

过度关注 孩子未必健康

全职妈妈令不少职场妈妈们羡慕不已,她们大多有优越的生活条件,不必为衣食担忧,不必为生计奔波,最重要的是能够全心全意地照顾孩子。在很多人的观念中,全职妈妈带出来的孩子各方面肯定优于丢给老人或保姆的孩子。但在我们身边,却有不少全职妈妈为照顾、教育孩子倾尽全力,可带出的孩子却存在这样或那样的问题。

精心呵护 养出“小豆芽”

薇薇此前由于工作紧张流产过一次,所以“小豆子”一出生,她毅然放弃了工作,全心照顾这个来之不易的儿子。薇薇看了不少育儿书,从儿子5个月大,她就开始给他精心烹制各种辅食。薇薇对他的饮食格外讲究,每天都要观察小豆子的大便,根据其大便的性状调整菜谱。就算全家人出外就餐,薇薇都会事先做好小豆子的饭菜,用保温桶带着去。可即便这样,小豆子的身高、体重都远远逊色于同龄孩子,还经常

生病,老公总埋怨她,连个孩子都带不好。这让薇薇为此很沮丧,焦虑不已。
专家点评:和职场妈妈相比,全职妈妈确实有更多的时间和精力关注孩子,不过不少全职妈妈就如薇薇一样,对孩子关注过头了。这种过度的关注,妈妈本人会产生焦虑,而她的焦虑是会传染给孩子的,哪怕还是刚会牙牙学语的幼儿。孩子的精神不放松,无时无刻都能感受到关注和压力,势必会影响身心发展。



男孩不爱玩沙爱打扮

子骏4岁,爸爸是个外企高管,整天飞来飞去,子骏是妈妈一手带大的。去年9月,子骏上幼儿园后不久,老师便与他的妈妈谈话。老师指出,沙和水几乎是6岁以前儿童永远玩不厌的玩具,可子骏却对沙池格外排斥,认为太脏。脚上沾了一点沙子,立即又洗又擦的。别的男孩在玩打打杀杀的游戏时,子骏却一个人在镜子前摆POSE。老师问他最喜欢玩什么,他的回答竟然是“逛街”。

专家点评:爸爸疏于陪伴孩子是很多家庭的通病,在全职妈妈家庭中可能会尤为凸显。一种原因是妈妈全职在家减少了一份收入,爸爸经济负担加重需要更努力地工作;另一种是有的爸爸觉得妈妈全职在家已让孩子得到足够的照顾和陪伴了,自己可以把更多的心思放在外面。然而,妈妈的能力再强大,她也不能取代爸爸的角色。特别是对于男孩子,如果缺少爸爸的陪伴,由于缺乏男性的榜样,容易出现女性化倾向。所以,爸爸再忙,也要抽出一点时间陪孩子。如果是男孩子,带着他去玩一些男性化的游戏,比如踢足球。妈妈也要多带儿子去和其他男孩一起玩,帮助他融入男孩的世界。

妈妈喜怒无常令宝宝“早熟”

换了几个不得力的保姆后,乐怡在女儿一岁辞了职。刚开始一段时间她还觉得这种生活挺好,可以全心全意照顾孩子,可再不用早出晚归地为生计奔波。可后来再见到以前的同事,她就开始感到自己差距了,别人是光鲜的职业装,自己则成了标准的师奶。特别和老公要钱时,如果是为了孩子没有问题,若她自己想买什么,老公总是给得不那么痛快。这让乐怡愈发郁闷。她不好和老公发脾气,就常把不良情绪发在女儿身上,甚至动手打她。现在女儿3岁了,看起来明显比

其他孩子成熟,总是察言观色,主动讨好妈妈。乐怡知道自己这样不好,可总是控制不住自己。
专家点评:乐怡这种情况在全职妈妈中并不鲜见。全职妈妈在家中扮演着保姆、幼师、理财师等角色,不过,她们的价值在家庭中往往得不到承认,丈夫甚至认为“是我养着你”。全职妈妈会因为没有什么价值感,加之全身心放在孩子身上,社交交往减少等因素而出现心理问题。这些心理问题势必会影响到她们的家庭关系,特别是亲子关系,有可能会影响到孩子的性格成长。

专家建议: 全职妈妈,给自己留点时间

专家介绍,在日本很多女性结婚生子后,自然而然就会选择做家庭主妇。但她们做得心安理得,而且还活得很滋润。她们在安顿好孩子后,会给自己留一定时间上育儿课、学习插花、逛街和闺蜜聚会……总之是有自己的休闲时间。再重要的工作,也需要一

