

孕产健康

美好联想 给胎儿带来美的熏陶

孕妈妈越烦躁,孕吐就越强烈。孕妈妈备受腹中小生命的“折磨”时,要知道,这正是他生命力的显现,他正在一天一天长大、变化着。孕妈妈此时需要做的就是保持良好的心情,积极面对怀孕带来的不适,慢慢适应胎儿的成长。早孕反应一旦结束,就可以美美地享受孕产期生活了。

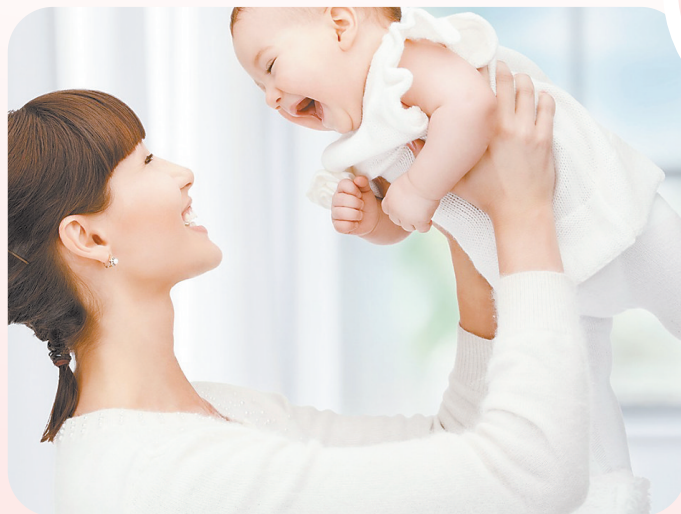
美好联想塑造漂亮宝宝

有些孕妈妈在得知自己怀孕后,在家里墙壁上贴上自己喜欢的宝宝照片,天天看,据说这样就会生出漂亮宝宝。这是一种民间做法,但也并非全无科学根据,漂亮的图片使孕妈妈情绪平稳、心情舒畅,进而能使胎儿的发育受到良好刺激。

孕妈妈如果经常想象胎儿的形象,在想象的时候情绪达到最佳状态,能够促进良性激素的分泌,并促进胎儿面部结构匀称,皮肤发育良好。

如何进行美好联想

自由地深呼吸,想象每一次吸进的氧气都是最新鲜的,整个身体都是自然舒适的。然后,慢慢地吐气,想象所有紧张、压力与不愉快,都像废气一样,统统被吐出去了。想象一下漂亮的宝宝,他天真可爱,性格温和。当那些想象中的画面一一出现时,孕妈妈身上的每一个细胞都会变得兴奋而充满活力。美好的想象



能提高孕妈妈的自信心,并能最大限度地激发胎儿的潜能,对预防妊娠抑郁症也很有效果。因为这些“心理图像”会给你带来更多美好的体验,所以,在孕期所遇到的一切困难也会变得微不足道了。

给胎儿带来正面影响

由于联想对胎儿具有一定的“干预”作用,因此,孕妈妈联想的内容十分重要,美好的联想画面会给胎儿带来

美的熏陶,而灰暗的联想内容则会起到反面作用。有少数孕妈妈把由怀孕引起的各种身体不适都归罪于胎儿,从而产生怨恨的心理。长期在这种情况下发育的胎儿,出生后容易出现感觉迟钝、情绪不稳、体质较差等情况。因此,孕妈妈应及时排除不良的意识和联想,尽量多关注美好、积极的事物,将善良、温柔的母爱充分调动出来,以促进胎儿的健康成长。本报综合

父母课堂

正视孩子的负面情绪

“小宝才3岁,这么小的孩子怎么会有这么多的情绪变化?”一些年轻妈妈因孩子的情绪变化十分苦恼。妈妈们想不明白,为什么孩子常常因为生活小事发脾气。

“和小朋友一起玩儿发生矛盾会不高兴,回到家就很失落。有时候他心情不好,还会影响吃饭。”孩子出现的负面情绪让家长不知如何是好,除了追问原因外,心急的爸爸妈妈有时会大声“教育”孩子,结果适得其反。

心理专家认为,父母一定要尊重孩子的情绪,不管年龄大小,他们跟成人一样,除了快乐和满足的积极情绪,也会

受到种种不良情绪的困扰,比如悲伤、愤怒等。家长要承认孩子有按照自己意愿去表达情绪的权利,当孩子有不良情绪显得很焦躁的时候,要多沟通交流,引导他们说出自己的想法,释放不良情绪。同时,要引导孩子用适合的方式表达情绪,父母首先要做好榜样,不要动辄打骂或是采用极端、激烈的情绪表达方式,管理好自己的情绪,为孩子树立榜样。

本报综合



育儿百宝箱

究竟要不要 给宝宝安抚奶嘴?

对于婴儿来说,吮吮是本能,安抚奶嘴可以满足婴儿的这个需求;对于较大的宝宝,安抚奶嘴会令他感觉安全、舒适。



好处

门诊中经常可以见到家长利用奶嘴安抚因抽血或打针而哭闹不止的宝宝。有证据表明,安抚奶嘴的确有镇静的作用,有助于6月龄以下的婴儿缓解疼痛,缩短婴儿啼哭的时间。相比糖果战术,安抚奶嘴可能更有效。

对于早产儿来说,使用安抚奶嘴可能有助于缩短住院时间,并且帮助宝宝更好地接受奶瓶喂养。美国儿科学会建议,1月龄以上的宝宝可以考虑在睡觉时使用安抚奶嘴,以降低婴儿猝死综合征(SIDS)的风险。

坏处

1、影响母乳喂养

有少部分宝宝会因使用安抚奶嘴而减少母乳的摄入甚至拒绝乳头喂养,故而美国家庭医师学会建议只在宝宝学会了如何吃母乳并且至少有一个月大时,才能使用安抚奶嘴。

2、引发口腔问题

在婴幼儿早期,使用安抚奶嘴对口腔健康没有直接影响,然而当宝宝两岁之后,经常使用安抚奶嘴可能会导致牙齿咬合不正(包括开咬合、反咬合、深覆盖等),由于牙齿结构改变,还可能引起咽鼓管功能障碍,这些口腔问题在四岁之后会更加高发。

3、增加感染风险

安抚奶嘴表面通常会滋生念珠菌和其他非致病菌。使用安抚奶嘴的宝宝发生耳痛和肠绞痛的风险更高。同时,长时间吮吮容易将鼻咽分泌物回流到中耳导致中耳炎。

家长须知

1、安抚奶嘴的利与弊取决于宝宝的年龄。最佳使用时间段是1月龄至6月龄。随着宝宝的成长,安抚奶嘴的“好处”逐渐转换为“坏处”,到了2岁以后风险将大大增加。

2、安抚奶嘴的使用是基于宝宝需求,并不是必须。若是奶嘴在宝宝入睡后从口中掉落,切勿强行再塞回去。

3、安抚奶嘴上不能涂抹任何东西,比如糖,家长不能为了安抚宝宝,强迫诱导他使用奶嘴。

4、安抚奶嘴必须保持干净和卫生,经常清洗、消毒、替换。

5、建议宝宝6月龄至1岁期间停用安抚奶嘴。

6、对于曾患中耳炎的宝宝来说,建议不用或者逐渐停用安抚奶嘴。

7、4岁之后必须“戒”奶嘴。

8、如果对安抚奶嘴的使用有疑问,家长需及时咨询儿科医生。 本报综合