

教子有方

别让宝宝的哭 拦住妈妈上班的路

嘉宾介绍

西瓜妈, 32岁, 公务员, 刚刚进入母亲的角色, 希望通过努力做到和孩子心心相通。

西瓜从2个半月开始规律作息, 断了夜奶, 能够睡整觉, 但是在我重回职场后, 6个多月的西瓜在夜晚出现睡眠倒退, 一夜哭醒好几次, 一被抱起来马上止哭, 放回小床立即“挨床炸”。

宝宝“挨床炸”, 不少妈妈都深有体会, 并表示无能为力。这到底是什么情况? 如何解决? 专家说: 这是分离焦虑在作怪。

什么是分离焦虑

分离焦虑是指婴幼儿因与亲人分离而引起的焦虑不安或不愉快的情绪反应。婴幼儿会在6至8个月时出现分离焦虑, 到1岁半时焦虑程度达到高峰。妈妈们不要因此担忧, 产生分离焦虑和学走路、学说话一样, 是宝宝发育中的必经之路。

妈妈怎么做

白天: 应对分离需淡定

不要不辞而别

妈妈在上班前要和宝宝拥抱告别, 充满爱意地告诉宝宝自己会很快回来, 可以说“睡一觉后妈妈就回来了”或者“吃完水果, 妈妈就回来了”。不要认为宝宝听



(资料图片)

宝贝, 别黏着妈妈, 妈妈晚上就回来。

不懂, 妈妈可以每天都这样做, 让宝宝逐渐明白“走”和“回来”是相关的动作, 告别后, 带着笑容果断关门, 不要用苦涩的面容让宝宝把分离当成一种痛。

回家后的强化

妈妈下班回到家后, 要高兴地说“妈妈回来啦!”一定要抱抱宝宝, 让宝宝感到妈妈是信守承诺的。用“回来”这个词和拥抱这一充满温情的动作, 强化宝宝对“妈妈出门后还会回来”的认知。

高质量的陪伴

充分“放电”和愉快大笑是增加亲密感、缓解宝宝夜醒哭闹的好方法。

“放电”是指增加宝宝的身体活动, 使其大量消耗精力。6个月以上的宝宝已经可以坐, 有的甚至会爬, 妈妈可以用小玩具逗引宝宝向前爬行、做被动操, 还可以

按摩宝宝身体等。

大笑可以增加宝宝的愉悦感。抱着宝宝学小兔子蹦蹦跳, 给宝宝挠痒痒……任何能让宝宝哈哈大笑、体会到快乐的户内、户外活动, 都可以进行。

夜晚: 面对哭醒别心慌

最好的方法: 拥抱

竖抱(避免形成抱睡), 妈妈可以让宝宝趴在自己肩头, 用宝宝习惯的哄睡方式(哼歌或说话、讲故事)将其抱迷糊后放到小床上, 宝宝可能因感受到体位变化而醒来, 妈妈这时可和宝宝脸贴脸, 上身略压着宝宝, 手臂不要着急抽离, 保持怀抱时的姿势, 让宝宝觉得依旧在妈妈怀中。

宝宝“挨床炸”时不要马上将其抱起, 妈妈可以一手拍拍宝宝, 一手摸摸宝宝的小脑袋, 或者把手递给宝宝, 任其处置。

爸妈下厨

纸杯蛋糕 陪你开心过圣诞

□记者 王晓丹 文/图

■嘉宾介绍: 郭丹, 33岁, 自由职业者。

■嘉宾寄语: 作为两个孩子的妈妈, 希望每个孩子都能健康快乐, 虽然不能日日陪伴, 但想让他们记住妈妈的味道。

叮叮当, 叮叮当, 铃儿响叮当……一年一度的圣诞节就要来了, 有心的妈妈是不是也要给家里搞点圣诞气氛, 除了买来圣诞树和礼物, 还可以给孩子做几个好吃的圣诞主题纸杯蛋糕哦!

美食做法:

准备食材: 低筋面粉 100克, 鸡蛋 3个, 细砂糖 75克, 玉米油 25克, 纯净水 40克。



步骤一: 将鸡蛋和糖倒入盆中, 用打蛋器打出纹路, 然后打除大气泡, 把油水混合。筛入低筋面粉, 用勺子翻拌至面糊细腻浓稠。



步骤二: 准备六连杯, 放入蛋糕纸托。将拌好的面糊倒入裱花袋中, 再挨个儿挤入纸托里。



步骤三: 烤箱预热至六分钟即可, 取出放凉。连杯放入烤箱中, 烤十五至一百六十五摄氏度, 将六



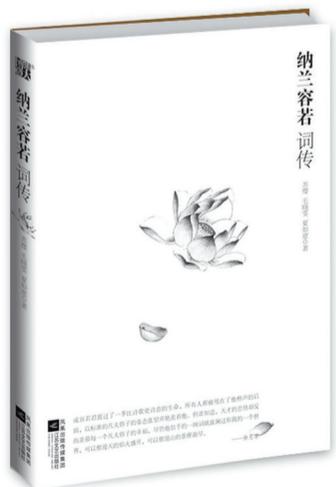
步骤四: 取一百克打好的奶油, 装入裱花袋中, 挤在蛋糕上, 撒上抹茶粉, 装饰上糖珠, 好看的圣诞树纸杯蛋糕就大功告成了。

宝妈感言

如果家里没有细砂糖, 可用白糖代替, 但是白糖一定要用料理机打碎, 不然白糖颗粒太大, 打蛋液的过程中不易化开, 烤好的蛋糕中会有结晶颗粒, 影响口感。除了抹茶粉, 还可用巧克力粉。宝妈们还可以发挥想象, 将奶油挤成雪人、麋鹿形状。相信有了纸杯蛋糕的圣诞节, 一定妙不可言。

读书时光

品读《纳兰容若词传》 感受岁月中的诗词



的情书——唐诗的唯美主义》。

夏如意, 南京大学中文系毕业, 博士研究生在读期间研究方向为清代文学。

推荐者

何文菁, 洛阳一中高一学生。生活中没有书籍, 就如同鸟儿没有翅膀。我喜欢读书, 喜欢在阅读中感受书的“美”。

精彩语句

1. 焰火为什么美丽, 因为那是多样的粉末交汇在一起, 燃烧、困顿, 而终于爆发于一刹那; 词章为什么绚烂, 因为那是词人的万千心事纠结于眉、郁结于心, 而终于脱口而出于一瞬间。

2. 人生若只如初见。

若没有遗憾, 一生不必说“若”; 而说再多的“若”, 却无法不遗憾。

3. 我们眼睁睁看着容若的一

生, 他仿佛是一个纯真的孩子, 赤身露体地走在命运的丛林里。

推荐理由

这本书, 我看了很多遍。很多写有关纳兰词的书, 大多都是就事论事, 或单纯分析词句。可他是清初第一词人纳兰容若, 就这一点就不能单纯把他当作常人。

这本书用容若一生中所发生的事来联系他的词, 让我们看到他表妹“郎骑竹马来, 绕床弄青梅”, 看到新婚时他与妻子卢氏“被酒莫惊春睡重, 赌书消得泼茶凉”, 看到他妻子难产时, 他怀念“人生若只如初见”……每次读完, 我的心都久久不能平静。

“以人生注解诗词, 以诗词注解人生。”这大概是这本书最好的解释了。除了品读清丽的词句, 还能从书中看到容若的一生, 足以温柔我以后的岁月……

作者简介

苏缨, 代表作有《纳兰词典评》《风入深致: 诗经古意辩证》。

毛晓雯, 毕业于南京大学信息管理系, 出版作品有《写给时代