

WO SHI HAO MAMA

漫画版

李殿元 译
刘奇琰 校译
[日]宫野孝一 主编

我是好妈妈

1~3岁幼儿的启蒙

湖南科学技术出版社



WO
SHI
HAO
MAMA

漫画版

我是好妈妈

1~3岁幼儿的指导



[日]宫野孝一 主编

李殿元 译

刘奇琰 校译

湖南科学技术出版社

うちのおちびちゃん 1歳から3歳までの育児としつけ

UCHI NO OCHIBICHAN 1-SAI KARA 3-SAI MADENO IKUJI TO SHITSUKE

by Koichi Miyano

Copyright© 2000 by Seibido Shuppan

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan, Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

本书中文简体版由日本成美堂出版社通过日本 UNI Agency, Inc. 授权

湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权登记号: 18-2002-215

图书在版编目(CIP)数据

我是好妈妈: 1~3岁幼儿的培育: 漫画版 / (日) 宫野孝一
著; 李殿元译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5357-4811-9

I. 我... II. ①宫... ②李... III. 婴幼儿-哺育-通俗
读物 IV. TS976.31-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002133号

我是好妈妈 (漫画版)

1-3岁幼儿的培育

主 编: [日] 宫野孝一

译 者: 李殿元

校 译: 刘奇琰

责任编辑: 刘奇琰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 181000

书 号: ISBN 978-7-5357-4811-9

定 价: 19.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

宝宝呱呱落地，来到人间，给父母播散着欢乐的花雨，使家庭荡漾着幸福的涟漪。但是，在育儿的路上，父母必定会碰到许多问题，遇到许多不安、困惑和操心劳神的事。虽然仅仅才一年，新爸爸、新妈咪已经表现十分称职，并向育儿迈出了坚实的第一步。

在给孩子点燃第一根生日蜡烛之际，回顾走过的一年，妈妈自豪地说：“完美无缺。”爸爸高兴地说：“总算讨人喜爱了。”插着生日蜡烛的蛋糕，也更显得有滋有味。

不过，爸爸妈妈若不是沉浸在这样的感慨之中，那就糟了。因为以前什么都依赖妈妈和爸爸的孩子，今后也许就会变得不听话了。

比如，孩子会叫“妈妈”、“爸爸”时的喜悦，好像感到已是很久以前的事。当孩子表现出好奇的目光时，可能是发生危险的前兆，不知他会干出什么可怕的事。总之，家里可爱的宝宝已经变得容易兴奋和冲动，若不注意，就会打人。

本书以实用为主，通俗易懂地介绍了1~3岁孩子的基本生活习惯和育儿方法。书中穿插着萩原京子的有趣漫画，以及1~3岁孩子的妈咪们亲身经历的育儿经验，使父母、家长们充分了解育儿的基本知识和教育方法。

希望每位父母今后面对育儿，要有耐心，讲究方法，循序渐进，奖惩分明，以理服人，不能与孩子对立，要保持冷静，听取前辈们的忠告“绝对不能以势压人”。要进行正面教育和引导，肩负起育儿的重任。

美咲

起来的顽皮女孩。
困惑和不安，茁壮成长
好奇心强，让爸爸妈妈



裕太

能积极参加育儿的爸爸。
被家庭弄得晕头转向。
乍一看好像很冷静，却



佐谷香

严，有点性急的妈妈。
但逐渐显示出母亲的威
虽然对育儿不知所措，





1~3 岁幼儿的生长发育

1 岁幼儿的生长发育 (3)

- 转眼宝宝 1 岁了 (3)
- 婴儿期快要结束 (5)
 - 转眼之间一年过去了 (5)
 - 必须继续努力 (5)
 - 给孩子有益的刺激 (6)

1 岁~1 岁 6 个月幼儿的生长发育

- (7)
- 身体已能感觉疼痛与危险 (7)
- 会走后活动范围扩大 (9)
 - 越长越漂亮 (9)
 - 开始蹒跚学步 (9)
 - 喜欢淘气 (9)
 - 自我意识萌芽 (10)
 - 能说有意思的语言 (10)

1 岁 6 个月~2 岁幼儿的生长发育

- (11)
- 盲目的超前教育 (11)
- 身材苗条的幼儿时期 (13)
 - 动作协调, 体格结实 (13)

