

# 如何培养宝宝良好的生活习惯

## 睡眠习惯的培养

睡眠是人的一个生理状态,是人的大脑皮层以及皮层以下中枢广泛处于抑制的过程。睡眠对于儿童而言更具有重要的实际意义。睡眠是保证儿童健康成长的先决条件之一;睡眠时大脑和整个机体均处于一个完全放松的状态、氧气和能量的消耗最少,有利于机体消除疲劳;儿童在睡眠的时候,体内生长激素分泌的量是白天的3倍,有利于儿童的体格发育。因此,儿童睡眠质量的好坏,直接影响到儿童最终的身高,也会间接地影响到儿童体格与智力的发育。

儿童每天需要充足的睡眠时间。通常情况下,新生儿是20~22个小时,2个月婴儿为16~18个小时,4个月为15~16个小时,8个月为14~15个小时,1岁为13~14个小时,2~3岁为12~13个小时,4~5岁为11~12个小时。具体到每一个宝宝还会存在较大的个体差异。有些宝宝睡眠时间可能达不到上述时长,但只要宝宝吃、玩、智力、体格发育正常,也不常生病,大人就不必过于担心。

通过以下状态可以判断宝宝的睡眠是否充足:(1)清晨能自动醒来,而且醒来不哭闹,精神状态良好;(2)白天一整天精力充沛的、活泼好动,对周围所发生的事情感兴趣;(3)食欲良好,无挑食、偏食等问题;(4)体重、身高增长的速率正常,通常0~6个月婴儿每个月体重增长的速率为600~800克,7~12个月为250~300克,1岁以上每个月体重应增长150克以上;就身长而言,宝宝第一年应增长25公分,第二年10公分,2岁以后女童每年增长4~6公分、男童5~7公分。

宝宝良好的睡眠习惯是能够按时、定点睡觉;可熄灯睡眠,而且不需任何安慰物;晚上八点钟能够独立、自动上床入睡;早晨能够自动醒来;每天中午能够午睡1~2个小时。

培养宝宝良好的睡眠习惯应在生后即开始。首先在喂养方面。应养成定时、定点、定量喂养的习惯。母乳喂养的宝宝在新生儿期按需哺乳,即宝宝因为饥饿而哭闹或妈咪因乳房胀得难受时均可哺喂宝宝,而出了新生儿期则应每2.5~3个小时哺喂一次;同时,应随宝宝月龄的增长逐渐减少夜间哺喂的次数。对于人工喂养的宝宝,生后即应按点哺喂,最好每3.5~4个小时哺喂一次。若夜间宝宝不醒不必因喂奶而唤醒宝宝。其次应避免为宝宝建立不良的条件反射,如摇睡、抱睡、口含奶头入睡以及必须有安慰物的陪伴才能入睡等。第三要帮助宝宝建立良好的条件反射,如:拉好窗帘使房间内的光线变暗,睡前洗漱,并将大小便排干净,洗漱后换上舒适、宽松的睡衣以及关灯睡觉等。

要注意为宝宝创造一个良好的睡眠环境。首先睡眠环境怡人,室温最好保持在22~25℃之间;湿度保持在50%~60%;房间的通风良好;被褥的薄厚、轻重程度适宜;衣服的薄厚、宽松程度适宜;枕头的高矮、软硬度适宜等。其次,睡前保持平静,避免宝宝睡前过于兴奋以及剧烈活动,不给宝宝讲具有刺激性的故事,不让宝宝收看刺激性过强的电视节目等。第三,睡前不吃过多的食物,尤其是容易引起宝宝过敏的食物。第四,可让宝宝伴随着摇篮曲或故事入睡。



## 饮食习惯的培养

良好的进餐习惯包括:餐前洗手,能够定时、定量定点地进餐,进餐时能够细嚼慢咽、不剩饭,能够不独占食物、不挑食、不偏食,喜欢各种不同口味的食物,懂得等待与感恩,2岁以后的宝宝能够独立、专注进餐。

12~18个月龄的宝宝是培养良好饮食习惯的关键期。

(1)为宝宝创造良好的进餐环境,如安静、舒适、固定,进餐的环境中不放玩具、装饰物以及电视机等与进餐无关的物品。(2)生后即开始逐渐培养宝宝按时哺喂的习惯,根据宝宝的具体情况可以在4~6个月时为宝宝添加辅助食品,7~8个月开始添加颗粒状

食物,质地由软变硬,大小由小变大。(3)2岁以后应让宝宝学会自食。(4)培养宝宝在进餐时学会等待,让宝宝能在餐桌前耐心地等待3~5分钟。(5)采取适宜的方法使宝宝能懂得并接受每一种食物都有着不同的美味和营养。(6)家长应避免自己不良的喂养行为、饮食习惯,如下意识的肢体动作或语言,这些都会对宝宝产生影响。(7)餐前不为宝宝提供任何零食及其他饮料。(8)餐前避免过度兴奋、疲劳或剧烈运动。(9)进餐时避免不良行为,如看电视、逗宝宝、玩玩具、说话或训斥、追喂等。(10)餐后休息片刻,可进行一些安静的活动或短时间散步。

