

0~6岁

宝

宝成长

攻略

胡久红 著

家里有了小宝贝，一天天地长大，会走会跑，会说会画。
除了更讨人喜欢也更难相处。哭闹、撒娇、淘气、好动？
总是惹得你又爱又气，伤透脑筋，不知所措。

本书教你掌握幼儿成长的脉动，用爱心、耐心及童心守候孩子长大！

中国出版集团现代教育出版社

宝宝成长攻略

胡久红 著

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝成长攻略 / 胡久红 著. —北京:现代教育出版社,2008.10

ISBN 978—7—80196—830—2

I. 宝… II. 胡… III. 婴幼儿—哺育—基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 163427 号

宝 宝 成 长 攻 略

作 者 胡久红

责任编辑 韦玉莲

装帧设计 张 睿

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

电话传真 010—64251036

邮 政 100011

经 销 新华书店

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 三河科达彩色印装有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 15.25

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978—7—80196—830—2

定 价 28.00 元

序言

小草小花经过阳光雨露的照耀，才会叶绿花香。小树需要不断修枝剪叶，才能长成参天大树。一个初生的幼儿，每一句咿呀学语，每一次蹒跚迈步，离不开父母的精心呵护和科学养育。

现实生活中经常有年轻的父母急切地询问：“我的孩子老是生病，怎么办？”“我的孩子太贪玩，怎么办？”“我的孩子总是任性，该如何管教？”“我的孩子懒惰不爱学习，有什么好办法？”……如此等等。这说明当下，片面理解早期教育、对孩子的过度关注、喂养方式不当、跟着广告不良信息跑，已成为困扰父母的四大问题。

这恰恰说明家庭教育确实是一门综合的学问，有其基本的常识、规律和方法，需要了解儿童生理、心理及养育、教育等多学科的知识，才能驾驭得了。即使是高学历、高素质的成功人士若不安下心来认真读书学习，也不一定能精通和掌握这门学问，做到科学育儿。

更何况在如今这个独生子女时代，许多初为人父人母者来不及做好充分的准备，伴随着孩子的第一声啼哭就仓促上阵了。当你手忙脚乱地给孩子喂奶、换尿布，亲身经历养育幼儿的漫长过程，有了初步的收获和点滴经验时，孩子已经长大，出现的一些问题与失误已经无法挽回。时空不可能倒转，宝宝无法退回到0岁从头开始抚育了，这或许成了不少父母的终生遗憾。

进入新世纪以来，经济社会的高度发展，快节奏的工作、生活

频率，引起构成人类社会的最小单位——家庭的种种变化，也导致育儿观念出现一些误区。笔者针对近年来0~6岁幼儿家庭养育中存在的方方面面的问题进行研究，完成了这本普及现代儿童观、介绍简单实用的家庭育儿方法的书的写作，尽可能详细、通俗地为广大年轻父母提供相关的育儿知识、经验及实用方法，帮助他们摆脱困境，少走弯路。

中华民族是崇尚教育、善于学习的民族，有着众多的优良传统。家庭教育完全可以在借鉴前人经验的基础上，与时俱进，将现代育儿理念与传统经验融合提升，为每一个家庭养育健康快乐的孩子提供科学的支撑；为家庭幸福美满、国家和谐安康奠定坚实的基础。

