

家有准妈,准爸莫闲着

妻子怀孕,准爸爸当然要更好地照顾她,让她保持好心情,保证她的营养,承担许多她曾经每日必做的家务。还有,就是对妻子最直接的照料,尤其是到了孕中、孕晚期,日渐隆起的腹部使孕妈咪行动更为不便,有些平日里自己能做的事也不轻松,这时,就需要准爸爸出手帮一把了。



第1件事:按摩 当然不是要求准爸爸像专业按摩师那样,只是孕妈咪会经常出现腰酸背痛、下肢水肿等现象,为了缓解或预防这些情况发生,轻柔地按摩是比较有效的办法。最好在每晚临睡前,准爸爸帮助妻子按摩小腿和脚,只需轻轻揉揉就会让孕妈咪感到很舒服。在丈夫温暖的大手安抚下,心情也会更加平和、甜蜜。

第2件事:洗脚剪指甲 孕妈咪的肚子会大到看不见自己的脚,这就会使一些需要弯腰去做的事变得难以实施了,比如洗脚和剪脚指甲。每天准备好一盆热水,帮妻子舒舒服服泡个脚,再帮她擦干,定期修剪脚指甲,既解决了妻子面临的难题,又能让妻子倍感欣慰,何乐而不为呢?

第3件事:搀扶 孕妈咪肚子大起来时身体重心也发生了变化,在下楼梯的时候极有可能

踩空;由于子宫的增大,有可能压迫到坐骨神经,坐下起来对于孕妈咪来说有时会变得非常困难,尤其是在久坐的情况下。准爸爸有力的臂膀是妻子此时最大的帮助,随时随地搀她一把,让她因为有你而感觉到安全舒适。

第4件事:穿衣系鞋带 有些孕妈咪装,特别是孕妈咪裙都是在背后有个拉链。行动越来越“笨”的孕妈咪想要自己拉好拉链还是挺吃力的,系鞋带也同样有难度。有眼力的准爸爸这时如能主动上前帮妻子的忙,一定会让她心情大靓。关键是要主动,别总是等着妻子要求你做这做那。

第5件事:翻身 对于孕晚期的准妈咪来说,睡觉可不是件舒服的事,翻身变得越发有难度。这时,身边再有个只顾自己呼呼大睡,对妻子的困难一无所知的准爸爸,那份心情可想而知。

Tips:-

保护过度 有的丈夫认为孕妇活动越少越好,吃得越多越好,家务活儿全包下来,什么也不让妻子干,甚至有的还不让妻子上班,担心被挤被碰着。殊不知,孕妇活动过少,会使体质变弱,不仅可增加难产的发生率,还不利于胎儿的生长发育。因胎儿生长发育需要新鲜空气和阳光照射,长期关在室内对母子健康十分不利。据专家分析:当前剖宫产比例显著增加,主要是由于孕妇营养过剩,致使胎儿过大,加上孕期体力活动过少,腹肌收缩力减弱,分娩时产力不足,这正是丈夫过度保护的结果。

保护不够 有一部分丈夫对妻子在生活、饮食和家务劳动上很少关心,特别是精神上的关心和体贴不够。有的甚至施加精神压力,经常对怀孕的妻子说:“这回可一定给我生个大胖小子。”害得孕妇吃不好、睡不实,总是提心吊胆,怕将来生下女孩。精神长期处于紧张和压抑的状态,这对孕妇的伤害最大。孕妇在孕期中,特别需要亲人的关怀、爱护。丈夫的亲切笑脸,暖心的话语,都会在孕妇身上化为精神力量。丈夫在孕妇面前经常吞吞吐吐,烟雾中的有毒物质会通过孕妇的呼吸道进入血液,再经胎盘进入胎儿体内,影响胎儿的正常发育,容易发生流产、畸胎和低体重儿。有些丈夫不懂或缺乏自制力,在妻子怀孕初期和后期性生活不加节制,结果易引起流产、早产和宫内感染。

【有问必答】

戴脖圈游泳安全吗?

