



2082号孙瑞泽

热点答疑

炎炎夏日,宝宝外出总是全然不顾太阳公公热辣辣的“目光”,忽然有一天,你发现宝宝变黑了,或者还有晒伤、光过敏等皮肤损伤。此时,你会迫切希望给宝宝选择一款安全有效的防晒霜。

妈妈会给宝宝正确使用防晒霜吗

Q1 如何给宝宝选择防晒霜?

防晒霜一般分为两种:化学性防晒霜和物理性防晒霜。物理性防晒霜,刺激小,安全,更适合宝宝使用。

选防晒霜4重点

- 首选物理性防晒霜。产品成分上有二氧化钛和氧化锌字样的,就是物理防晒产品。
- 搽试用装。拿试用装在手腕上涂一点,物理性防晒霜的质地比较厚重,这个是较易辨别的特点。
- 防晒产品成分应该是纯天然,最好100%不含色素、香精、矿物油以及有机化学防晒剂等物质。
- 宝宝夏天容易出汗,最好选择防水型防晒霜。

Q2 多大的宝宝能用防晒霜?

美国儿科学会指出:婴儿在6个月以内,在小范围的皮肤表面,如脸和脖子上,涂抹最少量的防晒霜是不会造成任何危害的(过敏体质儿童除外)。但是,小婴儿的皮肤抵抗紫外线的色素层比大人薄,更容易晒伤,且过度晒太阳会大大增加今后患皮肤癌的几率,故最好还是让他呆在树阴下、遮阳伞下或者带篷的小推车里最安全。6个月以上的宝宝可以放心使用防晒霜。

Q3 大人用的防晒霜能给宝宝用吗?

不宜把成人的防晒霜给宝宝用。成人的肤质与婴幼儿有很大不同,而且很多成人的防晒品含有有机化学防晒剂,宝贝使用后容易引起皮肤过敏。

Q4 SPF指数该怎样选择?

SPF指防晒系数,SPF值越高,防晒产品的防晒效果就越强。一般日常外出活动,以防晒系数(SPF)15为最佳。防晒值越高,皮肤的负担越重。而在戏水、游泳时,因为沙子和水会反射40%~60%的紫外线,紫外线甚至能穿透到水下90厘米,而且湿皮肤比干皮肤更容易被紫外线穿透,所以最好选择防晒系数(SPF)30左右防水型的防晒品。

Q5 如何试用宝宝防晒霜?

使用防晒霜之前,先在宝宝小臂内侧局部涂一点,48小时后局部没有反应才能用到其他部位。如果皮肤出现过敏反应,要马上停用并就诊。

Q6 什么时候给宝宝涂抹防晒霜最佳?多长时间再补一次?

防晒霜被皮肤吸收需要一定

时间,因此在宝宝出门前半小时涂抹比较合适。涂防晒霜的重要原则是多次涂抹,以后每隔2~3小时或宝宝弄湿、出汗后,就要补抹一次,这样才能达到最佳防晒效果。

Q7 防晒霜该涂多厚呢?

宝宝很容易被晒伤,使用时要大方一点,裸露的皮肤表面都要涂到,尤其不要忘了在宝宝的小脚、耳朵、鼻子和颈背上仔细涂抹,这些地方是最容易晒伤的部位。涂抹时要在干爽的皮肤上使用,以免防晒霜随水、汗脱落或失效。

物理性防晒霜是只溶于油的粉剂,用量越多越油,透气性差,不宜涂太厚。宝宝外出回家后,立即用温水加儿童沐浴露洗去防晒霜,不要长时间留在皮肤上。

Q8 阴天、雨天也要涂防晒霜吗?

许多妈妈以为太阳只有在光线十分明亮时才有害。事实上,看不见的光线——紫外线才是真正的杀手。阴天、雨天、雾天(包括春秋),紫外线的强度并不会减弱很多,对宝贝的皮肤伤害同样很大,所以阴雨天外出时也要注意防晒哦。

Q9 为避免宝宝晒伤,夏天外出的最佳时间是在什么时候?

夏天宝贝外出活动的合理时

间应选择在上10点之前和下午4点之后。这两个时段的日照不是很强烈,此时晒太阳既能增强皮肤的适应能力,又能避免被晒伤。

避免让日光直射宝宝,可执行“影子规则”,即在阳光下影子长度小于身高时,就需要寻求有树阴或阴凉的遮蔽处了。

宝宝每次接受阳光照射的时间不宜超过45分钟。婴幼儿每天晒太阳2~3次,每次15分钟即可满足全天对维生素D的需要量,还不会让宝宝受到日晒伤害。

中午10点~下午4点之间是紫外线最强烈的时段,要尽量避免带宝宝出门。如果必须出门,除了涂防晒霜,还一定要戴上宽边遮阳帽、太阳镜,撑遮阳伞,穿质地轻薄、吸汗透气的全棉宽松长袖长裤。这样可以最多地遮挡宝贝的皮肤,有效防止皮肤被晒伤。即使用了防晒产品,在气温高、光照强时,也最多在户外呆一个小时,并及时给宝宝补充水分。从户外回到室内后,用温水洗澡,洗净防晒霜;晒红的部位,用棉布蘸冷水敷30分钟,再薄薄涂抹一些清爽的婴儿护肤乳液。

爱心叮咛

宝宝夏季防晒首选物理防晒用具,如遮阳伞、宽边遮阳帽等,这些比防晒霜更好。这种防晒方式,可以直接有效地减少日晒对宝贝皮肤的伤害,又不会加重皮肤的负担,防晒效果也是不错的。

巧妈拼厨

碎饼干的出路——香脆紫薯球

□猪的亲亲

自己玩烘焙以来,我们家就很少买饼干,就算有时宝看着漂亮的包装把饼干买回来,但是最多吃一口就不吃了,说是没有妈妈做的饼干好吃,哈哈!家里的手指饼是邻居小伙伴送给宝的,可宝根本不吃,本着不浪费的原则,就着罗宋汤吃了一点,还有好多碎的,想想,碎饼干有什么好的出路呢?

