

养育小孩需要**细心**，需要**爱心**，需要**耐心**，需要**信心**，更需要**智慧**。

80后新妈妈的 快乐育儿经

一套先进科学的完美育儿方案

一些过来人告诉你的

丰富育儿经验

谢彩虹 / 著



黑龙江科学技术出版社

80后新妈妈的 快乐育儿经

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

80 后新妈妈的快乐育儿经/谢彩虹著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2011.3

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6579 - 0

I. ①8… II. ①谢… III. ①婴幼儿—哺育—基本知
识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038007 号

80 后新妈妈的快乐育儿经

80HOU XINMAMA DE KUAILE YUERJING

作 者 谢彩虹
责任编辑 项力福 徐增光
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 18.5
字 数 200 千字
版 次 2011 年 6 月第 1 版 · 2011 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6579 - 0/TS · 429
定 价 32.00 元



前言

育儿主要指的是对0至6岁年龄段的婴幼儿所实施的教育，这个年龄段是一个人教育与发展的一个重要而特殊的阶段，育儿包含了解儿童各个阶段的身心发育特征，以及根据不同的身心特征所采取的不同施教措施和方法。宝宝时期是一个人发展的奠基阶段，许多重要能力、个性品质在这个时期形成基本特点，它是一个人成长的最初阶段，具有打造“风范公民”的意义。因此，年轻的80后新妈妈们需要掌握科学有效的育儿方法和技巧，让宝宝健康快乐地成长。

随着“80后”一代的成家立业，生儿育女，许多新妈妈在享受添丁之乐的同时，往往有很多不适应。怎样才能使怀中的宝贝健康又聪明，这是“80后”新妈妈最为关注的焦点问题。本书就是为了给你解答育儿路上的各种疑惑，给你提供过来人的贴心经验，和你分享初为人母的每一份感动！

可以说，由于80后新妈妈缺乏育儿经验，加上工作生活的压力等，不少人都患上了焦虑症。《80后新妈妈的快乐育儿经》将帮助新妈妈建立正确的育儿理念，通过怎样养育新生儿及针对宝宝每个阶段采取不同的施教方案，详细给出了育儿过程中在日常生活上如何护理宝宝，以及怎样开发宝宝的智能这两方面问题的答案，为80后新妈妈解除育儿时出现的焦虑和困惑，帮助你的宝宝茁壮成长。

编者



目录

做一个精神焕发的80后新妈妈 001

做好当新妈妈的充分准备	002
专家给80后新妈妈支招	005
新妈妈快乐育儿别厌烦	007
宝宝吃母乳妈妈最幸福	011
听听老爸老妈的经验之谈	012

幸“孕”妈妈产后心理调节宝典 017

产后妇女是心理危机高发人群	018
怎样预防和治疗产后抑郁症	019
产后睡眠的饮食健身调理	021
产褥期精神保健三原则	023
多多沟通排解心里不快	024
别让宝宝的哭声扰乱心	025

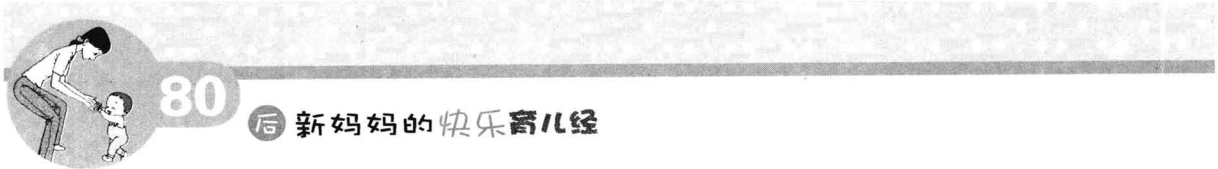
平衡宝宝与工作的天平两端 027

患了“产假后休克”怎么办	028
孩子工作两不误的双赢之道	029

怎样才能保持快乐的心态.....	031
如何解决孩子与工作间的矛盾.....	032
确立正确的家庭早教观念.....	036
80后新妈妈重返职场十条建议.....	039

