

蒙氏经典认证  欧美精英范本

100 Astuces bébé pour se simplifier la vie au quotidien

蒙台梭利

全面育儿教典

100道育儿小窍门

[法]伊莎贝拉·甘贝-塔戈 / 著 陈慧琼 / 译

法国资深育儿专家 + 小儿神经科教授

30 年临床经验分享

0~2 岁

- ❖ 怎样帮助新生儿适应新环境？
- ❖ 怎样让宝宝不再拒绝新食物？
- ❖ 怎样安抚烦躁不适的宝宝？
- ❖ 怎样将宝宝放到床上而不弄醒他？
- ❖ 怎样尽早启发孩子的运动机能？





蒙台梭利

全面育儿教典

100道育儿小窍门

[法]伊莎贝拉·甘贝-塔戈/著

[法]埃米赫·哈雅诗/插图 丹尼尔·塔戈/摄影

陈慧琼/译

图书在版编目 (C I P) 数据

100 道育儿小窍门 / (法) 伊莎贝拉·甘贝-塔戈 著; 陈慧琼 译

武汉: 长江文艺出版社, 2015. 01

(蒙台梭利全面育儿教典)

ISBN 978-7-5354-7663-0

I. ① 1… II. ①伊… ②陈… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229973 号

100 ASTUCES BÉBÉ

2011©. Éditions Nathan - Paris, France

Chinese simplified translation rights arranged with Chengdu ZhongRen Culture Communication Co., Ltd.

本书中文版权通过成都中仁天地文化传播有限公司帮助获得

选题策划 | 郑迪蔚 中图传媒
责任编辑 | 陈 曦
媒体运营 | 张银铃

联合出品 | 金丽红 黎 波 严加丰
装帧设计 | 郑迪蔚
责任印制 | 张志杰

出版 | 湖北长江出版集团

长江文艺出版社

电话 | 027-87679310

传真 | 027-87679300

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼

邮编 | 430070

发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室

邮编 | 100028

印刷 | 北京市梨园彩印厂

开本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张 | 6

版次 | 2015 年 1 月第 1 版

印次 | 2015 年 1 月第 1 次印刷

字数 | 60 千字

定价 | 34.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)



序 不可或缺的“蒙台梭利教育”

引言

0-3个月

食物



1. 让宝宝感觉“有所依靠”
2. 让宝宝胃口大开的秘密
3. 妈妈舒服，宝宝才会舒服
4. 鼻子对吃奶也很重要
5. “拍嗝”有技巧
6. 迅速止嗝

睡眠



7. 宝宝喜欢“肌肤之亲”
8. 祖传的“襁褓”，要不要丢掉？
9. 助眠神器——羊皮毯
10. 让宝宝知道“谁来了”

11. 一起睡，会更好
12. 减少“惊吓反射”
13. 如何将宝宝从床上抱起来而不弄醒他
14. 如何将宝宝放到床上而不弄醒他

穿衣



15. “别让我抬头，那会不舒服！”
16. 让宝宝双腿“打弯儿”
17. 不抬头也能脱衣服
18. 选择正确的衣物

抱抱



19. 选择合适的童车
20. 用背巾“解放”双手
21. 改造传统式婴儿背袋
22. 安全的抱抱



舒适与盥洗



23. 把屁屁洗干净
24. 保护脐带
25. 用手给宝宝洗澡，而不是毛巾
26. 沐浴的安全
27. 襁褓浴
28. 小脖子要洗净
29. 小心乳痂
30. 别忘张开小手

