

蛋的秘密

各种蛋类
营养有差别

除了鸡蛋,常见的还有鸭蛋、鹅蛋、咸鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。它们的营养成分大致相当,但也存在一些细微的不同:

1. 鸭蛋中蛋氨酸和苏氨酸含量最高。
2. 咸鸭蛋中钙含量高,出鸡蛋的一倍,与鸽蛋中的钙含量相当。
3. 鹅蛋中的脂肪含量最高,相应的胆固醇和热量也最高,并含最丰富的铁元素和磷元素。
4. 鸽蛋中蛋白质和脂肪含量虽然稍低于鸡蛋,但所含的钙和铁元素均高于鸡蛋。
5. 鹌鹑蛋的蛋白质、脂肪含量都与鸡蛋相当,然而它的核黄素(VB2)含量是鸡蛋的2.5倍。而鸡蛋中的胡萝卜素却是所有蛋类的蛋黄中最多的。

鸡蛋的食疗作用

蛋清的食疗作用主要是润肺利咽,清热解毒,用于治疗咽痛、目赤、腹泻、疔疾、烧伤;鸡蛋黄加乳汁适量服用有治疗惊厥的作用。

1. 蛋黄油可治小儿消化不良。
2. 蛋黄油外敷可治疗婴儿湿疹。
3. 蛋黄油制法:鸡蛋煮熟,去蛋白,将蛋黄放在小锅内焙煎、取油。

哪些儿童不宜多吃鸡蛋

1. 肾功能不全的儿童不宜多吃鸡蛋,否则尿素氮积聚,会加重病情。
2. 皮肤生疮化脓的儿童不宜多吃鸡蛋。

精细喂养

宝宝漾奶和吐奶
小心识别

正确认识和区别婴儿的漾奶和呕吐,对每一位新妈妈来讲都是很重要的。

漾奶是指喂奶后随即有1-2口奶水返流入口里从嘴边漾出。也有少数情况是因为乳母在喂奶后不久给婴儿换尿布而引起漾奶。随着月龄的增长,6个月内婴儿漾奶会自然消失。

吐奶是新生儿期常见的现象,是由于消化道和其他有关脏器受到某些异常刺激而引起的神经反射性动作,呕吐时奶水多是喷射性地从嘴里、甚至鼻子里涌出的。

吐奶的原因较复杂。新生儿胃容量小,呈水平位,而且胃的人口贲门括约肌发育差、较松弛,而出口的幽门括约肌发育良好,较紧张,形成出口紧入口松,奶水容易返流引起呕吐。一旦遇到喂养和护理不当,如喂奶次数过多,喂奶量过大,乳母乳头过大、凹陷,或用奶瓶喂奶时橡胶奶头孔眼过大,致使婴儿吸奶过急;或喂奶后让婴儿平卧,或者过多、过早地翻动婴儿,都容易引起婴儿吐奶。这种吐奶在改进喂养和护理方法后即可防止,所以也不算病态。

一些疾病也可以引起婴儿吐奶,如食道和胃肠道的先天畸形、肠梗阻等。新生儿患脑膜炎、败血症和其他感染也可以引起较剧烈和频繁的吐奶。所以要仔细观察每天的吐奶次数,大小便怎样,有没有腹胀、发热或精神不好等症状。当吐奶又伴有其他症状,或每天吐奶次数在2-3次以上时,应及时到医院检查。

小家理财

都说家家有本难念的经,估计有一本经家家都觉得不好念,那就是给小家庭新成员的未来做一份合理的理财投资规划。很多家庭都给孩子买了保险,但是多数是在稀里糊涂的状态下,也有不少还在纠结中,因为实在不知道买啥好。看看业内人士的观点是否对你的理财规划会有点启发呢?

