

→ 魅力教室系列 ←

作者 艾斯米·弗罗伊德
主译 贺爱军 王道华

为人父母的 1001个小贴士



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

为人父母的 1001 个小贴士

作 者 艾斯米·弗洛伊德

主 译 贺爱军 王道华

译 者 鲁绪峰 董 炎 王 贺

阮 伦 任晓玲 曹海燕



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1208560

图书在版编目(CIP)数据

为人父母的 1001 个小贴士/(英)弗罗伊德著;贺爱军,王道华译. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.3
(魅力教室系列)
ISBN 978-7-5337-4578-3

I. 为… II. ①弗…②贺…③王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 007506 号

1001 LITTLE PARENTING MIRACLES by ESME FLOYD
Copyright: © 2008 TEXT AND DESIGN BY CARLTON BOOKS LIMITED,
ILLUSTRATIONS BY CAROL MORLEY
This edition arranged with CARLTON BOOKS
through Big Apple Tittle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia. Simplified Chinese
edition copyright:
2010 Anhui Science and Technology Publishing House. All rights reserved.

为人父母的 1001 个小贴士 (英)弗罗伊德 著 贺爱军 王道华 译

出版人:黄和平 选题策划:姚敏淑 责任编辑:张 雯
责任校对:盛 东 责任印制:李伦洲 封面设计:王 艳
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印 制:合肥晓星印刷有限责任公司 电话:3358718
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

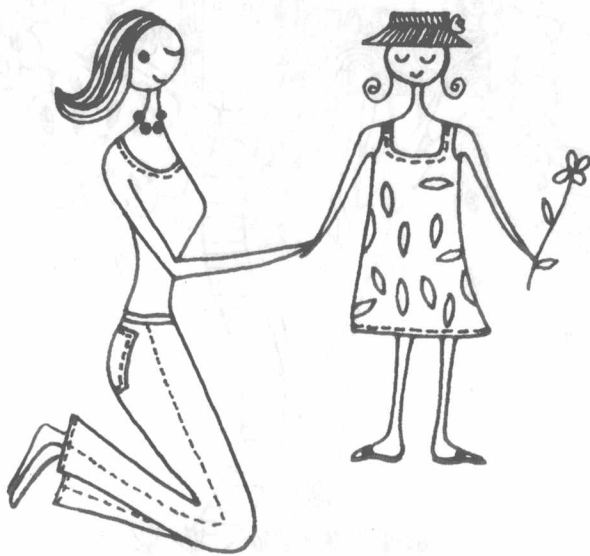
开本:787×1092 1/24 印张:9.5 字数:180 千
版次:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4578-3

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

为人父母的 1001 个小贴士





从呱呱坠地、蹒跚学步到茁壮成长、烦恼青春和上网聊天,本书将会引你走上幸福和谐、远离烦恼的家庭生活之路。“如何处理睡眠问题”“如何培养饮食习惯”“如何自律和他律”“如何与亲子沟通”……这些养儿育女的方法策略,打开本书,一览无余。

(1)1001条切实可行的育儿之道和聪明的应对之策,帮助你应对养儿育女中面对的种种挑战。

(2)囊括了诸多对于孩子的健康成长和幸福生活产生重大作用的锦囊妙计。

(3)关于学习玩耍、安全教育、圈子压力、欺凌弱小、交朋结友、和睦家庭等主题方面的忠告和建议,为严父慈母量身定做,真实可行、易于操作。

为人父母的 10大法宝:

4

拒绝节食

(见第2页)

40

制造“夜”的感觉

(见第10页)

79

轻轻取出

(见第19页)

145

法定遗嘱

(见第 33 页)

179

吮吸冰块

(见第 43 页)

442

允许个性

(见第 97 页)

803

性、毒品、清洗碗碟

(见第 174 页)

884

到处旅游

(见第 191 页)

947

把兄弟姐妹打发走

(见第 202 页)

956

在阴凉处也要防护

(见第 203 页)

