

育儿宝典

## 3岁4岁不分房,5岁6岁悔断肠?

# 孩子什么时候分房睡最合适?

随着带娃越来越精细,“何时让孩子分房睡”成为许多家长纠结的问题之一:分得太早实在不忍心,分得太晚又怕影响孩子独立性,更怕引发性早熟。那么,孩子到底在几岁分房睡觉最合适?太晚分房睡真的会给孩子带来严重后果吗?孩子不肯分房睡该怎么办呢?

### 孩子分房睡有“黄金年龄”吗

对于几岁要让孩子单独分床或者分房睡的问题,国内外研究并没有一个绝对的答案。事实上,家长不能简单地用某个年龄来界定何时分房睡觉。每个孩子的实际情况、睡眠方式和发展程度都不同,有的孩子在1岁以前就开始自己独立睡小床,但也有的孩子5~6岁,甚至7~8岁时仍然与父母同床共眠。因此,3、4岁并非是孩子分房睡的标准年龄,家长无需对此过度焦虑,至于网上所说的“3岁4岁不分房,5岁6岁悔断肠”,其实大可不必。

分房睡时机的选择,首先要注重孩子的感受,加强孩子与家长之间的亲密关系,培养孩子的安全感,等孩子自己准备好了,一切顺其自然、水到渠成。

对于1岁以下的婴儿,在兼顾安全睡眠环境,且养育人身心健康,无抽烟、酗酒等不良嗜好的情况下,可选择与养育人同床睡眠,尤其是纯母乳喂养的婴儿;1~3岁的幼儿,可根据养育人与儿童之间的情感需求及家庭是否具备分床条件,选择是否同床睡眠;4~6岁的学龄前期儿童,在家庭经济条件允许及儿童躯体健康的情况下,可选择分床睡;6岁及以上的学龄期儿童,建议选择分床睡。

建议家长不要根据网上的一些年龄判断分房时间,强制把孩子关进陌生的房间里睡觉,最终只会加剧孩子对分房睡的恐惧,使孩子缺乏安全感,对日后的发展和性格的培养反而不利。如果孩子始终哭闹,不肯独立分房睡觉,家长不应强行分开,建议还是再等一等。

### 太晚分房睡会影响孩子的独立性吗

不少家长担心太晚分房睡会影响孩子的独立性,但对于该观点目前尚无证据支持,孩子不愿意独立睡并不代表缺乏独立性。

现实生活中,有些家长把分房睡觉当作培养孩子独立性的重要一步,而忽略了在日常生活中培养孩子的独立性,健全他们的人格。当孩子能真正相对独立,内心充满安全感而不再害怕的时候,分房睡觉就成了自然而然的结果,而不是怀着增强孩子独立性的目的,强硬进行分房睡,出现本末倒置的现象。

还有一些家长认为孩子与父母同床睡容易诱发性早熟,这也是错误的。孩子性早熟大多和神经系统的器质性病变、过多食用含有性激素的食物,以及遗传、



饮食习惯、生活习惯、不良信息的刺激有关。目前也没有直接证据证明与父母同睡会导致孩子性早熟,家长无需太过担心。

当然,如果孩子睡觉总喜欢开灯,或者受到父母作息影响,睡眠时间太晚,可能对生长发育产生影响。

### 孩子不肯分房睡,家长该怎么办

孩子分房睡未必需要“一步到位”,家长可以给孩子一个过渡期。对于不愿意分房睡的孩子,家长可以在其分房睡前先分床,给孩子一个适应的过程。初始阶段可以让孩子在白天独自睡小床,逐渐过渡到晚上也独自睡小床。小床最初可以紧靠父母的床,然后逐渐远离,直到孩子建立起独立睡眠的意识。除了先进行分床睡之外,家长还可以试试以下方法。

1. 引导孩子做好心理准备 家长可以通过旁敲侧击的方式向孩子传达信息,告诉他们将拥有自己的独立空间,并且会勇敢地自己入睡。例如,家长可以选择一些与“独立入睡”相关的绘本故事来给孩子暗示,为以后分床做铺垫。

2. 和孩子一起精心打造自己的空间 考虑分房睡之前,家长可以和孩子一起打造他们的房间,

例如让他们选择窗帘、床单、书桌、海报等,让他们对自己的空间产生归属感。刚开始独自入睡时,孩子可能会感到孤独和害怕,这时妈妈可以允许孩子选择一个最喜欢的玩具作为安慰物。

3. 为分房睡增添仪式感 家长可以在某个有特殊意义的日子,如孩子的生日或其他重要纪念日,为孩子举办一个分房仪式。例如在房间挂上彩带,更换新的床单和被套,在房门上挂上写有孩子名字的牌子等。这样的仪式会让孩子感到自己真的长大了,觉得自己很了不起,因为现在可以自己睡觉了。

