

我们一起成长

李宁，是婆婆给女儿起的乳名，不仅希望女儿能长成一个文文静静的人，更重要的原因是能与父母的名字联在一起，爸爸安，妈妈静，合起来既安宁也宁静；品仪，是婆婆给女儿在易经馆里求来的大名，说是代表一生富贵荣华、财运如裕、左右逢源、经济四方的意思。全家人对这个名字相当满意，从起名字就可以看出女儿的降生令全家人如获至宝。

如今，女儿已经1岁10个月了，看到女儿健康快乐地成长，满足了我不少成就感。当然，这过程也并不是一帆风顺的。女儿生下来8斤重，胖嘟嘟的。嗷嗷待哺时，我却一点奶水也没有，用了很多催奶的方法都无济于事，只好舍弃母乳改喂奶粉。从选奶粉的品牌到喂养时的注意事项，全家人都筋疲力尽，一个月下来，女儿只长了1斤。心疼之余，多方咨询，查找育儿书籍，总算摸索出一套喂养的方法：3个月以内的婴儿要少吃多餐，只要饿就吃，两餐间喂点白开水；4个月之后，可适当给孩子添加辅食，比如鸡蛋羹、米粉等，当然，份量要从少到多，循序渐进，不可操之过急；6个月以后，孩子就可以吃一些面食、水果等易消化的食物。按此方法，女儿长势果然很好。



(资料图片)

可教育问题也随之而来。女儿渐渐长大，聪明、活泼、好动，脾气也在长，稍有不满意就嚎啕大哭，爷爷奶奶哄，外公外婆疼，女儿渐渐养成了以自我为中心的性格。我知道这样是不行的，所以坚持带孩子到户外玩，并让她自己上楼回家。尽管爷爷奶奶心疼孙女，但在我的坚持下，女儿每次都独立“完成任务”，尽管她有很多不满和理由，我一概不予理会。在很多事情上也是如此，当家长该拒绝时一定要说“不”。渐渐地，女儿有所进步，尽管才1岁多，很多道理她还不懂，但至少有些事情与她商量还是行得通的。女儿特别爱动，在家里爬高上低，一会儿也不安静。摔跤更是家常便饭，只要没摔得特别重，给女儿一个鼓励，一个夸张式的大笑，她会立即破啼为笑，勇敢地站起来。

初为人母的我在养育女儿的过程中，深深体会到养儿的艰辛和育儿之不易，更加理解“不养儿不知父母恩”的含义。相信在未来的日子里，我会与女儿一起成长，不断给她鼓励，让女儿经风雨、见世面，勇敢面对挫折，沉着、冷静地去解决成长中的困难和问题。

(张静)

我的育儿经

选玩具，孩子年龄是标准

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 李冰磊

孩子从出生到成长，生活中少不了玩具。玩具不仅能逗孩子开心，还能促进他们生长发育。但是不同年龄段的孩子适合的玩具有所不同，家长们该如何科学地帮助孩子选择玩具呢？

0岁~1岁：

鲜艳有声，促进视听

针对孩子不同的发育阶段来选择玩具很重要。市妇女儿童医疗保健中心保健部副主任陈新渠介绍，0岁~1岁是孩子视力、听力及肢体基本动作发育的重要时期，可为孩子选择鲜艳有声的玩具。0岁~5个月的婴儿虽然还不能自己玩耍，但色彩鲜艳的气球和有声可旋转的悬挂玩具对促进孩子视力及听力的发育很有好处。

6个月以上的孩子已经开始发展手的使用功能，他们已经可以用手指捏、抠物品。此时，可以让孩子玩摇铃、拨浪鼓、八音盒、积木等玩具。即使孩子不会拼积木也没关系，手拿积木对敲也能增强手腕的力量及灵活性。在这一阶段，家长还可以让孩子玩一些动植物形象、交通工具及生活用具等模型玩具。虽然他们还不能完全理解玩具的意义，可是仍能为其发展语言及认识能力奠定基础。



市妇女儿童医疗保健中心早教基地协办 电话：63296887

1岁~3岁：

球类玩具，增强协调性

1岁~3岁是孩子身体协调能力、语言认知能力发育的关键时期。2岁之前，孩子的活动能力稍弱，可以让孩子玩投掷玩具，如沙包、迷你保龄球；穿绳玩具如木珠、塑管；结构玩具，如积木、拼图等。2岁以后，孩子动手能力和活动能力都有所增强，玩玩球类玩具、秋千、滑梯等大型玩具及橡皮泥、面泥等手工玩具，能增进孩子身体协调能力及动手能力。画册、木偶、小家具、

小乐器以及医疗、军事等方面的形象玩具也适合这一阶段的孩子，它们可以提高孩子的语言及认知能力。

3岁~6岁：

益智玩具是首选

这一阶段的孩子在体力、智力及对世界的认知上，都会快速成长。此时，棋牌、拼图、魔方等智力玩具及各种电动、机械玩具是孩子们的首选。当然，形象模拟玩具依然适合他们，如过家家玩具、动物玩具以及餐饮、医疗、交通、军事类玩具。

