

准爸爸如何做好胎教工作?



孕妇要身心愉快,在很大程度上离不开丈夫的体贴爱护。怀孕的妻子难免烦躁,心情不佳,说几句不高兴的话是完全可能的。

如果说未来的母亲是胎教的主角,那么未来的父亲就是胎教中母爱的第一助手。在整个胎教过程中,父亲与母亲心心相印,妇唱夫随,占据了举足轻重的位置。

首先,父亲和母亲一道精心选定了受孕的最佳时机,并以其最佳状态参与了造就新生命的全部过程,奠定了胎教的基础;之后,父亲还要在制造有益的胎教氛围、创造良好的胎教环境以及调节孕妇的胎教情绪等方面发挥重要的作用。

孕妇要身心愉快,在很大程度上离不开丈夫的体贴爱护。怀孕的妻子难免烦躁,心情不佳,说几句不高兴的话是完全可能的。

如果做丈夫的不尽力开导,不晓之以理,动之以情,动不动和妻子大干一仗,这家庭生活怎么和睦?家庭生活不和睦,胎儿天天悄悄地听你们吵架,他的性格、感情怎么能发育得好呢?



妻子怀孕后,家务事仍然很多,丈夫应主动多做一些,让妻子多休息一些,胎儿发育就会更好一些。

有些疼爱妻子的丈夫很知趣,妻子怀孕了,不喝酒不抽烟,主动节制性生活,这是应该的。

特别是天天和胎儿对话,为胎儿

唱歌,帮助胎儿“做体操”,陪妻子散步、上医院等,哪一点离得开丈夫?因此,父亲的胎教责任不仅大,而且重,不能忽视啊!

作为胎儿的父亲,要养成对孩子讲话的习惯。起床后的“早上好”,出门时的“我走了”,回家时的“我回来

了”,睡觉前的“晚安,祝你做个好梦”等,至少一天能有四次向胎儿打招呼。丈夫要靠近妻子的腹部用亲切柔和的语调讲话,以便孩子听清你的声音。

更为重要的是,未来的父亲与胎儿对话,给胎儿唱歌,训练胎儿运动等胎教手段的实施过程中,将发挥无可比拟的作用。

也许是因为男性特有的低沉、宽厚、粗犷的嗓音更适合胎儿的听觉功能,所以每当这种声音出现时,胎儿都表现出积极的反应。

关于这一点,我们不得不承认,母亲是无法取代的。父亲在对话过程中得到了感情的升华,充分体会到身为父爱的责任,对即将做母亲的妻子的心理也是一种极大的安慰和鼓励。而且,对创造良好的胎教气氛也具有积极的作用。

因此,我们希望每一个未来的父亲都应充分意识到自己的责任,及时准确地进入角色,用博大深厚的父爱滋润、培育母腹中那个幼小的新生命。如果您这样做了,那么您将无愧于父亲的称号。(何蓉)

如何让孩子快乐学习?

现在,有不少孩子厌学,没有从学习中找到乐趣,甚至优等生也不例外。求知是孩子认识世界的基本途径,而追求快乐又是孩子的天性。如果孩子因为求知而被剥夺了快乐,在苦学的状态下学习,缺乏认知的需要,那么,他们便会产生厌学情绪。

弄清孩子厌学的原因

要改变孩子厌学的情绪,首先要弄清孩子产生厌学情绪的原因,然后才能对症下药,让孩子快乐学习。

孩子产生厌学情绪的主要原因有以下几点:

1.父母的期望值过高,为孩子,家长可以放弃自己的事业,双休日可以不休息,为孩子辅导,陪孩子练琴、学画,孩子的心理、身体上的压力大大增加。

2.父母陪读,造成孩子缺乏学习的自觉性,难以领悟学习的方法,难以独立地解决遇到的问题,他们体验不到独立解决问题后的快乐。

3.家长对孩子学习知识的目的定向有偏差,将学习知识的目的定在明天而不是今天。常对孩子说:“你不好好学习,将来就得去扫大街。”功利性过强使孩子体验不到获取知识本身的快乐,而只注重别人对自己学习成绩的评价。孩子对知识本身不感兴趣,自然将学习看作是件苦差事。

让孩子快乐学习

在弄清楚孩子厌学的主要原因之后,家长们该如何让孩子快乐学习呢?

