



TIPS

大家好,我叫汪云飞,今年五岁啦!我可是罗兰数字音乐的小小代言人呢!我的爱好有很多,最喜欢打架子鼓,喜欢玩乐高,喜欢踢足球……我是不是很man呢? 嘿嘿!

艺术T台

《写生静物》



姓名:程显尧

年龄:9岁

写生步骤:1.观察,铅笔定好静物位置。2.记号笔勾勒出轮廓,画出细节。3.添加投影,马克笔上色。



教师点评:多物体位置准确,耐心刻画,能将学过的线描知识融入到写生当中。

指导教师:樊清瑶



“八一八”那些宝妈必备的“带娃神器”

为了方便带孩子,家长们特别是一个人带娃的全职妈妈可谓全副武装,纷纷用起时尚的“带娃神器”——腰凳、背带、安抚奶嘴等。对此,玛丽娅医院儿科主任章崇蔚提醒,“带娃神器”虽然省力,但用错了可能伤了孩子的小身体。

宝宝6个月以后才可以用“腰凳”

为带娃头号神器,“腰凳”已经在年轻一代的父母人群中越来越普及了。“腰凳能有效缓解徒手抱孩子时肩部和腰部负担。但有的腰凳没有防护背托,若家长单手扶着宝宝,一不留神很可能造成摔落。”章崇蔚建议,等宝宝满6个月后再使用腰凳较为安全。“宝宝6个月后,脊柱已经发育到足以承受身体重量的状态,”她提醒说,“但此时一定要选择带背托的。”

那么使用腰凳有什么注意事项吗?章崇蔚建议,每次使用腰凳最好不要超过两小时,长时间使用腰凳不仅会使使用者感到疲劳,对宝宝来说更会因腿部太久被固定而影响肢体的正常发育。还有就是使用腰凳前,务必检查卡扣是否完好,有无脱线问题,如有破损一定不要使用。使用时,家长不要直接弯腰,跑步或骑车。使用完,要先放下宝宝,再解开腰带,否则容易导致宝宝滑落。

学步车能用但不能太依赖

一些家长认为,学步车能帮助孩子更快学会走路,简直就是“带娃神器”。但也有家长认为,学步车不但不能让孩子学会正确的走路姿势,还会影响孩子的骨骼发育。

学步车能不能帮助孩子“学步”?章崇蔚给出的答案是肯定的,“学步车确实能帮助孩子适应行走的身体状态,对孩子尽快学会走路是有帮助的”。但是过于依赖学步车,也不行。很多家长图省心,早早就把孩子放在学步车里,让孩

子在里面待很长的时间。这特别容易使孩子发生O形腿、足外翻的症状或者倾向,如果发现,家长一定要尽快带孩子去医院就诊。”

“最好在孩子能够独立站立之后,再使用学步车。”章崇蔚说,孩子有自己的发育进程,从爬行到站立,再到行走。太早使用学步车,会造成孩子发育进程混乱,可能会影响孩子的骨骼发育。其次,孩子用学步车的时间不能太长。每次不要超过半个小时,一天内不要让孩子待在学步车里超过2个小时。她再三强调:“把孩子放在学步车里,并不代表着家长就可以高枕无忧,一定要在旁边照看、陪伴才好。”

最好不要使用安抚奶嘴

安抚奶嘴可以让哭闹的宝宝尽快平静下来,几乎是家家户户必备的哄娃神器。但是宝妈们也经常会听到一些“不建议使用”的声音,例如:使用安抚奶嘴容易导致宝宝翘唇或是上颌变形。那到底能不能使用安抚奶嘴呢?

对此,章崇蔚建议尽可能不要使用安抚奶嘴,因为后期戒掉安抚奶嘴和戒夜奶一样辛苦。她告诉记者,新生儿时期的宝宝,常使用安抚奶嘴会影响纯母乳喂养的质量,造成宝宝“乳头混淆”,影响吃奶量。吸吮安抚奶嘴,容易引起宝宝牙齿排列不整齐。还有最重要的一点是,安抚奶嘴如果清洗不彻底,容易因污染奶嘴引起口腔内念珠菌感染,导致鹅口疮,同时还会因为细菌滋生引起龋齿。

最后,她提醒各位宝妈,宝宝可能会对安抚奶嘴产生依赖情况,所以在一岁以后帮助宝宝戒掉安抚奶嘴。

本刊记者 彭璐/文



宝宝饿了
DIY辅食

番茄鱼肉羹

原料:番茄30克、胡萝卜30克、干香菇5克、鱼肉30克

营养:鱼肉富含不饱和脂肪酸,经常食用对促进儿童智力发育、预防心血管疾病均有一定帮助。适合6-8月的小婴儿。

做法:1、胡萝卜切片丢到小锅里煮,煮软后把胡萝卜片捏碎,煮胡萝卜的原汤保留。

2、西红柿去皮切碎,香菇切碎,鱼肉煮熟去刺捣碎。

3、把胡萝卜碎,番茄碎,香菇碎,鱼肉碎放回胡萝卜原汤里煮熟即可。

小贴士:1、鱼肉富含不饱和脂肪酸,经常食用对促进儿童智力发育、预防心血管疾病均有一定帮助。2、鱼肉虽然很有营养,但是小宝宝不宜多吃鱼肉,容易上火。

