

陶涛◎编著

照顾我的 第一个宝贝

新手父母成长记



新手父母大课堂开班啦！
20堂课解开新手父母的诸多困惑。
轻轻松松，不再做菜鸟父母。

彻底消除上班族父母的育儿
烦恼，帮助宝宝度过其人生中最
脆弱的阶段，健康成长！



江西科学技术出版社

陶涛◎编著

照顾我的 第一个宝贝

新手父母成长记



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

照顾我的第一个宝贝:新手父母成长记/陶涛编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.12

ISBN 978-7-5390-4044-8

I.①照… II.①陶… 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(2010)第 200626 号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2010318

图书代码:D10133-101

照顾我的第一个宝贝:新手父母成长记

编著 陶 涛

责任编辑/李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15.5印张

字数/180千字

书号/ISBN 978-7-5390-4044-8

定价/28.00元

赣版权登字-03-2010-337

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

解开新手父母的诸多困惑

初为父母,你是否已经做好了准备?是否遭遇过不知所措的境况?看着别人家胖胖的宝贝,再看看自己只有 2500 克体重的宝宝,会不会有“我家宝宝太小了”的感觉?新手爸爸是否曾经认为,只要有新妈妈在,即使自己什么都不做也没关系?还有,当小宝宝睡觉时,新手爸妈是否也有过到底是让宝宝侧卧好还是仰卧好的困惑?

当小宝宝终于在磕磕绊绊中长大,开始呀呀地与你对话,学会满床乱爬,你是否也产生过这样的焦虑——宝宝到底想要干什么?为什么他总是哭?为什么他总是黏着我?他“呀呀地”到底想要说什么……

或许前期你已经做好了心理准备,也听了各种孕育讲座,了解了各种孕育知识,但当浪漫的“二人世界”实实在在地被这个有意闯入的“第三者”打破时,新手父母还是会遇到很多困惑,那些早已准备好的孕育知识与这个小家伙似乎一点也不相符。这一切几乎把新手父母逼疯,时时刻刻都想让人大喊:哎呀,我们到底怎么办!

别急。今天这里的 20 堂课,它虽然不能解决你们遇到的所有困惑,但就像武功中的降龙十八掌一样,无论你面对的“敌人”多么难缠,只要从中选择一招以对之,必定能化险为夷。

第一堂课中让新手父母多补充“心理营养”,使新手父母有一个“强劲”的基础。

第二堂课有关于让新手父母实时刷新育儿观念,这会赋予新手父母一个“新式”武器。

第三堂课给宝宝创造一个良好的成长环境,使新手父母获得一副能伸

能缩的宝宝盔甲,为宝宝将来的成长垒筑最强壮的防御工事。

第四堂课做好角色定位,隔代养育达双赢,帮助新手父母解决最最棘手的“夹板”问题。

第五堂课重视宝宝营养,聪明健康吃出来,使新手父母有了最强大的“武器”,一举解决最令人头痛的宝宝饮食问题。

从第六堂课开始,新手父母开始进入另一个层次,在这里需要学习最基本的技能,以帮助宝宝度过其人生中最脆弱的阶段。这里也包含了宝宝生长过程中大部分令新手父母手足无措的时刻,学好这几课,即可保证新手父母无忧。

第六堂课做宝宝的日常护理师,相当于让新手父母获得了一本万能秘籍,可以在“泰山压顶”之时依然有条不紊地判断轻重缓急,直至化险为夷。

第七堂课父母是宝宝最好的家庭医生,让新手父母将疾病赶出门外。

第八堂课宝宝睡眠不可忽视,让新手父母化身为最好的守护者,大大降低对宝宝健康的担忧度。

第九堂课防止意外,保护宝宝安全,以及第10堂课掌握急救知识,做宝宝的急救护理师,让父母获得最完备的防御系统,得此系统,可以让宝宝健康成长。

如果说前10堂课是宝宝最好的防御系统,解决了新手父母对宝宝健康的困惑,那么后10堂课就完全是训练聪明宝宝的乐园。从宝宝的语言、智力的开发,到兴趣的培养途径、性格的养成、独立能力的加强,以及好习惯的养成、品德教育、交往能力、情感需求、沟通能力等知识的学习,让爸爸妈妈在快乐的情绪中培养优秀的宝宝。

