

父母各司其职 宝宝拥有健康人格

经常听到有人这样问孩子：“爸爸好，还是妈妈好？”其实，在孩子的成长过程中，父母亲同等重要，只是影响的侧重点不同而已。专家告诉爸爸妈妈们，你会对孩子有哪些影响，自己要怎样做，才能让孩子拥有健康的人格。

爸爸 给孩子立规矩

中国的《三字经》上说“养不教，父之过”；德国哲学家弗罗姆说：“父亲是孩子的导师之一，他指给孩子通向世界之路。父亲虽不能代表自然界，却代表着人类存在的另一极，那就是思想的世界、科学技术的世界、法律和秩序的世界、风纪的世界、阅历和冒险的世界。”

再好的母亲也无法替代父亲的角色，因为父教与母教是不同的。父亲对孩子的教育，主要体现在两个方面，第一，规则教育。与孩子交往时，母亲更多的是与孩子进行身体接触和语言交流，父亲则多是通过运动和孩子进行游戏交流。在游戏规则方面，母亲倾向于迁就孩子，而父亲则更注重“立规矩”。也就是说，孩子会从父亲这里知道什么是规则，孩子会观察爸爸怎样面对出言不逊的人，怎样面对挫折、化解危机，然后进行模仿。

第二，形成性别意识。父爱对男孩和女孩的性别化发展进程具有重要影响。男孩会模仿父亲的角色和行为，形成自己的性别特征。女孩往

往从父亲身上找到未来生活的参照，青春期的女孩甚至会把父亲作为未来丈夫的标准。

现在，很多家长都担心影视娱乐节目会对孩子的性别意识造成影响，“伪娘”和“假小子”会让孩子分不清男女。美国父亲角色研究专家罗斯·派克认为，如果父亲在家中是果断的、具有支配性，男孩往往表现出高度的男性化；如果父亲在家里表现比较软弱，而母亲具有支配性，男孩会表现出更多的女性化特征。爸爸应该怎样做，才能正确影响孩子呢。在 0 至 3 岁婴幼儿时期，爸爸每天至少要抽出半小时到一小时，专心跟孩子玩。可以一起做游戏，看动画片等。要让孩子感受到父亲的关注。

小学阶段，是孩子性别意识形成的初期，爸爸的作用最为关键。要多带孩子到户外运动，多鼓励男孩的冒险精神和勇气。对女孩来说，爸爸的言行、待人接物的态度，都会对女孩今后的社交能力产生非常重要的影响。



妈妈 让孩子有爱心

十月怀胎，一朝分娩。妈妈所经历的“生、养、育”与爸爸不同。母爱往往是关怀更多，保护更多。

在孩子的成长过程中，母教主要体现在三个方面。第一，积极的人际关系。如果说父爱是带有规则性的，那么母爱则是温柔细腻的。妈妈要充分让宝宝感受到被爱、被关怀。与孩子建立积极的亲子关系，让他觉得妈妈就是“安全岛”。感受到充分母爱的孩子，将来独立得更加顺利，也会更爱他人，爱这个世界。对长大后建立积极的人际关系很有帮助。

第二，情感模式的形成。妈妈跟

孩子在一起时，会滔滔不绝地说话，并不断地跟他进行眼神、肢体的接触与交流，这些都能帮助孩子形成健康的情感模式。孩子的要求，母亲能立刻感知并做出反应，长大后，他也会敏锐地感受到他人的情绪。这一点，体现在男孩身上，就是责任心强，体现在女孩身上，就是温柔细腻。

第三，性别意识的形成。父母双方在孩子性别意识形成上的作用，各有侧重。女儿的效仿对象是妈妈，她会通过观察妈妈，了解女性的性别特征。

那么，妈妈怎样做才能起到更

好的效果呢？首先要提醒妈妈，母爱无边，但千万不要过度保护和溺爱。好妈妈会随着孩子成长，学会放手，让他独立。

孩子 3 岁以前，妈妈需要和他建立亲密的亲子关系。这一点与父亲不同，妈妈要花更多的时间来陪伴孩子。这是个稍纵即逝的过程，妈妈需要将重心转移到孩子身上，成为孩子的第一养育者。

孩子上小学以后，妈妈的主要任务，就是开始练习“放手”，并鼓励父亲积极介入孩子的教育。这个时期，父亲对孩子的影响将更加突出。

(张青)

冬季保胎 四件事情一定要少做



冬季，冷空气、雨雪的侵袭，流感的肆虐，对各位准妈妈而言无疑都是严峻的考验。准妈妈冬天保健需要注意什么，这是许多第一次怀孕姐妹都关心的话题。天气恶劣让人很不适应，准妈妈体质较弱，过冬更要注意孕期保健。那么，准妈妈冬天应注意什么呢？

