

中央电视台著名节目主持人周洲作序推介



家有小儿



快乐妈妈 育儿经

邴晓琳 著

★ ★ ★ ★ ★
KUAILE MAMA YUERJING

湖北长江出版集团
崇文书局

中央电视台著名节目主持人周洲作序推介

家有小儿



快乐妈妈 育儿经

邴晓琳 著

KUAILE MAMA YUERJING

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

家有小人儿:快乐妈妈育儿经 / 邢晓琳著. — 武汉:崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1410-1

I. 家… II. 邢… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 151698 号

责任编辑:徐礼永

出版发行:崇文书局

(武汉市洪山雄楚大街 268 号 B 座 430070 027-87679710)

印刷:武汉市科利德印务有限公司

(武汉市中南路 14 号 430071 027-87257500)

开本:787 × 960 1/16

印张:14

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001—5 500 册

字数:150 千字

定价:25.00 元



给晓琳写的序

我一直认为养育孩子就是在学习一本百科全书，就看妈妈们是否愿意做一个好学生。我坚信邴晓琳一定是学习委员！

认识邴晓琳是在《宝贝一家亲》录制前的一次妈妈见面会上。当时我刚刚成为妈妈，对一切养育孩子的话题都充满着兴趣。一接手主持《宝贝一家亲》就向栏目组强烈要求成立“妈妈团”，请有经验有故事有热情的妈妈加入。当时我们通过网络向社会招募，选上的不多，桐妈（邴晓琳）是其中一个。见面会上晓琳话不多而且还轻声细语，但我记得她是第一个到的。后来栏目主编告诉我，晓琳家在石家庄，每次赶来录像要提前一天，而且她需要做的功课最多，因为她是妈妈中最心灵手巧的：画漫画、做手工、准备各种道具……有时还要把桐宝（王晓桐）贡献出来做我们的小模特！

主持儿童节目十几年，做了妈妈后又开始主持专业的育儿节目，一直以来我都认为自己是个懂得爱、有耐心、有责任的好妈妈，但和晓琳相比我总会感到惭愧。她会带着孩子去北戴河捡来的贝壳做成相框；坚持写育儿日记还配上照片和漫画；动手给桐宝做故事书，把桐宝放到他最喜欢的故事当中去。相夫教子而且乐在其中，我有时候会怀疑这位年轻人是不是与我们在同一个时代！

我们处在什么样的时代呢？否定和抛弃传统的育儿观念？疯狂学习国外的养育方式？这是我所接触的许多妈妈的观念：吃进口奶粉、戴尿不湿、添加辅食时吃罐装肉泥和果泥、带着孩子上各种学习班，告诉他你必须赢在起跑线上。我并不认为这样做是错的，但是当我们给孩子提供了丰富的物质准备时，又有

多少妈妈想清楚了我们能给孩子的将来留下些什么？等孩子长大了不吃进口奶粉了他们会如何评价自己的父母？

听说晓琳要出书了，我非常激动。一个普通的妈妈把自己的育儿心得与大家分享并不特别，可有出版社愿意来做这样的事情就足以让人高兴：1.证明作者的作品确实优秀，育儿经验值得推荐；2.出版社愿做伯乐，不请这学家那明星而是实实在在想做一本好书；3.无论这本书最后有多少读者，有一个人肯定会做晓琳一生的忠实读者：王晓桐。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '周洲' (Zhou Zhou), enclosed within a large, roughly circular scribble.

(周洲)



