

孩子睡觉时不宜开灯

如果孩子怕黑，你会在他床头留一盏灯吗？这看似温馨的画面，实际上却是不健康的生活习惯：灯光不仅会影响孩子的睡眠质量，而且会影响他的视力发育，给他今后的生活带来很大的不便。许多研究证明，睡觉时开灯会让幼儿成倍增加罹患近视的概率。

科学家研究发现，任何人工光源都会产生一种微妙的光压力，这种光压力的长期存在，会使人尤其是婴幼儿表现得躁动不安，难以入睡。如果让宝宝在灯光下睡觉，久而久之，会影响他的网状激活系统，使他每次睡眠的时间缩短、睡眠深度变浅而容易惊醒。

此外，宝宝长久在灯光下睡眠，对孩子的视力发育大大不利。睡眠时熄灯，意义就在于使眼球和睫状肌获得充分的休息，如果长期在灯光下睡觉，光线对眼睛的刺激会持续不断，眼球和睫状肌便不能得到充分的休息。这对于婴幼儿来说，极易造成视网膜的损害，影响其视力的正常发育。

我们建议从以下几个方面入手，尽量避免这样的状况：



1.孩子怕黑：请回忆一下家里有没有人曾经利用黑夜的恐怖气氛来威胁孩子入睡。这是造成孩子惧怕黑夜的一个普遍的原因。解决的方法是，带孩子月光下散步，告诉他黑夜很安详也很美丽，在孩子睡觉时把他最喜欢的玩具熊和布娃娃放在枕边，把孩子的被角掖好，最后拉上窗帘、熄灯。

2.孩子不愿入睡：不要强迫孩子睡觉，如果时间还早，家长可以给孩子讲个故事，条件是，故事听完了就得乖乖地熄灯睡觉。记住，不要讲恐怖故事。

3.如果父母和孩子在同一个房间：不要让光源对着孩子，尽量使用小台灯，更不要看电视。如果可以的话，在睡床与光源之间，用隔屏或布帘加以遮挡。

4.孩子遇到噩梦：在这种情况下，父母应该陪伴孩子直到他睡着为止，甚至可以和他睡一个晚上，而不要利用开着的台灯来为孩子驱赶噩梦。

(佚名)

温馨提醒
金宝贝国际早教机构
 地址：解放路新都汇3层
 电话：63122000
 网址：www.gymboree.com.cn

如何给宝宝选牙刷

当孩子3岁大的时候，孩子大概有20个“宝宝牙齿”。这时，孩子的牙齿基本长全了，同时食物小颗粒也有了可乘之机，它们很容易钻到牙缝里不出来。不要忽略学龄前孩子的“宝宝牙齿”护理的重要性。如果这时的“宝宝牙齿”出现了较多蛀牙，那么，就会影响到孩子以后长出来的恒牙。当然护牙，还要从选购一款适合的牙刷开始。

不同年龄段不同选择

宝宝的牙刷一定要选择高品质材质的。一般来讲，刷毛的选择应以软质为主，尖端经过打磨处理的刷毛最佳，以不刺痛宝宝的牙龈为原则。

宝宝刚长出一两颗小牙时，妈妈可以选用套在手指上的指套牙刷来为小宝宝刷牙，这样不仅能洁齿，而且还能轻轻按摩牙龈。

宝宝在长出两三颗牙时，非常喜欢咬东西，硅质固齿牙刷对宝宝很适合。它有便于宝宝小手握持的牙刷柄，而且刷头弹性良好，软硬适中，不仅能清除牙上的残渣，而且还能按摩和保护牙床。

待宝宝长出8颗~11颗牙齿后，更换一把尖形刷毛的硅质固齿牙刷，它也同样具有上述所提到的功能。等小宝宝长出11颗牙后，就可用真正的牙刷让宝宝练习刷牙了。刷头大小要适合宝宝口腔大



小，刷毛也一定要柔软，如果太硬会擦伤宝宝娇嫩的牙龈。

小乳牙出齐时，可为宝宝选用保健牙刷练习刷牙。它的特点是刷头小，长度以相当于四颗门牙的宽度为宜。

不宜选电动牙刷

电动牙刷价格贵并不代表它比手动牙刷清洁效果更好。如果采用正确的刷牙方法，手动牙刷的效果并不会输给电动牙刷。电动牙刷的好处在于方便、力度足够、能引起一部分儿童刷牙的兴

趣，但它的缺点是要顾及功能等发挥，所以在设计上难免存在缺陷，如刷头普遍较大，这样入口后牙刷横截面太大，有的牙齿表面或者缝隙可能刷不到；电动牙刷的刷毛比较硬，可能损伤儿童的牙齿、牙龈。如果使用电动牙刷，最好等儿童年龄稍长时再买，学龄前孩子仍可优先选用手动牙刷。

另外，孩子使用的牙膏应该选择含氟的。氟化物能够坚固牙齿，防止牙齿腐蚀。请不要自作主张地给孩子补充含氟物质，因为过多的氟化物，会让孩子长大后牙齿的颜色变得更深，对孩子没好处。