4. 睡前给予适当陪伴 当刚开始分床或分房睡觉时,孩子通常会要求父母陪伴,家长应该接受孩子的需求。可以在睡觉前先在孩子的房间陪伴他们,讲故事、唱摇篮曲等等,让孩子感到即使分房了,父母依然在身边,自己仍然是备受关爱的,以利于孩子接受与父母分开睡觉的现实。如果孩子在睡眠过程中感到害怕,再次跑到父母的房间,说明孩子还没做好独立分房睡觉的准备,此时不要强行逼迫孩子回到自己房间,而要耐心引导,如果实在不行,也可让孩子与父母同睡。

浙江大学医学院附属儿童医院  
儿童保健科 朱柳燕

### 妇科门诊

## 明明伤口已经愈合为何疤痕仍疼痛难忍?

袁女士剖宫产已经4个月了,腹部伤口外观愈合很好,但疤痕处一直疼痛,近日因症状有所加重来到医院就诊。医生接诊后经过检查,并结合病史,考虑袁女士为术后疤痕粘连。予以腹部疤痕粘连筋膜松解手法治疗2次后,袁女士的疼痛明显缓解,治疗3次后就已经完全不痛了。那么,什么是疤痕粘连?该如何治疗呢?

### 如何判断疤痕粘连

疤痕粘连是一种在伤口愈合过程中可能发生的并发症。简单来说,手术疤痕对筋膜的连续性形成破坏,引发的筋膜挛缩,产生异常张力,通过筋膜链进行传递,从而导致疼痛和功能受限。

如果疤痕凹进去或凸起,不能轻松提捏,就可以初步判断为疤痕粘连。具体方法:用手指指腹位置按住疤痕旁边肌肉,往疤痕方向推动,如推动过程中,疤痕停在原处不动,并形成一个凹陷,就表示该方向上存在粘连。

### 疤痕粘连的并发症有哪些

疤痕粘连的并发症包括短期并发症和长期并发症。短期并发症包括感染、血栓栓塞、术中和术后出血过多、肠粘连(胃肠功能减弱);长期并发症包括月经不调、继发性不孕、剖宫产宫外孕、慢性盆腔疼痛/同房痛、大小便功能障碍、宫腔粘连、胎盘异常粘连、重复手术过程中手术难度增加。

### 疤痕粘连如何治疗

- 物理因子治疗:如超声波、中频电疗、射频、激光等。
- 手法治疗:疤痕粘连肌筋膜松解手法、肌肉能量技术等。
- 运动疗法:腹式呼吸放松法、筋膜拉伸等。
- 局部注射治疗。
- 手术治疗。

长沙县妇幼保健院  
产后保健科 谢小芳 张桂英

# 预产期到了 还没临产征兆怎么办?

别焦虑,试试这些方法

十月怀胎,一朝分娩。预产期到了,眼看就可以“卸货”,可肚子里的宝宝却赖着迟迟不愿“退房”怎么办?别急,可以试试这些方法。

1. 深呼吸与冥想 找一个安静舒适的地方坐下或躺下,闭上眼睛,慢慢地深呼吸。专注于自己的呼吸节奏,排除杂念,让身心逐渐放松下来。也可以尝试冥想,想象自己和宝宝在一起的美好画面,感受那份温暖和幸福。

2. 音乐疗法 选择一些舒缓的音乐,如古典音乐、自然之声等。音乐可以舒缓情绪,减轻压力,帮助你放松心情。

3. 适量运动 在身体允许的情

况下,进行适度的运动,如:散步,瑜伽。运动不仅可以缓解焦虑,还能促进身体血液循环,为分娩做好准备,但要注意运动强度不要过大,避免过度劳累。有些孕妇学校除了孕期常识孕期保健,还有运动课哦!

4. 吃一些有助于缓解焦虑的食物 如香蕉、坚果、牛奶、全麦食物等。香蕉富含钾元素和维生素B6,这种物质可以调节情绪,让人感到放松和愉悦;坚果含有丰富的镁元素,有助于缓解紧张情绪,其中的不饱和脂肪酸对宝宝的发育也有益处;牛奶中的钙可以帮助放松肌肉,有助于改善睡眠和缓解焦

虑;全麦食物富含膳食纤维和复合碳水化合物,可以稳定血糖水平,避免情绪波动。

最后要提醒准妈妈的是,预产期只是一个参考,推迟或提前都是正常的,宝宝有自己的“时间表”,不要过分紧张和担忧。但是,如果出现以下几种症状,请立即就医或拨打医院急救电话:(1)见红(临产可靠信号);(2)破水(临产征兆);(3)规律宫缩(临产重要标志);(4)小腹下坠;(5)频繁上厕所;(6)阴道分泌物增加;(7)腰酸背痛;(8)趾骨痛;(9)胎动减少。

宁乡市妇幼保健院 陆艳琳