



本版主持
点点姐

孩子他妈,
旨在为新手妈妈
提供最贴心的育
儿生活小百科。

QQ:1276070186
邮箱:kbddzk@163.com

大话辅食



补铁:给孩子来点蘑菇

蘑菇品种丰富,并且富含大量蛋白质、维生素等,其中铁的含量非常丰富,且极易被宝宝消化吸收。所以小宝宝想要补铁,最适于食用一些新鲜、幼嫩的蘑菇。

香菇米粥

材料:香菇5朵、大米粥、生抽适量。
做法:
1.香菇洗净,切碎。
2.锅内加油稍热后放入香菇快速翻炒。放一点生抽,炒至熟烂。
3.将大米粥倒入锅中,拌匀即可。
适合月龄:6个月以上的宝宝。

滑菇汆肉丸

材料:滑子菇250克、猪瘦肉泥50克、猪肥肉泥少许、胡萝卜片少许。
调料:植物油、盐、面粉、姜片、清汤、葱花各适量。
做法:
1.滑子菇洗净;猪瘦肉泥、猪肥肉泥加盐、味精、面粉,做成肉丸子。
2.油锅烧热,炝香姜片,注入清汤,烧沸后下肉丸煮熟,放入滑子菇、胡萝卜片,调入盐煮透,撒入葱花即可。
适合月龄:12个月以上的宝宝。
聪明宝宝
登录 baby.dsqq.cn 进入点点周刊论坛,说说你家宝贝都吃啥。

童食与健康

吃蔬菜能稳定情绪

当孩子经常动来动去,无法安静地待在一个地方的时候,爸妈们可要注意啦!因为他可能就是儿科专家们正在研究的“情绪不稳定儿童”。专家们通过研究发现,儿童的情绪不稳定大都是偏食所引起。
调查发现,越不喜欢蔬菜的儿童,其咬合力越弱,蛀牙也比较多,蛀牙多则不能用力咀嚼。牙齿好坏关系到咀嚼功能,而咀嚼可以缓和紧张、焦虑。肾上腺激素的分泌也与稳定情绪有关,紧张或饥饿时,血液中的肾上腺素分泌的激素就会增加,这种激素就是所谓斗争激素,但是咬合力差会减少体内的“斗争激素”的分泌,致使紧张、焦虑得不到缓解。
从营养学的观点来说,不喜欢吃蔬菜也对情绪不利。蔬菜中的钾有助于镇静神经,安定情绪。而体内过剩的钠能否顺利排出,钾扮演很重要的角色;不喜欢吃蔬菜者,通常无法摄取足够的钾。当多余的钠无法全数排出时,残留在体内时,就成了焦虑、情绪不稳定的主因了。
但要让孩子喜欢吃蔬菜并不容易做到,家庭主妇一定要多动脑筋,变化蔬菜的烹煮方式,例如将胡萝卜等根菜类做成丝状,或磨成酱,加入肉馅中,或添加于汉堡的碎肉中,制成水饺、汉堡或其它食物,不但小孩爱吃,大人也一样受益。
吴芸

点妈聊吧

宝贝发烧
吃药打针 纠结中.....

一觉醒来发现宝宝感冒发烧了,爸妈们就开始着急了。有经验的父母们可能会好一些,因为早已在实战中总结了许多经验和教训,不会病急乱投医。可新手爸妈们遇上了这样的事,可就慌了神了,送医院似乎是最好的解决办法。

点妈讲述

宝宝又感冒发烧了!咳嗽、发热,烧到38.7℃,到医院看了,也开了药,可迟迟没见好转。到了当天夜里竟然烧到39.8℃,我几乎彻夜未眠,一直看着她。第二天依然高烧,不想送宝宝去医院,去了肯定是挂水,又是大量的抗生素!加上现在又是流感高发季节,所以一百个不愿意去医院。于是我自己想办法,没想到果然见效。

退烧:晚上,我用热水给宝宝泡脚,水温了再加热水至微烫,再泡,如此反复,泡将近20分钟,宝宝微微出汗,立刻抱宝宝进被窝,然后我也进被窝,随后紧接着给宝宝喂奶。没想到等到宝宝睡着后就已经出汗,再一量,温度已经降了好多,夜里再量,已经完全退烧了。当然药也要坚持按时间喂。
止咳:用梨、大蒜头在锅里蒸约20分钟,滤出梨汁给宝宝喝,每天两次。宝宝喝了三天,基本上不咳了。各位妈妈不妨试试,挺管用的,希望能给你们一些帮助!

