



新手父母成长手册

写给 0—3 岁孩子的家长

魏美 / 主编

蔡锦 陈亚利 王立松 许东艳 / 副主编

哭用不用哄？孩子哭得坏吗？

和襁褓中的孩子聊天是不是“瞎耽误工夫”？

孩子只看同一本书是什么原因？

如何让孩子尽快适应幼儿园生活？



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



新手父母成长手册

写给 0—3 岁孩子的家长



魏葵 / 主编

蔡锦 陈亚利 王立松 许东艳 / 副主编

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 王春华
版式设计 北京八度出版服务机构 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

新手父母成长手册 : 写给 0~3 岁孩子的家长 / 魏癸主
编. —北京: 教育科学出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5041-9065-9

I. ①新… II. ①魏… III. ①婴幼儿—家庭教育—手册
IV. ①G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240042 号

新手父母成长手册——写给 0—3 岁孩子的家长

XINSHOU FUMU CHENGZHANG SHOUCHE—XIEGEI 0—3 SUI HAIZI DE JIAZHANG

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-64989009
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	编辑部电话	010-64989395
邮 编	100101	网 址	http://www.esph.com.cn
传 真	010-64891796		
经 销	各地新华书店		
制 作	北京八度出版服务机构		
印 刷	保定市中国画美凯印刷有限公司		
开 本	169 毫米 × 239 毫米 16 开	版 次	2014 年 10 月第 1 版
印 张	15.75	印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷
字 数	220 千	定 价	38.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

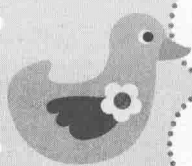
编 委 会

主 编：魏 葵

副主编：蔡 锦 陈亚利 王立松 许东艳

成 员：魏 葵 蔡 锦 陈亚利 丁 琪 高 艳 何文淋
刘玉秀 祁 静 秦 洁 孙 然 孙瑞敏 王旻杰会
武 悦 王立松 许东艳 殷晓松 于嵘佳 张 颖

PREFACE



前言

各位初入亲职的年轻父母，您打开这本书，就意味着我们结成盟友。

从呱呱坠地到年满3周岁融入集体机构，孩子的这一阶段称为先学前期。在这个档期中，有无限的机会、可能迎接着小小的孩子，同时也有更多的矛盾、挑战和难题接踵涌入初做父母的亲职“考核”之中。“三岁决定一生”不是危言耸听，其背后是近代脑科学研究的重要成果，这也正是我们编纂本书的初衷。我和我的团队成员、同行朋友对3岁前儿童的养育研究持续进行了12年之久，今天呈现在大家面前的这本书，便是我们多年以来不懈实践、追问的结晶。

本书主要分两大部分，第一部分围绕孩子健康、性情、习惯、求知等专题答疑解惑，第二部分则针对家庭教育和家长榜样等具体问题展开。要特别说明的是，本书每部分的问题都源自课题研究和实践，都是我们走进社区、面向家长所做的咨询服务记录，因此在问题类型上，无法覆盖婴儿成长中的所有需求，可能有更多、更重要的内容没有涉及。本书是我们实践过程的真实记录，它不具备专业教科书那样的逻辑体系和科普专著的精准全面。但是我深信，随着我们对婴儿成长研究的不弃不舍，我们一定能够为孩子、为家长、为社区做得更好更多。

还需要说明的是，本书中对问题的归类分多种角度。我们更侧重对婴儿内在成长的关注。例如在家庭养育中，“吃饭难”是普遍问题，但不能把所有关于“吃”的案例都归结于“饮食”之下，那样容易只见树木不见森林。如果进入具体的问题情境之中就会发现，现象都相似，根源却各异。我们想从孩子生理、心理、情绪、习惯，以及成人的养育方式、观念、技巧方法等不同层面，帮助您梳理、分析，并选择适合“此时此刻”“此情此景”的指导建议。

本书应该说是理论指导下的实践。面对来自孩子成长的挑战，我们特别强调对孩子心理活动和年龄特点的分析，因为“懂孩子”是教育的前提，只有懂得孩子才能做好父母。我们也非常注重指导的有效性，针对具体问题提出的建议和指导，做到给备份、能落地、有选择，这样才能让第一次为人父母的您，逐步学会从婴儿的实际出发，在了解、思考、尝试、选择中，给孩子最适宜的成长援助，给为人父母的亲职生涯奠定坚实的基础，开启美好未来。

