

# 宝宝喜欢边吃边睡,怎么破?

很多宝宝习惯在睡前喝奶,只有喝奶才会安静、乖乖地入睡,甚至很多妈妈也愿意用喂奶来哄宝宝睡觉,而且屡试不爽。

但“边吃边睡、不吃不睡”对宝宝来说并不友好,它不单是睡眠习惯的问题,也是一个喂养问题,需要通过一些恰当的方法帮宝宝改变。

小婴儿出生后真正清醒的时候并不多,他们能做的就是吃奶和睡觉——吃着吃着就睡了,睡一会儿又继续吃……

对于小月龄宝宝来说,一边吃奶一边睡觉的情况太正常不过。在妈妈的怀里吮吸,让宝宝们感到安全而放松。

可是,随着宝宝一天天长大,已经养成了“无奶不睡,停喂就醒”的习惯,并且出现白天小睡时间短、晚上睡眠浅、夜奶次数增多、入睡明显变得困难起来的现象,妈妈就需要

好好斟酌下这件事儿了。

## 边吃边睡可能引发的问题

无论是用奶瓶还是吃妈妈的奶,一旦宝宝养成了依赖吃奶入睡的习惯,今后可能会生出很多麻烦。

### ●夜间睡眠不安

睡前进食后消化道会保持工作的状态,导致宝宝无法真正进入深度的熟睡状态。此外,睡前吃奶还会让小便增多,影响宝宝的睡眠质量。

### ●潜在的牙齿问题

吃奶睡着了,漱口或刷牙都无法实现。睡眠状态下,唾液分泌量对口腔清洗的功能原本就会减少,奶水长时间在口腔内发酵,很容易破坏坏乳齿。

### ●发生呛奶的危险

宝宝半睡状态时意识不清,口咽肌肉的协调性减弱,易使奶水渗

入气管,发生呛奶的危险。

### ●导致过度摄入

超长时间吃迷糊奶会导致摄入量过大,从而产生超重、肥胖的问题。

## 尝试用“睡前程序”代替睡前喂奶

习惯于奶睡的宝宝,常常把吃奶当作是一种睡前准备的暗示:吃奶了,要睡觉了。

要想改变这种固有的思维习惯,就需要用一些全新的“睡前程序”代替。

一起来看看这些睡前小程序:

### ●刷牙

最后一次给宝宝喂完东西后或者在临睡前,给宝宝用清水漱口或者刷刷牙齿(牙龈),让宝宝慢慢懂得之后就不该再吃奶了。

### ●洗澡

洗好澡、换好纸尿裤、穿上睡觉

的衣服,这一系列动作意味着给宝宝这样一个信号:准备好,马上就要睡觉了。

### ●讲故事

妈妈可陪在宝宝身边,拍、抱、唱歌、讲故事都可以,引导他/她平静下来,安抚其放松入睡。

### ●入睡

真正愿意按时上床睡觉的宝宝太少了,家长切不可强迫他们睡觉,而是要坚持固定的作息时间安排,让他们习惯做好准备并静下心来入睡。必要时,可以借用安抚奶嘴、安抚巾或安抚玩具来安抚宝宝。

但是,由于每个宝宝的性格、气质各不相同,妈妈们可以根据宝宝的实际情况,尝试用不同的方式帮助宝宝入睡,比如调整作息时间、躺床上不喂奶、用其他方式哄睡、换其他家人哄睡。

王一帆

## 父母该如何回答孩子的「十万个为什么」

为什么孩子会想要问问题?

对成年人来说,问问题的原因很直接,就是有不了解的事情,所以会想要提问。然而,对于孩子来说,通常有2点原因:孩子对眼中观察到的信息不再感到满足,想要通过提问来对自己未知的部分进行更深层的探索;孩子需要求得成年人的关注,或是需要被安抚的时候也会提问。

父母该如何面对孩子的提问?

### 1.鼓励孩子提问

父母首先该有的态度是鼓励孩子提问,毕竟孩子能提问,在多数时候反映了孩子对这个世界是有好奇心的。

2.认真对待提问,并引导孩子

孩子们常常脑洞大开,问的问题千奇百怪,有些问题父母可能都不一定知道答案。但是为了能鼓励孩子更好地思考,父母对孩子的提问一定要认真对待,千万不能敷衍了事。如果真的不知道答案,也可以鼓励、引导孩子跟你一起寻找答案。总之,父母千万不能表现出不耐烦的态度。

3.和孩子一起将问题付诸实践

若孩子问的问题刚好是能实践的,鼓励父母可以跟孩子一起来做个小小的实验。如孩子看了一个视频的分享,说只要把盐加在冰块中,就能让冰块比较快融化,他/她想知道

为什么会造成这种现象。父母可以帮孩子准备两杯冰块,其中一个有加盐,另一个没有加盐,实际来观察和比较一下。父母还可以给孩子科普一下,这样印象更深刻。

4.重复问“为什么”时,要关注到孩子的负面情绪

如果孩子短时间内反复问同样的问题,那么,父母须知道孩子发问不是因为不知道答案,而是想要被关注、被重视。

这时,父母也不一定要直接给孩子正确的答案,甚至可以故意给一个错误的答案,看看孩子会有什么反应。

当然这个错误的回答,是可以有一点心机的,那么父母就有机会可以跟孩子讨论,到底哪个答案是比较好的,对孩子也是很好的锻炼。

5.遇到棘手的问题,可依据孩子年纪需要理解的部分来解答

如果孩子问了一些很难回答的问题,比如孩子问,“为什么叔叔的女朋友没有继续跟他在一起了?”大人可以反问孩子:“你是不是有时候也会跟你的朋友吵架,有些朋友会很久没有讲话?”

