



# 5个育儿坏习惯

育儿经

## 新爸新妈可别有

现在,大部分家庭只有一个小宝贝,爸爸妈妈们真是“含在嘴里怕化了,捧在手里怕摔了”。可是,新爸新妈们也许没有意识到,有时自己爱宝宝的举动也可能成为不利于宝宝健康成长的因素。

### 坏习惯1 搂着宝宝睡觉

有的新妈妈常常搂着宝宝睡觉,日久使宝宝形成不搂就不睡的习惯,其实这对宝宝来说有害无益。搂着宝宝睡觉时,由于宝宝呼吸不到新鲜空气,更多的是吸入了妈妈呼出的废气和被子里的污秽气体,这样对宝宝的身体不利。妈妈搂着宝宝睡,还限制了宝宝睡眠时的自由活动,宝宝难以舒展身体,会影响正常的血液循环。如果妈妈睡得过熟,不小心堵塞了宝宝的鼻孔,还可能造成宝宝窒息等严重后果。

### 坏习惯2 常常抱着宝宝

有些新父母喜欢一有空就抱着宝宝玩,认为这是一种乐趣,还能培养和宝宝的感情。

其实把宝宝抱到室外晒晒太阳,呼吸一下新鲜空气,对促进宝宝的健康成长是有益的。但是,长时间地怀抱宝宝,尤其是一岁以内的宝宝,那就不对了。因为宝宝幼小稚嫩,其骨骼的可塑性较大,具有一定的弹性。如果老是把宝宝抱在怀里,就会影响宝宝的骨骼发育,可导致宝宝肢体变形,甚至造成脊柱侧弯的严重后果。另外,宝宝需要足够的睡眠时间,爸妈常常抱着宝宝会影响宝宝的睡眠。还有,婴儿的胃发育还不健全,抱得过多,往往容易引起吐奶。

### 坏习惯3 摇晃宝宝

不少新父母为了使啼哭的宝宝安静下来,或者为了哄宝宝入睡,喜欢把宝宝抱在怀里或放在摇篮里摇一摇、晃一晃。这种办法虽然能让宝宝停止哭闹或很快进入梦乡,但是它潜在的危害是不容忽视的,对10个月内的宝宝尤其危险。

因为这样摇晃宝宝,无意中会伤害到宝宝的大脑。宝宝年龄越小,就越容易受到震颤的损伤。宝宝头部的体

积和重量占全身的比例比成人大多,加之宝宝头颈部肌肉娇嫩,对头部支撑力很弱,难以承受较大幅度的摇晃和震动。如果不停地摇晃宝宝,就容易使宝宝的脑髓与较硬的脑壳相撞,以致引起不同程度的脑损伤,如大脑毛细血管撕裂、视网膜毛细血管充血、脑震荡等。因此,妈妈们最好不要摇晃宝宝,更不要把宝宝抛向空中或抓住宝宝的双手或双脚使之摇晃。

### 坏习惯4 太早让宝宝学走路

有些父母觉得宝宝走路早是身体健壮的表现,其实10个月前宝宝多爬比多走好得多。

这是因为宝宝运动功能的发育在生理发育中是个缓慢渐进的过程,宝宝早期的骨骼组织中含胶质多,含钙质少,骨质比较软弱,容易受外力的影响而变形。在宝宝的肌肉组织中,下

肢比较娇嫩,肌纤维细软、含水量多。如果宝宝练习走路太早,全身的重量不能由双下肢所承受,往往容易使双腿产生弯曲和变形,出现“O”形腿或成“X”形腿。

因此,依据儿童体格发育的一般规律,宝宝学走路应在11个月之后为宜。

### 坏习惯5 嚼食喂宝宝

有的爸妈在给宝宝喂食时,喜欢先用自己的嘴将食物嚼烂,然后口对口地喂宝宝,或把嚼过的食物放在手上,再用手指一点一点地喂到宝宝嘴里。他们认为,这样可以帮助宝宝消化吸收食物。

其实,这样做事与愿违。因为人的口腔和手上细菌很多。一毫升口水,有细菌1万到5万个;一只没有洗过的手,有细菌4万到40万个。

如果口对口或用手指喂着食物

喂宝宝,宝宝极易发病,这是由于宝宝体内抵抗疾病的免疫系统发育不成熟,抗病能力弱,细菌一旦进入宝宝的体内,就很可能致其发病。

特别是一些患有传染病的成年人,如果嚼食物喂宝宝,宝宝的发病可能性更大。即便是健康人,如果长期这样喂,宝宝唾液的分泌也将受到抑制,消化功能也会受到很大影响。因此,千万不可嚼食喂宝宝。(依恬)



姓名:陈沛伊 性别:女  
生日:2010年12月31日  
父母寄语:爸爸妈妈祝宝贝儿健康快乐!



姓名:郭辰晞 性别:男  
生日:2011年3月28日  
父母寄语:祝宝宝健康成长,快乐每一天!



姓名:孟玺源 性别:男  
生日:2010年9月15日  
父母寄语:快乐源源,健康成长。

#### 小饭桌

### 酸奶胡萝卜汤

适合8个月以上的宝宝。

材料(3人份):胡萝卜200克、洋葱1/3个、酸奶120毫升、橄榄油少许、盐少许、清水400毫升。

做法:

1. 将洋葱洗净切丁备用;
2. 胡萝卜切片,放入打碎机中打碎;
3. 汤锅中加入清水煮沸;
4. 平底锅中放入橄榄油,中火热锅,放入洋葱丁,翻炒至洋葱变软(约5分钟);
5. 再倒入搅碎的胡萝卜,略炒一下,和洋葱一起倒入汤锅中;转大火煮至沸腾,再转小火,煮至胡萝卜变软,加入少许盐搅匀;
6. 食用时,加入酸奶搅拌均匀。



#### 稚子语

### 奶奶哈佛

我是韩剧迷,有空的时候喜欢窝在沙发里看韩剧。5岁的小女灰灰有时候也会在电视机前陪我看一会儿,灰灰逮着这个机会嘲笑我说:“说灰灰这么小,你就开始培养‘哈韩分子’。”

灰灰不懂什么是“哈韩”,我告诉她是指喜欢韩国的电视剧、衣服、演员之类的。灰灰又问,是不是喜欢什么就是哈什么,像爸爸喜欢日本的漫画,他是不是就是“哈日”呢?我捧起灰灰的脸蛋亲了一口,直夸她聪明。

有一天,灰灰的堂哥堂姐来家里玩。我想考考灰灰对周围的人的认知水平,就问灰灰哥哥姐姐都喜欢什么。灰灰张口就说,哥哥喜欢奥特曼,他是“哈日”的;姐姐最爱穿韩版衣服,她是“哈韩”的。

灰灰爸爸逗她说:“那你说说,奶奶是哈什么的?”灰灰看了看佛龕前敬香的奶奶说:“奶奶每天都给佛像敬香,她最爱佛,她是‘哈佛’的。”(邢世洪)

宝贝秀

aOe 特约  
儿童摄影会所  
中州中路与玻璃厂路交叉口西50米  
1333873636 63226161

相信每个家庭都用照片记录了宝宝成长的过程,那些一闪而过的快乐瞬间,留在了照片中,也留在了爸爸妈妈的心中。请爸爸妈妈将宝宝瞬间的美好

时光展示出来吧,让我们一同分享你们的快乐。欢迎把照片和相关信息送到 aoe 儿童摄影会所。地址:中州中路玻璃厂路口西50米