



请登录现代快报点点周刊官网  
http://www.xici.net/main.asp?url=/b1207585/, 韶韶你的养娃烦恼, 传授你的育儿经验. 新手爸妈, 伴随宝贝共同成长.  
请加入点点周刊母婴交流群  
1群(1-3岁):83574874  
2群(1-3岁):81644914  
3群新手爸妈:100029141



428号 李添泽

# 夏天来了 驱蚊防痱和“战痘”

## 快乐喝水

### 夏天让宝宝健康喝水

水是我们身体的重要部分,年龄越小,体内的含水量就越大。宝宝代谢旺盛,如果补水不及时,体内就容易缺水。尤其是夏天,白开水不仅能补充宝宝流失的水分,还能够散热,对于宝宝来说,白开水是最好也是最安全的补水选择。另外,还可以根据宝宝出现的一些情况,适当添加西瓜水、青菜水、薏仁水等。

#### 腹泻、呕吐——白开水、小米汤、苹果水、胡萝卜水

夏天是孩子患感染性腹泻的高发季节。如果不能及时补充水分,就有可能造成宝宝脱水。宝宝腹泻,还可以自制些补水饮料给宝宝喝。小米汤、苹果水和胡萝卜水都有止泻、健脾的作用,可以将这些食材加水煮汤给宝宝喝。

#### 解暑——白开水、西瓜水、酸梅汤

夏天天气炎热,每天让宝宝多喝温凉的白开水,能迅速补充水分,帮助身体散热,调节体温。宝宝的食欲不太好,可以煮些酸梅汤给宝宝喝,但不能喝冰镇的。还可以给宝宝喝些常温的西瓜水,利尿、解暑。

#### 脾胃不和——白开水、薏仁水、大米汤

宝宝吃多了、吃杂了,引起消化不良,脾胃不和,可以买些薏仁、煮水给宝宝喝。薏仁有健脾、利湿的作用,对脾胃功能的恢复有好处。另外,也可以给宝宝喝大米汤。

#### 感冒、发烧——白开水、鲜果汁、淡盐水

宝宝感冒、发烧,身体会流失很多水分,所以一定要注意补水。大一点的宝宝可以给他喝一些稀释后的鲜果汁,还可以少量喝些淡盐水,不仅补充水分,还有杀菌作用。

#### 咳嗽、痰多——白开水、梨水、荸荠水

如果宝宝有肺热的症状,表现为咳嗽、有痰,可以煮些荸荠水给他喝。荸荠可以清火,梨水也有同样功效。还可以在梨水中配些百合或川贝一起煮,效果更好。

#### 便秘——白开水、白萝卜水、青菜水

宝宝便秘是一件很令人头疼的事。用白萝卜煮水给宝宝喝也是一种辅助治疗方法。因为白萝卜有通气、行气的功效。还可以煮些青菜水让宝宝喝。

#### 内热——白开水、冬瓜水

发现宝宝小便发黄、舌苔厚、大便干,说明宝宝有内热,这时候,可以用冬瓜煮水给宝宝喝,冬瓜可以清火、利尿。 搜狐

## 驱蚊

天气渐渐热了,娃娃们可以到户外撒欢了,可恶的蚊虫却如影随行,瞅准机会就会给宝宝送上“大红包”。不少妈妈在论坛里探讨究竟什么东东驱蚊最有效,其实几乎所有儿童保健专家都表示——选蚊帐低碳环保,避蚊也最有效!此外大家还探讨了不少防蚊攻略,点点妈妈一一整理给妈妈们共同借鉴!

1.挂蚊帐 蚊帐安全、无毒,不仅防蚊效果好,帐内小小的空间会给宝宝一种安全感。

2.选择物理类驱蚊用品 如灭蚊灯、电蚊拍、防蚊液,基本没有毒副作用,对宝宝十分安全。市场上也有防蚊液等产品,在使用前,先在宝宝手臂内侧试用一下(此处的肌肤最为娇嫩,也最敏感),确认无不良反应后再大面积使用,避免直接涂抹在伤口或起红疹的皮肤上。

## 防痱

夏季来临,天气逐渐炎热。如果宝宝经常汗津津的,很容易诱发各种皮肤症状。从最常见的痱子到较严重的脓疱疮,工作繁忙的年轻父母们,该使出怎样的“杀手锏”,让孩子远离这些恼人的皮肤问题?