Q:夏天来了,想让宝宝也游泳,但现在广泛使用的脖圈又有点让人不放心,到底怎样的游泳方式适合婴幼儿?

A:对于脖圈的安全性,如今在学界还有争议。有专家认为,不用对婴儿脖圈安全性担心,即使婴儿在水中垂直不动,脖子在脖圈上所需承担的力仅几两重,只要新生儿手脚稍微运动,水的反作用力将超过脖子受力,但12个月以上的孩子不能再套脖圈游泳,因为孩子的动作太大,不安全。

但不少专家提出质疑,认为目前暂未看到这种游泳设备的安全性能科学验证,不建议给婴儿使用。使用脖圈会将身体重量都压在颈椎上,而且婴儿在运动过程中,也有可能令颈椎造成损害。脖圈充气过多会造成孩子颈部不适,颈椎活动受限,而且孩子的下颌必须努力抬起,才能适用脖圈;若充气不足则不能支撑婴儿漂浮在水面。

调查发现,美国、英国、日本等地很少见到脖圈,一般是腋圈、浮力衣等。婴幼儿游泳在香港也很流行,但主要是亲子游泳,让半岁到三岁左右的孩童和父母一同下水,同时需要专业游泳教练辅助。

美国儿科学会建议适合游泳的年龄至少为1岁,不建议1周岁以下的婴儿学习游泳。

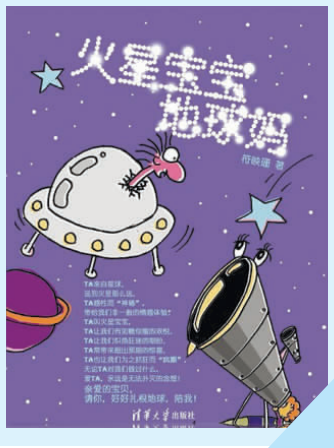


【微博】

@【孕期每天1个蛋孩子少患高血压】:美国康奈尔大学一项新研究发现,孕期多吃鸡蛋和瘦肉有助于降低孩子成年期高血压和心理疾病危险。焦虑和抑郁的准妈妈体内皮质醇水平会上升,补充胆碱具有保护作用。除了蛋,胆碱的其他食物来源还包括瘦肉、豆类和西兰花等。

@【夏季给宝宝做辅食的技巧】:宝宝每次吃辅食的量都很小,可是夏天天气炎热、干燥,宝宝的辅食最好现吃现做,小技巧就有:1、用微波炉;2、加适量芡粉;3、顺着蔬菜和肉的纤维垂直下刀;4、想要煮出柔软、颜色翠绿的蔬菜,水一定要充分沸腾;5、煮少量的汤时,可以将小锅子倾斜在炉上煮。

@【好书推荐】:《火星宝宝,地球妈妈》围绕着两个重要育儿问题展开:第一,怎么弄懂你的孩子?第二,弄懂之后怎么和Ta交朋友。



【妈妈故事】

维护物权 vs 乐于分享

孩子玩耍时手里的东西被别的小朋友抢走了怎么办?关于这个讨论,其中有一点是明确的,那就是:物品是归属谁?未经同意抢走是侵犯其权利。所以,父母首先必须有的态度,应该就是对孩子物权的支持和理解。从头到尾都千方百计想告诉孩子“你应该分享,不要太小气”的做法是不可取的。

末末三岁不到的时候,有一天找到一片他觉得好玩的树叶,喜欢得很,爱不释手。但是后来,这片树叶被一个年龄跟他差不多的小朋友抢走了。他当时很想拿回来,却无法做到,于是找我寻求帮助。我先以倾听的方式跟他聊了会儿,理解他的心情,然后陪同他一起去找那个小朋友想办法。找到那位小朋友后,末末先主动表达了自己

的意愿,可是,那位小朋友根本不听。后来,在末末的要求下,我也跟小朋友聊了半天,可他却始终没有想撒手放开树叶。由于整个过程中,我始终坚持着物权的归属原则,并且积极地进行沟通,所以虽然最终没有得到满意的结果,末末却也释然,不再纠结了——他决定不再坚持要拿回那片树叶,转头玩其他东西去了。

