

# 別讓寶寶這樣看電視 傷害驚人



週末，去朋友A家裡玩，她家小姑子有事要忙，就把小孩放在她那裡。

期間，除了吃中午飯，大概有4、5個小時的時間，這孩子就一直在看電視，終於不看電視了，又纏著我們要手機玩遊戲，我們想著帶孩子出去玩，誰知孩子竟然不願意，說就在家裡看電視好了。

朋友告訴我，小姑子也是特別煩這件事，1歲前都是媽媽在帶，那時從來沒有看過電視，後來小姑子上班了，孩子交給老人帶，不知道什麼時候開始，孩子就養成了看電視的習慣，只要在家裡，就守著電視看，還指定要看哪個頻道，不放就撒潑打滾發脾氣，看起電視來，別人叫他都不回一下，叫他出去玩也都不願意了，現在都不知道該怎麼辦！

上面的情景，相信在很多家庭都上演著，有多少孩子，都是成了電視迷！

寶寶每天看電視，竟還會影響智力！後悔知道晚了！

很多父母對孩子看電視這件事，可能並沒有那麼重視！

其實，電視對孩子的傷害到底有多大？你可能想像不到！

## 1、妨礙孩子的智力和社交能力發展

所有的孩子都要活躍地玩耍，不僅是由於玩耍能鍛煉身體，還因為它能促進智力和社交能力的發展。

每一回父母打開電視，就剝奪了一次孩子獲得重要技能的機會，比如

交流、思考、創造和判斷等能力。

孩子看電視的時間越長，那麼，留給其他能夠造就一個有趣而難忘的童年期的活動的時間就越少。

## 2、束縛孩子的想像力

電視上的動畫片把故事中的角色模式化了，束縛了孩子的思維，孩子沒有了想像的空間，人物在他們心中都被固定化了。

## 3、注意力差于同齡孩子

西雅圖學者曾經做過一份調查，他們發現，如果孩子們在他們1-3歲時，每天看一個小時的電視，孩子日後出現注意力缺陷的風險便會增加近10%，而且一般要到他們7歲左右才顯現出來。