宝宝夏天易长痱子,在宝宝额头、颈、胸、后背的皮肤皱褶部位,可以看见一些红色小丘疹(红痱),或米粒大小的水泡(白痱),有的还变成了小脓疱(脓痱)。

居家护理法:  
(1)注意室内空气流通,以使室内温度凉爽;  
(2)勤换洗衣物:衣服要宽大、干燥,避免穿化纤内衣;  
(3)炎热时保证每日用温水

## 蚊帐其实最环保

婴儿不要使用(容易舔食中毒)化学类的驱蚊用品,如蚊香、电蚊香、杀虫喷雾剂,以免影响宝宝健康。

3.勤洗澡、勤换衣 给宝宝勤洗澡、勤换衣,保持皮肤干燥清洁,可以减少蚊虫叮咬。

4.洗澡少用香皂 蚊子喜食花蜜露,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被叮咬的概率会上升。

5.尽可能给宝宝穿袜子 穿了袜子后,蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,会减少叮咬。

6.维生素B1驱蚊 服用维生素B1后人体体会散发出特殊气味,使蚊虫敬而远之,达到驱蚊防虫效果。将3~5片维生素B1放在水中溶解,用卫生棉球蘸其溶液擦拭暴露在外的肢

体,可以在两天内起到驱除蚊虫叮咬的作用。也可以将适量的维生素B1针液直接加于浴池中用于沐浴。

### 小秘密——蚊子为啥偏爱小毛头?

有关专家说,“蚊子喜欢欺负孩子”是有道理的。这是因为人体血液中的氨基酸和乳酸结合,生成一种复合氨基酸混合物,这种物质与汗液略带甜味,这种物质与汗液略带甜味的胺结合,可生成三甲胺,这种三甲胺的气味有强烈的诱蚊作用。温度上升,人体的毛细血管扩张,三甲胺的生成也增多。孩子一般比较好动,代谢旺盛,身体的三甲胺含量更高,更容易引蚊子。另外,孩子皮肤白,免疫系统弱,叮后皮肤出现红包难以消散。专家提醒说,如果宝宝被叮咬了,可在患处涂上一些激素软膏,减轻痒的感觉并消肿。

## 痱子再小,也不能忽视

洗浴2~3次,以保持皮肤清洁,浴后擦上痱子粉;

(4)孩子生了痱子,切忌涂抹软膏或油类制剂;

(5)不要用手挤弄、搔抓患处;

(6)避免强烈日光照射;

(7)一旦出现大面积痱毒,应及时到医院治疗。

提示:孩子从外边回来后不要用冷水洗浴,因为经冷水一洗,原先张开的汗孔会突然闭塞,汗液滞留,极易引发痱子或加重病情。

居家治疗法:  
1.鲜无花果治痱子:鲜无花果叶5片,加水750毫升,煎开20分钟,待温后(37~40℃)以毛巾蘸药水温敷患处。凉后

加入适量热水,用来洗澡。一般连用2~3天。

2.苦瓜治痱子:最简单的方法是将苦瓜捣烂取汁,直接涂抹到患处。老中医则选用一根熟透了的苦瓜,掏出部分瓜瓢,灌入中药硼砂50克,硼砂融化后会流出水来,用这种水涂患处,效果极佳。

3.生姜汁治痱子:用鲜姜片擦身,可防治痱子,如果已经有痱子了,用鲜姜片直接涂抹患处,几个小时后就可消退,消失。

4.西瓜皮治痱子:用西瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,一天擦2~3次,一般第二天可见效,2天后可结痂。

5.生黄瓜汁治痱子:用生黄瓜汁或黄瓜片分别涂擦于患处,一般2~3次可痊愈。

## 水痘

### 初夏战“痘”

初夏也是水痘的高发季节。该病是由水痘带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,病毒主要通过飞沫经呼吸道传染,好发于学龄前儿童。由于水痘的传染性极强,因此年轻的爸妈有必要了解与增加一些有关水痘的知识。

