

育儿宝典经典系列

育儿 难题 解答



婴儿与母亲杂志社编辑部 编著
辽宁科学技术出版社

YUER NANTIDIDA



育儿难题 解答

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·





图书在版编目 (CIP) 数据

育儿难题解答/妇幼家庭出版社编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000. 1

(妈妈宝宝经典系列)

ISBN 7-5381-3147-7

I. 育… II. 妇… III. 家庭教育: 儿童教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51954 号

辽宁科学技术出版社出版

沈阳市和平区北一马路 108 号

邮政编码: 110001

辽宁美术印刷厂印刷

各地新华书店经销

责任编辑: 李 夏 许 平

封面设计: 刘冰宇

责任校对: 王春茹 刘 庶

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 90 千字

印张: 4

印数: 1—5 000 册

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元

前言

初为人父、人母，激动的心情是可想而知的。孩子一天天在长大，给父母带来的问题也越来越多，该如何处理呢？父母亲的经验大多来自亲戚、朋友、同事间的相互交流，其中不乏真知灼见，但有许多值得商榷的地方，本书就儿童发育过程中，父母亲经常遇到的一些最实际的问题，请经验丰富的医师、护士、营养师及幼教专家，以图解的方式做出正确解答。

全书分四部分：第一部分教导父母如何培养宝宝良好的习惯，如戒奶嘴、专心吃饭、独立睡觉、自己上厕所、不赖床等；第二部分教导父母如何启发小孩，如自制力、注意力、语言发展、感觉综合训练等；第三部分教导父母如何针对小孩的心理及生理状况进行处理；第四部分教导父母如何照顾好宝宝的身体，如增加抵抗力、保护视力以及宝宝生病时的居家照顾等。

本书适用于7岁以下儿童的家长阅读。



育儿难题解答

第1章 习惯培养篇

- 如何戒除宝宝吸奶嘴的习惯 / 1
- 让宝宝喜欢刷牙的妙招 / 4
- 训练幼儿自然入厕的方式与步骤 / 7
- 孩子喜欢赖床怎么办? / 10
- 培养孩子收拾玩具的好习惯 / 13
- 如何训练宝宝与大人同桌共餐 / 16
- 孩子不乖乖吃饭怎么办? / 19
- 如何培养孩子独自睡觉 / 22
- 宝宝独自睡的环境布置 / 23
- 培养宝宝独自睡的方法 / 24

第2章 启蒙教育篇

- 如何培养孩子的自制力 / 25
- 如何帮助孩子集中注意力 / 29
- 如何刺激孩子的语言发展 / 32
- 婴幼儿声教入门 / 35
- 幼儿生活数学 / 38
- 如何增进宝宝手眼协调的能力 / 41
- 婴幼儿感觉综合训练 / 44
- 如何培养文武双全的宝宝 / 47
- 宝宝受刺激, 变得更聪明 / 50
- 徒手运动 / 53

第3章 状况处理篇

- 正确引导宝宝与同伴相处 / 56
- 婴幼儿粘人破解法 / 59
- 处理孩子闹情绪的妙招 / 63
- 孩子哭闹的安抚步骤 / 66
- 如何处理宝宝在外哭闹不休? / 69
- 孩子外出哭闹的处理步骤 / 70
- 打开孩子的怕生情结 / 72
- 异物进入婴幼儿眼、耳的急救步骤 / 75
- 孩子头部碰伤时的紧急处理 / 78
- 婴幼儿异物哽塞急救法则 / 82
- 婴幼儿烫伤的紧急处理步骤 / 86
- 如何正确喂宝宝吃药 / 89

第4章 身体照顾篇

- 婴幼儿腹胀的处理技巧 / 93
- 宝宝呕吐、腹泻的居家照顾重点 / 96
- 如何陪宝宝度过厌奶期? / 99
- 如何营造良好的学步环境? / 102
- 如何适时辅助孩子的动作发展? / 106
- 如何充分利用宝宝洗澡时间 / 110
- 宝宝视力测试与防范方法 / 114
- 保护幼儿视力的妙招 / 117
- 如何提高与孩子的亲密度 / 120



