

QQ群: 83574874
飞信群: 9633446
邮箱: kbddzk@163.com

新手爸妈

A17

当爸爸绝对是令人期待的事情,那份喜悦总是让人难以抵挡。可是,爸爸这个角色可不是白当的,尤其是初为人父。现在,女人生孩子,男人也能休产假。可见,新时代的爸爸十分需要在这“月子”里大显身手。那么作为新爸爸的你,是否能面面俱到,胜任这个“月子爸爸”的角色呢?



熟能生巧

笨男人轻松荣升 超级奶爸

生宝宝是两个人的战役

小王当上爸爸已经有10天了,这些日子对于他来说可以说是感触颇深,他向记者详细讲述了最近一段时间发生的点点滴滴,他说,其实生孩子是两个人的战役。

离预产期还有半个月的时候,小王就慢慢减少了手中的工作,专心伺候着老婆的衣食住行,兴奋地等待着孩子的降临。之前,小王已经把有关生宝宝的知识都“复习”了一遍。待产包里包括洗晒好的好几套小孩和大人的衣服,床上用品及小床,洗澡的盆及各种用品,足足塞满了一个大整理箱。就连老婆生产时补充能量的巧克力和生完孩子要吃的零食都准备好了。

8月29日凌晨,老婆的肚子开始不规则地疼,小王赶紧把她送到医院。分娩前老婆就表示,坚持能够自己生就自己生。进入产房,医生给老婆打了催产素,事后老婆告诉小王,这是最难熬的阶段,宫缩加快,一阵比一阵疼,老婆只好紧紧抓住床边的栏杆,硬忍着。“当我走进产房时,老婆的宫口才开了一半,必须开了10指才能生。这时的我,唯一能做的就是陪在她身边,给她按摩和鼓励,她独自承受这么大

的痛苦,而我却什么忙都帮不上。

做好妻子的心理疏导

一直到次日上午10点当宝宝呱呱坠地,这个漫长而艰难的历程总算是结束了,小王心中的石头也算是落了地。但小王告诉记者,这几天他还是察觉到老婆情绪的变化,头两天,由于奶水严重不足,儿子只能吃奶粉,加上隔壁床的产妇是二胎,奶水特别足,老婆看了之后就心里特别着急,每天情绪很低落,产后护理时,会因为一点点小事而情绪失控,哭泣或者发脾气。面对这样的情况,小王为老婆做起了心理疏导,总是想着法子逗老婆开心。

实际上在老婆要生产前,小王就阅读了很多心理方面的书,在老婆情绪不好的时候,就开导她,安慰她,尽量让她情绪保持稳定。南医大二附院产科专家告诉记者,在产前和产后产妇都会出现焦虑紧张,在此期间,丈夫最好能陪伴在产妇身边,协助产妇护理婴儿,如帮助产妇给婴儿洗澡、换尿布等。有些丈夫怕孩子哭影响自己的睡眠,夜里独自到其他房间睡,这样会使产妇觉得委屈,抑郁症状加重。丈夫要多陪伴产妇并谅解妻子产褥期的情绪异常,避免争吵。

称职奶爸需要熟能生巧

在孩子出生之后的10天里,小王忙得像陀螺一样,他承包了家里的绝大多数家务。耐心地打理老婆的生活。照顾孩子方面就更不用说了,哄宝宝睡觉,给宝宝换尿布、洗澡,每天晚上起夜就要起三次。尽管开始有些不熟练,但是小王还是非常认真地去做好每一件事情。

南医大二附院的专家告诉记者,在妻子分娩后,就到了最为重要的“月子”期,对于爸爸们来说,如何帮助妻子坐好月子,也是非常重要的。首先要在孩子出生之前,过育儿知识的“理论关”。另外,妻子在月子期间要多卧床休息,避免久蹲、久站,频繁大幅度弯腰及做增加腹压的家务等。而新爸爸们就要把所有的日用品摆放有序,便于使用、拿放。另外对待孩子也不要过度紧张,作为新父母,带孩子又需要非常实际的经验。刚开始的几次,你也许会显得笨手笨脚,但熟能生巧,多练习几次,你就能荣升为称职的奶爸。在照顾宝宝的过程中,你和宝宝有身体上的亲密接触,不但可以安抚宝宝的情绪,还能促进你们的亲子关系。

快报记者 安莹

恋物癖,你家宝贝恋哪个?

随着宝宝慢慢长大,总是有件事让妈妈感到烦恼——宝宝依旧对某些物品十分迷恋,甚至到了寸步不离的程度。为什么宝宝会迷恋这些物品?这样的习惯好吗?