Contents

目 录

轻松月子轻松坐 / 1

1 宝宝的日常生活

这里的睡眠静悄悄 / 5

宝宝,嘘嘘啦 / 8

我的牙齿白又白 / 11

我爱洗头 / 14

“头”等大事 / 18

宝贝乘车 / 21

宝宝去远足 / 24

优哉游哉 / 27

教宝宝学会如厕 / 31

宝宝学穿衣 / 34

防铅提案 / 36

宝贝体检 / 40

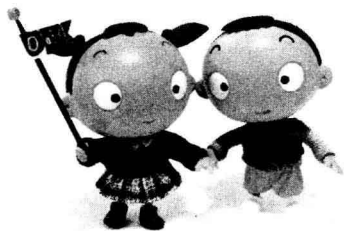
我的宝宝生病了 / 43

你的玩具安全吗 / 46

注意! 我的小耳朵 / 50

宝贝体重超标吗 / 53

宝宝要断奶啦 / 55



盘点疫苗接种 / 58

爱的抚触 / 62

护眼小常识 / 64

2 宝宝的性格和习惯

我的宝宝打人啦 / 68

我的宝宝不自私 / 71

宝宝说谎了 / 74

自己的事情自己做 / 77

我的宝贝懂幽默 / 80

我的宝贝有点儿烦 / 83

我的记忆一百分 / 86

想象力保卫战 / 89

妈妈,我害怕 / 91

我的“感统”不失调 / 94



3 宝宝的成长教育

宝宝学爬不可少 / 99

如何选择亲子班 / 102

目 录

Contents



- 阅读习惯早养成 / 105
- 小小演说家 / 108
- 人生第一步 / 110
- 游戏中的学问 / 114
- 学会倾听 / 117
- 培养宝贝的专注力 / 120
- 不做电视宝宝 / 123
- 小小手儿动起来 / 126
- 宝宝学认字 / 129
- 我的宝宝爱音乐 / 132
- 培养双语宝宝 / 135
- 宝宝涂鸦 / 138
- 左脑+右脑 / 141
- 教宝宝守秩序 / 144
- 爱上幼儿园 / 147
- 爸爸妈妈,好榜样 / 150
- 爸爸妈妈,别吵架 / 153
- 那些妈妈不该说的话 / 156



爸爸妈妈,请息怒 / 159

宝贝性教育 / 162

我的宝宝“恋爱”了 / 165

你的赞赏过度吗 / 168

宝宝学“理财” / 171

4 宝宝的日常饮食

春季营养配餐 / 175

夏季营养配餐 / 178

秋季营养配餐 / 181

冬季营养配餐 / 184

营养辅食巧添加 / 187

“钙”不可缺 / 191

好宝宝不挑食 / 193

5 宝宝快乐过四季

预防春季过敏 / 197

有关湿疹 / 199

夏季防晒 / 202

非常“痱子” / 205

蚊子、蚊子,我不怕 / 208

小心秋季腹泻 / 211

宝宝冬季常见病 / 214

宝宝伤害防护 / 216



轻松月子轻松坐

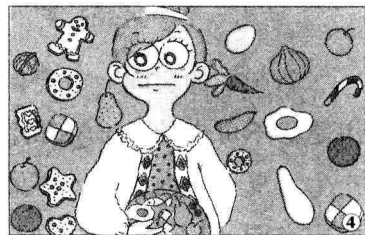
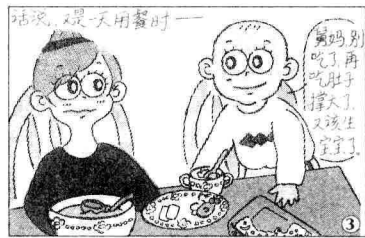
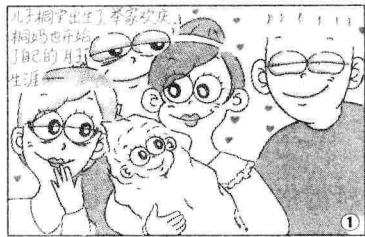
儿子桐宇降生了,举家上下一片欢欣,桐妈也开始了自己为期一月的“月子”生涯。月子里,衣食住行皆要注意,尤其吃的方面不能马虎,桐外婆使尽浑身解数为桐妈烹调佳肴,为了保证乳汁充足,桐妈也是食量不减“当年”。每餐当然是以荤腥为主,好在桐妈属于“宁可居无竹,不可食无肉”之人,吃得是可口又舒心,体重当然不断勇攀高峰。话说那日,桐妈又在大吃快颐之际,外甥丁丁插话了:“舅妈,你别再吃了,再吃肚子撑大了,又要生小宝宝了。”

“月子”心得 >>>

桐妈的月子坐得不算“尽善尽美”,有经验,当然也有误区,现总结几条心得,以告“后来者”,轻松月子其实可以如此轻松坐——

心得一: 产妇清洁很重要

老人们常说“月子里切忌沐浴”,而桐妈对此观点不敢苟同,新产妇产褥期出汗量很大,如果一个月不洗澡、不洗脸的话,“惨状”实在难



善意忠告





以想象。另外,记得一本杂志上说:“新生儿在视力没有发育好时,是用嗅觉辨认自己的妈妈的。”试想如果产妇1个月不洗澡,可怜的小宝宝一定会很纳闷:“我的妈妈怎么会是这种味道的?”所以,桐妈在出院后的第一时间便沐浴更衣。只是有几点事项新妈妈们要特别注意:洗澡一定要采用淋浴,切忌盆浴;沐浴的时间不易过长;剖宫产的妈妈一定要用胶带将刀口处进行密封,以防伤口沾水感染;沐浴后,一定要把头发晾干后,再入睡。

