

家有“米其林”宝宝

怎么办？

几乎所有爸爸妈妈最担心的是孩子营养不够,长不高,长不壮,总是鼓励孩子多吃点,吃好吃点。每次只要孩子有什么不舒服,或者有那么一点异样,父母就担心缺这缺那,然后一通“大补”。要知道这样做,营养过剩的“米其林”可能就是吃出来的。

营养过剩也是一种病

“只要吃好、喝好身体就会好”这句话从过去到现今一直是很多妈妈信奉的法则,更多的人认为只要有“营养”就不怕多!有的妈妈在饮食上倾向于选择肉类或高脂肪食物,以及较为精致、太甜的食物,高纤维的食物却又摄取得太少,这样的饮食习惯造成营养过剩。目前我国婴幼儿肥胖发生率已超过 10%,而研究表明,6 个月左右的肥胖儿在成年后的肥胖几率为 14%;7 岁的肥胖儿为 41%,10~13 岁的肥胖儿为 70%。由此可见,婴幼儿时期营养过剩将是成人期肥胖的“潜伏杀手”,并成为糖尿病、高血压、高血脂及冠心病等疾病的“隐形炸弹”。

营养过剩会对儿童造成四大危害

体重超标血脂高的肥胖儿童更容易发生脂肪肝、脂肪性肝炎。医学研究表明,在肥胖儿童中脂肪肝的发生率可达 31.4%,患脂肪性肝炎达 7.8%肥胖发生的年龄越小、肥胖病史越长,各种代谢障碍就越严重,成年后患糖尿病、高血压、冠心病、胆石症、痛风等疾病的危险性就越大。

导致儿童性早熟儿童在生长发育过程中盲目进补、过量摄入激素可能导致性早熟。各



种高能营养食品中一般都暗藏有促使儿童性早熟的激素,这些激素可能会扰乱儿童自身的内分泌状态;在生理上,可能会导致儿童骨骼提前闭合,直接影响到孩子的最终身高;在行为上,由于儿童的心理发育尚未成熟,性器官的过早发育和性意识的过早觉醒,将导致儿童



不具备相应的自控能力,女孩可能会出现早恋、早婚、早孕,男孩则可能出现性攻击、性犯罪等。

给儿童带来心理问题肥胖儿童经常是同伴嘲笑、捉弄的对象,因此与正常儿童相比,肥胖儿童容易表现出更多的心理问题,如孤独、自我封闭、逃避社交,进而形成一种恶性循环。

减肥运动全家总动员

从小做起从出生时就抓起,把握住容易发生肥胖的 3 个关键期:婴儿期、5~8 岁及青春期。

全家共同参与父母是孩子的楷模,全家健康的生活方式和良好的饮食习惯可以从小给孩子以影响,帮他形成好习惯。

增加运动量从小培养孩子热爱运动,让孩子多爬、多走及参加各类体育活动,或帮助父母做家务,而不要长时间看电视、玩游戏机。

鼓励母乳喂养人工喂养要按需进行,不要过早添加辅食。在人工喂养时,父母常将配方奶粉的量冲得很多,并常在满月后就将营养米粉或奶糕调入奶粉中让孩子吃,这样容易造成过度喂养,并使婴儿的胃容量扩大,摄入量也增大。

(宁恣)

孩子尽情玩耍 将来易成功



玩耍是童年生活中的重头戏,孩子在玩耍中增长智慧,孩子在玩耍中锻炼了思维,假如能让孩子尽情玩耍,孩子将来成功的胜算很大。

孩子在游戏中能学会交往的技能

玩耍,不仅让孩子体验快乐情绪,有助心理健康发育,孩子们还能从中学习社会交往技能。儿童的心理特征是“自我中心”,而游戏则能帮他们去除“自我中心”。在合作完成游戏的过程中,孩子会逐渐掌握一些与他人交流、沟通等社交技能,以及轮流、分享、交换、互助等社会交往的规则,还可以和其他小朋友建立相互信任、亲密的同伴关系,有助于社交技能的发展。

