

初冬 应该给宝宝怎么穿

羽绒服太厚? 棉衣太薄?



幼儿苑

初冬应该怎么给宝宝穿衣服呢? 羽绒服是不是太厚? 棉衣是不是太薄? 手套、帽子要戴吗? 这些问题实在让人纠结。

2 室内着装 —— 透气舒适很关键

关键一: 勿捂着宝宝

冬天到了, 爸爸妈妈总是担心宝宝着凉, 在室内也给宝宝穿很多衣服。其实, 在室内过分保暖对宝宝不利, 甚至会引起“宝宝闷热综合征”。当环境温度超过 34°C 时, 会引起宝宝高热, 继而大量出汗, 造成脱水、酸中毒, 甚至脑缺氧。应根据室内温度及宝宝的耐寒情况来给宝宝增减衣服。

关键二: 暖气房少穿一件衣

在室内温度稍低的环境下, 宝宝衣服的穿法是: 上装为“保暖内衣 + 薄毛衣或棉线衣 + 厚毛衣”, 下装为“保暖内裤 + 薄毛裤或厚实些的棉线裤 + 厚毛裤”。在有暖气的房间里, 则要适度减衣。爸爸妈妈在给给宝宝着装时只需把握一点, 那就是宝宝的衣服只需比成人的少一件。

1 室外着装 —— 棉袄轻薄帽子少不了

关键一: 给宝宝穿上贴身内衣

有的妈妈认为, 宝宝只要外面穿上厚衣服就可以保暖, 不注意宝宝的内衣。其实, 柔软的棉内衣不仅可以吸汗, 还能让空气保留在皮肤周围, 阻断身体温度的丢失, 使宝宝不容易受凉生病。而不穿内衣的宝宝则体表热量丢失得多, 身体摸上去总是冰凉的, 很容易感冒。

关键二: 毛线衣裤要安全

冬天宝宝外出时, 一定要穿保暖功能好的毛线衣裤。宝宝肌肤柔嫩, 一点儿刺激就可引起皮肤过敏, 在选购毛线时质地是必须考虑的因素。现今市场上有专为宝宝生产的毛线, 非常细小, 很柔软, 保暖性也好, 十分适合宝宝。爸爸妈妈还需注意, 不要选择容易掉毛的毛线, 以防宝宝吸入气管和肺内。

关键三: 棉服要轻薄

许多爸爸妈妈认为, 只有厚厚的羽绒服才是保暖的, 其实不然, 小棉服中蓬松的棉花可以吸收很多空气, 形成保护层, 不易让冷空气入侵, 有着很好的保暖作用。厚羽绒服没有更多吸收暖空气的空间, 挡风还可以, 御寒保暖功能就比小棉服差远了。

关键四: 保持体温的帽子

宝宝 25% 的热量是由头部散发的, 冬天出门一定要给宝宝戴帽子。帽子的厚度要随气温情况而增减, 最好给宝宝戴舒适透气的软布帽子, 不要给宝宝选用有毛边的帽子, 否则很容易刺激宝宝的皮肤。

关键五: 干爽透气的小袜子

宝宝一旦脚冷, 身体就很容易发冷, 因此让宝宝脚部感觉温暖非常关键。很多家长错误地认为宝宝的袜子越厚保暖效果越好, 其实如果袜子厚但不吸

汗, 很容易潮湿, 大量的水分会挤掉袜子纤维中的空气, 由于少了空气这种极好的隔热体, 袜子潮湿时就会使宝宝的脚底发凉, 反射性地引起呼吸道抵抗力下降而患上感冒。因此, 要给宝宝选择纯棉质地、透气性好的袜子。

关键六: 柔软合脚的鞋子

如果鞋子太大, 宝宝走路不跟脚, 脚上的热量就容易散失; 鞋子太小, 和袜子挤压太紧, 影响了鞋内静止空气的储存量, 也不能很好地保暖。最好的选择是, 鞋子的大小以宝宝穿上稍稍宽松一些为宜, 质地也以透气、吸汗的全棉为好。宝宝穿起来大小合适, 舒适柔软, 鞋子里能够储存合适的空气, 从而使宝宝的小脚更加温暖。在天寒地冻的北方, 为宝宝选择鞋时, 还要注意鞋底是否防滑、防冻。

关键七: 判断情况再加衣

许多爸爸妈妈怕宝宝冻着, 一出门就给宝宝穿很多, 宝宝一旦活动便会出汗, 衣服被汗液湿透, 反而会着凉, 也降低了宝宝身体对外界气温变化的适应能力。如果宝宝是外出运动, 可酌情减些衣服, 但如果外界环境特别寒冷, 导致宝宝身体产热能力不足的时候, 还是应该注意多穿衣。判断宝宝穿的衣服是否合适, 可经常摸摸他的小手和小脚, 只要不冰凉就说明他们的身体是暖和的, 衣服穿得还算合适。

关键八: 不要护口鼻

爸爸妈妈都习惯给宝宝戴上口罩或者用围巾护住口鼻, 以为这样宝宝的小脸就不会冻着了。其实, 经常这样做会降低宝宝上呼吸道对冷空气的适应能力, 使宝宝缺乏对伤风感冒、支气管炎等病的抵抗能力。而且, 因围巾多是纤维制品, 如果用它来护口, 会使纤维吸入宝宝体内, 可能诱发过敏体质的宝宝发生哮喘症, 有时候还会因围巾厚, 堵住宝宝的口鼻而影响宝宝正常的肺部换气。

安静游戏

小游戏

冬天到了, 宝宝们外出活动不便, 在这里我们推荐小游戏, 不仅让宝宝得到锻炼, 还有利于宝宝发泄多余精力, 培养亲子感情——

宝宝一岁半的时候, 精力充沛, 总喜欢大喊大叫。对于想将宝宝培养成小淑女、小绅士的家长来说, 让孩子养成细声细语说话的习惯, 实在不容易, 不妨借助游戏来实现。

将宝宝的娃娃放在床上, 盖好被子, 妈妈轻声对宝宝说“娃娃睡着了, 我们轻轻地出去, 不要吵它”, 然后领着宝宝蹑着脚尖轻轻地走出去, 轻轻地关上门, 去客厅里玩不发出声音的游戏, 如穿珠子等。

妈妈和宝宝还可以静静地坐在沙发上, 手牵手闭上眼睛, 专心地听听平时不太注意的声音, 如楼上楼下邻居走路和说话的声音、远处汽车的鸣叫声、窗外小鸟的声音等, 过一会儿妈妈睁开眼睛问“宝宝刚才听到什么声音了”, 让宝宝学会关心别人, 在别人休息和睡眠时不吵闹。(艾薇)

姓名: 王暄棋 性别: 女
生日: 2008年8月28日
父母寄语: 希望宝宝健康快乐每一天!



姓名: 岳鼎浩 性别: 男
生日: 2011年3月6日
父母寄语: 宝贝健康、快乐是爸爸、妈妈最大的心愿。

相信每个家庭都用照片记录了宝宝成长的过程, 那些一闪而过的快乐瞬间, 留在了照片中, 也留在了爸爸妈妈的心中。请爸爸妈妈将宝宝瞬间的美好时光展示出来吧, 让我们一同分享你们的快乐。

欢迎把照片和相关信息送到 aoe 儿童摄影会所。地址: 中州中路与玻璃厂路交叉口西 50 米

宝 aoe 特约
秀 儿童摄影会所
中州中路与玻璃厂路交叉口西 50 米
13333873636 63226161