

春节期间走亲访友 孩子闹觉怎么办?

春节快到了,每天忙着走亲访友,多数地方还有烟花鞭炮,孩子睡眠饱受打扰!该如何保证良好的睡眠呢?

●为何要培养孩子建立良好的生物钟规律

睡眠和婴幼儿的健康有密切的关系:

1. 具有良好睡眠的孩子精神愉悦、精力充沛、思维活跃

有助于孩子注意力、观察力和记忆力的提高,其学习效率也高。而良好的睡眠很大程度上由什么时候睡决定,因此必须鼓励孩子按照自己的生物钟规律入睡。

2. 从小睡不好的孩子,可能一直睡不好

睡眠时间短的孩子其超重或肥胖风险增加76%,睡眠时间增加1小时,超重或肥胖风险降低21%。而且,睡不好的孩子容易发生情绪、行为问题。

因此,家长需要从婴儿时期开始有意识地培养孩子的睡眠习惯。

每天遵循规律性的作息时间表,包括睡眠、喂养、排便以及清洁卫生等操作。

每项操作都是用固定的培养方式,重复同样的内容,这样就建立了同样的条件反射。

当孩子已经建立起自己的生物钟规律后,他就只能遵循这个规律作息,这样才能保证婴幼儿的身心健康!

●培养孩子建立良好的睡眠模式和睡眠习惯

让孩子独立安然入睡是需要家长



图 TP

有意识地去培养的。孩子出生以后就要注意培养良好的睡眠行为,4个月以后一旦形成不良的睡眠习惯,再想纠正就十分困难了。要想孩子建立良好的睡眠模式和睡眠习惯,父母的态度必须明确。建立良好的睡眠习惯才是对孩子真正的爱。

根据世界睡眠协会曾经公布的《六大金质睡眠法》和《中国婴幼儿睡眠健康指南》的精神,建议家长按以下几种方式做。

新生儿期

孩子的睡眠顺其自然,孩子想睡就睡,想吃就吃。

2~3个月时

家长可以配合孩子的特点和生活习惯,培养孩子昼夜分明的作息规律,

逐渐养成晚上定时入睡,白天按时小睡且自行入睡的睡眠模式,帮助他逐渐建立良好的睡眠规律。

临睡前,家长可以采取一些固定活动,如睡前洗浴、换上干爽的纸尿裤、换睡衣等。当孩子到了犯困要睡的时候,让孩子躺在床上进行哄睡,听同一首安眠曲、讲同一个故事,或者看家长做同一个动作,然后再亲吻他、拍他等,直至孩子入睡。

3~6个月时

孩子度过临睡前的哭闹时期,逐渐养成良好的睡眠模式,家长需要继续巩固这种睡眠模式。

3~6个月的孩子开始对周围事物产生兴趣,尤其对新事物更加好奇,这些往往使他抵抗睡意,进而兴奋、烦躁

和哭闹,导致更加疲惫难以入睡。当孩子出现要睡眠的迹象时,一定要创造睡眠的环境,减少外界对他的吸引,让孩子躺在自己的小床里逐渐安静下来。尽量安排婴儿晚上八九点以前入睡。白天孩子觉醒的时候,家长就可以尽情享受与孩子在一起玩耍的快乐时光。

7~12个月时

孩子添加辅食后,开始为逐渐断掉夜奶做准备,到9个月辅食已经可以代替一两顿奶的时候就要完全断夜奶。随着孩子夜间睡眠的时间延长,做得好的孩子夜间可以连续睡眠6~8小时,到了10~12个月可以睡整夜觉了。夜间逐渐延长夜奶的间隔,至9个月完全断掉夜奶,孩子开始睡整夜觉了。

1~2岁时

很多的孩子还需要上下午各一次小睡,随着发育,多数孩子逐渐缩短上午小睡的时间(家长也有意识地这样培养),直到1岁半左右停止上午小睡,只有下午一次的小睡了(多数孩子要睡2小时左右)。

