

## 衣

带宝宝出门前一定要了解目的地的气温、气候状况,尤其是春天早晚凉中午热,要注意摸宝宝颈后温度,适度添减衣物。

春天还容易下雨湿冷,用婴儿车出门的话可以备上车用防雨罩,用背巾或背带出门的话只需要备一把比较大的雨伞即可。

即使是到温暖的地方去,也需要准备1-2件有厚度的外套,以防天气

突变。贴身衣物也要备上1-2套,来应对宝宝尿布侧漏等情况。最好再备一张小毯子,以防宝宝在婴儿车上睡着。

对于母乳妈妈来说,哺乳衣、开衫、衬衫都是出门的首选。想穿连衣裙?也没问题,市场上有哺乳连衣裙,或选普通吊带连衣裙加一件小外套,只要连衣裙的面料有弹性,就能从上往下拉下来喂奶,小外套则正好作为遮挡使用。

## 推荐好物

### 贝亲儿童额温计

操作简单,只需要在额头上轻放一秒钟左右即可。体积小易携带,外出可以随时观察宝宝的体温状况。



### 优衣库

#### WARM PADDED 两用毯

可作为被子、婴儿车以及背带的盖毯使用,按扣的设计可以固定在婴儿车上,不用担心宝宝会蹬开,收纳时还可用按扣进行固定,携带方便。

### 乐孕全棉防掀哺乳巾

对于母乳喂养的宝宝来说,妈妈可带一张哺乳巾,方便在人多的地方喂奶,春夏季节还可以当小被子盖。



## 食

对于未添加辅食的宝宝来说,有母乳或奶粉,就可以完全满足。而添加辅食后的宝宝,米糊阶段带米粉、果肉泥这类平时吃惯了的辅食装备,开始练习吞咽咀嚼的宝宝则在出门前准备一些粥或面条,装进保温壶或焖烧罐,甚至可以准备一些手指食物如蔬菜条、松饼、肉肠等,外出就餐时让宝宝自己拿着吃,训练手指精细运动之余,

大人也可以较轻松地享用美食。

要注意的是,别忘了自己享受之余随时留意宝宝的进食情况,一旦有呛到的情况,要当机立断地抱起来,将宝宝反过来面部朝下,头低屁股高,用掌根以每秒1次的频率连续拍打两个肩胛骨的中间位置5次,让宝宝吐出异物。

提前学习海姆立急救法是非常需要的。

## 推荐好物



### Weller 一次性口水巾

独立包装的快速吸污围兜,可以解决外出聚餐时宝宝弄脏衣物的烦恼,即用即抛,方便也卫生。



### Jiffi 便携自动恒温暖奶器

无需带保温壶和兑水调温,比起传统暖奶器无需用水加热且温度更准确,机器加热到选定的温度就会自动恒温。

### 东菱电热饭盒

不需要掐着时间在出门前做好辅食,提前做好放进饭盒里,到餐厅里插上电源就可以给宝宝吃上热乎乎的辅食。



### Nuby 全硅胶牙胶训练勺

一勺两用,既可以当勺子,又可以当牙胶,兼备喂食和安抚的功能。



### 59秒小飞碟便携紫外线杀菌盖

生活中大部分物品都可以消毒,可随身携带,保障在外吃喝安全。重力感应,翻转盖子的时候会自动关闭,不会对眼睛造成伤害。



### Sanko 便携奶瓶清洁刷

手掌心大小的收纳盒,不占地方,外出旅游减轻行李负担。

# 带娃踏春 要注意什么? 小月龄宝宝外出指南

春天,新手爸妈们一定很想带宝宝出门去踏青玩耍吧?很多人觉得带着小月龄宝宝出行太麻烦,其实,只要出门前在衣、食、住、行四方面做足准备,小宝宝也照样能享受春日出游的乐趣!

■新快报记者 梁彧/文(资料图片)

## 住

如果住酒店,可选有提供婴儿床的,或者你可以自带床中床,宝宝更有安全感之余还不怕睡觉的时候压到。

无论在哪里住,都最好准备1-2件宝宝在家习惯用的床品、安抚玩偶,以缓解宝宝去到陌生环境的焦虑情绪。



## 推荐好物



### BolinBolon 旅行床护栏

免安装、可折叠的便携式床护栏,可防止宝宝滚下床,在家里也可以使用。

## 行

0-3个月的宝宝,出门尽量选择安静、人少、有私密空间的场所。比如有包间的餐厅、有母婴室的商场等。

选择座位的时候也记得不要靠窗,因为这时候的小宝宝还是吃奶的“初级工”,他们每次吃奶的时间都比较长,需要有个舒适的空间吃奶。

出门的时间选择上,可以在宝宝睡觉的时候,也就是喂完奶后,宝宝会睡2~3个小时左右,这个阶段可以出门。

4个月之后的宝宝,吃奶更熟练了,你带他去哪几乎都不成问题了,且他们可以很快地

## 推荐好物

### Nuby 宝宝汽车观察镜

亚克力材质安全不易碎,驾驶员不用回头即可在镜内关注到宝宝动态,宝宝也可以在镜子里观察自己,吸引注意力,安心坐车。

