

媽媽我不缺水 別再給我餵水了



很多家長會認為寶寶是需要很多水分的，所以每天存著心思想要給寶寶喂水，或者寶寶便秘了、上火了、尿黃了……就是缺水了，要喂水！殊不知這些都是些認識誤區來的！

其實不論是母乳還是配方奶，它都含有豐富的水分！母乳和配方奶裡含的水分有87%，也就是絕大部分成分都是水，足夠滿足孩子生長發育所需。

所以對於六個月以下的孩子並不需要額外的喂水。但你想給他喂水的時候，其實你就在想給他補充水分的時候，你就只需要給他餵奶就足夠了。

多喝水不好嗎？為什麼都建議6個月以內的寶寶不需要額外喂水呢？

因為對寶寶來說，多喝水可不是多撒幾泡尿的事兒。母乳餵養學會提出，如果給6個月以下的寶寶胡亂補水，則寶寶可能面臨這些風險：

1. 干擾哺乳的正常頻率

使得媽媽每次餵奶的間隔時間延長，並且延緩或妨礙媽媽生成最好的母乳；

2. 影響寶寶吃奶

寶寶的胃就那麼點，喝水都喝飽了哪裡還有空間吃母乳，自然就會減少母乳的攝入，長時間會導致營養不良的。

3. 更嚴重的問題

如果是葡萄糖水，則寶寶將會面臨膽紅素增加、過度體重減輕、延長住院時間以及潛在的水中毒風險；

如果是淡鹽水、糖鹽水、湯(湯汁、米湯、麵湯等)或口服補液鹽溶液等，配置不當的話會增加發生高鈉血症等各種風險。

給不同年齡段寶寶喂水的建議

不建議喂水，並不是絕對的，別那麼死腦筋，特別是對於6個月以上的寶寶來說。為了方便寶媽寶爸們操作，特別羅列清楚不同年齡段補水的建議，希望能有所幫助：

寶寶<6個月：不論是母乳，還是混合，乃至配方粉餵養，都無須額外喂水(白開水)和果汁(除非有醫學指征)。

寶寶>6個月：還是以母乳、奶粉優先，可以適當喂一些白開水，但量一定要少，一般每24小時不得超過50mL，且不要強迫寶寶喝。

如果寶寶拒絕喝水也不用擔心，因為寶寶可能更喜歡通過頻繁地喝奶(母乳或配方奶)來攝取他所需要的水分。

已添加輔食的寶寶：對水分的需求相對會增加，爸媽應該主動發現寶媽口渴的跡象，比如嘴唇乾、尿色偏黃、哭泣時眼淚少甚至沒有眼淚等。

生病的寶寶：如果寶寶出現發燒，或者嘔吐、腹瀉，由於此時寶媽丟失的水分多，所以對水分的需求量也更大。具體請諮詢醫生。

【寶媽喝水的信號】

24h內，小寶尿濕尿不濕少於6塊，或者6h內尿不濕上無尿。

尿色黃，尿味重。

頭部凶門下陷。

小寶寶嘴唇乾燥，大寶寶訴說口渴。

皮膚彈性差，你用拇指與食指捏起寶媽手背皮膚，突然放開，可以看見皮膚恢復變平的過程。

