

育儿攻略

相信很多家庭都把为宝宝洗头当做一项大工程、大难题,因为很多宝宝对于洗头特别不配合。好多妈妈都说,给宝宝洗一次头发就像是打仗!宝宝用力挣扎,就是不愿意洗头发。甚至很多家里都需要爸爸妈妈两个人,才能控制住一个小宝宝。开心妈妈来为大家传授经验咯!“歪歪兔”的功劳也很大哦!开心有了歪歪兔小榜样,可比之前听话多了呢!其实为宝宝洗头也是有方法的,只要方法得当,这就不是什么难题了。

# 宝宝洗头像打仗?

□开心妈妈

## 初生小宝宝如何洗

初生的宝宝小小的、软软的,真让人不敢下手,更不要说给她洗头了。我们家也不例外,虽然婆婆、妈妈都在,但谁也下不了手,不知道该怎么给我的小开心洗头,好在当时家里请了月嫂。月嫂不愧是专业人士,自己一个人就能麻利地为开心洗头,现在将她的方法分享给大家。为宝宝洗头最重要的是姿势,如果习惯用右手做事,就用左胳膊把宝宝挟在腋下,搂在怀里(为的是让她有安全感),脸向上(为的是不让水进入眼睛和耳朵),左小臂托着宝宝的身体,左手托着宝宝的头颈部(宝宝很软的,一定要保护好),尽量让她舒服一些,右手则负责为宝宝冲洗发水,要轻柔一些。前期宝宝出门少,可以不用洗发露,清水洗即可。开心当时是天天洗澡、洗头,全部都只用清水,未用任何洗护露。

## 稍大的宝宝如何洗

宝宝长大一些后一只胳膊就抱不动了,可以由一个人抱着,另一个人洗,或者是干脆让宝宝躺着,一个人来洗。无论选

择哪种方式,最好都让宝宝脸向上,这样宝宝会感觉舒服一些,而且水也不容易流到眼睛或耳朵里。如果宝宝还怕的话,就让她手里拿个小东西来玩,这样分散一下注意力就OK了。因为宝宝的头小,头发也少,洗起来很快的。需要注意的是洗头水一定要少倒,不是因为是否有刺激的关系(大家一定会选择对宝宝没有刺激的宝宝专用洗发水),而是如果用量多的话会很难清洗干净,这样浪费东西和时间不说,还会使宝宝烦躁,得不偿失。

## 为宝宝洗头必须注意的事

### 一 是人选,无关性别

为宝宝洗头一定要仔细的人来操作,因为粗手粗脚会不小心把水弄到宝宝的眼睛或耳朵里,后果很严重哟!不仅会让宝宝大哭不止,而且还会有让眼睛或耳朵发炎的可能。

### 二 是情绪,提前培养

在宝宝洗头前或洗澡前,一定要让宝宝保持良好的情绪。小点的宝宝可以通过抚触来让她有安全感,和为她洗澡的人培养一下感情,大点的宝宝可以让她拿洗头的用品玩过家家,还可以

给她编洗头的小故事来诱导一下。其实从去年冬天开始,因为天冷了,所以我们为开心洗头、洗澡不像以前那样频繁了,没想到不久后开心就变得不太爱洗头洗澡了,常常为此大哭。让我们很头疼。

歪歪兔的《我爱洗头发》这套书帮了我不少忙。现在每次洗前,把随书的动画光盘放进电视,让开心看看光盘里的动画片;或者是为开心读一读乖乖羊洗头发的故事,开心就会和里面的歪歪兔一样大喊:“我爱洗头发。”没想到,效果特别好,从此给她洗头不再是困难的事了。

向各位妈妈们推荐这些好办法,希望能帮助你们“摆平”给宝宝洗头发的麻烦事哦!对宝宝来讲,爸爸妈妈的关爱和理解是最重要的了。面对害怕洗头发的宝宝一定要有耐心的安抚,干

万不要只用强迫的手段哦!

kjlim 我家宝宝喜欢洗澡,喜欢坐在澡盆里面玩水。可是一遇到洗头,就大哭。怎么劝也不行,每一次都是我跟他爸强行按住洗好之后了事。其实他越挣扎就更容易把泡沫弄到眼睛里……谢谢楼主的分享,我回家试试看……如果不行的话,我也买那本故事书试试看……现在真是有点招都愿意试试呢!

vivianjino 我和她好好说,保证不弄水到眼睛里,她同意了,每次洗完,爸爸问她,妈妈洗得好吗?女儿回答,妈妈洗得好,没弄水到脸上,虽然有一点点,但是没关系。

南京老玲 不用这么麻烦吧,我家用的洗头帽,不用抱着洗了。

巧妈拼厨

## 夏天来了 尝尝好吃的虾仁凤梨焗饭

□猪的亲亲

焗饭好吃,也很简单,最主要很百变,只要是自己喜欢的,都可以放到饭里面,当然好吃的焗饭热量也是相当的高,偶每次都是浅尝一下,所以很是羡慕家里那2个小男人,怎么吃都不胖,真让当妈的我羡慕呀!虾仁凤梨焗饭是我们家最近点击率比较高的一款焗饭,口感的确不错,希望你也喜欢!

