



# 怎样带好小宝宝

ZEN YANG DAI HAO XIAO BAO BAO

上海科学技术出版社

基 芷

5/1  
1.4

# 怎样带好小宝宝

奚慕权 编

\*

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业许可証出088号

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所总经售

\*

开本787×1092 1/32 印张1 5/9

1959年5月第1版 1959年5月第1次印刷

印数1—20,000

统一书号：14119·777

定价(七)0.13元

# 目 次

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、卫生习惯的培养.....     | 1  |
| 飲食习惯.....          | 1  |
| 睡眠习惯.....          | 10 |
| 大小便习惯.....         | 14 |
| 穿衣习惯.....          | 18 |
| 清洗习惯.....          | 22 |
| 二、帮助小儿生长发育得更好..... | 26 |
| 动作.....            | 26 |
| 說話.....            | 35 |
| 情緒.....            | 39 |
| 認識事物.....          | 43 |
| 友好关系.....          | 46 |
| 三、一般注意事項.....      | 51 |

## 一、卫生习惯的培养

### 飲食习惯

孩子的身体长得好坏，主要是看他是否有良好的飲食习惯。要是到时候孩子吃得很香，吃的东西又很合适，他一定会长得很健壮。





1. 从小要养成孩子按时饮食的习惯。  
给婴儿吃奶，应该每隔3、4小时喂一次，不要一哭就喂，以免引起消化不良以及养成他不良的饮食习惯。

2. 孩子逐渐长大,就要培养他从调羹及杯子里吃东西的习惯。五个月起,就可训练他从调羹里吃东西。为了清洁卫生,不要用手指挖食物给孩子吃,也应该用调羹来喂。



3. 七、八个月的时候，可以用杯子来喂他吃。





4. 到了一岁多，开始让他学着自己吃东西。这时可以准备两只调羹，一只大人用来喂孩子，一只给他自己使用，使他会学习自己挖东西吃。



5. 孩子吃飯前，不要玩得太累，以免影響他的胃口。在飯前應該讓他做些安靜的活動，如搭搭積木、看看圖書等。



6. 在吃飯前为孩子帶上圍兜，可以不弄脏衣服，同时也养成孩子爱清洁的习惯。

7. 培养孩子在吃食物前用肥皂洗手净手的习惯，因为脏手可能带有病菌，吃进肚里，会引起疾病。



8. 大人不要用嘴嚼烂食物喂孩子吃，以免傳染疾病。給孩子准备的食物，可以特別切得細些、煮得烂些。这样可以使孩子吃到容易消化的食物。



## 睡眠习惯

孩子的睡眠和健康有很大的关系。孩子睡得香、睡得安稳、睡得足，就可以得到很好的休息。醒来后胃口就好。吃饱了，玩起来精神饱满。这样孩子在各方面就发育得很好。



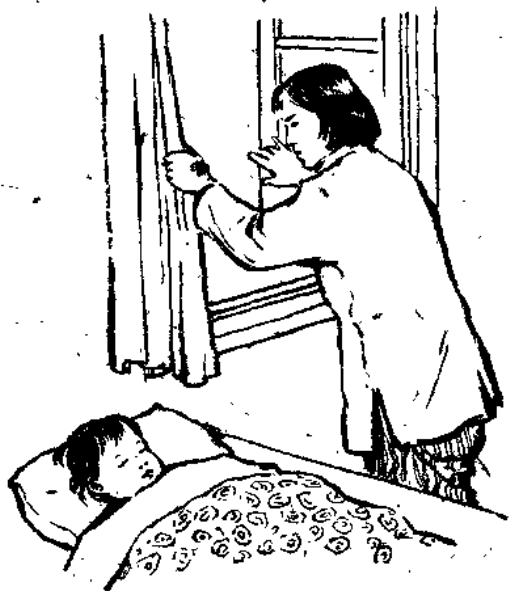


1. 从小要培养孩子自己入睡的习惯，不要用抱、拍、摇等办法来使他入睡。到了应该睡觉的时候，孩子已有睡意，就可把他放到床上盖好被，让他自己入睡，这样来培养他良好的睡眠习惯。



2. 孩子不肯睡，用吓唬的方法要他睡是不恰当的。睡觉前应该让他做些安静的活动，如看看图书等，自然而然的引他有睡意。

3. 要养成孩子按时睡眠的习惯。同时在新鮮的空气中,可以使孩子睡得熟,睡得安稳,所以当孩子睡下、被盖好后,就应该把窗戶打开,讓屋內空气流通,但是应该把窗帘拉下,以免风直接吹到他的身上。



## 大小便习惯

从小要养成孩子有良好的大小便习惯。使他們懂得不可隨地大小便，應該坐在便盆上或小馬桶上拉。