3个月前宝宝的哺乳及启蒙教育 041

哺乳前应该做哪些准备.....	042
开始时奶水什么时候会来.....	044
3个月前宝宝的身高和体重.....	046
最初3个月宝宝的认知能力.....	048
怎样抱着你的“小不点儿”.....	054
给宝宝穿脱衣服应注意什么.....	057
给宝宝换尿布切莫大意.....	059
注意宝宝的排泄及健康状况.....	061
洗澡时要护理宝宝娇嫩的皮肤.....	063
宝宝日常护理的必需品.....	066
乳头疼痛和宝宝咬痛怎么办.....	070
怎样知道宝宝吃奶够不够.....	072
怎样才能增加奶水量.....	073
奶水太多乳房充盈怎么办.....	075
用正确的姿势给宝宝喂奶.....	077
关于配方奶喂养的问题.....	082



掌握让宝宝睡眠的成功妙招	085
训练宝宝的听力和视力	093
开发宝宝的嗅觉和味觉	095
从头到脚的最初运动训练	096

6个月前宝宝的语言和翻身练习 099

3至6个月宝宝的身心发育	100
语言刺激能提高宝宝智能	105
多和宝宝说说话	109
逗引宝宝学发音	112
语言培训要有计划	114
怎样为宝宝读书最有效	119
怎样给宝宝放音乐	122
给教宝宝绘画的新妈妈的建议	127
快快乐乐练翻身	128
打开宝宝的感官之门	130
宝宝与他人“搭话”了	133
点滴历练培养好习惯	135
处理好宝宝的睡眠	136
调理好宝宝的饮食	138
理解和安抚宝宝的情绪	143
宝宝快乐断奶慢慢来	146

9个月前宝宝的坐立练习和智能开发 149

生育指标和养育要点.....	150
坐立练习要有技巧.....	153
语言能力训练有妙招.....	156
认知能力训练方法多多.....	157
培养宝宝的社交能力.....	158
生活行为能力的培养.....	160
情商开发五步骤	161
情绪背后的原因	162
和宝宝玩智能游戏.....	163

1岁前宝宝的爬行与社交训练 167

爬来爬去爬出健康.....	168
训练爬行有哪些准备.....	170
爬行训练大课堂	171
敏感期里的六感刺激.....	174
身心齐动员思维训练法.....	176
从五官开始认识自己.....	178
随时随地练语言	182
培养宝宝生活能力.....	184



亲子互动刺激大脑发育	186
饮食卫生习惯与疾病预防	188
亲子阅读从宝宝1岁开始	190

2岁前宝宝迈出的人生第一步 193

宝宝学走路的最佳时机	194
“用脚思考”的健身训练	196
训练宝宝走路有哪些方法	197
训练宝宝的自理自律意识	200
把玩游戏转化为能力	202
加强交流开发语言能力	207
宝宝越来越喜欢与人交往了	210
开发宝宝的认知能力	211
开发宝宝的数学思维能力	213
开发宝宝的想象力	214
培养宝宝注意力的要点	215
不要忽视2岁宝宝的运动锻炼	217

3岁是塑造宝宝个性的关键期 219

宝宝的心理发育和早期教育	220
3岁宝宝个性的培养方式	223

日常生活自理能力训练.....	224
涂鸦挥洒出童真童趣.....	227
培养宝宝独立能力的原则.....	229
培养宝宝注意力的游戏.....	231
培养宝宝观察力的游戏.....	232
何时让宝宝和父母分开睡.....	233
从宝宝自身成长来看待发展.....	235
宝宝入园常见问题和解决办法.....	238

4岁是培养宝宝综合素质的黄金期 241

培养宝宝情商新妈妈该怎么做.....	242
培养宝宝的乐观向上精神.....	244
纠正“小家伙”发脾气有妙招.....	246
塑造宝宝健全性格的途径.....	248
为宝宝打造品德“护身符”.....	251
怎样培育宝宝的美感意识.....	253
如何提高宝宝内省自律智能.....	255
让宝宝懂得感恩与分享.....	256
强化宝宝独立性的锻炼方法.....	258

**5至6岁是宝宝行为规范定型期型 261**

宝宝应有的行为规范及其培养	262
家里有个“小电视迷”怎么办	264
教育宝宝懂文明讲礼貌	267
聪明的新妈妈与宝宝的创造力	268
常说赞赏和激励宝宝的话	272
放手让宝宝更快地成长	278
进一步做好宝宝饮食的科学配比	279
进行更加丰富多彩的亲子阅读	280
推荐适合1至6岁宝宝的好书	282

