

春季宝宝护理小常识，助宝宝健康换季！

1. “春捂”要适度

老话说春天要“捂”，这个“捂”是个相对的概念，应当根据室外温度来增减衣服，并不是穿得越暖和越好。早春气候反复无常，宝宝皮肤的毛孔张开，如不注意保暖，风寒和致病物质得以侵犯宝宝的肌体，容易发生感冒。但是，宝宝活动后容易出汗，如孩子穿着过多，散汗后更易着凉。

春天宝宝的衣服要注意防风御寒，宜宽松舒展、柔软保暖。宝宝衣服不可骤减，一定要注意随着气温变化加减衣服。春季宝宝在户外的活动量加大，活动中穿得过多容易出汗，一遇冷风会导致感冒，因此，外出活动时着衣以进行一般活动不出汗为标准。如果宝宝面色潮红、手脚心都很热且出汗，就要考虑是否该给宝宝减衣物；相反如果宝宝手脚心发凉，除了疾病状态外，就要给宝宝增加衣物了。

2. 清淡饮食、营养全面

春天宝宝护理做到饮食清淡的同时，也要注意宝宝营养的全面，春天正是孩子长个的好时候。由于冬春季蔬菜以大棚种植为主，营养要大打折扣，且新鲜水果品种相对较少，孩子此时容易缺乏某些维生素和矿物质，从而影响其生长发育。因此，春天更要注意宝宝的营养及膳食平衡。

宝宝食物应多样化，除了要注意适当补充蛋白质含量高的食物外，要经常给孩子吃一些新鲜蔬菜和水果，如芹菜、菠菜、白菜、油菜、莴笋、绿豆芽等，补充维生素、无机盐及微量元素。

另外，还要注意维生素D和钙的补充，在饮食上应给宝宝多选用豆制品、鱼虾、芝麻和海产品等含钙量高的食物。为了保证钙营养的吸收，除了增加宝宝户外活动的时间外，还要给宝宝多吃富含维生素D的食品，如蛋、奶、动物肝、海产品等。

3. 居室要通风

整个冬季，多数妈妈害怕孩子被冷风吹着而整天紧闭门窗，造成室内新鲜空气不足；冬去春来，室内灰尘及致病物质也随着气候的变暖而滋生。这样，势必会造成使宝宝抵抗能力减弱。家有宝宝应注意常开窗子，保持室内空气流通，让宝宝呼吸新鲜空气。

在日常生活中，保持房间内及宝宝生活用品的清洁，不要让宝宝在尘土飞扬的场所出入和玩耍，避免接触扬尘、花粉等过敏因子，以避免湿疹的发生。

4. 做好皮肤护理

春天保持宝宝皮肤的滋润和营养是不可缺少的，妈妈每天都要给宝宝的小脸以及全身涂上一层婴儿专用的润肤霜。为了避免花粉、细菌对宝宝皮肤的侵扰，爸爸妈妈要做重点防护。

宝宝的脸部在春天最容易受到风沙、花粉和阳光的侵袭，从而引发皮肤干燥、过敏等一系列症状。因此，宝宝晒太阳要在 30 分钟之内。不能让阳光直射在宝宝身上，也不能晒太久。晒太阳最好是在上午 10 点到 11 点之间，时间最好在 30 分钟之内，晒完后多给宝宝喝水、擦点润肤露。

宝宝的皮肤一般都很敏感，春天正是百花盛开的时节，带宝宝出去玩尽量避开有花粉等过敏源的地方。尤其是过敏体质的宝宝更要注意这一点。

婴幼儿的皮肤与成人不同，生理和功能也有差别，皮肤的呼吸代谢作用比较强，体内的水分及热量蒸发散失比成人快，易出汗，保温差，皮肤角质层菲薄、娇嫩，自我保护能力差，皮肤的清洁宜用水洗不要用肥皂，保护皮肤，减少刺激。

5. 注意防病保健

春天乍暖还寒的天气考验着宝宝呼吸道粘膜的防御功能。春季也是流行性脑膜炎、流行性感、水痘、白喉、麻疹、猩红热多种小儿疾病的流行季节，因此，婴幼儿春季防病保健很重要。

春季气候干燥多风，应保护好婴幼儿的口腔、鼻腔的湿润清洁，预防上呼吸道感染。在每次喂奶的间隔时间应喂些温开水，以达到清洁口腔，补充水分的作用，鼻腔有分泌物时，应即时用棉签蘸点苏打水清洗干净。

春风轻拂，使人皮肤腠理逐渐舒展，皮肤末梢血液供应增多，流入大脑的血液相对减少，对中枢神经系统产生一种镇静、催眠的作用，使身体困乏、昏沉欲睡。家长不要让宝宝看电视或玩游戏耗到太晚，早一点给他洗漱，躺在床上讲个小故事。春天早睡早起有助于宝宝保持体质健康，抵御疾病。

6. 进行户外训练

宝宝经过漫长的冬天，太阳照射不多，体内的维生素 D 含量降到最低。春归大地，正是户外活动的大好时节，可带着宝宝接受日光浴、空气浴。多做户外活

动可增强宝宝适应环境变化的能力，预防佝偻病的发生。在天气晴和时应抱孩子到户外活动，接触阳光的照射，促进钙的吸收，维持血中钙、磷的平衡，减少佝偻病的发生。

春天春光明媚、风和日丽，带宝宝去踏青赏花、登山戏水、放风筝、荡秋千、做游戏，尽情的玩耍可令宝宝精神愉快，气血流畅，有利于宝宝的健康发育。另外，要注意不带宝宝去人多空气混浊的地方。

7. 睡眠质量比时长重要

对孩子来说，睡眠质量比时长重要，好的睡眠习惯更是受益一生。

很多孩子，会在寒暑假期间时睡得更多，但为什么看上去更无精打采，充满疲惫呢？主要因为假期活动和电子设备的介入增多，导致入睡时间推迟和增大了对大脑的刺激，这都影响深度睡眠到来的时间和质量。因此高质量的睡眠比时间充足更重要。

8. 助眠食物

这是一条干货，牢记下面这几种助眠食物吧：

先是牛奶，其成分中含有两种催眠物质，一种是色氨酸，另一种是对生理功能具有调节作用的肽类，可以让人感到全身舒适，有利于解除疲劳并入睡；其次是核桃，也营养学中也被证明可以改善睡眠质量，孩子睡前具体吃法可以配以黑芝麻，捣成糊状；另外，在床头柜上放上一个剥开皮或切开的柑橘，吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。当然，父母们还可以用午觉给孩子“充电”，除了可以弥补夜晚睡眠不足，还可以预防疾病也能让孩子下午精神饱满。再就是营造适宜的睡眠环境，噪音、灯光和空气也会影响孩子的睡眠。

良好的睡眠不仅有利于孩子健康的成长还可以帮助孩子骨骼的发育、体力的恢复为了让你家娃更好地“洗脑”一定要跟熬夜说再见愿每个孩子夜夜安榻，日日好眠