

■育儿心得

# 6个亲子游戏 助宝宝学走路

宝宝学走路，这是个让家长快乐而又紧张的阶段。学习走路是困难的，如何让宝宝有兴趣去走，又从走路中得到健康和快乐呢？这里面大有学问。下面这6个亲子小游戏，不妨好好利用。

## 坐“小船”

躺在地上，双腿弯曲，让宝宝趴在你的腿上。一边前、后、上、下地晃腿，一边唱着：“摇啊摇，摇到外婆桥。”最后将他拉向你，亲亲这个可爱的宝贝。

**好处：**发展听力，强健肌肉。

**原理：**这不仅是个好玩的游戏，而且会强壮宝宝身体上部的肌肉：为了能看到你，他要挺起脑袋和胸脯。

## 坐在球上跳一跳

让宝宝坐在球上，双手扶住他的腋下，轻压他的身体，让他体验被球弹起来的感觉。宝宝会玩后，就知道怎么用脚顶地自己玩了。注意，球不要充气过满，否则容易被压爆。

**好处：**强壮肌肉，平衡身体。

**原理：**双脚很好地支撑在地面上，让身体保持平衡，是宝宝控制自己身体的重要一步。如能在镜子面前玩，还能增加娱乐性和吸引力。

## 抓泡泡

看到飞在空中的肥皂泡，宝宝会觉得很好玩，喜欢用手去抓。让

宝宝站在椅子或者桌子旁边，这样，他能够一手扶着桌椅，用另一只手去抓泡泡。玩完这个游戏后，别忘了给他擦干净手，以免他用沾满肥皂沫的手去揉眼睛。

**好处：**锻炼手眼协调能力和平衡能力。

**原理：**像魔术一样的肥皂泡让宝宝充满好奇，当宝宝想去抓泡泡时，他会不自觉地松开手，甚至朝前迈步而忘了害怕。

## 卷爬靠垫

把几个靠垫像搭积木一样摞起来，鼓励宝宝去攀登，他会很高兴地迎接这一新的挑战。不管是手脚并用地爬上去，还是在家长的帮助下一步步登上去，家长都要向其表示祝贺。

**好处：**促进身体协调和平衡能力，发现新空间，强健肌肉。

**原理：**这个软和的小山能让宝宝用整个身体去探索新的空间，当他将软软的靠垫踩在脚下时，会感到非常新奇和快乐。

## 踢皮球

双手扶住宝宝腋下，移动他的身体，让他的脚朝皮球踢去。玩几

次后，可以抓住宝宝的双手，让他自己去踢球，宝宝会很快找到踢球的方法。这个时候，松开他的小手，让他自己踢。但要在他身边保护他，在要摔倒的时候扶住他。

**好处：**强健腿部和腹部肌肉，促进眼-脚协调。

**原理：**从宝宝很小的时候开始，玩球就是一个能令他感到成功的游戏：让他体会到自己能够掌控这件物品：可以扔、投掷、捡起来……还可以变花样玩：用脚踢、用手拍、往墙上打等。

## 绕障碍物

在地上放置不同的障碍物，如塑料桶、玩具，让宝宝绕过或跨过障碍物。要玩好这个游戏，要求宝宝掌握好平衡。先牵着他的手走，等他掌握技巧后，可以让他自己走，但要在他身边保护着他。等他喜欢上这个游戏后，可以将难度加大。

**好处：**促进眼-脚协调，训练腿部肌肉和平衡能力。

**原理：**由于行走方向的不断变化，宝宝要学会不断找回失去的身体平衡，这对他来说，比走直线要难。

任万杰

■喂养宝典

## 如何给宝宝断夜奶？

张女士宝宝快7个月了，可每天晚上都要吃奶，她平时工作很忙，给宝宝喂夜奶就休息不好。听人说这么大的孩子可以断掉夜奶，但断掉夜奶有难度，怎么办才好？

一般来说，宝宝4个月以后，已经有足够的胃容量，夜间睡眠的时间也相对延长，一般无喂养睡眠可达5-6小时，辅食也开始添加，夜里可以不再吃东西，也不会影响生长发育。但是宝宝对喂养方式的调整有一个逐渐适应的过程，不应操之过急，等到宝宝7-8个月基本可以断了夜奶。妈妈可以尝试以下方法：