大便變得乾燥，硬結。其實，6個月內的寶媽尿黃、便秘，最主要的原因還是奶量不足，想法讓寶媽多喝奶才是正經，或者是配方奶沖配比例過稀過濃了。

發燒、腹瀉確實需要補充水分，但不是通過喂水的方式，可以在醫生的要求下喂“補液鹽”，這樣才是正解。

即便是炎熱夏季，高溫高熱，容易出汗脫水，喂水也不是第一選擇，母乳才是。

最後，還要弄清楚，補“水”就是白開水，不是能用米湯、果汁等來替代。有些寶媽總是不放心，總覺得白開水沒有營養，請拋棄這個想法。

紙尿褲用到幾歲 別過這個年齡

紙尿褲可以用到幾歲呢？

很多家長為了圖方便省事，會一讓讓子穿著紙尿褲到3、4歲；有的家長則心急在孩子1、2歲時候就開始把尿……

哪種做法是正確的呢？

給孩子穿紙尿褲，並不是為了讓大人省事

紙尿褲確實可減輕養育的負擔，同時又能減少對嬰兒的打擾，我們推崇順其自然戒掉。

但隨著孩子的長大，紙尿褲對孩子的重要性會逐漸降低，會逐漸展露出缺點來。

如果你只是為了圖省事圖方便，就讓讓子過度依賴紙尿褲。若寶媽已經大了，還是全天候紙尿褲伺候的話，可能比不穿紙尿褲的寶媽晚些學會憋尿，以至於容易尿床。

社區裡有個寶媽，快6歲了還在尿床。只因家長覺得晚上起床麻煩，一直睡覺時給孩子穿尿不濕，這樣可確保孩

子一夜不醒。糟糕的是，長期下來，孩子長大後夜尿頻，不能建立起很好的神經反射，也就醒不來，所以尿床就容易理解了。

所以，如果你發現，寶媽在5歲之後還經常尿床，那麼你就要想想，之前使用紙尿褲時間是否太長了？寶媽養成了習慣，想尿就尿，膀胱沒有鍛煉的機會，所以就無法控制大小便。

2. 千萬別讓把尿這事兒，害了孩子！

“把尿把便”，似乎成了養育孩子中心必做的事情。家長們像商量好似的一到寶媽能坐能站就開始嘗試給寶媽把尿，甚至互相交流經驗。

但其實，“把尿把便”本身是違背、剝奪了嬰兒自主控制能力的，過早把尿把便對孩子一點好處都沒有！(推薦閱讀>>>千萬別讓把尿這事兒，害了孩子！)

“訓練”孩子自行排尿、便，不如等待孩子感受排尿、便後不舒服。家長想讓讓子儘早學會自行排尿、便，往往努力工作，達不到預計效果。

孩子一般在2、2.5歲就會感受到排尿、便在紙尿褲中不舒服，就會在排便前給家長準確信號，家長這時只要因勢利導帶孩子坐到坐便器上，使孩子形成排便與坐便器的關係，很快就會建立正常排便習慣。過早強調，很容易造成孩子內心抗拒，結果往往適得其反。

