



健康中国·亲亲宝贝系列

(0-6岁)

DAI CHU KUAI LE
BAO BAO

带出快乐宝宝

姜雪 主编



快乐的宝宝更健康，
更容易建立起对世界的信任感和安全感。

内蒙古人民出版社

健康中国·亲亲宝贝系列



带出快乐宝宝

姜雪 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带出快乐宝宝/姜雪主编. —呼和浩特: 内蒙古
人民出版社, 2005.1

ISBN 7-204-07552-8

I. 带… II. 姜… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿心理学
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111795 号

《健康中国·亲亲宝贝系列》

丛书主编: 海月芳华

《带出快乐宝宝》

主 编: 姜 雪

作 者: 姜 雪 顾慧霞 海 蓝

郑承燕



前 言

成长着并快乐着

曾经荣获奥斯卡最佳外语片奖的作品《美丽人生》，不知感动了多少观众。其实不难发现，主人公父子俩的美丽人生源于他们平和、快乐的心灵。让孩子拥有属于自己的美丽人生，是每一个为人父母者的最大心愿！

而父母给予孩子最好的礼物就是教会孩子如何获得快乐。因为快乐既是一种心情，也是一种“性格”。快乐的心情有起有伏，而快乐的性格比较稳定，持久产生快乐的力量永远强于瞬间的快乐。

快乐是可以培养的，在孩子的成长过程中，对快乐每一点、每一滴的积累，就能逐渐形成快乐的性格，让快乐陪伴他一生。

快乐是可以轻松培养的。从简单的一餐一饭、一走一跳、一举一动的点点滴滴中，就可以让孩子学会快乐。

与孩子一同成长，一同体味快乐，你会发现生命更加五彩绚丽。



目 录

前 言

成长着并快乐着	(2)
---------------	-------

带

出

快

乐

宝

宝

怀孕期

◆ 快乐情绪	(2)
◆ 亲子行动	(4)
◆ 快乐饮食	(6)
◆ 快乐运动	(8)
◆ 快乐准爸爸	(11)

养育 0~1 岁宝宝

◆ 0~1 岁小宝宝的特点	(16)
◆ 其实你不懂宝宝的心	(17)
◆ 快乐做妈妈	(20)
◆ 让生活更加充满情趣	(22)
◆ 快乐做爸爸	(24)
◆ 爸爸育儿小测试	(26)



- ◆ 母乳喂养 (28)
- ◆ 多逗宝宝笑 (28)
- ◆ 让宝宝享受音乐的魅力 (29)
- ◆ 和宝宝多说话 (30)
- ◆ 多抱抱你的宝宝 (31)
- ◆ 你会抚爱孩子吗 (33)
- ◆ 换尿布时给孩子自由活动的时间 (34)
- ◆ 让宝宝获得满足感 (35)
- ◆ 外面的世界更精彩 (36)
- ◆ 和宝宝一起阅读 (37)

带
出
快
乐
宝
宝

养育1~2岁宝宝

- ◆ 1~2岁宝宝的新变化 (40)
- ◆ 1岁孩子开始认识自我 (41)
- ◆ 成长从模仿开始 (42)
- ◆ 宝宝应多与同伴玩耍 (44)

- ◆ 如何培养宝宝快乐的性格 (45)
- ◆ 在点滴生活中父母该怎么做 (46)
- ◆ 父亲是孩子最好的玩伴 (49)
- ◆ 蹲下来和孩子说话 (50)
- ◆ 教你六招不生气 (52)
- ◆ 1~2岁宝宝家教十不宜 (53)

- ◆ 培养孩子的独立性 (54)



- ◆ 情感认识小测试 (56)
- ◆ 让孩子情感健康 (58)
- ◆ 让宝宝学会礼貌待人 (60)
- ◆ 与宝宝一起读书 (62)

- ◆ 快乐走好每一步 (64)
- ◆ 宝宝干家务从一岁半开始 (65)
- ◆ 让宝宝吃嘛嘛香 (66)
- ◆ 1~2岁宝宝饮食正要 (68)
- ◆ 锻炼身体好处多多 (69)
- ◆ 让宝宝与阳光、空气和水亲密接触 (70)

- ◆ 如何促进宝宝的语言交流能力 (71)
- ◆ 怎样纠正宝宝的嫉妒心理 (72)
- ◆ 宝宝发脾气怎么办 (74)
- ◆ 交流亲子游戏 (76)

