

100%
实用

幼儿园园长的 育儿魔法



林芝铃 / 著

「家长一致好评的轻松育儿法」

让宝宝在家也能依照时间表作息，
乖乖吃睡、好安抚、不哭闹、不缠人

- ★制作以「吃」为依据的三角时段规律作息法
- ★大安抚步骤，语言+行动+按摩让宝宝不哭不闹
- ★陪宝宝玩游戏，注重精细动作与语言的开发



科学实用的育儿魔法
父母必备的育儿手册

吃好、
睡好、
不哭闹！

同步解读
宝宝发育特点

养育指导
解决育儿难题

智能开发
造就聪明宝贝

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

幼儿园园长 的育儿魔法

• 林芝铃 著



图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园园长的育儿魔法 / 林芝铃著. —青岛: 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3249-0

I. ①幼… II. ①林… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280978 号

本著作中文简体版通过龙登出版有限公司, 经城邦文化事业有限公司新手父母出版事业部授予青岛出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-231 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 幼儿园园长的育儿魔法 |
| 作 者 | 林芝铃 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 林文静 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 9.75 |
| 字 数 | 100 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3249-0 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847



集结育儿妙招的参考书

林明珠

和芝铃相识，是在二〇〇九年一起参加一场国际性的婴幼儿按摩讲师培训活动中，当时她的热情活泼及对于幼教工作的执著深深地吸引我；她在活动的团体讨论当中提及从事幼儿教育各种理念及专业的独到见解，不仅能引起伙伴的深思，也能触动更多深度和广度的有关育儿问题的讨论。

而各自返回工作岗位后，虽因忙碌无法经常见面，但也常在社群网站中，听闻芝铃分享托婴中心的点滴，包含她为宝贝们记录的生活琐事及如何安抚、照顾别人口中“难带养”的宝宝，这让我偶尔感慨，如果我晚几年生，或许就能享受这样专业的照顾而让自己的教养道路更加顺利。

后来，因缘际会我和朋友开办了BABY FISH亲水会馆，推广婴幼儿亲水活动，对于婴幼儿新知永远充满热情和兴趣的芝铃，立刻在第一时间前来，为我们提供非常丰富的专业建议，且完全不藏私地分享了很多育儿方面的细节内容。

拥有她这个朋友，是非常幸运的事情，不但能切磋工作上的各项意见，也永远能从她对婴幼儿领域的热情中获得启发，尤其，在面对婴幼儿教育大环境体质不良的状况之下，难免会有一些挫折感，但是，她的择善固执，也给了我坚持理想的动力，让我永远兴致高昂。



听闻芝铃要将照顾婴幼儿的绝学集结成册，嘉惠更多家长和宝贝，不只为她感到兴奋，更为所有受惠的家庭感到欣慰。相信很多的爸妈都还记得自己初为人父母时那种既开心又战战兢兢的心情。希望这本书的出版，能够让面对教养难题感到不知所措的新手爸妈们，学习到园长的丰富经验，度过各种焦虑担忧的时刻，变得更有自信心，也更享受当爸妈的经历。



每个孩子都是独一无二的

郑宜

金色钥匙亲子魔法屋教学总监

国内的幼保教养成教育环境多年以来一直还是着重以三至六岁的幼儿为主体，对于相对重要的零至三岁婴幼儿，不管在意识程度或是专业资源上，均是匮乏的。

芝铃毕业于专业幼保相关科系，难能可贵的是，在多年之前，国内风气未开之际，她就体会到零至三岁对人一生的重要性，而毅然决然投入托婴中心实务的经营。在学校没有教、书上也不容易找的现实环境当中，她凭借着对婴幼儿真诚的爱和不服输、不怕难的无畏精神，一点一滴慢慢累积出无可取代的专业信息。这一种拼搏的精神，让人着实敬佩。

除了从自己的经验中学习外，芝铃也一直不断地自我成长，经常参与各项和婴幼儿有关的国际性研讨，更取得了国际性的婴幼儿按摩讲师证照，能够教导更多的家长认识亲子关系的重要性。对于实务经验丰富的芝铃，更是如虎添翼，她因此更能够细致地观察每一个由她细心呵护的小宝贝，也更能够了解他们的需要；一方面为孩子们提供无微不至的照顾，一方面促进亲子的亲密感和依附感发展。

