

天真冷,还要给宝宝洗澡吗

□施总颖 何丽娜

很多宝爸宝妈纠结:这么冷的天气,该不该给我家小宝宝洗澡?怎么洗呢?那听听专业护理人员的解答吧。



■宝宝需要天天洗澡吗

其实宝宝洗澡的频率,要根据年龄来区分,一般分成新生儿和婴幼儿。新生儿油脂分泌比较旺盛,如不及时清洗,油脂堆积在皮肤表面容易引起脂溢性皮炎、尿布疹等皮肤疾病。一般建议,新生儿的洗澡频率保持在每天1次或隔天1次。关于婴幼儿,《中国皮肤清洁指南》建议:1岁以内会爬之前,洗澡频率在每周2次,最多隔日1次。1岁以上一般每周2~3次,可根据活动量及气温变化调整。

■湿疹宝宝能不能洗澡

很多家长认为宝宝起湿疹是因为皮肤太湿,因此不能给宝宝洗澡,怕加重病情。其实恰恰相反,湿疹是因为皮肤太干,要经常保持湿润才行。

所以,如果宝宝的湿疹没有溃烂,适当清洁,不但不会加重湿疹,反而可以冲掉皮肤表面的细菌、病毒或过敏原等,并且能给宝宝的皮肤补充一定的水分。洗完澡要用温和、无刺激的儿童专业保湿霜,充分涂抹在皮肤上,进行保湿。

TIP:是不是只有洗完澡才需要用保湿霜呢?冬天保湿霜要涂得厚,并且除了在洗澡后,平时也要使用,尤其是有湿疹的宝宝,涂抹频次可适当增加。

■什么时候不能给宝宝洗澡

洗澡对宝宝来说益处多多,大多数的宝宝也喜欢在水里享受,但不是任何时候都适合给宝宝洗澡。

饿着不能洗:小宝宝在饥饿的时候,体表的循环血量会减少,这时候宝宝泡在热水里,皮肤毛细血管会扩张,供给大脑的血量会减少,会引起缺血缺氧,容易出现头晕甚至晕厥。

饱着不能洗:奶后或者饭后,人体血液循环集中在消化系统,如果这个时候洗澡的话,消化系统不能很好工作,容易出现腹胀、呕吐等情况。因此推荐在两餐之间给宝宝洗澡。

皮肤有严重破损时不能洗:宝宝皮肤有创口、受损比较严重的时候不建议给宝宝洗澡,以免浸水后污染伤口导致感染影响愈合。如果伤口不是很大,可以使用防水敷贴保护伤口后再进行洗澡。洗澡时注意避开伤口,洗完后可以选择性对伤口进行消毒。

■洗澡时室内温度多少适宜

宝宝洗澡室温宜为26℃~28℃。若为新生儿,则室温宜为27℃~29℃。室温不够时,可用电暖器或电热器增加温度,但要

避免对对流,以免增加宝宝感冒风险。

很多家长觉得浴室的温度越高越好。其实,很多洗澡导致的着凉不是在洗澡过程中,而是洗完澡之后,着凉的原因就是浴室温度过高。因为浴室温度过高会和浴室外面的房间形成很大的温度差,宝宝洗完澡后毛孔都处于张开的状态,一出浴室门遇到比浴室里冷得多的空气,就容易着凉。

■洗澡时水温多少比较合适

宝宝洗澡水温大有讲究,随意提升水温,会导致宝宝低温烫伤。

水温最好高于体温约3℃,推荐38℃~40℃的水温为宜。有的爸爸妈妈在放洗澡水时会用自己的手臂内侧去感受水温,但是,成年人对温度的感受和宝宝们是不一样的。大人摸着温度适宜,但宝宝可能觉得不适,甚至造成低温烫伤。

