

你在想什么

帮助0~3岁宝宝的父母

读懂自己孩子的育儿经



睡觉觉 x x x

哭了,又?

怕怕~

饿了.....

好漂漂!!!



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



你在想什么

姜聚省 刘儒德 著



上海市
著名
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝你在想什么 / 姜聚省, 刘儒德著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013.9

ISBN 978 - 7 - 5675 - 1229 - 0

I. ① 宝 ... II. ① 姜 ... ② 刘 ... III. ① 婴幼儿心理学
IV. ① B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 226319 号

大夏书系·家庭教育

宝宝你在想什么

著 者
策划编辑
审读编辑
封面设计
责任编辑

姜聚省 刘儒德
李永梅
李热爱
奇文云海·设计顾问
殷艳红

出版发行
社 址
网 址
电 话
客服电话
邮购电话

华东师范大学出版社
上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
www.ecnupress.com.cn
021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
021 - 62865537
021 - 62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店

[http : //hdsdcbs.tmall.com/](http://hdsdcbs.tmall.com/)

印 刷 者
开 本
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

北京密兴印刷有限公司
890×1240 32 开
8.5
180 千字
2014 年 4 月第一版
2014 年 4 月第一次
6 100
ISBN 978 - 7 - 5675 - 1229 - 0/G · 6844
25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

一本用“爱”和“智”编织成的育儿书（序一）__ 8

理解宝宝是成功家教的首要前提（序二）__ 11

读懂孩子（序三）__ 14

【0-1岁】

宝宝怀着渴望的心情开始了生命之旅。他吮吸着妈妈的乳汁，对周围的事物特别感兴趣，渴望去抚摸它、认识它。对于够不着的东西，他就试着通过翻身、坐、爬行去接近它、得到它。对于自己喜欢的东西，会用小手去抓。高兴时会自然地露出微笑，不高兴时就毫无顾忌地哭闹。10个月后，宝宝就会有意识地发出简单的咿呀之语，走出说话的第一步。

09. 我喜欢和妈妈“聊天”___ 032
10. 让我到处爬吧___ 036
11. 妈妈，我爱听你说话___ 040
12. 扔玩具真好玩___ 044
13. 给我读书吧___ 048
14. 妈妈，我不想断奶___ 051
15. 我站起来了，鼓鼓掌吧___ 055
16. 妈妈，你笑我就笑___ 059

01. 我最爱吃妈妈的奶___ 002
02. 妈妈，我喜欢看___ 005
03. 妈妈，抱抱我___ 008
04. 妈妈，我用哭声告诉你___ 013
05. 让我好好睡吧___ 018
06. 我想吃蛋黄了___ 022
07. 妈妈逗我玩___ 025
08. 我喜欢咬着玩___ 029

【1-2岁】

宝宝摆脱了对母乳的依赖，开始以吃饭为主。宝宝站了起来，迈出人生的第一步。他可以“自由地”认识自己感兴趣的新奇事物。能够完成拾物、盖瓶等动作。会在不经意中开口说出爸爸妈妈说过的话，词汇量不断丰富。能够辨别一些颜色，对色彩鲜明的图画有着浓厚的兴趣，渴望认识自己，特别爱听爸爸妈妈讲故事。

01. 我会走路了___066
02. 别吓唬我，我可当真___070
03. 请不要敷衍我___074
04. 妈妈，学你扫地好好玩___078
05. 哪儿来的声音，好吓人呀___081
06. 我怕陌生人___084
07. 让我尝试，好吗___088
08. 我的玩伴“熊宝宝”___092
09. “台阶”真坏___096
10. 我要自己穿衣服___100
11. 眼前的“蚂蚁”真有趣___103
12. 我不想吃饭___106
13. 妈妈，我要你抱着走___111
14. 我就“不”嘛___114
15. 别扶我，我自己来___118
16. 我只要妈妈___121
17. 沙子真好玩___125
18. 教我规范的语言吧___128
19. 妈妈，这样的数字真有趣___131
20. 那是宝贝的___135
21. 妈妈，我要按时睡觉___140

【2-3岁】

3岁宝宝的行走和跑跳渐渐熟练自如，他能用脚踢球，用手取拿东西；对“说”和“听”表现出高度的积极性；对过去的人或事物表现出惊人的记忆力，能够基于记忆对目前的事情直接做出反应；情绪情感进一步分化和丰富：常常因为目的达不到而表现出愤怒和不满，也会因为愿望实现而高兴；喜欢与小朋友做游戏、玩耍，喜欢模仿别人，以自我为中心，与小朋友玩耍时容易发生冲突等。

