

中华育婴协会专家

孙杰教你



简单做父母

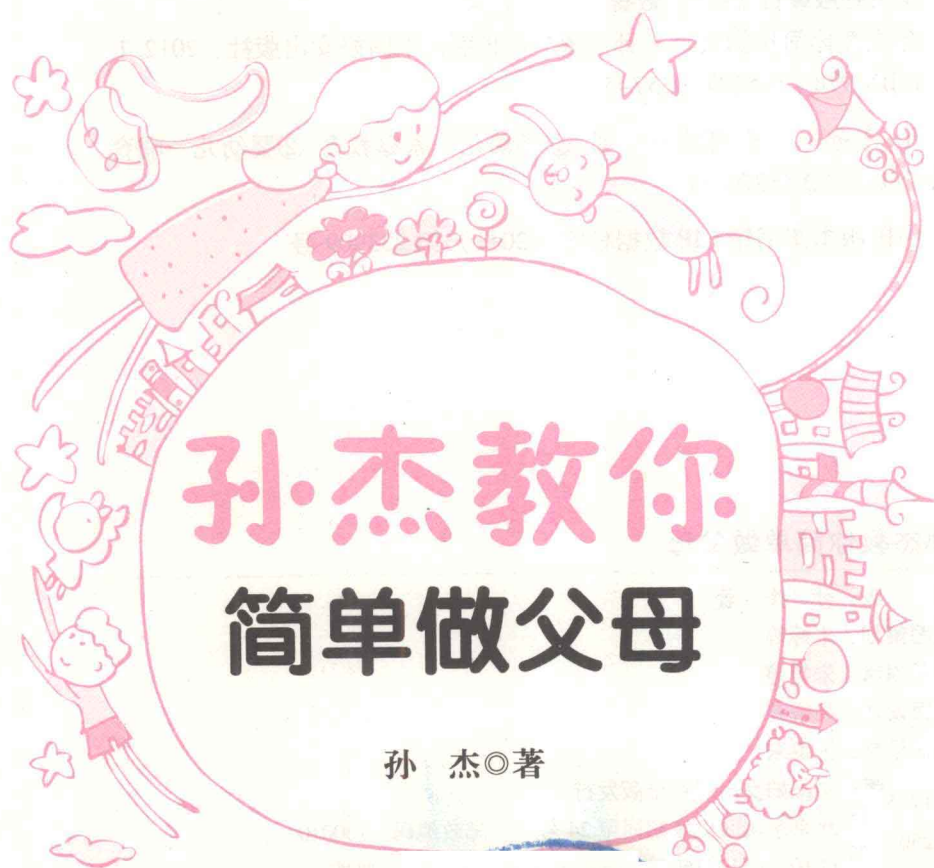
孩子出生没有附带说明书，需要给予特殊关注
孩子出生没有附带说明书，需要给予特殊关注
孩子出生没有附带说明书，需要给予特殊关注

要主动学习

员需要学习

孙杰 / 著

中国妇女出版社



孙杰教你 简单做父母

孙杰◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙杰教你简单做父母 / 孙杰著. —北京: 中国妇女出版社, 2012. 1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0357 - 5

I. ①孙… II. ①孙… III. ①婴幼儿—家庭教育 ②婴幼儿—哺育
IV. ①G78②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 233909 号

孙杰教你简单做父母

作 者: 孙 杰 著

选题策划: 朱婷婷

责任编辑: 朱婷婷

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.5

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0357 - 5

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言 回到原点看人生

乍看之下，题目似乎有些沉重，本来就很关键的培育孩子的问题若跟人生联系起来，会使父母有更多的心理负担，仿佛一旦自己在教育孩子的问题上有些偏差，孩子的未来就毁在了自己手上，但是实际上并非如此。

