

新时代的
育儿读本

新妈妈的 育儿经

90后准妈妈必读本

科学育儿
从我做起

谨以此书献给天下所有的父母
以及关爱下一代成长的人

钱芳◎编著

清华大学出版社



作者简介

钱芳，女，毕业于北京医科大学，曾供职于河北妇幼保健中心医院，并任某私立妇幼医院名誉副院长，主要从事妇产科、儿科临床诊疗。业余主要研究婴儿分娩和母乳喂养领域，并为多家报纸、杂志、网站撰稿，发表关于妇幼保健话题的科普文章100余篇。

新妈妈的育儿经

90后准妈妈必读本

钱 芳 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书共分九辑,主要包括优生优生、饮食营养、生活照顾、疾病预防与护理、智力开拓、行为培养、心理健康到意外伤害的预防与救助等内容。全书做出了充满爱心又科学的解释,体现了“优孕是优生的基础”“育儿一定要亲力亲为”“和谐的家庭是孩子成长的乐土”“母亲是家庭的绿化树”等观点。如果读者能够按照这些技巧养育宝宝,相信宝宝会更聪明、更健康。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈的育儿经:90后准妈妈必读本/钱芳编著. —北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-46179-1

I. ①新… II. ①钱… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第019940号

责任编辑:杨静华
封面设计:刘超
版式设计:楠竹文化
责任校对:赵丽杰
责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:16.5 字 数:305千字

版 次:2017年5月第1版 印 次:2017年5月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:45.00元

产品编号:072539-01



序 言

孕育生命是人类最伟大的事业之一,也是每一位准父母的神圣使命,特别是对于85后、90后这帮刚褪去稚嫩面孔的准父母,这段经历将令他们终生难忘。相信每个人在得知自己就要当爸爸或妈妈的那一刻,都会有一种既欣喜又紧张的心情。这种必然的心理,肯定也少不了激动、兴奋、慌乱、期待。

但是大多数第一次做父母的,由于没有经验,缺乏真正有用的育婴知识、方法,往往显得手足无措。当宝宝哭闹不止、身体不适、饮食不佳、行为叛逆、意外不断的时候,做父母的你们是不是会感到无处下手?“什么时候给宝宝添加辅食?”“怎样帮助宝宝运动健身?”“我家宝宝为什么会有‘人来疯’现象?”“宝宝得了水痘怎么办?”……这些就成了第一次做父母的提问频率最高的问题。

想要让宝宝的身体、情商、智商等方面获得健康的成长,就要在宝宝出生后甚至更早的时候开始对其培养和教育。事实上,孩子的身体健康与否、智力和情商的高低,与其父母是否懂养育知识有着莫大的联系。

有的夫妻双方都是高知识分子,在工作领域做出了骄人的成绩,可是在“育儿”方面却是个十足的“小白”。忙碌的工作和巨大的压力,使得他们对孩子的喂养及照顾的知识只能从已为人父母的朋友或者自己父母那里听来,而自己并没有一套系统、科学的育婴知识。不光如此,对自身的受孕优生等问题,他们依然处于模糊的状态。

基于这种情况,加之对当今市场和女性生育特点的了解,我们精心编写了本书。本书是准父母们必备的枕边书,当遇到小麻烦或突如其来的问题时,不知所措的你可以翻开这本书,或许答案就在其中。

本书共分九辑,主要包括优生优生、饮食营养、生活照顾、疾病预防与护理、智力开拓、行为培养、心理健康到意外伤害的预防与救助等内容。全书做出了充满爱心又科学的解释,体现了“优生是优生的基础”“育儿一定要亲力亲为”“和谐的家庭是孩子成长的乐土”“母亲是家庭的绿化树”等观点。如果能够按照这些知识养育宝宝,相信宝宝会更聪明、更健康。本书具体说来有以下几个特点:

第一,实用。每章节都遵循实用的原则,从现实生活中经常出现的问题出发,向新父母传授育儿中科学的知识和经验。它不仅具有实用性,而且还具有可操作性,能够让新父母学以致用,为年轻父母提供最佳的孕育方案,解答其喂养中遇到



的问题。

第二,科学。本书讲述了从分娩前到孩子入学这样一个过程,系统而科学地解释了各方面有意义的问题,包括分娩前的注意事项、婴儿的喂养方案、孩子的生长规律等。它是一步步有规划地指导孕育和喂养,这无疑可以让育儿充满理性和智慧,让更多的宝宝成为优生优育的结晶。

第三,易懂。本书以通俗的语言,化深奥的知识为通俗浅显的道理,简单易懂。并且从多个方面告诉家长如何让孩子赢在起跑线上,并以简约、大方的格调为孩子的健康成长营造一个快乐的家庭人文环境,让孩子沐浴在健康、文明、和谐的环境里。

第四,详尽。本书内容紧贴生活现实,尽量不漏掉任何一个细节,讲述了从受孕优生到孩子的疾病预防再到孩子接受校园教育等诸多内容,展现了生命传承的奇迹,演绎了孕育过程的科学。永恒而古老的孕育和抚养话题,将再一次引人关注。

社会的文明进步离不开一代又一代优秀人才,而人才的培养离不开父母的教育。让本书伴随您和孩子共同成长,以便成为卓越父母,创造孩子卓越人生!

在此,我们对参与本书编写的其他同事:鲁蒂、王振伟、闫博、李忠良、邓顺来、张萍、李光亮、孙占领、宁敏、刘芳表示感谢!

作者序

2017年1月25日于青岛玛利亚妇幼中心医院



目 录

第 1 辑 孕育一个健康的宝宝	1
第 1 章 宝宝健康从优孕开始	3
第 2 章 计划受孕是优生保证	6
第 3 章 准妈妈不良习惯容易怀上畸形儿	8
第 4 章 孕妇应避免接触有害物	10
第 5 章 孕期不可少的六大补	12
第 6 章 良好的胎教环境恰似胎儿的雨露阳光	15
第 7 章 胎教,给胎儿一个聪明的大脑	17
第 8 章 再介绍几种有利分娩的运动	20
第 9 章 准爸爸也要积极投入胎教	22
第 10 章 做好产前检查,才能心中有数	24
第 11 章 开源节流,为了宝宝理财	26
第 12 章 做好准备,迎接新生命的到来	28
第 2 辑 精心呵护,做个称职的新爸妈	31
第 1 章 不让婴儿吮着乳头入睡	33
第 2 章 选择合适的枕头,让宝宝安睡无忧	35
第 3 章 为婴儿选择宽松绵软的衣服	37
第 4 章 别拿卫生纸当尿布	39
第 5 章 对付新生儿状况有妙招	41
第 6 章 精心呵护宝宝健康	44
第 7 章 别急着给满月婴儿“改头换面”	46
第 8 章 别用闪光灯为婴儿留念	48
第 9 章 母婴最好不要过早分离	50
第 10 章 婴幼儿居室不宜放花草	52
第 11 章 训练宝宝如厕自理	54
第 12 章 为宝宝挑选安全的餐具	56
第 13 章 掌握四季护理婴儿的要点	58



第14章 定时给宝宝做健康检查	61
第3辑 关注饮食健康,成就宝宝未来	65
第1章 初乳——宝宝的黄金免疫不可小看	67
第2章 人工喂养,你准备好了吗	69
第3章 别把孩子喂成将军肚	71
第4章 了解婴幼儿不同年龄的营养状况标准	73
第5章 合理搭配好的营养饮食	76
第6章 辅食不只是辅助,是宝宝脱离母乳的第一步	79
第7章 帮宝宝养成良好的饮食习惯	82
第8章 安排好宝宝一日三餐的健脑食物	85
第9章 给宝宝补钙有讲究	89
第10章 小胖墩儿早餐多吃麦片粥	91
第11章 功能饮料幼儿不宜	93
第12章 莫让零食祸及宝宝健康	95
第13章 补品不宜吃,谨防营养过剩	98
第14章 为不同体质的宝宝制定不同的饮食配方	100
第4辑 运动健身,锻炼出一个棒宝宝	103
第1章 了解宝宝运动发育的规律	105
第2章 帮助宝宝每天做健身操	107
第3章 练习抓握,提高宝宝的协调能力	111
第4章 为宝宝开辟爬行乐园	115
第5章 宝宝学步有学问	118
第6章 让宝宝爱上运动	122
第7章 让宝宝在户外运动中健康成长	125
第5辑 宝宝的疾病预防与护理	129
第1章 为宝宝解除脐炎的烦恼	131
第2章 让宝宝远离腹泻的折磨	133
第3章 和百日咳说拜拜	136
第4章 细心护理宝宝的水痘	139
第5章 走出婴幼儿家庭保健的用药误区	141



第 6 章	学会从宝宝眼里搜索疾病信号	144
第 7 章	尽早发现宝宝的智力障碍	147
第 8 章	身材矮小 3~12 岁是治疗关键期	150
第 9 章	了解一些婴幼儿常见病的防治与护理	152
第 10 章	为宝宝设个小药箱	155
第 6 辑	智能早开发,培养聪明宝宝	157
第 1 章	不可错过早教关键期	159
第 2 章	把握才艺学习的最佳年龄	161
第 3 章	遵循个性,激发孩子的兴趣	164
第 4 章	开发宝宝的语言潜能	166
第 5 章	兴趣班≠孩子兴趣	168
第 6 章	大胆放手,让宝宝去玩	170
第 7 章	如何开发宝宝右脑的思维能力	172
第 8 章	在旅途中帮宝宝发现精彩世界	174
第 9 章	激发潜能,让宝宝在自我挑战中提升能力	176
第 7 辑	心理关爱,让孩子心里洒满阳光	179
第 1 章	内向的宝宝如何上托儿所	181
第 2 章	乖宝宝为何要造反	183
第 3 章	叫停“人来疯”的宝宝	186
第 4 章	让自卑的宝宝自信起来	188
第 5 章	为抑郁的宝宝配把开心钥匙	190
第 6 章	让害羞的宝宝走到人前	192
第 7 章	做好宝宝性教育的启蒙老师	195
第 8 章	独生子女自私冷漠需慎防	198
第 9 章	别让单亲家庭的孩子“像根草”	200
第 10 章	给孩子足够的安全感	202
第 8 辑	培养人见人爱的乖宝宝	205
第 1 章	让宝宝丢开依赖的“拐杖”	207
第 2 章	快速改掉宝宝磨蹭的坏习惯	209
第 3 章	应对“粗口”,教会宝宝说“谢谢”	211



第 4 章	宝宝在外受欺负要冷静处理	213
第 5 章	别用恐吓激发宝宝的不端行为	215
第 6 章	别让金钱喂大宝宝的胃口	217
第 7 章	8 招打造理财小高手	219
第 8 章	给宝宝一些挫折教育	221
第 9 章	在孩子心中种粒“爱心”种子	223
第 10 章	悉心培养宝宝的十大完美品格	225
第 11 章	正确引导宝宝交朋友	227
第 9 辑	宝宝遇到危险怎么办	229
第 1 章	意外伤害是儿童的“头号杀手”	231
第 2 章	父母必知：安全玩具选购常识	233
第 3 章	给孩子戴首饰要慎重	235
第 4 章	小儿吞入异物怎么办	236
第 5 章	预防游戏中蕴藏的意外伤害	239
第 6 章	为了宝宝，留心室内活动场所安全	242
第 7 章	过早运动可能存在的隐患	245
第 8 章	防止宝宝摔跤跌倒造成意外伤害	248
第 9 章	学几招孩子发生意外的应急处理	250
第 10 章	帮宝宝增强自我保护意识	254

第 **1** 辑
孕育一个健康的宝宝



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 宝宝健康从优孕开始

所谓“优孕”，是指在准备受孕的前几个月就开始为生个健康的宝宝而努力。很多打算要孩子的90后准父母总是在受孕后才精心张罗一件件事情，殊不知，“优孕”应该是要提前做准备，但这点经常会被人忽略。事实上，只有“优孕”做到位了，“优生”才有可能。

如果想生个健康聪明的小宝宝，那么孕前的几件小事不得不重视。

孕前检查

孕前的检查，不仅是对自己身体的关心，也是为了胎儿的健康着想，只有做到了科学又合理的孕前检查，才能保证生下健康的宝宝。

1. 孕前要做哪些检查

女性的孕前检查包括体格检查、妇科检查、口腔检查、化验检查等，同时还有对身体各个脏器的检查，如心脏、肝脏、肾脏等。男性的检查有体格检查，血、尿、便常规和肝肾功能检查，以及性病检测，如果接触过放射线、化学物质，农药、有毒试剂、有毒气体和污染物等，则有可能影响生殖细胞，还应做精液检查。

2. 哪些疾病不易怀孕

患过严重痔疮及阴道炎、盆腔炎疾病的女性不易怀孕。同时夫妻任何一方患有甲亢、哮喘、癫痫、心脏病、贫血、糖尿病等疾病的，需治愈后方可考虑怀孕。

据一项孕前检查的调查显示：有70%的人认为自己还是个90后，孕前检查太麻烦，也没必要，把所有的问题留在产前检查阶段；或者认为婚前已经检查过了，所以万事大吉；还有49%的人认为孕产检查只是女人的事；更有甚者认为孕前检查只是有遗传疾病或流过产的人的事情，这真是大错特错！

医生建议90后的准父母，要把孕前检查当成一件大事重视起来。不仅如此，还要相互说服一起前往医院检查，转变错误意识，主动参与检查。

孕前必备的科学补充营养计划

生育一个健康活泼、聪明伶俐的孩子，是每一对准父母的心愿，但如何才



能达到这个目的呢？建议 90 后准父母在准备怀孕前制订一套科学的营养补充计划。

1. 多食富含叶酸的食物

如菠菜、芥蓝、豆类和坚果等，在孕前的 1~3 个月，建议每天服用 0.4 毫克的叶酸。因为叶酸是一种维生素，它能降低产生畸形婴儿的风险，对预防神经系统具有特别的效果。

2. 多食维生素和矿物质

如铁质等，对胎儿的成长很重要，同时蔬菜、水果、五谷与乳品则是最佳补品。不仅营养充足，还能促进月经周期规律，提高怀孕的概率。在这里要提到的一点是，男性在此时应多服用一些富含番茄酸的食物和花生、芝麻、鲱鱼、泥鳅、鸽子等，这对以后胎儿的成长都有好处。

有些孕妇可能会出现恶心、呕吐和全身不适，这是一种正常的妊娠反应。呕吐后仍要坚持进食，少食多餐，吃一些清淡又有营养的食物，例如可以吃少量坚果类小食品。

远离有害物质和环境

据研究表明，长期从事对胎儿有害的工作或工作环境存在有毒物质，对准父母身体影响都很大。女性表现为致畸率高，男性表现为精子成活率低。因此，为了宝宝健康着想，在受孕的前 6 个月要远离此类工作或环境。

1. 哪些环境容易存在隐患

长期从事与农药、病理研究室有关以及铅、汞、苯、镉、锰、砷、有机溶剂、高分子化合物等物质有接触的工作，都存在很大的隐患，90 后准父母应在准备怀孕前远离这些物质。

2. 有害的环境时刻注意

有害的环境包括新装修的房子、被动抽烟的环境等。这些环境都会或多或少地对胎儿产生影响，90 后准父母也应该在孕前杜绝与此类环境接触。

除此之外，年龄大于等于 35 岁、有不良生育史、有遗传病家族史、接触过有毒化学物质、放射线及病毒感染者双方或一方染色体异常，如果出现以上情况，就应该去医院进行咨询以及做产前诊断。

现代医学研究告诉人们：一个健康活泼的宝贝的孕育，不是始于受精卵形成那一刻，而是取决于精子和卵子结合前的 3 个月甚至 6 个月内。

对于90后的年轻人来说,刚踏出校门就要面临着养育门,角色的确转换得太快。不过,对于每一对90后准父母来说,都要在孕育生命的过程中付出艰辛,这样才能得到健康、聪明的下一代。

第2章 计划受孕是优生保证

很多90后小夫妻都以为只要双方身体健康,就能孕育出健康宝宝来,其实不然。据一项抽检结果显示,在各种检查正常的情况下,依然有2%的胎儿出生后存在异常问题。由此可见,优生不仅和身体健康有关,还和受孕前有无合理的计划有着极大的联系。

看年龄实施受孕计划

现在的年轻人大多喜欢晚婚晚育,很多人待到一定的年龄后又回过头来要孩子,有的甚至发展成“丁克”一族。这样的话就会错过受孕的最好年龄,只能顶着“高危”的可能生孩子。

据优生学家说,最佳的受孕年龄是24~29岁,也就是现在的85后和90后的年轻人。再者根据研究表明,妇女怀孕的高峰期在24~25岁。因为这个年龄段的年轻人,身体发育成熟,卵子质量比较高,妊娠并发症也较少,胎儿早产、畸形、痴呆儿的发生率最低,有利于分娩,已经完全有能力“承受生命之重”。另外,人们在这个年龄段,大多数已经有了固定的工作,经济收入相对稳定,而且夫妻精力充沛,已经具备了孕育一个可爱的小宝贝的条件。

柳梅和郑蒙是典型的90后,他们是四年同窗的大学同学。刚毕业那会儿,俩人日子过得紧巴巴的,虽然都渴望有个可爱的宝贝,但迫于经济压力,谁都没有提起这件事。直到毕业的第四个年头,俩人都已经有了稳定的收入和经济基础,加之正值受孕的最佳年龄段,所以他们没有太多的顾虑,就开始为迎接一个新生命的到来做准备了。

受孕前的心理准备

怀孕是个新奇而又美好的过程,尤其是初为父母的年轻人对此更是充满了期待。但在带来美好和希望的同时,不能不考虑到这些问题:一旦孩子降生,可能会打破以往平静的生活;可能给年轻妈妈带来一些负担,从而冷落年轻爸爸,导致夫妻感情不和等。所以,迎接一个新生命,你的“心”准备好了吗?

选择合适的受孕时机

一般来说,在夏末秋初的6—8月是受孕的最好季节。因为此时的气候比较适宜,新鲜蔬菜、瓜果营养丰富,这些都有利于胎儿的发育和成长。同时可以跳过寒冷的深冬季节,避免流感等疾病的发生。只等来年在春暖花开的季节里迎接新生命。

优生是提高人类的生育质量,也是提高全民素质的基本战略之一。而计划受孕是优生的重要环节,只有这一环节把握好了,才能使人类生育出健康和优秀的后代来。因此,为了获得一个健康、聪明的孩子,为了家庭的幸福,准备做父母的青年朋友,必须重视优生,应该花点时间选择合适的受孕时机,了解一些优生的知识。

第3章 准妈妈不良习惯容易怀上畸形儿

一对年轻夫妇携子来到医院,跟医生说出了他们的疑惑和痛苦:今年26岁的年轻妈妈生下了一个先天缺失左前臂的男孩,但是此前B超并未发现异常。他们想咨询一下医生此事的原因。

医生告诉他们,引起胎儿致畸的原因很多也很复杂,比如化学的、物理的、遗传的因素都可能导致胎儿畸形,其中准妈妈的习惯和畸形胎儿的形成有着最紧密的联系。以下几类准妈妈的习惯都有可能导致畸形胎儿的形成。

情绪不定

因为人的情绪变化与肾上腺皮质激素有关,所以当孕妇出现忧虑、焦急、暴躁、恐惧等不良情绪时,肾上腺皮质激素可能会阻碍胚胎某些组织的融汇,造成胎儿唇裂或腭裂等。

浓妆艳抹

化妆品中含有铅、汞等有毒物质,这些物质被孕妇的皮肤吸收后,可透过血胎屏障进入血液循环,进而影响胎儿发育。

有过热浴史

在怀孕初期常进行热水浴或蒸汽浴,过高的温度与闷热的浴室空气很容易影响胎儿大脑和脊髓的发育。因此,有此类习惯的孕妇应该重视。

乱服药物

“是药三分毒”,任何药物都有其副作用,因此,孕妇用任何药都应该在医生的指导下进行。

饲养猫狗

经常与猫狗有过密切接触的孕妇要注意了,因为猫是弓形虫体病的传染源,孕妇

感染此病后生下的婴儿可能患有先天性失明、脑积水等疾病。

常饮咖啡

据美国科学家分析,过量、经常饮用咖啡的孕妇,易使中枢神经系统兴奋,从而会躁动不安、呼吸加快以及出现失眠、眼花、耳鸣等情况。而婴幼儿对咖啡因尤为敏感,它会随着乳汁分泌,从而导致胎儿畸形。

这对年轻的夫妇顿时茅塞顿开,原来准妈妈不仅爱浓妆艳抹,还最宠爱猫狗。这样的结果让他们后悔不已。

专家指出,与其“把有缺陷的孩子生下来”,不如在怀孕前就到医院进行优生咨询,以最大限度地防止先天缺陷儿的出生,尤其不要忽视这些细小的习惯。因为改掉一个坏习惯就是对一个新生命负责,当然也是对自己及家人负责。

第4章 孕妇应避免接触有害物

怀孕是项巨大而复杂的工程,不仅承担着两个人的生命,也承担着很多人的希望。因此,从怀孕前就要开始避免与有毒有害物质接触,以免对胎儿产生不利影响。

避免接触 X 线

因为 X 线能够穿透人体,使人体发生物理或化学变化,从而易引起致死、畸形、致癌、致痴的后果,所以孕妇应在妊娠期间避免接触 X 线、CT 检查或接触其他放射线。如果一旦不小心使腹中胎儿受到放射线的强烈刺激,应考虑终止受孕或人工流产。

避免接触汽油

为了安全起见,孕妇要避免与汽油接触,因为汽油中含有一种危害人体的铅元素。孕妇呼吸了这种物质轻则会头晕、呕吐、恶心、烦躁,重则会影响胎儿的成长,使其产生发育缓慢、神经受损、出生体重过轻等一系列问题。

避免长时间看电视

因为电视机里的放射线会源源不断地从显像管里产生出来,即使很弱,但时间久了也会使人感到浑身疲惫、精神紧张,进而影响腹中胎儿。因此每次看电视应不宜太久且保持 3 米的最佳距离,而且看后要洗手洗脸以消除或减少放射线的危害。

小章的妻子怀孕后因为闲得没趣就养成了看电视的习惯,白天看,晚上还接着看。她每天光看电视的时间就超过了 8 小时,并且每次都是近距离观看。

生产的日子到了,可没想到竟然是难产!漫长的生产过程终于过去了,小章的妻子百思不得其解,心想自己各方面都做得挺到位的,怎么会难产呢?后来经过咨询医生才知道,导致难产的真正凶手就是看电视时间太长加上辐射所致。不过幸好胎儿没有大碍,这才让她松了一口气。

避免电磁辐射

吸尘器、电磁炉、微波炉、烤箱、电脑、电视、收音机、电子闹钟等电器，几乎包围了我们的日常生活，但同时，我们也被它们包围在看不见但又无处不在的电磁波中，而且它们会不知不觉地进入人体，引起细胞升温。尽管如此，孕妇也不要太惊慌，它的热量很快会自然散发出去。孕妇只要在平时多注意下就没问题了，以少接触、不接触为宜。

避免噪声影响

孕妇不宜去高分贝的场所，以免影响中枢神经系统的机能活动，从而影响胎儿的心率。因为此时的婴儿耳蜗比较脆弱和敏感，一旦大量低频率噪声进入子宫被胎儿听到，就可能使胎儿的脑部分区域受损，严重影响大脑的发育，更有甚者会造成早产、流产或先天性畸形。

周洲家住三层，最近对面新开了家建材厂，每天总有轰隆隆的机器声在空中响个不停。周洲以前总喜欢到阳台眺望风景，这下可好了，每天耳边噪声不断。周洲的爱人就在附近上班，加之房子又是新买的，所以搬家不现实，心想再忍一段时间吧。

随着分娩日子的临近，周洲肚子裡的胎儿也越来越不“安分”了。有一天，肚子一阵疼痛难忍，她昏迷了过去……

等她醒来，见丈夫一副悲痛的表情，周洲意识到有不好的事情发生。

果然，由于噪声影响太大，周洲肚子裡的胎儿因为早产缺氧窒息而死。周洲悲痛欲绝。

避免感冒

现已发现有十几种感冒病毒，并且部分病毒还对胎儿有明显的影响。孕妇在重感冒过程中，高热时产生的毒素会通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿脑细胞发育。因此，孕妇一旦感冒，就要及时就诊，并且要尽量少到或不到人多的地方，以减少病毒感染的机会。

还有很多有害物质能对孕妇及胎儿产生不利影响，孕妇为了腹中胎儿应时时刻刻注意避免与这些有害物质接触，不管是在孕前还是在孕中。

第5章 孕期不可少的六大补

胎儿在母体中既不吃又不喝,那么他(她)的营养从哪里来呢?他(她)是通过怎样的方式发育成长的呢?正如土壤一样,只有在阳光、暖风的关照下,才能孕育出丰富的果实来。胎儿营养的来源也是这样,所以只有准妈妈吃得营养,饮得健康,胎儿也才能健健康康。

值得注意的是,孕妇营养不良易导致如下后果:胎儿和新生儿死亡率高、新生儿体重下降以及新生儿贫血等。因此,孕期进补不可忽视。

补维生素 C

因为维生素 C 能促进肠的吸收,还能帮助人体内的铁蛋白在肝、胃和骨髓中贮存的功用。所以,在平时的膳食中,除了注意别的营养含量要足够外,还需注意要补充足够的维生素 C 以防止缺铁性贫血。

补碘

流行病学调查表明,全球 30% 的人口生活在缺碘地区并面临碘缺乏病的威胁。仅我国就有数亿人,这个数字是十分惊人的。孕妇一旦缺碘可能会造成流产、死胎、聋哑以及先天性畸形。因此,孕妇在孕期每日应补充碘 175~200 微克,并且多食富含碘的食物,如海带、紫菜、海虾、海鱼等。

补硒

人体缺乏硒可导致克山病,尤其是育龄期妇女,由于处于低硒水平,最易触发此病,进而导致胎儿免疫功能低下、畸胎、死胎及流产等不良后果。所以孕妇每日膳食硒供给量为 50 微克。龟、虾中含硒量丰富,同时芝麻、糙米、普通面粉、黄豆、蘑菇、芦笋、胡萝卜、蒜、桑葚和桂圆等含硒量也较多,海带、发菜和贝壳类含硒也不少,这些宜多食用。

补锌

锌是人体必需的微量元素之一,孕妇缺锌易造成新生儿先天性心脏病、主动脉

狭窄、尿道下裂、骨骼及肾脏畸形等问题。我国营养学会推荐孕妇每日锌供给量为20~40毫克。同时随着胎儿的增长,要增加锌的补充量。鱼、肉、动物肝、麦芽、面筋、青菜、榛子、瓜子等都是含锌物质,宜多食用。

补钙

钙是人体中很重要的元素,如果钙元素补充不足,那么胎儿发育所需要的钙必然会从母体身上吸收,这样,不仅会造成孕妇严重缺钙,还会使胎儿发育不良,易引起先天性佝偻病等。因此,孕妇要补充足够的钙剂。在孕中期时孕妇每天需要补充1000毫克钙,晚期时要供给1500毫克钙。富含钙的营养饮食有牛奶、鱼、虾、紫菜等。另外,还可以服用含钙丰富的药物,如鱼肝油丸等。

补铁

在妊娠期间,孕妇要补充适量的铁,这不仅是自身需要,也是胎儿成长必需的元素之一。如果孕妇缺铁,其生理性贫血就会加重,头晕、耳鸣、目眩、疲倦乏力、记忆力减退也会随之而来,从而影响胎儿生长发育,严重者会导致胎死宫内、胎儿发生窒息等。因此,母体每天最少要补充铁元素80毫克。含铁量较高的食物有糙米、燕麦、小米、紫芸豆、苔菜、紫菜、海带等,这些应在日常饮食中注意摄取。

知道了孕期要进补的营养物质后,那么怎样才能搭配出一套既营养又美味的食谱呢?怎样才能让自身和宝宝有个合理的饮食结构呢?

出生于1991年的张慧在她25岁时怀上宝宝。她一天的食谱安排如下:

早餐:面粉(馒头或面包)、白菜(拌白菜丝)、酸奶、鲜橙等

加餐:核桃或杏仁少许

午餐:米饭(黑米、粳米)、清蒸鲫鱼、清炒荷兰豆、西红柿鸡蛋汤

加餐:牛奶芝麻糊

晚餐:面粉(面条)、胡萝卜甜椒炒肉丝、麻酱油菜、豆腐鱼头汤

加餐:苹果

后来按这个食谱,张慧在足产的日子里生了个大胖儿子,一家人欢天喜地。

以上张慧的营养食谱里,几乎把孕期应补充的营养元素都融汇其中了,是一份不错的孕期食谱。孕期合理均衡的营养是保证孕妇健康和胎儿正常生长发育的物质基础,碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐、水是六大营养素,在补充这些

营养素的同时切忌摄入过多,以防止胎儿过大,引起分娩困难。

孕妇的营养食谱不仅要满足人体必需的各种营养元素,还要满足现代人的色、香、味俱全的要求。有时也要依据个人口味制订不同的、科学又合理的营养食谱,做到每日膳食中的粗细搭配、荤素搭配,以使胎儿摄取足够的营养。

第6章 良好的胎教环境恰似胎儿的雨露阳光

母亲的子宫就是胎儿的宫殿,胎儿要在里面生活十月之久,所以这里环境的好坏直接影响到胎儿的成长与发育。而好的胎教环境就是胎教中的一丝阳光,一滴雨露,那么什么是“胎教环境”呢?它有两层意思。

一是外在环境

外在环境指的是母体所处的生活环境、工作环境等。我国近代著名教育家蔡元培倡导设立国家胎教院,他比较重视胎教环境美的作用,提出以优美的环境、恬淡的心情来欣赏音乐美、自然美,让身心陶醉在美好的意象里的观点。这样才能将良好的感觉传达给胎儿,使其健康成长。

胎儿也是需要环境美的,孕妇多欣赏外界美丽的色彩和声乐,才能够让自身处于轻松舒适的环境里,使人忘却一切烦恼,真正达到一种“气美潜通,造化密移”的境界。

妊娠期间生病服用药物很容易对胎儿产生影响,所以每次在用药前都要小心谨慎,必要时咨询医生。

对准妈妈所处的环境,要格外小心。比如家里的电脑、电磁炉以及办公室里的微波炉等都会产生一些辐射,因此要避而远之,同时有污染的地方不去为宜。

二是内在环境

内在环境指的是孕妇本身的情绪和心情对胎儿产生的影响。担心、忧虑、伤感、情绪不稳定、易冲动、惧怕等都会给孕妇带来影响,同时也会影响到腹中的胎儿,使其出生后性格懦弱、害羞、易怒、自卑、固执等。

良好的胎教环境不仅和母亲的健康、营养、素养以及情绪等有关系,还和夫妻感情的和谐有紧密的联系。

苗苗的老公经常在外忙应酬,每天很晚才回家。怀孕期间的苗苗,闲着无聊就经常边看电视边等他,后来还养成了看鬼片的习惯。一段时间后,苗苗总会无故从睡梦中尖叫着惊醒,每次醒来都满头大汗。时间久了,腹中的胎儿也不像以前那么“老实”了……

最后，苗苗的老公陪她去医院咨询医生后得知，原来都是可怕的鬼片惹的祸，苗苗梦中的情境总是和鬼片里的一样，也难怪胎儿不“老实”了。

后来，他们接受医生的建议不看容易引起情绪波动的电视。从那以后，苗苗再也没有做过噩梦了，腹中的宝宝也“老实”了。

为了宝宝，营造和谐的夫妻感情环境

据美国著名的医学家托马斯的研究结果表明，胎儿在 6 个月时大脑细胞的数量已经接近成人，各种感觉器官已趋完善，对母体内外的刺激已能做出一定的反应。这就说明母亲情绪的波动，胎儿都可以有所察觉。既然如此，夫妻就要努力营造一个和睦的家庭环境，每天饭后或周末出去散散步或给胎儿讲故事等，给胎儿一个欢快愉悦的心理感受，从而使其智力和全身各器官健康发育。

与此同时，准爸爸要在这个阶段努力使妻子开心快乐，比如可以一起追忆过去的浪漫时光、欣赏以前的老照片等。这样时间久了，自然就能使胎儿身心发育健康成熟。

如今的胎教已不再是抚摸、交流那么简单，它需要依托一个良好的环境来调整孕妇的身心和情绪，这对胎儿的 EQ、IQ 发展都非常重要。

第7章 胎教,给胎儿一个聪明的大脑

90后是充满希望的一代,他们从相知相恋,到步入婚姻的神圣殿堂,便开始为自己的家庭生活描绘美好的蓝图了。而生育一个健康、聪明的孩子,无疑是这蓝图中最浓墨重彩的一笔。但健康、聪明的孩子,并不都是天生的,但是可以利用一些胎教方法来实现这个美好的愿望。

准妈妈为了胎儿的健康发育,通过调控自我身心健康,为胎儿提供一个良好的内外生长环境,适当地刺激成长到一定时期的胎儿,从而促进胎儿的健康发育,改善胎儿素质的科学方法,即为胎教。胎教是为了“优育下一代”的宏伟工程,每一对准父母都应该认识到胎教的重要性、可行性以及趣味性,并且要重视它、学会它和喜爱它。

胎教有音乐胎教、抚摸胎教、性格胎教、营养胎教、游戏胎教、习惯胎教、美学与艺术胎教、呼唤胎教等。在这里,主要介绍如下几种胎教。

音乐胎教

研究发现,婴儿的听觉到了第25周时,其传音系统基本发育完成,已经具备听到音乐的所有条件,此时给胎儿以美妙的乐声,可以唤醒“两耳不闻宫外事”的宝宝的听觉系统。比如播放舒缓柔美的旋律,能使胎儿身心舒展,让他(或她)不由自主地随着音乐的节奏缓缓地转动身体,轻轻地舞动手臂。因为柔和的音乐使他的的大脑细胞活跃,心情轻松愉快,身躯四肢活动敏捷;再如让胎儿听大提琴的演奏,那音域宽广的旋律,容易让胎儿产生和谐的共鸣感;还有柔美的小夜曲、摇篮曲、圆舞曲、中外古典乐曲,这些都会使他(或她)心境平和,精神愉快。

赵梅自从怀孕后,十分注意对胎儿的音乐胎教训练。她经常在早晨或傍晚播放不同的音乐,让腹中的小家伙欣赏。她还经常给胎儿选择以C调为主的乐曲,这种乐曲基调轻松、活泼、明快,能很快地激发出宝宝的情绪反应;而当小家伙活动比较频繁时,她会选择一些舒缓、柔和的摇篮曲;在小家伙活动比较少时,则会选播一些轻松活泼、节奏明快的圆舞曲。不仅如此,她还会一边戴着耳麦哼唱,一边展开广阔的想象:想象湛蓝湛蓝的天空飘来一朵朵白云,似绵羊又

似棉花……合理的想象也能够陶冶胎儿的性情,使其产生诗情画意的感觉。这些音乐对调整胎儿的心绪,促进胎儿的活动和生长都有着明显的作用。

音乐应成为胎儿每天生活中不可缺少的精神食粮。这可以让他(或她)在苍白而单调的子宫世界里得到听觉训练,以培养他(或她)的听力和对外界事物的反应能力。

运动胎教

有很多孕妇因为过分保护自己而较少运动,致使自己身体肥胖。如果过于肥胖,则可能引起妊娠中毒症、高血压症、水肿、难产等疾病。所以孕妇应及时进行一些运动,况且适当的运动,不仅不会影响身体而且还有不少好处。比如控制孕妇体重、促进宝宝正常发育、增强分娩信心、防止婴儿肥胖、为后期分娩做准备等。

孕期运动一般有瑜伽、散步、慢跑、体操以及做些适量的家务劳动,最好的运动是游泳。当然,这些运动都应以不疲惫为宜。

梅子的孕期顾问曾经告诉过她:如果有时间可以做做运动,这样对日后生产有很大的帮助,比如游泳。没想到梅子上学的时候还是一个热爱游泳的健将,得知游泳不仅能够利产还能够让心情舒畅后,就坚持隔天游一次,水温低的时候,一次游 10 圈,500 米,30 分钟;水温高的时候,一次游 15 圈,750 米,1 小时。泳姿是蛙泳。这种运动一直坚持到第 36 周。因为再坚持就要到足月日期,孩子随时有可能临产,如果在泳池破了,会感染。

第 37 周里,梅子顺利产下一千金,不仅胎儿胖乎乎的讨人喜爱,赵梅的身材与孕前也没什么两样。

目前国内关于怀孕时游泳持有一定的保留态度,或者只建议游 5~7 个月,水温在 28~30℃,采取仰泳。尽管如此,依然有很多年轻孕妇选择这项运动。

孕妈妈适当地做些运动虽然很有必要,但如果妊娠过程中出现异常,则应遵照医生的嘱咐,严重时卧床休息。

情感胎教

胎儿对即将到来的这个世界不是一无所知的,他(或她)是能够“听到”“看到”这个世界的,因为他(或她)也是一个有生命、有感情的个体。所以准父母绝对不能忽略这一点,要及时和腹中的胎儿沟通,给胎儿讲故事、做游戏、聊天等,以丰富胎

儿的精神世界,这对开发胎儿的智力是有极大好处的。

张甜告诉她的产检医生,她每天早起或睡前都要和胎儿进行情感沟通,“早上好,小家伙”“晚安,我的宝贝”。如果胎儿在腹中十分不老实,张甜就会这样跟胎儿说:“我的乖宝宝,妈妈受不了,你不要太用力,好吗?”如此,胎儿就真的不那么闹腾了。

胎儿也是有一定的感知能力的,他(或她)也能感受到什么样的散文是美的,什么样的诗歌是动人的。而准妈妈充满母性的声音对胎儿会有一种神奇的安抚作用,这都有利于胎儿的成长发育。

此外,还有抚摸胎教、大自然胎教等。抚摸胎教可以和语言胎教同时进行:可坐着或者平卧在床上,用手抚摸腹部,如果遇上震动或者较大的声音,告诉胎儿不要怕。大自然胎教是指孕妇最好每天到有树林、花草的地方,沐浴大自然的清新空气和温暖阳光,以保持生活规律,心情舒畅。

胎教是一个从怀孕到分娩的过程,而不是一朝一夕就能完成的,这项工作要做到有始有终,并且要做得丰富多彩,这样才能真正地给胎儿施以积极而良性的刺激,让胎儿有个丰富而聪明的大脑。

第8章 再介绍几种有利分娩的运动

有些家庭,因为家里有了个“大肚子”就事事让着、宠着,不让干这,不让做那,生怕动一下就会让胎儿流产。久而久之,孕妇的惰性就越来越明显了,整个孕期几乎没做过什么运动。

其实这种做法是错误的,胎儿在母腹里实际上是安全的,并且还有一层羊水护着,所以孕妇及其家人没必要那么担心,要知道适量的运动不仅可以提高新陈代谢,还可以减少或避免不少疾病,最重要的是能够利产。

如果有运动习惯的孕妇,可以持续这一习惯,但此时的运动必须是以轻松的活动为好,如舒展筋骨的柔软体操或散步、简单而不累人的家务等。

一般说来,适宜孕妇做的运动有如下几种。

练习爬行

看到这里千万不要吃惊,这里讲的是孕妇的孕期运动——爬行。爬行不仅仅是婴儿才有的专利,孕妈妈同样可以加入这一行列中来。产前爬行可以增强腹肌力量,预防难产。但要提醒的是,爬行时要穿一些宽松、舒适的衣物。为了安全起见,孕妇要在膝盖处戴上护膝并且爬速要慢,爬幅要小,重复2~3次,间歇20~30秒。

做孕妇操

介绍两种简单的孕妇操。

1. 坐椅子——练习腿部

- (1) 端正坐在椅子上,两脚并拢平放在地面,腿与地面呈垂直状。
- (2) 尽力让脚尖向上翘,每呼吸一次,恢复原状一次。
- (3) 换腿进行如下活动:一条腿搭在另一条腿上,腿和脚尖慢慢地上下活动。

贴心提示:这项运动的运动量小,主要以练习腿部活动为主。整个活动每次3~5分钟即可,不仅能锻炼脚部肌肉,防止脚部疲劳,还能够加快血液循环。

2. 盘腿坐——利于分娩

- (1) 双腿盘好,坐于床上。背部挺直,直视前方,双手放于膝盖上。
- (2) 呼吸一次,双手按压膝盖一次,反复进行多次。

贴心提示:这项运动的运动量小,每次以10分钟为宜。此项运动可以松弛关节,伸展骨盆肌肉,使婴儿在分娩时顺利通过产道。

练习瑜伽

如今随着瑜伽的盛行,已经有专门为孕妇设计的“孕妇瑜伽”。这一运动可以锻炼孕妇的盆腔和韧带,增加身体抵抗力、预防感冒,还可以起到让分娩更顺利的作用。

做家务

随着孕期身体负荷的加大,孕妇可以做些简单的家务,但应以缓慢为原则并且千万不可压迫肚子。如果在做家务过程中有疲劳、呼吸急促的现象,则说明劳动超过一定负荷,应及时停下手中的活计或休息下再做。

散步

在早晨6:30~7:10散步,对孕妇来说,是最适宜不过的运动了。早晨的空气清新、环境幽静,加之与绿色植物进行的光合作用,就有足够的新鲜空气可以呼吸。这样就能潜移默化地给胎儿提供充分的氧气了。日子久了,就可以为胎儿发育打下良好的基础。

总之,所有的运动都应以身体能承受得起为原则,切不可超过身体负荷。同时,孕前没有的习惯,孕期最好不要去尝试。比如孕前很少打球,孕后就不要再尝试了,因为这是一项剧烈的运动,突然间的大动作会对身体产生不利的影响。

“生命在于运动”,孕期适量的运动不仅可以促进胎儿生长发育,还可以为分娩创造良好的条件。

第9章 准爸爸也要积极投入胎教

有人认为,胎儿是在母亲的腹中,那么胎教的责任自然是由准妈妈一人承担。其实这种想法是错误的。母亲虽然是胎教的主角,但父亲在胎教过程中同样担负着重要的责任。准爸爸配合的好坏,直接关系着胎教的质量。

准爸爸要做些对胎教有益的事情,比如经常陪妻子到外面散步,经常说些幽默的话让妻子开心,给妻子买喜欢的衣物和零食,最主要的是不要再抽烟嗜酒了。妻子身体健康、心情开朗了,自然也有利于胎儿生长。

具体来说,准爸爸做些如下的事情可以和胎儿沟通感情,促进胎儿的发育。

多和胎儿语言交流

准爸爸与胎儿的交流内容,可以不拘泥于形式,一般以问候、表扬甚至批评为宜。比如下班回来就说:“宝贝,今天想爸爸了吗?”有实验证明,胎儿相反地会喜欢听父亲深沉、稳重的阳刚声音,而非母亲的尖、细的女高音。

当然,在说的时候也要揣摩下妻子的心理渴望,琢磨妻子愿意听什么话,只有妻子有了良好的心理感受,“语言胎教”才能对胎儿产生积极的影响。

多和胎儿做游戏

准爸爸与胎儿做游戏,是一项十分有必要而有益的胎教措施。比如在妻子平卧时引导胎儿在“宫中”活动或者在吃饭时模拟给孩子喂饭等。还有一种“踢肚游戏”,就是当胎儿不老实踢准妈妈的肚子时,准妈妈用手轻轻拍下被踢处,这时胎儿会安静一会儿,不过接着会踢第二下,第三下……这时准妈妈也要随着被踢而有节奏地拍一下。时间久了,当准妈妈拍打的地方变换位置时,胎儿会随着拍打处,轻轻踢肚。这项游戏实验后来证实:经过此项刺激游戏训练的婴儿在出生时大多灵敏,拳头松弛,啼哭不多。而出生后身体健壮、手脚灵敏,学站、学走都会快些,在听、说和使用语言技巧方面都比未经训练的同龄婴儿更活泼。

多抚摸胎儿

胎儿也有感知。当准爸爸忙碌了一天回到家后,可以抚摸下你们的小宝贝,并

辅以说话效果会更好,并且多抚摸妻子的腹部,对初次怀孕精神紧张的准妈妈来说,可以缓解紧张情绪,起到安抚镇静的作用。

多给胎儿讲故事

准爸爸要把腹中的胎儿当成一个大孩子来对待,宜多讲些轻松、欢快、有趣的故事,切忌讲恐怖、忧伤的故事。同时语言宜亲切、诙谐、娓娓动听、绘声绘色,语速要不急不缓且吐字清晰。

准爸爸对胎儿的胎教,会影响到孩子出生后与父亲的亲密程度,一些看似微小的胎教举动对胎儿却会起到积极的、潜移默化的作用。同时父亲对胎儿的抚摸、讲故事、做游戏、交流等也会让孩子无形中感受到父爱的力量,这对促进胎儿健康发展产生很大的作用。因此说,准爸爸在胎教中的作用也是十分重要的。

第 10 章 做好产前检查,才能心中有数

新生命的孕育是爱情的结晶,每一个怀胎十月的孕妈咪都想分娩出一个漂漂亮亮、健健康康的宝贝来。但健康宝贝的到来需要经过产前检查这一重要环节,只有把这一环节把握好了,才能心中有数,做好迎接新生命的心理准备。

产前检查的好处

妇女怀孕后,及早开始产前检查,进行全面的询问病史和全面性健康检查,及早发现贫血、结核、高血压、心脏病等合并症,及时治疗。如不适宜继续妊娠者可及早终止妊娠。对可能有遗传性疾病及胎儿畸形者要及早进行产前诊断。

现在可诊断出的胎儿疾病有几十种。产前诊断一般在怀孕 14~16 周的时候通过抽取羊水化验,做染色体分析后而得出结论,对于有遗传性疾病的胎儿可采取中止妊娠的补救方法。

另外,胎位是否失常,先露的高低,都与分娩能否顺利进行直接有关。胎儿宫内发育迟缓、过期妊娠等情况可能会导致胎儿预后和围产期死亡,这些都必须通过定期产前检查才能做到及早发现、及时治疗。

同时,通过产前检查,还可及时发现孕期保健的不足和孕妇的其他异常,以便对孕妇进行正确的指导或治疗,有效地防止难产的发生。

哪些情况下必须做产前检查

35 岁以上高龄初孕者、发生过习惯性流产或曾生过不明原因的多发畸形儿的产妇、怀孕早期接触过较大剂量的化学毒物和辐射或严重病毒感染者、已生过一个先天愚型和其他染色体病的妇女、夫妻双方有一方为染色体平衡易位携带者(其携带者本人可以完全正常,但所生子女患染色体病的可能性低者达 20%左右,高者可达 50%以上)都需要做产前检查。

孕妇出现哪些症状,应立即就医

如果孕妇出现不能消除的严重头痛和水肿、视力模糊、严重而持续的下腹痛、阴道出血、阴道流水、血压升高、胎儿胎动减少或者消失以及异常频繁的情况时,不

要耽搁,应立即去医院就诊。

产前检查的时间安排

产前检查应从确诊早孕时开始。那么产前检查的时间是如何安排的呢?即早孕检查后进行的定期产前检查。正常情况下妊娠16~28周内每月检查一次;28~36周内每两周检查一次;36~40周内每周检查一次,直至分娩。如有异常情况,应增加检查次数。

产前检查要查哪些项目

产前检查主要是做全面性一般检查及妇科检查,包括:测量血压、身高;检查心脏和肺脏;进行一次口腔检查;做骨盆外测定;做乙肝五项、血红蛋白、血型、梅毒血清和尿测定等化验。

以上检查后未发现异常的孕妈妈,到妊娠4个月时做第一次检查。

第一次检查内容有:询问前次产前检查后有无特殊情况,如头痛、下肢水肿、阴道出血、胎动变化等;测量体重、血压,并进行尿蛋白检查;复查胎位,听胎心,测宫高;进行孕期卫生指导。

以上检查后没有什么异常,可以等到孕5个月末去医院做第二次产前检查。

第二次产前检查内容有:身高的测量、体重的测量、腹围的测量、子宫底的测量、血压的测量、尿常规化验及骨盆外测量等。

另外,由于胎动是胎儿在母体内安危的重要标志,因此从孕30周开始每天晚上数1小时胎动,以每小时胎动次数大于等于3次为正常,如果每小时胎动次数小于3次或胎动数比平时减少一半,以及胎动突然频繁,应继续再数1小时。如果仍未好转,应速去医院检查。

有些孕妇对于产前检查不太重视。有的初诊确定妊娠后就不再按时检查;有的怀孕到五六个月才去医院第二次检查,直到临产再进医院;有的甚至等到足月时才去医院检查;还有的干脆不做产前检查。这些做法都是不对的,不利于孕妇的身体健康,更不利于对胎儿的检测。

产前检查,是生产前的一道重要手续,每一对准父母都要重视起来,并且整个妊娠期都应按时进行详细而系统的产前检查。一般来说,准妈妈在孕期要进行8~10次产前检查。而一旦产前检查出异常的情况,可以按医生的建议采取有效的措施。如果每次都没查出问题或者查出的问题解决了,那么心中就不会再有什么顾虑了,只等健康宝贝的到来。

第 11 章 开源节流,为了宝宝理财

据一项网上调查结果显示:有 761% 的准妈妈怀孕一段时间后开始担心家里的经济情况,并有 90% 的准妈妈开始省钱攒钱了。这里跟那些即将做爸爸妈妈的人提个醒:要学会未雨绸缪,制订一个合理的理财计划,不要等孩子到来时才发现一切都捉襟见肘。

现在的年轻父母大多过惯了花钱如流水的日子,一旦添丁加子后就会后悔不已。与其这样,不如从现在开始就制订一个科学又合理的理财计划,这不仅可以锻炼自己的理财能力,也是对未来孩子的一种负责。

每天都记理财日志

有个比喻说得好,收入就像一条缓缓流动的河,而财富就是你日夜积聚的小水库,如何让你的水库永远不干涸,就要看你如何管理,如何开源节流了。

管理水库有个很好的办法,就是每天写开销日记。即使是买一瓶水、一块糖的开销也要记下来。这样不管时间多久都能知道自己的钱花在哪里了,也能根据记日志得来的数据,及时调整开销策略,为宝宝的出生做个提前规划。

预算最近两年的花费

与上面同一调查结果显示:从宝宝出生后的第一年来算,花了爸爸、妈妈 5000~10000 元的占到 418%,花了 10000~20000 元的占 279%,189% 的宝宝比较节省,第一年花费不足 5000 元,开销最高的超过了 2 万元,占到 114%。第一年况且如此,那么第二年呢? 兴许第一年的钱多花在尿布、奶粉、婴儿食品和衣物上,那么第二年就要更多地考虑孩子的医药费、参加早教班及其用具等一系列的费用。

“育人工程”是件不可小视的事情,与其到时手忙脚乱,不如现在就预算好近两年的开销,以便做到心中有数。

给自己制定一个目标

所谓给自己制定一个目标,就是给自己设立一个近期的、“门槛”相对不要太高的规划。这个“门槛”一定不要太高,比如说可以计划近一年内收入要达到多少、哪

些不必要的开支可以省去、宝宝出生后一个月要开支多少……如此下去,当第一个目标实现后,可以设立同样的第二个、第三个目标。这个目标最好每实现一次就“检查”一次,以便根据实际情况做出相应的调整 and 改变。

这样才能改掉先前花钱如流水的习惯,不至于等宝宝出生后经济拮据。

选择一个合适的投资工具

理财就是以管钱为中心,攒钱为起点,生钱为重点,护钱为保障。这里的生钱,就是选择一个适当的投资工具,把“死钱”变“活钱”。

目前选择较多的有基金、股票、债券、不动产、珠宝、外汇等几种投资工具。根据自己的实际情况选择一个合适的投资工具,以期收到理想的效果,为个人和宝宝的将来涂抹上一笔亮丽的色彩。

养成储蓄的好习惯

积跬步,才能至千里;积小流,才能成江海。理财也是一样,养成一个储蓄的好习惯,才能让日子过得细水长流。

只会攒钱不会储蓄的人,永远不会富有。不要把储蓄看成是一件困难的事情。从现在起,每一对准父母把每月工资的10%存入银行,只要坚持住,两年下来就是一笔不小的数目。这样你不仅不会感到吃力,而且还会在不知不觉中养成一个好习惯。

这笔钱可以用来为孩子添置一些生活用品和玩具,甚至进行一些消费不高的智力投资等。

90后年轻夫妇小张和小柳,由于在上学时就已养成大手大脚花钱的习惯,因此婚后在决定要孩子后不久就意识到这样下去肯定会犯难。所以小柳便每月定投基金1000元钱,这样一年后就有了12000元的储蓄,还不算基金的收益。没多久,这对先前犯难的小两口再也不为小宝贝儿的到来而窘困了。

为了宝宝做理财规划,是明智的做法,只要我们从现在做起,从自身做起,定能让日子细水长流。

第 12 章 做好准备,迎接新生命的到来

经过孕前检查到孕期胎教、孕产检查这一系列过程,终于要迎来新生命了。这时的准父母们肯定都是既期待又紧张。期待的是,经过一路跋涉终于要做爸爸妈妈了,紧张的是第一次做父母,不知道会遇到什么突发事情,心里总是挂念着还有什么东西没备齐,什么事情没做好。

其实,大可不必这样紧张,这里教你几招,让你轻轻松松当父母。

产妇注意产前的心理调节

很多第一次分娩的孕妇都会有恐惧感,其实大可不必。因为临产前的疼痛是渐增的,而非突然降临,并且每痛一次,就意味着你可爱的宝贝马上就要到来了。这时可以躺在医院的产床上闭上眼睛想象一下你可爱宝贝的模样……这样你的疼痛感就会慢慢消失了。

与此同时,还有一些药物帮助你摆脱疼痛,比如针灸、呼吸以及局部麻醉等。有研究显示,女性在怀孕 20 周到临产这段时间,身体里会分泌出一种麻醉药物,这种分泌物也可以缓解生产时的疼痛。

尤其重要的是,产妇在分娩前要切忌四大不良情绪:过度紧张焦虑、着急粗心、伤感愁闷、疲劳倦意。如果不能很好地放松,重则有可能引起难产等不良后果。

住院需要准备哪些物品

下面是张清单,按此来购齐你的物品。一般分娩会在医院住 3 天,购齐 3 天的用量即可。

产妇用:棉拖鞋、纸内裤、有助于保暖的厚袜子、宽大的卫生巾、大卷卫生纸、宽松的睡衣、外套一件、护乳的乳垫、哺乳胸罩、洗漱用品和餐具、笔和本、红糖和鸡蛋、巧克力、水等。

婴儿用:帮助吸奶的吸奶器、奶嘴(自然奶嘴、普通奶嘴、防塌陷的奶嘴各一个)、奶瓶、奶瓶刷、小毛毯、床单、婴儿专用的洗沐用品及爽身粉、湿巾、婴儿的棉质衣物、纸尿裤、帽子、勺子、带轮子的小床。

当然,要视实际情况而定了,有的产妇会有个人偏好,不过提到的物品最好能带齐。

产前孕妇的饮食安排

孕妇产前最好吃点补钙的食品,红糖和鸡蛋可保持体力,但切不可暴饮暴食。有些人听说吃鸡蛋能够顺产,所以吃很多鸡蛋,这种做法其实是很愚昧的,过多的营养吸收不了就会经肠道及泌尿道排出,从而加重肠胃的负担。明智的做法是每顿吃1~2个,再辅以其他的营养食品,还可以适当食些稀饭、点心、牛奶、水果等。在即将要分娩的时刻可以吃点巧克力,以增加热量。

分娩前一定要注意劳逸结合,少吃多餐,还要补充足够的水分和充足的睡眠,只有这样才能精力充沛地完成这一光荣而艰巨的任务。

分娩前的征兆

很多第一次怀孕的孕妇由于没经验,总是不知道何时才是宝宝要出生的前兆,以至于等到要临产了自己还不知道。据报道,山西省一位年轻孕妇,由于第一次没经验,有一天在如厕时产下一名男婴,幸好被周围的人及时发现,否则后果不堪设想。

分娩前一般有如下一些征兆:

每隔四分钟会有一阵疼痛,每次疼痛持续一分钟并且这样的情况已经持续了快一个小时了;血或羊水比平时流出增多的时候;阴道或膀胱有被压迫感也要注意了;身体发出这样的信号:烦躁、没胃口、心跳加快、头疼、便秘等都有可能是要分娩了;自己的直觉。母婴连心,当你感觉宝贝要来的时候,可能就真的来了。

了解分娩过程及有利的助产动作

分娩分三个过程。第一产程会出现有规律的阵痛,子宫口逐渐开大,一般持续10~12小时;第二产程子宫口会全开到婴儿出生,一般在1~2小时;第三产程一般5~15分钟,也就是胎儿出生后,子宫会出现继续收缩,使胎盘剥离出。

了解分娩过程以及有利分娩的动作,可以让产妇有个心理准备,也能有利生产。助产动作分第一产程和第二产程两个过程。在第一产程里有深呼吸、按摩法、压迫法三个动作。

(1)深呼吸:当子宫开始规律收缩,宫口扩张到2~3厘米,感觉腹胀下坠不能忍受时,可在每次宫缩时做均匀深呼吸。

(2)按摩法:当子宫收缩频繁、宫缩时间长时,可与深呼吸并用。用两手指端轻

摩小腹部皮肤,吸气时从腹部两侧到小腹部中央,呼气时从中央到两侧,阵缩过后休息。

(3)压迫法:可与按摩法交换做,同时仍应做深呼吸,可用大拇指压住髂前上棘或趾骨联合,也可用两手握拳压于两侧后腰部。

在第二产程时可以用屏气法来助产:在子宫全开时使用,产妇屈膝仰卧,两腿分开,双手拉住产床扶手,臀部紧抵产床,不要左右移动,阵缩时深深吸口气,并将气屏住,使劲向下腹部用力,促使抬头娩出。需注意的是,尽量不要喊叫,以免消耗体力,等宫缩后可闭目休息。

分娩需要多长时间

每个产妇情况都不一样,有的产妇可能只要几分钟就完成分娩,而有的产妇却需要10个小时左右。这个还和遗传有一定的关系,所以不妨请教下你的长辈。

除此之外,夫妻还要从自身做起,分娩前应禁止过性生活,以免发生早产和感染。孕妇还要注意个人卫生,勤换衣裤,勤洗澡,避免盆浴。

总之,最重要的还是一切顺其自然,不要给自己压力和恐慌,找一个在自己生产时最渴望看见的人陪同,对助产是有一定作用的。当第一声啼哭出现的时候就意味着你的疼痛马上就会离去了。

孕育生命是个漫长的过程,这个过程对每一位准父母来说都是美好而难忘的。十月怀胎历尽艰辛,相信当响亮的啼哭声打破宁静的时候,每一位爸爸妈妈都会是欣慰的。因此,从现在开始做好准备迎接你们的宝贝儿吧!



