



本版主持  
点点姐姐

QQ群: 100029141  
邮箱: kbddzk@163.com

初为人父人母,总会遇到这样那样的育儿新鲜事儿。那就快来和我们分享吧,登录baby.dsqq.cn进入爸妈论坛,把你家的故事说出来。

欲知更多育婴知识,请赶快订制由点点周刊提供的《点点通》手机报。《点点通》订制版发送 ddtw 到 106596000; 彩信版发送 ddtw 到 106596000, 资费均为 3 元 / 月, 省内电信用户均可订阅。

爆料! 我喜欢

游戏让宝宝爱上饭

面对不爱吃饭的宝宝,妈妈们可是煞费苦心,想方设法让宝宝习惯菜的味道,养成爱吃蔬菜的好习惯。

小熊请客

宝宝当小熊,妈妈当熊妈妈,布娃娃当客人。妈妈假装喂布娃娃,然后说:“你怎么不爱吃饭呢?吃菜才能长得又高又大又健康,看我家小熊多爱吃菜,你要好好向小熊学习呀!”然后妈妈再让宝宝吃,妈妈通常都是大口吃下,一副做出好榜样的模样。



834号宝宝 胡梓恒

点妈围脖

为早餐咋吃去互动

网友:水葫芦

作为 80 后,辣妈烦恼的事情可多着呢。最让我闹心的是孩子的早餐问题。那天下班,照例同辣妈团成员潇洒姐、小兰一起去逛超市,顺便为各自的宝贝采购第二天的早餐。路过糕点货架,超市的导购员对我说,优冠产品正好在搞活动,周末只要凭着包装盒就能带着孩子去参加一个大型的亲子活动,在产品的官方网站可以报名。想给孩子多多参加一些社会活动,于是立马“下手”买了一盒。

第二天一早,根据包装盒上的早餐食谱建议,我为女儿搭配了便捷而丰富的一餐:牛奶 1 杯,煮鸡蛋 1 个,优冠馅饼 1 个。女儿表现特别好,自己撕开包装咬了起来。“妈妈,这夹心里有草莓果酱!”难得见女儿夸早餐好吃,仔细看一下外包装,原来这是上海营养协会专门为 3-12 岁的孩子研制的,针对儿童生长发育的需要特别添加了维生素 A 等微量元素。吃完早餐,我立马开了电脑,为女儿、顺便帮潇洒姐和小兰一起把名给报了。

周末,和女儿、老公一起赶往活动现场,女儿和潇洒姐一家、小兰一家玩得亦乐乎。而我们“辣妈团”则三三两两围坐在营养师身边,和其他妈妈一起听老师聊育儿经。营养师告诉我们,早餐对孩子的营养摄取至关重要。一顿营养均衡的早餐能满足孩子全天约 25% 的能量,小孩子肠胃较弱,早上起来往往没有胃口,在早餐的搭配上开动脑筋,是每个妈妈必须要做的功课,只有额外注意早餐口味,才能让孩子主动想吃早饭。听了营养师的一番话,顿时觉得找到了给孩子选好早餐的“窍门”。

对啦,大家记得 2 月底前上网站(www.uguanbing.com)给辣妈团的宝贝投票。谢谢哦!

菜鸟对对碰

# 抓狂! 讨厌的厌奶期来了

当宝宝长到 4-6 个月大的时候,好奇心与日俱增,周围的一切都感到新奇。此时妈妈们会感觉给宝宝喂奶开始变得麻烦起来了,宝宝不再专心致志吃奶了,并且开始抗拒奶瓶了。难道这就是传说中的厌奶期?

【求助】

我家宝宝混合喂养,一直很活泼可爱,30 天就能抬头 45 度,吃奶也很卖力,通常是 100ml 一口气喝光。可最近……他厌奶了,小脸明显瘦下去了,也不像以前那么爱笑了。我和老公想尽各种办法,吃迷糊奶、说教法、分散注意力法,总之能用的基本都用上了,宝宝现在一天也就是 200-300ml 的量,加上我的母乳,估计一天也就吃到 300-500ml,远远不够他这个阶段应该吃的量。真的不知道该拿我家宝宝怎么办了,请教各位有经验的 MM,如何度过宝宝的厌奶期? ——宝妈

