

你迷信过哪些美式育儿神话

育儿专家、美国发展心理学博士陈忻独家解答



扫一扫，转发分享

文：今日女报/凤凰网实习记者 莫雪霏

“听说美国家长从不接送孩子上学、替孩子背书包，这是培养孩子的独立性吗？”“怎样做才能让孩子更独立呢？”美国心理学博士陈忻认为，如今中国父母对美国的育儿方式有很多“迷信”，其中最主要的，也是她被问得最多的，便是独立性的培养。

陈忻是康涅狄格大学心理学博士、美国儿童发展研究协会会员，同时也是两个孩子的妈。4月2日，她在国内接受了今日女报/凤凰网记者的采访，对于近年来被热议的中美育儿方式的差异，她有哪些独到的建议呢？

■亲子宝典

小孩爱发脾气可能是触觉没发育好

文/余喜新(湖南省儿童医院门诊部)

咬指甲、脾气暴躁、不让人靠近、不合群……很多家长把宝宝的这些行为归咎为不良习惯、胆小、脾气暴躁等等，其实是宝宝触觉敏感。

孩子出生时经产道挤压，受到特殊的触觉刺激；在吸吮乳头、受到母亲的爱抚和兄弟姐妹玩闹等活动，进行触觉学习。但如果孩子是早产、剖腹产或成长过程中被限制过多等，就会造成孩子触觉学习不足，出现触觉敏感问题。

孩子触觉敏感，主要表现如喜欢咬手指、喜欢吃自己的小手、喜欢随便乱发脾气、喜欢粘着爸爸妈妈、在陌生的环境里会很害怕，害怕黑暗、不敢表现自己、不敢和其他的小孩子玩、不容易合群等等。如果孩子有上述几项中的多项表现，建议找医师为孩子做评估。

宝宝该怎么吃米粉

文/沈媛(湖南省儿童医院心胸外科)

就算你购买的米粉明确注明可以和奶粉混合冲调，即便只在1-2餐奶粉中添加米粉，只要你的宝宝没有满1周岁，请一定不能这么干。宝宝若习惯了这味道，可能不加米粉就不喝奶了。1岁以内宝宝的主食应该是母乳或配方奶粉。蛋白质主要由奶提供，而米粉主要成分是淀粉，即碳水化合物，配方奶粉中已有60%左右是碳水化合物了，如果在奶粉中添加米粉，易导致蛋白质摄入不足，就会导致肌肉发育不良，大脑发育迟缓，免疫力低，全身水肿等。

米粉作为辅食，可让宝宝接触泥糊状食物，初步锻炼咀嚼能力，经过咀嚼锻炼促进口腔括约肌的发育，帮宝宝进行奶和普通食物的过渡。因此用小碗单独冲调米粉，小勺子喂养才是最好的。

蚕豆病在春末夏初来袭

文/刘琼洁(湖南省儿童医院危重病医学一科)

春末夏初，蚕豆大量上市，但有少数人吃蚕豆后却发生中毒现象，引起急性溶血性贫血，这就是传说中的“蚕豆病”。其症状是吃了蚕豆数天或数小时后，轻者出现头晕、心慌、无力、气短等贫血症状，并可伴有发热、口渴、腰背痛等。重者，在吃了蚕豆数小时后，出现食欲不振、恶心、呕吐、黄疸、以及怕冷症状；若抢救不及时，也会导致死亡。

这种病是可预防的：6岁以下的儿童最好不吃蚕豆。孩子第一次一定要少吃，多观察；有蚕豆过敏史的父母对孩子吃蚕豆应慎重；以前出现过类似现象，不宜吃蚕豆，尽量不用蚕豆制作的各种食品，如酱油、豆瓣酱、粉丝等；患儿的母亲在哺乳期，最好也不要吃蚕豆。

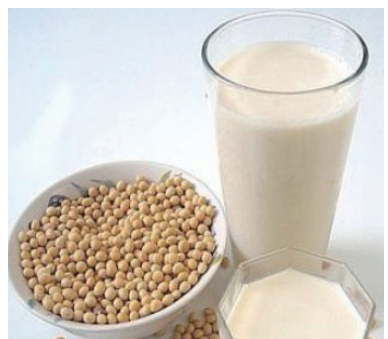
孩子喝豆浆好不好

文/宋开花(湖南省儿童医院呼吸一科)

根据权威机构建议，对于6个月以上的宝宝可以尝试豆腐作为辅食。豆腐的营养价值不错，富含蛋白质、磷脂、铁、钙等。

比起豆腐，豆浆的营养价值就低多了。通常来说，25克黄豆就可以制作出600-800毫升豆浆，算来其中蛋白质含量低于牛奶，钙的含量不到牛奶的1/10。所以并不建议宝宝摄入太多豆浆，也不建议宝宝拿豆浆代替奶类。