第 2 辑

精心呵护,做个称职的新爸妈



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 不让婴儿吮着乳头入睡

相信很多父母都有这种苦恼：宝宝每到晚间睡觉就不安稳，总是吮着乳头才能入睡，而一旦妈妈用手轻轻从宝宝口里将乳头移开，结果又是一阵啼哭。这让年轻爸妈也跟着睡不安稳，真是让人苦恼。

这到底是什么原因？有什么好办法吗？

吮乳入睡的原因

吮乳入睡的原因有很多种，可能与睡眠条件不好、身体不适或疾病有关。可能是饥饿、太热、尿布湿了或尿裤太紧，也可能是缺钙或缺维生素D；缺乏安全感；母乳宝宝的恋奶。

让孩子戒乳的错误做法及影响

为了让孩子安静睡觉，有的家长常将空奶嘴置于婴儿嘴里，这样下去容易形成习惯，以后断奶会难上加难。同时因为空吸奶嘴，可能会咽下一些空气，从而引起腹泻或恶心，最重要的一点是可能会造成婴儿的窒息。

有的家长为了给孩子戒乳，往往采用在乳头上涂抹黄连、辣椒、清凉油的方法。这种方法也许让孩子戒掉母乳，但会在孩子的心理、情绪上产生不好的影响，甚至会影响其发育。因此医生建议最好不要采用这种方法。

吮乳入睡的坏处及对策

长时间吮乳入睡，婴儿会对母乳产生依赖作用并让嘴形变得难看，同时也非常影响母亲的睡眠。所以一定要让宝宝养成一个好习惯：一旦宝宝吃饱，就要边轻轻拍打边毫不迟疑地把乳头从宝宝嘴里拿出来，即使哭也要忍住别妥协。同时，也可以准备一些玩具分散下宝宝的注意力。

发生这一情况的原因多是宝宝睡前饥饿所致，如果时间长了会让孩子营养不良。因此，每对父母都要让宝宝在睡前吃饱喝足。

宝宝含乳入睡，一部分原因是对母乳妈妈的过分依赖，久而久之可能会形成孩子性格上的依赖。因此，和宝宝分开睡是个好办法，不过最好不要和孩子离得太

远，一定的距离即可，这样方便照顾宝宝。这种方法如果从一开始就实施，时间久了，自然就会顺利戒乳了。

王政和妻子如今已没有刚生完孩子后的欢欣雀跃，而是苦恼不已。因为孩子每天晚上睡觉要醒四五次，而且每次醒后都会大声哭，光用手轻拍没有用，只有含着奶头才能安静下来，等着吸一阵奶头后才能重新入睡。时间一长，这令他和妻子再也没有好睡眠了。

没办法，他们只得来到医院进行咨询。

按医生的分析和指导，他们知道了这是很普遍的恋乳现象。于是每天晚上夫妻俩都要给宝贝儿洗热水澡，并在婴儿的床头洒点薰衣草精油，帮助孩子入睡。最初的几天效果还不错，孩子睡觉很安然。随着孩子越来越适应，王政的妻子就试着把乳头从孩子的嘴里轻轻拿出来，前几次孩子会有翻身哼叫等现象，但也许是精油的作用，孩子睡眠很深。不到一星期的时间，孩子已经完全不用含乳入睡了。

王政和妻子终于摆脱了那段难眠的日子。

婴儿的睡眠周期和大人的有些区别，天生的气质以及倾向无规律、过度敏感、反应强度高或低的特点等都需要爸爸妈妈们摸索出来，从而为给婴儿提供一个室温适宜、空气清新、安静、舒适的睡眠场所做准备。这样也能改变含乳睡觉这一不良习惯。

第2章 选择合适的枕头,让宝宝安睡无忧

枕头与好睡眠息息相关。好的枕头,不仅有利于宝宝头部血液循环,帮助其尽快进入梦乡,还可有效保护头部安全,这对孩子长大后头部外形的美观也尤为重要。而对枕头问题认识不够或盲目给孩子使用枕头,有可能给孩子带来不堪设想的后果。

中国生育协会曾经在全国 18 个城市进行了一项普查活动,其中有北京、上海、广州、重庆、天津等城市,参加普查的有 25000 例婴儿。结果发现,我国婴幼儿因枕头使用不当造成了诸多伤害及影响。其中造成头型偏、扁、尖等不良形状的高达 872%,有 237% 的婴儿患脊柱骨弯曲变形,还有致睡眠障碍的近 62.7%。

这一例子说明给婴儿选择一个合适的枕头有多么的重要,使用适当不仅能为孩子带来好睡眠,还有利于孩子的成长发育;使用不当则可能影响宝宝的智力发育及身高、体重方面的体格发育,并发生呼吸不畅、打鼾、夜惊、夜啼、汗多、湿疹等症状。因此,为宝宝选择一个合适的枕头是一件重要的事情,每对年轻爸妈应引起重视。

选枕头的三个原则

“好枕头三要素”——要有支撑颈部的基本构造;高度要合适;填充材料要良好。在给宝宝选枕头的时候同样要掌握这三个要素。

所谓支撑颈部的基本构造,就是要有承托颈部的承托造型,这对塑造宝宝的头型十分有用;高度要合适是说以不超过 4 厘米为宜;填充材料要良好是说要软硬适合、柔软透气,符合“头要凉,脚要暖”的原则。枕芯最好是荞麦皮、菊花、茶叶,枕套最好是纯棉的,有利于吸汗。

选枕头的三个误区

据说中国人习惯让婴儿仰睡,西方人则多半会让孩子趴睡或侧睡,从而中国人脸圆,西方人脸窄长。中国家长习惯上把塑头型的工作全权交给枕头,其实沙袋固定法、经常变换体位等都都可塑造孩子美观的头型。专家指出,要避免长时间的同一

睡姿，最好在2个小时左右替孩子翻动一次身子。

婴儿应该拥有符合自己生理特点的专用枕头，而不是和家长用同一枕头。由于儿童的脊柱尚未定型，长时间用大人的枕头则会让颈部过度弯曲从而让气管受到压迫，致使呼吸不协调，而且睡梦中容易惊醒，醒后头晕、咳嗽，严重者表现为精神欠佳，食欲不振。

不要以为孩子用的东西就是大人用的东西的缩小版，至少宝宝的枕头长应该与肩膀平行并同宽，高度在3厘米左右为佳。

宝宝什么时候用枕头最好

1~2个月的婴儿不用枕头，因为这时婴儿的脊柱是直的，还没有出现生理性的弯曲。如果用枕头会妨碍呼吸，使孩子出汗，感到不舒服。

3个月以后可以为婴儿准备枕头了，枕头不能太高，3厘米左右即可。因为这时婴儿身躯已发育，会抬头，脊柱开始出现弯曲，垫上小枕头会舒服些，这个时候可以睡定型枕了。

6个月以后宝宝才可以睡3~5厘米的枕头。6个月以前是不能睡高枕头的。以后可根据婴儿发育状况，逐渐增加枕芯高度。

婴儿枕头应选用柔软の木棉枕，枕套要棉布做的，一则可吸汗，二则不会引起过敏反应。枕套要经常洗，枕芯要经常日光晒。如果让婴儿俯卧，就不能用枕头了。婴儿睡眠的姿势经常要变换，所以父母可为婴儿准备1~2只小枕头，以备不时之需。

婴儿的大部分时间是在睡觉中度过的，这就需要家长本着科学合理、有效方便的原则为宝宝们选择一个合适的枕头，让宝宝睡得安稳、睡得踏实、睡得健康。

第3章 为婴儿选择宽松绵软的衣服

在中国有这样一句古话：“婴儿穿衣喜旧不喜新”。就是说婴儿穿衣越旧越好，最好是别人穿过的。其实这种说法是不科学的，时间越久，衣服的质地、大小、卫生程度都是一个不小的问题。

有一部分家长给孩子买衣服时没有远虑，致使这个月刚买的衣服可能下个月就派不上用场了。还有就是不了解衣服的质地，结果孩子穿上后皮肤出现问题。这些问题，都需要在挑选衣服上下功夫，为孩子找到真正适合体形的服装。

选购衣服时的要领

给婴儿选购衣服时应以“软”为首要原则，因为婴儿的皮肤娇嫩，最好选用棉质或绒质的，以免刺伤孩子的嫩肤。选购宽松绵软的衣服，过紧的衣服会压迫弱小婴儿的腰部和胸部，导致胸廓变形。宜大不宜小，因为婴儿阶段的成长发育比较快，以免让买来的衣服很快闲置。同时还要以便于穿和脱为原则，选择款式简单大方、容易穿脱的衣服。

孩子四季穿配什么样的衣物

父母要根据季节和气温的变化选用婴儿适宜的穿着。例如春秋天可用棉布做单衣单裤，可穿开裆裤，以方便更换尿布。夏天可给婴儿穿汗衫或背心，也可给婴儿穿三角裤。冬季穿棉裤，最好也是开裆裤。冬天穿棉衣要以保暖为主，里应穿内衣，外应罩外衫。当然还有保暖宽松的鞋袜，如果外出可带上帽子、手套，穿上毛线袜等。

总之，婴儿的衣着要宽松、便于穿脱，冬天保暖、夏天凉爽。

什么样的衣服质地好

宝宝穿衣要想有好的质地就要遵循保温性、透气性的原则。毛织品类的衣服的保温性最好，它一般多孔，能贮存较多的空气，所以厚而松的织品保温性好。胶布、塑料布等透气性差，不宜做婴儿尿布和衣物，以免影响皮肤的新陈代谢。选择透气性好的棉织品为儿童制作衣服可以将宝宝皮肤排出的汗液和污气散发出去，

使皮肤保持干燥,并调节体温。与此同时,化纤品、毛织品对皮肤有刺激性,穿这类材料制成的衣物不宜直接接触皮肤,以免引起过敏性皮炎或丘疹性荨麻疹。

婴儿穿衣样式有讲究

婴儿衣服的质地不仅要舒服、柔软,还要简单、宽松。样式要简单而且要做得宽大,尽量不穿从头套下去的衣服。因为婴儿颈部软而短,套衫穿脱不方便,婴儿穿着也不舒服,套头时婴儿会反感。因而宜给婴儿穿开襟衫,内衬衣要有领子,可以翻出遮盖外面的衣服。

衣服颜色不宜选白色,要以不易褪色的为宜。衣裤上最好不要钉扣子等,以免损伤婴儿的皮肤,可用带子系在身侧。由于1~3个月的婴儿颈部较短,应穿没有领子、斜襟的“和尚服”。同时,此时的婴儿四肢多呈屈曲状态,可为其特制袖子稍宽松的衣物。总之,婴儿时期的衣服样式,要以容易穿脱为主。

为婴儿选择衣服的人多是妈妈,新生儿妈妈要根据婴儿皮肤细腻、容易受损伤、体表面积相对比成人大的特点,为婴儿选择质地柔软、通透性能好、吸湿性强的棉织布料,同时样式要简单、大方,易穿易脱,比较宽松。

有些家长为了某些特殊的场合而花大量的钱为孩子准备衣服,其实大可不必。如果可以,自己亲手缝制衣物更能增添乐趣。当看到自己缝制的衣服穿在孩子身上时,相信每位妈妈都会很开心。

第4章 别拿卫生纸当尿布

90后的新妈妈常常受婴儿“多尿”的困惑：从出生后到半岁期间，一天能小便15~20次。这着实让新妈妈费了不少的精力，几乎一整天就在喂奶和换纸尿裤中度过了。

随着生活水平的提高，现代妈妈已不习惯用传统尿布为婴儿垫屁股了，相反会选择卫生纸。她们认为，这样既可免除反复洗刷尿布的麻烦，又可防止病菌的感染。事实上，这是很不科学的。

卫生纸又名皱纹卫生纸，主要供人们日常生活卫生之用，是生活中不可缺少的纸种之一。其原料多是棉浆、木浆、草浆、废纸浆等，如果要生产带颜色的卫生纸，则要向里面添些配置好的色料。卫生纸吸水性较强，这也是一部分新手妈妈选择其当尿布的原因之一。

但卫生纸也有不少的害处，尤其是新生婴儿，对卫生纸的要求更高。那么卫生纸到底对新生儿有哪些危害呢？

一般的卫生纸含有有害人体健康的荧光增白剂，大多菌落总数超标，其吸水性、柔软度等都达不到国家规定标准，甚至有不规则的小洞和掉粉。市场零售价过低的卫生纸一般粗糙发硬、未经包装和消毒，容易被细菌污染，不可能含有纯木浆，所以不要购买。如果婴儿娇嫩的皮肤直接接触了这类纸，则可能引起皮肤上的疾病。因此，家长在给孩子选购卫生纸时要认准产品批号、保质使用期等，最好不要拿卫生纸当尿布。

26岁的陈君第一次当妈妈，她觉得用棉布给孩子当尿布要勤换勤洗很是麻烦，索性就一次买来一大袋妇婴用纸给宝宝当尿布。

在起初的几天里，陈君感到确实方便了不少。正在她为自己的聪明点子得意的时候，孩子的小屁屁以及大腿的皮肤褶皱处有发红破裂现象，这让她惊慌不已，以为是给宝宝卫生清洁工作做得不到位，于是就经常在给孩子洗完澡之后撒点痱子粉之类的东西。一天天过去，宝宝的发红症状不仅没有减轻，反而让其越发不自在，经常哭闹不止。

陈君请教了有经验的妈妈们，发现问题出在自己身上，她不应该用卫生纸给宝宝当尿布，因为是纸里面的细菌感染宝宝，让宝宝得了尿布疹等疾病。

于是陈君听取有经验妈妈的建议：用最传统的纯棉布给宝宝当尿布。

过了一星期左右，陈君发现宝宝身上的发红发裂现象消失了，宝宝娇嫩的皮肤终于又恢复到以前的状态了。这次让她深深地认识到，再也不能因为自己的懒惰让孩子受罪了。

到目前为止，人们所用的以各种保健、治疗为目的卫生纸，不管制作工艺多么精细，都不能完全清除纸中残存的烧碱等碱性物质，也不能完全除去纸中的漂白剂等氧化程度不同的化学物质。这也难怪会对皮薄、肉嫩的宝宝产生腐蚀或刺激作用了。

在上例的最后提到传统卫生纸，其实不管是纸尿裤还是纸尿片，它们虽都有自己的优点和便利性，但笔者在这里还是要为新妈妈们推荐传统尿布！为什么呢？传统尿布有什么好处呢？

传统尿布最好选用纯棉布的，因为纯棉的尿布首先是可以重复使用，既经济实惠又耐用；其次是安全、无刺激，并且透气性较好，能让宝宝肌肤干爽，避免尿布疹等疾病的发生。虽然纯棉尿布有一定的缺点：比如一次要准备很多，更换要勤，洗涤较麻烦。但为了宝宝身体健康，这点付出又有什么呢？

纯棉布的尿布最需要注意的一点是，在洗涤时要用开水烫一下，经日光暴晒消毒、晾干等程序后才是安全、无毒无刺激的。在用这种方式的同时也可给宝宝养成一个把尿的习惯，这样就能一举两得，省去很多的麻烦。

由于卫生纸含有对人体有害的物质，不仅对成人有一定的危害，而且对婴儿的危害更大，家长应杜绝拿卫生纸给孩子当尿布。因为一旦发生腐蚀或刺激作用，后果就不堪设想了。

第5章 对付新生儿状况有妙招

甜甜的/你的笑靥/怎样的无邪/如一汪清泉/夏日里/让汗淋淋的心/透出
那个清澈/你眯缝的眼/怎样的清醇/似那冬雪

.....

我的生命/因你而精彩/我的生命/因你而延续/我要为你呀/去打拼/拼一个
美丽的未来/拼一个未来的美丽.....

每对新父母都会为可爱宝贝的降临感到欢欣和喜悦,就像上面的诗歌中所说的那样,为孩子打拼出一个美丽的未来。相信每对新父母都有这样美好的愿望,只是这个过程是漫长的,父母们不得不面对一些突发的状况。

以下几种情况是新生儿经常发生的状况,在这里与新父母们分享交流下,让首次遇到这种情况的惊慌变成幸福感。

新生儿“马牙”不用怕

婴儿在出生后4~6周时,在口腔上腭中线两侧和牙龈边缘会出现一些黄白色的小点,就像是长出来的牙齿,俗称“马牙”或“板牙”,甚至有人迷信地叫它“鬼牙”,说是能带来晦气。

有些家长会用针挑、用布蘸盐水或淘米水擦破孩子的“马牙”,新父母一定不要效仿。因为此时的孩子口腔黏膜十分柔嫩,血管丰富,唾液腺的功能发育尚未成熟,口腔黏膜较干燥易受损伤,细菌很容易从破损的黏膜侵入,而发生口腔炎,甚至引起败血症。如遇到个别长得比较大,并有发痒、发胀者,应该去医院让医生处理。

“马牙”不影响婴儿吃奶和乳牙的发育,在出生后的数月内会自动逐渐脱落;有的婴儿因营养不良,“马牙”不能及时脱落,但也不需要医治。耐心等到6~7个月,胎儿就要开始长“乳牙”了。

女婴的“假月经”别担心

刚出生5~7天的女婴,阴道有时会出现少量血液及黏液,这就是“假月经”。它是一种正常的生理现象,新父母不必惊慌。“假月经”一般会持续1~2天,最长



可持续6~7天,之后会自然消失,所以大可不必去就医。如果时间再长,则要考虑就医。但为什么会出现这种情况呢?

这与母体雌激素有关,一旦新生儿出生,受雌激素影响就中断,伴随着会有子宫内膜脱落现象,随之就会有出血现象,也就是“假月经”。

这种情况一般不用去医院,只要家长保持新生儿外阴局部清洁即可。

婴儿抖动下巴有对策

婴儿抖动下巴是由于新生儿神经系统尚未发育完全,其抑制功能较差,从而出现下巴不自主抖动的情况,家长对此可以不必担心。但如果不是在寒冷季节出现这种情况,同时伴有其他症状,则不可忽视。

新生儿目光斜视怎么办

目光斜视是一种生理现象,一般而言,目光斜视就是两眼的眼球协调不一致,致使看起来有几分斗鸡眼的感觉。这是由于新生儿早期眼球尚未固定,眼部的肌肉调节不良从而出现的假性斜视。假性斜视一般需要经医院的矫正治疗。

为什么体重比刚出生时轻

细心的新父母会发现,宝宝在出生一周后体重会有减轻的现象,因此就担心起来。其实这是宝宝刚出生不久还没养成进食规律,加之每天大、小便的新陈代谢的原因造成的,只要精心呵护,一般10天左右就可恢复过来。但如果10天以后依然没有恢复过来或者仍然有减轻现象,则应及时到医院就医。

宝宝身上长疹子怎么办

新父母首次应对孩子的一些突发症状总会感到有些手足无措,如果某一天发现宝宝脸上、手上、耳朵处长满了疹子,那么先不要惊慌失措,要找到可能出现这种情况的原因,切不可随便擦点药了事。这时新父母要做的除了看医生外,还要做如下几件事情:保持宝宝皮肤清洁干爽;避免宝宝受外界刺激;把宝宝指甲剪短;让宝宝少吃动物蛋白质,如牛奶、蛋等。

其实新生儿经常会出现这些肌肤问题:脱屑、红斑、汗疹、痱子、脂溢性皮炎、荨麻疹、紫癜,新生父母要格外注意。一般来说,这些皮肤问题影响不是很大,但也不应掉以轻心。要经常用清水给孩子洗澡,洗好后用凡士林或婴儿护肤膏涂抹即可,

若不见效,则要去医院小儿皮肤科就医。

每个做父母的都愿自己的宝宝健康美丽,各自都有自己的一套育儿宝典,只要呵护到位,每一个孩子都可以健健康康。至于应对新生儿带来的突发状况的“考验”,新爸妈何不把握这个机会,好好“修炼”一下呢?

第6章 精心呵护宝宝健康

许多家长对孩子的饮食起居照顾得十分周到,但是在对孩子的护理工作上做得却不到位。殊不知,宝宝刚从母腹中来到这个陌生的世界,免疫力等各方面都还很弱,需要父母的精心呵护。

谁都不希望自己的孩子身体不适,时不时往医院跑。既然如此,做父母的就应该掌握一些护理宝宝的要点,让自己的孩子健健康康。

新生儿五官护理要到位

小疾小病的作祟,常常会让宝宝难受至极,切不可小视了它们,倘若积久了就有可能引发疾病。因此,每天都要给宝宝做五官护理。

眼睛 “眼睛是心灵的窗户”,宝宝对世界的最初印象是通过眼睛来认识的,因此对眼睛的护理工作更显得十分重要。眼睛的护理工作主要是清洁眼屎。可以用消毒过的干净棉棒,由外眼角向内眼角轻轻卷出即可,方便快捷。

鼻子 宝宝鼻子一旦堵塞,很容易造成喷嚏难打、吃奶困难。新父母要每天检查宝宝鼻子,以便及早发现,减少不必要的麻烦。由于宝宝的鼻腔太小,分泌物有时又较多,可用棉棒或吸鼻器为宝贝清理。

口腔 宝宝口腔内一般会有一些分泌物或是喝奶时留下的奶渍,可以让孩子多喝点开水。如果非要清理口腔,要用消毒过的棉球轻轻擦拭,以免发生感染,引起口腔溃疡发炎等。如果清理嘴边喝奶留下的痕迹,可用温软的小毛巾向两边擦拭。记住动作一定要轻。

耳朵 正如眼睛给人带来色彩一样,耳朵是给人带来美妙音乐的。对耳朵的清理工作也是重要而简单的,只要用毛巾或纱布轻蘸一些水擦拭宝宝内外耳郭或用棉棒带走耳垢,就完成清理工作了。但要注意的是,不可粗心让水进入耳道。

喉咙 喉咙是婴儿的发声器官,所以要格外注意保护,如果护理不好,很容易产生疾病。家长最好不要让孩子多哭、大哭,时间长了易引发声带充血从而发生声带小结样病变。最好的护理方法就是让孩子多呼吸新鲜空气,同时还要避免孩子患上咽炎、扁桃腺炎等。

宝宝的身体健康与否除了与先天的因素有一定的关系之外,还与后天的精心呵护有关。呵护好了,就能成就一个健康宝宝。五官的护理固然重要,而宝宝的特

殊部位更要无微不至的呵护。

特殊部位特殊对待

脐带 脐带是连接母婴的“生命之带”,许多新妈妈对如何护理这一部位感到不知所措。它其实就是死去的细胞,早晚都会脱落的。对它的清洁护理主要是要保持清洁干燥,不受污染。可在给宝宝洗完澡之后用消过毒的纱布轻轻擦干,之后再以碘酊涂抹,包上纱布。一般而言,4天左右就可脱落。

皮肤 皮肤可以调节人的体温,保护有害细菌的入侵。宝宝的皮肤娇嫩,吹弹可破,因此需加倍呵护。对宝宝皮肤的护理,不可像成人那样,通过用护肤品来调节。婴儿用润肤露可以有选择地使用,但最好的办法就是用补充一定营养的方法达到目的。比如可以补充蛋白质、脂肪、维生素A/C、叶酸与维生素B₁₂、铁元素、锌元素等,这样就能使皮肤细腻亮白。另外,不带宝宝到污浊的地方玩耍和逗留,出去的话要做好防晒工作,比如戴帽子、打伞、穿宽松衣物等。

臀部 不少孩子的屁屁时常会出现又红又痒的症状,新妈妈要细心查一下是什么原因。对这种情况可以这样处理:保持臀部干爽,经常给宝宝清洗,涂抹护臀霜。

头垢 出生不久的宝宝头上有一层很不好看的污垢,黄褐色,像鱼鳞。切忌不要因为影响美观而把其抠掉,这是有危险的。新妈妈可以在手心擦些婴儿油,而后再在头垢处轻揉,等待一段时间后它自然会软化,之后用温水清洗一遍就会脱落。如果天天洗澡洗头就可避免长头垢,即使有,6个月后也会自然脱落。

新妈妈小许在为宝宝的出生感到幸福的同时,也在为宝宝的头垢感到不安和好奇。尤其是脑门附近的,实在是太影响美观了,于是没有经验的小许在没有咨询旁人的情况下,在家擅自用力把它们抠掉了。宝宝大哭不止,过了两天小许感觉不对劲,就带孩子到医院检查。这一查,小许差点瘫倒在地。宝宝已经引起了脑部感染!虽然小许和家人以及医生全力营救婴儿,但终因感染太严重,引发了细菌性脑膜炎,最终导致了肢体瘫痪。

由于宝宝的皮肤娇嫩,前囟门尚未愈合好,强行用手抠掉头垢势必会引起严重的后果。做父母的都应以此为戒,让孩子的头垢自然脱落。

父母对孩子的呵护,不光是以上提到的这些,还包括我们生活的方方面面。新父母都应悉心照料好自己的孩子,让宝宝在自己的呵护和关照下越来越健壮。

第7章 别急着给满月婴儿“改头换面”

《礼记·内则》曰：“三月之末，择日，翦发为髻，男角女羁，否则男左女右。”就是说，孩子出生3个月后要择其一日来剃发，剃发时男孩要在囟门两旁留“角”，女孩在头顶中间纵横各留一行叫“羁”，或者男孩留左边，女孩留右边。由此说明剪胎发的历史可以追溯到先秦时期。

后来在我国的一些地方流传着这样一句俗话：“满月剃胎毛。”也就是说，要等到满月时剃头，这样就能使新长出的头发又黑又长得快，甚至有的说要把眉毛一起剃掉。其实这都是不科学的，头发的长短、粗细、黑否是与后天的营养、生长发育等有关的。

至于何时剃满月头，要根据孩子的自身状况来看。有的孩子身体比较健壮，可以在满月甚至提前都可以剃，而有的宝宝身体虚弱，剃发之日则要往后推。有的宝宝天生头发就浓密，如果刚好赶在了夏天，那么就应该剃发，以防湿疹或感染。

李欣的宝宝快一个月了，长得和她一样水灵可爱，头发也浓黑。

满月的那天刚好是盛夏之际，李欣一家三口便来到一家较大型的理发店给孩子理“满月头”。

可谁知平时一向技术娴熟的师傅这次竟然失手了——把宝宝的头皮划破了！孩子大哭。由于给宝宝剃头的工具没有消毒，后来的两天，划破的地方竟然感染了，细菌侵入头发根部破坏了毛囊。孩子受罪，李欣及家人更是心疼。

后来李欣听别人说，这样下去，以后不但头发长得不好，还有可能导致脱发！这真让李欣后悔不已，虽然孩子目前没什么大碍，但李欣算是记住了这个教训。

从李欣给孩子剃头这一事例中，我们得出了这样一个教训：由于婴儿皮肤薄、嫩，抵抗力弱，剃刮容易损伤皮肤，引起皮肤感染。因此在考虑给孩子剃头时要去专门给孩子理“满月头”的店，那样的店一般有专门消过毒的用具，可以让孩子少受或不受伤害。

除此之外，还要注意以下几点内容：

第一，剃完头之后最好能立即用清水洗个头。炎热的夏季最好做到一天洗一次，如遇寒冷天气，则可两三天一次，视情况而定。清洁头发可以促进头发的生长，

而不洁的头发则会刺激头皮,引起发痒甚至感染。

第二,有的宝宝在出生时头发浓密,而在几个月后却出现“枕秃”现象。如果出现这种情况并同时伴有心烦意乱、汗流不止等,则说明有可能是缺维生素和钙元素,长久下去就有可能引起佝偻病,所以要慎重对待。

第三,为了让宝宝不受刺激,新妈妈在给宝宝洗发时要注意选用容易激起泡沫、温和、纯正、无刺激的洗发液。在洗的时候切忌用力揉搓头发,要用指肚按摩其头皮,以防头发脱落。

第四,要想宝宝有一头好头发,不光在宝宝出生后要补充营养,还要在妊娠期注意营养,要多吃含有维生素 A、B 族维生素、维生素 C 的食物,这些食物能够转化成乳汁进入宝宝体内,使其头发生长旺盛。

婴儿满月是件值得庆贺的事,但千万别把美好的事弄得不愉快。如果不是特别需要,可以不用着急给孩子剃“满月头”。毕竟,孩子脆弱的皮肤经不起工具的“伤害”。

第8章 别用闪光灯为婴儿留念

孩子每一个活泼可爱的瞬间都是美丽的,新爸妈都想把这美丽的瞬间收藏起来,作为将来的回忆,所以有很多人都喜欢给宝宝拍照。殊不知,不恰当的拍摄技巧可能会伤害孩子!

出生不久的孩子由于视网膜比较脆弱,因此一旦用强烈的闪光灯照射,视网膜很容易受到伤害。这个时期,宝宝的眼球很娇嫩,在结构和生理上都没完全发育好。如果用强闪光灯,即使只有五百万分之一秒的闪光灯光束也会促使视网膜神经细胞发生变化,因为闪光灯中含有蓝光,它是一种高能量的光,对宝宝的眼睛具有杀伤力。再者,闪光灯离眼的距离越近,对视网膜的损害越大。

0~4岁是宝宝眼睛发育的高峰期,直到4岁时才发育完整。在4岁前最好不要让孩子接触太强的光,即使拍照也要用自然光,避免让孩子的眼睛受到伤害。

据国外一则调查数据显示,如果产房的照明灯光比正常灯光强2~3倍,就有可能对婴儿的眼睛造成伤害。

在美国乔治大学的调查中,让参加调查的330名婴儿长期“享受”强光的照射,后来结果发现,约有36%的婴儿的眼睛受到了损伤。另一种情况是,如果孩子早产,大约86%的婴儿会发生视网膜方面的病,更甚者会导致失明。

孩子的眼睛是认识世界的媒介,只有把眼睛保护好了,世界在孩子的眼中才显得多彩。那么该如何保护孩子这扇“心灵的窗户”呢?

首先,在孩子的卧室里不要用太强的光,要用柔和温馨的灯光来让孩子慢慢适应。毕竟,孩子在黑暗的母腹中经历了一个漫长的过程,加之现阶段孩子眼球眼轴发育还未完善,所以选择灯光强度一定要科学。其次,最好等孩子熟睡后,再把卧室里的灯关掉,这样可以防止孩子过早近视。

孩子出生后的大部分时间都是在床上、在睡觉中度过的,并且他们夜里比白天还要活跃,这就说明了他们还是比较熟悉“黑暗”的生活,还不太适应这个“光明的世界”。

人的眼睛结构像一台照相机。眼球前边的角膜和晶状体相当于一组镜头,虹膜相当于光圈,眼球周围的巩膜和脉络相当于暗箱,而眼球最后面的一层视网膜相当于感光底片,也是对光线反应最为敏感的部位。

家长在为孩子选择摄影工作室时,要去专业的摄影工作室。除了运用自然光外,还要让摄像师用3~4层的柔光纸来为宝宝拍照,这样能减少对眼睛的伤害。一般专业的照相馆都会有这种设备。

最后,由于孩子的视网膜感光细胞很娇嫩,如果是自己为孩子拍照,而又必须用闪光灯,那么可以采用这种方式:改变闪光灯的照射角度,采用侧光、逆光,甚至可以用开大光圈、使用慢速快门的方式得以实现,切莫用电子闪光灯及其他强光直接照射宝宝的面部。

过强的光照射孩子的面部,会让宝宝发育尚不完善的泪腺、视网膜神经细胞发生化学变化,从而让瞳孔对光的反射产生不灵敏现象。如果强行直射宝宝眼部,会让眼底视网膜和角膜产生灼伤,带来不良后果。

照片记录着宝宝的成长,也同样记录着做父母的艰辛和快乐。每位父母都想把这一过程用镜头定格下来,这当然无可厚非,但问题是如何在不损伤宝宝眼睛的前提下把这一美好的瞬间记录下来,这是值得每位新父母考虑的事情。

第9章 母婴最好不要过早分离

每位父母都渴望享受合家欢乐的场景,但当今社会是竞争型社会,这无形中就给新妈妈们增添了压力,使她们在产后不久就要重新走上工作岗位。然而,最苦的还是孩子了,要忍受母婴分离的时刻。当然,这并不是唯一的原因,母乳不足、疾病、保持身材等都可能造成母婴分离的原因。

据一项调查表明,如果婴儿出生不足3个月便与母亲分离,其得到的关怀远远不足的话,那么孩子成年后,不仅他们在心理上的承受能力比较脆弱,而且成人后其酗酒的比例远远超出其他小时候有母亲关爱的人群。

因此,专家建议母亲与婴儿不要过早分开,要让婴儿充分感觉到母亲的关爱,避免孩子以后性格孤僻、内向,尤其不要带来因过早分离而导致的神经系统发育不良等影响。

但由于各种原因,母亲与婴儿会有短暂的分离,这就需要想一个两全其美的对策了。

像上面提到的那样,许多新妈妈在产后不久就走上工作岗位,这就让那些即使想与孩子亲近的母亲没有机会跟孩子有更多的接触。这种情况下,就只能等回家后多与孩子接触,以增加母婴之间的感情。

母婴分离的另一种情况,就是母亲可能出差而产生的长期分离。这种分离,由于是以母乳为纽带的,既好也不好。一般情况下,母婴在一起时,母亲会把自身所产生的抗体通过乳汁带给婴儿,这样既能提高婴儿的免疫力,也能增加感情。而不好是,这种分离会导致母乳积多,如不及时挤掉,则有引发乳腺炎的可能。

母乳对宝宝来说是最好的营养品,它含有丰富的免疫物质和充足的水分,且容易被婴儿消化吸收,是任何乳品都无可比拟的,而且对消化道和呼吸道疾病的治疗和康复十分有利。

许多妈妈为了尽快恢复产前身材,常常控制自己的饮食,甚至给孩子早早断奶。这样做会让奶水供应不足,不光自己的身体热量不足,也不利于孩子的成长,同时也不利于增进与孩子之间的感情。其实,只要饮食不过量,适当做些运动,就可让身材慢慢恢复。医生建议,哺乳妈妈最好能等哺乳期结束以后再控制饮食减肥。

如果真有不能与孩子多接触的困难,完全可以在有机会的日子里与孩子多接

触。那到底该如何与孩子互动,让孩子从小就熟悉妈妈身上的“味道”呢?这里有两个方法。

方法一:与孩子玩藏猫猫游戏。妈妈可以用方巾遮住脸,然后突然拉下方巾叫宝宝的名字,逗他(或她)笑,再用方巾遮住宝宝的脸,看他(或她)会不会拉下方巾逗妈妈笑。这个游戏能让宝宝在愉悦中增进与母亲的感情。

方法二:让玩具发出声音。首先由妈妈把玩具弄出声响,然后把玩具交给宝宝。当宝宝发现自己可以让玩具发出好听的声音时,会不厌其烦一遍又一遍地重复触动和击打玩具。动听悦耳的声音会让宝宝心情愉快,也能促进宝宝的情感和智力的发育。这与上面的做法有异曲同工之妙。

上面仅是众多增进母婴之间感情做法中的一两个方面,相信做妈妈的肯定都有自己的一套育儿心经。不过最好的做法还是以不分离太早为妙,因为每个婴儿都很需要妈妈的关爱。

在阳光明媚的日子里,带上宝宝,带上好心情,一起去感受大自然的美丽吧。

第10章 婴幼儿居室不宜放花草

晶晶妈最近几天发现,晶晶这几日总是使劲儿挠皮肤。开始她还并不太在意,以为是房间里太潮的缘故,所以就把屋子打扫干净,并把被子、坐垫等都晒了一遍,还在孩子身上涂抹了一些止痒膏。可晶晶依然很痒,并时不时用自己的小手挠。

于是就趁周日一家三口来到了医院。

经检查,原来晶晶患上了过敏性皮炎。晶晶爸妈都很奇怪,怎么也想不到原因,到底是什么原因导致的呢?后来在医生的启发下,晶晶妈终于想起来了。

前几日,她经过花卉市场的时候,看见洋绣球很好看,就买了一盆放在了卧室,本以为可以美化卧室,可没想到会有这样的后果。后来,晶晶妈把洋绣球移到了别处,晶晶身上再也不痒了。

原来都是洋绣球惹的祸。是啊,如今越来越多的人随着生活品位的提高,经常会在卧室放些花花草草,认为这样能净化空气、有助睡眠、防止辐射、增加生活情趣。殊不知,尤其是婴幼儿的卧室,如果放得适当,当然可以起到这些效果,而一旦放错就适得其反了。

先来看看哪些花草不宜放在婴幼儿卧室。

针刺类花卉不宜放在卧室,因为它们含有毒素,一旦刺破婴幼儿的皮肤,就有可能引起皮肤的感染、化脓、溃烂。这类花卉有虎刺梅、仙人掌、仙人球。

含毒类花卉。如杜鹃花、石蒜、麦仙翁、五色梅、马蹄莲、虞美人、夹竹桃、水仙花……这类花卉的叶子、茎及其果实,都含有不同程度的毒素。孩子一旦接触或误食就有引起皮肤过敏红肿、恶心腹泻、呼吸困难的可能。严重的话则会昏迷不醒,甚至休克。

郁金香、含羞草、夜来香等可以释放出有害气体,从而引起婴幼儿咳嗽、头昏等中毒症状;万年青的枝叶含有某种毒素,这类植物也不宜放在卧室。

因为大多数的花卉是白天吸收大量的二氧化碳进行光合作用后,又放出氧气。到了夜间,则会吸收氧气,这样就产生了与婴幼儿“争夺”氧气的战争。还有许多名贵花草,有着奇异的香气,人如果长时间生活在过于浓重的香气里,就会降低嗅觉的灵敏度和食欲。所以,卧室不应放这些花卉。

有一项调查资料表明,近年来婴幼儿因花草而感染的比例已远远超过了成年

人。那些原本打算用花草点缀孩子卧室的家长如今要慎重了,那些可能会引起孩子不适的花草可以不考虑了。万一不小心,婴幼儿误食了某些含有毒素的花草,后果就不堪设想了。

如果非要把家装扮一番,可以以整洁、卫生、安全为原则,选择对婴幼儿影响较小的花卉。比如可选择能吸收有毒物质的芦荟、吊兰、一叶兰;或者是能净化空气的蜡梅、花叶芋、红背桂;又或者能杀菌的柠檬、蔷薇、紫薇、石竹。一般来说,孩子的童心较大,可以选择以动物命名的花草,一来能避免让婴幼儿受到伤害,其次可以供其观赏。这类花草有鸡冠花、虎尾兰、捕蝇草等。

父母在给婴幼儿卧室里摆放植物时,一定要注意选择合适的花草。合适的花草可以使环境变得更舒适,还不会对婴幼儿产生直接的伤害;一定要避免选择会导致婴幼儿发生过敏反应的植物,另外还需防止接触性皮炎以及中毒现象的发生。

第 11 章 训练宝宝如厕自理

大小便训练是宝宝成长过程中的必经之路,训练不得法,宝宝和父母都痛苦。中国的传统观念认为,宝宝大小便越小开始训练越好,聪明的宝宝不尿裤子。其实这是不科学的,权威专家认为,宝宝“不尿裤子”和他的智力无关,倒是和后天爸妈的训练有很大的关系。

有的家长不知道何时是训练宝宝如厕自理的最佳时机,其实这没有一个固定的时机,要视具体情况而定。家长只有注意观察,把握住时机进行训练就能收到事半功倍的效果。一般来说,大小便训练宜在宝宝一岁半到两岁之间进行。因为两岁之后,宝宝的中枢神经已经发育成熟,也能控制自己的肠蠕动以及负责排泄的括约肌,所以这个时期被认为是比较好的时机。

过早地训练孩子如厕,效果不会很好。最好还是“尊重”孩子的意见,不要强迫宝宝坐盆,不愿坐就起来。当坐了 5~7 分钟不排便,就不要坐了。每次坐盆时间不要过长,久坐会导致宝宝脱肛。每天最好在同一时间让宝宝坐盆以养成习惯。宝宝坐不稳时,要由妈妈扶着。训练宝宝坐盆,家长一定要有耐心。

洋洋今年 5 岁,早在 3 年前爸爸妈妈就训练他自己如厕了。可最近一段时间,他在托儿所又是哭又是闹的,有两次午休时还便在了床上,还不让托儿所的老师给他换裤子,这令老师很无奈。

洋洋妈知道后感到诧异,因为自己的孩子早已会自己如厕了,怎么会哭闹,并且还便在床上呢?

孩子的如厕训练过早,加之有些家长的训练方式有点儿严格,就给孩子的心理上带来一种害怕犯错的“压力”,孩子一旦带着这种“压力”感进入相对轻松的环境,就会感觉到轻松自在,控制不住自己的便意。

洋洋妈在咨询了专家之后分析:对孩子而言,如厕训练确实早了点儿,自己在训练的时候严格了些。如今洋洋离开父母到了一个不被“监视”的环境,心里突然感觉放松了。加之面对陌生的老师,即使有便意,也不敢“承认”,因为一旦“承认”,自己又会被父母严格训练。

可见,父母的态度以及对孩子如厕训练过早都会给孩子带来“压力”并产生影

响。孩子受到心理压力后,无处宣泄只能留在自己的心里。而一旦遇到了宣泄口,就会肆无忌惮地发泄出来。即使孩子养成了习惯,学会坐盆排尿,但有时也会因玩耍,忘了坐盆排尿或有时尿湿裤子,遇到这种情况,父母应和蔼地对孩子说:“不要紧,下次记住有尿自己去坐盆,就不会尿裤子了。”这样就不会给孩子增加任何压力了。

后来,妈妈把洋洋接回家后,给了他充分成长的空间和自由,也不再每次大小便都严格要求他。不久,洋洋又恢复了以前如厕自理的习惯。

不要等到知道宝宝要排尿时,才把他放在便盆上,而是要让他自己有了尿意后,告诉他自己走到便盆处坐上去解决,这样才谈得上是训练。之后就要看各位做父母的了,如果宝宝这样做对了,你可以这样告诉他:“真是好孩子,学会自己大小便了。”孩子得到表扬,就不会再产生抵触情绪了。

不光如此,家长还要掌握宝宝喝水的时间,以便掌握其大小便的时间。在宝宝睡前睡后、饭前饭后、出去回来时都可以督促孩子如厕,时间久了自然形成条件反射。如果是排便,最好在清晨或晚上临睡前。早晨排便有利于宝宝身体健康,晚上排便可使宝宝夜里睡得踏实。另外,饭前大便可使婴儿吃得好,但不要饭后大便。妈妈先观察宝宝的排便情况,然后有意识地让宝宝定时排便。

训练宝宝如厕是件不容易的事,尤其是自理,还要教会宝宝擦屁股时要从前向后擦,以免引起感染。家长要在宝宝便后清洗宝宝的屁股和便盆。

每个宝宝发育程度不同,不必刻意和其他宝宝相比。因此在宝宝准备接受如厕训练时,不要过于着急,要遵从循序渐进的规律,让宝宝通过学习处理大小便来培养他自身的主动性。

第 12 章 为宝宝挑选安全的餐具

等宝宝长大一点的时候,就可以考虑为宝宝购买餐具了。如何在超市林林总总的餐具中挑选一套适合宝宝的餐具,就成了爸爸妈妈的又一个新任务。

宝宝餐具选择得合适,可以激发起孩子的食欲;挑选不当,则可能让宝宝中毒甚至造成意外伤害。一般来说,给宝宝挑选餐具要注意以下几点。

宜挑选这样的餐具给宝宝

白瓷和原木的餐具。有些餐具(如彩釉餐具和涂漆的筷子)含有大量的铅,人体一旦摄入过多的铅,则会影响智力发育。况且孩子的身体对铅的吸收能力是成人的 6 倍,因此含铅的餐具尽量不要选用。

无菌餐具。容易堆积细菌并且不易清洗的餐具不要选用,并且要对孩子的餐具进行消毒,以免细菌随着食物进入宝宝体内。

这样的餐具不宜选

容易造成意外伤害的餐具在选择时要慎重。尖锐餐具如不锈钢的饭勺、刀叉以及制造工艺粗糙的餐具,它们有一定的危险性,最好都不要选择。一旦孩子摔倒或不小心与物体产生碰撞,都可能造成意外伤害。有的孩子比较淘气,喜欢趁大人不注意的时候,把尖锐的餐具放在嘴里,这很有可能损伤宝宝的牙龈黏膜。

塑料餐具不要选。因为塑料餐具在加工制作时添加了溶剂、可塑剂与着色剂等,都有一定的毒性。在进餐时,这些微量的塑胶成分会转移到食品中,损害宝宝健康,并且此类餐具在受热的条件下毒性更强,危害更大。

内侧有彩色的餐具最好不要选。所有在餐具上绘彩图的餐具都是有害的,因为彩色餐具所使用的颜料含有大量的铅,铅遇酸性食物就会溶解,如果被食用了是很危险的。

宜破宜碎的餐具不要选。由于孩子拿东西不稳,因此用玻璃、陶瓷等材料制成的餐具尽量不用,虽然美观却容易破碎后划破孩子的皮肤。

小孩慎用大人的餐具。大人的餐具无论从重量还是体积上,都不适合孩子使用。一方面,太大的餐具孩子不易掌控,增加用餐难度;另一方面,还容易把大人的疾病传染给孩子。

科学清洗过的餐具最安全

不是所有的餐具都是安全的,它们有的在使用过程中会释放出一些元素。元素适量则会有益于人体,而一旦过量则会造成伤害。尤其是宝宝,只有用科学的方法清洗过的餐具才安全、健康,也才能用得放心。

例如塑料和竹木餐具的洗涤方法就是用温和清洁剂清洗几遍,再用热水冲一下,最后用消过毒的抹布擦干即可,简单又快捷。

不锈钢餐具的洗涤要用煮沸的热水浸泡,再用消毒柜进行消毒。切勿用强碱性或强氧化性的化学药剂,如苏打、漂白粉、次氯酸钠等洗涤。

筷子的洗涤很容易,但要注意的是,要等它表面的水彻底干透后再放进筷笼。如果不干就放进去,长时间就有可能形成污垢,造成筷子头污染。放筷子时,要把头朝上,并定期清洗筷笼。

俗话说,“病从口入”。即使买来的餐具是安全的,如果不进行正确的清洗,同样可以引起不良后果。家长要时刻以孩子的安全、卫生为原则,为孩子吃出健康而努力。

第 13 章 掌握四季护理婴儿的要点

新生的宝宝就像娇嫩树苗,不仅要有精心的呵护,还要有温暖阳光的照耀、和煦春风的吹拂以及雨露的滋润,这样他才能长成一棵参天的树,叶茂枝繁。父母的精心照顾就是宝宝成长里的阳光、春风和雨露,只要照顾得当,孩子就能感受到四季的美丽、世界的美好。那么家长要根据什么来掌握四季护理的要点呢?

春季护理要点

“春天猴儿面,阴晴随时变。”说明春天是个多变的季节,在这样的季节里往往更容易感染上疾病,比如流行性脑膜炎、流行性感、流行性腮腺炎、水痘、白喉、麻疹、猩红热等。一般而言,春季里的护理有以下几点需注意。

俗话说,“百草回芽,百病易发”。在这干燥的季节里,预防呼吸道感染至关重要,这关系到宝宝的口腔、鼻腔安全卫生。因此这个季节要给宝宝多补充水分,如果鼻腔有分泌物,要及时用适合孩子的专业洗鼻水去清洗。

春天是阳光明媚的日子,家长要多带孩子参加户外活动,如果阳光比较强烈,可以给宝宝戴上檐儿的小布帽,以遮挡阳光对眼睛的照射。

妈妈要让孩子尽量远离化妆品,或者自己少用脂粉,爸爸则要戒烟戒酒。因为此时孩子的嗅觉比较敏感,这些不利于孩子呼吸道呼吸和智力的成长发育。

春季是传染病的多发季节,一不小心很容易感染上致病微生物。这就要家长在做好卫生工作的同时还要让孩子接种预防疫苗,预防某些传染病侵袭,从而增强其体内的免疫能力。

营养充足,也能增强免疫力。这个季节里,不仅要让孩子营养充足,家长也要补充相应的营养,同时食物应多样化,以免孩子养成偏食的习惯,影响其发育。

夏季护理要点

炎炎夏日,酷暑难耐,夏季是中暑的高发季节,这个时候一定要给宝宝补充足够的水,房间要通风。如果患了感冒发烧,一定不要急着给孩子吃药,只要水量补充足够,孩子自然就会排尿,体温也会随之降低。如果要开空调降温,与室外的温度相差 7℃ 左右即可。

夏天容易“病从口入”,在饮食上一定要多加注意。如果赶上孩子断奶,可以推

迟下,夏季断奶容易引起宝宝消化不良。另外,可以适当补充一些酸奶、钙物质等。但主食应以清淡为主,绿豆汤和红枣等都是不错的消暑佳品。

夏季天气炎热,让人很难入睡,要给孩子培养一个好的生活习惯,让孩子按时吃饭、按时外出活动、按时睡觉等。

夏季,宝宝的皮肤要特别注意护理。蚊虫叮咬、紫外线强射等都会给孩子带来过敏的症状。这个季节要勤给孩子洗澡,并涂抹防蚊虫的霜膏。

秋季护理要点

经过炎热夏季的辗转,迎来了天气渐凉的秋季,这个季节人体消耗较大,免疫力下降,很容易患上感冒等呼吸道疾病以及腹泻、哮喘等疾病。

古谚说“春捂秋冻”,在这个时候一定要加强锻炼,不要急于穿上厚厚的衣服,锻炼才能强健体魄,赶走疾病。如果是腹泻,轻则可以让孩子口服补液盐,重则要到医院就诊。

饮食上依然不可懈怠。由于秋季多是宝宝厌食的时节,这时要多给孩子补充一些含镁的食物,如花生、大豆及绿叶蔬菜等,水果如梨、橘子、罗汉果等。主食则以清淡为主,选择富含维生素、易消化的食物,这些食物有健脾、补肾、养肺、止咳的功效,但切忌食用对肺气宣降不利的食物,如韭菜、地瓜。

总之,家长在孩子的饮食上一定要做到营养丰富、荤素合理搭配、粗细食用适量。多食萝卜、藕、山药、香蕉、梨等新鲜蔬果是秋季的护理要点。

冬季护理要点

冬季对孩子来说是个“多事”的季节,当凛冽的寒风到来时,宝宝也迎来了一个寒冷的冬季。

对宝宝的冬季护理,保暖工作是关键。常言道,“若要小儿安,常带三分寒”。真正的保暖不是给孩子穿上厚厚的衣服,裹得严严实实。最有效的防寒物是空气,这时不仅要给孩子穿上宽松的衣服,还要加强宝宝的适当锻炼,这才是恰当的保暖措施。

冬季是进食的大好季节,但贵在调养。此时要注意孩子的膳食平衡,增加香菇、猴头、银耳及水产品等菌藻类食物的摄入,以便增强孩子的抵抗力、预防甲肝的流行。多食清淡少油及各种豆制品、蔬菜等食物能够增强免疫力,有利于身体健康。

冬季容易感染病毒,要让孩子勤洗手,擦手毛巾也要勤换洗。如果洗澡,要注



意防寒,可以选择遥控浴霸取暖装置和浴室暖风机,一定要等室温升高了,再迅速地给孩子洗澡。

出行时,要给宝宝穿件大一些的衣服挡风。天气干燥,要给宝宝涂抹小儿润肤露,以保护宝宝娇嫩的肌肤。

要做一个好父母,非一日之功,必须掌握各方面的育儿知识,才能做到临危不乱、处事不惊。宝宝的成长,也是父母在学习与进步。宝宝的四季护理,也练就了家长们的习性与个性。掌握好护理宝宝的“一招一式”,才能够称得上“首次到位”的称职父母!