目

录

生命之初	1
蹒跚学步	35
茁壮成长	83
同步跟进	129
千变万化	159
此情此景	183

怀孕与生产

1 了解最新建议

如果你怀孕了,一定要和医生探讨一下,询问最专业的建议。通常孕期和抚养建议每年都会随着新研究成果的改变而改变,所以你要确保了解最新情况。

2 摄取叶酸

研究表明,从计划怀孕到怀孕12周之内,每天摄取4毫克的叶酸,有助于预防诸如脊柱裂式之类的神经管畸形疾病。

3 摄取足量的纤维素

很多孕妇会便秘。食用足量的粗纤维食物,例如全麦面包、全麦麦片、烤土豆、水果和蔬菜有助于通便。

4 拒绝节食

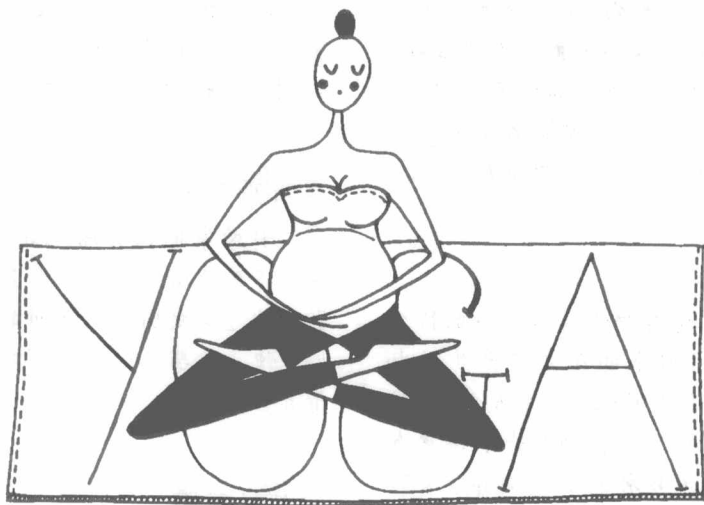
怀孕期间节食会导致胎儿营养不良。选择有益于健康的点心,像水果、麦片、烘豆吐司或奶酪吐司和薄饼,争取每天比平常多摄入300卡路里*的热量。

5 轻松愉快

怀孕期间,你会受到银根紧缩的影响而拼命干活,例如乔迁新居或者重新装修。但是,不要忘记留出时间放松身心、享受生活。放松心情,会让你的胎儿受益匪浅,你也会为孩儿的出生做好准备,从而更好地照顾新生儿。



*注:Calorie,能量单位,现仍广泛使用在营养计量和健身手册上。



6 保持运动

专家建议避免从事一些具有对抗性的运动,例如跑步、骑自行车、滑雪等。怀孕期间,这些运动可能导致流产。可以试试瑜伽、散步和游泳。

7 多吃鱼类

怀孕期间每周至少食用两次鱼类的孕妇,她们的孩子在上学的时候,体力和智力方面表现较好,所以孕妇应该多食鱼类,或者服用足量的鱼肝油。

8 共同计划

孩子出生前的3~4周是很重要的一段时光,你可以为他(她)的到来做好准备。你和爱人可以选择一些适当的家具、制定生产计划,等等。当然也要储备足量的必需品,如尿布、棉毛衫、婴儿湿巾和垫子。

9 补充维D

如果怀孕,你要确保摄入足量的维生素D——人体对阳光的反应所产生的物质。维生素D有利于胎儿对于钙质的吸收,钙质则有利于胎儿骨骼和牙齿长得更加坚固。孕妇每天可以补充10微克的维生素D。

10 保护背部

很多孕妇在怀孕期间会感到背痛,尤其是在临产前的几个月,因此在这一阶段生活中要养成抬头挺胸的良好习惯,保持正确的姿势。婴儿出生后,需要注意抱孩子的方式,尽量弯曲腿部,减少背部的弯曲,因为你的背部韧带仍不牢固,容易受损。

