宝宝成长信号 你看懂几个

宝宝一天天地成长，可能每天都看着宝宝的妈妈，也不太清楚宝宝成长时有哪些信号，宝宝成长到一定的时期，就会有不同的身体变化，宝宝长到什么程度，都会通过身体折射出一些成长的信号，聪明的妈妈也应该要学会接收这些小信号，注意宝宝成长过程中的一举一动。

1.我长牙齿了

宝宝信号：流口水、将手指塞进嘴巴里。

乳牙萌出时，小牙顶出牙龈向外长，会引起牙龈组织轻度肿胀不适，从而刺激了牙龈上的神经，导致唾液反射性分泌增加、甚至有时用手指去戳牙龈。

*护理技巧：*宝宝口水流得较多时，爸爸妈妈要注意护理好宝宝口腔周围的肌肤，每天用清水清洗两遍，让宝宝的脸部、颈部都保持干爽。另外，为宝宝准备磨牙棒、咬胶等帮助牙齿生长的“工具”，缓解宝宝塞手指等行为。在长牙的特殊期还应该特别注意宝宝的抵抗力，以免出牙上火引发其他疾病。

2.我长湿疹了

宝宝信号：小手常常抓额头、脸蛋、四肢。

宝宝的面部、四肢、后背会出现米粒样大小的红色丘疹或斑疹，宝宝经常会因为发痒而抓挠。

*护理技巧：*湿疹与遗传因素有关，有些宝宝天生就是过敏体质，多数含蛋白质的食物经常可以引起这类宝宝皮肤过敏而发生湿疹，对于皮肤敏感的宝宝而言，不要让他们太干、太热或者太晒，这些都可以让湿疹加重。

3.我不舒服

宝宝信号：忽然之间大哭不停，无论怎么样安抚都没有效果。

哭是不会说话宝宝与外界最主要的沟通方式，所以当宝宝有任何需求的时候，都有可能通过哭来表达。

*护理技巧：*如果宝宝哭泣不止的话，爸爸妈妈就要考虑宝宝是否生病了。所以防止宝宝大哭不止的最好方法就是在平日里提高宝宝的免疫力，建议选择带有复合益生元成分的奶粉，因为它有助于肠道有益菌的生长与繁殖，改善肠道环境，全面呵护宝宝健康。

4.我消化不良

宝宝信号：便便中有泡沫或者奶瓣。

便便中有泡沫，往往是有肠道感染，而如果便便中有奶瓣，往往就是消化不良的表现。

*护理技巧：*人工喂养的宝宝可以选择含益生菌成分的配方奶缓解便秘。此外，6个月以上的宝宝，每天吃些苹果泥、香蕉泥等。对于肠道病毒感染引起的大便不正常，父母可以选择蕴含复合益生菌成分的奶粉，因为这个可以有效增加肠道有益菌的数量，呵护宝宝肠道的健康。

5.我饿了

宝宝信号：不断地咂嘴、呛奶或者溢奶。

如果宝宝咂嘴则表示宝宝饿了，如果是呛奶是因为奶流过大造成，而溢奶则是宝宝的正常生理现象。

*护理技巧：*母乳和配方奶是宝宝免疫力的源泉，宝宝在饿了的时候想喝奶，会有一些特别的表现，例如吃手、大叫等等，爸爸妈妈要在日常生活中认真仔细地观察，并掌握与宝宝共同的暗号。对付呛奶需要为宝宝选择合适的奶瓶嘴。母乳喂养的宝宝，在奶水比较充足时可以考虑用吸奶器吸出一些奶水，以防呛奶。对于溢奶，妈妈应该在每次喂奶后把宝宝竖起来放在肩上轻轻拍背，直到宝宝打嗝以后才能躺下，这样就可以减少溢奶。

6.我想吃水果

宝宝信号：指着水果大叫或者做出之前吃这种水果的表情。

对于美味的水果，宝宝天生就是喜欢，宝宝食用适量的水果，对营养的均衡有很大作用。

*护理技巧：*从6个月开始，爸爸妈妈就可以为宝宝添加苹果泥、香蕉泥等果泥了。水果中蕴含多种维生素，对增强宝宝抗拒力很有好处。但是父母需要注意的是，糖分太高的水果例如葡萄以及容易上火的水果如荔枝、龙眼等，就要注意宝宝的食量，不要一次吃太多。

