

宝宝学说话：普通话 or 方言



快 1 岁的亲亲正在牙牙学语。让亲亲妈得意的是,有时自己教她一些英语单词,她也能听懂个大概。上个月,亲亲妈出差,给女儿打电话,突然她觉得特别失落。“因为她说的全是公公婆婆家的方言,甚至是保姆的方言,自己的宝宝说着我陌生的语言,听起来十分痛苦。”

现在很多家庭,由于老人或保姆帮忙带孩子,家里会同时有几种方言,还有的家长会再教孩子英语单词。究竟要不要学方言?这样复杂的语言环境会不会拖慢了孩子学讲话的进度和对语言的理解能力?

即便三种语言也能运用自如

“我赞成女儿学方言,我婆婆是说山东话的,公公和我们是说普通话的,我和老公一般都说临安话,所以我女儿的语言环境很复杂。”小朱家几乎是个微缩版“联合国”。她说,自己之前也怕女儿这样学不好普通话,但是慢慢地她发现,“与其担忧,还不如干脆放手,没想到她一下子就会 3 种语言了,并且运用自如。”小朱说,让孩子学方言,那是可以将方言传承下去的最好途径。

1 岁前要多跟孩子说话

其实对于教宝宝普通话还是方言这个论题,妈妈们的看法还是不尽相同的。据报道,华盛顿州立大学

的帕特里夏库尔研究发现,当婴儿听到不同方言的音素时,他的大脑就会组织一组神经细胞来识别并将之储存,这就是为什么说 1 岁前要多跟孩子说话的科学依据。此外 1 周岁时,婴儿对于没有听过千万次的音素就无法辨认。随着年龄的增长学习新语言就会倍感困难。

这也就是说,在 1 岁前请家长放心地为孩子的大脑储存不同的语言,尽可能开发宝宝的“语言识别能力”。当然,什么事情都有个度,刻意给宝宝创造太复杂的语言环境,反倒会影响宝宝多种方言的学习。

(王照敏)

从初生开始 培养宝宝的听力



宝宝喜欢在一个安静的环境里,还是喜欢有一些声音的环境呢?新生儿从一开始就希望对声音有敏感。他会学习辨认家人在日常生活的说话声音、电视声音、音乐歌声。这是新生儿智力发展的很关键的一个阶段,所以,妈妈在坐月子的时候就应该注意培养宝宝的听力训练。

坐月子是中国产妇的传统,这时有些老人会叮嘱我们把妈妈和新生儿的房间搞得静静的,生怕弄出声音吓到小宝宝。这样的说法正确吗?

经过研究证实:新生儿很喜欢柔和、缓慢、纯厚的声音,听到这些声音,他们表现为安静、微笑。而对于尖锐的声音则马上显露出烦躁、不安的情绪。新生儿对节奏的声音非常敏感,这可能与胎儿期天天听到母亲有节律的心跳有密切的联系,从而给予他们一种安全感。

促进小宝宝智力发展,很重要的一点就是尽早训练婴儿的感觉和知觉,听力便是其中的一个方面。那么,新生宝宝的听力训练该怎么实施:

帮助新生儿逐渐区分各种声音

给新生儿一个有声响的环境,家人的日常生活活动会产生各种声音,如走路声、开门声、水声、炒菜声、说话声,外界的杂声,人声等。

给宝宝听柔和有节奏感的音乐

可让新生儿听有节奏的乐曲,但放音乐的时间不宜过长,也不宜选择过于吵闹的音乐。

妈妈应保持与孩子之间的交流

和还不能说话的小宝宝交流是毫无意思的吗?专家表示:妈妈最好时常能和婴儿说说话,亲热和温馨的话语,能让婴儿感觉到安全感,同时,这也是巩固良好亲子关系的重要方法。

(李晓华)



助孕育婴佳品之 芝麻酱



芝麻酱竟跟鱼的营养成分相当,在食疗保健上,它们有很多相似的营养学作用。

1.抗氧化、防畸变

芝麻酱中有两种维生素不能不提,一种是维生素 E,一种是叶酸。前者有抗氧化、抗炎症的作用,因此经常吃芝麻酱能提高人体抗病能力、延缓衰老。而叶酸不仅是造血的原料,还是胎儿神经管发育不可缺少的营养素。女性在准备怀孕时每天吃点芝麻酱,一直坚持到怀孕 3 个月,能避免发生胎儿神经管畸形。

2.健脑

鱼肉中丰富的欧米伽 3 不饱和脂肪酸,被人称为“脑黄金”,对健脑益智、促进儿童智力发育非常有好处。芝麻酱也有很好的健脑功效,因为它跟鱼一样,含有丰富的不饱和脂肪酸。每 100 克芝麻酱的脂肪酸含量是黄花鱼的 13 倍多,草鱼的 33 倍!