## 4、模仿電視危險動作或暴力情節

看電視，對孩子帶來的傷害，最可怕的還是孩子去模仿電視裡的一些危險動作，從而造成悲劇，比如，江蘇一男孩模仿動畫片情節，從5樓撐傘跳下……

很多父母可能會說，我也想讓孩子少看電視，但就是沒辦法戒掉，我能怎麼辦？!想過到底為什麼嗎？

根源絕大多數就在於：家裡看電視的氛圍！

很多家庭都是老人帶孩子，老人精力有限，乾脆就放電視給孩子看，這樣孩子就能安靜了，不會跑來跑去。

晚上父母下班回到家了，一翻收拾整理以後，終於可以休息下了，把

孩子趕去房間裡面寫作業或者睡覺，自己卻在客廳開始追劇。

俗話說，孩子就是父母的一面鏡子，有怎樣的父母，就有怎樣的子。如果父母是電視迷，那麼孩子毫無疑問也是電視迷。

你以為，孩子在房間裡面，就不會受到影響？只要客廳裡面放著電視，那麼電視發出的光亮和聲音就會佔據客廳，整個屋子就會形成看電視的氛圍。

毫不客氣地說，如果你自己經常看電視，卻想要孩子不看電視，那簡直就是妄想。

## 不能百分百杜絕看電視，家長怎樣做比較好？

有些人可能有疑問，現在很多電視節目是益智類的，讓孩子接觸新鮮事物，也是有益處的，那也得看情況：

美國兒科學會建議：儘量不要讓2歲以內的孩子看電視。超過2歲的孩子每天看電視不能超過2個小時。

2歲以前，看一些音樂、早教電視節目也不建議？是的，因為有證據表明，低齡兒童無法通過這種形式學到東西。2歲以上的孩子，通常才能夠理解他們收看的節目的內容和情景。

而且，對於2歲以上孩子看電視的時間，樂媽的觀點是，如果能控制的更短，比如1小時以內，會更好。

另外的幾個建議是：

家人做好榜樣，少看電視，這是最重要的！

制定規矩，並且前後一致地執行。

明確告訴孩子每天可以看電視的時間，並且讓他知道這個時間是包括了看電視、玩電腦或者手機遊戲的時間。節目完了或者到了允許看電視的時間上限，就關掉電視。

幫孩子選擇合適的節目和益智遊戲。

不要把電視、電腦放在孩子的臥室裡面。

陪孩子進行其他的活動，比如閱讀、講故事、下棋、戶外運動、畫畫等等。

因為，雖然孩子2歲以後，可能記住節目裡看到的某些東西，但這種效果遠低於同樣情景下真人那裡學到的內容。自由的遊戲活動，會比孩子被動地看電視好得多！

# 別瞎摳寶寶的乳痂 後果很嚴重

寶寶出生前，很多媽媽會以為自己將迎來一個美麗可愛的小天使，但剛出生的寶寶並不如大家想像的那樣好看，皺巴巴的皮膚，自帶高原紅的臉蛋，甚至頭上還有非常難看的乳痂！

乳痂絕對是寶寶顏值的減分項，有些愛乾淨或患“強迫症”的媽媽看到後，難免會忍不住想要去洗、擦、摳、揭……

但更多的媽媽，可能是欲行又止的狀態，畢竟乳痂到底是如何形成的，對寶寶會不會有傷害，她們都還沒清楚地搞明白。

乳痂通常表現為寶寶頭部的一片鱗屑，有時候也會出現在眉弓、耳朵、鼻子等位置。

乳痂並不是胎毒所致，也不會傳染，民間又叫“搖籃帽”，醫學上稱為“脂溢性皮炎”。

乳痂形成的原因：

寶寶出生時，皮膚表層有一層厚厚的油脂，由皮膚和上皮細胞分泌物形成，時間一長就會形成較厚的乳痂；另外也可能受母體激素分泌的影響，寶寶出生時頭部皮脂分泌過多，凋亡的皮膚細胞脫落在頭皮上，就形成了乳痂。

有些媽媽一看到寶寶頭上的乳痂，就會“手癢”忍不住去摳，這樣子做真的安全嗎？

武漢一位媽媽在幫自己兩個月大的寶寶洗澡時，用毛巾使勁在寶寶的頭皮上摩擦。最後看毛巾不管用，就直接上手搓，結果寶寶的腦門都紅了，污垢還沒除掉。

到了第二天，寶寶突然發起了高燒，送醫院一看，原來是媽媽過於用力摳寶寶頭上的乳痂，導致寶寶腦部感染了。

實際上，乳痂是寶寶頭部皮膚和上皮細胞分泌物，緊貼凶門，而凶門是嬰幼兒顱骨接合不緊所形成的骨間隙，如果粗暴去摳這個部位，寶寶真可能會因此而生病。

兒科醫生解釋，嬰兒的乳痂因

為有自愈性，多數不需要治療；嚴重頑固者可遵醫囑治療；正常來說，乳痂是不會反覆出現的，如果寶寶的乳痂反覆出現，可能還是頑固型濕疹所致，並不是真正的乳痂，應及時就醫。

