

别让宝宝恋上你的床



与孩子分床、分房睡的最佳时期孩子从出生到5岁左右,最好和父母睡在一起,不一定在一张床上,但必须是距离足够近,以便于孩子在感受到寒冷、饥饿、黑暗、有便意时,马上能得到父母的照顾和安慰,否则,孩子会感到不安全。

人冬以来,很多家长担心孩子晚上蹬被子着凉,把刚刚习惯单独睡觉的孩子又叫上了自己

的床,久而久之,孩子就再也不愿意自己睡了。尤其是一些小男孩,10多岁了还和妈妈睡在一起,都是因为家长在孩子小的时候没帮他养成好习惯!上了幼儿园的孩子就是进入了社会活动的孩子,他们与成人一样都具有双面性,在幼儿园可能就会与小朋友一起吃一起住,并且听老师的话,但是回到家里,就整天缠着妈妈,非要在妈妈的怀里才睡

得好。多大就要开始培养宝宝单独睡?

先给孩子准备一张舒服又让他喜欢的床,吸引孩子。先把小床放在大床旁边,睡一段后,就分开一点,并讲一些能增强孩子勇气的故事,鼓励孩子慢慢学会自己生活,为孩子分房睡做好准备。分房睡时要告诉他:“你上幼儿园是个大孩子了,以后这就是你一个人的房间了,你可以在这里做许多自己想做的事。”这样会让孩子感到他长大了,从心理上满足了孩子独立的需要,同时又为他创造了单独睡的环境。

孩子刚刚与爸爸妈妈分开房间睡时,可能会出现反复现象,比如费了很大工夫才把孩子安顿好,可他又跑出来了,不愿再回自己的房间。这时,许多父母心一软,就接纳孩子了,结果前功尽弃。所以建议父母千万不要心软,哪怕再辛苦再难缠,也要坚持把孩子送回去,陪伴他、鼓励他重新入睡,习惯就好了。

(徐燕青)

童语能刺激婴儿大脑发育

初生婴儿的父母,很喜欢跟他们的子女,有一句没一句的“un-gu-gu”、“bu-be-bu”的说话,这些话在旁人眼中看似毫无意义,但对婴儿的大脑发育有实际帮助。

近日,一份研究报告指出,当婴儿听到父母有意识地跟他们说话的时候,大脑变得更加活跃。研究员说,在20个初生婴儿头上装感应器,然后,研究员向他们先后播放他们母亲的录音,包括一段文章的朗读,以及一段母

亲有意识讲的“宝宝语”。结果,婴儿大脑的前额位置,在播放“宝宝语”的时候显得特别活跃。

波士顿大学儿科助理教授 Dr. MariLynAungustyn 撰文肯定这次研究的重要性,认为它让天下父母明白,婴儿能听懂他们的“宝宝语”。这不但有助于建立亲子关系,也提升语言发展能力。

(王宇)

调教“不听话”宝宝小窍门

路路越来越“不听话”

大家都夸两岁的路路聪明可爱,可妈妈最近在抱怨:“路路真是越大越不听话了,早上我急着去上班。他就急着跟我捣乱,我这边帮他穿上鞋了,他那边趁你不注意就脱下……平时在家里越是不让他做的事,他偏要做,你刚把玩具收拾到篮子里,他那边又一股脑全倒在了地上,有时他连打火机、插座、暖水瓶都想去碰碰,害得我们每天都要对他‘严加防范’。”

宝宝的运动能力发展了

随着体格的快速发展,宝宝的身体活动能力逐渐成熟,异常渴望扩大自己的独立活动空间,因此不断地去独立尝试做新的事情。这时,很多妈妈对宝宝的行为会加以阻拦和限制,使宝宝产生不满情绪,自然就跟妈妈对着干了,所以“不听话”。

路路最初的“不听话”就是这样造成的,他只是想运动一下自己的身体,到处摸摸碰碰,只有通过这种运动尝试,他才能不断地获得感性经验,发展运动能力,提高认知水平。如果你像监视“犯人”一样监视宝宝,他想碰什么都被拒绝,只会激发他更强的好奇心,他一旦有机会就会再去尝试。