第 14 章 定时给宝宝做健康检查

每次出现奶粉质量问题事件后,前来医院检查的人总是排成了长龙。这些排队的人中不乏自家孩子食用过问题奶粉的年轻家长。

这说明了家长对孩子的关心和重视。孩子的降生就像是天使的降临,给家人带来了幸福和欢乐。正因为孩子是如此的“宝贝”,家长才更加关注宝宝的健康成长。因此,配合医生给孩子做健康检查就成为不二的选择,这也有利于及早发现问题、及早治疗。

小陈的宝贝 6 个月了,最近她老觉得宝宝举止有点不对劲,就带孩子到医院检查。不查不知道,医生说孩子是缺钙导致的肋骨外翻。幸亏发现得早,也不是什么大毛病,所以医生就给孩子开了些补钙药。这让小陈的丈夫惭愧不已,自己还是儿科医生呢。

像小陈这样的例子在生活中比比皆是,父母要提前给孩子做身体检查,不要等到出现健康问题时才想起去医院,让小病变成了大病。由于孩子幼小,有些检查须在医生和家长一起配合的情况下才能完成。针对宝宝的不同体质,可以做不同的检查。以下是健康检查中应特别注意的几项。

视力检查

视力检查可以提前预防远视、近视、散光、斜视、弱视、器质性眼病的发生,排除导致视力异常或阻碍视觉发育的因素,呵护好宝宝明亮、健康的眼睛。

孩子视觉的发育可以在短短的几年内完成,一般从出生到 6~8 岁时,视觉功能就已发育成熟。如果在这之后再进行视力治疗,则会收效甚微。一定要在 6~8 岁之前,给孩子查视力,把可能存在眼疾的因素统统查出来。

听力检查

造成听力障碍的原因通常有挖耳朵时不慎刺伤了鼓膜而引起耳聋、慢性中耳炎等。家长要注意不要让孩子靠近噪声太大的地方,以免损害孩子的听力;给孩子洗头洗脸时不要让污水流入耳朵里,以免发生外耳道炎,影响听力;平时不要用火柴、牙签等给孩子掏耳屎;避免给孩子使用庆大霉素、链霉素、奎宁等药物,以免损

伤听力。

一旦发生了上面的情况或者因不明原因,孩子耳朵有异常情况的,都要及时带孩子去医院检查,以防引起中耳炎等耳疾,影响听力。

“超声波”在诊断上有“医师的第二只听筒”之称,它是用声呐的原理,检查出身体的异常情况,它不同于X光,没有放射性,对宝宝没有伤害性。正因为如此,可以利用超声波对宝宝的头部、脑部、心脏、腹部及肾脏进行检查。

脑部超声波检查

有些病症藏在身体内部不显现出来,而一旦用超声波检测,才可能查出来,如果检查不及时,后果将不堪设想。看下面的例子。

简明在给孩子做例行检查的时候,一切都正常。准备回家之际,突然意识到自己平时忙也没时间来医院,干脆就多查一项吧,为孩子,花多少钱都值!后来在用超声波给孩子检查脑部时,问题出来了:孩子患有先天的肿瘤,这让简明惊恐不已。

医生告诉简明说,幸亏查得早,不然孩子会出现囊肿,再严重的话有可能演变成脑萎缩以及脑室扩大。简明一方面在为自己的觉悟感到庆幸的同时,一边在全力配合医生医治孩子。

这样的例子很多,有的经检查才发现原来看似健康的宝宝竟患有囊肿甚至颅内出血。因此,要提前给孩子做个超声波检查。如果这些问题是良性的、生理性或者暂时性的,那还好办,就怕问题已经悄悄潜伏在宝贝身上多时,那该是多严重的后果。

心脏超声波检查

心房或心室的中隔缺损、瓣膜闭锁不全或异常、大动脉狭窄等,都可以通过心脏超声波检测及早发现问题。超声波的高明之处就是可以及早地检查出先天性心脏病。

腹部及肾脏超声波检查

腹部超声波可以发现宝宝是否肝脏血管异常,是否胆囊较小或不明显,是否有乙状直肠膨胀和肠阻塞及腹部肿瘤等,也可以及早发现和治疗水肾。一般在腹部

和肾脏超声波的检查中可能出现的有肾脏囊肿、肾盂扩张等疾病。

血样采集检查

血样采集检查可以检查先天性代谢和激素的情况,对于宝宝的健康发育有着重大的意义,如果及时发现并得到了及早治疗,那么就可以把病症的伤害降到最低。

当然,健康检查不仅限于以上几项,如果孩子不舒服,哭闹、睡不安等都要及时到医院和医生一起找出问题的原因来,还要对孩子的头围、体重、身高、体温等做例行的检查。

家长定期带宝宝到诊所做例行检查,能使发育中存在的问题得以早发现、早解决。对一些不太明白的检查结果,应及时向医生咨询,以便和医生一起为宝宝的健康加码。



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第 3 辑

关注饮食健康，成就宝宝未来



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 初乳——宝宝的黄金免疫不可小看

初乳就是在分娩后的几天内,乳房流出的黄色液体。一般来说,初乳在妊娠第三、四个月便会随着乳腺的发达而产生。初乳对婴儿成长有十分重要的作用,因为母乳中含有婴儿必需的全部营养,是母亲专为自己的宝宝生产的天然食品。婴儿从小食母乳,可以从母乳中获得抵抗感染的抗体,从而提高机体的免疫力,促进智力发育。

很多婴儿出生后,由于身体薄弱,免疫力低,很容易感冒或是感染上一些其他疾病。所以在这里建议刚为人母的年轻妈妈,为了孩子的健康着想还是给孩子母乳喂养吧。最好在产后的一小时内,让母婴皮肤接触,婴儿早吮吸母乳,都可促进母亲早泌乳、多泌乳。

初乳的多少和质量与母亲的情绪有关。如果母亲不欢迎婴儿的到来或是精神状态不佳,乳液就会很少而且非常稀薄或者干脆分泌不出来,长此以往,婴儿的营养就会跟不上,从而免疫力也会随之降低。

小刘渴望生个文静又听话的女孩,可生下来是个男孩,这让她懊恼不已。一方面为了自己的身材着想,另一方面因为自己是上班族,人工喂养孩子不太方便,所以一开始就没太给孩子授乳。一般都是忙碌一天拖着疲惫的身子回家后让孩子吮吸两口,不久之后小刘就发现乳水不多且稀薄。看着孩子免疫力越来越差,一天天瘦下去,小刘一时乱了手脚,不知如何去做。

乳液质量的好坏还和乳房的大小有一定的关系。如果乳房不大或者有一定的凹陷,那么对婴儿来说,都会增加吮吸难度,虽然婴儿也可以自行产生有效的免疫抗体,但这种能力必须在出生后5~6个月才会有,所以产后必要的母乳喂养还是必要的。为了增加母乳量及其浓度,可以在每次哺乳完后用蒸热的毛巾热敷乳房,这样就能缓解乳房暂时缺奶现象。

母乳喂养还是非常不错的,看小刘是如何做的。

小刘见小家伙一天天瘦下去,就决定实施母乳喂养,最初的时候奶水不够,但仍然让胎儿吮吸,虽然每次都很痛,但坚持了一段时间,终于有了源源不断的

奶水。小刘每次都看着胎儿吃奶，并用充满母性的眼神和小家伙交流。时间久了，小刘越发喜欢这个可爱的小精灵了，她知道，通过她的这一做法，小家伙对她产生了依赖感。而她，似乎也觉得与小家伙之间有了某种默契和相通。

母乳是连接婴儿和母亲的桥梁，能拉近母婴之间的感情。在乳头和婴儿的唇之间，两者充分获得了肌肤相亲的乐趣，让婴儿嗅到了母亲身上的特殊味道，增添了亲昵感。母乳还是营养品和免疫物质，尤其是初乳可以保护婴儿免于各种细菌及病毒的感染，其中富含不易致病的特别蛋白成分（免疫球蛋白、细胞免疫）。另外，母乳含糖量较低，并有缓泻作用，对新生儿有重要的作用。随着乳汁逐渐成熟，其颜色逐渐为白色，质较浓，含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和抗体。

母亲在给孩子喂奶时，可采用如下方法：用乳头触及婴儿的面颊或口周，当婴儿张嘴后，将乳头和大部分乳晕送入婴儿口中。母亲的拇指放在乳房上方，另外四指放在下方托起整个乳房。母亲坐着、侧卧着都可以喂，只要放松、舒适就行。婴儿胸腹部贴近母亲，下颌碰到乳房，母亲用手臂托着婴儿的臀部。

最后需要提示家长的是，由于每个婴儿的吃奶时间都不相同，大多数婴儿每次5~10分钟，有的则需要30分钟。喂奶的时间和次数要以婴儿的需要为准，只要孩子感到饥饿或母亲感到奶胀，就随时喂，晚上喂奶尤为重要。在喂奶期间，母亲一定要补充营养，并注意休息。如果暂时不能哺乳或乳汁分泌过多，就要按时将乳汁挤出，以促进母乳的正常分泌。

第2章 人工喂养,你准备好了吗

所谓人工喂养就是不喂母乳,完全用代乳品喂养。现在的很多年轻妈妈为了保持身材或是因为自身原因所致,产后多选择人工喂养。但很多年轻家长都有一个误区,就是对孩子出生后的衣物等物品准备得非常充分,而对产后孩子的喂养工作准备得不足,特别是人工喂养。

人工喂养需要准备的用具

人工喂养的用具一定要充足,以备替换之用。如带有刻度的奶瓶(最好是玻璃的)3个左右;和奶瓶相吻合的奶嘴3个以上;奶刷一个;喝奶时的小围巾一个;备用一个专门的小奶锅用来煮奶。总之,孩子的喂养用具要和家人的生活用具分开,同时也要对孩子的用具及时消毒,以保持卫生。

人工喂养要注意的问题

掌握喂养时的姿势,一般以坐姿、左手抱婴儿右手拿奶瓶为宜。同时要始终将奶瓶的底部高于奶嘴,让奶水充盈在奶嘴部,以免让空气进入。由于婴儿的消化系统在最初几天发育比较缓慢,所以对婴儿的喂养要有耐心。在最初的几天里可以只喂养少量奶,以奶瓶上的刻度为准,然后再逐渐增添。重要的一点是,要将奶瓶洗净、煮沸15分钟并消毒,奶嘴也要煮上5分钟并消毒。注意,隔夜的剩奶要及时倒掉。

如何选择合适的喂养方式

目前市场上配方乳种类繁多,妈妈们应选择“品牌”有保证的配方乳来喂养婴儿。一般来说,人工喂养有以下几种喂养配方:配方乳喂养、牛奶喂养、羊奶喂养、混合喂养。不管哪种配方,都要按照说明书的说明,以浓度合适、温度合适为宜。

一般情况下,用50~60℃的温水冲泡,可以不让配方乳营养丢失。至于浓度,正确的冲调比例,若是按重量比应是1份奶粉配8份水。若按容积比应是1份奶粉配4份水,按此比例冲调比较方便。有些配方中强化了维生素D、DHA、AA牛磺酸、钙、β胡萝卜素、铁等营养物质,如果冲调过稀则会影响婴儿的生长发育,如



果调配过浓则会增加婴儿消化系统的负担。因此,要认真阅读说明书,按科学的调配比例来冲配。

人工喂养宜与忌

一宜给宝宝喂养要适量

有种说法,安静的宝宝吃得少,淘气的宝宝食量大。这是相对而言的,不过也有一定的参考性。如果宝宝早出生时的体重在 3.5 千克左右,那么满月后每天可以喂 7 次,每次 120 毫升;而如果分 6 次喂,那么每次就喂 140 毫升。在喂养孩子时要根据食量大小区别对待。

二忌配方奶喂养的孩子不给喂水

水占儿童体重的 70% 以上,母乳中 80% 是水分,无特殊情况不需要加水。但如果是配方奶,由于牛奶中含有多于母乳的无机盐、蛋白质等,因此要给宝宝补充充足的水,保证宝宝身体的健康发育。

三宜适量添加鱼肝油

人工喂养的孩子虽然一定程度上补充了不少物质,但维生素 A 的含量依然有限。有的孩子出现惊吓、哭闹不止等症状,这就需要补充适量的鱼肝油以增加维生素 A 的含量。但过度的补充会导致中毒,所以要多带孩子参加一些户外活动,增强免疫力。

四忌不加热奶瓶

不可以将温热的奶保存过夜或者将其放在保温瓶中,这样容易导致细菌生长。但可以将剩余的过了两个小时的奶再次食用,方法是:把牛奶连同奶瓶一起放在微波炉中或热奶器中加热半分钟即可;简单一点的也可以将其用热水冲烫奶瓶数次。

人工喂养的优点是可以促进孩子与年轻爸妈之间的感情,培养父母的责任心与爱心,而缺点则是婴儿缺少母乳中所能提供的免疫球蛋白,需额外补充。但是如果掌握了科学的人工喂养方法,同样可以喂养出健康活泼的宝宝。

第3章 别把孩子喂成将军肚

有些宝宝的将军肚,在宝宝摇晃着站起来的时候,也跟着骄傲地挺起来;在宝宝坐下的时候,它又完全不知收敛地待在腰间,满满地鼓着,让人看了有些不舒服。

现在很多家长生怕宝宝吃不饱,一个劲儿地喂养,即使在宝宝不饿的情况下,也拼命补充营养。这样时间久了,想不出现将军肚都难。

一位家长去妇幼医院咨询,她家孩子的肚皮胀鼓鼓的,敲上去还会发出“咚咚”的声响,从侧面看有点儿像青蛙。她特别想知道孩子肚子里藏着什么,到底是气儿呢,还是别的东西呢?

一般来说,形成孩子将军肚的原因很多,除了家长拼命补充营养之外,还有一项生理原因。所谓“麻雀虽小,五脏俱全”,由于孩子的腹壁肌肉尚未发育成熟,却要和大入一样承受同样多的内脏器官之重,在腹肌没有足够力量承担的情况下,腹部当然会因此显得比较突出。与此同时,宝宝的前后身体是呈圆形的,和略呈扁平状的大入有些不同,这也让宝宝的身体看起来鼓鼓的。

还有一些原因是喂养宝宝不当造成的。如放任宝宝大哭;给宝宝喂养用的奶瓶孔的大小不合适,让空气随缝隙进入宝宝腹内或是吸吮太急促而使腹中吸入了空气,造成胀气。另外就是宝宝吮吸进的奶水和咀嚼的某些食物,在消化的过程中产生了大量的气体。

家长在得知医生的说法后,知道是孩子的生理原因,心里就放松了许多。不过也怪自己的粗心,平时上班没时间,每天都是下班后才让孩子猛吃奶,那么急促的吮吸怎么能让孩子的肚里产生胀气呢?

从这以后,这位家长按医生的嘱咐,每次在喂完奶之后就轻拍宝宝的背部,使宝宝肠胃的气体由食道排出。然后还注意观察宝宝的食欲、睡眠、大小便、精神状况及生长发育是否正常。时间久了,胀气的状况就慢慢缓解了,宝宝的将军肚也一天天消了。

除了例子里家长做的那样,用手轻拍宝宝背部促进肠胃蠕动,从而让气体排出的方法外,还可以依靠胃肠壁的吸收,缓解腹胀的现象。另外,给孩子制订一个合理的饮食计划,少吃多餐,避免暴饮暴食都可以避免将军肚的形成。

只要婴儿生长发育正常,一般情况下,家长都可不必担心。随着宝宝年龄的增长,孩子的将军肚会随着腹肌的不断发育而逐渐平坦。但是也不能排除其他情况的发生,请看下面的例子。

一位家长经过细心观察,发现自己刚出生一月的宝宝肚子比别的孩子都大,虽然宝宝在睡觉、吃奶、大小便、身体生长发育等各方面都很正常,但还是不放心就来到医院检查。检查结果是先天性乳糜腹。

无奈,只能住院观察治疗。

新生儿肚子大是正常现象,但是如果孩子在睡觉、大小便、精神状态、生长发育等方面出现了异常,或是宝宝有发烧、咳嗽、腹泻等症状,就要去医院就诊了。因为消化道感染和呼吸道感染,都可以引起宝宝的肚子比平时大。一旦宝宝肚皮上有许多青色的条纹或是出现吐奶、便秘的情况,就要去医院确诊是否是先天性巨结肠。这种疾病虽然比较常见,但如果治疗不及时,就有可能出现肠穿孔、小肠结肠炎等危及生命的并发症,耽误宝宝的最佳治疗时机。

宝宝将军肚不可怕,可怕的是在出现将军肚之后家长疏忽大意,等到出现疾病错过了最佳治疗时间,让自己后悔不已。当然,一般情况下,将军肚多是生理现象,可以不必太在意。不过,家长要给孩子安排合理的饮食,及时关注宝宝将军肚的情况。

第4章 了解婴幼儿不同年龄的营养状况标准

婴儿从一出生就要保证有充足的营养,它是宝宝正常发育、健康成长的重要物质保证。如果饮食中提供的营养元素不足,生长发育就会受到影响,造成营养不良,严重损害宝宝的健康成长。尤其是婴幼儿时期的营养状况关系着宝宝以后的成长发育状况。因此,家长应该提高警惕,时刻观察宝宝在婴幼儿时期的营养状况。

所谓标准,其实是相对而言的。对不同阶段的宝宝,其营养状况要根据宝宝本身的情况进行衡量,切不可“一刀切”。

摸清婴儿期营养状况,搭配完美饮食

婴儿期,就是从满月到1周岁的时期。这段时期,是宝宝智力和身体成长最迅速的时期,正因为如此,宝宝的消化能力会比较弱,容易发生营养缺乏性贫血、佝偻病以及呕吐、腹泻等现象。婴儿期宝宝的大脑皮质功能还未成熟,不能忍受高热、毒素或其他不良刺激。因此,保证宝宝足够的营养就显得十分重要。

给宝宝补充足够的营养首先需要判定宝宝身体是否需要。那么怎样判定婴儿的营养状况呢?

第一,注意观察孩子的面部情况,看其是否精神愉悦、面色红润。如果睡得香、玩得好、皮肤有光泽,就说明孩子不缺乏营养,家长可以放心。

第二,将宝宝腹部的皮肤捏成一个皱褶,量量皮下脂肪厚度,如果超过1厘米,家长就要注意了。

第三,如果宝宝身上肌肉结实,就说明营养不缺乏,这时保持正常饮食即可,不必刻意补充营养。

第四,妈妈可以根据体重增长的倍数来估算宝宝的体重,即宝宝在出生6个月时体重会增加到出生时的2倍,1周岁时约为3倍,2周岁时约为4倍,3周岁时4~6倍。由于宝宝的身高在出生后第一年长得最快,也可以按1~6个月时每月平均长2.5厘米,7~12个月每月平均长1.5厘米,周岁时可比出生时增长25厘米这样的标准来进行身高推算。

宝宝的体重和身高的增长,是衡量宝宝营养状况是否正常的最可靠的依据。通过体重和身高的评定,就可以得知孩子营养是否跟得上。如果达不到这个数据

标准,就说明孩子的营养状况不容乐观,那么就可通过下面的营养补充为孩子打造完美的婴儿时期。

补蛋白质。婴儿对蛋白质的需求量比成人多。如果缺乏蛋白质,则会影响孩子发育,特别是大脑的发育,同时还会使婴儿的体重及身高增长缓慢、肌肉松弛、贫血及抵抗力下降,更甚者会引起营养不良性水肿。因此,多喝牛奶粥、鱼肉粥、鸡肝糊、鸡肉粥、豆腐糊等对婴儿蛋白质的补充有极大的好处。

补脂肪。可给婴儿添加蛋黄糊、牛奶藕粉、鸡汤煮饺子、牛奶蛋糊、蒸肉豆腐等,这些都是除母乳外良好的脂肪来源。

补碳水化合物。含有丰富碳水化合物的食物有粥类、饭类、面汤、小饺子、薯泥等,可以多给孩子补充这类食品。

补铁。由于铁是血红蛋白和肌红蛋白的重要成分,对婴儿的营养极为重要,因此4个月以后的婴儿应补充蛋黄糊、猪肝泥、什锦猪肉菜末、豆豉牛肉末等食物。

补维生素。维生素与婴儿的生长发育有极为密切的关系,家长一定要注意给孩子补充适量的维生素A、维生素D和水溶性维生素B、维生素C等。这类物质有红薯、南瓜、西红柿、动物肝脏、蛋黄、谷类、豆类、蔬菜类、苹果泥、红枣泥等。

做孩子幼儿期的营养大师

幼儿期是指从1周岁到3周岁的时期,由于这一时期幼儿从母体获得的免疫能力已用完,正处于由乳类食物喂养为主转化到以辅助食物喂养为主的过程,因此营养状况不易保证,要注意加强营养,重视预防措施。

同婴儿期营养一样,孩子的胖瘦并不能作为判断宝宝健康与否的标准,一般来说,这个阶段的宝宝会表现出以下特征。

第一,宝宝出生到1岁时会长出6~8颗牙,2岁至2岁半时达到20颗。如果在这个时期达不到这么多或者牙齿长得不好,可能是缺钙、磷元素,要记得补充,不然将会导致严重的牙齿钙化,影响咀嚼和消化。

第二,正如牙齿是衡量宝宝骨骼发育的重要指标一样,体重和身高在此时一样是衡量孩子营养状况好坏与否的标准之一。只要营养跟得上,此时宝宝的身高一般会符合以下公式:身高(厘米)=年龄 $\times$ 5+75。

下面为1岁半宝宝的一日食谱,以供参考。

早餐:配料为1个鸡蛋、粗粮50克的蛋花粥一份

加餐:牛奶200克左右

午餐:一份以蔬菜、面条各50克,瘦肉25克做成的肉末碎菜面条汤

午后3点加餐:饼干或点心少量、胡萝卜水

下午5点:胡萝卜、菠菜各25克,骨头汤少许做成的菜粥50克一份

晚餐:250克的牛奶一份

一般1岁以后,宝宝的体重增长会有所减缓,家长切不可认为这是孩子营养不足的表现,而给孩子大量补充,这样极易造成营养过剩,引起肥胖症。这里有个公式可以参考:体重(千克)=年龄 $\times$ 2+8。

婴幼儿时期如果营养状况跟不上,孩子的智力状况很有可能受到影响。比如营养不良的孩子可能会表现出胆小、怕羞等交往能力的欠缺,而一个营养充足的孩子则会以开朗、活泼、自立能力强的面貌对待和处理事情。因而家长应多给孩子补充豆类、糙米杂粮、动物内脏等食物。

婴幼儿时期的营养是宝宝在学龄前甚至以后成长中的加油站,这个阶段只有把营养补充足了,宝宝以后的身体素质及免疫力才能得到提高。家长要根据孩子的身体状况及此阶段孩子的成长特点适时适量地补充营养,不让孩子以后因营养问题产生困扰。

第5章 合理搭配好的营养饮食

父母是宝宝最好的营养师,在宝宝生长发育较快的关键时期,需要安排合理的饮食营养。所谓合理的饮食营养,是指营养丰富而不过剩,粗细搭配并且平衡。只有做到了丰富平衡的膳食安排,才能满足宝宝消耗量大的营养需求,也才能提高宝宝的体质和免疫力。

很大一部分家长都会有一些错误的饮食营养观念。比如,认为孩子不吃蔬菜就得不到必需的维生素和矿物质。事实上,有些孩子不吃蔬菜也能健健康康,因为他们喜爱水果。在让孩子爱上蔬菜的过程中,水果在一定程度上可以代替蔬菜。如果孩子不爱吃菠菜,那么家长可以让他以草莓或橙子代替补充叶酸;如果孩子缺乏对胡萝卜素的补充,那么家长可以以哈密瓜来替代……当然,这只是一个暂时的对策,还是要让孩子在慢慢地成长中接受蔬菜。

另外,有些家长会因为怕孩子肥胖就限制孩子对脂肪的摄入,其实这也是大错特错的。殊不知,婴幼儿在成长的过程中需要很多热量,而这些热量大多是从脂肪中摄取的。因为脂肪能够让皮肤健康生长,也能够促进维生素的吸收。

除此,还有这样一些错误的观念:吃糖多了会让孩子过度活跃,强壮骨骼的唯一食品是牛奶,面包没有营养,果汁是最好的饮料,等等。产生这些错误观念的原因就是对营养饮食认识不够。如何纠正这些错误的观念?且看一些简单的介绍。

要想三餐吃得好,合理搭配是关键

早餐。一日之计在于晨。早餐吃得棒,一天都有好精神。据上海市的一项调查表明,不吃早餐的学生中,有一半都营养不良,71%的贫血患者都没有吃早餐的习惯。不吃早餐会造成肥胖、胃病、胆结石和营养不良等后果,还可能会导致孩子贫血。

那么家长该如何给孩子安排早餐呢?

合理又有营养的早餐不是简单的大饼、油条、面包、蛋糕,也不是复杂的燕窝山珍。合理的早餐可以是一份粥、一个蛋、几片面包。只要搭配得当,就能保证孩子的饮食营养。据一项研究表明,粥具有适宜儿童生长需要的高能量,3岁前喝粥的孩子与不喝的孩子相比,在考试中更容易取得好成绩。一般来说,早餐只要一杯奶、一片面包、一个鸡蛋、几片香肠再加几颗花生或者青菜、水果,营养就

足矣。

午餐。“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”,这说的是一种营养比例的均衡问题。“午餐要吃饱”就是说给孩子安排的午餐要做到有干有稀,有荤有素,每天不重复。比如说可以轮番吃米饭、面条、馒头、包子、饺子、馄饨、发糕、麻酱花卷、菜卷,也可以多而不滥或者少而精。

一天中,午餐的摄入量所占比例最大,根据宝宝的身体发育情况,可以让孩子少吃多餐,一天进食4~5次为好。由于午餐的进食量一般应高于其他各餐,所以在给孩子安排合理饮食的同时要做到饭后加餐,以刺激和诱发孩子的食欲。

但午餐要注意的一点是不在饭前喝纯果汁。一旦孩子在午餐前40分钟饮用纯果汁,就会减少午餐的进食量,这就无形中让孩子失去本应在午餐摄取的营养。

晚餐。由于晚餐后儿童准备入睡,这时的安排应以简单少量为主。晚餐孩子的摄入量占全天的20%~30%,最好以菜包、青菜、浓汤等食物为主,同时不要让孩子食用太多,以免夜间睡眠不安。这正是“晚餐要吃少”的道理。

不光要安排好孩子一天的饮食营养,还要对各时段的饮食有个大致的了解。比如几点钟吃什么,几点钟加餐。不仅如此,孩子未来一周的食谱也要有个总体的计划。同理,一年四季的饮食营养做家长的也应了然于心。

四季营养搭配有学问

春季——春季气温变化较大,容易致儿童感冒。因此宜让孩子多食用些富含维生素C并具有抗病毒作用的蔬菜和水果,如柿子椒、西红柿和柑橘等。其营养构成也应以高热量为主,此外,摄取足够的蛋白质和含钾食物也必不可少。

夏季——夏季天气炎热,不要因此而放松了对孩子的营养搭配问题。这个季节,尽量让孩子少接触太冰凉的饮料或食物。解暑佳品以绿豆粥、百合粳米粥等为佳。如果搭配不当,就可能引起小儿腹泻、腹胀等疾病。

秋季——随着秋季的到来,湿度越来越小,天气逐渐干燥。妈妈要注意给孩子进食一些能够润燥生津、清热解毒以及助消化的食物,如梨、甘蔗、银耳、山药莲子汤、牛奶等。此时的进食原则是“增酸减辛”,这样才能健脾、补肝、清肺,既照顾到了营养滋补,又考虑到孩子的消化吸收问题。

冬季——冬季寒冷,为了增强孩子的免疫力,可以在增加主食的基础上多食些豆类食物,以及牛肉、鸡肉、鱼、虾等肉类食物。大白菜、圆白菜、萝卜、豆芽、油菜等可以有效增强孩子身体的免疫机能,可以给孩子多提供些富含维生素的此类食品。

还有膳食纤维,由于它能帮助肠胃消化和吸收食物,保持大便通畅,家长也应多给孩子提供这类食品。

孩子成长很快,家长要及时掌握孩子的身体状况,摸清科学的搭配方法,为孩子的健康成长制订合理的饮食方案。家长是孩子的营养师,宝宝健康,家长才能安心。

第6章 辅食不只是辅助,是宝宝 脱离母乳的第一步

有的妈妈认为既然母乳是最好的喂养食品,那么就一直用母乳喂养孩子。其实在孩子出生的6个月以后,孩子从母体得来的营养素、免疫力等都差不多已耗尽,这个时候给宝宝及时添加营养就显得十分有必要。一般来说,4~6个月时,开始给婴儿逐渐添加辅助食品,才能保证宝宝的健康成长。

由于宝宝在出生后半年内生长发育迅速,如果一味用母乳喂养已远远不能满足其身体的发育需要,对锌、铁、热能及蛋白质和钙等矿物质以及多种维生素的摄入量也会不足。因此,需要靠添加辅助食物来补充。辅食对促进宝宝消化、吸收以及咀嚼机能的发育,促进消化酶的分泌,以及提高宝宝的消化吸收能力都有很大的好处。

李静的宝宝出生60多天,她早就听说及时给孩子补充营养可以增强宝宝的体质,于是就和爱人商量着如何给孩子添加辅食。

他们也按一定的营养配方来给孩子配制辅食,既添细食又加谷类食物。一段时间过去了,没见孩子体质增强就罢了,却发现孩子出现腹泻、贫血等一系列症状,这令他们很诧异,不知问题出在哪里。

后来,经咨询专家后才得知,孩子之所以出现这些症状是因为添加辅食过早!

不要以为添加辅食对宝宝的身体健康有利就操之过急,过早添加辅食反而不利于宝宝的健康。由于宝宝的消化器官很娇嫩,消化腺不发达,分泌功能差,许多消化酶尚未形成,如果过早给宝宝添加辅食,会增加宝宝消化功能的负担,使消化不了的辅食不是滞留在腹中“发酵”,造成腹胀、便秘、厌食,就是增加肠蠕动,使大便量和次数增加,最后导致腹泻。然而,据一项研究表明,若添加辅食过晚,则会影响宝宝的咀嚼功能发育。因此,掌握好辅食添加的时间对宝宝的健康来说非常重要。毕竟,辅食添加是实现宝宝膳食由流质逐渐过渡到成人膳食的必经阶段。

至于何时是添加辅食的最好时间,可根据婴儿的具体情况而定,一般4~5个月时开始添加固体食物较为合适。刚开始少一点,然后慢慢地增多,让胃肠道机能逐渐适应。

据一项调查显示,由于城乡卫生及经济条件存在较大差别,城乡儿童在身高、体重等方面差异较大,而导致这一结果的因素竟是辅食添加!

资料显示,城乡儿童在出生前体重及身高没有太大的差异,但出生6个月后,差别开始显现出来。6个月时农村婴幼儿体重比城市婴幼儿体重轻0.5千克,12个月时轻1千克,18个月时轻1.5千克。这些数据虽然说明不了什么问题,但随着年龄增长,身高也像体重一样逐渐落后于城市:6个月时落后不足2厘米,12个月时相差近3厘米,18个月近5厘米。与此同时,在出牙、囟门闭合、坐、站、走等方面,农村儿童依然赶不上城市儿童的生长发育速度。

公布结果表明,城市家长及早而科学地给孩子添加了辅食,使他们的孩子在身高、体重上都超过同龄的农村孩子。

数据显示,孩子最佳的辅食时期为6~18个月,而农村孩子只有14%左右的6个月婴儿得到及时的辅食添加,且大多数婴儿添加的辅食只不过是米糊,也不多样化。

得不到及时的辅食喂养容易造成问题,辅食添加过早或过晚也容易导致问题,这就给所有的家长带来了疑问:怎样的辅食才科学?应该怎样给孩子配制辅食食物呢?

营养平衡就是指摄入的营养素与消耗的营养素要基本保证平衡。给宝宝补充过多或过少的辅食,都会让宝宝营养失衡,不利于身体的生长发育。因此,安排宝宝的食谱时,食物品种要尽量多,粗粮、细粮、肉、菜、蛋、奶、油、盐等要合理搭配,经常翻新食品的花样,提高宝宝的进食兴趣。而且应遵循由少到多的原则,每次先给孩子喂辅食,然后再喂奶,以使孩子易于接受辅食。

一旦发现宝宝有拉稀或不消化的现象,应先暂停辅食,等到大便正常后再逐渐添加,注意孩子生病期间不要添加新食物。

李静的宝宝特别挑食,而且对进食毫无兴趣。后来,李静夫妇在医生的指导下,到孩子5个月的时候重新给宝宝制订了饮食添加计划。下面是辅食中的几个菜谱。

一、香甜大米粥

【原料】精米50克,白糖适量。

【制作过程】①锅置火上,烧开适量清水,放入洗好的大米。②用微火煮粥,然后滤去粗渣,加入白糖搅匀即食。

【营养功效】此粥含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等,具有补脾、和胃、清肺功效,有益于婴儿的发育和健康。

二、香蕉泥

【原料】熟透的香蕉一根,白糖、柠檬汁各少许。

【制作过程】①将香蕉去皮去丝,切成小块。②加入白糖和柠檬汁数滴,和香蕉一起放入搅拌机中搅拌均匀。③将香蕉泥倒入小碗内,即可喂食。

【营养功效】香蕉泥含有丰富的碳水化合物、蛋白质,还含有丰富的钾、钙、磷、铁、多种维生素、果胶等。具有润肠、通便的作用,对婴儿的便秘有防治作用。但由于生香蕉有涩味,所以不能直接喂给婴儿。

三、猪肝肉泥

【原料】猪肝 200 克(或猪瘦肉 300 克),细盐适量。

【制作过程】①将肝脏或瘦肉洗净,去筋。②将猪肝或瘦肉放在菜板上或盘上,用不锈钢汤匙沿同一方向以均匀的力量刮。③将刮出的肝泥或肉泥放入碗中,加入少许冷水、盐搅匀,上锅蒸熟或加入粥内煮熟。

【营养功效】猪的肝脏具有很好的健脑益智作用,婴儿食用既可以提高智力,又可以促进身体的发育。

李静夫妇一直坚持给孩子喂养辅食,并且注意营养多样化,不久孩子不仅不挑食,身体还真的壮了起来,这让李静夫妇倍感欣慰。

辅食添加,不是盲目地添加,要遵循由稀到稠、由少到多、由细到粗、由一种到多种的原则。同时还要了解添加的顺序,一般来说,当宝宝 2~3 个月时宜添加菜水、果水、米汤;4~6 个月时添加蛋黄、米粉或菜泥、水果泥;7~9 个月时添加肝类、蛋类、稠粥或烂面条、瘦肉末或馒头片、碎菜不可少;10~12 个月时添加鸡蛋、软米饭、肉末、鱼末、小块蔬菜、小点心等。

如果父母有时间,可以考虑亲自给孩子制作辅食,但依然要遵循一定的营养做法,如要科学搭配,提高食物的营养价值;要营养均衡,使营养全面合理;合理烹调,减少营养素的损耗等。

每一个宝宝都是在父母的关怀下长大的,宝宝的健康和家长联系紧密。父母要做好宝宝的营养师,认清辅食不是辅助,而是宝宝成长过程中的一个重要的补充营养阶段,要让宝宝度过一个营养丰富、身体素质良好的童年。

第7章 帮宝宝养成良好的饮食习惯

看到宝宝一天天茁壮成长,相信所有父母的脸上都会绽放美丽的笑容,因为他们的努力终于有了回报。然而宝宝的茁壮成长和良好的饮食习惯有莫大的关系。

这里的饮食习惯不仅是营养专家常说的“一把青菜一点豆,一个鸡蛋一点肉,每天喝杯奶,粗粮天天有”那么简单,还要培养孩子正确的饮食习惯。合理而科学的饮食习惯不但可以喂养出一个健康宝宝,还可以让宝宝变得有教养。

由于宝宝还较小,在饮食上会有一定的挑剔性,比如挑食、吃饭不专心、偏好吃一种食物等,这些都让做家长的伤透脑筋。在很大程度上,这些不良习惯是家长养出来的,要想让宝宝戒掉这些不良习惯,家长首先要努力让宝宝养成好习惯。掌握下面的五招,能够让宝宝快速拥有良好的饮食习惯。

第一招,饮食卫生不可忽视

俗话说“病从口入”,就是说疾病和饮食习惯有很大的关系,尤其是胃肠道疾病大部分是因不注意饮食卫生引起的。因此,要从小培养孩子的饮食卫生习惯。婴儿喝奶用的奶具要注意消毒和存放,避免污染;饭前饭后要给孩子洗手,时间长了孩子自会耳濡目染。

第二招,进餐要有一定的时间

4~5个月的宝宝要形成3~4小时哺乳1次的习惯。5个月后由于辅食的添加,使胃排空的时间逐渐延长,饮食可从流质过渡到半流质、固体食品;而到了1~2岁时每日可安排进食5次,2岁后便可逐渐过渡到像大人一样一日3次主餐,另外定时加餐。在开饭前半小时要提醒一下宝宝,好让其把注意力转移到吃饭上来,从而形成条件反射,做到按时吃饭。

第三招,让孩子专心吃饭

吃饭时要有个好的环境,最好把电视关掉,也不要再在吃饭时跟孩子讲与吃饭无关的事情,以免分散孩子的注意力。可以边吃边跟孩子讲这道菜叫什么名字,有什么营养等,不仅可以增加孩子的知识,又能激起孩子的食欲。

与此同时,最好让孩子自己动手吃饭,这样可以培养孩子的动手能力,还能提高宝宝的积极性和自信心,甚至还会激发孩子的食欲。

第四招,不让孩子挑食、偏食

孩子挑食、偏食的大部分原因是饮食单一,没做到多样化。家长要尝试着给宝宝安排粗粮食品,而不是一味地吃蛋、肉、鱼。还要根据宝宝的饮食爱好给宝宝制订出营养均衡的菜谱计划,以免引起孩子进食量逐渐减少,导致营养不全面和发育不良。

第五招,形成良好的就餐习惯

每次都要让宝宝坐在固定的位置上,用自己固定的小碗和小勺就餐,等吃饱吃好了再让其离开饭桌。在吃饭的时候最好告诉孩子要懂得谦让,好吃的饭菜要一家人同享等。时间久了,孩子自然会形成条件反射到饭点就准备好吃饭,也会自觉地做好生理和心理上的准备。

自打儿子壮壮上次因食用了不卫生的食物闹肚子后,就对食物不感兴趣了。这可急坏了陈锋和妻子。任凭他们做什么好吃的,用什么逼迫手段,壮壮就是无动于衷。即使吃,也是挑三拣四,尤其不爱吃蔬菜。绞尽脑汁后陈锋和妻子想到一个办法:先唤醒儿子的味觉!

他们像往常一样,按照以往制订的食谱菜单做几道菜。他们首先“好言相劝”,让壮壮每道菜都尝一些并告诉他每道菜的名字,之后用纱布把壮壮的眼睛蒙上,再把每道菜夹给壮壮,让他猜是哪道菜,分别叫什么名字。这招还真管用,看来壮壮很感兴趣,第一次就吃了不少。

后来他们为了儿子身体更壮,就在食物的口味和外观上下了些功夫,比如说蒸蛋羹,以前是海米味的,如今有小白菜虾皮味的、胡萝卜味的,或将蒸好的蛋羹挖成球形,盛在玻璃碗里撒上小芝麻或者青菜丁……这让壮壮的胃口大开。

经过一段时间的味觉训练和视觉训练,壮壮的挑食、偏食、厌食等坏习惯都一一纠正了过来。壮壮爸妈很自豪也很欣慰,儿子的味觉回来了,他们和乐融融的家庭氛围也回来了。

“好习惯使人终身受益”,爸爸妈妈不仅要让宝宝养成以上的饮食习惯,而且还要帮助宝宝养成以下的良好习惯:主动饮水,尤其是凉白开、绿豆水;不让宝宝吃过

于油腻、辛辣的食物，多吃清淡食物；多让宝宝吃水果，如果是从冰箱里拿出的水果，应稍放后再给宝宝吃，以免刺激肠胃。

在宝宝成长的过程中，父母不仅担当着喂养宝宝的责任，还肩负着喂养健康的、有教养的宝宝的重任。殊不知，宝宝的早期习惯很可能影响或改变宝宝的一生，尤其是与宝宝身体健康有关的饮食习惯，家长应该意识到并且要知道用什么方法和态度来引导宝宝。

第8章 安排好宝宝一日三餐的健脑食物

据研究表明,宝宝的智力和后天的饮食有极大的关系。父母为了让自己的宝宝头脑聪明伶俐、讨人喜爱,都使出浑身解数为宝宝安排合适的健脑餐。营养学家说,宝宝的一日三餐要根据情况而定。但一般来说,一些日常的食物还是不缺为好。

那么父母应如何安排宝宝的一日三餐呢?

早餐要健脑,主副搭配要做好

早餐是三餐中最重要的一餐,切不可大意。要给孩子补充含蛋白质、脂肪等热能食物,这样才能为身体提供所需要的能量。其中脂肪对大脑的生成和发育来说是最重要的营养成分。脑组织的发育离不开合成含磷脂及固醇的新细胞,它可以分解成人体所需的脂肪酸、磷脂、固醇及各种含脂蛋白,并且还可以产生高热量。脂肪分为植物性脂肪和动物性脂肪两种。由此可以引申,以下的食物都对宝宝的大脑发育有不错的效果:南瓜子、西瓜子、杏仁、花生、大豆、芝麻、核桃、虾、动物内脏等,家长可以在平时给孩子补充这些食物。

要做到早餐的主副搭配,除了补充以上食物外,还应有鸡蛋、牛奶、肉、豆浆之类的食物。只有这样,才能使血糖保持正常,才会感到精力充沛,从而促进宝宝健康成长。

午餐健脑食谱

午餐的热能供应量为40%,只有食物多样,搭配丰富,才能保证宝宝摄入多种维生素与矿物质,并且还不会使他们因为单调而产生厌倦。全麦食物如玉米饼,配上鱼肉或鸡肉;饮料尽量选择水、脱脂或低脂牛奶等。

附益智午餐一例:

牛奶炖鱼

【原料】鱼肉30克,白菜叶50克,牛奶100克,胡萝卜30克,料酒、花生油少许,食盐2克。

【制作过程】①将白菜叶切成片，胡萝卜切成4毫米厚的片。②在洗干净的鱼肉上，撒上少许食盐和料酒略放一会儿，然后放于锅内蒸熟，取出凉凉后撕开。③锅内放花生油适量，烧热后加入胡萝卜片和白菜叶，不断翻炒，再少放一点盐，放水适量，旺火煮沸。④待菜煮软后加入牛奶、鱼肉，共煮10分钟，熟后盛出即可。

【营养功效】色白如玉，具有鱼香，奶味十足，口感丰富，是孩子食用的佳品，有促进大脑发育的功效。

益智晚餐清单

晚餐宜以清淡的粗粮或含碳水化合物多的食物为主，如糙米或全麦面食。并且晚餐宜多给孩子补充水果和蔬菜，以防止消化不良。

附益智晚餐一例：

虾仁蛋羹

【原料】鲜虾仁100克，鸡蛋200克，鲜豌豆25克，精盐2克，酱油10克，味精1克，干淀粉10克，葱末5克，料酒、香油各适量。

【制作过程】①将鲜虾仁洗净，用干净布拭去浮水，加入精盐、料酒、鸡蛋液各少许，拌匀后再加入干淀粉，用手抓匀，然后分散着下入开水锅中，余熟后捞出，控去水。鲜豌豆也放入开水锅中余熟，捞出后用冷水过凉。最后将余熟的虾仁和豌豆剥成碎粒。②把鸡蛋磕入碗内，先用筷子搅匀，再加入适量的精盐、料酒、味精、葱末及清水搅匀，上屉蒸10分钟即成蛋羹。③将锅坐火上，加入清水、精盐、酱油、味精、料酒调味。烧开后下入余熟的虾仁粒、鲜豌豆粒，撇去浮沫，再勾薄芡，淋入香油，浇在蛋羹上即成。

【营养功效】本品配有鲜豌豆、鸡蛋、虾仁、香油等，色、香、味俱全，且柔软鲜嫩，有利于消化。虾仁含有丰富的不饱和酸，鸡蛋含有丰富的卵磷脂，两者均有助于婴幼儿的智力发育。

吃好一日三餐，对保障宝宝的身体健康十分重要。当然，除了定时定量的一日三餐外，家长还不要忘记给孩子补充适宜的营养元素。一些营养元素的获得往往来自日常生活中的普通食物，下面介绍十种健脑食物。

十种健脑食物

小米。小米有“健脑主食”之称,它所含的脂质、蛋白质、钙、铁、维生素 B₁ 等是日常谷类食物中最高的并且还有防治神经衰弱的作用,对宝宝增强记忆力有明显的作用。

鸡蛋。鸡蛋是众所周知的健脑食品,它不仅可以提高儿童的记忆力和接受能力,还可以强身健脑,使孩子精力旺盛。

核桃。构成人脑细胞的物质中约有 60% 是不饱和脂肪酸,然而核桃仁就含了 40%~50%。宝宝常吃核桃仁对大脑的健康发育很有好处。

黑芝麻。黑芝麻中含有 45%~55% 的脂质,并且有近十种重要的氨基酸和优质蛋白质以及丰富的矿物质,是大脑不可缺少的营养食品之一。

黄花菜。黄花菜自古以来就被作为一种具有安神健脑作用的蔬菜,因为它含有丰富的脂肪、钙、铁、维生素 B₁ 等,并且其营养价值是菠菜的 15 倍。

大豆。大豆可增强和改善宝宝的记忆力,因为它含有 164% 的卵磷脂、铁及维生素,还含有丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸,这些物质都是脑细胞生长和修补所需的基本成分。

牛奶。宝宝每天早饭后喝一杯牛奶,有利于改善认知能力,保障大脑快速地接受新事物。每 100 克牛奶中含 35 克蛋白质、125 毫克钙,它们有调节神经、肌肉的兴奋性的作用。

肝肾。动物的肝脏和肾脏含有丰富的胆碱、铁、蛋白质以及糖脂质,这些成分能使宝宝的思路更敏捷、记忆力更强。

枣。每 100 克枣中含蛋白质 33 克,脂肪 04 克,碳水化合物 03 克,此外还含有相当多的有机酸、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C。这些都有利于人体的吸收,利于宝宝的大脑发育。

葡萄。每 100 克葡萄含水 84~92 克,碳水化合物 85~134 克,胡萝卜素 001~041 毫克,脂肪 01~08 克,这些成分对宝宝有健脑作用。

有利于宝宝的健脑食品远远不止这十种,家长要严格遵守选择健脑食品的原则,即补充必要结构脂肪,要荤素搭配,尤其要多吃碱性食物。同时不要以为补充健脑食品越多越好,过度进补会给孩子带来不利的后果。如果谷类食物进食过多,易引起肥胖;脂肪食用过多,易导致消化不良或肥胖;蛋白质供给过多,易增加肾脏的负担……

总之,要遵循营养均衡的原则,根据孩子的活动量和生长速度来安排各种健脑食品。既要保证孩子一日三餐的营养均衡,也不可忽视宝宝健脑食品的进补。

然而很多家长只顾一味进补,却忽略了孩子一日三餐的主食,这种本末倒置的做法得不偿失。家长要做到以日常三餐为主,适当增加健脑益智的食品,这样才能让孩子得到全面的营养。

第9章 给宝宝补钙有讲究

柳霜的宝宝一周岁了,但最近夜里老是哭闹不止、多汗并且还消化不良。如果用手轻压下头颅骨会有软软的感觉,胸部骨骼外形也很异常,如胸骨突起像鸡胸,两肋下缘外翻。这让柳霜很焦急。

后来到医院咨询后才得知,这是孩子缺钙的表现。幸亏来得比较早,如果再拖一段时间,恐怕就会引起孩子颅骨软、卤门大、贫血或者下肢骨软,甚至因此而造成 O 型腿或 X 型腿!

孩子缺钙的早期症状一般有多汗、夜惊、发稀、枕秃、消化不良、发育迟缓等。缺钙到一定程度,可能引起宝宝严重贫血,对其发育成长十分不利。做家长的为了宝宝的骨骼健康成长,一定要时时观察孩子是否缺钙。

在上例中提到的颅骨软、卤门大等症状,是由于维生素 D 摄取不足引起的。一旦维生素 D 摄取不足,宝宝就会缺钙。因为维生素 D 可促进小肠对钙和磷的吸收,使钙从血中渗入生长快速的骨骼内,使骨质变硬。

柳霜遵医嘱给孩子进行了如下补钙措施。

给孩子补充黑芝麻。因为医生告诉她,黑芝麻的含钙量比牛奶还高出好几倍,是含钙量最高的食物。

让孩子多喝牛奶。不管是奶粉或鲜奶都含有丰富的钙质,柳霜为了让孩子正确又有效地摄取钙质,选择给孩子多喝牛奶。

给孩子喝大骨汤。给宝贝儿熬大骨汤时加些醋利于钙的释放,也能达到喝骨汤固筋骨的效果。

.....

过了大概一个月的时间,宝宝终于恢复了正常。

例子中的方法确实不错,不过一旦补钙方法不正确,就可能造成不良后果,因此要了解一些补钙的常识。

轻松补钙,有讲究

补钙应适量。按正常的饮食,孩子每天从食物中摄取的钙质只有需要量的三

分之二,所以每天必须再额外补充欠缺的三分之一的钙质。如果补充过多,会让无法吸收的钙转化成粪钙,再随着排泄物排出体外。

钙剂与植物性的食物、油脂类食物不相溶。植物性的食物和钙相结合会生成多聚体而沉淀,妨碍钙剂的吸收。例如,钙剂就不能与菠菜同食。而油脂分解之后生成的脂肪酸与钙结合后会形成奶块,不易被肠道吸收。

钙剂可以和含维生素的药物同时服用,二者结合能促进钙磷的吸收,有利于新骨的钙化。

家长在给孩子补钙的时候,不仅要考虑孩子的生理特点,还要根据孩子所处的气候、环境以及饮食习惯的不同及时补充不同的矿物质。如果过了宝宝补钙的临界期(即婴幼儿期),佝偻病、X型腿、O型腿等缺钙症状就可能发生在宝宝的身上。但同时,补钙也不能过度。据中国营养学会的推荐,宝宝在6个月至1岁的时候,每日钙的摄入量为400毫克左右。而对于1~3岁的孩子,则建议每日摄取600毫克钙。如果长期过量补钙,会令骨骼过早钙化,影响宝宝的大脑和身高发育,同时还导致其免疫力下降、贫血、疲乏等症状。因此,家长一定要知道钙质越多越好是错误的观点。

即使适量补钙了,但如果钙不能及时吸收,依然影响宝宝身体发育。以下是比较理想的补钙方法。

方法得当,补钙才能成功

第一,户外活动——晒太阳。适度晒太阳,可以使皮肤贮存维生素D₃备用,不会使维生素D过量。让宝宝亲亲阳光,接受点儿紫外线对身体有利无害。这是最有效、方便和经济的补钙方法。

第二,进食补钙好处多。含钙的食物主要有牛奶、海带和虾皮、豆制品、蔬菜等。

第三,补充维生素D。可服用富含维生素D的制剂,如葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙或无机钙。

钙是骨骼和牙齿的主要成分,也是宝宝生长发育中的必需物质,尤其对发育快的宝宝来说,钙的摄入十分重要。钙的补充和吸收与宝宝一生的健康成长有很大的联系。父母们要对补钙有一定的科学认识,切不可因忙碌而忽视了孩子对钙的需求,也不能因盲目补钙而导致钙质过量,影响宝宝一生健康。

第 10 章 小胖墩儿早餐多吃麦片粥

俗语说,“早饭饱,一日饱”。如果早餐吃得好,宝宝一天都会精力充沛。因此说早餐是孩子最喜欢吃的,也是父母最应该满足孩子的一餐。然而在众多营养专家现身说法中,有一个观点更加值得肯定:小胖墩儿早餐多吃麦片粥。

有的家长给孩子补充了过于丰富的营养,结果营养是有了,孩子却成了个小胖墩儿。这让第一次做父母的人不知该如何让孩子健康减肥。由于晚餐摄入的各种饮料和食物经过一个晚上已消化殆尽,消化道基本排空,在这时来碗热腾腾的麦片粥,不失为一种营养又让孩子充满食欲的早餐。

之所以选择燕麦粥作为小胖墩儿的早餐,是因为燕麦粥营养丰富,符合现代营养学所提倡的“粗细搭配”“均衡营养”的饮食原则,满足了小胖墩儿成长发育的需要。

从中国医学科学院卫生研究所综合分析的结果就可看出:优质燕麦粥富含宝宝成长所必需的铁、锌等 8 种营养元素,其蛋白质含量为 156%,且其中含有的亚油酸占不饱和脂肪酸的 35%~52%。如果给宝宝补充 100 克的燕麦,那么等于给宝宝补充了 50~100 毫克的钙质。与此同时,维生素 B₁ 还能够弥补精米精面在加工中丢失的大量 B 族维生素。

英国牛津布鲁克斯大学的一项调查结果显示,吃以麦片粥为主的早餐的孩子比不吃麦片粥的孩子午饭吃得少且不容易感到饿。这一低血糖系数的早餐调查给家长们带来了福音,因为他们知道了吃麦片粥既能给孩子补充足够的营养,又能够让胖宝宝减肥。

既然麦片粥有如此功效,那么下面就一起分享一下燕麦粥的做法。

燕麦粥有很多种搭配,有鲜奶燕麦粥、杏仁燕麦粥、绿豆麦片粥、肉松麦片粥、水果麦片粥等。下面介绍牛奶麦片粥的做法。

首先准备牛奶 150 克左右,白糖、麦片大约各 90 克;把准备好的麦片在清水中浸泡半小时左右,之后再把其倒入锅内,置火上,小火。其间大约 20 分钟时加入牛奶并搅拌,再煮 15 分钟后加入白糖搅拌即可。这样,花费半小时的时间就可以做出一份香甜可口、黏稠又有营养的牛奶麦片粥。

燕麦中富含两种膳食纤维：可溶性纤维和非可溶性纤维。可溶性纤维能吸纳并降低人体血液中的胆固醇含量，使之排出体外；非可溶性纤维不仅有助于食物消化，还能预防孩子便秘的发生。这一谷物中含有皂甙素，因能调节人体的肠胃功能、降低胆固醇而备受人们青睐。

传统的日常早餐有油条、包子、豆浆等，这些高热量的食物极易引起孩子肥胖。如今很多家长只重视午餐和晚餐，长此以往，孩子机体会因所储藏的能量减少而影响健康成长。一般而言，给孩子正确的营养膳食应掌握干稀搭配、荤素搭配的原则，再配以牛奶、鸡蛋、水果和蔬菜以及粗粮等，尤以燕麦粥为主，才能达到家长想要的效果。

据一项研究资料表明，高热量的食物或饮品容易引起孩子肥胖。因此，家长要给孩子合理搭配营养，早餐不光要追求营养，还要有能对孩子身心发展有利的纤维元素。作为小胖墩儿的家长，该考虑给孩子换份早餐食谱了！

第 11 章 功能饮料幼儿不宜

有一位家长,带孩子出去总是孩子要啥买啥。一次,孩子渴了,家长随手买了一瓶酸甜可口的功能饮料。孩子第一次尝到“甜头”后就对此饮料“爱不释口”了。此后的日子,孩子时常向妈妈要饮料喝,孩子妈妈想,反正饮料也是水做的,喝饮料也算是补水吧,于是索性就买了一些回来放到冰箱里,开始没节制地给孩子“补水”。

一段日子后,孩子无缘由地腹泻、吵闹、情绪不稳、食欲不振、好动。孩子妈妈很是纳闷:自己在照顾孩子上处处都是精心又细心的啊,怎么会出现这些情况呢?虽然这样想,孩子妈妈还是决定再观察一段时间再说。

一段时间后,孩子依然如故。无奈,孩子妈妈带着孩子来到了医院。

医生告诉她,这是由于给孩子饮用功能饮料过度引起的“饮料综合征”,并且告诉孩子妈妈一旦功能饮料饮用过多,可能导致孩子肠胃不适、腹泻甚至中毒;如果是饭前饮用大量饮料,饮料里的含糖量会影响宝宝的进食量,也会导致宝宝患上肥胖症;冰镇饮料能使宝宝的胃壁血管遇冷收缩,从而引起消化不良,甚至导致溃疡病。因此,如果要给宝宝补水,首选还是普通的白开水。

孩子妈妈这次算是长了见识,回到家后再也不让孩子喝功能饮料了,只给孩子喝白开水。时间一长,孩子的“饮料综合征”消失了,又恢复到以前健康的状态。

目前市场上诱惑宝宝的饮料大多含有糖、人工色素、香精和防腐剂,而非蛋白质、微量元素等人体所需的物质。如果宝宝摄入一罐 355 毫升的饮料,其热量相当于宝宝一日三餐的总和,而摄入 100 毫升的水可通过肺、皮肤、大小便的形式排出,不给身体留下任何负担。那么家长对功能性饮料的认识到底存在哪些误区呢?孩子应用哪些补水饮料才能既补水又不患上“饮料综合征”呢?

错误观点 1: 喝饮料就是补水

喝饮料就是补水的观点和上面例子中的孩子妈妈的观点一样,至于后果,已见分晓。

错误观点 2: 饮料比水能解渴

事实上,最能解渴的是白开水。饮料中大量的糖分使宝宝喝了非但不解渴,反而容易产生饱腹感,影响正常进食不说,还可能让孩子越喝越渴,从而引起过度饮水。

错误观点 3: 餐后立即喝饮料

餐后马上喝大量饮料会引起胃胀痛,严重时还可能导致胃破裂。一般来说,含有气体的饮料,只宜在空腹或半空腹的情况下饮用。

在以上饮料和水的对比中,我们得知如果一味饮用饮料则有以下害处:身体发生营养障碍、抗病能力下降、使宝宝过度饮水、使宝宝身体变得肥胖、影响宝宝正常进食量、改变宝宝的饮食习惯等。那么究竟哪些饮料才是宝宝可以喝的呢?

