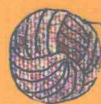


育儿宝典

当爷爷奶奶

你准备好了吗

严行方 编著



农村读物出版社

育儿 宝典

当爷爷奶奶

你准备好了吗

江苏工业学院图书馆
藏书章

严行方 编 著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当爷爷奶奶——你准备好了吗/严行方编著. —北京: 农村读物出版社, 2008. 1

(育儿宝典)

ISBN 978-7-5048-5067-6

I. 当… II. 严… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172108 号

插图: 胡 键

责任编辑 赵 勤

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/26

印张 $15\frac{4}{13}$

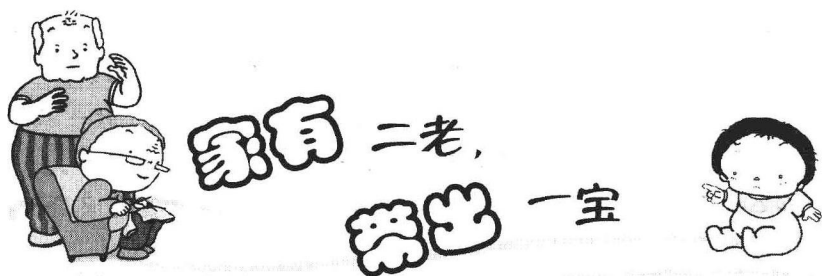
字数 330 千

版次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 24.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



(代序)

在城市化进程加快、经济体制转型和改革高速发展的过程中，年轻人肩负着成家立业的双重压力，一方面，他们要加倍努力投入地工作，不断为自己充电，争取事业上的成功；另一方面，又要顾及家庭幸福和生活水平的提高。当他们初为人之父母时候，育儿经验、时间和精力严重不足就成为抚养宝宝最大的难题。于是，家中的老人便成了他们育儿的帮手和参谋。他们中的许多人甚至会把宝宝交给爷爷奶奶（或外公外婆）来带。

有关调查表明，由于爷爷奶奶有更丰富的育儿经验，对待宝宝也更有耐心，所以非常有利于宝宝的体格和智能发育，特别是在语言发育和对外界的反应能力方面。由爷爷奶奶带的宝宝除了睡眠外很少独处，有机会接触更多的人，有更多的机会与人交流，可以更好地促进宝宝语言和社会能力的发展。俄罗斯科学家的研究也证实，宝宝在爷爷奶奶的影响下会变得更具有天赋，由爷爷奶奶带大的宝宝，其创造潜力更高。由于爷爷奶奶比父母更经常夸奖宝宝，会给宝宝更充分的选择和自我表现的空间。使他们的思维方式比同龄人更奇特，遇到问题容易想出别出心裁的解决办法，而这些正是天才儿童所具备的特点。

但隔代抚养宝宝也有一定的弊端。如有的爷爷奶奶会过分关心和溺



当爷爷奶奶——你准备好了吗

爱宝宝，经常包办宝宝的一切事情，使宝宝没有机会做自己的事情。长期下去，会使宝宝缺乏独立性、自信心和果断力，容易产生依赖心理等，使宝宝在成长过程中，稍微受到一点挫折，就一蹶不振，产生心理与行为的障碍……也影响父母与子女之间的感情和关系。

那么，怎样既能充分发挥爷爷奶奶的育儿优势，又能克服隔代抚养宝宝的弊端呢？

本书中作者用全新的育儿理念，结合中国的国情，针对宝宝从出生到3岁不同年龄阶段的生理、心理特点和智力、体力等发育情况，提出了具体、详细而有效的养育建议和保健措施，给爷爷奶奶（或外公外婆）以及年轻的父母们更新知识、科学抚养宝宝提供了先进的理念和科学的方法。

为0~3岁的宝宝提供服务和指导，不仅意味着要让宝宝吃好、睡好、玩好，还要对宝宝的思维、行为、智力和习惯等方面实施科学的引导，为宝宝今后的成长打好基础。

本书内容包括营养与喂养、日常生活与护理、游戏与运动、健康与安全、疾病与防治、性格养成、启蒙教育等篇。其中，“专家支招”栏目，主要是介绍一些权威的育儿观点；“温馨提示”，主要是提供一些行之有效的育儿建议；“常犯错误”，则主要是针对一些传统育儿观念中的陈规陋习，指出其谬误之处。希望通过这样的体例安排，给爷爷奶奶们提供一些切实的帮助。

