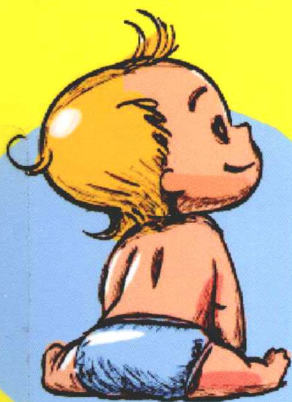
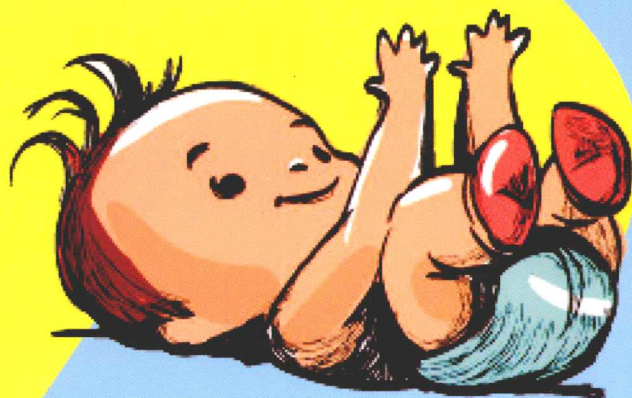


主编·鲍亚范 戴淑凤



0—3岁婴幼儿早期教育 精编育儿200问

政府主导的早教系列丛书

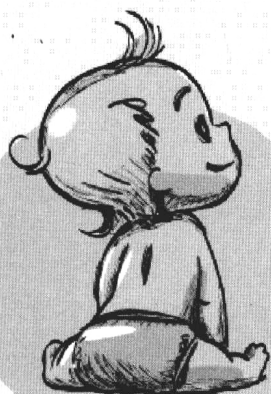
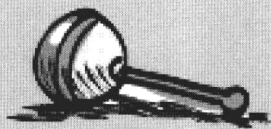
内容全面、科学、实用

北京市东城区人口和计划生育委员会 组织编写



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

主编·鲍亚范 戴淑凤



0—3岁婴幼儿早期教育 精编育儿200问

政府主导的早教系列丛书

内容全面、科学、实用

北京市东城区人口和计划生育委员会 组织编写



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

精编育儿 200 问/鲍亚范,戴淑凤主编. —北京:华夏出版社,2013.1

(0~3岁婴幼儿早期教育)

ISBN 978-7-5080-7354-5

I. ①精… II. ①鲍… ②戴… III. ①婴幼儿-哺育-问题解答
IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 300845 号

精编育儿 200 问

主 编 鲍亚范 戴淑凤

责任编辑 曾令真 梁学超

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京人卫印刷厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

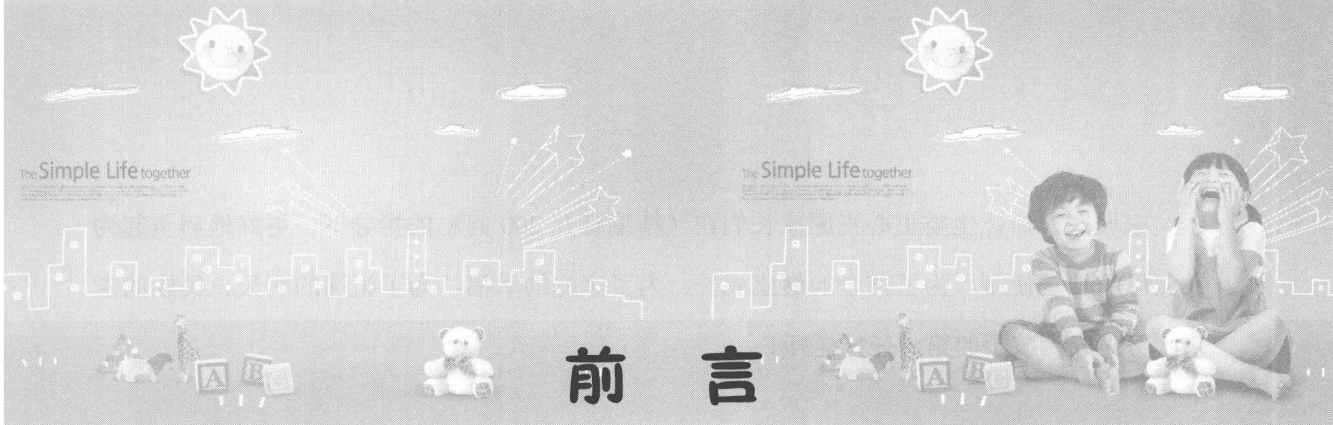
印 张 16.5

字 数 235 千字

定 价 39.00 元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)