【支招】

牛妈妈:我家宝宝也厌奶,我到儿童医院配了胃蛋白酶,说是开胃的,还有我发现宝宝只有躺在床上喝迷糊奶才喝得比较好,所以我这两天白天也是采取躺着的方式喂他奶,貌似有点好转。

乐山仁者:我家宝宝两个半月的时候也出现了和楼主宝宝一样的情况,我当时都快崩溃了。个人经验,宝宝不想吃,你就别勉强

了。他不饿,你何必给他吃呢!宝宝饿了会发出信号的,留意一下你就会发现了。我家宝宝想吃的时候一开始嘴巴会咂咂响,然后会朝两边舔衣服,最后会又叫又哭,等他饿了,你再喂,宝宝吃得香,你看得也高兴。

吉祥鼠宝:我家也是从百日后开始的,每次用奶瓶喝就吵,吃母乳就很乖。幸好我家宝宝爱睡觉只有等他睡了硬塞进嘴里。现在还是以睡着了吃为主,可以吃 150ml 左右,醒了就没办法了。

金妈妈:我们家的好像是从两个半月开始厌奶的。先是不吃奶瓶,之后连母乳都吃得很少。每天像仙人一样,不用吃东西的。4 个月体检结果是轻度营养不良。查了宝宝的微量元素,结果是缺铁。医生说胃口差的话,可以给他吃点合生元来调理一下肠胃,不吃东西肯定不好。我们现在给他吃辅食了,好在他喜欢吃。

冰糖葫芦宝贝:我后来奶水少了,宝宝也不肯吃配方奶,试了很多方法,总结一下几点供参考:1. 留意配方奶的温度,因为母乳从母体吸出温度是不高的,配方奶都是要求 37-40℃ 之间的,但

是有些宝宝喜欢偏冷,有的喜欢偏热,所以不妨大胆尝试一下温度的变化,看看宝宝愿意接受哪种;2. 配方奶每款口味都是有所不同的,多试几种看看(我家是换了 3 款才琢磨出来的);3. 一般都是 4 个小时喂一次,其实每个个体不同,4-6 个小时都可以,间隔的时间长点,宝宝有点饿,自然肯吃;4. 转移注意力,这个大人就要辛苦点,我们当时 3 个人一起喂。我抱宝宝,老公摇铃,外婆扶奶瓶,就这样一顿奶时间也比较长,都要 30 分钟左右。

小螃蟹:首先,母乳不能想吃就吃,应按顿给他吃,不能放弃配方奶粉,可以一次冲 30ml,多冲几次;其次,四个月后的宝宝可以多尝试其他的他愿意吃的东西,比如,水果、馒头什么的,我女儿那时候就对葡萄很喜欢,白开水泡的馒头她也比较喜欢吃;最后,母乳多的话,一次能吸出来 100 多 ml,就吸出来放奶瓶里跟配方奶 3:2 兑,慢慢 2:1 兑到 1:3,直到完全吃配方奶,完全不要给孩子含着乳头吃奶,这个法子我试过,我是这样断奶的,母乳很少的话,就干脆断掉,完全不要给

她吃,开始会哭会闹,让妈妈以外的人抱抱,给她吃点别的她愿意吃的东西,哄着,最多 48 小时后会接受母乳以外的东西。

● 小贴士

1. 有些生理的不适症状会导致宝宝厌奶(如刚打完预防针、长牙期间、腹胀等)。这种情形通常持续几天后即恢复正常,父母不必担心。
2. 体质弱常患病的宝宝要注意。这类宝宝往往反复感冒、反复腹泻,或患有其他慢性病,健康状况差影响了他们的食欲,这就需要请教医生进行综合调理,必要时可以服用一些中药,调理宝宝的脾胃。
3. 辅食要逐渐添加。宝宝吃奶减少后,父母要在辅食上下工夫,鸡蛋、胡萝卜骨头汤、鱼泥等要逐渐添加,弥补进食奶量的不足。
4. 如果厌奶时间超过 1 个月,同时体重也不见增长(出生 1~3 个月每月约增加 700 克~800 克;4~6 个月每月增加 600 克;7~12 个月每月增加 200 克~400 克左右),这时父母就要带宝宝看医生。

达人指北

## 给宝宝测体温 你 out 了吗?



宝宝出生一个多月了,前两天突然有点发热,这才想起来家里竟然没有适合小宝宝的体温计。我晕啊!从怀孕起我就计划着买了,一直不知道该怎么买,一拖就拖到了现在。JMS 有没有好的推荐呢? ——冉冉妈

【支招】

CHREICY:我也想知道!听说还是 3 元一支的肛门表最准!