## 排泄习惯的培养

帮助宝宝建立良好的排泄习惯对宝宝及家长均有益处。不但可以锻炼宝宝膀胱的储存功能、宝宝很早就不再尿床,而且还可以减少家长清洗尿布的烦恼,促进亲子关系。

宝宝正常排便的节律都会受到液体、食物的摄入量,环境的湿度与温度,摄入食物的种类,活动量、精神因素以及疾病等因素的影响。

正常情况下宝宝排泄的节律应该是:(1)小便:新生儿期次数多无规律性,开始次数较少,以后可渐增至20~25次/日不等;6个月排尿间隔延长、次数可减少;1岁每天排尿15~16次;2~3岁每日排尿10~12次。生后48小时1~3毫升/千克·小时;小婴儿每天尿布至少应湿6次以上;1岁400~500毫升/天;2~3岁500~600毫升/天。(2)大便:大便的节律则与喂养方式、解剖结构、摄入食物量的多少以及肠道菌群的建立有关。

良好的排便习惯包括最初会用表情、肢体或形体语言表示要排便;会说话但不能完全自理时会用语言表达,得到成人的帮助;在身心发育较完善时能做到定时定点排便,不随地大小便。

在日常生活中培养宝宝良好的排便习惯。9~12个月时可开始训练坐盆;1岁半时开始训练不兜尿布;2岁左右开始训练宝宝白天控制大小便;2~3岁夜间不排尿。训练具体分为便盆的准备、提示与强化、尝试不用尿布以及夜间的膀胱控制四个步骤

## 卫生习惯的养成

我们将良好的卫生习惯概括如下:定时洗澡;饭前便后洗手、勤洗手;勤换衣物;勤剪指甲;2~3岁早晚自己刷牙;饭后漱口;用尿布或纸尿裤保护会阴部的皮肤;不随地大小便;不喝生水;不吃未洗净的瓜果;不吃腐烂变质的食物;不随地吐痰;不随意扔瓜果皮和纸张。其中,养成良好的洗手习惯尤为重要,一方面可以起到预防消化道以及呼吸道等传染性疾病的作用,另一方面还可以最大限度地减少铅中毒的发生率。

除手的卫生之外,口腔卫生也很重要。应有意识地逐渐培养宝宝在2岁前吃完任何东西之后漱口;2岁以后吃完任何东西后漱口,开始训练刷牙并养成按时刷牙的好习惯。

掌握刷牙的正确方法,如上牙往下刷,下牙往上刷,颌面即磨牙的咬合面旋转着刷;每一个部位至少刷6次左右,最好早、中、晚饭后各刷1次,共3次,每次刷牙的最佳时间是在进食后的3分钟开始;每次刷牙的时间不少于3分钟,如果每天3次做不到,至少也应晨起、睡前各一次,但每次饭后都应用清水漱口。

牙刷应选择儿童专用的,牙刷应较细,刷毛柔软而平整;牙刷应一人一把,不得共用;而且,一把牙刷的使用期限应不超过3个月,即每三个月应更换一次牙刷。牙膏则不应长期使用同一种,应几种品牌的牙膏交替使用;刷完牙后一定要嘱咐宝宝将口腔内牙膏的残留物清除干净。

实施。同时应根据宝宝的年龄特点,不失时机地进行训练:放好便盆;让宝宝保持一个特定的姿势,用“嘘嘘”声诱导宝宝排小便,用“嗯嗯”声促使宝宝排大便;通过视觉、听觉的刺激加上特定的排便姿势,历经一段时间的训练让宝宝形成条件反射。

训练宝宝排小便。首先摸清小儿的排尿规律,通常在宝宝刚睡醒或饮水后的一段时间把尿成功率较高;掌握宝宝饮水后大概多长时间会排尿,抓准宝宝排尿的间隔时间;然后每次可提前几分钟提醒宝宝坐盆,往往成功率也会比较高;把尿不宜过勤,1.5~2小时一次即可。排大便要先摸清宝宝排便的规律,通常在晨起、早餐后或某一餐后成功率较高;鼓励宝宝主动坐盆,但不要强迫,否则会适得其反。

1.5~2岁之间的宝宝无论是体格发育还是心理发育均已趋于成熟,因此,此年龄段是训练宝宝的最佳时期;从夏季开始训练最方便,另外最好选择生活比较规律的时间段实施训练,通常两周即可见成效。当然在训练时还应注意以下几个问题:(1)允许宝宝出现“后退”现象,后退并不代表训练的失败;(2)面对训练过程中宝宝出现的问题,父母应持正确态度,克服焦虑情绪,以免给宝宝带来太大的压力;(3)在训练过程中,父母和宝宝应建立起相互信任和相互协调的良好关系,如双方关系紧张则应暂停训练3个月。

### 供稿单位:

北京市卫生健康委员会  
北京市疾病预防控制中心