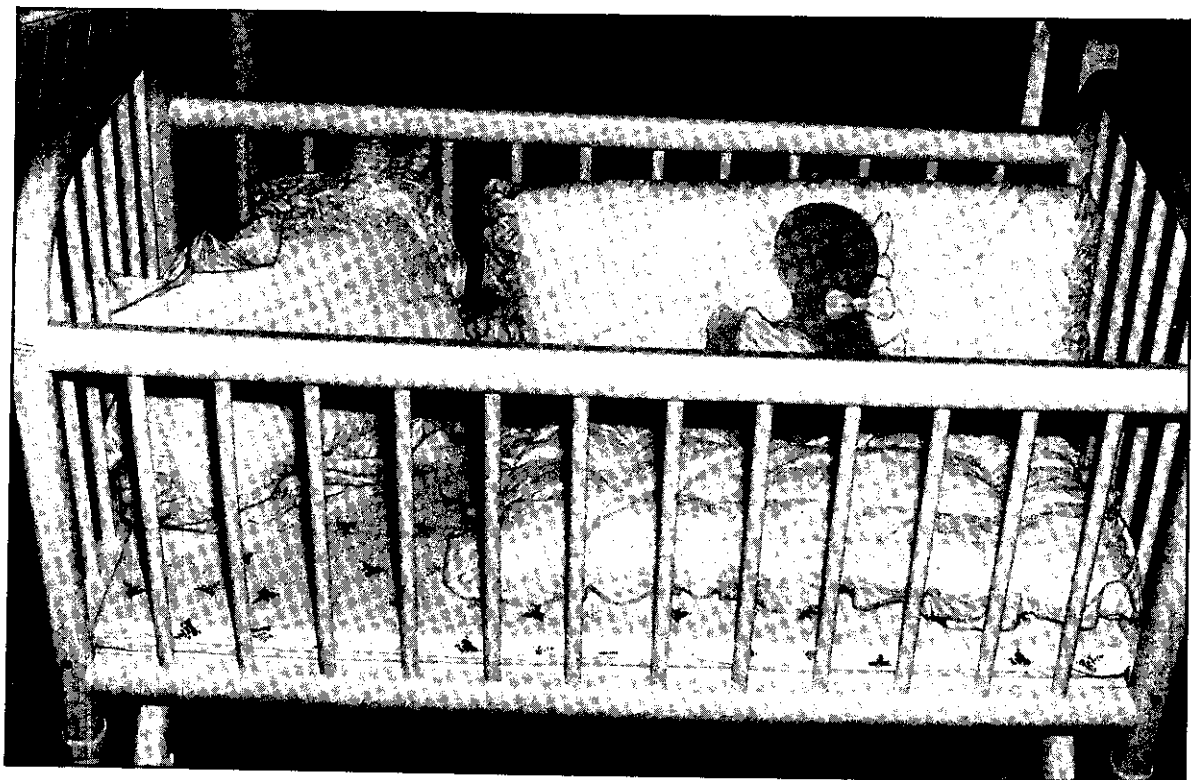


# 爲寶寶選擇舒適的寢具

/ 鄭雯月



舒適的寢具可使寶寶安心入睡(阿丰/攝)

爲了讓嬰兒安心的入睡，選擇寢具十分重要。千萬別單是執著於色彩或設計，應以能夠確保安全、清潔爲第一要件。

初生的嬰兒無法順利調節體溫，穿衣服時，以多於大人一件爲原則。

在寒冷的季節，對於剛出生的新生兒，要特別注意保暖。

## 適當鋪蓋與衣衫

嬰兒的新陳代謝活絡，過冷、過熱都無法適應。因此，當嬰兒睡眠時，要根據室溫做適當的調節。例如室溫是攝氏20度左右。可爲之添蓋毛巾被或毛氈。如果低於攝氏20

度，就再加一件被褥。有些地區夜晚的溫度會在攝氏10度以下，暖腳壺便用得上了。

室溫在20度以上時，一件毛巾被即可。在不易入睡的熱帶地區，夜裡可在腹部蓋上一件薄毛巾，如果仍嫌稍熱，在睡著前可使用冷氣或涼風扇。

睡著的時候，感覺神經由交感神經轉換爲副交感神經，所以體溫容易變動，也容易流汗。因此剛睡著時，不需蓋得太多，完全睡著二個小時後，再加蓋一條被子。(睡著一個半小時前，容易流汗，以後則漸趨穩定。)

至於睡眠時的穿著，也應該根據不同的

年齡、氣溫、情況，來做適當的調節。

剛出生的嬰兒，可以穿著一件短、一件長的兩件式內衣，如果手脚喜歡亂動，則可改穿睡袍或睡衣。

衣服分為上下二件式，是為了換尿布的方便。

睡眠時身上應該穿幾件衣服，長久以來，因地區的差異而難以一概而論。

常情下，寶寶最好穿著無袖的內衣。若是重疊數件長袖，極易造成寶寶動彈不得而影响了睡眠舒適。

使用肚兜，會造成腹部一直流汗，所以非常不理想。如果擔心腹部會著涼，要選用有胸襠的衣服，或衣服上下可用鈕扣固定的形式。夜裡氣溫嚴重下降的季節，可用背心調節。

最令母親担心的，還是夜裡會踢被子的情形。

若穿著因流汗而變濕的衣服，身體的熱量會隨著水份蒸發而一起消失，於是就形成感冒，著涼的主因。

如果衣服穿得太多，或被子蓋得過多，寶寶便會流汗而踢被子。因此剛開始睡時，以一條毛巾被較理想。

炎熱的夏天裡，在寶寶睡著之前，可鋪一張紗布於背部、後頭部等易出汗的地方，過了一段時間，再把紗布拿掉。

## 挑選與維護寢具

### 墊被

對於骨骼還很軟的嬰兒而言，應該選擇具有某種硬度、用手壓而不會凹下的墊被。過於柔軟的墊被，不論針對的是未發育的嬰兒，或基於俯臥安全性的理由，都是不理想的。選擇床墊亦屬同樣情形。