01. 让我自己玩好吗____146
02. 我还想听《丑小鸭》____150
03. 妈妈，我怕黑影____153
04. 阿姨，吃吧____157
05. 妈妈，我考考你____161
06. 妈妈，你不许抱他____165
07. 你不答应我就哭闹____169
08. 天为什么会黑呀____174
09. 我就要买这个机器人____178
10. 不让他玩，我还想玩____182
11. 妈妈，别人打我怎么办____186
12. 妈妈，我不想上幼儿园____190
13. 我是淘气包吗____195
14. 我玩得正高兴呢，别打扰我____199
15. 请快乐地唤醒我吧____202
16. 我不想吃药____205
17. 我不想喊“叔叔”____209
18. 我就爱看动画片____212
19. 我就爱到处画____216
20. 我就穿昨天的那件黄衣服____220
21. 妈妈，我是从哪里来的____223
22. 爸爸不让我喝水____227
23. 我只跟楠楠玩____231
24. 妈妈，你也要“听话”____235
25. 陪我玩一会儿，好吗____239
26. 我现在就要玩滑板车____243
27. 妈妈，别催我____248



孩子出生后，父母要为孩子提供一个安全、舒适、温暖的环境。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的营养，让孩子健康成长。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的爱和关怀，让孩子感受到父母的温暖。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的教育和启蒙，让孩子的大脑得到充分的刺激。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的游戏和娱乐，让孩子的身心得到充分的放松。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的安全感，让孩子能够安心入睡。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的陪伴，让孩子感受到父母的陪伴。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的沟通，让孩子能够表达自己的需求和想法。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的耐心，让孩子能够慢慢学会走路和说话。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的鼓励，让孩子能够勇敢地面对困难。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的榜样，让孩子能够学习好的行为习惯。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的陪伴，让孩子能够感受到父母的陪伴。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的沟通，让孩子能够表达自己的需求和想法。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的耐心，让孩子能够慢慢学会走路和说话。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的鼓励，让孩子能够勇敢地面对困难。在孩子出生后的第一年，父母要为孩子提供充足的榜样，让孩子能够学习好的行为习惯。

01 我最爱吃妈妈的奶



案例故事

亮亮的妈妈不愿意让宝宝吃自己的奶，她一来怕影响自己的身材，二来觉得现在的配方奶粉也不错，再说，喂不了几个月就要上班，还不如宝宝一出生下来就让他吃配方奶粉呢。

文文的妈妈却认为最好让宝宝喝母乳，母乳喂养的宝宝是幸福的，母乳包含着新生儿需要的能量和营养成分，能够使宝宝很好地进行新陈代谢，具备很好的免疫力，并避免早期的过敏。文文一出生下来就开始喝母乳，妈妈为了母乳的质量，非常注意自己的营养与健康，文文长得非常壮，而且几乎没有生过病。



宝宝为什么会这样

► 母乳是婴儿最理想、最完美的食物

母乳相对于牛奶而言是满足宝宝能量和营养需求的最好“食品”。母乳的营养“配方”恰到好处，除了维生素D，这个阶段的婴儿几乎可以从母乳中得到各种需要的营养素。母乳适合宝宝的肠道消化功能；适合宝宝有限的肾排泄功能；包含丰富的微量元素，宝宝能够从中吸收铁元素；具有抗病免疫功能；是无菌的；温度适宜，用不着加热；能防止早期过敏。

美国育儿专家苏珊·罗伯特说过：“婴儿期所吃的东西，能影响宝宝的身体健康，甚至整个的一生。骨骼的发育就是一个例子。不用母乳喂养而用配制成的婴儿奶粉喂养的宝宝，8岁时他的骨质的钙化作用发育比母乳喂养的差。”她又解释说，母乳喂养的另一项好处是，在智力效应、体格发育、运动技能、免疫功能等方面，均优于其他喂养食物，原因就在于，形形色色的奶粉均配不齐在母乳中所发现的生长必需物质。

► 宝宝喜欢母乳的“就餐环境”

妈妈的怀抱、温暖的身体和心跳，使他感到安全，享受到被关爱的甜美滋味。当宝宝生理上和心理上的需求得到满足时，宝宝感受到极大的快乐和满足。

从一出生，宝宝就开始吃母乳，这已经成了宝宝生活中的一种规律，宝宝习惯了妈妈的姿势、妈妈身上的味道，如果突然让宝宝停止吃奶，宝宝会表现出强烈的不适应。



父母应该怎样对待

► 妈妈要有母乳喂养的心理准备

从产前开始，妈妈就要相信自己能够分泌充足的乳汁喂养宝宝，树立母乳喂养的信心，不要担心母乳喂养会影响自己的体形。

在孕期，妈妈可以通过阅读育儿书籍、杂志，参加讲座等形式来学习母乳喂养的知识，了解母乳喂养的好处及喂养方法。

➤ 合理膳食，增加营养

在怀孕期间，合理的饮食不仅可以保证母体的营养需要，促进胎儿的发育，还有助于妈妈作好哺乳准备。

产后妈妈还可以多吃一些促进乳汁分泌的食品，如鲫鱼汤、猪蹄汤、赤豆汤等，但要注意饮食不要太油腻。

如果乳汁不够，就要给宝宝加配方奶。

➤ 让宝宝早吸吮

吸吮反射是宝宝的本能，尽早让宝宝吸吮可以刺激母乳分泌。分娩后 30 分钟内，医护人员会将宝宝放在你的胸前，让宝宝吸吮，这时，虽然妈妈非常疲劳，乳汁也少得可怜，但请妈妈们不要拒绝。

