

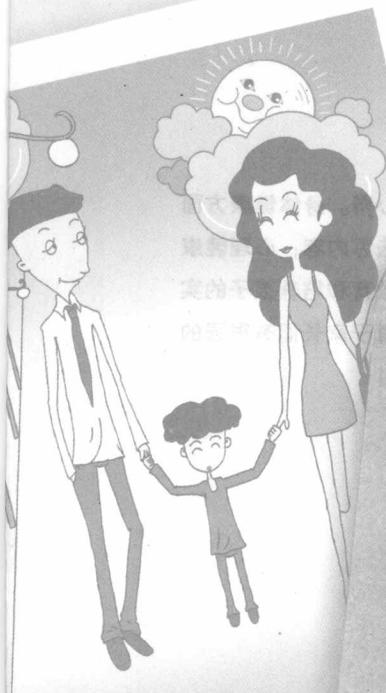
育子手记

YU ZI SHOU JI

水水◎编著



化学工业出版社



育子手记

水水◎编著



No.51

图书在版编目(CIP)数据 育子手记 / 水水编著. — 北京: 化学工业出版社, 2007.8
ISBN 978-7-122-04488-5 I. ①育… II. ①水… III. ①家庭教育—记实—中国—现代 IV. ①D714.2

定价: 19.00元

化学工业出版社

定价: 19.00元



化学工业出版社

北京

本书作者从身体健康和心理健康两个方面分享了爱护孩子的心得。身体健康方面包括饮食习惯、卫生习惯的培养以及各种儿童常见疾病的应对方法等内容；心理健康方面包括心态、沟通、品质等为人父母较为关注的内容。本书从教育和培养孩子的实际出发，提出可能遇到的问题并给出可操作性极强的对策方法，对于家长们有很强的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

育子手记/水水编著. —北京：化学工业出版社，2007.5
ISBN 978-7-122-00269-3

I. 育… II. 水… III. 婴幼儿—哺育—手记
IV. TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第054582号

责任编辑：肖志明 郭燕春

文字编辑：陈红艳

责任校对：蒋宇

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张11¼字数14千字 2007年6月北京第1版第1次印刷

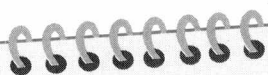
购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.00元

版权所有 违者必究



前言:

FOREWORD

妈妈的心愿

每个孩子都是妈妈手心里的宝，让孩子健康成长是妈妈生活中一件长期而艰巨的大事情。

妈妈是孩子的启蒙老师，孩子的健康成长离不开妈妈的教育和关怀。每个妈妈都希望自己的孩子学习优秀，生活上超越自己，将来有所作为。然而，说到底，妈妈最基本的愿望是希望自己的孩子能健健康康。孩子每天都能快乐生活，是妈妈一生的愿望。

成长中的孩子，正是形成各种习惯的时候，有时候一些不良的习惯，例如贪吃、不好好睡觉、上课时坐姿不正确，这些习惯足以损害到他们的身体健康。尚未发育完全的孩子，抵抗力低，适应能力差，身体免疫系统不像成年人那样强，所以经常会受到各种疾病的困扰。孩子生病是妈妈最头疼的事情，可偏偏孩子身上经常会出现一些小状况，长了痱子、得了龋齿、突然咳嗽了、睡觉总是磨牙……孩子不知道，也不懂得照顾自己，爸爸又不像妈妈一样细心，因此，孩子的健康重任就落到了妈妈的身上。

妈妈有必要掌握一些家庭护理的小常识，来帮助孩子预防各种疾病，解决孩子身上的各种健康问题，这些小常识有时候甚至有可能在关键时刻救下孩子的性命。



健康的身体是孩子学习和生活的保障。妈妈无时无刻不在关注孩子的身体健康，可有些妈妈却忽视了孩子的心理健康。孩子心态是否乐观，是否能独立生活，依赖性是否很强，是否经常妒忌别人，是否他根本就是胆小、自卑的孩子……做妈妈的你注意这些了吗？或许你注意到了，却认为孩子天生就这样，是无法改变的，如果你这样想，那你就不是一个很优秀的妈妈。

