

完美人生系列丛书



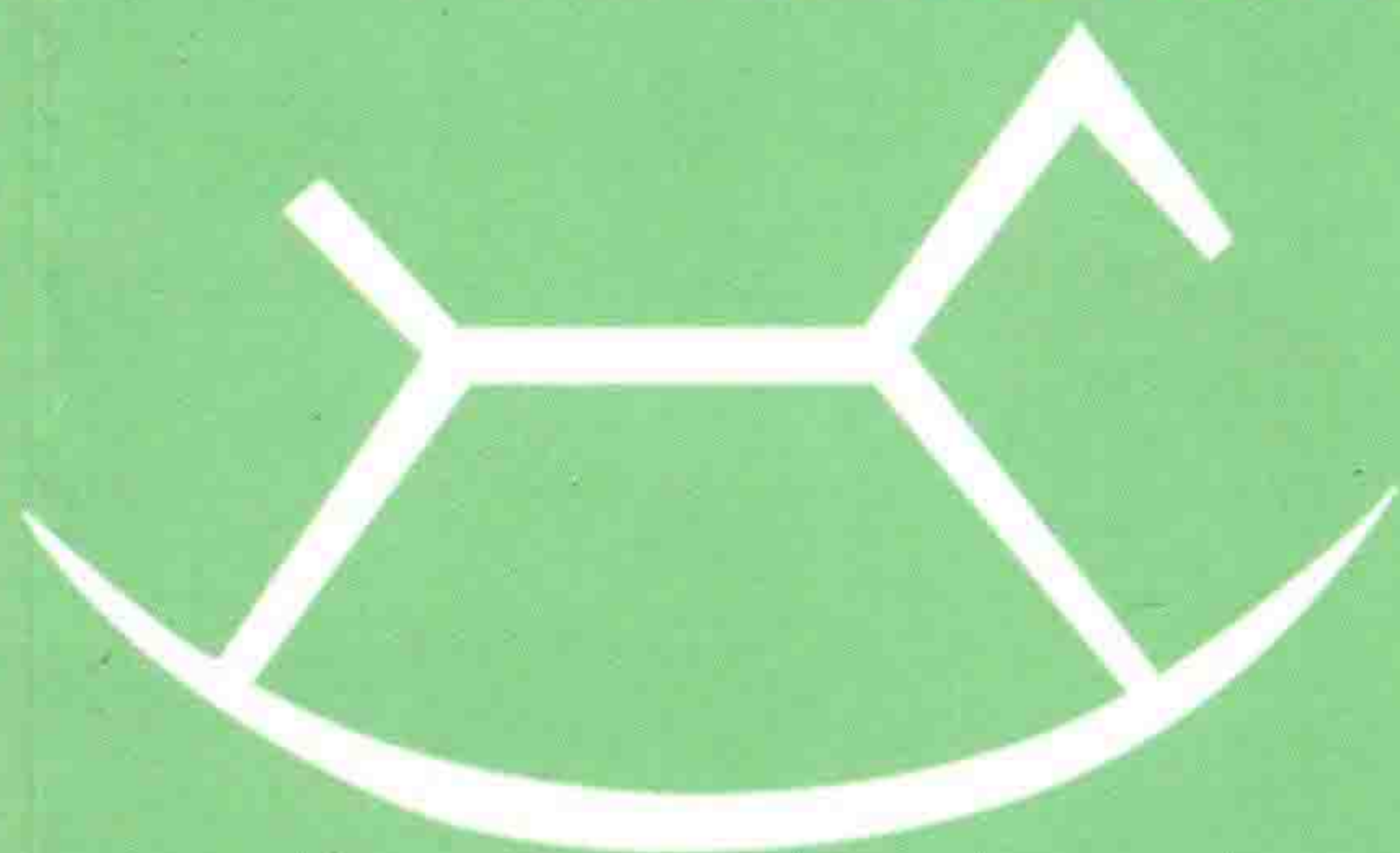
# 完美宝贝 加减法

## 教出一个好宝贝的52个细节

Wanmei baobei jiajianfa



· 教养篇 ·



第二版

- ◎ 这是一本关于**教养**宝宝的生活宝典
- ◎ 以具有**亲和力**的语言，以**讲故事**的形式生动地再现场景
- ◎ 为**新妈妈**解决教养宝宝方面的许多**细节**问题