凉白开

凉白开能补充人体所需水分、缓解疲劳、提高人体抗病力,尤其在夏天还能帮身体散热,调节体温,避免中暑。但过度饮水容易引起水中毒,所以宝宝每天的补水量应控制在每千克体重 100~150 毫升,并且最好不要饭前饮水。

矿泉水

矿泉水含有儿童身体需要的盐类,天然无污染,是很好的饮品。但要注意绝不能让孩子饮用某些人工矿化水,因为里面含有铅、汞、镉、铍等有害物质。

自制的消暑饮料

如橘子汁、番茄汁、山楂汁、柠檬汁、绿豆汤、绿豆百合汤等,这些饮品适宜夏天饮用,它们既可清热解暑,为身体补充水分,还能预防皮肤长热痱、热疖等,是适合宝宝的夏季饮品。

有些功能饮料是针对某些特定人群的,有些是大量运动后补充能量用的,有的含有咖啡因等刺激中枢神经成分,有的是降血脂的,因此都不宜宝宝饮用。在给宝宝选择饮料的时候一定要看清楚上面的说明,以防喝错饮料对宝宝健康不利。

各种饮料都含有糖、蛋白质、香精、色素等,这些成分对宝宝的吸收不利并且还会影响宝宝的胃口,所以不要让孩子喝功能饮料。

第 12 章 莫让零食祸及宝宝健康

如今很多妈妈谈及零食就“色变”，原因是很多零食，如膨化食品、甜食、油炸食品等在一定程度上危害了宝宝的健康，甚至导致孩子出现哮喘、厌食、好动、肥胖以及铅中毒等多种症状。事实上，不健康的零食的确能导致这些后果，而且还会让孩子养成不良的习惯。虽然偶尔让孩子吃点儿零食也无妨，但不宜过量。一般来说，以下的这些零食，孩子不宜食或不宜多食。

油炸食品要远离

专家指出，食用过多油炸食品可能导致肥胖、伤胃、厌食，因此还是少吃为好。一是油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质，这种物质不仅很难消化，还能导致孩子呕吐或消化不良。二是长期食用油炸食品会导致维生素 B₁ 缺乏，并会产生一种致癌物质。另外，高热量的油炸食品中脂肪的含量超标，极易造成孩子肥胖，这类食品有炸鸡腿、薯条等。尤其是辛辣的油炸食品对有哮喘的孩子来说，更不能食用。

少食甜味零食和饮料

几乎所有的孩子都喜欢吃甜食、喝甜饮料，但其实这是一种不好的饮食习惯。正常进食时吃进去的食物已含有丰富的糖类，体内根本不缺乏糖分，相反常吃甜食和常喝甜饮料对身体健康不利。糖分过多会引起孩子产生肥胖症、糖尿病、龋齿等疾病，还可能引起食欲不振、增加胰腺的负担等。

不食膨化食品

薯片、雪饼、虾条等是膨化食品的代表，孩子因喜欢这类食品而错误地把零食当成正餐，这就让高糖分、高脂肪、高热量和含味精量也比较高的膨化食品破坏了孩子的营养均衡，甚至导致孩子不愿吃蔬菜水果。这对孩子的健康非常不利。

可怕的快餐文化

快餐多属高盐食品，高盐是导致血压升高的原因之一。另外，快餐里含量较多

的钠对孩子的心、肾器官有可能构成威胁。因此,专家建议,家长最好不要让孩子食薯片、三明治以及饼干等快餐零食。

当然,适量地给孩子补充一些零食,对孩子有益无害。营养学家说,3岁左右的孩子可以食用一些小零食,但关键是要清楚孩子应当吃什么样的零食,怎样吃才健康这一问题。

家长要遵循不拿零食当正餐、吃零食也有时间安排、吃健康的零食、零食不是奖励品四大原则,才能让孩子在零食里吃出健康。

不拿零食当正餐

如果让零食成了孩子生活里的正餐,就有可能使胃液分泌失调,消化功能紊乱,食欲不振,从而使孩子对正餐产生排斥。

吃零食也有时间安排

两餐之间,如上午9:30到10:00,下午睡醒觉后、晚餐前2小时左右,这都是吃零食的时间,其余的时间段尽量别让孩子吃零食。适量地给孩子吃些零食,能防止饥饿和增加营养。

健康的零食有哪些

不要凭孩子个人的口味来选择零食,而是选用对孩子身体有益的零食,如全麦面包、全麦饼干、豆浆、烤黄豆、香蕉等。

零食不是奖励品

零食不应是用来奖励或安慰讨好孩子的手段,如果这样,时间一长,孩子会形成一种错觉,促使坏习惯的形成。

除此之外,家长在为孩子选择零食时,绝对不能选择变质、腐败的食物,在选购的时候要看生产日期及出厂日期。吃零食前后要让孩子洗手,安全和卫生才是第一位的;低糖、低能量的零食,如大枣、猪肉脯、牛肉干、粗纤维饼等也可以选用。一般来说,以下的健康零食可以为孩子选择:乳饮料、山楂饮料、杏仁露、葵花子、花生、无花果、葡萄干、牛肉干、烤鱼片、松花蛋、火腿肠、糕点、月饼、怪味蚕豆、奶酪、奶片、琥珀核桃仁、花生蘸、盐焗腰果、大杏仁、松子、榛子……

正在长身体的孩子在三餐之外适当吃点儿零食,可补充能量和营养素,缓解饥

饿感,同时还能享受美味。家长要培养孩子在合理的时间吃零食的习惯,比如吃零食不宜和正餐离得太近、睡前半小时不要吃零食等。

有些家长对孩子多大可以开始吃零食存有一定的异议。一般在孩子10个月到1岁之间较为适宜,做家长的要根据孩子的身体状况适时适量地为宝宝提供小零食,让宝宝吃得健康而又不过分依赖零食。

第 13 章 补品不宜吃,谨防营养过剩

下面是经常用来粗略估计小孩标准体重的公式,家长们可根据这一公式算下自己家宝宝的体重。

1~6 个月:标准体重(克)=出生时体重(克)+年龄(月数)×700(克)。如一个出生时体重为 3000 克的小孩,其 3 个月的标准体重是:3000 克+3×700 克=5100 克,即 51 千克。

7~12 个月:标准体重(克)=6000 克+年龄(月数)×250 克。如出生后 7 个月的小孩的体重为:6000 克+7×250 克=8000 克,即 775 千克。

1 岁以后:标准体重(千克)=8 千克+年龄×2(千克)。

当然,这不是唯一正确的标准。有的孩子在刚出生时体重略重一些,但过了一段时间体重增长又放缓了下来,反之亦然。一般来说,同样年龄的城市孩子较农村孩子重 1 千克左右。如果孩子体重超过以上标准体重的 20%~29%,则为轻度肥胖;大于等于 30%~49%,则为中度肥胖;而大于等于 50%,则为重度肥胖。

如今很多家长生怕孩子营养跟不上,所以就一味地进补营养品,结果导致孩子营养过剩。如果有家长根据上面的公式得出的数据和孩子本身的体重数据不一样,也不要惊慌。先不要急着给孩子进补,进补要掌握一定的方法。要知道,如果像前几节中提到的那样,不加节制地给孩子补充各种营养素,势必会造成营养过剩。

营养过剩对孩子的健康具有一定危害性。蛋白质过多是营养过剩的主要表现。如果孩子长时间过量补充蛋白质,就易引起高脂血症的发生;如果孩子在 1 岁以内摄入过多脂肪,长大后极易患肥胖病,进而引发心血管病;如果孩子每日服用大于 5000 单位的维生素 A 和服用 2000~5000 单位的维生素 D,很有可能发生中毒现象,表现症状为皮肤发痒、易激动、毛发脱落、恶心、呕吐、腹泻等。另外,进补过量的碳水化合物,很容易导致肥胖症或心血管等疾患。

另外,家长还应该了解一些给孩子进补的常识。比如补钙过多易患低血压,补锌过多易出现锌中毒,补鱼肝油过多易致维生素 A、维生素 D 中毒,滋补品过多易造成性早熟。

摄入的补品如果适量且合适,对孩子的身心发育十分有益,一旦过量,则有可

能引发以下疾病。

第一,营养过剩易致哮喘。近几年来,宝宝的哮喘发病率呈上升趋势。这一方面和现代的环境污染有关,另一方面和营养过剩有关。由于孩子还在生长阶段,身体各器官还比较脆弱,家长过度的进补很可能加重宝宝的身心承受能力,从而引起脾胃的消化以及食积生痰的问题,因而导致宝宝形体虚惫、喘咳难平。

第二,有数据表明,儿童患龋齿的比率为796%,这主要是高蛋白、高能量的食物过剩而导致的疾病。

第三,体重剧增。像上面例子提到的一样,如果孩子体重偏轻,家长不要急于给孩子进补,一旦盲目进补就有可能引起肥胖。近年来的医学研究表明,脂肪肝的发生率在肥胖儿童中占314%,而且患脂肪性肝炎的达78%。

第四,营养过剩的后果大多是引起肥胖。研究表明,肥胖的孩子在以后的社交中易表现出孤独、自我封闭、内向的性格特征。这种消极的影响对儿童的心理和身心发展都极为不利。

第五,营养过剩易导致孩子患上近视。有资料显示,补品中的一些营养元素会在不知不觉中让孩子的视力下降,严重者可能会影响孩子的智力,家长应引起注意。

家长对孩子的饮食补养应注意饭菜的搭配和营养的平衡,而不是让孩子吃一些高营养的东西。既然知道了营养过剩会对孩子的健康产生不良影响,就应该让孩子远离保健品和补品。远离了保健品和补品的孩子该通过怎样的方式来增强体质呢?

第一,参加运动。爸爸妈妈可以和孩子一起参加运动,运动宜以散步、做操等形式展开,不宜做太激烈的运动。每天最适宜锻炼的时间为晚上6~8点。

第二,定时定量进餐。这样可以减少孩子的饥饿感,形成好的饮食习惯,只要孩子不挑食、不厌食,家长就不用为孩子的营养发愁。

第三,充足的睡眠、愉快的情绪。“愉快可以使你对生命的每一跳动,对于生活的每一印象,易于感受,不管躯体或精神上的愉快都是如此,可以使身体发展,身体强健。”巴甫洛夫的名言正说明了良好的精神状态有利于身体健康。

最后要提醒家长们的是,如果孩子不是极度挑食、营养不良,最好不要给孩子随意乱补“保健品”“滋补品”等。营养过剩的后果如上所述,专家在此方面也建议家长们不管孩子是偏胖还是偏瘦,都要合理膳食、合理运动为先。

第14章 为不同体质的宝宝制定不同的饮食配方

一对夫妇带着8个月的宝宝来到了医院。很长一段时间以来,他们的孩子面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、大便溏稀,这令他们感到不安。

医生告诉他们,这是孩子的身体比较虚弱的表现,这只是前期,没什么大碍。如果再严重点可能会患上贫血和反复呼吸道感染等病,因此他们应该给孩子吃些肉类及木耳、核桃、桂圆等食品,忌食生冷食品。

回家后,他们遵照医生的嘱咐给孩子进行了调养。后来孩子慢慢地变得面色红润、精神饱满起来。

以上案例中的孩子是虚性体质,这种体质是众多体质中的一种,除了上面提到的补养原则外,还要给孩子补充海参、虾蟹、牛羊肉、鸡肉等,而忌食苦瓜、绿豆等。家长要根据自己孩子的具体体质安排不同的饮食配方。下面介绍除了虚性体质外的其他体质,家长应该根据实际情况为孩子制定饮食配方。

健康型体质 健康型体质宝宝的饮食配方我们在前面章节里已经提到过,家长可以不必太在意,只要让孩子饮食多样化,营养均衡即可。

湿性体质 湿性体质宝宝形体多肥胖、行动缓慢、大便溏烂,喜爱吃肥甘厚腻食物。对于这类宝宝,家长应让其多食高粱、扁豆、海带、鲫鱼、冬瓜等健脾、祛湿、化痰的食物,而非石榴、蜂蜜、大枣、糯米等甜腻酸涩食物。

热性体质 热性体质的宝宝常表现为面唇赤红、口渴爱饮凉品、大便秘结、烦躁不安等。对于此类宝宝,宜根据清热为主的原则进行调养,一般宜吃绿豆、芹菜、梨、西瓜、苦瓜等甘淡寒凉的食物。不然很容易患上咽喉炎及外感后高热疾病。

热性体质宝宝尤其应该多吃梨。因为梨具有消痰止咳、润肺清心和利尿润便的功效,对热性体质宝宝好处多多。

寒性体质 寒性体质宝宝不宜多食冰冻饮料、西瓜等寒凉之品,而应多食用鸡肉、核桃、龙眼等甘温类食品。只有这样才能改变四肢冰冷、面色苍白、懒于运动、大便溏稀的症状。

除此之外,还有过敏体质的宝宝,过敏分为对花粉、灰尘、食物等过敏,要看孩子属于哪种过敏。过敏的孩子可以吃的水果有苹果、梨、香蕉、葡萄,切忌给孩子吃橄榄。海鲜类的食物也要少让孩子吃。

在这里简单提下“易感儿”。所谓易感儿就是指3岁以下儿童一年之内发生上

呼吸道感染超过7次的症状。之所以出现这类情况,和孩子对外界环境适应能力差、抵抗力薄弱有极大关系。这类孩子宜安排这样的饮食配方:三餐吃好、少吃零食和凉的黏腻食物、荤素搭配、饮食规律。

古人说:“要想小儿安,三分饥与寒。”是说带养小儿,饮食不能过饱,营养不能过盛,衣被不能过暖,冷饮、糖果要严加控制,这样的养育方法是符合我国儿童体质的。人的体质除了先天禀赋外,还要有后天的调养,后天的调养中与所处的生活环境、季节气候、锻炼等因素有关,其中饮食是最重要的因素。然而饮食也分属性,比如说不温不热的为“平”性,寒冷无暖的为凉性等,具体来说有“甘平”“寒凉”“温热”三类之分。

甘平类:甘平类水果适宜各种体质的宝宝食用,如葡萄、木瓜、李子、梅、山楂、苹果等。

寒凉类:体质虚寒的宝宝慎食柑、橘、菱、香蕉、雪梨、柿子、百合、西瓜等水果。

温热类:温热类水果适宜体质燥热的宝宝食用。温热类水果指的是热量密度高、糖分高的水果,如枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、樱桃、石榴、菠萝等。

有的宝宝在出生时体质较好,但因后天家长照顾不周或环境的影响而体质变弱;有的宝宝先天营养不足,经过后天的喂养,体质却有了明显的增强。所以说,为不同体质的宝宝安排不同的饮食配方对宝宝的成长是有很大好处的。家长首先要摸清自家孩子属于哪种体质,之后再安排合理科学的饮食配方,这样才是“做到位”的好家长。



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本



第 4辑

运动健身,锻炼出一个棒宝宝



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 了解宝宝运动发育的规律

宝宝的体育运动遵循从抬头、翻身、坐、爬、站、走、跑、跳的顺序。宝宝最开始是先会抬头,再会转头,然后开始翻身。运动发育遵循着一定的规律,它是循序渐进的,而不是杂乱无章的。

宝宝的运动发育不仅和家长是否给孩子创造运动机会有关,而且还遵循神经系统的成熟程度的规律。因为宝宝的各项神经活动的发育有一定的规律性,和大脑、脊髓和肌肉的发育有着密切的关系。一般来说,宝宝的运动发育有以下几点规律。

第一,头尾规律。头尾规律也叫上下规律,表现为宝宝先会吮奶,后是眼功能的协调,其次是抬头、取物、站立、行走。宝宝的发育遵循“抬头—翻身—坐—爬—站—走”这一顺序。等宝宝会抬头、转头后,手臂和手的运动才渐渐发育,一直到站立和行走这一发育阶段时才算有了一个小小的段落,宣告宝贝的腿和脚可以控制了。

第二,远近规律。远近规律是指以躯干为中心,掌握肢体远端的肌肉活动的发育规律。比如说先是肩部和上臂动作的发育,而后是肘、腕部,最后是手指的发育。

第三,集中协调规律。随着宝宝身体的发育,宝宝的肢体会由身躯与手的不协调,到七个月以后较熟练地用拇指和食指抓取东西,以后这种协调功能的加强会更明显。

第四,正反规律。正反规律就是指正面的动作先于反面的动作的发育规律。比如宝宝先学会抓东西,而后才会有意识地放下东西;先学会向前走,再学会倒着走路;先学会抬头,而后会屈颈……

第五,先整体、后局部的规律。比如宝宝先会翻身、起坐等大的动作,然后学会用手抓、用脚踢的精细动作。比如把一件毛巾搭在宝宝头上,宝宝最开始的反应是全身乱动、不知所措,而到了大约8个月的后期则会直接用小手把头上的毛巾拿去。

第六,不平衡规律。宝宝身体的各器官系统的发育是不平衡的。比如大脑的发育是先快后慢,生殖系统的发育是先慢后快,肌肉组织直到学龄前才迅速发育。

以上宝宝运动发育的规律说明了宝宝运动发育的趋势。当宝宝学习一种新的技能时,别的其他活动的发育就有可能暂时停下来。家长要了解宝宝运动发育的

趋势,才能在训练宝宝的运动中做到有的放矢。

宝宝运动发育的进程正常程度与脑形态的完善和功能的成熟以及神经纤维髓鞘化的时间和程度有很大的联系,它不仅需要骨骼和肌肉的参与,而且还有着一一定的规律性。所以说,宝宝的运动发育与神经系统的发育及全身的发育有密切的关系。

下面是各年龄段的宝宝在不同发育阶段的运动技能的发展情况。

- 1个月:宝宝开始尝试抬头。
- 2个月:颈部肌肉的成长使其勉强可以抬起头。
- 3个月:基本可用胳膊肘支撑起前半身。
- 4个月:在大人的扶持下可以坐起。
- 5~9个月:由不需大人的扶持到可以自己站立起来。
- 10个月:能爬行了,在大人的扶持下可以走两步。
- 11个月:单手被扶时可以走路。
- 12~13个月:能够自己走路了。
- 13~16个月:能够左右走几步,也能够由站改成坐了。
- 16~18个月:基本上会小跑,偶尔会跌倒,能拿小件东西了。
- 19~23个月:在大人的搀扶下能上台阶,可以玩一些小游戏了。
- 2岁:走路平稳了,甚至会倒着走路。
- 2岁半:会熟练地蹦跳和玩滑梯了。
- 3岁:能够熟练地上下楼梯、单脚站立,可以从一定高度的台阶跳下来。

第2章 帮助宝宝每天做健身操

伸伸胳膊动动脚，
每天来做健身操。
左三拍，
右三拍，
抬起头，
弯弯腰。
增进健康多运动，
珍惜生命最重要。

家长们都希望自己的孩子不仅吃得营养，而且头脑聪明又灵活，更要身体棒棒的。“动一动，更健康”是如今许多人都明白的道理，可渴望宝宝身体强壮的家长们，你们是否明白并且做到呢？

韩国有位教授认为，6岁前的宝宝做健身操可以使身高增长，尤其是伸展操。那么不妨在宝宝一出生就开始实施做操计划吧。由于孩子刚出生不久，可以按照下面的方法做些简单的健身操。

胸部扩展操

做法：让平躺的宝宝的两只小手分别握住妈妈的左右手拇指，妈妈可以轻缓地带宝宝向两侧做伸展运动，每天4~5次就可以了。

全身按摩操

做法：首先让宝宝平躺，并取适量的油脂在掌中擦热；其次有次序地轻轻按摩宝宝的胸部、腹部、肩部和胳膊；最后再按摩胸部以及背部、双手、臀部和腿部。全身按摩操可以加速宝宝的身体血液循环，减轻其肌肉紧张感，让宝宝熟睡。每次按摩的时间以不超过10分钟为宜。

另外，给宝宝按摩时，还可以结合婴儿被动操同时进行，从孩子的头部轻轻开始，到颈、肩、四肢和手指、脚趾，同时可以给孩子唱歌或放一些轻柔的音乐。这样按摩可以促进孩子全身的血液循环，有利于增加孩子的食欲，改善睡眠，提高身体

素质,增进亲子间的感情交流。

捏指提拉操

捏指提拉操可以加强宝宝的握力,使其肌肉更加结实,每天3次就够了。

做法:妈妈的左右拇指放在平躺着的宝宝小手中,让其紧握,之后用其他四指握住宝宝的小手,轻轻向上提拉。

在适宜的年龄段做适量的健身操,可以促进宝宝健康成长,还能促进宝宝情感和智力的发展。等宝宝两个月的时候可以考虑做如下健身操。

屈腿运动

做法:家长双手握住宝宝的脚腕,拉直,然后再同时使其两腿屈曲,并使其膝关节尽量靠近腹部,反复3次。

打水运动

做法:让宝宝平躺,家长轻轻握住宝宝的脚腕,然后先让宝宝左脚上下摇一次,再让右脚摇一次。连续10次即可。

等宝宝长到3个月的时候,可以尝试下面的健身操。

双臂伸展运动

做法:家长双手握住宝宝手腕并把其两臂放在体侧,再拉宝宝两臂前平举,掌心呈相对状,接着再拉宝宝两臂向两侧斜上方举,最后拉两臂前平举。连续两次。

双腿上举运动

做法:家长双手握住宝宝的脚腕,让宝宝的两腿上举与身体成直角,然后再放平。如此重复两次即可。

4~6个月的宝宝已渐渐具有自己的意识,有了少量的参与感,这时的健身操最好突出互动性,可按如下健身操的做法来。

飞机操

做法:让宝宝趴在妈妈的小腿上屈膝而坐,而后躺下。在腿部的角度维持不变

的情况下,让宝宝的身体慢慢上升,这时宝宝像架小飞机一样趴在妈妈的小腿上,并使其身体上下摆动。等最后结束时,让宝宝趴在自己的胸口,并拉其往自己脸部的方向靠近作为降落。

跳跳操

做法:将宝宝直立抱,使其双脚蹬踏在妈妈的大腿上,再利用腕的力量上下振动双腿,这时宝宝的身体也随之振动。

骑马操

做法:妈妈首先屈膝坐下,托住宝宝腋下并让其坐在自己身上,让宝宝的背贴着妈妈的胸口,然后妈妈让宝宝的双腿分开以便骑在妈妈的双腿上,最后顺势将宝宝左右各倒一下,重复10次即可。

从结果来看,若宝宝对这些健身操没有反感或苦恼现象,说明孩子还是比较容易接受的。等孩子7~12个月时,宝宝的健身操就要有所改变了,且看下面的健身操做法。

腰部桥形运动

做法:宝宝仰卧,妈妈左手按住宝宝双足踝部,右手托住其腰部,使宝宝的腰部呈桥形顶起,然后还原。需要注意的是,在托宝宝的腰部时,使其头部不要离开床面。

跳跃运动

做法:让宝宝和妈妈相对而立,之后用双手扶住宝宝腋下,使其离开床面,运动结束。需要注意的是,在让宝宝跳跃的时候,动作要轻快自然,且让宝宝前脚掌着床面为宜。

宝宝的健身操当然不止这些,要想孩子身体健壮,除了每天坚持做健身操外,还要掌握一定的动作技巧和方法,这样才能让孩子健康成长,家长也能够强健身体并且有个好身材。

第一,锻炼必须持之以恒。切不可“三天打鱼,两天晒网”,不能因为天热或冷就终止做操,这样可能会使已经建立起来的条件反射消退,并且容易给孩子养成不良的习惯。

第二,做操要循序渐进。身体强健非一日之功,随着宝宝不断地长大,每项活动的量可以逐渐加大,但不能操之过急,不要让活动量过度了,否则有害无益。

第三,保持正确的做操姿势。做操中各种动作一定要姿势正确,每个动作达到一定标准。这样才能给宝宝养成好的动作习惯,也才能起到锻炼身体的作用。

第四,掌握做操的最佳时间。最好在宝宝情绪好且吃的食物已消化了一段时间的饭后和睡觉前的游戏时间进行,切忌饭后立即做操。

在宝宝还不会说话的时候就可以进行健身操训练了,爸爸妈妈和宝宝一起做或爸爸妈妈轮换着给宝宝做操,不仅让宝宝得到了情感和智力的发展,还能让亲子关系更加和谐。

第3章 练习抓握,提高宝宝的协调能力

有人说:“手是外部的脑髓”。宝宝的动作发展可以促进大脑的健康发育,也能提高宝宝的协调能力。爸爸妈妈一定要注意训练宝宝手部的动作,充分利用适当的玩具和物品发展宝宝的抓握能力。这样才能让宝宝在以后的生活中自己玩、吃饭、看书……

既然训练宝宝抓握能力很重要,家长就应该有意识地训练孩子。家长可以通过逗引孩子伸手去抓身边的玩具,还可以模仿动物的声音来逗引小孩,之后再“诱惑”孩子去抓。如果孩子抓得住,就要夸奖他。给孩子抓握的玩具要以小而易抓握的为宜,同时不忘物品的干净、安全。

那么该怎样练习宝宝的抓握能力呢?

宝宝1个月

1个月内的宝宝,手指常表现为握拳形状,有时能够张开。这时候的宝宝能够自由挥动拳头,喜欢玩弄、吸吮自己的手。此时妈妈可轻轻扳动、捋顺宝宝的手指,让其双手轻轻活动,这样有利于增强宝宝手指各关节的灵活性,促进手的自然开合。

宝宝2个月

宝宝2个月时,手握拳的姿势逐渐松开,握持反射减弱,家长可将自己的手指放在宝宝的小手中让他抓握,或将拨浪鼓、小铃铛放入宝宝手中,让玩具的声音引起宝宝的兴趣和注意力。

宝宝3个月

宝宝3个月时,抓握动作开始发展起来,他会经常把手半张开,有时把两只手凑到一起玩,玩自己的衣服,将其拉到脸上等,那么家长可利用这一时机将体积小、颜色鲜明的玩具放在宝宝面前,引导他用手去抓握。

1~3个月的宝宝由于生理发育的原因,抓握能力还比较弱,家长可以不加以干涉,只要提供有利抓握的条件协助宝宝协调能力的发展即可。



宝宝4个月

4个月的宝宝已有了无意识抓握东西的动作,如果将五颜六色的有趣玩具放在他身边,宝宝的反应可能是踢蹬着双腿双脚,流着口水用手去抓玩具,也可能同时向物体伸出双臂,并用双手抓住。

宝宝5个月

将一个玩具递给宝宝,当他接住后再将另外一个玩具递向同一只手,这样可训练宝宝将玩具从一只手传递到另一只手。当宝宝两只手都有玩具时,家长可给孩子做对击示范,这样能训练宝宝的协调能力。

宝宝6个月

6个月的宝宝能够区分出物体的大小,并能根据物体的大小张开手。家长可以有意识地控制宝宝的伸手,让他用双手抓住物体,或是将物体夹在手指与手掌之间。

宝宝7个月

7个月的宝宝已逐渐地发展为用拇指和食指捏取小的物品。但值得注意的是,不要让小孩误吞这些小物品,以免出现意外。例如可以让孩子用拇指和食指对捏桌子上的维生素药片,而不是让他用别的手指捏。当然,家长可以握住宝宝的中指、无名指及小指,然后再让孩子去拿捏维生素药片。

宝宝8个月

8个月的宝宝抓握精确性越来越好,能把东西递给别人,只是还没有学会怎样松手。

宝宝9个月

9个月的宝宝的动作多为有意性的,即会有意识地用一只手去拿东西或把小铃摇响。这时五个手指也有了分工,可以用大拇指和其他手指配合拿起玩具,还可以用拇指和食指捏起一些细小的东西,会把玩具拿起来在手里转来转去。但此时

不宜给孩子太多的玩具,以免分散注意力。这时爸爸妈妈可以增加训练宝宝五指分工的活动,这样能使宝宝的双手变得更加灵活。

一般来说,早产的宝宝可能会比同龄的宝宝晚一些学习这些技能。如果八九个月的宝宝对玩具不感兴趣或是看见玩具不去尝试摸或抓,请咨询医生,医生会根据宝宝的情况给出一个合理的时间范围。

宝宝 10-12 个月

10 个月的宝宝开始学习实际操作能力并能用手探索所有的东西,可将自己的脚、手指等放在自己的嘴里。家长此时要注意不要让孩子接触到塑料玩具或盖子等,以免孩子不慎吃到肚子里。建议此时的家长们可以给孩子买个音乐盒,既可听音乐培养孩子的注意力,又可教孩子认识形状或数字。

宝宝 1 岁

1 岁的宝宝学会了一些社会交际能力,可以教他用手向别人告别,或者教他画画、写字。尽管这时只是涂鸦,却可以培养“有控制”的涂画。

宝宝 1 岁半

宝宝 1 岁半时是开始使用工具的关键期,孩子开始由无目的的玩耍转变为有目的的玩耍,不再简单地操作玩具。这时适合宝宝的练习有爬阶梯、堆积木、抛球、投球接球等。

宝宝 2 岁

宝宝 2 岁时,家长可以训练宝宝折纸,一般此阶段的宝宝可以把纸折上 2~3 折,但还不对称,家长要加强练习。等 2 岁半时能将纸叠成边角基本整齐的方块。直到 3 岁时,可折出正方形、长方形和三角形,甚至动物形状等。

3 岁前是宝宝手指抓握能力发展极为迅速的时期。这时宝宝锻炼思维的主要工具是动作,即直觉性思维。运动和游戏对形成直觉性思维有极其重要的作用,而抓握能力则是一种基本的素质,是学习任何一种特殊技能的前提条件。

抓握能力的高低决定着宝宝将来学习技能的快慢、准确性与牢固程度以及能够达到的水平。如果在 0~3 个月时,把一物体放在宝宝手中,宝宝会本能地产生抓握物体的反射性动作,这就是抓握反射,也叫达尔文反射。这种反射一般

在宝宝3~4个月后消失,如果到时仍不消失,有可能是神经病变、锥体束受损的原因。

宝宝的动作发展可以促进大脑的健康发育。婴儿期的宝宝用手抚摸、抓握周围能拿到的东西,是他用手认识周围世界的表现,这些不仅能够促进大脑的发育,更能锻炼宝宝的协调能力。因此,家长一定不要错过练习宝宝抓握能力的时机。

第4章 为宝宝开辟爬行乐园

“加油，宝贝！”

“加油！”

.....

如今有关宝宝的比赛越来越多。这不，翔翔爸妈带翔翔来参加宝宝爬行比赛了。

只见小家伙身穿比赛服，眼瞅着即将靠近的一瓶酸奶，努力地向前爬……其他的宝宝也在争先恐后地向前爬，好一个激烈的竞争场面。

时间马上就要到了，只见小翔翔奋力向前爬，在旁边拍照的妈妈一边笑得合不拢嘴，一边和爸爸一起加油助威。在最后的一刻，翔翔终于超过了其他的宝宝，凭着自己的努力，挣来了人生第10个月零3天的第一份口粮——一瓶玉米泥、一盒鸡蛋面、一张奖状和五片纸尿裤。

这让翔翔爸妈很开心、很满足，小家伙也得意洋洋的。

一般来说，爬行对七八个月大的小宝宝来说，是他们最喜欢的游戏。通过爬行，他们的四肢得到锻炼，大脑的平衡能力、协调能力也得到进一步发展，宝宝会变得更聪明。同时，也能为上学后注意力的集中打下良好基础。

爬行运动，好处多多

第一，锻炼身体，增强智力。爬行可以锻炼胸肌、背肌、腹肌以及四肢肌肉的力量，可以促进身体的协调。爬行能锻炼宝宝全身大肌肉活动的力量，尤其是四肢活动的协调性和灵活性，是一种综合性的强身健体活动。婴儿在爬行时，头颈仰起，胸腰抬高，有利于增强呼吸系统功能，还可使血液循环流畅，并可促进肌肉、骨骼的生长发育。

同时，爬行过程其实就是脑神经系统功能的一次强化训练，对于脑的发育具有不可替代的特殊作用。爬行使婴儿开始主动移动自己的身体，开阔了眼界，增长了见识，促进了其认知能力的发展，并能刺激左右脑均衡发展、理解与记忆并进。

第二，促进发育，培养个性。随着宝宝活动范围的扩大，整天爬行的宝宝有较大的自主权。对自己的活动的投入以及在与丰富而广阔的外界接触中，身体和智

力都会快速发育。在爬行运动中,也许会遇到一些困难,宝宝在解决困难的同时,锻炼了坚强的个性,培养了探索、思考和独立完成事情的能力。

第三,锻炼听觉器官,建立方位感和距离感。宝宝在爬行的过程中,能够同时调动自己的视觉和听觉功能,这一能力的运用可以让宝宝建立一个良好的方位感和距离感。一旦宝宝看到或听到有“危险”信号发出,就会立即产生一个意识:“危险”距自己有多远、是否应该停留或调转方向等。虽然此时宝宝的这种意识还不是很强烈,但一定程度上说,已经具备了这种潜意识。

第四,防患于未然。最好让宝宝先学爬行、再学走路,如果过早学习走路,会增加X型腿和O型腿的发生率,走路时间长了,足弓还会不堪重负,形成扁平足。而先学习爬行就不会发生这种情况。另外,爬行还有利于锻炼孩子的协调能力,当动作明显不协调时,家长也能及早发现孩子的健康问题,防患于未然。

由于宝宝的爬行时间是不统一的,因此家长切不可心急。一般来说,宝宝在一周岁之前基本上都是“以爬代步”的。6~7个月时,宝宝坐稳了才可以为爬行做准备;8~10个月是宝宝爬行的关键时期,这时父母要适当提供帮助,这个过程也是一个很好的亲子交流过程。那么家长该怎样锻炼宝宝的爬行呢?

训练宝宝爬行有妙招

首先,要给宝宝开辟一个爬行园地。爬行园地最好开阔一些,有利于提高宝宝爬行的积极性。另外要事先检查并排除对宝宝可能造成的危险,如桌椅的尖角、电插头等。爬行的场地最好干净整洁,最好用胶垫代替地毯,尽量不用弹簧床垫等弹性太好的垫子,因为过软的垫子会令宝宝难以用力,不利于宝宝爬行。

其次,训练宝宝爬行。在5~6个月时可以扶着宝宝肩膀将其上半身提起。当宝宝7~8个月时可进行如下训练:握着两手,像飞机一样翘起时挺胸;让宝宝趴下,拉起他的脚部,帮他撑胸部;一只手托起宝宝腹部,另一只手推脚底。9~10个月时,宝宝基本上可以从倒爬到匍匐爬直至膝盖爬,这时他的小手会主动到达他所能触及的范围。教宝宝俯卧、打转等都是为爬行和学爬做准备。宝宝还不会俯卧打转的时候,妈妈可以在宝宝俯卧时拿玩具逗引他去拿。宝宝只用一个上肢去够,够不着时会用上肢撑起上身,蹬着腿站成 90° ,这时妈妈可以把玩具放到另一个位置,再逗引宝宝去拿。

如果宝宝会俯卧打转,说明宝宝四肢能自由活动,能使身体移动位置。打转常在160~180天内出现,如果用玩具逗引宝宝可使打转更顺利。

再次,用游戏让宝宝爱上爬行。有的宝宝不爱运动,坐在地上不动弹。别急,

这里有几款游戏,可以让宝宝爱上爬行运动。

游戏一:懒宝宝向前趴

既然宝宝不爱爬行,就把他最喜欢的玩具放在他身体左边、右边,甚至是后边,只要宝宝一转头看见了,就能向前趴下,如果距离远的话,就会俯下身去拿。时间长了就可以由趴慢慢过渡到爬行。当然,玩具要经常变换,免得宝宝对其失去兴趣。

游戏二:“钻山越洞”

家里若有装冰箱、洗衣机的空纸箱,可以再利用,制成宝宝的爬行玩具。将纸箱两头的盖和底剪掉,使纸箱成为一个方形的筒状。将纸箱横放在地上,把宝宝放在纸箱一头,然后妈妈到另一边,从纸箱里看宝宝,鼓励他钻“山洞”,爬到妈妈这边来。注意改造纸箱时,纸的边缘要用胶条粘上,因为纸边有可能划破宝宝细嫩的皮肤。

游戏三:皮球赶赶赶

妈妈可以为宝宝准备一个小皮球,来锻炼宝宝多爬、多运动。当宝宝一碰到易滚的球时,球必向前滚,一旦滚动的球引起宝宝的兴趣,他会追着球爬行。注意,球不要气太足,免得宝宝手一碰到,就滚出老远,使宝宝对追球失去信心。

最后,发现宝宝爬行中的问题要及时纠正。宝宝一开始会出现倒爬的现象,爸妈可以用手在宝宝脚掌上轻推一把,帮助宝宝向前运动。如果爬行时腹部没离地,家长可用毛巾将宝宝腹部提起,以练习他手膝爬行,这样慢慢地他就会上下肢协调起来。

从人的生长发育过程来讲,爬行是一个关键的过渡阶段,要关注但不能过分操心。不要走进“爬行是宝宝自然而然的事情,长得差不多了自然能学会或爬行好处多,早早急着让宝宝学爬”的误区。

爬行是宝宝发育到一定程度的结果,同时也对生长发育产生影响。在爬行中,不仅宝宝的视野和接触范围在不断扩大,而且视觉、听觉和触觉以及身体器官的发育也在不断地发展和成长。家长要培养宝宝爬的兴趣,为宝宝开辟一个温馨、快乐、自由的爬行园地。

第5章 宝宝学步有学问

当宝宝挣扎着逃出你的手,踉跄着迈出人生第一步的时候,身为父母的你们做何感想?相信当所有的父母看到自己的宝宝迈出步伐的那一刻时,肯定会幸福地流下眼泪,这是一个多么值得高兴的日子,多么令人欣慰啊!

多少个日日夜夜的努力换来了一朝的收获,虽然宝宝可以勉强站立起来迈步了,但仍有一些父母对宝宝学步的问题没弄清楚。为了更好地帮助宝宝迈出人生的第一步,在此,笔者特收集了一些在宝宝学步中经常遇到的问题来为家长们解答。

宝宝学步,多大为最好

宝宝学会爬行大约是在第10个月,这时就可以让宝宝学步了。10个月时,宝宝开始学习站立并会扶着栏杆迈步。等到1岁左右,宝宝才开始学习自己独立迈步。这是宝宝学走路必经的过程,父母千万不要太着急。

为什么不要强迫宝宝过早学走

过早而盲目地让宝宝学走是毫无益处的,会损害到宝宝的腿部健康,还可能对宝宝的骨骼和关节发育产生不良影响。如果宝宝是在没有任何外在干预的情况下自然“早走”的,则不会有什么负面影响的。

宝宝学走前,要准备哪些东西

鞋子。俗话说“鞋合不合适只有脚知道”,妈妈一定要为宝宝选择合适的鞋,以比脚长出0.5厘米左右(通常为一只手)为宜。宝宝的鞋子鞋口要大,便于穿脱,前端要宽松,以确保脚趾可以“自由活动”,鞋底要柔软舒适,可以弯曲。另外,如果是夏天,不要给宝宝买塑料凉鞋、凉拖鞋、露脚趾的鞋子。

护膝或防护垫。如果担心宝宝跌倒后受伤,可以给宝宝在容易受伤的部位带上护膝,或在地上铺一层防护垫,加强安全措施,以确保宝宝安全。

真的是会爬的宝宝不愁走吗

有的宝宝“爬行期”比较长,家长就开始担心:这会不会有什么问题以及对走有没有什么影响等。其实不必担心,如果宝宝能够爬行,则说明他的双腿可以进行正常的交互运动,且平衡能力没有问题。不会走路的原因可能只是由于身体力量不够而已。一般来说,只要宝宝在18个月前学会走路,就不会有任何问题。

学走路,方法有哪些

方法一:让宝宝的双脚踏在爸妈的脚背上,扶住宝宝的腋窝,随爸妈一起走路。经过一段时间后就即可让宝宝的双脚踏在地上,逐步过渡到地面走路。这个方法可以减少爸妈牵拉宝宝双臂的力量。

方法二:在宝宝学步时给以关心和鼓励,当宝宝不敢向前走的时候,一定要用语言和微笑来鼓励他,诸如“宝宝,妈妈在这里等你”“宝宝,过来啊”。如果宝宝在家长的鼓励下走过来了,可以为他鼓掌并说“你真棒,宝贝”“妈妈很喜欢宝贝”等,这样能激发宝宝的自信心,也乐于向前走。

方法三:和孩子隔开一小段距离,让宝宝先扶着家具等物品走,家长以拥抱的姿势在前面迎接,等孩子习惯这个距离之后再慢慢和孩子把距离拉大一些,这样慢慢就能让宝宝跌跌撞撞地向你走来了。

方法四:由于宝宝关节部位骨骼和韧带连接处还很娇嫩,一旦跌倒,很容易造成手腕或肘部关节脱臼。因此,爸爸妈妈应该搀扶住宝宝的腋下或整个前臂,托住宝宝的身体或扶住前臂以上的部位,切记不要猛拉宝宝的双手。牵着宝宝蹒跚学步,能让宝宝快速地掌握走路技巧。

学步时,要注意哪些问题

注意事项一:将地上有可能造成孩子安全问题的纽扣、电源头、图钉等物品收拾干净,给孩子一个安全的行走天地。这也是宝宝光脚走路时应注意的安全问题。

注意事项二:充足、合理的营养为宝宝的身体注入活力,宝宝的肌肉发育良好,学走路来自然就快。

学步车对孩子有利吗

让宝宝学习走路最好的方法,是在父母的监护下让他自由地摸索。从扶着围

栏、墙壁走，到双手握住父母的手走，再到单手拉着父母走，最后慢慢地尝试独立行走。虽然学步车可以让妈妈有一些多余的时间来做家务，宝宝也乐意借助它到处逛逛，没有了妈妈的束缚，玩得很开心，也不哭不闹，但是学步车却很容易让宝宝的头被磕着，脚被崴。如果将宝宝放在学步车里的时间每次都超过30分钟，则容易让宝宝形成扁平足。

宝宝的这些走路姿势，会影响身体吗

姿势一：除了遗传是造成宝宝走路“内八字”的常见原因，走路姿势不当也会造成内八字。这是由于他们大腿和小腿的肌肉不够结实的缘故。妈妈们可以通过让宝宝练习盘腿坐或者穿稍硬的鞋子来纠正。

姿势二：由于宝宝的神经系统发育未完整，所以很容易出现宝宝用脚尖走路的现象。这属于正常的现象，家长不必太在意，随着宝宝走路逐渐熟练，这种姿势自然会消失。

姿势三：X型腿、O型腿。这可能是由于骨骼和肌肉发育不完全造成的，但如果两岁以后宝宝还是这种走路状态，这就需要到医院检查是不是缺钙或维生素。

姿势四：如果在没有受任何外伤的情况下宝宝经常跛行，妈妈应及时带他们到医院检查，这很有可能是由于脊椎或骨骼发育异常造成的。

姿势五：之所以“平足”，那是由于宝宝脚底部的脂肪堆积造成的，家长们可通过让宝宝用脚取物、踮脚走路来锻炼宝宝脚底肌肉。

辅助宝宝学走路的工具有哪些

工具一：家具。不要小看家具的作用，它是宝宝行走的重要助力。在宝宝还独自站立不稳时，通过脚步的挪移，扶着家具迈过两个家具之间的空隙，一只手扶住一边的家具，另一只手去够另外一边的家具，这时手脚和身体的配合，可让宝宝的平衡感得到不断提升。

工具二：墙角。墙壁是最牢固的扶手，可以让孩子把重心都放在脚上。唯一不好的就是没边角，不宜宝宝抓握。这时家长可以引导孩子慢慢向前走。

工具三：手绢。有的宝宝其实自己已经会走了，由于胆小总想让人扶着。这时可借助一块小手绢，让宝宝和家长各拉一边，这时孩子心理就会有一种安全感。开始时把手绢绷紧，再逐渐把手绢放松，这样慢慢地宝宝就敢自己走了。

由于宝宝还不会讲话，初学步的宝宝只能用身体语言来表达，当宝宝迈出第一步的时候就是在暗示爸爸妈妈们：我要长大了！我对世界的探索开始了！宝贝们

这种“初生牛犊不怕虎”的精神,让爸爸妈妈的眼里多了份感动和光彩。

一个支点,例如墙角、家具、妈妈的手臂都是宝宝学步的媒介。一个眼神、一句鼓励的话就是宝宝学会走路的动力。作为宝宝人生旅途中的第一任老师,家长们的责任可谓任重而道远。宝宝在跌倒中不断尝试学走路的滋味,对他们以后的成长意义非凡。

第6章 让宝宝爱上运动

小洁的爸爸是高中数学老师,文文弱弱的,身体不太好,老生病。他可是尝够了生病的滋味。所以等小洁出生后,小洁爸爸除了对她百般呵护外,还经常带小洁做些运动,以求小洁身体素质不要像自己。

可每次小洁都像和爸爸作对似的,一点都不配合爸爸,每次都哭闹不止,即使爸爸用她喜欢吃的零食哄她,她也经常半途而废。

结果可想而知,小洁不仅没有让爸爸如愿,而且还一点都没有让爸爸省心:该病还得病,尤其天气有一点儿转变身体就受不了,一旦生病,就必须去医院,而且康复比其他的孩子慢得多。

小洁多病不排除有体质方面的遗传因素,但后天小洁依然不喜欢运动,这就等于放弃了锻炼的机会,抗病能力弱也就是情理之中的事了。

运动本身是宝宝成长的重要组成部分,同时宝宝们有运动的需要,家长应该具有长远眼光和运动观念。孩子的运动能力是从小培养的,家长对孩子的影响很大。即使宝宝不爱运动,家长也应该做到“大带小、小促大”,让宝宝成为爱运动的一族。

那么如何让宝宝成为运动一族呢?

先培养运动习惯,再选择适合的运动项目

培养宝宝的运动兴趣,要从小进行运动训练,父母也要率先做榜样,爱运动的父母才会培养出爱运动的宝宝。这样不仅孩子得到了锻炼,大人也得到了锻炼。并且让婴幼儿早期进行适当的运动,还可以锻炼身体,增强抵抗力,促使智力的迅速发育。

等宝宝有了一定的运动习惯之后,可以尝试从父母喜欢的运动入手,然后让宝宝一起参与。最好挑选适合长期进行的球类运动,为日后宝宝坚持运动打下基础。

按孩子成长规律选择运动方式

本辑第1章中讲到孩子的运动发育规律是由上而下的,也就是说宝宝出生3个月后,学会抬头,之后再学会站和蹲;先会往前走,然后才学会向后退,等等。运动是一门必做的功课,但家长也不要操之过急,应先从最简单的运动做起,如最开

始时给孩子做操等。切忌拔苗助长,同时不要做剧烈运动,否则影响晚上睡眠质量。如果宝宝情绪不好,不管父母教什么动作也不愿意学,可以先暂时放弃活动,等宝宝情绪好转时再做。

家庭齐动员,让宝宝彻底爱上运动

生命在于运动。家长不光要培养孩子的兴趣,还要参与进来和宝宝一起体验运动的乐趣。家长要有耐心和毅力,铆足劲儿和宝宝一起参与到运动中来,要让他们懂得运动和生命同样重要。

如果宝宝自始至终都不愿意学习父母教的任何动作,对于这样的宝宝,补救的措施是让他参加其他活动,比如玩游戏场的海洋球池、钻滚筒等,训练宝宝的协调能力。

抽时间和孩子看场运动比赛,兴许孩子的运动兴趣就会被激发出来。或许因为观看一次足球比赛,突然对足球产生了兴趣。如果是的话,不妨趁热打铁,也带上足球到一块空旷的场地上演练一番。

更换环境,在公园做运动,没有任何压力的轻松环境可以给宝宝一个好心情,也更能使孩子享受到其中的欢乐。

游戏类运动,将运动进行到底

宝宝之所以不爱运动,很大一部分原因是觉得运动起来既累人又枯燥、不好玩。对于宝宝来说,要想让他爱上运动,首先要让他融入其中,这样才能慢慢地深入。而游戏正是孩子百玩不厌的一种“变相运动”,可以把游戏寓于运动之中,这样能收到意想不到的效果。

游戏类运动一:和家具比高

可以让孩子从地上平面爬行,进而爬到椅子上,以此类推,看宝宝爬高的限度。这款游戏类运动能使宝宝建立立体空间高度的概念,也能使其在攀爬时学会如何避开危险的自保本领。

游戏类运动二:单脚站站站

让孩子单脚站立,家长可以和孩子一起做,看谁站立的时间长。如果宝宝这时会数数,则可以喊一、二、三……通过这种形式能够锻炼宝宝抗地心引力平衡的能力。

游戏类运动三：爬楼梯运动

让宝宝双脚同上或是同下一个阶梯，当然层级不宜太高。这项运动能够在一脚一级中对腿肌进行更高阶段的训练，也能够让孩子的高度概念在视觉上习惯，然后再从动作中经历真正的高度感受。

游戏类运动四：“抢宝藏”

在远处放上孩子喜欢的零食和玩具，和家长一起奔跑，看谁先抢到“宝藏”。这能代替单纯的跑步运动，能够提高孩子的参与兴趣，也是训练宝宝爆发力的速度运动。

运动能给孩子带来快乐、自信和合作的精神，也是发育大脑、锻炼意志、寻找快乐和增强自信的最好机会。既然如此，为何不运动起来呢？

第7章 让宝宝在户外运动中健康成长

在阳光明媚的日子里,带上宝宝多去户外活动活动吧!在宝宝合适的年龄,找个合适的时间、场所和方式,让你和你的宝宝呼吸呼吸户外的新鲜空气吧!户外是孩子自由驰骋的广阔天地,每个孩子都渴望走出家门,接触自然。

户外运动的真正目的是让孩子的身体有所发展,激发孩子对运动的积极性。同时还能够刺激宝宝的视觉、听觉、嗅觉能力,锻炼宝宝的体能,增强呼吸道的防御能力,进行空气浴和日光浴,这样才能让宝宝真正地健康成长。

户外运动不比在家里,因此有以下情况需要注意。

户外不免有风吹,家长要给孩子准备一两套连体衣,方便孩子替换。如果在寒冷的冬天,当然要带上连体滑雪服了,这样既能保暖又能不被弄脏、弄湿。多准备一块小毛巾或汗垫,以作垫背之用,由于幼小的宝宝神经系统尚未发育完善,尤其是颈背部比较容易出汗,户外活动时出汗尤甚。当宝宝因活动而大量出汗时,小汗垫能有效吸附这些汗水,保证内衣不会汗湿,也避免了让宝宝感冒。

最好不往人多的场所去,如商场、电影院等地方。这些地方人口聚集,人流复杂,难免有病人或带菌者,对抵抗力低的孩子来说,容易被感染。也要远离汽车尾气,因为这对孩子的身体有一定的伤害性。

有些爸妈认为小宝宝不会有激烈运动,所以穿什么鞋都一样。其实不然,不同的场合需要穿不同的鞋子,这对宝宝来说很重要。户外活动还是穿运动鞋比较好,小皮鞋的底比较硬。还有最好带上袜子,当宝宝在运动时,鞋子里的热气散不出去,小脚很容易出汗。捂久了,很容易造成宝宝着凉。

有的宝宝对蚊子过敏,那么就要在出门之前在宝宝身上,尤其是露在外面的头、胳膊、腿做些必要的护理。最好随身带着蚊不叮、驱蚊花露水,或风油精、清凉油。还应带一把扇子,随时轰走宝宝身边的蚊子。

如果是夏天,天气比较炎热,最好带上水、水果和小点心。户外运动最好的饮品就是水,要及时给孩子补充水分,培养孩子喝水的习惯。另外,要给孩子戴帽子,抹防晒霜,避免长时间地抱着孩子,造成孩子体温过高。

有些家长认为,户外运动要给孩子准备那么多东西很麻烦,于是就没有了带孩子出去玩的兴趣,其实大可不必因此而放弃。要知道户外活动能让孩子充分地享受新鲜空气和温暖的阳光,进而达到锻炼皮肤,促进新陈代谢的目的。这样好的事

情怎能说放弃就放弃呢？只要掌握问题出现时的对策就可以了。

户外天气由于比较干燥，在运动的过程中一旦出现扬沙和下雨天气，就要赶快带孩子回家，以免空气中的悬浮物刺激宝宝的呼吸道或者因淋雨而使宝宝感冒。风太大的时候也不要带孩子出去。

到了户外，不光宝宝的心情放松了，就连父母也有可能因太过于放松而导致粗心。比如在给宝宝喂奶时，因松懈而使宝宝呛奶的事件时有发生。所以家长要把奶瓶就放在婴儿车的枕头旁边，让宝宝自己吸吮。

有些家长很喜欢自己坐着，让宝宝站立在自己腿上，让宝宝两脚不断在父母腿上跳跃，由于家长的注意力都集中在了宝宝跳跃的小脚上，所以宝宝很可能会头部栽下去，使脸部擦伤。避免发生这类事情的最好对策就是尽量不要玩这类游戏，毕竟户外不是家里的床上。

如果孩子饿了，妈妈要冲奶，那么就要和孩子保持一段距离，以免热奶烫伤了宝宝。

孩子天生好动，加上户外运动时穿得又较平时少，因此一直跑跑跳跳的没完。这很容易让孩子摔伤而使身上青一块紫一块的。爸爸妈妈看了很心疼，因此要随时和孩子在一起，好在孩子要摔倒的时候有个照应。

保姆小刘和宝宝的爸爸妈妈一起带宝宝出去户外运动，由于宝宝玩累了，家长就把孩子放在手推车里让小刘看着孩子。可巧得很，这时一阵风吹来一片塑料薄膜，挡着了孩子的口鼻。这时只顾仰头看风景的小刘却全然不知！

大约过了几分钟，保姆发现宝宝有点不对劲，这才知道发生大意外了——孩子窒息了。经过一阵手忙脚乱，孩子终于醒过来了。宝宝爸妈虽然没说什么，但小刘心里却惭愧万分……

户外运动发生意外是常有的事，家长只要提高警惕，选择合适的天气和时间段带孩子出去运动，就能避免危险事件的发生。一般来说，每天上午9~10点、下午3~4点是户外运动的最好时机，当然还要根据孩子的作息规律以及家长的工作情况来安排。一般在宝宝高兴，精神状态好的时候进行户外活动为最好。

那么有哪些户外活动适合孩子呢？

和孩子一起跑步。和宝宝一起外出跑步，能够教给宝宝正确的跑步姿势，使宝宝的四肢在运动中逐步强壮有力。

“小兔子蹦蹦跳跳”。蹦跳可以扩大关节的活动范围，有助于宝宝骨骼发育和身体的平衡协调，运动时呼吸可以提高肺活量和健康水平。

户外涂鸦。把纸铺在地上,让宝宝画下他们看到的蓝天白云或者花花草草。这不仅能够锻炼他们的想象力,还能锻炼他们的视觉能力。

户外游戏。可以在户外做些游戏,比如父母当大马,宝宝当小马,小马跟在大马后面奔跑;或者父母当老鹰,宝宝当小鸡,老鹰捉小鸡……这些户外运动可以增加不少的乐趣,还能够促进家庭的和谐。

户外清新的空气,培养了宝宝热爱大自然的天性;尤其是沐浴在阳光下,能够增强宝宝的抵抗力。日光中的紫外线不仅能提高孩子皮肤的防御能力,还能使孩子体内产生维生素D,预防佝偻病的发生。户外运动不光满足了宝宝们玩的欲望,还使身体各部分的骨骼肌肉都得到了锻炼。那么各位爸爸妈妈,请准备好装备,带上你们的宝贝,开始融入大自然的怀抱吧!



