

小宝贝0~3岁系列



育儿难题 破解法



《育儿生活杂志》编辑部 编
浙江科学技术出版社



小宝贝0~3岁系列

育儿难题 破解法

《育儿生活杂志》编辑部 编
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿难题破解法 / 《育儿生活杂志》编辑部
编—杭州:浙江科学技术出版社, 2001.9
(小宝贝0~3岁系列)
ISBN 7-5341-1534-5

I. 育… II. 育… III. 婴幼儿—哺育—图解
IV.R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第88630号

小宝贝0~3岁系列

育儿难题破解法

责任编辑 朱 园
封面设计 孙 菁
版面设计 潘孝忠
版权登记号 图字·11-2000-61号
出 版 浙江科学技术出版社
地 址 杭州体育场路347号
邮 编 310006
电 话 0571-85058048
印 刷 杭州长命印刷厂
发 行 浙江省新华书店
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 8.5
出版日期 2001年9月第1版
2001年9月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1534-5/R · 249
定 价 45.00元

出版者的话

0~3岁是人生成长的重要阶段,此时期的宝宝不论在身体的照顾还是习惯的培养、智力的提高、情绪的处理等方面都会出现一些难题,使父母烦恼、困惑。本书有针对性地对这些问题进行通俗、易懂、简单的图解式说明,一目了然,以满足父母的亟需。

本书涵盖了养育0~3岁婴幼儿所遇到的各种问题,共分为四大章节,依次是:

习惯培养篇 提供父母教导婴幼儿学习并具备各种良好习惯的妙招,如:喜欢刷牙、自己吃饭、自己上厕所、自己收拾玩具等多项生活习惯的养成。

启蒙教育篇 站在“不要让宝宝输在起跑点上”的观点,提醒父母可从日常生活中运用一些技巧,刺激宝宝脑部的发育,以及提升宝宝的各项智能。

状况处理篇 0~3岁的婴幼儿对整个世界充满好奇,在探索的过程中,免不了会遭遇各种意想不到的状况。本篇详细告诉父母当宝宝遇到紧急状况或人际上的麻烦事时,该如何快速且正确地给予处理。

身体照顾篇 通过医师的建议,让育儿爸妈在照顾宝宝上能更加得心应手,并且能适时辅助孩子各阶段的发展。



目录



第 1 章 习惯培养篇

- 一、如何戒除宝宝吸奶嘴的习惯 2
- 二、让宝宝喜欢刷牙的妙招 5
- 三、训练幼儿良好的大小便习惯 8
- 四、孩子喜欢赖床怎么办 11
- 五、培养孩子收拾玩具的好习惯 14
- 六、如何训练宝宝与大人同桌共餐 17
- 七、孩子不乖乖吃饭怎么办 20
- 八、如何循序引导孩子自己吃饭 23
- 九、如何培养孩子独自睡觉 27

第 2 章 启蒙教育篇

- 一、如何培养孩子的自制力 30
- 二、如何帮助孩子集中注意力 33
- 三、如何刺激孩子的语言发展 36
- 四、婴幼儿“声”教入门 39
- 五、让幼儿从生活中学习数学 42
- 六、如何增进宝宝手眼协调的能力 45
- 七、婴幼儿感觉统合训练 48
- 八、如何培养文武双全的宝宝 51
- 九、宝宝感官训练 54
- 十、训练孩子爬、站、走、跑、跳 57
- 十一、专为孩子设计的造型游戏 60

第 3 章 状况处理篇

- 一、正确引导宝宝与同伴相处 63
- 二、如何让你的孩子不缠人 66
- 三、处理孩子闹情绪的妙招 69
- 四、孩子哭闹的安抚步骤 72
- 五、宝宝在公共场所哭闹不休怎么办 75
- 六、消除孩子的怕生情结 78
- 七、异物进入婴幼儿眼、耳时的急救步骤 81
- 八、孩子头部碰伤时的紧急处理 84
- 九、婴幼儿异物梗塞的急救方法 87
- 十、婴幼儿烫伤的紧急处理步骤 90
- 十一、如何帮宝宝排痰 93
- 十二、如何正确给宝宝喂药 96
- 十三、如何给宝宝量体温 99

