

宝宝为啥喜欢投降式睡姿

知道原因后 别强行把胳膊塞被窝了



对于小婴儿来说,最常用的睡姿往往是一致的,就是这种“投降式”睡姿,也叫“青蛙式”睡姿。就是宝宝正面躺在床上,两只胳膊像“W”一样放在头的两侧,看起来像是在投降。

随着天气逐渐变冷,很多宝妈开始给宝宝准备厚衣服厚被子了。不过看到宝宝睡觉时经常把胳膊伸出来,宝妈们会担心孩子着凉,悄悄把他的小手放回去,可不一会儿,宝宝就又回到原来的姿势了。

本能反应 婴儿这种睡觉姿势,和胎儿在妈妈子宫中的姿势非常相似,只不过此时宝宝可以伸展开来,而在子宫里宝宝只能蜷缩着。这种姿势可以给宝宝子宫般的安全感,所以称为婴儿睡觉时的本能姿势。出生不久的婴儿,其实四肢还不太能伸直,总是在不自觉的情况下就弯曲,所以不能像大人一样采取“大”字睡姿。不光胳膊是这样,腿也会这样,所以有时候睡觉看起来更像是四肢都弯折的青蛙,这也和宝宝长期在子宫中蜷缩形成的惯性有关。

条件反射 有时候宝宝会摆出“不规则”的投降式睡姿,两只胳膊都伸出来向上举,但姿势更像“击剑”,

头还会歪向一侧。

这种睡觉方式,其实是婴儿一种非常典型的条件反射:强直性颈部反射,也叫不对称颈紧张反射。这种反射其实在胎儿28周的时候就会发生,出生后会持续到3个月左右,如果到了五六个月的时候还出现,则可能是宝宝的脑部或发育方面出现了异常。因为这种反射,在宝宝出生后的数周内,能阻止宝宝由仰卧滚向俯卧或由俯卧滚向仰卧,而随着婴儿控制平衡的其他因素完整发育,会促使这种姿态的改变,所以如果宝宝过了三个月后还经常保持这样的姿势,家长一定要重视了。

保持平衡 宝宝出生后平衡能力还没有形成,而且由于宝宝体型此

时是圆柱式的,很容易让宝宝“侧翻”,投降式睡姿可以帮助宝宝保持平衡。

而宝妈如果强行给孩子把手收回去,可能使宝宝在睡梦中会感到不“安全”,所以会再次把胳膊伸出来。

有时候宝宝还会面部朝下趴着睡,这时双手也是放在头顶呈投降式的,这也是一种自我保护,不过宝妈依然要注意,别让枕头和床铺堵住孩子口鼻,引起窒息。

看了宝宝采用“投降式”睡姿的原因,是不是感觉孩子很“聪明”呢?所以咱们还是尽量别把孩子胳膊强行塞被窝了。

文/福林妈咪
原文刊载于《北京青年报》

担心宝宝着凉 可以这样掖被子

宝宝胳膊小手属于血液循环末端,和身体躯干相比保温能力其实是不强的。天气冷的时候宝宝胳膊体温是较低的,如果摸到宝宝胳膊较凉,还是要给孩子盖点上。

盖被子的时候仍然可以让宝宝保持投降式睡姿,被子轻轻掩住孩子身体,在脖子处掖一下就可以,这样能盖住大部分胳膊,留下小手在外面是可以的。

另外,可以帮孩子准备睡袋,孩子睡得更自由,同时可以保证孩子不着凉。

最后,室内温度要保持合适。适合宝宝的室温应该是20-24摄氏度,过去婴儿的产房就是这个要求,家里宝妈可以买一个温度计来测量,适时调节温度,能让宝宝待得更舒服。

总之,投降式睡姿是宝宝最本能最舒服的睡姿,而且随着婴儿的发育,他会解锁更多的睡姿,所以就不必强行纠正了。如果担心宝宝胳膊在外面着凉,可以试试上面说的这几种方法,宝宝一定可以睡得舒服,长得健康。



别纠结了“秋冻”时节这样给娃穿

怎么穿 交由宝宝来决定

杜绝“有一种冷,叫你妈觉得你冷”!我们小时候就会被家长们吆喝着,穿了一层又一层。轮到自己有宝宝了,不知不觉这个习惯也延续了下来。常常在大街上看到大人还是穿着短袖,宝宝却早早穿上了秋装。家长担心孩子被冻到,容易生病,反正多穿一件衣服也没什么,穿总比不穿强。

到底穿多少呢?

1岁以内的宝宝,比爸爸妈妈多穿一件;

1岁以上的宝宝,跟爸爸妈妈穿一样;

3岁以上的,询问宝宝的意愿增减衣物,如果宝宝不冷,家长也不应强迫,等冷的时候再给宝宝添加就好了。

穿衣过多,有时比穿少危害更大

医学上有“捂热综合征”一词,顾名思义,穿得或者盖得过多,导致热量没有办法散出的一系列症状。宝宝被裹在厚厚的衣服里,产生的热量散不出去,衣服里的温度会越来越高,容易出现高热、脱水、缺氧、抽搐昏迷,甚至呼吸衰竭等症状。

既然不能穿太多,说明祖辈流传下来的“秋冻”是可取的吗?万一冻出病来怎么办?有同样烦恼的爸爸妈妈可以学习一下洋葱穿衣法。

没看错,就是那个辣眼睛的洋

又到了乱穿衣的季节,昨天还是短袖,今天就套上了外衫。早晚冻得瑟瑟发抖,中午热得冒汗。这种天气大人还好,小宝宝穿脱不当就容易生病。虽说“春捂秋冻”,又担心把宝宝冻出什么病来。

这个季节要怎么给宝宝穿衣服呢?今天我们就来说说道道吧。

这也是让爸爸妈妈们注意,在给宝宝增减衣物的时候,要一层一层的来。

最里层,穿透气排汗的贴身衣物;

中层,穿保暖效果好的衣物,比如毛衣、针织衫等;

最外层,可穿防水、防风的外套。

衣服这样一层一层地穿着,可以让衣服之间的空气更好地流通。不论热了还是冷了,穿脱衣服也方便。

请收下 秋季的“洋葱法则”

初秋 温度还是稍高,多在24℃~27℃,在给宝宝穿衣服的时候,可以



在脖子周围,这样容易缠到某个地方引起窒息。此外,拉链衣服相对扣子衣服会更加安全。小宝宝爱抠这些有洞洞或者比较小的物品,即使看起来结实,宝宝抠几天可能就掉了,而且容易误食。

如何判断宝宝冷热? 摸后脖颈!

穿衣法则知道了,怎么判断穿的是不是合适呢?摸后脖颈!

是的,不是我们通常认为的摸手脚。有些老人或者没有经验的爸爸妈妈,感觉宝宝的手脚凉就认为宝宝冷。这种做法是错误的,因为宝宝的末梢循环差,所以手脚容易冰凉。

如果后脖颈摸起来温热,说明衣服穿得很合适;

后脖颈发凉,说明衣服穿少了;

后颈出汗了,说明穿得过多。

别摸露在外面的后颈,要摸被衣服覆盖的地方。

原文刊载于《北京青年报》

换成长袖、长裤即可,不一定要穿外套。

中秋 这个时节温度就稍微低一些了,可以给宝宝加上薄外套或者背心。

深秋 气温继续下降,宝宝身上的衣物可以增加至毛衣或者薄款羽绒服。

特别提醒家长们注意,不要给宝宝买带有绳子或带子的衣服,尤其是