活泼好动 (13)

语言开始发育 (14)

能玩游戏, 模仿能力增强 (14)

与小朋友交往 (14)

2 岁幼儿的生长发育 (15)

- 适当控制孩子的自我意识 (15)
- 开始进入反抗期 (17)
 - 乳牙出齐 (17)
 - 会走、会跑、会跳跃 (17)
 - 语言丰富 (17)
 - 自我意识增强 (18)
 - 记忆和想象发展 (18)
 - 不合群 (18)

3 岁幼儿的生长发育 (19)

- 孩子会模仿父母的言行 (19)
- 情感丰富, 好奇心强的时期 (21)
 - 体型匀称 (21)
 - 手指变得灵巧 (21)
 - 喜欢说话 (21)
 - 情绪丰富 (22)
 - 好奇心越来越强 (22)
 - 能与小朋友一起玩耍 (22)
- 儿童身心发育水平表 (23)

早期教育

蹒跚学步	(29)	●大小便训练要耐心	(43)
●开始蹒跚学步	(29)	●何时训练孩子大小便	(45)
●独自行走	(31)	0岁 要勤给孩子换尿布	(45)
孩子走路迟早不必担心	(31)	1岁半前 注意孩子的大小便 信号	(46)
1岁半前 摇摇晃晃地行走	(31)	1岁半后 排便后会告诉妈妈	(46)
1岁半后 稳健行走	(32)	2岁 便能告诉妈妈	(47)
2岁 能跑会跳	(32)	3岁 自己知道大小便	(48)
3岁 行走自如	(32)	穿脱衣服	(49)
饮食	(33)	●自己穿脱衣服	(49)
●和爸爸妈妈一起吃饭	(33)	●穿脱衣服时与孩子说说话	(51)
●让孩子高高兴兴地进食	(36)	1岁半前 萌生自我意识	(52)
0岁 练习用吸管和杯子饮水	(36)	1岁半后 自己脱衣服	(52)
1岁半前 鼓励孩子自己进食	(37)	2岁 会穿简单的衣服	(53)
1岁半后 孩子吃饭要专心	(37)	3岁 自己能穿衣服	(54)
2岁 能自己吃饭	(38)	讲卫生	(55)
3岁 会用筷子吃饭	(38)	●爱卫生, 身体好	(55)
睡眠	(39)	●父母要以身作则	(57)
●玩得好, 睡得香	(39)	0岁 讲卫生, 身体好	(57)
●形成有规律的生活节律	(41)	1岁半前 注意保持清洁	(58)
1岁半前 养成早睡早起的习惯	(41)	1岁半后 教孩子洗手的方法	(58)
1岁半后 白天睡一觉	(42)	2岁 自己会洗手	(58)
2岁 白天让孩子在户外玩耍	(42)	3岁 自己会洗脸	(58)
3岁 睡前互道晚安	(42)	刷牙	(59)
大小便	(43)	●饭后刷牙, 预防龋齿	(59)
		●让孩子喜欢刷牙	(61)
		0岁 用纱布清洗牙齿	(61)
		1岁半前 躺在膝盖上轻轻刷牙	(61)
		1岁半后 喜欢刷着玩	(62)
		2岁 妈妈最后补刷	(62)