第1章 习惯培养篇

如何戒除宝宝吸奶嘴的习惯



摆脱迷人诱惑

您家的宝宝是否一天到晚含着奶嘴，说着模糊不清的话，翘着难看的嘴？如果没有，那么恭喜您；如果有这样的情形，请您跟我一起努力，除去令人又爱又恨的奶嘴。

为什么说奶嘴是令人又爱又恨的呢？相信大家都有共同的体验——当孩子哭泣的时候，往往只要塞入奶嘴就能解决大半的问题。但是这项无往不利的法宝，用得太过是会害了孩子的。过了两岁的儿童若还有吃奶嘴的习惯，最好帮他戒除，并且要在4岁前完全戒除，免得影响日后发育。

吸奶嘴的缘由和影响

自出生后到1岁之间，是婴儿的口腔生长发育期，此时的宝宝借着吸吮的动作获得满足与安全感。随着宝宝逐渐长大，开始以其他感觉器官探触外面的世界，新鲜事物会分散宝宝对口腔的注意和依赖，并且排除宝宝可能的焦虑和不安，因此逐渐降低对奶嘴的需要。

专家强调：在成长过程中应尽可能地少用奶嘴，再加上正确的引导，宝宝可以自然而然地摆脱奶嘴；若是一

直长时间的含着奶嘴养成了不易戒除的习惯，对宝宝可就有非常不好的影响了。儿童吸吮奶嘴过久，最常见的现象便是牙齿咬合不正，上下齿列不整。其次可能发生的情形还有前牙门牙露出，走路不稳时会增加跌撞的机会；同时因为前牙的开咬，伴随着舌头习惯性地吐出，影响发音及外观。

除了吸吮奶嘴之外，宝宝吸手指的习惯也是同样的问题，但是因为吸手指较奶嘴容易取得，而且卫生问题更难以注意，所以比吸奶嘴更不好，且不易戒除。

戒除奶嘴的原则

在为宝宝进行戒除吃奶嘴习惯时，应避免使用负面的方式，例如在奶嘴上涂抹辣椒等刺激物。这种做法会造成小朋友认知混淆。另外应避免用处罚、强制的手法，这些不适宜的处理方式只会带来反效果，切记“欲速则不达”的不变真理。在行动的同时需要全家人的共同配合，才能达到最佳效果。上述数个基本原则，可供大家作为行动的准则。

1 从身上取下



设计精巧可爱的奶嘴夹，形成宝宝与嘴之间绝佳的联系，如此一来要摆脱吸奶嘴的习惯就不容易了。所以，要戒除吸奶嘴习惯的第一步，就是将奶嘴从宝宝的身上取下，让它不再那么容易随手可得。

2 以食物或水代替



当宝宝开始寻找奶嘴时，可以给予不含糖的食物或白开水，满足他口腔吸吮或咀嚼的需要。在给开水时，尽量训练宝宝以茶杯对口的方式饮用，减少使用奶瓶的机会。

3 分散注意力



2 育儿难题解答

说话，尽量采用问句式的话语来引导宝宝回答你的话，在一问一答间分散宝宝的注意力。

4 睡前讲故事



缓和宝宝睡前的情绪，给予宁静平和的气氛感受，并且在宝宝身旁轻声细语地讲故事来哄他入睡，取代睡前塞奶嘴的做法，不但可以戒除宝宝吃奶嘴的习惯，还能增进亲子间的感情，可谓一举数得呢！



5 不要含着奶嘴睡一整夜

若宝宝真要含着奶嘴才能入睡，也不要让他含着一整夜。记得在宝宝熟睡后即将奶嘴拿起，以免因长时间吸吮而造成牙齿咬合不正或唇腭的变形。若是养成习惯后，半夜里如果奶嘴掉落，宝宝就很容易惊醒，如此一来不论宝宝或父母都难以有个优质睡眠。