养育2~3岁宝宝

- ◆ 2~3岁宝宝特点大揭秘 (80)

- ◆ 依恋, 宝宝幸福的基石 (82)
- ◆ 边做边学当父母 (85)
- ◆ 正确表达父爱 (88)
- ◆ 当心, 儿童精神营养不良 (89)
- ◆ 你的表扬达标吗 (91)
- ◆ 怎样与宝宝心灵相犀 (94)



- ◆ 让我们的孩子充满自信 (95)
- ◆ 如何激发宝宝的创造力 (97)
- ◆ 培养孩子的语言表达能力 (98)
- ◆ 教孩子学会关心他人 (100)
- ◆ 分享是一种快乐 (102)

- ◆ 与宝宝一起动手 (104)
- ◆ 让宝宝体会“自己来”的乐趣 (105)
- ◆ 开开心心学做家务 (107)

- ◆ 轻松让孩子自己睡 (108)
- ◆ 宝宝古怪行为解析 (110)
- ◆ 怎样培养孩子的良好习惯 (113)

带
出
快
乐
宝
宝

养育 3~4 岁宝宝

- ◆ 3~4 岁宝宝的特征 (116)
- ◆ 让孩子活泼开朗起来吧 (118)
- ◆ 8 种让宝宝快乐的好方法 (120)
- ◆ 亲爱的妈妈，请息怒 (123)
- ◆ 让孩子与同伴友好相处 (126)
- ◆ 培养孩子的成功意识 (127)
- ◆ 从小培养宝宝的 AQ (129)
- ◆ 孩子，你可以自己决定 (131)



- ◆ 怎样培养孩子的思考能力…………… (132)
 - ◆ 孩子淘气是好奇心的表现…………… (133)
 - ◆ 诱导孩子多提问…………… (134)
 - ◆ 说谎 = 想象力…………… (136)
 - ◆ How to 培养想象力 …………… (137)
 - ◆ 想象力自测…………… (139)

 - ◆ 帮助宝宝适应幼儿园生活…………… (140)
 - ◆ 教宝宝识字也这么有趣…………… (143)
 - ◆ 安排好宝宝的饮食…………… (145)
 - ◆ 让孩子尽情享受运动的乐趣…………… (146)

 - ◆ 不开心的孩子如何引导…………… (147)
 - ◆ 3~4 岁孩子看什么书 …………… (149)
 - ◆ 怎样对待孩子的信手涂鸦…………… (150)
-
- 养育 4~5 岁宝宝**
- ◆ 4 岁孩子长大了 …………… (153)

 - ◆ 最好与最坏的父母之言…………… (154)
 - ◆ 好父母都是故事大王…………… (157)
 - ◆ 让孩子走进社会…………… (159)

 - ◆ 珍爱孩子的自尊心…………… (159)
 - ◆ 教会孩子不怕苦不怕累…………… (161)
 - ◆ 当孩子遇到困难时…………… (162)



- ◆ 让孩子直面批评..... (164)
- ◆ 培养孩子的交际能力..... (165)
- ◆ 利用兴趣引导孩子学习..... (167)
- ◆ 4岁, 学习外语的关键期..... (168)

- ◆ 多与孩子语言交流..... (169)
- ◆ 享受与孩子共戏的快乐..... (171)
- ◆ 孩子生气怎么办..... (174)
- ◆ 怎样让孩子专心..... (176)

养育 5~6 岁宝宝

- ◆ 5~6岁小孩什么样..... (179)
- ◆ 孩子需要与同伴交往..... (180)

- ◆ 让你的孩子快乐些..... (182)
- ◆ 给他 9 个快乐的理由..... (184)
- ◆ 简洁明了讲道理..... (187)
- ◆ 心情教育送孩子一份好心情..... (188)
- ◆ 亲爱的, 别再自卑..... (189)
- ◆ 让父爱伴随孩子一生..... (191)

- ◆ 培养孩子孝顺父母尊敬长辈..... (192)
- ◆ 学会分享爱..... (194)
- ◆ 如何让孩子学会勤俭..... (195)

- ◆ 亲亲大自然..... (197)



- ◆ 与孩子共同阅读..... (199)
- ◆ 上小学，你准备好了吗..... (200)
- ◆ 宝贝，睁大你好奇的双眼..... (202)
- ◆ 为 5~6 岁的孩子选什么书 (204)

