



婴儿呛水 专家教你四步急救

上海两月龄宝宝浴缸游泳窒息,业内人士质疑脖圈的安全性,另外,婴幼儿在家游泳必须注意浴缸卫生、水温和大人看护这三项“硬指标”,还要始终注意孩子表情变化。

注意游泳馆资质

婴幼儿怎么游泳才安全健康?一般来说,在正规医院的婴幼儿游泳馆,游泳用品是“一人一换”、“一人一消毒”,泳池和冲澡池等都定期严格消毒,在游泳前还必须进行健康检查。而这些严格的“健康指标”,在一些私人游泳馆难以做到。特别是一些婴幼儿游泳馆的工作人员大都没有接受过正规培训,部分游泳馆老板甚至仅仅在医院“观摩”一圈就开业了,卫生、安全隐患颇大。

游泳确实能锻炼宝宝的身体,增加肺活量,但游泳不是每个宝宝必需的运动。家长如在家中给孩子游泳,一定要注意浴缸卫生、水温和大人看护这三项“硬指标”,而如选择私营婴幼儿游泳馆,一定要注意其资质和卫生条件,否则宝宝可能因泳池卫生条件不过关导致交叉感染。虽然目前国家对民间婴幼儿游泳馆并无明确的规范条文,但建议家长最好留意该游泳馆的资质、场地和游泳池的规格、水温控制、水质监测、池水更换频率等条件。

针对游泳圈的安全隐患问题,事实上脖圈

安全尚未得到科学认证。对脖圈游泳的安全性,数位国内知名医师相继质疑,并提出可能伤害婴儿颈椎,因此家长切勿频繁使用,且要多注意孩子游泳时的表情变化。

呛水窒息立刻倒立

婴幼儿游泳水温应保持什么温度?不慎出现意外家长应该怎么办? 婴儿游泳的水温应该控制在 39℃以内,游泳时间不宜过长,初生婴儿第一次游泳 7 分钟即可,此后可根据情况适当延长至 15 到 20 分钟,最长不宜超过 30 分钟。

大人要时刻观察孩子的表情,看孩子是不是累了或不舒服,一旦发现有情况,应及时将孩子抱出。如孩子表情难受,或者嘴唇发紫,就要采取急救措施。

一旦婴儿呛水窒息,需立即分四步急救:先立刻将孩子倒立,然后拍打后背,水出来后再将孩子平躺,并进行心肺复苏急救。家长不可因为一时慌张,颠倒操作程序,否则会給后期抢救带来难度。

不用化妆品也做美丽妈

Q:怀孕了,自然要避免使用化妆品,那皮肤干燥、防纹防晒怎么办?

A:护肤:只要一瓶食用橄榄油和一袋上好的珍珠粉就能解决孕期的护肤与保养。可以在洗脸水中加入牛奶清洗,无需使用洗面奶。每二、三天用珍珠粉去一下死皮。日常感觉皮肤较干时,可以喷些矿泉水。晚上可在眼部涂抹少许橄榄油。用橄榄油加一滴蜂蜜调和成润唇膏,可以随时涂抹,不必担心吃到嘴里,影响胎儿的发育。

防纹:应注意“妊娠纹”,在刚怀孕初期,我们就要每天洗澡后用橄榄油滋润肌肤,尤其是肚皮、臀部以及大腿后部,这些部位是最容易出现橘皮组织的。要知道意大利明星索菲亚罗兰的护肤秘诀就是用橄榄油涂抹全身。

防晒:比起防晒霜,更天然有效的应该是珍珠粉,它既可以吸取油脂,抑制油份,又可以起到隔离防晒的作用。出门前一定要涂上淡淡的一层,千万别抹多了,否则就像掉进了面缸。

护发:头发干枯没有光泽,可以每星期用纯酸奶做发膜。方法很简单,抹上酸奶,10 分钟后洗净。



【育童微博】

@ 经验:【减少幼儿感冒 5 绝招】1. 少穿衣、少盖被,长期多穿衣的孩子肺胃蕴热,易呼吸道感染。2. 宁可少吃不要多吃。3. 多喝白开水,增加排尿排汗量。4. 细心观察,有生病前兆及时护理,咳嗽可喝点梨水,流涕可喝葱白煮水。5. 多接触新鲜空气和阳光,加强户外活动。

@ 早教:【适合宝宝听的音乐】舒伯特《圣母颂》、英格兰民歌《你的秋波使我陶醉》、德沃夏克《幽默曲》、舒伯特《小夜曲》、巴赫《布兰登堡协奏曲》、巴赫《第三号奏鸣曲》、亨德尔《抒情调》、柴可夫斯基《如歌的行板》、罗西尼《中板》、贝多芬《月光奏鸣曲》、莫扎特《长笛和竖琴协奏曲》。

@ 新知:【爸爸的习惯容易被孩子模仿】研究表明,父亲的生活习惯不仅关系到自己的健康,还会对子女产生潜移默化的影响,和母亲相比,父亲与孩子的交流更多的是通过身体运动方式、触觉、肢体运动游戏,给孩子以强烈的大动作身体活动刺激。因此,父亲的好习惯会让孩子终身受益,反之亦然。