当好孩子的第一任老师

近年来，有婴幼儿的家庭对早期教育有着很高的热情和期待。我们北京市东城区人口和计划生育委员会（以下简称“东城区人口计生委”）委托清华大学媒介调查研究室开展的“0～3岁婴幼儿家庭早期教育需求调研”结果显示：九成以上的0～3岁婴幼儿家庭认识到了“3岁前是孩子一生中发展最快、最重要的时期，对0～3岁的婴幼儿实施早期教育对他们一生的发展有良好的影响。”为此，东城区人口计生委全面贯彻落实科学发展观，在稳定低生育水平的基础上，优先致力于人的全面发展，努力探索提高人口素质的新途径。启动了“0～3岁婴幼儿家庭早期教育促进项目”，赢得了广泛的社会关注和赞誉。

根据0～3岁婴幼儿的成长离不开家庭环境的实际情况，我们提出早期教育项目要以PAT教育理念（即教会父母成为宝宝合格的启蒙老师）为指导，从开设婴幼儿家庭会员制实验班、社区早教大课堂、街道“家和社区早教指导中心”、腾讯网育儿频道专区页面四条途径实施东城区“0～3岁婴幼儿家庭早期教育促进项目”。

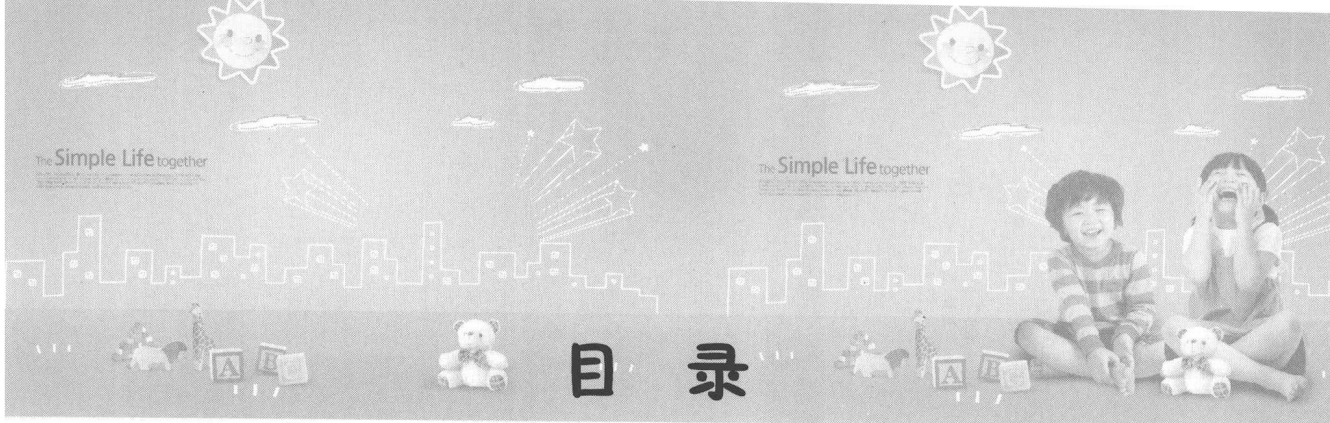
为了让家长们更方便地学习育儿知识，我们组织国内知名早教专家编写了这本《精编育儿200问》。该书对从婴幼儿日常护理、疾病防治、社交与情感三方面选取的近200个常见问题，逐一进行详细解答。为读者呈现的不仅仅是一本图书，也是专家一对一的个性化服务。

婴幼儿早期教育需要家长倾注更多的精力和耐心，仔细观察孩子的成长变化，捕捉孩子的每一个敏感阶段并悉心抚育，让他们在安全、自由并富有教育意义的环境中茁壮成长。

东城区人口计生委衷心祝愿家长们在《精编育儿 200 问》的指导下，更好地肩负起为人父母的神圣使命，为了孩子的健康成长，为了家庭的幸福，为了祖国的明天、民族的未来，努力成为孩子的第一任好老师！