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第 5 辑
宝宝的疾病预防与护理



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 为宝宝解除脐炎的烦恼

一位母亲带着2个月的宝宝去看医生。她的孩子在出生15天左右时肚脐根部就开始发红,有黄水渗出结痂,臭臭的。医生告诉她这是脐炎的症状。

连接胎儿与妈妈的且由妈妈供给胎儿营养和胎儿排泄废物的一条通道就是脐带。胎儿出生后,脐带就失去了它的功能,随着断脐而逐渐干枯脱落。如果在出生时脐带消毒不严,或出生后脐部护理不好,脐带残端就会因细菌感染而发炎,形成脐炎。脐炎一般表现为脐周围发红,脐根部有脓性分泌物,新生儿还可能出现发热、拒奶等症状。

宝宝脐炎有哪些症状

除了例子中妈妈提到的症状,宝宝脐炎还表现为:脐带脱落后,伤口仍多日不愈,并有少量浆液性分泌物。感染严重的患儿脐部及脐周皮肤明显红肿或溃烂,脐周形成脓肿或蜂窝织炎、皮下坏疽或导致腹膜炎,常伴发热、拒乳、烦躁。

如果脐炎演变为慢性,就会在脐部形成一个红色的小肿物(肉芽肿),表面有脓性液体存在,经久不愈。如病情发展,蔓延腹壁,发高烧,可引起败血症、大腿深部脓肿、脐静脉炎、肝脓肿等。

脐炎症状轻的患儿,只局限在脐根部周围的皮肤发红。一般表现为体温升高,出现反应差和吃奶不好、精神不好、烦躁不安的情况。而一旦炎症扩散并发了化脓性脑膜炎,新生儿还会出现囟门膨隆、吐奶等症状。

怎样为宝宝解除脐炎的烦恼

保持局部干燥,洗澡时不要让水弄湿新生儿脐部。勤换尿布,防止尿液污染。

新生儿脐带脱落后,有些潮湿或少量分泌物可用棉签蘸75%酒精擦净,几天以后就会干燥。

用3%双氧水冲洗局部2~3次后用碘酊消毒,再用酒精脱碘或龙胆紫每日涂2~3次。

等新生儿脐带结痂后,妈妈每天都要用75%酒精消毒脐根部,擦洗时用蘸好的酒精棉签从脐根部向四周一圈一圈地擦拭,不可来回乱擦,以免把周围的细菌带

入脐根部。

一般新生儿时期首选青霉素治疗，加氨苄青霉素效果更佳。对已形成脓肿者，应该及时切开引流换药。已形成慢性肉芽肿者要用10%硝酸银或硝酸银棒局部烧灼，如肉芽较大不易烧灼者，应给予手术切除。

如果新生儿脐根部经常有脓性分泌物、周围皮肤红肿、有肉芽在脐根部等症状，父母就应及时送婴儿到医院就诊。

早早预防，让宝宝远离脐炎

俗话说，“病后求医，不如病前预防”。宝宝得了脐炎后，身体会十分不适。既然如此，家长就应该给孩子早早预防，不要等到脐炎到来后手足无措，甚至危及宝宝健康。那么怎样预防，才能让宝宝远离脐炎的伤害呢？

首先，新生儿出生时，做好断脐后的护理。不可用不洁物品覆盖脐部，而应采取无菌处理，并要保持脐部干燥。

其次，一旦有脐部潮湿、渗液或脐带脱落后伤口迟迟不愈的情况，则应做脐局部消炎处理，必要时静脉使用抗生素，以防败血症的发生。

再次，每天检查新生儿的脐部看有没有感染的迹象，特别是脐带根部。在给新生儿洗澡后，要用干燥无菌的棉签将脐部擦干，特别是要将脐部表面的干痂轻轻揭开，将脐带根部擦干。

最后，由于被剪断的脐带是伤口，在正常情况下会有少量渗出物，这时可用1%甲紫溶液（龙胆紫）涂在脐部，使伤口保持干燥。一直等到脐带的残端自然脱落，不要强行将它扯掉。

孩子在出生后不久，免疫力就会慢慢下降。而脐炎，往往在孩子刚出生不久就会不小心得上，只有父母精心照顾，才有可能让孩子远离脐炎的折磨。

第2章 让宝宝远离腹泻的折磨

一位家长妈妈一岁大的儿子前几天有些拉肚子,刚开始以为吃了不干净的食物,于是就简单给宝宝吃了抗生素,但是拉了两天都不见好转。随后就赶紧将孩子带到医院。经医生检查,宝宝是胃肠道功能紊乱导致的腹泻,如果及时治疗,就有脱水的危险。医生也提醒家长,尤其是秋夏,宝宝更易患上腹泻。家长一定不能马虎。

根据世界卫生组织(WHO)和联合国国际儿童紧急救援基金会(UNICEF)提供的数据可知,全球每年约有20亿腹泻病例发生,其中5岁以下儿童中每年约有190万死于腹泻,主要发生在发展中国家。这一高达18%的死亡率意味着每天有5000名以上的儿童因腹泻死亡。小儿腹泻一方面和季节有关,致使滋生的细菌乘虚进入胃肠道;另一方面当然也和小儿自身的生理原因有关。家长要找准宝宝腹泻的原因,并有针对性地对小儿进行护理,让宝宝健康成长。

找出宝宝腹泻的原因

除了上面讲到的季节、生理因素外,还有如下原因可能会导致宝宝腹泻。

感染因素。如小儿呼吸道感染、中耳炎、肺炎、败血症等疾病常可同时出现腹泻。这是由于食物或食具被细菌、病毒污染所致。

宝宝吃得太多和吃了不易消化的食物,或者短期内饮食变化太频繁,都可能引起腹泻。这是由于其消化系统功能发育不够完善,消化酶分泌少的缘故。另外,吃得太少也可能会发生饥饿性腹泻。

家长照顾不当,如让孩子受凉、过热、情绪紧张、过度疲劳等都可使消化酶分泌减少或肠蠕动增加而引起腹泻。

由于某些母乳营养成分超过婴儿需要和消化功能引起的腹泻,此种腹泻并不影响其正常的生长发育,无须特别的治疗。

药物影响以及食物过敏原因引起的。如有的宝宝对牛奶过敏等则可能引起腹泻。

宝宝腹泻的危害及类型

宝宝在6个月至2岁期间容易腹泻，得此病后大便次数增多并且形状容易改变。由于宝宝体质柔弱，又正处在生长发育时期，因此腹泻对宝宝的危害很大。

腹泻影响宝宝对食物中营养物质的吸收，还消耗体内储存的营养物质，损害某些机体组织。如果腹泻病程较长，很容易引起营养不良和各种维生素缺乏症。维生素一旦缺乏，就有可能引起干眼症及角膜软化症，甚至引起手足抽搐症。

一旦腹泻发展到严重地步，就可能出现黄疸和中毒性肝炎，更有甚者会引起急性肾功能衰竭、感染性休克、中毒性脑病等。

感染很可能成为腹泻的病因，如中耳炎、口角炎、肺炎、疖肿、败血症、支气管炎等。而迁延性腹泻或原有营养不良病儿，容易并发真菌感染或引起全身性真菌病。

宝宝腹泻有轻型腹泻和重型腹泻之分。轻型腹泻的宝宝每天排便3~10次，便便多呈黄色或黄绿色，稀糊状或蛋花汤样，有酸臭味。患儿精神状态比较好，一般无明显口干、眼窝凹陷、尿少、皮肤弹性差等脱水症状。而重型腹泻的宝宝每天排便10~15次以上，便便呈水样或蛋花汤样，水分多，常伴频繁呕吐，精神萎靡，高热，腹胀，脱水症状明显。

为什么宝宝容易在秋季和夏季患上腹泻

炎热的夏季是宝宝胃肠道疾病的高发季节。由于宝宝胃肠道尚未发育成熟，杀菌能力差，很容易让病菌进入肠道而引起腹泻。而“秋季腹泻”则是由轮状病毒引起的，多发生在8—10月，秋季的腹泻多表现为起病急，便便呈淡黄色水样便，量多且无腥臭，并伴有上呼吸道感染。但“秋季腹泻”病程较短，3~8天就会自然痊愈。

对于宝宝夏季的腹泻，可以通过口服补液法补充水源的方法治愈，或者选用小儿泄泻停、脾可欣、藿香正气液等。对于来势凶猛的秋季腹泻，则应让宝宝多次饮用糖盐水，一般这类病症在5~7天内即可自然痊愈，无须到医院治疗。

防治方法正确，宝宝不再受腹泻的折磨

给宝宝喂比平时还要多的液体，以补充继续腹泻时丢失的水分。补水的液体有：口服补盐液、糖盐水、米汤和盐水的混合液、牛奶、茶、白开水等。

给孩子继续喂养营养丰富的食物，种类可以和腹泻前一样，但以清淡、易消化

为主。一般情况下,不用抗生素治疗,除非大便化验证实为细菌感染。如果出现多次水样便、频繁呕吐、发烧、大便带血、口渴、不能正常进食等症状,则应立即就医。家长不仅要掌握腹泻的治疗方法,还要做到积极的预防,以免让宝宝遭受腹泻的折磨。由于母乳喂养营养丰富、易被消化吸收,且含有阻止细菌侵入肠黏膜的免疫球蛋白,具有抗感染能力,也较卫生,不易受到细菌污染。因此,建议要母乳喂养。

注意宝宝的保暖和衣服增减,尤其是秋夏时期长时间在户外活动时更要注意,因为气候突然变化会诱发宝宝腹泻。另外还应注意避免过量食用脂肪高的食物,更应注意居室通风。平时加强户外活动锻炼,增强宝宝体质,提高机体抵抗力,提高对自然环境的适应能力,以避免感染各种疾病。

注意饮食卫生,宝宝用具要定时消毒,宝宝吃饭前一定要洗手等,以保证吃到肚里的食物洁净。

走出护理误区,让宝宝尽快恢复健康

有的家长认为腹泻也不是什么大不了的事情,所以就自作聪明地当起孩子的家庭医生来。这很容易出现用错药或剂量不准而导致孩子不仅得不到及时的治疗,反而还会产生副作用。

除此之外,还有以下误区要避免。

禁食。腹泻期间如果禁食,会使宝宝在饥饿状态下肠蠕动增加而使腹泻加重,部分患儿甚至会发生营养不良或生长停滞。事实上,宝宝腹泻期间,可尽量食些清淡食物,如白粥;忌油腻食物,也不可吃生冷瓜果;对牛奶过敏的患儿,应马上停喝并尽量采取母乳或喂豆奶粉、米糊、米汤等。

经常使用止泻药等抗生素,可能导致孩子肚子胀、厌食,免疫功能下降。因此要尽量少给孩子用抗生素,给孩子保护好肠胃。

腹泻是一种由多病原、多因素引起的常见病。由于对宝宝的伤害比较大,所以家长要重视起来,并加以预防。不论何种类型的腹泻也不论是何种原因腹泻,家长都要及时而正确地进行治疗护理。

第3章 和百日咳说拜拜

百日咳是小儿常见的一种呼吸道传染病,其病源是百日咳嗜血杆菌。这种菌有很强的传染性,在患儿的唾液中含有量很高,患儿可通过咳嗽或打喷嚏的形式将病菌传染给别的健康的婴幼儿。

百日咳一年四季都可发生,尤以冬春两季发病率高。在发病3~4周内传染性最大,患儿周围5米以内的健康儿童,都有可能吸入带有病原菌的飞沫而受传染。

百日咳并非真的要咳嗽一百天,而是形容百日咳病程长而已,一般要持续4~6周,短的1~2周,长的2个月以上。由于它是一种传染性较强、病情顽固及并发症较严重的疾病,且百日咳杆菌内毒素可以直接损害婴幼儿的脑组织,破坏脑组织正常结构而发生脑病,也可因窒息导致呼吸停止,抢救不及时可危及生命。但得过百日咳后,便可获得持久的免疫力。

怎么断定宝宝是否患上了百日咳

百日咳的潜伏期最短3日,最长21日,平均为7~14日。病初往往与普通的伤风感冒差不多,患儿会出现发低热、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏和轻度咳嗽等症状,表现为日轻夜重。如此反复发作多次,最后患儿吐出大量的黏液或胃内的食物而阵咳暂告终止。每日阵咳发作次数在几次至十几次间不等,且此病多在夜间发作。出现这些症状已可初步断定孩子患上了百日咳,但还需去医院做进一步的确诊。

根据以上症状很容易断定孩子是否患上了百日咳,然而3个月以内的婴儿如果得了百日咳,往往见不到典型的阵发性痉挛性咳嗽,而表现为阵发性青紫。

首先是呼吸减慢,然后呼吸暂停,接着出现面色青紫,持续10多秒钟,呼吸开始出现,继而面色恢复正常,如此反复发作。这实际是急促而无声的阵咳造成了窒息,其后果相当严重。

“三分治,七分护”

有句话说“三分治病,七分护理”,说明了护理的重要性。患了百日咳的宝宝如果得到爸爸妈妈精心的照料与护理,很快就会好起来。而一旦疏于护理,很可能导致严重的并发症,危及生命。家长在百日咳的护理工作上更应该坚持护理为先的原则。

一旦孩子患上了百日咳,要及时隔离。一般会隔离4~6周,如果在上学期间患的病,则应隔离一个半月后再去。同时,要检查别的小朋友是否因此而感染上此病。另外,还要口服红霉素或复方新诺明7~10天。

保持患儿居室空气新鲜、清洁,还要防止感染风寒,衣被勤洗晒。要让患儿拥有充足的睡眠,防止风、烟、劳累、精神紧张等不良刺激的发生。

患儿接触过的玩具、文具等可用2%~3%浓度的苏打水浸泡消毒;鼻涕、唾液最好吐在废纸里烧掉;不能用药液消毒的物品如衣服、被褥等,可在室外暴晒1~2小时。如果宝宝较小,可在有阳光的日子里,抱到室外晒太阳。这样可使患儿多呼吸新鲜空气,减轻咳嗽症状,促使病情好转。

应该给患儿吃富有营养的饭菜,保证每天热量、液体量、维生素等营养素的供给,但应忌生冷、辛辣、肥甘、过凉或过热的食品。做到少量多餐,随时补充。

宝宝在咳嗽时往往会精神紧张,所以妈妈要冷静应对,想办法转移宝宝的注意力,玩具或小游戏在此时都是较好的调节方式。宝宝心情舒畅了,就会减少咳嗽。

及时给宝宝排痰,以防止呼吸暂停。严重的痰涎阻塞,可用吸痰器将分泌物吸出。一般咳嗽反应比较重的宝宝及小婴儿不宜用吸痰器。一旦宝宝发生呼吸暂停、惊厥,家长要给予人工呼吸,必要时可用止惊药。

章女士的宝宝咳嗽有一段时间了,虽然给宝宝治疗了一段时间,但依然不见好转。章女士觉得也没什么大碍,也就没有特别的护理。后来有一天,宝宝出现了发热、气喘、脸色不好等症状,并伴有烦躁不安、抽风、昏迷等。章女士赶紧将孩子送到医院抢救后才让孩子脱离了危险。后来才知道,这是由于护理不当,拖延了治疗时间而导致的颅内出血。

一般来说,如果患儿头痛得厉害、烦躁不安、抽风、昏迷等,可能是并发了颅内出血;如果患儿病前有佝偻病或营养不良症,患病后突然出现知觉丧失、两眼上翻、面部及四肢肌肉抽动持续几秒钟到几分钟,可能是并发了手足搐搦症。出现这些症状,则要及时送医院诊治。

预防为主,防治结合,和百日咳彻底说拜拜

预防接种。从出生3个月到10岁以内的孩子,即使没有得过百日咳的,也要按时进行预防接种。因为百日咳预防接种的免疫效果为75%左右,可以起到预防百日咳、减轻症状的作用。

如今应用的白喉类毒素、百日咳菌苗、破伤风类毒素三联针是“百白破”三联制

剂，要在孩子出生后的 2~3 个月起注射。

对症治疗。注射维生素 K 可用于因频繁痉挛性咳嗽用一般止咳祛痰药不能控制时的治疗，必要时可用止咳祛痰剂。

另外，对于重症病例患者可用高价百日咳免疫球蛋白。同时，还可采用中医中药治疗。当宝宝百日咳发作时，会出现非常剧烈的咳嗽，因而无法入睡。此时家长可将床头垫高，使孩子能呼吸顺畅，缓解咳嗽的强度。用一条热毛巾敷在小儿的胸口上，可减轻患儿因剧烈咳嗽而造成的胸背疼痛，从而减轻患儿的痛苦，并能缓解症状。

由于新生儿因母体不能传递他百日咳免疫抗体，所以可以说新生儿也是受传染者。宝宝在未接种百白破疫苗前，发病率较高，一般多发生于 5 岁以下幼儿，当然也可见新生儿。但在普遍接种疫苗后，发病率则明显降低。家长在摸清百日咳的一些情况后，才可给宝宝贴心的护理和防治，及早让宝宝彻底和百日咳说拜拜。

第4章 细心护理宝宝的水痘

水痘是由带状疱疹病毒引起的一种传染性极强的儿童期出疹性疾病,它是一种常见的急性呼吸道传染病。多在冬末、春初发病,以5~9岁儿童发病为多。患者是传染源,通过接触、飞沫、空气传播。水痘病毒可经鼻、咽部侵入宝宝身体。

患了水痘的宝宝一般会出现低热、食欲不振、乏力、咽痛、头痛等症状。出现的皮疹以红斑疹、丘疹、疱疹、脓疱、结痂的顺序演变。

水痘潜伏期为10~21天,孩子发热,但体温不太高,当天或次日皮肤出疹,皮疹先见于躯干及头面部,逐渐呈向心性向四肢蔓延、分布。免疫功能低下、患恶性病及正用激素或化疗治疗的病儿,可发生重症进展型水痘。出疹1周后仍高热或超高热,可见血性水疱,暴发性紫癜伴有坏疽,同时内脏器官受损,凝血障碍。

另外,水痘可并发细菌感染,如脓疱、喉炎、筋膜炎、肺炎、脓肿、脓毒败血症、心肌炎、肝炎、肾炎、关节炎、脑炎而致宝宝皮肤黏膜、内脏严重出血。

水痘一般10日左右会自愈,愈后孩子的皮肤上不会留疤痕。与其水痘出现后让孩子受罪,不如学会护理方法,让孩子尽快健康活泼起来。

(1) 给孩子把指甲剪短、勤换内衣、保持皮肤清洁,防止其抓破疱疹引发感染。一旦抓破,可用无环鸟苷眼药水涂抹。

(2) 皮疹痒时可让宝宝口服扑尔敏每日0.3~0.4毫克,每日1~3次;外用丽科杰(咪喹莫特乳膏);用镇静止痒剂。

(3) 高热可用退热剂、对乙酰氨基酚或布洛芬,但不能用阿司匹林;另外还可使用阿昔洛韦治疗,剂量为每日10~15毫克,口服或静滴5~7天。

(4) 接种水痘减毒活疫苗,主动免疫预防水痘。如果与水痘患者有过接触,那么3天内用上述疫苗仍有预防作用;而对于免疫缺陷者,在接触后8天内口服阿昔洛韦7天也有预防作用。

(5) 对患上水痘的小朋友,要隔离起来,不要与其他小朋友接触,以免传染给他人。隔离时间以全部疱疹结干痂脱落为止。

(6) 多给孩子吃易消化、营养丰富的食物,以清淡的流食为主,如粥、米粉、挂面、藕粉、蒸蛋等,还要多吃水果,多喝开水、果汁,切记不要吃油腻、辛辣的食物。

(7) 水痘流行期间,家长要少带孩子到公共场所,以免通过谈笑、咳嗽、打喷嚏等形式传播。

(8) 不可大意,要对水痘患儿的餐具、玩具等进行暴晒或煮沸消毒。

水痘通常属较温和的病,宝宝一旦得过水痘,就不会引起严重的并发症,这是由于体内已经有了抗体(获得性免疫)的缘故,因此就不会再得此病了。有些家长因此错误地认为水痘出得越多越好,所以一味地给患儿吃发疹的药。这样做的结果只能是使全身水痘密集,病情加重。

得过水痘的宝宝虽然可以获得一定的免疫力,但如果护理不当,轻者留下疤痕,重者使细菌进入血液,引起并发症。

水痘是症状比较轻的、比较容易恢复的传染病,只要家长为孩子做好预防工作,就能让孩子免受水痘的侵扰。

第5章 走出婴幼儿家庭保健的用药误区

由于第一次做父母,很多问题都需要自己在不断的摸索中前进,有时也难免会出现一些错误的想法和做法。比如说下面的几点,做家长的你是不是曾经历过呢?

平时不看医生,等生病时再看

有些家长看到孩子健康活泼,就认为孩子没有疾病,因此就不带孩子去检查。其实由于宝宝还小,不会用语言表达思想,即使有点儿小不适也不会表达出来,等到病情真正严重到显现出来的时候,其实已经折磨孩子很久了。

比如孩子“发烧”,由于烧的程度不同,轻烧时孩子表现也许没有异样,然而一旦高烧起来,孩子就会明显地感觉不自在,这时家长是发现了,但孩子已经忍受高烧的折磨很久了。

随着婴幼儿每天在不断地成长,新的问题会接踵而来。因此,一旦婴幼儿稍有异样,就带去医院看医生,这是十分得当的做法。

生病不害怕,早早吃药好得快

有些家长常在婴幼儿刚开始有不适症状时,就马上带去看儿科甚至给孩子提前吃药,结果等到第二天,孩子的病情竟然加重了。这让家长们很不解:都提前给孩子吃过药了,病情怎么还会加重?

医学上几乎每种病都有所谓的“自然病程”,每种病的病程都有一个时间范围,即使用了药,也不能改变或缩短它的病程,有时只是使严重症状稍微减轻一点而已。许多病的症状在前两天比较不明显,后来越来越厉害,达到一个高峰期,然后慢慢痊愈。譬如一个患儿,可能在一两天之中会发烧三四次,但这种发烧都是代表一种疾病在继续进行,妈妈没有必要每烧一次,就赶去找一次医生。

明白这一问题后,家长们就不要企图通过让孩子提前吃药这一形式让病好得快。要知道,病情的发展有时候是人力难以改变的。吃了药就想“大有进展”,这种观念更应避免。许多病在一段时间后会自己慢慢痊愈,急也没有用。

成人用药小孩也可用

3岁的涛涛前两天夜里拉肚子，家人心想家里有以前大人没用完的药——氟哌酸胶囊，加之又是夜里，出去买药十分麻烦，索性就给涛涛吃了氟哌酸胶囊，后来涛涛的肚子却疼得更厉害了。

无奈，家人带着涛涛来到医院。

后来医生告诉他们，氟哌酸胶囊是不适合儿童服用的，因为这类药抗生素分子小，长期使用可导致儿童的关节病变，对儿童神经系统的发育也有影响。

许多家长不谙小儿用药之道，误认为对成人安全的药，只要减少一点剂量小孩也可用。事实上，对成人安全的药物对小孩未必安全，有的甚至潜藏危险。因为小孩与成人体重、生理、病理不一样，一些成人能用的药物成分，小孩用后由于肝、肾等脏器发育不完善，很容易产生不良反应。

专家忠告：宝宝的用药情况，一定要由儿科医生根据病情和年龄来确定用什么，用多少，切不可自作主张，以免出错。

任何病都可用药来治

很多家长都有“万病皆应药医”的思想误区，一旦医生说宝宝的这病不必吃药就会好，家长一定觉得不可思议。例如仅仅是一个小擦伤，很多家长就一定要求涂上红红黄黄的药水药膏，仔仔细细地包扎等。其实外伤只要消毒干净，保持无菌，留心调养，伤口自己会长好，根本不必涂药。

医生呼吁：不要夸大了药物的功能，也不要太迷信于药物。

头疼医头，脚痛医脚

很多家长除了对药物夸大信任外，还有“头痛医头，脚痛医脚”的错误认识。殊不知，有些疾病极易引起并发症。如果单纯地医一方面，很可能引起不良的后果。

比如孩子说腹部疼，家长就会认为仅仅是肚子疼，由于婴幼儿较小，还不能分辨身体的哪一部分在痛，很有可能会把胸部痛或是头疼，也说是肚子疼。家长一定要找出病因，并根据情况再医治。

发热就用退热药，咳嗽就吃止咳药

一发热就用退热药，一泻肚就用止泻剂，睡不着就用安眠药，肚子疼就用止痛

药……家长们常常会这么做。虽然这样做,常见症状或许会消失,但却不能说病已好了,充其量是一种缓和患者痛苦的“对症疗法”。

发热往往是有病的“信号”,多是由感冒、麻疹、风疹、水痘、气管炎、肺炎等引起的。婴幼儿体温调节功能还不够稳定,微小的刺激就能引起发热甚至高热。因此家长们一定要注意根据症状找出发热的原因,进行病因治疗,倘若轻易地、过早地给婴幼儿服用“退热药”,有时会掩盖疾病的真相,不利于疾病的诊断和治疗。

症状停,服药止

宝宝虽然通过服用药物病情获得了暂时的缓解,但不能就此痊愈,因为一时被压制住的疾病,很可能没多久就会复发。

例如扁桃腺炎,开始时,因为药物的作用,可能孩子很快就“不痛不痒”,家长也就此放心了。殊不知,过了一段时间后,当医生把反复发炎过的扁桃腺剖开来看的时候,里面往往积满了脓汁,其实正是这些脓在作祟。因此如果家长真想根治患儿的疾病,必须在完全退热之后,继续服药。

家长切不可凭着对自己养育宝宝所掌握的一点点病理知识自作聪明,尤其在孩子的疾病问题上,一定要弄清楚问题的实质后,再下结论采用何种方法,以免耽误孩子的最佳治疗时机,造成不良后果。

第6章 学会从宝宝眼里搜索疾病信号

有人说：“眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由此看出来。”何止是才智和意志，疾病也可以通过眼睛看出来。做父母的要知道，宝宝的眼睛清澈透明，容不得半点的污浊，一旦孩子眼睛里有什么异样，就要及时搜索是不是疾病来侵扰了，如果是，就要立刻寻医问药，把疾病赶走。

0~6岁是宝宝眼睛发育成长的关键时期，也是眼病对视力发育危害最大的时期，这一阶段眼部的发育对孩子的视力有决定性的影响。

一般来说，宝宝在这一阶段，会有如下的眼疾信号出现。

蓝眼睛——贫血的信号

哲哲3岁了，特别爱看电视，尤其是动画片之类的。但是时间久了，哲哲的眼睛竟然发蓝了。于是妈妈就不让他看电视了，妈妈认为儿子体质原本就不好，又经常看电视，这才让眼睛发蓝了。

结果，哲哲又哭又闹，甚至把以往挑食、偏食的进餐变为拒绝进餐，以示抗议。

过了一段时间，虽然哲哲在妈妈的监管下不看电视了，但眼睛更加发蓝了。这回妈妈真不知怎么回事了，于是来到了医院。

医生说，这和孩子看电视无关，而是缺铁性贫血的早期信号。

“蓝眼睛”是指在正常自然光度下，眼睛巩膜呈现浅蓝色。那么为什么缺铁性贫血会使孩子巩膜发蓝呢？

这是由于人的巩膜是由胶原组织组成，而体内的铁元素又是合成胶原的重要辅助因子。体内如果缺铁，胶原合成不足，巩膜就变薄，无法有效遮掩眼球内棕黑色的脉络膜，在自然光下看去，就呈浅蓝色了。

对于“蓝眼睛”要及早治疗，最重要的是纠正其缺铁性贫血。家长可在医生指导下，给孩子服用一些补铁药物，如硫酸亚铁糖浆等，或者是在饮食上补铁，如蛋类、动物血、牛奶、绿叶蔬菜等。

频繁眨眼——“沙眼”的信号

由沙眼包涵体引起的、常常累及角膜的一种慢性传染性结膜炎就是沙眼。与病人有任何分泌物接触的情况都可造成感染机会,如病人的手、毛巾、手帕、洗脸用具等。

民间有“十人九沙”的说法,说明沙眼流行范围广,感染快。在沙眼早期,眼部会有发痒、有轻微异物感、频繁眨眼并伴有少许流泪症状等,它是一种致盲性眼病,家长对此要引起重视。

家长可以让宝宝多参加锻炼,合理补充营养,增强身体的抵抗力来预防沙眼。另外,要注意定期检查,和沙眼患者分开使用脸盆、毛巾等。

对于沙眼,可以通过局部滴用眼药水、涂擦或滤泡挤压等方法进行治疗。

畏光、流泪——先天性青光眼的信号

80%的先天性青光眼患者在1岁以内会出现怕光、流泪、眼睑痉挛的症状,这是由于在胎儿期发育时,前房角组织发育异常而引起的。

父母应及时带孩子去眼科医院,一旦确诊为先天性青光眼,要及时治疗。因为一旦耽搁了治疗时机,很可能造成失明。

“猫眼”——视网膜母细胞瘤的信号

1岁的毛毛感冒后,眼睛有点儿不对劲,右眼瞳孔有黄色反光,几天都没有褪去,并且走路也容易摔倒。父母注意到这一情况后,以为没什么大碍就没在意。

又过了一段时间,孩子依然如故。家长这次就带着孩子到医院做检查。

经过检查,医生建议摘除眼球。因为毛毛患的是视网膜母细胞瘤,而且病情已经发展到了中晚期。肿瘤已经长到很大了,如果不摘除眼球,很可能会向颅内转移,导致很严重的后果。

患“猫眼”病的婴幼儿会出现一些视力不佳、斜视、走路异常,在斜照光下瞳孔有“猫眼样反光”黑蒙猫眼、白瞳症以及眼底病的症状等。如果出现这些情况,要及时带孩子检查、治疗,以免贻误最佳治疗时机。

“红眼病”——结膜炎的信号

如果宝宝的眼睛红红的，结膜充血并伴有黏液脓性分泌物、精神不佳等状况，这就要考虑是不是结膜炎的疾病信号，如果是，可以在医生的指导下，给他滴氧氟沙星或者滴眼液。

另外，最好不带宝宝去有传染源的公共场所、幼儿园、游泳池等。给宝宝勤洗手、剪指甲，不用手揉眼，家里要做到每人“一盆一巾”，避免交叉感染。

还有很多眼疾需要家长关注，如倒睫毛、斜视、先天性白内障、远视、近视、散光、弱视、眼睑下垂、夜盲症、色盲等。宝宝因眼疾问题引起的不良后果，每年数量都较多。家长要学会及时从宝宝眼里搜索疾病的信号，以便早发现、早治疗。

第7章 尽早发现宝宝的智力障碍

一位年轻妈妈来到医院咨询医生：她家孩子快两周岁了，但其语言发展比较缓慢，只能说“爸爸”“妈妈”“拿拿”“抱抱”等简单的词语，而且往往要在家长引导下才肯说。

在与别的小朋友玩的时候，对一些游戏、动作、语言的接受理解比较慢，显得格格不入。

她想问一下专家：这就是所说的智力低下、智力障碍吗？

智力障碍，也就是所说的智力发育迟缓、落后或精神发育不全。它是发生在宝宝发育时期内的一种疾病。有智力障碍的孩子，一般智力功能明显低于同龄水平，并伴有适应性行为缺陷。

智力低下一般有三方面的内容，即智力明显低于同龄孩子、社会适应能力有明显的缺陷、身体发育缓慢。智力有障碍的孩子会有语言、注意力、记忆理解能力、抽象思维等方面的缺陷，对以后生活有不小的影响。因此，家长要及早发现孩子是否患有智力障碍，以便及早治疗。

智力障碍的原因有哪些

孕妇在怀孕期间，如果用了维甲酸，则很有可能导致宝宝智力障碍。

感染、中毒因素。如果在出生前后宝宝的脑部受过病毒感染或中毒，则可能出现智力障碍状况。中毒一般是铅中毒、酒精中毒、长期大量服用镇定剂；而弓形虫则是引起感染的源头。

先天原因。常见的有先天愚型病症。

聋、哑等特殊感官缺陷造成的智力障碍。

脑部受过损伤或因意外事故造成的缺氧，都有可能引起智力障碍的发生。

怎样及早发现宝宝是否有智障

出生6个月后，孩子仍然不会微笑，就要考虑是不是智力障碍了。

出生后不会吸吮，喂奶困难，无进食要求或吐奶，或者在哭闹时，无力又似猫叫，整天昏昏欲睡，对声音无反应，眼发直等，极有可能是智力障碍，要及时带孩子

到医院确诊。

四肢协调能力不强,会走路后两脚依然相互碰撞,直至2~3岁仍然如此。

超过1岁了还淌口水,如果在清醒状态下,智力低下的宝宝依然有磨牙动作。

即使已经1岁了,还将玩具等放到嘴里,并且手的发育也比较缓慢。

如果孩子是早产儿,尤其在产前、产时曾有窒息或产伤的新生儿以及有严重肢体、躯体畸形的小儿,若出现上述情况,应及时带宝宝去医院做检查。

如果宝宝有出现上面的情况,就要向有关专家咨询孩子是否有智力障碍。如果是,一定不要灰心丧气,从病因上看,智力障碍还是可以适当预防 and 治疗的。

智力障碍可以预防和治疗吗

专家建议,加强孩子的学前教育和早期教育训练,可以促进孩子的智力发育,或者及早发现存在问题。另外,避免给宝宝心理造成挫折也是预防智力障碍的一种重要方法。

针对病因进行治疗,可以使宝宝的智力得到部分恢复和改善。

如果是学龄前儿童,轻者或部分智力低下的,可以送其到特殊教育学校或普通学校训练学习。中、重度智力低下儿童应当在康复机构里进行系统训练。如果训练得当,是有可能赶上正常儿的智力水平的。

宝宝智力发育的正常与否,在很多方面都能体现出来。但是由于家长的疏忽,大部分智力发育问题总是在明确表现出来时才被家长注意到,其实这是非常危险的。在早期养育的过程中,就要及时观察宝宝的各種表现,以及早确定宝宝的智力发育水平。

下面附宝宝智力发育水平对照表,以方便父母及早发现宝宝智力问题。

1个月宝宝:拉着手腕可以坐起,头也可竖直片刻,已会简单发出细小声音并且眼睛能够跟踪走动的人,听到声音有反应。

2个月宝宝:能发出a、o、e等元音,头可抬离床面,能够立刻注意大玩具。

3个月宝宝:眼睛追物可转180°,抱直时头稳,俯卧时可抬头45°。两手可握在一起,模样灵敏,见人会笑。

4个月宝宝:扶腋可站片刻,高声叫、咿呀作声,会认亲人,能够找到声源。

5个月宝宝:能抓住近处玩具,对人及物可以发声,见食物即兴奋,轻拉腕部即可坐起,独坐头身向前倾。

6个月宝宝:会翻身、会撕纸、会转头、会找丢失的玩具、会自己吃饼干。

7个月宝宝:能分辨出生人,能伸手够远处玩具,并且独坐自如。

8个月宝宝:已识成人面部表情,会用手追逐玩具并有意识地摇铃铛,双手扶物可站立。

9个月宝宝:会爬、会拉双手、会走,拇指、食指都能捏住小丸,会自己玩积木对敲游戏,会欢迎、会再见、会表示不要的手势。

10个月宝宝:此时拇指、食指动作熟练,会模仿发语音,会拉住栏杆站起身、扶住栏杆可以走的动作。已懂得常见物及其名称。

11个月宝宝:会把积木放入杯中,模仿推玩具小车的游戏,扶物、蹲下取物、独站片刻活动自如,会有意识地发一个字音。

12个月宝宝:会叫妈妈、爸爸,给其穿衣时懂得配合,会盖瓶盖,也会独自稳当站立,宝宝牵着大人的手就可以走路。

第8章 身材矮小 3 12岁是治疗关键期

父母们都希望自己的孩子各方面都优秀,然而孩子身材矮小,却成为一些家长的心病。当铺天盖地的宣传治疗身材矮小的广告漫天飞的时候,家长们往往不知所措,不知道该不该相信,又怕信后耽误了孩子的正常发育。

家长可根据2~12岁的正常儿童身高预测公式:年龄 $\times 7 + 70$ (厘米)来测算孩子的身高是否合适。若孩子低于正常儿童身高5~7厘米,或每年生长速度低于4~5厘米,即为身材矮小。

多数家长错误地认为,孩子矮小不是病,因而把孩子偏矮的原因归结于“发育晚”和“偏食挑食”,于是错过了治疗的最好时间段,致使孩子出现了身材矮小问题。一旦发现孩子身材偏矮,家长就要及时抓住时机为孩子治疗,以免造成遗憾。一般认为,3~12岁是治疗孩子身材矮小的最佳时机。

身材矮小,原因不可小觑

影响孩子身高的原因有很多,如遗传、营养、疾病、内分泌、生活环境等。遗传因素中,父母的身高遗传影响很大;营养不良和锌缺乏,都有可能影响身高;慢性疾病及其先天性发育障碍,也可能使身高受到影响;甲状腺和性早熟以及环境污染都有可能造成身材矮小。另外,精神障碍也可影响身高;骨发育不良引起的矮小,如软骨营养不良症、骨形成不全等也是引起矮小的原因。

梅梅8岁了,可身高只有80厘米、体重12千克!其父亲身高1.7米,母亲身高1.59米,家族也没有特别矮小的人,家人十分不解和苦恼。

家人带梅梅看医生后被确诊为天生患有生长激素缺乏症,也就是父母两个人的遗传基因突变造成的。

家人和医生全力以赴给梅梅治疗。半年后,梅梅的身高已经长高了10厘米。医生告诉梅梅家人:只要坚持治疗下去,梅梅是完全可以长到正常成人的身高。这让梅梅父母高兴不已。

抓住治疗关键期,让孩子身材不再矮小

从上面的例子里我们得知,身材矮小是可以治疗的,只要抓住时机。那么治疗

方法有哪些呢?

第一,治疗前,先给孩子做如下检查:骨龄评价、生长激素测定、甲状腺激素测定、头颅核磁共振显像、染色体检查。

第二,不要轻信保健品,市面上众多的保健增高产品成分不明,不但不能改善孩子的身高,反而会促进骨龄的成熟。家长最好不要盲目给孩子尝试服用各类保健增高产品,以免耽误了孩子的发育。

第三,补充生长激素。这种治疗方法疗效最好,副作用小,但要有医生的处方并在医生指导下规范治疗。

第四,断骨延长术。断骨延长术能使骨骺已经闭合的孩子身高增长 5~7 厘米,选择这种方法要慎重,因为其风险较大,具有不可预测的副作用,并且孩子所受痛苦也较大。

第五,一定要吃能长个儿的食品。长个儿的食品有奶制品,如奶酪、酸奶;豆制品,如大豆;肉制品,如蛋、肉、鱼等,都含有人体长个儿必需的营养元素及矿物质。同时还要注意让孩子均衡饮食,肉类、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜要合理搭配,还要避免和纠正孩子挑食、偏食等不良习惯。

第六,不要给孩子太多的心理压力,保证孩子充足的睡眠。尽可能让孩子在晚上 11 点前上床睡觉。

我国每年由于生长发育迟缓等原因造成的身材矮小者,目前已经超过 430 万人,且每年还在以 16.1 万人的速度递增。这是一个庞大的数字,如果家长能在早期就有意识地关注孩子的身高发育,尤其是抓住 3~12 岁这一黄金时段进行治疗,那么大部分孩子都可以拥有正常人的身高。

第9章 了解一些婴幼儿常见病的防治与护理

从孩子一出生,就有许许多多的疾病缠绕着孩子,也扰乱着家长的心。如果家长掌握了一定的常见病的防治与护理知识,就能让一些常见病不“常见”,彻底远离宝宝。

婴幼儿都有哪些常见病呢?

发热

由于婴幼儿中枢神经系统发育不健全,常可引起发热,发热又可引起抽风,因此家长一方面要找医生及时诊治,另一方面还要做好以下护理和防治。

(1) 患儿休息的室内不宜太热和太冷,18~25℃为宜。如果要给孩子通风散气,3~5分钟为宜,并且通风时,应给患儿盖严被子,防止冷风吹到身上。

(2) 多给患儿吃清淡易消化的饭菜,如小米粥、面片汤、鸡蛋汤、蛋羹等。富含维生素的青菜和水果也要多吃。如果要补充因发热出汗所丢失的水分,则可多喝白糖水、各种果汁、豆浆、米汤等。

(3) 保持患儿口腔的清洁卫生。每次饭后或睡觉醒来时要用清水或淡盐水给患儿漱口。妈妈可用棉花蘸上水,轻轻地清洗患儿的口腔。

(4) 可采用酒精擦浴、温水擦浴、冷敷等物理降温法给患儿进行身体降温。注意观察患儿的病情,按时查体温,以便发现异常及时送医院检查。如果要给患儿服用退热药,要遵照医生的意见。

鼻塞

当感冒严重时,鼻涕会变得较为浓稠而发生鼻塞。一旦患儿鼻屎凝固,就不易取出,因此,应尽早处置。

(1) 将温热的蒸汽毛巾放在鼻子下面,借着热度及蒸汽使鼻子通畅。

(2) 轻轻按住患儿两颊,不让患儿的头乱动,再用细棉花棒将鼻屎勾出即可。

(3) 如果鼻屎变硬不易取出,可蘸一些婴儿油在棉棒上。待其变软后,再将其取出。

(4) 不妨让患儿洗个澡,借着泡澡热气使鼻子畅通,但前提是孩子没有发热。

流鼻涕

由于婴儿在出生后的一段时间内,只用鼻子来呼吸,如果流鼻涕,就会出现呼吸困难的症状。要注意如下的护理。

- (1) 因流鼻涕使得鼻子下面发炎时,可涂抹婴儿油或白色凡士林等来补充油脂。
- (2) 当婴幼儿睡觉的时候,将头部略微垫高侧睡,鼻涕就会比较容易流出。如果放得过低,鼻涕会流向喉咙及耳朵,有可能造成中耳炎及喉咙发炎。
- (3) 如果孩子比较大了,在两岁以后可以教他擤鼻涕的方法。

体倦

对于宝宝体倦的问题,可进行如下护理。

- (1) 若孩子突然无精打采,精神萎靡,总爱睡觉,身体渐渐消瘦,家长则应引起注意,及时带孩子到医院检查。
- (2) 平时加强孩子的运动锻炼,饮食营养要跟上。
- (3) 穿衣要暖,不忽冷忽热。

厌食

幼儿平时饮食正常,忽然不爱进食,连可口的饭菜也不吃,更怕闻到油味,这就是厌食的表现。

- (1) 建立良好的饮食习惯,饮食丰富多样,营养均衡。
- (2) 在喂养时,最好母乳喂养,含锌的母乳能促进锌的吸收,并及时添加辅食。
- (3) 多食动物类的肝、鱼肉、牡蛎、禽蛋等。

便秘

对于便秘的宝宝可用以下方法护理。

- (1) 甘油栓是圆锥形的,由甘油和硬脂酸制成,将其塞入患儿肛门后轻轻按压片刻。最好让患儿尽量保留至甘油栓融化后再排便。
- (2) 开塞露通便法。由于开塞露是用甘油制成的,用时可先挤出少许药液,滑润管口,让患儿侧卧,然后插入肛门。接着挤压塑料囊使药液射入肛门内,再拔出开塞露空壳。记住肛门处夹一块手纸,以防液体流出弄脏裤子或床单。
- (3) 将肥皂削成圆锥形(底部约为1厘米,长约3厘米,一端削尖),再蘸少许

水，塞入患儿肛门内。借着肥皂的化学作用和机械性刺激而引起排便。

脱水

脱水是由于婴幼儿呕吐、腹泻或发热而失水，且未能及时补充流失的水分而引起的。当脱水情况严重时，会造成患儿大脑损害甚至死亡，必须当作急病处理。

(1) 如果患儿腹泻超过 6 小时，或呕吐不能喝水时，要立即去医院治疗。除非经医生开方，否则不可盲目给患儿服用止吐、止泻用的成药。

(2) 加 4 茶匙葡萄糖、1/2 茶匙盐到 500 毫升的水或饮料中，在患儿吐或泻的第一个 24 小时内，让婴幼儿保持每千克体重至少要喝 200 毫升水的量。

(3) 正在断奶喂食固态食品的婴儿，家长要特别注意流质的饮用量，食用固态食品后如果不加注意，其体液水平就会降低。

肝炎

肝炎的护理方法如下。

(1) 由于肝炎前期与感冒症状相似，加上孩子表达能力有限，可能会有导致孩子病情发现较晚的情况，家长要注意观察。

(2) 在肝炎流行区域，如果孩子发低热的同时没有呼吸道症状，就应考虑是否是小儿罹患肝炎。

肝炎常会导致其他疾病的发生，严重影响孩子的身体健康，家长要及时注意观察，及早去医院就诊，以防病情加重并传染他人。

呕吐

呕吐时可用如下方法护理。

(1) 呕吐时，不要给患儿喂奶、喂药，也不要随意摇动患儿。对于反复呕吐的患儿，要注意喂些果汁或咸味食品。

(2) 对于严重呕吐或呈喷射状呕吐的患儿，要注意观察患儿的病情变化，以便及时送医院诊治。

(3) 呕吐时，要立即将患儿的头倒向一边，以免呕吐物呛入气管引起吸入性肺炎。

(4) 用温开水多给患儿漱口，以达到清洁口腔的目的。

婴幼儿时期的常见病有很多，这里只列举了其中的几种。对于婴幼儿时期的一些病症，家长心里要时刻有个分寸，知道什么症状是什么病，什么病用什么护理方法和治疗方法应对和治疗。这样，才能让宝宝少受罪或不受罪。

第 10 章 为宝宝设个小药箱

为了避免孩子生病时手忙脚乱,家长应在家给宝宝设立一个小药箱。药箱里面放上孩子可能会出现的各种身体不适时用到的药物,以便需要时使用。这样既能做到小病自己及时简单处理,又能有备无患。

设立药箱要注意哪些问题

设立药箱应注意如下几点。

- (1) 药箱要放在宝宝拿不到的地方,最好是可以上锁的箱子。
- (2) 药箱要小巧,最好方便携带,这样即使旅游时也可带在身边。
- (3) 药箱要单独放置,不要和其他杂物放在一起,最好要分格放置。
- (4) 经常清理检查药箱,及时清理掉变质或过期的药物。
- (5) 一些容易变质、不易保存或有效期短的药物,一次不要储备太多。

药品有哪些要求

对于药箱里的药品有如下几个要求。

- (1) 最好是用法简单、副作用小、安全有效的药物。
- (2) 必须是常用的普通药,主要用来治疗一些小伤小病,不然买来也是闲置。
- (3) 根据季节和宝宝的身体情况,有针对性地准备药品,没必要把家庭药箱变成小药库。

药箱里放置哪些药品及工具呢

药箱里应放置一些常见疾病的常用药和工具。

发热、感冒类药品:双黄连口服液、百服宁、小儿退热栓、好娃娃感冒颗粒(小儿新)、牛磺酸颗粒、保婴丹、银翘解毒丸。

受惊夜啼类药物:龙丸、珀猴枣散、珠粉、保婴丹、儿素、小儿至宝丸。

内火旺盛类药物:小儿七星茶、小儿七珍丹。

感冒咳嗽类药品:猴枣牛黄散、保婴丹、小儿感冒颗粒、小儿清肺口服液、小儿止咳糖浆(露)、清宣止咳颗粒、清宣止咳露。

发热、扁桃体炎类药物：小儿咽扁冲剂。

食欲不振、脾胃虚弱类药物：婴儿分健脾散（婴儿素）、醒脾养儿颗粒、脾可欣、小儿七星茶。

咳嗽多痰类药物：小儿止咳糖浆（露）、清肺化痰颗粒、小儿咳喘口服液、沐舒坦、小儿消积止咳口服液、保婴丹、百草琼浆益气贴、猴枣牛黄散、健儿清解液。

腹泻类药物：妈咪爱、金双歧、启脾丸、醒脾养儿、婴儿健脾散、合生元、乳酸菌素、思密达、丽珠肠乐。

烫伤类药物：京万红。

助眠类药物：婴儿素、保婴丹、猴枣散、脾可欣。

磕碰擦外伤类药物：好得快喷剂、三角巾、透气贴布、创可贴、小剪刀、美芦荟胶。

消炎药类药物：阿奇霉素。

湿疹类药物：尤卓尔、绿药膏、肤乐霜、舒肤特、炉甘石洗剂、紫草油。

食欲不振、消化不良类药物：四磨汤、吗丁啉、儿康宁、小儿化食丸、小儿七星茶、保赤丸、赤丸、健脾散。

便秘类药物：小儿开塞露、浣肠、一捻金胶囊、软便剂、通便灵、牛黄上清片。

杀菌、消毒、抗感染类药物：酒精、脱脂棉、棉签、金霉素眼膏、碘、双氧水、消毒纱布、生理食盐水。

另外，还要备有热水袋和冰袋、儿童专用的防虫剂、小手电筒、洗护用品、安全指甲剪、吸鼻器、急救手册、儿童专用防晒霜、体温计等。

当然，没必要按照上面的药品清单一一购齐，上面只是给爸爸妈妈的一个参考清单。小孩子在家难免有磕磕碰碰的情况出现，一旦出现，有小药箱的帮助，很多小伤小病都能迎刃而解。聪明的父母们，你们给孩子准备药箱了吗？



第 6 辑

智能早开发,培养聪明宝宝



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 不可错过早教关键期

早教是针对0~3岁这个阶段的孩子,根据其生理和心理发展的特点以及敏感期的发展特点而进行有针对性的指导和培养。抓住早教的关键期,能够让孩子遥遥领先于其他孩子。很多观察表明,孩子出生时,每个人的天赋并没有太大的差别,而长大了之后却只有不到1%的孩子可以成为天才。从开始的几乎100%,到长大后的不足1%,二者之间差别之大的原因是后天的教育与培养,以及孩子所处的环境。

在合适的时间里对孩子进行早期教育,能够准确把握孩子每个发展阶段的基本特点,并且能够事半功倍地促进孩子智力和能力的发展。此外,还可促进亲子交流关系的积极发展,并及时发现孩子生长发育中的问题。

那么该如何抓住关键期对孩子进行教育呢?

不可忽视的0~1岁早教关键期

孩子在3个月左右时开始认生,此时主要是加强孩子的安全感和对周围世界的信任感,如果宝宝不愿陌生人抱,就不要勉强。而6个月时,是大多数宝宝与母亲分离的时候,家长此时一定不要让孩子产生母婴分离焦虑症,平时多与宝宝玩躲猫猫的游戏,出门与宝宝开心、轻松告别等。对于9个月左右的对接关键期,可以抓紧练习宝宝的盖、插、拧这些基本的动作,给孩子提供此类玩具并协助练习等。

1岁时宝宝会表现出不让陌生人碰自己的东西、摸自己的小脸,分享自己的玩具,直到自己对玩具没有兴趣了,才允许别人拿走。相反的却很喜欢占有别人的玩具等。对于这种情况,家长要教导孩子别人的东西不可以拿,但同样,家长也要知道别人也不可以拿或者支配宝宝的东西。

另外,此阶段要常带孩子去户外,让孩子观察所见的事物,问他分别是什么颜色,什么形状等。因为此时的孩子正是视觉和听觉慢慢形成的时期,家长要注意引导,让孩子多听自然界的刮风声、雨滴声,还有家中亲人如爸妈、爷爷奶奶等的说话声音,以使宝宝逐渐适应聆听周围的声音。

1~2岁的早教期莫错过

宝宝在1岁至1岁半的这段时间里,会有明显的反抗表现。不再“唯命是从”,

而是处处表现自己的活跃和好奇,常常坐不住,到处乱走,就像一场独立运动拉开了序幕。由于此时的宝宝正处于学走路的时期,喜欢被大人拉着在屋里转,常把“不”或“不要”挂在嘴边,即便一向乖巧的宝宝也突然间变成了“小对头”,你让他做什么他不做,不让做的事情却偏要做,很多家长不免感到头痛。

孩子之所以这么做就是要证明自我的存在,证实自己的能力,这些都是进步的表现,家长不用过于担心。爸爸妈妈可以利用孩子此阶段的这些特征,加强孩子对知识的记忆。例如可以教孩子正确的发音,或者将物品区分归类并单个数出来,以便让宝宝知道物品的个数。

抓住 2~3 岁关键期,让孩子与众不同

2岁左右是宝宝求知欲比较强的时期,也是语言学习的关键时期,孩子会由单个的词语开始能说完整的句子了,从词到句,逐渐扩展到口语。家长在此时要多与孩子一起阅读,多讲故事;向孩子提问,让孩子有回复;见了人要主动打招呼等。而2岁半到3岁是宝宝进入社会规范敏感期和语言敏感期,要教给宝宝进行适当的自我约束,并让宝宝多关注别人和群体活动。

另外,要为孩子语言的发展创造良好条件,如要尽可能多地和孩子交谈,不要以为孩子听不懂你的话而放弃交流的机会。和孩子一起谈论看到的、听到的及正在做的事务等,都有益于孩子对语言的掌握。

2~3岁还是宝宝计数能力发展的关键期,这时可以教孩子数数,但不能操之过急,要多些耐心,让孩子一边说,一边触摸物品,慢慢锻炼用眼睛“默数”。可以通过让孩子上下楼梯的方式来提高孩子对数字的掌握能力。

当然,对孩子早教的内容,远远不止以上提到的几点,家长一定要根据自己和孩子具体情况,适时调整。

对孩子的教育越早开始越好,家长要紧紧抓住0~3岁这一关键期,把宝宝培养成聪明型人才。人们常说“3岁看大,7岁看老”,因此相信每一位有责任、重教育的爸爸妈妈都应该帮助孩子在这样的关键期里尽可能地挖掘他们的天赋。

第2章 把握才艺学习的最佳年龄

当今社会,竞争越来越激烈,很多家长为了让孩子脱颖而出,就想让孩子多学些才艺。但值得注意的是,如果没有把握住孩子学习才艺的最佳年龄,很可能会适得其反。家长应根据孩子生理发展的特点,在尊重孩子自己的兴趣的前提下,并在最佳的年龄段里,理智地选择才艺,以期收到理想的效果。

以下是为家长提供孩子学习才艺最佳年龄的相关知识,以做参考。

学钢琴、小提琴的最佳年龄

太小的宝宝是不宜学钢琴的,因为要学习钢琴需要宝宝具备一定的能力,在3~5岁时最好先让孩子欣赏好的音乐,直到4~5岁时可以开始接受钢琴等乐器的技术指导,此时学钢琴就比较适宜了。

而对于学小提琴的适龄期,则应在5~6岁时比较适当。因为过早的话,孩子的手及指头尚小、力量不够,无法单手拿琴站立演奏。

学书法、绘画的最佳年龄

书法是一门技巧性很高的艺术,需要循序渐进地练习才能收到理想的效果,因此,在孩子三年级时开始学习书法较为适当,此时孩子有一定的认知能力,也能掌握书法的要旨了。而对于年龄尚小的幼儿园或者小学一、二年级学生来说,如果有兴趣,可以尝试着练习。当然,在练习的时候,要由易到难,先学“描红”等基本知识,再学习行书、隶书及草书等。

孩子学习绘画的最佳年龄在2岁半到3岁的时候。因为1岁左右的孩子已会“涂鸦”,2~3岁的孩子开始对形状、颜色产生兴趣,而到4~5岁时才开始对实际事物、见过的事物有了认识并能画出。

学柔道、剑道的最佳年龄

虽然正规的柔道学习到小学四年级才开始正式学习,但由于练习柔道只需基础的运动能力,所以小学一、二年级左右就可以学会了。

小学三年级左右是学习剑道的最好时期。因为此时的孩子已有了相当的自我

不服输的想法,竞争之心也渐长,创造的意欲精神也开始萌芽发展,所以对戴防护面具、穿上防护衣有一定的好奇心,可以利用这一心理进行剑道的培养。

学西洋舞、古典舞的最佳年龄

西洋舞分为芭蕾和现代舞,过早开始学习对身体发展不是很好,因此6~7岁时开始学习比较理想,这时肌肉柔软,对于需要两脚打开180°的动作的芭蕾舞来说,正是学习的最佳年龄。

孩子在4~5岁的时候,身体柔软,智能、运动神经及感受性也开始运作,这时开始学习古典舞蹈,能够对所教的事物毫无抵抗地加以吸收,因此此时是学习古典舞蹈的最佳年龄。

学英语、珠算的最佳年龄

最好让孩子早点接触英语,一般来说,1~2岁时可以开始接触英语,3岁以后就可以跟着老师正规学习了。正常情况下,孩子在4岁时便能掌握母语的全部读音,而且也能学会其他民族的语言。而过了5岁,母语习惯已形成,学习英语会遇到一些困难。

在孩子小学三年级时,学珠算比较合适,因为这时在学校已学习乘法、除法,并能加以理解。过早开始,由于对基本的加、减、乘、除没有概念,所以效果不会很好。

学韵律、戏剧的最佳年龄

一般在孩子3岁左右开始学韵律比较好,因为此时孩子的头脑和身体正在平行地成长,也是头脑经常性地把情感传达给身体的时期,利用音乐及韵律导入身体,通过身体训练的课程,能够让孩子很好地吸收。

从3岁开始到成年,只要有志于演戏,任何时候都可以说是学戏剧的适龄期。

学溜冰、滑雪的最佳年龄

4~6岁是溜冰的开始适龄期,但如果早点开始学,就可以在自由、无意识之中掌握溜冰的窍门。

一般来说,4岁左右是学滑雪的适龄期,孩子在3岁开始能够自由地支配身体,在跑步时可以突然很快地停住,或来个急转弯,或马上冲出去跑。这种情况下,也可以开始练习了。但如果穿上滑雪器具也能走路的话,2岁半的孩子也可以学习滑雪。

学棒球、踢球、乒乓球的最佳年龄

孩子在4~5岁时就可以把球往墙壁或屏障丢,并能把弹回来的球接住。这时练习打棒球,可以培养孩子正确的控球和投球能力。一般来说,2~3岁时就可以让孩子开始接触球、踢球,等到上小学可以让孩子参加踢球队,以培养其踢球的乐趣,6~7岁后可以加入棒球队,8~9岁也不会太迟。

孩子如果有兴趣的话,学乒乓球就没有什么适龄期,也就是说随时都可以开始。一般来说,3岁的孩子基本上就能打乒乓球了。

学游泳、体操的最佳年龄

现今游泳班里有各个年龄段的课程,0~2岁、3岁幼儿、学童、选手培训等,因此,只要孩子想开始,就是孩子学习的适龄期。

一般来说,体操才艺从3岁开始较为适当,但体操不论几岁开始,都是越早学习越有完成高难度动作的可能性。

学围棋、象棋的最佳年龄

只要孩子能区分棋子的黑和白以及可以了解棋上的文字即可学习围棋和象棋。一般来说,3~4岁是适龄期,但要充分了解和学,则要到小学三年级。

大多数家长都想让孩子变得多才多艺,但不管怎样,家长都要尊重宝贝的意愿,不要贪多求全,要让孩子从中找到乐趣,不能过早地就给孩子进行定位。同时还要掌握孩子的情绪变化,有条件的话可以和宝宝一起学习,要明白孩子学习的重心不是技能训练而是培养兴趣,这样才能收到事半功倍的效果。

第3章 遵循个性,激发孩子的兴趣

娟娟是个活泼好动的小女孩,娟娟爸是个围棋大师,并且在上次的省级比赛中获得了第一名的好成绩。

于是,娟娟爸为了让女儿秉承自己的兴趣与特长,就激励教她学围棋。每天娟娟从托儿所回来,爸爸就准备好一切等待娟娟过来学习围棋,然而生性好动的娟娟哪能忍受那一坐就是好久的折磨,在爸爸的几次催促下,娟娟是坐在那里学了,可效果一点都不好。后来发展到,只要看到爸爸去准备桌椅要教她围棋的时候,娟娟就大哭,说什么也不愿学习。

娟娟爸很纳闷,明明有很好的条件,为什么他家娟娟就是对围棋提不起兴趣呢?

