

十面“霾”伏 宝宝出门要做这些准备

现在的环境被污染严重,近日我国中东部都相继出现了灰霾天气。父母对于这种天气是拿它没办法,只能让宝宝呆在家里,减少外出的机会。但是缺少运动和新鲜空气的宝宝,对健康也是不利的。十面“霾”伏,宝宝出门应该做哪些准备呢?

近日持续的灰霾天气,PM2.5数值已经超标,空气污

染水平已经超出人体所能承载的能力。这样的空气环境下,成人出门尚且忍受不了呼吸的痛,更何况是年纪小小的宝宝呢?

因为空气污染导致肺部吸入微粒而影响健康的案例不在少数,最近医院接收呼吸道疾病的人也突然增加。对于十面“霾”的情况,父母应该给宝宝做哪些准备呢?



PM2.5为何如此可怕

现在我国有33个城市都参加了PM2.5的监测,在每天的天气预报都会有所报到。那么到底什么是PM2.5呢?父母经常听到的这个数字又代表了什么呢?

其实PM2.5是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称为可入肺颗粒物。不要小看这个PM2.5,虽然它只是地球大气成分中含量很少的组分,但它对空气质量和能见度等有重要的影响。PM2.5粒径小,富

含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远,因而对宝宝健康和大气环境质量的影响更大。

PM2.5超标,表示着这个城市正出现着灰霾的现象。灰霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气颗粒物。其中有害人类健康的主要是直径小于10微米的多种粒子,它们能直接进入宝宝体内并粘附在上下呼吸道和肺叶中。

PM2.5超标对宝宝身体造成伤害

因为灰霾天气持续,加之PM2.5超标,很可能对宝宝造成不同程度的伤害。

危害一:小儿呼吸道感染与肺癌

如果霾被宝宝从呼吸道吸入,就会沉积于宝宝的肺泡之中,沉积肺泡的烟尘被溶解后进入血液,损伤血红蛋白输送氧的能力,容易造成血液中毒。霾中所含有的其他有害物质如二氧化硫主要是刺激宝宝的呼吸道,对宝宝的危害更大。

阴霾严重时,污染物杂质可使宝宝的中枢神经发生病变,引起肺水肿或慢性气管炎,特别是当宝宝吸入肺部,严重时可能导致肺气肿及肺癌等症。

危害二:小儿佝偻病

由于太阳中的紫外线是人体合成维生

素D的唯一途径,紫外线辐射的减弱直接导致宝宝患小儿佝偻病的机率。另外,紫外线是自然界杀灭大气微生物如细菌、病毒等的主要武器,灰霾天气导致近地层紫外线的减弱,易使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

危害三:情绪不稳定

阴霾天还会影响宝宝的情绪,因为整天天气都处于阴霾沉沉,太阳昏黄阴暗,宝宝身体中的松果体会分泌出较多的松果体素,使得甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素,一旦减少,细胞就会“偷懒”,变得极不活跃,宝宝也就会显得无精打采。

十面“霾”伏,宝宝外出预防小妙招

面对这么可怕的灰霾天气,爸爸妈妈更加不可以掉以轻心!从现在开始就要为宝宝做好预防的措施,跟灰霾天气作斗争!如果因为灰霾天气而杜绝了宝宝的户外活动,是不必要的,只要做好出门前的三个准备,就可以有效防止灰霾对宝宝的伤害。

1.洗脸

宝宝的脸部,经常暴露在空气之中,所以灰霾天气时,有不少的有害物质都会依附在宝宝的脸上,可以选择给宝宝清洗脸部,而且给宝宝洗脸时最好使用温水,这样可以附着在皮肤上的阴霾颗粒有效清洁干净。

2.漱口

正所谓病从口入,宝宝经常依依呀呀地说话时,吃东西过后,都会有不少的细菌依附在口腔里面,所以经常给宝宝漱口,可以清除附着在口腔的脏东西。

3.清理鼻腔

很多爸爸妈妈不知道该如何清理宝宝的鼻腔,怕一不小心就把宝宝弄伤了。现在就一起来学习一个简单易学的方法!首先,让宝宝洗净自己的双手后,捧温水,教宝宝用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,反复几次这个动作,鼻腔里的脏东西就全部清理干净了。

