



# 宝宝和宝妈同床睡的好处

王惠霞 李巧梅 (宁夏第五人民医院石炭井医院 753300)

**摘要:** 宝宝到底要不要和妈妈同床睡呢? 其实这个问题, 社会各界人士一直有很大的争议。有不少人觉得, 如果宝宝和妈妈一起睡, 妈妈一个翻身就可能压到宝宝, 而且大人的棉被比较厚重, 并不适合宝宝盖。专家认为宝宝在 3 月以前都和妈妈一起睡是比较好的, 这样很利于妈妈照顾宝宝, 也有利于宝宝的成长, 更可以很好的和宝宝建立母子关系! 所以, 处在妈妈照顾好宝宝的角度, 我非常赞同宝宝和妈妈同床睡! 还有就是对于体重增加缓慢的宝宝, 最古老的“疗法”就是把宝宝带上床喂奶。和妈妈同床睡眠对宝宝健康是很有好处, 这点很早就得到了肯定。

中图分类号: R174 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 09-089-02

## 一. 同床睡觉的好处

1. 宝宝和妈妈一起睡觉能够增加宝宝的安全感。

妈妈和宝宝一起睡觉, 能让宝宝在睡觉的时候放下戒备心理, 提高宝宝的睡眠质量。宝宝和爸爸妈妈一起睡的时候会有更好的生理作用, 体温也会保持在一个正常的温度。

2. 宝宝很容易入眠, 妈妈也会睡的更好

宝宝在 0-6 个月的时候, 必须先经过浅眠阶段才能真正睡着, 由妈妈在身边抱着或一起躺着, 宝宝会更容易放松。这种宝宝喜欢、温馨的熟悉画面, 会深深嵌进宝宝心里, 让宝宝感觉睡觉是件很温馨的事情。不会害怕自己一个人独处的寂寞。宝宝睡得好, 妈妈在身边也会更放心, 心里更踏实一些, 不会担心宝宝会不会冷, 会不会没有盖被子。

3. 喂母乳会更方便

我想所有的哺乳妈妈都清楚的知道, 同床可以让妈妈更方便给宝宝喂奶, 当宝贝饿了, 开始蠕动的时候, 在身边的妈妈就能第一时间感应的宝宝传来的信号, 这样妈妈就可以很快的给宝宝喂奶, 宝宝也可以很快的再次进入深睡的状态, 这样就很有有效的保证了宝宝的金质睡眠, 让宝宝在第二天更有精神。

4. 更好建立母子感情

宝妈和宝宝一起睡可以更好建立母子的感情, 职业妈妈在宝贝 3 个月的时候就上班了, 本来白天和宝宝在一起的时间就短, 宝宝就和妈妈有点生疏, 如果晚上再和宝宝分开, 宝宝就和妈妈很陌生了, 感情也不好交流。晚上和宝宝一起睡, 可以在晚上弥补白天失去的亲密感, 妈妈在晚上喂奶, 体内会产生具有放松作用的激素, 妈妈可以睡的更好, 宝宝更能感受到妈妈的关爱和温暖。

5. 更好的照顾宝宝

宝妈和宝宝同床睡能够更加方便更好的照顾孩子, 能够更加仔细的观察孩子细微的变化, 及时的发现孩子的异常状况。这样就能够避免一些意外情况的发生。在有什么突发情况时, 家长和孩子同床睡, 能够更快的对危险作出反应, 及时的护住孩子。我感觉这点是我看来非常重要的, 尤其是春天和冬天, 和宝宝同床睡可以更好的照顾宝宝, 宝宝在睡眠中可能会蹬被子, 这样肯定会着凉, 生病, 可是同床睡的时候, 妈妈可以很有效的杜绝这样的事情发生, 在宝贝蹬被子的时候妈妈可以第一时间给宝宝盖好。宝宝有时间会半夜发烧, 有的宝宝在发烧的时候并不哭闹, 这样分床睡的时候, 妈妈就没有办法知道, 以至于耽误宝宝的病情, 同床睡的宝宝, 妈妈可以第一时间感受到宝宝的不适, 早期发现, 早期采取措施, 使病情得到控制。

## 二. 同床睡眠的弊端

1. 父母休息不好, 会经常醒来照顾婴儿;

2. 给婴儿养成依赖性, 即必须由父母陪伴方能入睡;