心得二: 牙齿一定要保护好

为了补充营养及促进泌乳,桐妈月子里是大吃特吃,这样一来,牙齿保健就显得格外重要了,俗话说得好“牙好才能胃口好”么,所以桐妈坚持每天早晚用软毛牙刷刷牙,饭后漱口,只有这样,才能保证日后一口好牙、灿烂微笑。

心得三: 适当运动不可少

桐妈月子里是被严格禁足的,每日只能在以卧室为圆心、半径几米范围内活动,当然最多还是只能做从餐桌到床的“两点一线”运动,所以桐妈出月子之后第一次外出便出现了头晕眼花的状况。其实新产妇越早活动越利于身体恢复,但不要过于劳累,时间也不宜过久。

专家支招 >>>

专家告诉我们还有些“法宝”是新妈妈们在坐月子时要掌握的——

法宝一: 不能让风直吹新产妇

新产妇的房间一定要保持空气流通,才能有效预防病菌滋生,经常开窗通风是必不可少的。通风时,注意不要让风直接吹到新产妇身上,也不能有对流风产生。夏天室内外温差不要过大,室内温度控制在 $25^{\circ}\text{C}\sim 26^{\circ}\text{C}$ 为宜,可以适当使用空调,但不要直吹产妇及婴儿,也不要把温度调节得过低。

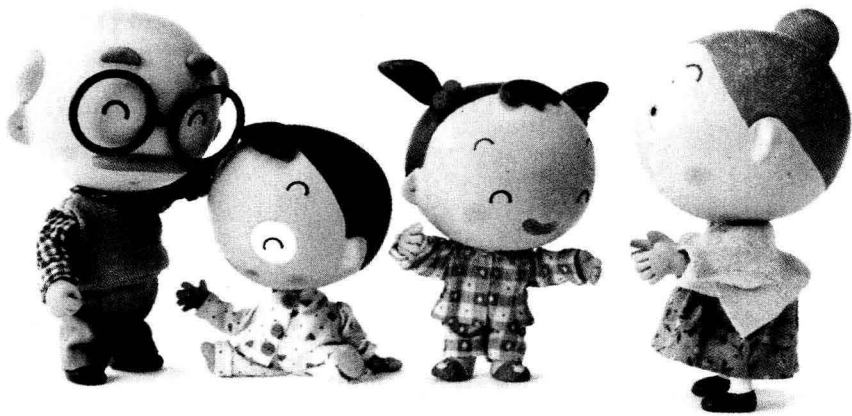


法宝二：衣物选择很重要

新产妇不必从头到脚包裹得“密不透风”，可以选择穿着吸汗性较强的棉质睡衣裤，要根据季节及室温增减衣物，不必穿得过多过厚。冬天要特别注意脚后跟部分的保暖，建议穿着袜子和棉质拖鞋。新产妇的衣物要保持干爽清洁，做到勤洗勤换。

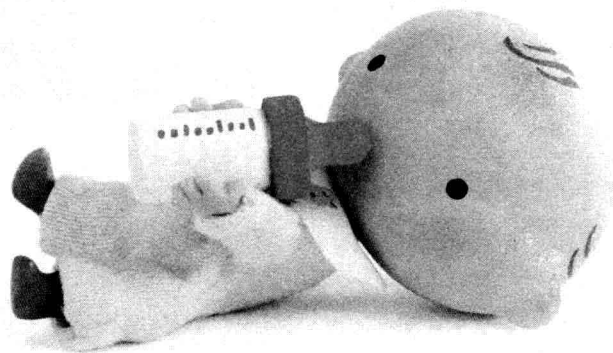
法宝三：合理膳食，营养搭配

新产妇的饮食要以汤水为主，注意每餐营养的合理搭配，做到荤素、干稀、粗细相结合，要多吃水果和蔬菜。不要过多食用鸡蛋，每天吃1~2个即可。饮食不必过量，只要能维持乳汁充足就可以了，不必“大补特补”。





★ 宝宝的日常生活 ★





这里的睡眠静悄悄

一日，夜已很深，桐宝还是坚持着不肯睡觉，唱歌、讲故事……桐爸是能用的招数皆已用尽，无奈不见成效。忽然，桐爸福至心灵，想出一个办法：“儿子，实在睡不着，老爸教你一招——数绵羊，一只羊、两只羊……一会儿就睡着了。”“绵羊？”见桐宝不甚明白，桐爸循循善诱道：“当然，你也可以数金鱼，一条鱼、两条鱼……”“金鱼？”桐宝还是再不清楚，桐爸不耐烦了：“唉，只要你躺在床上，闭上眼睛，数什么都无所谓，这样吧，就数你最熟悉的东西好了。”桐宝不敢再问，乖乖上床，紧紧地闭上眼睛，认真数起来：“一妈妈、二妈妈、三妈妈、四妈妈……”

