

# 多摸BB這2個部位 或許會更聰明

肉嘟嘟的小寶寶總是十分討喜，小的人兒是怎麼看怎麼可愛。

往往這時候，大家也多半會忍不住想要去捏一捏、親一親、抱一抱……

不過呢，樂媽還是要再次囉嗦下，真心提醒“愛意氾濫”的各位，不是所有的情況下，親親抱抱都是可以的，不恰當的時間、不適合的方式反倒有可能誤傷到寶寶的健康!

那前面說了不能捏、不能親的情況，下面我們就來看看，小寶貝哪些部位是爸媽們可以多摸一摸、捏一捏的，而且是越摸越聰明呢?

答案就是——

## 一、手部

寶寶的小手是ta們認識物體的主要觸覺官部位，寶寶通過手可以接觸到物體，進而傳遞給大腦來認知世界。反過來，手指的活動也會刺激寶寶大腦接收和處理外部的資訊。

寶寶的小手指越靈活，就能與大腦皮層神經建立更多的聯繫，促進腦細胞的發育，從而讓自己變得更加的聰明。

所以呢，爸媽們不妨在平時多幫

小寶寶做做手指運動，或者多摸一摸ta的小手，從而刺激寶寶大腦發育。

爸媽們可以這樣做：

### 1、首先創造一個良好的環境

寶寶喜歡用手去感知世界，尤其是當ta會自主移動的時候，最喜歡這兒摸摸、那兒玩玩，所以，爸媽平時要注意修剪寶寶的指甲，保證小手的清潔。

### 2、多幫寶貝揉揉小手

媽媽要經常動一動寶寶的小手指，鍛煉寶寶抓握東西的能力。

也可以把自己的手指放到寶寶的小手掌內，讓小寶寶不停的握住，鍛煉寶寶手指的靈活性。然後在這之後，給寶寶的小手揉一揉，放鬆一下。

### 3、正確認識寶寶吃手

當寶寶出現吮吸手指的習慣，媽媽們不要打斷，吮吸手指也是寶寶認識世界的一種方式，這樣可以鍛煉手指的靈活度，以及鍛煉孩子的口腔肌肉，這些都會刺激寶寶大腦皮層的神經系統，促進小寶寶的智力發育。

### 4、陪ta玩遊戲

跟寶貝一起玩玩積木、拼圖等可以訓練動手能力的玩具，可以很好地

提高寶寶雙手  
的靈活程度並  
促進大腦的運  
轉。

## 二、小腳丫

寶寶的小  
腳丫上佈滿  
了人體好多穴

位，刺激這些  
穴位，能夠有  
效地促進寶寶  
神經系統的發  
育，刺激全身  
血液迴圈。

有資料研  
究顯示，在寶  
寶2歲前多觸摸ta的腳丫，還能對寶寶  
的觸覺、智力發育等產生良好的效果。

### 1、撓撓腳心

人的腳底有很多穴位，經常去刺激寶寶的腳底可以促進寶寶的智力和身體發育。媽媽在陪寶寶玩耍的時候，可以用頭髮或手指等比較柔軟的物體撓撓寶寶的腳心，逗寶寶笑一笑。

但要注意時間和力度哦，不能讓  
寶寶笑的上氣不接下氣，那樣反而對  
身體不好。

### 2、點點腳趾頭

媽媽可以將寶寶放在床上，然後  
用手指輕輕觸摸寶寶的腳趾頭，一邊  
數一邊點。雖然寶寶不懂數位，可是  
ta可以感受到媽媽的撫摸和愛，既收  
穫了快樂和安全感，又可以幫助寶寶  
大腦和神經的發育，一舉兩得。

### 3、親親小腳丫

寶寶很喜歡和媽媽的親密互動，  
所以，媽媽可以在寶寶精神狀態良好  
時親親或咬咬寶寶的小腳丫，揉揉寶  
寶的小腳趾頭，不僅能促進寶寶的身  
體發育，還可以增加親子感情。

