

妈咪沙龙



# 教宝宝用筷子, 不难!

自己吃饭是宝宝自理的一个标志,用筷子进餐,不仅会使宝宝“心灵手巧”,还可以起到“健脑益智”的作用,这样学用筷子就成了宝宝的必修课程。训练宝宝自己吃饭,并不如想象中的困难,只要妈妈多点耐心,多点包容心,还是很容易办到的。

## 心理准备

宝宝学习使用餐具是一个循序渐进的过程,妈妈一定要有耐心。刚刚开始时,如果宝宝不小心把食物洒出,妈妈也别慌,因为宝宝自然会从失败中吸取教训,妈妈还可以趁机培养宝宝面对挫折的适应力呢?而妈妈训练时也应考量宝宝的发展,以免使敏感的宝宝产生挫折感。不要动不动就责怪宝宝,应给予必要的鼓励及适时的赞扬。等到宝宝1岁以后,手部肌肉的控制力和抓握能力较好之后,自然就会越做越好。

## 环境准备

宝宝准备学习自己吃饭!环境的布置很重要。妈妈除了需要准备一个气氛舒适、柔和的愉悦用餐环境外,挑选一组适合的小桌子和小椅子也是同等重要的。建议妈妈一开始训练时就要备妥环境,替宝宝准备一个固定的进餐位置,和适合他尺寸的餐桌和餐具,并替他围上围兜,以免弄脏衣服。此外,餐桌也不宜铺设桌布,这样易导致宝宝分心或是不小心拉扯掉落。环境的布置越简单越好,这样宝宝较不易受外力干扰,较容易专心吃饭;而餐桌和餐椅的距离也不宜过远,以免宝宝够不到显得吃力。

## 餐具准备

使用宝宝专用的餐具,因为它可以增强宝宝进食的兴趣。鲜艳明快的色彩



会直接刺激宝宝的视觉器官,加上儿童餐具大都设计成精致的卡通造型,宝宝的注意力很容易被吸引住,并能从中产生愉快的心情。在宝宝天生的好奇心和强烈的驾驭欲望下,他可能会很主动地要求自己动手喂食,这样就大大增强了宝宝进食的兴趣。宝宝在一种新鲜明快的环境中进食,对他的身心健康都是十分有利的。

另外初学用筷时,先让宝宝夹一些较大的、容易夹起的食物,即使半途掉下来,家长也不要责怪,应给予必要的鼓励。此外,由于宝宝的肠胃道仍很脆弱,所以,妈妈也别忘了在餐后要做好餐具的消毒工作!如果新手爸妈对温度没有把握,宝宝专用的感温碗、感温勺等小道具也是不错的选择。

## 宝宝餐具练习步骤

**9月宝宝——汤匙**  
一般在宝宝9个月时,就会开始对

汤匙产生兴趣,甚至会伸手想要抢妈妈手中的汤匙。此时妈妈就应该让宝宝自己试着使用,以免错过最佳培训期。

一开始妈妈可以从旁协助,如果宝宝不小心将汤匙摔在地上,妈妈也要有耐心地引导,千万不可以严厉地指责宝宝,以免宝宝排斥学习。

### 10月宝宝——碗

宝宝10个月以后,妈妈就可以准备底部宽广的轻质碗让宝宝试着使用。因为宝宝的力气较小,所以装在碗里的东西不要超过三分之一;宝宝可能不懂一口一口地喝,妈妈也可以从旁协助,调整每次的进食量。

2岁以后,妈妈就可以让宝宝学习一手托住碗,一手拿汤匙吃饭了。这时,妈妈可以给宝宝一个轻而坚固、不易滑动且适合手形的碗,并先示范一次拿碗的姿势给宝宝看,再让宝宝模仿,比如将拇指腹压在碗的表缘,小指以外的三根手指放在碗底边缘等简单动作。

### 1岁宝宝——杯子

宝宝1岁左右,妈妈就可以使用学习杯来教导宝宝使用杯子了。一开始应让宝宝两手扶在杯子三分之一的位置,再小心端起,以避免内容物洒出来。持之以恒,等到宝宝3岁左右,就可以非常自然的使用杯子了。

### 2—3岁之间的宝宝——筷子

筷子的使用较为困难,属于精细动作,建议妈妈等宝宝2岁以后再尝试练习。宝宝要用专门小儿用的筷子,比较短而轻,宝宝容易掌握。妈妈可以手把手的告诉宝宝拿筷子的姿势,都要用拇指、食指和无名指夹住筷子,并以虎口开合练习夹的动作。宝宝学习使用筷子的过程一直会持续到6岁,所以妈妈完全没必要太过苛责。

边焯

育儿参谋



## “黑”妈妈怎么生出“白”宝宝?

女性在怀孕期间如果能有意地进食某些食物,会对腹中胎儿的生长发育起到意想不到的微妙作用,精巧科学地调配饮食,能帮助您扬长避短,摆脱缺憾,帮助您生出一个称心如意的漂亮宝贝。

### 1、改善偏黑的肤色

有的父母肤色偏黑,孕妇就可以多吃一些富含维生素C的食物。因为维生素C对皮肤黑色素的生成有干扰作用,从而可以减少黑色素的沉淀,日后生下的婴儿皮肤白嫩细腻。

这类富含维生素C的食物有番茄、葡萄、柑桔、菜花、冬瓜、洋葱、大蒜、苹果、刺梨、鲜枣等蔬菜和水果,其中尤以苹果为最佳。苹果富含维生素和苹果酸,常吃能增加血色素,不仅能使皮肤变得细白红嫩,更对贫血的妇女有极好的补益功效,是孕妇和育儿的的首选水果。

