

哄睡宝宝太难? 学学这5个技巧

按时睡觉:习惯的力量

养成一个新习惯一般需要28天时间。如果家长能够帮助孩子养成按时睡觉的习惯,那么哄孩子睡觉就会变得容易许多。家长要注意帮助孩子建立良好的生物钟,例如每天八点让孩子准时睡觉,每天都按照这个时间点催促孩子睡觉,不要因为各种理由而随意打断。这样一段时间之后,孩子就会有条件反射,到点自然会睡觉。

睡前洗澡:舒缓身心

夏天孩子特别容易出汗,出汗后身体会感觉不舒服,皮肤会有瘙痒的感觉,对于皮肤敏感的孩子来说,夜间会因为皮肤痒而睡不好,所以妈妈可以在孩子睡觉之前给他洗个温水澡,不仅保持了卫生,也可以促进睡眠。如果天气比较寒冷,也要记得帮助孩子换衣服。每天用温水给孩子洗屁股,如果屁股留下尿液等污渍,不仅会导致皮肤问题,而且对睡眠不利。

睡眠对孩子的成长发育是非常重要的,所以家长要保证宝宝每天有充足的睡眠。但是令很多父母苦恼的是,孩子晚上睡觉很难哄。孩子睡觉难哄大多是因为父母的方法不正确,所以学会正确哄觉的方法很重要。



图 TP

安抚情绪:平静入睡

睡前半个小时除了要帮孩子洗漱,还可让孩子喝一杯牛奶,不仅能安抚孩子的情绪,还能避免孩子因夜间饥饿而闹着要喝奶。睡前不要让孩子进行剧烈运动,也不要让孩子过于兴奋,不要因为孩子不肯睡觉而恐吓孩子。可以给孩子放一些安静的音乐,或者讲比较温和的故事,帮助孩子入睡。

被子别太厚:湿度、温度和重量

很多妈妈因为担心孩子睡觉会着凉而给孩子盖很多被子,甚至还让孩子穿很多衣服睡觉。但孩子夜间会因为热把被子踢掉,家长就要起来给孩子盖被子。这样折腾下来,不仅大人睡不好,孩子也容易感冒。所以睡觉前要确定被子是不是太厚,衣服是不是太

多。孩子的散热能力和大人不一样,家长要站在孩子角度考虑。

宝宝半夜要嘘嘘

有些孩子在前半夜睡得很好,但后半夜会开始哼哼,还会翻来覆去。如果不是因为生病,很可能是因为孩子要撒尿或尿不湿要换了。等孩子小便之后,孩子就睡得踏实了。如果有这样的习惯,睡前最好能让孩子小个便。

【育儿资讯】

中医养生式育儿:人生的另一种修行

到生命孕育过程中,那将是怎样的一种体验?《爸爸在左妈妈在右——“天心居”育儿秘笈》的两位作者,上海市中医医院内科主任医师许良和上海作家协会签约作家、国家二级心理咨询师居平为观众们进行了分享。

许医生分析了中国人的体质,结合三十多年的临床实践,向读者展示了孕产育不同阶段具有代表性的30张“处方”及多种食谱,从护理到调理、药补食疗、老方新法,让每个阶段都水到渠成。居平分享了自己独特的孕育经历,从“白骨精”变为“白娘子”,再到开启“柴米油盐”的生活模式,用一个个生动的事例,把一颗幼小的生命种子成长的故事娓娓道来,为读者呈现了这样一本契合中国父母实际情况的中医养生书、一本鲜活生动的育儿科普书、一本播种爱心的温暖之书。

中国作家协会会员、儿童文学作家简平认为,许医生的医学背景与居平的文学素养“相遇”,是科学与人文的碰

撞,传统与现代的结合,二人的鲜明特质也正是爸爸妈妈刚柔相济的表现。

身为中医世家的许医生提出“道法自然善养心,天生万物米养人”的现代人养生之道,他说,现代人忙于工作,沉迷于电子产品,睡眠不足,很多人身体处于亚健康状态,要想孕育健康的孩子,必须拥有充足的睡眠,更重要的是放松心情,保有一份积极向上、乐观的心态。这种“养心”的状态要一而终,贯穿人的一生。除了充分休息,饮食也是非常重要的养生方式,“天生万物米养人”,并不是强调人们要多吃“米”,而是尽量食用纯天然的食材,少一些油腻,多一些清淡。许医生还就最近比较热门的“小儿推拿”一词进行了解释,正确的小儿推拿不仅可以治疗小儿积食、消化不良等症状,还可以促进小儿机体的生长发育。

