

宝宝应当经历的10件事

上海市教委教研室 10 多位专家花了近两年时间,研究出 0-3 岁婴幼儿应当经历的 50 件有意义的事。这 50 件事情虽然是司空见惯的寻常事,但对孩子的成长却有着不可估量的意义和价值。本报选摘其中 10 件有意义的事,以飨读者。



■ 骑在爸爸脖子上看到的是不一样的世界 张龙 摄

断母乳后 要保证营养

一般母乳喂养儿约 10~12 个月时断母乳,妈妈要做两方面准备:一方面是辅食添加。母乳量再多的纯母乳喂养儿,4 个月时也要添加辅食。一般 10 个月左右的宝宝,如已学会一天吃两餐稠粥、烂面条、煮烂的带粒或小块荤菜、蔬菜,每天一个蛋黄,还能啃吃一定量的粗果泥及抓吃软果粒,这时断乳就比较顺利。

另一方面,断母乳不代表从此宝宝就不需要喝奶了。为了保证宝宝继续脑发育,所需的优质蛋白质、足量不饱和脂肪酸、牛磺酸、胆碱、铁、锌以及增加免疫功能的核苷酸,宝宝除了一岁以内要多喝奶,断母乳后还要学会终身喝奶。为了维系继续发育,以保证断母乳后的营养,建议从断母乳后到 3 岁每天喝 500~600 毫升奶。

早做准备 不再拒绝奶瓶

纯母乳喂养的宝宝,3~4 个月时可适当地挤出些母乳用奶瓶喂。如果已错过了该关键期,到 6~7 个月再学吃奶瓶,一般不会成功,好在正常发育过程到 7 个月开始可训练宝宝用“宝宝杯”学喝了。

以一个 6 个月宝宝为例,妈妈可开始每天给 30~40 毫升雅培金装喜康力奶粉,用奶瓶喂,为宝宝习惯配方奶的味道而做准备。这样,7 个月→8 个月→9 个月→10 个月,配方奶量从每天 30~40 毫升开始逐月递增到每天 600~700 毫升,同时逐步减少母乳量,到 10~12 个月时宝宝断母乳就没问题了。这时配方奶已完全替代了母乳,不是硬断,而是水到渠成。特别注意的是,夏季或宝宝患病期间应暂缓断奶。

复旦大学附属儿科医院 王穗芬 教授

问:儿子 4 个多月了,我的产假也休完了。为了让他多喝一段时间的母乳,我又向公司请了 2 个月的假,希望能帮助儿子慢慢断奶。尽管我们已经在用调羹喂他吃鸡蛋黄和水果泥,并试着让他用训练杯喝水,可宝宝仍然拒绝奶瓶。听许多妈妈说,让宝宝断奶很难,我很担心着急,如何才能让宝宝顺利断奶?

亚萍妈妈:亚萍小的时候,我辞职当了全职妈妈,才勉强给她喂了一年的母乳。我发现,6 个月后,她喝母乳的量自然减少,因为吃了许多辅食,断奶就不太难了。如果妈妈能请一年的假是最好的,如果不行,我建议还是要见缝插针地给宝宝喂母乳:早上先给宝宝吃一顿母乳,然后自己挤上一些母乳放在冰箱,让人家在中午时给宝宝喂,晚上早点回家喂奶。不知这位妈妈有没有试过将奶粉混在母乳里一起喂?可以让宝宝习惯奶粉,为将来转喝奶粉做些准备。

茹茹妈妈:当年给茹茹断奶可真是一件痛苦的事情,我试着在乳头上涂辣椒。茹茹吃了第一口奶,辣



断奶要循序渐进



■ 如果可能,要给宝宝多吃妈妈的乳汁 图 CFP

得她直哭,但就是辣,她还是要吃。后来,我妈妈让我和孩子保持距离,不要抱她,尤其是晚上不要和茹茹一起睡觉。茹茹吃不到母乳,又不喝奶粉,经常用舌头把奶嘴顶出来,然后哭得上气不接下气。我很心痛,但还是坚持不亲近她。她饿极了,哭累了,大人再把奶嘴塞给她,她迷迷糊糊地也就喝了。现在想想,我很后悔当时的做法。因为宝宝吃我的奶时很愉快,突然断奶后经常夜里大哭。所以,我认为不应该说断奶就断,应该循序渐进,逐渐减少喂奶次数,拉长喂奶的间隔时间,逐渐断奶。

英子妈妈:如果一旦决定要断奶了,我认为还是要坚决一点。不要因为孩子哭了闹了,不吃奶粉了,就又给孩子吃母乳。最不好的是,断了一天的奶,第二天又给吃了,过几天又说要断,却忍不住再给孩子吃,这样反复刺激只有不好,让孩子更没有安全感,无所适从。断奶期间,因为妈妈要与宝宝保持一定距离,应该让爸爸多陪伴宝宝,喂宝宝吃东西,让宝宝保持一个较为良好的情绪。关键的关键是要合理添加辅食,让宝宝知道除妈妈的奶以外,还有许多美味的食物。

我发现儿子最近有些郁闷,常常一个人嘟嘟囔囔:“妈妈就知道看电视,爸爸就知道上网下棋,没人陪我玩。”听着让我很心酸。现在的孩子都缺少个伴,可大人经常有事不能陪他,怎么办呢?

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。

【下期题目】

护苗计划

——儿童安全成长的保护锁

一项在强生家庭健康关爱计划的支持下,由上海市教育发展基金会等部门共同组织的“护苗计划”——幼儿园教师和保育员急救救助培训,已于今年 7 月 25 日正式在上海启动。该项计划引进了美国儿科学会培训教材,并结合中国国情,针对全市 3.5 万名幼儿园教师和保育员进行“儿童急救救助”分层培训,为预防儿童意外伤害的发生加上一道“安全锁”。

近年来,溺水、窒息、跌落等意外伤害成为儿童成长中的“头号杀手”。目前,学龄前儿童活动频繁的幼托机构是防治学龄前儿童意外伤害和疾病的重要场所。现场及时急救救助将会对重症患儿的疾病预后和康复等起到决定性的作用。因此,托幼机构的教师和保育员具有急救救助的技能将是十分重要的培训。

“护苗计划”借鉴了美国在相关领域最先进的教材和理念,结合中国国情,借助于学前教育工作者和儿科医学工作者的团队协作,通过对幼儿园教师、保育员和学前教育专业学生进行儿童常见急症和疾病处置技能的专项培训,使其能在第一时间施行正确的紧急救助,或进行及时、有效的转诊,以避免伤患病儿童的病情进一步恶化。

“护苗计划”实施的具体目标是:提高幼儿园教师及保育员对儿童急症及常见传染病的识别能力;培养幼儿园教师及保育员对儿童急症的基本处理技能;传授幼儿园老师及保育员有关儿童急症及意外伤害的预防知识。此次培训由中外医学、教育专家制定课程标准和课程方案,通过对上海四家儿童医院选派出的 20 位儿科医生先进行“种子培训”,最终面向全市 3.5 万名保教人员实施培训,其间还将建立起完善、有效的培训质量评估体系。整个培训工作计划至 2008 年年底结束。

强生家庭健康关爱计划是强生公司的一项致力于促进中国家庭健康水平,提高中国家庭生活品质的健康教育项目,它为“护苗计划”的执行提供了资金上的支持。

自本期开始,《教育周刊》将开设“护苗计划”专栏,对这一项目进行全程跟踪报道。同时我们也将和读者分享一些儿童急救的实际案例。



上海市教育发展基金会 强生家庭健康关爱计划