想让宝宝学习一个合适的才艺,不了解孩子的心理发展规律和他的成长需要是不行的。就像让天性活泼好动的娟娟学习围棋、让天性内敛的孩子去学习表演一样,结果只能适得其反。

作为一个有眼光的家长,若想让宝贝的学艺之旅变得轻松有趣,不妨让孩子按照他固有的个性来发展。这样他不仅享受快乐,也省却了父母的操心。何乐而不为呢?

一般而言,孩子的性格特点和学习风格在6个月时就开始显露,到3~4岁会越来越明显。那么父母应该怎样遵循孩子的个性,为孩子选择好一个适宜的才艺并激发孩子的兴趣呢?

第一,生性安静的孩子,比较有耐心和观察力,并能在不经意间探索和寻找事物之间的联系。对于这类孩子,家长在最开始的时候可以让孩子玩拼图一类的游戏,到后来就可慢慢培养他学习围棋、数学及科学实验等。

第二,对于喜欢说话和模仿的孩子,可以考虑激发他学习故事、相声、声乐或钢琴以及表演、主持、舞蹈等。这类孩子越是在人多的场合越大胆说话,以丰富的情感、手舞足蹈的样子以及高亢的声音等来赢得别人的认可。这类孩子,只要给他一个机会,他就能更自信地展现自己。

第三,爱动、爱打闹的孩子,活力四射,不消停,即使安静一会儿,对他们来说都是一种折磨。这样的孩子可以试着培养其学习跆拳道、武术和游泳等才艺的兴趣。

第四,有的女孩子从小比较喜欢服饰,喜欢玩弄布娃娃身上的衣服,并且对自

己的穿衣也有自己独特的喜好,在她们的思想意识里,鲜艳的颜色就是一个美丽的世界,一旦看到颜色的刺激,他们就能很快地进入专心的状态。根据这类孩子的特点,家长可以激发孩子学习绘画、雕塑或儿童模特等才艺的兴趣。

第五,动手能力比较强的孩子,爱拆装汽车、穿珠子等,只要家长善于引导,书法、编织、珠算等都是不错的选择。这类孩子,只要引导正确,成人后都有认真、细致的做事态度。

当然,孩子的兴趣具有不稳定性,今天的兴趣可能过几天就没了,家长不要过早地给孩子的个性下定论,要在平时的生活中发现孩子内在的、稳定的兴趣。家长可以通过平时进商店、逛公园,或到树林里散步的方式发现孩子的兴趣,是爱写字、画画、读书、做纸工还是修理日用品、做家务?这就需要家长及时地发掘出来。

与此同时,激发孩子的兴趣还要从尊重兴趣开始。

明明最爱读书了,平时在家里只要没事做就会拿起书来看,这些书都是妈妈以前给他买的。后来妈妈发现了明明的这一特点,就特意买了各种各样的书放在书桌上。明明每次都会拿过来阅读,时间久了,明明的词汇变得非常丰富,说话时不时会用上个成语,并且非常恰当。妈妈的这一招引导兴趣的方法非常有效。

有的家长越是让孩子学什么,孩子越不愿学什么,与其这样,不如尊重孩子自己的兴趣,并加以正确的引导。比如你希望孩子喜欢音乐,那么最好让孩子尽可能多接触音乐,多买些音乐类的书籍放家里,或者在家经常播放一些好的乐曲,时间久了,孩子就有可能被熏陶成音乐爱好者。这种做法对孩子的成长大有裨益。

遵循孩子的才艺学习兴趣,并适当地加以激发,不仅能给孩子带来外界环境的刺激,还能对孩子坚持学习形成很大的吸引力,最主要的是可以促进孩子有较强、较稳定、持久的学习积极性。

第4章 开发宝宝的语言潜能

“语言”是人与人沟通最直接、最有效的方法。孩子来到世界的第一次啼哭声，对做父母的来说都犹如天籁般动听。随着孩子不断成长，拥有好的语言能力已经成为了能力的一种证明。因此，家长要开发孩子的语言潜能，让孩子拥有良好的表达能力。那么家长到底应该怎样做才能开发孩子的语言潜能呢？

多与孩子对话，有益无害

一些育儿专家建议新手妈妈，要多和孩子说话，这样可以增加孩子与家长交流的机会，也有助于孩子语言能力的挖掘和发展。家长要想办法增加和孩子说话的机会，比如，给孩子穿衣服时，就可以告诉孩子：“我在给宝贝儿穿衣裳”，这样即使孩子在当下没有说话，但时间久了就能增加说话的可能性。

抓住合适的年龄段，让宝宝张开嘴巴

如果孩子在应该说话的年龄里，嘴巴依然紧闭着，想必家长们早就急了，因为这样可能会造成以后孩子说起话来结结巴巴、口齿不清等情形，所以在宝宝合适的年龄段里，家长们要“打开”宝宝紧闭的小嘴巴。

孩子的语言发展分三个阶段：出生至1岁时、10个月至1岁左右、2岁以上。在第一阶段里，建议家长在此时就可开始刺激宝宝的语言发展。在第二阶段里，孩子已经开始会叫爸爸、妈妈了，所以家长就要引导这个阶段的孩子说话时尽量放慢速度，以使其能够说得清楚。而2岁以上的幼儿，已渐渐具有语言交谈的能力，因此在这个阶段是发展孩子语言能力的关键期。对于此时的孩子爱发问这一特点，家长要耐心地给予解答，以适时刺激孩子语言发展。

有话必答，拓展宝宝的语言表述

孩子在呼唤、询问、倾诉甚至是自言自语时，家长不要置之不理，而应给予积极、及时的回应，并且回应还要富有吸引力，好让孩子有进一步说下去的可能。比如孩子说：“妈妈的头发飘起来了”。家长可以问：“像什么啊？”孩子可能接着说：“像柳条！”这样不仅能拓展孩子说下去的可能，还可激发孩子的想象力。

在游戏中让孩子的语言能力得到发展

青青两岁零三个月了,可是依然不见她有太多的话,于是妈妈就把开发青青语言潜能的这一事情放到了游戏中。

妈妈经常一边抱着青青,一边用手翻着故事书,并且用简单易懂的语言告诉青青:“这是小狗”“小猫在钓鱼”“两只小羊掉在了河里”……后来,青青在妈妈的带动下,开始变得爱说话了,而且能拿着画书给妈妈讲解。

有时,妈妈会把青青喜欢的玩具拿在手里,让青青对玩具说话,不管是开心的还是不开心的事,都可以说给玩具娃娃听。

后来,青青就真的变得爱说话了,并且表达能力很好,超过了同龄的孩子。

还有很多适宜孩子的游戏,家长要合理地利用这些游戏来激发孩子的说话欲望,宝宝说的话越多,就越能提早学会表达。其实,提升宝宝的语言能力,可以从出生就开始,只要用心和有耐心,就能让孩子学得快、学得好。

借外力,提升宝宝的语言潜力

家长可以借助外力正确地引导孩子的语言能力的发展。比如可以借助电视,电视上富有创意的广告词等,都是宝宝学习大众语言、接受各类知识的最佳途径。同时,合理利用少儿频道教孩子认识孙悟空和飞天的“神舟”等都是不错的选择。但看电视又不是单纯地看电视,要把电视和语言结合起来。例如看电视的时候可以边看边讨论;看完后可以让宝宝复述看过的情节或里面经典的台词,宝宝说得好坏不重要,重要的是鼓励了宝宝大胆说话、训练了宝宝的语言能力和思维能力。

无论从引导宝宝健康生活的角度着想,还是从充分发掘生活中的学习资源出发,外力这一独特的资源,绝不应该被父母所忽视。

宝宝的成长需要家长的引导和激发,尤其是语言潜能的培养,在宝宝出生后的3年内,其大脑发育进步迅速,语言能力也会随其发展。语言既是思维和沟通的重要工具,也是智力发展的一个显著标志。家长要科学地促进宝宝的语言能力发展,并在交谈中给予及时的纠正、指导和拓展。只要宝宝想说、敢说、愿说了,其语言表达能力自然会越来越好。

第5章 兴趣班≠孩子兴趣

据一项调查资料显示,约有60%的3~6岁的孩子,所学的兴趣班在1~3项之间。而6岁以上的孩子,大多数选学3项以上的兴趣班,35%的孩子甚至选学过6项以上的兴趣班。3岁以下孩子的父母明确说自己的孩子一项才艺都没学的仅占约10%。类似的一项调查显示,孩子的兴趣随年龄增长反而下降,这不得不让人感慨,也不得不承认,有些兴趣班反而成了孩子兴趣的杀手。

天天5岁零8个月了,来看看他的日程安排:周一游泳,周二钢琴,周三排球,周五排球、动漫,周六游泳,周日游泳。

最初的时候天天还有一点兴趣去学,后来实在是应付不过来了,每天像赶场似的忙完学校忙兴趣班,天天索性不去兴趣班了。可在父母的威逼利诱之下,天天见反抗无望,就又乖乖地去了。

可过了一段时间,老师向天天的家长反映:天天上兴趣班的课时一点儿都不专心,并且还影响别的同学学习。老师实在觉得这孩子行为异常,就建议天天的妈妈带天天找心理专家咨询一下,不咨询不知道:原来天天因为兴趣班太多而引发了多动症!

由于兴趣班太多,导致了孩子精神压力的产生。一些家长根本就没太注意这些,依然在为孩子兴趣班的选择忙碌着。专家建议,最好给孩子精选一到两个兴趣班,这样既能培养孩子的兴趣,又能使其集中注意力。如果只注重数量,一味给孩子安排过多的兴趣班,很可能会影响到孩子的心理发育。那么家长在给孩子选择兴趣班时都有哪些误区呢?

误区一:把自己的兴趣和理想强加在孩子身上。

有的家长凭着自己的“兴趣”来给孩子选择兴趣班,认为自己喜欢的也就是孩子喜欢的。其实这是大错特错的,如果孩子的兴趣和家长一致还好,如果不一致,就会出现反抗的情绪,不仅达不到满意的效果,还对孩子的心理发育极为不利。

另外,有些家长把自己以前没实现的理想寄托在孩子的身上,这种情况和上面提到的一样,对孩子来说,同样是件痛苦的事情。

误区二:结果比过程更重要。

家长不能凭着孩子的学习结果来判断孩子学习的好坏。比如有的家长只盯着孩

子是否画了一幅完整的画,是否能够完整地唱一首曲子。其实,在画画和学曲子的过程中,孩子已经获得心智的历练,手眼耳的协调,多个器官和感觉的调动以及培养耐心、毅力、战胜困难的能力,这样的过程远远超过了结果,对其未来也影响深远。

误区三:兴趣班太少,就是“浪费光阴”。

有些家长认为兴趣班太少,就会闲下来,而一旦闲下来,就会影响孩子的独立性和创造力,也是一种浪费光阴的表现。英国一位心理专家指出,孩子闲下来不是玩,也不是在浪费时间,而是在储备能量。建议家长应留给孩子独处的时间和自娱自乐的自由。

虽然每个父母都望子成龙,但要讲究方法,给孩子报过多的兴趣班会抹杀孩子童年的许多乐趣。那么家长给孩子选择兴趣班时,有哪些注意事项呢?

第一,盲目跟风不可取。

不少家长给孩子报兴趣班有一种从众或是盲目攀比心态:看到别的小朋友都在忙于上兴趣班,怕自己的孩子落后了就赶紧也报一个;看到别的小朋友报了英文班、舞蹈班,又赶紧给孩子报个绘画班、珠算班;看到别的孩子报了三个兴趣班,就给自己的孩子报四五个兴趣班。

由于每个孩子的特点和个性都不相同,不是所有的孩子都适合同一种兴趣班,因此建议家长切不可盲目跟风。

第二,选择兴趣班,要三思而行。

要根据孩子的兴趣,看哪个兴趣班比较适合孩子的性格;别的小朋友学的兴趣班是不是也适合自己的孩子学习。这些问题都是在给孩子选择兴趣班时应该考虑的,不光要选择对孩子有益的班,还要选择能让孩子从中感到快乐的班。这样才能让孩子在以后的学习中寓学于乐。

第三,明确让孩子上兴趣班的目的。

有的家长给孩子选择兴趣班的目的仅仅是因为自己的工作太忙,一时又找不到照顾孩子的人选,于是就把孩子丢给兴趣班里的老师。这种情况很容易让孩子与家长之间的感情淡薄,并且学习效果也不太明显。其实对于这种情况,家长应该想办法找到合适的方式,比如可以通过平时培养孩子的自理能力等。当自己上班不在家时,孩子自己也能在家里照顾自己,或者在不能照顾自己的时候,能够求助于邻居。

孩子的教育无疑是最值得投资的一件事,但不能一味地投资却忽视孩子的感受。既然是兴趣班,就一定要从兴趣出发,可以先选择一两项重点学,等学会了再学其他项目。等以后看在哪个项目上有潜力,就不妨多花时间重点培养。只要孩子有兴趣,就能自主学习,快乐地享受学习。

第6章 大胆放手,让宝宝去玩

案例一:

琳琳的妈妈是个爱干净的人,所以对孩子也是如此。每次当琳琳开心地玩完之后,只要把衣服弄脏了,妈妈都要批评琳琳一番:“看把衣服都弄脏了,告诉过你弄脏衣服的游戏就不要去玩!”

有一次琳琳所在的托儿班举行“创艺宝贝总动员”活动,老师让孩子们用胡萝卜、黄瓜等蔬菜创意作画,有的还要求孩子用颜料涂鸦。因为是爸爸带孩子参加的,所以一进家门,妈妈看到琳琳身上溅了几滴颜料,就大吼起来:“说过多少遍了,太脏的活动就不要参加,即使参加也要穿上小围兜!”一边又转向爸爸,怪琳琳的爸爸没有照顾好她,那么脏的活动怎么就答应让孩子去玩呢。

一家人都不开心,琳琳在旁边小声地哭泣,得了第一名的快乐心情也找不到踪影了。

案例二:

虎子是个虎头虎脑的可爱小子,平时最大的乐趣就是玩。荡秋千、踢球、蹦蹦床,没有一样他不爱的,而其中最爱玩的就是沙子和捏泥巴了。

一天,他和往常一样,在楼下玩完沙子、泥巴后,脏兮兮地回家了。妈妈见状没有一点儿不悦,而是告诉他,应该自己去洗洗手。

之后的日子里,妈妈依然没有太多的约束,只是在事后告诉虎子该怎样做。后来,虎子比一般的同龄孩子脑子都活,从捏泥巴到涂鸦,又从涂鸦到出黑板报,都是一把好手。

同样是孩子,不同的教育方式就决定了孩子不同的童年。孩子的天性是爱玩的,玩脏了又如何?更何况,孩子身上那些污渍可能隐藏着他的兴趣,而小小的种子就从那里开始萌芽。那么玩对孩子究竟又有哪些好处呢?

首先,玩对孩子来说,就是天性使然,孩子通过玩可以学到在家庭和托儿所甚至幼儿园里学不到的知识,并且还可以激发其好奇心,拓展兴趣。

其次,孩子可以在玩的过程中增强和发展其道德品质的各个心理要素,也可以让孩子接受各方面的教育和影响。

再次,在玩的过程中孩子之间的感情加深,不仅能让孩子在玩的过程中交到真心朋友,还能够让孩子学到与人交往的技巧,从而学会谦让、容忍、相互合作,为以

后孩子的成长打下良好的基础。

最后,“玩”的过程是孩子们增强体魄的过程。孩子们玩时,运动量增大,体力和耐受力自然会增强。

既然“玩”对孩子有这么多的好处,那么不妨放开手,大胆地把时间交给他们,让他们去玩,也让他们从中学习,相信孩子,也相信自己吧!那么到底“玩什么”“怎么玩”才能让孩子从中获益呢?这里提供几点参考的意见。

第一,让孩子亲近沙和水。

沙和水对孩子的身心只有好处没有伤害,因为它们是柔性的自然物,不仅能玩出情结,还能玩出道理来。玩的过程就是在体验,在动脑,在创造。不仅能获得不少物理的感性知识,尤其可贵的是可以充分发挥其创造性。

盛沙和水的器皿最好是木制品或塑料制品,有一定的深度,不要盛得太满,高矮适合孩子的身材,以便于操作为宜。沙箱适合放置在阳台上,水箱适合放置在有上下水的地方。沙子要清洗过,还要筛选过,让其是清洁的且没有能伤人的杂物。水不能太凉,最好是太阳晒过的。孩子玩时可以套上围裙,最好是防湿的。

当然,孩子在玩沙和水的时候,家长要适时地加以指导,使游戏逐步发展,逐渐深化。比如可以建议孩子造沙子城堡、玩浮沉游戏等,这样才能让孩子百玩不厌。

第二,球类玩具,乐趣多多。

由于球能够滚动,只要稍用力就能滚动至远处,再向相反或相同的方向滚动,这正符合培养宝宝的处事能力的要求,也很受宝宝的青睐。在众多的球类中,乒乓球是比较适合孩子玩的一种球。由于它大小、体积都适合宝宝的拿握,加上落地时有清脆的声音,都可以使宝宝把乒乓球当作玩具,从而提高宝宝的运动技能。但要注意的,给孩子玩的乒乓球不要有破损,以防孩子受到伤害。

第三,“拼图”,让孩子感受不一样的乐趣。

“拼图”不仅能让孩子在“玩”中了解“部分”与“整体”的关系,培养观察力和耐心、专注力,还能够促进手眼协调能力的发展。孩子在玩拼图的过程中可能会遇到一些困难,比如拼错了或者不想拼了,那么可以通过不同的尝试找到解决问题的方法,这样就会从中找到胜利的感觉,也能够帮他们建立自信。

值得注意的是,父母在为孩子选购拼图时,一定要注意材质和安全性,以免小朋友刮伤手指。另外,拼图的图案、片数以及难易程度等也是需要考虑的因素,以免影响到宝宝玩的兴致。

第7章 如何开发宝宝右脑的思维能力

人的大脑分为左脑和右脑，右脑称为“艺术脑”“创造脑”，它引导着韵律、节奏、图画、想象、情感、创造等因素，它是想象力、创造力的原动力。

右脑有九大功能，包括右脑感知能力、右脑行为控制能力、右脑创新能力、右脑理解能力、右脑想象能力、右脑思维能力、右脑观察能力、右脑专注能力、右脑记忆能力。一般来讲，宝宝的左脑和右脑要同时开发，以使其智力均衡发展。但有些家长希望自己的孩子多点“艺术”的智慧，就会着重开发孩子的右脑思维能力。其实开发右脑并不难，只要在合适的时间里做合适的事，就能收到理想的效果。

6岁之前，孩子的右脑处于最活跃的阶段，对事物的思考也多是以右脑为中心的。等到6岁以后，就开始进入左脑的世界，所以在6岁之前合理地开发孩子的右脑，能够刺激右脑，培养孩子灵活的头脑，提高大脑的敏锐度。那么怎样才算合理地开发呢？

右脑开发，从手指开始

经常让孩子交替使用右手，或者经常让孩子玩沙子、豆豆、石子儿等，都可以锻炼孩子手的神经反射，促进大脑的发育。另外，摆弄智力玩具、学打算盘、拍球投篮、做手指操等精细的活动，不仅可以锻炼手指的灵活性，还能增强大脑和手指间的信息传递。当然，越复杂、越精巧、越娴熟的手指动作就越能在大脑皮层建立更多的神经联系，从而使大脑变得更聪明。因为手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最广泛，而神经中枢是人体的每一块肌肉在大脑层中的“代表区”，所以训练孩子手指的技能，对于开发宝宝智力十分重要。

帮助宝宝寻找绘画的感觉

绘画的感觉是右脑的机能。家长多带孩子到画展、花展、盆景等处参观，并且经常带孩子欣赏美的工艺品、美的建筑、塑像、邮票以及自然风光，这些都可刺激右脑的活化。可以鼓励孩子画画，也可以任意涂抹，全方位加强右脑的直观能力和综合判断能力。

用音乐唤醒右脑

由于音乐由右脑感知,左脑并不受到影响,所以用音乐来对右脑进行开发是一个不错的选择。例如,孩子在家里玩耍的时候或者在做其他事情的时候,给孩子一个音乐背景,这样就可以在不知不觉中,让孩子右脑得到开发和锻炼。适合的曲子有《巴洛克音乐集锦》《莫扎特的乐曲》《月光曲》《小狗圆舞曲》《小提琴协奏曲》等。另外,流水声、鸟叫声、妈妈有规律的哼唱等对孩子的音乐感知都是很好的训练。

语言训练,敲开右脑之门

当孩子只会一种语言时,仅需左脑,而学两三种语言时会和学一种语言一样容易,因为此时才真正地敲开了右脑之门。因此,多教宝宝几种语言,就能让右半脑得到“启用”和锻炼。

让宝宝在认知世界中变得更加聪明

可以利用图片配对、追视、挑珠子、由局部想象全体等多种方法训练孩子认识周围事物的名称、颜色、形状、大小及不同用途。因为这样可以训练孩子的视觉功能以及手、眼、脑的协调能力,还可以逐步提高孩子的观察力、辨识能力及记忆能力等。

让关爱刺激宝宝右脑开发

比如睡前给孩子讲故事,孩子能够记住父母的脸,就是在运用他的映象记忆力,这样会产生很好的效果。或者和孩子分别扮演动画片里的角色来接打电话,这样不仅能帮助孩子认识数字,还能加强孩子的沟通能力和想象力,都能够刺激宝宝的右脑开发。

在幼儿时期给予孩子大量的信息,能促进大脑神经细胞和神经纤维相互之间的联系,因此大脑的潜能开发应当越早越好,但拔苗助长式的训练不可取。要给孩子采取合理的方式来开发孩子的右脑,最好不要在孩子上学之后才去激发孩子的右脑潜能,这时已经错过了开发孩子右脑的黄金时期,效果不会太好。所以在孕期到3岁这段大脑发育的黄金时期,尽量多给孩子创造听音乐、欣赏图画、接触形象事物和做游戏的机会,这对孩子的大脑潜能开发有益。

第8章 在旅途中帮宝宝发现精彩世界

宝宝的世界精彩与否取决于爸爸妈妈的安排,如果爸爸妈妈心情好,带孩子参加一次愉快的旅行,那么这份美好的记忆就给孩子的童年里添写上了绚烂的一笔。尤其在忙碌的世界里,偶尔给孩子一次旅游的机会,对宝宝的身心健康和智力发展以及眼界的开阔都有莫大的好处。

旅游能够熏陶孩子的情操,增长宝宝的见识,还能让亲子关系趁此升温,以此达到其乐融融的境地。

山顶疾走的云彩、日落后的海滩、慵懒呼吸的风、火一样爆开的花海,旅途中的美景汹涌而至……这些都是令人向往的景色,但是如何让宝宝在这些美景里发现不一样的东西,是家长对孩子的又一个智力开发重点。

为了孩子,选择合适的旅游地点

在平时的生活中,家长多处于拿意见的主角地位,而在旅途中,不妨给孩子一次机会,让他自己做主。对旅途的选择,最好以大自然、野生动物保护区或者各种儿童乐园为适宜,因为这些地方能够调动孩子的运动细胞,激发他们探索大自然的欲望。

当然,有的父母可能更多地希望宝宝在旅程中学到知识,那么可以选择一些画廊、古老的教堂和寺庙等地,但这些地方的文化底蕴却不是一个两三岁宝宝所能理解的。过于热闹的环境、嘈杂拥挤或过于刺激的地方都不是合适的旅游选择。最好遵循由近及远的原则,让孩子的小脚丫有个适应期。

帮助宝宝发现旅途的魅力

家长应该明白,除了游玩之外,更重要的是让孩子学会观察,获得一些知识。因此,在参观和游览时,应该边走边与孩子对话,再针对孩子感兴趣的事物进行恰如其分的知识教育。如果对知识的准确性把握不准,可以事先找一些资料,做好知识上的准备。

尤其在游览名胜古迹、参观古代建筑时,要引导孩子注意建筑物的形状特征、比例和色彩等,并启发孩子的爱国主义思想和对创造活动的向往。这样才能利用参观游览促进孩子身心健康和智力发展,以达到获得知识和开阔眼界的目的。

利用休息的时间启发宝宝的智力

舟车劳累之苦是旅途中的必然,不妨利用这一机会,给宝宝上节潜能开发课。可以主动问下宝宝,关于这次旅途有没有什么问题,如果有不妨提出来,大家一起思考、解决。如果是在游览名山,不妨拿出事先准备好的资料,朗诵几首古人留下的墨宝,或者拿出 MP3 放上一段音乐,抑或给孩子讲讲有关此处游览的故事等,告诉孩子这些壮观的建筑和秀丽的风景,是人们用智慧和辛勤劳动创造出来的。这些做法对孩子来说,都是十分新鲜和好奇的,同时也增加了旅途的趣味性。

张琪跟爸爸妈妈出去旅游了,因为是自驾游,所以没感到太累。爸爸妈妈为了多给张琪安排几个旅游景点,多见识见识,就带她下车走了会儿。

后来他们在一块大石头上稍作休息,爸爸给张琪讲起了很多年前发生在这里的故事,张琪听了,感到很新奇。后来妈妈又给张琪做起了“对话游戏”。就是妈妈问一句,让张琪回答一句,这种问答是和旅途中发生的事有关的,还涉及爸爸刚刚讲过的内容,结果没花十分钟,张琪就把有关这里的事情叙述得清清楚楚。爸爸妈妈看到一脸成就感的孩子,也感到很开心。

当天晚上回家,张琪主动写了一篇游记交给爸妈看。张琪爸妈看完感到很诧异:张琪不光对景点的知识叙述清楚、明白,就连旅途中的自然风光等都观察得很仔细。他们深感这次带孩子出游真值!

在旅途中增强宝宝的动手能力

对于年龄比较大一点的宝宝,可以为他们分派小任务:收集旅途中可以作为记忆的东西,比如树叶、照片等,以便回家后做标本用。回家后告诉孩子在每个标本的下面做标注,这样就能把旅途中的点滴记录下来,也增加了孩子的二次动手能力。相信看到宝宝忙得不亦乐乎的样子,做父母的你们肯定会感到满心的愉悦。

让孩子在旅途中感受自然的美丽固然重要,但宝宝的安全问题同样不可忽视,还要考虑孩子的身体素质、年龄以及地点选择等问题,这样才能为宝宝发现旅途中的精彩做好准备。

忙碌的父母,请放下手中的事情,带孩子来一次走出家门、亲近自然的旅游吧!或祖国的名山大川、森林、洞穴,或城市里的博物馆、公园、展览馆,让孩子的骨骼和肌肉得到锻炼,眼界得到拓宽,身心得到放松吧!

第9章 激发潜能,让宝宝在自我挑战中提升能力

在竞争异常激烈的今天,家长对孩子各种潜能的教育和激发缺乏基本的认识。孩子自我挑战能力的强弱决定着孩子的生存空间、发展空间以及以后是否生活幸福。孩子的未来掌握在家长手中,家长不要把遗憾留在将来,应该拿出认真严肃的态度来教养自己的孩子,用生命去影响生命,用生命改造生命。

那么家长应该激发孩子的哪些潜能,才能让孩子在自我挑战中快速提升自己的能力呢?

创造性思维,触发宝宝的灵感

创造性思维能力,是未来人才的必备素质之一,也是检验孩子智力水平的一个重要依据。从小培养孩子的创造力,对孩子的健康成长极为重要。家长只要激发出宝宝的创造性思维,就能大大提高宝宝的创造力,让宝宝变得更聪明。

多带孩子参观雕塑馆之类的地方,然后回家让孩子用黏土团儿或者面团儿照着看过的雕塑来捏各种不同形状的东西,可以让孩子加入创造性的元素,最后晾干,涂上颜色。另外,不妨让孩子多做些手工,例如削木头、针线活儿、编织活儿等。这样容易让孩子集中精力做事情,精力越集中,创造力就越强。

启发孩子进行创造性的问答,例如“结果怎么样”“与什么有关系?”“那么,还有什么?”“然后又怎么样?”等问题。这样,孩子自然会对所提出的问题有新的想法和思考。如果想让孩子认识形状,就可以给孩子展示各种不同形状的剪纸,然后提这样的问题:圆形在哪里?四方形在哪里?或者利用孩子的好奇心来提问有关“是什么”和“为什么”的问题。这样都可以鼓励和引导孩子自己思考寻求答案。

让孩子接触更多的事物,例如可以搞一些单词连接、智力测验之类的游戏,也可以鼓励孩子开玩笑、做各种运动游戏等,创造力往往就是在这一瞬间产生的。

生活中,我们常常看到孩子手拿一根竹竿玩“骑马”或“打仗”的游戏,这就是运用了创造性思维:在需要马时,他把竹竿变成马;当他需要枪时,又把竹竿想象成枪。

想象力,给孩子一个美丽的世界

歌德是世界著名作家,据说在他小时候,母亲经常用非同寻常的方式给小歌德讲故事。母亲总是在讲到中途或者精彩处停下来,让歌德发挥自己的想象力,继续说下去。不管说得好坏,母亲总是给予一个友好和鼓励的眼神。后来,这种独特的方式练就了歌德的想象力,为他以后在文坛的发展立下了汗马功劳。

爱因斯坦说:“想象力远比知识更重要,因为知识是有限的,而想象力概括着世界上的一切并推动着进步。想象才是知识进化的源泉。”家长不妨像歌德的母亲那样,用别样的方式给孩子一个发挥想象力的空间。除此之外,还可以用以下方式激发孩子的想象力。

可以模仿家庭生活,让孩子和其他小朋友一起“过家家”;也可以模仿社会活动的“看医生”“当警察”“扮老师”“打电话”等;还可以与孩子一起画简便易行的“想象画”;或者续编小故事;有时还可以拿着图与宝宝一起看图说话。另外,让孩子发挥想象力,思考在失重的房间如何绘画;在孩子社会活动时间里,让孩子猜一猜;假定17世纪的北京有秘密碉堡,王族的孩子是怎样生活的等。

这样不仅能丰富孩子的语言词汇,锻炼表达能力、沟通能力,同时也锻炼了孩子的组织能力,使他从中获得快乐并提升了想象力。

竞争力,让孩子赢在起跑线

不会思考的孩子没有竞争力。激发和培养孩子的竞争意识,能够让孩子赢在起跑线,也是每位父母给孩子最好的礼物。例如可以让孩子多参加竞赛之类的比赛,增强孩子的竞争意识。但要注意的是,对孩子竞争力的激发,一定要把握住“度”,过度的竞争力,引导不好就容易让孩子陷入歧途。另外,家长也可以在家里与孩子做些有竞争意义的小游戏等。

全面引爆孩子的生存能力

家长应该在保证自己孩子拥有一个健康身体的同时,通过教育开发他们的智力,引导他们认识社会、适应社会,培养他们的生活自理能力和社会生存、适应能力,从而能够与社会很好地融合。

家长要在生活中磨炼孩子,不要出现“我给你做”“如果你需要什么,就来找我,

我在这儿等你”之类的话,因为这种行为将无法开发出孩子的独立品格。另外,给孩子足够的知识教育,让孩子明白事情的来龙去脉和人类生存的相关知识,都能让孩子的生存能力得到有力的保障。

家长教育孩子的目标是把孩子培养成能够自食其力、独立生存于社会的人,因此要善于发现孩子的各种潜能并正确地加以激发和引导,授之以渔,让孩子在家长的培养和引导下提升自己的能力。



第 7 辑

心理关爱,让孩子心里洒满阳光





新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 内向的宝宝如何上托儿所

家长一忙碌起来,就有这样一种想法:把孩子送进全托班吧。这样既不影响自己上班,又能让孩子有人照顾。其实不然,一般来说,小于三岁半并且性格内向的宝宝是不适合送进全托班的。

为什么内向的宝宝不宜入全托班

由于孩子性格内向,不爱说话,加上这个阶段是孩子的心理成长期,即使老师照顾得再周到,也无法满足每个孩子个性化的心理需要和对亲情的渴望。如果一连几天见不到家人,孩子的内心会更加渴望,从而会产生不安全感。

内向的孩子离开父母,会导致孩子依恋感的增强,而一旦找不到倾诉对象,对其身心发展会不利。和性格外向的孩子相比,内向的孩子一旦受了委屈不开心了,就会藏在心里,压制自己的情绪。加上老师可能不会及时发现,这会不利于将来个性的发展。

内向的性格让孩子很难融进小集体中,这对孩子的语言、动作都有一定的负面影响,甚至与同龄的其他孩子相比,会表现出较多的愚笨及缺陷。“口吃”就是一种常见的后果。

由此,一旦家长有把孩子送全托班的想法,要先看看自己的孩子是不是内向性格,如果是,就一定要慎重了。

日托,更适合内向宝宝的班型

有的孩子虽然内向,不愿入托儿所,但如果到了一定的年龄必须离开父母入托儿所的时候,就要为孩子选择合适的班型了。那么什么样的班型才是适合内向宝宝的呢?

家长最好给孩子选择合适的日托班,这样每天晚上都有和孩子沟通的时刻。孩子有什么不开心的事情和想法可以跟家长及时诉说和沟通。这样父母与孩子间的亲密关系不会由于日托而受到影响。

另外,要尽量满足已经入托儿所的孩子的需求,这样不会造成孩子因入托儿所而产生“爸爸妈妈可能不那么爱我了”的感受。如果孩子在白天受到了什么“伤害”,家长就要在晚间让孩子得到弥补。

孩子年龄很小,如1岁以前,如果有条件,可以让专人来托养,以满足孩子的需要。还要随时观察孩子的行为表现,有任何的不当,就要立刻更换托付对象。如果宝宝和托付对象间的关系很融洽,家长就可放心了。

宝宝在日托班时,一定要慢慢引导和培养孩子的人际交往能力,让孩子在不知不觉中爱上日托班,为以后入全托班和入园做准备。这些对培养他以后良好的社会适应力及健全的人格都十分重要。

培养和熏陶,让内向宝宝心甘情愿去上托儿所

在给孩子选择了日托班后,如果家长和托付对象相互配合做好做足了工作,宝宝就能欢天喜地地爱上托儿所。

家人在孩子入托前要给孩子讲托儿所里有趣的事,先让孩子对托儿所产生好感,切不可拿类似“不好好吃饭就送你去托儿所”的话吓唬孩子。

在准备送孩子去托儿所之前,如果有时间,可先带孩子到托儿所去玩,熟悉小朋友及未来的班级教师,尽量使孩子对一切有好感,这点很重要。

在入托儿所之前先弄清托儿所的作息时间安排,在家给孩子按托儿所的时间安排作息,这样能够培养孩子入托后的习惯。

坚持天天送孩子去托儿所,孩子进入托儿所的时候不要舍不得,这样会增加孩子重新适应的负担。如果孩子还舍不得大人,大人要告诉孩子一天很快就过去了,等晚上就能和爸爸妈妈一起了。一定不要趁孩子不备之时偷偷溜掉,这样会让内向的孩子产生孤独感,对托儿所产生抵触。

在入托儿所时要向老师介绍自己孩子的性格、在家的生活习惯和特点,便于老师掌握情况进行个性化教育。让孩子多和托付对象接触、熟悉,这有利于增加孩子在托儿所的交流。

只要做到以上几点,相信即使是内向的孩子也会乐呵呵地爱上托儿所。

对内向的孩子来说,从家庭到托儿所,生活环境可谓发生了不小的变化,从吃饭、休息到各种习惯的养成,都是一个新的开始。孩子最开始时可能会感觉恐惧和无所适从,甚至不愿意离开父母去和陌生人在一起,这是正常现象。所以只要做好准备工作,就能使孩子顺利地去托儿所。

第2章 乖宝宝为何要造反

许多父母都很疑惑：眼看着自己千辛万苦抚养的孩子长大了，心里的愉悦和快乐还没有来得及好好享受却突然发现孩子开始不听话，不但对自己的关心不领情，而且还会顶撞自己，和自己对着干，这是怎么了？

强强4岁了，是个漂亮又听话的乖宝宝。今天从幼儿园回来不知为什么撅着小嘴不高兴。“怎么啦？”妈妈随便问了一句，就忙着做晚饭去了。她认为孩子的小脸“阴转晴”或者“晴转阴”是常事，也没什么大不了的，不必当真。

第二天起床时，强强磨蹭着不起，妈妈把他拽起来，看到他的牛仔裤上有个洞，便责备说：“你穿衣服怎么不知道爱惜，这是新买的，才穿几天哪？”没想到强强回答：“我又不是故意的，那你以后就别买呗！”一句话把妈妈噎得够呛。

爸爸看不过去了，训他：“你怎么越大越不听话，你看壮壮像你这样说话吗？”没想到儿子马上回答他：“你总夸壮壮，那让他当你儿子吧！”这下，又把爸爸说得目瞪口呆。

爸爸举起手刚要打他，被奶奶拦住了。奶奶一下子把强强揽到怀里说：“我们强强聪明又听话，谁都比不了。好孙子，奶奶给你剥好鸡蛋了，洗洗手快吃吧。”谁知强强撅着小嘴顶了奶奶一句：“怎么总是让我吃鸡蛋啊！我不吃。”奶奶告诉他鸡蛋有营养，吃了可以长得白白胖胖。强强却回答道：“我才不长那么胖呢，胖了难看。”

奶奶又说：“那你总不能不吃去幼儿园啊！”

“我就不去了。”这下，连一向哄孩子有经验的奶奶也不知怎么办了。

专家认为，孩子在成长期伴随着生理的成长，心理也在不断成熟，逆反就是心理成长中的一种表现。逆反最早在2岁左右就会表现出来，不过因为那时孩子年龄小又不会完整地表达自己的意思，被父母“镇压”下去了。之后随着年龄的增大，这种反抗意识也在不断增加。可是这一点父母们并非完全知道。许多父母在教育孩子时往往存在一个误区：认为小孩子天真无邪，没什么烦恼，满足他们的吃穿就行。其实，孩子们小小的心里也有很多烦恼，比如，没有得到幼儿园老师的表扬，小朋友的不友好，不愿意吃的东西大人非逼着吃，等等。这一切对他们来说就是天大

的痛苦,因为他们对这一切无能为力。特别是对于上幼儿园的孩子来说,他们不像在父母面前那样随便,在老师面前总要尽量表现出好的一面,无形中也有一种压抑感。如果父母没有及时地发现,忽略了他们的心理感受,他们失落的心理就要找一个发泄渠道。所以,再小的孩子都不能漠视他们的心理感受,不能机械地按照年龄来推算他们是否有情绪。面对孩子的逆反,家长可以采用如下办法。

方法一：冷却法

每个做父母的看到自己辛苦养育的孩子居然开始反抗自己都会有一种想教训他的冲动,特别是火气正旺的新爸妈。如果你此时感觉自己的情绪也难以抑制,可以和孩子保持一段距离,因为此时你的认识很可能具有片面性和主观性,一怒之下会做出伤害孩子的事情。那样只能使他们更加烦躁、愤怒,甚至对着干,所以要先对自己的心情来个冷处理。

方法二：温暖疏导法

孩子们也和成人一样,心里有好的感受才会有好的行为。所以,面对他们的反抗要减少笼统的大道理说教,用信任和爱心去温暖、感化他们。你可以说,“宝宝,来,坐到妈妈身边,让妈妈帮你解决好吗?”孩子感觉到了你的关爱,才会变反抗为顺从,说出自己的烦恼。

原来,强强之所以对父母发脾气是因为他那天在幼儿园无意中把粉笔摔坏了,但是老师却以为他是故意的,批评了他。他为此对老师产生了看法,怨愤无处发泄才迁怒于父母的。

方法三：正确引导法

对于孩子的感受,我们首先要全神贯注倾听,把他们莫名其妙发火的导火索找出来后及时正确地引导他们,以便培养他们良好的情感和自我控制能力。

得知事情的真相后,妈妈没有急于发表意见,她说:“哦,原来这样,那你一定觉得很委屈了。对不起,妈妈没有及时关心你。”

看到强强信任的目光,妈妈又问了一句:“你们老师一向都这样对你吗?”

“不是。有一次,我发烧了,她一直抱着我,给我喂药,直到你去接我。”说到这里,强强自言自语地说,“其实我们老师挺好!明天我去告诉她,粉笔是我无意中打翻的。”

总之,孩子的成长不仅是生理上的成长,也是心理的成长。心理健康是孩子成

长的重要方面。特别是新手爸妈更要懂得及时和孩子进行心灵的沟通,帮助孩子快乐成长!

第3章 叫停“人来疯”的宝宝

婷婷平时是个文文静静的乖乖女,妈妈说什么就听什么。但是,每逢家里来了客人,婷婷就像变了个人似的,跑前跑后的一点儿都停不下来。

有时婷婷还会发出一些怪声音,主动拉客人与她做游戏,大人说话时插话等。如果别人顺着她了,她就会很开心,但如果家长稍加阻挡,她便会大闹一通。尽管每次事后妈妈总要批评她,可下次仍然会出现这种情况。这可完全不是平时的婷婷了,难怪妈妈老说:“我家的丫头又开始‘人来疯’了!”

之所以出现例子中“人来疯”宝宝的情况,是由于孩子强烈的表现欲,以期得到夸奖、赞美和认可,这种心理需求一般多见于3~6岁的孩子。

为什么会出现“人来疯”

“人来疯”话题历久弥新,一般家长会把原因归在孩子身上,而专家指出,“人来疯”是孩子在面对不同的环境时,为了实现自己的目的而实施的举动。其中既有孩子自身的原因,也有父母的原因。

但多数情况下,孩子出现“人来疯”多是由于希望得到更多的注意和表扬。由于孩子具有以自我为中心的心理特点(这种特点在独生子女家庭里尤为常见),所以在大人谈论他们的话题时,孩子会有一种冷落感,因此要引人注目,就会发起“疯”来。另外,客人的到来对孩子而言,是一种新鲜刺激,所以孩子很容易发起“疯”来。

不可排除有些孩子是典型的神经质型,一有客人来就变得顽皮不听话;还有一种情况是因为环境的转变致使宝宝内心出现退缩和害怕,从而产生的压抑引起的。

叫停“人来疯”宝宝的招数

不论是什么原因,家长都要用正确的方法引导孩子安静下来。这里有几招,可以让孩子回归平静。

第一招:先给孩子一定的心理准备

在客人来之前,先告诉孩子有客人来,以让孩子有一定的心理准备,不至于因临时出现环境改变而使宝宝突然“人来疯”。

第二招：让孩子参与到招待客人中来

让宝宝充当小助手,帮忙搬椅子、端水果,这样会让孩子有种小主人的感觉。慢慢地,孩子就会改掉“疯”的特点,并且还能较早地学会待人之道。

第三招：给孩子一片展示的天地

孩子多是由于渴望得到认可和夸奖才产生“人来疯”的捣蛋念头,那不妨就满足他的心理需要。如果他想唱歌,就让他当着大家的面尽情地唱;如果他渴望以画画来博得赞美,就给他那彩笔尽情地展示。这样,既能满足他“疯”的念头,又能培养孩子不怯场的好性格。

第四招：让孩子接待同龄人

如果同来的客人中有与孩子年龄相仿的小朋友,就把小客人交给孩子,让他尽情展示自己小主人的热情一面。这样既培养了孩子的人际交往能力,又让孩子在与同伴的玩耍中找到童真的乐趣。

第五招：转移孩子的兴奋点

宽宽在客人面前进行过一番“人来疯”的表演之后,终于歇息了一会。

吃过饭后,爸爸妈妈在和客人聊工作上的事情,宽宽感觉没劲,就又想来一番“表演”。细心的妈妈发现苗头不对,就赶紧说,“宽宽,你最爱看的动画片马上就要开始了”“宽宽,走,妈妈带你去卧室看电视去”。

于是,宽宽跟着妈妈到卧室安安静静看电视去了,直到客人离去,宽宽都没有再“发疯”,一直老老实实地在屋里看他喜欢的动画片。

例子中妈妈的做法正是转移兴奋点,及时地把孩子注意力转移,就可以避免孩子表现出特别兴奋反常的行为。

如果孩子趁“人来疯”时提出过分的要求,家长一定不要妥协,而是要用沟通的方式来引导孩子。家长可以不必太在意孩子的“人来疯”,等孩子长大了,会自然而然改善的。

但是,如果家长一味地对“人来疯”的孩子迁就或谦让,就会让孩子养成不好的习惯。家长不要当着客人的面说教孩子,孩子虽小,却有自尊。在家要树立平等民主的制度,把孩子当成家中的一员,要让孩子明白自己的“权利”有哪些,也让孩子知道自己的“义务”是什么,这样才能正确而科学地引导孩子戒除“人来疯”。

第4章 让自卑的宝宝自信起来

遥遥3岁了,在幼儿园表现很好。可最近一段时间以来,妈妈发现遥遥不愿去幼儿园了,每次去的时候总是找借口,一会儿说肚子疼,一会儿说上厕所。好不容易把她弄出家门,小遥遥又会抬起头问妈妈:“妈妈,我很笨吗?”

妈妈意识到有些不对劲,到了幼儿园就向老师咨询情况。从老师那里得知,遥遥平时表现非常胆小,对老师和同学唯唯诺诺,没有主见。如果大家一起做游戏,遥遥总是胆怯地躲在一边,任老师过来叫她,她也不去参与。

后来回到家妈妈问遥遥为什么不和小朋友一起玩,遥遥说怕自己做得不好被同学们耻笑。此言一出,妈妈很吃惊:3岁的孩子也知道自卑?!

后来妈妈又知道,老师为了让孩子多吃饭,每天就让大家进行吃饭比赛,而年龄尚小的遥遥总是最后一个吃完,并且还会掉满桌子的米粒,这让遥遥难堪不已。

妈妈一时也很苦恼,那么小的孩子怎会知道自卑?该怎样让遥遥自信起来呢?

例子中遥遥的举动正是自卑的表现。自卑的孩子还会表现为消沉,悲观,情绪不稳定,易生烦恼,畏缩退却,缺乏自信心;抑郁忧虑,紧张困惑,心神不定,高度焦虑;明知可为而不敢为。自卑会对孩子的身心等方面的正常发育起到消极的作用,使孩子的心理变得十分脆弱,经不起任何挫折,束缚其交往能力的发展。

很多家长都担心自己的孩子陷入自卑的泥潭,事实上,很多孩子的自卑心理多是由于家长造成的。

第一,父母对孩子要求过严。由于幼儿的分辨和行为能力较差,不可避免地会犯一些所谓的“错误”,这些错误并不可怕,它们在孩子成长的过程中是很正常的。家长切不可指责孩子,让孩子体验不到成功的喜悦,从而怀疑自己的能力,导致自卑心理的形成。

第二,父母的离异,也容易使孩子幼小的心理产生自卑感。

第三,父母的态度影响孩子的心理。有的父母性格暴躁,态度专横,经常打骂孩子,并且还经常盲目地将自己孩子的短处与别的孩子的长处相比较,不如意的地方便讽刺挖苦,自然而然会导致孩子自卑。另外,如果父母对孩子采用“大棒主义”的教育方式,也会造成孩子自卑。

第四,家长自身就有自卑情绪,遇事无主见,缺乏信心,时间一久,孩子也会被传染,总认为自己“不行”。

自卑的孩子生性敏感、对表扬过度反应、没有竞赛意识、对别人轻视和嫉妒、对自身毫不珍惜、自暴自弃,这对孩子以后自信心的培养以及自我价值的建立都有很大的影响。因此家长要注意观察孩子,一旦发现孩子有自卑表现,一定要给予足够的重视。那么怎样才能消除孩子的自卑心理,培养孩子的自信心呢?

第一,孩子自己能做的事情尽量让孩子自己做,做得不好家长不要责怪,做得好就要表扬鼓励,“宝贝儿,我就知道你能行”。一定不要一手包办,如果遇到问题尽量让孩子自己想办法,自己在一边进行指导。这样可以培养孩子坚强的意志和信心。

第二,有意识地带孩子参加各种集体活动,让孩子避免因自卑而怯于与人交往,形成自我封闭。打开孩子自卑的心理枷锁,让孩子从中体验交往的乐趣。

第三,多和孩子交流,丰富孩子的生活,开阔孩子的眼界,尤其是大自然,可以陶冶孩子的情操。这时孩子就容易向你吐露心里的自卑,家长可以顺势开导。

第四,每个孩子都有长处和短处,家长不要紧盯住孩子的短处不放,要懂得捕捉孩子的“闪光点”,学会欣赏孩子,鼓励孩子。把对孩子的目标降低一点,哪怕他帮妈妈递了个水果,帮妈妈开了一次门,甚至在幼儿园叠了一只不太好看的飞机,都要给予其适当的奖励。夸奖孩子懂事,知道体谅人。孩子就会从中体会到小小的成就感,这对自信的建立有不小的作用。

总之,孩子是自己的,家长要时时关注自己的孩子,一旦发现孩子有自卑的倾向,要尽早帮助克服和纠正,以避免其形成自卑性格。

家长如何把孩子培养成自信又开朗的孩子,关键是要看到孩子小小的成功和进步,并及时进行表扬。这样才能让孩子远离自卑的困扰,从而拥有一个快乐的童年。

第5章 为抑郁的宝宝配把开心钥匙

超超妈最近真是羡慕那些活泼好动的孩子的家长,即使孩子闹点儿也无妨。因为她现在被一件事情困扰着:宝贝超超闷闷不乐,不爱说话,不合群;不喜欢与邻居小朋友和幼儿园里的小朋友来往,集体活动一点儿也不主动,如果被别人骂了,幼小的他竟然还会长时间记仇!

虽然超超平时就不太爱说话,可这段时间以来表现太明显了。

妈妈多么希望超超也像别的孩子一样大声地吼,大声地闹,多么希望超超开心地跑过来对她说:“妈妈,我们一起去公园骑木马吧。”而如今这一切,妈妈只能是幻想……

家长都希望自己的孩子天真活泼,也都渴望给孩子营造一个缤纷多彩、充满欢笑和快乐的世界,可有的孩子任凭你多么用心良苦,他都会藏在自己的角落里自怨自艾,不说话,胡思乱想。抑郁症的孩子不光有这些特点,还有性情脆弱、动作迟缓、怯懦、多疑、孤僻、无自信、易想象等特征。

那么家长到底该怎样为心爱的宝贝配上一把开心的钥匙,走进宝贝那阴暗的心理世界呢?