目录



身体发育篇

母乳喂养好处多 /002

让孩子亲近大自然 /008

锻炼增强孩子的体能 /012

与孩子分床睡越早越好 /017

正确喂养减少疾病 /021

做关注孩子的“袋鼠爸爸” /026

塑造小小男子汉 /030

坦诚面对孩子关于性的提问 /035

游戏启智篇

用爱心和耐心开启宝宝智慧之门 /042

抓住和把握幼儿学习语言的关键期 /047

当心早期识字的陷阱 /051

培养孩子爱看书的习惯 /055

话说儿童画 /060

开发幼儿的音乐潜能 /065

引导宝宝学电脑 /070

培养宝宝的博物馆意识 /074

带宝宝过一个快乐的节日 /078

给孩子买玩具的学问 /081



目录

心理成长篇

成长需要空间 /088

让宝宝学会参与 /092

学会交往 快乐成长 /097

吹牛不等于撒谎 /102

自信心和毅力重在塑造 /106

让宝宝拥有一颗善良的心 /111

弄清宝宝爱哭泣的原因 /116

弄清宝宝爱生气的原因 /120

让宝宝不再胆小 /124

矫正幼儿的坏毛病 /129

关注幼儿的坏脾气 /134

透视幼儿攻击性行为 /140

走出“多动”的苦恼 /145

品行塑造篇

思想道德从娃娃抓起 /150

启迪孩子的爱心 /155

文明礼貌从小教起 /160

培养孩子良好的行为习惯 /164

聪明的孩子都是夸出来的 /168

重视培养孩子的竞争意识 /172

启蒙孩子的财商 /177

感恩从小教起 /181

目录

问题警示篇

做合格家长要知法懂法 /186

幸福来自和谐快乐 /190

隔代教育如何双赢 /195

为宝宝选择幼儿园的思考 /200

“妈咪入园焦虑症” /205

注意“幼小”衔接问题 /210

父母要有一颗童心 /215

滚梯伤人的思考 /220

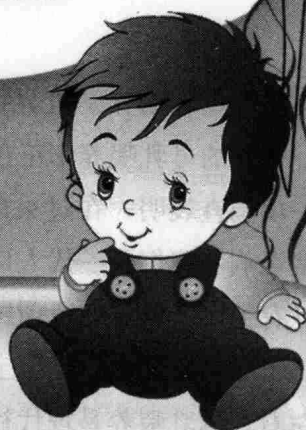
警惕污染无形杀手 /224

中西方育儿的文化差异 /228

压岁钱与“瑞恩的井”的断想 /232



身体发育篇



★母乳喂养好处多

★让孩子亲近大自然

★锻炼增强孩子的体能

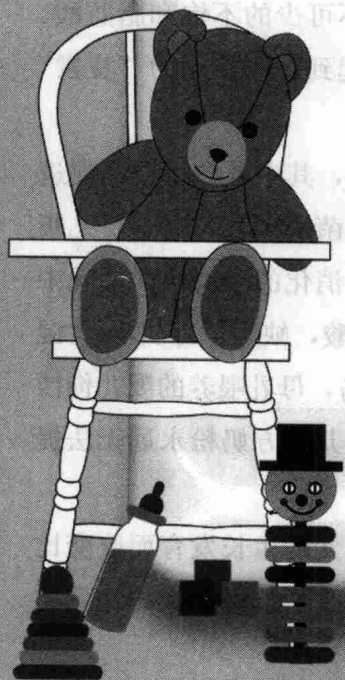
★与孩子分床睡越早越好

★正确喂养减少疾病

★做关注孩子的“袋鼠爸爸”

★塑造小小男子汉

★坦诚面对孩子关于性的提问





母乳喂养好处多



当今母乳喂养是世界性极力推崇的科学喂养婴儿的方法。在发达国家，婴儿的母乳喂养率正在上升，而我国却在下降。据联合国儿童基金会的一项调查表明，在过去的 10 年中，我国母乳喂养的比例下降了 20%，直接影响着我们下一代人口的健康素质。

有关专家指出，所谓纯母乳喂养是指在婴儿出生到 6 个月内，只吃母乳，不喂辅食和水。在宝宝半岁添加其他辅食以后，仍需继续吃母乳到 1 岁左右。母乳喂养是现代社会哺育孩子的最佳选择，年轻妈妈应该了解母乳喂养的几大功效。

◎ 母乳是宝宝的天然营养食品

健康母亲的乳汁含有婴儿生长发育所需的各种营养素。母乳中含有新生儿、特别是早产儿生长发育和大脑迅速成长必不可少的不饱和脂肪酸、人体活性免疫抗体，以及为新生儿适应宫外环境起到积极作用的“瘦素”等重要生命物质。

详细地说，母乳中特有的蛋白质易于婴儿消化，其中乳白蛋白能促进乳糖消化，乳糖对大脑发育有利，还能抑制大肠杆菌的生长，减少婴儿腹泻。母乳中脂肪酸比例适宜，在胃内可形成较容易消化的小凝块。母乳中亚油酸含量较高，亚油酸是人体不可缺少的脂肪酸，缺乏它小儿易生湿疹。母乳中的维生素 C 和维生素 D 含量也比牛奶高，母乳喂养的婴儿佝偻病患率较少。所以母乳中的营养物质是牛奶和婴儿配方奶粉永远无法提供的。

母乳还有个特殊的作用，其营养成分能随着婴儿的生长发育而改变比例和分泌量。新生儿消化能力比较差，所需热能较少，这时母亲的初乳比



较稀薄，含脂肪量较少，蛋白质较多，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可吸收母亲的抗体；随着婴儿的长大和消化能力的逐渐增强，母乳量会增多，脂肪成分增加，乳汁变浓。

