

# 新手爸妈 警惕“养育焦虑”

我该给孩子多少爱才合适呢？少了，孩子会否变得孤僻、怯懦？多了，孩子会否变得任性、自私？我该让孩子读些什么书，《三字经》、《弟子规》？孩子读了会否将它内化成自己的精神气质，将来一进社会就被人击倒……时下不少家长经常就在类似这些问题上纠结，以致吃不好，睡不稳，脾气也变得非常暴躁。专家说，这是新手父母非常常见的“养育焦虑症”。而这种症状，只存在于新手父母身上，焦虑的源头在于初为父母的无知。

## 养育焦虑表现

1. 婴儿哭闹，我该抱还是不该抱？抱了，会否形成条件反射，婴儿会以哭闹来赢得父母的关注？不抱，婴儿会否变得没有安全感，日后缺乏自信心？有的书上说第一次抱，哭一分钟后抱，第二次抱，哭五分钟后抱，以此递减，慢慢让婴儿脱离父母的怀抱。有的书上说，婴儿一哭就应该抱，因为这说明了婴儿有需求，婴儿此时的需求都是基本的生理需求，理应得到满足。哪本书上说的才是对的？
2. 我该给宝宝选择哪个牌子的奶粉？国产系？日韩系？欧美系？哪种适合宝宝肠胃？哪种营养更均衡？一天该吃多少顿合适？
3. 我该不该给孩子上兴趣班？不上吧，周

## 给家长的建议

专家说，新手家长有养育焦虑是正常的，只是表现轻重而已。怎样评估家长的焦虑水平在一个可接受的范围呢？主要是看家长的焦虑是否影响到了亲子关系，影响到与孩子的沟通。

不同阶段孩子的家长应对养育焦虑，应当采取不同的措施。家长一定要相信自己能养好孩子，也要给孩子足够的信任，给

## ●襁褓阶段：

这时的父母面临最多的是喂养方式的问题，如奶粉选择哪个好，我做的达不到自己的要求怎么办？

支招：家长要对自己有信心。消除焦虑的做法很多，家长可以先提前了解孩子下一年龄段的特征和发育指标，如一岁时了解两岁的，学习稍微超前点的知识，以便让自己对孩子的成长有心理准备。其次，可以利用社会资源，与比自己孩子年龄大的孩子父母交流，向他们学习较好的经验。长辈方面的经验也可以作为参考，对孩子的成长过程有个大概的

## ●幼儿园阶段：

最常见的养育焦虑是，是否要给孩子报兴趣班，孩子在幼儿园出现了不当和反常行为怎么办。

支招：和幼儿园的老师多交流，也要坚持自己的育儿原则。别人怎么说不用管，要确定

围的娃娃都去上，会否让自己的孩子输在起跑线上？上吧，会否剥夺了孩子的快乐童年？上的话，该让孩子上什么兴趣班合适？

4. 我的养育方式究竟正不正确？我想做到最好，可是我不知道自己现在做的好不好。专家分析：受教育程度越是高的父母，子女数量越是少的家庭，焦虑程度越高。因为父母越容易把自己的期待投射到孩子的身上，却因为养育经验不足而缺乏自信。他们唯恐孩子得不到最好的教育，把全部精力都投射到孩子身上，这样做其实不能给孩子更多的爱 and 安全感，却容易让养育焦虑绑架孩子。

孩子犯错误的空间，而不要过早地给孩子指导。事实上，绝大多数孩子正常引导的话，成长过程都不会出现大问题。帮助孩子体验到成长的成就感时，家长也可以帮助自己减轻养育焦虑。千万不能将孩子与别的孩子比，如“你看别人家的孩子怎么样”，这样的话给孩子压力的同时，也给自己压力。

了解。但是要先向祖父母传递一个理念：我想自己去探索一个做父母的经验，毕竟我只能做这一次父母；以免祖父母对养育孩子干涉太多，要避免隔代教育的弊端。儿童保健专家、儿童养育专家也是新手父母可以求助的对象，家长应该经常与这些教育者保持互动，以获取更科学更先进更有针对性的知识，提高自己的自信心和教育效能。如每个月儿保或打疫苗时，咨询医生相关的养育意见。最好避免求助于市面上一些盈利性的早教机构，因为他们的知识并不系统，常会犯以偏概全的毛病。

此时你做的对孩子来说就是最好的。至于这时的孩子，是否参加兴趣班，问题不大。因为兴趣班的技能孩子将来再学也完全能够跟上，孩子很快就能达到与那些早早参加兴趣班的孩子同样的水平。