按摩



31. 准备工作
32. 选择按摩油
33. 抚触式按摩
34. 滑动式按摩
35. 防止腹泻的腹部按摩
36. 防止腹泻的脚部按摩

启发运动机能



37. 床挂玩具
38. 第一节体操课
39. 从俯卧到仰卧
40. 神奇的姿势



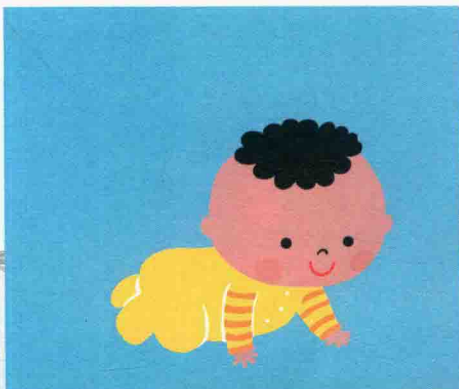
4-8个月

食物



41. 同样的食物连吃几天
42. 容易准备的宝宝餐
43. 宝宝喜欢坐在妈妈腿上
44. 一根真正的胡萝卜
45. 干净的围嘴
46. 告别酸酸的气味

睡眠



- 47. 给他一个安静的世界
- 48. 来个舒服的热水泡浴吧
- 49. 睡不着, 因为“没有安全感”
- 50. 小夜灯的陪伴
- 51. 宝宝的节律养成

舒适与盥洗



- 52. 照料宝宝的肌肤
- 53. 自制健康搽剂
- 54. 轻松量体温
- 55. 穿袜子, 可退烧?
- 56. 清洁鼻腔

按摩



- 57. 让宝宝坐着按摩
- 58. 脚部放松
- 59. 缓解牙痛

- 60. 出牙期
- 61. 促进免疫力
- 62. 治愈感冒



启发运动机能

- 63. 趴着做游戏
- 64. 宝宝瑜伽
- 65. 学步车的危险
- 66. 不宜过早站立
- 67. 会发出声音的盒子
- 68. 制作游戏毯
- 69. 家庭相册

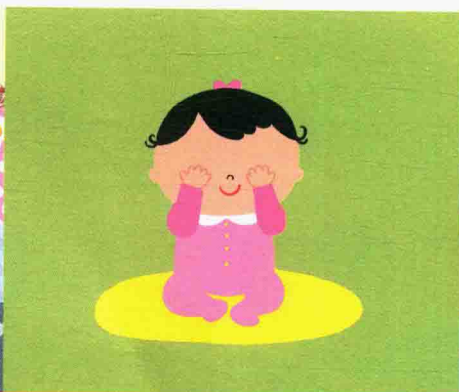


9-24 个月

食物



- 70. 餐前洗净双手
- 71. 妥帖的准备工作



- 72. 学习咀嚼
- 73. 用手去认识食物
- 74. 进餐时的自主性
- 75. 减少食物过敏的危险

睡眠



- 76. 用“睡前故事”驱散恐惧感
- 77. 床是用来睡觉的
- 78. 多一个备用“朋友”
- 79. 旅途中也能安睡
- 80. 妈妈唱的儿歌

舒适与盥洗



- 81. 便便拉不出来了……
- 82. 学着自己擦屁股
- 83. 教会孩子擤鼻子
- 84. 沙漏让刷牙更有趣
- 85. 听得清才能说得好

按摩



- 86. 小腿按摩可排毒
- 87. 背部按摩可安神
- 88. 抚触按摩更有效
- 89. 短暂“交换角色”
- 90. 脚趾按摩可助眠
- 91. 头部按摩可放松

启发运动机能



- 92. 自制“学步棍”
- 93. 赤脚迈步
- 94. 走自己的路
- 95. 彩色蜡块
- 96. 练习夹取
- 97. 触摸不同的纸
- 98. 孩子自己的角落
- 99. “无聊”很重要
- 100. 做情绪的主人

作者简介



蒙氏经典认证  欧美精英范本

100 Astuces bébé · pour se simplifier la vie au quotidien

蒙台梭利

全面育儿教典

100道育儿小窍门

[法]伊莎贝拉·甘贝-塔戈 / 著 陈慧琼 / 译

法国资深育儿专家 + 小儿神经科教授

30 年临床经验分享

0~2 岁

- ✧ 怎样帮助新生儿适应新生活？
- ✧ 怎样让宝宝不再拒绝新食物？
- ✧ 怎样安抚烦躁不适的宝宝？
- ✧ 怎样将宝宝放到床上而不弄醒他？
- ✧ 怎样尽早启发孩子的运动机能？