少吃火锅

孕妇能吃火锅吗？答案是可以的，但是要注意方法，不能乱吃。平时我们吃火锅，高脂肪的肉类从未少过，还有一些豆制品以及蔬菜等。肉类脂肪多，吃多了易肥胖，而涮肉的汤汁中嘌呤含量很高。据医生介绍，高嘌呤、高脂肪、高热量食物如果摄

取过多，对健康人的肾脏会产生一定的副作用。

火锅原料是羊肉、牛肉、猪肉甚至狗肉，这些生肉片中都可能含有弓形虫的幼虫以及其他家畜或家禽的寄生虫，肉眼看不见。吃火锅时如果不把肉食彻底煮熟，人食用后可能会受到寄生虫的传染，也给母体造成危害。

火锅汤料往往口味较重，有的还是中药火锅，准妈妈怀孕早期的饮食应以清淡为主，整个怀孕期间都应避免中药性质的饮食。另外，吃火锅时经常生熟食混在一起，可能诱发消化道炎症或肠寄生虫病。

生肉片中可能含有弓形虫的幼

虫，准妈妈如果吃了没有煮熟煮透的生肉，感染了弓形虫病毒后，自身并无太大感觉，但可通过胎盘传给胎儿，影响胎儿脑的发育，严重者还可造成流产、脑积水等。

少用电热毯

在寒冷的冬季有的准妈妈可能习惯用电热毯来取暖，但是准妈妈整晚睡电热毯可能会引发流产。这是因为电热毯电流虽小，但由于电热毯紧贴准妈妈身下，且电热毯持续的高温，会让胚胎中的蛋白质变形，对胎儿的健康形成威胁，因此，在从怀孕开始到怀孕 3 个月期间使用电热毯的准妈妈，流产率会比较高。

电热毯电磁辐射会影响胎儿的细胞分裂，使婴儿出生后骨骼发生缺陷。准妈妈在妊娠初期如受热或做激烈的运动，使体内温度上升二摄氏度时，就会造成胎儿脑细胞死亡，影响大脑的发育，使出生后的婴儿智力低下。

现代医学研究还表明，人的神经组织在受孕五至二十五天，心脏在受孕二十至四十天，肢体在受孕四至二十六天发育。在这一时期，由于夜间长时间的电热毯作用，可使胎儿组织、器官发育受影响。

医生提醒说，为了保障腹中胎儿发育的健康生长，准妈妈在寒冷的冬天最好不要用电热毯取暖，可使用暖

空调、电热器或在睡觉时用热水袋放在双脚处等方法取暖，以利于优生、优生。

少泡热水澡

在怀孕 12 周之内，准妈妈不宜泡热水澡，防止对胎儿发育造成危害。大量的临床资料显示，高温环境容易造成胎儿无脑或脑神经缺陷。泡热水澡，如果不注意生殖保健或者在有生殖系统疾病的情况下，还有引发宫腔感染的可能。

即使在怀孕的中、后期，也不宜泡热水澡，一般的适宜温度的淋浴足矣。我们知道，准妈妈的血液循环和常人有所不同，如果经历冷、热水的过度刺激，其心脑血管的调整往往不同于常人，容易因血液循环障碍产生休克、晕眩或虚脱，出现不该出现的危险。

因为高温环境可能造成胎儿无脑或脑神经缺陷。而且，准妈妈如果在怀孕中、后期打算泡热水澡，也应视个人体质而定，因为此时准妈妈的血液循环和常人不同，在经历冷、热水的过度刺激后，其心脑血管可能无法像一般人调节得那么好，很可能产生休克、晕眩或虚脱的情况。

所以，建议准妈妈采用其他方法替代泡热水澡，比如冲澡、泡脚等。冬季，最好利用空调或暖气来调节室内温度。

少去公共场合

冬季气温低，温差变化大，呼吸道抵抗力降低，容易患病毒性传染病，孕早期如感染风疹、巨细胞病毒、水痘、流行性腮腺炎和流感病毒，会对胎儿发育产生影响，甚至会导致胎儿畸形。因此，准妈妈尽量不要去商店、影剧院等公共场所，避免传染上流感等疾病。如患病应在医生指导下合理用药，不可擅自用药，避免对胎儿造成危害。

另外，准妈妈也要少去拥挤的场所，否则有一定的危险。准妈妈在人多拥挤的地方挤来挤去，会有流产的可能，如挤着上公共汽车就很危险。人多拥挤的场所容易发生意外，如在广场看节目，就有可能挤倒人，准妈妈由于躯体不便，最容易出现问题的。

人多拥挤的地方空气污浊，会给准妈妈带来胸闷、憋气的感觉，胎儿的供氧也会受到影响。人多拥挤的场所必然人声嘈杂，形成噪音，这种噪音对胎儿发育十分不利。

拥挤的场所易传播疾病。公共场合中各种致病微生物的密度远远高于其他地区，尤其在传染病流行的期间和地区，准妈妈很容易染上病毒和细菌性疾病，这些病毒和细菌对于一般健康人来说可能影响不大，但对准妈妈和胎儿来说都是比较危险的。

(于哈娜)