

美国最权威育儿杂志

Parents
MAGAZINE'S

美国
聪明妈妈
首选

The Best Advice I Ever Got

[美]萨丽·李 编著
吴杰 译

——0—8岁—— 最佳育儿建议

迅速有效 简便可行 温情智慧
1023条育儿诀窍，解决随时随地遇到的难题



世纪出版集团 上海人民出版社

The Best Advice I Ever Got

——0—8岁——

最佳育儿建议

[美]萨丽·李 编著
吴杰 译

TS976.31/1

图书在版编目 (CIP) 数据

0-8岁最佳育儿建议/[美]李(Lee, S.)编著;吴杰

译. —上海:上海人民出版社, 2003

书名原文: The Best Advice I Ever Got

ISBN 7-208-04886-X

I. 0... II. ①李...②吴... III. ①婴幼儿—哺育

—基础知识②婴幼儿—家庭教育—基础知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093140 号

出品人 施宏俊

责任编辑 钟智锦



世纪文景

0-8岁最佳育儿建议

[美]萨丽·李 编著

吴杰 译

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社 出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 700 × 1020 毫米 1/16

印 张 32

字 数 399,000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04886-X/G · 892

定 价 55.00 元

数据 (CIP) 数据

杰昆·普雷 (Jae, J.) 李[美] 著

2003 年 1 月 1 日出版

ISBN 7-5438-4000-0

X-000000

普雷·杰昆 (Jae, J.) 李[美] 著

2003 年 1 月 1 日出版

普雷·杰昆 (Jae, J.) 李[美] 著

The Best Advice I Ever Got

Copyright © 2001 by Gruner + Jahr USA Publishing

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmeus, PA, U.S.A

Simplified Chinese translation copyright © 2003

by Century Publishing Group of Shanghai

ALL RIGHTS RESERVED

献给我们的母亲，是她们给予了我们一生中重要的建议。

——编者

目 录

contents

序	1
---	---

引言	3
----	---

第一章 你的宝宝

1. 新生儿的护理诀窍	7
2. 更好地进行母乳喂养	19
3. 让宝宝保持健康	35

第二章 食物和营养

4. 婴儿食品，固体食物及其他	49
5. 让宝宝吃得更健康	61
6. 让吃饭变成快乐时光	80

第三章 健康

7. 急救指南	95
8. 妈妈，我难受	109
9. 让孩子安全在家	122
10. 户外活动和交通安全	137
11. 健康的牙齿	152
12. 勤看医生，多受益	163

第四章 行为举止

- | | |
|-------------------|-----|
| 13. 安慰分离焦虑的宝宝 | 177 |
| 14. 纪律，能干什么和不能干什么 | 188 |
| 15. 睡个好觉的窍门 | 202 |
| 16. 如厕练习 | 214 |
| 17. 孩子闹情绪 | 226 |
| 18. 兄弟姐妹们 | 235 |
| 19. 有教养的宝宝 | 246 |

第五章 孩子的学习和成长

- | | |
|-----------------|-----|
| 20. 培养孩子的爱心 | 259 |
| 21. 好朋友 | 272 |
| 22. 我能自己做 | 288 |
| 23. 教孩子识字 | 300 |
| 24. 仪表整洁 | 313 |
| 25. 激发创造力的游戏 | 325 |
| 26. 小小运动员 | 337 |
| 27. 自信的宝宝 | 348 |
| 28. 上学啦 | 359 |
| 29. 漂亮的手工，快乐的节日 | 372 |

30. 生活在高科技世界中	388
---------------	-----

第六章 在家里

31. 找到一个好保姆	401
32. 给上班族母亲的巧妙策略	412
33. 计划家庭时间	423
34. 和孩子一起旅游	433
35. 收拾你的家	451
36. 生日宴会	464

资 料

联系机构	479
孩子的医疗日志	487
成长表格和体重指数	497

索引

序

大多数人知道我是一个演员和导演，但我的3个孩子只知道我是他们的爸爸。作为孩子的父母，这是我所得到的最好的一个角色。

我花了许多时间思考我的孩子们的将来，思索我和我妻子对孩子们的教育方法将会把他们变成什么样的人。事实上，我的妻子米歇尔和我还在我们发起的“我是你的孩子”运动和基金会中负责低龄儿童的工作，我们希望唤起公众对于儿童早期发展的重视，并引起制定公众政策的人士加大对儿童早期发展项目的关注。但是，如果我们不能在家中很好地扮演我们作为父母的角色，政府对此有再大的投入也无济于事。

