

夏天坐月子
妙招齐分享

夏天坐月子

我的预产期是7月11日,就在眼前了,可上海却一天天热起来,气温居高不下,这让我对即将到来的月子有些担心。老人们告诉我,坐月子有很多规矩,不能洗头、洗澡、刷牙,否则今后会出现头痛、牙痛等毛病;不能吹电风扇,睡凉席,更不能开空调,要不然以后会落下关节疼痛的病根。可是,这么热的天,不洗澡、洗头,不刷牙,那整个人还不得憋死?如果不能开空调,吹电风扇,我的天哪,到时候,将近40℃的高温还不把我和宝宝热死?

我是80后的新妈妈,虽然嘴上说不在乎这些老皇历,也不相信这样做了能让刚生完宝宝的我不落下所谓的月子病,可听得多了,我的心里又有些犯嘀咕。夏天,这月子该怎么坐呢?不知道别的妈妈们有没有什么好的经验可以分享?

丸子妈妈
美美妈妈:我是8月份生的美美,那一年当中最热的季节。剖腹产的当晚,因为病床紧张,我又被推回孕妇病房。7个“大肚皮”都睡着了,当然空调也一直在工作着,我不可能让别人把空调关掉。出院回家后,我和宝宝都离不开空调。于是,我们发明了一个“中央空调”——3个房间的门打开,只开一个空调。人在哪个房间,就不开这个房间的空调,而是打开别的房间的空调,让冷气辗转降温,这样,室温能控制到一个比较合适的度数,既不热也不冷,还不影响室内活动。不过,需要注意的是,每天早晚,一定要打开门窗透气,平时开空调时,也要将窗户留道缝,保证室内有新鲜的空气。我觉得这个方法蛮不错的。

雯雯妈妈:我是一名医生,自己坐月子当然更要讲科学了。传统观念认为,产后必须要卧床休息,不能下地,否则身体会无法恢复。其实不然,我是学医的,知道分娩后一直卧床不起,首先就不利于恶露的排出和伤口的恢复,长期卧床还会造成下肢血液循环不畅,出现下肢静脉栓塞。所以,我坐月子时,不顾婆婆的阻拦,在产后第二天就下床活动了。一个星期后,我开始做些自己发明的形体恢复操。也许和生孩子比较早有关系,我是26岁的雯雯,所以恢复起来也特别快,现在我的身材已经和怀孕前差不多了。所以说,产后要早点动起来,注意不要做剧烈运动。

豆豆妈妈:生完儿子,医生就让护士帮我擦身。因为是夏天,所以一天要擦三次,能防止细菌滋生。因此,回家没几天,我就淋浴冲澡了。在美国的表姐告诉我,美国的产妇生完孩子就喝冷水了,而且一个星期以后就上班了。所以,我认为坐一个月的月子本来就太兴师动众,而洗头洗澡根本就不应当被禁止。听人家说,不让产妇洗澡、洗头是怕感冒生病,我每次洗头后就及时吹干头发,所以也没感冒,更没有因为洗头而头痛。不过,建议准妈妈还是剪短发比较方便,尤其是夏天坐月子,短发会干得快一些。



温馨提醒

洗头注意事项

1. 洗头不要用力抓,轻轻按摩头皮即可,洗完后要立即吹干。
2. 洗头时水温最好保持在37℃左右,不要太凉。
3. 不要使用刺激性太强的

洗发用品。

洗澡注意事项

1. 洗澡水不要太热,保持在35℃—37℃左右,即使是夏天也不可用水冲凉。
2. 产妇应切忌盆浴,每次洗

澡的时间不宜过长,一般5—10分钟即可。

3. 淋浴时不要空腹,以防发生低血糖。
4. 保持浴室空气流通,以免缺氧。

准妈妈、新妈妈们请注意:从孕期胎教,到宝宝出生后的习惯养成,如果你遇到各种早教问题,都可以向“雅培妈咪三人行”栏目咨询,我们会挑选有共性的问题请其他有经验的妈妈帮着出主意。不论是提问还是回答问题,来稿请发信箱 wangl@wxjt.com.cn,或者登录新民:www.xmnext.com; 雅培妈妈网:www.abottmama.com.cn 参与讨论。

·新爸爸育儿日记·

面对女儿的“谎言”

小美,你知道你第一次骗人是什么时候吗?

那天,爸爸带你到小区里散步,有一个小哥哥看上了你手里抱着的足球,劈手就来抢夺。我以为你的反应会是双手抱紧足球,没想到你却抬起一只手指着天空说,看,天上有飞机!于是那个小哥哥和我就都抬头看天空了。等我发现天上什么都没有、意识到你原来是在骗人时,你已经抱着球跑远了,剩下我和那个小哥哥面面相觑。

我把这个故事讲给你的妈妈、你的干爹干妈们听,他们都笑成了

一团。他们觉得,一个才一岁多的小孩,居然就会用“骗”的方式保护自己,这是一件有趣乃至神奇的事情。我本来也是这么觉得的。可是我没有想到,后来你在说谎这件事情上的进展会如此神速。