8 少用奶瓶



给宝宝喂食品时,尽量使用调羹,少用奶瓶。

7 多照镜子



平常多让宝宝张着嘴照照镜子,让他一起开心注意口腔、牙齿发育情形,同时可以趁机告诉

宝宝:“吃嘴唇,丑丑噢!”“宝宝已经长大了,可以不再需要奶嘴罗!”在潜移默化中使宝宝摆脱对奶嘴的依赖。

6 多样化的安抚方法



父母们应试着去找出造成宝宝焦虑不安或哭闹的原因,并以多样化的方法解决,不要为求一时的便利一味地填塞奶嘴,养成宝宝对奶嘴的依赖性,长久下来,想戒都难。

9 给予安全信赖感

父母其实是幼儿最大的安全感来源,奶嘴只是扮演辅助的角色,这二者不应颠倒混淆。父母若能通过日常的悉心照料,给予宝宝十足的安全信赖感,相信将是奶嘴的最大克星。



10 专业医师的照顾



定期由专业医师来照顾检查宝宝的乳牙、口腔是非常重要的。若有因不良习惯而造成的问题,可以借助医师矫正过来,由医师来告诉宝宝正确的做法和避免事项是最理想不过的了。

让宝宝喜欢刷牙的妙招



别让他成为“无齿之徒”

宝宝牙齿健康与否，平时的刷牙保健非常重要，而且要从婴儿时期做起；因为牙齿不健康，不但会影响日后咀嚼功能、营养吸收，甚至影响外观，造成心理问题，为人父母者不得不慎。

那么如何让宝宝喜欢刷牙，我们特别专访资深儿童牙科医师提供十种妙招，让你轻轻松松培养宝宝爱刷牙的习惯。

你是否曾想像，一个可爱的小朋友面露微笑，牙齿被蛀得一颗不剩的画面？是不是很可怕呢？而你是否再深入想过，这位满嘴蛀牙的小朋友，只要被人取笑一次，就很可能羞于任意展现欢颜，因此感到自卑，内心永远蒙上一层阴影呢？

有关牙齿保健与清洁的重要性或正确的刷牙方式，相信已被大力呼吁及倡导，而父母多半也会注意督促宝宝平日的刷牙工作。专家说：“特别是从6个月~2岁为乳牙发育期，在宝宝未长牙（6个月）以前，家长便应该用蘸湿的绒毛巾，清除宝宝口腔中的奶垢、舌苔以及按摩牙龈，为乳牙长出作准备，同

时亦可使宝宝喜欢，并习惯口腔清爽的美好感受；对于开始吃食品的宝宝，除了可用指套牙刷为他们刷牙外（1天1次即可），吃完东西，可让宝宝喝喝水，借水稀释口中的酸性细菌群，减少蛀牙的机会及环境。”

大约2岁时，宝宝的乳齿已差不多长全，专家建议：2岁起就可以带宝宝到牙科医院让医师检查，约半年一次，其目的在于加强牙齿的保健工作及教导父母如何正确的为宝宝刷牙。6~12岁是混合齿列时期（换牙时期），则应3个月检查1次。

所以，刷牙是最基本的牙齿保健工作。无论是婴儿时期以水清洁口腔、或父母用指套牙刷为宝宝洁牙、还是宝宝自己学习刷牙，万一遇到宝宝不肯好好配合；或因父母工作太忙，没有时间督促孩子刷牙；甚至宝宝一哭闹，便不坚持他一定要刷牙，累积以上种种原因，时间一久，您的宝宝就很可能成为“无齿之徒”了。

因此，对于宝宝牙齿保健，现代父母最头痛的问题，应是如何养成宝宝喜欢刷牙的习惯，以下是由专家所归纳的十种妙招，帮助您解决困扰。

1 为儿童洁牙从无牙开始

习惯是经过时间累积而养成，因此牙齿保健应从婴儿时期就做起。父母可用蘸湿的绒毛巾，每天1次为宝宝清洁口腔、按摩牙肉，使宝宝从小习惯清爽感觉，对洁牙有快乐印象。



2 儿童牙刷，幼儿爱玩

当宝宝开始学习自己刷牙时，父母可选购柄较粗大的儿童牙刷，因其好抓握且操作方便，宝宝学习使用时不致产生挫折感；而市面上有各式各样的造型牙刷，其可爱的外形，也会让宝宝产生乐趣，进而熟悉才不会拒绝刷牙。



