

## 春季护理宝宝 要认清误区

□晚报记者 宋云层

春季,万象更新,生气勃勃,这也正是宝宝长身体的绝佳时机。不少家长也铆足了劲,帮助宝宝茁壮成长。但是一些根深蒂固的护理误区,却给娇嫩的宝宝带来不少伤害。为此,记者采访了市第三人民医院儿科副主任蒋伟丽,蒋伟丽提醒妈妈们,春季护理宝宝,几个误区应认清!

**误区一:春捂秋冻,得给孩子多穿些一些。**传统观念认为,春捂秋冻,春季应给宝宝多“捂”些衣服才够妥当。蒋伟丽说,“捂”是个相对的概念,家长应根据具体的温度增减衣服。春季天气转暖,宝宝的户外活动量也跟着增加,穿得太多容易出汗,一遇冷风还会导致感冒。因此,宝宝着衣应以进行一般活动不出汗为标准;最好在此基础上进行少穿训练,增强宝宝对外界气流变化的适应能力。

**误区二:春季易感染,待在家里更安全。**蒋伟丽说,其实这种观念过于保守,反而不利于宝宝健康成长。春季阳光充足,宝宝更应该多接触大自然,增加户外活动时间。此外,宝宝进行户外活动时,可摘下帽子、手套等,增加皮肤接触阳光的机会,有助于增强宝宝体质并促进钙吸收。但需要注意的是,火车站、商场等人员密集的地方,细菌比较多,宝宝还是应该尽量少去。

**误区三:春季乍暖还寒,少开窗更保险。**春季温度仍然较低,不少家长担心宝宝着凉,仍保守地选择门窗紧闭的做法。蒋伟丽说,其实妈妈的这种担心是多余的,每日开窗半个小时以上,不仅有利于室内空气对流,还能帮助锻炼宝宝体质。此外,春季为传染病多发季节,家长可以适时熬醋熏蒸进行空气消毒,减少传染病发作的概率。



# 京九晚报梦幻天使杯 2012 年画宝宝大赛

每名参赛选手均可获赠精美礼品一份!年终评出年画宝宝冠军 12 名,各赠送精美礼品、年画宝宝挂历一套及获奖证书;优秀年画宝宝 120 名,各赠送年画宝宝挂历一套及证书。



杜念祖 男 6岁  
父亲:杜汉征 母亲:李京慧



罗薇 女 9岁  
父亲:罗占胜 母亲:杜迎春



张宸也 男 百天  
父亲:张世民 母亲:王艳



罗赫 男 7岁  
父亲:罗占胜 母亲:杜迎春



陈浩云 男 11岁  
父亲:陈青 母亲:杜汉聊

报名地址:商丘市金银路中段(市第一实验小学西门对面) 报名热线:2533386  
详情请登录商丘新闻网 <http://www.sqrb.com.cn> 查询

特别宝贝

## 让你的孩子爱上阅读



阅读一本好书,就像打开一扇通往精彩世界的窗户。通过阅读,孩子能培养想象力,也能学会集中注意力,这对他们将来的学习和成长十分有益。作为父母,可以通过以下方法,帮助孩子养成自发阅读的好习惯。

### 读给孩子听

孩子喜欢听别人大声朗读。与孩子一起舒服地坐在长椅上阅读好书,是一件美好的事。即使是大孩子也喜欢听别人朗读,尤其是当他们正在从事其他实践活动的时候。

### 规划阅读空间

在家中布置一个适合阅读的空间。选择一个安静的角落,放几张椅子,一个又大又柔软的舒适靠垫,再加上一个小书架。当孩子不再喧闹时,他可能正在这个小角落里认真阅读呢。

### 到处都摆书

让房间内随处都可以看到书。可以把书放在浴室、孩子的床头、客厅内甚至是厨房里。当他感到无聊时,自然就会出于好奇而把书拿起来看。

### 办一张借书证

帮孩子办一张借书证吧。孩子喜欢有属于自己的借书证,并且很高兴能自己独立决定要借哪一类书。

### 经常上图书馆

帮孩子规划一个固定的图书馆日,让他待在图书馆里阅读。图书馆里常会安排一些活动,比如说故事时间,帮助孩子培养阅读兴趣。

### 做些延伸活动

孩子对某一类书感兴趣时,可和他一起做些与书中内容相关的延伸活动。比如孩子阅读天文类书籍时,可带他去参观天文馆,让他体验用天文望远镜观看星空的感觉。

### 制作自己的故事书

鼓励孩子制作自己专属的故事书,

年纪越小的孩子越喜欢这样做。让孩子把自己编写的故事装订起来;鼓励幼儿以自己的方式口述故事,你再帮他写下来。

### 分享阅读的乐趣

拿起一本孩子可能会感兴趣的,与他分享书中一些吸引人的地方。当他急切知道接下来的情节时,可以建议他自己去读。

### 树立榜样

你不能期望孩子去爱你不喜爱的东西。如果你希望孩子喜爱阅读,那你必须以身作则。无论是读书、翻杂志或者只是看画册,只要让他常看见你在阅读,并且能够经常和他一起阅读,那是最好不过了。

(新月)

## 准妈妈如何应对孕期焦虑

□晚报记者 宋云层

今年30岁的程女士已有4个月的身孕,可是这4个月来,她过得一点也不开心,经常处于一种莫名的焦虑之中。刚怀孕时,早孕的反应让程女士很不舒服,情绪非常低落,她觉得莫名其妙,动不动就掉眼泪,伤心之后又觉得很懊恼,怕负面情绪会影响到肚子里的宝宝。好不容易熬到孕早期过去了,早孕反应也逐渐在好转,但是程女士却又开始紧张起来。程女士担心她是个大龄孕妇,怕宝宝不健康,顾虑将来生孩子有危险……对此,程女士自己也很苦恼:“我这是怎么啦?怎么才能消除我这种情绪?”

对于程女士反映的情况,市第一人民医院妇产科张医师说,她这是典型的孕期焦虑症,门诊中像她这样的情况并不少见。孕妇在孕期体内激素状况的改变、身体变化及外界因素等,都会导致孕妇出现焦虑情绪。适度的焦虑情绪虽然难以避免,却无大碍,只要适时调整就能轻松享受孕期。但像程女士这样过度焦虑就不太好了,因为孕妇的焦虑情绪也会经血液传达到胎儿身上,使胎儿对这些变化产生相应的反应。若是过度的、长时间的焦虑会使孕妇坐立不安,使得消化和睡眠受到影响,进而影响胎儿的健康。

对于该如何排解这种情绪,张医师给了一些建议。张医师



说,程女士应该尽量了解整个孕期的身体变化及孕育常识,并学习科学的育儿知识。认识到在妊娠期间只要营养良好,不滥用药物,保持良好的习惯和心情,就不用过度担心胎儿是否畸形。还应该了解分娩过程中的短暂阵痛是不可避免的,若还没生产就出现过度焦虑紧张的情绪,只会让自己深陷在不安之中。平时,可以多和孕妇一起交流,了解整个孕育的过程和感受。如此做到“手中有粮,心中不慌”是孕期应对焦虑情绪的最佳方法。

除此之外,张医师还建议程女士在思想上保持松弛,心态上保持平和,家人及朋友要给予足够的关爱和配合,让孕妇愉快地度过整个孕期。

如果你有育儿方面的任何困惑,或者自己总结出来的育儿经验,欢迎致电 2183929