

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皿，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返流现象，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返流现象发生。同样，奶液的滞留往往会引起呼吸道系统的感染，而且返流的酸性的胃液，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”成了准妈妈们的头等大事。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，以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，完全沒有营养价值，就更沒有添加的意义，即沒有工艺必要性。”

(钱宇阳)