



抓住宝宝独立吃饭的黄金期

所谓黄金时期,其实是没有一个准确时间的,而是要家长耐心、仔细观察,根据孩子的成长情况而定的。因为每一个宝宝都是独立的个体,发育情况也有早有晚,所以家长切不可偷懒照搬“别人家”!

萌芽期

即宝宝开始对餐具表现出浓厚的兴趣(参考时间:10个月)。

宝宝总想自己动手,喜欢摆弄餐具,而且每次喂饭他都喜欢来抢夺你手中的餐具,这正是训练宝宝自己进餐的好时机。

对食物的自主选择和自己进餐,是宝宝早期个性形成的一个标志,而且对锻炼协调能力和自立性很有帮助。

建议:

妈妈可以准备两把汤匙,一把给宝宝,另一把自己拿着,让他/她既可以练习用汤匙,又不耽误大人把他/她喂饱。如果宝宝总喜欢抢着拿匙的话,这时的宝宝一般不会来挖碗里的食物,而是拿着餐具高兴地敲敲打打,对吃饭也更加有了兴趣;

教宝宝用拇指和食指拿东西;

给宝宝做一些能够用手拿着吃的东西或一些切成条和片的蔬菜,以便他/她能够感受到自己吃饭是怎么回事。

黄金期

宝宝满周岁后,就是让孩子自食其力的实际诱导期(参考时间:12-18个月)。

这个时期,宝宝的手、眼协调能力迅速发展,若给予适当诱导,则会有事半功倍的成效。

所以家长千万不要因为这样那样的顾虑和担忧而扼杀了宝宝自主自立学吃饭的小突破。放手让宝宝自己试试吧,尤其是出现以下迹象时,家长就可以着手教宝宝学习吃饭了。如:

宝宝吃饭的时候喜欢手里抓着饭;

已经会用杯子喝水了;

当勺子里的饭快掉下来的时候,宝宝会主动去舔勺子。

建议:

1岁宝宝吃饭时往往喜欢用手抓,家长不要过于纠正这样“没规矩”的动作。因为宝宝用手拿、用手抓,就可以掌握食物的形状和特性。通过这样反复“亲手”接触,宝宝对食物会越来越熟悉,将来就不太可能挑食;

家长不要因为怕宝宝“捣乱”而剥夺了宝宝自己吃饭的权利,可以用一个小碟盛上适合宝宝吃的各种饭菜,让他/她尽情地用手或用勺喂自己,即使吃得一塌糊涂也无所谓。

巩固期

培养孩子良好的进餐习惯(参考时间:2-3岁)。

2岁左右的宝宝,动手的愿望很强,勇气也是大大的。看着爸爸妈妈一筷子一筷子地往嘴里送,自己也不甘示弱,不满足“饭来张口”的吃饭方式。性急的宝宝还会小手不停地动,急着抢家人手里的筷子和勺,在餐桌上一试身手。

阻止宝宝还是鼓励宝宝,是决定宝宝未来吃饭好与不好的关键。因为,这正是宝宝学习吃饭的最佳时机。

父母不妨索性给他/她一把勺或一双筷子,任宝宝在碗里、盘子里戳,一口口地往嘴里送。结果当然是掉到桌上、身上、地上的比吃到嘴里的多得多。

然而不能否认的是,最初宝宝毕竟有一、两口送到了自己嘴里,很兴奋,如果父母及时地夸奖几句,宝宝自己吃饭的兴趣会更浓。渐渐地成功率能更高。有过如此训练的宝宝慢慢就能独立吃饭了。而且,这也是让宝宝体验成功、培养其独立性的开始。

2-3岁大的宝宝不会自己吃饭怎么办?

