

让“小夜猫子”晚上早点睡

儿子4岁了，最近精力旺盛得吓死人，经常是晚上11时才睡着。为了让他养成早睡早起的好习惯，我们晚上9时就让他刷牙洗脸上床，可他在小床上翻来翻去就是不睡，有时候还一个人躺着大声唱歌，或者要这要那，找出种种借口让我们进去陪他。听说宝宝生长的关键时期是晚上9时以后，他天天睡这么晚，我们担心对他生长发育不利，可又没办法让他早点睡，真是让人头痛。

小葫芦妈妈

平平妈妈：现在许多孩子都是这样，晚上不睡，早上不起。最近可能是天气太热的关系，宝宝们白天都被关在家里，精力无处发泄，到了晚上自然睡不着。我每天晚饭后带着平平外出散步，他和小朋友们一起疯，一会儿就浑身湿透了。回家后冲一洗澡，平平很快就睡着了。是不是小葫芦的运动量不够？我老公说，孩子的任务就是晚上睡觉“充电”，白天玩玩乐乐“放电”。如果“电”没放完，他们是不会睡觉的。试着给小葫芦“放放电”吧。不过天气冷了，就不要让宝宝在睡觉前洗澡。因为那会令他兴奋，赶跑睡意的。不如从幼儿园回家就洗澡，晚饭后玩一会儿就睡觉。

姐姐妈妈：为了让姐姐晚上早点睡，我们试着让她中午不睡。可到了晚上，她一困就大哭大闹。后来，我们让她睡前喝一杯牛奶，可

眼看她要闭上眼睛了，却突然大叫：我要小便。都是牛奶惹的事。我们还带她去看过医生，医生说让她服点镇静剂，我们可不敢，就没吃。现在，我们坚持让她早起，不睡懒觉。这样一来，午睡时间就自然提前。现在早上7时起床，中午1时睡觉，晚上8时，她肯定困了，就会早早上床。我发现，下午4时以后不能让宝宝睡觉了。不过孩子早起的代价是，我们也再不能睡懒觉了。

辰辰妈妈：为了让辰辰早点睡，我们全家总动员。晚上8时以后，我们就关电视，关大灯，外公外婆躲进自己房间。我就搂

着辰辰上床，只给她开一盏小灯，还用纱布遮在灯罩上让灯光更柔和。然后，我轻声地给她讲故事，看到她眼皮快耷拉下来了，我就不讲故事，只是一边轻轻地拍拍她的后背，一边哼些催眠曲。要不了多久，她就睡着了。不过别在宝宝刚睡着时离开，要多陪一会儿，否则宝宝容易惊醒。我认为，关键还是一个习惯养成问题，要坚持这样做，直到她养成到时间睡觉的习惯。现在，辰辰不再要我陪了，我只要给她放故事或者音乐磁带，她就能听着听着睡着了。



■ 睡得真香，梦里也会笑起来

参与“雅培妈咪三人行”栏目，可以将自己的问题发到 wangl@wxjt.com.cn，或登录新民网 www.xmnext.com；雅培妈妈网 www.abbottmama.com.cn 参与讨论。

雅培妈咪三人行

专家意见

宝宝3个月大了，千万不要马上勉强宝宝适应大人们的生活节奏，否则往往会适得其反。直到宝宝2到3岁前，父母都可通过对宝宝生活环境和活动的调整，做有象征意义的小“仪式”，帮助孩子认识白昼。

1.每天早晨，在同一时间叫醒宝宝（比如，早晨7时到8时

左右）。宝宝睁开眼睛后，家长可做起床“仪式”，比如用温热的毛巾给他擦擦脸，换套白天活动的衣服。同时，尽量让宝宝能够沐浴到阳光，帮助他认识“早晨”。对怎么都不醒来的大龄宝宝，家长可在他起床前一点点调亮房间的光线。

