

“武力威胁”还是温情陪伴

如何才能让熊孩子快速午睡?



最近，一段网络视频登上微博热搜，视频中的男孩在看到母亲袖子里的“催眠法杖”后，立刻放下手机，乖乖躺下睡觉。这令不少家长纷纷感慨，哄孩子午睡真的需要斗智斗勇。的确，每到午睡时间，大人已经筋疲力尽，熊孩子们却依旧活力满满，如何能让熊孩子快速午睡？成为许多家长关心的问题。

培养午睡习惯 真的有必要吗？

养成良好的午睡习惯，对孩子的成长发育极其重要。

首先，午睡对于孩子免疫力的增强有着积极的作用，可以解除上午的疲劳，对孩子下午和晚上的学习、生活产生积极的帮助，孩子若是在疲惫的状态下玩耍、学习，免疫细胞活跃度下降，极易影响孩子免疫力，使病毒趁虚而入。

其次，午睡也有助于提升孩子的记忆力。人在疲劳的状态下，常常会觉得昏昏沉沉的，记忆力随之下降，而午睡可以使体力脑力得到恢复，有助于提高对外界的感知力以及记忆力，做事也会更加高效。

最后，午睡还可以帮助孩子改善其消化功能，有助于食物的消化。

“木棍威胁”法 是否科学？

很多家长都知道午睡对于孩子的健康成长有益处。

提起午睡，相信很多家长都头痛不已啊，一些家人说自己的孩子根本就是孙悟空转世，自己简直是将十八般武艺都使出来

了，也没办法哄孩子好好地睡个午觉！

在培养孩子午睡习惯时，无论是“武力威胁”，还是强制孩子呆在房间入睡，又或是让卡通玩偶扮演“父母”陪孩子入睡，这些方式都不完全可取。

因为“强迫性使其一个人待在房间”或者“棍棒威胁”的方法，会让小朋友丧失安全感，并在心理产生一定阴影，长期处于比较紧张、恐惧的环境下，孩子很难放松下来，从而导致入睡更加困难。而“卡通玩偶扮演父母”的方法则不适合长期使用，只适合于家长无法一直陪同，并且在孩子缺乏安全感的情况下短期使用。在孩子完全养成习惯前，应想办法让卡通玩偶“退场”。否则，由于与玩偶的无交流性和可支配性，孩子不仅会产生强烈的依赖感，而且在生活中因缺乏与人的交流，变得不信任父母，甚至习惯于没有互动的、完全由自己主导的陪伴方式。

如何正确地 让孩子快速入睡？

首先，睡前准备很重要。睡前应保持安静、平和的心理状态，避免剧烈运动，因为这会使孩子的神经系统更加兴奋，从而难以入睡。同时，睡前不要吃的

得太饱，饭后大脑的神经系统与消化系统都处在工作状态，若吃得太饱后即刻午睡，对孩子的消化功能会产生不良影响。

其次，创造舒适的睡眠环境。第一，光线要暗，孩子的房间尽可能配备遮挡光线的窗帘，有利于快速入睡；第二，声音要柔，可以在睡前放一些轻柔的音乐，帮助孩子进入睡眠状态；第三，床具要舒，可以尝试使用“决明子枕头”，因为决明子本身会散发一种清凉的青草味道，可以使孩子在放松、愉悦的心情下入睡。

最后，家长的陪伴方式要正确。第一，不要用“打骂”的方式来哄孩子入睡，应采用鼓励、表扬的方式，让孩子发现自己的优点并进行实践；第二，创造睡前仪式感。例如，睡前对孩子说“马上就要到午睡时间啦，我们先去洗洗手，就去睡觉”或者和孩子约定时间睡午觉，睡午觉前可以选择给他讲故事或听音乐，要注意的是，睡前故事的选择最好避开情节跌宕起伏的内容，可以选择情节连续度较小的内容，否则孩子会跟随故事而不易入睡。久而久之的仪式感培养，可以让孩子每次只要听到故事、音乐就意识到这是睡前准备，从而形成良好睡眠习惯。

来源：人民网

孩子误吞异物 怎么办

儿科门诊常会见到误吞食各类异物的孩子，家长都很焦虑：“医生，孩子需要做胃镜吗？误吞的东西怎么取出？”今天我们通过病例跟大家讲一讲孩子误吞异物该怎么办。

具体病例

近日，一位妈妈不慎将玻璃瓶装酸奶掉落在地，看瓶身外壁无肉眼可识别裂痕，就让孩子用吸管喝酸奶。孩子竟吸出一块玻璃碴！妈妈这才发现瓶内壁有破裂。她担心孩子可能感觉不到更细小的玻璃碴，立即带孩子来医院。医生依靠胃镜才将孩子体内的玻璃碴取出。

是否需要做胃镜因人而异

孩子误吞食异物后，常规检查手段是X线，但并非所有误吞食异物均可在X线下显影。如玻璃、木材、塑料等非金属材料，难以通过X线露出真容。因此，非金属材料是否仍在体内，或需通过做胃镜予以检查明确。

而做胃镜是否必要，则需要根据异物的形状、大小及孩子的具体表现来判定。如果孩子有强烈腹部不适且有恶心呕吐及呕血，或有便血症状，家长应立即带孩子去医院急诊就诊。

判断异物在气管还是食道

一旦孩子误吞异物，首先要确定误吞食异物在体内的大致位置。如果孩子脸色青紫、憋气、呼吸困难或剧烈咳嗽、哮喘，表明异物可能进入气管。家长要立即采取海姆立克急救法施救，然后带孩子前往最近医院的急诊就诊，由医生使用气管镜取出。如孩子面色没改变，呼吸平稳、不咳嗽，表明异物大概率进入食道。症状多表现为吞咽困难、异物感、疼痛、唾液增多等。

多吃粗纤维食物促进排便

大多数情况下，如果不是误吞食带棱角的尖锐异物，可待孩子通过大便自然排出，排出时间在1周以内均属正常。让孩子多吃富含粗纤维的蔬菜，如芹菜、红薯等，以促进孩子排便。

如果是体积大的异物或尖锐异物，如枣核或金属等，容易引起食道和胃肠穿孔，即使短时间内孩子没腹痛恶心等表现，也应尽快带孩子前往医院，由消化内科医生以胃镜取出。

在家观察期间，家长要密切关注孩子大便情况。肠道出血可致近期大便呈柏油色。如有前述症状，建议及时到医院就诊。如无任何不适，且物体较小，异物较大概率可通过正常排便被排出体外。来源：北京日报