三个月更换一次牙刷

大部分时间，您的孩子都会非常喜欢刷牙的。但是，如果有必要，孩子还需要您继续进行指导和帮助。

目前很多电动牙刷都可以控制使用时间，一般以2分钟为标准，如果不刷到指定时间，牙刷就不会停下来，这能在时间强度上保障儿童充分清洁牙齿和口腔。但如果缺乏家长监督，孩子长时间把电动牙刷停留在一两颗牙齿表面，不仅容易造成牙周组织受损，而且会磨损牙釉质。一般儿童刷牙的力度和时间都不够，所以如果采用手动牙刷，父母最好能教导孩子把时间控制在3分钟~5分钟，这样才能基本满足口腔清洁的需要。

最后，需要提醒的是，无论是电动牙刷还是手动牙刷，务必每三个月更换一次刷头或整支牙刷。“三个月后哪怕牙刷看上去仍很新，但细菌孽生加上刷毛一定程度的磨损，它的清洁功能会下降，感染风险会上升。”

(丽丽)

亲子课堂
东方爱婴早教中心
 西工·中泰商务大厦 305 63261759
 润西·锦茂国际大厦 401 65198989

睡前吃太饱 孩子不长个儿

□ 记者 杨寒冰

朱笑笑两岁了，被她奶奶照顾得细致入微，尤其是晚上，朱奶奶总是要给笑笑煮一个鸡蛋、两个鹌鹑蛋吃，吃完后喝杯奶，然后搂着她唱：“吃饱饱，睡觉觉，长大个儿……”

起初，笑笑的妈妈担心孩子晚上吃太多含蛋白质的食物，不好消化，后来，发现笑笑比同龄孩子低了不少，父母身高都不低，问题出在了哪里？

河南科技大学第一附属医院内分泌科主任、医学博士姜宏卫告诉笑笑的妈妈，孩子睡前吃太饱，对长个儿是有影响的。生长激素对孩子的身高有重要影响，生长激素的分泌是脉冲式的，夜晚，当孩子进入深层睡眠以后，生长激素的分泌将达到高峰，是白天分泌量的3倍。如果宝宝睡前吃得太多，食物的消化会刺激消化液的增加，延长胃肠

的蠕动时间，使孩子难以尽快进入深层睡眠，影响夜间生长激素的分泌。而且，人体夜间新陈代谢能力最低，尤其是儿童，消化及代谢系统都比较弱，睡前吃太饱，会增加体内代谢负担，引起消化不良，时间久了，还可能致肥胖。

所以，爱子心切的家长们，最好不要让孩子在睡前吃得太多，如果担心孩子夜间饥饿，可

以让孩子喝300毫升左右的温奶，既能补钙，又有助于睡眠，让孩子在沉沉的睡梦中享受生长激素的滋润，快快长大。

小小宝贝
欣·爱宝宝小儿推拿培训
 电话：18637976763
 地址：西工区中州中路数码大厦B座1005室

儿童电视迷易患冠心病

英国心脏病基金会警告，老泡在电视机前的新一代，长大后患上冠心病的概率非常大，除非这些儿童“电视专家”多做运动及形成较健康的饮食模式，否则会有越来越多的人很年轻便死于冠心病。

基金会发表的一份报告显示，英格兰及威尔士地区超过1/3的儿童未达到最低运动量，其中数青春期少女最不活跃。

基金会发言人表示：“年轻人死亡率近年持续下

降，但随着儿童缺乏运动，死亡率会再次上升，是时候要作出行动改善这种情况了。”

目前，肥胖被认为是日趋严重的青少年问题，他们大都花大量时间看电视或玩电脑，并爱好快熟、营养差的“垃圾食物”，导致身体变差。

为缓解患上冠心病的危机，该基金会建议5岁~18岁的青少年，每天至少做一个小时适度运动，如骑车、跑步、跳舞或其他竞技运动等。(子木)

勿把尿布湿疹当婴儿湿疹治

在给宝宝换尿布时，陈女士发现宝宝屁股上长了一片小红点，以为宝宝患了婴儿湿疹，医生告诉她这其实是尿布湿疹。

尿布湿疹是由于宝宝皮肤娇嫩，长期受湿尿布的刺激，尿液或粪便中细菌分解的尿素所产生的氨类物质刺激而引起的一种臀部的炎症。主要表现为小儿接触尿布的部位出现皮肤发红的过敏反应。先是小红点，然后逐渐变为片状红斑，临床上称为丘疹样皮肤损伤，严重时会出现破溃和糜烂。

尿布湿疹的治疗，关键是要保持宝宝臀部清洁干爽，做到及时更换尿布。同时，父母在给宝宝选择尿布时，要尽量避免选用粗布或塑料布，最好选用质地柔软、吸水性较好、质量较好的一次性尿布或用棉布做尿布，而且尿布也不可兜得过紧；宝宝每次大小便后要用温水洗干净屁股并擦干。

如果疹子未破溃，可在医生的指导下，在患处涂抹鞣酸软膏、护臀霜或一些油性物质，如果疹子破溃，则要及时送宝宝到皮肤科就诊。(花儿)