

# 宝宝会翻身前后,4个安全问题忽视不得

## 宝宝会翻身的3个前兆

虽说“三翻六坐”,但谁也无法预知宝宝具体会翻身的时间。不过,家长可以从一些信号中发现端倪,提前为宝宝学会翻身做好安全准备。

### ●俯卧抬头更自由

宝宝俯卧在床上时,会摇晃身体、踢腿,可以轻松地抬起头,胸部也能抬离床面,说明宝宝的颈背肌肉已经很有力量了,宝宝离自己会翻身就不远了。

### ●仰卧时喜欢抬脚

在仰卧时,宝宝总喜欢把双腿抬起、放下,还会踢腿,同时伴有轻微的躯干或腰的转动。这说明宝宝下肢力量在逐步增强,学会翻身指日可待。

### ●喜欢侧躺

宝宝不再喜欢仰着躺,而是对侧躺兴趣浓厚,这说明宝宝已有了翻身的意识。宝宝一旦学会借助颈背肌肉或是小腿的力量改变姿势时,自由翻身便是分分钟的事了。

### tips:宝宝翻身有早有晚

不少宝宝3个月左右就已经开始尝试翻身了,但实际上大多数婴儿在4~6个月之间开始翻身滚。

翻身需要宝宝协调很多块肌肉共同完成,这并非一项容易的任务。在正

学会翻身,是宝宝成长过程中具有里程碑意义的重大事件。然而,刚学会翻身的宝宝也常面临着各种危险的考验,如跌落、误食、窒息等会在不经意间发生。如何判断宝宝是否会翻身了?如何预防宝宝在翻身过程中会遇到的危险?

式翻身之前,宝宝需要充分练习,做好准备,等待多块肌肉一起启动的那一天。

如果7个月还不能从俯卧位翻身,9个月不从仰卧位翻到俯卧位,就提示宝宝可能有发育异常,需进行专业全面的神经发育评估了。

## 翻身后后 谨防这4种意外伤害

### ●跌落

3~6月龄通常是宝宝跌落伤的高发月龄。因为宝宝可能不经意间随时启动第一次翻身,在家长毫无防备下出现跌落。比如当妈妈换尿布的时候,可能只转过身几秒钟的时间,宝宝就从床边摔下来了。



### ●误食

宝宝学会翻身后,活动范围逐渐扩大,一些小玩具和其他可能被宝宝吞下的小碎片都成了宝宝误食的隐患。

### ●硬物碰伤

宝宝学会翻身,行动力便上了

一个新台阶,他们不会再老老实实地躺在那里,相反,因为刚学会一项新本领,他们一定会乐此不疲,翻个不停。

### ●窒息

宝宝开始翻身后,很可能每天会展现不同的睡姿,睡觉的位置也不断

变化。其中,俯卧位的睡姿,以及可能卡住宝宝头的围栏,都有可能会增加宝宝窒息的风险。此外,有些宝宝即便学会了翻身,抬头却还不是很稳,如果宝宝玩累了,或是一时没翻过来,也很容易导致窒息。

## 一旦发生坠床事件 如何正确应对

当妈妈将宝宝往大床上一放就自己干自己的事儿去了,很可能宝宝就会兴致勃勃地翻到床下去了。

一旦发生坠床事件,该如何正确应对呢?

●如果宝宝摔倒后立即大哭,哭声响亮,面色、精神都不错,经过安抚后可以迅速安静,和平时相比没什么异常,很快又可以重新正常玩耍、吃奶,说明宝宝并无大碍。

●若宝宝摔到地上后,出现意识丧失、抽搐、面色发青或苍白、肢体不能活动、频繁呕吐等症状,则建议立即就医,且在这过程中尽量保持安静、少动。

●有些坠伤问题不一定马上发生,应观察宝宝的日常行为24~48个小时,一旦发现异常,要及时就医。

吴运芹

# 孕期多吃水果真的好吗?

食、皮肤保护程度(比如是否防晒)、皮肤是否遭受损伤(比如起痘后有没有粗暴挤痘)等有关,但与孕期饮食无关。

孕早期多吃水果有利于宝宝皮肤的说法并无科学依据。

相反,孕早期很多妈妈本来就有早孕

反应,吃过多水果不仅无益于应对早孕反应,反而会让孕妈妈减少其他营养更均衡的食物的摄入,没有胃口。

一般来说,孕期水果的食用量,全天控制在七八两,并放在两餐之间作为加餐即可。

# 脐带绕颈那些事,准妈妈要早知道

一说起脐带绕颈,多数妈妈很紧张:会不会导致胎儿宫内缺氧、窒息?是不是只能剖宫产?实际上,胎儿脐带绕颈并没有准妈妈们想象中那么糟糕。

## 什么情况会导致脐带绕颈

准妈妈要知道,胎儿脐带绕颈很常见。

脐带漂浮在羊水中,随着宝宝的活动,脐带可能会缠绕宝宝颈部、四肢或躯干,因为宝宝颈部是凹陷的,所以缠绕宝宝颈部(即脐带绕颈)最多见,发生脐带缠绕的宝宝90%为脐带绕颈。

脐带绕颈发生的几率非常高,大约20%左右的宝宝分娩时会有脐带绕颈一周,少数宝宝会脐带绕颈2周,个别宝宝还可能会发生脐带绕颈3周的情况。

那么什么情况下,会突然发生脐带绕颈呢?

