

小妙招 让宝宝秋天免上火

秋天，你家的宝宝是不是也容易上火？那现在咱就请有经验的妈妈和育婴专家给你支几招。

小妙招 /

每天一定要多喝水

妞妞妈支招：医生说，只有每天让宝宝喝足够的水，宝宝才能远离上火的困扰，特别是奶宝宝，在两次奶间喝些白开水，可预防上火和便秘。妞妞以前根本不爱喝白开水，只喜欢喝果汁。后来我想了一个办法，给她喝果汁加水，开始1:1，后来越兑越淡，果汁也就越来越少，接近白开水了。现在，妞妞已经养成了喝水的好习惯，有时还会主动要来喝了。

小妙招 /

培养宝宝良好饮食习惯

乐乐妈支招：每个妈妈都喜欢看自己的宝宝多吃点，巴不得天下的美食让宝宝全吃掉。我也一样走入了这个误区。结果，乐乐每餐都吃得特



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话:63296887

别饱，还偏食，喜欢吃零食油炸的食物。但孩子并没有因此而强壮一些，反而时常上火感冒。后来医生提醒我，如果让宝宝摄入食物过多，特别是零食油炸烧烤的食物，必然会造成其消化系统、代谢系统的超负荷运转，肾脏、肝脏负担过重。不久就会因食积而成滞热，留阻体内，妨碍正常循环，妨低抵抗力，引发疾病。于是，在医生的建议下我开始为乐乐调整饮食，多吃鱼，少吃肉，多吃蔬果，少吃零食。不要吃易上火的食物，如油炸、烧烤食物。这样既易消

化，还保证了营养。经过一段时间的调整，乐乐的消化系统和代谢系统得到了休息，明显变得更健康了。

小妙招 /

保持宝宝舒适度

欢欢妈支招：很多妈妈看到欢欢，都夸欢欢活泼健康，不像他们的宝宝经常上火。其实我是有妙招的，就是让宝宝在日常生活中保持舒适的状态。一般室内温度在20℃~26℃左右，湿度在55%~60%左右最好，要经常开窗通风，保持室

内空气新鲜，这样不但宝宝睡眠好，还可防止宝宝皮肤及鼻咽腔黏膜干燥。天气好多到户外运动，促进体内积热散发，提高抗病能力。

专家好方法

好方法 / 母乳喂养

初生宝宝出生后最好给予母乳喂养并保证足够的母乳量。因为母乳是婴儿最理想的食物，既含有丰富的营养物质，又不会“上火”。倘若母乳不足，建议选用不易“上火”的配方奶粉，也就是最接近母乳的配方奶粉。

好方法 / 规律排便

让宝宝养成良好的排便习惯。每日定时排便1~2次。定时让宝宝坐马桶，虽然没有大便，也让宝宝坐上10分钟，这样能起到条件反射的作用，可以及时将体内的毒素排出来，起到良好的效果。

好方法 / 常备去火茶

有轻微“上火”现象，平时可以多给宝宝吃些梨，或者把梨煮后让其喝些梨水，对“上火”很有效。家里要经常备一些清凉、去火的中成药，市面上也有适合宝宝服用的去火产品。（贾冬梅）

专家短信通

洛阳健脑堂
脑康复热线：
13633871327

特约

为5类 脑瘫儿童 提供援助

自发布喜讯，“邀请权威名医守央、吴振宇等主任提供咨询并制订脑瘫721康复方案（在联合使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM促进神经再生基础上，配合专业康复训练和特殊教育）；免费订阅权威脑健康杂志《1+1脑健康乐园》，提供专业理疗——为5类脑瘫儿童提供援助”，众多家长纷纷打来求助电话。此次活动为以下5类脑瘫儿提供援助：

1. 不会说话或说话不清，只能说单字；
2. 不会走路、脚尖着地，剪刀步，协调能力差；
3. 肌张力高，手不能灵活拿物，腿不能打弯，灵活性差；
4. 口眼歪斜，口水不断，意识模糊；
5. 智力差，易哭闹。

据悉，脑瘫721康复方案在全国推广8年来，许多患儿能说话、走路，甚至上学了。

洛阳仅剩30个名额，请抓紧报名：(0379)64916779

儿科门诊

洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂
热线电话:63296975

特约

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618 65233607