嘟嘟娃娃:我买的是耳温枪,1 秒搞定体温^^

apple:电子的预测+肛表确定,二个都不能少!我觉得一秒的耳温枪很好用,在前阶段手足口病期间发挥了很大作用!

馨云:我们买的是软头体温计,肛门、口腔和腋下都可测温的。

candy:我家有两个:一个奶嘴式,一个软头电子的。奶嘴的,小妮子接受度好,软头的就不行了。

天使猫:住院的时候,医院里给的卡片体温计,像个纸片的样子,还是蛮好用的,用在腋下,后来家里也备了点。



451号宝宝 李家铭

帆船的妈妈:宝宝大点用体温计比较好,可是小宝宝是不愿意测的,也不安全,电子安全些。其实水银也有误差,我家有 N 个水银温度计,有一个电子的,测出的结果没一个是这样的。所以平常不发烧的时候测一下,记下温度,发烧时与不发烧时对比一下,就知道有多少度了。

【提醒】

测体温:两种方法最常用

用肛门法给宝宝测量体温最有效,这里介绍两种方法,妈妈可以使用自己擅长的那种方法。等宝宝长大后,就可以用腋窝法给其测量体温。

肛门法 方法一:让宝宝横趴在妈妈的膝上,用一只手压住



孩子的后背,将事先在顶部涂润滑油的体温计轻轻插入肛门,深度为 2.5 厘米,然后顺势用食指和中指夹住体温计,将手掌靠在宝宝的臀上;方法二:让宝宝躺下,按照换尿布的方法,提起宝宝的双脚,把事先润滑好的体温计轻轻插入到肛门中,深度为 2.5 厘米,体温计放置 2 分钟以上。

腋窝法 将体温计的顶部放在腋窝的中心,将胳膊放回孩子的体侧,夹好体温计,2 分钟以后取出。

体温计:可不是玩具

宝宝的好奇心很强,当给他测量口温时父母千万要注意看好。因为体温计中的汞是一种毒性很大的物质,如果宝宝不小心咬断了体温计,把汞咽下去了,就应该让宝宝立即将碎玻璃吐出,并用清水漱口,可以多吃一些粗纤维食物,促使排便。如果是严重的急性汞中毒,要去医院采取灌肠洗胃的办法将汞排出。为了安全起见,最好给孩子测量腋温,严禁孩子把体温计往嘴里放,或使用电子体温计。

【小贴士】

孩子的正常体温介于 36℃-37.5℃ 之间。晚上孩子睡觉时体温最低,下午体温最高。尽管你能判断出孩子是否发烧,但是给孩子量体温还是必要的,家长也不要以为温度表上的读数绝对能反映出身体的健康水平。孩子生病时,可能没有发烧;也可能体温很高,但没有生病。

点点妹妹

点姐心水

● 从半岁时开始,宝宝就能喝牛初乳了,可增强宝宝的免疫力,但牛初乳并非喝得越多越好,宝宝每天的摄入量,按照产品说明服用就可以了。

● 严格规定就寝时间能够改善婴幼儿的睡眠质量,延长睡眠时间。如果没有得到充足睡眠,孩子的行为、记忆力、注意力和心理健康都会受到影响。

● 宝宝爱动,脚容易出汗,出了汗就容易生冻疮,所以每天勤给宝宝换袜子或鞋子。每天多换几次袜子对保暖挺好的,而鞋子的话,实在不行换鞋垫也可以。

● 如果发现小宝宝很晚都不会说话,如 1 岁多还不会叫爸爸妈妈,父母就要留意宝宝是否得了孤独症。如果父母及早发现,并且对于患儿进行早期干预的话,能够显著改善孩子的智力、语言能力和社交能力。

● 半岁到 1 岁左右的宝宝,头发长得不是太多。当带宝宝出去散步时,头部温度很容易被大风带走,所以要为宝宝常备一顶小帽子,保持头部的温度。

● 宝宝不要穿太多,捂得太厚反而不好。正常宝宝比大人多穿一件就行了。换衣服时,可以事先把衣服一件一件全套好,这样穿起来快,宝宝不容易着凉。



822号宝宝 王若颖