3岁以上的孩子体力有所增长，可以尝试玩体育类玩具，如跳绳、橡皮筋、三轮脚踏车、风筝、毽球等。再大一点的孩子，可以玩滑稽面具、布袋木偶，还可以涉及部分乐器，如钢琴、电子琴。当然，也可以鼓励孩子们利用废旧物品自己制作小玩具，这更有利于促进孩子智力发育。

警惕：

玩具带来意外伤害

玩具伴随孩子成长，但也会威胁孩子的安全。市妇女儿童医疗保健中心外科副主任医师杨军提醒家长，给孩子买玩具时一定要不要图便宜，更不要随意丢个药瓶、香水瓶就让孩子玩，而应购买正规厂家生产的、质量合格的玩具。买回来的玩具要先仔细检查，零件细小、松动、可拆卸的，都不要给孩子玩，以免被孩子吞下或吸入鼻腔。要多检查并及时更新玩具，零件松动的、有尖锐裂口的都应及时处理，以防划伤孩子；布制的或有填充物的玩具应经常清洗、消毒、暴晒，以防孩子发生填充物过敏等。家长还应对孩子进行安全教育，增强其安全意识。万一孩子被玩具所伤，或有异物进入孩子体内，家长应及时带孩子去医院就诊，并在医生的指导下进行处理。

14个月的宝宝为啥总发烧

□ 记者 朱娜

一个14个月大的宝宝，从春节至今，因无故发烧多次入院治疗。为此操碎了心的孩子母亲向本刊读者发出求助：谁能帮这个弱小的生命战胜发烧？

“啊嚏！”正在床上玩耍的小宝宝忽然打了个喷嚏，这令他的妈妈朱女士深感不安。朱

女士每隔几分钟就要摸摸孩子的头，看他的体温是否有所变化，并随时准备到医院。这样的担心，朱女士并不是第一次了。2009年10月，朱女士正带孩子玩耍，突然孩子开始浑身抽搐、眼睛发直。她立刻带孩子到医院诊治，医生诊断为心肌炎、肺炎引起的发烧。经

过10天的治疗，宝宝的烧退了。令朱女士意想不到的，之后，宝宝反复无征兆地发烧。2009年11月初，宝宝坐在童车里，忽然开始浑身抽搐。朱女士急忙抱宝宝到医院，经过检查低烧37.6℃。经过药物治疗，宝宝的烧退了。刚过了一个星期，宝宝又发烧了。朱女

士只得再次将宝宝送往医院，一家人在医院度过了春节。

宝宝因发烧入院治疗3次，由于多次发烧导致抽搐，宝宝的智力已经受到了影响。谁知道这是怎么回事？谁能帮助这位可怜的母亲脱离困境？如果您有好的治疗办法，请与记者联系，电话：13838800087。

孩子挑食，妈妈惯的

调查显示，妈妈学历越高，宝宝越易偏食挑食

只吃肉不吃菜，只吃零食不吃主食，除了鸡蛋什么都不肯往嘴里塞……家有挑食的孩子，着实让父母头疼不已。而近来一项由中国红基会等机构资助的《城市学龄前儿童饮食行为与营养健康干预研究》调查结果也显示，44.4%的3岁~5岁城市儿童存在偏食现象，50%的儿童挑食。

父母习惯影响孩子

对此，首都儿科研究所教授戴耀华指出，孩子挑食很大一部分是父母的错。父母是孩子的第一任老师，如果他们在孩子面前吃饭就挑三拣四，孩子也容易挑食或偏食。家长对食物软硬程度的忽视也是原因之一。因为成人牙口好，一些菜吃起来不成问题，但孩子

却不行。当他们觉得某种食物不好嚼，就会敬而远之。孩子缺锌、贫血等同样会引发挑食和偏食。

妈妈文化程度越高，孩子偏食越多

人对饮食的偏好是从婴幼儿时期开始的，而对孩子饮食行为的训练应提前到孕期，因此，准妈妈在怀孕期间就不能偏食、挑食。

另外一个调查结果也让人吃惊，报告显示，母亲文化程度越高，孩子偏食越多；家庭用于食物的支出越多，孩子偏食率也越高。这可能是由于母亲文化程度越高，越容易强迫孩子吃她们认为好的东西，一来导致饮食失衡，二来引起孩子反感。

纠正挑食，坚持八条

纠正孩子不良的饮食习惯，关键依然在父母。第一，父母要以身作则；第二，不容易嚼的菜，要将其做得细软；第三，孩子实在不喜欢吃的菜，家长要变着花样多试几次或是做成带馅食品；第四，父母做菜时要注意色、香、味、形俱全；第五，控制孩子零食的摄入时间和数量；第六，不要在孩子吃饱后还喂几口，这只会引起孩子的反感；第七，不要因为孩子不愿意吃就板起脸训斥；第八，多赞美孩子不愿吃的食物，看到孩子尝第一口，就要鼓励他们“真棒”。(尤蕾)