3岁 自己会刷牙	(62)	1岁半后 喜欢玩刺激五官的 游戏	(78)
好奇心	(63)	2岁 让孩子亲近大自然	(79)
●孩子怎么经常问这是什么	(63)	3岁 丰富游戏的内容	(80)
●培育好奇心和探索的欲望	(65)	收拾玩具	(81)
0岁 不要限制孩子的探索活动	(65)	●和妈妈一起快乐地收拾玩具	(81)
1岁半前 教育孩子不做危险的事 情	(66)	●培养孩子自己收拾玩具的习惯	(83)
1岁半后 拓展体验	(66)	1岁半前 收拾玩具是游戏的一 部分	(83)
2岁 满足孩子的探索欲望	(66)	1岁半后 喜欢帮妈妈干活	(83)
3岁 什么都想知道	(66)	2岁 有时想干, 有时不想干	(84)
语言	(67)	3岁 能分类收拾玩具	(84)
●说话像谁	(67)	认生	(85)
●培养孩子的语言能力	(69)	●不认生的孩子也伤脑筋	(85)
0岁 要多和孩子说话	(69)	●认生是幼儿成长的过程	(87)
1岁半前 会说单词	(69)	0岁 哭着抱住妈妈	(87)
1岁半后 会指认物品的名称	(70)	1~2岁 经常在孩子身旁	(88)
2岁 会说两个字的短句	(70)	3岁 给予孩子安全感	(88)
3岁 会说成句的话	(70)	反抗期	(89)
打招呼	(71)	●孩子开始不听话	(89)
●父母要做孩子的表率	(71)	●理解孩子的主见	(91)
●教孩子主动打招呼	(73)	弄清发脾气的原因	(91)
0岁 做孩子的表率	(73)	对孩子要体贴温柔	(92)
1岁 会招手“拜拜”	(73)	培养孩子的独立意识	(93)
2岁 不要强迫孩子打招呼	(74)	要教育孩子什么事不能做	(94)
3岁 能用语言与人交往	(74)	不良习惯	(95)
游戏	(75)	●孩子有点习惯不必介意	(95)
●游戏是儿童的生命	(75)	●习惯会自然改掉	(97)
●游戏的作用	(77)	吮吮指头	(97)
0岁 最喜欢亲子游戏	(77)	睡觉习惯	(97)
1岁半前 什么东西都当做玩具	(78)		

口吃	(98)		(121)
爱说儿语	(98)	● 反抗期是成长的必然时期	(123)
咬人	(98)	育儿记 5	(125)
左撇子	(98)	● 有了孩子后很难外出就餐	(125)
在职母亲	(99)	● 该不该外出就餐	(127)
● 不可全负荷运转	(99)	育儿记 6	(129)
● 致在职母亲	(101)	● 父母要以身作则	(129)
满怀母爱和荣誉	(101)	● 孩子会模仿父母的言行	(131)
慎重选择孩子的寄托处	(102)	育儿记 7	(133)
与幼儿园积极配合	(103)	● 教育孩子尊重他人	(133)
怎样接送孩子	(104)	● 培养孩子讲文明、懂礼貌的品质	(135)
孩子生病时怎么办	(104)	育儿记 8	(137)
充分利用育儿休假制度 (日本)	(105)	● 孩子打人、咬人怎么办	(137)
共同承担家务和育儿	(105)	● 让孩子养成良好的行为举止	(139)
提高家务的效率	(106)	育儿记 9	(141)
充分亲肤育儿	(106)	● 教育孩子与小朋友和睦相处	(141)

亲子教育

育儿记 1	(109)	● 孩子吵架,妈妈不要掺和	(143)
● 我的孩子是天才	(109)	育儿记 10	(145)
● 望子成龙	(111)	● 不要惯纵哭闹的孩子	(145)
育儿记 2	(113)	● 哭闹是孩子的有力武器	(147)
● 孩子喜欢跑来跑去	(113)		
● 避免孩子发生意外	(115)		
育儿记 3	(117)		
● 注意消除家中的安全隐患	(117)		
● 切不可疏忽大意	(119)		
育儿记 4	(121)		
● 对孩子多鼓励、安慰、表扬			