不要因为孩子回避跟你交流而忽视他的生活。做一个孩子们需要的好妈妈吧。好妈妈是孩子们成长的老师，好妈妈除了知道适当惩罚，还会适当鼓励孩子；懂得与孩子沟通的技巧，跟孩子做朋友，知道疼爱孩子，却不会溺爱孩子；懂得以身作则，用自己的行为教育孩子健康成长……

每位妈妈都应牢记，孩子总是容易被感动，他期待妈妈的指导、鼓励，但他更希望妈妈能一直关心自己，爱护自己。

孩子的健康，是妈妈最朴实的愿望！而实现这个愿望，并不难，只要我们用心去做。

水水



目录

CONTENTS

第 1 章

章

有你在身边

1

- 1 白白的牙齿 2
- 2 好孩子不吃手 6
- 3 睡觉的样子 8
- 4 妈妈身上掉下的肉 11
- 5 妈妈是我的 13
- 6 不要等待 15
- 7 我的皮肤也白皙 18
- 8 过期的鲜奶 21
- 9 罚他吃三大碗 23
- 10 巧克力奶油盐水棒冰 26
- 11 调座位 28
- 12 终于挨罚了 31
- 13 童言无忌 34

第 2 章

章

三个人的幸福

37

- 14 孩子的梦话 38
- 15 终于“长大”了 40
- 16 “你”和“我” 43
- 17 鱼妈妈和鱼砚砚 46
- 18 蝴蝶与飞蛾 48
- 19 妈妈别害怕 50
- 20 滑稽的小公鸡 53
- 21 “大王乌”是什么 55

目录

CONTENTS

第 3 章

22 宝贝病了	58
23 以成人之心度孩子之腹	61
24 “魔鬼”的响动	64
25 小男子汉	67
26 爱他的理由	70
27 打针就会生孩子	74
28 飞快地长大	77

手心里的宝

81

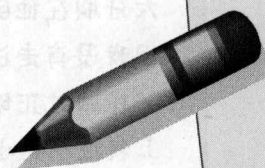
29 永远争第一	82
30 “好吃”的方便面	86
31 请随手关灯	89
32 骗爸爸的小混蛋	92
33 戴眼镜的鱼	94
34 爱是眼睛	97
35 耳朵里塞了棉花	100
36 你让我受疼	103
37 长高与愉快	106
38 小孩子的大书包	109
39 香蕉为什么是弯的	112
40 为乌龟洗澡	116
41 娶个温柔的媳妇	119
42 妈妈的粗鲁	122
43 为妈妈洗脚	125

44	我快变坏人了	128
45	飞得更高	131
46	失败的解说	134
47	“好好听老师的话”	136
48	突然变大方了	139
49	两个都爱	141
50	蟑螂不知道	144
51	爸爸爱妈妈	147
52	任性的孩子	151
53	“执著”的小子	154
54	伤心往事	158
55	就要学点穴	161
56	上学是一件很快乐的事	163
57	万事开头难	166
58	耐人寻味的故事	170
59	父子情深	173
60	让妈妈后怕的事	176



第1章

有你在身边



1

白白的牙齿

**关键词：卫生习惯**

儿子喜欢看电视广告。每当放到“高露洁”牙膏广告的时候，他总是学着电视里面的小动物把自己的牙齿露出来，朝我炫耀：“妈妈，看看我的牙齿也白吗？”每次我都会表扬一下他的白牙齿，他就会美滋滋的。

他的小牙齿很整齐，也很白。在他一岁半以前，婆婆天天用药水棉花替他清洗口腔。一岁半以后，我就用小牙刷轻轻替他刷，现在他三岁多了，已经会自己刷牙，而且很主动。

记得开始让他刷牙的时候，他并不愿意。有一天邻居家的孩子亚亚来玩，我知道她肯自己刷牙，就指着她对儿子说：“砚砚，你看亚亚姐姐的牙齿多好看，多清洁，如果你也像亚亚姐姐一样天天刷牙的话，肯定比她的牙齿更好看呢！”✌