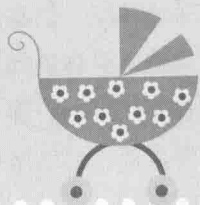
本书有关健康的专题中，“发育”和“保健”两个话题内容具有很强的专业性，由孙然大夫（原北京市东四妇幼保健院临床医师、现东华门幼儿园保健医师）作答、执笔；习惯培养专题由蔡锦、王立松统稿；家庭教育、入园准备等专题由许东艳和陈亚利统稿。参加本书各部分编纂的其他执笔人还有丁琪、高艳、孙然、秦洁、祁静、武悦、王旻杰、殷晓松、张颖、于嵘佳、孙瑞敏、何文淋和刘玉秀等。

每一个婴儿的生命成长，都是不可重复的精致原创。如果生命早期的养育使他成了复制出来的批量产品，既是教育的失败，更是成长的悲哀。

愿以此书做年轻父母的助手，陪伴每个家庭！

北京市名师工作室主持人 魏葵

前言



目录

CONTENTS

PART 1

健康，确保良好开端的基石

一 生长发育

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 002 如何添加辅食？何时可以开始添加？ | 008 1岁10个月的孩子前卤门未闭合怎么办？ |
| 004 孩子喝奶后总漾奶，是有病吗？喂养时该注意什么？ | 009 我该如何养育体重超标的孩子？ |
| 005 过了百天的孩子总让立着抱，有好处吗？ | 011 孩子快3岁了，老说腿疼，是真的吗？ |
| 006 孩子为什么总流口水？ | 012 孩子两岁了，牙还未长到16颗，正常吗？孩子的牙需要怎样保护？ |
| | 013 孩子夜里经常哭、睡不好觉如何应对？ |

二 喂养与保健

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 016 母乳喂养的疼痛我受不了，该怎么办？ | 027 夏季怎样让孩子免受蚊子叮咬？ |
| 018 小孩子为什么爱脱臼？ | 029 夏季孩子应该喝什么？ |
| 019 孩子吃辅食后不喝奶怎么办？ | 030 孩子“苦夏”怎么办？ |
| 020 孩子吃肝到底好不好？ | 032 秋季孩子为什么爱腹泻？ |
| 022 孩子睡觉磨牙是怎么回事？ | 033 “贴秋膘”适合孩子吗？ |
| 023 如何预防孩子户外活动发生意外？ | 035 冬季孩子的皮肤护理怎样更科学？ |
| 025 孩子为什么在春季长得快？ | 036 冬季孩子吃什么能抗寒？ |
| 026 春季应该怎样调理孩子的饮食？ | 038 孩子应不应该穿袜子？ |

三 疾病预防

- 040 如何观察孩子的大便？孩子为什么总拉“奶瓣”？
- 041 为什么该吃的都吃了，孩子还会有枕秃？
- 042 春季常见哪些婴幼儿传染病？
- 044 孩子便秘怎么办？
- 045 如何对待孩子的腹痛？
- 047 “小孩子没耳朵，不怕吵”的说法对吗？
- 050 孩子脾虚怎么办？
- 051 两岁多的孩子晚上尿床正常吗？

四 体能锻炼

- 053 襁褓中的孩子应该怎样锻炼？
- 054 给小小孩做抚触有什么好处？
- 055 什么是被动操？适合多大的孩子？
- 058 孩子11个月了还不会爬怎么办？
- 059 孩子学走应该注意什么？
- 061 为什么孩子不会走就要跑？
- 062 孩子现在快1岁了，老爱扔东西，这是淘气吗？
- 064 孩子两岁不会骑小车该怎么训练？
- 065 小孩子玩起来不知累好不好？
- 066 应不应该让孩子自己下楼梯？
- 067 孩子不敢玩滑梯，应该怎样帮助他？

2 PART

性情，培育积极稳定情绪的关键

一 社会适应能力培养

- 070 孩子见到生人总是哭怎么办？
- 072 孩子不会与小伙伴一起玩正常吗？
- 073 孩子怕羞好不好？
- 074 为什么孩子在家说话很好，但在外人面前怕生，不肯讲话？
- 075 为什么孩子一换环境就赖在怀里不下地？

二 良好个性培养

- 077 哭用不用哄？孩子哭得坏吗？
- 078 如何培养乐观、开朗的性格？
- 080 刚过两岁的孩子为什么总是发脾气？
- 081 孩子耍赖怎么办？
- 082 怎样与孩子建立信任关系？