在本书里，我从日常生活的养育中，帮助家长了解孩子的成长，同时也让我们根据现在的生活状况，回忆自己的成长经历。我们在生活中遇到的很多问题都与年幼时的经历不无关系。比如，生活中有些人会经常坐不住或经常懒得动，这大多由于在需要活动的关键阶段（1.5~2.5岁），被过度限制了活动；再如，有些人会经常莫名其妙地焦虑、发脾气，一方面是由于性格的原因，而更多的则是和刚出生时不恰当的抱姿及妈妈孕期的情绪不佳有关。还有些人会经常咬指甲或手指，或在睡觉时有吸吮动作等行为习惯，这是因为在3岁之前长期使用奶瓶或经常使用安抚奶嘴，造成口腔黏膜的过度满足，以致形成成年后的口唇依恋。

当你阅读本书时，可以帮助你回忆自己的成长经历，如果你现在有一些不好的习惯，很大程度和幼年时主要看护者的看护方式有关。所以我想通过本书，让家长了解孩子的成长过程对今后的影响，书中涉及从怀孕到孩子3岁的整个过程，也许你会感觉内容跨度有点大，但是这样可以让家长对孩子的成长有一个宏观的把握。当然，这些经验都基于我的工作实践和我女儿的培养。如果按现在的标准，我不算一个成功的妈妈，女儿并没有考上她梦寐以求的北大、清华，她现在在南京大学读书，但在她成长的过程中，因为有良好的性格、良好的同学和师生关系，很强的组织能力等，所以得到了老师和同学一致的好评。女儿刚上幼儿园时，我帮她一起整理书包，过了1个月她开始自己学着整理。自上学起我没有给她辅导过作业，没有让她参加过任何学习班，在女儿5岁的时候她第一次看到钢琴，自此就与钢琴为伴直到现在。为了培养她对音乐的理解和兴趣，我们家



里每周末都会有钢琴音乐会。上小学时，为了让她保持对英语的热情，我让她给我当英语老师，教我念ABC。在工作忙的时候，为了不疏忽跟女儿的交流，我们经常互写留言，在她高考的时候，例行的每日留言成为了她当时紧张复习中的最大乐趣，这些字条现在是女儿成长的最好记忆。我告诉女儿在记笔记时，可以使用彩色笔帮助记忆；我教她如何通过估计分数，了解自己的学习；如何与老师建立良好的关系；如何管理自己的生活学习和同学关系；等等。在本书里，我记录了女儿成长过程中很多有意义的事情来跟大家分享，虽然当时我并不知道这样做会对孩子有什么影响，但是看到女儿的一步步成长，越发觉得在生活中注重对孩子的培养不可忽视。回到出生的原点可以看到每个人成长的轨迹，可以帮助我们更好地陪伴孩子一起成长。

本书并没有很深入地解读孩子的心理发展过程，而是通过对孩子日常行为的分析给出解决方案，这也是家长更需要的。在我的教育理念里，渗透在日常生活中的教育才是最重要的教育，把教育简单化、生活化，简单到家长随时可以操作，这样才能更好地帮助孩子成长。我认为把高深的理论简化成个人可以操作的方案，才是研究者与学者的最高追求。生活中家长需要的只是“是什么”、“怎样做”，而“为什么”只是一个辅助，是学者应该重点研究的东西。我们应该要让家长体验到，培养孩子是很简单的，只要生活中这样做，并且每天重复做就可以预防孩子出现问题，就可以让孩子健康快乐地成长。目前很多机构提倡给家长提供各类的培训课程，使得家长奔波在很多重复且不必要的课程中，惟有少数人或机构关注到关系的建立比课程更重要，也就是帮助孩子在日常生活中建立各种和谐的关系。

本书分为上、下两篇，上篇着重阐述养育的理念，特别关注了家长的心灵成长及孩子的心灵塑造。下篇则是日常操作手册，分别从孕期保健、婴幼儿日常护理、日常活动方案、意外伤害的防护与急救四个部分，帮助家长了解如何通过日常生活建立和谐的亲子关系。