## 警惕冬季 宝宝湿疹高发



入冬后，天气开始转凉。日夜的温差，宝宝的皮肤对干燥的环境尤其敏感，湿疹也开始大肆“介入”小宝宝的幸福生活。儿科医生表示，冬季也是婴儿湿疹的多发季节，如不提早预防和及时护理，极度的瘙痒会影响宝宝饮食和睡眠，对生长发育造成影响。

### 冬季宝宝哭闹抓挠元凶是湿疹

“入冬后，到医院看湿疹的患儿明显增多。”专家介绍，宝宝湿疹又被称为“奶癣”，在2岁以内的孩子身上十分常见。但由于小宝宝的皮肤娇嫩、脆弱，很容易受到外界环境变化的影响，因此除夏季外，冬季干燥寒冷的气候也容易刺激宝宝的皮肤，从而加重湿疹的症状。

婴儿湿疹大多发生在面颊、颈部、眉间，耳廓周围等头面部及肛周、阴囊等，有时躯干四肢也会出现，严重时可能会扩大至全身。最初可能表现为皮肤发红，然后会出现小红丘疹或红斑，宝宝会由于瘙痒而转动头部或者尝试用手去抓挠，若造成皮肤破损，也有可能因细菌感染而使病情进一步加重。随着湿疹的发展和蔓延，瘙痒难耐会让宝宝显得躁动不安甚至日夜哭闹。

专家提醒，别小看这常见的皮肤问题。婴儿的生长发育非常迅速，足够的睡眠和饮食在这个时期非常重要。特别在婴儿湿疹高发的冬季，如果发现宝宝哭闹不停，别忘了要看是否某个部位患上了湿疹，或者湿疹情况比较严重，让宝宝感觉非常不舒服。

### 宝宝湿疹不宜乱用药

宝宝长湿疹怎么办？如今网上有许多年轻妈妈分享的经验，如用母乳涂抹就会好，又比如用润肤露涂抹就会有所好转，等等。专家谈到，引起宝宝湿疹原因比较多，如遗传导致的，有过敏体质家族史的宝宝（家庭成员有过湿疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、哮喘、食物过敏等）尤其容易发生湿疹。另外，细菌病毒的感染，饮食中蛋白质，尤其是鱼、虾、蛋类及牛乳，用品中的毛制品、化纤物品……甚至是环境温度过高，洗澡水过热等都会刺激宝宝的湿疹反复发作。如果宝宝在吃母乳，那么妈妈的饮食要非常注意，避免吃易引起过敏的鱼、虾、蟹、鸡蛋以及辛辣的食物。同时保持观察，如果宝宝没有因为食物的摄入而出现过敏症状，就可以如常进食，以保证孩子和妈妈的营养。

专家提醒，宝宝湿疹并不提倡自己用药治疗和护理。一般来说，情况较轻的湿疹在适当的护理之下都会逐渐好转。在没弄清楚湿疹原因的情况下，自行涂抹药物甚至一些护肤品，很容易会造成对孩子娇嫩皮肤的刺激，使湿疹进一步加重。而且不明原因的或比较重的湿疹一定要及时到医院诊治，以免很容易发生继发感染，导致湿疹反复发作，也有可能转变成慢性湿疹。（谢哲）

## ●小学阶段：

家长容易碰到的焦虑是孩子偏科了，孩子学习跟不上。

支招：对于低年级的孩子来说，孩子的各种能力发展存在差异。例如数学能力，有的孩子幼儿园大班就懂十以内的加减法。有的则要到一年级甚至二年级才能理解。但这并不代表孩子笨，因为每个孩子发展的阶梯都不同，当他的的大脑发育到逻辑思维做好准备的时候，他自然会懂得，家长不用担心。家长此时需要培养的是孩子的社会适应能力与行为能力，陪着孩子一起面对困难，给孩子成长的时间，也给自己成长的时间。对于高年级的孩子来说，不要把孩子的成绩与将来的发展看成一回事。性格、意志和品质才能决定孩子将来走多远。

## ●青春期阶段：

家长最担心的就是与孩子的沟通出现问题。

支招：家长要了解孩子心理与行为出现变化的原因。不要对孩子过多的干预，更不能一定要孩子按照你的想法行事。否则孩子会压抑自己的个性，将来出现情绪问题的机会会比别的孩子更多、更严重。

（林梢）