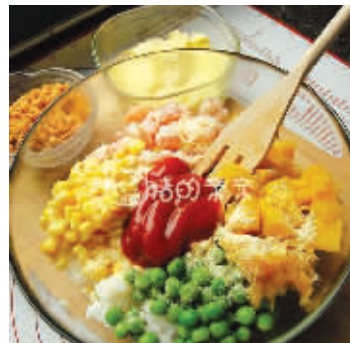
原料:米饭300克、虾仁150克、凤梨60克、豌豆20克、玉米粒20克、肉松10克、马苏里拉奶酪20克

调味料:盐2克、番茄酱30克

制作步骤:



虾仁洗净,放入烧开的水中,烫一下;凤梨切成小块,奶酪刨成丝;



在米饭中加入虾仁、凤梨、豌豆、玉米粒、番茄酱、盐,充分搅拌均匀后放入耐高温的碗中;



上面铺一层肉松,再铺一层奶酪,放入ACA烤箱、中层、180℃、15分钟即可。

### 亲言巧语

如果用罐头装的凤梨,一定要挤干水分;

各家烤箱的脾气不一样,请一定要根据自家烤箱的脾气来调节温度。

### 讲座信息

主题:宝宝情商的培养  
主讲人:南京市妇幼保健院儿保所池霞副主任医师  
时间:5月21日下午2:30  
地点:南京市妇幼保健院新大楼七楼胎儿大学教室  
讲座公开免费,讲解不同年龄段宝宝情商的培养,助益宝宝成才。

微问答

@南京市儿童医院

Q:鸡汤比鸡肉有营养?

A:有父母认为,给宝宝吃鸡肉时,要多喝汤少吃肉,营养学家指出,这种说法是没有科学道理的。鸡汤中所含的蛋白质仅是鸡肉的10%,脂肪和矿物质的含量也不多。但是,鸡汤中的营养虽然比不上鸡肉,可汤能刺激胃液分泌,增加食欲,帮助消化。因此,最适宜的做法是汤和鸡肉一起吃。

@南京市儿童医院

Q:宝宝可以练瑜伽吗?

A:一些妈妈认为瑜伽对儿童骨骼的发育有帮助,促进消化的顺畅,也能让小朋友发泄多余的精力和平衡情绪,殊不知瑜伽讲究身心合一,对小朋友来说太深奥了。儿童生性活泼好动,他们根本无从体会到这项运动的精髓。而且时间长了,如果动作做错,还有可能导致宝宝骨骼生长错位。

奶爸手记

# 爸爸不是好当的,需要勇气,更需要韧性

□男小小

5月4日,子夜。

街道喧嚣落去,静得让人害怕,市妇幼产房门口却异常喧闹,十多个产妇的家人等着结果。有的紧张,有的亢奋,有的木讷,有的呼呼大睡,而我,坐在铁椅上,压抑得慌。产妇一个接一个出来,又一个接一个进去,可我的妻子仍在产房里……

等待,漫长的等待,踱步,来回踱步,就这样,12小时过去了。

“生了,女儿。”收到妻子的短信,疲惫与不安瞬间消散,整个人像打了鸡血一样,不像灌了鸡血一样,亢奋。

“生了什么?”大家都在问,我说女儿。顿时,大家不再继续问了,只是回了句“生女儿好”,然后散去。呵呵,重男心态。是男是女,我倒很淡然。妻子怀孕快5个月

时,不少朋友和亲戚说有关系,去照照,我都婉言谢绝,静候生产。骨肉,何来男女之分?何来尊卑之理?人生,又怎能少了揭晓答案那一刻的惊喜?惊喜来得突然,也去得快,紧接着就投身于幸福而艰辛的持久战中。

当爸爸,不是好当的,需要勇气,更需要韧性,也许我还不适应这种角色的转换,忙了几天,病倒了。不过,我相信自己会慢慢成长起来,不求做个完美爸爸,只求对得起孩子,对得起这个家。

有时,痴痴地看着女儿熟睡的样子,我一遍又一遍问自己,难道生活从此不同?难道我是爸爸了,这就是我的孩子?难道我的下半辈子给了她?嘻嘻,好奇怪的想法。

感受最深的,还是“养儿方知父母恩”。跨出校门的这10来年,跟父母顶过嘴,也吵了几次,如今我惭愧。养孩子不同于养宠物,一点点情况就能把你吓个半死。

我姐姐家的孩子小时深夜发烧,找不到车去医院,姐夫这个七尺男儿竟然抖成一团,哭了,以前觉得很可笑。现在呢,如果遇到这种情况,我可能未必好到哪里去。



1834号吴茗轩



21601张珈瑞