

够狠!让“吃饭困难户”先饿两天

专家:为让孩子“进食”先对其“禁食”可能会令孩子身心皆受伤

今日女报/凤网见习记者 李旦

前不久,今日女报/凤网推出报道《星妈教你“如何让孩子乖乖吃饭”》,以时下大热的小童星 Angela(王诗龄)是如何被“名嘴”妈妈李湘调教出众人称羡的好胃口为主打案例,介绍了一批“星妈”在孩子吃饭问题上的高招。

报道引发不少读者关注与热议,尤其是一些自认为在改造“吃饭困难户”方面有心得的父母,纷纷打来电话或通过网络分享自家的独门妙招。记者细细听来却发现,很多所谓“妙招”,说是“狠招”反而更贴切。而专家认为,某些太过极端的“劝食”方式虽然见效快,但从长远来看并不可取,恐在父母沾沾自喜的同时对孩子的身心造成潜在伤害。



案例 | “孩子饿了一天,连哭的力气都没有了”

家住长沙市芙蓉区的刘先生一说起儿子的吃饭问题就头疼不已,“他今年快4岁了,从1岁多开始吃饭起就没有安安静静地吃完一顿”。全家人为此想尽了办法,但无论是动画片佐餐,还是诱之以零食、玩具,抑或板起面孔呵斥,统统无济于事。

“常常是孩子满屋跑,他妈和他奶奶轮流端着饭碗跟在后面追。”刘先生说,即便每顿都有“专人”追着喂,孩子一顿饭吃上两小时仍是常事,吃到最后,碗里的饭菜都冰凉了。朋友来家里做客时,赶上这种场面都会忍不住摇头叹气。“在家这样也就罢了,有时候带他出席宴会,他要么在饭桌上哭闹不休,要么满场飞,喊都喊不住……”为此,刘先生夫妇没少感到尴尬。

最近,朋友的一句“经验之谈”启发了刘先生:“你就让他饿!狠下心什么东西都不要给他吃,饿几天后他自然就会乖乖吃饭了。我家孩子当时也这样,有次足足饿了两三天,从此就跟变了个人似的,吃饭别提多乖了。”

将信将疑的刘先生决定尝试一下。为此他特意选择了一个周末,“想着不用去幼儿园,可以不受外界影响地实施‘禁食’计划”。

一早,孩子起床后撒泼不肯喝牛奶,刘先生便嘱咐妻子端走,此后除了水,什么吃的东西都不要给他。到了午餐时间,看得出孩子已经有点饿了,但没有自己主动过来吃饭,刘先生就决定不管他。下午,孩子一直说饿,吵着要吃零食,刘先生继续不予理睬。等到一家人开始吃晚饭,孩子终于蹭到了桌子边上,小声地哼唧着想让大人喂饭。

见大人自顾自地吃完后,还把剩下的饭菜全都倒掉了,孩子忍不住哇哇大哭起来:“奶奶,我饿!我要吃饭!”心肝宝贝的伤心哭喊让奶奶有些坐不住了,起身想去拿吃的,却被刘先生制止。哭了快一个小时后,孩子的嗓子开始嘶哑,再后来连哭声也越来越小,人疲软地趴在了沙发上。

“不行!这样下去会把孩子饿坏的!就算要逼孩子吃饭,也不能拿他的身体开玩笑!”这回,奶奶不顾刘先生反对,执意端来牛奶和蛋糕喂给孙子。

如今,孩子的吃饭问题仍是家里的“老大难”。“如果能再坚持饿他个天吧,没准他现在已经改过来了。”但孩子有奶奶撑腰,刘先生也不敢再故技重施,只能寄希望于孩子懂事后会渐渐改变这些坏习惯。

专家 | “禁食”会导致孩子身体各种急性反应

“这种办法绝对不可取!”湖南省儿童医院消化内科主任医师游洁玉在听说有家长用“禁食法”逼孩子吃饭后,当即摇头表示反对。她告诉今日女报/凤网记者,孩子的用餐习惯不是一两天内养成的,如果采取极端方式,想在一两天内就扭转过来,属于“用力过猛”,会对孩子身体造成一定伤害。

“两三天不正常进食,就可能让孩子体内营养缺乏,还会引起一系列不良反应,如低血糖、电解质紊乱、代谢紊乱等,严重的甚至危及生命。”游洁玉称,一般认为“三天不进水、七天不进食”就会危及生命,但