3. 容易造成婴儿窒息, 据统计, 美国每年约有 64 名两岁以下 (多数不满 3 个月) 儿童死于同床睡眠, 造成窒息的原因有: 1) 父母翻或伸展四肢, 将婴儿压在躯体下方或勒住婴儿脖子 (约占总死亡婴儿的 24%)。2) 将婴儿挤到狭窄处或硬物上, 如床头与床垫之间。床头或床尾有刻花工艺时, 将婴儿脑袋卡住等 (约占总死亡婴儿数的 76%)。4) 美国儿科学会认为: 同床睡眠可能会使婴儿猝死综合症发生率增高。

## 三. 宝妈和宝宝同床, 你应该注意这些

1. 选择大号的床

大号的床是个好的选择, 或者在自己的床边拼接一张小床等, 并且让宝宝尽量保持仰卧的睡姿, 可以有效规避婴儿猝死症状的发生。

2. 一定注意床垫安全

床垫一定要硬。如果宝宝睡在软床垫上或周围都是枕头和松软的被褥, 他就有可能窒息或过热。如果你的床有框架、床头板或靠墙放, 一定要让床垫紧紧地贴住框架、床头板或墙壁, 这样宝宝就不会有掉进缝隙里的危险。

3. 被褥要轻而少

如果和你们同睡的宝宝小于 12 个月, 要尽可能少用毯子, 而且被子一定要轻, 以减少宝宝窒息和过热的危险。这些危险在宝宝的头 3 个月最有可能发生。宝宝还有可能陷进一个多余的枕头或填充玩具里, 因此, 床上也不要放那些东西。

4. 保持床上用品的整洁干净

要让宝宝睡得健康, 要及时清洁婴儿床上用品, 保持干爽整洁的床上环境。同时, 要避免宠物与宝宝及婴儿用品接触, 以免细菌及疾病传染。

5. 注意保暖, 但不能太热

很多妈妈担心宝宝着凉, 所以在大人盖的被子基础上, 再增加一床宝宝被, 其实这是错误的。宝宝睡觉时的着装或襁褓要轻巧, 因为与其他人身体相接触会提高他的皮肤温度。

6. 别让宝宝睡在枕头上或头被蒙住

永远不要把宝宝放在一个大枕头上睡, 因为他会有从枕头上翻滚下来或在枕头柔软的皱褶里窒息的危险。你还得经常检查他睡觉的情况, 确保他没有扭到下面去, 那样他的头会被毛毯或棉被盖住, 从而可能导致过热或呼吸困难。

7. 不要把宝宝独自留在大人床上

虽然宝宝可以在你和丈夫之间睡得很安全, 但如果你们

(下转第 90 页)



· 医学科普 ·

## 老年人最应注意骨骼退化

张 迎 (成都龙泉驿区中医医院 610100)

中图分类号: R161

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2019) 09-090-01

有这么一句话,我年轻过,但你老过吗?衰老真的是一个不可避免的现象,人到老年,身体各项机能都在发生变化,器官功能会逐渐衰退,各器官组织自然老化,新陈代谢速度变慢,身体活动能力不断下降,致使老化程度不断增加。因此在日常生活中,老年人及时认识和了解自身的生理特点和身体各器官的变化是非常重要的,其中骨骼退化就是必须要进行认识的问题之一。

### 一、骨骼退化的定义

人随着生理年龄的增长,骨骼系统发育至高峰后会逐渐发生老化,这种情况开始于 25 岁以后,骨头本身出现硬化、增生,或者是生理原因以及外部原因所引起的关节不同程度的磨损,破坏等,都可以被称为骨骼退化,当然,这是一种自然的老化现象。

### 二、骨骼退化的原因

很大程度是由于年纪的关系,这也就决定了中老年人相比一般年轻人更容易出现骨骼退化。但是,由于生活工作方式的限制条件,一些必须久坐、久站,长时间保持同一个姿势或是姿势不正确而造成某个关节重复使用都可能引起关节的破损,组织增生,造成骨骼退化。

### 三、骨骼退化的症状

骨骼退化出现主要是因为钙、磷丢失,同时,它的表现也是多种多样的,尤其在老年人只能表现得更加明显。我们常说的骨质疏松及骨质增生都是常见的骨骼退化;而肋软骨骨化,呼吸肌萎缩等则是衰老的象征。骨骼退化可能表现在身体的各个部位,以不同的表现方式。

