

玩具也有噪音“污染”

噪音经常超过 80 分贝,会产生头痛、耳鸣等症状

儿童都喜欢玩具,一件好的玩具可以起到启迪教育、开发智力的作用,玩具开拓了儿童的思维,激发孩子们的乐趣。现在出售的各式玩具还融进了声、光、电等现代科学技术。

随着新奇玩具的大量出现,噪音大的玩具,对婴幼儿的听力危害也越来越大。瑞典一家科研机构在一份报告中说,尽管目前还不能准确地测出婴幼儿对声音的灵敏度,但有证据表明,孩子们对声音的感应要比成年人灵敏。如果儿童玩具发出很大声响,就可能给婴儿带来灾难性的后果。有些幼儿玩的冲锋枪、大炮、坦克车等玩具,在 10 厘米之内,噪音会达到

80 分贝以上。

噪音大小的衡量标准是用分贝为单位,我们日常普通谈话声为 30~40 分贝,高音喇叭为 90 分贝。40 分贝以下的声音对儿童无不良影响;超过 70 分贝的噪音会对小儿的听觉系统造成损害;当达到 80 分贝时,儿童就会感到吵闹难受;如果噪音经常达到 80 分贝,儿童会产生头痛、头昏、耳鸣、情绪紧张、记忆力减退等症状。婴幼儿的健康成长,需要安静舒适的环境,如果长期受到噪音刺激,孩子会变得容易出现激动、缺乏耐受力、睡眠不好、注意力不集中等表现。

有研究人员对几种类型儿童玩

具噪声的声级进行了测试,下面的几个数字令人惊讶:

玩具机动车发出的噪声在 10 厘米距离内为 82~100 分贝。

大型音乐枪在 10 厘米距离内的噪音值最大可达 130~140 分贝。

一种经过挤压会吱吱叫的空气压缩玩具在 10 厘米距离内的音量可达 78~108 分贝。

鞭炮在 3 米距离以内的平均噪声值达 125~156 分贝。

载人电动玩具车的声级达 74~97 分贝,这类玩具车多出现在公园或大型商场等处。

这些提醒年轻的父母,在给孩子



选择玩具时,一定要注意婴幼儿的身心发展和健康,玩具发出的声音要控制在 70 分贝以下,平时要尽量避免

婴幼儿长时间在燃放爆竹、高音喇叭、电钻等高噪音环境,少玩音量高的玩具。
(金源)

宝宝成长三大黄金期

宝宝身体各个部位的成长发育有快有慢,如果妈妈在宝宝成长的黄金时期为宝宝补充营养或做足护理工作,会起到事半功倍的作用。那么,婴幼儿宝宝的成长有哪三大黄金期呢?在这三大黄金期妈妈又应该做哪些工作?

宝宝脑部发育的黄金期

许多妈妈都想自己家的宝宝聪明伶俐,所以许多妈妈会给宝宝吃各种能益智食物、买各种益智玩具,目的都是想让宝宝赢在起跑线。要想宝宝的聪明过人,就必须要了解宝宝大脑发育的黄金时期,在黄金时期给宝宝“补脑”能事半功倍。

人的大脑发育在不同阶段有快慢之分,宝宝越小大脑发育得越快。刚出生的婴儿脑重量为 350 克;8~9 个月时婴幼儿的脑重量为 650 克;2~3 岁时脑的重量约为 1000 克,已经接近成人脑重量的 2/3,12 岁时基本上已接近成人的重量。

从胎儿期到宝宝三岁是宝宝脑部发育黄金期。准妈妈怀孕期摄入的营养几乎是宝宝脑部发育的唯一来源,准妈妈应该在怀孕 3 个月开始就要开始为宝宝“补脑”。当宝宝出生之后,由神经细胞连接的“突触”开始形成,宝宝需要通过补充 DHA、维生素等营养来支持脑部的发育。

宝宝长身高的黄金期

几乎每个妈妈都希望宝宝有高挑的身材,身高除了由遗传因素决定,后天的努力也能对它造成影响,所以妈妈要找到宝宝长身高的黄金期,在黄金期补充营养宝宝更

容易“拔高”。

0~1 岁是宝宝身高增长最为迅速的阶段。特别是 6~12 个月这个阶段,宝宝身高会增长 20 厘米左右;而 1~2 岁,身高才增长 15 厘米左右。2 岁以后,宝宝的生长速度急剧下降,保持相对平衡、较慢的增长速度,直到青春发育期再出现第二次生长发育突增。

宝宝身高主要取决于长骨(如手臂、大腿等四肢)两端骨骼生长板中的软骨细胞。软骨细胞不断地分裂产生新的细胞,而旧的细胞就会钙化为骨格。当骨骼生长板愈合,骨骼就会停止生长,宝宝也就不会再长高了。所以如果想要宝宝长得更高,妈妈就要注意给宝宝补充足够的钙质,这样才能为日后长高打好基础。

宝宝口腔护理的黄金期

宝宝刚出生的第一年中会面临一个重要的“特殊时期”,即长牙期。长牙期在宝宝的成长阶段十分重要,如果宝宝在长牙期的口腔护理得好,那么牙齿长得整齐又漂亮,反之则会会长一口难看又不健康的牙。

出生后约 6 个月,下颌中切牙开始萌出,这时妈妈要开始认真为宝宝清洁口腔。宝宝在长牙时牙齿容易红肿,妈妈可以轻轻为宝宝按摩宝宝的牙肉,缓解长牙期的不适。在长牙时期,一般宝宝会喜欢咬硬的东西,为防止宝宝乱抓乱咬,妈妈可以为宝宝准备固齿器,或给宝宝用牙胶。在宝宝 2 岁半时,乳牙全部萌出,这时妈妈可以让宝宝自己尝试清洁护理口腔。

