

家庭育儿的良师益友



孩子教育的启蒙之师

孩子三岁前

父母应该知道的 **80** 件事

& 经常玩的 **50** 个亲子游戏

◎ 主编 蒋月娥 副主编 章 琴 ◎



新时代出版社
New Times Press

孩子 3 岁前
父母应该知道的 80 件事
& 经常玩的
50 个亲子游戏

新 时 代 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

孩子3岁前父母应该知道的80件事、经常玩的50个亲子
游戏 / 蒋月娥主编. —北京: 新时代出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5042 - 1135 - 4

I. 孩... II. 蒋... III. 婴幼儿 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023186 号

※

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

腾飞印务有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710 × 960 1/16 印张 19 $\frac{3}{4}$ 字数 248 千字

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—6000 册 定价 32.00 元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 68428422

发行邮购: (010) 68414474

发行传真: (010) 68411535

发行业务: (010) 68472764



序

孩子出生,是为人父母者天大的喜事。

这是爱情的结晶,是新的生命的开始,是父母生命的延续,更是未来的希望所在。

然而随着喜悦同行的,还有忙乱、操劳和数不尽的烦恼。

本来,人就是世间一切已知物质发展的最高形态。人的成长,从生理到心理,从知识、能力到感情、意志,它的规律复杂纷繁,有许多尚未被人类自身所认识。3岁以前,又是人的成长的关键时期。一方面,他需要得到无微不至的呵护;另一方面,他又在奠定一生发展的基础。俗话说,“三岁看八岁,八岁看终生。”对这个时期孩子养育和教育的重任,责无旁贷地落在了为人父母者的身上。这个责任是无可推诿的,也是不可替代的(如果失去父爱和母爱,将是孩子一生中最大的不幸)。这种养育和教育,如果稍有不当,造成的遗憾又往往是很难补偿的。但是年轻的父母基本上不可能在事先获得必要的知识和经验。正如孟子所说:“未有学养子而后嫁者”。于是,许多事与愿违的苦恼就难以避免了。

因此,家庭教育的事业日益受到全社会的重视。家庭教育读物的出版也日益繁荣,琳琅满目,受到许多家长的欢迎。然而,有些论述家庭教育的读物或偏重于理论的阐述,不能解决实际的操作;或偏重于经验的介绍,难以在不同的情况下移植;或偏重于某些侧面,而实际存在的问题往往是多侧面的综合;或内容过于繁复,使人很难完全消化。如何使指导家庭教育的读物更加全面,更加实用,是人们的期望。

蒋月娥同志主编,由多位儿童教育专家共同撰作的这本《孩

子3岁前父母应该知道的80件事·经常玩的50个亲子游戏》应当是向着这个方向前进的一项重要成果。蒋月娥同志多年从事儿童教育工作,这本书凝聚了她的心血和多位专家多年积累的丰富经验。书中论述的问题涵盖了方方面面,有很强的可操作性,同时又贯穿着正确的儿童教育理念,立足于0~3岁儿童的实际,又处处考虑到儿童的发展,儿童的未来。尤其值得称道的是,书中设计了50个可以经常玩的亲子游戏。我们知道,人的认识只能从人的实践中产生。游戏就是孩子最重要的实践。孩子早期的游戏,需要在成人的帮助下由亲子共同完成。但是,对于什么是孩子的游戏,成人和孩子往往有不同的理解。本书中对亲子游戏的设计,对于许多年轻的父母应当是有参考价值的。这些游戏的推广,对于增进亲子之间的感情,对于孩子的健康成长,无疑会起到重要的作用。

我欢迎这本书的出版。也希望有更多有价值的指导家庭教育的读物问世。这是广大家长的需要,是民族的需要。

徐唯诚

2008年8月





目 录

父母应该知道的80件事

0~1岁

1. 迎接宝宝的到来 2
2. 用自己的乳汁喂养宝宝 6
3. 人工喂养也能让宝宝健康成长 11
4. 妈妈的怀抱是宝宝的安全基地 16
5. 经常抚摸宝宝 20
6. 怎样给小宝宝洗澡 24
7. 学会辨别宝宝的哭声 29
8. 健康成长离不开睡眠 34
9. 细心呵护小屁股 38
10. 新手爸妈不可不知的营养知识 42
11. 不慌不忙添加辅食 47
12. 断奶, 享受美味人生的开始 50
13. 了解宝宝的动作发育指标 53
14. 爬, 让你的宝宝变聪明! 56
15. 宝宝学步, 你学放松 61
16. 了解宝宝的情绪发育 66
17. 关注宝宝的情感世界 69
18. 你的宝宝“乖巧”, 还是“闹腾”? 72
19. 与不同气质的宝宝实现“完美互动” 76
20. 记得身边有个“小听众” 80
21. 为宝宝选择适合的图书和玩具 83