鲍亚范

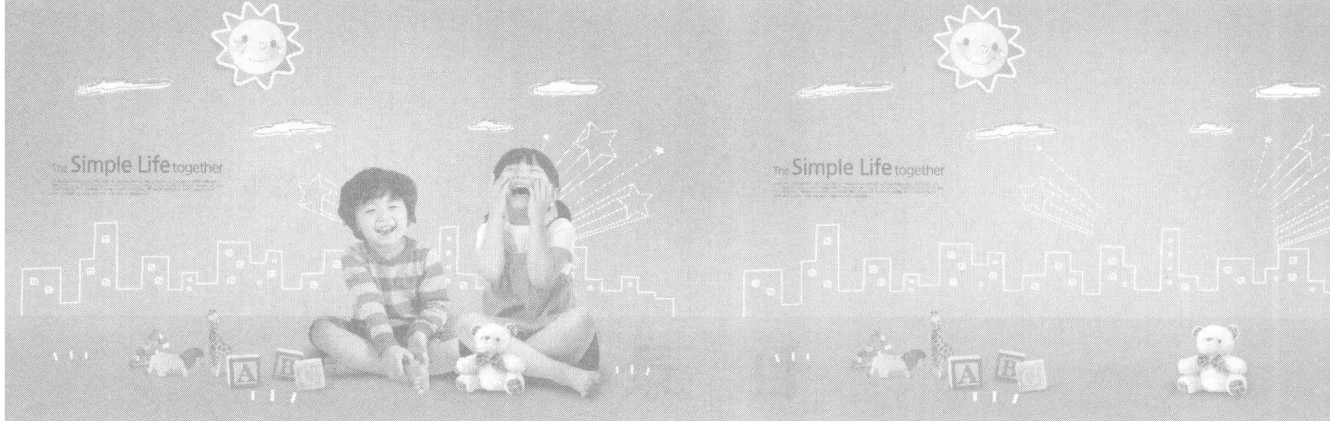
2012 年 11 月



目 录

【日常护理】

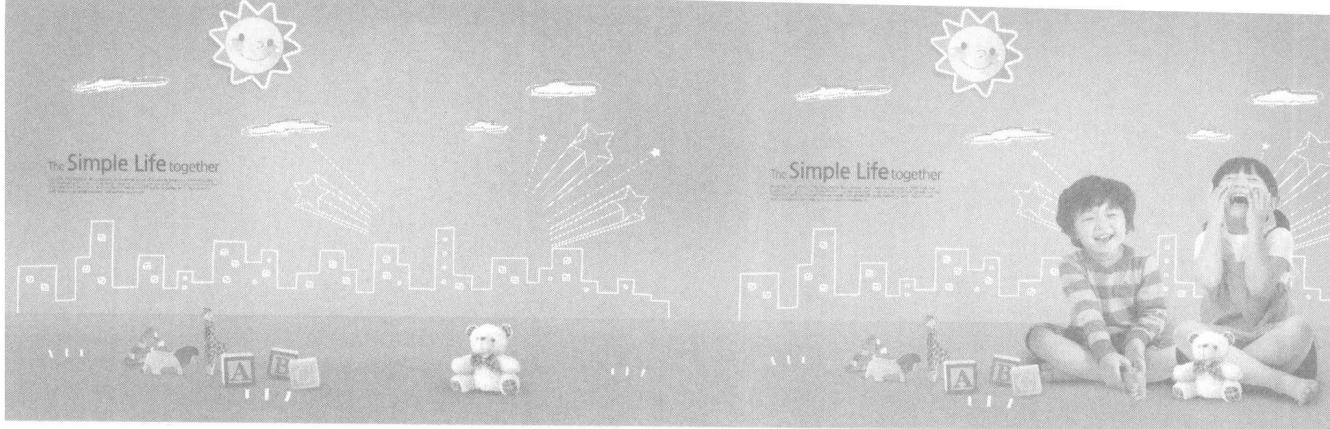
1. 如何判断母乳是否够吃?	003	17. 怎样让宝宝有足够的睡眠时间?	030
2. 妈妈乳头凹陷时, 如何喂奶?	005	18. 宝宝睡姿有什么讲究?	031
3. 乳头皲裂时如何喂养?	006	19. 宝宝睡前折腾怎么办?	033
4. 添加辅食从什么时候开始, 应注意 哪些问题呢?	008	20. 宝宝害怕上床睡觉怎么办?	034
5. 如何给宝宝断奶?	010	21. 怎样让宝宝吃饱再睡觉?	035
6. 如何为宝宝选择零食?	012	22. 如何调教“夜哭郎”?	036
7. 宝宝贪吃零食怎么办?	014	23. 怎样能让宝宝早点睡?	037
8. 宝宝吃饭难如何教养?	015	24. 宝宝总是说梦话怎么办?	038
9. 宝宝把饭含在嘴里不嚼怎么办?	017	25. 怎样培养宝宝独立睡觉?	039
10. 宝宝在家不如在幼儿园吃饭好 怎么办?	018	26. 宝宝看动画片不肯睡觉怎么办?	040
11. 宝宝不爱吃蔬菜, 怎么办?	019	27. 怎样让宝宝快乐起床不迟到?	041
12. 哪些食物孩子不能多吃?	021	28. 哪些宝宝不宜打预防针?	042
13. 怎样让宝宝喜欢喝白开水?	025	29. “马牙”和“螳螂嘴”要治疗吗?	044
14. 宝宝在亲子班总吃东西怎么办?	026	30. 如何让宝宝心灵手巧?	045
15. 哪些孩子需要补充维生素?	027	31. 如何引导宝宝翻滚和俯卧 旋转呢?	046
16. 宝宝睡觉容易醒怎么办?	028	32. 为什么不能让宝宝在学步车 里长时间逗留?	047