儿童疾病防治

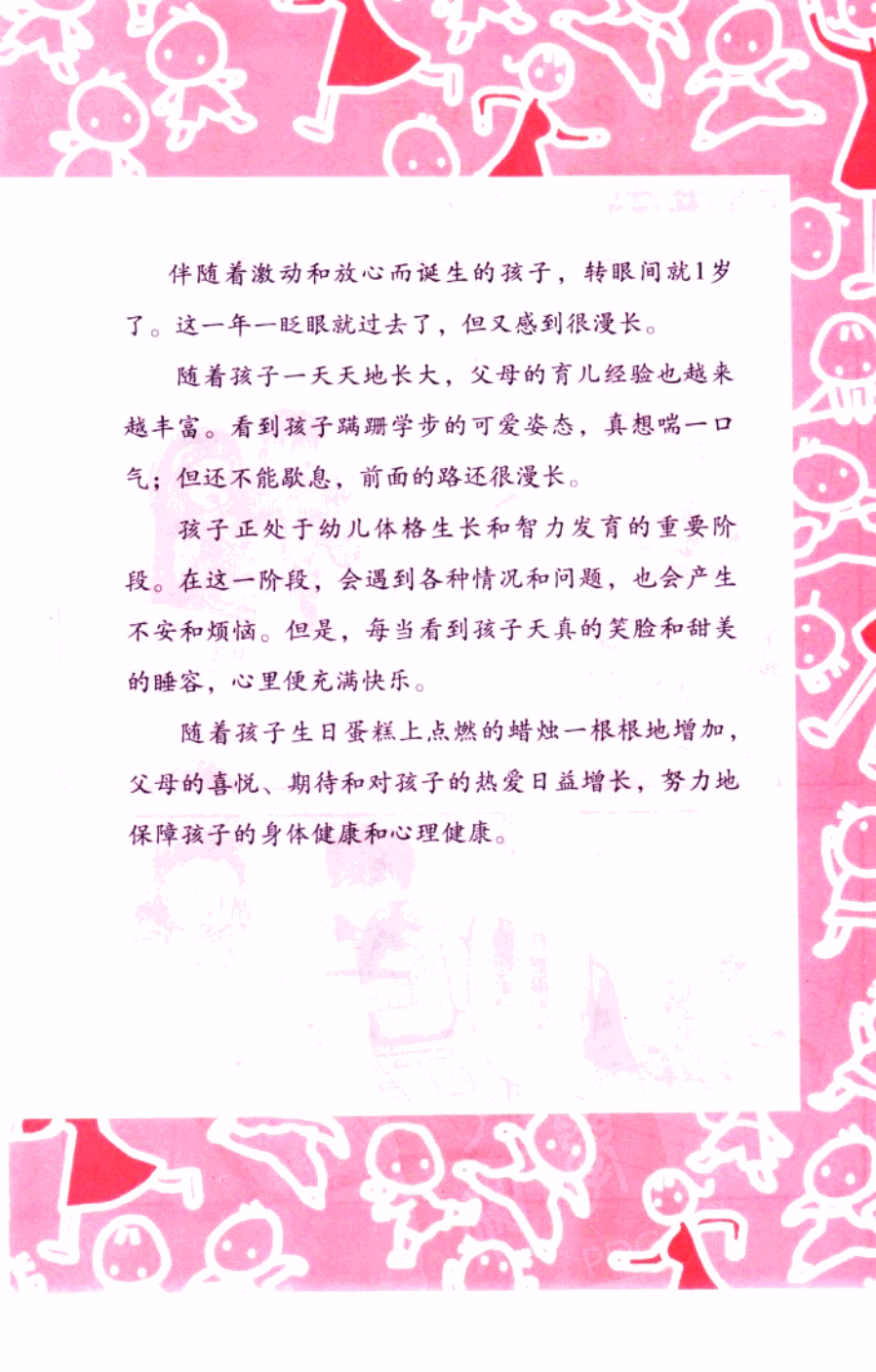
疾病	(151)
● 妈妈是最好的医生	(151)
● 疾病应早期发现,早期治疗	(153)

及时发现症状	(153)	●感染性疾病	(169)
细心观察全身状况	(153)	风疹	(169)
正确判断病情	(153)	麻疹	(169)
对症处理方法	(155)	水痘	(169)
●发热	(155)	流行性腮腺炎	(170)
●腹泻	(156)	百日咳	(170)
●呼吸困难	(157)	传染性红斑	(170)
●皮疹	(158)	咽结膜热	(170)
●腹痛	(159)	手足口病	(171)
●头痛	(160)	疱疹性咽峡炎	(171)
●呕吐	(161)	猩红热	(171)
●抽搐与惊厥	(162)	●皮肤病	(172)
儿童常见疾病	(163)	婴儿湿疹	(172)
●呼吸系统疾病	(163)	传染性软疣	(172)
上呼吸道感染	(163)	脓疱疮	(172)
流行性感冒	(163)	特应性皮炎	(172)
急性支气管炎	(163)	●眼、耳、鼻疾病	(173)
毛细支气管炎	(164)	结膜炎	(173)
肺炎	(164)	倒睫	(173)
支气管哮喘	(164)	急性中耳炎	(173)
急性感染性喉炎	(164)	分泌性中耳炎	(173)
●消化系统疾病	(165)	外耳道炎	(173)
婴儿腹泻	(165)	耳聋	(174)
肠套叠	(165)	鼻出血	(174)
阑尾炎	(165)	鼻窦炎	(174)
食物中毒	(166)	变应性鼻炎	(174)
疱疹性口腔炎	(166)	●其他疾病	(175)
●泌尿生殖系统疾病	(167)	高热惊厥	(175)
急性肾炎	(167)	癫痫	(175)
隐睾	(167)	生长痛	(175)
鞘膜积液	(168)	儿童抽动症	(175)
包皮阴茎头炎	(168)	儿童常见意外事故和外伤	(176)
阴道炎	(168)	●烧伤	(176)