带
出
快
乐
宝
宝

怀 孕 期





快乐情绪

当父亲的一个精子和母亲的一个卵子结合成一个受精卵时，一个新的生命就神奇地诞生了，母亲在体味着前所未有的创造的快乐。这个时候，母亲的子宫为宝宝提供养料，是他安睡的温床，是保护他的安全岛，是宝宝一切活动的场所。在子宫中，如果宝宝感受到温暖、和谐、慈爱的气氛，宝宝会得到同化，意识到生活的美好，逐渐形成热爱生活、活泼外向、自信快乐等优良性格的基础。相反，如果家庭关系紧张，或者母亲不喜欢这个孩子，感到厌烦，宝宝会感到痛苦，将来的性格有可能变得孤寂、自卑多疑、懦弱内向。

根据大量的临床调查，在妊娠4~10周内孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或兔唇，因为胎儿腭部发育恰好在这个时期。孕妇精神状态的突然变化，如惊吓、恐惧、忧伤、严重的刺激或其他原因引起的精神过度紧张，能使大脑皮层与内脏之间的平衡关系失调，引起循环系统功能紊乱，导致胎盘早期剥离，甚至造成胎儿死亡。

另外，当孕妇情绪不安时，胎动次数会较平常多3倍，最多达正常的10倍。如胎儿长期不安，体力消耗过多，出生时往往比一般婴儿体重轻1公斤左右。母亲在孕期的情绪长期受



到压抑，婴儿出生后往往出现身体功能失调，特别是消化系统功能容易出现紊乱。

母亲与胎儿神经系统并无直接联系，为什么母亲怀孕时情绪不好会影响胎儿呢？这是因为母亲情绪刺激能引起植物神经系统的活动，从而释放出乙酰胆碱化学物质，还可引起内分泌的变化，分泌出不同种类不同数量的激素，所有这些物质都通过血液经胎盘和脐带进入胎儿体内，从而影响其身心健康。

那么，为了使宝宝快乐健康，准妈妈如何保持快乐的情绪呢？

♡保持宁静的心境

在日常生活中，保持开朗、明快的心境，不为一些无谓的事所动，如担心宝宝的发育、性别；担心分娩疼痛、难产；担心产后无奶、体形变化等。每当生气或发脾气时，多想想腹中的宝宝，努力调整自己的情绪。

♡用艺术陶冶情操

多读一些格调优美、文笔高雅的文学名著、散文或诗歌，多观看视觉明快或诙谐幽默的影视作品，多欣赏美丽的图片或画面，多接受大自然绿色树木之“沐浴”，多眺望秀丽迷人的景致，多听能使精神放松的优美乐曲，使感情变得柔和，精神生活变得充实，从而使心情保持平和。

♡尽快转移不良情绪

生活中遇到挫折和不愉快的事情，要通过合理的方式进行自我宣泄，保持心理平衡，分散、转移注意力，离开不愉快的地方或做另一件事情，如听音乐、欣赏画册、阅读期刊、弈棋、钓鱼、浇花、洗温水浴（水温不可高过40度以上），做助产操，做适宜家务等；也可以向密友倾诉，写日记或为宝宝的出生做些准备。



♡广交乐观的好友

经常与积极乐观的朋友交往，充分享受与他们在一起的快乐，让他们的乐观情绪感染孕妈咪；增强心理承受能力，学会控制自己的情绪，与丈夫、亲人、邻居、同事保持和谐的人际关系，这是保持良好情绪的重要因素。

♡经常改变形象或环境

心情不快、沮丧时，让自己换一个发型，或买一件新衣服；重新布置或装点一下家中的房间，都会带来新鲜感，改变沮丧的心情。

♡少吃影响情绪的食物

不要过多地进食巧克力、甜食、肉和鱼，这些食物易使血液中儿茶酚胺增多，引起烦躁不安、爱发脾气、忧郁等消极情绪。

♡减轻妊娠带来的心理压力

妊娠晚期，孕妈咪由于腹部膨大而出现下肢水肿、活动困难、尿频、便秘等，夜间腿脚常抽筋，睡眠受到影响。这些不适会使孕妈咪心烦和易怒，应积极参加孕期讲座，通过孕产咨询和阅读有关书刊，向医生请教战胜生理变化带来不适的方法，正确认识分娩是一个正常的生理过程，减轻心理压力。

