一场秋雨一场寒。秋天天气慢慢转凉，但是还有秋老虎，早晚温差大，宝宝抵抗力低，很容易发生感冒。那么秋季怎样才能预防感冒呢？妈网百科认为应该从饮食、穿衣和运动三方面着手。

1、秋季宝宝如何饮食预防感冒

秋季孩子为什么容易感冒呢，主要是孩子的抵抗力低，免疫系统尚未发育完全。所以孩子要预防感冒主要是吃能提高抵抗力的食物，比如苹果、葡萄、番茄、胡萝卜、海带等。妈网百科提醒，缺乏维生素A也是幼儿易患呼吸道疾病的原因。所以想要预防感冒，抵抗呼吸道疾病，就要多吃含维生素A的食物，例如牛奶、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝等。

秋季孩子预防感冒，饮食宜清淡为主，多吃绿叶蔬菜，不宜吃高糖高盐的食物。因为高糖食物多吃容易造成免疫力下降，高盐食物容易使口腔黏膜水肿充血，感冒病毒更加容易侵入幼儿的身体。

2、秋季宝宝如何穿衣预防感冒

虽然已经到了秋季，但是秋季秋老虎带来的温度依然很高。早晚温差特别大。所以秋季宝宝穿衣早中完、室内室外都有差别。秋天天气转凉，给宝宝添加衣服也是有计划的，不能一下子就给宝宝穿上所有的保暖衣服，而是有重点的给宝宝做到局部加减。秋季首要的是给最容易受寒的部位添加，宝宝的头部和腹部是最容易着凉的。所以出门最好给宝宝戴顶帽子，睡觉的时候最好给宝宝腹部搭上厚厚的毯子。其他的部位如果宝宝没有感觉到冷还是不要添加多余的衣服，因为宝宝出汗过多也容易感冒。

虽然俗话说春捂秋冻，但是这个原理并不是很适合宝宝。小宝宝阳气足，过早的给宝宝穿太多会损耗宝宝的阴气，因此给宝宝穿衣以宝宝手脚冰凉为准。如果去室外，最好给宝宝套上一件薄外套，如果宝宝身体在出汗就不要再给宝宝添加衣服，但是宝宝出汗也不能骤然给宝宝脱衣服，特别是从室外回到室内，要让宝宝适应一会儿再脱衣服。不然忽冷忽热，宝宝更容易着凉。

总而言之，宝宝秋季穿衣原则要秉持着比大人多一件，运动时比安静时多一件的原则。当然秋季宝宝多穿宽松柔透气性好的全棉的衣服为佳。尽量不要穿化纤维的衣服，因为在秋季干燥的天气容易产生静电。

3、秋季宝宝如何运动预防感冒

秋季天高气爽，是适合户外运动的好时节。这个时候带着宝宝去室外游玩，不仅能提高宝宝的抵抗力，还能给宝宝带来户外的乐趣。宝宝每天可以在室外做一些跳绳、慢跑之类的运动，每天在室外的时间1-2个小时最佳，宝宝在户外游玩的这段时间内能逐渐增强皮肤耐寒的能力，促进血液循环，从来达到提高抵抗力的目的。但是秋季带着宝宝室外游玩，最好不要去人多的公共场所，比如商场、超市。这类地方的空气浑浊，空气中有大量的病毒，宝宝很容感染感冒。

秋季预防宝宝感冒，总而言之就是吃好、穿暖、多运动。这样宝宝抵抗力增加了，感冒就不容易侵入宝宝的身体了。