●创伤、出血	(177)	溺水	(181)
●头撞伤、挫伤、骨折、脱臼	(178)	昆虫蜇伤	(181)
●中毒	(179)	刺伤	(181)
●喉部异物	(180)	眼内、耳内、鼻内异物	(181)
●其他意外事故和伤害	(181)		

1~3 岁幼儿 的生长发育





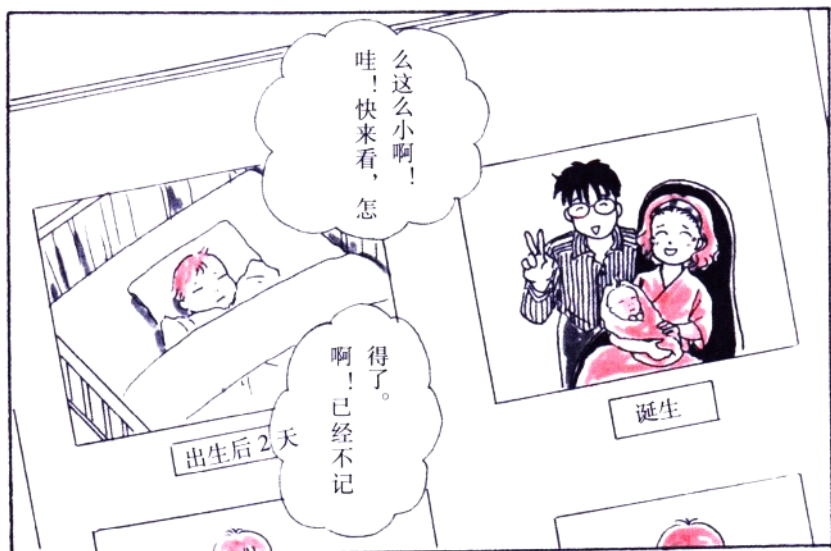
伴随着激动和放心而诞生的孩子，转眼间就1岁了。这一年一眨眼就过去了，但又感到很漫长。

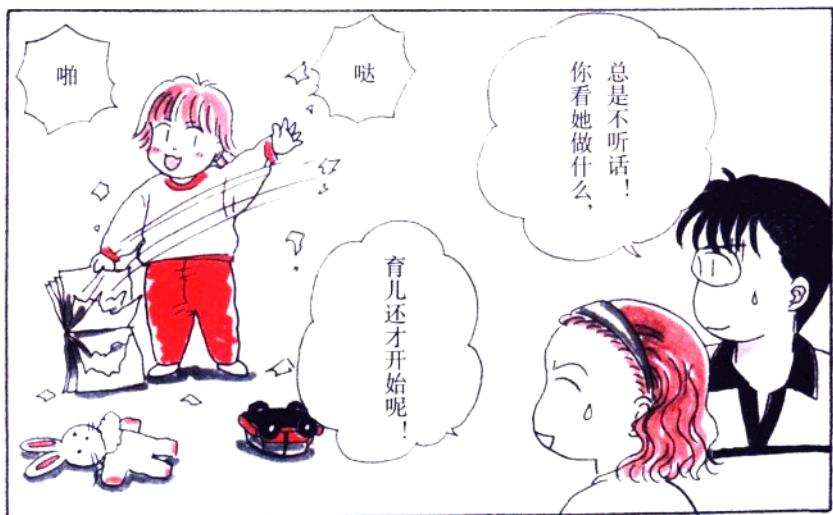
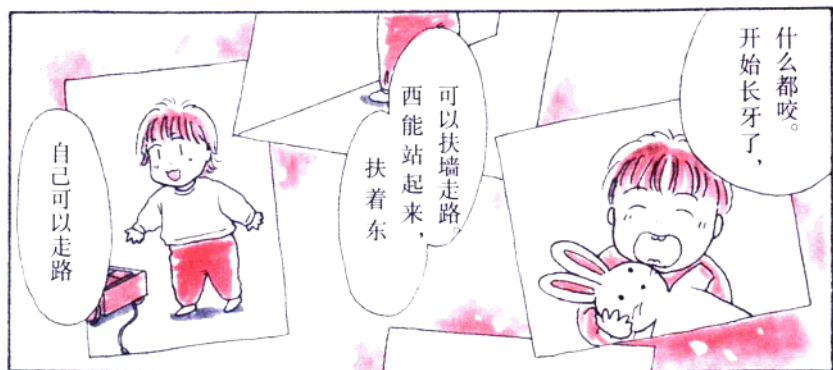
随着孩子一天天地长大，父母的育儿经验也越来越丰富。看到孩子蹒跚学步的可爱姿态，真想喘一口气；但还不能歇息，前面的路还很漫长。

