

春天终于热热闹闹地到来,是时候带着被“捂”了一个冬天的宝宝外出郊游了。一想到春游,全家人都兴高采烈,跃跃欲试。然而春天也是细菌、病毒复苏活跃的季节,再加上气温多变,宝宝对冷热交替可能会不适应,抵抗力会下降。所以要在各方面做好准备工作,让宝宝健康、开心地出游。



Holiday

又到春游时

■文|胡南 ■图|资料

一、交通安全

一家三口出去快乐地旅行,无论坐飞机,还是开车坐车,孩子的安全都是你首先应该关注的。

1、每个孩子都要有自己的座位。2岁以下或体重不足18公斤的孩子在飞机上,都应使用婴儿安全座椅,并确保孩子系好安全带。

2、坐飞机时不要让孩子坐在靠近过道的座位上。小孩子喜欢伸出手去四处探索,很容易就会被过往的人或服务车撞伤。一定要陪孩子一起去洗手间。

3、坐汽车出行时,小孩应该坐在车后座,绝对不可以坐在副驾驶座上——抱着孩子坐在副驾驶座上是最危险的,孩子充当了你的安全气囊。确保锁好孩子触手可及之处的门窗。扔掉车厢里所有类似于洗涤剂之类的有毒物质。然后,看看有没有容易吞咽的东西存在,如脱落的纽扣;同时拿走那些坚硬的书或玩具。

4、车内重物应该收好。可以将小型沉重物体安置在座位下,这样在突然刹车时它就不会冲出去了。同样的道理,车厢中的旅行箱等物品都必须放置妥当。

二、专人照顾

1、就餐、游玩、购物时,一定要指定专人照顾宝宝,不要让宝宝离开你的视线,以免宝宝被各种意想不到的物件碰伤或者在人多的地方走失。

2、避免去拥挤的公共场所:带宝宝外出一定要避免去拥挤的公共场所,以免宝宝被挤伤或者感染各种疾病。

3、宝宝持续走路30分钟,就必须让他休息,以免脚部疲倦,发生肌肉疼痛、抽筋等问题。太小的宝宝不要带进游泳池,游泳时不能让宝宝单独行动。到动物园观赏,要注意少让孩子用手直接触摸动物,更不要让孩子把碰过动物的手放到嘴里吮吸。

三、预防摔伤

宝宝天生好动,跑跑跳跳没个闲着的时候;而天气热穿得又少,所以磕着碰着简直就成了家常便饭。

1、避开剧烈运动。提醒宝宝不做从高处往下跳、快跑等危险动作,以防宝宝摔倒或撞倒。

2、不做超前运动。宝宝玩什么、怎么玩,应根据他的

年龄或月龄。

3、带宝宝玩,一定要避开人多、车多的地方,路面要平坦,最好是草地或土地。

四、避免中暑

1、带宝宝到户外玩,最好控制在上午10点半以前和下午4点以后;最好让宝宝在树阴下玩耍,避免阳光的暴晒。不做剧烈运动,以防孩子出汗过多,引起虚脱。

2、穿衣选择。给宝宝选择透气性好的、纯棉质地的衣服,颜色尽量浅一些,款式要宽松,便于透风。

3、及时补水。要随身带一瓶白开水、酸梅汤、西瓜汁或绿豆汤,玩一会儿给宝宝喝几口,防止体内缺水,但一次不宜太多。

五、注意过敏

影响宝宝安全的另一个鲜为人知的“元凶”是花粉。如果你家宝宝是过敏体质,弥散在空气中的花粉进入身体,刺激胃肠黏膜,胃肠黏膜发生充血水肿就会引起腹泻。

1、爸爸妈妈应避免在雨后天晴及清晨带有过敏体质的宝宝去园林、野外。因为在雨后天晴及清晨,各种树、草、花儿的花粉囊迅速绽裂,大量的花粉随风弥散到空气中。

2、不随便给宝宝尝试吃当地土特产,这会影响宝宝的肠胃,有的宝宝还会过敏。

Tips: 这些花草不能碰

杜鹃花:又叫映山红,其中黄色杜鹃花中含有四环二萜类毒素,中毒后会引发呕吐,呼吸困难,四脚麻木等症。

含羞草:内含含羞草碱,接触过多会引起眉毛稀疏,毛发变黄,严重的不定期会引起毛发脱落。

夹竹桃:夹竹桃的茎、叶、花朵都有毒,它分泌出的乳白色汁液含有一种叫夹竹桃苷的有毒物质,误食会中毒。

马蹄莲:花有毒,内含大量草本钙结晶和生物碱,误食会引起昏眠等中毒症状。

仙人掌类植物:刺内含含有毒汁,人体被刺后,易引起皮肤红肿疼痛,瘙痒等过敏症状。



CO2
育儿专栏作者
国家二级心理咨询师
妈妈日志
Diary

好男人是被懒女人培养出来的

“元宝,妈妈想看电视了,帮妈妈开电视吧!”

“元宝,这个电视不好看,我们关了吧!”