2.白天尽量安排活泼的游戏，给宝宝增加运动量。如果气温适宜，可带宝宝到户外散步，

或在阳台、庭院里晒太阳，帮助宝宝认识“白天”。

3.晚上让卧室保持黑暗、安静，并尽量在同一时间安排宝宝入睡。睡前可举行睡觉“仪式”，比如，换睡衣、唱儿歌。有爸妈陪伴，可减少宝宝对睡觉的恐惧。睡前1小时内，尽量让孩子做安静的活动，比如讲故事，玩拼图。这样，可以帮助宝宝在比较集中的一段兴奋之后，产生睡意。

4.晚饭和辅食不要太晚。洗澡最迟要在睡觉的1个小时之前进行。

注意：不要等宝宝睡得很熟了才放到床上，这样会让宝宝产生过多依赖。家长应在宝宝半梦半醒时，就把他轻轻放床上。有些宝宝被放到床上后，会惊醒然后哭泣，这时，家长要狠心让他哭一会儿。这有利于培养良好的睡眠习惯。

培养阅读好习惯 挑本好书一起看

日前，在一场由上海市青少年保护委员会与上海市新闻出版局共同主办的“绿色悦读”名家导读活动中，儿童文学作家秦文君为如何培养孩子的阅读习惯“开良方”。

正确挑选

秦文君说，阅读的兴趣要从小开始培养，最晚1岁半，家长要开始适当地培养孩子阅读。家长要根据孩子成长的不同时期，适当挑选书籍，切忌急功近利地提供过深的阅读内容。

■ 给孩子阅读的书籍，最好选择专业的出版社。

■ 低年龄的孩子适合阅读图文并茂的书籍，以图画为主。随着年龄增加，家长可逐步挑选文字稍多的书籍。

■ 家长还要把好内容关。尤其给低龄儿童挑书，首先要选择文字简练、故事生动的书，其次，尽量不要选择电脑绘图的书，而选择手绘插图的书。手绘的图画，会融入人的感情。

家长参与

父母喜欢读书且有经常阅读的习惯，对孩子阅读习惯的形成起着

良好作用。

■ 家长一定要抽空给孩子讲故事。

■ 宝宝看完一页书，或者一本书，要适时提问，引导他们用简单的语言讲述图书内容，大胆回答问题。

■ 选择不同的朗读语调，和孩子一起大声朗读。家长朗读时要富有感情，并有节奏地感染孩子，让他被你的声音吸引，融入到你的热情中。并时不时倾听孩子提问，回答他的问题。

教他方法

家长不能因为孩子撕咬坏了新书大声责骂，或因为孩子看不懂书提问而显得不耐烦。

■ 教孩子看书：培养幼儿正确的看书姿势，要坐端正。告诉宝宝要一页一页地按页码顺序，从左向右、自上而下的顺序看书。看时要注意看画上面有什么事物，他们在做什么。

■ 孩子年龄较小时，每本书可备两本以防撕坏破损，备用本的收藏也能他有成就感——“我已经读那么多啦！”以建立阅读信心。别忘了教孩子轻轻翻书，知道爱护图书。本报记者 马丹 实习生 吴洁宇

宝宝慢慢长 “规矩”早早做

不少年轻的爸爸妈妈常觉得，几个月大的宝宝主要任务就是吃和睡，其实，一般宝宝满月后，父母就该逐渐在各方面给他立立规矩，帮助他逐步养成良好的生活习惯。

饮食：定时喂养结合按需喂养

近年来，不少人主张一定要给宝宝“按时喂奶”，但新华医院儿保科的副主任医师盛晓阳认为，宝宝的喂养应该是按需喂养和定时喂养相结合。盛晓阳说，按需哺乳的方法，可使乳汁及时排空，又能通过频繁的吮吸刺激脑下垂体分泌更多的催乳素，使奶量增多。宝宝出生三四周后，清醒的时间变长。他偶尔哭几声，可能不是代表“我饿了”，而是告诉大人“我寂寞了”。妈妈可轻轻抚摸和搂抱，满足宝宝的心理需求。同时，宝宝的饮食可逐步向定时喂养过渡。但她特别强调，“给宝宝喂食，不必严格遵守时间表。根据孩子的生活习惯，可做一点弹性变动。如果宝宝睡得特别熟，没有必要把他叫醒，给他吃东西。”