我们都知道，每一个孩子都像是一本独一无二的新书，只要用心，每一个孩子都能够教会我们许多事。以芝铃的蕙质兰心，在面对每一



个孩子的时候，都能够学习到无数书本上没有的知识。这么多年以来，不啻阅读了多少经典之作，这一次有幸拜读芝铃集结多年智慧结晶而完成的著作，发现书中有非常丰富的教养智慧，并且有此荣幸获邀进行推荐，实在感到与有荣焉，希望芝铃对幼教专业无私奉献的精神，能够借由这本书，传递给更多爸爸妈妈们，也希望更多爸爸妈妈们，因为阅读了芝铃园长的大作，更能够轻松享受当爸爸妈妈的美好，感受到亲子关系的重要性，让这个世界因为更多的爱，更加美好！





新手父母最好的育儿伙伴

苏怡宁

医学博士、禾馨妇产科执行长

对我们产科医师来说，孕妈咪是一个非常多愁善感的特殊族群。

现在网络实在太发达，准妈妈们人都做了很多功课，譬如说，早期应该会有害喜，吐得不够多，就担心宝宝是不是不够健康，吐得太凶，又担心到底是哪里不对劲儿；孕期体重胖太多，担心胎儿长太大不好生，吃太少又担心胎儿没营养；胎动太少担心胎儿不健康，胎动太频繁又担心胎儿是否过动……

此外，生产的时机也是大学问！怀孕早期就开始担心是否会早产，但是，等一切安稳到了足月，又要开始问，“医生，我到底什么时候要生啊？会不会生不出来？什么时候，是不是要催生？”

等顺利生完，你以为，一切都结束了吗？其实，许多妈妈恨不得希望我们帮忙把孩子塞回肚子里去。怀孕这档事很辛苦，其实养育小孩才更伤脑筋。

从产后开始喂母乳的那一刻起，说实话，我们产科医师就帮不上啥大忙，很抱歉。

怎么办？网络知识太过凌乱也真假难辨，这本书就是你的好伙伴啦！

向天下辛苦的妈妈们致敬！



用爱及耐心喂养孩子

林芝铃

回想我初为人母时，虽然自己的专长即为学前教育，但抱起新生儿的瞬间，一时也显得手忙脚乱，直到催着我喂奶的电话铃声响起，我才惊觉，什么？妈妈？我是妈妈了！天啊！

我想，第一次当妈妈的你们，一定也是这样吧！有些不知所措，总担心不能把宝贝照顾好；总是认为，自己再累都没关系，可别饿着宝贝。但我必须要诚实地告诉你们，妈妈如果不好好爱自己、没有充分休息、没有好的心情及好的饮食，都会扼杀亲子关系！

很开心，我能将十多年来教养婴幼儿的经验付梓成书与读者分享。我会结缘于托婴中心主要是因为我的大儿子，他遗传了家族性血友病需要妈妈全心全意的照顾，而我的专长正巧就是学前教育；考虑种种状况后，我成立自己的托婴工作室，发挥所长照顾一群需要特别照顾的孩子，同时也照顾自己的孩子；尔后因社会形态改变，父母的托婴需求增加，于是我扩大成立了自己的园所——“咕咕园托婴中心”，希望能使更多家庭受惠。

我们园所内的气氛是欢愉的！我成立咕咕园后一直谨记在心的使命——希望每个在咕咕园长大的孩子都能在游戏中学习，在充满爱的环境下成长。只要走进园所，经常可以听见我爽朗的笑声，因为我相信只要照顾者快乐，孩子就会用他们的语言直接回馈，不论是咯咯的





笑声、哇哇的哭泣声，我都欣喜接受；百分百的笑容一定能换取七至八成友善的回应，值得！孩子们是天生的裁判者，谁对他好、谁爱他，他们天生睿智的双眸绝对能做出适当的回应，哈哈大笑的笑脸绝对能博得孩子们的喜爱！

而在照顾孩子的同时，我也不忘累积相关理论与经验，除陆续取得儿童发展师执照、超强记忆讲师、高级育婴师执照外，也经常将课堂上所学的知识与实际接触孩子的现况做分析、比对并进行检讨。虽然一路走来有些孤单，但我十分庆幸自己的工作能与最喜欢的孩子长时间相处，并能从工作中不断学习、印证自己的想法。