所以，爸爸媽媽沒事的時候，不  
妨跟寶寶的小手指和小腳丫多做一點  
互動，沒準兒不經意間你就會“逗”  
出一個天才寶寶哟~



# 寶寶反覆紅屁股 對付它很簡單

幾乎所有寶寶都得過“紅屁股”，明明已經很注意護理了，為啥孩子就是反覆紅屁股呢，到底哪裡出了錯？

**一、寶寶反覆紅屁股，原因竟然是這個！**

寶寶紅屁股的真正原因，其實主要是家長護理不當：

### ■ 沒有及時更換紙尿褲

潮濕是造成紅屁股的首要原因。

寶寶經常大便小便，如果拉了、尿了以後，家長沒有及時清理，大便中的產氣細菌就會分解尿液中的尿素產生氨類，刺激寶寶嬌嫩的皮膚，再加上尿液浸漬，就會導致紅屁股。

### ■ 習慣性只用濕巾清理

很多家長為了方便，每次給寶寶

更換紙尿褲時，會習慣性地用濕巾來清理，接著就給寶寶穿上紙尿褲。正是這樣一個習慣性的動作，可能會導致：就算給寶寶換紙尿褲換得很及時，也還是會得紅屁股。

這是因為，即使再溫和的濕巾，也是含有清潔液的，這會刺激寶寶嬌嫩的皮膚。所以，每次寶寶大便後，家長如果用濕巾做初步清潔，那麼請記得再用溫水清洗一次，這樣在清潔皮膚的同時，也就清除了濕巾殘留在寶寶小屁股上的清潔液。

### ■ 在小屁股上擦爽身粉

有的家長可能會覺得，寶寶皮膚上擦點爽身粉，感覺滑滑的，還可以預防長痱子(其實並不能)，每次給寶寶洗完澡，都會在寶寶小屁股上擦一層

爽身粉。

其實，這可能會導致寶寶紅屁股。

因為爽身粉吸水後容易硬結，不但不能保持小屁股乾燥，還會刺激寶寶皮膚。而且，大多數爽身粉裡面都含有滑石粉，會刺激皮膚，粉塵和顆粒也容易進入女寶寶的陰道或尿道中，不利於健康。

提示：如果你平時要給寶寶用爽身粉，注意不要讓粉塵沾到寶寶的嘴唇和會陰部位。

## 二、做好3點，正確預防紅屁股

既然如此，怎麼預防寶寶紅屁股呢，要注意做好下面這三點。

1、及時換紙尿褲，保持乾爽

每三個小時左右就要更換一次。只要紙尿褲上有大便，不管多少，都要換。

2、保持清潔，最好每次排便後用溫水清理

每次排便後，先用流動的溫水清洗(不一定是水龍頭下的流水，而是水必須從屁股的上方流到下方)，再用紙巾或者柔軟的布，慢慢拍幹水分，不要來回大力擦。拍幹水分後，不要立即穿上紙尿褲，可以稍等片刻，等小屁股充分晾乾。

### 3、減少摩擦和刺激

寶寶小屁股晾乾後，可以塗上一層護臀膏、凡士林或氧化鋅軟膏，能起到隔離作用，幫助保護皮膚。

要注意的是：一定要皮膚乾燥後

再塗，如果小屁股濕濕的就塗抹，就等於是把水包起來了，反而更容易得紅屁股。

**三、寶寶紅屁股，4個方法輕鬆應對**

如果只是輕度的紅屁股，皮膚潮紅的話，媽媽可以用以下方法應對。

1、民間的老辦法是用香油、紫草油或茶油。

2、外用爐甘石洗劑。

3、擦氧化鋅或凡士林，既可以預防也可以起到一定的治療作用。

4、讓寶寶小屁股在適宜強度下的日光下曬曬日光浴。

如果寶寶皮膚有破潰，要暫停使用護臀膏，建議在醫生指導下使用藥膏哦。

# 胎寶寶的神奇世界 不說不知道



你造嗎?胎兒在孕期10個月裡並不是安靜地做個美男(女)子哦，他也是個“大忙人”哦，他會做一些你意想不到的有趣事兒。接下來，讓我們一起來探索胎寶寶的神奇世界，去看看寶寶在肚子裡那些有趣的事吧。