宝宝在妈妈腹中是在不断活动的,宝宝越小活动空间相对会越大,宝宝运动幅度会越大,甚至会翻转打滚,难免会发生脐带缠绕。一般来说,脐带过长、身体比较小、羊水相对比较多、胎动比较频繁的宝宝比较容易发生脐带绕颈。

## 不必过度担心脐带绕颈

脐带绕颈可以发生在任何孕周,而且可以动态变化,也就是宝宝脐带绕颈后,可能会

在以后孕周持续存在,甚至到分娩时一直存在;但是也可能宝宝会“脱困”,就是宝宝从脐带缠绕状态中脱离出来,脐带绕颈消失。

脐带绕颈对宝宝的影响,与脐带缠绕的松紧度、缠绕周数以及脐带长短密切相关,如果脐带像围巾一样,松松地绕在宝宝脖子上,不会对宝宝产生不利影响。

判断脐带绕颈对宝宝是否有影响,还要看除去“绕颈”的脐带所剩余的脐带长度。一般来说,脐带每绕颈一周约需17厘米,那么绕颈两周约34厘米,以此类推,如果脐带足够长,即使脐带绕颈两周也不会危害宝宝健康。如果剩余的脐带长度超过35厘米,则脐带绕颈不会对宝宝造成不利影响。

## 脐带绕颈还能顺产吗

随着自然分娩知识的普及,越来越多的准妈妈开始认识到自然分娩的优势,但是准妈妈又担心宝宝“脐带绕颈”分娩过程中出现危险。

实际上,“脐带绕颈”不是剖宫产的医学指征,也就是说如果孕期和分娩期宝宝胎心监护都很好,分娩过程中也没有出现产程延长、胎头不下降等情况,不需要剖宫产。

分娩过程中,医护人员会通过监测胎心、胎头下降情况来判断宝宝是否有危险,一旦出现异常情况会及时采取相应措施。

张颖

# 宝宝何时可以抓物?

宝宝出生的第一年,是一天一个样,爸爸妈妈们感叹欣喜之余也会有种种担忧:比如几个月的宝宝可以抓住东西?

育儿专家建议:何时抓物的时间窗较长,家长适时给宝宝提供锻炼的机会即可。

抓握能力是宝宝精细运动能力发育的体现,也是宝宝大脑发育的重要组成部分。

宝宝精细运动能力发育具备过程性,也有一定的规律。

3月龄宝宝就可以注视双手,胸前玩手或抓拨物品;4月龄宝宝想要伸手够物,出现抓握动作;5月龄宝宝大拇指能够参与抓物;7月龄宝宝的拇指可协同其他手指倾斜地拎起小物品;9月龄宝宝的拇食指可垂直于物体表面捏起小物品。但每个宝宝的发育水平有个体差异,不能因为宝宝在这个月龄没出现这个动作就说宝宝发育落后。

在宝宝精细运动发育的过程中,从出现某个动作如抓握到熟练运用需要经历较长的时间,这个时间窗的长短不仅与宝宝运动学习的能力有关,也与养育环境提供强化和训练的机会有关。

## 育儿问答

问:宝宝1岁半了,验血不缺钙,是否还需要补充保健剂量的钙片?

答:正常情况下,只要一日三餐吃得很好,饮食结构均衡,高钙食物摄入充足,是不需要额外给孩子补充钙剂的。

饮食中,含钙量最高的食物主要为奶制品和大豆制品。包括:配方奶、鲜牛奶、酸牛奶、奶酪、豆腐、豆腐干、豆腐皮、腐竹等。

1岁半宝宝的每日钙推荐摄入量为600毫克,全天饮用500毫升左右的液态奶,就能够提供宝宝500毫克左右的钙。额外再加上一些豆制品、绿叶蔬菜等,轻轻松松可以满足推荐摄入量。

育儿专家建议:每天给宝宝补充400~600国际单位的维生素D,以辅助钙元素的吸收利用。毕竟,受环境的制约,家长不能保证宝宝每天一定能够通过获取足量的日光照射来获得足量的、经由皮肤转化的维生素D。

问:宝宝哄睡后一放下就哭,该怎么办?

答:学会自主入睡,首先要减少抱睡。

减少抱睡的技巧就很重要了,宝宝在临睡觉闹时,妈妈要尝试逐渐减少来回踱步的时间和距离,最后原地安抚,当宝宝平静下来时,要及时尝试放下宝宝,尽量不要摇晃到宝宝完全睡着,增加宝宝自主入睡的机会。

第二步,放下睡最容易发生的就是“落地醒”,这时候妈妈要做的就是轻拍和声音安抚,再配合适度抱起,多尝试几次,直到宝宝睡着。

当然,配合摇篮等哄睡神器,重现宝宝在妈妈肚子上的环境,模拟羊水频率振幅,可以帮助宝宝快速入睡。

问:我家宝16个月了,最近一段时间变得比较胆小,比如听见车库的风机声、车喇叭声、飞机声等等一些大的声音或者看见虫子就要哭,还要我抱着,这种情况该如何改善?

答:这个阶段宝宝的感官和认知的发展还处于初级阶段,对视觉和听觉上的刺激、不熟悉的现象会感到有点害怕,这是很正常的,这并不意味着宝宝“胆小”,只是他/她还“缺乏生活经验”。

父母要做的就是:保持淡定和作简单的说明。比如,大人可以抱着宝宝轻轻地说,有风吹出来,凉凉的。让宝宝先观察到,大人觉得这是正常的、安全的、舒适的。