文章

人氣星媽 Fiona 無私分享防敏秘訣 與子女安心樂暢遊

人氣童星 **Keicy** 的靚媽 **Fiona** 本身是形象設計師，育有兩女一子 **——Keicy**、**Kassy**及**Gasper**。**Fiona** 對子女照料貼心貼身，是星媽界的意見領袖，身邊媽媽朋友都要向她求助。尤其是帶小朋友去戶外遊玩時，**Fiona** 獨有一套私房心得，有助預防子女氣管過敏風險。想跟子女一起安心遊玩？快看看她的分享。

在童星 **Keicy** 媽媽 **Fiona** 管理的**Facebook**專頁裡經常看到短片中的 **Keicy**、**Kassy** 及 **Gasper** 在鏡頭前跳跳紮，活潑好動，原來他們三姐弟最愛到公園玩《**Running Man**》的撕名牌追逐戰，每次一玩就會跑個不停，無論媽媽說什麼也無法讓他們停下

來呢!

1 min to read

適時安撫 舒緩氣喘

當小朋友玩得太開心，得意忘形，會誘發氣管過敏嗎？為免他們突然聞到不明氣味或出現氣管過敏，Fiona每次出發都會帶備幾支開水，當氣喘時說服他們坐下來，小口小口的喝水，舒緩過於興奮的心情。除了喝水，還有什麼秘方？她還會用紙扇或手帕為他們撥涼、降溫，有助順氣，再輕輕掃背脊，用輕柔的言語安撫，也能減輕小朋友的恐懼。

改善飲食 強健體魄

在平日的飲食方面注意一點，也是為小朋友加強免疫力的重要一環。至於如何預防氣管過敏，Fiona也有自己一套。她覺得要令到小朋友擁有健康體質，預防氣管過敏，一定要從飲食方面著手改善。飲食不單要營養均衡，多吃水果及蔬菜，還要加入可增強免疫力的營養補助品，例如蜂膠；以及從小開始喝雀巢Ⓡ超級能恩Ⓡ兒童奶粉，幫小朋友及早防敏，打好基礎。據知 Gasper 就是雀巢Ⓡ超級能恩Ⓡ兒童奶粉的「粉絲」。而Par Par則比同齡小朋友更高大、更紮實，說話大聲，中氣十足，不就是身體強健的最好證明嗎?

注重衛生 避免感染

環境因素會誘發氣管過敏嗎？注重個人衛生，亦是不可忽視的一點。小朋友稍不留神就會感染上呼吸道疾病，所以Fiona一定會提醒三姐弟不要揉眼或揉鼻，時刻保持雙手清潔；尤其是進食前後、去公園玩前後都要洗手，預防細菌傳染。作為一名稱職媽媽，記得要時常帶備濕紙巾，方便清潔。雀巢Ⓡ超級能恩Ⓡ兒童奶粉的防敏配方，有助減低牛奶蛋白誘發的敏感症狀，如氣管過敏。小朋友盡情投入參與喜愛的課外活動絕對不成問題啦!