其實，媽媽們真的不必和寶寶的乳痂過不去！

乳痂一般不疼不癢，對寶寶的健康也沒有明顯的影響，也不會影響寶寶吃奶、睡覺以及生長發育。

隨著寶寶的生長發育，通常在6個月內會脫落乾淨（有的寶寶1-2個月後，乳痂就脫落乾淨了，在時間上有個體差異）。

雖說乳痂具有自愈性，但是夏天即將到來，如果不注意護理，寶寶的頭上總頂著一層“鱗屑”，衛生情況可能會因此“不達標”。

那麼，寶寶的乳痂該如何護理呢？

## 1、乳痂不能瞎摳，但是可以溫柔地洗

乳痂本身不會使寶寶感到癢，但和汗液混在一起，再黏些灰塵，這就沒有理由不癢了。因此，清洗乳痂非常有必要。

給寶寶洗頭的時候，媽媽可以用清水加少許嬰兒洗髮露，小心清洗乳痂部位。也許清洗一次兩次，我們看不到寶寶的乳痂在減少，但是時間長了以後，乳痂多半會自然脫落。

## 2、乳痂比較“厚重”時，可以用植物油浸軟

植物油軟化乳痂，使乳痂更易脫落。

如果寶寶頭上的乳痂比較多、比較厚，可以先將植物油加熱，待冷卻後塗抹在寶寶的乳痂處，時間持續15分鐘左右，最後用嬰兒洗髮露把植物油清洗乾淨即可。

注意，用植物油軟化乳痂的頻率不能過高。

# 學會這6招 妳家寶寶也能睡整覺

當媽前，曾經聽人說過“渴望擁有和嬰兒一樣的睡眠”。

當媽後才明白，這句話一定是哪個沒生過孩子的人說的。

陪寶寶睡覺，對每個新手媽媽來說，都是一場非常大的考驗！奶睡、抱睡、哼著各種不同的小調哄睡……

把你折騰得精疲力盡了，寶寶還是不能好好睡，簡直讓當媽的崩潰！

因此才會有人說：“每個陪睡的媽媽，都是落入凡間歷劫的神。”

不可否認，哄寶寶睡覺的確是一件苦差事，但是如果你掌握了以下6個小妙招，那麼這件事會變得容易很多，讓寶寶和媽媽都能睡得更好！（關注微信訂閱號：朵媽親子時光，聊聊親子育兒那些事）

## 1、寶寶睡著時，不要給他餵奶或換尿布

很多媽媽擔心寶寶睡覺時間過長，會不會餓著？紙尿布會不會太滿，寶寶會不會因此長紅屁屁？

於是，儘管大人非常缺覺，但是為了寶寶，再辛苦也得扛！在每個困意襲人的夜晚，頂著一雙熊貓眼起來給寶寶餵奶或換尿布……

實際上，餵奶、換尿布和睡眠，都是寶寶的基本生理需求。夜間如果寶寶沒有因為饑餓、或尿布太滿不舒服而醒過來，那就表明寶寶此時的睡眠需求是大於另外兩種需求的。

這種情況下，如果刻意搖醒寶寶喝奶或換尿布，只會干擾寶寶的睡眠過程，使寶寶發展成習慣性夜醒。

## 2、寶寶睡不安穩時，別急著抱起來安撫

那麼寶寶睡不安穩時，我們是不是要馬上抱起來安撫呢？

別急著抱起來安撫！

媽媽們首先要瞭解，寶寶在夜間的睡眠，會經歷幾次迴圈的淺睡階段。在淺睡向深度睡眠過度的階段，寶寶最容易有醒過來的跡象，比如輕輕地哭幾聲，或者翻身時哼唧幾聲，甚至會放開嗓子大哭幾聲……

這種情況，媽媽要遵循“少抱抱多哄哄”的原則，先嘗試用溫柔輕拍、在寶寶耳邊輕輕呢喃等辦法，讓寶寶繼續入睡，不見得一醒就去抱。

否則，一醒就去抱，反而可能會干擾寶寶的睡眠，越抱越清醒。

## 3、午睡時間別太長



不少媽媽看到寶寶午睡時睡得非常香甜，儘管寶寶已經睡了很長時間了，但是也不忍心叫醒寶寶。

其實，寶寶一天需要的睡眠時間就那麼多，如果白天睡得多了，那麼夜間就有可能出現不願意睡，或睡不安穩的情況。

因此，寶寶午睡的時間不能太長。白天小睡，只要能保持寶寶精神狀態不錯，情緒平和，這樣就可以了。

## 4、白天讓寶寶多活動，消耗精力

出生幾個月後，寶寶的活動量會越來越大，大多數的寶寶在5-6個月的時候，會發展出活潑、愛動的特質。

當寶寶表現出這樣的特質以後，白天適當增加ta的運動量，不僅能促進動作發育，還能促進夜間睡眠，讓寶寶一整夜都睡得更香更沉。

提醒一句，不少媽媽喜歡用手機、平板電腦等電子產品來安撫寶寶，其實這樣很容易使孩子頭暈腦脹、精神不集中，睡眠更不好。

媽媽可以鼓勵寶寶翻身、練坐、練爬，或是和孩子做一些身體互動遊戲，寶寶的精力白天都釋放出來了，那麼，我們離“寶寶睡整覺”的目標又更進一步了。

## 5、白天有足夠的陪伴，寶寶夜間會睡得更好

很多時候，如果媽媽白天陪寶寶的時間不多，或者陪伴品質不高，寶寶夜間可能會因為焦慮而睡不好。比如媽媽開始上班了，寶寶的分離焦慮就會讓ta睡不踏實，經常在夜間醒過來。