11 补充钙质

因为怀孕,孕妇需要大量的钙质,钙质有助于巩固胎儿的骨骼。计划着每天喝3杯牛奶,食用3份奶酪,或者喝3杯酸奶。

12 听听音乐

科学家们认为胎儿在子宫里能够听见外界的声音。要充分利用这一特性,在孩子出生前的6周里,相同的音乐,每天听10分钟。在婴儿出生后,你可以用同样的音乐使他安静。

13 避免弯腰

怀孕期间,尤其在6~9个月时,你腹部的肌肉绷得很紧,收缩困难。孕妇要尽量避免腹部的过度弯曲,禁止做仰卧起坐等腹部练习。不要抬起超过9公斤的重物,尤其是不要将重物提过腰部。

14 各有别

说到怀孕期间体重是否增加,每个孕妇各有不同。不要根据你朋友或者家庭成员的情况来判断自己,要靠自己的直觉做出判断。合理饮食,适当运动。

15 少吃肝脏

孕妇禁食肝脏或者含有肝脏成分的食物——例如肉酱和肝肠——因为这些食物富含维生素A,对胎儿有害。

16 禁食坚果

要是你怀孕了,你和孩子的父亲,如果有人会过敏(包括哮喘),那么在你怀孕及哺乳期间,最好不要食用花生和任何含花生成分的物质。

17 想象美景

分娩期间,为了帮助你更好地放松和呼吸,孕妇可以在脑海中勾画一幅能让你完全放松,并且感到快乐的画面。每次呼

吸时,你都可以找找那种画中的感觉。

18 远离细菌

李氏杆菌会导致流产,或使新生儿患上重病。虽然发生的几率较小,但是孕妇最好勿食肉酱,勿生食或食用未熟的奶酪。

19 煮熟肉食

弓形虫是一种能引起危害的昆虫——导致新生儿失明。孕妇应该避免食用未煮熟的肉类、未经消毒的奶酪、未洗干净的沙拉、水果和蔬菜,生的或者未熟的贝类食物。

20 掌握时间

如果你打算住院分娩,那么不要过早入院。你待在舒适和快乐地方时,分娩会进行得顺利一些,因此尽量在家待久一些。当你的宫缩达到每5分钟一次,每次持续30-40秒的时候,就要打电话给医生。但是,在产前不满37周前,最近感觉不到婴儿在活动,就应该立即入院。



24 保持放松

随着临产期的接近,孕妇可以尝试着每天花至少10分钟练习呼吸和学会放松,这样,一旦分娩来临,你就会感到轻松自如。研究表明,放松的妈妈不易患产后并发症。

妈妈和宝宝

22 宝宝摇不得

不要摇晃孩子。照看宝宝会让你感到心烦意乱,甚至沮丧不堪,尤其是他们哭得很厉害的时候。然而,让他们哭,不要随意摇晃宝宝从而伤害他们,这样更好。

23 关注哭声

关注婴儿并不会把他们宠坏,大多数科学家都同意这个观点——婴儿们得到的关注越多,就越感到安全。在他们因为饥饿、尿床或是需要安慰的时候,你要立即做出反应,不要担心那么小的时候会把他们宠坏。

24 莫名其妙的哭泣

在开始的几个月,宝宝会莫名其妙地哭泣,这是可以接受的。要明白他们是因为饥饿、疲劳还是需要安慰而哭泣的。但是如果你搞不清楚他们为什么哭,也不要担心,因为有时候他们只是莫名其妙地哭。

25 从头开始

新生儿没有足够的能力来支撑他的整个头部。所以当你抱着他的时候,要小心保护他们的头和脖子,以免造成伤害。提醒你的家人朋友也要注意这一点,必要的时候你可以示范给他们看。

