

适合在职妈妈和奶奶一起品读

名品 奶奶育儿经

(韩) 印善华 著
卢剑英 译



辽宁科学技术出版社

名品奶奶育儿经

(韩) 印善华 著
卢剑英 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

“The Greatest Childrearing of Grandmother” By In Sun Hwa

Copyright © 2011 In Sun Hwa

All rights reserved.

Original Korean edition published by K&PBOOKS/SORAN

The Simplified Chinese Language edition © 2013 Liaoning Science & Technology Publishing House Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with K&PBOOKS/SORAN through Enter-sKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国K&PBOOKS/SORAN授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第193号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

名品奶奶育儿经 / (韩) 印善华著; 卢剑英译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5381-7827-2

I. ①名… II. ①印… ②卢… 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(2012)第312978号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 12.75

字 数: 100千字

印 数: 1~5 000

出版时间: 2013年3月第1版

印刷时间: 2013年3月第1次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 郭晓静

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-7827-2

定 价: 35.00元

联系电话: 024-23284354

邮购电话: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

在职妈妈和奶奶一起品读的
《名品奶奶育儿经》

序言

“年轻时养育自己的孩子时不知道，现在托老师的福，把已错过的东西重新学了一遍，真的是非常感谢。”当“奶奶育儿教室”的课程结束后，奶奶们用满是皱纹的手紧紧握着我的手表示感谢的时候，我深深地感到开设“奶奶育儿教室”的意义。

随着时代的发展，双职工夫妇逐渐增多，但可以将家中幼小的孩子托付的地方却越来越少，年轻的妈妈们不得不把孩子交给年迈的父母，帮忙照料宝宝的奶奶们也日渐增多。奶奶们开始重新学习发生了变化了的育儿知识并相互交换信息。相信很多奶奶在负责照顾宝宝的同时是有很多忧虑的，她们担心自己以前的育儿方式和年轻妈妈们相比是不是落伍了，宝宝会不会因为自己老而讨厌自己。

既然子女信任我们并把孩子托付给我们，那我们就不要再有顾虑，要认真真地做好这件事。虽然说奶奶们会因此而作出一些牺牲，但也可以把这看成是实现自我价值的又一次契机。和子女们一起读书一起学习育儿知识对自己的精神健康也大有帮助，很多奶奶对这件事乐此不疲。

如果想把孩子培养成懂得照顾别人并拥有美丽心灵的人，奶奶的帮助是必不可少的。从人性层面上来说，奶奶的教育也是非常重要的。因为奶奶的人生阅历很丰富，所以可以把关爱和温暖分享给孩子。奶奶育儿的优势是年



轻人所不能及的。

到目前为止，图书市场上为妈妈或爸爸编写的育儿书很多很多，但是为真正负责照顾孩子的奶奶而编的育儿书却少之又少，本书正是基于这一点，从准奶奶的角度出发专为准奶奶而编写。

本书的第1章首先向奶奶们具体介绍了如何有效地解决与子女间的育儿矛盾，通过具体事例让奶奶读懂子女的心，并换一种角度思考问题。鉴于很多奶奶因多年不照顾小孩子而对育儿常识已经很模糊，本书第2章就介绍了基本的育儿常识。第3章介绍了能够识别错误的育儿方法和掌握发生了变化了的育儿方法的实用育儿信息。第4章介绍了幼儿按摩，通过详细的图片和说明让奶奶们轻松学习幼儿按摩方法。希望奶奶们通过这本书能够获得育儿的自信心。

谨以此书献给我的父母以及在我身边给我很大力量的丈夫和亲爱的芮琳和英俊。不知不觉间从不懂事的女儿长大成为儿媳、妻子和妈妈的我感到非常幸福。此外，非常感谢一直给我鼓励的“国际终生教育院”总部的部长和老师们，“国际知识人协会”的老师们，以及教授育儿课程时给予支援的“ATOHOO”社长。同时，也将此书献给在育儿战线上日夜操劳和忙碌的所有奶奶们。

印善华

Contents | 目录

序言	004
----------	-----

第1章 出于对子女的怜爱而受托的黄昏育儿

一位职场妈妈与婆婆的育儿战争记	012
终于做奶奶了	014
奶奶来带最疼爱的宝宝吧	017
接受新的育儿知识难吗	018
下决心消除育儿烦恼	021
育儿方式矛盾的解决方法	023
如何解决和儿媳间的矛盾	026
如何解决和女儿间的矛盾	028
大家一起做 制订育儿原则	030

第2章 基本育儿常识

一勺米饭引发的思考	034
现在孩子们的免疫力下降了	036
熟知孩子的成长状态	037
按不同月份进行成长检查	039
0~3个月的孩子	039
4~12个月的孩子	042
12~36个月的孩子	043