這種情況下，媽媽要注意給予寶寶高品質的陪伴，創造機會多陪伴寶寶、親親ta、抱抱ta。

寶寶夜間小醒，媽媽要告訴寶寶：“寶寶，媽媽在這，好好睡、安心睡吧！”

不要以為寶寶聽不懂，其實媽媽的聲音也能起到有效安撫寶寶的作用。

## 6、排除以下會干擾寶寶睡眠的外界因素

前面說的都做到了，但是寶寶還是睡不好，怎麼回事？

也許是你還沒有把以下這些細節都做好：

### 衛生方面

給寶寶洗個暖水澡，勤洗頭，勤換貼身衣物，睡前換上乾爽的紙尿褲；

### 營養方面

入睡前的1個小時左右喂寶寶喝奶，注意不要讓寶寶吃完馬上睡，以免寶寶腸胃消化負擔大，難以入睡；

### 穿衣方面

寶寶睡覺時穿蓋要適宜，不要穿過厚的衣服，也不要蓋過多的被子，否則寶寶夜間很容易因此熱醒；

### 睡眠環境

如果寶寶和爸爸媽媽同睡一個臥室，臥室中最好不要放置電視、電腦、固定電話等電子設備，以免大人在使用的過程中干擾到寶寶；此外白天要多給臥室開窗，多通風換氣，使室內的空氣更加清新，減少空氣中的灰塵蟲蟻。

多管齊下，我們才能離寶寶“睡整覺”的目標越來越近，讓“睡整覺”變得不再奢侈。

# 清涼一夏 寶寶夏裝 選購全攻略

炎炎夏日即將到來，不少媽媽已經做好迎接夏日準備：清洗風扇、空調，為床褥、沙發鋪上清涼的席子，墨鏡、防曬霜、太陽傘……準備得妥妥的。但是家裡的寶寶呢？也做好迎接夏日的準備了嗎？媽媽們可別把寶寶給落下了，趕緊為TA備好清涼夏裝吧。怎麼選？快來快來，寶寶夏裝選購全攻略，讓媽媽輕鬆選購寶寶夏裝，讓寶寶清涼一夏。

**衣服面料首選純棉、亞麻：**媽媽們可能都喜歡給寶寶選購純棉的衣服，因為純棉衣服質地柔軟，易吸水，通氣性好。其實亞麻材質輕薄，質地柔軟舒適，散熱性能優越，吸收、釋放水分相當迅速，寶寶穿了出汗之後，也能保持清爽，也是寶寶夏裝的不二之選哦。

**衣服顏色淺淡為宜：**建議媽媽們為寶寶挑選白色、淺藍色、淺綠色等淺淡顏色的衣服。

因為深色衣物不但容易吸收光能產生熱量，而且由於較多使用染色材料，對寶寶皮膚有一定刺激性，不適宜貼身穿著。

**衣服款式簡潔、容易穿脫：**夏天天氣炎熱，寶寶夏季出汗較多，可能需要頻繁更換衣服；而且因為寶寶穿得少，手腳得到舒展，衣服上的亮片、金屬環等裝飾，容易被寶寶抓下誤食。因此建議媽媽為寶寶挑選款式簡潔，容易穿脫的衣服。

### 其他選購注意事項：

查看衣服的吊牌，是否清晰標注了商品的各項資訊，是否提供了鈕扣、布料等備用品。為確保寶寶穿著的舒適度，購物時記得檢查衣服的各處的車縫工藝是否精緻細膩，是否存在多餘線頭等細節問題。

