



3岁前的黄金成长阶段，父母不可错过的早期教育与潜能开发全方案

陪孩子度过 0~3岁 人生关键期

王桂岐◎著

Accompany Your

Children to Pass Though **the First Three Years**

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



3岁前的黄金成长阶段，父母不可错过的早期教育与潜能开发全方案

陪孩子度过 0~3岁人生关键期

王桂岐◎著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子度过 0~3 岁人生关键期 / 王桂岐著. -- 北京:
中国铁道出版社, 2017.3

ISBN 978-7-113-22465-3

I. ①陪… II. ①王… III. ①幼儿教育 - 家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第260582号

书 名: 陪孩子度过 0~3 岁人生关键期
作 者: 王桂岐 著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

编辑助理: 杨 旭

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 300 千

书 号: ISBN 978-7-113-22465-3

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873174 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

前言 *preface*

古人曾说“人生七十古来稀”，虽然对于这个明显步入老龄化的社会而言，活到70岁并非再是一件困难的事情。但如果按照70年作为衡量标准，那么出生后的3年，仅占人生岁月中不到1/20的时光，又有什么样的意义呢？

一个新生儿来到世间，就如同一个成年人突然被送到了陌生的星球，这里物种不同，语言不通，甚至呼吸的方式都不一样。当一切无从着手的时候，我们往往依靠自己的本能，去认识、去探索、去接受和理解这个不同的世界。我们的宝宝也是如此，他们开始只遵从一切本能的活动，如吮吸反射、啼哭行为，让自己得以生存。与来到陌生星球的成年人不同的是，宝宝们在3年后，会完全融入这个世界，学会语言、习得规则、形成习惯，获得适应这个世界所需的基本技能。让人不得不惊叹，在这3年里，到底发生了什么？

宝宝在人生最关键的3年里，做了很多事情，都关系到未来的成长。不断摆弄玩具，学习控制自己的手指，这是使用工具的前提；在翻过来倒过去的跌撞中学习控制自己的身体，从而让自己能到更远的地方进行探索；在无数次的动作与语言交杂的比划中，学着理解和使用语言，以方便与他人进行基本的沟通；在向成人撒娇、肯求、讨好、注视的过程中理解情绪，建立起与他人的关系……而这一切的一切，都有赖于周围环境的刺激。

前言 *preface*

是谁为宝宝提供了这样的环境呢？是宝宝的照料者。当然，照料者除了提供物质环境之外，更重要的是提供给宝宝心理成长所需的互动环境。可以说0~3岁期间，正是在一日生活中的琐屑事务中，在宝宝与照料者的亲密互动中，使宝宝最终变成3岁时的样子。

我们经常会说“最好的教育是陪伴”，因为所有的教养，都需要时间的累积。给宝宝每一次换尿片，每一次穿脱衣服，每一个睡前故事……既是宝宝的一日生活，也是爸爸妈妈教养的过程。时间产生魔法，爸爸妈妈关于教养的态度和理念，在这样一件件的小事中形成习惯，得以在宝宝身上固化。

在教养的过程中与宝宝交流沟通，传递态度，学习语言，强化亲子间的感情，正是0~3岁宝宝教养的目标所在。而本书涉及0~3岁宝宝食、衣、睡、长、玩、护理与养育六大领域，几乎囊括了0~3岁宝宝会遇到的90%以上的问题，这本实用工具书可以起到即查即用的功能，方便父母快速找到教养方法。

目录 Contents

Part 1 0~3岁婴幼儿专业喂养方案001



0~6个月饮食重点：母乳喂养，根据需求添加辅食	002
7~12个月的饮食重点：乳品为主，逐渐适应辅食	004
1~3岁的饮食重点：营养均衡，增加咀嚼量 ...	007
有条件的话，母乳喂养到几岁合适	009
“背奶”到底值不值	012
如何给宝宝断奶	014
宝宝什么时候断奶粉	017
奶瓶也要戒吗	019
需要叫醒熟睡的宝宝喝夜奶吗	022
温奶器或调奶器能用吗	024
追着喂饭的“中国特色”	027
宝宝不爱吃蔬菜，妈妈有妙招	029
零食到底给不给宝宝吃	031
宝宝挑食怎么办	034