4 贴上名字，珍爱宝贝

父母可为宝宝准备一套自己的洁牙用具，包括牙刷、牙膏、漱口杯等，并写上名字作上记号（如贴上标签），表示这套用具是他个人专有，对其产生归属感。但千万别怕麻烦而让宝宝共用大人的牙膏，因其成分较为刺激、味道强烈，刚开始学习刷牙的宝宝，可能会因此不能接受而拒绝刷牙。



5 可爱造型，水果口味

为了让宝宝喜欢刷牙，市面上有许多不同口味、不同颜色的儿童牙膏，有的瓶口还是星星或月亮造型；加上挤出的牙膏五颜六色的，很是可爱。让刷牙和很美的事物结合，将游戏融入生活，如此便容易获得宝宝的“芳心”。



两种正确的宝宝洁牙姿势

3 爹地妈咪，有样学样

这和“人多饭香”一样有异曲同工之处。特别是学习阶段的幼儿模仿力强，父母不妨定个时间，让宝宝和自己一起刷牙；增加他的参与感，提高宝宝刷牙的兴趣。



6 音乐响起，闻歌刷牙



在幼儿园团体生活教学课程中，老师会利用一首固定、不太长的儿歌，当音乐一响起，小朋友便知道刷牙的时间到了，并自动排队去刷牙，父母在训练时不妨试试看。

7 红色染料，效果显著



这是一种牙菌斑显示剂，一般牙医诊所或新式药店都可以买得到。宝宝刷完牙后，父母可用棉花棒蘸着药剂，涂抹在牙齿上，如果仍有齿垢未清除，牙齿有齿垢处会显现红色，其无毒、可吞食。这样做的目的一是检查宝宝的牙齿是否彻底清洁。二是可借此给孩子一个目标，告诉他必须好好的刷牙，如果没有刷干净，牙齿就会变成红色的！

8 快乐荣誉，制表贴纸



为培养宝宝有刷牙的习惯，可以制作一个表格，宝宝每一次成功地刷完牙，便发一个小贴纸让宝宝自己贴在表格里，并告诉他一旦集满多少个

(累积次数应以宝宝年龄而定)，便会给他一个乖乖奖作为奖励。礼物可请爸爸选买几样，放在纸袋中，让他自己选。这种办法可引导他发挥荣誉感、勤于刷牙。

9 鼓励赞美，耐心教导

几乎每一个小朋友都喜欢被鼓励、被赞美，所以父母更应善用此特点，耐心、循序渐进地鼓励教导宝宝刷牙。



如果宝宝很听话地完成刷牙，可以准备一些小奖品送给他，让他对刷牙有正面的印象。

10 图书卡通，兴趣盎然

另外，在平时可选些有关刷牙的书籍或卡通录像带，由父母陪他们阅读或观赏，并一旁讲解基本常识、加强心理建设，让宝宝了解刷牙是必须而且每个人都喜欢做的事情。



训练幼儿自然入厕的方式与步骤

和“尿布”说再见！

许多宝宝视上“厕所”为畏途，宁可整天穿着尿布；再不然就是一为他脱下裤子便哭闹不止，令父母头疼不已、无计可施。

其实幼儿从穿尿布发展至自己入厕的过程，是相当自然且有一定、渐进的发展模式。所以，如何以幼儿生理自然发展为基础标准；适时辅助他培养良好、规律的入厕习惯，则是父母必须正视的一项课题。