3. 寶媽最好幾歲停用紙尿褲？

美國兒科學會研究表明：孩子的排泄控制肌肉一般在12-24月間達到成熟，平均年齡在18個月。

白天夜間大小便控制功能的成熟順序是：夜間控便功能 >> 白天控便功能 >> 白天控尿功能 >> 晚上控尿功能。

所以，家長們就可以這樣做：

1歲半之前 儘量使用紙尿褲，讓寶媽能隨心所欲的大小便，不造成心理負擔，也能好好睡覺。

1歲半以後或從2歲開始 白天可以嘗試去掉紙尿褲，訓練讓子小便到便盆或者馬桶裡；夜間仍需要使用紙尿褲，

隨著孩子控制尿的能力增強，再逐漸去掉夜間紙尿褲。

3歲前

雖然不能完全學會自主排尿排便，但可以培養排尿排便的好習慣，最好3歲後停用紙尿褲。

但每個寶媽“戒”紙尿褲的時機都不一樣，這與寶媽的生理發展狀況、父母有沒有提前教育、生活中是否有好的榜樣等有關係。

總的來說，孩子生理夠成熟，就是“戒”紙尿褲的好時機。如已經能穩當地坐在馬桶上、可以表達自己的生理需



求、知道要脫掉褲子大小便等。

當嬰兒還不能自主排尿前，最好還是穿紙尿褲，這樣不僅方便，關鍵是比較乾淨。如果擔心紙尿褲會捂著孩子，可以排尿、便後及時更換。

另外，只要不給孩子用紙尿褲了，就應穿內褲了，不論男嬰還是女童，穿紙尿褲還是布內褲，都可起到很好的保護作用。注意：千萬不要給孩子穿開襠褲。

玩具越多 竟可能讓孩子更笨？



給孩子買玩具的初衷，一是為了讓讓子從中得到快樂，二是為了促進讓子的智力發育。

不過，讓子的快樂和智力發育，絕不是靠玩具的數量堆出來的，有時候玩具太多，也會對讓子產生一定的負面影響。(關注微信訂閱號：朵媽親子時光，聊聊親子育兒那些事)

朵媽一個朋友，家裡的玩具多得就像玩具店，每個到了她家的孩子都會兩眼放光。但朋友發現了一個問題，讓子玩玩具的時候總是不專注，一會兒玩這個，一會兒玩那個，要是搭積木時遇到困難了，馬上就換另一種玩具玩。

同樣是搭積木，在另一個朋友家就不一樣了：

他們家的玩具不多，但讓子卻能玩得很歡。據朋友說，讓子搭積木的時候，可以玩半個小時不找媽媽，要是遇到自己解決不了的問題時，才來找大人幫忙。

此外，他們家的孩子還很懂得愛惜自己的玩具，不管是跟拇指差不大的青蛙玩具，還是用雙手環抱的玩具熊，讓子都會給他們“安好家”，整整齊齊地擺放在固定的位置。

這娃，看來真的是別人的孩子啊！

其實，只要大家瞭解了其中的竅門，我們也可以在這點上做得很好。

1、聰明玩具VS笨玩具，該怎麼選？

聰明玩具 越是簡單的玩具，玩法越多變，越能發揮讓子的創意和想像力，這樣的玩具可以稱之為“聰明玩具”。比如前面提到的積木，此外還有各種拼圖、七巧板等。

推薦七巧板，七巧板是我們國家古老的傳統智慧遊戲，簡單的七塊板，可以拼成1600多種圖形。

此外，小球、小推車等，這類玩具造型簡單，但在促進讓子的體能發育上非常有幫助，也值得入手。

笨玩具 笨玩具指的是玩法非常單一的玩具，比如一按就會下蛋的母雞，一拉繩子就會擺尾巴的小狗。如果讓子玩過家家的時候能想到這個玩具，那它還是有點用途的，否則對讓子來說真沒多大用途，還不如去看真的母雞怎麼下蛋，去看真的小狗玩呢！

2、選擇品質好的玩具，非常重要

曾經有段時間我給讓子買了不少廉價的玩具，後來發現這就是個坑！

一來因為1歲左右的讓子拿到什麼東西都往嘴巴裡塞，那些連標籤都沒有的玩具，你怎麼敢放心讓她咬？

二來便宜廉價的玩具壓根不耐用，讓子沒摔幾下就壞了。看著家裡一堆生產資訊不明、品質差、一摔就壞的玩具，你真的會很抓狂!!!

有媽媽可能會說了：貴的玩具要花更多錢啊！其實玩具在精不在多，一個品質好、安全無毒的玩具，洗乾淨後你敢放心地讓讓子咬，讓子小的時候能把ta作為安撫物；讓子長大了，這個玩具仍然可以陪伴在讓子身邊，從長遠的角度看真的不會虧。玩具不是一次性消費品，買品質好的更明智。

3、根據讓子的性格選玩具

另外，買玩具時最好根據讓子的性格特點來買——

如果讓子比較好動：可以多給他買拼裝類、塗鴉類玩具，以便讓子在玩耍中提高專注力。不過父母也要瞭解到一點，別在讓子玩玩具的過程中打擾他，例如一會兒喂東西給他吃、一會兒遞水，一會兒問這問那……

