## 幼儿春季保健小知识

**一、春季穿衣的原则**

**（一）背暖**

背部保持适度温暖利于宝宝体内阳气生发，可预防疾病，减少受凉感冒的机会。妈妈在给宝宝增减衣服之前，不妨摸摸宝宝的背部，如果有点湿湿热热的，那就适当给宝宝减点衣服，如果有点凉，就要赶紧给宝宝加衣服哦!

**（二）肚暖**

有些好动宝宝喜欢跑跑跳跳，衣服如果没有束好，大动作时很容易露出小肚肚。腹部保暖，最好给宝宝戴个棉肚兜，既能维护宝宝胃肠道的功能，促进对食物的消化吸收，又能防止肚子因受凉而引起的腹痛、腹泻等症状。

**（三）脚暖**

俗话说“凉从脚上起”，这是因为脚与上呼吸道黏膜有着密切的神经联系，再加上脚部皮下脂肪层薄，保温性能差，又远离心脏，血液循环较差，一旦脚部受凉就易引发感冒。注意宝宝脚部的保暖，特别是在室内玩耍时也不要光脚在地上跑。给宝宝穿上小棉袜，宝宝的小脚暖和了，才能保证一身温暖，抵御寒冷，防病保健康。

**（四）头部和心胸要凉**

孩子经由体表散发的热量，有1/3是由头部发散的，如果头部捂的过热，容易引起头晕头昏、烦躁不安。所以，在室内、风和日丽的天气，要保持头凉，才能使孩子神清气爽。心胸凉，是指给孩子上身穿的衣服不要过于厚重臃肿，以免胸部受压，影响正常的呼吸与心脏功能。

**二、春季增减衣服的方法**

1.早晨起来给孩子穿上的衣服不要随便脱掉，尤其是孩子感觉到热或者已经出汗时，更不能马上将衣服脱掉，让孩子安静下来，等待自然消汗。

2.在冷热不均的环境中，孩子从冷的房间进入比较热的房间，要提前帮孩子把衣服脱掉，否则等到出汗再脱就很容易感冒。

3.孩子比家长稍晚几天减衣服是比较稳妥的，如果家长没有因为减掉衣服而感到冷，再给孩子减衣服也不迟。

4.每天注意看天气预报，如果气温有明显增高，早晨起床时就不要给孩子多穿，因为半途给孩子脱衣服很容易导致受凉感冒。

5.如果你不能决定给孩子穿多少，可以这样做：

你穿与孩子差不多厚薄的衣服，静坐一会儿，倘若既不感觉冷，也不感觉热，说明孩子穿的衣服厚薄正合适，孩子可以比你多穿一层单衣，切不可相差悬殊。孩子虽然没有成人耐寒，但孩子始终在运动状态，穿多了自然就会出汗，出汗是导致孩子感冒的诱因之一。