建议使用本书时，爷爷奶奶们一方面要对照书中介绍的科学理念和知识，汲取其中对自己的有用部分；另一方面，应根据自己的育儿环境和条件，因地、因时和因人使用书中内容，千万不要照搬、照抄。尤其是当爸爸妈妈和爷爷奶奶的意见不一致时，要通过沟通和协商解决问题。

严行方

2008年1月

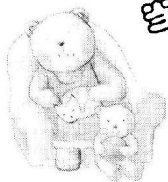
E-mail: 5120@163.com



[育儿宝典]

家有二老，带出一宝（代序）

一、宝宝的营养与喂养	1
● 怎样帮助产后妈妈用母乳喂养	2
● 怎样给产妇准备营养饮食	4
● 怎样帮助产妇催奶	7
● 怎样教产妇挤奶	9
● 母乳喂养中常会出现哪些问题	10
● 给宝宝选什么样的奶粉	14
● 用奶粉喂养宝宝要注意什么	16
● 怎样使用奶瓶	17
● 怎样喂宝宝不耽误做家务	19
● 为什么不要急于给刚到4个月的宝宝添加辅食	20
● 怎样给宝宝断奶	20
● 怎样给宝宝添加辅食	23
● 怎样给宝宝制作辅食	25
● 怎样给宝宝补钙	29
● 怎样给宝宝补锌	30
● 怎样给宝宝补铁	31
● 为什么宝宝不能缺少维生素	32



当爸爸妈妈——你准备好了吗

● 怎样给宝宝喝酸奶	33
● 给宝宝喝牛奶也有禁忌吗	34
● 为什么不提倡给宝宝喝牛初乳	36
● 为什么宝宝早餐的营养很重要	37
● 宝宝不吃早餐有哪些危害	38
● 为什么宝宝的晚餐不能吃少	40
● 如何给面黄肌瘦的宝宝调理饮食	40
● 夏季怎样调整宝宝的饮食	42
● 为什么给宝宝吃鸡蛋不是越多越好	43
● 怎样让宝宝吃得更聪明	44
● 怎样给宝宝搭配营养饮食	46
● 怎样让宝宝爱吃蔬菜	48
● 宝宝每天应喝多少水	49
● 怎样让宝宝爱喝白开水	51
● 怎样锻炼宝宝的咀嚼能力	52
● 怎样控制肥胖宝宝的饮食	54
● 怎样给宝宝吃零食	55
● 哪些健康零食可给宝宝吃	56
● 对宝宝眼睛有益的食物有哪些	57
● 有害宝宝大脑的食物有哪些	58
● 为什么不能嘴对嘴地喂宝宝	60
● 宝宝不好好吃饭怎么办	61
● 怎样教会宝宝自己吃饭	62
二、宝宝的日常生活与护理	63
● 怎样照料刚出生的宝宝	64
● 怎样判断新生宝宝的大便是否正常	66
● 怎样料理新生宝宝的大、小便	67



目 录

● 怎样给小宝宝洗头和洗脸	68
● 怎样给小宝宝洗澡	70
● 怎样让洗澡成为一种锻炼	71
● 怎样护理宝宝的眼睛	72
● 怎样护理宝宝的耳朵	73
● 怎样给宝宝通鼻子	74
● 宝宝长牙的次序是怎样的	76
● 如何让宝宝的牙齿长得整齐	77
● 怎样保护宝宝的口腔	78
● 怎样护理宝宝的指甲	81
● 怎样护理宝宝的肚脐	83
● 怎样护理宝宝的阴部	84
● 怎样给宝宝通便	86
● 怎样给宝宝穿衣服	87
● 怎样正确地抱宝宝	89
● 宝宝睡多长时间算正常	91
● 怎样让宝宝尽快入睡	92
● 哄宝宝睡觉有哪些误区	96
● 怎样护理宝宝的皮肤	98
● 怎样给宝宝做抚触按摩	99
● 怎样给宝宝选纸尿裤	101
● 怎样给宝宝包尿布	104
● 如何训练宝宝控制排便	104
● 怎样给宝宝洗尿布	105
● 预防宝宝中暑要注意什么	106
● 夏天带宝宝外出要做什么准备	107
● 怎样避免夏日育儿的错误	108
● 怎样呵护宝宝过冬	110