22. 摇篮边的爸爸	85
23. 宝宝的成长需要好心情的妈妈	89
24. 你是宝宝最贴心的护理专家	93
25. 宝宝的预防接种	97
26. 常见病的护理	102
27. 喂药要有安全意识	106
28. 准备一个宝宝药箱	110
29. 在家给宝宝做体检	111
30. 保护好宝宝的牙齿	114
31. 确保宝宝的家是安全的	117
32. 写给年轻妈妈的心灵处方	119

1~2岁

33. 宝宝的心理和情感发展	124
34. 别把学习当顽皮	127
35. 好动不是问题	130
36. 牢记:吃饭是件开心的事情	133
37. 大小便训练不能心急	137
38. 面对宝宝的恐惧	140
39. 心情放松当父母	144
40. 不能丢掉父母的“权威”	147
41. 一定要避免对孩子保护过度	151
42. 留一点独处空间给宝宝	154
43. 守护宝宝的好奇心	156
44. 多和小伙伴一起玩	158
45. 游戏,是宝宝最好的学习	161
46. “词语爆炸”,让宝宝“金口”早开	164
47. 阅读,宝宝一生的好习惯	167
48. 什么是八大智能	171





49. 全脑开发游戏法	174
50. 宝宝适龄的玩具和图画书	177
51. 为什么入托的宝宝容易感冒	180
52. 宝宝会走后的安全提示	183
53. 宝宝易患的疾病和护理	186
54. 重视宝宝的健康体检	192

2~3岁

55. 跟上宝宝成长的步伐	196
56. 了解宝宝的第一反抗期	200
57. 脏兮兮换取成长的代价	203
58. 欺负人和被人欺负	207
59. 宝宝为什么要咬人	211
60. 不用紧张的“口吃”现象	214
61. 当孩子第一次说谎	217
62. 学会对孩子说“不”	220
63. 坦然看待孩子的“性行为”	223
64. 尊重——不是空话,也不是姿态	226
65. 守规矩,不是束缚孩子	230
66. 学会批评孩子	234
67. 让宝宝学着自己做决定	238
68. 鼓励宝宝找伙伴	240
69. 培养情商,3岁开始不算早	243
70. 男孩女孩的学习有差异	247
71. “大脑体操”勤操练	251
72. 发现孩子的学习风格	254
73. 提供一个丰富的语言环境	257
74. 开发宝宝潜能,你也能做到	260
75. 巧妙抓住宝宝的注意力	264

76. 我家宝宝有“多动症”吗 267
77. 不能老让孩子吃软食 270
78. 该入园了,宝宝准备好了吗 272
79. 动动小手 练练大脑 275
80. 让信任帮助孩子适应入园 279

经常玩的50个亲子游戏

0~1岁

1. 摸摸揉揉,这是什么(触觉刺激) 284
2. 在妈妈身上跳芭蕾舞(听觉和运动刺激,培养节奏感和音乐感受能力) 284
3. 听听,声音在哪里(听觉刺激和五官协调) 284
4. 不见了、不见了(视觉刺激) 285
5. 一上一下,摇啊摇(锻炼脖子和腰部肌肉) 285
6. 和妈妈聊天(语言和情感的发展培养) 285
7. 多好玩的东西(触觉刺激) 285
8. 踢踢妈妈的手(腿部动作训练) 286
9. 小熊快过来(触觉和手眼协调训练) 286
10. 声音在哪里(听力训练) 286
11. 咚咚锵,咚咚响(手眼协调) 286
12. 躺下坐起,摇啊摇(运动和平衡能力的训练) 287
13. 好看的图画(听和看,语言和记忆力的训练) 287
14. 飞呀飞,荡呀荡(全身运动和人际交往) 287
15. 小狗追大狗(练习爬,训练平衡能力,增进亲子情感) 288
16. 模仿游戏(学习交往,发展良好的情感) 288
17. 在哪里(认识人体器官,强化自我意识) 288
18. 瓶盖在哪里(发展语言和记忆力) 289
19. 里面是什么(诱发好奇心,刺激感觉器官,发展语言) 289