家长要学会细心的观察和了解孩子,善于发现孩子在生活中对哪些方面感兴趣,善于发现孩子的优点,然后有针对性地采取措施,比如鼓励他参加兴趣小组,参加一些有教育意义的集体活动,星期天带他去博物馆看一些展览等等。

每个孩子都不希望比别人差,要让孩子体验到成功的快乐。孩子很在意别人对自己的评价,他是按照别人的评价去认识自己的。如果别人说他笨,他就会认为自己笨。一个总是失败的孩子体验不到成功的快乐,也就不会去努力了。

如果孩子能够经常自我激励、自我鞭策,他便有可能避免学业上的失败。首先要帮助孩子树立自我激励的目标;其次要让孩子学会自我暗示,经常对自己说一句激励的话,如“我一定能成功”;再次要让孩子在学习过程中摆脱消极情绪。如果孩子因为怕学习失败而产生恐惧,那么我们就告诉孩子采取什么样的方法来消除这种情绪。

总之,要让孩子从苦学、厌学变为喜学、乐学,家长需要循循善诱,耐心指导。(王艳)



不爱喝牛奶的孕妈该如何补钙

很多孕妈不爱闻牛奶的味道,那么身体的钙该从何处补呢?现在我们为你提供营养补偿方案。

大家都知道牛奶可以补钙。牛奶的成分中,水分占了87~89%,脂质约占3~5%,糖质约为5%,其他成分约为0.7%。日常生活中,牛奶是蛋白质和易吸收钙质(约110mg/100g)的重要食品来源,对婴儿的骨骼发育和孕妈咪自身的营养状况有着重大的意义,牛奶

中提供的钙是任何食物都无法相比的,而且牛奶中的酪蛋白磷酸胺酸CCP还可以提高钙的吸收。可是很多孕妈不爱闻牛奶的味道,那么身体的钙该从何处补呢?

营养补偿方案

1.可以选择酸奶和奶酪。酸奶和奶酪都是由鲜牛奶加工而成的,口味上没有了鲜牛奶的腥味,而且酸奶中还含有乳酸菌,对于便秘的孕妈咪很有好处哦。

2.乳糖不耐症的孕妈咪可

以选用羊奶。羊奶是国际公认的“奶中之王”,比牛奶营养更丰富全面,更易消化吸收。

3.每天喝杯孕妇配方奶粉。市场上为孕妈咪量身打造的配方奶粉很多,各种情况的孕妈咪都可以找到有针对性的一种。

4.补点钙片。不爱喝奶的孕妈咪,如果出现了缺钙的症状,可以在医生的指导下吃点钙片。

(邓琦)

准妈妈春季需做好皮肤护理

又是一年春来到,沉默了一个冬天的大地已是万物复苏,春暖花开。在这样的一个季节里,准妈妈除了进行规范的产前检查,还需要特别注意皮肤的护理。

在春天,人的身体机能活跃,新陈代谢加速,皮脂分泌开始逐渐变得旺盛。此时,空气中弥漫着花粉、灰尘和细菌,这些都会给皮肤带来不利的影响,容易引起过敏性皮炎和斑疹。

为了防治或减少春天皮肤病的发生,专家提醒各位准妈妈,在春季必须注意以下几个方面的皮肤保养。

注意皮肤的清洁

每天至少洗三次脸,准妈妈要注意水不可过热,不要用碱性肥皂洗脸,不要用粗糙毛巾使劲擦脸。

经常按摩面部皮肤

每天清晨起床,准妈妈可以用双手顺着面部肌肉,缓慢地按摩几分钟,促进血液循环和细胞分泌,可增加皮肤的胶质和油质。在洗脸后,准妈妈也可进行5分钟的穴位按摩,以增强血液循环,改善皮肤的环境。

注意饮食调节,加强营养

准妈妈应避免过量食用高脂类、糖类食品以及葱蒜、辣椒等刺激性的调味品。多吃含维生素的新鲜蔬菜、水果、鸡蛋及芝麻、蜂

蜜等,有利于增强皮肤代谢功能。

适度饮水,增强皮肤弹性

准妈妈睡前饮一杯水及洗澡前饮一杯水,能使体内的细胞得到充足的水分,使皮肤更加细腻柔滑。多喝水能使皮肤更有光泽、更富有弹性。

充足的睡眠和休息

皮肤经过白天的日晒风吹后,需要晚上睡眠时进行休整,以补充营养和修复损伤的细胞。晚上十点至凌晨4点,是皮肤休整的最佳时段。因此,准妈妈要保证充足的睡眠和休息,切不可过度劳累。

做好防晒工作

从春季开始,空气中紫外线就从半冬眠的状态中渐渐苏醒,紫外线强度相比冬天已经有了非常明显的增强。要防止皮肤被紫外线灼晒,产生黑色素,简单的防晒要开始了。

专家指出,对于准妈妈来说,在春季更应做好防晒工作。因为准妈妈的皮肤防护力比较脆弱,不仅容易晒黑,而且还会加重脸上的蝴蝶斑。现在市场上出售的防晒霜大多都添加化学成分,不能完全保证安全性,因此不主张使用。专家推荐准妈妈进行“绿色防晒”,在出门时打遮阳伞、戴宽边帽子,或者用橄榄油直接涂抹在脸上。(常河)