三 情感陶冶

- 084 孩子“手紧”时大人怎么办？
- 086 孩子与小伙伴共享游乐设施时发生冲突怎么办？
- 087 孩子为什么老伤害家中的小动物？
- 088 孩子不愿意和小朋友玩该怎么教育？
- 090 孩子动不动就哭怎么办？

四 独立性培养

- 092 两岁多的孩子“主意正”是好事吗？
- 093 两岁多了不能自己玩，总让大人陪，正常吗？
- 095 孩子胆子特别小怎么办？
- 096 怎样让孩子能独立睡眠？
- 098 什么是独立性？是会自己穿衣吃饭吗？

PART 3

习惯，惠及孩子一生的财富

一 生活习惯

- 102 怎样培养孩子良好的生活习惯？
- 103 培养习惯时，孩子与家长的要求对峙，怎么办？
- 105 孩子“赖床”，大人应该怎么办？
- 106 孩子吃饭该不该定时？
- 107 孩子闹觉是怎么回事？
- 108 睡前听音乐越听越精神怎样调整？

二 卫生习惯

- 110 孩子特别“护头”怎么办？
- 111 孩子七八个月了，怎么还是逮着什么舔什么？
- 112 总改不掉吃手的毛病怎么办？
- 114 控制大小便的训练应该始于何时？
- 115 孩子摘下“尿不湿”总尿裤子，怎么办？
- 116 怎样能让孩子学会自己蹲便？
- 117 乳牙不刷有关系吗？
- 118 怎么教孩子洗手？

三 饮食习惯

- 120 孩子吃奶时为什么老咬乳头？
- 121 嗓子眼儿小的孩子喂什么合适？
- 122 孩子特别爱吃肉，应不应该限制？
- 124 孩子吃饭总是边吃边玩，该怎样管教？
- 125 怎么搭配饭菜能使孩子有食欲？
- 127 孩子口重有害吗？
- 128 孩子偏食，可才1岁多，是不是还应该顺着孩子？
- 129 孩子喝水多有害吗？怎样掌握合适的量？
- 131 孩子为什么不爱学用水杯而总依赖奶瓶？

四 活动习惯

- 133 1岁多的孩子为什么玩玩具老“起急”？
- 134 孩子爱听故事，可看书时精神为什么不能集中？
- 136 怎样纠正孩子乱摆、乱放的毛病？
- 137 孩子不爱惜玩具怎么办？
- 138 孩子“瞎玩”玩具该不该纠正？

五 安全教育

- 140 危险逼近孩子时怎样应急？
- 141 孩子摔倒后成人该怎么办？
- 142 孩子什么都敢动，应该怎么调教？
- 144 孩子为什么老爱把东西往鼻孔塞？
- 145 怎样让3岁前的孩子懂得安全？

PART 4

启蒙，激发成长的每个关键节点

一 启蒙教育

- 148 和襁褓中的孩子聊天是不是“瞎耽误工夫”？
- 150 对孩子的启蒙教育应该从哪些方面入手？
- 151 孩子1岁多了，该学点什么？
- 152 孩子见什么都问，讲又听不懂，有什么办法？
- 154 为什么1岁多的孩子手闲不住？

二 游戏中的认知学习

- 156 刚会说话的小孩子背古诗有意义吗？
- 158 怎样让孩子对数学感兴趣？
- 159 孩子的智力开发是“过这村没这店”吗？
- 160 孩子“上课”走神怎么办？
- 161 孩子只看同一本书是为什么？

三 生活中的情感体验

- 163 孩子有时听不进劝，该怎么管教？
- 164 孩子特别爱到处乱画，为什么？
- 165 孩子只偏爱一种款式的衣服，应不应该顺着他？
- 167 孩子帮倒忙时大人该怎么办？
- 168 男孩子总要穿“新娘子衣服”、盖“新娘子被子”是不是变态？
- 169 用什么办法能让孩子踏踏实实做完一件事？