20. 玩沙、玩水、玩土、撕纸(灵活使用双手,认识各种物体,发展想象力) 289

1~2岁

21. 猜猜我是谁(听力发展) 291
22. 尝一尝(味觉发展) 291
23. 热水、冷水、冰水(感知觉发展) 291
24. “抛”方盒(认知物品,手臂力量锻炼) 292
25. 藏宝贝、找宝贝(精细动作练习) 292
26. 蹲一蹲(反应能力训练,感知肢体运动快乐) 293
27. 绕过障碍(控制身体动作的灵活性训练) 293
28. 吊床上的骑士(平衡能力发展) 294
29. 和小气球一起飞(手眼协调,引体向上抛接动作训练以及分辨三原色) 294
30. 碰碰车(身体的各部位运动) 295
31. 另类躲猫猫(了解方位,空间智能发展) 295
32. 神奇的光(感知“光”,手眼协调) 296
33. “捉”空气(体验“空气”的神奇及探索的快乐) 296
34. 可爱的小雨点(亲近大自然,小跑、奔跑练习) 296
35. 小乐队(听力训练,手眼协调) 297
36. 车轮画“画”(感知三原色,体验画画的快乐) 298

2~3岁

37. 软和硬(发展宝宝的触觉,分类) 299
38. 快把小动物藏起来(观察、记忆及对图形的感知能力) 299
39. 听,是谁的声音(听与辨别声音) 299
40. 玩牛皮筋(运动与平衡) 300
41. 做纸团(手的精细动作及全身运动) 300

- 42. 合作来运球(身体协调性及灵活度) 301
- 43. 超级“变变变”(反应能力和动作协调能力) 301
- 44. “石头、剪刀、布”(左右脑开发) 302
- 45. 玩具分分类(练习分类,养成收拾玩具的好习惯) 302
- 46. 语言接龙(用字遣词的能力,提升语言能力) 302
- 47. 一起制作拼贴画(合作与创造) 303
- 48. 小书吧(创设阅读环境,提升阅读兴趣) 303
- 49. 两根指头交朋友(想象力和语言能力) 304
- 50. 我是小演员(角色扮演,发展同情心) 304





父母应该做到的 80 件事



0 ~ 1 岁

1. 迎接宝宝的到来

宝宝要从医院回家了,该准备些什么呢?你可能请教过专家,也问了自己的父母,他们的答案不完全相同。

有一些基本的东西是宝宝的必需品,应该作好充分的准备。

婴儿床

首先检查它的安全性,其次是使用方便,经济实用,最后才是美观。

什么样的小床是安全的:

1. 床垫要平稳铺在床上,床垫和床架之间的距离要小于两个手指,不能有太大的缝隙;
2. 床上不能放有任何包扎带或塑料纸、塑料袋;
3. 购买时必须注意厂家和品牌,正规大公司的产品比较安全可靠,别忘了仔细查看说明书;
4. 定期检查小床是否有损坏、松动、小洞、破裂、毛刺,有无剥落的油漆,一旦发现应该立即修补。

床单和被褥应该是全棉的、浅色的

床单 2~3 条,针织薄毯 1~2 条,毛毯 1 条,被褥 1~2 条。





选择宝宝的衣服要点

1. 全棉浅色,柔软舒适,吸汗透气;
2. 缝口要平整,避免粗糙,硌痛宝宝;不要有过长的带子、线头和纤维,它们可能会缠绕甚至勒破宝宝的手指脚趾;不能有刺激皮肤的商标;不能有拉链,拉链会夹痛宝宝幼嫩的皮肤;
3. 宝宝可能每天要换好几次衣服,需要多准备几套;
4. 选择穿脱方便、换尿布方便的款式。

需要的衣物

* 连衣裤(4~7件):穿脱容易,质地柔软,头部的开口要大,脚腕和腿部要宽松一些。

* 连衣睡袍(2~3件):底部有带子收口的睡袍很实用,晚上换尿布很方便。睡袍比较保暖,宝宝可以少盖一些被褥,睡得舒服。

* 全棉内衣(4~7件):质地柔软,开襟的容易穿着。全棉内衣对宝宝皮肤起保护作用,可以减少外套上的缝口和粗糙部位对宝宝皮肤的摩擦。

* 粗细毛衣(各2件):应该选择胸前有扣子的式样,领口不能太窄。

* 厚羊毛外套或滑雪衫(1件):如果宝宝是在秋末或冬天降生,你应该为他准备一件出门穿的厚外套,帮助宝宝抵御室外的寒风,最好连帽。滑雪衫不一定需要,因为你的宝宝不太可能在冰天雪地的时候外出兜风。