小贴士

0~2个月：未满月的宝宝处在半梦半醒中，吃和睡都是随意的。只要宝宝愿意吃，妈妈就应给他喂食。满月前后，宝宝会渐渐养成一定的吃奶习惯。两次喂奶的间隔至少要有1~1.5个小时。



■ 宝宝玩得正起劲儿，千万别打扰他

3~4个月：喂奶间隔可稍微加长。每隔三四小时一次。为添加辅食做准备，可用勺子喂宝宝，让他慢慢适应。

5~6个月：宝宝可以适当吃些辅食。喂奶中的一次设为辅食时间，尽量保证每天在同一时间进行。

7~8个月：可减少两次喂奶，改为辅食。开始时，在第一次辅食后3到4小时再给宝宝吃第二次辅食。

9~11个月：再添一次辅食，间隔3到4个小时，并保证时间固定。

如厕：太早训练造成过多压力

宝宝什么时候才能脱离尿布生活？盛晓阳说，对孩子的如厕训练，家长不必太着急。“从生理上来说，宝宝不到3周岁，白天的大小便是不能完全自己控制；不到5周岁，晚上的大小便也不会完全控制。父母应耐心地训练，不能操之过急。孩子太小就训练，会让他感到压力和挫折，对上厕所产生恐惧感。”

小贴士

1. 宝宝三四个大月时还不会坐，不需要训练。等到他长到七八个月，自己会坐了，父母可以在他上厕所时把一下。但是特别注意，把尿的时间要短，而且，不管孩子有没有拉，父母都不用太担心。

2. 宝宝2周岁左右，对上厕所有点意识时，父母可开始训练宝宝。可和宝宝一同挑选他喜欢的便盆，并让他自己为便盆做修饰。只有对便盆产生兴趣，宝宝才会有坐在上面大小便的欲望。

3. 不要为了节省尿布，让宝宝长时间坐在便盆上，直到“方便”完毕。一般5到10分钟即可。更不要让宝宝在便盆上吃东西、玩玩具或者看图画书。

4. 宝宝能顺利自行完成排便或有进步时，父母都可表扬一下，给予鼓励。小意达

爸爸妈妈，有些话说不得

总希望孩子掌握许多知识，却忘了对他说声“加油”；总在孩子做错事时厉声责备呵斥……上海教科院学前教育博士乔梁告诫父母，“其实，有些话，父母切忌说不得。”

■ 情绪式——

“你怎么这么笨？”

“我被你气死了！”

“求求你别再这样了。”

这些话对于解决问题、辅助成长没有任何帮助，反而会造成孩子的负面情绪和行为。即使在怒气发作时，父母也应尽量克制自己的过激言语，尝试以支持性的话语鼓励孩子，如“这次错了没关系，相信你下次一定会做得更好，我们一起努力。”

■ 打压式——

“我说不行就是不行！”

“告诉你多少遍了，又做错？”

“没有‘为什么’，照我讲的做。”

长此以往，孩子将对多数事物失去兴趣，缩手缩脚、自信不再。专家提醒，理想的亲子关系理应包含相互的尊重与关怀。

■ 悬赏式——

“如果你把这碗饭吃完，我就给你买……”

奖励本身没有错，但完全以冷冰冰的物质作为刺激孩子进步的动力，难免会让孩子陷入“错觉”——成功为了获奖，与我的喜好无关。这样的认知可能形成被动消极的人生态度，对孩子成长不利。对此，家长应积极引导孩子自己发掘学习的乐趣，并帮助其树立梦想动力，切忌将成人世界的“交易”过早带入孩童世界。

■ 对比式——

“xx和你一样年纪大，已经会……”

“爸爸当年学这个比你快多了。”

这会大大挫败孩子的信心。聪明的父母应该学会用理解的口吻陪伴孩子度过种种困难与障碍，如“爸爸当时一开始也学不好，后来多练几次就好多了，所以不要担心，再努力一下！”

吴洁宇