第 4 章 身体照顾篇

- 一、婴幼儿腹胀的处理技巧 102
- 二、宝宝呕吐、腹泻时的照顾重点 105
- 三、如何陪宝宝度过厌奶期 108
- 四、如何增强孩子的抵抗力 111
- 五、如何营造良好的学步环境 114
- 六、如何适时训练孩子做各种动作 117
- 七、如何充分利用宝宝洗澡的时间 120
- 八、宝宝视力测试与安全保护 123
- 九、保护幼儿视力的妙招 125
- 十、如何检测宝宝的听力和视力是否正常 128
- 十一、如何提高与孩子的亲密度 131



第1章

习惯培养篇

一、如何戒除宝宝吸奶嘴的习惯

为什么说奶嘴是令人又爱又恨的东西?相信大家都有共同的经验——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。但是这个无往不胜的法宝,如用得太多的话会害了孩子的。据医生说,过了2岁的儿童若还要吃奶嘴,那就是不良习惯了,最好帮他戒除,并且在4岁之前完全戒除,以免影响日后发育。

吸奶嘴的缘由和影响

自出生后到一岁之间,是婴儿生长发育的口腔期,此时的宝宝借助吮吸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在世界,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。

有医师强调,在成长过程中即应该尽可能地少用奶嘴,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。医师指出,儿童吮吸奶嘴过久,最常见的现象便是牙齿咬合不正,即前牙开咬,上下齿列不整。其次可能发生门牙暴出,走路不稳时会



增加被撞的机会。同时因为前牙的开咬伴随着舌头习惯性的吐出,会影响发音及外观。

除了吮吸奶嘴之外,宝宝吸手指的习惯也有同样的问题,但是因为手指比奶嘴更容易取得,而且更不卫生,所以吸手指比吸奶嘴更不好,而且不易戒除。

戒除奶嘴的原则

在为宝宝戒除吸奶嘴习惯时,应避免使用负面的方式,例如在奶嘴上涂抹辣椒等刺激物。这种做法会造成认知混淆。另外应避免用处罚、强制的手法,这些不当的处理方式只会带来相反的效果,切记“欲速则不达”。而在戒除行动时,需要全家人共同配合,才能达到最佳效果。上述几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，形成宝宝与奶嘴之间绝佳的连接，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，尽量训练宝宝用茶杯喝水，减少使用奶瓶的机会。

3. 分散注意力

尝试着和宝宝玩游戏以转移他对奶嘴的注意力；或是不断和宝宝说话，尽量采用问句式的话语来引导宝宝回答你的话，在一问一答间逐渐分散宝宝的注意力。



4. 睡前说故事

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说故事来哄他人睡，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！



5. 不要含着睡一整夜

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出，避免因长时间吸吮而造成牙齿咬合不正或唇腭的变形。有吸奶嘴习惯的宝宝，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的睡眠。



6. 少用奶瓶



给宝宝喂辅食时，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，让他一起关心口腔、牙齿发育情况，同时可以趁机告诉宝宝：“吃嘴嘴，丑噢！”、“宝宝已经长大了，可以不再需要奶嘴喽！”在潜移默化中摆脱宝宝对奶嘴的依赖。

9. 给予安全和信赖感

父母其实是幼儿安全感最大的来源，奶嘴只是扮演辅助的角色，这两者不应颠倒。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。



8. 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，一味填塞奶嘴，使宝宝养成对奶嘴的依赖性，长久下来，想戒都难。



10. 专业医师的照顾

定期由专业医师来照顾和检查宝宝的乳牙、口腔是非常重要的。若有因不良习惯而造成的问题，可以请医师矫正过来，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。





二、让宝宝喜欢刷牙的妙招

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，很可能再也羞于任意展现欢颜，因此感到自卑，内心永远蒙上一层阴影。

有关牙齿保健与清洁的重要性或正确的刷牙方式，相信已被人力呼吁及倡导，而父母多半也会注意督促宝宝每日刷牙。资深儿童牙科医师说：从6个月龄至2岁为乳牙发育期，在宝宝未长牙（6个月龄以前）时，家长便应该用沾湿的绒毛毛巾，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。对于开始吃辅食的宝宝，除了可用指套牙刷为他们刷牙外（基本上一天一次即可），平时每吃完东西，可让宝宝多喝水、用水稀释

口中的酸性细菌群，减少蛀牙的机会及环境。

在宝宝约2岁时，乳齿已差不多长全，就可以带宝宝去牙科检查，约半年一次，其目的在加强牙内的保健及教导父母如何正确为宝宝刷牙。6~12岁的混合齿列时期（换牙时期），则3个月检查一次。

所以，刷牙是最基本的牙齿保健。如宝宝不肯好好配合，或因父母工作太忙没有时间督促孩子刷牙，或宝宝一赖皮，不肯坚持刷牙，则时间一久，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10种妙招，可帮助您解决困扰！