**延迟晚餐喂养时间** 把宝宝晚上临睡前的最后一顿奶延迟到10-11点左右，并喂饱他，必要时添加一些米粉。

**训练宝宝对白天和夜晚的区别** 宝宝在4个月以后，可以开始教宝宝区分白天和夜晚的不同。在白天，当你给宝宝喂奶的时候，要多同他说话，要让整个气氛轻松愉快。而到了晚上，尽量将声音放低或保持安静，并配以柔和的灯光，营造良好的睡眠环境，最终他会开始明白并在晚上的时候睡得更多些。

**调整夜间生物钟，改变宝宝对夜奶的兴趣** 经常吃夜奶的婴儿，已经形成夜间的生物钟，到了吃夜奶的时间就会醒来，形成习惯。如果他醒来，不给他吃奶或喂一些温开水，经过几夜他就不会再半夜醒来了。对于哭闹厉害的宝宝，还是应该适当的喂些奶，不过奶的浓度可以稀些，使宝宝逐渐失去对夜奶的兴趣。

第四军医大学唐都医院  
闵保华

## 幼儿防痱勤洗澡

宝宝由于皮肤娇嫩、汗腺发育和通过汗液蒸发调节体温的功能较成年人差，导致身体里的汗液排出后不易蒸发，因而很容易长痱子。那么该如何有效预防呢？下面给大家支招。

首先，要加强皮肤护理，勤洗澡，每日1-2次，以保持皮肤清洁。洗澡时，温热水最合适，水温太低，皮肤毛细血管骤然收缩，汗腺孔随即闭塞，汗液排泄不出，痱子加重，过热则刺激皮肤，使痱子增多。同时，要勤剪指甲，保持手指干净，避免抓挠皮肤引起细菌感染。

其次，不要给孩子多搽粉类爽身护肤用品，以免与汗液混合堵塞汗腺，导致出汗不畅，引起汗腺周围炎症。为了减少汗液产生，要适当控制孩子户外活动和活动量。

此外，居室注意通风，保持凉爽，有条件的家庭应安装空调。孩子衣着应宽松、肥大，并经常更换。衣料应选择吸水、透气性能好的薄棉布，不要光着身子，以免皮肤受到不良刺激。

饮食上，给孩子多饮水，避免食用刺激性食物，注意饮食卫生，可多补充富含蛋白质和维生素的食品，饮食中还应补充适量盐分，适当喂服绿豆汤、西瓜汁等防暑降温饮料。提倡多吃苦味的食品，苦瓜便是最好的选择。苦瓜能增进食欲，清热解暑，多吃苦瓜还能预防痱子的发生。

湖南省儿童医院心胸外科 李运飞

## 父亲多与孩子相处 对其智力发育有益

一项新研究显示，在孩子出生后几个月，如果父亲与孩子多相处，对孩子的智力发育就会产生积极的影响。

伦敦大学国王学院、牛津大学和帝国理工学院的研究人员对128位父亲的数据进行了分析，包括收入和年龄等因素，记录了孩子出生三个月内父母不使用玩具与孩子相处的视频，然后又对比分析了孩子们2岁时的阅读能力。

研究结果显示，婴儿早期和父亲的接触量，与幼儿在认知测试中的得分呈正比关系。无论婴儿性别是男还是女，父亲在婴儿早期更积极的接触都可能引导婴



儿表现出更好的智力发育，认知测试得分更高。

研究人员指出，该项研究结果进一步强调了父亲与孩子早期相处的重要性，并应该考虑采取一些干预性措施，鼓励父亲们更积极地增加与婴儿早期的接触行为，以促进孩子们的智力发育。

曹淑芬 译

## 小动作缓解小儿肠痉挛

动作一定要轻柔，不可以使用蛮力。

**屈体动作** 这个动作特别适合那些全身僵硬，背部弓起，很难放松下来的宝宝们。用摇篮式抱姿让宝宝坐在妈妈怀里，面朝前方，背贴着妈妈的胸口，弯曲宝宝的身体，使腹部和背部肌肉放松，进而让宝宝整个身体感到放松。要是妈妈感觉手臂酸了，可以用婴儿背巾做袋鼠式抱姿。如果妈妈和宝宝喜欢面对面，有眼神、表情的交流，可以反过来做，让宝宝面对妈妈，脚放在妈妈胸口。

**滚体动作** 把宝宝的肚子贴住一个大充气球，让宝宝前后滑动。妈妈记得要把自己的手牢牢地放在宝宝的背部，以防宝宝从球上滑下来。

**按压动作** 让宝宝趴在床上，双脚悬在床沿边，这样宝宝的肚子会因为自然的压力而觉得舒服一些。值得提醒的是，若是肠痉挛导致腹部剧烈疼痛，要及时带孩子上医院检查。

湖南省儿童医院普外二科  
王美玲