孩子动作中潜藏的意思和信号	045
如打仗般的吃饭时间	051
小时候的习惯会伴随人的一生	054
不睡觉折腾的宝宝	056
宝宝的天性是会变的	058
把握孩子的性格	058
奶奶是孩子的镜子	060
产生信任就是答案	061
大家一起做 爱玩的游戏	064

第3章 适用于实际育儿的方法

让宝宝告别顽固过敏症	068
宝宝的健康管理	070
胎热和过敏症	070
其他要注意的问题	071
一定要了解并注射的预防接种	072
怎样给每天都往嘴里放的玩具进行消毒	074
出行安全	077
为宝宝准备的家庭常备药	078
让宝宝长出漂亮的乳牙	080
宝宝的饮食和卫生是重中之重	083
奶奶必须遵守的卫生管理	083
母乳的保存	084
奶瓶上的油	085
了解奶粉	087
奶瓶的消毒方法	088
断奶餐	090

宝宝睡眠训练	092
宝宝的睡眠姿势	094
给宝宝用什么样的尿布好呢	097
对付尿布斑疹的方法	099
宝宝生病了怎么办	101
发高烧的时候	101
便秘与腹泻的应对方法	102
孩子呕吐怎么办	104
如何应对害怕医院的小孩	105
不用再担心给孩子喂药	106
孩子突然生病怎么办	109
奶奶们也能做的应急措施	109
养成良好的排便习惯	113
排便训练准备	113
进行排便训练的必要性	114
通过大便的颜色看孩子的健康状况	117
对宝宝粪便的误解	120
奶奶们怎么背孩子才能更轻松	122
不同月龄的孩子的特征与选择玩具的要领	124
孩子的教育问题	127
慎重选择孩子的第一个“教育机构”	127
不愿意去幼儿园的孩子	129
电视节目的选择方法	131
怎样读书给孩子听	133
给孩子洗澡的要领	136
不让孩子受到伤害的训育方法	138
奶奶的养育态度决定孩子的性格	141
用音乐使孩子安静下来	144

传统育儿观念的对与错	146
大家一起做 按孩子的月龄制作婴儿断奶餐	150

第4章 奶奶也能做得很好的宝宝按摩

奶奶的手是治病的手	154
何谓宝宝按摩	156
宝宝按摩的由来	156
应该什么时候给宝宝按摩呢	158
按摩 & 瑜伽技巧	160
有助于快速成长的腿部按摩	160
有助于增强消化功能和缓解便秘的腹部按摩	165
有助于呼吸器官健康和预防感冒的胸部按摩	169
有助于小肌肉发达和提高注意力的手臂按摩	173
有助于形成正确姿势和五脏六腑健康的背部按摩	178
帮助宝宝塑造漂亮脸蛋的脸部按摩	183
有助于身体放松的宝宝基本瑜伽	188
有助于快速长高的宝宝深化瑜伽	193
有助于心情愉快的中医经穴按摩	198



对于很多像我一样上了年纪的老人来说，再也没有比抱上孙子、孙女还要高兴的事儿了。虽然随之而来的是照顾孩子的负担，但是只要调整好心态，奶奶们也能做得很好。

请一起好好地抚养我们独一无二的孙子、孙女吧！

出于对子女的怜爱 而受托的黄昏育儿



一位职场妈妈与婆婆的育儿战争记

我是住在盆塘已结婚两年的新媳妇。当初带着甜蜜的梦想走进婚姻的殿堂，可真正结婚后才发现理想与现实的差距。曾经想象过生完孩子会很辛苦，但是没想到会这么累。现在别说是去外面吃饭了，就连出去一小会儿都很难，只要是不工作的时候就会忙着照顾孩子。既想做职场上的女强人，又要照顾家务事和教育孩子，每天的生活都像战争一样。也曾想过把孩子托付给外人或托儿所，但不仅会产生多余的经济负担也很不放心。我不止一次地犹豫过要不要辞职在家专职带孩子。

压力日益积累、膨胀，终于有一天都爆发出来，我和丈夫大吵了一架。当婆婆知道了这件事后把我叫了过去。我本以为会受到婆婆的指责，但出乎意料的是，她竟然拍了拍我的肩膀，说以后她会负责照顾孩子。瞬间我泪如雨下。从那时候起婆婆就开始帮我照顾孩子。我身上的担心一下子就减轻了，非常感谢婆婆。

说实话，一开始的时候我非常高兴。上班的时候把孩子托付给婆婆，她会一直照顾到我下班，这样我白天可以安心地工作。如果是托付给别人就不可能这么安心。虽然婆婆不像妈妈那么方便沟通，但因为能放心地把孩子交给她，我的心里也很踏实。但是，没过多久矛盾也随之而来。

有一次，我看见婆婆把食物嚼碎了再喂给孩子吃，第一次看到这个场景的我只能掩饰我受伤的心。虽然我很想对她说，这样做会把很多细菌传递给免疫力很弱的孩子，绝对不能这么做，但我实在不忍心这么说。不知道是不