1.父母要告诉宝宝,吃饭就是吃饭,要规规矩矩地坐在饭桌前,定时定量,不要让孩子养成一边吃饭一边看电视或玩玩具的习惯。

2.正确认识宝宝吃饭的问题,既不要批评打骂,也不必过于心急。

3.就餐气氛要轻松愉悦,吃饭时

父母可以和宝宝谈论哪些食物好吃,哪些有营养,唤起宝宝对吃饭的兴趣。

4.不要强迫宝宝吃饭。如果宝宝一时不想吃,过了吃饭时间可以先把饭菜撤下去,等宝宝饿了,有了迫切想吃的欲望时,再热热给他/她吃。

这样几次过后,宝宝就建立了一种新认识:不好好吃饭就意味着挨饿,自然就会按时吃饭了。

这个方法听着简单,做起来却不容易,因为父母首先要硬下心来,不能总担心宝宝饿,给他/她零食吃,那就适得其反了。

5.饭桌上的教育只是一部分,父母平时也要有意识地多给宝宝灌输“好好吃饭,长得更快,变得更聪明”之类的观点。

6.如果宝宝成功地自己吃了饭,饭后父母可以陪宝宝玩一会儿作为奖励,让他/她产生关于吃饭的快乐记忆,以后对吃饭就不会排斥了。

其实,多数宝宝从1岁左右开始就有想拿勺子吃饭的愿望,如果父母能把握住这个关键时机,充分给予孩子练习的机会,许多宝宝到了2-3岁就能完全凭自己的能力吃饭了。

如果你的孩子,还不会自己吃饭,那么你是否该反思下自己是不是管得太“宽”了呢?

新浪育儿

孩子几岁可以打虫?

天气越来越热,吃东西的时候应该多加小心和注意。这不,最近有妈妈发现,宝宝总是喊肚子痛,不知道是怎么回事?会不会宝宝肚子有虫了?还有些妈妈不知道宝宝肚子有虫没虫,但就是非常担心宝宝的健康,就直接咨询医生宝宝在几岁的时候可以打虫。

哪些寄生虫会给宝宝身体带来危害呢?

蛔虫。宝宝在有蛔虫的时候,最明显的表现就是不想吃饭,提不起食欲,或者是胃口非常大。并且经常会有肚子痛的现象发生,喜欢自己或者是别人按揉自己的腹部。另外,有些时候还会出现烦躁甚至是晚上磨牙的状况。长期这样下去,会导致宝宝营养不良,从而会影响到宝宝正常的生长发育。

钩虫。钩虫会引起多种症状。在皮肤上的主要表现是,在足趾或者手指间皮肤薄弱的部位,出现点状的丘疹或者小水泡。呼吸道方面的症状是出现咳嗽、血痰、发热和哮喘等等,常见的是痰中带血丝,甚至会产生大咳血。在消化道方面,容易出现贪食易饥饿,或者是厌食,严重的状况下会产生大便出血。

蛲虫。宝宝如果被蛲虫感染的话,最常见的现象就是肛门瘙痒并且经常性性地眨眼睛。在肠胃方面会经常出现恶心、呕吐、腹泻的状况。并且在精神方面也有很多反应,比方说很容易受到惊吓,内心不安,非常容易激动等等。

绦虫。这是在儿童身上最流行的一种寄生虫病,感染之后最常见的反应就腹痛,一般情况下是在上腹部或者是全腹都会很痛。少数的患者还会产生腹

泻、食欲亢奋、头昏等症状。

宝宝在几岁时候可以打虫?

建议最好是在孩子在2岁以上的时候再考虑打虫。因为2岁以下的儿童,身体和肝脏的发育还不完全,大多数打虫药的驱虫成分,会影响人体的肝功能。并且在2岁以内,孩子一般在家长的看护下活动,感染虫卵的几率也比较低,所以没有必要进行驱虫。

不管是哪一种寄生虫病,最好还是预防为主,让孩子从小养成卫生的好习惯。不吃那些变质腐烂的东西,饭前饭后要洗手,勤剪指甲,不要吮吸手指等等。如果孩子肚子里真的有虫,最好在医生的医嘱下用药,不要自己买药。

网易亲子

宝宝刷牙时总吞牙膏怎么办?

给孩子刷牙,对很多家长来说真是个麻烦事。好不容易哄骗宝宝愿意刷牙,又要开始担心,孩子不会吐牙膏吞下去了怎么办呀?

其实3岁以下的宝宝,每次牙膏用量只要米粒大小就够了,这么点点吞下去是没有影响的。

这里要提醒大家,宝宝和大人的牙膏不能混用哦。给他选择专用的儿童牙膏,含氟量也没有成人牙膏那么大。

另外呢,分享一个牙科医生的小窍门:准备一小块纱布,或者干湿两用的棉柔巾。你给宝宝一边刷,一边就帮他擦干净,这样可以避免吞下去。

当然啦,鼓励小朋友模仿自己的动作,怎么刷,怎么漱口,怎么吐掉泡沫,随时引导才能让娃更早学会。

新浪育儿