譬如,当你想让我抱你而我以正忙着为由拒绝时,你会骗我说你要“嘘嘘”了。无法判断真伪的我只得放弃手头的事情,转而抱你去找

马桶。譬如,当你在吃某样自己很爱吃的东西,我开玩笑说让你分我一点时,你居然会大模大样地摆手说“太酸了,不好吃的,算了”,然后迅速把东西吃完……

小美啊,现在的你还不到两岁,谎言居然已经说得如此不动声色,不免让你的爸爸有些瞪目啊。尽管你的爸爸也常常说谎,但在你爸爸从小到大所受的教育中,诚实到底

不会说话也能和父母交流

美幼教专家建议小宝宝学手语

小宝宝还不会说话,和爸爸妈妈沟通就会有障碍?宝宝手语 Baby Signs 的创始人苏珊·古德温博士(Dr. Susan Goodwyn)却不这样认为。经历了长达25年的研究调查后,她告诉年轻的父母要掌握正确的沟通方式:“父母们可以尝试用宝宝手语与孩子交流。”

日前,在金宝贝举办的一场宝宝手语展示活动现场,一些小宝宝学起手语来像模像样,却不知道在日常生活中会不会用上这些来表达自己的想法?

专家发现,一般来说,婴儿在12个月到1岁半间就会开始学说单个的字,而显然太小的婴儿不可能完成复杂的手语动作。这样看来,宝宝手语的施展空间十分有限。那么,宝宝手语应该从什么时候开始学习呢?苏珊·古德温博士对此给出了出人意料的回答:“宝宝从一生下来就可以开始学习手语!”只不过,在0—8个月的阶段,宝宝手语以父母的手语演示为主;到了8—12个月,宝宝就可以开始尝试使用一些手语,而父母也会从日常生活中逐渐观察到宝宝的自我表达。到了12个月以上,宝宝就会开始混合使用手语和语言,并且随着发音能力的增强而逐步减少使用手语的频率。

专家告诉家长,手语学习要从少数几个单词开始。刚开始学习的时候,尽量从名词以及宝宝每天都会做或者接触到的词语下手,比如吃、喝、牛奶等。这是因为宝宝更容易接受常见的或对他们有帮助的手语。要灵活多变地使用手语。在教宝宝手语的时候,父母要灵活掌握,不要强求某个词必须要用某个特定的手势。只要父母能够明白,完全应该允许并且鼓励宝宝有自己独创的表达方式。需要提醒的是,每一个手语都需要父母重复演示并且同时要说出来。这样宝宝看到的和听到的次数越多,也就越容易掌握。

苏珊·古德温博士等一些幼教专家表示,经研究调查发现,学手语不会影响孩子的语言发展,“不必担心宝宝会手语了,将来就不愿



吃:把手指握成“C”形,五指聚拢,放在嘴边,表示“吃”。



喝:大拇指翘起,其他四个手指微曲,做成奶瓶状,放在嘴边,做出“喝”的动作。



还要:两手五指指尖聚拢,碰撞在一起,反复多次,则表示“我还要”。

意开口说话了。”他们认为,因为学手语的宝宝长到24个月大的时候,语言能力相当于27个月大的普通宝宝。

张兆莱

怎样让宝宝更喜欢你

每个爸妈都希望宝宝能听话,却也希望和他們打成一片,成为他们的朋友,那么该怎样做才能受宝宝欢迎与喜爱呢?

◆ **要有爱心** 对8个月大以前的宝宝多用肌肤接触的“拥抱爱”;对8个月~3岁的宝宝多用游戏活动的“快乐爱”;对3~6岁的宝宝多用尊重的“理智爱”,让宝宝在明礼而又宽松的环境中生活。

◆ **善用表情教育** 宝宝对爸妈的表情最为敏感,用表情来控制宝宝的情绪,明辨是非,培养自信,建立良好行为习惯非常有效,比单纯用语言责骂教育强上百倍。

◆ **处处做宝宝的榜样** 爸妈的

行为、举止就是教育的力量和威信,也是未来宝宝表现出来的模样。

◆ **通力合作** 爸妈的教育思想、观点和态度,都应保持一致性,互相支持,两人通力合作形成巨大的教育力量。

◆ **建立可以商量的环境** 在吃、穿、学、玩等方面,父母应了解宝宝想要的是什么,在有商量、有空间的环境中成长。

◆ **满足宝宝爱活动的性格** 每个孩子都喜欢跳上跳下,也乐于从事一些体育活动,当然他们也喜欢进行一些游戏活动,所以,不要只是安排静态的项目,可以安排一些动态的游戏。

王华军

每个家庭中的爸爸都是非常忙碌的,但孩子是不会等你“忙完了这段再说”的,他们飞快地长大。新爸爸们,请别忘了抽出时间倾听孩子的欢歌笑语,用你的大手保护与支持他们一步步前行,更别忘了和他们分享所有的眼泪与欢笑。

在当爸爸的过程中,你又有哪一些难忘的经历与片段,请向我们讲述。来稿请投 wangl@wxjt.com.cn 信箱,注明“新爸爸育儿日记”栏目,字数请控制在800字以内。