小孩子的身体素质远不如成人,所以肯定坚持不了这么长。上述急性身体反应会在短时间内影响到孩子身体的各部位、各器官,但游洁玉同时表示,如果只是偶尔为之,并不是经常性行为,对于本身体质健康的孩子不会产生长期影响。

游洁玉分析称,吃饭是人的天性,家长不能因为孩子不好好吃饭就用这种办法来强制纠正。“现实生活中,可能确有家长用此类办法达到了目的,那也并不能代表这种方法是科学可行的,其他的家长更不应该盲目效仿。”

安全感突然丧失,会令孩子心理恐慌

“孩子不肯好好吃饭,从某种程度上来说,是大人越俎代庖妨碍了孩子生存本能的发展。家长应在孩子一两岁时就敦促其自己用餐,以避免‘反正有人喂’让孩子渐渐产生心理依赖。”爸妈在线湖南心理中心主任、亲子导师颜屹嵩告诉今日女报/凤网记者,孩子的不良行为多半是家长“惯”出来的。

“越是这种‘惯’大的孩子,越不能娇枉过正、过狠,否则易对孩子造成心理影响,导致安全感的丧失。”颜屹嵩称,饿上一两天后,大部分孩子都会产生恐慌感,少数人甚至上升到“爸妈不再爱我了”。如果在孩子态度有所“服软”后家长依旧坚持这类做法,则可能会令孩子觉得自己在爸妈心目中的

地位降低,甚至是不存在了,而自我价值感的降低会进而影响到孩子自信心的发展。

颜屹嵩说:“哪怕这种方法在有些孩子身上起了作用,那也一定有其特殊性,很可能那个孩子本身的心理素质 and 身体素质就比较好。但不管怎样,这种方法是不能推而广之的。”

颜屹嵩表示,如果家长是想借“禁食”略施薄惩,让孩子知道不好好吃饭的后果,那么正确的做法应是,先说好“这顿不吃下顿就没得吃”——有言在先才能让孩子知道什么叫为自己的选择负责。同时也应注意分寸的掌握,饿两三天明显已经超出了孩子的心理和身体承受能力。

链接 | 这些“劝食”方式都够狠

为让孩子乖乖吃饭,总有家长在各种“好话”说尽仍旧无效的情况下,采取一些较为极端的方法。一起来看看,以下“狠招”有没有你曾经用过,又或者曾在你脑海中一闪而过的?

定闹钟:超时就打耳光

马先生家的孩子习惯边吃饭边盯着电视看,常常看着看着就忘记咀嚼了,可关电视吧,孩子又一准生气撒泼。为此,马先生干脆在开餐前设定一个30分钟的闹钟,只要孩子在闹钟响起之时饭还没吃完,马先生就会二话不说一巴掌扇过去——当然,力度会控制好,让孩子有痛感但不至于受伤。

点评:就不怕把孩子打出心理障碍?

放辣椒:怕辣就快点吞

王女士的孩子吃饭出奇地慢,一口饭能在嘴里舍上十多分钟!无奈之下,王女士经人指点,开始在喂给孩子的每一勺饭上都放一点点辣椒。4岁大的孩子还很怕辣,在长辈凌厉的眼神下不敢吐出来,又不敢在嘴里停留太久,每次都是匆匆嚼几下就忙不迭地吞咽——别管,吃饭的速度还真大大加快了。

点评:小心伤到孩子胃!

扰瞌睡:不吃完休想睡好

李先生家的孩子也是吃饭慢,经常中饭吃着吃着瞌睡就来了。而李先生每次都不依不饶,哪怕明明看见3岁不到的孩子已经昏昏欲睡了,也照喂不误,可怜的孩子每次都会被突然伸进嘴里的勺子惊醒,嚼上几口后又睡着,再惊醒……别人都劝李先生算了,“孩子睡得好照样长身体”,可李先生坚持认为,他这并不是非得逼孩子吃完,而是为了立规矩:吃饭的时候不好好吃,哪怕睡着了也得接着吃!

点评:亲,家里午餐时间能稍微提早点不?干嘛非得和孩子的午觉杠上?

