

最近，河南地区都热成“可南”了；而我们广东这边下了这么久的雨，也终于要结束、迎接炎热高温天气了~

不过，虽然前段时间下雨没有太阳，但地面、空气较为潮湿，气温也是闷热得让人难受。特别是晚上睡觉的时候，又热又闷，每天一起床全身黏糊糊的，宝宝更是一晚上被热醒好几次、没法睡整觉；本来还想等到七、八月份再睡凉席的，奈何床单无法吸汗也不透气，所以从这个月开始，大人小孩都已经睡凉席了。

不过，我们大人睡的竹席凉性较低，并不适合婴幼儿，所以家长们一定要给宝宝准备张婴幼儿专用的凉席。像我家用的这款诺绵棉麻凉席，凉感适中，材质又比较吸湿，且还有抗菌除螨功效，整的来说还是挺舒适的，也能提高孩子的睡眠质量。

但也有的人说，宝宝睡凉席容易得“凉席病”？！也正因为这个说法，导致很多家长犹豫到底要不要给宝宝用凉席？！

其实，在这里我想跟所有家长说，凉席也属于床上用品，因此不论是小孩还是大人，那都是可以睡的。尤其是小孩子新陈代谢快、比大人更容易出汗，夏天睡凉席能够快速让肌肤散热，同时也能让宝宝一整晚都能睡安稳些。

但给宝宝睡的凉席一定要选对！不然真就有“凉席病”找上门了。

不过，大家也不要误解“凉席病”，其实它不是一种真正的疾病，之所以会引起“凉席病”其主要原因在于我们没有选对适合宝宝的凉席才导致的。

比如：

## 皮肤过敏

常见的凉席有竹、草、苇、绳等材质制作而成，而这类材质本身也是一个过敏原，容易引起皮肤过敏；而藤、棉麻、苎麻等编织而成的凉席则很少会引发皮肤过敏。

特别是，工厂在生产的过程中可能会采用化学物质进行其二次加工，这类不仅易引起过敏，甚至还可能有甲醛超标的问题。

所以，在挑选凉席时，材质很重要！而且买回来的凉席也要记得先进行清洗和通风晾晒，如果发现宝宝睡了凉席后出现过敏状况的，切勿再继续使用。

## 皮疹

部分敏感肌

宝宝可能睡过凉席之后，腰背、四肢等部位会出现刺痒、红肿等症状，肌肤表层也会凸起一些小红疙瘩

，而这种皮疹通常是因为凉席不干净、有螨虫、或长时间没有清洁或清洗不到位所引起的。

所以，平时使用凉席时也要注意清洗晾晒，平时如果条件允许的情况下，可以每周晾晒一次，但切记不能放在太阳底下暴晒，毕竟夏日炎热，宝宝的汗液、皮屑，以及灰尘都很容易藏匿在凉席上，从而导致接触性皮炎，所以凉席的日常清洗和晾晒必不可少。

## 划伤

像麻将凉席这种块状缝隙大，容易夹头发、夹肉，睡久了还容易留印；而一些凉席席面不够柔软、材质较粗糙的容易产生毛刺、炸伤皮肤。

所以在选择凉席时一定要选择席面表层光滑平顺的，避免宝宝肌肤受到损伤。

！！而且在选择凉席，也要注意以下几点：

## 凉席挑选

市面上的凉席类型五花八门的，但并不是每种凉席都适合宝宝；由于婴幼儿体质较弱、体温调节能力也不好，所以最好是选择质地柔软、凉感适中、吸湿性好且容易清洗的凉席。

（1）麻将凉席：质地较硬、易擦洗，不易滋生细菌；但比较凉快，且块状连接处较多、易积灰，也容易夹到宝宝的肉和头发，并不适合宝宝使用。

- （2）草席：质地柔软、易清洗、好收纳，但储存不好易损坏、且容易滋生螨虫等。
- （3）竹片凉席：相对于麻将凉席，材质坚固但又不会那么硬，但缺点就在于这种材质的凉席表面可能会有竹子毛刺，容易划伤宝宝肌肤。
- （4）藤席：材质软硬适中，凉爽耐用，但人造藤散热效果不好，手感粗糙，且容易买到劣质产品。
- （5）亚麻凉席：凉爽舒适、一片式无缝，收纳整理方便。
- （6）冰丝凉席：凉爽度适中，可折叠便于收纳，表面平滑没有毛刺，可水洗，但部分冰丝席睡久了会容易闷热。
- （7）竹纤维凉席：手感柔软、透气性好，但是天气炎热时，凉爽度不够。
- （8）苎麻凉席：可以手洗机洗，凉感适中，透气性好，方便折叠收纳。
- （9）凝胶凉席：凉爽度高，不太适合宝宝使用。