[网友求助]

yiyl精灵:我家宝宝特别喜欢他的浴巾,睡觉也要,不然就闹。

玲珑宝贝:我女儿看到各种毛毯都会去咬,要她睡觉给她披着毛毯,抱着她不到两分钟,她就乖乖睡了。

紫苏:我女儿3岁4个月了,她恋的是我的一件睡衣。我也说不清是什么面料的,反正摸上去滑溜溜的。从她第一次摸了之后就爱不释手,睡觉的时候是必备的。如果不给她,就睡不好。真是没办法!

学前摇精:珍珠8个月,最喜欢吃纱巾、毛巾被、床单、枕套……不给他就自己把衣服揪起来啃,难不成也是恋物癖?唯一让我安心的是他睡着了拿走就可以了,总不会啃到5-6岁吧?

琪琪格:点点恋的是我的胳膊,睡觉时必定抱着狂啃一通,然后紧紧贴在上面睡觉。一觉醒来,如果胳膊不在,必定狂哭,只要胳膊在,小手摸摸,又安然睡去,眼睛不睁的,如果是别人的胳膊也可。我在想,买个猪蹄放旁边是否可行?

[点妈论点]

简单地说,宝宝恋物就是一种成长过渡期的依恋行为,是宝宝从“完全依恋”转为“完全独立”的过渡期间所产生的行为,绝大多数发生在6个月大至3岁之间,其恋物表现在2岁时最为强烈,主要是为了寻求安全感。所以预防或逐步戒除幼儿的“恋物癖”,也要从增强孩子的安全感入手。

1.平时多拥抱孩子,多拍抚孩子的背部和头顶,给孩子“别怕,有我呢,你很安全”这样的暗示。

2.孩子都在本能的畏惧噩梦和黑暗,所以就算让孩子独处一室,也要进行睡前安抚工作,比如唱催眠曲或读一两篇美妙的童话。

3.当孩子对某类物品“上瘾”后,妈妈要有意识地备下几个“迁移载体”,让孩子无法对其中的一样东西“专情”。

[几种最容易让宝宝依恋的物品]

乳房、奶瓶

吃是宝宝最基本的生存需求,一旦无法得到满足,那么宝宝就会进而寻找一种替代性的满足,比如乳房、奶瓶等。

指头、玩具或拳头

当宝宝要寻求自己能够完全掌控的物体,以此来寻求心理上的安全感时,指头、玩具或拳头便成为最好的选择。这些物品可以让小宝宝更加愉悦,排解糟糕的负面情绪。

毛毯

在宝宝最容易迷恋的物品中,毛毯也许是仅次于奶瓶的第二大户,而且必须是那种长期使用的、稍微有些破旧的毛毯。因为毛毯上面有宝宝熟悉的味道,而毛巾、被子、枕头、玩偶、手套等同样也能带给宝宝安心的讯息。

照顾者的身体

除了具体的单个物品之外,主要照顾者的身体部位也常成为宝宝特别眷顾的地方,如耳朵、手、头发等,甚至有些妈妈必须保持固定的头发长度,这样宝宝才能安心玩着头发入睡。

(欢迎登录www.dsqq.cn进入点点周刊频道讨论各家小不点遇到的大小问题)



父母必知的应急小措施

生活中,孩子也许经常会遇到一些小麻烦:手被刺扎了,腿上被蚊子叮起了包,不小心被树叶划伤了手……知道了下面的这些应急的小窍门,你就不会看着孩子难受,束手无策了。

被刺扎了

如果孩子皮肤表面扎了刺,可以用胶带粘住小刺,然后把刺拽出来。如果刺比较大,或者扎进皮肤较深,最好用镊子把刺拔出来。

蜇伤

马上用信用卡边或比较钝的刀刮去动物的蜇刺,然后用肥皂水仔细清洗,最后拿一块冰敷在伤口上。

堵塞的鼻孔

在温水中溶解小半勺食盐,然后将溶解后的液体装在小喷雾器内,在每个鼻孔喷两下,然后让孩子用纸巾擤鼻涕。(假如孩子太小,可以用吸鼻器替孩子吸出鼻子内的脏物。)