因此,放水的时候,推荐先放冷水,然后再放热水调试。最好使用温度计测温,较为准确。水量最好也要多一些,以能盖住宝宝身子为宜。

■宝宝能不能淋浴

宝宝是可以淋浴的。只是很多妈妈认为,给宝宝盆浴更方便,更容易操作。很多宝宝确实也不喜欢洗淋浴,觉得害怕,会来回动,这样洗澡时就不好控制。

但其实淋浴对于宝宝更加卫生,因为淋浴使用的是流动水,并且淋浴对于女宝宝的私处健康更有利,更不容易感染细菌。

■私处要洗得特别干净吗

很多爸爸妈妈特别注意宝宝的卫生,尤其是宝宝的私处,认为那儿最脏,要洗干净才不会感染。

但其实宝宝的私处不应用力清洗,尤其是女宝宝。因为宝宝皮肤比较娇嫩,过分清洁容易损伤皮肤,而且宝宝的敏感部位具有自我杀菌的功能,如果过分清洁,容易破坏原有功能。

■需要特别注意的部位

前囟:一般来说,前囟闭合的时间是1~1.5岁,所以爸爸妈妈在给小宝宝洗澡时要特别注意前囟。洗头时用空心掌,这样能避免碰到前囟,擦拭头发时也要注意避免触碰到前囟。

肚脐:婴幼儿的肚脐也是爸爸妈妈需要注意的地方,特别是新生儿脐部残端还没有脱落,洗澡时难免有水碰到脐部。洗完后要注意消毒,消毒时需要轻轻地提拉脐部残端,用棉签蘸取消毒液后,沿着脐窝消毒至脐部残端。

少儿单独读巨著可能有隐患

□刘予赛

正值高三的徐同学从学校5楼一跃而下,结束了年仅18岁的生命。究竟是什么摧毁了这个孩子?细读相关报道后,一个细节击中了笔者:徐同学曾在幼年时读过大量的著作,这是他父亲引以为傲之处,认为他是“天才少年”。新闻报道中,记者分别向其父母、邻居、老师和同学询问了关于这一情况的看法,结果却大相径庭,有人认为他是“天才”“神童”,也有人认为他“普通”“平庸”。可以推想,这两种不同的看法就如同两堵高墙,将徐同学卡在中间,他既跨不过那有所偏差的“褒奖”,越不过心中早已存在的骄傲,也难以接受被视为“普通同学”的落差,在煎熬、迷茫、撕裂中心负重压。终有一天,某些因素触发、增强了这种感受,他最终选择了放弃生命。

由徐同学的案例可以想到当前不能忽略的一个问题,就是关于幼儿阅读“巨著”的隐忧。

笔者小学五年级时,老师要求读《水浒传》,但随之而来的是,班里兴起了一阵说粗话、比武力的风气,彼此以“这厮”“你这泼皮”互开玩笑,男生也更以炫耀武力为荣。阅读名著时,懵懂无知的少儿们大多只看到了表面,不仅没得到正收益,反而被“潜移默化”地产生了一些错误认识。

实际上,少儿在阅读时很容易受到外界的干扰。由于三观还未建立,以及自身辨别能力、自控能力较弱,少儿在阅读时很容易心态浮躁、“剑走偏锋”,或者对内容理解出现偏差而产生错误认识,或者阅读心态发生了“变质”。

当少儿读巨著这种阅读行为被过度解读并给予过高定位的时候,无形中就给以后的发展埋下了隐患。过高的评价会使幼儿形成错误的自我认知,就如同肥皂泡一样,这种“认知”必定会破灭,然而一旦破灭,那对少儿的打击则将会是来自周围人的怀疑和内部自我否定的双重力量。或许,正是在这种打击的“助力”下,徐同学被摧毁了。

笔者绝不是要否定名著对少儿的意义。名著之所以成为名著,就是因为它历经历史的检验而不朽,它承载着人类的智慧与思想光辉。名著所蕴含的文化价值、社会价值,对少儿成长发展的帮助也是毋庸置疑的。关键是少儿在进行相关阅读时,老师和家长必须重视“引导”——怎样读?怎样理解?怎样识别精华与糟粕?从孩子健康成长的角度来说,这种阅读引导的重要性是超过阅读本身的。恰当引导少儿阅读、认识名著,就是用智慧去点亮心灵,照亮他们的人生。