“元宝,麻烦你帮妈妈把这个垃圾扔到垃圾桶里去吧!”

……

从元宝一岁多会走路、会听懂简单指令开始,我就经常“差使”他做些力所能及的事情。每一次,元宝都屁颠屁颠地完成我交给的使命;然后在妈妈热烈地掌声和由衷的赞美中露出得意的笑容。以为女士服务为荣——这是一个“好男人”的基本素质。

所以,元宝至少在这方面听从我的指令:让他关上电视,他一定会第一时间爬下沙发,毫不犹豫地摁掉屏幕开关,哪怕前一秒钟他还在兴致勃勃地看广告;让他把东西扔掉,他也会笃笃笃冲到垃圾桶面前,虔诚地将垃圾扔进垃圾桶,虽然有时候他对扔掉的垃圾恋恋不舍,在垃圾桶面前流连忘返,并几次试图将垃圾重新捞出来。

对此,很多亲眼看到元宝对我“言听计从”的妈妈表示小小的惊讶。她们说,小朋友在津津有味看电视,如果妈妈要把电视关掉,小朋友都会激烈反抗的。

这个么,我只能说“好男人是被懒女人培养出来的”。如果妈妈总是以宝宝为行为的中心,“开电视”和“关电视”的出发点都是为了让宝宝“看电视”或“不看电视”,那就会让宝宝产生要“看电视”所以不肯关电视”的因果联系。而在我们家,“开电视”是因为妈妈要看,“关电视”是因为妈妈不要看,元宝开电视或关电视都是为妈妈服务的,他充满了为妈妈服务的荣誉感,所以自己不看电视反而对他不重要了。

当然,这招适用范围有限,也不能指望小朋友永远没有自我意识。不过,妈妈们不妨适当的懒一些,少做一些,被动一些,这样宝宝反而会更勤劳、主动、积极哦。

店通打折卡——找一个小资的借口

越是在这个城市生活得久了,越是发现自己好像一直在追逐那些匆匆忙忙的生活节奏。

爱SPA、爱美容、爱健身、爱……这喧嚣中,我们不能拒绝这座城市给予我们这一切享受消费快乐的机会,但也总是无奈于荷包缩水,“月光”高照。当你声嘶力竭地一遍又一遍吼着“信用卡透支两月啦、为什么没有折扣”的时候,是不是发现身边总有人越来越小资?同样是享受服务,为什么总要付出比别人更高的代价?

ELLA是一个刚进入外企工作的毕业生,和许多刚入职的白领一样,薪水不足以让她放开手脚疯狂shopping,但是ELLA的小资生活却让身边许多收入高出一大截的同事们羡慕不已。和许多女孩子一样,ELLA喜爱美发、SPA、健身,当然为了让自己的生活显得更有生气,ELLA还养了一只可爱的博美,每当被追问起她的生活秘诀时,她便会开心地秀一下自己的秘密武器。

俗话说身体是革命的本钱,ELLA制定了每周三次的有氧运动健身计划。但上网搜罗一圈之后才发现,一般的健身年卡从3000元到6000元不等,犹豫了很久的她最终还是放弃了。

然而过了一个月,当有氧计划都快淡出记忆时,朋友无意间赠送的一张打折卡让ELLA看到了希望。她拿着这张叫做“店通”的卡,登录到卡面显示的网站365ddt.com后发现,这里有很多健身美容类商家信息,一番搜索之后,ELLA果然找到了一家离公司不远且口碑不错的健身房。凭借店通卡,一张原价4000的年卡居然可以打5折。

ELLA第二天就顺利地以2000元的价格买到了一张健身房年卡,她说:“其实也是从那个时候开始,我才认识到消费也需要一定的窍门,用对了方法,花费一样的钱,你就能得到比别人多出很多的服务。随后的一个月,我在店通网站陆陆续续找到了许多身边的折

扣,美发、SPA、健身、干洗……全部都是让女孩HOLD不住的抄底折扣,那些原本昂贵的服务费用被店通卡神奇的逐一化解。”

一番窃喜之后,ELLA的有氧运动计划也升级到了“小资生活计划”,一个周六,ELLA先是被去麦莎SPA会所享受了一次精油按摩,又请东瀛造型的首席美发师做了个时尚的大波浪,还带着自己的小博美到宠物生活馆换了个新造型,顺便将穿了一冬的羊毛大衣送到象王干洗……ELLA掰着指头一算,只这一天,用店通卡,就足足省下了1387块钱银子。“尽管通过其他途径,也能够不以原价获取这些服务,但是店通卡让我最满意的还是便捷、可信赖。这样下去,我可以在半年内实现自己的有车梦想了,到那个时候,洗车保养也可以通过店通卡实现!”ELLA如是说。每天,我们的身边都有这些折扣故事不断的上演,新消费时代的达人再也不是巧舌如簧、精于侃价的那群人。其实每个人都能成就一个小资生活梦,当我们纠结于高物价时代如何省钱时,如何给自己一个小资的借口呢?答案就是拥有一张集合各种服务功能的店通打折卡!