## 對光敏感，識別晝夜

懷孕4個月起，胎兒對光線已經非常敏感。當胎兒在母親肚子裡長到34周後，就可以判斷現在是黑夜還是白晝了。So，准媽媽們，如果你經常熬夜，那麼小寶寶也會跟著你一起熬夜哦，這對小寶寶來說並不是一件很好的事。

## 聽力發育，感知外界

通常情況下，胎兒的聽覺在32~35周就會迅速敏銳起來，能初步分辨來自外界和媽媽身體內部的不同聲音。對胎兒最有吸引力的是媽媽的聲音，因此，准媽媽可以適當做胎教，多和胎寶寶對話，並輕輕拍拍肚子，如果能放點優美的音樂就更好了。溫和的胎教音樂有助於胎寶寶的健康發育哦。

## 撫摸臉蛋，吮吸手指

當媽媽情緒非常糟糕時，小寶貝會感知到這種壓力和焦慮，他會做出用小手摸著自

己臉的反應。因此，准媽媽在孕期要克服壞情緒，保持樂觀心態和愉悅的心情，這對於寶寶來說是大有好處的。胎兒在20周左右時，可以很熟練地吸吮自己的手指，這個動作是胎兒的一種本能，為出生後吃奶做準備。

## 活動筋骨、到處遊走

等到孕中後期，小寶寶開始變得很活躍啦，只要不睡覺，他就是一個調皮搗蛋鬼，經常會轉動身子，到處遊走、活動筋骨、吸手指、甚至是啃自己的小腳丫，踢踢媽媽的肚子，放心，這樣代表小寶寶是一個精力充沛的小傢伙哦。

## 玩轉臍帶，搶佔地盤

嬰兒幾乎在子宮內都會玩臍帶。臍帶本是媽媽給胎兒輸送營養的通道，而胎兒就順便把它當成了“玩具”，圍著臍帶轉圈，抓著臍帶把玩。不過要注意，要是出現臍帶繞頸就很危險，因此准媽媽要時刻關注，謹防危險的發生。胎寶寶越長越大，為了能發育得更好，他在媽媽肚子裡開始開拓地盤，該如何開拓呢?胎寶寶自有辦法，他把媽媽身體內的器官擠挪了地方，腸子搬家到了上腹部，胃縮小了地盤，正因為這樣很多准媽媽

才出現了胃部的不適感。

## 排出胎便，還會撒尿

你知道嘛，當寶寶準備出生的時候，他會將身體上褪下的胎毛和其他分泌物一點點吞下去，儲存在腸道中，這些都將刺激胎兒的腸蠕動，排出胎便，還能排出尿液。除了排出胎便，他還會撒尿呢。因為胎兒在子宮裡一天天地成長，每天都在吞咽羊水，羊水喝多了就會排尿。從妊娠中期以後，羊水量在很大程度上決定著胎兒的尿量。如果你的羊水比正常要少，就要考慮胎兒的腎臟特別是泌尿系統是否有問題。

## 會打哈欠，還會做夢

我們困了會打哈欠，可你造嗎?胎寶寶困了也會打哈欠哦，這真的很有趣呢。專家發現，胎兒打哈欠的頻率約是每小時6次，且胎兒越小頻率越高。儘管打哈欠的原因還不太清楚，但研究人員認為，由於打哈欠會帶動下顎運動，有助於胎兒大腦的發育。此外，寶寶還會做夢，你不要感到驚訝，也許他的夢境並沒有我們那麼具體，但是科學家們借助腦電圖等記錄手段發現，胎兒在母親子宮裡睡眠時會有快速眼動睡眠階段，所以胎兒做夢的證據是快速眼珠轉動。