#### 水痘也会潜伏

水痘的临床症状,以发热及皮肤成批出现周身性红色斑丘疹(早期)、疱疹(中期—水泡是小椭圆形,透明,里面是水)、痂疹(后期)为特征,早、中、晚三期症状,常会同时出现。与水痘患儿接触过的孩子,应隔离观察2~3周。因为感染病毒后不是立即发病,一般要经过14~17天的潜伏期,长则可达3周。

接种疫苗是预防水痘的最有效途径。在水痘的高发期,父母也应避免带孩子去人群密集且通风的场所,从外面回来也应注意洗手。

#### 家庭护理要仔细

1.保持手的清洁,剪短指甲,必要时戴手套防护。因为孩子出水痘会感到奇痒难忍,烦躁不安,甚至用手去抓。尤其是面部的痘疹,以免抓破引起化脓感染。避免患儿用手揉眼,防止病毒感染眼睛,形成角膜炎,以致留下疤痕,影响视力。

2.保持皮肤清洁。每天淋浴,按医嘱服用和涂擦外用药物,衣被不宜过多过厚,过热出汗会使皮疹发痒,以免继发感染。禁用激素类制剂涂于疱疹,以防加重病情。

3.发烧不能用水杨酸类的退烧药,可能会引起瑞氏综合征,应根据医嘱选用美林。

4.给孩子适当且充足地补充水分。保持鼻黏膜湿润,能有效抵御病毒的入侵。

5.可以选用中药来增强免疫力,治愈水痘。常用的中药主要有:大青叶、金银花、连翘等。

快报记者 吕珂

点点 本期专家团队:南京市儿童医院  
诊室 问诊路径: http://www.xici.net/d115635872.htm

## 胖宝宝的汗褶别擦粉

1、陌上花开 xhr 第102楼

4岁的天天每天晚上睡觉后都是一身大汗,不知道是不是缺钙呀之类的原因造成的。另外每天睡一两个小时就开始干咳嗽,喉咙里有一口痰咳不出来,就咳个不停,无法安然入睡,偶尔咳得吐出来就好了。如果晚上没这个现象,早上5点钟左右又开始咳了。早上起来都要擤一次鼻涕,清理一下鼻子,白天也没有感冒咳嗽的现象,请问这是怎么回事呢?

答:出汗有可能是因为孩子的植物神经发育还没完全,睡着后在上半夜会出现大量出汗的情况,一般到了后半夜,出汗的情况会缓解。预防:晚餐后不要再进食

任何高热量的食物,不要太兴奋。可以服用中药调理一下。

咳嗽问题,看你的描述有点像过敏性咳嗽,最好到医院来检查一下,确定如果是过敏性,服用抗过敏的药物进行治疗一下。

2、捉不到老鼠的笨猫 第103楼

宝宝六个半月,自从上次发烧后大便一直绿黑色,不拉肚,大便成形,也没有奶瓣,请问这是怎么回事?要紧吗?

答:不知道孩子是吃母乳还是混合?如果说大便是成形的,次数也不多,一般来说颜色是和饮食有关系。

3、lovely囡囡 第107楼

我家囡囡快4个月了,最近天气暖和了,囡囡胖乎乎的小胳膊、小腿、小脖子……褶皱处都出现了红色类似于糜烂的红斑,为此每天给她洗澡,洗过澡用浴巾包好让身体干爽了给她擦香香、抹粉粉,等到皮肤滑滑的才给她穿睡衣睡觉,还是没有用,看着囡囡这样真的心疼!

答:这种情况应该避免使用爽身粉,因为爽身粉会堵塞毛孔,反而会造成糜烂。建议每次洗澡后擦干,如果褶皱处已经出现糜烂等情况,可以用些消毒鱼肝油涂抹,保持局部皮肤干燥透气。 通讯员 庞芳于露露 快报记者 吕珂



972号 陈莞宁