目录 Contents

Part 2 0 ~ 3 岁宝宝穿衣的选择与训练 ···037



如何给新生宝宝选择合适的衣物	038
尿布与尿片之争	041
防抓手套戴不戴	043
宝宝衣物中的荧光剂到底意味着什么	045
宝宝衣服应多一件还是少一件	047
“春捂秋冻”的说法适合小宝宝吗	050
小孩子穿衣要穿旧，合理吗	052
宝宝要穿内裤吗	055
怎样为学步宝宝选择合适的鞋子	058
宝宝学自理，从穿衣开始	060

Part 3 0 ~ 3 岁宝宝最优睡眠方案 ···063



什么样的睡姿最合适	064
宝宝每天需要多少睡眠	066
宝宝睡眠环境的标准是什么	069
0 ~ 3 岁小宝宝睡眠规律的变化	071
和宝宝分床睡还是分房睡	074
要不要抱着宝宝睡觉	077

你会哄宝宝入睡吗	079
宝宝睡觉时穿什么	081
小宝宝睡觉会打呼噜，是什么原因	084
一定要睡午觉吗	086
睡前讲故事，真的好吗	088

Part 4 0 ~ 3 岁宝宝的专业护理与养育方案091



宝宝怎么抱	092
触觉怎么会这么重要	094
宝宝哭时应不应该马上去抱	097
宝宝流口水，家长莫大意	099
如何给宝宝喂药	102
宝宝磨牙要注意	104
要不要给宝宝把尿	107
宝宝出牙了，家长要注意	110
为什么宝宝一定要学会独立吃饭	113
宝宝需要每天洗澡吗	115
超级喜欢洗澡的宝宝为什么开始哭闹了呢	118
小宝宝也会便秘	120
宝宝在室内，可以开空调吗	123

目录 Contents

不同季节小宝宝户外活动注意事项	126
户外活动时，家长可以和宝宝一起做哪些事情 ...	129
家长如何做，宝宝才专注	132
育儿焦虑症也是种病	134
带宝宝一起来学餐桌礼仪	137
即将入园，宝宝准备好了吗	140

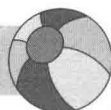
Part 5 寓教于乐，让宝宝快乐成长143



1 岁前给宝宝选择哪些玩具	144
1 ~ 2 岁宝宝玩具选什么	147
2 ~ 3 岁宝宝玩具选什么	150
婴儿要不要游泳	152
看电视这件大事	155
音乐对于宝宝发展的独特意义	158
户外运动对于宝宝发展的特殊意义	160
让宝宝小手更灵活的训练游戏	163
发展 0 ~ 3 岁宝宝专注力的家庭小游戏	166
宝宝游戏也是心理治疗	169
宠物与宝宝的共存之道	171
宝宝喜欢抢别人的玩具，怎么办	174

宝宝的玩具被抢了, 怎么办	177
亲子旅行要不要呢	180

Part 6 把握好 0 ~ 3 岁宝宝的成长关键期 183



宝宝什么时候可以学坐	184
宝宝开口晚是“吃”之过吗	186
如何训练宝宝爬行动作	188
关于学走的是与非	191
0 ~ 3 岁宝宝重要的关键期和敏感期	194
错过了宝宝的敏感期, 怎么办	197
上班前, 要不要说再见	200
如何判断宝宝是否形成了安全型的亲子依恋关系	203
如何帮助宝宝形成安全型的依恋关系	205
帮助宝宝度过幼儿园入园分离焦虑	208
怎样和宝宝共读一本书	210
穷养男, 富养女, 这是正确的吗	212
穷养与富养, 究竟怎么养	214
什么时候学握笔	217
影响宝宝专注力发展的原因	219
0 ~ 3 岁宝宝专注力发展的水平如何	222

目录 Contents

撒谎的宝宝，是不是品格问题	224
宝宝挨打了，要打回去吗	227
给 0 ~ 3 岁宝宝立规矩	229
夸奖宝宝的话，你真的会说吗	232
0 ~ 3 岁，你惩罚的方式对了吗	235
爸爸妈妈适当“示弱”反而帮助宝宝发展	238
0 ~ 3 岁宝宝视觉发展的阶段标准	240
“大宝”和“二宝”的相处之道	243