当爸爸麻麻——你准备好了吗

● 冬季给宝宝保暖的重点在哪里	111
● 冬天怎样给宝宝穿衣服	112
● 怎样给奶具消毒和调奶	113
● 因为宝宝尿床就限制其喝水吗	114
● 怎样让宝宝学会自我管理	115
● 如何收藏宝宝的衣物	117
● 给宝宝衣物除菌的最好方法是什么	118
● 怎样认识婴儿的体态语言	119
● 要不要给宝宝掏耳朵	120
● 必须了解宝宝哪些发育指标	121
● 宝宝的牙齿长好了吗	122
● 宝宝尿量的多少说明了什么	122
● 为什么毛绒玩具也会成为“杀手”	123
● 如何预防宝宝被烧伤和烫伤	124
● 为什么宝宝吃手指时不如用奶嘴安抚他	125
● 如何为宝宝挑选合适的内衣	126
● 为什么不宜经常摇晃小宝宝	128
● 1~2 岁的宝宝应穿什么样的衣服	129
● 为什么不宜给宝宝穿开裆裤	130
● 给宝宝穿满裆裤前要进行哪些训练	131
● 宝宝的新衣服为什么要用盐水清洗	133
● 怎样避免给宝宝选内衣时犯错误	134
● 怎样给宝宝挑一双合脚的鞋	135
● 宝宝应穿什么质地的衣服	135
● 宝宝穿旧的衣服如何合理利用	136
● 夏天要给宝宝准备哪些防暑药	137



三、宝宝的游戏与运动	138
● 新生宝宝游泳有哪些好处	139
● 怎样教宝宝做杠杆操	141
● 怎样为宝宝挑选玩具	141
● 怎样对1个月的宝宝进行身体训练	144
● 怎样对6个月的宝宝进行身体训练	146
● 怎样对1周岁的宝宝进行身体训练	148
● 为什么要让宝宝先学会爬	149
● 怎样和宝宝一起玩	150
● 为什么要少用婴儿车和坐椅	152
● 可以带着宝宝逛超市吗	152
● 怎样带着宝宝去晨练	153
● 怎样培养宝宝自娱自乐	154
● 怎样在游戏中对宝宝进行听力训练	156
● 怎样在游戏中对宝宝进行色彩训练	157
● 怎样在游戏中对宝宝进行语言训练	159
● 怎样对宝宝进行学步训练	160
● 宝宝游戏时为什么要远离电视机	162
● 要让祖孙同乐怎么玩	163
● 怎样和宝宝做亲子行走游戏	165
● 怎样和宝宝玩踢毽子	166
● 怎样和宝宝玩吹泡泡游戏	166
● 怎样和宝宝玩手影儿游戏	167
● 怎样和宝宝玩毛线团	168
● 怎样玩拼图可使宝宝更聪明	169
● 适合宝宝玩的益智玩具有哪些	170
● 怎样利用废旧物品制作儿童玩具	171



当爸爸的那——你准备好了吗

● 怎样让宝宝的小手更灵活	172
● 怎样让宝宝爱上搭积木	173
● 哪些玩具的噪声对宝宝有伤害	174
● 为什么不能让宝宝玩荧光棒	175
● 怎样给宝宝的玩具消毒	175
● 怎样带宝宝在冬天进行锻炼	176
四、健康与安全	179
● 新生宝宝的身体有哪些特征	180
● 新生宝宝有这些正常的条件反射吗	182
● 宝宝得了奶癣要紧吗	183
● 宝宝阴道出血怎么办	184
● 宝宝出汗多需要处理吗	186
● 宝宝受伤后流血怎么办	187
● 什么时候不宜给宝宝喂母乳	189
● 为什么不宜给宝宝喝功能性饮料	190
● 空气清新剂对宝宝会有什么伤害	191
● 提高宝宝免疫力的食物有哪些	192
● 为什么不宜给宝宝购买图案艳丽的儿童餐具	194
● 带宝宝晒太阳要注意什么	195
● 宝宝过冬要注意什么	197
● 宝宝为什么睡不好觉	198
● 宝宝睡觉要不要用枕头	199
● 宝宝为什么会夜惊	200
● 新生宝宝能睡电热毯吗	201
● 怎样控制宝宝的肥胖	202
● 宝宝坐汽车一定要系安全带吗	204
● 家中有哪些不安全的因素	204



