

什么时候让孩子独自睡

分床而不分房,这是时下许多父母所选择的方式,既锻炼了宝宝的独立能力,也兼顾了对孩子的照顾。然而宝宝自己睡并不代表着宝宝独自睡,在家长为终于让宝宝可以“自己睡”而松一口气的同时,是否意识到随着孩子的成长,可以逐渐开始锻炼孩子自己一个房间独自睡的能力?

锻炼孩子独立性 分床不分房是权宜

宝宝自己睡,除了是为了锻炼孩子独立性,还由于带孩子同睡有各种坏处:宝宝容易被熟睡的父母压到,被子可能会捂到孩子,父母呼出的二氧化碳环绕着宝宝,影响其对氧气的吸入……一家医院精神心理科副主任医师贾艳滨表示,在国外孩子自出生起就不与大人睡在一张床上,但孩子的房间有监护系统,宝宝移动翻身或有危险就会警报父母,而在中

国大多家庭没有这些条件,所以同房不同床就成为比较好的选择。既监护容易,喂奶方便,从儿童健康的角度看也比较有利。

随着孩子的成长,大约一岁左右的时候,由于学会走路而拓展了探寻世界范围,与母亲分开的时间会慢慢变长。贾艳滨建议父母开始尝试让孩子独自一个人睡,锻炼孩子的独立性,不过这个也视不同孩子的情况而异。

有计划开始 锻炼孩子独自睡的能力

孩子多大了就可以分房睡?这并没有统一标准。一般来说,孩子3岁可以独自在一个房间睡觉。俗话说3岁定终生,也就是说孩子的个性在3岁的时候就基本有眉目了。有的孩子从小就独立,什么都尝试自己做,语言表达清晰,运动技能比较好的,可以早点开始锻炼独自睡。一般来说,女孩子的生理和心理发育都优先于男孩。

贾艳滨表示,3岁的孩子基本拥有成人50%的思维逻辑和理解能力,他可以理解我们的语言,通过引导、安抚,如在晚上通过不断开灯和关灯,让孩子意识到开灯和关灯并没有任何不同,也不会有特别的事情发生,让他学会面对黑暗,面对跟父母

不在同一房间里的情况。而且3岁的孩子从生理发育和运动机能发育方面来说,完全允许一个人独立睡觉,他既不需要晚上起来吃东西,也可以独立完成冷了盖被子的动作。

“有的大孩子仍然害怕黑暗,不敢独自睡,这是小时候引导和教育不够造成的。但如果是因为孩子看了一些恐怖片之后,重新害怕黑暗,不敢独处,家长需要注意孩子的情绪问题,如果过分紧张、焦虑和担心,就要考虑去看医生了。”贾艳滨说。除此之外,4岁以后在不该小便的地方小便,有可能是“遗尿症”,而7岁以后在该大便的地方大便,可能是“遗便症”,父母需要警惕。



提醒 是否与孩子一起睡? 父母需了解的问题

●跟父母一起睡是否会形成恋父或恋母情结?

贾艳滨表示,不能说跟父母一起睡就会形成恋父或恋母情结,但对个人独立意识的发展的确不好。孩子小时候对父母的依赖是一种共性,因而在孩子小时候表现出对父亲或母亲的亲近与依赖,并不能视为是恋父或恋母情结的萌芽。如果成年以后仍然显示出对父母的过度依恋才需要警惕。

●与孩子一起睡,能给他更多安全感

贾艳滨认为孩子睡着了就是一个独立的个体,是否与父母睡在一

个床上是没有区别的。如果父母想给予孩子足够的安全感,白天可与他更多接触,给孩子更多的拥抱。

●与孩子一起睡方便晚上哺乳

一个睡眠良好的孩子,6个月以后基本就能一个人睡觉,生理进入低消耗状态,父母不要总是想着孩子晚上要起来吃奶。很多时候其实是家长的一种习惯而已,应尽量减少孩子在晚上的进食次数。

●孩子自己睡,担心踢被子

其实孩子一个人睡,踢被子是很正常的。睡眠期间脑细胞并不是全在休息,感觉热了会踢被子,冷了会盖上。主要保护好孩子的肚子不

受凉就可以了。面对孩子感冒家长也不需要太紧张,轻微的感冒还能增强孩子的免疫力。孩子的床最好矮一些,床边可以放一些小被子挡一下,而婴儿则要用有护栏的床。

●家长生病了,孩子必须自己睡时怎么办

家长生病最好不要与孩子在一起睡,哪怕是同房不同床。贾艳滨提醒,家长生病的情况并不少见,因此尽量避免孩子从小就只有一个看护者。这样容易让那个孩子产生依赖,要有意识更换着照料孩子,并让孩子知道他的看护者都是爱他的。

(温志勤)

儿科专家 主张按需喂养新生儿

新生儿是爸妈的新头肉,年轻人对喂养孩子都不是太懂。医学院第三附属医院儿科谭小华表示,由于每个小孩的胃容量个体差异很大,对于正常的新生儿主张按需喂养。另外,她也建议家长多学习科学的育儿知识,平时多观察宝宝的生长发育状况,及时发现病情,尽快就医。

问:到底是母乳喂养还是奶粉喂养对孩子比较好?

谭小华:母乳喂养是最适合新生儿的,对于早产儿,母乳喂养的同时需要另外添加母乳添加剂。

问:宝宝总不爱吃饭,没有胃口,易感冒。麻烦您看看有可能是什么问题?如何解决?

谭小华:不爱吃饭爱吃零食吗?如果零食也不爱吃,主食吃得很少,容易生病,要注意排除是否佝偻病、锌缺乏症、缺铁性贫血等。确定原因后才有解决方法。

问:都说喂奶的时候要定时喂奶,即使孩子是在睡觉也要叫起来按时喂奶,这种说法靠谱吗?