孩子正处于幼儿体格生长和智力发育的重要阶段。在这一阶段，会遇到各种情况和问题，也会产生不安和烦恼。但是，每当看到孩子天真的笑脸和甜美的睡容，心里便充满快乐。

随着孩子生日蛋糕上点燃的蜡烛一根根地增加，父母的喜悦、期待和对孩子的热爱日益增长，努力地保障孩子的身体健康和心理健康。

忘我育婴的 12 个月已过去 转眼宝宝 1 岁了





报恩。

也更有乐趣。常言道，孩子三岁后将重重。但是孩子将越来越可爱，生活松一下，那你就想错了，今后更加困难。如果孩子长大了，可以稍微轻

必须继续努力

要结束了。

命努力，没有白费劲，宝宝的婴儿期快宝，一年来，爸爸、妈妈和孩子都在拚为，自己的孩子是世界上最可爱的宝但是，一年后的今天，父母都认想到，育儿这样累。」

常可爱」，也发出感叹：「哎呀，真没了。回顾这一年，父母既感到「宝宝非一年前，盼望已久的宝宝终于诞生

转眼之间一年过去了

婴儿期快要结束

0个月



新生儿几乎整天处于睡眠状态，妈妈也在旁边陪睡。

3~4个月

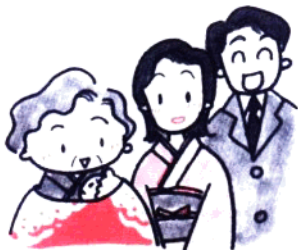
噢噢
乐呵呵



发出笑声，爸爸非常高兴。

5~6个月

一骨碌



穿上盛装去走访亲戚，第一次外出大人孩子都有点紧张。



迅速翻身时的得意笑脸，现在想起来都会觉得好笑。

满爱心和关心。

子想干什么就让他干什么。父母要充
爱等。不要伤害孩子探索的欲望，孩
奇心，而且还包括探索欲望和亲情之
和智力。所谓有益的刺激，不只是好
的良好刺激，便可促进孩子脑的发育
这一时期，如果能给予孩子更多
愿，而且什么事都喜欢亲自去做。

在已经能用语言和动作表示自己的意
过去只能依赖爸爸、妈妈的婴儿，现
迅速，1~3岁神经系统发育非常显著。
时期。出生后的第一年神经系统发育
可以说，0~3岁是神经系统发育的

给孩子有益的刺激

是，孩子越来越可爱。

域，心里充满惊喜、成功和担心。但
爸爸、妈妈每天都在开辟新的领

7个月



自己会坐起来，每天都要检
查有无危险东西掉下来。

9~10个月



扶着东西能站起来。在后面追
赶妈妈，连上厕所都跟着。

8个月



爬行移动

开始爬行，活动范围扩大。
长出2颗可爱的乳牙。

11~12个月



刚刚会走，“扑通”来一个屁股蹲儿。
吃生日蛋糕时，弄得满嘴是奶油。

蹒跚学步

身体已能感觉疼痛与危险