1. 为小儿洁牙 从无牙开始

习惯是经时间累积而养成的，因此牙齿保健应从婴儿时期就做起。父母可用沾湿的绒毛巾，每天一次为宝宝清洁口腔、按摩牙肉，使宝宝从小习惯清爽感觉，对洁牙有快乐的印象。



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，柄较好抓握且操作方便，宝宝学习使用时不致产生挫折感。而市面上各式各样的造型牙刷，其可爱的外形，也会让宝宝产生乐趣，从而熟悉而不会拒绝刷牙。

3. 爸爸妈妈，有样学样

这和“人多饭香”有异曲同工之妙。特别是学习阶段的幼儿模仿力很强，父母不妨定个时间，让宝宝和自己一起刷牙；或家中其他成员一起来刷牙，增加他的参与感，提高宝宝刷牙的兴趣。



4. 贴上名字

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，并写上名字或做上记号（如贴上贴纸），表示这套用具是他个人专有。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。

注意：宝宝的牙刷使用约3个月就应更换。



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，非常可爱。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”！





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. 红色染剂，效果显著

这是一种牙菌斑显示剂，一般牙医诊所或药店都可以买到。宝宝刷完牙后，父母可用棉花棒沾着药剂，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。这样做的目的有二：一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，告诉他必须好好地刷牙，如果没有刷干净，牙齿就会变成红色的！



8. 培养荣誉感

为培养宝宝的刷牙习惯，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。礼物可请爸爸代为选购几样，放在纸袋中，让他自己选。此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、循序渐进地鼓励和教导宝宝刷牙。如宝宝很听话地刷牙，可准备一些小奖品送给他，让他对刷牙有正面的印象。

10. 图画卡通，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，并在一旁讲解基本常识，让宝宝了解刷牙是每一个人都必须而且喜欢做的事情。



三、训练幼儿良好的大小便习惯

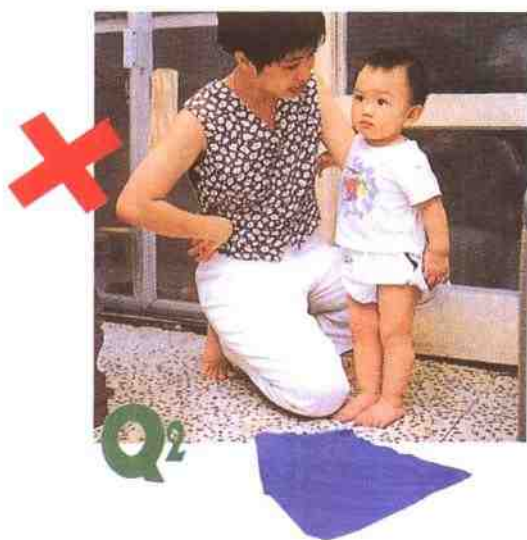
许多宝宝视上“厕所”为畏途，宁可整天穿着尿裤；再不然就是一为他脱下裤子便哭闹不止，令父母头痛不已、无计可施。其实，幼儿从穿尿裤发展至自己如厕的过程，是相当自然且有一定、渐进的发展模式。所以，如何以幼儿生理自然发展为基准，适时辅助他培养良好、规律的如厕习惯，则是父母必须正视的一项课题。

父母的态度举足轻重

在整个训练过程中，父母的态度表现，足以影响宝宝往后如厕的习惯及心态。即使宝宝表现并不理想，也不要怒言相加或打骂。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。或者训练过程中，初期可能会碰到许多令人泄气的状况：如昨天才训练成功，顺利地尿在便桶，今天又不小心尿湿裤子；或已经训练成功一段时间，但却不小心将“便便”拉在裤子里等诸如此类。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，相信定能很快进入状态，成功达到自己如厕的目标！

训练如厕的基本要件

当您发觉可以开始训练宝宝如厕的时候，请注意，别太性急！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，再为他进行如厕训练，如此才不致增加宝宝的挫折感。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1岁6个月，而小便则是在2岁6个月。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须至此时才会慢慢发育完成。但不能一概而论，仍应视宝宝生理与心理各项发育而定。



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）——如厕——动作（穿），如果是再大点的孩子，则可训练他按下抽水马桶后洗手。



1. 观察

如果你觉得宝宝到达可训练如厕的时候，但又不是很确定，这时你可观察宝宝经过一夜睡眠至第二天，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。



