

宝宝怕打针 妈妈巧应对

没有人会喜欢打针，但是打针是我们生活中必须经历的一个过程。宝宝在注射疫苗、验血和进行一些日常医学护理的时候都需要打针。但是，很多宝宝都会对打针有一种恐惧感。

宝宝为什么怕打针？

1. 肌体对外界刺激的自然反应。出于人体自我保护目的，当外部刺激进入肌体立即会引起人体的一种不舒适的感觉，从而引发一系列反应。对于宝宝来说，这种体验是非常不愉快的，所以他总是想尽办法，如嚎啕大哭、手舞足蹈等阻挠打针。

2. 医院陌生的场景激发了宝宝的恐惧心理。人对于不熟悉的事物通常抱有一种恐惧、害怕的心理。在医院这一陌生的场景中，戴着口罩、穿着白大褂的医生，各式各样的针管、仪器，和我们日常的生活场景有很大的差异。无论多么胆大的宝宝，到了陌生环境，行为也会变得谨小慎微。

3. 不恰当教育方式的强化。有些父母常这样吓唬宝宝：“再不听话，就让医生给你打针！”这样一来，宝宝已

有的感觉在语言营造的情境中又一次被不恰当地强化和放大，本来并非不可忍受的感觉变得难以承受了。

4. 成人紧张心理的传递。往往在宝宝还没有打针时，父母就开始担心宝宝是不是能够忍受得住。这种紧张无意识就能够传递给宝宝，从而造成宝宝紧张的心理。宝宝需要释放，但还不会像成人那样运用各种解压手段，只能通过本能方式——哭闹、折腾来消除压力了。

舒缓宝宝打针恐惧的6策略

1. 提高宝宝的理性认识。你可以告诉宝宝：“生病了很难受，打过针之后病就会好了！”从而缓解宝宝对打针的排斥。游戏也是提高宝宝认识的好方法，平时，你可以和宝宝玩医院的小游戏，让宝宝当医生，你做病人，在宝宝的针头“戳入”“病人”的肌体时，宝宝获得了



图 TP

一种心理上的“脱敏”——情绪上对打针不再害怕，理智上理解打针治病的意义。如果你装作很疼的样子，还会招来宝宝的笑声，这种对生活本身逼真的摹拟使得亲子双方的感觉一下子通透了，也让宝宝变得更加坚强了。

2. 对疼痛的认可很重要。宝宝打针的时候，很多家长总爱对宝宝说：“不疼不疼，宝贝勇敢点儿。”但是，家长在说“不疼不疼”的时候，宝宝内心会产生很大的矛盾感，他也许会想：分明就是很疼很疼，妈妈为什么非要说不疼呢？这种矛盾感可能会妨碍宝宝对外在世界产生信任感。爸妈可以事先说：“打针有点疼，但是能忍受，宝宝是勇敢的孩子哦。”

3. 努力营造宝宝熟悉的场景。宝宝去打针时，最好父母双方都去，父母和宝宝本来是一个完整的家庭，所有宝宝依恋的对象都在场，会让宝宝从心理上

感到支持和安全。有的宝宝到哪里都要带上心爱的玩具，这时候不妨也带上，那也是宝宝自我认知的一部分，能安抚他的情绪。

4. 转移注意力。你可以想办法转移宝宝的注意力，让他转过头不要盯着针头，或者让他看别的小朋友很勇敢，看医院墙上布置的卡通图画等，这样能有效减轻宝宝的痛感。

5. 给宝宝传递勇敢、快乐的正面期望。可以这样对他说：“爸爸妈妈最喜欢宝宝的勇敢和坚强了。宝宝打针的时候也是这样，对不对？”父母正面的语气往往能够激发宝宝自我控制的能力，使自己的形象符合你的期望。

6. 和医生进行交流。告诉医生宝宝的兴趣点。虽然医生和宝宝并不熟悉，可是来自陌生人的夸奖非常有用。在宝宝自我形象的确立中，他会觉得自己非常自豪：“连医生都说我勇敢呢！”

宝宝什么时候可以添加酸奶？

婴儿1岁以后就可以喝酸奶了，因为活菌酸奶不仅容易消化，还有利于预防宝宝肠道感染。但是刚开始添加时，需要从少量到多量。不要一下子添加过多，而且妈妈还要观察宝宝的大便状况。

在购买酸奶时建议为宝宝购买原味酸奶，其中碳水化合物小于12%。不要购买加入果粒的酸奶，毕竟宝宝还小，这样的酸奶很容易在喝的时候呛入气管造成危险。购买酸奶时还要检查放置酸奶的冰柜冷气是否正常，购买后尽快送回家放到冰箱冷藏。因为乳酸菌本身比较娇气。