## 每周清洁/擦拭

无论是新旧凉席，在使用前都要进行彻底清洁；而在使用期间，也要定期清洗晾晒或擦拭，避免滋生螨虫、灰尘；但也要注意，千万不能放在太阳底下暴晒，一些凉席在暴晒后会影晌使用寿命的哦~

### 3、注意是否有刺鼻气味

我们在购买凉席的时候，或多或少都可能会有凉席原材料的味道，比如新买的竹席可能能闻到一股淡淡的竹子清香味，这是正常的。但如果购买的凉席带有刺鼻、或较浓郁的异味时，就要注意了，这有可能是因为凉席含有甲醛等有害物质，所以气味方面一定要注意才行。

## # 宝宝凉席使用分享：

如果大家还没决定好买哪款凉席的，不妨先来看看我这几款凉席哦~

我一共只买过四款婴儿凉席，分别是诺绵、嫚熙、可优比和棉花堂。

首先，这四款凉席的正背面荧光测试结果如下图所示，除了可优比背面为0.02（弱）以外，其余的三款都是0荧光的。

凉席产品信息（材质）对比如下：

## # soffny诺绵

这款是我去年夏天入手的（如果是第一次在他家买东西的话，还可以领15元的首单礼金哦），而他家凉席从整体使用感觉来看是较不错的。

棉麻材质，共三层结构：棉麻席面+三明治排湿层+复合3D网布透气层，既有凉感又排湿透气，吸湿效果也还可以，如果宝宝尿床了不会透过凉席弄湿床垫；

席表面柔软平滑，触感挺亲

肤的、也没有毛刺，而且含亚麻纤维

成分，即便出汗多也能快速吸收导热，让宝宝可以睡个整觉，第二天醒来身上也不是黏糊糊的；

高密度植物纤维编织，圆角包边，走线处理得很精细，不易脱线，卷起再平铺不卷边。

整片式设计，四边圆角位置都有固定带，而固定带的长度适中，略厚的床垫也能很好的固定住；一卷一扣方便收纳，也可折叠，反正都是怎么方便怎么来；可机洗、不变形，整体性价比更高，从使用感而言这款也是我最喜欢的。

## # EMXEE嫚熙

粘纤+聚酯纤维

材质，蜂窝底层透气性不错、也比较轻薄；席面柔软度很不错、无毛刺，平铺四面圆角位置轻微卷边；

棉质感，散热性能较差些，出汗微粘、凉感适中，更适合在空调房使用的。

可水洗，机洗不变形、不起球，卷起收纳或折叠收纳都可，也是不错的选择。

不过，嫚熙这款凉席缺点就是会卷边、且不耐脏，固定带较短，如果床垫比较厚的话是无法完全固定住的，还有就是价格略贵哦~

## # KUB可优比

聚酯纤维材质，据说这款凉席表面是采用了纳米冰感纤维，但使用下来感觉并没有所说的那么凉快吧，透气性还行，但睡久了还是会有点闷热；

质感稍微偏硬了些，席面就比较柔滑、无毛刺，而它的吸湿性还不错，出汗不粘；圆角包边没有多余线头，做工挺细致的。

好处就是整床可机洗，同样都有固定带和弹力收纳带，固定不移位、轻松收纳不占地，不过买回来的时候有异味，最好先用水泡一下再清洗，洗完放到通风处晾晒就好。

## # 棉花堂

单从表面上看，这款跟可优比挺像的，只是图案不同而已，细节设计、颜色感觉无差。

也是采用聚酯纤维材质，共四层结构：冰丝层+吸湿吸热层+排湿层+蜂窝排温层，透气性还不错，凉而不冰、散热快；植物纤维编织，比较坚牢耐用，但凉席表层触感有点粗糙，质感偏硬，如果宝宝躺在上面动来动去容易蹭损宝宝皮肤。

可以机洗，清洗之后不会变形，抗皱性好；这款刚买回来也是有点气味的，不过一洗就没了，细节设计方面都过关，不过从使用感上来说不是很舒服。