(罗来丁)

规矩在前 惩罚在后

了,但语言上的恐吓还是很多见。

广东一家幼儿园副园长吴冬梅说,孩子在不同年龄段,所犯的“错误”会有所不同,常引起家长生气的行为有——

2~3 岁的孩子:不好好吃、不按时睡觉、爱哭、刁蛮、任性等。

3~5 岁的孩子:多动、多嘴、没礼貌、做事拖拉、依赖性很强等。

5~7 岁的孩子:注意力不集中、说谎、丢三落四、厌学、贪玩等。

7 岁以后:变得逆反、顶嘴、倔强、不肯认错等。

对于孩子以上的行为,或多或少都会受到家长的惩罚,以前我们的父辈对子女的惩罚手段通常是责骂加体罚。现在的独生子女家庭,父母对

孩子的责罚手段也文明多了,以说教或装模作样地打小手、罚站、冷暴力(即长时间不理不睬)或用孩子惧怕的事物去吓唬他们,如年龄小的孩子,家长通常说得比较多的就是:“再不听话,就丢掉你,让人贩子带走,再也见不到爸妈”,“再这样就把你送给乞丐”,“把你丢到动物园喂狮子”等等。不过,吴冬梅提醒家长,语言上的恐吓对孩子的心理健康同样会造成不良影响。

惩罚有理有据,先定规矩再实施

吴冬梅说,教育孩子要“奖罚分明,奖惩并重”方能有效帮助孩子建立起是非观念,提高辨别是非的能力。因而,无论采取什么样的惩罚手段,在惩罚时必须适度。在此,吴园长给家长们提了几点建议:

1.规矩在前、惩罚在后

先定家规尤其重要,家长可以和孩子共同制定日常行为规范与生活细则要求,约定在前,惩罚在后,共同商定对违约行为的处罚。坚持实施“家规”,你会发现孩子越来越守规则和懂道理。

2.控制情绪,理性处理

当孩子犯错时,家长要努力控制情绪,忌因暴怒而失控。此时,建议家长不要“火冒三丈”地实施惩罚措施,应等情绪平静后,才跟孩子讲道理,避免因情绪失控而做出不理智的行为。

3.情感安抚,这是惩罚后不可缺少的

现代家长几乎都比较反对粗暴的惩罚方式,但冷暴力还是比较常见,由于孩子犯错,家长采取长时间对孩子漠视的态度以惩罚。吴园长认为,孩子犯错,家长不能漠视不理,反而要做好情感安抚。要知道,惩罚不是目的,更不能作为家长逞强和彰显权威的手段。
(新华)



宝宝脸上长“草莓” 家长别乱投医

刚出生没多久的宝宝,头部就出现了小红点,而且在 1 岁以内快速增大,成片成片在皮肤上凸起,像草莓一样呈现鲜红色。整形外科专家称,这种疾病很可能就是血管瘤,虽然大多患儿在 5 岁时会自行消退,但专家认为,对那些迅速生长的血管瘤还是要早期治疗。

1 岁以内

观察瘤体变化很重要

子辛(化名)刚出生时,左边颞骨上就有一个像蚊子叮咬的小包。当时其父母并不在意,但这小包一天一个样,长得迅猛,把全家人都吓

坏了,赶紧带孩子到医院看医生。

在医院的整形外科,有十几个跟子辛一样的孩子。该科副主任医师余文林说,他们都是血管瘤患儿。实际上,婴幼儿血管瘤是一种良性肿瘤,是血管内皮细胞异常增殖而来,是小儿最常见的浅表软组织血管性疾病。起初是很小的红斑,以后迅速生长。皮肤上的瘤体为鲜红色,高出皮肤,酷似“草莓”。

由于 60%左右的血管瘤都长在头面部、颈部,家长很容易发现孩子的这个疾病,同时也会积极带孩子就医。余文林说,对于婴幼儿的血管瘤,家长要留意观察,因

为血管瘤有两个快速生长期,即出生后 1~2 个月和 4~5 个月,一般 1 岁左右生长趋慢,可达到静止期,大部分瘤体在 5 岁左右可以基本萎缩消退。血管瘤的快速生长和自然消退是其两个最重要的特征。如果在 1 岁左右血管瘤已经停止增长,甚至逐渐萎缩,基本就不需要进行治疗。但如果血管瘤快速增长,一天一个样,最好及早治疗。

血管瘤长势迅猛

要尽早治疗

尽管血管瘤是良性的,而且有一部分孩子在 1 岁后会自然消

退。但大的血管瘤能破坏周围组织,而造成儿童美容缺陷。另外,有一部分血管瘤由于长得过大,在消退之后,皮肤缺乏弹性,外观上也与正常皮肤有差别。

所以,目前比较流行的观点是:对于婴幼儿的血管瘤尽早采取非手术的办法治疗,促进瘤体尽早进入消退期,防止其长得过大,遗留明显的痕迹。

那么,对于这么小的儿童,该如何合理治疗呢?余文林说,对于小儿血管瘤一般有口服药物、局部注射和激光治疗三种方法——

1、口服药物:口服普萘洛尔类药物。余文林说,这类药物可以

让血管瘤变小、颜色变浅。不过,这种药只适合孩子心脏和呼吸功能良好的前提下,才可以用于治疗血管瘤。

2、局部注射:局部注射硬化剂,以让血管硬化、封闭、萎缩、吸收,直至血管瘤缩小。

3、激光:对于浅层的血管瘤,可以采用 585 纳米、1064 纳米的激光治疗,对于儿童的血管瘤效果良好。

值得提醒的是,同位素、冷冻等治疗容易留下疤痕,目前基本上已被淘汰,所以家长带孩子就诊时,一定要慎重选择。

(银春林)