《蒙台梭利全面育儿教典》由法国纳唐出版公司出品，是一套系统引进的正宗蒙氏教育丛书。作者均为法国知名儿童教育、医学、心理学专家，拥有“蒙台梭利权威资格认证”。

从宝宝降生的第一天开始，各种问题就接踵而来。



哺乳、穿衣、洗澡、睡眠、安抚、运动、免疫……任何一个环节，都是看起来容易做起来难。

为了帮助新手父母更快地掌握与宝宝的相处之道，本书收录了法国资深健康专家提供的 100 道实用小窍门，用于 0-2 岁婴幼儿的日常护理。

在这本书的指导和陪伴下，您所面临的棘手问题将迎刃而解，生活也将大大简化。

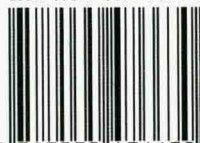
好好享受与宝宝共度的亲子时光吧！



蒙氏全面育儿教典公众微信



ISBN 978-7-5354-7663-0



9 787535 476630 >

定价：34.80 元



蒙台梭利
全面育儿教典
100道育儿小窍门

[法]伊莎贝拉·甘贝-塔戈/著

[法]埃米赫·哈雅诗/插图 丹尼尔·塔戈/摄影
陈慧琼/译

序 不可缺席的“蒙台梭利教育”

引言

0-3个月

食物



1. 让宝宝感觉“有所依靠”
2. 让宝宝胃口大开的秘密
3. 妈妈舒服，宝宝才会舒服
4. 鼻子对吃奶也很重要
5. “拍嗝”有技巧
6. 迅速止嗝

睡眠



7. 宝宝喜欢“肌肤之亲”
8. 祖传的“襁褓”，要不要丢掉？
9. 助眠神器——羊皮毯
10. 让宝宝知道“谁来了”

11. 一起睡，会更好
12. 减少“惊吓反射”
13. 如何将宝宝从床上抱起来而不弄醒他
14. 如何将宝宝放到床上而不弄醒他

穿衣



15. “别让我抬头，那会不舒服！”
16. 让宝宝双腿“打弯儿”
17. 不抬头也能脱衣服
18. 选择正确的衣物

抱抱



19. 选择合适的童车
20. 用背巾“解放”双手
21. 改造传统式婴儿背袋
22. 安全的抱抱



舒适与盥洗



23. 把屁屁洗干净
24. 保护脐带
25. 用手给宝宝洗澡，而不是毛巾
26. 沐浴的安全
27. 襁褓浴
28. 小脖子要洗净
29. 小心乳痂
30. 别忘张开小手

按摩



31. 准备工作
32. 选择按摩油
33. 抚触式按摩
34. 滑动式按摩
35. 防止腹泻的腹部按摩
36. 防止腹泻的脚部按摩

启发运动机能



37. 床挂玩具
38. 第一节体操课
39. 从俯卧到仰卧
40. 神奇的姿势



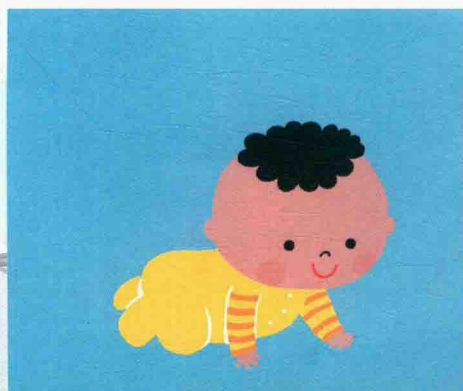
4-8个月

食物



41. 同样的食物连吃几天
42. 容易准备的宝宝餐
43. 宝宝喜欢坐在妈妈腿上
44. 一根真正的胡萝卜
45. 干净的围嘴
46. 告别酸酸的气味

睡眠



- 47. 给他一个安静的世界
- 48. 来个舒服的热水泡浴吧
- 49. 睡不着, 因为“没有安全感”
- 50. 小夜灯的陪伴
- 51. 宝宝的节律养成

舒适与盥洗



- 52. 照料宝宝的肌肤
- 53. 自制健康搽剂
- 54. 轻松量体温
- 55. 穿袜子, 可退烧?
- 56. 清洁鼻腔

按摩



- 57. 让宝宝坐着按摩
- 58. 脚部放松
- 59. 缓解牙痛

- 60. 出牙期
- 61. 促进免疫力
- 62. 治愈感冒



启发运动机能

- 63. 趴着做游戏
- 64. 宝宝瑜伽
- 65. 学步车的危险
- 66. 不宜过早站立
- 67. 会发出声音的盒子
- 68. 制作游戏毯
- 69. 家庭相册