02 妈妈，我喜欢看



案例故事

辉辉的小床上方挂着小鸟的音乐响铃，当辉辉醒着的时候，妈妈就打开音乐响铃，响铃随机奏出甜美的音乐，每当此时，辉辉都会手舞足蹈。音乐演奏完毕，妈妈还要让辉辉看看彩色的气球和颜色鲜艳的小玩具，并用温柔的声音告诉辉辉气球的颜色、小玩具的名称等。妈妈还常常把音乐响铃换位置，让辉辉看、听。奶奶却认为刚出生的宝宝什么都不懂，没必要跟他又说又唱的，真是白费功夫，有时间还不如休养一会儿。妈妈尽管说不出什么道理来，但是看到辉辉高兴的样子，就坚信这样做是对宝宝有益的。



宝宝为什么会这样

➤ 宝宝一出生就有看的能力

研究表明，90%以上的新生儿有追看移动东西的能力。有人做过这样一个实验：在新生儿处于安静的觉醒状态时，用一个颜色鲜艳的球，在他眼前10厘米处轻轻移动，先引起他的注意，然后将球从中间向一侧慢慢移动，一边移一边轻轻转动球。这时会发现，婴儿的眼睛和头会慢慢跟着球转动。当球从中间向头上方移动时，新生儿有时也能略抬起头，眼睛向上继续追逐球。

满月后，宝宝对色彩就有了反应。

► 宝宝的运动机能及听觉机能开始发展

宝宝还具有听的能力、对声音的定向力。例如，父母可找来一个饼干盒，在里面装上一些黄豆，在婴儿的耳边轻轻地摇动饼干盒，发出柔和的“咯咯”声。新生儿的脸显得警觉起来，他的头部和眼睛转向饼干盒的方向，并用目光寻找声源。在另一侧耳边摇动饼干盒，他的头会转向另一侧。宝宝不爱听尖锐、过强的音响，当他听到这类噪音时，头部会转向相反方向，或以啼哭表示拒绝这种干扰。



父母应该怎样对待

► 布置丰富多彩的生活环境

父母可给宝宝布置一个丰富多彩的生活环境，让睡床的周围及整个房间里都有鲜艳的色彩，使他有机会看到一些鲜艳的颜色，如红、黄、蓝、绿等。还可在宝宝睡床的上方悬挂一些彩色玩具，如吹气塑料玩具、彩色气球或用彩纸折叠成的小玩具等。这些玩具悬挂在宝宝胸部上方 70 厘米左右的地方，还应经常换换位置，以免宝宝睡偏了头或造成斜视，而且每换一次位置宝宝都有一种新鲜感，还可以使宝宝从不同的角度认识同一个物体。悬挂的物品也应经常更换，使宝宝能够感受到不同的色彩和形体。

▶ 让宝宝多看、多听、多摸

父母可以经常和宝宝对视，让宝宝多看看亲人的脸，并用亲切的语调放慢速度跟宝宝说话，让宝宝看他所喜爱的东西，父母应利用各种机会对他进行良性的刺激，让他了解这个世界。

当宝宝清醒且情绪好时，父母可以让宝宝听音乐，和宝宝说话；当宝宝疲劳的时候，如宝宝的目光离开妈妈或所看的物体时，不要再打扰宝宝，让宝宝美美地睡上一觉。

多准备一些轻软、有声有色的玩具，宝宝能摇动的，就让他摇一摇，摸一摸，以此来锻炼宝宝完整的感知能力。

▶ 跟宝宝玩一些轻松的游戏

妈妈可以在宝宝耳边（距离10厘米左右）轻轻地呼唤他，使他听到你的声音后转过头来看你。还可以利用一些能发出柔和声音的小塑料玩具或颜色鲜艳的小球等吸引宝宝听和看的兴趣。如妈妈抱着宝宝，然后让爸爸摇动能发出声响的玩具，让宝宝寻找声源。

03 妈妈，抱抱我



案例故事

习习在小床上哭，妈妈跑过去刚要抱，姥姥对妈妈说：“娃儿不能老抱。抱惯了就放不下，今后不好带。即使她哭，也不要理她。”习习在床上继续哭着，妈妈迟疑了一下，还是跑过去把习习抱在怀里，这下小家伙不哭了。

妈妈喂完奶，把明明放到小床上。可是没过多久，明明就哭起来了。妈妈自言自语：“不是刚刚喂完你吗？你怎么又哭了，难道没吃饱？……”妈妈边说边走到明明身边，抱起明明一看，小家伙尿湿了。妈妈笑着说：“噢，原来你是想告诉妈妈尿湿了，对不对？”妈妈赶快给明明换了干净的衣服和尿布，明明冲着妈妈笑了。



宝宝为什么会这样

► 宝宝用哭声表达一切需求

刚出生的宝宝软弱无力，茫然无助，只会通过哭声来呼唤周围的人，用哭声告知一切需求。宝宝对父母几乎百分之百地依赖，这在他最初的生长阶段是自然的、必要的。宝宝不断地要求看护、拥抱、喂奶、换洗、爱抚和哄逗，以获得舒适和满足，这完全是正常的。