

4大細節 奶瓶清洗關鍵在這裡



說到洗奶瓶，有不少媽媽覺得那可是倍簡單的事兒：用水沖洗奶瓶，然後用刷子刷刷或是抹布擦擦，再用水洗多一遍就完事啦！Nonono~清洗奶瓶看似簡單，但裡面包含不少小細節與技巧。親們，奶瓶“洗澡”的小細節，趕緊收起來吧！

1、喝完的奶瓶要立刻洗

一般建議喝完奶後立刻清洗奶瓶。But，如果你有事要忙，抽不出時間來洗奶瓶，可以先把奶瓶放到溫水或淘米水中浸泡，在1-2小時後再清洗。

2、奶瓶刷和清洗劑用起來

只用清水沖洗或浸泡，很難徹底洗淨瓶身上的脂質。最好的方法是借助奶瓶刷和奶瓶清洗劑。將適量清潔劑倒入奶瓶中，加水浸泡搖晃，再使用清洗刷刷洗。

主要成分是來自椰子、棕櫚仁等植物性原料，不含色素，味道很淡很清爽，不僅去奶漬，容易漂洗，而且溫和不傷手。

寬口徑奶瓶刷，手柄處採用旋轉設計，讓咱們在清洗奶瓶時省力不少；而且除了清洗奶瓶，也可以用來清洗其他的瓶瓶罐罐~

3、奶嘴吸孔莫忘清洗

奶嘴吸孔比奶瓶更容易囤積奶垢。為避免奶嘴吸孔堵塞，在清洗奶嘴時要借助奶嘴刷進行清洗。一般購買奶瓶刷的時候可成套購買奶嘴刷。

完美契合各品牌的奶嘴形狀，讓媽媽們更方便的清洗奶嘴；採用海綿材質，清潔奶嘴的同時又不會損壞奶嘴。

一個套裝裡包含了3種不同的奶嘴刷及2種不同的奶瓶刷，有海綿材質的，也有尼龍絲線材質，有大型號的，也有小型號的，適應媽媽的不同需求，性價比超高！

4、洗完定要晾乾消毒

別以為洗完奶瓶就萬事大吉了，親們還要記得晾乾消毒！

水洗只是把肉眼能看到的污漬清洗乾淨，但是看不見的病菌依然存在。借助傳統的煮沸消毒法，或是奶瓶蒸汽消毒鍋，就可以輕鬆達到奶瓶消毒的目的啦！

採用的是UV紫外線消毒，殺菌力杠杠滴！而且奶瓶消毒烘乾後可直接放在裡面，待要使用時再拿出來，所以說，這款消毒機不僅僅能消毒，還能作為奶瓶收納箱來使用！

這款蒸汽消毒鍋一次可以容納8個奶瓶，可以自行設定消毒時長，不僅可直接消毒奶瓶，也可僅烘乾奶瓶，或者選擇消毒烘乾一次完成。此外，也可以用來消毒寶寶的其他哺喂工具哦！

清洗奶瓶時要注意的4個細節，大家都Get到了嗎？最後，提醒各位媽媽，已經清洗乾淨並做好消毒的奶瓶，一定要保持乾燥並做好收納，這樣才能確保奶瓶的乾淨衛生哦。

不午睡會讓寶寶智商變低嗎？

不午睡寶寶的智商會變低，這是不科學的。並沒有任何研究表明午睡和智商有直接的影響。反而在科學界，科學家們的睡眠普遍都比較少，有午休習慣的人更是少之又少。這種現象可以說明，午休和智商沒有什麼必然的關係。

實際上，午睡對寶寶的大腦發育是有一定的影響的。

0-1歲的寶寶，各項身體機能都會高速發育，吃喝睡是佔據最多時間的，如果寶寶能吃不睡，那麼發育的也就會好，反之亦然。

1-2歲的寶寶，生長發育的速度就在逐漸減緩了。此時寶寶沒有那麼愛睡

覺，他們會開始好動起來，對客觀的世界有更多的興趣，喜歡去探索，滿足自己的好奇心。而這時候，有些孩子會表現得精力更加旺盛，不愛午睡。此時，如果寶寶能吃不睡，沒有異常哭鬧，那麼就無需太過擔心，寶寶發育的很好呢。