是察觉到了为难的我，婆婆告诉我：“以前都是这样喂孩子的，你的丈夫也是这样喂大的。”但是，现在毕竟是不同的年代了，所以每次看到还执著于传统育儿方法的婆婆，我真的很郁闷。

不止这一件事让我和婆婆因为育儿方式的不同而产生矛盾。几天前，孩子突然发高烧，我慌忙脱掉孩子的衣服，用温湿的毛巾给孩子擦拭全身，婆婆很不同意我的做法，说发烧的孩子必须排汗，应该用被子把孩子严严实实地裹起来。我觉得这只是毫无根据的民间疗法，根本不对。看到婆婆这个样子我感到很迷茫，到底还要不要继续把孩子托付给婆婆？

因为在育儿方法上和婆婆存在不同的见解，所以，虽然把孩子托付给了婆婆，但我不得不继续费心。

终于做奶奶了

当听到儿媳或女儿怀孕的消息后，作为老人的我们心里不仅仅是高兴、激动，也感叹不知不觉孩子已经长这么大了，在我们眼里还是个孩子的他们自己也要成为孩子的妈妈、爸爸了。

英国最优秀的育儿专家米里严·斯托普德在《晚年——充满“爱”的时光》中这样描述了对孙子、孙女降临人间的喜悦：

“我从来没有想过，在晚年还能再次因‘爱’而心潮澎湃。然而，在我听到女儿怀孕的一瞬间，我的心开始‘砰砰’直跳，从头到脚都在颤抖。然后才忽然明白过来‘这是我一生中收到的最好的礼物……’”

几乎每一位长辈在听到这个好消息时都会有这样的感觉，想把所有的好东西都给怀有身孕的孩子。作为奶奶的我们到底应该准备些什么呢？

实际上，从高兴地接受儿媳或女儿怀孕的消息开始，奶奶们就已经告知众人自己开始发挥奶奶的作用了。虽然为了当好一个合格的奶奶，想把所有的好东西都给孙子、孙女，但是真正实施的时候，却发现不知道应该怎么做。儿媳也好、女儿也好，是第一次养育宝宝，所以显得有些惊慌失措。而奶奶也因为这是自己的第一个孙子、孙女，有些手忙脚乱。想像别人一样给小宝宝买东西吧，怕子女可能不满意，直接给钱吧，又担心看起来太世俗。好了！从现在开始，为了听到“合格的奶奶”的称赞迈出第一步吧。让我们来看一下庆祝怀孕经常采用的各种方法以及这些方法的优缺点。



送礼物的方法

顾名思义，就是挑选礼物送给宝宝。举例来说，如果给孩子买衣服的话，每次孩子穿上那件衣服，孩子妈妈都会说“这件衣服是奶奶给你买的。”那样小孩子也会自然而然地想起爷爷奶奶。在亲自给孩子挑选礼物的同时，也会加深对即将出世的孩子的爱。然而，买衣服当礼物可能会存在怕尺寸不合适等问题，所以既不能洗一遍新衣服，也不能撕去商标。即便不合适重新换一件也有些麻烦，而且还可能买了家里已有的东西。而且，如果没有看到孩子使用自己买的礼物的话，心里还可能多少有些不舒服。因此，如果想买礼物，与孩子妈妈一起去挑选是比较明智的方法。



送现金的方法

直接送现金也是一种好方法。因为孩子出生以后，父母能按照自己的品位选择需要的物品。对长辈来说，也消除了去买礼物的辛苦和烦恼。把钱用干净的信封装好，再在信封上写上一两句心里话，就像亲自挑选的礼物一样，子女同样会被感动。然而，这种方法也存在缺点。因为现金并没有标明要用在什么地方，所以本来送给父母让他们给孩子买礼物的钱，很可能会让他们自己花了。



借信用卡的方法

对习惯了新环境下消费方式的父母来说，还有一种不给现金给信用卡的方法。这种方法既能让父母随意购买孩子所需的用品，也能了解他们在

哪儿买、买了什么等，所以非常实用。然而，因为没有金额上的限制，所以可能会产生冲动消费等问题。

除了上面提到的这些，还有一件好礼物更能表达爷爷奶奶和爸爸妈妈对孩子的支持和鼓励。笔者到现在都依然清晰地记得在我怀孕时，婆婆对我说的话：“为了肚子里的孩子，你得心胸宽阔点。妈妈心胸宽阔了，即将出生的孩子的心胸就会变得更宽阔。”

婆婆教给我作为父母应该以怎样的心态来迎接一个新生命，我觉得很重要，牢牢地把这句话记在了心里，现在还经常想起。

当我们为怀孕的子女买一些与育儿有关的图书、利于胎教的CD、保养准妈妈身体的营养品时。别忘了，还有更好的礼物——温暖人心的话。与用钱买到的所有礼物相比，最温暖人心的“爱”才是爷爷、奶奶能给的最好的礼物。

