

## 孕妇叶酸补过量 孩子容易自闭

□刘旭

如今,大部分准备怀孕生娃的夫妇都知道要提前补充叶酸。叶酸也叫维生素B9,一种水溶性维生素。因为是从菠菜叶中提取纯化,故而命名为叶酸。女性备孕期间服用叶酸可降低婴儿出生缺陷,减少流产发生,减轻妊娠反应等。然而,美国普渡大学近日发表研究称,三分之一的孕妇叶酸摄入过量,导致的后果就是孩子患自闭症的几率增加。

那么,叶酸应该从什么时候开始吃,每天吃多少合适呢?

### 孕前三个月就要开始补充叶酸

其实,《中国居民膳食指南(2016)》已明确提出,孕前三个月就要开始补充叶酸。

在饮食条件好的地区,可以从平时吃的绿色蔬菜、肝脏、豆类等膳食中获得充足的天然叶酸。对于一些条件有限的区域或择食的妇女,平时膳食中没有摄入足够的叶酸,就需要服用人工合成叶酸。

怀孕40天左右的时候,如果孕妇体内叶酸水平不足,胎儿的神经管闭合就可能出现问题,从而导致神经管畸形的风险增加。也就是说,孕后再补充叶酸,就失去预防神经管畸形的最佳时机了。

我国上世纪90年代开始提倡孕前补充叶酸以来,作为神经管畸形出生缺陷的一级预防,已获得明显的效果,神经管畸形的发生率有显著下降。

### 每日0.4毫克,持续整个孕期

一般来说,备孕及怀孕的女性,每日补充0.4毫克的叶酸就足够了。有两类人群需要加大叶酸的剂量:一是此前生过神经管畸形孩子的女性,二是正在吃治疗癫痫药物的人,因为这类药物对叶酸的代谢有影响。此外,孕前有贫血情况的人群,也要根据贫血的原因有针对性地补充。

女性应该在整个孕期都补充叶酸,因为叶酸不仅可以预防神经管畸形,还可降低高脂血症的发生风险。

专家提醒,吃叶酸虽然可以预防神经管畸形,但不是绝对的,服用叶酸只能预防70%左右的神经管畸形,还有30%是其他多种因素导致的。

事实上,过量服用叶酸,除了可能出现“孩子患自闭症的几率翻倍”的情况,还可能影响锌的吸收,使胎儿发育迟缓,出现新生儿体重过轻等问题。



## 爬楼比赛

□琳琳

小的时候,家住在六楼。每次回家我爸都会跟我比赛谁先上去。不管我爸爸多“努力”。他从来没跑过我。而我第一个上去后,就开心得不得了。还要跟爸爸炫耀自己很厉害,我爸则会故作失落……

后来才明白,我爸只是懒得抱着我上楼。

# 趁着天还热,让孩子尽情玩泥沙吧

□邹邹 Una

一个漂亮的玩具和一堆沙子,孩子玩儿得最起劲的会是哪个?什么玩具可以让孩子百玩不厌?往往是沙子和土。不经雕琢的大自然的恩赐,是在身与心上都让孩子得到极大满足和快乐的玩具。在五光十色的玩具大军中,沙和土以素颜、质朴的本来面目胜出,简直无招胜有招!

有位妈妈跟我讲述孩子看《小猪佩奇》以后,天天琢磨玩儿泥,让她很苦恼。可见,泥沙固然可爱,然而大人未必都爱。家长们,为了孩子的天性,一定克制住自己的“魔爪”,记住:衣服可以洗洗再穿,爱玩儿泥巴的年纪却不能重来了。正是玩泥沙最方便的季节,让孩子们尽情发挥吧!



## 为什么孩子们那么喜欢玩泥沙

泥、沙满足了这些特性:低结构,甚至无结构;流动性,容易塑形;触感柔软舒适;包容性。

### 1. 人与自然的融合本性

自然物往往在生活中随处可见、唾手可得。它属于大自然的一部分,而人类在生物本性上是与大自然不可分割的,与大自然相融合是与生俱来的本能。儿童年代的早期,孩子更是对自然物有天然的亲近感。近些年有些研究也在揭示:儿童玩具、儿童用品用更加自然、质地朴实的材料来制作,更能引起儿童的亲切感。