安睡妙方 >>>

桐宝困了，他已经打了第N个呵欠，但他还强打精神，不肯入睡，桐妈知道她要用她的宝宝安睡小妙方了——

妙方一：给宝宝一杯温热的牛奶

每晚临睡前，桐妈都会雷打不动地为桐宝



催眠新法





提供一杯温热的牛奶，这样不仅能有效地补钙，还能给他一个带着奶香的甜甜的睡眠。但需要提醒各位妈妈注意的是，喝完牛奶后一定要提醒宝宝漱口，否则会损伤宝宝的牙齿。

妙方二：被亲吻粘住的眼睛

时钟已指向九点，桐宝还是大睁着眼睛。大声呵斥、粗暴武力似乎都不是解决问题的好办法，桐妈决定采用迂回战术和平解决矛盾：“宝宝，妈妈的嘴唇有魔力，亲亲宝宝的眼睛，就会把美丽的梦装进去。”这样一说，宝宝们通常会很乐意让你亲吻他的眼睛，并乖乖地进入梦乡。其实，宝宝抵抗睡眠的很大一个原因，是因为他们觉得“现实世界那么快乐，不愿被睡眠带到梦乡中去”。给宝宝讲个童话般的梦境，并许诺给他一个同样美好的梦，他就愿意合上眼睛了。

妙方三：拉着妈妈的手进入梦想

入睡时，多数宝宝会希望妈妈陪在身边。妈妈应该高兴地满足宝宝的心愿，给他讲一个短故事、轻轻地唱歌、或用柔和的声调与他说话，让宝宝听着妈妈的声音，安心、快速地进入梦乡。有些上了幼儿园的宝宝，很晚不睡的原因，是由于白天要与妈妈分开，他们想充分地享受晚上和妈妈在一起的时光，那么妈妈们更应该专门分配出一段时间，放下手头的一切，不管其他事情，专心陪伴宝宝入睡。

可能有些宝宝和桐宝一样有吮吸着手指入睡的毛病，对于如此“恶习”，桐妈的办法是不过分强调、也不严厉批评，而是每次陪伴宝宝入睡时，自然地拉着他的小手，这样一来，他就不能再吮吸手指了，慢慢地就会改掉这个毛病。

妙方四：有关睡眠的事情

增加宝宝白天的运动量，可以帮助他们晚上快速地进入梦乡；对于那些不易入睡的宝宝，可以适当地缩短他们的午睡时间，不要让宝宝养成夜里起来玩耍的习惯；妈妈应该让宝宝在入睡前的半个小时左右上床，并给他们创造一个安静温馨入睡环境；不要让宝宝看着电视入睡，这样不仅不利于他快速睡着，



还可能影响到他接下来的睡眠质量。

专家支招 >>>

专家提供的针对不同年龄宝宝的安睡法宝,同样对年轻妈妈很有帮助——

法宝一:新生宝宝的睡眠

新生儿一般每天要睡 12 ~ 20 个小时,饥饿会使他们醒来,不过在吃饱之后或吃奶的过程中就又睡着了。当宝宝哭闹着醒来,你需要先稍等一会儿,区分使宝宝哭泣的原因是噩梦还是饥饿,如果宝宝只是做了一个不愉快的梦,他会很快再次安然入睡。一听到宝宝哭,就立刻把他抱起来,反而可能会打扰到他的睡眠。

法宝二:3个月宝宝的睡眠

3个月之后的宝宝夜间睡眠会减少到 6 ~ 12 个小时,一般在 17:00 ~ 22:00 之间哭闹得尤其厉害,这个时候妈妈们可以轻轻地摇晃你的小宝宝、抱着他到处走走、或者哼催眠曲给他听,如果这些办法还不奏效,你要考虑宝宝是不是被“肠绞痛”困扰着,可以让宝宝趴在你的手臂上,轻柔地摩挲他的背部,这样可能会让他好受一些。

法宝三:6个月宝宝的睡眠

从 5 ~ 6 个月开始,宝宝夜里就不需要经常吃奶了,如果你试着让宝宝适应正常的进餐时间,那么你将拥有较长且安静的睡眠。你可以在临睡之前给宝宝喂一次奶,然后让他在黑暗中自然入睡,这期间尽量不要再给宝宝喝任何东西,如果他哭闹得很厉害,可以适当喂一些水,几天后,再尝试一下什么都不喂。

