



优生

# “定做”聪明宝宝从孕前调理开始

如何才能拥有一个健康聪明的宝宝?这是所有未来爸爸妈妈最关心的问题。正值《点点周刊》创刊一周年之际,记者采访了南京妇幼保健院院长彭宇竹,如何能让父母们做到优生优育,彭院长也给出了自己的建议。

## 生育“倒计时”让你生出健康宝宝

每一个孩子的诞生都会给一个家庭带来惊喜。彭院长告诉记者,每一年,南京妇幼保健院都要接产9000多例新生儿。若想在合适的时间,有利的环境中生个健康聪明的宝宝,孕前计划必不可少。

首先要有计划地选择生育时间,做好怀孕的心理准备,通过书籍或向有经验的孕妈妈请教,提前了解女人怀孕时体形、情绪、饮食、生活、工作等方面的变化和可能遇到的困难。与此同时,身体的健康储备也要开始了。夫妻俩每天可进行30分钟的运动锻炼,提高人体机能和免疫力;提前戒烟酒,提高卵子、精子质量。

很多人觉得孕前检查就是一般

体检,如果身体无恙,查不查无所谓。孕前检查包括生殖器官、免疫系统、遗传病史等,既帮助预测孕育风险,又可及早发现问题,及早补救,从而更好地孕育健康宝宝。”彭院长说。

## 避免畸形发生,孕前检查必不可少

彭院长指出,只要做好一些必要的检查,听取医生的建议,完全可以避免一些悲剧的发生。像遗传因素导致的畸形,在婚前检查中就可以避免;一些病毒感染导致的畸形,孕前检查中也可以查出;像药物、射线和辐射、营养、不良生活习惯导致的畸形,只要怀孕后小心防范改变不良习惯,按时做好孕期检查,时刻知道自己和宝宝的情况,保持身体的最佳状态就可以防范畸形的出现。

虽然胎儿畸形很可怕,但是随着医疗设施和技术的完善,大部分的畸形是可以被治愈的,准妈妈在怀孕期间不要有过重的心理压力,压力过大对胎儿的发育反而不利。建议做好夫妻双方的婚前检查,育前检查,还有怀孕期间的检查。女性在孕前三个月开始服用叶酸,有效地预防新生儿神经管畸形的发生,其保护率达72%左右。为了胎儿的健康发育和成长,在发现怀孕时就应该注意合理饮食,拥有充足的睡眠,劳逸结合,保持乐观的情绪,养成健康的生活规律。

## 胎儿畸形,原因不明

今年上半年南京妇幼保健院筛查出畸形胎542例,其中271例是先天性心脏病,居胎儿畸形发生的首位。据了解,今年上半年的畸形筛查数字快赶上去年全年584例了,折合算

下来,平均每天筛查的孕妇中就有2~3个孕妇怀有畸胎。对此,彭院长告诉记者:“准妈妈也不需要担心,筛查畸胎的数字在增加的原因一方面是因为受检查人数的基数越来越大,另一方面随着现在产前筛查的技术提高,检出率比以往高出了许多。”

严重出生缺陷的患儿约百分之三十出生后死亡,百分之四十终身残疾,这对每个家庭来说都是一种灾难。”彭院长说,引起胎儿患病的原因很复杂,主要有遗传、外界环境因素,包括感冒、发烧、食用有害有毒物质等等,还有接触放射性污染源(X光、透视),早期感冒引起的病毒感染,患有糖尿病等。但目前为止因为技术问题无法确切诊断到底是什么原因造成畸胎。严重的畸胎还是会建议终止妊娠的。

快报记者 安莹

彭宇竹 南京妇幼保健院院长  
点刊周年寄语:

妇女儿童事关家庭和谐幸福、社会稳定和国民素质,每个女儿都是未来的妈妈,是人类繁衍生息的重要保证,关注女性、关注未来,关注儿童、收获希望,值此《点点周刊》一周年之际,南京妇幼保健院送上深深的祝福,热切期盼与《点点周刊》风雨同舟,为保障儿童妇女健康造福人类携手共进,持续美好。