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

· 完美人生系列丛书 ·



完美宝贝加减法（教养篇）

教出一个好宝贝的52个细节

◎ 兰政文 编著

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

完美宝贝加减法：教出一个好宝贝的 52 个细节 / 兰政文编著. —2 版.  
—北京：中国中医药出版社，2017.7  
(完美人生系列)

ISBN 978-7-5132-4077-2

I . ①完… II . ①兰… III . ①婴幼儿—哺育—基本知识 ②婴幼儿—家庭教育 IV . ① R174 ② G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 055704 号

---

## 中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 9 字数 175 千字

2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4077-2

定价 39.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

**社长热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**侵权打假 010-64405753**

**微信服务号 zgzyycbs**

**微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>**

**官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**

**天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究



## 加上细心减去粗心，为宝宝成长护航

- |       |                |
|-------|----------------|
| 细节 1  | 宝宝活动，安全第一 / 2  |
| 细节 2  | 妈妈的吻有商量 / 5    |
| 细节 3  | 宝宝的“洗刷刷”工程 / 9 |
| 细节 4  | 教会宝宝擤鼻涕 / 14   |
| 细节 5  | 护好宝宝的乳牙 / 18   |
| 细节 6  | 为小小包皮摆功 / 22   |
| 细节 7  | 保卫宝宝的生育力 / 27  |
| 细节 8  | 守护宝宝夜夜好梦 / 32  |
| 细节 9  | 巧招应对宝宝夜哭 / 36  |
| 细节 10 | 勤练“小脚丫” / 39   |

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 细节 11 | 宝宝防暑，8招搞定 / 43       |
| 细节 12 | 新妈妈，夏天别玩“小聪明” / 46   |
| 细节 13 | 全方位打好灭蚊之战 / 51       |
| 细节 14 | 春夏之交，调好宝宝的胃口 / 54    |
| 细节 15 | 冬雾谋害宝宝健康 / 58        |
| 细节 16 | 冬季运动，小手唱主角 / 61      |
| 细节 17 | “更上一层楼”——让小腿动起来 / 64 |
| 细节 18 | 水——宝宝的好“玩具” / 68     |
| 细节 19 | 球类“玩具”，永远不会过时 / 72   |
| 细节 20 | 宝宝垂钓乐 / 76           |
| 细节 21 | 自然慢跑，宝宝的最佳运动 / 79    |
| 细节 22 | 冷水锻炼在秋季 / 82         |
| 细节 23 | 别让污染伤宝宝 / 85         |
| 细节 24 | 为有害物品找个替身 / 90       |
| 细节 25 | 让宝宝安全与宠物交朋友 / 93     |
| 细节 26 | 化妆品，宝宝用还是不用 / 97     |
| 细节 27 | 宝宝穿戴大解析 / 103        |

## 加上耐心减去急躁，为宝宝 **心灵塑形**

- 细节 28 宝宝临阵退缩之秘 / 110
- 细节 29 小收藏，大收益 / 113
- 细节 30 宝宝恋物怎么办 / 116
- 细节 31 宝宝认生怎么办 / 120
- 细节 32 宝宝贪心怎么办 / 123
- 细节 33 培养小小社交家 / 126
- 细节 34 宝宝耍两面派怎么办 / 130
- 细节 35 宝宝又发脾气了 / 133
- 细节 36 宝宝也有嫉妒心 / 137
- 细节 37 宝宝害羞怎么办 / 142
- 细节 38 为宝宝交友把好关 / 147
- 细节 39 宝宝成了节约模范 / 152
- 细节 40 普通话与方言，一种也不能少 / 156
- 细节 41 培养宝宝的时间观念 / 160
- 细节 42 身边处处皆课堂 / 164
- 细节 43 “暗示教育法”事半功倍 / 169

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 细节 44 | 宝宝“厚脸皮”怎么办 / 174   |
| 细节 45 | 宝宝小心眼怎么办 / 178     |
| 细节 46 | 帮助宝宝建立正确的是非观 / 182 |
| 细节 47 | 宝宝是个“小气鬼” / 185    |
| 细节 48 | 强化宝宝的自我保护能力 / 188  |
| 细节 49 | “破坏”后面的心理奥秘 / 192  |
| 细节 50 | 宝宝也是“男女有别” / 196   |
| 细节 51 | 父母育儿方式大比拼 / 202    |
| 细节 52 | 双亲教育与隔代教育 / 207    |