1、骨质疏松。一般出现在 55 岁以上的女性身上,因为荷尔蒙激素的影响,女性患病率一般高于男性,年纪大了,钙质摄取量不够,运动不够,会导致骨质疏松。

2、骨刺。大多数人认为,骨刺是很痛的,但事实上骨刺是由于骨骼退化而压迫到神经的一种表现,骨刺对人体健康影响不大。

3、坐骨神经痛。一般表现为没走几步路,小腿就会麻木与出现胀痛,必须坐下来休息,而走完一段路需要不断休息,停下。这个一般是因为脊椎老化,周围增生组织压迫到神经,

或者是椎间盘突出,造成神经狭窄症,从而引起神经疼痛。

4、脊椎骨骼退化。脊椎是骨骼退化最明显的部位之一,年长者,多为六七十岁的老人长发生因骨质疏松症所引发的压迫性骨折,一般背部会出现持续性疼痛,甚至大腿、小腿等部位会不定时出现疼痛感或有麻痹感,较严重者无法依靠自身康复。

### 四、预防骨骼退化的措施

1、合理搭配饮食,补充营养。骨骼的代谢需要饮食补充,平衡饮食意味着要均衡营养,牛奶,肉,蛋,这种日常蛋白质的摄入是非常必要的,但同时要多吃蔬菜水果,补充维生素,饮食的均衡可以提供老年人骨质疏松所需要的营养,有利于新陈代谢的发生。

2多晒太阳。平时生活中可以多晒晒太阳,在充分日照的条件下,皮肤可合成足够的维生素 D 供生理需要,从而促进肠道对钙、磷的吸收,有利于骨的形成,预防骨骼退化。

3、合理运动。这是最重要的一点,要坚持锻炼,每周都坚持运动,生命在于运动,运动中肌肉密度的增加有利于增加骨密度,有效地预防骨骼退化。每天坚持早晨跑步,饭后散步,时间一般在 30 分钟以上,老人一般以慢跑和散步为主;也可以进行一些太极,弹力球之类的活动,每周坚持 2~3 次,放松自己的背部,预防骨质增生。

4、养成良好的生活习惯。尽量减少抽烟喝酒的次数,研究表明,吸烟和喝酒不利于对维生素和钙等营养物质的吸收,而这恰恰会影响骨细胞代谢和骨峰的形成;另一方面来讲,现在大多数人都喜欢和可乐雪碧等碳酸饮料,碳酸饮料的过度摄入也不利于保护骨骼,所以我们在生活中应尽量戒烟、限酒,减少碳酸饮料的摄入量。与此同时,还应该保持良好的睡眠习惯,只有充足的睡眠,才能保证自己的精神状态,愉悦的心情是有一个健康身体的基础。

我们可能无法阻止和避免人的衰老,但在力所能及的范围之内,延缓与衰老相关的骨骼退化却是我们可以做到的。骨骼退化并不是无能为力的一件事情,它并不可怕,只是需要我们切实付出行动,只要坚持合理的养生保健,是可以延缓骨骼退化的,老人也同样如此。

(上接第 89 页)

起来上洗手间或早上先下床离开时,他还是容易掉下床来。

### 8. 如果同睡,就不要抽烟喝酒

抽烟的父母不应该和宝宝同睡。如果抽烟者与宝宝同睡,出现婴儿猝死综合征的危险会比较高。因为药物和酒精可能会损伤你的记忆力,从而让你忘记自己床上宝宝的存在。药物和酒精也能令你睡得很沉,以至于如果你翻到宝宝身上时,也可能自己并没有意识到。为了避免出现这些严重的安全风

险,如果与宝宝同睡,就不要喝酒或服药,你和丈夫一定要确保你们俩都一直意识到宝宝在你们的床上。

### 四. 结论

最后,家长和宝宝一起睡觉虽然有好处,但是也有坏处。家长需要注意和宝宝一起睡觉的时候不要压到宝宝了,要给宝宝留有足够宽敞的位置,不然会很容易导致宝宝呼吸困难的。当宝宝到了一定的年龄,可以适当让宝宝一个人睡,不要让孩子太过依赖父母了。