

家长如何培养孩子的阅读兴趣

女儿快五岁时,每每和其他小朋友一起玩,她流畅的表达,让其他家长和小朋友非常羡慕,现在想来,这些都和她喜爱阅读分不开。兴趣是小朋友喜爱阅读的前提条件。作为妈妈,我从四个方面来培养她的兴趣。

1.听。用丰富的语言为她讲述有趣的儿童故事,带她进入一个神奇的王国,为她种下阅读的种子。

2.看。颜色丰富、装帧精美的故事图画书最能吸引她的眼球。我常常利用她对我超常的信任感,陪她一起进入这个五彩缤纷的世界,让她从此喜爱图书。

3.说。我和女儿看完故事书后,有时我来说说故事,有时她来说说故事,多数时候,我会说错,她会帮我纠正,我就会表扬她比妈妈还要棒,她就会特别开心。

4.玩。做游戏是她最喜欢的事,每当看完故事,我们常常会扮演里面不同的角色,开心地一起做游戏。为了能



图 TP

和我玩更多、更好的游戏,她就越来越喜欢看书。

有了兴趣之后,就要开始有针对性地为她选择图书,指导阅读。

1.图书的色彩、图画不再是选择的重点。鉴于她这个年龄,图画当然还

是要有的,只不过比例要逐步减少。这个时期,图书里的文字量开始增加。由于她识字还比较少,我经常会用点读法和她一起来欣赏或快乐、或悲伤、或调皮、或神奇的故事。精彩的故事一点都不会让她感到文字的障碍。当然要

切忌让她去学习一个个汉字,否则她会很反感。

2.有意识地把现实世界和图书中的世界结合起来,进一步激发她的兴趣。比如有一段时间,她对人体特别感兴趣,我就买了一本人体构造的迷宫书,她非常开心,每天都要看,居然知道了不少器官,还认识了不少字。

3.把学校老师的教学内容连结起来。每天都关注一下学校的教育主题,及时帮孩子复习和补充,比如安全教育、迎新年……如果长期坚持下去,不仅孩子的知识增多了,你还会惊喜地发现这些看似复杂的汉字,她竟然也能认识了。

培养孩子的阅读能力是一个长期的过程,更需要家长的耐心和平常心。循序渐进,不攀比,不要有太多的附加值。家长的微笑和鼓励是孩子成长进步的最大动力,如果家长简单粗暴地对待孩子的阅读,那后果不堪想象。

张凤蕊

【幸福妈咪】

产后黄金 24 小时,你需要注意这几件事

经过漫长的等待,终于卸货。宝妈们无比的轻松和幸福,深深地沉浸在做母亲的快乐中,但是需要提醒宝妈们的是不要忘记关怀自己哦!产后 24 小时是非常重要的时间段,以下几个问题千万不能忽视。

预防产后出血

产后出血是产妇第一天最需要关注的问题。胎儿娩出后 24 小时内出血量超过 500mL 者称为产后出血,80%的情况发生在产后 2 小时内。产后一定要注意观察自己的出血量,产妇若发现出血量较多,或阴道排出组织应及时告知医生,查明原因,及时处理。

定时量体温

产妇在刚生过孩子的 24 小时内,由于过度疲劳,可能会发烧到 38 度。个别妈妈乳胀也可能引起发烧,但随着乳汁排出,体温会降下来。如有发烧,必须查清原因,适当处置。新妈妈在产后一定要养成定时量体温的好习惯。

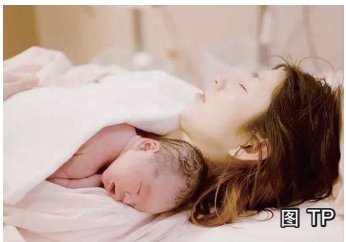


图 TP

惯,如果发现体温超过 38 度,就要当心。

产后活动

“产后一定要卧床好好休息”,很多人都会这样抚慰新妈妈,然而事实上,顺产产妇可以在产后 6~8 小时坐起来;剖宫产的产妇在术后 24 小时可以坐起。要多坐少睡,不能总躺在床上。躺在床上不仅不利于体力的恢复,还容易降低排尿的敏感度,这就有可能阻碍尿液的排出,引起尿潴留,并可能导致血栓形成。

多喝水,及早排尿

由于在生产过程中,胎头下降会

压迫膀胱、尿道,使得膀胱麻痹以及产后腹壁肌肉松弛而排不出尿。而膀胱过度充盈会影响子宫的收缩,也会导致产后出血,加之产程中失血,以及进食过少会导致体液丢失,因此要多喝水补液。一般来说,妈妈在顺产后 4~6 小时内就可以自己小便了,但若发生排尿困难,应让医生及时处理。

