

宝宝睡得正好 不要频繁打扰

曹女士问:我女儿10个月,从小睡觉就不太好。没断奶前,我们认为奶水没吃饱,所以常醒来。她一般情况下,每晚9时吃150ml奶,过一会睡觉,到凌晨1时就醒来要吃。之后就睡不好,老是翻来翻去,严重的时候还要哭闹。还有,我女儿每次晚上吃好后都要抱着睡。为什么每次都第一觉挺好的,之后就睡不安稳?但是白天她睡觉就很好,一动都不动。

乐乐妈妈:没断奶前,乐乐晚上都要睡醒醒好多:睡半个小时,吃半个小时,碰上他回奶,我和他外婆还得抱着他拍上一小时。白天,我们会定期检查他有没有尿床,到了晚上我们就尽量不去打扰他,也很少哄他,只在他哼哼唧唧时轻轻抚摸他或者拍拍他。如果发现他睡得不安稳,我就给他放点轻音乐,但是音量一定要调得很轻,基本上他听听就又睡着了。记住不要老是检查尿布是否湿了,经常换尿布也会打扰宝宝睡觉。

同同妈妈:同同睡觉从不用我们操心,进幼儿园后,她还被老师评为“睡午觉小标兵”。我一直坚持一条原则“冬要保暖,夏要凉”。冬天,同同会比大人多盖一层薄毯子;夏天,特别热的天气,我们会给她开空调,但空调温度维持在27℃,再打开电扇保持房间的空气流通。在舒适、昏暗的环境里,宝宝睡得特别香。同同长大后,白天玩闹起来挺疯的,晚上一沾枕头就睡着了。我建议,宝宝睡得不大安稳时,要检查是不是盖得太多、衣服太紧?

凯凯妈妈:我们家的人给凯凯取了个绰号叫“小猪”,因为他小时候特别好带:吃了睡,睡了吃,不哭不闹的。但是在他断奶和长牙的时候,他也有过不肯睡觉,或睡不安稳的时候。我发现,睡觉前不能和宝宝玩得太疯,玩亲子游戏也要选安静点的,否则,他一兴奋就更睡不着。曹女士应该给女儿在临睡前喂些稠一些的米粉,尽量不要让她晚上饿醒,否则当然睡得不踏实了。

【相关链接】

宝宝睡眠可以分为深睡眠和轻睡眠,当处于深睡眠时的宝宝呼吸规则,没有任何自发性的运动。而轻睡眠时则过多地表现为偶尔手脚不时地动,甚至感觉眼睛微开。家长夜间勤于给孩子换尿布,往往是打扰了宝宝深浅睡眠之间的交替规律。专家认为,宝宝睡觉的时间并不是越多越好,而是要看其中金质睡眠时间有多长。所谓金质睡眠就是指持续的深层睡眠。宝宝1至2岁时,夜间持续睡眠时间需达10小时以上,若是睡眠中断次数过多、出现剧烈动作的频率增多,会影响宝宝白天的活动状态,表现为反应迟钝、记忆力下降,并且容易烦躁。长此以往,对宝宝的身心发展都有负面的影响。



图 CFP

【下期题目】

从怀孕时的众人宠爱集于一身,到生下孩子后琐事不断,我开始与家人之间产生了无穷的矛盾,心情也越来越郁闷。



看着宝宝甜美的笑脸,我当然开心不已,却害怕为该给宝宝穿多少衣服,按需喂养还是按时喂养争吵,是不是每个新妈妈都会与我一样,遇到原来不曾设想的问题?

读者参与“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。

带孩子购物也可以不麻烦

对小朋友们来说,和妈妈爸爸一起去超市购物可是一件让人高兴的事。可是如果处理不当,好事就变成了麻烦事。试想一想在人来人往的人群中,找不到自己的孩子或是自己的小宝贝坐地大哭大闹,真是让家长朋友们手忙脚乱。如何能让每周的超市购物又简单又轻松呢?让我们一起来动一下脑筋吧。

■ “妈妈逛超市,别忘了把我也带上哦!”
缪诗妍妈妈提供照片



避免疲劳、饥饿购物

小朋友最基本的需求包括足够的睡眠、食物和水分。如果这几项得不到满足,小朋友会很不开心,更没有能力去做其他的事了。被迫去做也会心情烦躁,或以哭闹来抗议。

有备无患

去购物的时候最好给孩子带点健康的儿童食品,因为要让孩子抵抗住超市那么多精美食品的诱惑,可不是一件容易的事情。这个时候,你带去的食物就派上了用场。如有可能,再带一个易于携带的小玩具,排队的时候也不会让小朋友很无聊。