加上细心减去粗心  
为宝宝 成长护航

## 细节①

## 宝宝活动，安全第一

健康的宝宝总是活泼好动的，而勤于活动又可促进体格与智力发育，无疑是一件大好事。但活动又暗藏着不安全的因素，往往成为宝宝出事的契机，诸如摔倒、跌伤等等。切莫小看这类事故，轻者招来痛苦，重者可危及宝宝的生命。举个例子，健康报曾报道一个小女孩昏迷达11年之久。经医生采用颅脑CT检查发现，造成患儿昏迷的直接凶手是一个巨大的颅内血肿。那么，这个血肿又是源自何处呢？追问其父母才知道，患儿1岁时曾不慎从床上摔下，引起颅内出血，但体表没有伤痕，未能引起家长的重视，加上小孩不会说话，以致所出的血液瘀积于颅内并逐渐形成血肿，压

迫脑组织而成为植物人。由此可见，树立起“宝宝活动，安全第一”的意识有多么重要。

## ☺ 宝宝最易出事的时段

一份关于儿童事故的调查资料显示，一年中虽然每天都有出事的可能性，但以5、7、9、11月等几个月的出事频率较高。例如5月份，宝宝对一些游戏器械已相当熟悉，甚至产生烦腻感，便开始探索一些更新更有刺激性的活动，故易摔跤或跌伤；7月份天气炎热，注意力难以集中，且出汗多，易打滑；9月份时，刚刚度过暑假，玩心还未收回，一旦有机会活动，他们是不肯放过的；而在11月份，气温与环境都较怡人，故成为儿童一年

中各种活动开展得最多的季节，因而发生事故的几率增加，高于其他月份。

至于一天之中，宝宝惹是非、招麻烦大多在下午三四点钟后到傍晚这段时间，其原因与人体的生理调节有关。以体温为例，早上偏低，上午渐渐升高，下午4点左右升到一天中的高峰，因而早上忍耐力强，随着体温逐渐上升，忍耐力逐渐减弱，而精力、体力、情绪也随之变化。到傍晚时，宝宝易动性增强，自制力最差，故易出事。

了解了这一规律，父母、幼儿园或小学的老师可要注意了，在这些时间段要格外关注宝宝的安全，避免事故发生。

### ☺ 容易出事的宝宝

凡是宝宝都有出事的可能，但比较起来，以下几种孩子出事的几率较高：

一是智力较低的宝宝，他们往往不能对事故进行全面的理解和正确的判断，在遇险时常常不知所措。

二是体格发育较晚的宝宝，由于

手脚功能较差，体力弱，灵活性差，面对紧急情况缺乏应变能力。

三是好动、注意力不易集中的宝宝，这些孩子易冲动、好胜、倔犟、脾气暴躁，容易与小伙伴发生冲突而滋事，甚至打架斗殴。

四是动作迟钝、依赖性强、神经质的宝宝，容易出事而遭受伤害。

假如你的宝宝属于上述中的一种，就应当在安全上多花点心思，给予特别照看，以保无虞。

### ☺ 不慎摔倒怎么办

如果孩子不慎摔倒了，该怎么办呢？生活中最常见到的场面是：父母马上跑过去抱起来，或者喂奶，或者给点零食，哄住孩子不哭了事。其实，这是一种缺乏医学常识的举动。正确之举是：应仔细观察并判断孩子是否受伤以及伤势轻重，并决定是否去医院。具体不妨“一看”、“二问”、“三查”。

一看：看孩子倒地时的姿势与状态，如看脸色是否异常，手脚是否能动，身上有无外伤或起青包、出血、

血肿等。

二问：询问宝宝什么地方疼痛，胸部、肚子、头部有无不适的感觉。

三查：检查全身各个关节是否有问题。先让孩子做几次蹲下、起立的动作，接着让孩子伸展胳膊、活动手腕、左右转头。再让孩子反复做几次弯腰和挺身动作。最后让孩子张口，看牙齿有无松动或脱落、口腔有无破损。即使上述检查完全没有问题，还要继续观察1~2天。主要观察宝宝的大小便有无变化，如大便变黑、小便呈血色或黑色等。一旦发现异常，应及时送医院，千万不可掉以轻心。

#### ☺ 减少宝宝受伤的策略

首要一条是加强对宝宝手脚活动的训练，让他们学会“跌倒”，增强自我保护能力。大人都有这样的经验，当你要摔倒时，会不自觉地迅速保护人体最重要的部位，如立即闭上眼睛以保护眼球，用手抱住头部以防头受伤，在着地时用手臂支撑一下防止摔伤面部器官等。而孩子的手却缺乏这样的“本领”，以致摔倒时脸面着地，