亲子观

# 尊重教育规律 尊重孩子个性

0-6岁是孩子人生的起步阶段,也是年轻父母初上岗后从迷茫到成熟的过程。这个阶段如何成为合格的父母?培养了众多优秀幼儿教师的幼教专家杭梅说:面对孩子,父母应树立正确的亲子观,要尊重教育规律,尊重孩子的个性。孩子的个性不同,性格各异,家长也要随之采用不同的家庭教育方式。

## [0-3岁“家里蹲”的学问]

0-3岁,孩子们主要是在“家里蹲”,由父母或祖辈教养,这时的任务最重,而经验也是最不足的。

### 误区一:迷信亲子园 不想输在起跑线

0-3岁的小宝宝很流行上亲子园,父母也认为,自己的育儿经验缺乏,希望能够通过上亲子园让孩子从起步阶段就有一个好的开始。

杭梅表示,亲子园的发展也是良莠不齐,家长不能仅看漂亮的装修,上万元一张的卡就觉得教育质量一定很好,而是要从细节上看,是不是专业人士开设的。试听课程感受一下也是必不可少的。

选择了亲子园,家长不要一味想让孩子从亲子园中学习什么具体知识。孩子进入亲子园,首先获益的是孩子之间的接触交往。现在有新

朋友,新环境,对孩子的社会性发展是有利的。亲子园的一些感统玩具,也可以发展孩子感知觉。积木,滑梯等玩具对小动作、大肌肉的发展有促进作用。

### 误区二:过度宠爱自理能力差

幼儿三岁以上上幼儿园,有的甚至两岁就上托班,在此之前的准备中,不少家庭存在误区。

杭梅说,现在很多家庭是老人带孩子,隔代亲,对孩子比较宠爱。为了让孩子顺利地走入幼儿园,父母应和老人达成教育的一致性,而且父母自己能做的尽量自己做,这样孩子适应幼儿园可能会更快一些。

### 专家建议:做好入园入托前的家庭训练

“有的孩子胆子小,要多鼓励他去尝试,跟同伴接触。”杭梅表示,入园入托前对孩子的训练必不可少。

首先要训练孩子的生活自理能力,包括独立吃饭,要上厕所时会示意老师。建议家长可以让孩子去幼儿园看一看,跟孩子做一些说明,到幼儿园是跟更多的小朋友一起玩,爸爸妈妈下班后就会来接。让孩子有所准备,很开心地进入新的环境。

## [幼儿园阶段 做好家庭里的老师]

孩子进了幼儿园之后,很多家长认为,老师是专业的,家长可以松口气了。如果在课外再给孩子多报几个辅导班,让他多才多艺,就已经非常好。但事实上,孩子进了幼儿园,家长不能因此放弃教育的责任,也不能过分地将各种辅导班的重担压在孩子身上,如果孩子不适应或是压力太大,反而起到反效果。

### 误区:不顾孩子个性 啥都想让他学

杭梅说了一个真实的故事。一

对文化程度不是很高的父母,非常重视孩子的学习,让只有五岁的孩子学习五种语言,请了好几个家教。孩子承受不了,开始在卫生间里撕试卷。突然有一天,这个孩子思维混乱了,嘴里说的不知道是什么,因为他所学的已经超过了年龄能承受的。

### 建议:和幼儿园老师配合共同促进孩子发展

“建议家长努力学习做好表率,教育孩子要先教育自己,喜欢读书的家庭对孩子是有很好影响的,家庭应该营造一种学习的氛围。”杭梅建议家长们,在与幼儿园配合上也有技巧要学习。

“一个孩子,碰到一种不知名的小草问老师。老师说你爸爸是个植物学家,你问爸爸吧。第二天家长给老师一封信说,还是由您来告诉孩子合适,并附上了草的名字。”这个故事说明家长充分认识到老师在孩子心中的地位。快报记者 黄艳