牙痛

把毛巾折叠成一个小三角形,其中一角浸入水中,然后放到冰箱里,在冷冻后,让孩子抓着毛巾干燥的一边,咬住冷冻好的另一边。

被蚊虫叮咬后

用液体止汗露或固体的止汗药在发痒的地方轻轻地滚动摩擦,如果过了5分钟还痒的话就再重复擦一遍。

被刀划伤

首先用肥皂水清洗伤口,然后再用干净的温水冲洗伤口,晾干后涂上抗生素药膏,最后用绷带轻轻地包扎好。

尿布疹

这个时候应该避免用湿纸巾擦孩子的小屁屁,最好用流动的温水给孩子冲洗,然后用吹风机为孩子吹干(不要用热风)。

晒伤

让孩子在放好冷水的浴盆中浸泡10-15分钟,擦干后再在晒伤区域涂上无味的润肤露。



良好的睡眠,能促进孩子的成长发育、增强智力和抗病能力。在哄宝宝睡觉的时候,妈妈们是否意识到一些人为制造的环境因素正在阻碍着宝宝的生长发育呢?妈妈们可不能只关注宝宝的睡眠质量,而忽略了睡眠环境哦!

19号点点宝宝:刘俊廷,9个月,网友tingbaobao提供

宝宝睡眠中妈妈常犯的错



● 睡软床

妈妈们很早就为宝宝准备了一张超级柔软的小床,认为这样可以让宝宝充分放松全身的肌肉。

影响:长期睡软床容易使宝宝的脊柱和肢体骨骼发生弯曲或变形,更重要的是妨碍内脏器官的正常发育,影响婴儿健康。

对策:选择床铺时可以选择“宝宝仰卧时,小屁股不会过于下陷”为参考标准。

● 开灯睡

因为这样或者那样的原因,许多妈妈总让宝宝通宵开着灯睡觉。

影响:长期开灯睡眠,使光线对婴儿眼睛的刺激会持续不断,极易损害宝宝视网膜,干扰其视力的正常发育,容易日后形成近视眼。更重要的是婴儿的神经系统还很脆弱,调节环境变化的机能也很差,生物钟被人为地打乱,容易影响到大脑分泌生长激素的功能,使身高和体重的增长比其他的宝宝慢。

对策:除喂奶、换尿布需要开灯外,不要宝宝一哭就马上开灯。宝宝如果因为害怕黑暗,妈妈可以用温暖的怀抱来安抚宝宝,或者在远离睡眠区的地方,亮一盏小灯。如果宝宝已经养成一定要开灯睡觉的不良习惯,妈妈可准备一盏调节亮暗的灯,逐天把灯光调暗一点,直至宝宝适应关灯睡眠。

● 开电热毯睡

在寒冷时,宝宝可能会睡得不安稳。为了给宝宝暖和而睡得踏实些,有的妈妈给宝宝直接使用电热毯取暖。

影响:宝宝的体温调节功能差,高温下婴

儿身体水分丢失增多。若不及时补充液体,会造成脱水热、高钠血症、血液浓缩,出现高胆红素血症,还会引起呼吸暂停,甚至危及生命。另外,婴儿长期在电热毯产生的电磁场中睡眠,神经系统也极易受到损害。

对策:最好不要使用电热毯,可以开电暖器取暖,或使用热水袋。如果一定要用电热毯,那么也应该在宝宝临睡前进行通电预热,待宝宝上床后便要能及时切断电源。

● 捆着睡

传统习惯把婴儿用布带将两腿拉直捆好,把两臂贴在身体两侧固定起来,最后用带子上下扎紧。认为这样可以不长成罗圈腿,宝宝也可不受惊吓,睡得香。

影响:婴儿离开母体后,四肢仍处于伸展屈曲状态。用这种“蜡烛包”强行把宝宝的四肢拉直,限制了他的四肢、肺部(尤其胸廓)运动,还影响其皮肤散热,甚至造成髋关节脱位。

对策:提倡使用婴儿睡袋:不仅能让宝宝的小手小脚自由活动,而且保暖性好,不会被蹬开,穿脱也方便。

● 搂着睡

有的妈妈喜欢搂着婴儿同睡一个被窝,其实,这反而让自己和宝宝都无法得到安稳、充足的睡眠了。

影响:大人的肺活量要比宝宝大得多。因此,空气中大量的氧被妈妈夺去了,母亲呼出的二氧化碳则被宝宝吸入,使宝宝脑供氧不足。长此以往,对孩子脑部发育不利!如果母亲哺乳不慎睡着,还易压到宝宝,造成窒息意外。

对策:婴儿和妈妈尽量同房不同床,即使同床也要不同被,让宝宝独自睡。这样,不会轻易惊醒宝宝,妈妈又可以很亲近宝宝,方便照料他,避免了很多不良影响。