法宝四:1~2岁宝宝的睡眠

如果你开始尝试让宝宝单独睡一个房间,那么你可以给他一个毛绒玩具或其他柔软的东西,这些东西可以给宝宝在睡眠中带来温暖;当你走出宝宝



房间时，一定要告诉他接下来你要做什么，什么时候再回来，这样宝宝才会睡得很安稳。

法宝五：3岁后宝宝的睡眠

这个年龄段的宝宝还不能完全把梦境和现实区分得很清楚，所以当你的宝宝哭喊着醒来，你应该把他抱起来；如果他真的非常害怕，你应该允许他睡到你的床上；让宝宝的房门开着，这样你可以听到他的动静；如果宝宝总是做相似的噩梦，或者感到极度恐惧，你就应该和儿童心理医生谈一谈了。

宝宝，噓噓啦



完整表达



桐宝八个月，正值酷夏，桐宝遂告别了他的纸尿裤，正式开始了“把尿”生涯。从睡梦中被吵醒拎起来尿泡泡，当然是件极其痛苦的事情，所以桐宝小朋友从来没有停止过抗议。每次桐爸把尿，桐宝都会哭喊：“妈妈，妈妈——”随着桐宝年龄的增长，语言表达能力明显进步，可把尿哭闹现象却没有丝毫改变。桐宝十一个月某晚，桐爸例行把尿，桐宝照例哭喊：“爸爸，妈妈——”后来，桐宝十五个月某晚，桐爸把尿，桐宝哭喊：“爸爸，妈妈，桐桐——”再后来，桐宝十八个月某晚，把尿，哭喊：“恨爸爸，妈妈救桐桐——”

专家支招 >>>

宝宝的尿“把”还是“不把”，似乎永远是个争论不休的问题。“把尿派”的妈妈们的认为：把尿可以让小宝宝们摆脱纸尿裤的束缚，远离尿布疹的困扰，让他们更舒服一些；而“尿裤派”的妈妈们的则认为：把尿是强迫孩子排泄，对宝宝的身心发展有害无益。更有“纸尿裤会影响男宝宝日后的生育能力”、“把尿会给宝宝造成心理阴影”等等骇人说法，让年轻妈妈们无所适从。把尿真的会给宝宝造成心理伤害吗？宝宝多大能把尿呢？把尿应该注意些什么呢？带着这一系列的困扰，桐妈请教了相关专家，大有收获，与各位妈妈分享——

困扰一：把尿真会给宝宝造成心理伤害吗？

其实这种观点多来自西方。西方专家认为：“大小便训练”要等孩子的生理和心理都准备好后再开始，否则会给孩子带来过多压力，也会让亲子关系变得紧张。所以在西方国家经常会看到三四岁还兜着纸尿裤的宝宝，那么西方这种“不着急”的效果又如何呢？许多西方孩子由于已经非常适应纸尿裤，因此在排便训练中使他们产生了很大的抵触和逆反，从而加剧了父母的急躁情绪，有统计表明大小便训练居西方儿童虐待起因的第二位。因此，“中式把尿”已经在一些西方父母中悄然流行开来。





困扰二：宝宝多大才能把尿？

最好在宝宝 15 个月后再进行把尿训练，太早的刻意训练可能会影响到宝宝性格的发育。当然，如果宝宝在尿泡泡方面比较有规律，也不妨早些试试，但最早也不要超过 6 个月，因为太小的宝宝脖子、背部都不够结实，很容易发生危险。

困扰三：宝宝把尿要注意些什么呢？

专家提醒我们：不要硬给宝宝把尿。宝宝在两岁以后，身体和肾脏才能发育完全，他们才会对大小便产生自控意识。在此之前，宝宝的大小便多为“随心所欲”状态，如果硬给宝宝规定排便时间，强行把尿，只会影响他们的发育。所以，把尿要等宝宝有排便欲望时再进行，如果宝宝有反抗表示则应立即停止。

桐妈经验 >>>

相信专家的解答对各位妈妈应该很有帮助，下面桐妈再为各位介绍一些在对桐宝进行把尿训练过程中，总结出的小经验——

经验一：细心观察，把握时机

只要妈妈们细心观察就会发现，宝宝们在要嘘嘘前都会有自己特殊的表现。就拿桐宝来说吧，如果正玩得兴高采烈的他突然停下手中的一切，面色凝重、凝神发呆，那肯定是在酝酿泡泡，此时把尿十拿九稳。

经验二：把尿训练最好由白天开始

桐妈建议：刚开始时，妈妈对宝宝的把尿训练最好选在白天进行，因为这样宝宝的抵触情绪相对较小。晚上，可继续使用纸尿裤，以免“久把不尿”影响到宝宝的睡眠。待宝宝真正适应把尿后，再开始夜间把尿也不迟。