原料:紫薯200克、奶酪50克、嘉顿手指饼、竹签6根

制作步骤:

1.将饼干碎屑放入保鲜袋中,用擀面杖将碎饼干擀成更碎的饼干碎末;



2.紫薯洗净煮熟后,趁热去皮、放入保鲜袋中,用擀面杖压成紫薯泥,将紫薯泥、奶酪充分搅拌均匀,变成漂亮的粉紫色;



3.用手将紫薯泥做成小球状,把饼干碎末均匀地裹在紫薯球上,插上竹签即可。



插上竹签的紫薯球一定要在爸爸妈妈的看护下食用,以免发生危险。不喜欢奶酪,可以加些酸奶、牛奶,口味一样好吃。

讲座信息

7月9日胎儿大学公开课

内容:产房秘密早知道
 讲课专家:朱珠 护理部主任
 时间:7月9日上午9:00
 地点:市妇幼新大楼七楼胎儿大学教室

7月9日家长学校公开课

内容:现代育儿新理念
 讲课专家:童梅玲 儿保所所长
 时间:7月9日下午2:30
 地点:市妇幼新大楼七楼胎儿大学教室

7月9日女性健康大讲堂

内容:怎样孕育一个健康的宝宝
 讲课专家:姜晓红 副主任医师
 时间:7月9日下午2:30
 地点:南京市妇幼保健院新大楼5楼妇女保健科555会议室
 讲座公开免费,欢迎广大备孕女性前来听课!

生活点滴

给宝宝喂饭你伤不起!

□vivanjiang313

现在的宝宝可能真是太幸福了,吃饭都有问题,不是厌食、挑食,就是要大人在后面追着吃饭。我觉得一切问题的根源都在于父母,一开始的习惯没有养成,最后只有自己受罪。我也是个新手妈妈,为了避免这些可能出现的问题,宝宝快到一岁的时候,我开始酝酿让她自己吃饭。

我先在淘宝上买了一个带吸盘的碗,当然碗的材质要相当注意,塑料必须不含BPA,而且可以消毒,训练勺一把,尽量挑颜色鲜艳的。还有全实木吃饭凳一张,带有托盘、护栏。木质结实、厚重,而且高度可以调节。吃饭衣两件替换,选了带木耳边的,我们是女孩,即使是吃饭,也要备显淑女气质,呵呵。一切准备就绪。凳子刚组装好,已经引起小家伙的注意,吵闹着要坐进去,哇!好新鲜的感觉,光滑的扶手、漂亮的木托盘,她爱不释手。吃饭了,给她围上饭衣,坐上新凳子,放上吸盘碗,碗里放上一团饭,她来劲了。有模有样地把饭塞到嘴里,还津津有味地吧唧嘴。从此我们喂饭的重任就算放下啦。

特别有趣

孩子的提问你能做到有问必答吗?

□朋妈妈

小孩子在成长的过程中,总有这样那样的一些习惯。有段时间儿子超爱问为什么,特别是睡前常常要回答他的问题,我都怕了,一个接一个地问,而我又怕不回答他或凶他以后他就不爱提问了,所以都超有耐心地回答他,大家都能够做到吗?看看我儿子的超级问!

- 1 吃着章鱼小丸子,儿子问:“妈妈,为什么要叫章鱼小丸子?”
- 2 儿子:“妈妈,爸爸是什么时候出生的啊?”我:“爸爸今年32岁了,他是32年前出生的。”儿子:“那他是妈妈肚子里面生出来的吗?”我晕……
- 3 “为什么妈妈要叫妈妈?”
- 4 睡前儿子问:“妈妈,为什么工人要把房子建成这样有洞洞的窗户?”我:“因为没有窗户就没有空气,人在房间里不能呼吸,而且房间会很黑。”儿子看看窗户接着问:“怎么工人不会把玻璃搞坏啊?”
- 5 儿子伸出手来问:“怎么生下来有12345,两个五个手指



2281号大宝

的手啊?”……
 6 儿子问:“妈妈你为什么可以生妹妹啊?是不是因为妈妈是女孩子,所以妈妈可以生妹妹呀?”想象力真好,我说:“不是,妈妈可以生男孩,也可以生女孩,你也是我生的呀!”他听了直笑,再问:“那妈妈可以生大人吗?可以生爸爸吗?”我:“不行,妈妈只能生小孩,不过小孩子会长大的,大人都是小孩

长大的,你以后也会长大,等你长大妈妈就变老咯!”他说:“不行,不要妈妈变老!”“那你要听话,不让我生气,妈妈就不会变老了。”儿子:“好,那白头发的爷爷怎么变老了,是不是他老是生气就变老了(说的是他爷爷)。”
 7 “妈妈,灯泡是怎么亮的啊?”
 8 公交车上问:“爸爸,为什么树叶都是一样的,一片一片的?”
 9 “月亮是怎么粘在天上的啊?它不会掉下来吗?”
 10 “怎么风都抓不到的?风是什么样子的啊?”
 11 睡前,又是给他讲故事又是提问的大半天都不睡,我忍不住说:“快点睡觉,别啰嗦了!”他马上问:“妈妈,啰嗦是什么意思?”……
 12 为什么女孩子要戴耳环?
 13 为什么我可以长大?
 经常被问到不知怎么回答,但愿他长大后碰到问题自己能全部解决就好了!