雖然說寶寶不午睡不會降低智商，但是午睡對孩子有很多好處哦，趕緊來看看。

1. 增強記憶力

小月齡的寶寶記憶力有限，他們無法記住太長時間的事情，而午睡能湯養

寶的大腦得到休息，並且能鞏固加強白天接收到的資訊，轉化為長久記憶。

2. 提高免疫力

午睡能夠消除下午的乏困，最重要的是能夠增強寶的免疫力。寶的晚上的睡眠時間都是比較固定的，如果白天不午睡，那麼一天的睡眠時間就會減少，容易導致寶疲憊，變得易激惹，降低免疫力。

3. 改善情緒

睡不夠的寶，情緒會比較暴躁緊張，甚至會常哭鬧。而睡飽的寶，精神比較好，大人逗笑能跟著笑，表現得

非常積極，情緒比睡不飽的時候更加好。

寶寶睡午覺好處這麼多，對於不愛睡午覺的孩子應該怎麼哄呢？家長不用過於擔心，可以試試以下方法哦。

1、營造一個午睡儀式感

怎樣營造這種午休儀式感呢？可以每天固定時間，在1-2點的時候讓寶知道需要午睡，把房間的窗簾拉上，給寶寶洗好臉，換好睡衣，放到床上。如果寶寶還不肯睡，可以放輕音樂或者唱歌給寶寶聽，讓他慢慢入睡。

2、睡前安撫寶寶的情緒

有時候寶寶放在床上會比較興奮不想睡覺，媽媽要學會安撫寶寶的情緒。可以跟寶寶說，寶寶，該睡覺了，睡覺才是乖寶寶哦。然後輕輕拍他的肩膀，也可以放一些輕音樂，讓寶寶在舒服的環境下睡覺。

3、午飯不要吃得過飽

有時候寶寶吃得過飽也會拒絕睡覺，因為不舒服。因此，中午飯不要讓寶寶吃太飽了，吃到7-8分飽就可以了。如果下午寶寶餓了再加餐吃點，少吃多餐對寶寶也好。

當媽很累 只因你沒做到這6件事

最近朋友圈特別流行一句話“做媽媽的都不用睡覺，全靠一口仙氣吊著”，看到這句話的媽媽是不是深有體會？

的確，生完孩子的頭兩年，是女人生命裡最艱難的兩年。

每天和“充電5分鐘，蹦躑兩小時”的娃兒鬥智鬥勇，一個月有30回想把娃塞回肚子、20回想把娃扔到垃圾桶……生活、情感、家庭、責任，全面面臨著巨大的挑戰。

不過，如果你能在這段時間裡明白一些道理，總結一些經驗，那麼即使生活充滿挑戰，你也能過得很從容淡定。

1、別硬扛！當你需要幫助時，就必須開口！

媽媽這項職業真的太累了，24小時貼身照顧不說，還要面對孩子三天兩頭無緣無故鬧脾氣。

也許有人會不理解，不就是帶個娃而已，至於叫苦連天嗎？

但事實上疲憊真的能拖垮一個人，它會讓一個人的意志力變得脆弱，它會讓你的神經變得敏感。

朵媽說：只有我們學會靈活應變，尋求幫助，而不是一個人硬撐，才能爭取更多的時間來休息。而當我們精力充沛了，能包容的事情自然會更多。

2、我們容易焦慮，常常是因為懂的東西太少！

當媽後最害怕的事情，不是帶娃的艱辛，而是孩子時不時出現這樣那樣的“異常情況”。

比如臍帶咋老不脫落？大便怎麼這麼稀？頭髮怎麼這麼少？剛走路的時候怎麼有點外八……

不由得想問，為什麼我們一當媽就這麼糾結？

其實，很多時候是因為我們知道的東西太少了！如果我們抱著虛心學習的態度，多看書、多查資料，多和專業的醫生交流，我們就會發現，原來這些“異常情況”並不異常，而是孩子發育過程中的正常現象。