亲子行动

从怀孕四五个月起，母亲的情感与宝贝的运动之间的联系已经开始，这时最好每天都聆听美妙悦耳的音乐。试想胎儿每天听妈妈浑浊的心音，突然飘来清脆优雅、婉转轻松的音乐，



那是多么新鲜有趣、和谐悦耳啊！比较理想的歌曲有《小太阳》、《秋夜》、《绿岛小夜曲》、《北国之春》、《二泉映月》、《仲夏夜之梦》、《春天来了》、《让世界充满爱》、《摇篮曲》、《梦幻曲》以及柴科夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》等。此外，要特别注意多听一些好的古典音乐。这是因为古典音乐的节奏、速度与母亲每分钟 72 次左右的心跳相近，而胎儿对母亲的心跳音最有安全感、亲密感。例如海顿的《小夜曲》、门德尔松的《春之歌》、民族音乐《春江花月夜》、《彩云追月》等。母亲可以戴耳机听，也可以不戴耳机听；可以休息时听，也可以做家务或吃饭时听，总之，母亲要尽可能地让轻柔悦耳的音乐充满所处的空间，随着音乐的节奏想象着腹中宝贝迷人的脸庞，在潜意识里与宝贝进行感情交流。另外，听音乐的过程中，母亲也可以跟着音乐哼唱，把自己快乐的情绪传递给宝贝。它可以给宝贝感觉和情绪上的安宁、寄托，母子双方也会感到快乐愉悦。千万不要认为自己五音不全，没有音乐细胞不能唱歌，其实，这没有什么神秘和难为情的，因为给宝贝唱歌并不需要什么技巧和天赋，要的只是母亲对宝贝的一腔深情和慈爱。

带
出
快
乐
宝
宝

通过说话传达母爱。根据研究显示，母亲的声音会随着血液，清楚地传到子宫内，所以，胎儿最先听到的是母亲的声音。把自己对周围事物的感受告诉宝贝，比方说“宝宝，今天天气变冷了！你在妈妈肚肚里冷不冷呢？妈妈会多穿几件衣服，才不会凉到宝宝”；在炒菜时可以说“宝宝，今天我们吃番茄炒蛋，妈妈最喜欢吃了，红红的番茄，金黄的蛋，还有碧绿的葱花，嗯！真好吃！妈妈先帮你吃一口，以后你也会喜欢吃的。”散步时，把周围的环境、花草树木、清新的空气、池中的鱼儿，讲给宝贝听。这可不是发神经的自言自语，这是与



宝宝爱的交流。常常抚摸肚皮，感受胎儿的活动与成长，这些亲密行为，都能让准妈妈洋溢着快乐。出生后的婴孩，对于这些熟悉的声音，更会有安全感和信赖感。需要注意的是，每次谈话时间最好约一分钟，内容要简洁、轻松、愉快、丰富多彩。

快乐饮食

带
出
快
乐
宝
宝

妈妈在孕期能否保证自身的营养直接关系到宝宝的生长发育以及先天后天比例失调而造成宝宝身体发育延缓。聪明的妈妈都知道，孕期营养最重要，但如何科学的健康的饮食却是一个关键问题。

在孕早期即头三个月内，是宝宝正在成形阶段，而孕妇则处于妊娠初期，随着胎儿的增大，会出现一系列的妊娠反应，如：呕吐、泛酸，一些体弱者则出现头晕、一吃就吐的强烈反应。在这种情况下，应注重饮食的质量并增加营养，多吃易消化、清淡的食品。也可吃些略带酸味、并富有营养的水果及小餐，切记不要食用有刺激性的食物和精制糖块，也不要偏食。

在孕中期即胎儿生长发育最迅速最重要的4~6个月，胎儿的骨骼、器官、形体正在全面的发展，大脑也正在发育。它直接影响胎儿出生后的体重、智能等。此时应注重高蛋白多脂肪的营养食品，如鸡、鱼、瘦肉、蛋类、牛奶及动物心、肝等和五谷杂粮、瓜、果、蔬菜、坚果及海生植物等。

在孕晚期即宝宝将出生的7~10个月，胎儿将发育完善。孕妇在此阶段会出现食欲旺盛、饭量增加。所以在适当的增加