“80后”是怎样做妈妈的？她们怎样看待自己和自己的宝宝？事实上，围绕在80后妈妈身边的新词儿有很多：宅妈达人、网购网聊、讲究效率、崇尚平等、追求个性、不愿让宝宝输在起跑线、棍棒教育太过时……其实，80后新妈妈最重要的是摆脱困扰，树立快乐育儿理念，做好“为人母”的身心准备。

宝宝呱呱坠地，新妈妈自信满满、摩拳擦掌地抱起了自己的新生宝贝。可是很快，她们的自信和情绪就进入了下降通道，因为有太多困扰不能顺利解决，有不少挫折难以面对，当初的神采飞扬，很快就变成了灰头土脸。实质上这是个压力与能力的问题。本章通过做好孕前准备，预防产后抑郁等内容，帮助80后新妈妈秀出时尚妈妈的风采，做一个精神焕发的80后新妈妈。

做一个精神焕发的

80后新妈妈





做好当新妈妈的充分准备

做好怀孕准备，是保证孩子有个健康身体的前提，是科学怀孕的主要内容之一。一般来讲，怀孕准备包括生理准备和心理准备、选择最佳的生育年龄、选择适宜的怀孕季节以及选择科学的分娩方式这几个方面。

♀ 第一，身心准备。

为确保个人、家庭与宝宝永远幸福，所有的女性在计划要宝宝之前，可以根据自己的具体情况与环境，定期与丈夫进行必要的情感交流，了解对方的思想与内心状态，尽可能帮助对方、支持对方，共同参与怀孕前的情感准备。

这里值得一提的是，夫妻二人应该考虑戒掉不良的生活习惯。科学怀孕的目的就是为了有一个健康可爱的宝宝，但父母的不良习惯会导致胎儿畸形。因此，准备要宝宝的夫妻戒掉不良习惯是必要的，诸如吸烟、饮酒、熬夜等，都应该在孕前彻底戒掉。

♀ 第二，选择最佳生育年龄。

遗传学的研究表明，母亲年龄过小，自身尚未完全发育成熟，对宝宝的发育肯定会有不良的影响；另外从培养的角度讲，父母社会经历太少也会直接影响到儿童的智力教育。但也不可年龄过大，母亲年龄过大，胎儿智力发育障碍的发生率就会增加，有可能造成智力低下和其他神经系统发育异常。

同样，父亲的年龄也不能过大。男子年龄过大，精子的活力会减退，胎儿各种疾病的发生率亦会相对增大，如精子异常，受孕后容易发生流产、早产和宝宝先天畸形，宝宝还会发生软骨发育不全、先天性耳聋和先天性心脏病等。

一般来说，女性怀孕年龄在25至30岁之间为最佳时期。因为这段时间是生育功能最旺盛的时期。这个时期女子骨骼系统已经发育完善，腹部肌肉发达有力，骨盆韧带处于最佳状态。如果这个时期做妈妈，母子发生各种疾病的机会最少。当然，由于怀孕受健康、生理、心理，以及外部环境等多方面因素的影响和制约，这个最佳生育年龄不是绝对的。

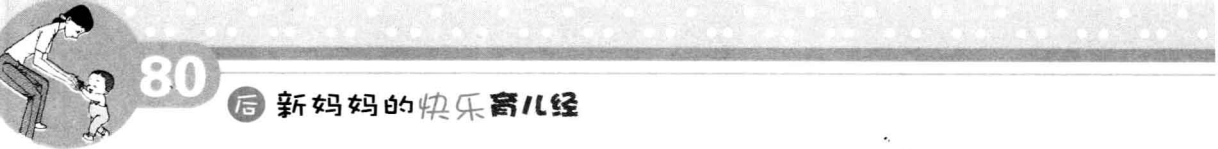
对于女性来说，生育年龄最晚不要超过35岁，原因是35岁后怀孕的机会减少，易流产。随着年龄的增长，卵细胞逐渐老化，卵子中染色体畸变增多，容易造成胎儿畸形、流产和死胎等。据有关资料统计：35岁以上的妇女分娩出的宝宝，发生先天缺陷的机会较25至30岁妇女生育的宝宝高2倍以上，并随着年龄增长而递增。35岁以上的高龄孕妇，染色体不分离的机会增加，胎儿染色体畸变率增高。另外，35岁以上的高龄初产妇其子宫颈和阴道的弹性差，骨盆关节松弛性也差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，难产的危险性也会增加。同时还容易发生高血压和糖尿病等并发症，妊娠高血压综合征的发病率也高。