33. 宝宝流口水特别多是病吗?	049	45. 2 岁宝宝还不会说话, 怎么办?	062
34. 宝宝吃手吃玩具要纠正吗?	051	46. 宝宝想撒尿时不会叫怎么办?	063
35. 宝宝不会爬怎么办?	052	47. 怎样培养宝宝的数概念?	064
36. 宝宝不愿意爬怎么办?	053	48. 怎样培养宝宝的方向感?	065
37. 宝宝多大才能真正喊妈妈?	054	49. 怎样能让宝宝长高一些呢?	066
38. 与宝宝说儿语好吗?	055	50. 怎样用肉眼判断孩子的营养状况? ...	068
39. 多种方言影响宝宝语言发展吗?	056	51. 如何让宝宝拥有健康的牙齿?	070
40. 怎样给宝宝喂药?	057	52. 如何增强宝宝的抗病能力呢?	072
41. 宝宝发音不准怎么办?	058	53. 宝宝害怕大便怎么办?	073
42. 说话和牙的多少有没有关系?	059	54. 怎样管理宝宝才适度?	074
43. 宝宝说话晚有问题吗?	060	55. 3 岁宝宝能看电视吗?	075
44. 宝宝为什么说话那么晚?	061		

【疾病防治】

56. 脐炎、脐茸该如何判断与护理?	079	59. 如何分辨“气蛋”和“水蛋”?	082
57. 如何分辨生理性黄疸与 病理性黄疸?	080	60. 宝宝乳房肿大是怎么回事?	084
58. 如何护理脂溢性皮炎?	081	61. 宝宝得了鹅口疮该如何判断 与护理?	085