早开奶

一般来说,当宝宝脐带处理好后,妈妈就可以尝试给宝宝喂奶了。第一天有少量黏稠、略带黄色的乳汁,这就是初乳。初乳含有大量的抗体,从而保护宝宝免受细菌的侵害,减少新生儿疾病的发生。其次,哺乳的行为可刺激大脑,大脑发出信号增加乳汁的分泌。所以产后新妈妈一定要早接触、早开奶、早吮吸,千万不要因为没有奶就轻易放弃母乳喂养。

注意个人卫生

产后出汗量多,妈妈要注意汗湿衣服后及时换掉,以免着凉。产后衣着

要舒适,冷暖适宜,千万不要过分“捂”,使汗液不能蒸发,影响体内散热。尤其到炎热的夏天时,容易造成产后中暑。新妈妈产后流汗、溢奶、恶露等都会造成卫生困扰,要注意清洁,勤换内衣裤,避免细菌入侵。注意会阴部卫生,勤清洁、勤换护理垫。医院里的护士每天会定时用专用的清洗液护理会阴部,给会阴部消毒。

合理安排饮食

顺产的妈妈在生完宝宝后,就可以马上喝红糖水了,等出了产房,新妈妈就可以吃东西了,但是产后第一天要吃清淡、软烂,易消化的食物,如大米粥、红糖小米粥等。而剖宫产的妈妈在产后 6 小时内要禁食,避免产妇在麻醉期内正常的生理反射恢复之前,发生呕吐或吸入性肺炎等。6 小时后可以喝些帮助排气的汤水,如萝卜汤,也可以吃些很烂的白粥。等排气之后就可以吃其他东西了,但是第一天要吃流质食物,熬的粥要烂,因为新妈妈这时候的肠胃是非常脆弱的。

【新手妈咪】

新生儿的睡眠时间是成人的 2 倍多,每天大约有 18—22 小时在熟睡之中,但并不是每个宝宝都能有一个好的睡眠,不少妈妈反映宝宝们晚上睡觉会出现不踏实的现象:容易惊醒、睡眠质量不高、爱哭闹、常发出各种哼哼的声音、宝宝气色也不是很好……一旦出现这种情况,妈妈们就要多加关注了,这就是睡觉不安稳的表现。遇到这种情况该怎么办呢?

1.吮吸。不论是乳房、婴儿自己的手指还是奶嘴,吮吸总是能起到一定安抚作用。

2.按摩。各种轻拍和按摩都能帮助婴儿平静下来,但在四星期大之前不要按摩他的肚子,避开脊骨和避免使用杏仁油这类坚果类油。

3.音乐。有节奏的声音或音乐能帮助安抚新生儿,甚至洗衣机或吸尘器的嗡嗡声也能帮助平静一些。

4.运动。在手臂或摇篮里推动婴儿,或者把他放在婴儿车里推动。

5.新鲜空气。带婴儿出去走走,即使哭喊没有因此止住,在户外也会有点效果。

6.胀气。一些婴儿在暖气之后会感觉好点,所以尝试让婴儿垂直坐好靠在你肩膀上,然后轻拍他的背。

7.洗澡。一个暖水澡能立即使一些婴儿平静,但要意识到这可能会有反作用。

8.带婴儿去更安静的房间,用温柔的搂抱和轻声的吟唱来安抚他。

还有些生理性哭闹,如孩子的尿布湿了或者裹得太紧,饥饿、口渴,室内温度不合适、被褥太厚等,都会使小儿感觉不舒服而哭闹。对于这种情况,父母只要及时消除不良刺激,孩子很快就会安静入睡。

新生儿夜里哭闹不睡觉怎么办?

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】



读者对象: 3~6 岁

《巨人与春天》

《巨人与春天》讲的是寒冷的冬夜,外面大雪纷飞,巨人被一阵寒风给冷醒,瞥见窗外有个小身影,打开窗户发现有个小孩子冻得全身发抖,他赶紧把小孩子带进屋子里。巨人准备了好吃的食物给小孩子吃,也用热水帮他洗澡、暖暖身子。小孩子笑了,这一笑使得屋子里的草长出新的绿芽,花也开了。原来这个小孩子就是春天。自从春天来了以后,巨人得到了温暖,也尝到了幸福的感觉,他自私的想要拥有春天,不愿让春天离开,便将春天的披风给藏了起来。可是春天一定得离去。巨人看到春天闷闷不乐,也望见屋外冰冷的情形,他也不好受;巨人锁住了春天,却也把自己的心也关起来了。

这是一个关于爱要分享为主旨的故事绘本——自私的人是不懂得真正的爱的,也不会体会到真正的幸福。