或碰掉门牙，或摔破鼻子，甚至刺伤眼睛。为什么会这样呢？那就是大人给孩子的手提供的训练机会太少了。如父母在孩子学步的过程中总是牵着孩子的手，孩子便丧失了体会手臂在摔倒时的用场。再如，怕孩子摔倒而过多地限制他们的活动，不让荡秋千、玩攀登架，致使他们的胳膊与臂力得不到足够的锻炼，保持平衡的能力得不到加强，一旦突然摔倒，便无法自我保护而酿成悲剧。因此，家长要鼓励孩子多活动，特别是多做锻炼手脚的活动，以获得足够的自我保护能力，即使跌倒了，也会将损伤减少到最低程度。

最后一点，训练宝宝走路期间，少用或不用学步车。最好选择平坦安全的地方，如草坪等处，让他独立行走。开始时可能摇摇晃晃，走不稳当，但他们可以放开手脚，自己去体验、去摸索，在提高行走能力的同时增强把握平衡的本领，特别是发挥两手在活动与自我保护中的积极作用。



## 细节②

### 妈妈的吻有商量

说到妈妈的吻，你的耳旁一定会响起这样的歌声：“妈妈曾给我多少吻，吻干我脸上的泪花，温暖我那幼小的心。妈妈的吻，甜蜜的吻，叫我思念到如今……”的确，妈妈的吻温暖而又甜蜜，如同春风化雨，在孩子的健康成长尤其是精神发育方面具有独特的作用。

#### ☺ 妈妈的吻功效卓著

✿ 促进触觉发展 早在娘胎里，小家伙就开始喜欢妈妈的抚摸了——如果你用手轻轻地抚触崛起的肚子，他会感到非常惬意。出生以后，对充满母爱的皮肤接触更为依恋。哪怕母亲一个小小的不经意拥抱或亲吻，对他的触觉功能发展都是一种良性刺激，

增加他的触觉经验积累，是他学习人际交往的起步。

从感觉发育的进程看，触觉系统早在胎儿时期就已经发展。触觉是一种很重要的感觉，通过皮肤接受物体的感觉、冷热温度与痛痒等刺激，而皮肤覆盖体表，在人体所占的比例最大，故触觉经验对孩子日后的操作能力、情绪与人际交往有着巨大的影响。

到了婴儿期，触觉功能的发展意义更大：首先，宝宝能从被触摸中感受到爱。道理很简单，生命的存在与壮大不仅需要吃喝拉撒睡等物质关怀，也需要母亲的爱等精神食粮来滋养，而妈妈的触摸或亲吻无疑是输送母爱的渠道之一。同时，在母亲的触摸及

亲吻中，宝宝的触觉神经得以学习如何处理来自外界的刺激，学习判断与识别刺激的性质与重点，逐渐分辨哪些刺激是安全的，哪些是需要避让的，进而做出灵敏且安全的应答。

其次，随着自身触觉功能的发展，手脚等肢体的活动能力得以提升，能做更多更高级的动作，如抓握玩具或练习爬行，接触的环境越来越广泛，利用触觉辨认环境的能力日益增强，学习新事物的兴致相应提高，从而扩展与孩子或大人互动的机会，有助于社交能力的培养。

另外，据专家观察，假若一个孩子在婴儿期的触觉经验没有得到满足，长大后有可能会对特定的触觉刺激产生依赖，这也是某些孩子出现恋物现象的症结之一。例如，非要抱着小毯子才睡得着，习惯啃咬手指等。因此，妈妈多拥抱与亲吻孩子，使小婴儿充分感受到母子间亲密的关系，最大限度地满足其心理需求，则可尽早摆脱依赖，增强独立生活的能力。

✿ 提升免疫力 这样的生活场景

你肯定见过：当宝宝在游戏或玩耍中不慎受伤，如手指碰痛时，妈妈抱着他轻轻地吻一吻手指痛处，宝宝的脸随即阴雨转晴而破涕为笑——妈妈的吻如此神奇，如同一剂止痛灵丹，有科学道理吗？