### 2. 感官学习、触觉的满足

0~6岁孩子是感官学习者(引自蒙台梭利),他们喜欢感官游戏,也依靠感官获取对世界的知识。这也与皮亚杰的感知运动阶段类似。孩子通过感知和运动探索世界。

触觉又是孩子感知、记忆最主要的通

道。他们喜欢伸手触碰,他们学数学、学科学、学音乐都要伸手能够到的东西。

这些低结构化的沙子和泥土与皮肤充分接触,正好满足了孩子多通道刺激和感官学习的需要。

它们的共同特性是柔软和温度适宜,让儿童感觉舒适而且有安全感。

而且沙土的包容性也满足了孩子包裹、藏、埋等心理图示的需要,他们可以在沙土游戏中大量重复这些动作。

### 3. 沙土让孩子获得控制感和成就感

什么游戏可以用很少的心理能量获得控制感和成就感?沙土是最佳游戏。

沙土极低的结构化,极强的可塑性,轻轻一碰,就可以改变它们的状态,随意地塑性、表达,不会被责怪、没有限制,让孩子在充分的安全感中放肆表达。看看孩子玩土沙时的状态就知道——他们忘我、自由、欢笑、流连

忘返。就像是找到了久违归属感。

### 4. 沙土会说话,帮助孩子表达

人的意识层面用语言和行动表达出来,可是,儿童恰恰不擅长用语言表达自己。潜意识的能量和心理需求,正好可以通过沙土的塑造、变化表达出来。

而且这种表达隐晦、含蓄,特别让平时不善表达、害羞的孩子在沙、土、水的游戏中获得满足感。

儿童的内心通过用沙子、水、泥土的创作,得到最大程度的释放,有时候他们也会借用树枝、人偶等增加作品的丰富性。用作品说话,是孩子的天赋。

在儿童心理层面,很多专业的心理咨询师通过沙游治疗、水游治疗的方法进行儿童心理和行为的疏导,这些方法被称为“表达性艺术治疗”,对儿童的心理疏导、性格养成都有很好的效果。

## 玩沙土有什么好处

孩子非语言表达,让他们外在的表达更加流畅。

### 4. 创造力的发挥

由于沙土的低结构化,孩子需要充分调动思考和记忆资源,充分发挥想象力,在游戏中潜移默化促进他们创造力的发展。

### 5. 合作和亲密关系的建立

在沙土游戏中,孩子们的小组合作游戏,可以促进他们与人合作和亲密关系的建立,让孩子学习信任、沟通和协商,学习表达意见和协作。

### 6. 自我控制和坚持性的提高

也正因为沙土的流动性和可塑性,儿童

在这些游戏中能够学习释放的同时,也学习“抑制”和“自我控制”。儿童在沙土游戏中积累的心理能量能够给他们提高自我控制所消耗的能量,让他们能够抑制冲动、克服困难。

孩子玩沙玩土好处太多了!

想想小时候我们在大土坑里一玩甚至可以玩一天,多自由、多安心,浑身都是一个孩子该有的劲头,到现在想起来都是心头的慰藉。

神奇的是,在跟沙土游戏时,孩子表现出的自控和专注、稳定情绪和表达,还会在沙土游戏之外蔓延开来,甚至使得积极的行为和情绪会逐渐取代之前的消极行为和情绪。

## 怎么玩效果更好

表达

比如玩沙、玩土特别需要水的加入,可以给孩子带着水;帮孩子找些石头、树枝、树叶等自然物,来丰富创作。

父母也是孩子的资源。父母加入游戏会让孩子更加有安全感和动力。

凡是去到有泥土,有沙子的地方随时带着小铲子、小桶,收集各种工具,帮助宝宝自主投入游戏。

### 4. 观察孩子的游戏,有目的地引导

不同性格的孩子在这些游戏中的表现不同,可以通过玩土培养孩子的性格。

比如一个说话声音小、不太敢表达的孩子,可以让他玩儿松软的泥土,提供大的工

具,鼓励用大动作建构,做比较大的塑形。如果有条件还可以给他准备些水,用来倾倒、毁坏。这样降低释放内在力量的门槛,帮助孩子扩大表达自我的范围和力量感。而能量偏高、力量感强、自控力比较弱的孩子,可以再提供给他们一些小塑型工具,并划定区域玩耍,有助于孩子建立规则感和秩序感,并内化成长自我调节和自我控制。这样帮助孩子学习调节自我的能量的释放,提高门槛,逐步调整能量释放的度。

又例如,孩子情绪暴躁或者负面情绪偏多。可以让孩子玩儿大动作的倾倒沙土或者水的游戏,通过自己制造“灾难”场景,实现情绪宣泄和情绪转化。

### 1. 给足时间

孩子玩沙土是非常投入的,所以要给他们足够的时间去创作和表达,建议至少玩上30~40分钟。

### 2. 少批判、少指导

沙土的魅力前面我们分析过了,它的包容性和可塑性带来的好处,可能会因为家长的批评和“应该、不应该”等指导变得失去原有的特性。如果游戏变成了束缚,正面的作用也会大打折扣了。

因此建议:在保证安全和健康的前提下,让孩子自由创作、游戏。家长在旁边做“无条件的关注”,你的注视会让孩子“自适应”。

### 3. 帮助孩子获取资源,争取更加丰富的