四 与人相处中的倾听表达

- 171 三四个月的孩子总噘着嘴发出断断续续的声音，是不是想学说话？
- 172 我的孩子快两岁了还不会讲话，是不是智力有问题？

173 孩子有事不说，急得揪头发，是不是神经质？

175 我的孩子和别的孩子在一起时特别爱咬人，怎么办？

177 家里来了客人，孩子磨人不让说话，怎么办？

178 孩子最近总喜欢“没理搅理”，该如何对付他？

5 PART

准备，为融入集体生活提前适应

一 入园准备

182 孩子入园，家长需要准备啥？

183 如何让孩子尽快适应幼儿园生活？

186 怎样让孩子的起居有规律？

187 如何帮助孩子快乐起床？

188 孩子大小便不会表达怎么办？

189 怎么能让孩子白天不尿裤子？

191 孩子只用固定便盆大便，到了幼儿园怎么办？

192 孩子爱喝水，上幼儿园老师能照顾到吗？

193 孩子不喝白开水，上幼儿园时能给他带瓶饮料吗？

195 用水杯喝水能不能入园以后再学？

196 孩子吃饭总是挑食，怎么纠正？

198 如何为上幼儿园的孩子选择服装？

二 共育合作

200 孩子不敢在幼儿园大便怎么办？

201 怎样让孩子适应幼儿园的饮食规矩？

203 过敏体质的孩子入园后，家长该怎么办？

204 入园第二周为什么比刚入园时闹得厉害呢？

205 孩子入园的“哭闹持久战”要打多久？

207 孩子入园以后怎么爱生病啦？

- 209 怎么能让孩子有礼貌？
- 210 为什么我亲、抱其他的孩子时，孩子会很愤怒？
- 211 孩子做客时没规矩，我该怎么调教？
- 212 我们夫妇都很本分，为什么孩子会“霸道”？
- 213 遇到孩子之间争抢玩具，大人该不该管？

PART 6

信任，父母的赏识温暖金色童年

了解、理解、尊重孩子

- 216 为什么孩子过了周岁就难带了？
- 217 孩子爱和大人作对是早熟吧？
- 219 大人许了愿就一定得还吗？
- 220 孩子两岁了，嘴没有闲的时候，正常吗？
- 222 应不应该允许孩子和大人讲条件？

成人之间的相互配合

- 224 给1岁多的小孩子“立规矩”是不是为时过早？
- 225 两岁多的孩子“钻空子”是和谁学的？
- 226 孩子不喜欢爸爸是我的错吗？
- 228 成人联手对付孩子是不是有点“残酷”？
- 229 夫妇两人看法不一致怎么办？

家长的以身作则

- 231 怎样为孩子创造好的“成长环境”？
- 233 有了孩子，父母就必须“牺牲自我”吗？
- 234 “三岁决定一生”的说法有道理吗？
- 236 有的家长很有成就，但他们的孩子不一定有出息，为什么？
- 237 孩子太听话了，将来会不会吃亏？

PART 1

健康，

.....

确保良好开端的 基石



体育是载各育之舟。

在生命的最初3年中，孩子的成长日新月异，既遵循着特定的规律，又呈现出不一样的水平和节奏。家长怎样看待孩子之间发育上的差异？如何处理个体喂养中的困惑、难题？面对漾奶、长牙、流口水这等“大事”“要事”，有什么好的办法？有关3岁前孩子健康的头等大事，听资深医师给您解惑、导航。

一 生长发育

生长是指孩子身高、体重的量的积累和增加，发育则指身体脏器官机能的完善与成熟。孩子都会随着时间的推移而渐渐长大，但是及时关注他的特殊问题和需要，给他最适合的贴心养育和支持，是家长重要的责任。

如何添加辅食？何时可以开始添加？

我的孩子已经4个多月了，都说该开始添加辅食了，到底该怎样添加，添加哪些食品更适合？

孩子在成长过程中要经历3种“食物”阶段：乳类、泥状食物、固体食物。从以单纯母乳喂养为主向以固体食物喂养为主过渡的生长发育时期称为“换乳期”或“断奶期”（即食物转型期）。在这段时期内，乳类仍是供给孩子能量的主要营养源，泥状食物则是必须添加的食物，是基本的过渡载体。

儿科专家在研究了众多的喂养经验与现代的临床实践后，建议婴儿应该在出生4个月后，开始添加泥状食物。但是，4个月并不是一个硬性

规定，可以稍晚也可以提前，一定要根据孩子的具体发育情况而定。比如孩子出现以下现象时，大多是在提示“可能母乳不足，需要添加其他乳类了”！

- 没有发现孩子生病或长牙，但是连续几天哭闹。
- 当其他人吃饭时，孩子对饭桌上的饭菜十分感兴趣，用眼神和动作甚至是急躁不安来表现“想吃东西”。
- 自己会抓食物放入口中，而且不再用舌头把喂入口中的食物顶出来……此时才是添加泥状食物的最佳时刻。

