

育儿嫂:秋季预防宝宝咳嗽的5个方法

产品名称	育儿嫂:秋季预防宝宝咳嗽的5个方法
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

我们都知道

，秋天天气比较干燥，
再加上忽冷忽热，别说**宝宝**

[|http://www.5cocoi.com](http://www.5cocoi.com)，就是大人也容易感冒咳嗽。

宝宝

身体抵抗力较差，更容易咳嗽，所以秋季预防宝宝

[|http://m.5cocoi.com](http://m.5cocoi.com)感冒咳嗽是很重

要的。那么该怎么预防呢？下面**阿姨**

[|http://www.aixinbaumu.com](http://www.aixinbaumu.com)出行MovingSitters的**育儿嫂**

[|http://m.aixinbaumu.com](http://m.aixinbaumu.com)就来说下秋季预防宝宝咳嗽的5个方法，新手爸妈们快来**学习**一下吧。

一、多喝水

“多喝水”已经被调侃为“万能的治疗方法”，但是，对于预防小儿秋季咳嗽来说，多喝水是真的管用的，秋季气候干燥，呼吸道容易受刺激引发咳嗽，多喝水能湿润口腔，增加身体排毒代谢，有很好的预

防小儿秋季咳嗽的作用。另外，对于已经咳嗽的孩子来说，多喝水也是**医生**必定嘱咐的事项，对缓解病情有一定作用。

二、多参加户外活动和体育锻炼，增强抵抗力

接触大自然和参加体育锻炼，可以提高宝宝的体质和抵抗力，宝宝自身有了抵抗力，才能更好的抵抗外界病毒的入侵。但是，宝宝在活动的时候要注意增减衣物，注意不要着凉。

三、少吃辛辣刺激，多吃滋阴润燥的食物

秋天气候干燥，本来就容易上火，吃辛辣刺激食物会加重上火症状，很容易引起便秘。而肥甘厚味的食物也会加重肠胃负担，引起积食，伤害脾胃，所以秋季**饮食**应以滋阴润燥为主。

平时可以多吃莲藕、梨、山药、萝卜等食物，也可以煲一些糖水和粥来吃，比如冰糖雪梨；百合银耳羹；红枣枸杞山药粥；南瓜小米粥等。

四、注意卫生

秋天落叶纷飞，蚊虫滋生，过敏原增多，容易易发过敏性咳嗽，也容易刺激呼吸**系统**

。儿童外出，家长应给孩子佩戴口罩，减少恶劣环境对孩子呼吸道的刺激和感染。同时，家长应注意**室内**

卫生，

秋季灰尘大，

要勤打扫，勤开窗换气，勤

晒被褥，减少**室内**病菌，从而有效预防小儿秋季咳嗽。

五、室内雾化

如今，小型加湿器已经十分普及，秋冬季节，在家里摆放一台加湿器，能加大空气湿度，有效预防因天气干燥引发的咳嗽。

除此之外，还有诸如加强**营养**

，饮食多样化等方法，都可以很好的预防宝宝生病。

以上就是**阿姨**

出行MovingSitters平台为您整理的有关秋季预防宝宝咳嗽的5个方法的全部内容