Part 1

0~3岁

婴幼儿专业喂养方案

0~6个月饮食重点：母乳喂养，根据需求添加辅食



话题源起

母乳对于新生儿而言有着不言而喻的意义，但个别宝宝会在4~6个月出牙，到底需不需要在这个阶段添加辅食，具体何时添加辅食，也成为很多妈妈心头的疑问。

案例精选

壮壮妈妈：壮壮属于那种既能吃又能睡的孩子，奶奶说他很像爸爸小时候，带着比较省心。奶奶说，壮壮爸爸也是在4个多月的时候，由于自己母乳不够，开始喂食一些比较容易消化的食物。壮壮现在也4个多月了，身体不错，可以试着给他吃一些大人的“食物”了，但我看很多书里介绍说，辅食不宜添加太早，最好到6个月以后再添加，否则孩子消化不了。究竟该怎么办呢？

知道一些

到底是4个月大的时候加辅食，还是6个月大的时候加辅食呢？

事实上，这并不是一个有标准答案的问题，更科学的回答是要根据宝宝的个体情况进行判断。有些宝宝4个月大的时候，乳品已经不能满足他们的能量摄取需要，他们也能消化一些简单的辅食了，这时添加辅食也不算太早；而有些宝宝可能在5个月大的时候，肠胃功能仍然较弱，吸收能力较差，这时不妨等一等再添加辅食。

学习技巧

如何判断什么时候可以开始添加辅食呢？这就要求爸爸妈妈留心宝宝发出的一些信号，说明“他们已经准备好了”。

(1) 吃完母乳，宝宝仍然会因饥饿而哭闹。

(2) 只喂母乳的情况下，宝宝的身高体重增长不太好，不能达到正常的速率。

(3) 宝宝开始对大人进餐产生兴趣，喜欢注视餐桌上的食物，甚至流口水。

(4) 宝宝可以坐在餐椅上，颈部肌肉足以支撑头部。

(5) 大人尝试把食物送进宝宝嘴里时，他能够伸出舌头。

添加辅食要遵循的原则

宝宝胃肠道发育还不够成熟，从吃流质食物到固体食物的过程也是心理变化的过程，辅食添加不当容易造成消化功能紊乱或引起腹泻，或心理上的厌恶情绪，所以辅食添加也要考虑循序渐进的原则。

★ 辅食的量从少到多。

★ 辅食要由稀到稠、由淡到浓。开始冲调米粉时要冲得稀薄一些，使宝宝容易吞咽，逐渐变浓。

★ 辅食要由细到粗。细腻的食物容易吞咽、消化，如菜泥，在宝宝适应后逐渐可以将其切大一些，制成碎菜。

★ 逐步适应。从植物性食物到动物性食物。另外，先试一种辅食，经3~7天适应后再试另一种，不要过分频繁的更换。



早教智慧

对于宝宝的养育，虽然专家学者或广大父母总结出诸多经验规律，但从来就没一条绝对正确的标准。我们要知道，哪怕是生活在相同环境下的同卵双胞胎，个性方面也会表现出这样或那样的差异，更不要说生长在不同家庭文化之下、饮食起居可能天差地别的宝宝们了。爸爸妈妈们要注意结合宝宝的个体化差异，有针对性地理解、运用这些规律和经验。

7~12个月的饮食重点：乳品为主，逐渐适应辅食



话题源起

基本上所有的妈妈，都会在6、7个月时开始给宝宝添加辅食。辅食的选择和加工，都会影响宝宝对于辅食的接受程度。同时，很多宝宝虽然此时断奶了，但乳品仍然在最初几个月的时间里占据重要地位。

案例精选

峰峰妈妈：峰峰1周岁了，表现好的时候，吃饭喝水都不错；但表现差的时候，什么都不吃，或者是一顿饭吃很长时间。如果他不吃，我也不强迫，只要他自己不饿，不吃也就算了。有时候我也纳闷，我家峰峰活动量超级大，但是胃口却一般。咨询过医生，说孩子是不会饿着自己的，现在生活条件这么好，没有几个孩子会饿出毛病，反而是吃太多容易生病。

