、料酒、酱油、盐、花椒、大料等，上笼蒸30分钟即可。

