

# 母亲节



## 「避坑指南」 给妈妈们送份养娃

当一名称职的母亲，不仅需要爱与耐心，还需要理性和科学。如今网上关于育儿的“知识”“技巧”可谓五花八门，让人眼花缭乱、难辨真假。值此母亲节之际，特送上一份育儿“避坑指南”，为妈妈们扫清养娃路上的“陷阱”。

**×谣言1** 要想母乳好，妈妈就得多吃肉汤？

**√真相** 肉汤脂肪含量高，或引发婴儿腹泻。

生产后，新手妈妈或许都喝过猪蹄汤、排骨汤等催奶汤。“喝汤下奶”的说法由来已久，无数新手妈妈为催乳每天饮用鸽子汤、老母鸡汤等高脂肪肉汤，更有不少专业“催奶师”鼓吹“没有奶水，就是因为没喝肉汤”。

“适量喝汤可以促进乳汁分泌，但不能喝得过多。”青海大学附属医院产科护士长孙宝琳说，肉汤脂肪含量高，过多摄入肉汤，不但会使产妇发胖，而且乳汁中过多的脂肪还会导致婴儿出现饮食性腹泻。

孙宝琳介绍，母乳喂养时，妈妈们真正需要额外补充的是钙剂，可多食用牛奶、豆制品等含钙丰富的食物。“妇女产后对钙的需求量比孕期时还要大，如不注意及时补充，容易导致骨质疏松。此外，哺乳期妈妈还需要多吃一些蔬菜、水果，这样不仅可以避免便秘、牙龈出血等问题，还可以增加乳汁中维生素的含量，对婴儿的生长发育有好处。”她说。

“想泌乳充足，产妇首先要树立信心，相信自己能产出足够的乳汁；其次，妈妈们要引导婴儿频繁有效吸吮，婴儿对乳头的吸吮刺激，能反射到母亲脑部，从而促进与乳汁分泌和排出有关的重要激素的生成。”孙宝琳补充道。

**×谣言3** 抱着孩子晃动更易哄睡？

**√真相** 剧烈摇晃会损伤婴儿脑部。

抱起娃，左右上下摇晃，一边摇晃一边拍，再来两句动听的儿歌，这似乎是新手妈妈的“招牌动作”，但这样做真的对吗？

很多父母在抱宝宝睡觉的时候，都习惯性地来回摇晃，但这样做未必科学。如果婴儿睡不着或哭闹不止，抱着孩子轻轻晃动可起

到安抚和助眠的作用，但时间不要太长。长时间、大幅度摇晃会引起宝宝身体不适，因为宝宝颈部的肌肉以及韧带还没发育成熟，比较柔软，这样做可能会造成宝宝颈部损伤、脑部短暂性出血。

“婴幼儿头部重量在全身占比相对较高，其颅底比较平坦，脑部不易固定，剧烈摇晃会造成婴儿脑部损伤，轻者嗜睡、食欲不振、烦躁不安，重者可能会出现抽搐、意识不清等症状。”吴秀萍说。

**×谣言4** 宝宝乳牙会换，蛀了不用管？

**√真相** 蛀牙影响宝宝健康和颜值。

“乳牙迟早要换，蛀了不用管。”很多宝宝乳牙蛀了，家长们不以为然，认为乳牙迟早会换，补不补不要紧。可事实真是如此吗？

“这样的想法是错的，蛀牙不仅影响宝宝健康，还影响颜值。”吴秀萍表示，小孩乳牙蛀了绝大多数情况下都需要修补，除临近乳恒牙交替期，可以考虑将乳牙直接拔除

等待恒牙萌出外，其余时间只要发现蛀牙就要尽早修补。

乳牙虽会被恒牙替换，但要到6岁~12岁之间才能完成替换，在此之前，乳牙出现龋坏是不能自愈的，只会不断恶化，最终会引发牙髓炎或牙根尖周脓肿。当出现牙髓炎时，牙齿会出现疼痛；若出现牙根尖周脓肿，面部也会出现肿胀，脓肿可能会波及恒牙胚。因此，若乳牙蛀了，应该及时补牙，避免出现牙列不齐或者颌骨发育不健全的现象，吴秀萍强调。