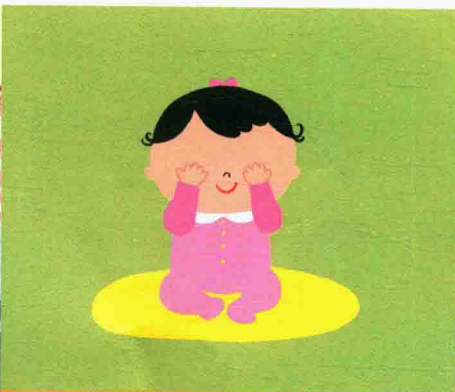


9-24 个月

食物



- 70. 餐前洗净双手
- 71. 妥帖的准备工作



- 72. 学习咀嚼
- 73. 用手去认识食物
- 74. 进餐时的自主性
- 75. 减少食物过敏的危险

睡眠



- 76. 用“睡前故事”驱散恐惧感
- 77. 床是用来睡觉的
- 78. 多一个备用“朋友”
- 79. 旅途中也能安睡
- 80. 妈妈唱的儿歌

舒适与盥洗



- 81. 便便拉不出来了……
- 82. 学着自己擦屁股
- 83. 教会孩子擤鼻子
- 84. 沙漏让刷牙更有趣
- 85. 听得清才能说得好

按摩



- 86. 小腿按摩可排毒
- 87. 背部按摩可安神
- 88. 抚触按摩更有效
- 89. 短暂“交换角色”
- 90. 脚趾按摩可助眠
- 91. 头部按摩可放松