朵媽說：只有知道的東西多了，我們的心裡才有譜，不至於一有新狀況就瞬間焦慮不安。

3、別逼自己做個完美媽媽，偶爾做不好不需要自我埋怨！

當媽的再細心，有時也難免會出亂子，比如一秒鐘的功夫，孩子就從床上“自由落地”了。看到孩子受傷，我們的心裡滿滿是自責、內疚、後悔、難過……覺得自己是個失職的媽媽。

但是，我們都是凡人，不是超人。育兒路上，不可預測的意外太多太多，我們再努力，也沒法做到一個完全不會出錯的完美媽媽。

朵媽說：當我們偶爾沒做好某件事時，不要過於自責，放下成為完美媽媽的執念，接納自己的不足，我們才能走出負面情緒，給自己更多的包容，給孩子更多的愛。

4、能用錢辦到的事，那就允許自己用錢來解決！

對媽媽們來說，100W都買不到好睡眠，100W都買不到好精力。

如果我們凡事都要親力親為，那就得犧牲寶寶的休息時間。而當我們忙到分身乏術時，好心情也會離我們而去。

所以，當媽的都要懂得充分利用各種工具，所有能省時省力的工具都值得添置，這些工具能幫助我們在帶娃做家務中事半功倍。

比如育兒工具：嬰兒車，嬰兒背帶、嬰兒餐椅、輔食機等；比如

生活工具：吸塵器、洗衣機、各種能幫我們省下時間的廚房工具……

朵媽說：簡言之，能用錢解決的事就儘量不要親自來，算算它們每天為我們節省下來的時間，就覺得非常划算了。

5、別和孩子發脾氣，這樣對誰都不好！

孩子不聽話時，我們常常會氣上心頭，對著孩子一頓咆哮。然而發過火之後，我們和孩子都要花很多時間來修復壞脾氣帶來的破壞性，並且一個愛發脾氣的媽媽，永遠無法教出一個情緒平和的孩子。

因此，要知道很多時候孩子不聽話，並不是因為他故意想和我們作對，故意想氣我們，而是孩子不知道如何表達自己，我們沒有瞭解孩子的真正需求。

朵媽說：如果我們多點耐心，蹲下來問問寶貝為什麼要這樣做，也許他的回答會讓你愕然：原來我一直都不太瞭解自己的孩子。

6、懂得愛自己，才能給孩子更好的愛！

“你看看，自從生了孩子以後，我放棄了工作，人也變老變醜了！”

“我和朋友都長時間不聯繫了，大家都知道我非常忙！”

“我整個人全變了，以前很愛美，現在都不像我了！”

經常聽到很多媽媽這樣總結自己生完孩子後的生活，好像有了孩子以後，我們就完全失去了自我。

但是，照顧孩子，不是我們放棄自我的理由。在家庭中，任何一個人的“過度犧牲”、“過度付出

”，都不該當作美德去歌頌。

如果在照顧孩子這件事上，當媽的付出了200%的努力，那麼就會讓家裡的其他成員變得過度依賴，甚至以為這是理所當然的。並且，當我們把所有精力放在孩子身上時，我們和伴侶的關係也會隨之發生一些微妙的變化，似乎不如以前那麼親密了……我們逐漸變成一個滿腹牢騷、愛抱怨的媽媽。成為這樣一個媽媽，是我們和孩子都想看到嗎？不！

我們必須先懂得愛自己，才能變得更強大。只有我們成長為一個有自我、有自信的媽媽時，才不會迷失在孩子的屎尿屁中，才能真正享受陪伴孩子成長的時光，給孩子更好的愛。