训练前的准备及注意事项

当您的宝宝准备接受入厕训练时，您可能因为自己是职业妇女，没有时间训练而苦恼。

其实，训练宝宝入厕也只需1天的时间便可达到训练的目的。所以，尤其是新手妈妈，可挑选一“良辰吉日”为训练日，并注意下列事项：

Q1 训练入厕前的基本条件

当您发觉可以开始训练宝宝入厕的时候，请注意，别太心急！应先观察他的语言表达能力（是否能清楚地表达自己的意思）、生理发展以及他走路是否平稳（能否自己走到便桶旁）等。这些条件具备后，再为他进行入厕训练，如此才不致增加宝宝畏惧感。

Q2 多大的宝宝可开始训练？

有许多父母并不清楚，何时可开始训练宝宝自己大小便。一般而言，大便的训练在一岁半；而小便则是在二岁半。为何小便训练比大便训练的时间要晚呢？主要是幼儿膀胱自我控制功能，需至此时才会慢慢发展完成。但不能一概而论，仍应视宝宝生理与心理各项发展、学习情形。作为评价指标。

Q3 怎样才算训练完成？

这里有一个完整的训练公式：

表达→动作（脱）→入厕→动作（穿）

如果是再大点的孩子，则可训练他按下抽水马桶和洗手清洁。

Q4 父母态度举足轻重

在整个训练过程，父母的态度表现，足以影响宝宝往后入厕习惯及心态，即使宝宝表现并不理想，也不要怒言相向或打骂。因为他也仅在学习阶段，不要给他过多压力，让他感觉上厕所是一件很不愉快的事情。

在训练过程中，初期可能会碰到许多令人泄气的状况，如：昨天才训练成功，顺利的尿在便桶，今天又不

小心尿湿裤子；已经训练成功一段时间，但却不小心将“大便”便在裤子里等。

但是，请勿轻易放弃，只要你把握重点，并以爱心、耐心陪着孩子学习，相信定能很快地进入情况，成功地达到孩子自己入厕的目标。



观察 1

如果你觉得宝宝到了可训练入厕的时候，但又不是很确定，这时你可观察宝宝经过一晚睡眠至隔天时，尿布是否仍是干的或是白天尿湿次数明显减少时，便可开始训练。



模仿 2

孩子的模仿能力是毋庸置疑的，可利用宝宝模仿力强及好奇的特性，让他观看爸妈入厕的情形，如：男孩学习爸爸站姿；女孩则是坐姿等。之

后可问他要不要、想不想排便或尿尿。



共同的语言 3

训练者与被训练者之间必须有彼此了解及可沟通的共同语言，如嗯嗯、臭臭、尿尿等。



多喝水 4

为了让宝宝尽快完成训练，训练时，可让他多喝水，了解一旦感觉有尿意，应该立即去上厕所。



训练时间 5

会有几种情况不适合作为开始训练的时间：

- 生病时。如感冒，特别是泌尿道感染。

- 情绪不稳时。



●晚上绝对不宜训练,白天是最佳时机。

●家中有客人造访时,也不要训练。



6 指定地点

便桶摆设的地点,最好选定通风、阳光充足的位置。客厅是最不理想的地点,因为造成吸引、转移注意力的诱因过多。

7 便桶还是玩具?



玩了起来,忘记上厕所这件事。

8 提醒

当宝宝在入厕、坐上便桶后,父母应随时在旁注意、观察,若太久仍未入



厕,此时父母可提醒他,若超过5分钟仍未完成,可让他起来。表示:哦!原来宝宝并不想尿尿。

9 鼓励

宝宝若顺利入厕,父母应该给予鼓励,如给予糖果等,让宝宝了解上厕所是一种愉快的体验。



10 家人态度要一致



常常,当妈妈在训练宝宝入厕遇困难时,家中长辈可能护孙心切,而表现出反面的态度,也会加大训练者训练时的困难程度。另外,若是职业妇女则应事先和保姆沟通,取得共识后再进行训练的效果较好。

孩子喜欢赖床怎么办？

家有“贪睡鬼”