2. 模仿

孩子的模仿能力是毋庸置疑的，可利用宝宝模仿力及好奇的特性，让他观看爸妈如厕的情形。如：男宝宝学习爸爸站姿，女宝宝则是坐姿等。之后可问他要不要，想不想便便或尿尿！



4. 多饮水

为了尽快完成训练，训练时可让宝宝多喝些水，使其懂得一旦有尿尿的感觉，就应该立即去上厕所。



3. 共同的语言

训练者与宝宝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。



5. 训练时间

有下述几种情况时，不适宜开始训练：

- 生病时。如感冒，特别是泌尿道感染。
- 情绪不稳定时。
- 白天是最佳时机，晚上绝对不宜训练。
- 家中有客人来访时也不要训练。



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, 因为能够吸引、转移注意力的诱因过多。



7. 便桶还是玩具?



宝宝便器的选择, 最好是传统造型, 而不是花花绿绿、造型可爱的便器, 以免宝宝转移注意力, 玩了起来, 以致忘记上厕所这件事。

9. 鼓励

宝宝若顺利如厕, 父母应该给予鼓励, 如给予糖果等, 让宝宝觉得上厕所是一件愉快的事!

10. 家人态度要一致

当妈妈在训练宝宝如厕遇困难时, 家中长辈可能护孙心切, 而表现出反面的态度, 也会提高训练者训练时的难度; 另外, 若是职业妇女则应事先和保姆沟通, 取得共识再进行训练, 效果就会较好。

8. 提醒

当宝宝坐上便桶后, 父母应随时在侧注意、观察, 若太久仍未如厕, 此时父母可提醒他, 若超过5分钟仍未完成, 可让他起来。因为这表明宝宝并不想尿尿!



四、孩子喜欢赖床怎么办

每位父母都希望自己的宝宝好带养，有一个正常、规律的作息时间表，按时喂奶、睡觉……。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。

近些年来，由于父母常常工作甚至玩乐到三更半夜，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，使其精神处在兴奋状态，宝宝亦不容易入眠，因而导致第二天赖床的情况。由此可见，赖床往往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，如果平时养成规律的睡眠习惯，可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幼儿园，二三岁孩子最容易有赖床的习惯，乃起因于“不想去幼儿园”的心理。遇到这种情况，父母就须详细了解缘由，是孩子不适应幼儿园的生活，或是前一天在园里与其他小朋友有冲突……在了解原因之后，要帮助孩子适应幼儿园的生活，使他喜欢去幼儿园，从而改善“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与孩子本身的气质，为其安排最理想的睡眠习惯。通常1~12个月的宝宝一天平均睡15个小时；12~18个月则一天平均须睡13.5个小时；而18个月~3岁宝宝的睡眠时间最好为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全的发展。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，就得先从家长自己做起。



日常生活守则

想要改掉宝宝赖床的习惯，可不能操之过急，平日养成良好的生活习惯是首要任务。



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，家长们宜改变自己日夜颠倒的习惯，才能成为宝宝的好榜样。

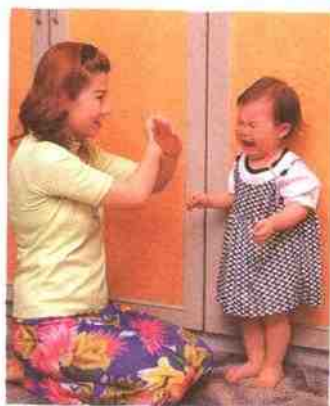


2. 经常教育

“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，那么自然就易远离赖床的恶习。

3. 适时鼓励

宝宝易被大人的肯定而得到成就感。当孩子表现良好时，适当的物质或精神奖励，对孩子而言都具有最佳的鼓舞作用。



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的哭闹、耍赖而妥协，因为一旦轻易姑息其恶习，以后就很难改正了。

赖床的处理步骤

当遇到孩子赖床时，该怎么办呢？请看以下的解决步骤：

1. 准备早餐

事先为宝宝准备好香喷喷的早餐，诱发孩子起床的意愿。



2. 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。





3. 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)，借助外界的力量叫醒宝宝。



4. 亲吻宝贝

给宝宝一个亲切的吻，并热切地告诉他：“宝宝，该起床了!”。



5. 拉高身体

必要时可强制抱起宝宝，让孩子离开床铺。

6. 安抚情绪

若遇到宝宝有“下床气”时，可将他抱在怀中安抚，以平稳他暴躁的情绪。



7. 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。



8. 外物吸引

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