♀ 第三，选择适宜的怀孕季节。

在一定意义上，怀孕的季节与胎儿的正常发育和产妇的身体健康密切相关。根据气候特点、营养、传染病流行情况等因素进行综合分析，医学界普遍认为：在春末夏初怀孕，是较为理想的。春末夏初怀孕，宝宝出生后体质好，不易患病。而且在孕末期避开了酷暑与严寒。孕末期，孕妇容易疲劳、多汗，如在酷暑季节，孕妇会因天气炎热而生痱子。由于天气炎热，各类病毒繁殖、生长和传播的机会就多，很容易造成病毒感染与病毒的流行。如果孕末期是在寒冷的冬季，空气中二氧化硫的浓度高于其他季节，加上家庭生活中用的燃料可造成室内空气污染，有害气体不断堆积，孕妇在寒冷的冬季又不能冒着严寒在户外散步，患病的机会就会增加。

♀ 第四，选择科学的分娩方式。

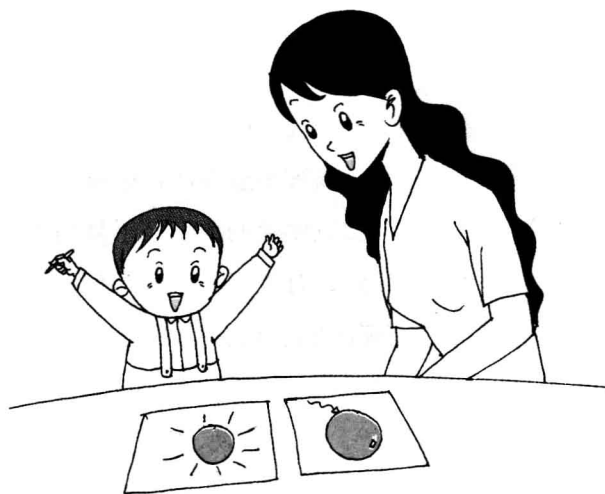
分娩方式有多种，如剖宫产、自然分娩、水中分娩等。究竟采取哪一种分娩方式，需要进行科学的选择，这对母子的身心健康十分重要。从科



学的角度讲，最好选择自然分娩。

选择自然分娩的益处在于，一方面，胎宝宝经过产道时有一定的压力，这会刺激胎宝宝发生应激反应，引起一系列的内分泌改变。尤其是肾上腺皮质激素增多，可以促进免疫因子的产生而增强机体抗病能力。针对这一现象，曾有人做过调查，凡是正常阴道分娩的新生宝宝，其细胞免疫和某些免疫球蛋白均高于剖宫产出生的新生宝宝。

另一方面，在自然分娩时，由于胎宝宝必须通过相对比较窄的产道，对胸部有一挤压的过程，使胎宝宝呼吸道腔内的羊水和分泌物容易被挤出，因此，在出生以后患“新生儿吸入性肺炎”、“新生儿湿肺”的相对减少，也有利于肺组织的膨胀以及正常呼吸的建立。随着分娩时胎头受压，血液运行速度变慢，相应出现的是血液充盈，兴奋呼吸中枢，建立正常的呼吸节律。据有关的资料报道，通过阴道分娩的胎宝宝，由于大脑受到阴道挤压而对宝宝今后的智力发育有好处。对母体而言，由于自然分娩是一种生理现象，其创伤小、比较安全，并且在产后能很快恢复健康，对产后的体型恢复有益。