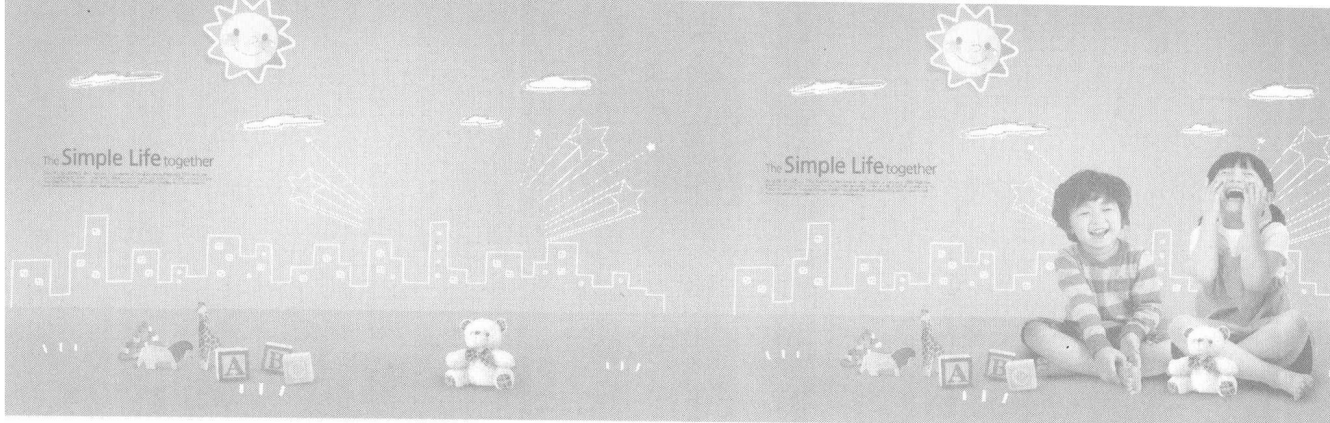


62. 什么是摇晃综合征?	087	81. 孩子睡觉磨牙, 是肚子里	
63. 宝宝大便正常吗, 如何观察?	088	有虫子吗?	119
64. 如何应对宝宝便秘?	090	82. 如何护理发热的宝宝?	120
65. 怎样防治孩子脱肛?	092	83. 宝宝隐睾会不会影响生育?	123
66. 怎样帮助孩子度过易感染期?	094	84. 宝宝脸上有白斑是白癜风吗?	124
67. 如何处理宝宝高热抽风?	095	85. 宝宝出水痘时如何护理?	125
68. 婴幼儿为什么易患扁桃体炎?	097	86. 如何分辨“疹子”病?	127
69. 为什么不能动辄用抗生素?	099	87. 如何防治“手足口病”?	129
70. 孩子得了中耳炎怎么办?	101	88. 宝宝皮肤干燥、掉皮, 怎么治? ...	130
71. 孩子为什么没食欲了?	102	89. 步态怪异是什么问题?	131
72. 小儿疳积的判断, 如何按摩治疗?	104	90. 如何预防宝宝误服异物?	133
73. 如何安排肥胖儿的饮食?	106	91. 如何预防食物过敏?	135
74. 肥胖会带来哪些儿童疾病?	108	92. 宝宝被宠物抓伤或咬伤怎么办?	136
75. 宝宝头发干黄是缺锌吗?	110	93. 宝宝跌伤后如何处理?	138
76. 怎么护理出汗多的宝宝?	111	94. 怎样预防、急救宝宝烫伤?	139
77. 小儿多汗的推拿按摩调理	113	95. 孩子尿频是怎么回事?	141
78. 宝宝鼻子出血是血液病吗?	114	96. 怎样对智商低的宝宝进行教育?	143
79. 宝宝总是头痛是什么问题?	116	97. 说话晚的宝宝会不会是自闭症?	144
80. 怎样给宝宝选择消化药? !.....	117		