张一弛才能出色完成。中国的全职妈妈常常一周七天、每天24小时面对孩子,没有给自己任何放松、休闲的时间。建议全职妈妈除了照顾孩子外,也要把自己的生活安排得精彩些。只有先照顾好自己,才能更有效率地照顾孩子。

“精英教育”未必育出精英

有着硕士学历的铭铭一杯孕就辞职了,回家安心养胎、胎教。她和老公的目标很明确,给孩子提供最好的条件,把他培养成精英。孩子出生后不久,铭铭就带着他参加最贵的早教中心。等到儿子稍微大一点,就开始请英语、音乐、国画老师上门给他上课。其他时间,铭铭也经常带着儿子去参观美术馆、博物馆。家中为儿子准备的图书、益智玩具更是不计其数,连IPAD都作为玩具买给他。儿子如今已经在读二年级了,上的也是每年学费要好几万的中英文学校,可成绩全班倒数第一。老师说他总是心

不在焉,没有同龄孩子的求知欲和好奇心,一点点功课几个小时都完不成,甚至怀疑他有学习障碍。

专家点评:铭铭的孩子是否有学习障碍还需要经过专业的评估才能下结论。不过确实有一些全职妈妈像铭铭一样,对孩子的未来寄予很高的期望,甚至不惜牺牲自己的事业,全身心扑在孩子的教育上。这样的“精英教育”有时就表现为给孩子提供一切,无限度地满足。当孩子总是很容易得到他想要的东西时,就容易失去努力的动力,他们在学业上容易表现平平。(余碧)

给孩子

补营养素 学问大



要不要给孩子补营养素,怎么补,补得适当,一直是困扰家长的大问题。专家强调,补营养素通常以食补为主,药补应在医生指导下使用,才能保证安全。

钙
大家都知道,钙和骨骼生长密切相关,补钙能让孩子长得高,长得快。但很多人不知道的是,钙也会影响牙齿形成和牙齿发育,而肌肉有没有力量,能不能灵活运动,也离不开钙的摄入。

缺乏表现: 枕秃是缺钙常见的表现,很多时候是维生素D缺乏导致钙吸收不好,孩子容易出汗,又不能抓挠,就会下意识地枕头上蹭来蹭去,把头发给蹭掉了。

怎么补: 专家表示,世界卫生组织建议孩子长期补钙,而她认为,孩子从胎儿期就应该开始补钙,至少要持续到小孩全部牙齿萌出。钙在食物里非常丰富,因此建议以食补为主。只要孩子饮食正常、均衡,一般不会出现缺钙的问题。但若孩子偏食、挑食,营养不足,又容易生病,缺钙的可能性会比较大,应向医生咨询,必要时在医生指导下服用补钙的药物。

O型腿、X型腿是不是因缺钙引起,要2岁以后才能判断,孩子没走稳之前不考虑这个因素。

血钙正常不一定表示不缺钙。因为人体首先会保证血里的钙浓度,所以骨头里的钙可能就保证不了。若有相应的症状,也还是需要补钙。

铁
铁是合成血红蛋白的必要成分,铁不足则容易贫血,影响生长发育和器官功能。

缺铁表现: 嘴唇、指甲的颜色淡而发白。

怎么补: 铁在动物性红肉里含量最多,植物、豆类、奶制品里也含有铁。增加这些食物的摄入,可以起到补铁的效果。若食补效果不佳,应在医生指导下进行药补。

锌
人体的生理活动很多都会用到锌,锌缺乏不但会导致生长发育不良,时间长了还可能影响智力。

缺锌表现: 头发黄、稀、细,免疫力低,容易感冒,腹泻率高。

怎么补: 吃动物性食品特别是海产品如生蚝、虾蟹等能够补锌。应尽量选择新鲜的海鲜,因为海鲜被晒干后锌会流失变性,吸收率不如新鲜的好。但孩子1岁以前不宜吃高蛋白食品,以免增加肝脏和胃肠负担,如果要补锌通常采用药物的方法补充。

铜
铜有软化黑色素的作用,还能保护细胞,增加抗过氧化物的能力,比如抵抗外界毒性,抵御紫外线照射等。铜对人的神经系统的敏感性有很大影响。

缺乏表现: 无明显表现。

怎么补: 食补是主要方法,可以多吃海产品,也可以在医生指导下用药。(李丽)