● 怎样防止宝宝从童车中翻出	206
● 宝宝从床上掉下或坠楼时怎么办	207
● 宝宝烫伤后如何处理	208
● 宝宝意外溺水怎么办	209
● 发现宝宝呼吸困难怎么办	210
● 家庭急救箱里要备有哪些药品	210
● 宝宝摔倒或被撞伤后怎样急救	211
● 宝宝关节扭伤了怎么办	212
● 宝宝食物中毒后怎么办	213
● 怎样帮助宝宝排出痰液	214
● 宝宝流鼻血时怎么办	215
● 宝宝烧伤后要采取哪些急救措施	217
● 宝宝吃错药了怎样急救	217
● 宝宝被宠物咬伤后怎么办	218
● 宝宝吞食了异物怎么办	219
● 怎样预防宝宝被气管异物伤害	222
● 应该怎样呼叫急救车	224
五、疾病与防治	225
● 宝宝为什么哭	226
● 新生儿宝宝呼吸暂停是怎么回事	228
● 为什么不宜给新生儿宝宝用退热药	229
● 新生儿宝宝患有兔唇怎么办	230
● 怎样判断新生儿宝宝得了肺炎	231
● 怎样避免误把儿童肺炎当感冒治	233
● 宝宝的胎记需要处理吗	234
● 母乳喂养能减少宝宝腹泻吗	236
● 宝宝腹泻后怎么办	238



当爸爸妈妈——你准备好了吗

● 怎样处理宝宝的消化不良	238
● 宝宝厌食有哪些原因	240
● 宝宝缺铁会得什么病	240
● 宝宝咳嗽怎么办	241
● 怎样调理宝宝咳嗽时的饮食	242
● 怎样预防宝宝在秋季发生腹泻	244
● 宝宝被鱼骨刺扎喉咙了怎么办	245
● 宝宝乳牙患龋齿要治疗吗	246
● 宝宝总咬指甲怎么办	247
● 宝宝口腔溃疡怎么办	248
● 宝宝得了鹅口疮怎么办	248
● 怎样处理宝宝的冻疮	250
● 怎样应对宝宝的呕吐	251
● 宝宝得了急性喉炎后怎样护理	253
● 宝宝说话时口吃怎么办	254
● 小宝宝为什么总眨眼睛	256
● 宝宝得了沙眼怎么办	257
● 哪些坏习惯会伤害宝宝的耳朵	258
● 怎样取出进入宝宝耳朵的小虫子	259
● 怎样避免玩具噪音对宝宝耳朵的伤害	260
● 宝宝得了中耳炎怎么办	261
● 为什么宝宝鼻子容易出血	262
● 如何判断宝宝是否得了佝偻病	265
● 怎样矫正宝宝的“O型腿”	266
● 宝宝也会得脂肪肝吗	268
● 宝宝尿床怎么办	268
● 多动症宝宝有哪些表现	270
● 宝宝得湿疹后怎么办	271