科学家的回答是肯定的，他们在长期的探索中发现，人脑的某些细胞膜上有一种特别的结构——吗啡受体，一旦与吗啡结合，即可产生欣快感，吸食鸦片（含有吗啡）镇痛的奥秘就在这里。可你知道吗？人脑本身就能产生吗啡，这是一种与自然界吗啡的化学结构相似的物质，被称为“内生吗啡”，同样能止痛并产生快感，故又称为快感荷尔蒙。不难明白，一个人的痛觉是敏锐还是迟钝、精神上是愉快还是烦忧或抑郁，在相当程度上取决于脑内产生的“内生吗啡”是多还是少。而人与人之间的关爱，就能够促进脑内“内生吗啡”的分泌量增加。换言之，妈妈的吻使宝宝体内产生了“内生吗啡”，因而能使疼痛减轻或消失。

不仅如此，妈妈的吻还有提高宝宝免疫力的作用。原来，通过和孩子亲吻，母亲从孩子嘴里吸进并吞咽了他的细菌，细菌刺激母体，使母体产生了相应的抗体，然后抗体又通过哺乳返回到宝宝体内，宝宝便获得了抵御这类疾病的“秘密武器”。

**※ 滋养心理** 母亲柔软的嘴唇接触宝宝，有助于宝宝的神经松弛，产生舒适感，堪称为宝宝的最佳心理稳定剂。

### ☺ 亲吻有时也惹祸

说了这么多亲吻宝宝的好处，是不是亲吻可以随意为之、多多益善呢？也不是。儿童保健专家告诉我们：母亲的吻有时候是不宜的，因为可能给孩子招惹麻烦。对此，你或许将信将疑，那就举个例子吧：刚满周岁的当当，生日后的第二天就因高烧不退

住进了医院，医生诊断为急性化脓性扁桃体炎。原来是生日那天，妈妈非常高兴，亲了他好几次，而当当的体质一直较弱，妈妈又患有慢性扁桃体炎，口腔里的细菌趁机跑进了孩子的咽部，侵犯稚嫩的扁桃体而发炎。挂了几天盐水，当当才逐渐好转。

瞧，本来是好事的亲吻就这样变成了坏事，原因何在呢？亲吻时妈妈的口唇同宝宝的口唇零距离接触，潜藏在妈妈口腔里的病原微生物（如病毒或细菌），通过唾液传给了宝宝，大人的抗病能力强，而孩子的免疫系统稚嫩，制造抗体的能力较弱，故大人安然无恙而宝宝却“不堪一击”。由此可见，当妈妈患有疾病时，亲吻就可能成为传播疾病的一种媒介了。尤其是母亲处于以下几种情况时，极易通过亲吻将疾病传给宝宝：

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 情况 1 | 感冒时，母亲的鼻咽部寄生有细菌或病毒    |
| 情况 2 | 流行性腮腺炎时，母亲的唾液中含有腮腺炎病毒 |
| 情况 3 | 红眼病，如流行性结膜炎           |
| 情况 4 | 面部癣疹、疖肿等皮肤病           |

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 情况 5 | 口腔炎症，如牙龈炎、牙髓炎、龋齿及溃疡                                                 |
| 情况 6 | 扁桃体炎时，唾液中含有葡萄球菌、链球菌                                                 |
| 情况 7 | 病毒性肝炎                                                               |
| 情况 8 | 慢性胃炎时，母亲唾液中的幽门螺杆菌潜入宝宝的口腔，进而蹿入胃中作祟，引起胃黏膜发炎                           |
| 情况 9 | 母亲若抽烟或喝酒，口腔气息中存在大量的一氧化碳、二氧化碳、氰氢酸、烟焦油、尼古丁等有害物质，侵入宝宝体内可损害心、肺等脏器以及神经系统 |

此外，化妆品的毒性作用对宝宝的“潜移默化”也不可小视。比如，宝宝的皮肤格外娇嫩，皮脂腺尚未成熟，皮脂分泌少，抗毒能力弱，一旦遭遇成人化妆品中的不利成分，过敏症状便会“立杆见影”地“亮相”。另外，宝宝的皮肤吸收能力较强，容易吸收化妆品中的铅、雌激素以及香料，有引起慢性铅中毒、性早熟等病症之虞，不可不防。