婴幼儿心理发展的必经阶段

宝宝两岁以后,自我意识开始发展,活动的自主性和积极性有所提高,加上他开始意识到了“我”的力量,因而什么事都想参与,但这

种表现往往与你的规范相抵触。如果你把自己的意愿强加到他身上,他就会反抗,进而产生挫折感,时间一长就变得越来越“不听话”。

路路就是想按照自己的意愿去做事,想尝试周围的世界,发现自己的能力,可妈妈不仅不理解和支持,还总是想方设法阻止他的“破坏行为”,惩罚他的“不听话”。这不仅会加剧宝宝的“不听话”,严重时还会导致亲子关系的恶化。

宝宝的好奇心得不到满足

宝宝好奇心强,对什么都要摸摸碰碰。如果你不理解这种好奇的探索心理,认为宝宝是在胡闹、调皮而限制他的行动,甚至训斥、打骂他,很容易引起宝宝不满,“不听话”就由此而生了。

(二保)



春季怀孕的三大坏处



春季万物生长,春暖花开,应该是怀孕的最佳季节,其实这是年轻父母的常见误区。从医学角度来说,春季并非怀孕的最佳时机,反而是很不提倡受孕的季节。

为什么春季不适合怀孕?

1.春季(尤其是早春)是传染病的高发季节。

春季空气湿度大,温度升高,有利于各类病毒的生长,病毒性疾病在人群中迅速流行,尤其是流感病毒、风疹病毒、巨细胞病毒、肝炎病毒等多种病毒活动最为猖獗。

此时怀孕,将导致孕妇的免疫系统功能低下,使孕妇的感染几率大大增加,直接影响胎儿大脑神经系统的发育,后患无穷,很容易诱发成年后的可怕的精神分裂症。

2.春季怀孕,最容易发生早产。

调查发现,在春天受孕的女性较在其它季节受孕的女性更容易在妊娠时间不足37周时就生下早产儿。可能是因为随季节不同,人们的饮

食、日照、锻炼习惯都会发生变化,影响到人体免疫系统,从而给怀孕带来潜在影响。

3.春季情绪波动大,会影响受孕宝宝。

人和动物一样,一般在春季会情绪变化大,容易烦躁容易生气,心情不易平静。这可能是季节变化带来的波动,或是正常的生理周期起伏的关系。

因此选择在这个季节怀孕,情绪的变化很容易影响腹中正形成的胎儿,尤其是孕早期的胎儿,生气、烦恼、焦躁会影响宝宝健康,甚至导致缺陷儿的形成,比如有些唇腭裂的胎宝宝,就跟孕早期准妈妈的心情、情绪密切相关。

当然,春季怀孕并非一无是处。春季是男女生育力最强的季节,也最易受孕,不过专家建议从优生优育的角度来说,早孕期最好避免早春,选择在5~10月这段时间内怀孕为好。

(邓琦)



孕妈盘腿坐 有助迎接宝宝顺产

在准妈妈不肯自然分娩的原因中,怕疼和怕折腾半天也生不出来绝对是排在最前面的。生产不是个轻松的话,但只要做好准备,自己生也没想象中那么难受。

美国梅奥诊所专家为各位准妈妈推荐了三个能够帮助顺产的动作,可以在怀孕的最后几个月里多多练习。

盘腿对脚坐:

保持后背腰部挺直,两脚掌合上,将足跟向内侧拉,同时缓慢降低两膝。这可以拉伸大腿与骨盆的肌肉,同时可以改善分娩时的体位,保持骨盆柔韧性,增强下身的血液循环。

如果比较难完成这个姿势,可以靠着墙来支撑后背,或者是在大腿底下放上垫子,但记住一定要保持后背笔直。

上下摇摆骨盆:

用双手和双膝支撑身体,头和躯

干在同一水平线。收腹,保持该姿势数秒钟,同时轻轻摇摆背部。然后放松腹部和背部,降低背部,尽量保持背部水平,重复上述动作。这可以加强腰部肌肉,帮助减轻分娩时的背痛。

你也可以靠着墙进行类似的动作:直立靠近墙,努力让腰下臀上的部位靠近墙面。

墙面滑行:

背靠墙站立,两脚分开,距离与肩同宽,慢慢靠墙下滑至处于坐姿。保持该坐姿数秒,然后再上滑至站立。反复进行该动作10次。这一动作有助打开骨盆口,以给胎儿更大的空间进入产道。

为了减轻膝盖的压力,可以在后背放个小球,以减少滑行过程中的阻力。你也可以不靠墙来完成该动作,同样需要保持后背笔直,两脚分开同肩宽。

(呈芳)