



儿科医生认为——

宝宝不该与大人睡

宝宝降生，爱不释手。作为新手父母，很多育儿上的问题也渐渐浮现，如宝宝该不该和大人同睡一张床？对于这个问题，有两派观点：有人认为该，可以增进亲子感情；有人认为不该，对宝宝健康不利。采访中，儿科医生认为不该与孩子睡，因为宝宝的安全与健康应高于一切。加之，培养亲子感情方式多样，父母应在宝宝清醒的时候与孩子交流。

纠结的妈妈

对于宝宝该睡在哪的话题，妈妈们的意见似乎很不一致。记者从网上看到，“分”与“合”各有各的理由。

分派：

Jk-wm：宝宝和大人睡不利于对其独立性的培养。我们家的宝宝一直都是自己睡小床，已经睡了9个月了，晚上要睡觉了，将她放小床里，就会自然入睡，不用哄，如果是和大人一起睡，宝宝就会向妈妈撒娇。

兔宝宝的妈妈：在宝宝未满月时，宝宝是和月嫂睡的，但月嫂走后，我们就锻炼他自己睡。我们发现他自己睡有个好处，就是半夜醒来后，如果无人打扰他，他会自己再慢慢入睡，其次就是早上宝宝醒来，也会自己在小床上玩一会，不会影响大人休息。

合派：

翼翼爱妈妈：对于母乳喂养的宝宝，我的经验是还是要和妈妈睡，一来宝宝半夜醒了，发现妈妈在身边会有安全感；二来起夜喂奶是很累人的，如果宝宝在身边，直接给他奶头就是了，妈妈可以得到休息。

Wangli：我家宝宝刚好相反，一开始是自己睡的，到她7个月时，我们将她抱回我们床上一起睡。这是因为宝宝睡觉时动作较大，随时会有180度的转弯，她一个人睡小床的时候很容易磕到头和手脚，醒来。由于我们的床大，宝宝怎么转都行，起码她的睡眠质量可以保证了。

弊大于利：宝宝睡身旁，易生危险

据统计，美国每年约有64名两岁以下（多数不满3个月）儿童死于同床睡眠。专家表示，不管是宝宝的父母还是其他长辈，与宝宝同床，都会有令孩子窒息的危险。

据介绍，造成窒息的原因有：1.父母翻身或伸展四肢，将婴儿压在躯体下方或勒住婴儿脖子。2.将婴儿挤到狭窄处或硬物上，如床头与床垫之间。床头或床尾有刻花工艺时，将婴儿脑袋卡住等。

专家指出，成人的肺活量要比孩子大得多，大量的氧气被大人夺去，“大人呼出的二氧化碳等废气容易被孩子吸收，孩子在处于供氧不足、二氧化碳较多的小环境里，会使脑组织的新陈代谢受到影响，对发育极为不利。”

此外，无论是成人还是宝宝，夜里都会翻身，同床睡觉势必互相影响，甚至会产生大人压到孩子的危险。如果父母患有感冒、皮肤病等传染性疾病时，与宝宝同床，宝宝抵抗力较低，极易引起感染。

建议：拥抱抚摸，更能增进感情

坚持与宝宝同睡的妈妈认为，作为新生儿，应该依偎在母亲身旁，有利增进母子情感。过早远离母亲身边，亲情的依赖性就会相对减弱。加之，小宝宝来到一个陌生的世界，就要与妈妈离开一定距离，会产生恐惧感，特别晚上关灯后更甚。

此外，妈妈们也认为，与妈妈同睡的宝宝睡眠质量更好，不但便于夜间母乳喂养，即使宝宝夜间醒来时，妈妈在旁也便于哄宝宝重新入睡，久而久之，就能让宝宝养成与爸爸妈妈共同的作息习惯，方便喂养。而最为重要的是，白天父母不能与婴儿亲近时，夜间可以补偿过来。

对此，专家认为父母与孩子的感情培养方式有很多，比如每天的拥抱、抚摸、玩耍、日常的喂哺等。“若妈妈或者爸爸每天沐浴后，能与宝宝赤裸相拥一会，给予宝宝一些抚触，同时与宝宝说说话，即使只有几分钟，也会增进宝宝与爸爸妈妈的感情，同时也能提高孩子的情商。”

专家表示，婴儿与父母分床，但可以同房，效果其实与同床一样，但安全性会高很多，避免了外来重力的无意伤害，同时亦有充分的吸氧空间。“将宝宝睡的小床安置在父母的大床侧，这样相当于宝宝就睡在妈妈身边，妈妈可以随时与宝宝进行互动、喂奶，安抚其入睡。而宝宝也不会感受到孤独寂寞，安心享受父母的爱。”