孙杰

2011.8于北京



目录

上 篇

第一部分 家长的心灵引导

第一章 家长的心灵成长

3

未来社会发展对孩子的要求 / 3

孩子出生没有附带说明书 / 9

正确地与孩子沟通 / 10

喂养与孩子的行为 / 11

不要给孩子贴标签 / 13

找到问题的根本 / 14

调整自己的情绪 / 16

尊重孩子 / 18

帮助孩子建立归属感 / 20

第二章 培育家庭氛围

21

家庭类型对孩子的影响 / 21

简单生活，快乐生活 / 22

父亲的角色 / 23

调整家庭生活 / 24

制定家庭目标 / 25

品味生活 / 27



第三章 为孩子积累生活的资本

30

让孩子学会自我管理 / 30

让孩子学会自我评价 / 32

重复可以让孩子积累经验 / 33

体验的重要性 / 34

终生学习的能力 / 36

快乐学习的能力 / 37

让孩子学会关爱自己 / 38

成就孩子心灵的梦想 / 40

培养孩子的自信心 / 42

健康的心灵是孩子一生的财富 / 44



第四章 珍惜自己所拥有的财富

46

父母是世界上最富有的人 / 46

成就伟大的礼物 / 48

每个孩子都是独一无二的 / 47

第二部分 孩子的心灵塑造



第一章 0~1岁婴儿的特点

50

一、0~6个月婴儿的特点 / 50

二、6~12个月婴儿的特点 / 51

三、0~12个月婴儿的心灵塑造 / 52

关注孩子的出生恐惧 / 52

建立和谐的亲子关系 / 53

坚持母乳喂养 / 54

不可忽略的辅助食品 / 55

关注婴儿的沟通需求 / 55

婴儿哭闹的原因 / 56

习惯培养 / 57

不可忽略的色彩 / 59

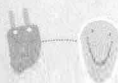


第二章 1~2岁幼儿的特点

60

一、1~1.5岁幼儿的特点 / 60

二、1.5~2岁幼儿的特点 / 61





三、1~2岁幼儿的心灵塑造 / 61

让孩子自己建立规则 / 61

让1~2岁幼儿体验自己的重要性 / 62

2岁幼儿为何发脾气 / 63

不要揠苗助长 / 64

“我要自立” / 65

属于孩子的空间 / 65

 第三章 2~3岁幼儿的特点

67

一、2~2.5岁幼儿的特点 / 67

二、2.5~3岁幼儿的特点 / 68

三、2~3岁幼儿的心灵塑造 / 69

给孩子责任性授权 / 69

尊重孩子的选择 / 70

行为与习惯 / 71

打架获得的智慧 / 72

分享 / 73

建立秩序 / 73

关注孩子的“第二书包” / 74

2~3岁的幼儿为何不听话 / 76

色彩与心灵 / 77

 第四章 读懂孩子的心灵

78

眼睛是心灵的窗口 / 79

本体感觉是孩子的身体地图 / 80

触觉是神经系统的营养 / 81

前庭是大脑的门槛 / 84

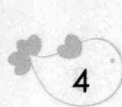
运动协调能力主导学习能力 / 85

听觉是界限最远的感觉器官 / 86

嗅觉、味觉影响生活品质 / 88

东张西望和爬行都是不可或缺的过程 / 90

不可忽略的影响 / 91



下 篇

第一部分 生命的质量始于最初的形成 / 94



第一章 孕前准备

94

生命的质量始于最初的形成 / 94

一、孕前计划 / 95

最佳生育年龄 / 95

孕前准备 / 95

二、科学的胎教 / 97

维护孕妇愉快的精神情绪 / 97

胎教音乐 / 98

胎儿体操—胎儿触觉及本体觉刺激 / 99

语言刺激 / 100

光照刺激 / 101

环境刺激 / 101

不可忽略的天然营养 / 101



第二章 孕期各阶段保健

102

一、孕期各阶段心理需求 / 102

孕早期（0~3个月） / 102

孕中期（4~7个月） / 102

孕晚期（8~10个月） / 103

二、孕期的自我保健 / 103

孕早期（1~3个月） / 103

孕中期（4~7个月） / 103

孕晚期（7个月以后） / 104

孕期常见症状及自我保健 / 104