晚上要提前让孩子入睡,这样孩子夜间便可以连续睡眠,而且是高质量的睡眠。

3岁以后

家长可以试着逐渐推迟半小时孩子晚上入睡的时间,孩子最好晚上8~9点入睡,早晨6~8点醒来,这样更有利于保证午睡很快入睡。同时,午睡时间能够保证1.5~2小时。

如此,无论早晨或者午觉醒后,孩

子都会感到精力充沛,有着更好的专注力去玩耍和接受早教。

每个孩子的先天气质影响着睡眠模式的养成。大多数婴幼儿都属于容易型(易养型)的孩子,他们的吃、喝、睡、大小便等生理机能活动有规律,节奏明显,容易适应新环境(调适良好),这类孩子生活规律,能够很容易地建立良好的睡眠模式。

但是,对于人数很少的困难型(难养型)孩子来说,由于他们时常大声哭闹、烦躁易怒、爱发脾气、不易安抚,在饮食、睡眠等生理活动中缺乏规律性,对新食物、新事物、新环境接受较慢(调适不良),需要长时间去适应新的安排和活动。所以家长需要费很大的力气和极大的耐心,才能使他们养成良好的睡眠模式。

孩子的小床放在父母大床的旁边,小床上的物品一定要收拾干净,保证孩子仰卧位睡觉,避免发生意外。美国儿科学会和《中国婴幼儿睡眠健康指南》都建议,孩子在6个月前应该与父母分床睡觉,同屋不同床。

这样的安排父母能够随时关注孩子的状况,便于夜间护理,并保证母乳供应。尤其是母乳喂养的妈妈更要注意不要同床睡觉,以防哺乳时因为妈妈困倦而误堵塞孩子的口鼻或者养成孩子奶睡的习惯。

培养孩子良好的睡眠习惯,全家应该达成共识,父母双方尤为重要。夫妻应该互相支持,必要时给主要照看孩子的人休息一下或者小睡一会儿的时间,以恢复体力保持良好的情绪。



图 TP

最近杭州一个体育老师火了,怀孕五个月的她挺着大肚子,先是在运动会上跑了800米,又和老公儿子一起参加了1.2公里的家庭马拉松。

怀孕期间能不能“带球”运动?著

孕妈“跑马”引热议 怀孕期间运动适当适量最关键

名影星杨幂也曾在怀孕期间拍打戏,吊威亚;哥斯达黎加31岁的模特儿怀孕八个月依然有腹肌,马甲线清晰可见;美国网球名将小威廉姆斯也在怀孕六七周左右拿下了澳网女单冠军。

每个人的身体素质不一样,怀孕期间的高强度运动因人而异,但低强度运动对绝大多数孕妈来说都是

有益无害的。

在三个月之前,胎儿还没有稳定;加上孕吐反应、身体不适,妈妈多休息。有的孕妈别说运动了,连基本的生活都快不能自理了。

但进入孕中期后,胎儿基本稳定,妈妈也走过了初期的孕吐期,可以根据自己的身体情况适当运动。比如瑜伽、游泳、快走,有氧舞蹈等,在自己身

体范围内接受低强度运动。

适当适量的运动不仅能愉悦孕妈的心情,促使宝宝更好的发育,也可以降低妊娠期糖尿病的风险。带“球”运动更有利于缓解骨盆疼痛,为顺产创造更好的条件。最重要的是,运动可以降低过度增加的体重,不至于生前是少女,生完变大妈。长上来容易,想减下去就难了,有多少人从此一胖胖

终身。

孕期运动好处多,在运动过程中,妈妈毕竟是在“带球”运动,要注意及时补充水分,一旦发现头晕、低血糖、胸闷等现象立刻停止运动,看自己的运动量是否超出了承受范围。

体育老师可以怀孕跑个马拉松,正因为并不适合大部分普通人,人们没有习以为常,所以才会上新闻。对于普通人来说,一定要量力而行,避免高强度高耐力的运动。到孕中后期,也避免进行仰卧的动作,会减少对胎儿的血液供应。怀孕期间运动好处多,适当适量最关键。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

【绘本荐读】

《洗来洗去》

推荐理由:这本书特点在于非常幽默,介绍了一个“洗澡节”与洗澡相关的故事,在普及科学知识的同时也介绍了人文知识。洗澡的故事非常耐读,可以让爸爸妈妈带着孩子一起读书时开怀大笑,又感动满满。可以说让原本高冷的科学理念,一下变得亲民又有趣。从身边小事开始留意,就如深刻观察洗澡,这也是增强孩子好奇心、探究能力的小诀窍哦!