太阳已晒到屁股了，孩子却仍“赖”在床上，任由爸妈“火冒三丈”，这是每天早晨常见到的情景。面对家中宝宝的赖床现象，父母该如何处理呢？请看本文给您的建议。

每位父母都希望自己的宝宝好带养，有一个正常规律的作息時間，按时喝奶、睡觉等。然而，往往事与愿违，有的宝宝偏偏喜欢晚睡晚起，生活秩序大乱，着实令父母伤透脑筋。

从事保姆工作多年的秦四珍表示，由于现代的父母“夜猫子”不少，常常工作或玩乐到三更半夜，自己晨昏颠倒的作息，相对地也打乱了孩子正常的睡眠时间，孩子睡得晚，早晨自然就起不来。此外，倘若父母习惯在睡前与宝宝玩耍，使其精神处在亢进阶段，宝

宝亦不容易入眠，因而导致隔天赖床的情况。由此可知，赖床往往都是因为睡眠时间不正常所造成的。宝宝也可能因为生病而延长睡眠时间，如果爸妈养成宝宝规律的睡眠习惯，将有助于察觉宝宝有无异常行为。

造成赖床的另一原因是孩子抗拒上学，秦四珍进一步地指出，两三岁的孩子最容易有赖床的习惯，主要是因为“不想去上学”。遇到这种情形，父母就需详细了解缘由，是孩子不适应幼儿园的生活还是前一天在园里与其他小朋友有冲突等，在了解原因之后，协助孩子适应学校生活，让他喜欢去上学后，将可改善他的“赖床”行为。

睡眠时间因年龄而异

父母必须了解幼儿各阶段所需的睡眠时间及孩子本身的气质，使其养成良好的睡眠习惯。通常1~12个月的宝宝一天的平均睡眠为15个小时；12~18个月则一天平均需睡13.5个小时；而18个月~3岁宝宝的睡眠时间最好约12个小时。切记，其实年纪愈大的孩子愈需要正常的生活作息，因为养成良好的睡眠习惯将有助于身心健康。

总之，3岁孩子的生活完全受家长的影响，要想让孩子养成不赖床的好习惯，就得先从自己本身做起。

育儿妈咪们想要改掉宝宝赖床的习惯，可不能操之过急，且这也不是一蹴而就的事。平日养成良好的生活习惯是首要之务。



1 以身作则

孩子容易有赖床的习惯常归因于父母亲本身不良的生活习性，家长们应改变自己日夜颠倒的习惯，才能成为宝宝的好榜样。



3 适时鼓励

宝宝易从大人的肯定中得到成就感。当孩子表现良好时，适当的物质或精神奖励，对孩子而言都具有鼓舞作用。



2 经常教育

“子不教，父之过”，爸妈应该经常告诉宝宝“时间”的重要性，使其从小就拥有守时、定时的观念，那么自然就远离赖床的恶习。



4 绝不妥协

父母在教育孩子上须坚守自己的原则，切不可为了平息宝宝一时地哭闹、耍赖而妥协，因为一旦轻易姑息宝宝的恶习，以后就很难改正。



常遇到孩子赖床时，该怎么办呢？请看以下的解决步骤。



准备早餐

事先为宝宝准备香喷喷的早餐，诱发孩子起床的意愿。



拉开窗帘

让清晨耀眼的阳光照射房间，屋内亦充满清新的空气，孩子的“贪睡虫”较易被赶走。





开启音乐

可试着播放轻快活泼的音乐，把音量放大（可叫醒宝宝的程度），由外界的力量叫醒宝宝。



安抚情绪

若遇到宝宝有“下床气”时，可将他抱在怀中安抚，平稳他暴躁的情绪。



亲吻宝贝



给宝宝一个亲切的吻，并亲切地告诉他：“宝宝，该起床了！”。



床上游戏

拿些宝宝平日最钟爱的玩具与他在床上玩游戏，赶走他想继续睡觉的欲望。



拉高身体

父母们可在必要时强制抱起宝宝，让孩子离开床铺。



外物吸引

把他抱到户外，呼吸新鲜空气、晒晒太阳，转移赖在床上的心态，就能达到弄醒他的目的。