## 雙手合攏，感知出生

等到懷孕晚期分娩之時，胎兒的小手會合攏在一起，猶如叩門一樣，似乎早已經準備好要出門了，要來到一個新的世界了哦。這時候的寶寶非常漂亮，猶如一個即將展開翅膀的小天使，等待見到爸爸媽媽哦。

胎兒在媽媽腹中這十個月並不是默默地做個睡寶寶，除了睡覺，還會學習很多技能和本領哦。胎兒這個世界充滿了無數的未知，也充滿了無數驚喜和樂趣，准媽媽們可以用心的去感受、去觀察，也許你還會發現更多令你開心興奮的事情，記錄下來，這將是一生中一個美好的記憶。

# 寶寶光腳更好？關鍵要瞭解這點

天氣漸漸變暖，不少媽媽又開始糾結一件事了：

寶寶不愛穿襪子，常常光著腳跑來跑去，誰看見了都要說，怎麼不給孩子穿襪子呢，受涼了可就不好了!搞得我們好像是假媽媽一樣!

SO，寶寶真的一定要穿襪子嗎?

其實，媽媽大可不必擔心，讓寶寶在乾淨、舒適、安全的環境裡光腳走路，不僅不會受涼，還有意向不到的好處呢!光腳有利於寶寶大腦發育?關鍵要瞭解這一點!

寶寶光腳的好處多多

1、促進感官和大腦發育 寶寶光腳走路，可以接觸到不同材質、軟硬的東西，比如沙子、草地、沙發、海綿、地板等，每一種都是全然不同的感覺，可以刺激腳底豐富的觸覺神經，促進感官和大腦發育。

2、幫寶寶養出漂亮的腳型 經常光腳的寶寶，腳不用受到襪子、鞋子的束縛，腳型就可以更自然地生長和發育。

3、寶寶學走路的助功 寶寶剛學走路，走路不穩怎麼辦?光腳訓練!這是因為，光腳的時候，寶寶的腳趾能更好地抓住地面，這樣就不容易滑倒;腳底也能夠更好地感受地面的高低變化，有助於寶寶學習掌握平衡，提高身體的協調性，讓他學得更快，走得更穩。

4、增強寶寶的體質 如果寶寶的小腳總是關在襪子、鞋子裡，有時腳出汗比較多的話，襪子、鞋子裡的潮濕環境，更容易引起細菌感染，不利寶寶健康。

讓寶寶在適宜的環境中光腳，不僅不容易生病，反而有利於促進腳部的血液迴圈，提高抵抗力和耐寒能力。光腳還是穿襪子，關鍵是看這一點!

既然光腳的好處這麼多，現在天氣也不冷了，那媽媽們是否可以大方給寶寶光腳丫了呢?

非也，關鍵還要看寶寶一直以來的習慣。

如果寶寶已經習慣每天都穿襪子，那就繼續穿。如果寶寶出生以後就一直不穿襪子，那就不會出現著涼的問題。媽媽們是不是還有疑惑，如果寶寶還沒有養成習慣呢，怎麼判斷?

對於新生兒的話，只要室溫維持在22℃以上，身體連著腳部包裹，那就沒必要再穿襪子。

如果媽媽摸到寶寶的腳比較涼，其實不一定表示他不夠暖。因為腳是神經末梢，離心臟遠，血液迴圈比較差，所以通常會比身體其他部位涼一點。

確定寶寶是冷是暖，可以摸寶寶的後頸和背心。如果感覺皮膚溫暖乾燥，就表示寶寶穿得合適;如果潮濕有汗，就說明穿多了，要減衣服;如果感覺寒涼，就要加衣服。

大一點的寶寶，完全可以根據他自己的意願來，只要他自己不穿，那就是不冷;要是冷，他自然會找襪子!

其次，如果你覺得寶寶的腳丫確實比較涼，那麼可以先嘗試讓寶寶多活動，或者媽媽給寶寶做個按摩熱身。涼了穿襪子，其實並不能幫助寶寶的腳丫回暖，只有運動起來，血液迴圈才會比較好，才能真正暖起來。