7.各种心情的笑

宝宝信号：笑有很多种，开心笑、坏笑、做鬼脸的笑、心满意足的笑。

爸爸妈妈最希望看到的就是宝宝甜甜的笑了。吃饱了、玩得开心、身体舒服的宝宝都会露出灿烂的笑容。

*护理技巧：*爱笑的宝宝，一定是健康快乐的宝宝。所以从出生开始，爸爸妈妈就要为宝宝提供全方位快乐成长的环境。包括从饮食上让宝宝得到均衡的营养，增强宝宝的抵抗力。除此之外，爸爸妈妈还要多陪伴宝宝，因为爸爸妈妈带给宝宝的安全感，能让宝宝身心更健康。

8.我会抓东西了

宝宝信号：不断地抓各种东西、甚至啃、咬、摔。

婴儿期的宝宝经常会用手抚摸、抓握他周围能拿到的东西，这是宝宝用手认识周围世界的表现。

*护理技巧：*宝宝只有学会怎样抓握东西，才能开始自己玩、吃饭、看书，可以说宝宝抓握得越好越聪明。爸爸妈妈从宝宝出生开始就可以训练宝宝的抓握能力，从最开始为宝宝按摩手指到慢慢开始帮助宝宝抓握以及五指分工。而想要让宝宝变得更聪明，除了日常的训练之外，在喂养上选择提供宝宝免疫力的食物，会更有助于宝宝的大脑发育。

9.我想洗澡了

宝宝信号：经常用小手搓肚皮。

对于宝宝来说，洗澡是一件非常好玩有趣的事，当宝宝觉得身体发紧、发痒的时候同样也会想到洗澡。

*护理技巧：*洗澡除了可以给宝宝清洁皮肤，愉悦心情之外，还可以及时发现一些疾病，更有利于宝宝的生长发育、免疫力和睡眠！不过洗澡的频率可随季节、宝宝个体情况及家庭条件稍做调整。如果在夏天，爱出汗的宝宝可以每天洗2次，到寒冷的冬季，条件有限的话，也可以两三天洗一次。需要注意的是，宝宝洗澡时间不要超过10分钟，注意别将水进入到宝宝的耳朵，以免发生中耳炎。

10.我要睡觉了

宝宝信号：用小手不断揉眼睛或者打哈欠。

对于宝宝来说，良好的睡眠是成长的催长剂，而揉眼睛、打哈欠则是宝宝想要睡觉时所发出的信号。

*护理技巧：*睡眠对宝宝的成长非常重要，良好的睡眠能够增加宝宝的抵抗力，让宝宝更健康。而夜间睡眠中断次数较多或睡眠中断时间较长的宝宝，白天醒来容易造成注意力不集中，情结不耐烦，甚至影响情商发展。所以，父母要从宝宝出生就开始训练宝宝的睡眠习惯，让宝宝从睡眠中获取更多的抵抗力。

（谭欣）

护好小屁屁 远离尿布疹

尿布疹是婴儿最常见的皮肤问题之一，不少宝宝曾经受到过尿布疹的侵扰。当你发现宝宝的小屁屁红红的，且宝宝表现得很不舒服，那么很可能是长尿布疹了。

新生儿科主任刘海燕表示，尿布疹一般表现为臀部皮肤发红，严重的会发肿甚至出现溃烂，稍有轻微的外力或摩擦便会引起损伤。因此，预防尿布疹就变得尤为重要，家长应该重视起来。

据刘海燕介绍，尿布疹根据病因可分为原发性刺激性尿布疹、变应性接触性尿布疹和念珠菌性尿布疹。如宝宝的臀部皮肤长期浸泡在尿液中或因尿布密不透风而潮湿的话，臀部常会出现红色的小疹子或皮肤变得比较粗糙，这就是原发性刺激性尿布疹。

变应性接触性尿布疹是因宝宝对一次性纸尿裤所用的芳香剂或清洗棉质尿布的洗涤剂等化学物质格外敏感而引发的。另外，父母需要知道，这也有可能是因为你给宝宝用的护肤乳液或爽身粉并不适合宝宝娇嫩的皮肤所导致的，因而，给宝宝选用护肤用品时也要慎重。

需要注意的是念珠菌性尿布疹。在进行抗生素治疗的宝宝（或母乳喂养，但妈妈在进行抗生素治疗的宝宝）有时会发生霉菌感染，因为抗生素在消灭有害细菌的同时，也会清除一些能够抑制霉菌生长的有益菌。抗生素还会导致腹泻，这也会促使尿布疹的发生。刘海燕表示，父母需了解，尽管鹅口疮（真菌性口炎）是一种口腔霉菌感染，但有些得了鹅口疮的宝宝也会发生念珠菌性尿布疹。