比起豆浆，豆腐脑的营养价值又高一些，偶尔可以给宝宝喝碗豆腐脑。等宝宝满6个月以后，可以给宝宝尝试豆腐泥，等宝宝两岁以后再喝豆浆。



美式育儿误解一

美国孩子从小就不和父母睡

“在美国，美国孩子从小就不和父母睡，因为这样可以让孩子更独立。这是我在国内听到的最多的一种关于美式育儿的谬传，实际上并非如此。”陈忻说，在中国文化中，人和人的界限模糊，所以父母会偏见地以为独立性的培养就是要把孩子从身边推开。曾经有妈妈问她，说家里孩子太粘人了怎么办，而后我了解了才知道，他们家孩子只有三个月。

还有一个妈妈说，自己尝试和3岁半的孩子分床睡，每晚却几乎是在纠结和不痛快中入睡的。本来是想培养孩子的独立性，孩子却变得焦虑了，吃手，咬指甲等坏习惯逐渐出现。

陈忻认为，建立一段亲密关系，是培养孩子独立性的前提。有一项婴儿研究观察到，四个月大的宝宝，在饿了的时候放声大哭，一旦妈妈靠近他，还没开始喂奶，他们往往已经渐渐止住哭声。陈忻指出，这说明在每天稳定的生活中，他们认识了妈妈的照顾行为，婴儿通过妈妈稳定、重复的行为来学习自己和妈妈的关系，建立对妈妈的信任，然后逐渐建立对外部世界、对其他人的信任感。

“当他们信任妈妈，才敢于去探索新世界，才能发展出独立性。”陈忻说，“孩子都有好奇心，但是在焦虑、惊吓的情况下，他大脑的任务是确保生存。只有在他感到安全的时候，才能学习和成长。所以当孩子信任妈妈，建立最初的安全感，才会大胆地去探索世界。”

美式育儿误解三

美国孩子犯错了，父母不会“打屁股”

陈忻说，在西方，打孩子不仅仅是家务事，许多欧美国家从预防虐待的角度，要求家长尊重孩子的人身权利，因此，法律明令禁止任何人对儿童的体罚，包括“打屁股”。但美国家长会采用“独处”或其他惩戒的教育手段。

教育孩子需要奖励与惩罚手段并行，惩罚也是教育过程中让孩子认识错误必须的一种手段。

但在中国，我发现有些家长的教育却将孩子一些不符合“规则”的行为与其个人价值的评价直接划上等号。陈忻说，她听过这样一个家庭故事，下雨的时候，孩子喜欢到院子里踩水玩，而孩子的奶奶看到都会出来制止说：“不要踩水啦，你踩水你不是好孩子！”

那个孩子只有两岁，正在发展自我意识情绪，在得到别人评价时会产生亲社会行为，所以他在听到奶奶的话时，想做“好孩子”的意识情绪会制止他继续做“踩水”这件事，大人就会觉得这样的方法很灵，可以让孩子听话，于是在生活中多次采用。

陈忻说，这也会让孩子产生逆反心理——“我已经做了这件事，我不是个好孩子了，那我就继续做坏小孩。”

陈忻认为，处理孩子错事的方式要对事不对人，孩子做了错事的时候，我们当然要制止他，但我们更愿意讲的是，如何去弥补过失、如何培养孩子的同理心，如何排解孩子的消极情绪。

美式育儿误解二

美国孩子更独立，什么事父母都鼓励孩子尝试

陈忻说，在她的微博和微信公众号的私信问题里，许多家长留言的问题都和孩子独立性的培养有关，父母们似乎都把孩子能够独立完成事情作为检测孩子独立性的唯一指标。有些人说，哎，美国的父母注重孩子的独立性，让孩子自己去募捐，自己去卖东西。千万不可盲目效仿。美国的父母非常注重孩子的安全。

她指出，中国家长对独立性的理解和美国实际上培养孩子独立性的方式，完全不是一码事。美国家长更尊重孩子的独立想法。

“有一次，我和儿子出去玩，我带了一盒香草味的酸奶，但是儿子想吃草莓味的，我就说香草味也挺好吃的，儿子马上反驳道，那是你的想法。”陈忻认为，有机会说出自己的想法，敢于发表自己的意见，这是独立的基础。

如果只看表面现象，只让孩子自己背个书包，自己去买个菜，这就算是培养独立性了；而在本质上不尊重儿童是独立的个体，在思想上压制孩子，不允许孩子自由表达，不允许他们有自己的想法，那么，这样的孩子很难有自己的见解，对自己的生活也难以有责任感，更谈不上独立的判断和人格。

尊重儿童的想法和选择，支持他们发表自己的见解，将引导他们逐步能够独立思考，有自己的主见，从而成为独立的人。