此外,孩子们“单枪匹马式”阅读,还存在着其他隐患。少儿心智尚未成熟,当真正沉浸于一件事中时,很难完全抽离出来。文字里的世界与所生活的世界截然不同,当孩子们真正沉浸书中时,会对里面的世界自然而然地产生一定程度的依附感、归属感,甚至把书中的世界与现实世界等同,这时少儿形成的世界观是与现实世界撕裂的。所以,当他们回归现实,发现两个世界的巨大差异时,会对外界产生深深的怀疑或其他格格不入的情绪,容易陷入自我封闭之中。

少儿读巨著需要成人引导,这种引导包括内容方面和阅读心态方面。应让阅读巨著成为孩子们“成长淬炼”的起步,而不是“心理摧残”的发端。

跟婴儿多聊天

□李昕

和婴儿说话,很有必要,而且非常

有好处。3岁以前的宝宝大脑处于迅速发育的阶段,在这个时期给予孩子良好的成长环境可以帮助宝宝潜能得到更好的开发。

对于新生儿来说父母就是全世界,孩子会敏感地随着父母的情绪波动。爸爸妈妈开心,孩子就觉得舒适。爸爸妈妈难过,孩子也会跟着啼哭不安。及时建立良好的亲子关系是孩子的脑部发育的基石。

虽然小宝贝好像每天吃了睡、睡了吃,不会说话,但实际上婴儿大脑的活跃度是成人的两倍,神经细胞在不断生长和建立联系。家长需要让宝宝感觉到自己是被爱的,帮助宝宝建立安全感,并且要给宝宝丰富多彩的生活环境。

这其中就包括丰富的语言环境。在新生儿期,孩子还不能完全看清楚东西的时候就能对人脸迅速识别。孩子可以马上分辨出这是家长的脸,并且会专注地看着。这个时候家长只要自然地

和宝宝说话就好了。很快,宝宝就可以分辨出来妈妈和爸爸的声音,并且听到声音会有更多的反馈。多次的目光交流和对宝宝说话可以帮助宝宝更好地认识爸爸妈妈,熟悉之后就会出现听到妈妈爸爸的声音就安定下来的状态。这个代表宝宝对环境

的认识的进步。同时相对妈妈的声音来说,宝宝一般会更喜欢爸爸的声音,因为爸爸的声音更低沉,类似于宝宝在妈妈子宫听到的声音。在孩子2个月左右,就会出现微笑的表情,这个是孩子社会化交流进步的一个标志性的特征。家长和宝宝说话、对着宝宝微笑可以促进这个过程的发展。孩子在不停观察并且学习家长的表情。所以多和宝宝说话可以明显地促进孩子的表情丰富程度。

不仅如此,多和宝宝聊天还可以促进孩子的语言发育。

语言发育的一个重要的条件就是要有语言的输入,孩子要先会听,然后才会说。宝宝通过听家长说话,看见家长的口型变化来学习发音。一开始孩子只会发出“aaa,ooo,iii”这样的元音,逐渐观察家长的发音之后就会学会发元音和辅音结合在一起的声音

比如“mama,bobo”这一类的声音。家长对宝宝说得越多,孩子学得就越快、越好。

宝宝对家长说话的反应是越来越大的,家长要对孩子的反应有交流。宝宝看着家长微笑,家长也回应以笑容,这种良性循环是最好的。如果宝宝发出“aaa”的声音,家长可以重复宝宝的声音,这样会让孩子非常兴奋。然后就可以一直和宝宝对话进行下去了。

和宝宝说话的要诀之一就是要看着宝宝的眼睛。家长和宝宝对视,目光交流是联系感情最好的方式。之后家长可以自由发挥和宝宝说话。

多和宝宝说话,可以帮助加强亲子关系,促进宝宝的语言发育,是非常好而且非常愉快的一件事情。多多尝试,年轻父母们说不定会发现更多惊喜。

此外,这大概是宝宝一生中最安静听你说话的阶段了。赶快唠唠叨叨吧,不然很快就要被嫌弃为啰嗦爸妈了。