* 厚薄的袜子以及毛线鞋(4~7双):宝宝还不会走路,不需要鞋子,应该买一些袜子和毛线鞋,给宝宝脚保暖。

* 围兜(4块):围兜可以使宝宝吐出来的东西和口水不弄脏衣服。

* 帽子(1~3顶):夏天出生的宝宝需要一顶宽边遮阳软帽;冬天出生的宝宝需要一顶暖和的遮住耳朵的帽子,别忘了可能还

需要一顶室内戴的无沿软帽。

* 尿布:大约有80%的父母喜欢用一次性的尿布,因为它们比较方便,当然,花钱也比较厉害。最初的几个星期里,宝宝每天需要10~12块尿布,一次性尿布至少要买三大包,约150块。如果准备采用布制尿布,得看你洗尿布的频率,准备50块左右,可以降低洗尿布的频率。

* 方棉垫(1块):柔软,浅色,随身携带,到哪里你给宝宝穿衣换尿布都会既方便又安全。

准备一个胸前吊带包

新生儿喜欢被抱紧的感觉,父母的体温和心跳的节奏会使宝宝觉得安全和温暖。胸前吊带包可以让宝宝和父母亲密接触,同时大人的双手也可解脱出来,做一些其他事情,让你们双方的感觉都好一些。

宝宝3个月前不需要小坐车

3个月前准备的小推车应该是倾斜的,可让宝宝躺着的,现在宝宝还不能靠坐和竖立脖子。应该挑选大轮子的,可调节的,而且操作容易的。有的童车甚至能让父母单手操作,很方便。

奶瓶和奶嘴的选择不能马虎

即使是完全的母乳喂养,准备几只奶瓶和奶嘴也是一个好主意。

如果是人工哺乳,宝宝大概每天需要大小10只奶瓶,大的喂奶,小的喂水。

玻璃奶瓶:耐高温,方便消毒,不易产生刮痕而藏污纳垢,清洗方便,缺点是容易破碎,适合小龄宝宝和在家使用。

PC奶瓶:分量轻、不易破碎、耐高温,但是,容易留下刮痕而藏污纳垢,适合外出时使用和宝宝大一点自己捧着喝奶。

奶瓶奶嘴:外形最好接近妈妈乳头的形状或者适合宝宝吸吮





的形状,质地良好,软硬适中,无色无味;奶孔流量为每秒钟以稳定的速度滴2滴。

安抚奶嘴:3个月前的宝宝最好不要使用安抚奶嘴。

清洁用品

* 塑料洗澡盆(1个):专为宝宝设计的洗澡盆能使宝宝洗澡更安全,也会使大人操作更顺手、舒适。选择白色或者浅色的比较好。

* 塑料小脸盆(2个):盆浅而小,方便大人单手使用;白色或浅色;1个洗脸,1个洗屁屁。

* 毛巾(6~8块):非常柔软的浅色小方巾(大人单手就能挤干),全棉纱布也很好,分别用于宝宝洗脸、洗屁屁和洗澡;浅色柔软的大浴巾2块,宝宝洗澡后用于裹身体、吸水。

* 药棉签和湿纸巾适量。

(叶中蕾 金 泽)

2. 用自己的乳汁喂养宝宝

母乳——给新生命的第一份礼物

母乳是宝宝最适合、最有营养的食物。母乳喂养宝宝是最自然、最可取的养育方法。它使宝宝有一个良好的人生开始，也是母亲馈赠给孩子的最好的第一份礼物。

母乳喂养，宝宝能得到——

- * 全面的营养：母乳是一种纯天然的全面均衡的优质营养素，能满足出生6个月以内婴儿的营养需求，促进婴儿健康和生长发育。
- * 增强免疫力：母乳含有多种抗体及其他物质，能增加婴儿抵抗疾病的能力，使他在生命最初的几个月中免受疾病感染的威胁。
- * 易消化吸收：母乳最容易被婴儿消化吸收，而且很少引起便秘、腹泻和过敏等问题。
- * 保护牙齿：吸吮母乳的肌肉运动有助于宝宝面部的正常发育，预防龋齿。
- * 有利心理发育：与母亲的肌肤相亲和频繁接触，能促进宝宝心理和社会适应性发育。

怎样保证分泌足够的乳汁

- * 24小时与宝宝在一起：经常拥抱孩子，让他随时得到你的