知道一些

当宝宝的出牙期遇上辅食的添加期，爸爸妈妈们还要注意食物对于牙齿的影响。对牙齿有益的食物有：牛奶和乳制品；含磷的食品，如鱼肉、扁豆和豌豆等；含氟的食品，如海鱼等；苹果、生梨在进食过程中会对牙齿进行机械的擦洗，能除去表面细菌。蔬菜中也会有一些抗龋的微量元素。而酸奶类、含糖食物和碳酸饮料，则是易形成龋齿的食物。

学习技巧

如果说6个月以前的宝宝，母乳或配方乳，是获取能量的唯一来源的话，7~12个月这个阶段，就是母乳或配方乳品与辅食之间地位互相转化的一个过程。在这个阶段前期，母乳或配方乳仍然是宝宝最主要的食物，但到后期，宝宝则应该逐渐地适应各种辅食了。

在此阶段的辅食添加，除了要遵循一些基本原则之外，还应该注意几个问题：

(1) 控制盐的摄入量。盐虽然重要，但是宝宝辅食中的含盐量却不能过多。这是因为食盐中的钠离子要靠肾脏来代谢，宝宝的身体还无法负担太多的盐分。

(2) 辅食一定要煮透烂熟。这是由于宝宝的牙齿还没有长好，只有切碎、煮烂的食物他们才能消化吸收。

(3) 清洁卫生。这个时期的宝宝免疫力低，如果食品不洁净，很容易生病。

(4) 最好现做现吃。冰箱并不是无菌的，食物即使在冷冻条件下保存也可能被污染。最好的方法，是把做原材料的生食材，切成小块分别用保鲜袋装起来，冻在冰箱里，只取出一小块给孩子现做现吃。当然，如果能选用新鲜的食材则更好。

此外，爸爸妈妈也要注意，不要让宝宝的体重超标。对于宝宝而言，过重既是一种负担，也影响他的生长发育，而且研究发现，6个月左右的肥胖儿在成年后的肥胖几率为14%。合理的辅食配比和选择，会尽可能地避免宝宝过度肥胖：

(1) 吃水果，而不是“喝水果”。把水果切成细条，让宝宝咬着吃，既可以发展宝宝的咀嚼能力，也可以锻炼说话的肌肉。把水果打成汁，虽然更易于宝宝消化吸收，但也在无形中阻碍了其自身的咀嚼能力，同时又容易摄入过多，造成脂肪的囤积。

(2) 肉汤少喝，促健康。我们大人平时所喝的鸡汤、骨头汤等肉汤里，其实含有非常多的动物脂肪，有可能会造成宝宝超重。可以给宝宝进食汤，但肉汤的次数要少，以清淡的蔬菜汤为主。

避免淀粉类食物所占比重过大。土豆、红薯、山药、芋头、藕等食物，看似是蔬菜，但其实含有大量的淀粉，而淀粉吃多了，也会影响宝宝的体重。所以，尽量为这些高淀粉量的食物搭配绿叶蔬菜而不是肉类。

少吃含“油”和“糖”的食物。磨牙棒、小饼干，这些零食往往含油和糖分较高，也容易造成宝宝肥胖。带甜味的水，小宝宝都喜欢喝，但也要尽量控制。可以适当增加一些粗粮作为主食，如燕麦、薏米等，当然要注意将食物煮至烂熟。

(5) 最好自制辅食，而不是购买罐装成品。如果有条件，家长可以为宝宝自制辅食，如一些蔬菜泥，豆泥等，不仅营养丰富，还富含促进肠道运动的纤维。罐装成品，往往热量较高且容易吸收，不适于稍胖的宝宝食用。

合理调整乳品与辅食的比例。到1周岁左右的时候，辅食已经成为宝宝的主食了。这个转化的过程中，要注意主食与辅食的分配比例。当辅食的量越来越多时，乳品就可以慢慢地递减了。



早教智慧

大部分宝宝，到了两岁左右的时候，已经完全可以参照成人的饮食了。7~12个月，作为宝宝逐渐习惯辅食过程，是培养其饮食习惯的关键期。宝宝从尝试糊状食物，然后食物颗粒逐渐由细变粗，既是宝宝消化功能发展也是咀嚼功能发展的表现。同时，涉及不同餐具的使用，也是其精细动作和自理能力的提升。定时、定量、定点的饮食习惯，在这个阶段非常重要。