在孩子很小的时候给他们哼唱歌曲，和他们说话，我相信这样做的重要意义是无法衡量的。同样，家庭的日常行为和习惯对于孩子们安全感的形成也是意义深远，孩子们是通过家庭的日常行为和习惯获得对整个世界的认知和理解的。

研究表明，儿童的大脑在3岁时就发育到成人大脑的80%。我们还知道，当你充满感情地照顾孩子、抚摸他、给他读书、唱歌给他听时，你在生理上获得了和孩子大脑的联系。不仅如此，研究还表明，如果一个孩子得到了适当的照顾和关爱，从他的父母或主要照顾他的人那里获得了安全、

亲密的保护，这个孩子更有可能在学校里获得成功，他会更加自信，这样的孩子就能更容易在社会中进行各种活动。

这就是为什么这本出自《父母》杂志编辑们手中的书能够为天下爸爸妈妈提供绝好帮助的原因。书中，《父母》杂志的读者分享了他们所有的诀窍，从哄孩子睡觉、保护孩子安全，到为孩子制定原则，这些诀窍都曾帮助他们把孩子抚养长大。我支持父母们把自己的想法传授给其他父母的观念。我也有些我自己的窍门要和大家分享。

罗博·瑞纳尔的零花钱规则：我不仅帮助6岁和8岁的儿子懂得要计划着花钱，我还让小家伙们明白帮助别人的重要性。于是我建立了一项零花钱原则。每周，我给他们每人7美元。其中5美元由他们自己支配，他们可以把钱存起来也可以买些他们喜欢的东西。剩下的2美元他们要捐给自己选择的慈善机构。

我希望像这样的想法能够帮助你成为更好的父母。我知道养育子女的工作有多么困难，但是这是我们中任何一个人必将经历的最重要的工作。无论如何，孩子们的未来取决于我们。

罗博·瑞纳尔

引言

我承认，尽管在这家全世界最大、最有名望的育儿杂志做主编，谈到抚养孩子，我却无法回答所有的问题。我所知甚少。像所有关注这个问题的父母一样，我也很多问题，需要很多帮助。当我的女儿格蕾斯因为没有给她买糖果而在超市大发脾气，我只好向我的母亲寻求建议。去年女儿得了支气管炎，但她就是不肯吃药，我只好给我的嫂子打电话寻求帮助。（她建议我为格蕾斯所有的布娃娃办个宴会，而且用玩具茶杯装上抗生素来招待她们——这个方法果然管用！）我可以自豪地说，我的女儿很小的时候就能自己上厕所了，这要归功于我在《父母》杂志上读到的诀窍。

关键的问题是，在育儿过程中，所有的父母都需要迅速有效的方法，解决问题简单实用的方案，以及明智可行的建议。这就是《父母》杂志社编辑们创意编辑这本书的原因。在书中，你可以从像你一样的爸爸妈妈那里获得新鲜的想法和有效的策略。对于如何使哭闹的孩子平静下来，教育2岁大的孩子学习与人分享，注意5岁大孩子的饮食等许多问题，我们收集了大量的育儿方法。无论你是刚刚有了第一个孩子，还是你身处一个五口之家当中，每一位父母都需要好的建议——每一位父母也都会有好的建议值得分享。

不仅如此，我们还访问了日托中心的工作人员、小学教

师、幼儿训练指导员以及其他以照顾儿童为职业的专家，他们向我们揭示了他们在工作中获得的育儿诀窍和捷径。儿科医生、警察和职业小丑演员也向我们提供了他们所拥有的专业知识。我们还邀请祖父母和曾祖父母们和我们分享他们那个年代的育儿智慧。

我从这本书中学到了许多东西。格蕾斯很快就要上学了，对于处理孩子与父母分离的焦虑、帮助孩子与别人成为好朋友、让孩子注意安全，我已经有了一些很好的方法。作为一位母亲，我会一直都有问题要问，但是在这本不可缺少的书的帮助下，我会不断获得我需要的答案。现在，如果一些父母写信向我询问如何帮助挑食的孩子进食，如何教孩子游泳的话，我有 1000 多条新鲜的父母认可的有效技巧和诀窍可以和他们分享。

萨丽·李

你的宝宝

新生儿的护理诀窍

更好地进行母乳喂养

让宝宝保持健康



1

新生儿的 护理诀窍

祝 贺你有了新宝宝！毫无疑问，自从知道自己怀孕了，你就盼望着和自己的小宝宝待在一起的日子快点到来。现在这样的时刻真的到来了，你却不免有些紧张。初为人母，你首先意识到的是自己需要花费大量的时间来照顾宝宝，而照顾宝宝的工作似乎有101件之多：为宝宝换尿布，穿衣服，洗澡和喂饭等等。如果这是你的第一个宝宝，那么这些看起来简单的工作就不那么容易做了。