◎ 喂母乳能增强宝宝的抗病能力

母亲的初乳蛋白质含量高，有大量的免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是婴儿上等的天然疫苗。婴幼儿的体液免疫发育较晚较缓，免疫球蛋白的合成能力不及成人的50%，主要靠母乳来供给。

例如：母乳的免疫球蛋白中有呼吸道与肠道黏膜的保护性抗体，吃母乳的婴幼儿冬季不容易患呼吸道感染，夏季也不容易患腹泻。此外，母乳还含有 γ -干扰素、白细胞介素、溶菌酶、乳铁蛋白等各种免疫分子，它们的综合协同作用，能使婴幼儿机体保持免疫均势，消灭病原微生物，提高抗感染力和机体抵抗力。

据统计，用纯母乳喂养到半岁的婴儿，患病率低于用婴儿配方奶粉喂养的十几倍。并且他们从母乳中得到的抗病能力，可以延续两年左右，有助于降低婴儿死亡的风险。

◎ 喂母乳有利于宝宝的骨骼发育

母乳中的钙质最容易被吸收，吃母乳的孩子骨骼发育较好。而好的容貌与骨骼的发育有很大的关系，人的脸形及体形都是由骨骼的发育决定的。吃母乳的孩子必须用力吸吮，脸部的肌肉运动量大，脸型也就比喝牛奶的孩子发育得更好，而从没吃过母乳的人脸部发育较差。

医学上常见的那些窄小而紧缩的脸、拥挤的牙齿、凸起的前额、几乎没有下巴、圆的肩膀、凹陷的胸部的孩子，都是钙质吸收不足所造成。他们多数没吃过母乳。

◎ 母乳喂养可提高宝宝的智商

母乳中含有对大脑发育有特别作用的牛磺酸——一种婴幼儿必需的氨基酸，其含量是牛奶的10~30倍。同时，母乳喂养的过程是对宝宝大脑



的良性刺激，婴儿与母亲的频繁接触，眼神及肌肤相亲的种种交流是开发宝宝感知、激发感情和高级神经中枢的综合活动。在哺乳时，婴儿充分享受母爱，情绪愉快活跃，反应灵敏，有利于大脑智力发育，也有利于良好性格的形成和心理健康成长。

加拿大蒙特利尔的麦吉尔大学的儿科专家迈克尔·克雷默博士主持了一项有关促进母乳喂养计划的研究。他们将 14000 名儿童分为母乳喂养组与非母乳喂养组，研究表明经母乳喂养的儿童 6 岁时与对照组儿童相比，语文方面的智商平均高 7.5 分。并且研究人员还发现婴儿纯母乳喂养的时间越长，其智商的提高越明显。

这说明婴儿出生后最初几个月坚持母乳喂养，对提高宝宝的智商大有益处。迈克尔·克雷默博士认为：“智商的提高在适度的范围，并不能在个体间察觉其差异；但对整个社会而言，则会产生巨大的影响。我们所讨论的并不是拯救学校的问题少年或辍学学生的问题；但如果我们可以把整个人口的智商提高 3 至 4 分，则可以减少处于低端的儿童，而拥有更多处于高端的爱因斯坦。”

◎ 母乳喂养对孩子终身健康有益

用母乳喂养的婴儿，不会过多地增加脂肪，因而可以避免过胖，并有可能避免长大以后出现肥胖症。英国科学家研究发现，喝母乳长大的青少年，血液中的胆固醇含量和 C-反应蛋白（CRP）浓度都低于喝奶粉长大的青少年，他们长大后具有较强抵抗中风和心脏病的能力。

此外，初乳中饱和脂肪酸含量较低，不饱和脂肪酸含量较高，尤其是长链多价不饱和脂肪酸含量丰富。在胎儿在宫内最后 3 个月到出生后 18 个月的人脑迅速成长的关键时期，这些不饱和脂肪酸对于脑神经和神经髓鞘的形成有重要的作用。

北京脑老化重点实验室首席专家盛树力教授提出：婴儿在丰富大脑神经元时，最需要的营养就是长链多价不饱和脂肪酸，这种微量元素在母乳中大量存在。如果严重缺乏这种微量元素会导致大脑发育缺失。这种缺陷



在早期是无法通过检查发现的，但到中老年时就容易出现记忆力减退、轻度记忆障碍，几年后就会“升级”为老年痴呆症。

◎ 母乳喂养有益母亲的健康

母乳喂养不仅对孩子极为重要，对母亲也极重要。

母乳喂养是母亲分娩后身体恢复的一次软着陆，能使母亲从孕期状态向非孕期状态成功过渡，伴随婴儿吸吮而产生的催产素，可以促进母亲子宫收缩，减少产后出血，促使子宫尽快复原。