在游戏和运动中开导孩子走出抑郁

抑郁的宝宝消极、悲观、不爱动,家长要抓住孩子感兴趣的事情进行引导。游戏和运动能让孩子在其中找到乐趣,同时在游戏中和运动中可以开导孩子,告诉他要学会忍耐和随遇而安,他的身后有爸爸妈妈一直注视着他。这样孩子自然会感觉到温暖和安全,抑郁的心理就会慢慢地消失。

培养孩子广泛的兴趣爱好

小孩子如果只有一种爱好,便很容易失去这种爱好;而如果有两种或更多的爱好,孩子就会在各种乐趣中找到不同的快乐,抑郁的感觉会自行消失。如果孩子爱好画画,还可以培养孩子热爱舞蹈;如果孩子喜欢唱歌,还可以培养孩子爱好体育……丰富多彩的生活,本身就是一把令人开心的钥匙。

做孩子忠实的倾听者

做个好的倾听者,知道孩子的心思,明白孩子为什么忧愁和伤感,为什么不开心。一定要把孩子当成朋友来对待,这样孩子会有一种被尊重和遇知音的感觉,就会向你诉说心里话了。之后再根据孩子的心理需要进行开导和劝说。

多交朋友,教孩子如何与人相处

一部分孩子之所以抑郁,是由于缺少朋友的缘故,家长可以鼓励孩子多交些性格开朗、乐观的同龄朋友,并告诉孩子如何才能与人交往融洽,在与人交往中要注意哪些等。

从饮食上为孩子合理搭配

多给孩子食用动物肝、蛋类、鱼、虾等健脑活血食物以及香蕉、巧克力、核桃仁等食品,这对改善或调节宝宝的抑郁情绪有些许帮助。

以身作则,为孩子树立开心榜样

家长开心,孩子自会受到影响,家长如果本身是个开朗健谈的人,那么孩子也会在其熏陶下慢慢增添快乐的分子。父母良好的情绪和个性,对孩子的抑郁影响至关重要。所以,一个合格的家长,一定要及时检查自己的情绪。

另外,不要把孩子与其他孩子做横向的比较,要为孩子“精神减负”。家长切不可随便批评孩子,即使有错,也要循循善诱地开导孩子,让孩子自己认识到错误所在,这样既能让心灵脆弱的宝贝容易接受,又能有助于孩子改正错误。

由于各种原因,年龄小小的孩子就会郁郁寡欢,家长要及时发现其长处,适时地多做表扬和鼓励,这都有助于孩子摆脱抑郁症,也有助于宝贝克服自卑、树立自信。

第6章 让害羞的宝宝走到人前

彤彤平时是个有说有笑，蹦蹦跳跳的活泼孩子，但有一个特点让爸爸妈妈伤透脑筋，就是彤彤太害羞了。上周末爸爸带彤彤和彤彤妈到同事家做客，彤彤愣是扭扭捏捏的，还满脸通红。爸爸让她喊“叔叔”“阿姨”，她更是忙不迭地退到了爸爸妈妈的身后，一句话都不说。

不光如此，在自己家里还好点儿，彤彤还敢大声说话和唱歌，可一到幼儿园或者和楼下的小朋友一起玩的时候，就会出现被动、退缩的行为，有时还有巴结讨好其他孩子的倾向。

这让爸爸妈妈很尴尬，也很无奈。

害羞的孩子面对突然改变的环境或者见到陌生人的时候，就会表现出焦虑不安的情绪；或者害羞腼腆，或者哇哇大哭。虽然害羞不是什么太大的问题，但如果孩子过分害羞，会引起一连串的内向、沉默、胆小、缺乏自信、没有主见等问题，尤其是在孩子性格形成的关键期，这些都会妨碍孩子正常社会交往的发展。那么做家长的你，如何鼓励孩子跨过害羞这道影响人际交往的障碍坎，让孩子大大方方地走到人前呢？

找个外向的小玩伴

外向的孩子可以带动内向孩子的积极性，如果让自己内向的孩子经常和外向的孩子一起玩耍，时间长了自然会受到感染。如果是在幼儿园里，可以嘱咐老师给孩子安排一个开朗的孩子做同桌。

练习孩子敢说话的勇气

内向的孩子多是畏畏缩缩不敢说话，家长可以找机会锻炼孩子说话的勇气。比如坐公交车，可以让孩子问售票员到某某站要多少钱，或者去吃饭时让孩子点餐，以促使她跟服务员对话等，这都可以锻炼孩子说话的勇气。如果孩子迈出了第一步，那么他说话的自信心就会慢慢有了。另外，公园、超市、游乐园、商场等都是锻炼孩子说话的好地方。

“你笑得多美啊”——鼓励孩子

害羞的孩子更需要得到鼓励和夸奖,不管一件事孩子做得成功与否,都要适当地给予夸奖。如果孩子躲藏在身后半天,终于向来访的人挤出一个灿烂的笑容,这时不妨说:“瞧,你笑得多美啊!”不要在人前说孩子太害羞,这会让他认为是在批评他,幼小的自尊心就会受到伤害,从而更加害羞。

自理能力强的孩子不怕生

如果孩子有两岁了,那么他自己的事情就尽量让他自己做,这样可以培养孩子的自理能力。比如自己睡觉、自己洗脸、自己起床、自己吃饭等。自理能力强的孩子比较活跃,喜欢探索新事物,对陌生人不怕生。

让孩子做有针对性的游戏

要抓住孩子都爱玩的这一天性,做有针对性的游戏。比如可以一改平时宝贝爱玩的堆积木、画画等游戏,而转向玩抓虫子、玩沙子等富有“挑战性”的游戏。如果可以,可以适当地让孩子在游戏中扮演“领导者”的角色,这类游戏可以帮助孩子练胆量。

不轻易否定孩子的观点和做法

不要轻易否定孩子的意见或建议,害羞的孩子本身就存在不爱说话的倾向,一旦孩子开口,就要从孩子的意见中找到“闪光点”并给予肯定。即使孩子的意见明显是错误的,在指出错误的同时也要肯定宝宝擅于思考的优点。这样才能激发孩子的自信心,让孩子的胆量大起来。

彤彤妈每次让彤彤叫“叔叔”“阿姨”遭拒绝的时候,总会说“对不认识的人,我家彤彤需要时间适应”。等客人走后,妈妈就会告诉彤彤,其实她笑得很好看,像一朵小花一样美。不过她可以做得更好,如果在客人来时叫句“叔叔”“阿姨”或者在客人走的时候说声“再见”,都会给别人留下很好的印象。

彤彤听后,眨巴着大眼睛,似懂非懂的样子。

后来,虽然适应了一段时间,但彤彤最终有所转变,见人再也不那么扭捏

了,也敢大大方方地在人前跳刚学会的舞蹈了。爸爸妈妈的心血总算没白费,感到很欣慰。

对于害羞的孩子,家长一定要重视起来,不要认为害羞的孩子乖,好管教,这种错误的想法早晚会害了孩子。要知道,害羞的孩子在以后的成长中会遇到更多的困难,也更容易出现心理问题。因此,一旦孩子常出现害羞的情况,就要给予足够的重视。

第7章 做好宝宝性教育的启蒙老师

现在有不少父母认为和孩子讨论性问题,不仅难以启齿还有失长辈尊严。认为性教育只是对青春期的孩子进行的,其实不然。专家指出,性教育要从幼儿开始。因此,作为家长,不仅不需要对孩子性知识的提问遮遮掩掩,答非所问,还要主动和孩子讨论性话题,告诉他们要用一颗平常心去对待。这样才不会让孩子觉得性充满了神秘感。

4岁的小豪上幼儿园中班,小小年纪便已懂得“谈情说爱”。

有一天,小豪对妈妈说:“我今天找小铭玩,小铭不乐意,说对我不感兴趣,因为她喜欢我们班里的另外一个男生。我很苦恼。”最后还问,如何才能讨得女生喜欢。妈妈听了,一时语塞,不知说什么好,她真没想到孩子竟然会那么早熟。

三四岁的孩子,整个脑袋装满“为什么”,心理学上叫“发问期”。他们最感兴趣而又最感不解的是有关性的问题,而且这类问题萌发得也最早。因为从这时候起,便开始认识到男女之间的差别,并对这种差别产生好奇。

小童3岁了,什么都好,可就是喜欢没完没了地问问题,并且经常问些让人尴尬的问题。比如,“我是从哪儿来的?”“爸爸妈妈是怎么生我的?”“为什么我和班里的男生不一样?”“为什么我长得既不像爸爸又不像妈妈?”“电视里说的强暴是什么意思?”……

这样一连串的问题问下去,往往妈妈还没想好怎样回答,她的下一个问题又蹦出来了。不回答吧不好,回答吧,又不知道怎样回答。小童妈妈很为难。

父母是儿童性教育的启蒙老师,做父母要懂得如何向孩子进行性教育。那么家长应怎样把性教育贯穿在日常生活中去进行呢?

第一,避免让孩子看到电视里很成人化的行为镜头。家人在孩子的时候要控制自己看电视的欲望,最好在老少皆宜的节目时段才开电视机。让孩子过早地看到太成人化的镜头,会引发孩子的模仿行为。

第二,夫妻在孩子面前最好不要有太亲密的举动。不应当着孩子的面换衣服、谈性话题。如果在孩子面前大搞亲密动作,由于孩子的心智未到达能理解人类夫

妻行为的阶段,很可能唤起孩子对成人活动的关注以及破坏其心理正常发展轨迹。

第三,正面而不含糊地回答孩子的问题。如果被孩子问及上面类似的问题,不要认为孩子小、不懂事就胡乱说来搪塞过去。尤其不应说:“你是妈妈从外面捡回来的”“你是从石头缝里蹦出来的”“问这个干吗,你真没出息,以后不要再问了!”而是说:“你是在妈妈肚子里生活了十个月后,被爸爸送到医院生下来的。”还要告诉孩子亲吻有不同的含义,成年男女间的接吻说明相爱了,而每天睡前妈妈在额头的的一个亲吻,是感情的一种表达方式。这样,才能让他们以正确的态度面对成人话题。

第四,让孩子正确地认识身体的各个部位。如果孩子向家长询问身体隐蔽部位各器官,不应以忧愁责骂或处罚的态度来对待,而应以一种坦然的态度、正确的字眼告诉孩子身体器官的名字和用途,以揭开孩子对身体的强烈好奇心以及消除孩子对身体产生的朦胧意识。

同时,还要告诉孩子保护自己的身体,可以在给孩子洗澡的时候告诉孩子,身体各个部位被人碰触的尺度范围应该在哪里以及在陌生的环境中如何保护自己免受陌生人的干扰。

第五,一旦发现孩子有不当的性行为 and 性心理,不要顺其发展,要及时给予指导和纠正,因为这些行为一旦形成,对儿童健康成长不利。

有一天,幼儿园老师要轮流给小朋友们洗澡。洗澡分两拨,女生先洗,洗好后再给男生洗。老师要求女生洗的时候男生先去睡觉,等洗好了再叫醒男生洗。可4岁的小强偷偷从床上跑下来,看老师给一个个光屁屁的女生洗澡。

老师发现后,让他回去睡觉,他中途三番五次从床上跑下来偷看。老师觉察到有点儿不对劲,就在小强妈妈来接小强的时候把这事跟她说了。

回家后,妈妈一点儿也没责怪小强,而是把小强叫到身边自然坦率地给他说起男女身体的不同之处,并且告诉他偷看别人洗澡是不对的。

小强听后,知道了自己的不对并且从此对女生身体的好奇与疑问也渐渐没有了。

对于喜欢抱住妈妈的枕头和内衣睡觉、把男孩当女孩养或把女孩当男孩养以及看异性洗澡等行为,一旦形成习惯,同性恋、性倒错、异装癖等变态心理就有可能出现,对儿童的健康成长极为不利。儿童心理学家认为,2~3岁的孩子已经应该和父母分床了,这对儿童独立意识和自理能力的形成发展是十分必要的。

第六,家长对于早期性教育不要过于关注,而应把教育贯穿在孩子成长的过程

中。让孩子懂得生命、爱与尊重、学会珍惜自己,而且早期性教育应该是发展性的,而不是防范性的。家长要认识到这点,不去制造神秘感,避免激发他们更大的好奇心去窥探或尝试。

小孩子并不真正理解大人的世界,一些模仿性的行为也无可厚非,不应加以恐吓和训斥,应如上所说,给宝贝进行早期的性启蒙教育,以避免错误性心理的形成。

第8章 独生子女自私冷漠需慎防

近年来,独生子女被冠以“小太阳”“小皇帝”的称呼,可见独生子女被娇惯的程度。也正因为如此,让越来越多的独生子女产生了自私、冷漠的心理。一位儿童教育家也说:“只知索取,不知付出;只知爱己,不知爱人,是当前独生子女的通病。”这话虽然有一定的绝对性,但一定程度上也说明了在独生子女当中确实存在着不好的心理问题。

爸爸妈妈由于上班太忙,就把琪琪送到乡下的奶奶家。

乡下只有一个幼儿园,孩子又多,一开始的时候,琪琪就表现出明显的不合群,不和同伴们玩。如果小朋友过来主动和她交朋友、说话,她也不理。小朋友从家带了什么好吃的,总会分给琪琪。而每次爸爸妈妈从城里寄来好吃的,琪琪总是一个人独享,并且一点儿没有难为情的感觉。

时间一久,孩子们都了解了琪琪的这种自私又冷漠的性格,就很少和她来往了。可是琪琪依然我行我素,丝毫没有意识到这一切的变化。

一般出现上面例子中的“琪琪心理”多是由于独生子女的原因引起的,那么,独生子女的这种心理是如何养成的呢?

溺爱。绝大部分独生子女的家庭都会把孩子视若掌上明珠,全家人“众星捧月”般地跟着他转,过度地夸耀、赞扬和呵护。这样溺爱带来的是任性骄逸,胆小自私。

呵护过度。孩子小小的一个摔倒,轻轻的一声咳嗽,都能引起家长过分关注,嘘寒问暖甚至跑医院。对孩子过度保护,只能给孩子带来独立性差,惰性十足的心理。

一味迁就。一切依着孩子,一切顺着孩子,一切唯命是从,都是迁就孩子的表现。过分迁就给孩子带来的只能是依赖性强,放纵任性的个性问题。

期望过高。望子成龙、望女成凤是每个家长的心声,但如果一味对孩子抱有太大的期望,孩子会有太大的压力,最后带来的是焦虑、抑郁和信心的丧失。

与邻居的来往少。特别是在楼房林立中生活的孩子更是如此,邻里之间不相往来,这让独生子女自幼缺少小伙伴,很不利于孩子的身心发育和健康成长。

家庭教育方式不当,致使孩子未能养成良好的心理习惯,那么作为一个家长,

如何才能让孩子走出以自我为中心,自私、冷漠、任性的心理怪圈呢?

以身作则,正确引导孩子。家长首先要有良好的道德品质,并成为孩子的楷模。家长在待人接物方面要表现出尊重、关心、团结、体谅他人,这样才能引导孩子形成热情待人的性格特点。

让孩子养成合作的好习惯。家长要从小培养孩子的合作精神和利他意识,让孩子懂得为他人着想,能体会为别人付出劳动的幸福。要教孩子认识到自己的缺点,学会欣赏别人、尊重别人、接纳别人。

后来,琪琪爸妈回来看琪琪的时候,老师把情况跟他们说了。于是回到奶奶家后,爸爸告诉琪琪:“人与人之间是相互的,你帮助我,我也帮助你;你喜欢我,我也喜欢你。小伙伴把好吃的给了琪琪,说明我家琪琪既乖又听话,小伙伴很喜欢你。但为什么琪琪不去喜欢别人,把爸爸带回来的好吃的和同伴们一起分享呢?这样做的话,小朋友们一定会更加喜欢你的,不信你可以试试看。”

琪琪听完爸爸的开导后,觉得有些惭愧,于是在第二天上幼儿园的时候,把爸爸带回来的好吃的分给了其他的小朋友,大家都很开心。以后的日子里,琪琪主动和小伙伴们一起做游戏,大家真的越来越喜欢琪琪了,琪琪也从中体会到了从来没有过得快乐。

护短心理不要有。家长越护短,越难以纠正孩子的错误,加上独生子女本来自律性就不太强,很容易导致因小失大的事情出现。如果别人对自己的孩子有批评之词,一定要耐心地冷静听取,切不可有护短心理。

鼓励孩子参加活动、多交友。多带孩子去串门或去游乐园玩等,让孩子和别的小朋友一起玩耍,让他们在自己的世界里生活、交友,一定要鼓励孩子多交些玩伴,这样可以扩大孩子的社交圈。对于已经入园的孩子,一定要鼓励孩子多参加集体的活动,周末可以带同学回来玩,或去同学家做客等。

独生子女对于千千万万个独生子女家庭来说只是父母的心肝宝贝,对国家和民族来说,却意味着整个未来。因此,谁懂得怎样更好地教育独生子女,谁就赢得了未来,谁就能拥有美好的明天。

第9章 别让单亲家庭的孩子“像根草”

正如作家托尔斯泰所说：“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭却各有各的不幸。”社会的日益开放与进步，很多家庭走上了离异之路，致使不少单亲孩子的产生。当然，也不排除父或母一方已逝的情况。随着单亲孩子的增多，单亲孩子的心理问题也成了当今关注的热点。

那么单亲家庭的孩子都有哪些心理问题呢？

洋洋6岁了，在他出生的半年后，爸爸妈妈就因故离异了。他跟着妈妈生活，从此，就再没见过爸爸的模样。

不知从何时开始，洋洋特别羡慕有爸爸的小朋友，每次看到别的小朋友的爸爸来接他们的时候，小小的心里就充满了期待，可每次期待后迎来的总是失落；每当课间，看别的小伙伴展示爸爸买给他们的礼物时，说自己的爸爸如何威武、如何有力气时，洋洋幼小的心里就像打翻的五味瓶。

时间一久，洋洋就变得不爱说话了，也不和别的小朋友一起玩耍了，因为他们是有爸爸的人。洋洋极力掩饰不提爸爸这两个字眼，每天只在自己的座位上默默看着别的小朋友玩耍。

以上是单亲家庭里的孩子经常会出现的心理：自卑。这样的心理往往会影响孩子想象力与创造力的发挥，是不健康的心理现象。

渺茫心理。有的孩子以为父母一方长时间不来看自己，是由于自己不够听话、不够优秀，这样长时间下去，孩子会产生一种渺茫的心理。这种心理会影响孩子的生活，使他们变得不自信。

孤独不合群心理。有些重组的家庭，由于与继父母之间的隔阂，使孩子与家人之间也缺少了应有的沟通。孩子会认为自己是寄人篱下、多余的人，就会表现出离群、内向的孤独心理，并且孩子还不愿和其他小朋友玩，变得任性霸道、不合群等。

依赖心理。有些单亲父母会觉得对不起孩子，于是就很小翼翼地对待孩子，这看似是很正常的。但时间一长，如果引导不当，会激发出孩子的依赖感，觉得事事都应该家长出手，这样孩子的责任心就很难培养起来。

如果对单亲家庭的孩子不加以正确的引导和教育，在以后的生活里他们会逐渐养成唯我独尊、逆反的心理。如果不及时疏导，就会影响孩子智力的发展、习惯

的养成、身体的发育以及世界观的形成,从而产生不良的后果。

单亲家庭的孩子是不幸的,也是无辜的。应该说,这类孩子的童年是残缺的;他们得到的爱是残缺的;他们童年的记忆是残缺的;甚至他们的人生都是残缺的。那么如何让这些残缺得到弥补?让单亲的孩子不再“像根草”呢?

第一,培养孩子的自信心。要让孩子正确认识和评价自己,多指导孩子做事。用身边的实际例子或伟大人物的故事激励孩子,以培养他们的毅力和自信心。另外,要加强与幼儿园的联系,让孩子知道自己的表现,认可自己。

第二,不在孩子面前谩骂对方、扮演受害者,这对孩子以后自我认同的发展会有极为不利的影响。而是要用诚恳的态度告诉孩子:“虽然爸爸妈妈不再是夫妻,但我们永远是你的父母,我们的离异不是你的错,不管怎样,我们都一如既往地爱你。”

第三,不要说,“我这辈子算是毁了,以后咱俩相依为命,爸(妈)就指望你了”“你要好好学习,等长大了有出息了,为爸爸(妈妈)报仇”这类话。这对孩子是不公平的,把自己的人生要求转移给孩子,让孩子替自己分担,会让孩子产生极大的压力,并且以后会产生一定的逆反心理。

第四,正确地估计孩子的知识能力,了解孩子的自信心和力量,不要让孩子屡遭挫折,即使孩子做错了事情,也不要取笑、斥责他们的失败,而应重新鼓励他们,让他始终抱有自信心,永远怀有成功感。这样可以培养孩子的成功感。

第五,帮助孩子克服自卑的心理,不是让孩子学会嫉妒、暴怒、自欺欺人,而是要让孩子正确评价自己、表现自己,勇于承担各种责任,参加各种活动,减轻孩子的失落感,热情地帮助别人,大胆地发表意见,这才是克服自卑的关键。

第六,及时和孩子保持沟通,了解孩子的内心世界,给他们合理的管教和限制,批评也要讲究一定的方式,只有这样才可以保证孩子对现实的良好适应能力。

单亲家庭孩子的培养与教育一直是个热点话题,其实每个孩子都希望自己有一个温馨完整的家,想让单亲的孩子不受一点影响,这显然是不太现实的。但家人要坚信自己的孩子可以成功避开父母离异的阴影,和其他孩子一样快乐、幸福、健康地成长。

第 10 章 给孩子足够的安全感

案例一：

蓝蓝已两岁多了，却有着明显的“安全感缺失”症状：害怕与陌生人接触，如果见不到家人，就会表露出不安的情绪并哭闹起来。除家人外，她只喜欢和照顾自己长大的保姆在一起。如果带她去公园玩耍，蓝蓝见到同龄小朋友也会害怕，不愿意和他们一起玩。蓝蓝妈妈本打算送蓝蓝去托儿所的，但蓝蓝一到门口就大哭不止，尝试了几次失败后，妈妈又把蓝蓝送到保姆那里。

原来，在蓝蓝三个月时，妈妈就休满产假上班了，于是把蓝蓝送到保姆家中照顾，只在晚上下班后把蓝蓝接走。

案例二：

明明的爸妈发现，最近明明的感情越来越丰富，不管是听什么故事，都好像倾注了所有的情感，融入了故事情节。

有一次，妈妈照例拿起了故事书给明明讲“老鹰捉小鸡”的故事。当讲到其中的一只小鸡因为不小心被老鹰叨走了时，明明“哇”一声哭了起来，妈妈赶紧把明明抱了起来说：“不要紧，爸爸把小鸡从老鹰那里救出来，好不好？”明明听了又高兴了。妈妈又说：“爸爸把小鸡救了出来，爸爸真棒，明明去找爸爸，和爸爸在一起最安全，爸爸可以保护明明。”于是明明走到爸爸旁边，让爸爸抱起来，头靠在爸爸的胸前，表现出很安全、很放心的样子。

明明的爸妈知道明明是渴望家人给予安全感，所以在后来，爸妈就教明明怎么保护自己的安全。明明如今做到了，每次碰到马路上有汽车，就自觉地走上人行道，每次要过马路，明明都会牵着妈妈的手。

据一项心理学研究表明，由于现在年轻父母的工作压力大等多方面原因，很多孩子都没有足够的安全感。给孩子足够的安全感不是溺爱，而是一种成长的必需。孩子需要的不仅是父母满足他们的物质需要，更是为他们的心理安全提供保障。父母应对宝宝的哭、笑、发声等信号产生敏感，并做出恰当、积极的回应，这对孩子的发展有重要的影响。

那么家长应该如何做才能让孩子感受到足够的安全感呢？

给孩子安全感,先从倾听者做起

倾听是一种很重要的助人能力,大人有时候会捉摸不透宝宝的内心世界。孩子永远是这个社会群体中最柔软的部分,有的孩子对黑夜或独处会有过度的害怕、担心、做噩梦和焦虑等心理。家长要从孩子的倾听者做起,告诉孩子即使爸爸妈妈很忙,也是很在乎他的,也是很在乎他的感受的,这就会使孩子感觉到和父母的心连在一起,从而内心就会温暖起来,安全感也会在倾听中激活。

“宝贝,我在”——第一时间给孩子安全感

孩子的童年,本应是在家人的呵护、教师的关怀及与小伙伴的嬉闹中度过的。可有的孩子在很小的时候就经历和家人的分别,从而缺失了安全感。家长要尽量给孩子营造充满温暖和关怀的环境,让他们获得安全感。如果孩子生病了,睁开眼呼叫妈妈的时候,要第一时间告诉孩子:“宝贝,妈妈在!”因为此时,正是孩子内心恐惧和脆弱的时候,及时给孩子安全感,让他感受到你的爱。

大惊小怪,这种“爱”的方式不可取

有的孩子稍微磕绊一下,家长就会大叫;即使孩子被其他孩子稍微碰一下,也会一声惊呼。比如刚会走路的宝宝,一旦走到茶几旁边,家长就会“哎呀,不能碰这个,不能碰那个!”这就让宝宝刚刚伸出去的手收回来,也许孩子只是想扶下茶几而已。尤其是保姆和老人,因为是给别人照看孩子,心里非常有压力,为了告诉孩子的父母,就会将这种一惊一乍的行为表现得更夸张。

其实这些都源于爱,源于对宝宝无微不至的呵护,才希望宝宝生活的空间里全是安全的东西,即使发生了小磕碰,也要从感情上淋漓尽致地把担心和心疼表现出来。但是,这种一惊一乍的方式,会让孩子感觉到“世界是不安全的”甚至“到处充满着不安全因素”。因此,这种“爱”就会造成孩子安全感的缺失。

给孩子一个充满安全感的环境

父母吵架,离婚,生病住院,甚至搬家、出差都会给孩子带来焦虑、困惑和紧张。另外,一旦家长把自己不好的心情带给孩子,孩子也会感染上消极的情绪,如果孩子再调皮一点,很可能招来惩罚。试想,孩子经常生活在这种不确定的环境中,他们会有安全感吗?不会的。失去了安全感又怎么能谈得上自尊、自信、发挥潜能和



有成就呢？

因此，家长不要当着孩子吵架，如父母出差、亲友结婚等提前告诉孩子，另外还要把发生的突发事件可能发生的结果告诉孩子，让孩子有一定的心理准备。

安全感是孩子心理健康必不可少的元素。孩子的心灵是脆弱的，家长即使工作再忙，也不可忽视孩子安全的心理需要，要在“孩子需要的时候给予他支持，不需要的时候给予他自由”，适当地放手，让他在足够的爱心支持下感受到安全感。



第 8 辑

培养人见人爱的乖宝宝



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 让宝宝丢开依赖的“拐杖”

妞妞6岁了,可是依然像前两年一样黏着大人,事事都依赖爸爸妈妈来做。别说自己起床、穿衣、洗脸、洗手绢了,就连吃饭都要缠着妈妈来喂她,睡觉前还必须妈妈拿着故事书读故事哄着她才能入睡。

开始爸爸妈妈还能有时间帮她做事情,后来因为工作上的事越来越多,就觉得这样照顾妞妞实在是太累了。可是也没办法,谁让之前那么宠着她、爱着她呢?自己种下的苦果只能自己承受。

依赖父母是每个孩子必经的阶段,但大多数情况下,往往是父母的过分溺爱所致。如果孩子出现了过分依赖的行为或心理,家长要给予及时的纠正和引导,告诉孩子自己做力所能及的事情,学着自己吃饭、自己洗脸、自己睡觉、自己穿衣……

如果家长对孩子过分地呵护,一旦磕着碰着,就急忙把孩子抱起来,心疼地问摔着了没;或者孩子一出现不想做事的倾向,就急忙说,“宝贝不想做就算了,妈妈(爸爸)来做”……那么孩子就会形成习惯,出现依赖行为。

孩子出现依赖行为后,在以后的成长中很容易会形成依赖型人格:害怕自己拿主意,总看到别人的优点和自己的缺点,不会正确评价自己,对别人依从等。这就使孩子在以后的成长中难以发挥自主性和创造性,自身潜能更难以得到发展。

因此,问题的关键是疼孩子要讲究一定的方法,过分而盲目的溺爱非常不可取。要把握住爱的尺度,让孩子明白不是什么事情依赖父母就能解决的,这样才能锻炼孩子的独立意识和能力,使孩子走上自立之路。那么到底怎样才能让孩子丢掉依赖的“拐杖”,走向独立自主呢?

告诉宝宝自己的事情自己做

随着年龄的增长,可以告诉孩子在什么年龄段可以做什么事情。比如孩子1岁的时候,可以在家长在场的情况下,试着让孩子自己听音乐、听故事或者吃饭时自己拿汤匙;在孩子两岁的时候,大人可以在旁边示范指导,让孩子自己上厕所、走路、吃饭、穿鞋等;而在孩子四五岁的时候,要试着让孩子自己洗澡、穿脱衣服、扣扣子、泡牛奶、做点心甚至帮忙做家务;当孩子6岁的时候,就可以尽量让孩子自己上学、自己做功课、自己整理书包。这些都可以让孩子在循序渐进中逐步培

养和改善依赖行为，还可激发孩子的动手能力和积极性。

培养孩子的独立意识

著名教育家陈鹤琴先生提出：“凡儿童自己能够做的，应该让他自己做；凡儿童自己能够想的，应该让他自己想。”

让孩子丢掉依赖的“拐杖”，培养孩子的独立意识很重要。要给孩子传递这样一些概念：爸爸妈妈有自己的事情要做，并且爸爸妈妈不是万能的，而宝贝已经是个小大人，可以独自做事情了。这是一种明智的做法，在这个过程中，孩子能很好地建立起自己的判断标准，从而自主、独立地对事情进行判断。但要注意的是，给孩子传达这一信息时，态度要和蔼，不能用生硬的口吻来让孩子服从，要培养他独立思考、判断的能力。

告诉孩子不帮他做事的原因

如果孩子一味地央求家长给他做这做那，那么家长就可理直气壮地拒绝。但关键的是要告诉孩子这次不帮他做的原因，而且声明以后除非是合理的要求爸爸妈妈会给予支持、满足外，其他不合理的要求就不会帮他做。适当地给孩子点儿“挫折”，会让他有一定的心理准备。家长应记住，拒绝的时候态度要和蔼，不可粗暴，以防挫伤孩子的积极性。

让孩子体验参与的乐趣

家长可以在适当场合多征求孩子的意见，让孩子参与一些事情。如买什么玩具，购什么图书，都要适时地“放手”，让孩子自己选择。这样既尊重了孩子的意愿，也让他“参与”中无形地增强了自信心。

在帮孩子戒掉“依赖”心理和行为的时候，家长一定要掌握好孩子依赖和自立的尺度。既要鼓励、锻炼他的独立意识和能力，又要适当满足他的依赖之情，稳定他的情绪。家长扮演的是鼓励、示范和维护安全的角色，这样才可以使孩子更大胆地走向独立。

第2章 快速改掉宝宝磨蹭的坏习惯

囡囡的妈妈如今头疼不已：自己是个做事干净利索的人，可囡囡却是个典型的“小磨蹭”，做什么事都拖拖拉拉。平时她是边吃饭边看电视、早晨起床磨蹭、忘记带学具、放学回家乱放书包、作业拖到快睡觉时才写，甚至不能及时完成而耽误睡觉等。这些一点都不像自己的性格。

在家里经常出现这样的画面：囡囡一边写作业，一边玩弄着手里的橡皮，并且还会时不时摸摸尺子，玩玩笔帽，急得妈妈只能质问她：“你怎么3个小时都写不完作业呀？”然后见囡囡慢腾腾地放下手里的东西，开始写作业。

这真让囡囡妈费解，明明10分钟能干完的事情，为什么非要磨蹭半个多小时啊。这种拖拖拉拉的性格什么时候能给改掉啊！

磨蹭是孩子在生活中比较常见的毛病，也是很多父母比较头疼的问题。从心理发展的角度看，磨蹭不是一种良好的行为方式，它会对孩子的学习效率产生很大的阻碍，而且不利于培养孩子的快速反应能力和思维的敏捷性，这样的孩子以后也很难适应快节奏的现代社会。

孩子一旦有磨蹭的行为，很多家长就会以再三给予惩罚、提醒、警告、恐吓等方式对付，这不仅不能让孩子改掉这一毛病，还会让孩子一再地犯错，而且花样翻新，令父母应接不暇。要想真正让孩子改掉磨蹭的习惯，首先找到使孩子磨蹭的原因，然后再根据原因对症下药。

原因一：孩子在5岁之前，基本上没有时间观念，也缺乏紧迫感。一般在8岁之后，时间观念才慢慢形成。

原因二：由于孩子小的原因，其生理、心理发展不平衡，导致其神经、肌肉活动不够协调，才使他做事比较缓慢。

原因三：孩子和父母朝夕相处，时间久了，自会感染上父母的习惯。如果父母有磨蹭的习惯，那么孩子很容易也养成磨蹭的习惯。还有一种情况是，如果父母性格像例子中提到的那样做事干净利索，这对年龄尚小的孩子来说，会有一种压迫感和反抗感，从而导致磨蹭的形成。

孩子磨蹭可是家长的一块心病，那么不妨通过以下方法对孩子加以引导。

方法一：培养孩子的时间观念

家长可以采用让孩子先做一件事，规定他必须在多长时间内完成的方式。或

者用定闹钟的方式,把时间分成若干段,分别上好闹钟,然后每隔一段时间闹钟就会提醒孩子:过去多长时间了,还有多少时间,如不抓紧做恐怕就来不及了。再者,给孩子讲一些关于时间的故事帮助孩子认识时间的价值,告诉他不能轻易浪费时间。有了这些压力,长久下来,孩子就会变得迅速了。

方法二：小竞赛，培养孩子的动手能力

可以通过与孩子比赛谁穿衣服快、谁洗脸快、谁吃饭快等,来提高孩子的做事能力和动手能力,这些游戏做久了,孩子可能会厌烦,所以要变换着花样来提高孩子的做事效率。

方法三：多激励，少催促，家长应以身作则

家长首先要从自身做起,检查自己是否有注意力不集中、办事拖沓等不良习惯。家长要为孩子做个榜样,才能让孩子有个参照。另外,一般情况下父母越催,孩子越惊慌失措,反而更慢了。因此,家长最好在激励的方式下帮孩子慢慢改掉坏习惯。如果孩子学校里的作业做完了,就不要强行为孩子再布置额外的作业,长时间让孩子看不到“希望的曙光”,就会“上有政策,下有对策”地开始磨蹭。

方法四：与孩子多多沟通，做心灵上的好朋友

有的孩子磨蹭并不是自己愿意的,可能是在某件事情上存在困难或者方法不多、思路不清晰等,这时家长就要与孩子多沟通,了解问题出在哪里,同时要制订合理的、切实可行的办法帮助孩子。最好与孩子一起做,这样孩子会有一种安全感,愿意把心交给家长,这样就能让孩子“快”起来了。家长应记住,要给孩子适当而及时的激励和夸奖。

另外,由于孩子做事情多是出于自己的兴趣爱好,家长就要抓住这一点,有意识地对孩子进行训练,让孩子认识到磨蹭对自己学习、生活的困扰,这些都对改掉孩子磨蹭的习惯有一定的帮助作用。

磨蹭是让人头疼的事,家长在运用这些方法时要耐心,并且要及时调整,灵活运用,这样才能收到理想的效果。

第3章 应对“粗口”，教会宝宝说“谢谢”

孩子在学舌期会有“粗口”现象的出现，有的家长对孩子的这种行为一笑了之，不放在心上。结果随着时间的流逝，孩子渐渐养成了骂人的习惯。尤其在孩子的成长期里，应给孩子营造一个好的语言环境，教会孩子文明用语。

龙龙从小就是个被宠坏了的孩子。有一天爸爸在接龙龙回家的时候，被老师告知龙龙在学校有“粗口”现象：经常骂身边的同学，之后还得意扬扬地大笑。起初爸爸觉得没什么，就没放在心上，后来发展到龙龙竟然在家也开始大说脏话。这让爸爸和妈妈很生气，小小年纪就会骂人，这还了得！于是就呵斥了他几次，但只管用一阵，过完那阵儿，龙龙还是骂人。爸爸妈妈很头疼，不知如何是好。

骂人和打架一样，都属于最原始的攻击行为方式。由于幼儿还小，没有是非观念，加上刚学说话，好奇心强，总有一种情不自禁的模仿本能，别人骂，也跟着骂，慢慢就形成了孩子的骂人心理。

社会的大环境难免存在不良的言行，还有些父母本身就不太检点自己的言行，孩子受其影响，自然也学会了说粗话。

针对这些原因，家长要根据孩子自身的接受能力，有目的、有针对性地把孩子的“粗口”行为扼杀在萌芽状态。

第一，净化孩子的语言环境。

人是社会人，孩子也不例外，时时刻刻都生活在大环境之中，周围环境的好坏时时刻刻影响着孩子的行为。无论是幼儿园里的伙伴还是电视镜头，都会或多或少地影响孩子的思维。家长要充当孩子的“过滤器”，一旦孩子有“粗口”的倾向，就要想办法“净化”孩子的生活环境。

第二，检点自己言行，以增强孩子的“免疫力”。

家长应随时反省自己：为什么孩子会说脏话？是不是不经意中，自己也养成某些不雅的口头禅而被孩子全盘吸收了？是不是用愤怒、恶毒的语言威吓了孩子？是不是不经意间责备孩子没有礼貌，甚至用骂人的口头禅来批评孩子呢？如果是，那就要检讨自己的行为了，因为这对宝宝的心理会造成伤害，还会在一定程度上强化孩子说不文明语言的倾向，因此要杜绝这种现象的出现。家长要学会“慎独”，不

对孩子传递不良的语言,切断脏话的源头,这样才能增强孩子的“免疫力”。

第三,有求于孩子,教会孩子使用礼貌用语。

可以通过让孩子拿报纸、倒果皮等小小的机会,有求于孩子。如果孩子帮你做完了,不忘说句“谢谢”或者夸奖一句“宝贝真乖”,又或者可以通过做客和吃东西的方式来教孩子学会用礼貌用语。比如,吃水果时可以给孩子讲“孔融让梨”的故事来启发孩子,当孩子领悟到并且拿其中最小的一个时,这就是做父母的你的功劳了,可以用一句“谢谢”让孩子切身体味礼貌用语的真正用意。

第四,冷静应对孩子的“粗口”行为。

当家长听到孩子说脏话,先不要大惊失色或勃然大怒。因为过度的反应对于尚不了解脏话真正意义的孩子来讲,只会刺激他重复说脏话的行为。家长要用正面的语言告诉孩子,说脏话是不好的行为,并给孩子示范正确的用语,即使是生气说了不好听的话,也要委婉地说。这样就会收到不同的效果。

给孩子一个良好的语言环境,再经过不断训练,这不仅能让亲子关系在训练中更加亲密,还能使美的语言在宝宝头脑里形成牢固的网络,并能指导良好的行为,最关键的是可以改掉孩子的“粗口”行为,让宝宝说出礼貌得体的话,从而更加招人喜欢。

第4章 宝宝在外受欺负要冷静处理

诺诺是个很老实的孩子,可有个孩子老爱欺负她,而她从来不会攻击别人,每次和别的小朋友玩时,如果有小朋友打她,她也不懂得躲,只是硬生生地挨着。

一天,妈妈带诺诺到楼下的小区公园里玩儿,只一转身的工夫,那个爱打诺诺的孩子就朝诺诺急急走去,一把把她推在地上。“哇——”诺诺像往常一样大哭起来,妈妈赶过来,一把扶起诺诺,心里的火无处发泄,只能带着诺诺离开。

每次诺诺妈妈都是这样,在事后自责得不得了,她真想狠狠地跟小朋友的父母告状:你们的孩子是怎么教育的?!可想想又怪自己没用,连孩子都看不好,更不该带孩子去那儿玩儿。

有的家长像例子中的诺诺妈一样,当自己的孩子受到攻击的时候,都会觉得很心疼,但不知道怎样教育孩子,是让宝宝打回去还是让孩子学会躲避?

其实,孩子之间的打闹跟成人之间的打斗是有本质的区别的,孩子之间的打闹更多的带有游戏的成分,是一种玩耍,也是一种正常现象。在孩子的成长意识里,没有吃亏与不吃亏的概念。即使今天打得不可开交,很可能明天就又成了亲密无间的好朋友。因此,家长只要能让孩子在玩耍的过程中保证安全,大可不必为此事伤脑筋。但是,也不可排除孩子自身性格的原因。有的孩子性格老实、胆小,那么家长就要找出造成这种性格的原因,并及早解决这一问题,才能更好地处理孩子受欺负这一问题。

那么如何让孩子在受欺负后不会变成一个攻击性强的儿童,作为家长又如何保持冷静地处理这一问题呢?这里有些建议不妨一试。

第一,冷静地与校方和家长沟通。

在事情出现后不要有冲动的行为,冷静和理智是第一位的,要先征求孩子的意愿,问问孩子是愿意自己去告诉校方,还是由你去告诉校方。与校方沟通后,由你或者校方联系侵犯者的父母,并表明你的观点:希望这一切以后不要再发生。

第二,见见打人的小朋友。

去见见欺负自己孩子的小朋友,不要给他什么压力感和恐惧感,告诉他自己的感受是什么,并且告诉他小朋友之间不能打架。总之要教给他正确的跟自己家孩子玩的方式以及鼓励他跟自己的孩子成为朋友。

第三,教育孩子正确地对待此事。

有的家长告诉自己的孩子：“当别人打你的时候，你也打回去，你不打，回来我就打你。”这种“打回去”的教育方法是十分不可取的，这会给孩子传递一个用拳头解决问题的错误观念。这种观念一旦形成，孩子以后可能会变成一个攻击性强的儿童。

第四，从自身找找原因。

孩子为什么老被欺负？是不是因为性格懦弱？胆小怕事？这是怎么造成的？是不是在教育的过程中对孩子管制得太过严苛了？是不是在他玩的时候太约束他？如果是，说明是你的教育方法出了问题，要调整教育方法，让孩子动手做一些力所能及的事情来培养他的独立意识。

第五，帮孩子适当地“维权”。

在当今社会，一定的谦让是必需的，但如果遇到明显地欺负，也要让孩子学会适当地“维权”。可以让孩子理直气壮、当面勇敢地以道理去阻止、反击，努力让欺负人的孩子明白自己理亏。尤其是内向的孩子，家长更要特别重视，以免影响孩子的心理健康。

另外，要让孩子多跟周围的小朋友一起玩，并在玩的过程中告诉孩子们怎么做才是好朋友，要让他们知道如果出现矛盾后如何做才是正确的，并告诉孩子如何做会更好一些，等等。

孩子受欺负是每个家长心中的痛。关键是在出现这类事情后，家长应如何以冷静的态度对待，实在是一种胸襟和技巧。所以让孩子学着接受现实，同时也要教给孩子适应现实的方法，这才是解决问题的根本途径。

宽阔的胸襟、冷静处理问题的能力、协调人际关系的方法和对挫折的承受能力不仅是家长要教给孩子的，还是做家长的自身应该修炼和具备的。

第5章 别用恐吓激发宝宝的不端行为

在生活中,有些家长信奉对付孩子不听话最好用的一招是“恐吓”,因此,我们经常听到这样的话:“再哭,就把你扔出去”“再不好好吃饭,大灰狼就来了”“再不听妈妈的话,就把你送到幼儿园”……殊不知,这招在当时看似管用,其实在其背后有个不可忽视的问题:这样做很容易激发孩子的不端行为,比如焦虑、不诚实、忧郁、胆怯、自卑、嫉妒、缺乏责任感、害怕、偷窃、心理阴影……

有篇文章里写到这样一个例子:

小华6岁了,是个调皮的孩子,一点儿也闲不下来。一天他玩起了最喜欢的玩儿,以纸团做弹弓子,在屋子里到处乱打。

爸爸在看报,由于影响了自己的心情和注意力,就十分生气地对小华说:“再玩儿,就把你从楼上扔下去。”

小华听后,消停了一阵儿,但过了会儿实在忍不住了,就又拿起弹弓玩了起来。谁知不小心竟把纸团射中了爸爸的眼睛!这可吓坏了小华,趁爸爸疼得大叫的时候溜出门外,直到天黑了依然不见踪影。

后来,爸爸妈妈终于在楼下附近的马路边找到了吓得浑身发抖的小华。爸爸知道是自己的一声恐吓给了孩子心理压力,才让孩子失手的,不过自己还好只是轻伤,没什么大碍。于是爸爸就告诉小华:爸爸很好,并没有责怪他。孩子这才跟着家人回家。

恐吓实质是一种精神暴力,是以镇压为手段来达到控制孩子的目的。己所不欲,勿施于人,连大人都讨厌被控制、被恐吓,又怎能以同样的态度去对待弱小的孩子呢?

有的大人会恐吓自己的孩子,“再哭,警察就来了”或者“再不听话,就把你送给医生扎针”等。幼小的孩子听到这些恐吓,心里会产生一种害怕的情绪,很容易产生过激的后果,并且还会让孩子对医生和警察产生一种恐惧感,这也是很多孩子从小就怕穿白大褂的医生和穿制服的警察。家长切不可把医生、警察、幼儿园当成管教孩子的利器,以免给孩子造成心理阴影。

多多尤其爱吃甜食,所以牙齿很不好。妈妈为了不让多多的牙齿坏下去,就把糖果藏到了抽屉里。但多多是个机灵鬼,放在哪里都能找得到。后来妈妈发现糖果少了很多,多多也老闹着牙齿疼,但妈妈没有证据就一直没说。一次,多多趁妈妈不备正准备拿糖果往口袋里放,恰巧被妈妈发现了。妈妈很生气,就说:“快说,以前糖果少了那么多是不是你拿的,如果是,妈妈就不要你了,把你送给卖糖果的!”

妈妈的话本是一时气话,说完了也没放在心上,可是多多却把这话牢牢记在了心里,心想:“如果承认了,妈妈就不要我了,那以后谁还给我做好吃的饭,送我上学啊。”于是在妈妈的追问下,多多理直气壮地说:“不是我,就不是我,是家里的那只猫偷吃的!”妈妈听了这话,既乐又恼。恼的是孩子竟然学会撒谎了,乐的是这谎撒得太离谱了。

恐吓何止会激发孩子的撒谎行为,连同忧郁、胆怯、自卑、嫉妒行为等都可能激发出来。在出现问题后,不要急着责罚孩子,而要想想应该用何种方法来让孩子从中吸取教训、明白一些道理。

上例中的妈妈最好不要直截了当地问孩子,而应用沟通的方式来告诉孩子这种行为不好,既损害了自己的牙齿,也是不应该有的行为。最好这样说:“你是把糖果放在口袋里呢,还是拿出来放在抽屉里让它损坏小猫的牙齿去?”这样就能给孩子一个台阶,不至于激发孩子的不诚实行为。有一点很重要,碰到此类的事件家长一定不要说“盗窃”“偷窃”这样的话,以免对孩子的心理产生不好的影响。

无论在任何情况下,家长都不要斥责孩子是“胆小鬼”“淘气包”,这样不但不能使孩子变好,反而会使他们产生自卑感,要尽量避免对孩子造成伤害。如果有不好的行为出现,家长应及时帮助宝贝纠正并对纠错行为表示赞赏。只有不恐吓孩子,才能有助于孩子消除来自客观环境的某些威胁和精神压力。

第6章 别让金钱喂大宝宝的胃口

嘟嘟爸妈都是高知识分子,手里的余钱自然不少。他们每次出差回来总会给嘟嘟带好多吃好玩的,平时下班回来为了给嘟嘟制造惊喜,经常给嘟嘟带东西回来。每次用不完的小钱就随手给了嘟嘟。

爷爷奶奶对嘟嘟也是疼爱有加,每年的压岁钱都是鼓鼓的一个大红包。然而,随着年龄的增长,嘟嘟对这一切不再感到新鲜,而是觉得习以为常、天经地义了。嘟嘟储钱罐里的钱也越来越多了。

再后来,每当爸爸妈妈下班疲惫地回来忘带礼物时,嘟嘟都会变得不高兴,认为是爸爸妈妈不再重视自己、不再爱自己了。

以上例子说明了这样一个道理:该大方的时候绝不吝啬,该吝啬的时候绝不大方。无休止地给予而不知教育,只会增加孩子们的惰性与责任心的消失。

孩子的行为以及金钱观念的形成与家长的教育有很大的关系。家长不仅要抚养孩子长大成人,还要教会孩子如何树立正确的金钱观,因为金钱是我们生活中的一个重要部分,是孩子认识社会如何运转的一个重要方面。所以从小对孩子进行金钱观的教育是非常必要的。那么该如何对孩子进行正确的金钱观教育,不让金钱喂大宝贝的胃口呢?

第一,告诉宝宝钱来之不易。

要让孩子知道,爸爸妈妈挣钱不容易,钱不是从天上掉下来的,也不是从“机器里生出来的”,而是爸爸妈妈辛辛苦苦工作换回来的。因此,不该花的钱不要乱花。

第二,如何引导宝宝的金钱欲望。

只知道无穷无尽地索取的孩子和任何愿望都要立刻得到满足的孩子,长大了难以胜任大事,也难以从工作和生活中得到快乐和幸福感。因此家长要懂得及时引导孩子的欲望,如果带宝宝逛超市或商场,孩子可能会指着琳琅满目的玩具要购买,那么家长在此时就可以告诉孩子这类东西不需要,如果真的需要购买就告诉孩子只能购买其中的一件,并且选择了就不要后悔。这样可以让孩子知道金钱的价值,也能培养孩子的自我决断能力。

第三,让宝宝知道金钱也有局限性。

告诉孩子钱不是万能的,有些东西是买不到的。比如告诉孩子:“你是爸爸妈妈的宝贝,是多少钱也不换的。”还有幸福和快乐、健康都是钱买不到的。这样拿他

自己做切身体会,就会让孩子亲身感受到金钱的局限性,就不会让孩子掉进“钱眼里”了。

第四,不用金钱过分溺爱宝宝。

有些家长认为现在生活水平都已经很高了,孩子小小的金钱欲望没有多少钱,没有什么可犹豫的,所以就随时满足了。殊不知,这样很容易让孩子养成张口就要钱的习惯和观念,这份溺爱伤害的不是别人,正是自己心爱的宝贝。

第五,给孩子适度的管理金钱的权限。

随着孩子的成长,小小的心理会滋生出一些管理钱的想法,那么家长不妨满足他,给他适当的管理金钱的权限。可以适度地给他一些小额的零用钱,让他在家长的指导下自己去处理,比如今天买文具花了多少,昨天买冰激凌花了多少等都要简单地帮他记录去向,协助宝宝有计划地支配零用钱。这不仅可以满足孩子成长的心理欲望,也能让孩子知道金钱的价值,不再对金钱产生好奇。

在当今社会,孩子不可避免地要和金钱打交道。对每个家庭来说,如何帮助孩子协调欲望和资源之间的关系,培养一个经济上有责任感的孩子,已是一个新的课题。家长切不可盲目地用金钱喂大宝的胃口。

第7章 8招打造理财小高手

在上一章中,我们讲到了如何让孩子树立正确的金钱观以及家长要如何对待和引导孩子的金钱态度。这一章,我们讲讲如何从小培养“理财小高手”。

有些家长认为理财是大人的事,其实不然。当今社会要求孩子从小就要理解社会经济现象,并形成一定的理财观念,才能对孩子的智力、情绪、心理的发展和成熟有益处,也才能让今后的家庭消费更趋理性。

一般来说,在孩子2~3岁的时候就可以让孩子接触钱,并告诉孩子钱是一种流通物。当孩子4岁以后,就可以让孩子知道货币的种类以及懂得适当的消费情况。那么如何才能培养一个真正的“理财小高手”呢?

第一招: 告诉孩子都有哪些货币

可以拿来一堆花花绿绿的钱告诉孩子分别是多少面值的,也可以通过购买东西时让宝贝了解货币的价值。比如一元钱可以买支冰棍,而十元钱就可以买十支冰棍,并且拿出一元和十元的钱让孩子看见,这样就可以让孩子知道货币价值的大小,还能分辨货币的种类。

第二招: 钱的来龙去脉

告诉孩子:“钱不是想有就有的,要节俭,因为用完了就没有了。”这时如果宝宝好奇,就可以告诉宝宝:“爸爸和妈妈每天去上班,辛勤劳动,然后就能得到工资,也就是一笔钱,所以钱是通过劳动赚来的。”由此,宝宝就明白了劳动能创造财富的道理。

而后,再举例告诉孩子钱的去处。比如买来可口的苹果或者漂亮的衣服,就要告诉孩子这是用钱换来的,只有有了足够的钱才能买自己想要的东西,以此来形成自我激发的内在动力。

第三招: 给孩子一个“储蓄罐”

家长要引导孩子“储蓄罐”型的消费,让孩子把自己的钱放在自己的储蓄罐里,以留着购自己所需。这样可以让孩子知道珍惜金钱,并让他们在未来也能建立起严格而有序的储蓄计划,让财务更有保障。

但有一点需要注意的是,一旦孩子拥有了自己的钱,就会想尽一切办法攒钱。这时家长则要适当引导孩子的消费行为,以防他们过于看重金钱本身。

第四招：给孩子做消费预算

有的孩子一旦有了钱,就会购买自己喜欢的玩具和食品,这对他们来说是一次神奇的体验。作为家长,不可任孩子挥霍,而要鼓励孩子建立消费预算,学习管理金钱的能力。最好的方法就是教导孩子养成记账的习惯,每隔一段时间检查一下孩子的财务状况,如果孩子确实做到了先前的消费预算,就要颁发一笔奖金或是增加一点儿零用钱作为鼓励。

第五招：教孩子买东西学会“货比三家”

家长可以抽时间来带孩子去商场、超市、文具店,看哪家的文具价位比较合理,以及在质量上的差别。然后引导孩子做出决定:购买哪家的文具性价比更高。这样可以让孩子在消费时更加理智和成熟。

第六招：为孩子开一个账户

每年把孩子攒来的钱以及亲戚给的见面礼、压岁钱等存在一起,为孩子开一个账户。这样每过一年,孩子的压岁钱不仅随着储蓄而增长,而且还能产生利息。之后,可以引导孩子把存来的钱为长辈们买礼物或者留着自己以后上大学用,这样做可激发孩子的上进心理。

第七招：让孩子了解财经常识

以浅显易懂的语言给孩子解释有关财经方面的知识。比如“金融风暴”“农业”“工业”“商业”“服务业”之类的词语,让孩子耳熟即可,也可以给孩子浅显讲解。

第八招：理财还需懂节俭

节俭不仅是一种理财方式,更是一种生活方式。在教孩子有效地管理自己金钱的同时,还要告诉孩子一定要克制住自己不该有的消费欲望。但也要告诉孩子不能因过度节俭而变得吝啬,一定要合理地引导孩子的消费。

日本人在教育孩子方面有一句名言:“除了阳光和空气是大自然赐予的,其他一切都要通过劳动获得。”理财教育的关键是让宝宝懂得财富是通过劳动创造的,同时不同孩子对金钱的态度在某种程度上也决定了他们未来的理财习惯,而如何正确引导就成了父母必做的一门功课。

第8章 给宝宝一些挫折教育

婧婧从幼儿园回来后哭了一鼻子。妈妈很纳闷,就问接婧婧回来的爸爸,爸爸说:“今天幼儿园举行临时唱歌比赛,唱得好的小朋友得到了大红花,可是胆小的婧婧没参加,看见别人得到大红花后又伤心,哎……”

妈妈听后,看到还在旁边伤心的孩子,就安慰婧婧说:“这点事情算什么啊,那是我们家婧婧没参加,要是参加了,肯定比那些得大红花的小朋友都唱得好,再说了,上次我们在跳舞比赛中还得了第一名呢!”

只见婧婧破涕为笑了。妈妈又顺势把婧婧叫到身边来,给她讲如何应对成长中的挫折。

挫折不是简单地让孩子吃点儿苦头,而是教会他在受到挫折后如何正确认识 and 面对它,从而走出困境,这才是最关键的。尤其是现在的孩子,大多在“蜜罐”中长大,一旦受到些许的挫折就承受不起,这对孩子的自尊心和意志、心理健康发育以及克服困难的能力和勇气有着极大的影响。那么家长应该如何给孩子一些挫折教育呢?