新手爸妈,
小家理财真难念

点妈们的小算盘

郭姝含

帮宝贝买了份保险,人寿的,什么险忘记了,是汶川地震后推出的一个新险种,一直到她80岁,一年交将近6000元,交十年。

轩轩妈咪宝贝

我们家宝贝刚出生不久,我就给他买了医疗保险和教育基金相结合的一份保险,交20年。另外,他出生到现在用的每笔钱我都帮他记录下来,看看把他养到20岁到底要花多少钱。他出生满月、1岁、10岁、20岁以及他每年的压岁钱我都给他单独用存折存着,以后全部给他,最后肯定要留一套房子,给他以后娶老婆用!

qqing1982

我们家买了教育基金(含医疗),每年交3400元,交到他上大学,防止我们到时一下拿不出那么多钱。还有就是每年的压岁钱和平时的见面礼啥的一起单独存个账户,给他存着,以后由他自己去支配。

glyzdm

我们每年的压岁钱作固定存款,以后让他自己支配。另投了3000元的太平洋保险。

陌上花开 xhr

保险肯定是买的,买多买少量力就行,这样可以提供基本的保障!至于他以后的生活,我们做父母的能让他得到

最好的教育就好,毕竟这才算是他自己长期持有的,要想过好的或者与别人不一样的生活,我就让他自己去争取吧,自己的路自己走,我们把握好大的方向就可以了!这也算是一种长期的投资规划吧!

我是可爱的妈咪

我们买的教育基金,人寿的,每年交8470元,交十五年之后,宝贝可以在18岁、20岁、25岁拿钱;医疗的我们买了社保,每年交100元的那种。

我是点点姐姐

偶给宝宝买的是教育基金、意外险,再加定投,每年的压岁钱就给她买黄金喽。这个要根据每家的实际情况投资吧,反正目的都是一样的,让宝宝在咱们的呵护下健康成长!

chengshuolove

我们买的是人寿保险,是交五年的,然后从第六年开始拿钱,第一个五年拿百分之四十,第二个五年拿百分之六十,到15岁那年,本金全拿回来,保障一直到70岁。还买了份平安的保险,每年要交2000多元。

duyanlv

宝爸是保险公司的,他们公司都代家属办了团体险,所以我家小宝没买什么商业险,就是给她买了份基金定投。另外,她个人的收入(压岁钱、满月、周岁的红包)都是给她另存的~

第三方“打算盘”
教育金保险越早越好

发言人:熊勇

南京首批外资保险代理人
全国模范保险代理人
保险第三方服务机构负责人

综观各位妈妈的留言,发觉各位的保险意识很好,但是保障需求和权益还不是很清晰。作为家庭来讲,理财是很有必要的。至于用哪种方式,我个人觉得都不为错,只是要适合自己!保险作为理财的基础工具,合理合适即可。

具体点评

●郭姝含:这是个交费10年的保险,缴费期后你的利益是什么?是隔几年领取利息还是80岁一次性领取?有分红?是否有其他保障利益?建议你再看一下保障责任栏,以免到期资金不去领取。

●轩轩妈咪宝贝:这位妈妈的习惯非常好,让孩子日后知道父母花费的精力。

●qqing1982等妈妈:选择教育金+定投这样的方案,我觉得也不错。

具体观点

作为父母,给宝宝选择保险是很有必要的!宝宝小的时候,缺少自我保护意识,身体抵抗力也没有成人强。父母作为宝宝的监护人,很有必要为宝宝提供完善的保障,这个里面当然也包含医疗保障。在万一需要的时候,我们让宝宝

宝享受最好的医疗水平,而不必担忧医疗费用。此类的医疗险费用低廉。

在重疾保障方面也很有必要。受生活环境、身体素质等因素的影响,少儿疾病的发生率不在少数。白血病、脑和神经系统肿瘤、淋巴瘤的发病率呈上升趋势,同济医科大学少儿卫生学教研室曾在全国11个城市4.3万余名幼儿中进行过意外伤害的调查,结果显示:非致命意外伤害的发生率为24.10%,其中,造成身体缺陷者占1.64%,造成永久性伤残者占1.01%。重疾相对普通疾病、小意外事故带来的伤害更严重,所以,合理的选择也相当必要!

最后是少儿教育金保险。宝宝的出生,意味着父母的责任随之而来。社会的现状是即使父母对自身的给付减低也不会降低宝宝的花费。别人有的自己的宝宝也一定要有。那么对于孩子的未来也是倾注自己所有。宝宝的教育是一笔确定的费用,在到期之时是需要立即呈现,故此一般家庭在幼儿时期就要开始着手准备。越往后压力越大。教育金的准备有多种方式:房产、储蓄、贵重物品投资、教育保险等理财行为都可以。根据不同家庭的风险承受能力相应选择,我建议:对金融市场没有很大把握,又很难保持强制储蓄习惯的人,教育金保险是很好的选择!