3.护心降脂

吃鱼能保护心脏和心血管,这些好处也是鱼肉中丰富的不饱和脂肪酸带来的。许多研究证实,鱼肉中的不饱和脂肪酸能增加血管弹性,降低胆固醇。而芝麻酱中丰富的不饱和脂肪酸也有同样的作用。一勺芝麻酱(大约 20 克),其中的脂肪酸

含量超过半斤的草鱼和鲤鱼!

4.补钙高手

芝麻酱中的钙含量也比较高,每 100 克芝麻酱中含有 612 毫克钙,远高于牛奶、豆腐等常见的补钙食品,甚至比有些奶酪中的钙含量还要高。

5.养血佳品

芝麻酱还含有比较丰富的铁和叶酸,铁和叶酸都是造血不可缺少的原料。我国有近 1/4 的人群患缺铁性贫血,补充富含铁的食物非常必要。

6.防糖尿病和高血压

芝麻酱中含量较高的还有锌和钾,这两种矿物质在防治糖尿病和高血压方面有很好的作用:锌参与胰岛素的合成与降解,而钾有舒张血管、促进钠排泄的作用,有利于血压健康。

芝麻酱吃法多样,可甜可咸,可以与主食搭配,拌面条、抹馒头、掺在粥里等,不仅丰富了主食的美味,也提高了膳食的营养价值。芝麻酱也可做蘸料或拌菜吃,还能用来拌馅料。芝麻酱有黏附的作用,用来做馅不但味道更香,还不易散开。

注意的是,芝麻酱热量较高,每天吃一勺,大约 20 克即可。

(李丽)

2012 年,是龙宝宝的诞生年!如果你也有了怀孕的计划,想要生一个精灵醒目的“龙”宝宝,让他当支优质“潜力股”,那么怀孕前就要开始有意识地加强营养,养成良好的饮食习惯,为受孕提供良好的营养基础。

通过合理饮食实现标准体重。准备怀孕的妇女首先要实现标准体重。标准体重的计算方法是身高(以厘米为单位)减 110,所得差即为标准体重(以千克为单位)。如果你的体重超常,如偏瘦或偏胖,都会使怀孕的机会大大降低。所以,体重超常的妇女需要在孕前开始有计划地通过合理饮食和进行适量的体育锻炼,以达到或接近标准体重。

过瘦女性适当增肥能提升孕力

根据研究,纤瘦的女性怀孕头三个月比正常女性流产率高出 72%。这一结论对想生宝宝的纤瘦女性来说,未免有些让人紧张。为了避免此类事情发生,还是尽量在怀孕之前赶快增肥吧。

想增肥要在饮食上调节

饮食方面,高蛋白质、高热量饮食,是增重的不二法门。浓缩的蛋白质与高热量食物,例如重乳酪蛋糕、小西点、小蛋糕等等,少量多餐、餐后适时补充帮助消化的木瓜酵素或综合酵素,以增加食物的消化吸收利用率。

蛋白质的选择

选择优良的蛋白质来源,例如鸡蛋、牛奶、肉类、家禽类等,应占每日蛋白质总量的一半以上。植物性蛋白质则以分离萃取的黄豆蛋白粉末,效果会比较好,因为少了阻碍吸收的植物纤维。至于吃肉或喝牛奶那一种方法较好?讲求效率的人,可以尝试喝高蛋白奶粉(例如三多奶蛋白),会比喝一般鲜奶、吃肉的蛋白质摄取量来的高,吸收利用率也比较高。

糖类的选择

糖类的摄取也是重要的一环,选择淀粉质较高的食物,例如白土司、馒头、白饭、地瓜、芋头、南瓜等。烹调时可以芡芡、羹汤、浓汤的型式,或在汤或果汁、牛奶中,加一些麦芽糊精(一般所谓的玉米水解淀粉,可直接加入食物中食用),增加热量的摄取。

脂肪的选择

油脂部分,可适量使用吸收利用率较佳的中链脂肪酸(MCT),以增加浓缩热量的摄取。纯的中链脂肪酸(MCT)因不含“必须脂肪酸”,需搭配一般油脂使用。建议可选用已混合必须脂肪酸的中链脂肪酸产品(例如:三多高热能),避免必须脂肪酸的缺乏。一般建议中链脂肪酸占总油脂使用量,以不超过 60%为原则。

睡前两小时前进食

尽量在睡前两个钟头进食。在吐司上涂满果酱、花生酱、奶油、大蒜酱。再喝一碗肉汤、牛奶或豆浆。只要吃个意思就好了,以免吃得太饱,睡不着。

(张含)