为人父母着实不易,初为人父母更意味不可避免的艰难。但是,纵然这条路有着难以预料的困惑与艰辛,掌握这20堂课的知识,你们可以轻松做爸妈——相信我,没错的。

目 录

第一课：新手父母要多补充“心理营养” 1

上课啦——好心情迎来好宝宝 / 2

1. 怀孕，你做好心理准备了吗 / 3

2. 准爸爸的心理功课 / 6

3. 宝宝的心理教育从子宫里开始 / 8

4. 影响宝宝成长的 N 种父母行为 / 10

课堂小结——父母关系不良对宝宝心理的影响 / 12



第二课：育儿观念必须与时俱进 13

上课啦——新旧育儿观念的碰撞 / 14

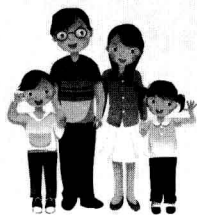
1. 每个孩子都是天才 / 16

2. 世上没有两片相同的叶子 / 18

3. 不必做《十万个为什么》 / 20

4. 了解宝宝的敏感期 / 22

课堂小结——新手父母育儿不能照搬书本 / 24



第三课：给宝宝创造一个良好的环境 25

上课啦——给宝宝一个幸福的家 / 26

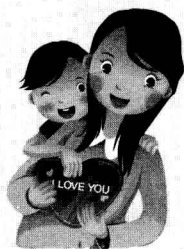
1. 影响宝宝精神成长的家庭垃圾 / 27

2. 用哪一种爱来爱孩子 / 29

3. 家长权威是家庭民主的前提 / 31

4. 别让孩子变成物欲狂 / 33

课堂小结——给孩子一个自由的成长空间 / 35



第四课:做好角色定位,隔代养育达到双赢 37



上课啦——教育宝宝要统一思想 / 38

1.祖辈育儿扬长避短 / 40

2.解决育儿中的婆媳矛盾 / 42

3.宝宝养育也需要爸爸 / 45

课堂小结——隔代教育防误区 / 47

第五课:重视宝宝营养,聪明、健康吃出来 48

上课啦——宝宝的成长需要全面的营养 / 49

1.母乳喂养理智进行 / 50

2.科学断奶 / 53

3.不同年龄,不同饮食 / 55

4.打破宝宝饮食潜规则 / 57

课堂小结——饮食安全不能放松 / 60



第六课:做宝宝的日常护理师 61



上课啦——生活护理重在细节 / 62

1.新生儿护理一点通 / 63

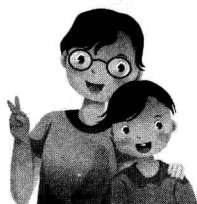
2.宝宝的衣物常识你懂多少 / 68

3.给宝宝洗个健康澡 / 71

4.做好宝宝的清洁工作 / 74

课堂小结——不同季节,不同护理方法 / 78

第七课:父母是宝宝最好的家庭医生 80



上课啦——宝宝为什么会无缘无故地生病 / 81

1. 什么疾病最喜欢找宝宝的麻烦 / 82

2. 婴幼儿常见病的家庭护理 / 86

3. 宝宝吃药有讲究 / 90

4. 宝宝什么时候应去医院 / 93

课堂小结——不同季节易发哪些疾病 / 95

第八课:宝宝睡眠不可忽视 96

上课啦——宝宝在睡眠中长大 / 97

1. 给宝宝选一个合适的枕头 / 99

2. 哄宝宝睡觉的妙招 / 101

3. 不要给宝宝养成这样的睡眠习惯 / 104

课堂小结——纠正父母关于宝宝睡眠的错误观点 / 107



3

第九课:防止意外,保护宝宝安全 108



上课啦——造成宝宝意外伤害的危险因素 / 109

1. 为宝宝打造无安全隐患的居家环境 / 110

2. 对宝宝的安全教育必不可少 / 113

3. 常见家庭意外伤害的预防措施 / 115

4. 常见户外意外伤害的预防措施 / 118

课堂小结——意外是可以预防的 / 120

第十课:掌握急救知识,做宝宝的急救护理师 121

上课啦——急救也要有准备 / 122

1. 宝宝外伤处理常识 / 123
2. 出血、触电怎么办 / 125
