

【新手妈咪】

## 冬天该如何给宝宝换尿不湿

每到冬天，家长怕冻着孩子，一直开着暖气或者空调。有的妈妈在给宝宝换尿不湿时，发现宝宝小屁股红红的，并没有太在意。谁知道，第二天宝宝的大腿内侧、屁股的皮肤、腹股沟等也红了，原来是孩子患上了尿布疹。

什么原因让孩子患上尿布疹？

婴幼儿新陈代谢快，每日排便便次数多，粪便尿液中的氨水等刺激性物质反复刺激娇嫩的皮肤，容易出现臀部、生殖器、大腿内侧、后侧等皮肤破损，尤其宝宝尿不湿更换不及时、腹泻时候，最容易患尿布疹。

尿液粪便反复刺激，护理不当、治疗不及时，容易继发真菌感染，尤其生殖器、腹股沟等部位，形成水泡、破溃；若合并细菌感染，则可能流黄色脓水。

尿布疹的护理和用药

1.尿不湿湿乎乎的时候要及时更换；2—3小时更换一次纸尿裤。拉便便及时清洗更换；对一个品牌的尿不湿过敏要更换其他品牌。

2.妈妈常犯的一种错误就是用湿巾给宝宝擦屁屁。湿巾里含有消毒杀菌剂、防腐剂、芳香剂等化学添加剂，这多多少少都会对宝宝的肌肤造成一定刺激性，特别是一些容易过敏的宝宝，所以长期使用湿巾并不是好事情。

正确的做法是用流动的温水冲洗屁屁，之后用柔软的棉布和纱布轻轻拍干屁屁。

3.使用皮肤保护剂。涂抹油脂类物质，橄榄油、鱼肝油、茶油等。

在使用爽身粉的时候，正确的方法是先把爽身粉擦在你的手上，然后用你的手把爽身粉擦到宝宝的臀部，不要把爽身粉直接撒到宝宝的臀部，如果不小心的将爽身粉吸入宝宝体内，会损伤宝宝的肺部。

4.继发真菌感染的尿布疹，使用曲安奈德益康唑乳膏等。继发细菌感染，用莫匹罗星软膏、红霉素、金霉素眼膏等。之后抹药后涂厚厚一层护臀霜。



图 TP

# 上海 10 岁儿童中近视人群已超过 50% 专家建议每天保持 1 小时户外活动

视力 0.6 和 1.0, 哪个是近视? 相信很多家长平时习惯于以“视力”作为判定孩子眼睛是否近视的标准。在近日召开的第七届“关爱近视·微笑论坛”上, 专家指出, 视力并非判断近视的标准。对于幼儿、青少年的视力低现象, 家长莫恐慌, 但也不能盲目乐观。针对 6 岁以下幼儿, 主要看眼睛发育情况, 而不单纯是看东西的远近。

复旦大学附属耳鼻喉科医院副院长周行涛教授等专家认为, 当前中国青少年时期近视的防控迫在眉睫, 超过 600 度的高度近视已经成为主要的、不可逆性的致盲眼病, 也是当前中国致盲性眼病首因, 尤其应该引起重视。

## 儿童视力评估并非简单以 1.0 作为标准

“近视的成因由遗传基因和环境因素共同作用, 近距离用眼时间过长和户外活动时间过少是导致儿童近视的最主要环境影响因素。”周行涛说, 在上海, 10 岁儿童中近视人群已经超过 50%。

对于近视的一些认识误区, 社会上



图 TP

仍然普遍存在。有专家指出, 幼儿园儿童的视力仍处于发育阶段。根据我国流行病学统计, 3—5 岁儿童视力的正常值下限为 0.5, 即意味着视力低于 0.5 才高度考虑异常, 而 6 岁及以上的儿童视力正常值下限为 0.7。因此, 儿童视力的评估并非简单以 1.0 作为标准。

复旦大学附属耳鼻喉科医院医生王晓瑛指出, 判断近视不仅看视力度数, 更要结合扩瞳后的屈光度等来

判断, “视力 0.6 的孩子如果伴随远视 200 度, 那么随着孩子的眼睛发育, 成人后视力就是正常的。而视力 1.0 的孩子如果屈光度是 0 度, 日后很有可能就是近视。”

## OK 镜并非适合所有近视青少年

与青少年近视高发现象相比, 专家更担忧成人高度近视的问题。

周行涛介绍说, 中国高度近视发病率逐年增长, 目前已经达到 3%。

“在幼年、青少年时期如果不做好眼病防控工作, 将为日后眼病造成不可逆的损伤。”周行涛强调, “高度近视即超过 600 度, 伴有眼轴延长、眼底视网膜和脉络膜萎缩等退行性病变的病理性近视, 高度近视目前已经成为国内排名第一的致盲性眼病, 尤其应该引起重视。”