@ 海外:在德国,孩子 3 岁上幼儿园,3 年中他们会参观警察局,学习如何报警;参观消防警察局,学习灭火和躲避火灾;参观市政府,认识市长,看他如何为市民服务;去坐有轨电车,学会记住回家的路线;跟老师去超市买东西,学习付钱和选货。3 年后,他们具备初步的生存能力。——这是那里的基础教育。



夸孩子当心夸出“表扬瘾”

“过去 30 多年的大量研究表明,轻率的表扬对孩子无益,反而会干扰他们的学习。我们倾向于认为能将自尊拱手交给孩子,但常常事与愿违。”——斯坦福大学心理学家德韦克

夸奖孩子智力高,例如“你太聪明了”,通常也弊大于利。

多年来,“好孩子是夸出来的”观念一直在美国教育界盛行并被各地教师付诸实践——孩子们通常每天都会得到肯定,稍有表现就可得

到言语等方面的奖励。不过,任何观念都不能绝对化,全美各地都开始对这一观念作出反思。

《美国越来越多的教师正摒弃这种“空洞的表扬”的做法。基于心理学以及大脑方面的研究,教育从业者们打算使用一些更精确、科学的“表扬词汇”,以促进孩子们切实从错误中汲取教训并承担更多具有挑战性的任务。教育水平在全美居前的马里兰州蒙哥马利县、弗吉尼亚州费尔法克斯县即在发生类

似转变。

斯坦福大学心理学家德韦克在蒙哥马利县等地进行的研究显示,夸奖孩子智力高,例如“你太聪明了”,通常也弊大于利——经常被夸奖聪明的孩子更容易逃避那些可能损害他们“声誉”的困难任务,而被夸奖很努力、敢于冒风险的孩子更乐于接受挑战并实现更大的成功,相信智力并非与生俱来而是可以通过学习新事物不断发展的孩子,其长期表现也更佳。

《用奖赏惩罚》一书的作者阿尔菲·科恩说,大部分表扬会鼓励孩子成为“表扬瘾君子”,会导致他们依赖外界反馈而不能培养自身的判断标准以及学习动机。布鲁金斯学会布朗教育政策中心的一项研究显示,美国 8 年级学生在国际数学竞赛中的成绩只能算得上中等,但他们的“自信心”却非常高——与新加坡、韩国等成绩更好的国家的学生相比,美国学生更容易报告说自己“数学学业较好”。德韦克认为,告诉孩子何为优秀表现以及努力方向而非泛泛表扬,对教育者来说至关重要。

【育儿心得】

经常有家长到我这里咨询孩子的身心发育问题。比如有的问,人家的孩子都长牙了,我家的孩子怎么还没长?是不是营养不良、缺钙?有的问,跟我们孩子一般大的孩子都会说话了,我们孩子怎么还不会呢?是不是发音系统出了问题?也有的问自己的孩子数数、看书、写字等为什么比别的孩子迟,是不是智力发展有问题?等等,五花八门,不一而足。

现在家里孩子越来越少,家长对孩子体贴入微、关心备至,特别关心孩子生理和心理发育的状况,可以理解。但从提出的这些疑惑和问题看,反映家长对孩子“过度”地关注和担心。这一方面,说明家长缺乏儿童生理和心

理发展方面的科学知识;另一方面,也是更重要的,说明家长对孩子的成长发育,有一些急躁的情绪。

做父母的有一个共同的心愿,就是希望自己的孩子成长得快一些,快快长大。但实际上孩子身心发育速率是不同的。在生理和心理发展上,有的孩子发展起步早一些,发展快一些,有的则起步晚一些,发展慢一些。不论是早晚、快慢,只要是在一定的范围内,与一般孩子差不多,都属于正常范围。因为不同家庭出生的孩子,父母的遗传、生活环境、所受的教育和训练毕竟不尽相

同,孩子身心发展起步和速度肯定也会有差别。只要不是近亲通婚,没有遗传性的疾病,孩子身心健康,通过科学地抚养,随着时间的推移,发展迟缓的一定会赶上一般的孩子。

因此,家长既不要为起步比别的孩子早一些、发展快一些而沾沾自喜、忘乎所以,也不要因为孩子起步晚一些、发展慢一些而着急发愁、担心害怕。面对孩子的成长发育,家长要学会等待。

当然,等待并非消极等待,要积极创造条件,促使孩子发展。但不能操之过急,要坚持量力而行,循序渐

进,因人而异,因材施教。因为每个孩子都是特殊的,身心发展的速率各不相同,这是个性使然,应当正视、尊重孩子的个性。可不能“揠苗助长”,企图人为地拔高、加速是徒劳的。培养教育孩子,家长要有足够的耐心。若操之过急,采取一些特殊的措施拔高、加速,会打乱孩子身心发展的秩序,反而事与愿违。

据说,生长在冰城哈尔滨的丁香花往往在人们不经意的瞬间,忽然全部绽放,此前在等待最佳开放时机。我们人何尝不是这样呢!

北京师范大学教授 赵忠心