如果一个孩子交往技能比较差,就容易产生焦虑、紧张、多疑等负性情绪,从而影响正常生活和学习,如果这些负性情绪长期得不到释放,甚至可能导致退缩性人格。

成年之后大玩特玩,看似把童年的缺憾“补”回来了,其实,童年时期玩耍中获得的交往技能、快乐情绪体验是很难弥补的。小时候缺玩,会造成交往技能差,社交障碍常让他们不安、焦虑甚至退缩,某些人就可能沉浸于没有竞争、沟通障碍的网络虚拟世界。”

给孩子提供充足的玩的时间和空间

其一,给孩子充分玩的自由。据零点研究咨询集团 2007 年的一项调查显示,我国 4~10 岁城市儿童中,51.6%上有课外学习班或特长班,10~12 岁的城市儿童中,“上班”比例达到 61.9%。许慧提醒家长,别让太多的兴趣班挤掉孩子玩的时间,否则不仅不利于孩子社交技能的培养,也容易让孩子产生厌学、逆反心理。

其二,给孩子宽松的玩的空间。只要没有什么危险因素,孩子玩耍时,家长尽量不要干涉他。否则,对孩子保护过度或限制过多,可能抑制孩子独立性的发展。

(艾菲)

宝宝私处护理 男女各不同

女宝宝护理要点

阴道本身有一种自净能力,这是因为阴道上皮细胞内含有丰富的糖原,这种糖原由寄生在阴道内的阴道杆菌分解成乳酸,乳酸使阴道内呈酸性环境,可防止许多致病菌的繁殖,但是阴道总是藏在内裤或者尿布创造的黑暗中,容易受大小便残留的液体、残渣的污染,所以女宝宝阴部光靠自净显然是不够的。

清洗步骤:

第 1 步:清洗女宝宝的阴部,要注意顺序,要从上到下、从前到后清洁。只要用软毛巾轻轻清洗外部阴道口就好了,千万不要洗里面,弄不好还会让阴部娇嫩的肌肤受伤。洗过以后要及时擦干水分,让阴部时刻保持干净清爽。

第 2 步:用湿毛巾慢慢地将小阴唇

周围的脏东西擦掉,即使是小便后也要擦干净。可以将毛巾叠成细长条,然后在小阴唇的沟里滑动擦拭,也可以用在超市里买的棉签,蘸水轻轻地擦拭。

第 3 步:大腿根部的夹缝里也很容易粘有污垢,妈妈可以用一只手将夹缝拨开,然后用另一只手轻轻擦拭,等小屁股完全晾干后,再给宝宝穿上尿布。

某些妈妈有给宝宝阴部扑爽身粉的习惯,其实很不妥。爽身粉可能和着未擦干的水以及汗液,积累在皮肤的褶皱处,结成小颗粒,摩擦皮肤后可能使婴儿娇嫩的皮肤溃烂。

男宝宝护理要点

阴囊、阴茎皮肤褶皱多,汗腺多,分泌力强,大量的汗液、尿液及粪便残渣易污染到阴茎、阴囊和会阴区。如果

通风不畅,容易导致细菌等微生物的繁殖。另外,阴茎头部冠状沟内相当容易积淀脏物,形成白色甚至紫黑色的包皮垢。包皮垢是细菌繁殖的温床,它很容易导致包皮和阴茎头发炎。

清洗步骤:

第 1 步:宝宝大便后,首先用纸把肛门周围擦干净,然后用柔软的湿毛巾再擦一边。

第 2 步:用手把阴茎扶直,轻轻擦拭根部和里面容易藏污纳垢的地方,但不要太用力,可以把小毛巾叠成小方块,然后用小毛巾的边缘横着擦拭。

第 3 步:阴囊表面的褶皱里也是很容易聚集污垢的,妈妈可以用手指将褶皱展开后擦拭,然后等小屁股完全晾干后,再给宝宝换上干净、透气的尿布。

(小楠)