家长需留意的睡眠要素

- 床要安全。要购买符合安全标准的合格小铺。
- 要选用没有摇晃功能的小床。除了能让宝宝养成静止能入睡的好习惯外，还能避免因摇晃太大力发生新生儿“摇晃综合征”的危险。10个月内的宝宝尤为危险。
- 距离适中。婴儿床离父母床要适中，并不时要调整婴儿床的朝向。不要

将小床安置在窗帘、纱幔等容易积聚灰尘病菌的家具饰品旁边。

● 调整婴儿睡姿。避免宝宝老是固定地睡一个方向和一种睡姿，长此以往，会影响小孩五官的正常发育生长，特别是头和脸部，应该适当保持“左、右、仰”三种睡姿，变换睡眠姿势。

● 宝宝睡觉的时候应该将头部露

在被子外面。以免被子蒙在宝宝头上引起呼吸困难甚至窒息；即使开了空调，也不应盖厚被子，可能会导致宝宝出很多汗，甚至发生虚脱。

● 宝宝睡觉不宜亮灯。如果睡房的灯彻夜亮着，会改变宝宝适应的昼夜明暗的自然规律，从而影响了宝宝正常生长发育。

（陈学敏）

给孩子选择兴趣班，你做对了吗？



孩子们期待已久的暑假，快要到了。在这将近两个月的时间里，怎样让孩子过一个快乐又充实的假期，可是让大部分家长都头疼的问题。许多家长都选择给孩子报兴趣班，可往往结果与当初的设想南辕北辙，兴趣班变成了“兴去班”。这怎么办呢？

你为何给孩子报兴趣班

家长们经常会困惑：原本是想培养孩子的兴趣爱好，让孩子多点和别的孩子接触的

机会，也培养孩子的自信心。但过程中会发现别的孩子会很多东西，便也给自己的孩子报了画画、唱歌、弹琴等项目。结果发现孩子对原本喜欢的兴趣班再也不感兴趣。为什么会这样？专家认为，这主要是因为家长没有明确孩子的目标。

有的家长是周围的孩子学什么，自己就给孩子报什么，结果不是抱怨孩子三分钟热度，就是困惑没有效果；还有的家长，目标虽

然清晰，却照样存在误区。专家称，社会竞争压力大，不代表早点学、多点学就能赢在起跑线上。因为每个孩子的学习能力、发展速度是不均衡的，有的孩子小的时候学得慢一些，长大一些才会逐渐加速。同龄的孩子，思维水平也相差很大，一味要孩子提前多学，结果只会剥夺了孩子学习的兴趣，让孩子认为学习是件苦“差事”。

让孩子超前学习

3岁的孩子学轮滑，4岁的孩子学珠心算，5岁的孩子打网球。很多家长都迫不及待地给孩子学习各种兴趣班。这样是否能尽早开发孩子的潜能呢？专家说，给孩子报兴趣班，得看孩子的能力是否发展到哪个阶段。某些极具天赋的孩子发展比较快，可以提前学，但大部分孩子还是跟着时间进度成长的，甚至有的孩子发展会慢一些，那更需要打好基础。至于孩子哪个时间段应该掌握哪些技能，幼儿园阶段的家长可以参考教育部颁发的《3~6岁儿童学习和发展指南》，小学阶段的家长可以参考教学大纲，不建议家长拔苗助长，让孩子学习超越他这个年龄段的知识。

根据孩子性格选班

给孩子选择兴趣班，还是要根据孩子的性格特点。专家说，大部分家长都能简要说出

自己孩子的能力特点，如能言善道，但专注力不好；又如听话自觉，但不够自信，遇到困难容易放弃。既然家长能够基本把握自己孩子特点，那么可以根据“扬长补短”这一原则来选择兴趣班。

首先，通过语言能力、观察能力、动手能力、记忆效率、思维速度等5个方面来分析思维能力，然后通过情绪管理能力、行为自控能力、人际相处能力、专注思考能力、条理坚持能力等5个方面来分析性格。然后，家长可以逐个思考一下和其他同龄孩子相比，自家孩子在哪些方面占优，哪些方面还待加强。最后选择可以让孩子“扬长”的培养项目，促进孩子优势能力的进一步发展，提升孩子的自信，然后再搭配一些“短板”项目，带动短板的提升。

比如比较活跃、专注力不好的孩子，可以创造一个相对活跃的环境，让孩子在玩中学，通过游戏规则和思考问题，逐步学会自控和专注，建立纪律意识。这才是培养专注力的王道。至于技能，并不应该是家长的目标。而内向、不善交往的孩子，则可以通过一些性格课程，或小团队的游戏活动，让孩子逐步学会积极发言和相互沟通。

（林梢）