注意购物路线

尽量避免带孩子去那些你不准备采购、但你又知道孩子一定会要的柜台。如玩具、糖果柜台等。

让孩子坐在购物车上

如果您不打算到处寻找您的孩子,在超

市里还是稳妥一点比较好,让他们坐在购物车上更安全省事一些。

分散注意力

许多超市的出口处都摆着巧克力、糖果,我就不止一次见到小朋友坐在地上大哭索要糖果。我的建议是在出口处用别的办法分散他们的注意力,如让孩子帮忙把采购的物品放在收款台上等,通常孩子这样做的话就会得到表扬。孩子也会高高兴兴地忘记了近在一边的糖果。

放松自己

即使偶尔有什么差错,孩子在超市里哭闹起来时,大人也不要过于紧张,担心别人对你的看法。有孩子的人,他们都会理解你此时的处境。

反思错误

发生差错时,您可以反思一下产生问题的原因是什么,总结经验,也许下次就会避免此类事情的发生。
晴天

健康婴儿是“动”出来的

适当耐寒训练

男孩丁丁5个多月大了。这两天,窗外的寒风一阵比一阵紧,丁丁身上的衣服也一天比一天厚。一件连体内衣,两件毛衣,再加一件棉背心,虽然足不出户,但丁丁还是被大人们裹得严严实实。在丁丁妈妈看来,出生不久的婴儿,如果不多穿一点,怎么能抵挡寒流来袭。

然而,专家提醒家长,宝宝可没有想象的那么弱不禁风。华东师范大学附属幼儿园高级教师王红建议,要让小婴儿动起来,才能更健康。

多做被动体操

别让过多衣物阻碍宝宝探索他们的世界。室内空调温度在18℃至22℃左右最适宜,给宝宝穿一薄一厚两件连身衣即可,或者还可以再多加一件小背心。一定要坚持给宝宝做被动操,帮助他(她)全身运动。大一些的宝宝,爸爸妈妈不妨用玩具鼓励他(她)翻身、抬头、爬行,运动时间长短,可以视宝宝的精神状态而定。

试试冷水洗脸

试用冷水帮宝宝洗洗脸,擦擦手,提高他对低温的适应能力。开始的四五天,先用35℃左右的温水,然后将水温逐渐下降至25℃左右,让宝宝有个逐渐适应的过程。比较暖和的天气里,还可以趁给宝宝晒太阳的时候,帮他擦擦脖子,擦擦背。每次冷水擦洗在一两分钟左右,擦到宝宝皮肤有点发红就好。
陆梓华

儿童急症救助的要领



儿童急救计划

好动是儿童天性,因好动而引发的儿童伤害事件时有发生。如孩子被热水瓶烫伤,或从高楼跌落,或将果冻吸入气管而窒息等等。家长不能因为意外出现的可能性而扼杀儿童好动的天性,但是,如果能具备一些处理意外事件的基本技能,则可降低儿童伤害程度的恶化,使孩子的生命得以挽回。

这里所指的“儿童急症救助”,是指在医护人员到达之前,家长或其他在场的成人对发生意外伤害或突然患病的孩子实施的紧急救助。家长或成人一旦遭遇这类事件,应保持冷静,同时要学会按以下步骤有序处理:

■ 现场观察
在孩子发生状况后,应首先仔细观察,确定现场是否安全?发生了什么情况?是谁受伤了。这个过程不应超过15~30秒。要确保在场儿童的安全,包括你自己。小心一些危险的东西,如深水、火、高空坠落的物品、电线以及危险的动物。尽管立即照顾受伤的孩子是非常重要的,但是你必须首先保证周围的环境是安全的。

■ 伤情检查
紧接着要快速观察并检查孩子的状况,它包括五个要素,即外观、呼吸及血液循环情况(主要看皮肤颜色)、身体活动以及其他情况的检查。以此来判断是否需要立即拨打急救电话。检查孩子伤情状况的这个步骤非常重要,

利用检查过程中所获得的信息,可以判断当时情况的严重性,以及选择下一步的行动。

■ 急救救助

如周围并无相关专业人士,在一般情况下,或在遭遇紧急情况等待120救援时,你可以学会几招简单的急救方法,对受伤儿童进行救助,从而为挽回儿童的生命争取更多的时间和机会。

■ 与孩子沟通

在对孩子进行了急救救助并通知了相关人员后,你应该考虑到接受救助的孩子的感受,这时你需要向孩子解释并安慰他们。如果是年幼的孩子,最好用轻柔、平静的声音安慰他们;而对年龄大些的孩子,可仔细倾听他们对这些事件的看法;如孩子没有提及的场景,不要详细去描述。

对于不同疾病或伤害,如中毒、气道阻塞、抽搐惊厥、跌落、割伤、运动受伤以及冻伤

烫伤等,所采取的紧急救助的方法往往是不一样的。在以后的篇幅中,我们会陆续向大家介绍一些简单的观察和急救的方法。