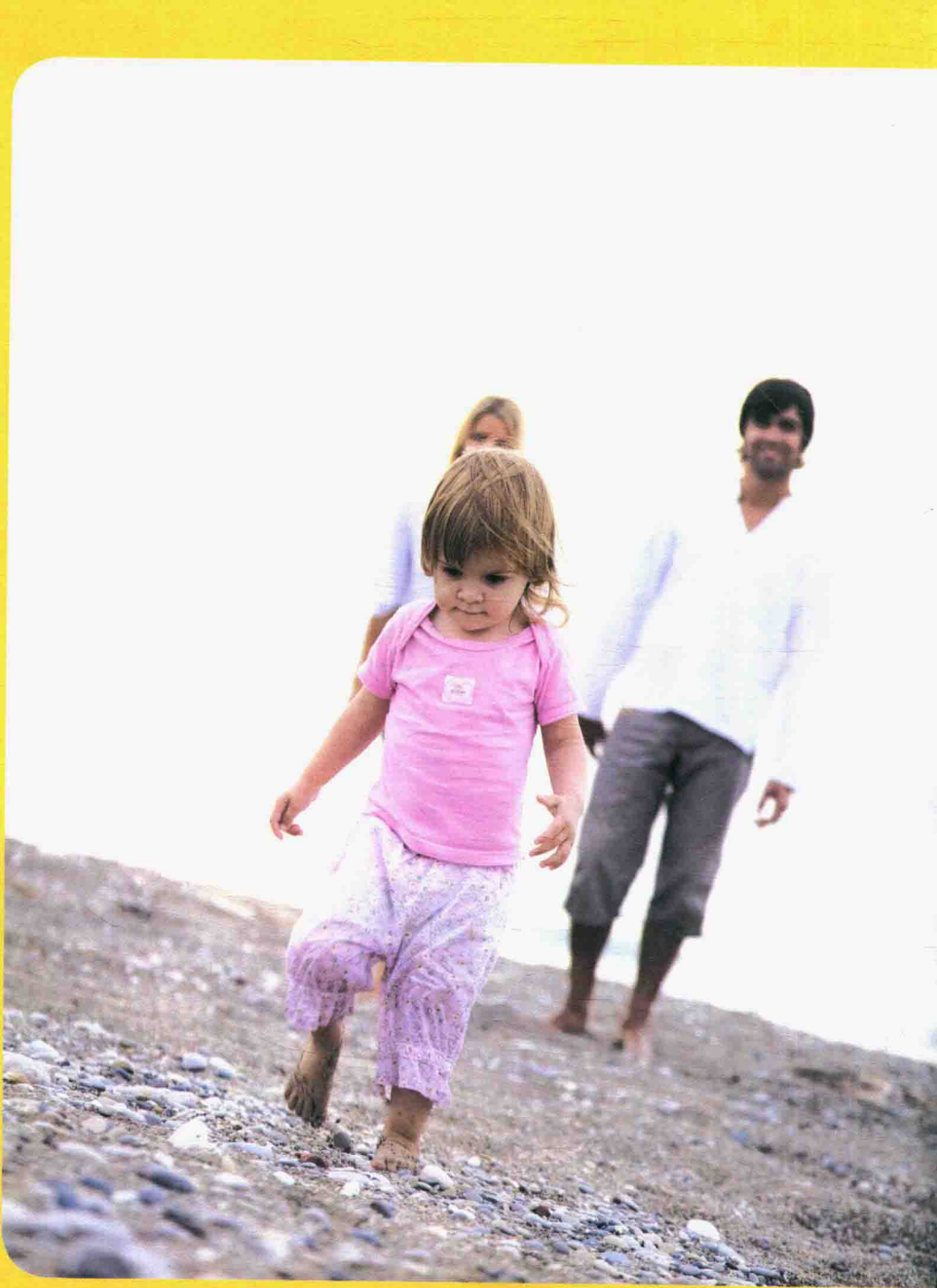
启发运动机能



- 92. 自制“学步棍”
- 93. 赤脚迈步
- 94. 走自己的路
- 95. 彩色蜡块
- 96. 练习夹取
- 97. 触摸不同的纸
- 98. 孩子自己的角落
- 99. “无聊”很重要
- 100. 做情绪的主人

作者简介





序

不可缺席的“蒙台梭利教育”

华夏蒙台梭利教育发展协会理事长 吴梅雀(台湾)

人类因为拥有记忆、想象、学习、分析、推理、判断及创造能力，成为万物之灵。但也会因为情绪波动及人格异常，做出不理性行为。长久以来，我们重视对下一代儿童的知识传授及智能发展，对他们的情绪管理和健全人格培养却相对忽视，以至于工业革命以后，科学技术虽然突飞猛进，人类的犯罪、自杀、心理疾病、种族冲突等问题却日趋严重。在诸多复杂因素中，青年人和成年人缺乏情绪管理能力，或许是颇为主要的一种。

生活中的挫折事件，会导致情绪波动及生理变化，使个体经常处于紧张和焦虑的状态。在承受重大压力的同时，倘若内心强度低，缺乏社会支持，认知形态又有偏差，就无法采取积极有效的对策来解决问题，进而产生不良适应现象，甚至出现身体功能异常或心理疾病。

蒙台梭利教育哲学所对应解决的，正是此类情绪管理问题，从早期教育介入，建构正常的人格发展。其“混龄教育”理念相当于将教室作为一个小小的社会化场合，帮助儿童从小学会处理伙伴关系，积极解决问题，不逃避，不拖延。目标是培养一个“好人缘”的孩子。

自幼接受“蒙氏教育”的孩子，在以下方面会有明显突出的表现：

1. 了解自己的情绪：能立刻察觉自己的情绪、了解产生情绪的原因。如实把握自己对他人或某些决策的感觉，才能掌控自己的生活。

2. 控制自己的情绪：能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧虑。也就是能够控制刺激情绪的根源。

3. 激励自己：能够整顿情绪，让自己朝一定的目标努力，提升创造力。

4. 维系圆融的人际关系：能够理解他人，针对他人的情绪做出恰当的反应，维持良好的关系。这也是培养“领导力”的基础，成为一个耳聪目明的孩子。

这些情商方面的优长，不仅能够让孩子的情商得到更充分的发挥，也是他面对生活波折的动力，对个人健康、