妈妈看过来

预防宝宝尿布疹，你要做什么？

1岁以下的宝宝得尿布疹很常见，家长最好是勤换尿布勤清洁，积极预防尿布疹的发生。

1. 预防尿布疹最好的措施就是使宝宝的屁股保持干爽，所以，宝宝尿湿后应尽快更换尿布。

2.每次换尿布时，要彻底清洗宝宝的生殖器区域，洗完后，要记得用软毛巾或纸巾吸干水分，千万别来回擦。

3. 不要把尿裤系得太紧，宽松的衣服能够让宝宝的小屁股“呼吸”。

4. 不要用含有芳香成分的洗涤剂清洗宝宝的棉质尿布，也不要使用柔顺剂，这些东西都容易使宝宝的皮肤产生过敏反应。使用热水反复、彻底地漂洗宝宝的尿布，尿布和尿布垫经常拿到日光下翻晒。

5.尽量长时间地选择母乳喂养。母乳喂养能增强宝宝全面抵抗力，这样宝宝就不太会用到抗生素了——抗生素有可能会诱发尿布疹。

6.在给宝宝添加辅食时，一次只添加一种新食品。隔几天之后，再添加另一种，这有助于你判断是否是宝宝对食物的过敏反应引发的尿布疹。如果是的话，请咨询医生应对的方法。

7. 宝宝腹泻时大便次数比较多，除及早治疗腹泻外，还要每天在臀部涂上防止尿布疹的药膏。

（许咏怡）

新生宝宝护理的注意事项

从医院生产后回到家中，新手父母面对新生宝宝，不知道如何下手。新生宝宝的护理有很多很多，但其中保证宝宝的安全和防止新生宝宝的感染是重中之重了，但具体该怎么做呢？看看下面的注意事项吧。

防止宝宝窒息有三注意

在医院的时候，宝宝刚出生，还没有开始呼吸前，护士就会很迅速地清除口、鼻部的粘液及羊水，保持宝宝呼吸道通畅，以免引起吸入性肺炎。回到家里后，家人该怎么保证呼吸畅通呢？

1. 父母要经常检查宝宝的鼻孔是否通畅，常常清除鼻孔内的分泌物。

2.要保持宝宝适宜的体位，一般采取右侧位，如果宝宝仰卧时应该避免他颈部前屈或者过度后仰。如果俯卧时，需要专人看护防止窒息。

3. 要避免随意将物品阻挡在新生儿口鼻腔或按压宝宝的胸部。

预防宝宝感染三注意

1.新生儿衣被要用纯棉布缝制，穿着舒适，易于清洗和高温消毒，宝宝不会产生过敏反应。衣服应宽松、肥大、容易穿脱。不要用扣子、夹子，更不能用别针，以防损伤皮肤和内脏。

2. 为了清洁皮肤，减少感染机会，要坚持每天给新生儿洗澡。洗澡时室温要求26~28度，水温38~40度。洗澡水好用流动水，将婴儿专用的沐浴液先涂在在大人手上或小毛巾上，再给宝宝涂，然后用清水把泡沫冲洗干净，用毛巾擦干全身。在腋窝、颈部、腹股沟等皮肤多褶皱处洒些宝宝爽身粉。

3.新生儿脐带一般于出生后3~7天脱落，每天洗操后要用酒精锦签消毒脐窝处，避免脐炎的发生。

（张小佳）

警惕宝宝日常生活6种异常表现

妈妈一定要注意宝宝日常生活的6种不正常表现，孩子是父母的心脏宝贝，要是生了病可操碎了父母的心。如果您的孩子有以下这6种不正常的症状的话，一定要重视，记得及时医治！

1.嘴唇、舌头发紫

如果嘴唇或舌头、口腔黏膜发紫，说明宝宝缺氧，应立刻急救。

2.呼吸急促，哼哼、呻吟

宝宝持续呼吸急促、用力时，要看他是否伴有胸肌用力过度、鼻翼动，以防是急性呼吸窘迫综合征所致。如果这种情况持续数小时，还要考虑看急诊。

3.不足两个月大，肛温超过38摄氏度

新生儿发烧需要格外重视，应请医生检查。孩子稍大些，免疫功能健全些，就不至于太严重了。

4.皮肤越来越黄

孩子出生后皮肤越来越黄，也许是黄疸加重。并非所有黄疸都很严重，但不能逐渐消失，反而加重的要看医生，建议有黄疸的宝宝可哺乳频繁一些。

5.尿布用得少

如果宝宝尿布总不湿，就应考虑脱水的可能。一般出生第2天的宝宝每天至少2块尿布，第3天用3块……第6天是6块。其他严重脱水的表现还有嘴干、眼窝凹陷和昏睡。

6.呕吐

使劲咳嗽、哭泣后，呕吐很正常。但如果吐的是黄绿色胆汁，可能是肠道梗阻；呕吐物像粉状咖啡渣，可能是肠道出血；头部受伤后呕吐可能是脑震荡症状，应及时就医。

（欣欣）