#### ☺ 趋利避害有技巧

看来，妈妈的吻有利也有弊，为了将亲吻的好处发挥到极至，将其危害减到最低程度，以下几点技巧不可不知：

|      |                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------|
| 技巧 1 | 妈妈的健康状态良好，没有传染病时，可以亲吻宝宝，一旦患病，尤其是传染病缠身，不但不要亲吻孩子，还应根据病情予以隔离 |
| 技巧 2 | 选择亲吻的部位，如宝宝的小手、额头、耳垂等离口腔稍远的部位，不要直对宝宝的嘴唇或口腔                |
| 技巧 3 | 吻前要脱掉工作服，洗脸洗手，使用了唇膏、护肤品者，先要洗净化妆品，再吻宝宝                     |
| 技巧 4 | 谢绝健康状况不明的亲朋好友吻宝宝                                          |

## 宝宝的“洗刷刷”工程

### 细节③

“洗刷刷，洗刷刷……”一首轻快明亮的流行歌曲，将“卫生扫除”表现得轻松而又浪漫。不过，对于刚刚出生或出生不久的小宝宝，“洗刷刷”可没有这么轻松，而是一项富含学问的“系统工程”。你要想成为称职的父母，不可不掌握相关的技巧哦。

#### ☺ 眼部“洗刷刷”

宝宝初出娘胎，小小的眼睛上蒙着一层灰白色的东西，医学上称为

“胎脂”，不要误认成眼屎。

“洗刷刷”原则：胎脂有保护作用，多在出生后的两天内自行吸收，不必处理。需要清洗的只是眼眶及其周围，可用一条四角方巾，用温水浸湿后拧干，将方巾的一角卷在手指上，轻轻擦洗即可。

“洗刷刷”重点：清理眼屎。

宝宝生眼屎，可能与以下因素有关：

|      |                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 因素 1 | 小宝宝代谢旺盛，加上鼻泪管较短，开口部的瓣膜发育不全，导致眼泪无法顺利排出而引起眼屎堆积，此种眼屎外观常呈白色黏液状               |
| 因素 2 | 两三个月的宝宝，早上醒来可能有点眼屎，乃因这个阶段的眼睫毛容易向内生长，眼球受到摩擦刺激所致，一般到了1岁左右，睫毛自然向外生长，眼屎便渐渐少了 |

## 因素3

新生儿眼屎多，常常是结膜炎作祟，如宝宝从母体内娩出时，产道内的病菌侵入眼中，或者大人用不清洁的手或毛巾擦了宝宝的眼睛等，“真凶”多为淋球菌、金黄色葡萄球菌等，眼屎常为黄色黏稠状

## 清理技巧：

✿ 技巧1 用消毒棉签蘸上微湿的凉开水或无菌生理盐水，从内眼角到外眼角轻轻地擦拭眼屎。

✿ 技巧2 新生儿结膜炎应积极治疗，常用抗生素滴眼液点眼（如0.5%卡那霉素与新霉素眼药水），每2~3小时1次，每次各在一侧眼中滴入药液1~2滴。

滴眼方法：背着光线，将宝宝抱起来，轻轻地上下摇动上身和头部，宝宝会自动睁开双眼，大人抓住时机将眼药水滴在下眼睑里面。注意：点药时不要让眼药瓶碰到宝宝的下眼睑，否则他会马上闭眼而无法滴药。

✿ 技巧3 若为鼻泪管发育不全所引起，大人可每天用手在宝宝的鼻梁处轻柔地按摩，以促进鼻泪管畅通。

## ☺ 鼻部“洗刷刷”

初生宝宝的鼻腔里可有少量分泌物，大多为羊水与胎脂，并非通常所

说的鼻屎。

“洗刷刷”原则：鼻腔内的少量分泌物大都会随着打喷嚏而排出，故平时只需清洗鼻腔外部就行了。

“洗刷刷”重点：清理鼻屎。

宝宝有时吐奶，致使奶汁从鼻腔流出而留下奶垢，加上呼吸时带入的空气尘埃，混合而形成鼻屎。

## 清理技巧：

✿ 技巧1 将宝宝抱至光线充足处，用消毒棉签蘸点凉开水或生理盐水，轻轻地伸进鼻子内侧顺时针旋转，即可达到目的。

✿ 技巧2 如果鼻涕黏稠，可先用温热的毛巾在宝宝的鼻子上进行热敷，待鼻黏膜遇热后，鼻腔变得通畅，鼻涕便会水化而流出来。

✿ 技巧3 必要时可在医生的指导下使用吸鼻器。

## ☺ 耳部“洗刷刷”

与眼、鼻等器官一样，小宝宝的