3. 骨折、扭伤怎么办 / 127
4. 中毒、呼吸道异物怎么办 / 129

课堂小结——小儿家庭急救原则 / 131

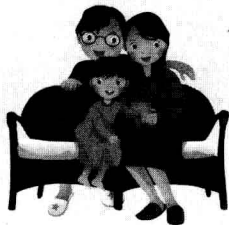


第十一课:宝宝智力开发从负1岁开始 132

上课啦——找到宝宝智力开发的黄金期 / 133

1. 胎教,智力开发的起点 / 134
2. 与胎宝宝一起享受胎教 / 136
3. 宝宝智力开发全攻略 / 138

课堂小结——家庭环境造就天才 / 142

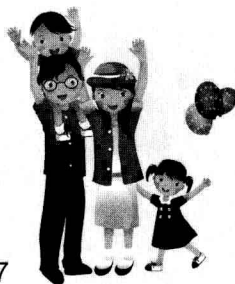


第十二课:激发宝宝的语言智力 143

上课啦——宝宝语言发育进程 / 144

1. 抓住宝宝语言敏感期 / 146
2. 解读宝宝的特殊语言 / 149
3. 提高宝宝语言能力的方法 / 151
4. 激发语言天赋从促进听觉开始 / 154

课堂小结——不要让宝宝陷入语言开发的误区 / 157



第十三课:游戏的真谛,让孩子爱上学习 158

上课啦——寓学于戏 / 159

1.会玩才会学 / 160

2.爸妈是宝宝的游戏伙伴 / 162

3.将大自然作为课堂 / 164

4.培养宝宝多方面的能力 / 166

课堂小结——玩具中的秘密 / 169



第十四课:重视性格培养,把握宝宝未来 170



上课啦——0~6岁是宝宝性格形成的关键期 / 171

1.幼儿期需要及时干预的不良性格 / 172

2.怎样培养性格开朗的宝宝 / 175

3.新手父母应知的良好性格培养途径 / 178

课堂小结——培养宝宝良好性格从细节做起 / 181

第十五课:培养宝宝的独立能力,书写成功人生 182

上课啦——从小培养宝宝的独立性 / 183

1.做智慧的“懒”父母 / 184

2.宝宝的独立性从“衣”开始 / 186

3.让宝宝自己独立思考 / 188

课堂小结——被束缚的松紧度决定孩子成长的差距 / 190



第十六课:好习惯使宝宝受益一生 191



上课啦——婴幼儿时期应该帮助宝宝养成哪些好习惯 / 192

1.怎样帮助小婴儿养成好习惯 / 193

2.让宝宝养成好习惯的策略 / 195

3.会让宝宝变笨的N个坏习惯 / 197

课堂小结——好习惯决定宝宝的未来 / 199

第十七课:让宝宝在善行上下工夫,成为品德高尚的人 200



上课啦——宝宝应该受到品德教育 / 201

1.体罚的真实作用,你知道吗 / 202

2.培养宝宝的同情心 / 204

3.直面真实,不撒谎 / 207

课堂小结——宝宝出现不良行为怎么办 / 209

第十八课:培养宝宝与人交往的能力,勇敢迈出人生第一步 210

上课啦——社交对宝宝的重要性 / 211

1.警惕宝宝患上社交恐惧症 / 212

2.找到人生中的第一个好朋友 / 214

3.宝宝之间的矛盾怎么处理 / 216

课堂小结——宝宝社交中被欺负怎么办 / 218



第十九课:明白宝宝的情感需求,提高宝宝的情商 219



上课啦——打好宝宝 EQ 启蒙战 / 220

1.培养宝宝情商的手段 / 222

2.让宝宝学会表达情感 / 224

3.提高小婴儿情商的亲子游戏 / 226

课堂小结——抓住培养宝宝情商的关键期 / 228

第二十课:加强沟通,父母与宝宝亲密互动 229

上课啦——实现良性沟通的三个锦囊妙计 / 230

1.亲子沟通的策略 / 231

2.宝宝最讨厌这几种“误解” / 233

3.宝宝为什么爱 Say No / 236

课堂小结——宝宝最讨厌的沟通方式 / 238



第一课：新手父母要多补充“心理营养”