你的新生宝宝可能要比你想像的狡猾、不听话，小家伙可能会在每一件干净衣服上吐上东西。她可能还会号啕大哭，一哭就哭个没完，而哭的时间要比你想像的长得多，不仅如此，小家伙却又看起来是如此的……脆弱。不要担心：即使你以前没有过孩子，但是这个小家伙也是第一次有了妈妈呀，你很快就可以让他觉得你是位不错的妈妈。经验丰富的母亲们为我们提供了许多窍门，有这些窍门的帮助，你就能在照顾宝宝的时候充满自信了。

换尿布细节

完美的湿纸巾

孩子刚出生，给小家伙擦拭身体的时候，我的医生建议我不要通常给宝宝用的那种湿纸巾，因为新生儿的皮肤非常敏感，那种湿纸巾中含有的化学成分会刺激宝宝的皮肤。医生建议我使用清水和棉球，但是棉球在用的时候很麻烦。我就试着用化妆棉代替棉球，结果发现化妆棉非常好用。出去旅行时化妆棉携带也非常方便；你只要事先把它们浸泡好，然后放在可密封的塑料袋里就行了。

弗利西亚·斯克拉，纽约

烘干机和尿布

我的儿子奥格斯特刚出生不久。他讨厌我们给他换尿布，每次我们给他换尿布他都会大哭一场。有一次要给小家伙换尿布，我们碰巧把孩子放在启动着的烘干机上，结果发现他很安静（当然，给他换尿布的时候我们一直非常小心地抱着他）。烘干机运转时的噪音，上面暖融融的感觉和转动产生的振荡，所有这些好像都可以让奥格斯特安静下来。现在，每次我们给他换尿布都会把烘干机打开。

汤姆和简·斯高特，印第安纳州

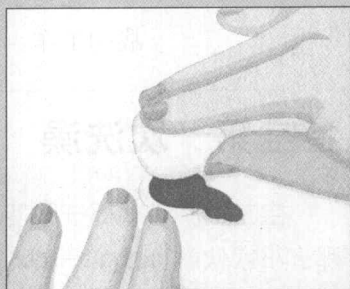
微笑的面孔

我儿子6个月大了，要给孩子换尿布，除非让他看见婴儿用湿纸巾包装上的婴儿图片，否则小家伙永远不会老老实实地待在换尿布的桌子上。人脸的图片能够更好地吸引住小家伙的注意力，意识到这一点，我就和4岁的女儿从杂志上剪下各种婴儿面孔的图片，然后把这些图片贴在婴儿用湿纸巾的包装盒上。现在，湿纸巾包装盒上已经布满了微笑的面孔——给小家伙换尿布也比以前要容易多了。

克莱尔·皮考瑞利，纽约

脐带护理

新生宝宝脐带的根部会在2到4周内脱落。宝宝脐带根部脱落后，你才可以给孩子用海绵擦拭洗澡。为了防止感染，加速脐带根部的愈合，每次换尿布的时候，你可以用沾了酒精的棉球在宝宝脐带根部周围擦拭。那里已经没有神经末梢了，所以宝宝不会觉得疼。另外，尽量让宝宝的尿布包在脐带根部的下面，保持那里有空气的流动。如果脐带根部周围出现红肿、感染，或者不断有血或其他渗出物流出，你就需要给儿科医生打电话了。



(用沾了酒精的棉球在宝宝脐带根部周围擦拭)

保持新鲜感觉

如果匆匆忙忙地换尿布，女儿就会固执、不听话。所以，要想换尿布，我们会给小家伙多些时间干别的。为了防止出现什么问题，我们把女儿放在游戏室浴盆的椅子上，周围再放满图书和玩具。这样就可以一边给她读上15到20分钟的书，和她玩躲躲猫（一种把脸一隐一现以逗小孩儿的游戏），一边给小家伙换尿布了。

玛丽·凯塞琳，明尼苏达州

在外面给宝宝换尿布

外出的时候，我总觉得公共休息室的桌子脏，我实在不愿意在上面给女儿吕贝卡换尿布。另外，给孩子换尿布用的垫子也根本不够宽也不够长。于是，我就想了个办法，外出的时候我在装尿布的袋子里装上备用的枕套。枕套足够大，又不占地儿。在外面给孩子换尿布的时候，我还在枕套下面垫上尿布袋子的衬垫。我会经常清洗枕套，这样在外面给女儿换尿布的