目 录

● 要不要给宝宝割包皮	272
● 宝宝为什么也会贫血	275
● 怎样预防宝宝中暑	276
● 什么情况下需要给宝宝做冷和热敷	278
● 宝宝有时神经过敏是病吗	279
● 宝宝为什么会肚子疼	280
● 怎样护理肠痉挛的宝宝	282
● 宝宝哪些肚子痛无需用药	283
● 宝宝大便时为什么会哭	284
● 儿童糖尿病能预防吗	285
● 宝宝为什么也会低血糖	286
● 宝宝的先天性疾病什么时候适合做手术	287
● 宝宝睡觉打鼾是不是有病	288
● 为什么不能给宝宝服用成人药物	290
● 给宝宝用药必须掌握哪些原则	291
● 为什么宝宝发烧时不宜吃鸡蛋	293
● 如何给发高烧的小宝宝降温	294
● 宝宝流血时怎么办	294
● 宝宝便秘了怎么办	297
● 宝宝得了多动症怎么办	299
● 麻疹、风疹和腮腺炎可以同时预防吗	300
● 怎样有效预防流行性感胃	301
● 为什么一定要让宝宝接种水痘疫苗	301
● 白百破三联疫苗能预防三种疾病吗	302
● 小儿麻痹糖丸也是预防针吗	303
● 为什么要及时给宝宝接种麻疹疫苗	304
● 为什么一定要给宝宝接种乙肝疫苗	305
● 怎样带宝宝去医院看病	306



当爸爸妈妈——你准备好了吗

六、性格养成	307
● 怎样统一全家人的认识	308
● 怎样促进宝宝情商的发育	309
● 怎样挖掘宝宝的潜能	310
● 为什么在儿孙面前要人人平等	312
● 为什么对宝宝要多鼓励	313
● 为什么经常抱的宝宝更开朗	314
● 该不该惩罚宝宝	315
● 宝宝的“左撇子”要改吗	317
● 怎样对待宝宝的打架	318
● 怎样对待宝宝的尖叫	319
● 怎样对待宝宝的生气	321
● 怎样对待宝宝说“不”	322
● 怎样对待宝宝的任性	324
● 怎样对待宝宝说脏话	326
● 怎样化解宝宝的羞耻感	326
● 双胞胎宝宝为什么也要有个性	328
● 怎样培养宝宝的独立性	328
● 怎样根据宝宝的性格因材施教	330
● 为什么要给宝宝适当的刺激	331
● 宝宝吃饭坐不住怎么办	332
● 宝宝怕黑暗怎么办	335
● 怎样纠正宝宝入睡时的坏习惯	336
● 宝宝答非所问怎么办	337
● 宝宝过分追求完美怎么办	338
● 怎样保护宝宝的好奇心	340
● 怎样化解宝宝的恐惧情绪	341



目 录

● 怎样帮助宝宝学会独处	342
● 怎样改变宝宝的依赖性	344
● 和宝宝交流不能犯哪些错误	346
● 怎样不让宝宝成为“小霸王”	347
● 怎样让宝宝爱上幼儿园	348
● 怎样避免宝宝刚入园时常生病	349
 七、启蒙教育	 350
● 怎样开始对新生宝宝启蒙	351
● 怎样教宝宝看东西	353
● 怎样教宝宝听声音	355
● 怎样教宝宝学说话	356
● 怎样教宝宝说外语	359
● 怎样统一全家人的口音	361
● 怎样教宝宝学数数	362
● 怎样教宝宝学画画	364
● 怎样对宝宝进行音乐启蒙	365
● 怎样培养宝宝的动手能力	367
● 怎样提高宝宝的创造力	368
● 怎样让宝宝喜欢图书	369
● 怎样给宝宝读书	371
● 怎样给宝宝推荐图书	373
● 怎样均衡地开发宝宝的左右脑	373
● 怎样防止宝宝得“智力厌食症”	375
● 怎样利用网络育儿	376
● 怎样对宝宝进行性启蒙	378
● 怎样对待宝宝的手淫	380
● 怎样让宝宝喜欢做家务	381

一、宝宝的 营养与喂养



“给宝宝一定要吃好的”几乎是所有儿童家长的共识。但是，吃得好并不一定表明吃得对。偏食、挑食、爱吃零食、不吃早餐或营养搭配不合理等不良的饮食习惯，以及对优质蛋白、优质脂肪、矿物质的摄入不能达标，导致许多儿童由于营养缺乏而生长发育迟缓、身材瘦小，或由于营养过剩而发育提前及身体超重、肥胖等。

同时，由于这一时期的小宝宝还不能用语言表达自己的愿望和要求，所以特别需要爷爷奶奶们在这个阶段的喂养上要多花费一些心思。