谭小华:对于正常的新生儿主张按需喂养,不是定时喂奶。特别是深夜的时候,宝宝处于深睡眠状况,不需要主动去叫醒他喂食。

问:宝宝快满月了,现在一次吃100毫升母乳,有时候吃完饱了过两个小时就又饿了,有时候吃完还闹着吃,总怕她胃受不了,该不该再给点呢?喝母乳能喝水吗?

谭小华:满月的小孩100毫升

的母乳撑两个小时后可以接受。如果胃部受不了会有呕吐和腹胀的情况,可以仔细观察来判断宝宝是否受得了。没有呕吐和腹胀可以再给点,喝母乳后可以喂水。

问:刚出生20天的婴儿吃奶要到100毫升了,两个半到三个小时就要吃一次,不给就哭不停,吃饱了就睡了,要是给得不够,就闹。这是正常的吗?

谭小华:正常。每个小孩的胃容量个体差异很大,3周的小孩胃容量可以150毫升/次。建议按需喂养。

问:我家宝宝十个月多了,可以喝什么营养汤了?几个月前,说是有点缺铁,该吃什么?

谭小华:10个月多,“营养汤”主要还是配方乳,可以添加瘦肉汤、鱼汤、各种蔬菜瓜果类的汤。可以通过鸡蛋黄、猪肝、鸡肝、瘦肉末、牡蛎的添加改善缺铁的情况。

问:宝宝三个月时去打防疫针,医生说囱门小,我们一直没有补鱼肝油,请问还需要补鱼肝油吗?还有宝宝一直吃母乳,也够吃的,到六个月再添加辅食,可以吗?

谭小华:囱门的大小?晒太阳足够了吗?头围大小进展如何?囱门小不是补充鱼肝油的禁忌证,建议每天的日照时间大于1小时(夏季),观察有没有维生素D缺乏的状况再考虑补充鱼肝油。如果母乳够吃,6个月开始加辅食可行。

(贾停)



11岁的亮亮平时酷爱喝碳酸饮料、吃快餐,无肉不欢,特别是暑假更是尽情吃喝。家人觉得他太胖,担心其身体状况,遂带到医院检查,结果诊断有中度脂肪肝。这让全家人都震惊:脂肪肝不是中年人或喝酒的人才得的吗?这么小的孩子怎么会得?事实上,在一家医院超声影像中心,几乎每天都可以碰到10余岁的少儿脂肪肝患者。

脂肪肝是由于某种原因导致肝脏对脂肪不能及时处理,使脂肪在肝脏上堆积过多所致的一种病症。这是一种常见的临床现象,而非一种独立的疾病。

脂肪肝会阻碍肝脏发挥正常的功能,增加肝脏的负担,出现肝炎、转氨酶(正常值谷丙转氨酶<

40u)升高等症状,严重的会使肝细胞相互挤压、导致肝细胞缺氧、破裂而死亡,对肝脏造成严重的损伤。

过去,脂肪肝大多是因为喝酒引起的,因此,不喝酒是预防脂肪肝的主要措施之一。但是脂肪肝并非只是酒精肝的代名词,随着肥胖及其相关代谢综合征全球化的流行趋势,非酒精性脂肪肝现已成为我国慢性肝病的重要病因,近几年来,脂肪肝的发病率在欧美和中国出现明显上升和年轻化趋势。有报道称,肥胖人群与2型糖尿病患者中,脂肪肝的发病率为50%;嗜酒者脂肪肝的发病率为58%;在经常失眠、疲劳、不思茶饭、胃肠功能失调的亚健康人群中,脂肪肝的发病率约为60%。

更值得人们警惕的是,脂肪肝的年轻化趋势已经向儿童进军。引起儿童脂肪肝的病因很多,最常见的病因就是饮食不合理、营养过剩、缺乏运动、体重超标或肥胖等。有调查表明,肥胖儿童多喜食肉食或甜食,过度肥胖的儿童有20%至30%患有不同程度的脂肪肝。武汉男孩亮亮平时酷爱喝碳酸饮料、吃快餐,无肉不欢。这些不健康的生活习惯和行为方式,就导致了他仅11岁就因为营养过剩出现脂肪肝。

此外,儿童厌食、消瘦、营养不良,由于机体需消耗的能量处于长期不能满足状态,机体便动员全身

的脂肪分解为脂肪酸运送到肝脏,但肝脏不能将它们全部变成能量,剩余的部分就沉积在肝脏,形成脂肪肝。某些患有慢性疾病及长期使用激素治疗的儿童也容易让脂肪肝光顾。

当然,一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗多可恢复正常。脂肪肝儿童的家长应在医生的指导下,针对具体病因给孩子进行治疗和调理。对于因营养过剩、缺乏运动、肥胖的脂肪肝儿童,可从饮食和运动方面来加以调理。一方面,要注意儿童饮食结构的合理化,提倡采用高蛋白质、高维生素、低糖、低脂肪饮食。不吃或少吃动物性脂肪、肝脏、甜食,多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、鱼类、豆制品等。不吃零食,睡前不加餐,保证孩子睡眠充足。另一方面,要适当增加运动,督促孩子坚持每天跑步、游泳、仰卧起坐或健身器械锻炼等,促使体内脂肪消耗。

饮食和运动调理是治疗儿童脂肪肝的重要环节,家长不要急于用降血脂药物来控制孩子的病情。如发现儿童转氨酶升高,就必需到医院就诊,按医生的处方进行药物治疗。儿童脂肪肝并不可怕,早期发现积极治疗,一般都能痊愈。

(杨国安)

无肉不欢、爱喝碳酸饮料、不爱运动

小心! 肥仔也得脂肪肝