讓子的專注力真不是天生的，而是被父母保護出來的，各位寶媽務必都要瞭解這一點。

如果讓子比較安靜，不愛運動：那麼可以多給讓子買一些運動型的玩具，如小球、扭扭車等。

如果讓子不善於交際：可以給讓子買一些需要合作互動的玩具，如廚房玩具、過家家玩具等。

4、根據讓子的年齡選玩具

有些媽媽覺得，給讓子玩具不需要那麼講究，又不是添加輔食，為什麼也要按月齡來呢？

這樣想就不太對了！

不同階段的讓子，生長發育特點不一樣。一般來說，大寶媽玩小寶媽的玩具，問題不大。但小寶媽拿到了大寶媽的玩具，可能就會有一定的風險了。比如，要是玩具上的配件可以拆卸，或玩具的體積特別小，這就有可能會發生誤吞的情況，對小寶媽造成傷害。所以，買玩具時，別忘了把寶媽的月齡考慮進來。

另外，正規廠家生產的玩具一般會有月齡或年齡的推薦，媽媽們也可以結合這一點來選擇要買什麼玩具。

玩具是讓子成長過程中不可缺少的“玩伴”，給讓子選玩具，就像讓讓子和玩具“交朋友”。在讓子還沒有形成自己的判斷力之前，還需要媽媽來幫忙把把關。

3個方法 幫寶媽塑造漂亮的頭型



為了讓寶媽有個漂亮的顏值，好頭型還真的加分不少呢！

那麼，要怎麼做呢？你可能看過不少關於調整寶媽睡姿的建議。但是，過來人告訴你，這個方法，可能並不是那麼可行：

喜歡平躺睡的寶媽，就算你幫寶媽翻到側臥，你會發現，沒過一會兒，寶媽又平躺了。

喜歡側臥睡的寶媽，也是同理……

而且，樂媽想說，關鍵是：讓寶媽睡得安全、睡得香，才更重要！

可是，真的不甘心呢，難道沒有其他簡便的方法嗎？

當然有。不過，首先提醒一點，不要給小寶媽定型的枕頭，因為一來小寶媽不需要枕頭，二來還會增加新生兒猝死的風險。接下來，方法來啦：

1、多趴臥，訓練寶媽的頸部力量

別小看這小小的趴，它可以增強寶媽的頸部力量，寶媽的頭部可以自由轉動、視野也變寬了，當然發生偏頭的機會也少多了！

從新生兒期開始，在大人的看護下，就可以讓寶媽在清醒的時候趴一趴。寶媽剛開始趴的時候，一次可能只有幾秒鐘，大約2-3個月的時候，寶媽就可以自己很好地昂

起頭趴在床上啦。

不過，趴著雖然對寶媽好處多多，但也不要強迫訓練，應該由讓子自己掌控每次趴的時間。只要寶媽自己能做，就可接受。

2、試試給寶媽換個睡覺方位

寶媽躺在床上的時候，喜歡看光線明亮的地方，所以爸爸媽媽不妨給寶媽的睡覺位置，調一個180度的方位，輪換睡床頭、床尾，或者是變換嬰兒床的位置。

另外，也可以試試改變房間裡面張貼畫或者玩具的位置，鼓勵我們的寶媽轉頭看不同的方向。

3、醒著的時候多抱抱

寶媽會睡偏頭，跟長時間一個姿勢躺著有很大關係，所以呢，寶媽清醒的時候，除了可以趴著玩，爸爸媽媽也不妨多抱抱寶媽，豎抱、左右手換著抱等，讓寶媽的後腦勺不會總是受壓。

你是不是擔心，多抱會寵壞讓子？否也，研究證明：多抱的讓子，安全感更好。

不過，要提醒的是：不要過早豎抱寶媽，這會不利於脊柱發育。一般來說，當寶媽趴著時，如果頭能夠抬得很穩，就可以護背豎抱寶媽。如果寶媽還趴不好，就不宜豎抱。