【 社交与情感 】

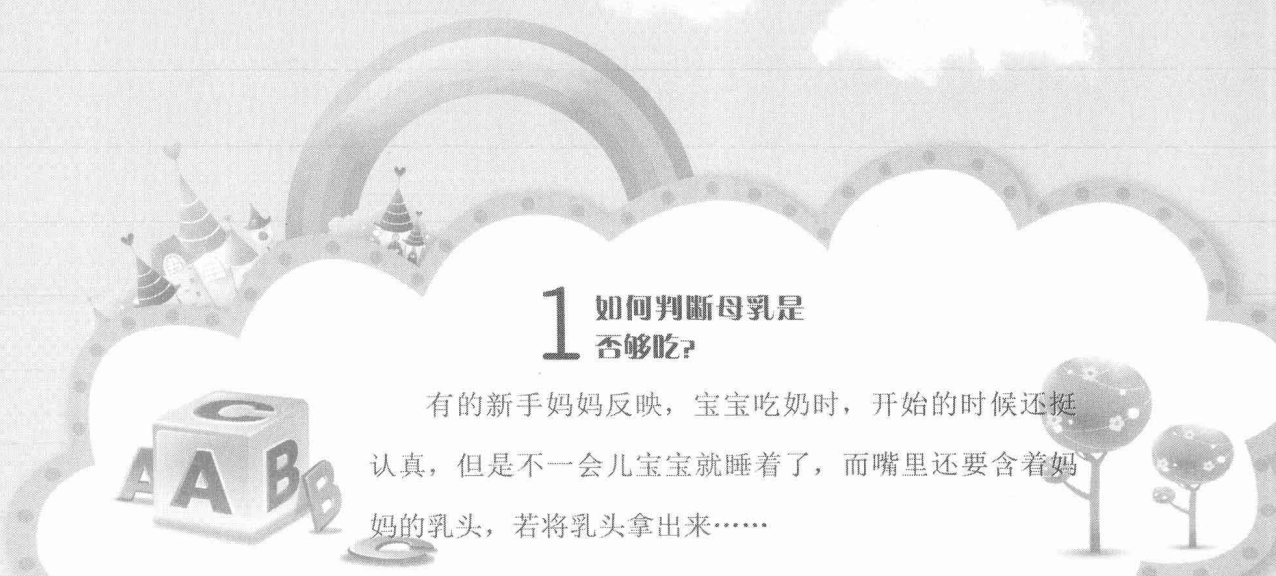
- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 98. 孩子有时候会说谎，怎么纠正？ 147 | 115. 如何为宝宝选择适合的玩具呢？ .. 166 |
| 99. 怎样分辨宝宝的哭声？ 149 | 116. 宝宝害怕坐电梯怎么办？ 169 |
| 100. 怎样与刚出生的宝宝做游戏？ 151 | 117. 宝宝喜欢扔玩具好不好？ 170 |
| 101. 新妈妈怎样消解焦虑情绪？ 152 | 118. 宝宝发脾气就扔东西怎么办？ 171 |
| 102. 新爸爸怎样抱宝宝？ 153 | 119. 孩子为什么越长越不听话了呢？ .. 172 |
| 103. 给刚出生的宝宝看什么书好？ 154 | 120. “缠人”的孩子如何教养呢？ 174 |
| 104. 没时间教育宝宝怎么办？ 155 | 121. 要不要与宝宝一起玩玩具？ 176 |
| 105. 怎样让宝宝不揪妈妈的头发？ 156 | 122. 怎样才能让宝宝变得比较专注？ ... 178 |
| 106. 宝宝爱揪小鸡鸡怎么办？ 157 | 123. 怎样让宝宝学会拍手？ 179 |
| 107. 宝宝太依赖妈妈怎么办？ 158 | 124. 宝宝不愿意出门怎么办？ 180 |
| 108. 宝宝不认生是怎么回事？ 159 | 125. 怎样安慰爱哭的宝宝？ 181 |
| 109. 不认生的宝宝是否具有攻击性？ ... 160 | 126. 宝宝总是扔玩具怎么办？ 182 |
| 110. 宝宝为什么害怕成年男人？ 161 | 127. 宝宝太任性了怎么办？ 183 |
| 111. 男孩子胆小怎么办？ 162 | 128. 宝宝不愿意回家怎么办？ 184 |
| 112. 宝宝生病之后变急躁了怎么办？ ... 163 | 129. 宝宝不跟亲子班老师学习 |
| 113. 单亲妈妈怎样带孩子？ 164 | 怎么办？ 185 |
| 114. 宝宝不适应新看护人怎么办？ 165 | 130. 怎样读懂 1 岁宝宝的心思？ 186 |



131. 1岁以内的宝宝玩什么游戏好? ... 187	150. 宝宝为什么会怕熟悉的人? 206
132. 宝宝爱玩打仗游戏好不好? 188	151. 宝宝怎么突然变胆小了? 207
133. 怎样培养宝宝独自玩耍的能力? .. 189	152. 怎样防止孩子被拐骗? 208
134. 宝宝学习坏榜样怎么办? 190	153. 宝宝总是抢人玩具怎么办? 209
135. 怎样让宝宝胆子大一些? 191	154. 怎样让宝宝学会谦让? 210
136. 怎样让宝宝愿意坐安全椅? 192	155. 怎样应对宝宝莫名其妙的撒气? .. 211
137. 怎样矫正宝宝咬人的习惯? 193	156. 怎样管理宝宝才适度? 212
138. 怎样减轻老人带宝宝的劳累? 194	157. 宝宝总是跟着妈妈上厕所 怎么办? 213
139. 宝宝不敢独立走路怎么办? 195	158. 宝宝多愁善感怎么办? 214
140. 怎样让宝宝接受理发? 196	159. 宝宝的要求得不到满足就哭 怎么办? 215
141. 宝宝只喜欢自己闷着玩怎么办? ... 197	160. 宝宝太喜欢拥抱怎么办? 216
142. 怎样激发宝宝说话的欲望? 198	161. 怎样矫正宝宝急脾气? 217
143. 宝宝学说脏话怎么办? 199	162. 宝宝不会说话就着急怎么办? 218
144. 宝宝太爱哭怎么办? 200	163. 怎样让宝宝愿意洗澡、洗头? 219
145. 宝宝哭的时间很长怎么办? 201	164. 怎样培养宝宝讲礼貌? 220
146. 宝宝为什么不爱笑? 202	165. 怎样提高宝宝的交往能力? 221
147. 宝宝总是让抱怎么办? 203	166. 宝宝总爱摸奶头睡觉怎么办? 222
148. 宝宝特别粘妈妈怎么办? 204	
149. 怎样让男孩子有男孩子的样子? .. 205	



- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 167. 宝宝特别喜欢照镜子有问题吗? .. 223 | 183. 宝宝进年龄大的班好, 还是进 |
| 168. 女儿总是站着小便怎么办? 224 | 年龄小的班好? 239 |
| 169. 宝宝故意说自己是女孩儿怎么办? ... 225 | 184. 宝宝怎么忽然变腼腆了? 240 |
| 170. 宝宝是个“独行侠”怎么办? 226 | 185. 宝宝总尿湿裤子怎么办? 241 |
| 171. 宝宝不擅运动怎么办? 227 | 186. 宝宝不愿意主动说话怎么办? 242 |
| 172. 宝宝必须得上幼儿园吗? 228 | 187. 宝宝喜欢重复别人说话好吗? 243 |
| 173. 需不需要对宝宝严格要求? 229 | 188. 怎样培养宝宝一心一意做完 |
| 174. 宝宝不尊重妈妈怎么办? 230 | 一件事? 244 |
| 175. 怎样对待轻度自闭症的宝宝? 231 | 189. 宝宝特别爱动怎么办? 245 |
| 176. 怎样教宝宝合群? 232 | 190. 怎样让宝宝自己的事情自己做? .. 246 |
| 177. 怎样让宝宝变得自主? 233 | 191. 怎样给 3 岁的宝宝立规矩? 247 |
| 178. 宝宝有点小家子气怎么办? 234 | 192. 宝宝性格特别要强怎么办? 248 |
| 179. 怎样让宝宝愿意上幼儿园? 235 | 193. 怎样对宝宝进行音乐早教? 249 |
| 180. 怎样与逆反期的宝宝沟通? 236 | 194. 3 岁宝宝适合接受专业的 |
| 181. 快 3 岁的宝宝应该具有哪些 | 音乐教育吗? 250 |
| 基本能力? 237 | 195. 宝宝欺负人怎么办? 251 |
| 182. 宝宝必须得上亲子班吗? 238 | 196. 怎样教育在外面薅的宝宝? 252 |



1 如何判断母乳是否够吃?

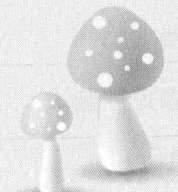
有的新手妈妈反映，宝宝吃奶时，开始的时候还挺认真，但是不一会儿宝宝就睡着了，而嘴里还要含着妈妈的乳头，若将乳头拿出来……



2 妈妈乳头凹陷时，如何喂奶?

妈妈乳头凹陷，宝宝总是很难含住乳头和乳晕，每次哺乳搞得妈妈和宝宝都很疲劳，近来又出现乳头皲裂，该怎么办呢?

日常护理



1. 如何判断母乳是否够吃?

Q 有的新手妈妈反映，宝宝吃奶时，开始的时候还挺认真，但是不一会儿宝宝就睡着了，而嘴里还要含着乳头，若将乳头拿出来，宝宝就开始哼哼唧唧或者烦躁哭闹，把乳头重新放进她的嘴里，她会继续吸吮几口，可是没过多久，宝宝又睡着了。妈妈很担心自己的母乳是不是不够宝宝吃呢？

A 无论从生物进化角度，还是从生殖生理的实践，母乳喂养都是天然、合理的，母乳是自然、充足的。但是，由于现在的妈妈都是新手妈妈，再加上配方奶粉的宣传，很多妈妈总是担心母乳不够吃，宝宝一哭就认为没吃饱。那么母乳到底够不够，该如何判断呢？下面提供一些判断母乳是否充足的方法：