医师坐诊

宝宝拒绝奶瓶喂养怎么办

文/肖娟(湖南省儿童医院重症医学二科)

某天,医院儿童保健科来了位新手妈妈,诉苦说因为自己得回单位销假上班了,考虑到此后将无法及时地给4个多月大的儿子亲自授乳,故打算改用奶瓶喂养,谁知孩子一看到奶瓶就哭叫不止……其实这种困扰在新手妈妈中还挺常见的,这类孩子的表现医学上称之为“奶瓶恐惧综合征”,为帮助孩子尽快适应奶瓶,建议妈妈们可按照以下“计划”执行:

1、留出一个24小时,这期间只可以用奶瓶喂养。可事先挤出乳汁以免乳房胀痛,然后借助奶瓶喂给孩子。

2、这天,使用奶瓶喂养前至少两三个小时内不给宝宝任何吃的或喝的,直到孩子感觉饥饿并有食欲。

3、精心选择合适的奶瓶与奶嘴。奶嘴以乳头状、材质柔软的为宜,推荐使用市面上有售的母乳实感奶嘴。

4、最开始灌入奶瓶中喂给孩子的,以母亲的乳汁为最佳,因为宝宝已经习惯这种味道。实在母乳缺乏的,才可用其它配方奶。

5、用消毒过的针在奶嘴上戳一个较大的洞,保证流量比母乳流量大。

6、奶瓶里的奶要完全加温。很多习惯母乳喂养的宝宝,都喜欢奶瓶里的奶比常温略高一点,当然前提是绝不能烫伤宝宝。

7、用奶瓶喂养时,不可像母乳喂养时那样让宝宝躺在你的臂弯里,更合适的姿势是让宝宝坐在你的膝盖上,以避免因流速过大让孩子产生窒息或恐慌。

8、前期可借助一些能发出声响的玩具来转移宝宝注意力。让宝宝在意识到奶嘴伸入嘴里前,已经不知不觉地开始吮吸。

9、要有耐心,要坚持。至今为止,我们发现24小时是宝宝坚持“抵抗”的最长时限,大部分宝宝很快就能自然而然地放弃对妈妈乳房的眷恋,转而恋上奶瓶奶嘴。

亲子时间

妈妈,我想对您说

文/宋技峰(长郡双语中学1301班)

瑟瑟秋风,带走了许多美好的生命,却使更多的美好诞生。它不是生命的残害者,而是轮换者。

妈妈,我也不知还有什么话想对您说,也许只是几句话吧!

蓝天照耀着大地上所有的人,而人们却不知报答。绿树为我们挡风、造氧,却被我们随意砍伐。但妈妈您永远不会是蓝天,也永远不会是绿树。

虽不知以前的感觉为何会那样一般,直到寄宿才有感觉、有回忆。也许只有失去了才感到珍惜、重要。

早晨,望着渐渐地、慢慢地升起的太阳,心里又有些不舍,有些淡淡的思念闷在心里。下午放学时,望见同学一个个被接走,他们已经可以见到妈妈了,而我……也许是我太依赖,但妈妈总能让我思念、思念、思念……

阳光普照大地,所有的生命都绽放出光彩。枯萎的小草也看到了一丝希望,大树更是展开无限生机。而这时,我坐在澄池中央。淡淡的花香伴着我,可我却闻不到一丝美好。池边的绿树照耀着我,所有美丽的东西都在我身旁,而我像被隔离出来,没有丝毫感觉。思念,让我孤立于池中央。

一轮红日落下,望着那夕阳西下的天,又勾起了我多少牵挂。蓝天下的人已经看不到蓝天了,它已经不再美丽。却有人望着那淡淡的天空,思念着家……

妈妈,我似乎又有些感慨万千。

不知自己是如何想的,不知自己是如何做的,只能静静地盼望着、盼望着。没有悲伤的眼泪,更不可能有快乐的笑容,只有冥冥中对天空的、对大地的、对家人的,还有对妈妈的,一丝丝牵挂。

妈妈,我不会回忆。因为回忆会让人惋惜,会让人后悔,会让人伤心痛苦。只有让自己展望那神奇的,那令人充满着希望、快乐,有着前途的未来。

在太阳的照耀、温暖下,我快乐无比。在黑暗、痛苦的煎熬里,我们坚强万分。妈妈,我想对您说的太多太多,似乎永远也不可能说完、说尽……