专家给80后新妈妈支招

早期教育一般指对0至6岁儿童的教育。这一时期宝宝的身心变化非常大，需要80后新妈妈摆正早教心态，根据宝宝的身心发育特点，实施有针对性的早期教育。

有关给宝宝进行家庭早期教育，专家提出了具体的意见和建议，新妈妈可以参照这些观点，对自己的某些不恰当做法进行调整。

♀ 第一，别把宝宝当病人。

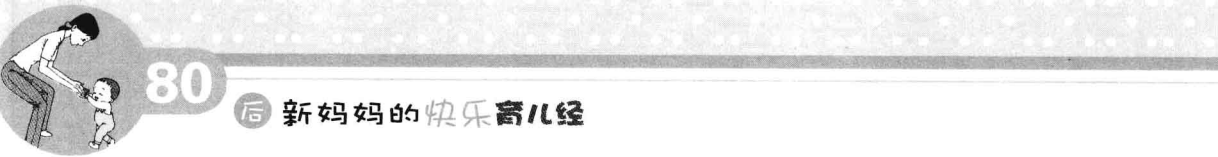
大部分新爸新妈都认为早期教育是为了让宝宝出类拔萃，结果恰恰出现了许多问题。全国妇联“中华育婴工程”专家委员会曾经在全国进行的抽查显示，由于早教中存在的种种误区，已经影响到宝宝的身心发展。比如把宝宝当病人。调查发现，有百分之九十以上的家庭都把宝宝当作脆弱的小生命，像对待病人一样对宝宝照顾得无微不至。

其实，宝宝不是病人，他们还在母腹之中时就有了各种能力，出生后则有很多的潜能，还有惊人的适应能力。宝宝对环境的要求，除了照顾以外，更需要运动和交流，甚至是冒险，以挖掘自己身体里的各种潜能。如果把宝宝当成病人那样照顾，他们的潜能就会一个个地消失。

♀ 第二，别把分数当唯一。

全国妇联“中华育婴工程”专家委员会的调查显示，有百分之九十以上的家庭把教育与分数相提并论，并认为学习成绩就是教育的效果。于是，宝宝们在1岁时就开始认字，3岁开始学外语，3至6岁的宝宝百分之八十五以上参加各种培训班。

有关的专家指出，教育是能力的培养，不完全是成绩的取得。教育包括的内容很多，健康的心理、乐观的情绪、合作精神、思维方式、动手能



力、语言表达等，都不是能用分数来衡量的。重要的是综合素质的协调发展，而不是逼迫宝宝掌握一项专门技能。

♀ 第三，不能盼宝宝是“神童”。

大部分新爸新妈都给宝宝设计了美好的未来，甚至不切实际地把宝宝当作“神童”。调查发现，希望宝宝“正常发展”的爸爸妈妈只有三成，六成的爸爸妈妈希望自己的宝宝“超常”，最好是个“神童”。

其实，超常和低智商的儿童所占的比例都非常少，百分之九十以上的儿童都是正常宝宝。如果爸爸妈妈非要给正常的宝宝定一个超常的标准，每天施压，其结果只会是拔苗助长，还是应该量力而行。

♀ 第四，别给宝宝起奇怪的名。

让老师颇感头痛的是，如今学生的名字越起越怪，四个字的，五个字的，一个字的都有，而且爸爸妈妈喜欢从字典的生僻处选择字，以标明独一无二的“这一个”。教育部、国家语言委启动的“人名规范”系列项目，特别强调给宝宝起名字应该禁用生僻字或自造字。据某地人口管理处负责人介绍，民警们一旦遇到含有生僻字或自造字的市民名字，将无法将其户口卡排列入档。目前，全国许多城市的居民户籍都实现了计算机络管理，在制作身份证遇到生僻字或自造字时由于计算机无法识别，只能靠民警将名字手写身份证上。同样的情况也会发生在制作护照的时候，一旦出现计算机无法识别的字，民警只得将持有者的名字手写护照上。而这种身份证或护照在使用时，极有可能会被认为是假证，因为按照国际惯例，所有的护照都应该是机器打印的。

据老师们说，给宝宝起一个很奇怪的名字也是家教的一大误区。爸爸妈妈越是别出心裁，搞得越冷僻，别人越是叫不出其宝宝的名字，其宝宝在公众场合得到锻炼的机会也越少。

这其实最重要的还是心态问题。事实上，妈妈的心态很重要。每个宝宝的气质类型不同，有的宝宝天生敏感，可能适应的过程要长一些，这样的宝宝需要妈妈给予更多的耐心和陪伴。比如在一个陌生的环