值得注意的是,清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳。如果是太小的宝宝,不可以自己吸水清理的话,爸爸妈妈在给宝宝的鼻腔

时,可以用干净棉签蘸水,帮助宝宝反复清洗。

4.对付灰霾天气,给宝宝选个好口罩

当有预报已经出现阴霾天气时,爸爸妈妈应减少宝宝的户外活动,一定要减少外出,以免吸入更多的大气污染物。

在这种灰霾的天气里,的确不太适宜带着宝宝到外面做剧烈的活动,但是也总不能宅在家里不出门,所以在减少宝宝户外运动的同时,可以选择树木比较茂盛的地方,这些地方负氧离子发生量比较大,危害性相对要小。

另外,外出时,可以给宝宝戴上合适的口罩,市面上那么多林林总总的口罩,什么样的口罩才适合自己的宝宝呢?妈妈挑选的时候可以有以下三个标准:

(1)阻尘效率高,能够阻挡2.5微米以下的细颗粒物;

(2)能与人脸密合,防止粉尘或病原微生物由不密合处进入;

(3)呼吸阻力小、轻,佩戴舒适。口罩的过滤作用重点在鼻部,所以要根据个人情况选择不同大小的口罩。如果口罩过小,则病菌、粉尘、污染容易从口罩边缘或鼻两侧间隙进入,影响过滤作用。一个最好的办法就是带着宝宝到药店挑选。

平时选择呆着家里也要注意家庭的空气流通,不可以整天都闭门闭窗,不然也很容易闷出病来。

(欣欣)

火车上冲奶粉 三种做法最伤宝宝



春节的步伐越来越靠近,有些妈妈免不了要带着宝宝一起“挤”春运。如果你家宝宝还需要喝奶粉,那么要准备和打点的物品会很多,因为当火车轰轰隆隆地开动,许多事情都不如妈妈所愿。妈妈们千万别落下以下这三件小物品,不然宝宝喝到的奶粉会被大打折扣。

带着宝宝坐火车不仅考验你的体力,它还考验你有没有照顾宝宝的小智慧。火车上的条件有限,所以光是给宝宝喝奶粉就难倒不少妈妈。这时如果你还坚持用在家冲奶粉的方法,那么宝宝的肠胃很容易会“受伤”,今天一起来纠正大家在火车上常犯的三种错误做法。

给宝宝喝火车上的热水

虽然现在火车上的专用热水炉给大家带来了方便,但带着宝宝出行的妈妈尽量不要用火车上的热水来冲调奶粉,因为宝宝很可

能会水土不服。出发前,妈妈可以在家用保温壶准备好足量的热水,这虽然加重了行囊的负担,但能让宝宝喝上最熟悉的水也算值了!

支招:“挤”春运要准备一个给力的保温壶。

坐火车时间长、而且路途上行李要搬来搬去,所以建议妈妈们要选购一个容量大、保温时间长而且不易破损的保温壶。

忽略冲奶粉的水温

在火车上要盯着行李,要看守着宝宝,还要给奶粉量温度,这很可能让平时很熟练冲调奶粉的妈妈变得很不淡定。相信在手忙脚乱中,许多妈妈都会直接忽略冲奶粉的水温,但这样的做法会让宝宝喝到结团的奶粉,不利于消化吸收。

支招:“挤”春运要准备一个显温奶瓶。

平常在家有温奶器帮忙,要控制好冲奶粉的水温并不是件难事,然而火车上没有电

源,妈妈冲调奶粉就不那么轻松了。

冲奶粉时妈妈先把凉开水倒进奶瓶,慢慢加入热开水的同时一边观察温度显示卡的变色情况。当温度显示卡上的40~42度绿色亮起来的时候就可以进行冲奶粉了,因为这个温度是最适合泡奶的温度。冲完奶粉后,当温度降至36~38度绿色亮起来的时候,就可以给宝宝喂奶。

奶瓶不消毒也不清洁

平常在家,妈妈对奶瓶清洁都会比较讲究,一般清洗后还会用在沸水里煮几分钟来消毒,但在火车上想完成这道程序恐怕不容易。旅途中,一些妈妈以为用开水浸泡奶瓶就能消毒,其实这种方法根本起不到作用,抵抗力差的宝宝使用不干净的奶瓶后容易生病。

支招:用奶瓶清洁剂做清洁。

(徐清华)