那么，此时应该喂些什么呢？

首先，添加的泥状食物应该是婴儿米粉。可以购买罐装的婴儿米粉，也可以自己将大米煮熟后，加工研磨、打碎呈稀薄的糊状，兑入奶中。这时应该注意不断调整奶与米粉的比例，婴儿稍大后，米糊要逐渐增加稠度。当孩子适应米糊后，可以进一步将蛋黄、鱼泥、动物血等调入米糊中，还能逐步调入菜泥、枣泥、豆泥等，使孩子适应多样化的食物。

以下为添加各种辅食的注意事项。

- 喂食前应洗手，并注意餐具的清洁、消毒，最好有婴儿的专用餐具。
- 最好将食物盛装在碗或杯内，用小且呈浅凹形汤匙喂食（如咖啡匙就很适合），使孩子适应新的进食方式。喂食时将食物放入孩子的舌头中间，便于吞咽。刚开始孩子会对用汤匙进食感到不习惯，这是因为孩子的舌头和嘴巴的肌肉协调不佳。有时候孩子会把食物吐出来，但这不是他不喜欢吃或是觉得不好吃，而是他不懂得如何把食物吞下去，家长要有足够的耐心，多尝试几次，多给孩子鼓励。经过一段时间的练习，孩子一定会大口大口自如地进食。

• 在喂孩子时，最好先让孩子吃新添加的食物，然后再喝奶。食物量最好从半汤匙开始，以后逐步加大。理想的是每次只喂一种新食物，这样既不使孩子因食物变化而焦虑，又有利于孩子更快适应新食物。大约两周后，可再添加或更换一种食物。每吃一种新食物时，应注意观察孩子的大便及皮肤的状况，若有腹泻、呕吐、皮肤潮红或出现皮疹等症状，应立即停止。

- 不要强迫孩子接受没有吃过的食物，这样孩子会把喂进嘴里的食物吐出

来。如果连续几次都失败，那就说明婴儿暂时还不适宜添加这类新食物。喂孩子时，如果他紧闭嘴巴或是把头转来转去，或露出厌烦的样子，就要停止喂食物。如果他一直显得很有兴趣，就可以继续喂。

• 开始吃蔬菜后，孩子的大便中有时会看到菜叶，大多因吞食造成，不用紧张，因为他们还不会咀嚼，不过叶中的营养还是会被部分分解和吸收，剩余的纤维杂质则通过粪便排出。

孩子喝奶后总漾奶，是有病吗？喂养时该注意什么？

我的孩子2个多月了，喝完奶总要漾点儿奶。我的奶水不是很好，是混合喂养，孩子喝我的奶时还好，喝完牛奶漾得更厉害，不知如何是好？

差不多有一半以上的婴儿有漾奶的经历，很多家长担心孩子会因此营养不够。其实漾奶对大多数婴儿来说是一种正常的现象。孩子在生长发育中，食道末端的括约肌发育还不够成熟，空气随食物进入胃后，便会与食物混合存在，胃中空气上溢，便会使食物从嘴巴漾出。婴儿一次喝奶过多、吃得过快，奶温或身体不合适都可以引起漾奶。一般，漾奶前孩子没有先兆，漾出后挂在嘴角。漾奶不会影响婴儿对营养的吸收。但要注意“吐奶”与漾奶不同：吐，可理解为是奶水强而有力地由嘴巴喷出，奶水距离嘴边较远，一般吐奶前，孩子常伴有不适、躁动不安等先兆，吐时往往会有痛苦的表情，通常是某种疾病的表现。

防止漾奶或吐奶，需要家长的正确喂养。

• 奶嘴要用消毒过的干净剪刀剪口，不要扎孔。要确保剪口垂直于孩子的嘴唇，孩子停止吸吮的时候，剪出来的口是闭合的。而扎出来的口就不同了，永远是张开的，奶嘴扎得大，奶水流速太快，吞咽过急，易引起溢奶；扎的孔太小，又会使孩子吸入太多的空气，也容易将奶溢出。

• 孩子哭闹后不要立即喂奶。哭闹会吞入大量空气，孩子随即吃奶就容易漾奶。因此，孩子哭闹后，一定要设法使孩子安静一会儿再喂奶。同理，不