

# 宝宝三个月就该枕枕头啦!



为了给孩子睡一个好头形,新手爸妈们各出奇招:有的给孩子枕一个小枕头,有的给孩子使用定型枕,有的让孩子枕本书;有的在孩子一出生就开始用枕头,有的是在几个月后开始用,有的认为宝宝太小,不需要用枕头,就一直没用。据中国生育协会组织的一项全国普查表明,我国婴幼儿因枕头使用不当造成很多不利影响,统计发现,造成婴幼儿头颅变形为偏、扁、尖等不良形状的高达80%,导致睡眠障碍的近60%。

## 枕头对婴幼儿很重要

“从小儿的头部和脊椎发育来说,枕头对婴幼儿是很重要的。”专家说,选择一款好的宝宝枕头,不仅能对宝宝的颈椎起到很好的保护作用,还可以对宝宝的头部起到定型作用。

刚出生的宝宝平躺睡觉时,背和后脑勺在同一平面上,颈、背部肌肉自然松弛,加之婴儿头大,几乎与肩同宽,侧卧时头与身体也在同一平面上,因此,他们没有必要使用枕头。然而,现在不少家庭使用的床垫比较软,儿童床也铺得很软,所以,刚出生的宝宝枕低一点的枕头也无妨。一般来说,3个月以内的宝宝,可将毛巾折叠几层枕在头颈部来代替枕头。

## 宝宝3个月用枕头

宝宝3个月大的时候,开始学习抬头,脊柱也开始向前呈自然的生理弯曲,不再是直的了。同时,随着躯体的发育,宝宝的肩膀渐渐变宽,此时宝宝就要开始使用枕头了。如果不使用枕头,宝宝有可能因为头位偏低而影响睡眠和脊柱的正常发育。

## 不断调整枕头高度

要让宝宝睡得好,保证头部血液循环和头颈部的正常发育,选择合适的宝宝枕头是很重要的。枕头的主要功能是支撑颈椎,所以宝宝枕头的高度要与宝宝颈椎的弯曲度相适应。宝宝出生3个月后,一般选用4厘米左右高的枕头就可以了,枕头长度略大于宝宝的肩宽,枕头宽度要和宝宝的头长相等,以后随着宝宝年龄的增长,随时调整枕头的高度。这个高度的标准,就是宝宝躺在枕头上以后,头和身体保持平衡,而不会出现头部下沉或抬高的不舒服状态。

枕头软硬度应适中。枕头过软起不到支撑头部的作用,还可能因为透气性差而造成宝宝窒息。小儿颅骨较软,凶门和颅骨缝还未完全闭合,长期使用质地过硬的枕头,容易造成头颅变形或一侧脸大、一侧脸小,影响外形美观。  
据《当代健康报》

## 是什么让准妈妈“睡不着”

孕早期,孕妇总会犯困,但却睡不着,夜晚总是频繁地起夜……究竟是什么原因呢?怀孕期间的睡眠问题是由孕期荷尔蒙的变化和怀孕带来的身体不适所造成的。怀孕的不同时期会对孕妇造成不同的睡眠影响。

**怀孕前3个月** 由于上厕所的次数增加所以要经常起床;睡觉的时候因开始怀孕对生理和心理造成的压力而觉得困扰;白天需要睡眠的时间增加。

**怀孕4-6个月** 这个时期睡眠质量

会有所改善。因为增大的子宫在膀胱上的运动,对膀胱造成压力有所减少,所以夜晚起夜的次数减少。但由于胎儿的发育和思想压力,孕妇的睡眠质量仍然很差。

**怀孕最后3个月** 在这个时期孕妇可能要面对的睡眠问题是最多的。由于腹部的隆起造成的不适;烧心、抽筋和食管充血;由于胎位的变化再次对膀胱造成压力,因此会夜尿频多。

据《保健时报》

## 如何提高孕期睡眠质量

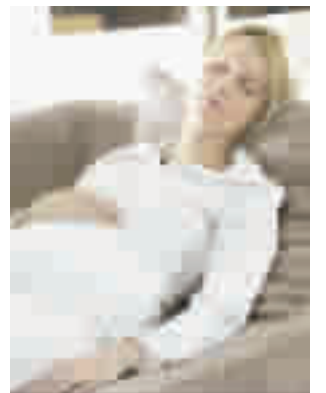
**增加枕头** 枕头可以用来支撑腹部和背部。放一个枕头在腿部之间可以承托下沉的背部有助入睡。有些专业的枕头还包括一些V形的和身体长度的枕头。