居平谈了“产后抑郁”这一女性产后易发症状,她以身边朋友为例指出,女性要有一颗积极向上的心态,要独

立,有自己的兴趣爱好。当然,女性的健康与家人的理解和支持密不可分,丈夫要多关心、包容妻子,有问题及时沟通。此外,对待敏感期的孩子一定不要强硬,要“晓之以情,动之以理”,孩子并非不懂事,这个时期只是他成长过程中的必经阶段,家长耐心地陪伴他度过,是处理敏感期的最佳方式。

上海广播电视台外事主管金晓星作为两个孩子的妈妈,分享了自己平衡家庭和事业的心得。她说,孩子是上天赐予我们的礼物,他们的到来给家庭带来了无限快乐,当然也有很多苦恼,但不能说这份“甜蜜的负担”就成为事业的阻碍,反而应该成为动力。结婚生子以后,她对“学习”二字有了更深刻的理解。她认为,“学”不仅要学知识,也要向身边的人学好的品质和习惯;“习”是“学”的方法,有不耻下问、温故而知新、互相交流等多种。孩子应该成为我们学习、工作的源动力。 孔 灿

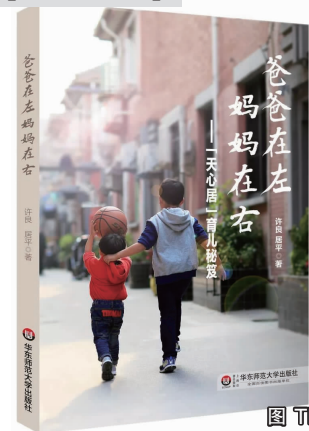


图 TP

8月12日下午,由华东师范大学出版社和钟书阁联合举办的“养娃先养心 中医伴君行——《爸爸在左妈妈在右》新书发布会”如期举行。

养育不易,育儿的过程也是父母的一种修行。大部分人的经历都是从辛苦的备孕开始到孕期吐得昏天暗地,从经历十级痛的分娩再到产后一丝不苟的护理。如果在此过程中有中医的保驾护航,把中医养生之道巧妙地运用

【新手妈咪】

孩子爱摸「小鸡鸡」 父母应该如何引导

对于孩子爱摸“小鸡鸡”的问题,很多家长感到十分敏感和担心。父母可以试试这样做:

不要过分指责孩子

当孩子年幼时,他喜欢玩弄自己的“小鸡鸡”,就如同喜欢玩弄自己的手、脚或是耳朵一样,没有任何的特殊性。这个时候,训斥不会产生什么有益的效果,而是要学会在孩子不知不觉中给予关心、指教。当孩子发生类似情况时,父母的焦虑情绪不要在孩子面前表露,更不要惩罚责骂孩子,要寻找原因。可以这样对他说:“这个地方很脆弱,很容易受到伤害,你不停地用手摸它,手上的细菌就会偷偷地跑进去,损害身体健康,下次不要这样做了,好吗?”

分散孩子的注意力

可要求孩子看图画、看小人书、看电视、看周围发生的事或物,把孩子的注意力转移开,这样就会使这种动作立即中断。经过反复多次后,孩子摸“小鸡鸡”的行为就会逐渐消失。如果过些时候重又出现,可重复以前的治疗方法,这样会好得更快。

平时多关心孩子

有时候,孩子经常摸“小鸡鸡”是因为发生了某些病变。所以,父母应当经常检查男孩子是否包皮过长及包皮内是否发红。如果发现发红,那么父母每天就要用稀释的高锰酸洗龟头,直到发红消失。值得注意的是,个别孩子是由于湿疹、尿布潮湿而引起“小鸡鸡”瘙痒,经常挠抓而渐渐养成习惯。因此对孩子的皮肤疾病,父母要带着他及时给予治疗。

让孩子亲近大自然

多让孩子到户外尽情地玩耍,新奇有趣的户外活动会促使孩子清早醒来即起床,晚上躺下就能熟睡,从而让孩子改掉这个习惯。

【新书推荐】

“悦读日本”书系:认识日本文化

在8月18日晚上海书展的“悦读日本”书系发布现场,两位旅日华人作家——唐辛子、姜建强,共同讲述了日本文化里那些我们“眼熟的”陌生故事——漫画背后的精神底色和社会变迁,汉字表象透露的审美异同与文化心机,力求不仅还原一个真实的日本,还要层层递进,透过表面,揭示内里。事实上,这也是两位嘉宾各自的新书——《漫画脑》《汉字力》的主题。两本书同属上海交通大学出版社打造的“悦读日本”书系。该系列第一批三本还包括了讲述日本庭园文化的《游园》。

作者以文化双栖的姿态沉入日本文化

现场,带来一个祛魅的、鲜活的、神秘的、高保真的日本。这也是一场特别有耐心的纸上漫游,以“一人一物一书”的形式,清酒、陶器的故事也将陆续登场,是于细小处见功夫,也是见微知著的文化博览。



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