图 TP

【幸福妈咪】



图 TP

十月孕育，最欣喜的应该是孕早期，最舒适的是孕中期，最紧张的是孕晚期。进入孕晚期后，每一个准妈妈都开始绷紧了神经，越来越大的孕肚，越来越严重的便秘，让孕妈咪坐卧不宁。其实，孕晚期也没有我们想象得那么危险，不过，想要平平安安度过孕晚期，想让宝宝健健康康地降临，准妈妈一定要戒掉这7个习惯。

用温度高的水泡澡

用热水泡澡时，过高的温度会严重影响到腹中胎宝宝的健康，尤其是

胎儿大脑的发育，会受到一定的损伤。另外，泡澡时水温越高，周围水蒸气越多，氧气也会越少，准妈咪很容易出现轻度缺氧的现象。

吃熟食

为了方便省事，很多孕妈咪喜欢买一些包装好的熟食，开袋后，略微加工，就可以直接食用。为了长时间保存，这类熟食在加工过程中会加入很多添加剂，而且还经常含有李斯特菌等细菌。建议各位孕晚期的准妈咪们，不要为了图方便而伤害了胎宝宝的健康。

弯腰打扫屋子

进入孕晚期，很多准妈咪已经开

始在家安心养胎了。但是每天什么都不做又容易无聊，于是，一些孕妈咪就拿起扫帚、拖把，开始大清洁。殊不知，弯腰对不断隆起的腹部伤害很大。而且，打扫过程中会有很多灰尘，危害孕妈咪的健康。所以，孕晚期不要逞强。

长期卧床，不运动

随着孕肚不断增大，很多孕妈咪的行动都变得比较笨重。站的时间略微久一点，就容易腰酸背痛。所以，很多孕妈咪干脆整天躺在床上或沙发上，几乎不运动。其实，这个习惯是很不好的。长时间不运动，虽然现在略微舒服点，但是等到后期分娩的时

候，就会困难很多，产程也会变长。所以，孕妈咪要戒掉这个坏习惯，空闲的时候，适当在屋子里散步、活动。

忽略胎动

到了最后三个月，宝宝的胎动会越来越明显，孕妈咪们也会对胎动很感兴趣。但是，很多孕妈咪只是对胎动感兴趣，没有想到去数胎动。她们觉得，胎宝宝只要有动，就说明比较健康。事实并不是这样，当宝宝胎动比平时剧烈，或者跟平时比慢了很多时，妈妈就要当心留意，小心胎儿出现意外。

提拿重物

当孕妈咪提拿重物时，腹部的肌

肉也会用力，并引起子宫收缩，使胎宝宝出现早产的情况。另外，怀孕之后，准妈咪自身的负重已经比较大了，再提重物，也会增加腿部骨骼、肌肉等部位的压力，甚至造成损伤。因此，孕晚期后，准妈咪就不要再提拿重物了。

睡眠不足

临近分娩，孕肚越来越大，预产期越来越近，不管是身体上的不适，还是内心的焦虑都会影响到孕妈咪的睡眠。建议及时调整情绪，尽量保证睡眠的充足，不要经常熬夜。因为当睡眠不充足，整个身体没有得到良好的休息恢复时，也影响到腹中胎宝宝的健康发育。

千年观前街 一个采芝斋

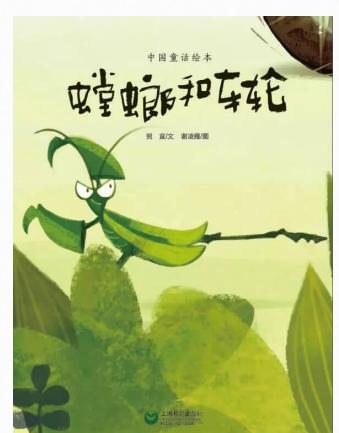
苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号 全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

【绘本荐读】

《螳螂和车轮》

本故事讲述的是一个螳螂挡车，不自量力的故事。有一只帅气又威武的螳螂，一天到晚挥舞着两把大斧头，耀武扬威，据说连那个凶猛的大红瓢虫都不是他的对手。他认为自己力大无穷，天下无人能敌。面对呼啸而来、庞然大物的车轮，他仍然不自量地冲上去阻挡，最终导致了悲剧的结局。

这是一个古老的故事，告诉我们自不量力不是真正的勇敢。作者贺宜，中国著名的儿童文学作家、文学理论家，因创作《鸡毛小不点儿》等童话享誉盛名，为中国儿童文学事业做出了卓越贡献。



适合年龄: 3岁~6岁