快报记者 吕珂

传授经验

妈妈这样征服宝宝便秘

□宝宝妞妞

宝宝出生以后拉是一个发育的重要指标,就像看着宝宝喝奶的奶瓶一样,相信很多妈妈都扒拉过宝宝的便便欣赏过。稀啦,硬啦,颜色不对啦,每次排便妈妈们都会心里嘀咕一下。

我家宝宝从出生后就是三天一次大便,所以我也饱受“不拉”的痛苦折磨和等待。月子里时,宝宝第一次三天拉一次,大便是绿色的还比较干,因为颜色我查了很多资料,也问奶粉的咨询师,最后却不了了之,有说宝宝受惊吓的,有说奶粉含铁的,有说宝宝着凉的,我一直在改进,可是大便还是绿色的,后来我索性就不管了。等宝宝快2个月的时候自然就好了,不再是绿色便了,所以我感觉绿色大便可能跟宝宝的消化系统成熟度有关系。

宝宝大便干的时候我就自己多喝水,多吃水果。但宝宝很少拉在尿布上,我都是每次把大便,偶尔一次拉在尿布上,稍微一擦也就掉了。等满了2个月我就给宝宝加果汁了,一开始是胡萝卜煮了喂她水喝,一次20毫



NH541号 赵晨宸

升,一天2次。后来就每天换样煮,胡萝卜、菠菜、西葫芦等等。还有苹果、梨,我记得有一次宝宝三天过了还没有拉,给她吃了菜汤也不管用了,我喂了她半瓶子蘑菇汤,再顺时针按摩肚子。结果第二天宝宝就拉了好多,还有黑色的便便,从那以后几乎宝宝每天都拉了,大便秘形。我每天都会给她加水果,每天一个煮苹果,汁喝完,果肉吃完,还有半根香蕉,隔一天吃一次红薯和

粥。冬天我也注意晚上开加湿器,保证外部环境的湿度。有宝宝不爱喝水的,可以让她吃几个旺仔小馒头她想喝水了。

8个月我给宝宝加了酸奶,每天半袋。现在宝宝大便很正常,每天一次。如果大家的宝宝也有便秘的,就用饮食调理一下;同时也要注意宝宝体内外环境,不要忽视宝宝喝水,屋子湿度适当,还有宝宝运动量,要敢于放下来让宝宝锻炼身体。便秘不是单一原因造成的。

交流一下

koerder 我妈还教我当宝宝便秘时还可以在他吃奶前在腹部上顺时针按摩20-30下,后来我还买点生命阳光牛初乳给宝宝吃。

遥遥拥抱 我就是让宝宝多喝水,奶粉里面加入英吉利奶伴侣清火宝,4个月以后,就开始让宝宝吃火龙果泥和地瓜粥,宝宝的便秘就得到了很好的缓解了!

wangmiaoyan520so 可以喝西梅汁,西方人的秘方;还有和光堂的麦芽糖做的便秘药,这些都是天然性的。

春捂攻略

今年春捂
要“捂”到啥时候?

已是人间四月天,南京的气温却忽高忽低,让人捉摸不透,给宝宝穿衣更是无法遵循往年的惯例。今年的春捂究竟要捂到什么时候呢?

解除春捂的标准

气象医学专家认为,解除“春捂”客观指标有两个:

1. 外界温度持续在15℃以上且相对稳定1-2周,就可以不捂了。
2. 日夜温差大于8℃是该捂的信号。气温回冷需要加衣御寒,即使此后气温回升了,也得再捂7天左右。

春捂如何捂

早晚捂,捂下肢:早晚适当“捂”一会儿,而晴天的中午时刻,气温一般都在10℃以上,此时适当减衣服。此外,“春捂”的重点是腿和脚,最好给宝宝穿上较厚的袜子和舒适的鞋子。

“捂”的具体方法:总原则是穿衣要“随时增加”,脱衣则要“递减”——衣服一件一件地脱。用手摸摸宝宝的手脚,温暖就好了,而被子的厚度就行了。“春捂”过了头,宝宝发生“中暑”(即婴儿捂热综合征)是有可能的。快报记者 吕珂

NH541号 孙希睿