——网友 plateau

上周四晚上给多多洗澡,房间没开空调,结果第二天小家伙就

有些流鼻涕了。急忙采取补救措施,用生姜末贴在脚底,周六早上貌似有效,谁料到接下来几天大意了,宝宝的情况更严重了!这两天夜里吃奶时,鼻子呼呼作响的,吃一次奶中途要停下来好几次,做娘的我真的是揪心啊!

万幸的是,多多感冒症状主要是流鼻涕。这两天打喷嚏,偶尔咳嗽两下,没有发烧。由于担心去儿童医院造成交叉感染,又本着能不吃药就不吃药的想法,我选用了食疗法。上网也做了些功课,说是冰糖梨汁,白萝卜汁,葱白水对于治疗这些症状有效。不敢懈怠,赶紧全家总动员,把可能有用的材料备全,轮番上,数管齐下,希望感冒能够早点好啊!

——网友多多妈

点姐提醒

儿科专家表示,小儿感冒发烧不一定是坏事。发热是身体对病毒或细菌入侵所产生的一种反应,这种反应有利于歼灭入侵的病毒和细菌,从而有利于小儿的正常成长发育。每个妈妈都爱宝宝,宝宝生病了,当然焦心又焦虑,而有些易得的常见病,只要掌握了科学的方法,理智地处理和对待,一定会

安然度过。焦心的妈妈可别犯以下认知的误区哦!

误区一:宝宝发高烧、呼吸道感染了,必须用抗生素。

专家纠误:普通感冒在三五天后继发细菌感染的约占40%,没有引起细菌并发症的普通感冒,有5-7天的自限性,即经过5-7天的发病过程,自己会痊愈。

建议:如果宝宝确系普通感冒,只需有高热时对服用退热药,给予大量喝水、多休息,家长不必紧张。如果三天后继发细菌感染,也不必用高级的抗生素,使用普通抗生素即可。

误区二:宝宝发高烧,肯定是细菌感染,不吃药打针不行。

专家纠误:发热有时也是机体对自身的保护反应,有些病毒、细菌适宜在37℃时生长,而高热到39℃,60%的病毒和细菌可以被杀灭,反而避免宝宝受到更大的伤害。发热并不一定说明感染,有的宝宝感染了却并不发烧。

建议:如果宝宝精神状态好,没有特别的症状,发烧时对退热,保持良好的休息,多喝水,不必急着上医院。如果3天后热度

还没退,宜到医院请医生诊治。

误区三:打吊针,能使抗生素通过血液尽快吸收,比服用效果好。

专家纠误:如果宝宝在呼吸道感染时确实需要使用抗生素,且宝宝的胃肠功能吸收良好,应掌握能口服就口服的原则,不应打吊针。

小贴士

宝宝感冒发烧的物理疗法

- 若体温高达39℃~40℃且一时难以退烧时,可用凉水浸过的毛巾敷在头部,并注意勤换。
- 要保证有充足的睡眠,穿的衣服要宽松一些。
- 服药后可能会出汗,这时盖得不要太厚,以免出汗过多而引起虚脱。
- 出汗以后要及时擦干,并及时更换内衣,防止着凉。
- 要多喝开水,可多喝糖盐水、绿豆汤、菜汤、西瓜汁、果汁及蜂蜜兑水等。
- 发烧的病人,一般胃口都比较差。此时,要想办法给病人做些容易消化而营养丰富的食物,增加营养素的摄入,以利于早日康复。

点点姐



儿子尿床、吃饭慢

网友 hzxbcs 问:我儿子现在3岁9个月了,有几个问题想咨询一下:1.他现在一个月要尿床二到三次,请问这正常吗?我总是在睡觉前让他多去上几趟厕所,而且睡觉前一个半小时甚至二个小时内不让喝水,这样做可以吗?2.吃饭老吃不好,肚子好像总不知道饿,吃饭很慢很慢,在家里都是我亲自喂,不喂基本就要吃一个多小时。在幼儿园就更不行,老师总反映他没有把饭吃完。不知道要怎么做才能提起他吃饭的兴趣,并且能吃很多饭就好了。3.他现在才97厘米,出生时是48厘米,请问这正常吗?