愉快而稳定的育儿情绪是新手父母都不可或缺的“心理营养”。父母情绪稳定、心态良好会营造出祥和快乐的家庭心理氛围，使宝宝的身心健康成长；父母心理不健康，情绪忽高忽低，会直接影响宝宝的心理健康，给宝宝的成长带来负面影响。





上课啦—— 好心情迎来好宝宝

我们都知道,孕妈妈情绪不好会影响到胎儿的发育。但你知道无论是妈妈还是爸爸,即使是在怀孕前的一段时间情绪不佳,也会影响到宝宝的发育吗?

有专业人士在一项研究中证实,夫妻双方 in 身体不疲劳并且情绪愉快的状态下同房受孕,会使内分泌系统释放出大量有益于健康的酶、激素及乙酰胆碱等,使夫妻双方的体力和智力都处于最佳的状态。这样的性生活最和谐,最容易进入性高潮,也最容易形成优良的受精卵。但是,如果夫妻双方或任何一方身体疲惫或情绪欠佳,都会影响精子或卵子的活力,不仅不利于形成优良的受精卵,还会影响受精卵的着床和生长,导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经发育等不良后果。

一群小帅哥争取向一个小美女求爱的机会,总是充满竞争性的。就像有一群质量等级不一的小东西悄悄地在爸爸妈妈的情绪中比赛,好的情绪胜利了,最优秀的小帅哥也就胜出,获得了向小美女求爱的资格;如果好情绪和坏情绪握手言和,那么胜出的小帅哥即使不突出,但也不至于是最差的;如果坏情绪和坏情绪携起手来,那么胜出的小帅哥可就是体质极弱的了。谁不想让最优秀的小东西在母体内“落户”,成长为自己最爱的宝宝呢?那么就不要让坏情绪出现在自己身上吧!



怀孕,你做好心理准备了吗

心理是个奇妙的东西,它看不见,摸不着,却实实在在能带给人无尽的力量。准爸妈们要想养育一个聪明、健康的宝宝,做好心理准备也必不可少。

你现在是否该要孩子

是否想要孩子与是否该要孩子之间是有分别的。是否想要孩子是一个基础的思想,如果不想要孩子,那么也没必要考虑是否应该了。

1. 你前五个人生愿望是什么,是否都与家庭和子女无关?
2. 最近觉得工作特别忙或者很操心?
3. 最近心情有些莫名的烦躁?
4. 最近与老公或老婆关系不太好,有点冷战的意思。
5. 最近晚上总是做不好的梦,每天醒来心里都是闷闷的。

如果你们对这五个问题所给出的答案中有三个或三个以上是否定的,那么就说明你们现在处于“想要宝宝”的心理状态之中,并且基本上已经处于适合孕育的心理阶段。

这五个简单的问题,实际上是在考察你们的内心需求、承受能力、当前心理状态与潜意识状态。人生愿望中有家庭和孩子,才是会在日后的生活中重视家庭和孩子的人。工作不顺心可以换,孩子不让人顺心却换不得,比工作更烦琐的养育孩子的过程最考验人的心理承受能力。心情的烦躁与夫妻关系的紧张会直接影响精子与卵子的最佳状态,此时受孕,有可能对宝宝的



日后发育造成影响。如果存在这种问题,那么这个孕育的计划还是延后进行为好。梦里梦外皆郁闷,这是潜意识中的心理状态,能让你发现自己在每天的快乐之余原来还是有些小愁绪的,这也会影响你的心情。

这些你都能做到吗

想要孩子并且处于良好的心理时期就可以开始实施孕育计划了吗?暂时还不行。为什么呢?还要判断一下你们是否已做好一些与生活切实相关的心理准备。

1. 孕前就要对宝宝有强烈的爱,你能做到吗?
2. 孕期要杜绝大部分饮料,你能做到吗?
3. 你能抛弃大部分“可口”的食物吗?
4. 你能不烫头发、不涂指甲、不化浓妆吗?
5. 你能改变原来的生活方式,试着给将来的宝宝一点时间吗?