**×谣言5** “贵人语迟”，说话晚聪明？

**√真相** 开口过晚或是语言发育迟缓。

“贵人语迟”原意是指很多有谋略的人，不善言谈，却心中有数、行动迅速。这句古语在民间流传开后，被逐渐误解为“说话晚的小孩子将来是富贵命”。这样的说法靠谱吗？

对此，吴秀萍给出了否定的答案。“当孩子的语言发育明显落后于同龄人时，可以被判定为语言发育迟缓。”吴秀萍介绍，孩子存在语言发育迟缓，在不干预的情况下，大致会发展成两种状态，一部分孩子语言能力逐渐追赶上来，在三四岁时

会变得如同同龄人一样正常，但进入小学阶段，可能会在学习上出现一些问题；另一部分孩子三四岁时语言仍然没有达到正常水平，在进入集体环境后，会进一步扩大到学习和行为上。比如上幼儿园时，孩子注意力不集中、不听指令、不合群等；未来进入小学阶段，可能会出现理解教学内容困难、阅读困难等问题。

此外，吴秀萍还坦言，孩子在正常的语言环境中，到了一定年龄还不开口说话，有可能是听力、智力、构音器官或心理等方面出现了问题，家长需要早发现、早干预，不要让“贵人语迟”的想法耽误了孩子。

（《科技日报》）

### 生活课堂

## 三位母亲的生活智慧

俗话说得好，一个好女人滋养几代人，我总在想，这样的好女人一般会有什么样的品质特征呢？我身边就有几位绝对称得上“好女人”的母亲，她们除了都很勤劳善良外，还有一个共同点，就是都有自己生活的智慧。

### 母亲的“小妙招”

我小时候体弱多病，三天两头得看医生，母亲看在眼里，急在心上。她总是虚心请教村里有经验的老人：孩子发热了怎么办？吃多了积食怎么办？只要一得到管用的小方子，她就漫山遍野去找寻相应的草药，采回来洗净晾干备用。

有一次我久咳不止，吃了很多药都没能治好，眼看都快变成百日咳了，母亲很着急，用起了自己研究的小方子：将备着的艾叶洗净晾干，和上白酒加热翻炒后，待温度适中，再将艾叶放在我的肚脐上，用纱布捆紧，凉了之后再继续重复。坚持了一周后，我的咳嗽在母亲的悉心照料下痊愈了。

记忆中，村里孩子谁有个轻微的头头脑热之类的，只要有人来请教，母亲都会分享她的小妙招，末了都不忘加一句，“小偏方只能配合着用，去医院看病才是最重要的，别耽搁了孩子的病情”。我自己有了宝宝后，母亲的一些小妙招也帮了不少忙。

### 婆婆的“美食坊”

我的婆婆也是一位勤劳善良、热情能干的好母亲，虽已年过花甲，可依旧精神饱满，热爱生活。

婆婆尤其重视家人的饮食，她总是让我们少吃外面的食物，多在家里吃饭，自己做的食物健康又美味，还可以享受一家人在一起的时光。

婆婆心灵手巧，尤其善做小点心，什么芝麻干菜饼、手工粽子、南瓜馒头等都是她的拿手作品。在制作美食方面，婆婆不仅好学还行动力超强。比如她看到隔壁邻居的汤包做得不错，就马上去学习取经。第二天，美味的汤包就出现在了我家的餐桌上。

如今，婆婆的美食在我们这一带都小有名气了，她坚持“再忙都要吃早餐”“健康放心的食品自己做”的理念，不仅影响了家人，也慢慢在周边的亲朋好友中生根发芽。

### 奶奶的“善意谎言”

我丈夫的奶奶今年已经94岁高龄了，但她身子骨硬朗，精神矍铄。

奶奶之所以晚年过得舒心，除了儿孙孝顺外，还因为她是一位智慧的老太太，和晚辈的关系也处得很好。她话不多，也不随便干涉孩子们的生活，每天都是笑盈盈的，如果你和她话家常，她也非常乐意讲述她的人生故事。

有时，奶奶还会讲一些善意的“小谎言”。记得有一次，公公把她从二叔家接过来小住，婆婆发现奶奶的头发有点脏了，就说：“妈，待会儿给您洗个头吧。”奶奶却说：“不用洗了，在老二家刚给我洗过的。”婆婆也就作罢。几天后，婆婆碰到二婶，说起这件事，二婶说：“那几天家里农活忙，没顾得上给妈洗头呢。”

婆婆后来说起这件事，我们才恍然大悟，奶奶的这个小谎言其实蕴藏着她的心思和智慧。我留意到，奶奶不管住在谁家，都只会说其他儿子家待她好的地方，从来不说照顾不周的地方，对儿媳们也都是以夸赞为主，所以儿子、儿媳对她都很孝顺。

（《中国教育报》）