母乳喂养，每天可以消耗大约 500 卡路里的热量，可以让母亲在不需节食的情况下，去除体内多余的脂肪。

母乳喂养可减少乳腺癌和卵巢癌的危险。研究发现，母乳喂养超过两年的妇女患癌症的概率要比喂养时间少于 6 个月的妇女小一半。而且，与那些从没有哺乳的妇女相比，发生癌症的概率就更低了。也有资料显示，妇女哺乳时间越长患风湿性关节炎的几率就越小。

哺乳可以抑制雌激素，推迟排卵，产生哺乳闭经期，从而达到天然避孕的目的。母亲体内的蛋白质、铁和其他所需营养物质，能通过产后闭经得以贮存，有利于产后身体的康复。

◎ 母乳喂养难在何处

既然母乳喂养宝宝有这么多好处，为什么我国母乳喂养率还不停地下降呢？究其原因大概有这样几条：

其一，与剖宫产率高有关系。十几年前，我国的平均剖宫产率在 20% 以下，现在几乎一半的产妇都选择了剖宫产。由于手术消耗体力，出血量大，要输液 3 天，自然影响母亲的身体状况和乳汁的分泌及质量。

其二，与妇女参加工作有一定关系。随着我国经济的快速发展，城市妇女充分就业，越来越多的母亲产假之后要正常上班。一方面许多企事业单位很少为母乳喂养提供方便，另一方面重新回到工作岗位的母亲因工作紧张、压力大，很快就没有奶水了。



在农村，乡镇企业的发展，吸引大批年轻妇女进厂做工，也有不少妇女离开农村到城市打工，她们只能把小宝宝留在家里由爷爷奶奶照顾，也就很难再保证母乳喂养。

其三，与爱美的认识误区有关。怀孕生孩子，让本来苗条漂亮的年轻妈妈体重增加了很多，她们害怕哺乳期要吃大量有营养的食物，会继续长胖，影响体形。为了恢复自己青春靓丽的身材，许多爱美的年轻妈妈选择少食来减肥，也就放弃了母乳喂养。

也有年轻妈妈害怕母乳喂养会引起乳房萎缩，而拒绝给宝宝喂奶。事实上，达到高质量纯母乳喂养标准的母亲，乳房不但不会萎缩，而且会比婚育前更加丰韵。

其四，与奶粉广告宣传的误导有关。某些奶粉公司利用各种媒介宣传，夸大了婴幼儿配方奶粉的营养成分，严重地误导了年轻的父母。有的奶粉生产商在医院和商场向年轻妈妈们免费发放赠品，有的厂家四处搜集新生儿家庭信息，以介绍所谓的喂养知识来推销产品。这些商业信息严重地误导了母亲对孩子喂养方式的选择。

◎ 母乳喂养的正确方法

婴儿出生后2个小时内，母亲就可以给孩子哺乳。也就是分娩后实行母婴皮肤早接触，乳头早吸吮，让母婴24小时在一起，不分床、不定时、不定量，按需哺乳。

每天让宝宝吮吸乳头10次左右，每次约15分钟，婴儿的吸吮动作可以刺激母乳的分泌，几乎所有母亲都会有充分的乳汁。有些母亲在产后头两天，乳房好似空空的不觉奶胀，随着吸吮次数的增加，大量乳汁将源源不断地分泌出来。

初产妇必须保证每天有6~8小时的充分睡眠。充分睡眠和良好的休息是早开奶、多泌乳的基础。如果产妇休息不好，疲劳过度，体质会更虚弱，极易产生乳腺导管平滑肌痉挛，排乳受阻，引起少乳、闭乳。所以，产后头几天不要让宝宝频繁吮吸乳头，否则，一方面影响母亲休息，一方



面可能造成乳头水肿、皲裂，影响以后的顺利泌乳、哺乳。

多数的乳头皲裂是由于宝宝吃奶时，舌头没有正确放到乳头和牙床之间，而是蜷缩在嘴里不停舔乳头引起的。母亲要亲自用小拇指给宝宝做压舌训练，帮助宝宝把舌头放在正确的位置。

母亲分娩后，第一周内食物宜清淡，应以低蛋白、低脂肪的流质为主。然后可适当增加营养。如果第一周内就食用高蛋白、高脂肪的食物，会使初乳过于粘稠，容易引起乳腺导管堵塞症。