母乳充足的判断：

(1) 宝宝吃奶时，伴随着宝宝的吸吮动作，可听见婴儿“咕噜咕噜”吞咽母乳的声音。

(2) 妈妈们会觉得哺乳前乳房胀满，哺乳时有下乳感觉，哺乳后乳房变柔软。

(3) 两次哺乳之间，宝宝感到很满足，表情显得快乐，眼睛明亮，反应灵敏。入睡时安静、踏实。

(4) 宝宝每天更换尿布 6 次以上，大便每天 2 ~ 4 次，呈金黄色糊状。

(5) 宝宝体重平均每周增加 150 克。满月时较出生体重可增加 600 克以上。

母乳不足的判断：

(1) 哺乳时宝宝用力吸吮，却听不到吞咽母乳的声音。(母乳不足时吃奶时间比较长，母乳充足时宝宝吸吮 20 分钟就吃饱了。) 并且不好好吸吮乳头，常常会突

然松开乳头大声哭泣。

(2) 哺乳前，妈妈常感觉不到乳房胀满，也很少见乳汁如泉涌般往外喷。

(3) 哺乳后，宝宝仍然左右转头找奶吃或者哭泣，而不是开心地微笑，常常边吸吮边迷迷糊糊想睡觉，但又睡不踏实，不一会儿又出现觅食反射。

(4) 宝宝大小便次数减少，量也减少，正常情况下，每日小便至少6次。

(5) 宝宝体重增长缓慢或停滞。

母乳不够吃，不能单纯地看作母乳分泌不足，应积极找出母乳不足的原因。分析是否妈妈饮食不当、心情不好、精神疲劳或是哺乳的方法不对，以便针对问题及时解决，而不要轻易放弃母乳喂养。随着配方奶业的高速发展，广告宣传的引导以及社会、人文文化等各种因素的影响，纯母乳喂养率不断下降，希望妈妈们一定要坚持母乳喂养。



2. 妈妈乳头凹陷时，如何喂奶？

Q

妈妈乳头凹陷，宝宝总是很难含住乳头和乳晕，每次哺乳搞得妈妈和宝宝都很疲劳，近来又出现乳头皲裂，该怎么办呢？

A

乳头凹陷要从妊娠后期开始手法矫正。准妈妈要注意检查自己的乳头是否存在凹陷，如果有凹陷，应及时进行纠正。一般在孕 32 周后开始做乳房“十”字操，将乳头往外伸展，进行纠正。具体方法可咨询保健医生或者助产护士。如果有早产征兆，例如：频繁下腹痛、阴道有血性分泌物或者有早产史，“十”字操应改在孕 37 周后开始做。

哺乳期护理：产后仍要坚持“十”字操，哺乳的时候，可先用食指及拇指在乳头旁将乳头提起，送入婴儿口中，以利于婴儿将乳头及乳晕一起含在口中吸吮，直到婴儿吸住乳晕再放手。具体做法如下：

哺乳前：①采取舒适哺喂姿势；②湿敷乳头，随后用柔和手法按摩乳房，使乳头呈凸出状；③挤出少量乳汁涂于乳头，捻转乳头引起泌乳反射，使乳头连同乳晕易被婴儿含吮，在口腔内形成一个“长奶头”。

哺乳时：①婴儿饥饿时，先喂乳头凹陷一侧的乳房，这时吸吮力强，易吸住乳头及大部分乳晕；②采取环抱式或侧卧式哺乳，能较好地固定婴儿头部；③如吸吮未成功，也可用抽吸法使乳头突出。

哺乳后：戴上合适的乳罩，改善乳房血液循环。

3. 乳头皲裂时如何喂养?



宝宝吃奶时我感觉乳头特别疼，有时还会出点血，这是怎么回事呢？



有的新手妈妈由于哺乳方法不恰当，乳头皮肤出现小裂口（医学上称皲裂），导致哺乳变得很痛苦。尤其是宝宝只含着乳头不含乳晕，用力吸吮时会出现剧烈疼痛。一旦细菌从裂口处进入乳腺管，还会引起乳腺炎或乳腺脓肿，部分新手妈妈就会中断母乳喂养，这对宝宝是极大的损失。为了促进乳头皲裂尽快愈合，坚持母乳喂养，不妨试试以下方法缓解乳头皲裂：

（1）哺乳前，先给乳头做湿热敷，并按摩乳房刺激泌乳反射，然后挤出少许乳汁使乳晕变软，易于乳头与宝宝的口腔含接。

（2）哺乳时，先吸吮健侧乳房，如果两侧乳房都有皲裂，应先吸吮较轻一侧，一定要注意让宝宝含住乳头及大部分乳晕，并经常变换哺乳姿势，以减轻用力吸吮时对乳头的刺激。

（3）哺乳结束后，用食指轻按宝宝的下颌，待宝宝张口时乘机把乳头抽出，切勿生硬地将乳头从宝宝嘴里抽出。

（4）每次哺乳后挤出一点乳汁涂抹在乳头及乳晕上，同时让乳汁中的蛋白质促进乳头破损的修复。或用熟的植物油涂抹（即将花生油开锅后置于干净小瓶内，用时以棉签涂乳头），可使皲裂乳头很快愈合。

（5）若妈妈乳头皲裂疼痛厉害，可用吸乳器及时吸出乳汁，或用手挤出乳汁喂宝宝，以减轻炎症反应，促进裂口愈合。但不可轻易放弃母乳喂养，否则容易使乳