### 2、告别粗糙的肤质

如果父母皮肤粗糙,孕妇应该经常食用富含维生素A的食物,因为维生素能保护皮肤上皮细胞,使日后孩子的皮肤细腻有光泽。这类食物有动物的肝脏、蛋黄、牛奶、胡萝卜、番茄以及绿色蔬菜、水果、干果和植物油等。

### 3、孕育光泽油亮的乌发

如果父母头发早白或者略见枯黄、脱落。那么,孕妇可多吃些含有维生素B族的食物。比如瘦肉、鱼、动物肝脏、牛奶、面包、豆类、鸡蛋、紫菜、核桃、芝麻、玉米以及绿色蔬菜,这些食物可以使孩子发质得到改善,不仅浓密、乌黑,而且光泽油亮。

## 婴儿最需照顾的部位

有很多新妈妈,面对刚出生不久的新生宝宝,碰都不敢碰,生怕自己的任何接触对宝宝造成了伤害。因为新生宝宝太娇嫩太柔软了,新爸妈细心的呵护还来不及呢。下面就告诉您新生儿的哪些部位是最敏感、最需要保护的。

### 敏感部位一: 囟门

囟门分为前囟门和后囟门,前囟门到1岁半闭合,后囟门在出生后3个月闭合。囟门就是宝宝头部还未长合的头骨中间的一片菱形空间,像脉搏一样一跳一跳的。新妈妈平时都避免接触这部分,其实没必要那么紧张。囟门上有很厚的一层膜保护着,正常的洗头不会对它造成伤害的。

### 敏感部位二: 头垢

新生宝宝的头皮上往往会有一层鱼鳞般的黄褐色的污垢,新妈妈想去掉怎么办呢?千万不要用手去抠,那样会伤害到宝宝的。可以用植物油或婴儿油轻轻涂抹在污垢处待它软化,头垢渐渐会自然脱落。

### 敏感部位三: 脐带

脐带处要特别保持干燥。用尿



布时注意避免脐带被尿液浸湿。在给新生宝宝洗澡时不要让他在水中浸泡过久,洗澡后用酒精棉或碘酒给脐带处消毒。注意观察,一旦发现脐带处有红肿或渗水等异常现象要及时看医生,因为脐带一旦发生感染,后果很严重。

### 敏感部位四: 小屁股

新生儿的小屁股工作最频繁,护理起来也比较麻烦。用尿布时,可以把传统的布尿布与现代的纸尿裤交互使用。在白天与夏天多用布尿布,纸尿裤多用在夜晚。在大便后,用柔肤巾与温水给宝宝洗屁屁,之后再让小屁屁自然晾一会儿,不要立刻就包上。

邢艳鸣



## 宝宝“恋物”是病吗?

问:我家丫头快3岁了,对自己的东西跟得很紧,我们开始觉得这是个好习惯,但后来发现孩子“恋物”的现象越来越严重,比如说总是放不下家里的小枕头,这个小枕头从出生的时候用到现在已经磨得又黄又旧了,可丫头到哪儿都要带着,每天晚上都要抱着这个破旧的小枕头放在嘴边吮吸着睡觉,没有这个枕头晚上就吵着闹着不肯睡,给她换新多漂亮的枕头都不要。这孩子的“恋物”行为是不是太过了呢?  
长沙家长 姚女士

答:亲子依恋是婴幼儿时期很重要的心理需求。它的表现之一,就是对皮肤和身体接触的需要。所谓“皮肤饥渴”,就是说,人存在着身体接触的需要,尤其是在婴幼儿阶段更为强烈,在舒适的身体接触中,孩子会得到一种心理上的放松。所以,孩子会“恋”上被子、枕头、小熊这些物品。宝宝正常的“恋物”行为并不是病态,而且是会随着他的成长慢慢消失的,只要情绪、行为等方面发育正常,宝宝对物品的依恋就不是异常的。通常多数宝宝只是在特定的时候才需要依恋物,如必须抱着枕头或玩偶、手捻被面才可入睡等等。对于这种情形,妈妈一般无需干涉,更不应生硬地制止甚至强行夺走宝宝的依恋物。妈妈唯一需要做的就是保证宝宝依恋物的卫生,其他顺其自然就可以了。

一般来说,只要宝宝对物品的迷恋程度没有影响到生活作息,那么家长就无需过度担心。除非是宝宝的依恋行为变成了极端状态,几乎要把依恋物品24小时带在身边,那就要引起高度重视了。比如奶嘴,如果只在宝宝哭闹不休时拿来使用一下就可以,一旦宝宝经常口含奶嘴不放就麻烦啦,这不仅容易造成门牙突出变形,而且也很容易产生蛀牙。更何况嘴巴里整天塞着奶嘴,宝宝就不愿意开口,学习说话的进展也会很缓慢。

“恋物”本身不会对孩子的成长有消极影响,而“恋物”的源头——安全感的缺失才是家长必须时刻关注的。当你的孩子突然对一件物品产生了特别的兴趣,甚至须臾不可分离,这个时候家长一方面要把对孩子“恋物”的烦恼转化为生活的乐趣,并以此为亲近了解孩子习性的契机,让孩子与家庭成员之间建立稳定的依恋关系。另一方面,重新审视自己和孩子的关系,寻找安全感缺失的原因,问题自然迎刃而解了。

万婴教育机构教育专家