这五个问题需要你们完全做出肯定的答案。因为这关系到宝宝是否能在妈妈的体内拥有一个完全健康的生长环境,不受到任何来自外界的影响与威胁。

事实证明,在期待中迎来宝宝的准妈妈,孕期更平稳,胎儿发育更健康,分娩更顺利。

而那些意外怀孕或者将怀孕视为意外的准妈妈,即使在宝宝出生后,母爱逐渐加强,但与前者相比,将来宝宝的性格和心理同样会有不小的差距。

饮料中大量的咖啡因及酒精能通过胎盘作用于胎儿,影响胎儿的神经系统发育,造成畸形或骨化不全。此外,碳酸类的饮料对于孕期来说简直是个灾难,因为它会将人体内大量的钙质带走。海鲜、火锅、烧烤、辛辣食物、罐装食品、烟熏制品、鸡精、味精、油条、芦荟、人参、桂圆、山楂、蛇肉、蛙肉等食物能给人带来新奇的口味,但它们可能含有的寄生虫、过敏源,以及含量大的刺激性调味品,有可能导致体内微量元素的流失,对于准妈妈和胎宝宝都是个威胁。所以,这一切你都要抛开。

爱美是女人的天性,但化妆品中的化学制剂却不会顾及宝宝的“天性”,它会威胁到胎儿的正常发育。为了宝宝,你也得放弃。

这些看似只与准妈妈有关的问题,需要准爸爸的大力协助。一起期待宝宝的来临,帮准妈妈准备天然、营养、口味清淡的食物,告诉素颜的准妈妈她从来都没有这样美丽过……当然,还要包括与准妈妈一起调整生活习惯。

十月怀胎,再加上准备孕育的时间,这真是个漫长的时期!准爸妈不正确的生活方式会在这漫长的时间里对宝宝造成潜移默化的影响。准爸妈的生活习惯不规律,宝宝出生后也会表现出明显的特点,准爸妈经常处于嘈杂的环境中,宝宝出生后一定爱躁动,所以,为了宝宝,你们必须调整。

育儿专家叮咛

怀孕的心理很复杂,需要考虑很多问题,准爸妈对这些问题考虑的方式和结果,虽然可对胎儿造成影响,但这并不是绝对的。一切心理准备都因爱而生,爸妈有一颗爱宝宝的心最为重要。



2. 准爸爸的心理功课

.....

父亲在孩子的人生中所扮演的角色是不可替代的，准妈妈需要早早地培养自己的妈妈意识，准爸爸当然也不例外。

.....

准爸爸要做好迎接孩子的心理准备

当准妈妈进入孕期后，生活上的各种难题都开始出现在准爸爸面前。孩子出生以后，你们会面临更长久的伴随着幸福与琐碎的挑战，这需要准爸爸提前做好心理准备。

◎做好“放弃”的准备。宝宝出生后，对于准爸爸来说，这时候的艰辛往往会更大于快乐。要照顾妻子，又要照顾孩子，不能睡一个安稳觉，人生好像被陷进了尿布堆里。在孩子出生后的前三年的时间内很可能完全被家庭琐事拖住手脚，原定的进修计划有可能无法正常进行，原有的外出与社交习惯更是要强行改掉……如果没有心理准备，到时候就会产生不平衡的心理，夫妻之间难免会出现矛盾。

◎树立教育孩子的决心与信心。谁都希望教育一个优秀的孩子，但家庭教育是一门很深的学问，这需要父母从自己做起，培养好的生活习惯、好的处世态度，用榜样的力量来影响孩子。这不是一个短时间的东西，至少要十几二十年，甚至持续一生。有决心才能有动力，有信心才能坚持到底！

◎做好理智释放父爱的心理准备。不要总想着有了孩子以后如何去尽己所能给他全世界，也要多学一学在养育孩子的过程中可能出现的种种意外和冲突，对于处理各种意外和冲突时比较理智的方法就是提前有一个预想，以免日后措手不及出现不理智的做法。

