

睡前喝奶 孩子爱生病

不管是在电视剧里还是现实生活中,叼着奶瓶睡着的孩子总是让不少人感叹“太可爱了”,而家长也觉得开心:孩子吃着奶就睡着了,省去了哄睡的烦恼。殊不知这个“可爱的”、省事的环节,可能恰恰是孩子老生病的罪魁祸首。

睡前喝奶易造成反复呼吸道感染

专家指出,睡前吃奶的害处不少。首先,容易导致中耳炎。孩子睡前躺着吃奶,如果吞咽不协调,很容易造成奶汁溢入耳道,残留的奶液是最好的细菌培养基,因此很容易导致细菌滋生而引发中耳炎。

其次,容易刺激呼吸系统发炎。婴幼儿比较容易出现胃食道逆流现象,尤其是躺着吃奶,更容易造成已经进入胃的奶液又返流到食管中,这种现象在2岁以下的孩子中多见。睡前吃奶加重了胃食道逆流现象发生。同样,奶液的滞留往往会引发呼吸道系统的感染,而且返流的酸酸的胃液,也会刺激呼吸系统发炎,孩子会出现咳嗽长期不愈,形成慢性咳嗽、气管炎甚至肺炎。

第三,容易加重肠胃道负担,导致肠胃道疾病。夜间睡眠是胃肠道休息的时间,如果睡前喝奶,奶液在胃肠道急需消化,需要加强胃肠道的蠕动和消化液的分泌,就会加重胃肠道的负担,这样容易导致肠胃道疾病,也不利于孩子消化系统的发育。

最后,容易形成龋齿。睡眠期间口腔不能分泌或者极少分泌唾液,量少而稠的唾液易于滞留和助长菌斑形成和黏附在牙齿上,就会形成早期龋齿。



出牙后戒掉睡前喝奶

不少家长认为,孩子睡前喝奶有利于入睡,而且孩子睡眠踏实。

专家指出,孩子是不是应该睡前吃奶,首先要看孩子的年龄。对于新生儿或3个月以内的小婴儿,由于他们还没有建立定时喂奶的规律,而且每天24小时中睡眠的时间相对比较长,清醒的时间比较少,往往睡前吃奶的时候多。但随着孩子逐渐建立规律的吃奶时间后,应该逐渐减少睡前喂奶的次数,慢慢就改掉了睡前吃奶的习惯。

那么,孩子多大应该戒掉睡前喝奶的习惯呢?专家指出,鉴于睡前吃奶所带来的害处很多,所以当小婴儿建立了规律喂奶时间以后,尤其是出牙以后,就要改掉睡前吃奶的习惯,养成孩子独立睡眠的好习惯。(夏文)

把握孩子性格优势 造就未来职业成长

根据霍兰德人业互择理论,一个人的性格、兴趣与他们的未来职业有紧密的联系。性格与职业越匹配,他们的幸福指数越高,也就越积极,成功的几率更大。

而从事与自己的性格不匹配的工作,个人的才能就会受到阻碍,在职场中很容易受挫。因此在职业选择中,我们应尽可能充分考虑自己的个性特征与职业要求的匹配度,体现个人价值感。

心理学认为,孩子的性格是在与周围环境的互动中慢慢形成的。母子关系在婴儿性格的萌芽中起着最主要的作用,母亲良好的照顾使婴儿有安全感,形成对母亲的信任和依恋,为以后性格的形成打下坚实的基础。所以父母的教育方式、观念、教养方式对孩子的性格形成有直接的影响,性格无好坏,尊重孩子的性格差异的同时,找到适合的位置,助力孩子成长。

所以职业能力培养,需要从小启蒙,尊重孩子的性格,发现优势,造就未来职业发展。

很多父母开始关注孩子性格与未来职业的关系,在选择分龄

分版家庭早期教育产品时,注重人物性格差异,让孩子自信成长。所以每月给孩子提供一整套内容,包含教育动画、成长绘本、益智玩具、创意手工包、立体读本等等,重点培养孩子的习惯和性格,激发孩子的潜能,辅助爸爸妈妈科学幼教,可说是父母家庭教育的好帮手。



怀孕早晚期 饮食侧重各不同



吃什么?怎么吃?怀孕后,“吃饭”成了准妈妈们头等大事。专家表示,其实怀孕早期和晚期的饮食侧重略有不同,我们身边的一些平价菜准妈妈应该多吃。

专家表示,准妈妈一定要注意合理饮食和搭配,避免因超重而导致分娩困难。一般孕期体重增加建议在9~12.5公斤,孕前如果体重小于45公斤,孕期体重增加可超过12.5公斤;孕前如果体重大于65公斤,孕期体重增加应小于9公斤。

专家表示,其实怀孕早期和晚期的饮食会略有不同。孕早期的关键营养素是叶酸,含叶酸丰富的食物有各种绿色蔬菜,如菠菜、小白菜、生菜、油菜等,以及动物肝肾、豆类、奶制品、水果等。但由于食物的加工及存放都会造成叶酸流失,可咨询医师在怀孕前3个月每天服用400~600微克叶酸。孕晚期可适当增加豆类蛋白质,比如豆腐和豆浆等。同时建议食用如海带、紫菜等海产品,但要控制盐分和水分的摄入量,以免发生浮肿。白糖、蜂蜜等能量高的食物尽量少吃,以防止食欲降低。

专家还推荐几个适合准妈妈食用的平价菜。土豆含有丰富的维生素B6,有很好的止吐作用。土豆所含的蛋白质与维生素B1相当于苹果的10倍,微量元素的含量比香蕉、橘子等水果都高。

南瓜对恢复食欲和体力,防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症都有一定效果。建议孕妇将其熬成粥食用,一般是500克南瓜配60克粳米熬粥。

准妈妈如果缺碘会造成腹中小宝宝脑部发育不良,而海带是孕妇最理想的补碘食物。海带的吃法可依据孕妇个人的口味而定。如果是做汤,建议最后放海带,大火煮5分钟即可。(叶洲)

奶粉添“香” 不可怕

日前,在网络上流传“部分婴幼儿奶粉含香兰素”、“孩子吃了添香奶粉后上瘾产生依赖”网帖,引起不少父母对添“香”奶粉的担忧。奶粉中究竟加了什么“香”?宝宝食用有没有危害呢?

食品与营养信息交流中心专家阮光锋介绍,家长对婴幼儿配方奶粉的敏感性较高,就奶粉添“香”来说,家长其实不用紧张。香精具有自限性,在限量范围内添加,是为起到提高奶粉乳香的作用,不会对孩子身体造成危害;而且并不是所有婴幼儿配方奶粉都允许加入香精,对于加“香”奶粉的香精剂量,国家也有相关使用标准。

据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》规定,凡使用范围涵盖0至6个月的婴幼儿配方食品,均不得添加任何食用香料,较大婴儿和幼儿配方食品中可以使用香兰素、乙基香兰素和香荚兰豆浸膏,但限制使用量。其中,较大婴儿和幼儿配方食品中使用的香兰素、乙基香兰素、香荚兰豆浸膏,最大使用量分别为5mg/100ml、5mg/100ml、按生产需要适量使用,100ml以即食食品计,生产企业按照冲调比例折算成配方食品中的使用量。

为何1段奶粉不允许添加香精呢?阮光锋介绍,因为婴儿奶粉是母乳的模仿产品,其目标是为婴儿提供“必需”的营养成分。“母乳中没有香兰素,自然也就没有必要添加。此外,它只是一种香料,完全没有营养价值,就更没有添加的意义,即没有工艺必要性。”(钱宇阳)