李大姐答:快报《点点周刊》医学专家顾问团的专家答疑:1.晚上睡前排尿,睡熟后可

李大姐导医台

在宝宝经常遗尿时间之前叫醒。使其习惯于醒觉时主动排尿。2.正常情况下宝宝的食欲会有波动,另外也跟进食的习惯不好以及疾病因素、心理因素等多种因素有关。3岁多的宝宝建议可以让宝宝自己吃饭。3.宝宝身高稍低于正常值。建议你把孩子带到南京市儿童医院儿童保健科找汤建副主任医师看看。

失眠宝宝怎么办

网友 hqb3783 问:我女儿5周岁了,以前一直睡眠不好,经常在睡眠中哭醒。近来还经常在睡梦中大喊大叫,有时还从床上站起来。曾用中药调理过,效果不大。这是什么原因引起的?该如何治疗?我女儿老说吞口水时,耳朵里有响声,是睡眠不好引起的吗?

李大姐答:快报《点点周刊》医学专家顾问团的专家建议,可以带孩子进行耳科检查,检查鼓膜是否有凹陷?另外,在孩子睡眠前半小时内不要让孩子过度兴奋;可以检查一下微量元素,明确孩子的情况。大姐建议你把孩子带到南医大二附院儿童医学中心找吴中教授诊治,他的专家门诊时间是每周四上午。

孩子多大识文断字

网友忘忧草问:我女儿已经3岁半了,到现在她都不认识一个字。教她认字,她一点兴趣也没有,也坐不住。画画在班上也是最差的,说话也不太清楚。可是玩起来就没个完。宁愿不回家。到目前为止,没有学任何一项所谓的课程。听说像她这么大的

孩子该学认字了。我不知道如何去教她?

李大姐答:专家认为,如果语言、精细动作(画画等)等发育也有些问题,要做全面智力、发育筛查,排除智力因素的影响再因材施教。学前教育要以调动孩子的兴趣、启智为主,不是以知识积累为主。所以平时要多给孩子讲故事、多与孩子交流、积累丰富的语言知识,以此为基础,孩子自然对认字会产生兴趣,而且能很好地理解字、句,目前不提倡机械地不理解地识字。拼音一般5-6岁再学就可以。建议你带孩子到南京市妇幼保健院儿童保健科找童梅玲主任医师,她擅长儿童心理发育的评估和智力开发。童梅玲的专家门诊时间是每周二下午。

宝贝生个病,全家人都很紧张。如果宝宝生了病,想了解哪个儿科专家看得更好,可以给点点姐(QQ:1276070186)留言咨询。



宝事八卦

小脚丫的那些事儿

宝宝的脚很关键哦,它的成长发育关乎着整棵树的树的健康。关于小脚丫的事,你清楚吗?一起来聊聊吧。

小脚丫的个人卫生

- 小脚丫作为宝宝身体的一部分也需要每天做好个人卫生。因此,我们需要每天用清水给小脚丫做个SPA。
- 用温水清洗小脚丫,即便是炎夏酷暑,也不能用冷水直接洗脚,这样很容易使宝宝着凉感冒。
 - 即使是多汗的小脚丫,也不能常用香皂清洁,因为香皂会使皮肤丢失水分,对宝宝娇嫩的皮肤不利。
 - 在清洗过脚心脚面后,用纯棉的毛巾或是棉棒蘸温水清洗宝宝的脚趾缝。
 - 用干毛巾将小脚丫擦干。
 - 小脚丫沐浴过后,别忘记给宝宝剪指甲哦!宝宝的脚趾甲生长速度很快,每隔4-5天就要修剪一次。剪完后磨圆,以免小棱角对宝宝造成伤害。

小脚丫的“衣服”

给宝宝选择袜子,重在质量。这是和小脚丫贴身接触的,因此袜子需要选用纯棉的材质,透气、舒适。父母要注意时常比对孩子与小脚丫的大小,不能太包脚,不然宝宝会觉得不舒服,同时也阻碍小脚丫的纵向发展。但也不能太大,不然宝宝会踩脚,容易摔跤。

秦明