杭梅

南京幼儿高等师范学校副校长、副教授,南京市学科教学带头人,江苏省陶行知研究会学前教育专业委员会秘书长。

点刊周年寄语:

从教多年,有一句话让我感悟很多。苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石,他说,把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家:家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍和偶然出现的因素。家庭是其中很重要的雕塑家,祝愿每一位家长都能成为合格的甚至优秀的雕塑家。



敏感期

# 了解孩子的敏感期,培养孩子的好习惯

0-6岁是点点周刊关注的孩子的年龄段,这个时期,从咿咿呀呀学语到背着书包上幼儿园,爸爸妈妈关心,爷爷奶奶操心,除了吃得好看得暖外,有的家长越来越关注孩子的细微习惯,以身作则,帮助孩子培养好的习惯,这是非常好的教育方式。值此点点周刊创刊一周年之际,说疾病有点沉重,而且生活中,绝大多数孩子都是很健康的,得重病的孩子毕竟是少数,所以今天不如说一说“孩子敏感期”,把握好这个敏感期,家长可以培养孩子的一个很好的生活习惯,甚至是一种学习能力,今后可谓受益无穷。

从出生起 就是一个感官敏感期,家长会发现孩子喜欢咬手,喜欢到处摸一摸,往往拿来东西不管三七二十一就啃一啃,这都是孩子的天性。借着听觉、视觉、味觉、触觉等感官来熟悉环境,了解事物。有的家长对孩子的举动有时候是大声呵斥,这么做容易让孩子产生畏难以及不安全感,甚至让孩子变得胆小,不利于孩子气质培养。正确的做法是,家长应该把家里的小玩具清洗及消毒后允许孩子去尝。对于孩子的一些探索要求,只要不具危险性,家长都可以鼓励孩子大

胆去尝试,让孩子学会用五官去探索世界。

2岁至4岁 是动作敏感期,两岁的孩子已经会走路,最是活泼好动的时期,父母应充分让孩子运动,使其肢体动作正确、熟练,比如蹦、跳等动作,都可以循序渐进让孩子尝试,这个时候给家长的建议是不要仅仅注意动作做了没有,还要注意动作协调性,特别是手、眼的协调性;一般两岁半到6岁,是进入了常说的社会规范敏感期,这个敏感期最为重要,两岁半之前的孩子,往往显得比较“自私”,喜欢独处,以自我为中

心,但两岁半之后,孩子的交际圈渐渐扩大,他的朋友开始多了,而且喜欢加入到群体活动中,喜欢和孩子们一起做游戏。我们经常说让孩子野蛮其体魄,文明其精神”,就是文明礼仪规范的启蒙教育。所以从这个时候起,教会孩子一点生活中的规范,很有必要,建议家长与孩子多沟通,教一点日常礼仪,如见到人主动打招呼,别人帮助时要道谢等。家长要以身作则,带孩子同入各种公共场所及参加社交活动时,注意为孩子树立一个良好的典范作用,让孩子有样可学。

4.5岁至5.5岁 进入阅读敏感期,这个时期主要是孩子学习能力的一种启蒙教育。孩子的书写能力与阅读能力虽然较迟,但如果孩子在语言、感官、肢体动作等敏感期内,得到了充分的学习,其书写、阅读能力就会自然产生。建议最好有个小书房,没有这个条件的話,父母常常阅读书报,常常与孩子一起阅读小书,给孩子讲故事等。

给宝宝一个好的成长环境很重要,让宝宝跟着点点周刊一起成长,相信受益颇多。

快报记者 刘峻

方如平 南京儿童医院院长

点刊周年寄语:

时间悠悠,一眨眼,已经和现代快报点点周刊合作一年了。特别是预约挂号反响十分热烈,医院科室的负责人每次遇见我,都说这个挂号真不错,爽约率极低,给患者节约了时间,医院运转提高了效率,点点周刊的编辑、记者在其中付出了辛勤的劳动。