另外，有的母亲奶水越吃越多，最好把多余的乳汁收集储存起来，留着救急用，或是提供给“母乳库”，给没有母乳的新生婴儿吃。实际上，一个婴儿最好能吃到数位母亲的乳汁，因为每个产妇身上所拥有的免疫抗体都不尽相同，吃“百家奶”能使婴儿获得更健全的免疫抗体。有条件的健康母亲们可以互相交换喂养孩子，或者用自己多余的乳汁同“母乳库”交换母乳，让小宝宝获得更健康的体质、更聪慧的头脑。



让孩子亲近大自然



春风轻轻吹过，蓝天白云下，温暖的阳光照射大地，一个万物生长的好时光来临了。小草露出了头，蚂蚁钻出了窝，小朋友也高兴地走出家门，在明媚的春光中做游戏。春天是生长的季节，让我们迈开自信的双脚走进大自然，走向健康、快乐！

世界卫生组织在一项报告中指出：儿童的生长速度一年四季各不相同，生长最快的是5月份，平均达7.3毫米，10月份长得最慢，平均只有3.3毫米。因此，每年四五月份是宝宝长高的最佳时间。父母们快快跟上春天匆匆的脚步，和宝宝一起走进大自然，尽情享受新鲜的阳光、雨露和空气吧。

◎ 观察——感受春的气息

春天万物复苏。街边的花园里，小区的绿地中，郊外的田野上，小草绿，野花香，麦苗披上了绿色的衣裳。这是一个让孩子感受生命成长过程的大好时机。父母应该带孩子去踏青，既让他充分领略大自然的美景，又让他在大自然的知识宝库中学到无数的知识。

带宝宝到郊外踏青，能够调动他身体所有的器官，从小草的返青、树木的发芽等自然现象，来观察和感受春天的气息，并在大脑中构建有关春天的知识系统。同时，培养孩子的观察力、想象力，激发其好奇心和探索的欲望。

——妈妈教豆豆用眼睛来观察春天的颜色，豆豆说：“春天是绿色的。小草绿了，树叶绿了。”站在一旁的姗姗说：“不对，春天是粉红色的。你看那片美丽的桃花。”“真的呀！那我们一同找一找，春天还有什么颜色？”

教孩子用眼睛来观察事物，是最初始的学习过程。宝宝将视觉信号传



送给大脑，建立起事物的映像和记忆。比如：你可以让宝宝仔细观察桃树的一个枝条，他会兴奋地告诉你：“这儿有一个花骨朵，这个小花刚开了一半儿，那儿一大片花都开了。花儿为什么不一样？”抓住这个问题，让他的小脑袋转动起来，启动思维联想，最终明白这些正是花儿生长开放的一连串的步骤。

在公园的小河边、花圃旁的大树下，妈妈让女儿闭上眼睛倾听。“哦，我听见哗啦啦的声音，这是小河在说话吗？”“我听见叽叽喳喳的叫声，像是小鸟在唱歌。”“这儿刷刷的，一定是大树在给小树叶讲故事。”

关注宝宝的听力，让他从声音细微的差别中获得不同的感受，既为今后学习语言、欣赏音乐打好基础，又激发大脑丰富的想象能力。更为关键的是培养了宝宝静心思索，不急不躁的性格。

“妈妈，这花真香。”玲玲大声叫着。“那你再闻一闻树叶的味道。”妈妈引导说。“好像有点清凉味。”玲玲使劲嗅着。“再闻闻草底下的泥土，伸手摸一摸。”妈妈继续引导。“哎呀，怎么是臭的？还有点软。”妈妈笑了：“这是泥土的味道。你好好闻闻，它可有点泥土的清香呢。”

刺激宝宝的嗅觉也很重要。当宝宝用鼻子来呼吸时，鼻粘膜上的感受器闻到了气味，再由嗅觉神经传送到大脑中的海马叶。这个过程能提高大脑对气味的灵敏度，让脑细胞获得更多的氧气和营养物质，使脑筋更灵活。如果宝宝鼻子不通，嗅觉不灵，会影响注意力及记忆力。

春天，父母带宝宝观察大自然，教他用眼睛看、耳朵听、鼻子闻，还可以让他的小脚在草地上尽情地蹦踏，让他的小手轻柔地触摸花草和泥土……在这个过程中，对孩子进行启发式提问，让孩子发现大自然的美，发现春天自然界的各种变化，将各种感受积累起来，汇成对春天的基本认识。这是提高宝宝的记忆、认知及思维能力的有效方法。

◎ 运动——享受成长的快乐

春天风和日丽，空气新鲜。温暖的阳光照射在宝宝身上，可以在体内产生抗佝偻病的维生素D，增强宝宝对钙的吸收能力。阳光中大量的红外