这本书是我多年来照顾数千个孩子的经验分享，我从不同的家庭及不同的孩子身上学习到不同的照顾方法，我相信不论是新手父母或是托婴中心的老师甚至是专业保姆，读完这本书绝对受用。无论你的孩子多么难带，你都可以从中找到适合自己的方法，期待你亲自验证并分享经验。

目 录



推荐序一 集结育儿妙招的参考书

推荐序二 每个孩子都是独一无二的

推荐序三 新手父母最好的育儿伙伴

自 序 用爱及耐心喂养孩子

第一章 了解宝宝特质，聪明教养

顺应宝宝特性，找出适当的生活模式 003

第二章 建立宝宝规律作息，拉近亲子关系

宝宝作息规律，妈妈轻松带养 027

善用“三角时点作息法”，简单建立规律作息 029



第一阶段：0~3个月，新生儿阶段	035
第二阶段：4~9个月，副食品的添加阶段、长牙期	049
第三阶段：10~12个月，半固态丰富饮食阶段	056

第三章 饮食调配妥当，宝宝自然健康长大

母乳哺喂6个月，宝宝抗体才足够	065
满4个月后，副食品开始上场了	073

第四章 巧妙解决宝宝哭闹，让育儿生活更轻松

妈妈的困扰：宝宝为什么一直哭？	079
处理宝宝的哭，需技巧性地一步步来	082
胎教、父母的情绪，影响宝宝的天生气质	087
宝宝的睡前是妈妈最困扰的时间点	091



抚触与按摩，最能纾缓宝宝的情绪 094

宝宝的抚触与按摩手法 102

第五章 跟着发展进程，陪宝宝玩启蒙游戏

1~2 个月大的宝宝 120

3~4 个月大的宝宝 123

5~6 个月大的宝宝 125

7~8 个月大的宝宝 130

9~10 个月大的宝宝 134

11~12 个月大的宝宝 137



第 1 章

了解宝宝特质，聪明教养



顺应宝宝特性，找出适当的生活模式

许多新手妈妈常因为不了解宝宝，不明白宝宝为什么哭闹而把自己弄得既紧张又疲累，使得宝宝也经常处于高度焦虑的状态，以我带过上千名宝宝的经验，建议爸妈们可以通过事先的努力，了解孩子的独特性，顺应孩子的性格来进行处理；不过度保护但可以适度指导，给予适当该有的刺激，就可以找到和宝宝相处的平衡点。以下我将针对特质来解析宝宝的特性，希望能让爸妈们很容易理解并且运用，轻松应对亲爱的宝宝！

宝宝活动量的高与低

一般来说，刚出生约三个月大的宝宝，还不太看得出活动量的高低，个体差异不大，不过爸妈还是可略从宝宝的睡眠及饮食情况来观察；经验上来说，活动量较高的宝宝睡眠时间通常比较短，若宝宝的睡眠总量，低于十八个小时；经常喝奶到八分饱就会开始乱动，不认真喝，就可能属于活动量比较高的孩子。

从睡眠及饮食状况来观察

宝宝四个月之后由于与人之间的互动较为频繁，较看得出活动量的高低；而在六个月之后宝宝的行为表现会更明显。可以说在宝宝四个月大后，如果出现睡眠期很短暂，加上与其他孩子相较，睡眠时间明显较短，就可能不是常态了，他可能是属于活动量较高的孩子，需



要经常接收外在的刺激，如果刺激不够，他便会开始寻求自我刺激，例如，表现得很兴奋、很开心，或经常哭叫，喜欢被抱着或是有人陪着玩。因此，这类型孩子会通过不同的哭喊方式跟音量来传达需求，如果一次没得到响应，他们就会试着再提高分贝。

根据我的观察，活动量高的宝宝通常进食也较不专心。例如，四至六个月的宝宝每次的奶量约为 150 至 180 毫升，但活动量较高的宝宝可能喝到 120 毫升就会把奶瓶推开，并将头转开，开始玩耍，但过不了太久就会哭喊肚子饿。所以，活动量较高的孩子经常会出现动来动去、坐不住的情况，也常有吃不饱、睡眠短暂等特征，且多半需要被安抚才能安定下来；相反的，宝宝四个月大后，如果常会看着旋转铃自己玩，翻翻身他可能就会开始哭，这就可能是属于活动量较低的孩子。不过，对妈妈来说，活动量高的孩子通常需要花比较多的时间处理，属于比较磨人的孩子。