第一,帮孩子正确认识挫折。

要让孩子在挫折中认识到事物发展的过程,让孩子意识到事情的发展不是一帆风顺的,也不是一蹴而就的,凡事要以冷静和平凡的心去对待,告诉他们遇到挫折后要“不惧”“不惊”“不挠”,让孩子从中感受挫折,认识挫折,只有这样才能培养出他们不怕挫折、敢于面对挫折的能力。

第二,帮孩子分析挫折出现的原因及应对方法。

让孩子明白挫折之所以出现,是由哪些原因引起的。是由于自己的性格原因,比如太懦弱胆小了、平时被家人宠坏了等,还是别的原因。另外,可以通过让孩子自己用自我鼓励的方式来跨过挫折期。如“虽然我这次没有得第一名,但比以前进步了不少”“虽然我在这次洗脸比赛中没有赢,但我在家里是个好孩子,我会自己穿衣服和叠被子”,等等,这样就可以安慰孩子被挫折挫伤的心。

另外,孩子遇到挫折和大人也有关系,在让孩子寻找原因的时候,家长也要在心里默默找原因:是不是自己平时对孩子娇生惯养或者期望过高了?这些都可能造成孩子受挫的心理。

第三,故事加鼓励,让孩子不再害怕受挫。

可以通过小故事,比如龟兔赛跑、小老鼠漂流记的故事来激励孩子,告诉他:胜负不重要,重要的是自己有颗坚持的心。另外,要适当地给孩子一些鼓励,因为如果孩子长期笼罩在这种挫折感中,会损害他们心理的健康发展。因此,家人要正确引导孩子,使其能正视并战胜挫折。

第四,不妨给孩子“冷处理”。

有的孩子被家长娇惯坏了,事事都由父母来做,一旦挫折出现了就会变得手足无措。家长要改变孩子的这种意识,不妨以“冷处理”的方式来对待。可以利用一些机会赞扬别的孩子的优点,来让他慢慢习惯“有人比他更行”的事实。另外,让孩子自己穿衣、系鞋带、铺床、收玩具等,让他学会不会的事学着做,这样就可让孩子得到磨炼。

第五,设限,让孩子增强受挫的承受力。

在适度和适量的前提下,为孩子适当地设置一些障碍来提高孩子对挫折和困难的“免疫力”和“承受力”。可以把孩子爱玩的玩具藏起来,让他自己去找,或者把洗好的衣服拿过来,让孩子试着学会折叠衣服等。但是要注意的是,这种设限不宜太多,并且一旦孩子出现退缩情绪,家长一定要站出来说服孩子并减轻受限的困难,及时进行疏导,以防止孩子产生失望、冷淡等不良心理反应。

第六,让孩子尝到成功的“甜头”。

家长最好根据孩子的个性特点以及能力水平等提出适当的要求,让孩子做些确信他能做到的事情。这样等事情成功后,孩子就会从中感到做事的成就感,并从中体验到成功的喜悦,获得信心。这时家长就要告诉孩子要不断前进才能有这种“甜头”,这样能激发孩子的进步劲头,从而使其能够正视“挫折”。

不经历风雨,怎能见彩虹,“挫折教育”其实就是使孩子不仅能从外界给予中得到快乐,而且能从内心激发出一种自寻快乐的本能。告诉孩子,挫折伴随着他成长的每一步,只有勇于面对挫折,才能取得成功。这样才能让孩子受点儿挫折,尝试一点儿生活的磨难,从而增加面对困难的勇气和克服困难的能力。

第9章 在孩子心中种粒“爱心”种子

美国曾举办过一个“寻找最有爱心的孩子”的竞赛，最后，一个年仅4岁的孩子顺利获胜。

在记者采访孩子的母亲问她是如何教育孩子时，孩子的母亲讲述了这样一个故事：一天，隔壁一位先生的太太去世了，老先生很悲痛，在家里放声痛哭。年仅两岁的孩子听到后，就悄悄走进了老先生的家，母亲也随着走了进去。

母亲陪着老先生默默流泪，孩子看在眼里，也跟着流起了泪。后来等老先生不再哭泣，他们回到了自己的家里。母亲问这位孩子为什么跟着流泪，孩子回答说：“因为老先生那时需要我们一起陪他哭！”

母亲听后大受感动，她知道，孩子的爱心已在心中悄悄地生长。

表达爱心很简单，轻巧的语言、细微的动作、亲切的眼神都包含了深切的爱心。家长在孩子的成长里担当的是引导的角色，例子中那位母亲的引导就是浇灌这株幼苗的阳光、雨露。有了这些阳光、雨露，孩子的爱心就会长成一棵参天的大树。

那么家长该怎样引导和培养宝宝的爱心呢？

第一，播撒爱的种子，给孩子做个好榜样。

“孩子的心是一块奇怪的土地，播种思想的种子，就会获得行为的收获；播种行为的种子，就能获得习惯的收获；播种习惯的种子，就能获得品德的收获；播种品德的种子，就能得到命运的收获。”巴尔博士的这句话道出了家长在孩子成长中的重要作用，家长要以身作则、严于律己，在生活中处处关心他人，有爱心，那么孩子就能在这种环境下耳濡目染，也会充满爱心地去对待身边的每一个人。引导孩子认识爱心的重要性，告诉孩子“心中有他人”才是好孩子的表现。

第二，助弱，激起孩子懵懂的爱心。

可以把马路边被遗弃的小猫小狗带回家喂养，告诉孩子：“它们是被遗弃的，没有爸爸妈妈，没有亲人的疼爱，是很可怜的。它好像几天都没吃饭了。”宝宝听到后，内心就会生发出一种保护的渴望，爱心就能在保护小动物中得到成长和锻炼。

第三，大声说出你的爱。

既然你爱孩子，就大声地把你的爱说出来，告诉孩子你爱他。这样孩子能感受到父母的爱和家庭的温暖，这种被爱的幸福，也能让孩子萌生爱的信念，为孩子奉献爱心打下基础。

第四，爱在生活中。

在生活中教会孩子关心他人，增长爱心。如果家长下班回来太累了，可以让孩子帮忙把拖鞋拿来或者让其帮忙打开电视，如果孩子答应了，就要说：“宝宝真懂事，能帮助大人干事情了！”或者说：“乖宝贝，知道心疼妈妈了。”这样可以培养孩子主动关心别人的习惯，并从中体验到因关爱他人而获得的快乐。

第五，让孩子做一回家长。

不妨让孩子做一回家长，让孩子体验一下当家长的不易和艰辛。可以让孩子做些平时家长做的家务活，让孩子感受一下父母的劳累。总之，父母要向孩子传递一种积极的情感，让孩子知道父母抚养自己不容易，从而使孩子的内心产生一种关心他人、体贴他人的良好情感。

第六，爱心故事，让孩子受益匪浅。

家长可以利用富有教育意义的童话故事、儿童读物及好的影视作品来培养孩子的爱心，让孩子从中获得直接的心理体验，这样有利于孩子效仿作品中人物的良好行为。

“父母是孩子最好的老师。”关键还是要家长的培养和引导，如今在很多孩子的身上存在着缺乏爱心的现象，家长一方面要反思自己是否对孩子的事一切包办了，从而让孩子养成了以自我为中心，只知道被人爱的性格，另一方面要认识到爱心对孩子以后成长的重要性，意识到从小就从各个方面潜移默化地影响和引导孩子做一个知道关心别人、富有爱心、具有良好道德修养的人。

第 10 章 悉心培养宝宝的十大完美品格

有人说,人的命运是由其性格决定的。虽然这话有几分片面,却说明了人的性格对人生的重要影响。因此,家长要从小着手引导和培养宝宝的完美性格,这对孩子以后的成长非同小可。

独立、有爱心、诚实等都是性格特征的表现,然而有些特征却是伴随孩子一生的,如开朗乐观、责任心、有耐心等。具备了这些性格特征,孩子才可能在未来取得成功。

完美性格一：开朗乐观

开朗乐观的孩子爱笑不爱哭,无忧无虑,心理素质比较好,并且遇事不急,能够以冷静的态度处之。家长可以通过为孩子提供愉快、宽松的成长环境,满足孩子合理的要求以及帮助孩子释放不愉快的情绪的方式来培养这种性格。

完美性格二：独立自主

让孩子从小学会自己睡觉、吃饭、玩儿,一般 1 岁以后就可以让孩子自己吃饭,而会走之后,就能够按照自己的意愿培养其自己做自己喜欢的事情,要让孩子意识到只有靠自己才是正确的。

完美性格三：兴趣广泛

一种兴趣只能让孩子从中体会到一种乐趣,而多种兴趣则会让孩子体会到多种乐趣,同时获得快乐的机会也会多起来。家长可以通过不同的事物来培养孩子广泛的兴趣爱好,并通过各种兴趣来陶冶孩子的情操、净化心灵,让其获得真正意义上的快乐。

完美性格四：勤劳体贴

建议家长在孩子 4~5 岁的时候,让孩子试着学做饭,而在 5~6 岁的时候尽量教孩子学做菜。让孩子知道只有自己的勤劳和体贴才能换来良好的肯定和回报,让孩子养成从小以劳动为乐,会关心人的性格特征。

完美性格五：自尊自重

让孩子学会接纳、尊重、关怀别人,这样也能让孩子从中感受到被接纳、尊重、关怀。要多教导孩子自己和自己比,这样可以让孩子知道自己进步的地方在哪里,并且如果孩子相信自己是特别的,他会创造出自己所独有的价值。

完美性格六：承担责任

玩好了玩具要自己收拾干净,吃饭前要自己洗手,做错了事情要勇于承担后果等都可以用于培养孩子承担责任的性格特征。要让孩子明白做任何事情都要承担责任。

完美性格七：说话算话

说话算话这一性格的引导和培养,家长要从自身做起,说过带孩子去游乐园,就要在说好的日子里去游乐园;说好考了第一名有奖励,那么孩子真的考了第一名后一定要遵守诺言。这样才能让孩子意识到你答应他的事情一定会去做,一方面让他获得信任,在他面前树立威信,另一方面培养他说话算话的品格。

完美性格八：勇敢自信

孩子有了勇敢自信性格特征后,就不会怕黑暗、鬼怪、孤独、小动物、陌生人和陌生环境等,因此家长要适当引导孩子这些性格的养成。

完美性格九：自由选择

让孩子能自由地做一些选择,是培养他形成完美性格的一个重要途径。因为每个孩子都有自己的喜怒哀乐和兴趣爱好,即使是父母,也无权让他们事事都按你的意愿来完成。孩子通过自己的选择,会找到更能令自己心情愉快的方式。所以,即使是在选择兴趣班的问题上,也要和孩子商量,尊重孩子自由选择的权利。这样既不会影响孩子的情绪,又能培养孩子的独立性和主见性。

完美性格十：富于创造

孩子富于创造的精神,对其以后的成长有很大的作用。孩子对事情充满新奇感,凡事爱看、爱听、爱摸、爱做、爱问、爱记,并且喜欢自己动手,善于开动脑筋,这种求异、逆向发散思维正是富于创造的表现。家长要多多开辟孩子动手动脑的机会,让其想办法玩耍、搞小发明等,以此来激发宝宝富于创造的精神。

家长要明白,性格的培养是有规律的,不是靠督促、说教和打骂,而是靠不露痕迹的“潜教育”,包括环境育人、行为育人、爱的教育和积极暗示等。如果孩子具有了以上十大性格品质,那么长大后,其他的优良品质自然会派生出来。

第 11 章 正确引导宝宝交朋友

杨杨的父母一直认为,只有上了幼儿园之后孩子才开始学着交友,然而有一天,他们被杨杨的举动逗乐了。

他们带着杨杨在街心花园里玩儿,对面来了一个年龄相仿的孩子,经过杨杨身边后停留了两秒后又离开了。杨杨看着远去的同伴,愣了几秒钟,然后对着爸爸妈妈指着离去的小朋友,那眼神里有不舍的感觉,似乎有想让爸爸妈妈帮他叫回来的意思。

爸爸妈妈感觉到杨杨已经有了交友的欲望,一方面觉得好笑,另一方面觉得有必要加以引导和培养了。

后来在咨询别的父母后得知,原来孩子的交友欲望在很早就有了,而到了两岁之后就可以把培养孩子的交友能力当成一件重要事情来做了。

幸福的童年不仅需要父母的陪伴,家庭的温暖,玩伴的陪伴对孩子来说同样重要,它可以让孩子从中找到童年的快乐和欢声笑语。那么家长应该怎样引导孩子正确、健康交友呢?

多给孩子创造和小朋友接触的机会

父母可以多带孩子到小区花园、社区活动等地玩儿,让他在同班同学、亲朋好友以及邻居中寻找玩伴,这样时间久了,相互之间熟悉了,孩子就会找到适合自己的朋友,也才能知道怎么玩最开心快乐。

鼓励孩子多交朋友

孩子正处于一个变化期,家长们的良苦用心很有可能是“帮倒忙”。一定要走出一些误区,如不让孩子跟学习不好的、调皮的孩子玩儿,应该和“聪明”的孩子玩儿等,这些错误的思想无形中就给孩子的朋友圈设了太多限制,客观上反而会使孩子交不到朋友。虽然“近朱者赤,近墨者黑”有一定的道理,但毕竟孩子在不断成长,判断孩子没有一个统一的标准,一旦孩子交不到朋友,就有可能影响孩子的交际能力。

让孩子自己选择朋友

在择友上,家长要给孩子足够的自由权,让孩子自己去选择觉得适合自己的朋友,家长可以提些指导性的意见,但切不可让他们交错朋友。家长可以告诉孩子哪种朋友值得交,哪种朋友不值得交,听了家长的分析,孩子就有了自己的分辨意识和想法,从而为正确择友作参照。

告诉孩子:朋友不是越多越好

如果孩子有很多朋友,但友谊却不能持久,那就告诉孩子不要选择和很多人做朋友,要按自己的性格特征来选择朋友。如果孩子性格比较安静,喜欢思考和遐想,那么一两个朋友就足够了。而对那些喜欢参加各种社交活动的孩子来说,可以适当多交些朋友。但要注意的是,不要因为孩子的朋友过多而影响其“主业”,如果孩子已经上幼儿园了,那么可以告诉孩子,不可因为朋友多、玩耍时间过长而影响学习。

让孩子们友谊在游戏中升温

可以通过做游戏的方式让孩子从中学会与他人分享快乐的道理,同时还能提高孩子的交往能力。例如可以让孩子们一起在一张纸上画画,或者在家里放上音乐,让孩子和其他的小朋友一起忘情地投入到舞蹈之中。老鹰捉小鸡的游戏,更能激发孩子团结的精神,让他们的友谊在游戏中升温。

交朋友是孩子成长中的必然经历,家长不仅要引导孩子正确交际,还要让孩子意识到认识新朋友才是真正的“交际”。每个孩子都有自己独特的性格,也都有属于他自己的社交圈子和交往方式。家长一定要掌握住孩子的性格特征,摸清其交往潜力,正确而健康地引导孩子交朋友。



第 9 辑

宝宝遇到危险怎么办



新妈妈的育儿经：90 后准妈妈必读本

第1章 意外伤害是儿童的“头号杀手”

案例一：

大年三十的晚上，王军医生正在医院值班，半夜时刻，一群人急呼呼送来一个孩子。王军一看，孩子的眼睛满是血，眼球也没了。原来是家长在放爆竹的时候没注意，把在旁边看热闹的孩子的眼睛给误炸了。

孩子妈妈痛哭流涕地说：“王医生，您一定要治好我家孩子啊，他的钢琴刚得过奖，没有眼睛，前途就毁啦……”

案例二：

上了年纪的奶奶抱着6个月的男孩，在未封闭的阳台上看对面鸟窝里的小鸟，孩子兴奋异常，跳跃不止。突然间，奶奶竟未能抱住孩子——孩子从3层楼摔下，造成腿骨骨折！幸好未伤及大脑，住了两个月的院后痊愈了。

案例三：

由于母亲严重贫血，一次在客厅站着晾衣服时，突然感觉一阵晕眩，随后就晕倒了。结果把8个月的儿子砸倒在了旁边的门框上，致使昏迷，孩子住院后一直未苏醒，最后成了植物人。

一个个触目惊心的案例摆在我们面前，使我们不得不承认：意外伤害确实是儿童的“头号杀手”！

意外伤害不是一个病，它是指在日常生活、家庭中，处于预料之外的以及未加预防造成的致伤、致残和致死事故。一般最常见的意外伤害类型包括跌落伤、交通意外、动物咬伤、异物（气管异物、消化道异物）、中毒、烧烫伤以及溺水。

据一项抽样调查表明，我国因意外伤害造成的儿童死亡率占总死亡率的26.1%，也就是说，每100名死亡儿童中就有26名儿童死于意外伤害。据测算，全国每年约有4000万中小学生遭受各种意外伤害，其中有1360万人需要治疗；正常功能受损的有120万人，致残达40万人。

如此庞大的数字，提醒着家长们不得不注意一个问题：想要孩子健康安全，必须让孩子远离意外伤害。那么家长要怎样做到让孩子远离意外伤害呢？

第一，用事例启发孩子。平时要多给孩子进行安全教育，用实际事例启发孩子。告诉家里的东西哪些能碰，哪些不能碰。例如告诉他们火是不能乱玩的，电源插座是有危险的等。

第二,重视抓住细节之处。例如在家长冲开水、端汤、端粥时,要让孩子远离;抱孩子时,尽量不要拿高温的东西或者做饭,以免烫伤孩子;给孩子的洗澡水以及用的热水袋等,都要进行测温,等到孩子可以接触的温度时再给孩子;不让孩子接触火柴、打火机等,更不要让孩子燃放鞭炮等。

此外,家长自己平时还要注意,少给或不给孩子吃粉碎的花生、瓜子;不给孩子玩别针、硬币、纽扣、小球、果核等细小物品;不让孩子拿着铅笔、筷子之类的尖东西走或跑;还要将农药、洗涤剂、药品等放在孩子够不到的地方。

一个权威论断认为,意外伤害已超过其他各种疾病,成为儿童死亡和伤残的重要原因。孩子是祖国的未来,也是家长的未来。他们的健康和安全时刻都牵动着父母的心。作为家长,平时只有时刻注意,才有可能让孩子健健康康,远离意外伤害。

第2章 父母必知:安全玩具选购常识

案例一:

5岁女孩瑞瑞在玩玩具手机时,不慎将玩具手机上的天线误吸入气管内,引起了剧烈的咳嗽,呼吸困难。家长迅速将她送到省妇产儿童医院救治。

由于瑞瑞吞食的塑料手机天线属于透光材质,医师进行X线摄片检查无法找出异物的准确位置。于是紧急成立专家组会诊后,决定在全麻下进行气管镜检查并做异物取出术,终于从她的右侧支气管中将玩具手机天线取出。

案例二:

李女士给宝贝女儿购买了一套积木。一天李女士下班后发现孩子身上长满了疙瘩,原来是发生了过敏反应。

后来经相关单位检查,是积木上的劣质油漆惹的祸。

当今社会,关于玩具致使孩子伤残或死亡的事情,频频见诸于报。玩具是孩子喜欢的东西,是孩子的亲密伙伴。孩子把喜悦与玩具一起分享,把孤独与玩具一起消化。然而,在诱人的玩具背后,孩子的安全却不容忽视。有的玩具里含有危害人体健康的铅元素,易导致人体铅中毒;有的玩具容易伤人,如刀剑、弹弓、仿真手枪等;有的玩具零件很容易误入孩子的呼吸道或消化道;还有的玩具可以传染疾病。

孩子玩耍离不开玩具的陪伴,玩具是孩子最愿意接触的东西,并且还可以借助玩具来开发孩子的智力。但是作为家长,有几个不得不知的选购玩具常识。

常识一:含有有毒和危险的化学品不要买。可以通过闻气味的方式来判断是不是含有有毒物质。一般情况下,气味清新的玩具可以放心购买,而一旦含有或可能含有铅、汞、砷、聚氯乙烯、聚苯乙烯和聚甲醛等物质时最好不要购买。另外,如果是玩具内有电池的,电池一定要定期更换,以免化学物质流出,影响宝宝的健康。

常识二:球类或体积很小的玩具不要买。如果孩子使用体积过小的玩具,很容易被吞食,卡住孩子的喉咙。

常识三:具有潜在危险的玩具不要买。所谓具有潜在危险的玩具,是指具有锐利的尖和边缘的玩具。这类玩具极易将宝宝划破、割伤。即使购买,也要经常检查玩具是否有破损、易落的零件,如果有,要及时修理,以防引起不测。

常识四:如果考虑给孩子买辆童车,要看车的底盘是不是离地面太近,是不是座斗过浅,车把横管宽度、闸把尺寸是不是适合孩子使用。

常识五：对孩子听力有损害的玩具不要买。有些玩具会发出各种声音，过高分贝的玩具不要给孩子买，如果声音长期达到 80 分贝，孩子就会出现头痛、头昏、耳鸣、情绪紧张、记忆力减退等症状。因为孩子处于生长发育阶段，他们的感官和神经系统都比较敏感、娇嫩。

常识六：不能经常定期清洗、消毒的玩具不要买，尤其是毛绒玩具和有些皮毛制的动物形象玩具，就不能洗涤消毒。这样的玩具容易带菌，不卫生，不宜使用，而有些毛绒玩具是用“黑心棉”做的，更不能购买。

常识七：“三无”产品玩具不要购买。家长在给孩子选购玩具时，要认真阅读玩具上的所有警示（警告）、使用说明及标志，以最大限度地避免误用玩具危险的发生。

劣质玩具常常存在安全隐患，家长在选购时一定要多留个心眼儿，多比较下，看是不是劣质玩具。很多不合格的玩具会导致了孩子中毒或死亡事故的发生。

家长选购玩具的时候，请务必购买正规厂家生产的、符合国家安全标准生产的玩具，并且注重娱乐性和教育性，这样才能让孩子从玩具中得到乐趣。

第3章 给孩子戴首饰要慎重

娇娇从一出生就很娇气,是爷爷奶奶的心肝宝贝。在娇娇满月那天,爷爷奶奶也不知从哪听来的,说给宝宝戴银首饰可以辟邪,于是就给娇娇打了一对银首饰,娇娇对爷爷奶奶的礼物爱不释手,全家人看着戴上首饰的娇娇,心里也都乐滋滋的。

可是过了几天以后,娇娇的身上竟然出现了密密麻麻的红疙瘩,还老是哭,谁哄都不行。

后来去社区的医院咨询才得知,娇娇是对银首饰过敏。于是家人只好取下银饰。

由于婴幼儿还没有自制力,对世界充满了好奇,有些首饰带有小挂件等,孩子喜欢把这些东西放在嘴里、咽进肚子里,严重的话很可能引起窒息。因此,给孩子戴首饰时要慎重,最好不要给孩子佩戴可能引起危险的金银饰品。另外,首饰还可能对孩子造成如下危害。

第一,刺激皮肤、引发疾病。由于宝宝皮肤非常娇嫩,饰物会刺激、摩擦、损伤局部皮肤。这样病菌也很容易侵入繁殖,造成继发过敏、感染等,引起皮肤红肿、痒等不适。另外,一些低档劣质的首饰还可能因为做工粗糙、打磨不光滑、接口不对位等原因刮伤宝宝皮肤。

第二,首饰内含有一些放射性元素,如钋、钴、镭等,常能与金矿共生。宝宝皮肤长时接触含有放射性元素的首饰,可能引起宝宝血液、骨骼、生殖系统的恶性病变。

第三,宝宝生性有好动、好奇的特点,常常会把东西放进嘴里。这很可能会造成宝宝重金属中毒或者使小饰物误吞到体内、卡在喉咙,结果造成窒息。还有,如果宝宝戴的是项圈,那么在与别的孩子玩耍时,很容易发生拉拽,结果引起脖子疼痛不适,轻者宝宝大哭,重者可能会使颈部产生组织坏死和呼吸困难等。宝宝戴在脖子、手腕、脚腕上的红绳等,很容易勒住皮肤,从而影响血液循环。

第四,由于4~5岁的孩子正处于模仿期,在看到其他宝宝戴颈饰时,也会促使宝宝产生攀比心理。这一习惯养成后,对孩子以后的价值观、金钱观有一定的影响。

由此说来,给宝宝佩戴首饰真是百害而无一利。孩子是要爱,但一定要适度。即使首饰寄托着一种善意的、美好的祝福,做父母的也应理智地做出自己的选择。

第4章 小儿吞入异物怎么办

小儿误吞异物并不少见,多发生于1~5岁幼儿。主要原因是小儿因好奇常将异物含入嘴里玩耍,此时一旦受到惊吓或哭闹,会很容易不慎误吞。多见的异物有骨片、纽扣、硬币、鱼刺、证章、别针、钉子、笔帽等。

五花八门的误吞事件

案例一:

三岁半的剑剑在晚饭后自己玩耍时,不小心将1元硬币吞了下去。

剑剑一边哭一边咳嗽,咳嗽完又蹲在地上呕吐,十分难受。父母看到后,焦急万分,追问到底怎么回事。剑剑怕爸爸妈妈责怪就没敢说出原因。

在送往医院的车上,剑剑跟爸爸妈妈说出了原因。于是妈妈赶紧抱起儿子,让他倒立,剑剑爸拍着孩子的后背,但异物还是卡在喉咙里,出不来了。

到了医院急诊室,医生拍了X光片。片子显示,剑剑吞下的硬币就卡在食道里,很危险。医生说幸好他们来得早,后来医生通过胃镜将硬币取了出来。

案例二:

5岁的毛毛在与同伴的玩耍过程中不慎将铁钉吞了下去,后来感到胃痛,家人在不知情的情况下,按胃痛给孩子吃药治疗。次日,毛毛依然胃痛不止。家人后来带其去医院才发现,早已经成了胃穿孔腹膜炎。紧急手术后取出体内的异物,毛毛在受尽半月的痛苦后,终于出院了。

之所以孩子的误吞异物事件屡屡发生,多是由于家长对儿童照看、保护意识还不够强所致。一旦遇到这种情况,家长及时配合医生救治是确保孩子生命安全的关键。而最重要的是如何防患于未然,掌握一定的预防措施和应对方法,才是关注宝宝安全问题,减少孩子意外伤害的根本所在。

防患于未然,孩子才能远离异物吞入事件

预防是关键。一旦真的发生了意外,家长除了保持冷静外,还有如下几种预防措施需要掌握。

(1) 由于1~3岁的孩子好奇心比较普遍,缺乏自我保护意识和鉴别能力,又

喜欢往嘴里塞东西,家长一定不要让孩子接触到如安眠药、镇静药等,要将此类药放在孩子碰不到的地方。一旦发现孩子有昏睡不醒、呼吸困难、手脚抽搐、呕吐物异常等症状,要判定有可能是误食,这时要及时送往医院。另外,不要长时间将孩子一个人放在一个地方玩耍,首先排除掉周围确实不存在危险了,才能让孩子去玩耍。

(2) 家长在孩子吃东西时不要跟他说话,更不要惹他哭或笑,以免食物被吸入气管。

(3) 在看护孩子时,不要给孩子玩弄纽扣、钱币、玻璃球及较小的玩具。

(4) 不能让孩子吞食整块果冻,要将其掐碎分成小块后再给孩子吃。同样,捏着鼻子给孩子灌药,也是危险动作。另外,不宜给孩子吃整粒的炒豆、瓜子、松子、蚕豆等食物,更不能拿带壳的东西给孩子玩。

应对小儿异物吞入的方法

如果孩子不小心吞入异物,家长可采用如下办法。

(1) 如果孩子被较大异物卡住,可能会出现憋气、呼吸窒息等症状,在送医院来不及或者在送往医院的路途中,应争分夺秒开始自救。如果是大一些的孩子,可以从背后抱住孩子,用力挤压其腹部,用气流把异物冲出来。小点的孩子可以把他倒着拎起来,用力拍孩子的背部,让他把东西咳出来。

(2) 不要以为孩子在吞入异物后咳嗽一会儿后不咳嗽了,就说明异物已经被咳出来了。事实上,这种概率只有2%。如果喉咙口依然有声音或者偶然还会咳嗽几声,说明异物仍在原处,依然可能发生危险。这时一定不要给孩子喝水,很可能因喝水引起呛咳,并且如果孩子需要进行手术取异物,喝下去的水可能会使孩子在麻醉时发生呕吐,造成窒息的危险。

(3) 当发现孩子误吞异物后,不必刻意催吐。如果误吞钉子、大头针等异物,也不要刻意导泻。刻意催吐和导泻,很可能使异物误入气管或者诱发肠穿孔。这时应该当机立断送往医院。

(4) 如果孩子吞下去的是小食品的干燥剂,家长先不要着急。因为市面上的干燥剂分为有毒性和无毒性两类,如果吞入的是没有毒性的透明硅胶,就无须做任何处理。如果是咖啡色的三氧化二铁,只需给孩子多喝水稀释就可以了。但如果食入较多,情况比较严重,就要去找医生了。

(5) 如果孩子错把药丸当成糖果了,赶紧用手指刺激咽喉,以便把吃下去的药吐出来;如果宝宝错喝了癣药水、驱蚊水等外用药,应马上叫孩子喝浓茶,因为茶叶

中含有鞣酸,具有沉淀和解毒的作用。

(6) 如果孩子吞下的是棋子、硬币、纽扣或玩具的小零件等,应多给宝宝吃些富含纤维素的食物,如韭菜、芹菜等。大多数的异物吞下后会在三天内会排出。但如果出现了腹痛、发热的症状,则要马上去医院。

(7) 如果孩子在吞入异物后窒息,那么在送往医院之前,如果可能,要先进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压,或许能得到复苏。因为一旦窒息达3分钟,将会危及孩子的生命。

(8) 就误吞异物而言,70%是胃内异物,24%是食管异物,6%为肠道异物。在孩子吞食的异物中,最多的是5角或1元硬币,占80%左右,其次是纽扣电池,此外还有棋子、玻璃球、玩具的小零件等。

异物吞入后轻则很轻松取出异物,重则可能失去生命,所以家长还是要采取预防为主,防患于未然的策略。另外,只要大人随时注意,让危险物远离孩子,让孩子够不着、摸不到,就能有效地避免孩子吞入异物。

第5章 预防游戏中蕴藏的意外伤害

爱玩是孩子们的天性,游戏是孩子们成长过程不可缺少的一部分,可以给天性活泼、好动的孩子带来无穷的乐趣。然而,有些游戏里却蕴藏着某些危机,很可能在玩的过程中引起意想不到的伤害。

案例一:

某年夏天,三个六七岁的孩子在沙堆旁挖“猫耳洞”。过了好久,洞越挖越深,他们争着往洞里躲藏,刚进去两个,突然沙堆垮塌了!洞外的一个孩子赶紧向附近的大人求救,然而,当人们费尽九牛二虎之力将两个孩子扒出来时,孩子们都已停止了呼吸。

案例二:

某市郊区,一群好奇心、模仿力极强的孩子在有一副铡刀的水稻田边表演“包公案”的片段:只见“坏人”被反扣着推到铡刀,“包公”大喝一声,一支“令箭”投在地下,“坏人”立马被毫不留情的真铡刀割破颈动脉而大出血,在稀里糊涂中失去了生命。

孩子由于年龄小,常常不能清楚地预见自己行为的后果,这往往会诱发危险因素,对突发事件也不能做出准确的判断。因此,家长一定不要掉以轻心,要认识到游戏中可能存在的危害。一般来说,存在危害的游戏有以下几种。

“拔萝卜”游戏

“……嗨哟嗨哟,拔萝卜,嗨哟嗨哟,拔不动,小姑娘,快快来,快来帮我们拔萝卜。拔萝卜,拔萝卜。嗨哟嗨哟,拔萝卜,嗨哟嗨哟,拔不动,小黄狗,快快来,快来帮我们拔萝卜。拔萝卜,拔萝卜……”

很多孩子都喜欢玩拔萝卜游戏,但是大人应尽量避免和孩子玩这个游戏。因为这个游戏的做法是家长双手抓住宝宝脑袋或拉住双手,将他的整个身体提起来离开地面。由于孩子颈椎尚未发育成熟,再加上宝宝关节韧带发育不完全,大人用力过猛,孩子身体会一下子适应不了,很容易导致宝宝颈椎受到损伤。

飞机旋转游戏

家长用双手分别抓住宝宝的脖颈和脚腕，往上托举，将孩子绕圈旋转的游戏称为飞机旋转游戏。在游戏中，如果失手，会导致宝宝跌伤。如果旋转速度过快，家长会头晕眼花，从而出现身体站立不稳，给孩子造成磕碰等意外伤害。玩这类游戏时，家长最好一个托举，一个保护，以免孩子发生意外。

抛宝宝游戏

家长喜欢用手托住宝宝的身体，将他迎面向上抛起，并在下落时双手接住。如果抛得过高，那么在下坠时就有可能因冲力太大而导致颈部肌肉损伤。最可怕的是在下坠时没接准，让孩子掉在地上，很可能使其致残、丧命。因此建议，家长在给孩子玩这个游戏时要慎重。为保险起见，可以在床上进行，但次数不宜太多，以免太累失手。

互扯脸蛋游戏

孩子们在玩耍时，常常会互扯脸蛋，有时还会用手拧。由于孩子把握不住力度，在互扯脸蛋时，有可能会把对方拧疼拧哭，也可能使孩子面部软组织和血管神经受损。经常玩这种游戏，有引起流涎和腮腺感染的可能。

不管什么游戏，家长一定要秉着力度难度适当、适度的原则，并且掌握一定的预防措施。否则，都有造成意外伤害的可能。一般有如下几种预防措施。

如果仅仅是为了避免伤害，而去剥夺孩子嬉戏的权利，那么这种强制性的要求反倒有些因噎废食。因此，如果想让孩子健康顺利地成长，不妨多带孩子去草坪上或塑胶场上游戏，让孩子在家长的视野范围之内，不仅避免了危害的发生，还可增加亲子关系。

告诉孩子哪些游戏可以玩，哪些游戏不可以玩，哪些游戏应该在哪里玩，并且以身作则，不玩或少玩存在安全隐患的游戏。

一般来说，农村孩子出现意外较多一些，主要是家长在忙碌农活时，无暇照顾孩子。因此，平时在出去忙碌时，要给孩子找到合适的看护人或者能够保证孩子不会受到意外伤害的游戏场所等。另外，制订一些基本的规则，要求孩子如果到外边

玩的话,不可以乱跑,不然回来要受处罚等之类的制度。

家长掌握了一定的预防措施,就可以尽可能地使孩子少受伤害和少承受一些不必要的伤痛。游戏是孩子童年中最美好、最值得回忆的事,切不要让孩子美好的记忆里留有意外伤害的阴影。家长们须多用些心思,给孩子一个安全、幸福的童年!

第6章 为了宝宝,留心室内活动场所安全

即使是自己家里的客厅,也可能存在安全隐患。因此,要尽量消除活动场所的不安全因素,这对于宝宝的身体和心理健康有着非常重要的意义。做父母的,一定要把预防意识放在最前面,才能保证孩子的安全。那么活动场所都有哪些需要留意的呢?

留心客厅里的茶几和地板

一个宽敞、明亮的客厅决定着宝宝在这里能否生活得舒适以及会不会产生安全隐患。虽然客厅里的玻璃茶几很漂亮,铺设的石质地板也十分清爽,但对于经常在客厅里活动的宝宝来说却存在着安全隐患:茶几的棱角可能会碰伤孩子的头部,玻璃材质的茶几面板也会因易碎而变得更加危险。另外,整洁光亮的坚硬地板容易伤了宝宝的胳膊和腿脚,甚至磕伤头部或伤及脸部嘴唇和牙齿。

为了防患于未然,可以采取把茶几拆卸收起来;对于地板,可以在宝宝时常活动的范围铺上塑板或者可以随意拼合的厚软地板块。这样既可以使活动场所更加广阔,也能避免意外事件的发生。

给卧室里的柜子把手“穿衣裳”

由于把手都是硬金属质地的,又是凸在外面的,一旦宝宝行走不小心,头部或面部就很容易撞到上面造成碰伤。另外,对于竖着安装的条形柜门把手来说,上头一般都有一个伸出来的角,这个角容易划伤在附近玩耍的宝宝的眼睛。所以,在柜门上套上松软的布套或者在原有把手的小洞里穿上绳子或改用塑料吸盘当拉手,都可以避免宝宝碰伤。

门把手及门边不可忽视

活泼的孩子一不小心就会在活动时被门碰伤自己的小脑袋,在开关门时,硬木的门边又容易夹伤宝贝的手指。此时,家长可以用废旧的布头做成把手套,套在门把手上。这既降低了宝宝头部被碰伤的危险性,又能起到装饰家居的作用。

5岁的欢欢在客厅里一个人高兴地玩着,突然,一声惨叫招来了在厨房忙碌的爸爸妈妈。

原来是欢欢在奔跑的时候,不小心撞到了门把手上,接着就摔倒了。看着脑门上的“大红包”,爸爸妈妈很是心疼。

电源插座安全隐患高

很多孩子对小孔、小洞较感兴趣,就喜欢往里面钻东西或用自己的小手去抠暴露在外的小孔,加之一般的电源插座距离地面都不是很高,这样就容易发生触电的危险。因此家长要严加防范,在电源插座上插上安全电源插座护盖。另外,在电源插座不用时插入安全隔离插销,这样可以起到防护作用。

美化墙角的花盆

为了避免危险的发生,家长一定要把花草放在宝宝够不着的地方,以免孩子破坏了花草甚至不小心误食,引起食物中毒。另外,把花盆弄翻,被砸伤的危险也可能发生。家长可以把花盆放在高椅子上,绝对不让孩子够得着。但要注意的是,椅子应该没有棱角和实木材质的,尽量排除安全隐患。

雯雯可喜欢花花草草了,妈妈觉得一盆花应该不至于引起什么后果吧,就没把花挪出去。

妈妈这种侥幸的心理最终害苦了孩子:雯雯在玩赏花草时不小心将花盆碰倒了,自己的门牙也摔掉了一颗。

无奈,雯雯妈只能把花草放在高脚椅子上,雯雯够不到,所以再也没发生过类似的事情。

装扮低矮橱柜的柜角

低矮橱柜的柜角又尖又硬,很容易碰伤脑袋。细心的妈妈只要在柜子的角上安上软软的安全柜角,就可以让宝宝放心大胆地玩耍了。

抽屉外置的小橱柜有隐患

由于抽屉外置的小橱柜从正面和侧面都可以把抽屉打开,所以这里也存在夹



伤宝宝小手的潜在危险。如果在橱柜抽屉的一侧与橱柜侧面相连的转角处装上安全锁,就可轻而易举地避免宝宝被拉开的抽屉夹伤和磕碰的危险。

孩子的室内活动场地应该尽量宽敞,这样才能保证孩子有足够的活动空间,自由地奔跑,开心地游戏。活动场地不光要大,而且父母在布局室内格局时,一定要有序,突出安全性,不放过一处对孩子可能存在危险的地方。

第7章 过早运动可能存在的隐患

想让孩子远离意外伤害,除了选购没有安全隐患的玩具、不给孩子戴首饰、预防游戏中的意外伤害外,还不要让孩子过早地开始运动。有的家长认为运动有益身心,就急着让孩子早早锻炼身体。其实,有些运动非但起不到锻炼身体的作用,还有可能造成一定的意外伤害。

隐患一:过早掰手腕

危害:掰手腕很容易发生扭伤。

原因:由于儿童四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,如果长时间用一只手臂练习掰手腕,可能造成两侧肢体发育不均衡。

6岁的大力和7岁的阿牛经常喜欢比掰手腕。有一天,他们打了个赌,俩人掰手腕,谁赢的话谁就可以得到一本精致的标本。

他们都憋足了劲儿想赢。比赛开始了,别的小朋友都在旁边加油助威。他们的脸很快就憋红了,一分钟,两分钟……

眼看大力就要赢了,大家的加油声也此起彼伏。突然,大力一头倒地,昏迷了。大家吓坏了,急忙找来了大人。

大人们把大力送到医院时,大力已经苏醒了。后来医生说这是由于他们年纪小,加上在掰手腕的过程中,紧急屏气导致的结果。如果紧急屏气会使胸腔内压力急剧上升,静脉血向心脏回流受阻,而后静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房,对心壁产生过强的刺激。

后来,阿牛和大力再也不玩这种游戏了。

隐患二:过早拔河

危害:过早拔河不仅可能对心脏造成影响,还可能伤到孩子的“筋骨”。拔河时极易引起关节脱臼和软组织损伤,抑制骨骼的生长,严重的还会引起肢体变形,影响儿童体形健美。

原因:儿童心脏正在发育中,植物神经对心脏调节功能尚不完善,当肢体负荷量增加时,主要是依靠提高心率来增加供血量,这样很容易损伤孩子柔弱的心

房壁。

隐患三：过早进行力量锻炼

危害：过早进行力量锻炼会让孩子局部肌肉过分强壮，影响身体各部分匀称发育，还会使肌肉过早受刺激变发达，给心脏等器官造成较重的负担。另外，还可能使局部肌肉僵硬，失去正常弹性。

原因：因为儿童生长发育的生长规律是先长身高，后长体重，而且他们的肌肉力量弱，极易疲劳。因此，不要过早让孩子参加力量锻炼，等他们的肌肉进入生长的高峰期时再开始锻炼也不迟。

隐患四：过早进行负重长跑

危害：过早进行负重长跑可能会使孩子骨骼出现炎症，影响孩子长个子。再者，还会使心肌壁厚度增加，限制心腔扩张，影响心肺功能发育。最后，孩子过早进行负重长跑，其跑姿容易变形，错误动作容易导致运动损伤。

原因：因为长跑对人体各关节的冲击力度很高，属于典型的撞击、负荷运动，经常性的长跑锻炼，对孩子关节处的骨骼发育不利。

隐患五：过早使用公共健身器材

危害：因过早使用健身器材不当而引起重伤、残疾的现象日渐增多。过早使用公共健身器材容易造成孩子以后疲劳性骨折、月经失调、疲劳过度、饮食功能失调以及情感压抑等问题。

原因：公共健身器材对安全要求很高，尤其是小区里的健身器材，原则上就是给中老年人配备的，目前还没有安装适合儿童的健身器材。专家认为，家长应当鼓励孩子参加多种体育活动，而非抱着在少年时代就创造某些体育项目奇迹的梦想。

隐患六：过早进行跳跃运动

危害：过早进行跳跃运动，很容易造成孩子的韧带和膝关节半月板损伤。

原因：这是因为在做跳跃运动时，每跳一次，膝盖骨所承受的冲击力相当于自身体重的三分之一，由于人体重心所承受的重量相当于自身体重的3倍，这样很容易对骨化过程尚未完成的孩子造成伤害。

隐患七:过早进行极限运动

危害:过早进行极限运动,很可能导致儿童肌肉因长期处于极度疲劳状态而造成肌肉疲劳损伤,并且容易留下运动损伤后遗症。而且,发育期的孩子,关节中的软骨还没完全长成,长时间过度磨损膝盖软骨,日后容易形成关节炎。

原因:处于生长发育期的孩子,身体各器官还没有成熟,如果进行超过儿童身体自身承受能力几倍的“挑战性”的极限运动,自然很容易造成损伤。

如果小孩过早做过量的运动,会出现极度疲劳、浑身无力、注意力不集中、失眠、健忘甚至缺氧等现象。专家建议,如果家长希望孩子有个好身体,可以让其参加跳绳、跳皮筋、弹跳、踢小足球、拍小皮球、游泳、打小篮球等适合孩子的体育运动,并且每次时间不要太长,运动量不要太大,以免意外情况的发生。

第8章 防止宝宝摔跤跌倒造成意外伤害

5岁的贝贝是个活泼的孩子,贝贝最喜欢下雪天了,尤其喜欢在厚厚的雪地上打雪仗、堆雪人。

一次下完雪后,由于天冷地上结了冰,贝贝在家楼下玩,一不留神就摔倒了。爸爸妈妈赶紧赶出来,看见贝贝嘴角满是血,心疼得不得了。于是赶紧送往医院急诊室。

后经拍X线片等检查,诊断为重度脑外伤,颅内出血,必须马上开刀治疗。

孩子从爬到走,从走到跑,好动贪玩、好奇心极强。这里摸摸,那里碰碰,极易不小心跌倒在马路上或是撞在某一物体上,家长防不胜防。摔倒受伤后,轻则造成皮肤擦伤或淤血,重则产生不可估量的后果。

如果孩子不小心摔倒,家长不要着急抱起孩子,在未诊断之前不要做按摩、搓揉等动作,以免加重病情。正确的做法是先判断摔倒跌伤的严重程度,再采取进一步行动。

如果是比较轻的跌伤,可以采用如下方法进行处理。

(1) 用手指、掌心压迫受伤部位一分钟左右,压迫的面积要大于受伤的面积。

(2) 如果皮肤已经破损,血液已经渗出血管,就要压迫距离伤口半厘米处的两端,这样可以加速凝血过程,减少出血。当然,如果用冰块进行冷敷压迫,效果更好。

(3) 如果仅仅是轻度的擦破皮肤,一般不需特别的处理,只需涂些碘伏或双氧水消毒即可。另外,用生理盐水或清水清洗局部,再涂上汞或甲紫即可。

如果是比较重度的皮肤擦伤,则可用以下方法处理。

(1) 先用凉开水将受伤面洗干净,再涂上碘伏或云南白药,最后用消毒纱布及绷带裹好即可。如果伤口表面没有清洗干净,很容易造成感染。

(2) 较大或较深的伤口,必须用干净的毛巾按住伤口,并及时送往医院。

有的伤口家长明明自己处理不了却还硬要自己做处理,结果影响了孩子伤口的愈合时间,导致了并发症和疤痕的产生。另外,头部受伤,不能靠有无伤口或流血来判定是不是严重,有的孩子没有明显的伤口,却有颅内出血情况;而有的有颅内出血情况出现却没有明显的伤口。家长一定要将孩子送往医院诊断。

如果孩子的伤在脸上,家长最好不要涂甲紫,以免影响面容。如果自己有条件,可以先清洗局部,再敷上油纱布;如没有条件,可以用干净的纱布简单包扎后送医院处理。

6岁的丹丹喜欢和妈妈一起玩耍。一天,妈妈正在家里的跑步机上运动,丹丹也跑过来凑热闹。淘气的丹丹跑上妈妈的跑步机,由于跑步机向前猛转,丹丹就跌倒在跑步机上,结果头颈部动不了了,四肢还发麻。

丹丹妈急呼120。经检查才知,丹丹的颈椎骨折了,合并轻度颈髓损伤。虽然医生和家人全力治疗,但是最后还是留下了四肢无力的后遗症。

一个不经意的动作,就有可能导致严重的后果,家长们学会如何预防摔倒跌伤的发生,才是使宝宝远离伤痕的重要途径,也是十分重要的一点。

(1) 平时多教育孩子养成习惯,提高孩子对摔倒跌伤的危害的认识,避免此类事件的发生。

(2) 孩子喜欢攀高,而攀高又容易让孩子摔倒,因此家长除了在外面防止孩子攀高外,家里如果有设置玄关等,要用东西挡起来,以防孩子攀爬跌伤。

(3) 不让小孩子穿大人的鞋子,过大的鞋子很容易让孩子跌倒;不留孩子一人或一群玩伴在家,这样也容易发生意外事故。

(4) 不把过小的孩子一人留在床上,以免掉下床摔伤。给小孩子换衣裳时,也要一手揽孩子一手穿衣裳,灵活替换,始终保持一只手不离开孩子。

(5) 家里浴室的地面最好安装成防滑的地板,并应保持干燥。浴缸最好设置有防滑垫,淋浴间设置扶手等,这些都是避免孩子摔倒的措施。

(6) 上下台阶时,家长要用手扶着孩子,如果是在自己家,可以在台阶上放上地毯,并且台阶上不放任何东西。台阶旁最好有扶手。

孩子小,缺乏自我保护意识,一次不经意的摔倒跌伤,就可能造成终生的遗憾。家长是孩子的监护人,不光要抚养孩子长大成人,还要保证孩子的健康平安。当孩子发生摔倒跌伤时,要掌握一定的护理方法;在发生意外前,要了解相关的预防措施,这样才能让孩子在健康成长。

第9章 学几招孩子发生意外的应急处理

案例一：

某年冬天,妈妈准备好了一家人吃的火锅料,等一家人到齐后就可以吃了。等过了会儿,妈妈准备去厨房拿菜,只留3岁的金金在饭厅。

好奇的金金想看看锅里是什么,结果由于个子矮看不到,于是就踩着凳子踮起脚往里看,她又好奇地用手拿起火锅盖,随着“啊”的一声尖叫,意外发生了——一盆滚烫的火锅料从金金的脖子直接淋下,胸部全部烫伤,后背也大面积烫伤。

案例二：

明明家养了一只可爱的“德国黑贝”,明明平时可喜欢和它玩啦。

可是有一天,黑贝突然发狂把明明的小腿给咬了。虽然不怎么严重,但确实把明明吓得哇哇大哭。

家人看咬得不明显,又没伤口,所以就没在意,只在伤口上涂了点儿红药水。可是在咬伤十几天后,明明感觉自己小腿被咬处有发热感,浑身都不得劲儿。爸爸看到明明身体出现了局部红肿、腹谷沟淋巴结肿大等现象,于是就带明明到医院检查。

经检查,明明被确诊为淋巴管炎、淋巴结炎和蜂窝织炎。明明开始接受医院治疗。

据全球儿童安全网络(中国)的调研数据显示,超过40%的儿童意外伤害发生在家中。孩子在家里经常会遇到意外:误食了洗涤剂、吃东西不小心吸入气管引起窒息、摔了一跤撞破了头……发生了这些意外,家长除了立刻去医院外,还能做什么?这里就教家长几招应对家庭意外的应急处理方法,以防发生家庭意外时,能够不慌不忙、正确地处理。

烫伤、烧伤

(1) 如果发生热力烧伤,越早处理越好。可将被烧的部分放在水龙头下冲洗或浸入冷水中,水温越低越好。有条件的话,可以用冰块冷敷,再用消过毒的纱布包扎。这种治疗方法一般适用于小、中面积特别是四肢的烧伤。

(2) 如果是轻度烫伤,可用生理盐水清洗后,涂上“万花油”“必舒膏”等止痛药,鸡蛋清和麻油、凡士林等都可以用来涂抹,但不可用涂牙膏的错误方法应对。

(3) 如果烧伤或烫伤后有水疱,可用消毒针刺破水疱,释放液体或者把针在火上烧一下,再从底刺破水疱。最后涂上消毒软膏,用纱布包扎即可。

(4) 如果烧伤或烫伤的程度比较严重,就要用干净的保鲜膜或没有绒毛的布把伤口盖起来,紧急送往医院。

头部撞伤

(1) 头部撞伤会引起头皮血肿、骨膜下血肿、颅骨骨折和颅内出血等问题。严重的话会出现恶心、呕吐、嗜睡、抽搐等症状,如果出现这些症状就应立即上医院。如果碰撞部位大出血,可拿干净毛巾进行压迫止血,之后再去医院做进一步检查。

(2) 如果被撞处起包了,可用冰块冷敷以缓解血肿。切忌用东西堵住流血口,以免引起感染。

(3) 头部撞伤不同于其他部位,因为头部外伤有着易变、多变、突变的特点,所以最好是去有专科病房的医院诊治,否则很可能延误救治,酿成恶果。

误食中毒

有的中毒可以进行催吐,而有的中毒则不可催吐,比如服用了腐蚀性毒物时,由于这些毒物在通过食道呕吐出来的时候还会二次灼伤食道和喉咙,因此不宜催吐。一旦发现孩子有中毒现象,可以采用如下方法进行处理。

(1) 家长要先弄清楚是什么原因中的毒以及中毒的时间等,以便医生采取正确的抢救措施。

(2) 如果是药物和有机物中毒,在孩子还很清醒并且在急救车未到的情况下,可以采取催吐的办法,或服用一些蛋清、牛奶、清水等,以减缓毒性发作。

窒息

吃到固体食物或是呛到,孩子睡姿不对以及床上用具过于多、柔软,使宝宝脸部陷入其中无法呼吸等都可能引起窒息。

(1) 先让孩子脸朝下且略微头低脚高趴下,进行背部拍击。然后再翻过正面按压,反复交替进行直到阻塞物被排出。

(2) 如果孩子出现了窒息状况,但是呼吸道畅通或呼吸道未完全受阻时,可进

行口对口人工呼吸，直到窒息症状解除或救护车到达为止。

(3) 如果只是呛到而尚未有窒息的状态，并伴有哭或呕吐的情形，不要太过着急用手指去帮孩子把异物抠出。因为这样会导致异物更加深入，甚至会造成整个呼吸道被阻塞。一般情况下，孩子自己可将异物吐出。

触电

家长如果发现孩子触电了，可采取如下急救办法。

(1) 如果发现孩子触电了，要立刻切断电源，并将宝宝移至通风处。如果不行，就用不通电的竹竿、牌尺等绝缘物体帮助孩子远离电源。

(2) 检查宝宝是否有灼伤或休克现象，如果有灼伤，就立刻用冷水冲洗降低灼伤部位的体温；若孩子已没有意识，说明问题很严重，必须立刻叫救护车或自行送医急救。

流鼻血

家长发现孩子流鼻血时，可采取如下急救办法。

(1) 让孩子把额头前倾，再用手捏住鼻子，这时只用嘴呼吸。如果过了一會兒不流了，这时一定不要咳嗽、擤鼻涕，以免把刚刚凝固的血块弄碎。

(2) 用消毒过的纱布或湿棉花塞入鼻孔，也可用白醋将棉花蘸湿塞入鼻孔，都有止血功能。

(3) 用冰毛巾冷敷鼻子、颈部及脸颊，可以促使血管收缩及减少流血。

(4) 如果流血过多，流血不止，则要去医院治疗了。

扭伤、骨折

孩子发生扭伤或骨折时，家长可采取如下急救办法。

(1) 一旦孩子发生扭伤和骨折，家长首先要用小毛巾包几块冰冷敷 10 分钟，然后再绑上绷带，将伤处抬高，这样可减轻青肿和淤血的程度。

(2) 扭伤或骨折后不宜即刻按摩，如果立即按摩，会加重血管的出血，形成血肿。

(3) 可先将患儿用木板固定，尽量避免动到受伤的部位，并立刻送医。

(4) 要看扭伤或骨折的部位在哪里，严重的话及时送往医院照 X 光，以免贻误病情。

(5) 如果宝宝碰撞的部位有出血的外伤,必须先行止血。若伤口上有铁锈、泥土等脏污,则需要立刻到医院打破伤风。

溺水

有时家长正在用澡盆给孩子洗澡,突然电话响了或者有紧急的事情,就把孩子一个人留在澡盆里,这种情况下很可能发生危险。一旦出现溺水情况,孩子会呛到,从而引发嘴唇发紫、呼吸困难等症状,这时可以采用如下急救方法。

(1) 首先要按压宝宝的胸部或让宝宝保持头低脚高的位置,将水排出。

(2) 解开孩子衣服,以保持呼吸顺畅。另外,用手将孩子口中的呕吐物、污物取出。

(3) 看孩子是否清醒,并用耳朵仔细听其是否有自主呼吸存在。如果有意识,呼唤或拍打其足底,孩子都会有反应;如果已经没有呼吸,必须立即进行人工呼吸或送往医院。

家庭意外不光有以上几种,休克、眼外伤、气管异物等都可能造成严重的后果。宝宝的成长就像一条未知的、充满神秘的道路,对家长来说更像是一份充满考验的试卷,只有认真、细心地不断摸索才能得到理想的分数。

由于孩子自护能力是比较薄弱的,家长必须掌握丰富而实用的应急处理措施,这样才能自如地应对五花八门的考验。

第 10 章 帮宝宝增强自我保护意识

在以上几章里,我们认识到了意外伤害对孩子的危害,也学会了一些应对方法。可是对于弱小的孩子,只要他们能够学会增强自我保护意识,认识到哪些做法会引起伤害的发生,比被动地等意外发生了再去处理明智得多。那么家长应该如何教孩子增强自我保护的安全意识呢?

给孩子进行安全教育

家长要经常、及时地对孩子开展意外事故的安全教育,使孩子认识到身边都有哪些危险。在家长的潜移默化下,让孩子知道哪些游戏能玩,哪些游戏不能玩;还要知道哪些东西是危险的,会伤害身体,不能碰;知道什么地方能去,什么地方不能去;同时,还要学会认识众多的安全标志等。

告诉孩子基本的安全常识

据报道,某地一个五岁半的小男孩看到灯泡会亮觉得很好奇,就决定自己动手制造一个。于是自己找来一个灯泡,并用金属丝去接电源。不知道电的厉害的孩子,最终触电而死。如果家长事先告诉孩子电的危险性或者告诉孩子触电后的应急处理,相信悲剧就不会发生了。

家长可以把日常生活中的安全知识教给孩子,比如煤气炉具如何使用,可能会有什么危险;化学物品、药品的标志及使用;不能让尖锐的物体损伤身体等,都可在一定程度上让孩子了解其危害性,那么下次孩子想触摸的时候,就有可能想起家长交代过的事情,从而就能避免悲剧的发生。

教孩子预防意外事故的发生

家长可以告诉孩子怎样做可以预防什么事情的发生;怎样做可以预防什么可怕事情的发生,并且要告诉孩子为什么要这样做。孩子思想比较单纯,凡事喜欢追问个为什么,因此要把道理和原因告诉他们,小家伙们才能配合家长,一起为意外事故的发生做预防。

小青最喜欢吃果冻了,可妈妈告诉小青不要吃得太急,并告诉她如果吃得过急或整块吃,很容易导致果冻卡住喉咙,引起窒息。

小青知道后,就很听话地按妈妈所说,用勺子把果冻都弄碎后,再慢慢地吃。

教会孩子如何应对已发生的意外

孩子虽小,但家长如果经常教孩子如何应对意外事故的发生,孩子就能记住。可以告诉他们如果一个人在家遇到意外,首先要拨打110报警电话,并且告诉他们其他的电话如119、120、114等都是在什么情况下拨打的。另外,如果一人在家时发生了意外,一定要冷静处理,再采取措施。

小翔就在自己楼下小区的幼稚园上学,每次都是小翔比爸爸妈妈先到家。一次,爸爸妈妈下班还没回来,小翔觉得口渴就自己动手去饮水机接水喝。谁知不小心热水就烫着手了,连杯子也掉在地上摔碎了。

小翔记起平时妈妈教给他的应急措施,就赶紧在水龙头下冲水降温,之后从自己的小药箱拿出药膏涂抹。正准备给爸爸妈妈打电话时,家人就回来了。

意外事故数不胜数,除了在家庭中常见的意外事故外,还有孩子被虫蛇咬伤、中暑、车祸等意外事故。家长不要片面地告诉孩子某一方面的预防和应对措施,而应该全面地告诉孩子如何应对来自家庭的、社会的意外。

孩子是家长未来的希望,如何不让自己的孩子因意外事故而受伤害,是每个家长教育孩子的题中之意。孩子弱小的灵敏性和协调性,往往会诱发危险因素的发生,耳提面命的说教已经不可行了。家长只有对孩子进行初步的安全指导、教育,提高孩子保护自己的能力和帮助孩子树立一定的安全意识,才能让孩子得到真正的安全感。



让科学育儿成为每个家庭的一部分

社会的文明进步离不开一代又一代优秀人才的培养，
而人才的培养离不开父母的科学教育。

本书育儿内容实用、科学、易懂、详尽，是每个家庭育儿必备的枕边书！本书从以下九大方面展开阐述，并第一时间给父母们提供了解决的方案：

- 如何孕育一个健康宝宝
- 如何精心呵护，做个称职的新爸妈
- 如何科学饮食，让孩子茁壮成长
- 如何合理运动，让宝宝身体棒棒
- 如何护理和预防宝宝常见疾病
- 如何开发宝宝的智力
- 如何给宝宝关爱，让孩子更加阳光
- 如何培养好习惯，让宝宝一生受用
- 如何让孩子远离伤害，并学会自助自救

为了孩子的健康，为了孩子的快乐，为了孩子的明天，
是该我们读这本书的时候了！

清华大学出版社数字出版网站

WQBook 书文局泉

www.wqbook.com

上架建议 育儿百科

ISBN 978-7-302-46179-1



9 787302 461791 >

定价：45.00元