父母可以根据孩子那个年纪需要理解的部分,用比喻的方式来跟孩子作说明,而不用直接把大道理告诉他/她。另外,也可以通过绘本讲故事的方式,来跟孩子谈一些比较敏感的话题,比如霸凌、侵犯等。

通过一个媒介来传递信息,既可回答孩子的问题,彼此又不会尴尬。毕竟,生活中很少有事情是恒久不变的,如果孩子只知道答案,不知道怎么找答案、解决问题,那他/她迟早会被淘汰。不要等着孩子提问,父母也可常常向孩子提问,刺激他们的大脑发育。 黄扬名

## 母乳不够 用奶瓶喂奶是最佳选择吗?

妈妈母乳不够,用奶瓶喂奶粉并不一定是最佳选择。有种哺乳辅助器,它类似于一根输液管,一端可以连接奶液,一端可以固定到乳头旁,当宝宝吃母乳时可以同时吸到一定的配方奶液。

它最大的好处是,避免让宝宝直接吃奶嘴出现乳头错觉;宝宝正常吸吮母乳,有利于母乳继续分泌,甚至有利于追奶,有的妈妈采用了这种方法很快成功追奶。

当然,宝宝接受用哺乳辅助器添加奶粉也需有个过程,妈妈需要掌握使用技巧,不能一次不成功就放弃了。

那么,什么时候使用哺乳辅助器添加配方奶?



■图片/IC

可以在母乳不足的时候,宝宝吃母乳确实无法吃饱、体重持续增加不理想时,经过综合评估需要添加奶粉时,采用哺乳辅助器添加配方奶。 刘长伟

## 抓准时机,为宝宝引入安抚物

在睡眠这个情境下,安抚物的存在,不仅能安抚宝宝,让宝宝的情绪平和,还能成为宝宝的睡眠联想,帮助宝宝入睡和维持睡眠。

一般来说,宝宝年龄过小,对于安

抚物的兴趣不大,而年龄越大,宝宝的个人喜好会越来越明显,很可能不接受父母选择的安抚物。

专家建议,在宝宝6个月左右的时候,引入安抚物。



■图片/IC

在引入安抚物时,可以安排在白天,或者在宝宝玩耍的时候,把安抚物放在他/她旁边,让他/她先熟悉这个安抚物,也可以在睡前仪式的时候加入安抚物。

多接触熟悉,是宝宝接受安抚物的先决条件。

王石云月

## 育儿问答

问:“我家宝宝出生20天,每天喂奶我都没把握,不知道到底要给宝宝喝多少奶才合适,要怎么判断他/她吃饱了呢?”

答:通过观察宝宝和妈妈的情况并根据宝宝的体重来评估,具体可以通过两方面来判断宝宝有没有吃饱。

首先是宝宝,要看宝宝的吸吮动作,宝宝是慢而深的吸吮,能看见或听见吞咽的动作或声音,饱了以后能自己放开乳房,表情满足且有睡意。

除了上面的主观指标外,妈妈还需要观察宝宝的排尿量和排便量,观察体重的增长情况,出生后7~10天内体重应恢复到出生体重,满月体重增加600克及以上,2~6个月每周增重150~200克。

其次是妈妈乳房的感觉,哺乳前乳房饱满,哺乳后感到乳房柔软。

还可根据宝宝的体重来大概估算奶量。一般来说,6月龄以内宝宝每天需要的热卡大约是90kcal/(kg·d),100毫升母乳提供的热卡大约为67~68kcal,比如一个4月龄宝宝体重7千克,那他每天需要约630kcal的热卡,换算成母乳量每天约926毫升,4个月的宝宝每天喂养次数6~7次,因此每次需要130~150毫升母乳。

但这是理想化的喂养,实际跟理想是有区别的,不需要非得严格按照计算出来的奶量喂养宝宝,尽量往理想状态去靠近就行了。

### 宝宝多大可以学游泳?

问:现在流行婴儿游泳,多大可以开始?要注意些什么?

答:足月宝宝新生儿期就可游泳。

婴儿游泳对宝宝的生长发育有促进作用,也对运动系统、呼吸系统、心血管系统有很好的锻炼。一般来说,足月宝宝生长发育正常,没有皮肤破损或其他心肺方面的疾病,新生儿期就可以开始进行游泳活动,早产儿或伴有其他疾病的宝宝应根据自己的实际情况,不要盲目跟风。

需要注意的是,婴儿游泳需要避免一些安全隐患,比如交叉感染、水温不合适、颈圈过紧或过松、过于疲劳等。

因此,想要顺利地让宝宝游泳并不容易,对游泳的室温、水温、设备都有严格的要求,同时妈妈们也应掌握一些基本的医疗护理常识、婴儿游泳的基本技巧,严格控制宝宝在水中的时间和运动量,密切观察宝宝的情况,了解婴儿游泳可能发生的意外情况及其处理方法,一旦发现宝宝出现异常表现应及时终止游泳。

### 宝宝多大可以和大人一起用餐?

问:宝宝已经15个月了。书上说1岁的宝宝就可以和大人一起用餐,但是大人的菜通常会放些酱油、黄酒、鸡精之类的调味品,宝宝可以吃吗?

答:一般建议2岁以后的幼儿开始摄入家常食物,1岁的宝宝仍然建议单独制作食物。

为了不加重孩子肾脏的负担,并养成良好的饮食习惯,1岁以后的婴幼儿食物建议少量添加调味品,在制作宝宝食物时要注意保持食物的天然口味,强调“原汁原味”,但要注意不断变换食物的花色品种,精心选材加工,合理搭配,以促进宝宝食欲。