那天晚上，我看见儿子一个人躲在洗手间拿起了他爸爸的大牙刷在他的小嘴里面来回倒腾，他的动作让我觉得很好笑，但我没有走进去告诉他，刷牙应该用自己的牙刷才卫生，应该怎样刷才正确，我怕惊动他，让他觉得不好意思。从第二天早上我把一把小牙刷递给他开始，他开始自己刷牙。

懂事的孩子，好的习惯会让你受益终生，而现在，正是你培养这些好习惯的开始，妈妈为你加油！❤

良好的生活卫生习惯是保证小家伙身体健康的必要条件。小孩子的卫生习惯直接影响到他的健康问题，因为孩子的抵抗力比较差，更容易感染疾病。

从小养成良好的生活卫生习惯，会让你的孩子受益终生。你知道你的小家伙应该从小培养哪些卫生习惯吗？

所有的卫生习惯中，最重要的是要让孩子养成干净整洁的习惯，因为这个习惯不仅有利于他的健康，也会影响到宝贝长大后的形象气质哦。因此当孩子还很小的时候，就要教他洗手、洗脸、洗头、洗脚、洗澡、剪指甲的好处，等再大一点，就要教他正确的方法，让他养成自己洗脸、洗手、洗澡等好习惯，这不仅能清洁身体，保证卫生，也能够促进血液循环，增进健康。

让孩子养成常洗手的习惯是你应该重视的。小家伙的双手每天要接触很多东西，往往沾染上多种污物和细菌。督促他们养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。孩子洗手常常会敷衍了事，要教他认真用肥皂搓洗，告诉他只用水冲冲，细菌是赶不走的。家里的手帕、毛巾、牙具、餐具和杯子等，要为孩子准备专用的。如果带孩子出去玩，要记得在包包里放一包手帕纸。

教孩子保护好自己的牙齿、鼻子、眼睛和耳朵，当孩子自己有了这些保护意识，会为你省掉很多烦恼。

让孩子养成刷牙的习惯。不要认为孩子的乳牙反正要换，就不注意对它的保护。如果不注意保护乳牙，一旦它被龋坏缺损，会影响对食物的消化与吸收，不利于宝贝的生长发育。所以，妈妈一定要注意保护孩子的乳牙，培养孩子良好的口腔卫生习惯，让孩子每天主动刷牙，睡觉前不吃糖果饼干等。

保护鼻道，孩子有事没事抠鼻孔是不好的习惯。睡觉的时候不要用嘴呼吸，用鼻子呼吸可以使吸入的空气经过鼻道后变得洁净、温暖和湿润，保护呼吸道和肺，使它们健康。

告诉孩子，眼睛是心灵的窗户，让孩子知道眼睛的用处。当眼睛不舒服的时候，孩子最喜欢用手擦眼睛，也不管小手脏不脏，这个时候，妈妈一定要制止。孩子学习的时候，要保持正确的姿势，即眼距书本一尺，胸距桌沿一拳，握笔时手指与笔尖距离一寸。不要让孩子在光线太强、太弱和阳光直射处看书和学习，这些光线会刺激到孩子的眼睛。

不要让孩子自己挖耳朵，或者将小东西塞到耳内。给孩子洗脸洗澡时，要小心，不把水弄进耳内，以免损伤鼓膜，引起中耳炎，影响他的听力。

告诉小家伙，不要吃不干净的食物。俗话说“病从口入”，特别是抵抗能力差的孩子吃的东西更要谨慎。地下捡的东西绝对不能随便往嘴里放，生吃瓜果，妈妈一定要洗干净，最好削皮再给孩子吃。