材料以將棉花或毛料重疊為最理想，因其具有優良的吸濕性和散濕性。正因為這良好的吸濕性，濕氣就更易積存，必須時時移至戶外曬乾，以保持乾燥狀態。

梅雨季節時，墊被是無法經常拿出去晒的。此時只要在墊被上面，重疊的鋪蓋床墊，使濕氣不致傳到墊被即可。而且更換床墊也十分方便。

床墊要在通風的地方晾乾。

此外，有一種床墊具有獨特的凹凸構造，不會存積濕氣，能夠讓寶寶保持理想睡姿，不易產生塵埃，洗滌方便、散濕性好、不用每天曝曬，又有優良的耐久性。若以長期利益價值著眼看，只要經濟許可，不妨採用這種墊被。

### 蓋被

保暖性能佳，且不致防礙寶寶的動作。

以不刺激皮膚的純棉質料較理想。為衛生起見，能加上一層被套更好。

羽毛能配合空氣的變化而收縮脹、吸濕、散濕，使寶寶保持愉快而舒適的睡眠。

羊毛則具有優良的吸濕性、散濕性和彈性，不過價格要比化學纖維昂貴。

羽毛、羊毛被的被套一旦有所損傷，非常不易修補。要避免被陽光直線照射，儘量在通風處晾乾。

薄的被子四季皆可使用。

對皮膚適度的刺激，可促進嬰兒成長激素的分泌。直接接觸皮膚的被子、枕頭，應採用柔軟的天然素材。由於經常洗滌之故，最少需要二套以便更換。

過高的枕頭會防礙寶寶呼吸，最好勿用。但是因為腦後容易出汗，而寶寶又經常流口水，使用薄一點的枕頭反較妥當。在嬰兒出生一到三個月內，可將毛巾對疊，以保持清潔。

除了盛夏外，毛氈有極高的利用價值。不過要經過加工，摻上被套使用。

準備舒服的寢具，讓嬰兒有個愉快的心情。

六個月後，嬰兒的飲食、排泄、沐浴，外出的週期會擠在一起。如果生活得不規律，睡眠便會不均勻且時常夜啼。若是寶寶醒

了，應和他說說話，或是讓他看看窗外的風景，也不妨抱到戶外接觸新鮮空氣，使他的生活注入一點趣味性，睡覺時便能愉快的入夢。

## 讓嬰兒安心睡眠

### 通風

無論任何季節，爲了通風良好，至少一個小時應打開窗戶五分鐘。

夏天的時候，只要室內空氣對流，有清涼感而不致悶熱便可。冬天的時候媽媽通常容易把窗戶緊閉，應特別注意！

不要讓室外的風直接吹上身。使用電風扇也是相同的道理。

### 室溫

春、秋季時氣候涼爽，不致有太大的問題。該注意的是依賴冷氣、暖氣的季節。冷氣最好保持在攝氏27度，暖氣最好保持在攝氏18~20度左右。如果無法適應，再以衣物來做調節。

### 光線和聲音

對於生活中所必須發出的聲音，不必過於擔心。拖鞋聲、杯盤聲，都可以代替母親的聲音，是使寶寶安心睡眠的重要因素之一。

光線也一樣。假使寶寶在白天睡覺，只需放下窗簾即可。但照明用的燈光，應避免直接照到眼睛。 ■

\*\*\*\*\*

• 輕鬆一下 •

## 柔道五段

妻：「老公，如果有人坐在車上吃我豆腐，我該怎麼辦才好？」

夫：「你就高聲大叫，我先生柔道五段。」（黃聯乙）

\*\*\*\*\*

# 營養健康的

# 銀芽

/ 曉吟

由綠豆培植而成的綠豆芽，過程相當簡單，已經一貫作業，主要有選豆機、自動調節水溫及洒水時間的機器、洗芽機(包括洗除綠豆殼，降低豆芽溫度增加保存時間)。

## 健康食品

提倡健康食物的人都建議避免食用化學肥料培養，或噴洒過除草劑、殺虫劑的蔬菜水果。於是不需施用化學肥料、農藥、質脆、帶甜味，富含維他命C、生長期又短的綠豆芽在蔬菜中，便漸受重視。

綠豆芽唯一的缺點是極易腐爛，不易保持新鮮，大致說，品質優良的豆芽貯藏於攝氏零下五度到四度，將可維持十二天鮮度。

## 食用方式

「涼拌豆芽」，可配上切段的芹菜，或切絲的黃瓜、萵苣、紅蘿蔔同拌，甚至再加點煮熟的肉絲。

「肉絲炒豆芽」，用豬肉、牛肉、鷄絲均可。

「豆芽炒什錦」如蝦仁、豬腰、魷魚、豬肝、青椒等同炒。

「豆芽炒雪豆」加點青椒或紅椒絲，則色味俱佳，以豆芽配著做的菜餚實在不勝枚舉，又如炒米粉、炒麵中加上些豆芽，豈不更鬆脆可口。