三、孕期的合理膳食 / 105

孕期合理膳食原则 / 105

孕早期的膳食 / 106

孕中期的膳食 / 107

孕晚期的合理膳食 / 108

第三章 分娩及产褥期保健

110

一、决定分娩的因素 / 110

产力 / 110

产道 / 111

胎儿 / 111

二、影响分娩的因素 / 111

精神心理因素 / 111

焦虑对分娩的不良影响 / 112

疼痛对产妇影响 / 112

产妇如何调整心态 / 112

三、分娩的过程 / 112

什么时候入院最合适 / 113

临产先兆 / 113

临产的标志 / 113

分娩经过及保健 / 113

分娩过程中的自我保健 / 114

有关剖宫产 / 116

四、产褥期生理及保健 / 116

产褥期生殖系统变化 / 116

产褥期心理表现和需求 / 117

产褥期自我保健 / 117

第四章 孕期保健操

118

一、孕期日常保健 / 119

孕期正确的坐姿 / 119

孕期正确的站姿 / 120

蹲下拾取物 / 120

睡眠的姿势 / 120

头皮按摩及头发的护理 / 121

面部的护理 / 121

口腔的护理 / 121

二、孕早期保健操 / 122

颈部运动 / 122

肩部运动 / 122

上肢运动 / 123

身体的放松 / 123

按摩放松—丈夫的关爱 / 124

三、孕中期保健操 / 124

肌肉力量锻炼 / 124

肌肉韧性锻炼 / 126

四、孕晚期保健操 / 128

五、产褥期保健操 / 129



第二部分 婴幼儿日常护理



第一章 喂养与看护

134

一、母乳喂养中的问题 / 134

影响乳汁分泌的因素 / 134

母乳喂养的体位和方法 / 135

乳汁的分期 / 136

母乳喂养过程中的常见问题 / 137

什么情况下不能哺乳 / 140

二、奶粉的配置和奶瓶的清洗及消毒 / 140

奶粉的配制方法 / 140

奶瓶的清洗 / 141

奶瓶的消毒 / 141



第二章 常用的日常保健方法

142

一、常用的护理方法 / 142

几种抱孩子的姿势 / 142

科学包孩子、换尿布和穿衣服的方法 / 144

婴幼儿抚触方法 / 144

海绵浴 / 151

婴幼儿游泳 / 151

婴幼儿洗澡 / 153

腹泻的护理 / 156

手套和脚套的危害 / 156

吃手、啃玩具需要纠正吗 / 156

如何培养孩子会吃的好习惯 / 157

过度恋奶，拒绝其他食物 / 158

为何孩子只喜欢吃糊状食物 / 158

孩子不愿意吃饭怎么办 / 159

二、常见问题及处理方法 / 154

脐带护理 / 154

红臀的护理 / 154

乳痂的处理 / 154

疝气 / 154

湿疹的护理 / 155

发热的护理 / 155

如何避免孩子挑食、偏食 / 159

不良的睡眠方式 / 160

引起腹胀的原因 / 160

生理性肠痉挛 / 161

幼儿为何流口水 / 161

牙齿的护理 / 162





第三章 0~12个月婴幼儿神经行为监测

162

一、监测的重要性及注意事项 / 162

监测的重要性 / 162

婴幼儿监测的注意事项 / 163

行为异常的表现 / 164

常见的原因 / 164

矫正的基本方法 / 165

婴幼儿监测的作用 / 165

二、监测的具体操作方法 / 165

一般情况了解 / 165

视觉监测 / 166

姿势和自然活动 / 167

异常活动 / 168

被动肌张力监测 / 168

脊柱监测 / 170

主动肌张力 / 171

几种保护性的反应（针对6个月后的
婴幼儿） / 174

原始反射 / 175

第三部分 婴幼儿日常活动方案



第一章 第1~2个月日常活动方案

177

一、感知运动能力 / 178

二、语言训练 / 178

三、探索性行为 / 178

四、交往能力 / 179

五、自我照顾能力 / 179

六、音乐培养 / 180



第二章 第3个月日常活动方案

181

一、感知运动能力 / 181

二、语言能力 / 182