26 家中静养

产后孕妇大概有6周的时间不应该运动,因为你的身体需要休息,使得腹部的肌肉重新收缩,韧带也需要收紧。过早地运动会导致这些部位不能很好地恢复。

27 室内锻炼

不要忘记在产后10周里做凯格尔运动*。运动盆腔肌肉感觉好像憋小便(小便的时候不要这样做),目标10次一组。定时做这项练习,比如每次喝水后或上完厕所——这样你就不会忘记了。

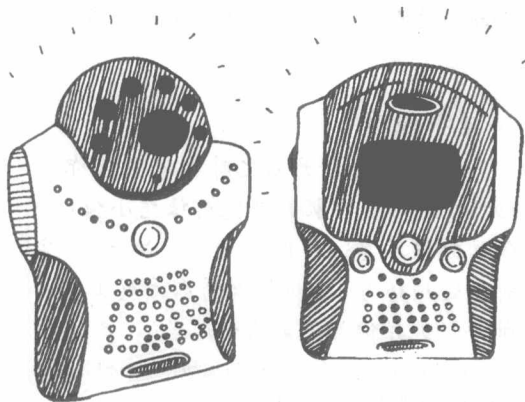
*注:kegel exercises又称会阴收缩运动,是一种为了治疗和训练女性产后大小便失禁的手段。

28 充分休息

生儿育女是一段充满压力的时期,你不仅因此而筋疲力尽,而且为了照看孩子,也不能很好地补充睡眠。尽量多休息,多与家人和朋友聊天,同时要确保吃得好。

29 母子同眠

第一次生育时,不要因为压力过大而休息不好。孩子睡觉的时候你也要抓紧时间休息,把晚上失去的睡眠补回来。如果你担心小孩子哭的时候不能及时醒来,可以购买一个婴儿监护器。



30 获取帮助

在婴儿刚刚出生的日子里,爷爷奶奶会提供很多帮助,但是孩子和父母在一起非常重要。如果你让孩子的爷爷奶奶做一些具体的事情,比如烧饭、收拾房间,他们也会乐此不疲。

31 充分利用时间休息

如果你的亲人把孩子从你的手中抱走,你可以就此休息一下。不要顾虑重重,担心他们看不到孩子,从而浪费了时间。让初次照看孩子的人接受他们照看孩子的方法并非是唯一的方法,这很难,但是只要你照看孩子的方法前后一致,一切都会顺利。

32 轮流值班

为什么不在周末期间和你的爱人轮流值班呢?这样每人都能睡一天懒觉。每周睡一天懒觉有助于缓解疲劳,保持精神健康,所以在照看孩子的事情上可以考虑轮流上岗。

33 消除抑郁

产后心情消极、低沉指的并不仅仅是产后感觉身心疲惫,也不是指产后因激素水平下降而随之即来、并持续几个小时到一两天的“产后忧郁”。相反,这是一种精神疾病,会持续几星期,几个月,甚至是几年。如果你发现自己患上了这种病,请立即就医。

34 寻求帮助

有过难产经历的母亲中,10%~20%的人 would 得产后抑郁症。假如那样的话,请向你的健康医生寻求帮助,或者同其他的妈妈们一起参加帮助小组,寻求帮助。

35 加入组织

有着特别需要的婴幼儿的父母和看护者或许对同类人抱有额外的渴求。许多父母发觉跟他们处于相同环境的人们组成的援助组织能提供巨大的帮助。

睡若宝宝

36 区分昼夜

新生宝宝不能够区分白天与黑夜。宝宝并不是生来就具有一觉到天明的能力,因此,起初你需要在白天或是夜晚照顾他们,然后慢慢地教他们区分白天和夜晚。

37 装点环境

3~6个月大时,宝宝会识别周围环境。你要为他们创造一个安静的环境让他们在夜里睡觉。切勿把房间弄得过于凌乱,灯光过于刺眼,色彩过于明亮。

38 心平气和

我们不能强迫孩子去睡觉。相反,应该把精力放在创造一个轻松、容易入睡的环境上,并且在自己的行动中体现出来。我们对待夜醒的态度会对孩子的睡眠习惯造成一生的影响。