培养良好的生活卫生习惯是件平凡而细致的工作，要持之以恒地要求孩子。你可以给孩子耐心地讲解、提示、练习，给孩子以具体的指导和帮助。例如，洗手时先把袖子挽起来，把手沾湿再打上肥皂，然后两手互相搓擦，“看！起了好多肥皂泡沫！”“现在脏东西都搓掉了，我们把手冲洗干净吧！”耐心地把手上的肥皂泡沫冲洗干净，甩掉手上的水珠，用毛巾把手擦干。如果聪明的小东西已经会做这些事情，只是还没有完全形成习惯，那么你就需提醒他，例如，“先把袖子挽起来再洗手”，“要把手心手背都搓干净”，语言的提示可以帮助孩子去完成这些应该做的事情，并逐渐养成习惯。



妈妈自己也要注意，当你在给孩子洗脸、洗头、洗澡的时候，动作要轻柔，使孩子感到舒适愉快。如果你弄痛了他，下次他自然就不愿再做了。例如，洗澡时的水温一定要合适，过冷过热都会刺激孩子，使他一见浴盆就“逃之夭夭”。

最后要提醒你的是，孩子容易模仿大人的动作，在生活习惯方面，妈妈和爸爸首先要做出好的榜样哦。一个人很多习惯都是从小养成的，所以，作为妈妈，一定要多关注小家伙的生活细节，当发现他做得不对的时候，要尽快指出来，纠正他。

2

好孩子不吃手



关键词：咬指甲

老人说孩子的手上有二两蜜。小孩子似乎都经历过一段执著地吃手时期。砚砚最爱吃的是他的食指，每天睡觉前都要津津有味地“吃”上一会，直到入睡。为了改掉他这个毛病，我跟老公是连哄带骗，什么招都用上了，可依然没有效果，他每天还是“吃”得不亦乐乎。

今天上午，我看一本杂志，忽然孩子指着我的杂志得意地说：“阿姨也吃手！阿姨不是好孩子！”我一看，原来杂志的封底有一个影楼的广告，画面是一个美女含情脉脉地左手扶着椅子，右手指头放在唇边。这个画面被这小家伙看到了。

我看了看，只好说：“对，阿姨吃手不是好孩子。好孩子不吃手，乖乖要做好孩子！”可说完了，连我自己都不知道说了些什么。

孩子，我知道在如今这么纷杂的世界里，你看到的未必都是正确的，但你还是要做个好孩子。

小孩子咬指甲是一种常见的现象，妈妈可能不会太在意。其实，咬指甲是一种不好的习惯，对孩子的成长有不少危害。

人的双手接触外界最多，特别是孩子，在指甲缝中和指尖上沾有大量的细菌、病毒等病原微生物，孩子在咬指甲时，无疑会在不知不觉中把大量病菌带入口腔和体内，导致口腔或牙齿感染，严重的还会引发消化道传染病如细菌性痢疾，或肠道寄生虫病，如蛔虫病、蛲虫病。

经常咬指甲还会对孩子的牙齿和指甲都会造成伤害，例如导致牙齿排

列不整齐，门牙缺角，影响孩子的容貌；造成指甲畸形，破坏甲床，引发出血或感染，损伤甲板等。

孩子爱咬指甲，往往反映一种心理情绪，如紧张、抑郁、沮丧、自卑感、敌对感等情绪状态，根源可能是受关注不够或缺乏安全感。有些孩子，由于咬手指甲经常受到老师和爸爸妈妈的批评、训斥，反过来又会产生紧张、焦虑的情绪，影响到心理状态。

如果你的宝贝也有这样的不良习惯，你可采用心理疗法和行为矫正法改变他。以耐心说服和鼓励为主，要循循善诱，平时多给予孩子心理上的关注，消除造成孩子紧张的因素，如果是因为与他爸爸关系紧张；或者平时对孩子过于严厉，动不动责怪、抱怨孩子，那就应该好好检讨自己了。