三、探索性行为 / 183

四、交往能力 / 183

五、自我照顾能力 / 183



第三章 第4个月日常活动方案 184

一、感知运动能力 / 184

二、语言能力 / 185

三、探索性行为 / 185

四、交往能力 / 185

五、自我照顾能力 / 185



第四章 第5个月日常活动方案 187

一、感知运动能力 / 187

二、语言能力 / 188

三、探索性行为 / 188

四、交往能力 / 189

五、自我照顾能力 / 189



第五章 第6个月日常活动方案 190

一、感知运动能力 / 190

二、语言训练 / 191

三、探索性行为 / 192

四、交往能力 / 192

五、自我照顾能力 / 192



第六章 第7~8个月日常活动方案 193

一、感知运动能力 / 193

二、语言能力 / 194

三、探索性行为 / 195

四、交往能力 / 195

五、自我照顾能力 / 195



第七章 第9~10个月日常活动方案 197

一、感知运动能力 / 197

二、语言能力 / 198





三、探索性行为 / 198

四、交往能力 / 199

五、自我照顾能力 / 199



第八章 第11~12个月日常活动方案

200

一、感知运动能力 / 200

二、语言能力 / 201

三、探索性行为 / 201

四、社交行为 / 202

五、自我照顾能力 / 202



第九章 第13~15个月日常活动方案

203

一、感知运动能力 / 203

二、语言能力 / 204

三、探索性行为 / 205

四、交往能力 / 205

五、自我照顾能力 / 205



第十章 第16~18个月日常活动方案

206

一、感知运动能力 / 207

二、语言能力 / 207

三、探索性行为 / 208

四、交往能力 / 208

五、自我照顾能力 / 209



第十一章 第19~21个月日常活动方案

210

一、感知运动能力 / 210

二、语言能力 / 211

三、探索性行为 / 212

四、交往能力 / 212

五、自我照顾能力 / 213





第十二章 第22~24个月日常活动方案

213

一、感知运动能力 / 214

四、交往能力 / 215

二、语言能力 / 214

五、自我照顾能力 / 216

三、探索性行为 / 215



第十三章 第25~27个月日常活动方案

217

一、感知运动能力 / 217

四、交往能力 / 219

二、语言能力 / 218

五、自我照顾能力 / 219

三、探索性行为 / 218



第十四章 第28~30个月日常活动方案

220

一、感知运动能力 / 221

四、交往能力 / 222

二、语言能力 / 221

五、自我照顾能力 / 223

三、探索性行为 / 222



第十五章 第31~33个月日常活动方案

223

一、感知运动能力 / 224

四、交往能力 / 225

二、语言能力 / 224

五、自我照顾能力 / 226

三、探索性行为 / 225



第十六章 第34~36个月日常活动方案

226

一、感知运动能力 / 227

四、交往能力 / 228

二、语言能力 / 227

五、自我照顾能力 / 229

三、探索性行为 / 228





第四部分 婴幼儿意外伤害与防护



第一章 意外伤害的外在及内在因素

231

一、发生意外伤害常见的外在因素 / 231

二、发生意外伤害常见的内在因素 / 231



第二章 急救常识

232

一、现场急救注意要点 / 232

第一时间要做的 / 232

受伤儿童的运送 / 234

二、心肺复苏法（CPR） / 235

CPR（心肺复苏术）的基础知识（ABC） / 235

三、常见意外伤害的防护与急救 / 237

烧、烫伤 / 237

触电 / 239

异物 / 240

跌落 / 246

溺水 / 253

切、割、刺伤和出血 / 254

动物咬伤 / 257

中毒 / 258

其他意外伤害 / 260



