

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岁以后在不该大便的地方大便，可能是“遗便症”，父母需要警惕。

●与父母一起睡是否会形成恋父或恋母情结？



提醒 是否与孩子一起睡？ 父母需了解的问题

●与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。很多时候其实也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

新生儿是爸妈的新肉，年轻人们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喝奶，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？



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<

(贾停)

40u)升高症状，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，肥胖儿童多喜爱肉食或甜饮料，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

谭小华：满月的小孩100毫升

无肉不欢、爱喝碳酸饮料、不爱运动 小心！肥仔也得脂肪肝

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，就必须到医院就诊，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)