平时引导孩子多参加一些娱乐活动，让孩子多交朋友。例如让小宝贝和其他小朋友一块玩玩具，一块做游戏等，转移他的注意力。当然，同时也要培养孩子良好的卫生习惯，如常给孩子修剪指甲、洗手等。

有一位妈妈为了让她的3岁大的宝贝改掉咬手指甲的坏习惯，制定了一张表格，每当宝贝一整天没有咬他的指甲时，就会在表格的相应位置填上一朵漂亮的小红花。3周之后，当表格被花朵填满时，她的宝贝得到了心仪已久的玩具，同时也基本上改掉了吃手指的坏习惯。这个方法，你不妨也试试。

纠正孩子咬指甲的毛病需要有一个过程，孩子年龄越小越好纠正，不要等到孩子已经习惯了再去纠正。妈妈要有耐心和信心，千万不要体罚，或者大声训斥，粗暴地强行将孩子的手指从嘴边拉开，这样可能会在潜意识中加重小家伙咬指甲的习惯，这种粗暴的教育方式是孩子最不愿接受的，也是做妈妈最失败的教育方式哦。

3

睡觉的样子



关键词：睡眠

午睡的时候，儿子在镜子前面，闭着眼睛扭来扭去，又像是在对着镜子中的自己做鬼脸，又像是照镜子，就是不上床睡觉。这孩子是怎么了？

我觉得很奇怪，下床走到他身边问：“砚砚，你在干什么呀？”他看也没看我一眼，继续对着镜子照来照去，认真地说：“我在照镜子！”我又问：“那你闭着眼睛干什么？”他居然不耐烦地对对我说：“我在看我睡觉的样子是什么样子的！”

呵呵，可爱的孩子，你睡觉的样子也很可爱。以前跟妈妈一起睡的时候，你喜欢把脚搭在妈妈的肚子上，抱着妈妈的脖子睡觉，似乎这样你才会睡得甜美。其实，妈妈也和你一样，有你在身边，妈妈也会睡得更安稳☆。

爱美的妈妈一定会知道，睡眠不仅影响到一个人的精神、健康，也会影响到容颜。而足够的睡眠对孩子来说，更重要：它能够促进孩子生长发育和健康成长，在睡眠过程中氧和能量的消耗最少，有利于消除疲劳，有利于生长发育和大脑成熟。

关于孩子的正常睡眠时间为：1岁需要13个半小时；2岁需要12个半小时；3岁需要12小时；4~6岁需要11~11.5小时。妈妈应知道这些年龄段的睡眠时间，宝贝睡得过多或过少，都不利于他的生长和发育。

一般来讲，宝贝出生后和妈妈有一个依恋的过程，多数在6个月到3岁之间。在三岁以后，妈妈就应该逐渐培养宝贝的独立性，使这种依恋关

系逐渐淡化，最好分床而睡。

让宝宝和自己分床而睡，可以培养他的独立生活的能力。一方面他会做入睡前的准备，自己盖被子，自己起床。同时宝贝有能力面对三岁左右孩子常见的恐惧现象，比如害怕黑暗、不敢独自睡觉等；更重要的一点是他养成的睡眠习惯更加规范。

孩子的睡眠习惯不好，常常让妈妈头疼。一般孩子的睡眠习惯是受环境影响的，要有良好的卧室环境。在孩子睡前半小时，最好能把卧室的窗子打开换气，以保持室内空气新鲜，因为新鲜空气能使孩子迅速入睡，睡得更深沉。开窗睡时不要让风直接吹在他身上，以免着凉。孩子上床前，卧室光线暗淡一点比较好，但也不要弄成漆黑一片，上床后即关灯。

在天气冷的时候，孩子喜欢蒙着头睡觉，如果妈妈发现了，一定要提醒孩子把头露在被子外面，并告诉他蒙着头睡觉不利于健康。因为蒙头睡觉时，呼出的是大量二氧化碳，吸入的是稀少的氧气和污浊的空气，会造成缺氧，影响呼吸循环。这样，即使睡眠时间够了，第二天醒来也会昏昏