**补充营养** 睡前喝一杯温牛奶可以有助睡眠。含高碳水化合物食物,如面包和小饼干也能有助于提高睡眠质量。除此之外,一些高蛋白的零食能够提高血糖水平,而且还能够预防做噩梦、头痛和发热。

**放松** 放松能够使你的心情和肌肉放松。放松的方法包括伸展肢体、瑜伽、按摩和深呼吸。

**运动** 怀孕期间的有规律运动有利于身心健康,而且运动还可以让你睡得更香。但应该避免进行强度较大的4小时以上的运动。

**处方和非处方药物** 一般来说,怀孕期间应该避免服用药物,因为有些药



物会对胎儿的发育不利。但医生认为,有些药物在怀孕期间服用是安全的,并且可以有助于睡眠,所以在服用药物之前都要向医生咨询一下。

据《健康报》

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至 10658365,电信C网手机用户发送内容至 1065971991。资费均为1元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午3点。



## 短信平台

可刊登求职,求租(限住房),找保姆、钟点工、家教。

发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别、电话。

## 求职

王先生:从厨十年,直率开朗,工作认真,擅长交际、厨房管理和制作川菜、赣菜、本地家常菜、火锅,求厨师一职。

电话:15271392174

刘女士:证件齐全,熟悉汽配账务,求专兼职会计一职。电话:13597895584

崔女士:从事会计工作12年,中级会计职称,认真负责,求市内兼职会计工作。

电话:13636196352

宋女士:熟练手工做账,熟悉一般纳税人做账报税流程,求会计工作。

电话:13477323265

杨女士:持会计证,有工业商业工作经验,能独立运用手工及财务软件做账,熟悉国税和地税申报流程和办公软件,做事细心,求专兼职会计工作。

电话:13797869508

张先生:从事会计工作8年,中级职称,熟悉工商、税务及银行办事流程,求兼职会计工作。电话:15171403903

刘小姐:从事会计工作8年,熟悉工商、税务及银行办事流程,求兼职会计工作。

电话:15171366072

周先生:29岁,退伍军人,持A2照,驾龄10年,开过押钞车,曾给领导开过车,真

诚稳重,积极进取,求商务车或小车司机一职,也可带车工作。

电话:15926179598

杜先生:23岁,求市区兼职工作。

电话:13733590955

## 求家教

刘同学:汽院英语专业大三学生,成绩优异,英语六级,曾在省翻译大赛和全国大学生英语竞赛中获奖,认真负责,善于沟通,有多次高三英语辅导经验,效果显著,求高三文科家教。

电话:18942178038

沈同学:湖医大四女生,英语六级,两年家教经验,辅导初中至高一英语、数学均可,认真负责,寒假也可。

电话:15071614140

李同学:湖医大四学生,一年家教经验,品学兼优,求小学或初中家教。

电话:15072901593

徐同学:邵阳师专外语系英语教育专业大三女生,英语六级,有家教和辅导班工作经验,口语较好,求寒假家教。

电话:15897857315

邓同学:湖医临床医学专业大二女生,有家教经验,认真负责,擅长高中物理,备有相关辅导资料。电话:13477317094

## 找保姆

王先生:找做简单家务的女性保姆一名,带小孩,要求身体健康,勤快干净,50岁以内,待遇面议。

电话:18372619655

钟先生:找住家保姆一名,主要负责带小孩、做简单家务,要求身体健康,有责任

心,月薪1500元。

电话:13733591388



## 跳蚤市场

本栏目属便民服务栏目,仅限于发布个人旧物类的置换、出售、求购信息,谢绝发布商业信息。

发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别,要求商品价值在千元以内。

## 求购

姜先生:购八成新21英寸彩电一台,150元左右。电话:15872697512

## 欲售

王女士:售幼儿四轮扭扭车一辆,50元。电话:13807284263

欧阳先生:售九成新酷派天翼3G手机一部,功能全,300元。

电话:18372656624

孙先生:售九五成新改装公路赛车一辆,可上牌,千元以内。

电话:13797835271

## 天气预报

(今日8时至明日8时)

十堰	多云间晴	1~8℃
竹溪	多云间晴	0~8℃
郧西	多云间晴	9~9℃
郧县	多云间晴	2~8℃
竹山	多云间晴	2~9℃
房县	多云间晴	-1~8℃
丹江口	多云间晴	2~8℃

## 天气预报早知道 拨打电话 12121

范先生:售29英寸彩电一台,280元。电话:13872765873

刘女士:售光纤宽带一年,400元。电话:15897816510

(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)

记者 晓芳 晓梦 实习生 王华 整理

海宁皮草  
1-2.5折  
地址:郧县大市场一楼  
咨询电话:3413808

万隆国际酒店  
急聘  
厨 师 2000-5000元  
琼浆师傅 1000-3000元  
面点师傅 1000-3000元  
水电工 1000-3000元  
营销经理 2000-8000元  
平面设计 1000-3000元  
企划主管 1000-3000元  
电话:18007238817  
地址:十堰市北京路111号