此外, 针对近视人群是否应该配戴 OK 镜(角膜塑形镜)的问题, 近年来成为社会争论的一个焦点。

复旦大学附属耳鼻喉科医院医生薛枫指出, 并不是所有近视的青少年都适合配戴 OK 镜, 要求配戴者无任何配戴隐形眼镜禁忌症。

此外, 周行涛特别指出: “已经有研究证实, 增加户外活动时间, 一天至少保持 1 小时, 一周保持 7 小时以上的户外活动时间, 无论是晴天还是阴天, 只要在室外接受自然光照的时间得到保证, 青少年的近视率就可以降低。”

摘编自《文汇报》

【绘本荐读】

## 带孩子去巴黎寻找书中风物

这本绘本讲的是一个小男孩丢三落四的故事, 这与许多孩子实在相似; 其次, 这本书还讲述了姐弟之间亲密的关系; 再次, 这本书充满着浓郁的 19 世纪巴黎的古典味道。一派秋天的明黄色调, 令人一看就爱不释手。非常适合带孩子去巴黎时, 一边参照着绘本里的建筑与风景, 一边和孩子一起在巴黎街头寻找书中的风物。同时, 这也可以作为一本游戏书, 让孩子在书上寻找弟弟丢失的东西, 充满着浓浓的亲子乐趣。



## 这么“骗”孩子, 会让孩子更优秀

对孩子的教育要积极和正面, 而我们教会你“骗”孩子, 是因为“骗”是一种教育智慧, 并不是歪道理的哄骗。教你让孩子越“骗”越优秀的秘诀。

在家庭教育里, 有一个著名的教育法则, 叫做罗森塔尔效应, 也叫做期待效应。这来源于一个令人震惊的故事: 从前有一个世界级的大骗子, 叫罗森塔尔, 他是世界著名的心理学家。有一次他到一个学校, 随便挑了十几个孩子, 硬说他们是天才。结果八个月后, 家长和老师们真的发现这些孩子进步明显, 慢慢变成了天才。

这个教育法则恰恰说明, 每个孩子都可能成为非凡的天才, 但这种可能的实现, 取决于家长和老师能不能像对待天才那样的去爱护、期望, 珍惜这些孩子。简单说, 你期望孩子成为一个什么样的人, 孩子就可能成为一个什么样的人。

### 看优点, 避开缺点

骗孩子的第一步就是多看他的优点, 少看他的缺点。天真的孩子像小鸭学步那样, 开始去接触这个社会, 但我们父母总是太过心急, 想要为他包办一切。

曾经有一位妈妈就说, 以前老师总是投诉说孩子上课不专心听讲, 非常好动。这位妈妈回到家里, 拉着儿子的手开始“骗”他: “老师今天表扬你认真做笔记呢, 问问题也答得上来呢! 真棒!” 见儿子眼睛一亮, 妈妈又趁势说: “不过, 我听说你这一次语文只考了 12 分。你跟妈妈说说这是怎么回事呀?” 儿子听了, 烦恼地说: “我不喜欢语文, 语文太难了! 所以我不喜欢听课。” 这个时候, 妈妈并没有责怪他, 而



图 TP

是说: “哦, 你对语文不感兴趣, 没有认真听都能考 12 分。说明你很厉害。我相信你如果花多一点时间, 一定会考得更好。” 这个时候, 轮到孩子不好意思了, 挠着头问: “是吗?” 妈妈便趁势说道: “当然啊, 语文有什么难的, 只要每天认真一点点, 肯定就有进步的。” 从这以后, 孩子再也不说语文很难了。每次考试, 从 12 分, 到 20 分, 到 50 分, 再到 80 分, 孩子每次考试都在进步。

而最重要的是, 每一次他的妈妈都愿意给他最大的鼓励, 最大的表扬。而这种善意的骗法, 就是教育的智慧。

### “骗”孩子要有耐心

教育其实是很简单的事。最好的教育原来是“骗”孩子, 告诉他是最优秀的就行了。从这个角度讲, 最优秀的老师其实就是父母, 父母在孩子小的时候都是孩子第一任老师, 而且每个都是“骗术”高超的优秀老师。

首先, 您应当把孩子当做一个爱学习的好孩子, 只是他还没有意识到。那么, 爸爸妈妈应该耐心地强调, 并且多次表扬他的进步。孩子的思维是直线的, 意思就是, 父母说什么话, 反映到脑子里的就是什么话。如果他经常听见周围的人称赞他爱学习, 是弟弟妹妹的榜样时, 他可能就会去尝试着好好学习了。

然后, 爸爸妈妈应当耐心地夸奖他的进步。他们要让孩子发现, 原来自己爱学习, 能获得这么多人的肯定。这个时候, 他对待学习就会成为一种习惯, 随之成为父母和老师期望的好学生、好孩子。

请爸爸妈妈们把孩子认为是一个优秀的、聪明的、有爱心的孩子, 然后这样去鼓励他。

因为“骗”孩子是优秀的人, 孩子会逐渐往优秀的方向走; 不断告诉孩子他不够优秀, 往往容易把孩子变成一个不优秀的人。