当然,对于不同的物品,我们成人能接受的结果也会不同。

上面说到的只是一片树叶,所以即使拿不回来也没关系。但如果是一个很贵重的或者是有纪念意义的重要物品呢?在这类情形下,我们处理的基本原则与方式也不用发生大的改变,但是由于要得到“必须拿

回”的结果,可能就要想更多办法了。也许可以花费更多时间和精力去沟通解决问题,如果时间不允许,那就干脆找那位小朋友的监护人一起想办法吧!有人提到过由父母亲自动手帮孩子把东西抢回来,这个我是坚决反对的。因为这种行为,有宣扬成人暴力之嫌,对双方孩子都会造成很大的负面影响。

作为父母的你我,不妨静下心来想一想,我们最终想把什么样的影响带给孩子——是豁达宽容还是斤斤计较;是坚忍不拔还是轻易放弃;是坦然接受努力之后的不同结局,还是非要鱼死网破地争取某个唯一结果?想明白了这些,我们处理这类事件时也可以更放松了。

【育儿宝典】

世界上没有不尿床的宝宝,在宝宝很小的时候,你可以给他穿上纸尿裤。然而,排尿排便训练时,很多妈妈为了让宝宝尽早不起夜,晚上会反复叫醒宝宝,让他排尿,其实这样做会严重影响宝宝的身体健康。

“刻意起夜”有危害

我们经常听到过来治疗宝宝夜间喜欢尿床的爸爸妈妈说:“过去宝宝都曾经被连拖带拽地从梦中叫起过,可遗憾的是不但遗尿没有被治好,反而一直延续至今”。反而很多能成功训练宝宝自觉排尿的父母,几乎没有是靠晚上叫起夜上厕所而治愈的。

告别尿床切忌“刻意起夜”

如果夜里醒来去厕所小便的话,说明夜间产生的尿量还是太多,只不过表面上有所改善而已。

夜间把尿对宝宝最直接的危害就是严重影响宝宝正常的睡眠时间。宝宝睡眠与健康有着密切的关系,需经过充足的睡眠之后,才能解除疲劳,吃得好、玩得好、长得好。

我们也知道,宝宝的神经系统是在不断接受外界环境的各种刺激而逐渐发展起来的。从小注意合理培养宝宝的睡眠规律,逐渐形成长期定时有规律的习惯,这样对宝宝的生长发

育才是有利的。如果要宝宝“刻意起夜”,宝宝睡不好,自然也长不好,身体规律更加紊乱。

小招数减少尿床

1、从饮食方面进行调整:每天下午4点后让宝宝少喝水,晚饭最好避免吃流质或喝很多汤,餐后水果也不宜吃西瓜、桔子、生梨等水份丰富的水果,临睡前不宜喝奶,以减少膀胱的贮尿量。

2、养成睡前排尿的习惯:每天睡前2个小时,不要再让宝宝喝饮料或

水,养成睡前把尿排净的习惯。如果在临睡前给宝宝洗个澡,让宝宝舒适入睡也可以减少尿床。

3、睡前别让宝宝太兴奋:每天让宝宝按时睡眠,睡前不宜过分逗弄,不宜做剧烈活动或太兴奋的游戏,不宜看刺激性影视片,以免大脑过度兴奋,促发夜里尿床。

4、白天别让宝宝太疲劳:起居生活要规律,白天避免过度疲劳和精神紧张,最好能睡个午觉,以免过于疲劳夜里睡得太过沉,有尿时不



容易醒来,也不容易被父母唤醒。

5、训练宝宝的膀胱功能:督促宝宝白天多饮水,并尽量延长两次排尿的间隔时间,促使尿量增多,训练宝宝适当地憋尿,提高膀胱控制力。

6、宝宝尿床,多些宽容:尿床后会使宝宝害羞、畏缩、自卑。如果父母不顾及宝宝的自尊心,采用打骂、威胁、惩罚的手段,会使宝宝更加紧张、委屈和忧郁,经常处于诚惶诚恐中,他更不愿意告诉爸爸妈妈他要排尿,这样会导致症状加重。