



★适于0~3岁婴幼儿的家长阅读
宝宝在表达什么？爸爸妈妈听懂了吗？
听得懂，才能做得对。



新手爸妈的婴语必修课

凌秀娟◎主编

THE BABY LANGUAGE

听宝宝的话

中 分娩 第1天 1月 3月 6月 1岁

著名教育专家 **东子**

幼儿心理与教育专家 **张向葵**

联袂推荐

读懂婴幼儿的哭声和肢体语言，做个好爸妈很EASY

听宝宝的话

THING BABY AOD E HUA

新手爸妈的婴语必修课

凌秀娟◎主编



读懂婴幼儿的哭声和肢体语言，做个好爸妈很EASY

图书在版编目 (CIP) 数据

听宝宝的话：新手爸妈的婴语必修课 / 凌秀娟主编. -- 北京：
朝华出版社，2012. 4

ISBN 978-7-5054-3085-3

I. ①听… II. ①凌… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 044382 号

听宝宝的话——新手爸妈的婴语必修课

作 者 凌秀娟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 姜婷婷

责任印制 张文东

封面设计 天下书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 240 千字

印 张 17.5

版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3085-3

定 价 32.00 元

你需要听懂宝宝的话



前
言

对于新手爸爸妈妈来说，和宝宝沟通困难很大程度上就是因为宝宝不会说话，他不高兴或不舒服的时候就是哭闹，让爸爸妈妈伤透脑筋！是的，从成人的角度来看，确实如此。可是若从小宝宝的角度来看可不是这么回事。

对宝宝来说，他可是使出浑身解数，想尽办法希望大人能够理解他。但是宝宝和外界唯一的沟通方式——他的语言——就是哭声和肢体动作。如果大人不能理解，就会出现种种棘手的问题。打个比方，把一个婴儿当成一个异国他乡来访的客人，而爸爸妈妈就是这个陌生而优美国度里的主人。主人为了迎接这个客人费尽心思，让环境尽量温馨，并带着极大的热情与友善对待这个客人。然而，却发生了一连串令人颇为沮丧的事件：客人感觉疲劳想要休息，殷勤的主人面带微笑把他引到一家餐馆，并点了丰盛的饮食；客人想要沐浴，却被安排进了一家动物园观赏；客人肚子饿了，却被带到了洗手间……不用忍俊不禁，婴儿降生后的感觉大都如此。

无论爸爸妈妈在宝宝降生前做了怎样的充足准备，像漂亮的婴儿房、美丽的新衣裳、吃喝拉撒的用具一应俱全，也避免不了宝宝对这个世界产生的陌生感，以及宝宝需求得不到满足的挫败感。宝宝只有用他唯一的沟通方式——哭声和肢体语言——来让爸爸妈妈明白他的需求。

我想，很多新爸新妈，也会有很多的挫败感吧——妈咪想象着自己忍受十月千辛万苦生下的宝宝，一定是人见人爱、乖巧、聪明、善解人意的，可是谁知道，面对的却是一个整日哭闹不休让自己连觉都睡不好的小闹人精，更无奈妈咪幻想着能不能把宝宝装回肚子里去。我说的可是真的。“我朋友上个月生了，她说比孩子在肚子里的时候可累多了，



在肚子里累她一个人，这生下来累一大家子，老公、婆婆、妈妈全折腾得手忙脚乱。”“是啊，是啊，我姐姐生完孩子就是，孩子在肚子里时还能想吃就吃，想出去就出去转一圈，现在可好，一切行动全听宝宝指挥了。”

那么，有没有一种办法能让新爸新妈脱离“苦海”，和宝宝一起快乐成长呢？当然有——掌握一门由声音和动作组成的“外语”，即读懂宝宝的话，是新爸新妈必须学习的一门功课，做好这门功课，育儿将变成一件简单而快乐的事情。



目录 Contents



目录

第一章 婴语入门——哭闹是宝宝最初的语言

- (一) 掌握一门由声音和动作组成的“外语”/2
- (二) 宝宝哭并不是爸爸妈妈做错了/4
- (三) 宝宝哭的含义与成人大不相同/5
- (四) 无意识的动作,可能会扼杀宝宝的表达能力/7
- (五) 哭也是宝宝对外界环境厌恶的表达/9
- (六) 及时回应宝宝的哭闹/10
- (七) 尊重宝宝,做最好的爸爸妈妈/12

第二章 1~28 天新生儿——爸爸妈妈我来啦

- (一) 宝宝成长进行曲/16
 - 1. 生理发育指标/16
 - 2. 智力发展/16
 - 3. 能力发展/17
- (二) 宝宝生活七件事/19
 - 1. 吃喝/19
 - ◆ 听说初乳的营养高,我要喝/19
 - ◆ 抗议,乳头堵住我的鼻子啦/20
 - ◆ 哎呀,妈妈把我撑着啦/22
 - ◆ 吸奶太费劲,还是奶瓶过瘾,可又怕呛着/23
 - ◆ 1 小时,3 小时,肚子饿了,等待的时间太漫长/24
 - 2. 拉撒/25



- ◆从生下来过了 24 小时都没喝过水,哪里有尿啊/25
- ◆吃得多,拉撒就多/26
- ◆尿液发红了,妈妈别慌,这不是血尿/27
- ◆妈妈别嫌弃,这些黑黑黏黏的便便很快
就会排完的/28
- ◆观察我的便便,就知道你们给我吃得健康
不健康了/28

3. 睡眠/30

- ◆白天黑夜什么时候是睡觉的时间呢/30
- ◆含着乳头或在大人的怀里睡才觉得踏实/31
- ◆我困了,爸爸妈妈别再逗我了/32
- ◆帮我换个姿势吧,我不想把头睡歪了/32
- ◆爸爸太喜欢我了吧,我睡着了还抱着我,
其实我很难受/33

4. 智力活动/34

- ◆妈妈别不理我啊,我离开温暖的子宫后
最想听你的声音/34
- ◆温柔的抚摸会让我安静下来/35
- ◆熟悉的声音我最喜欢/36

5. 疾病对策/37

- ◆真骄傲我是黄种人,可妈妈担心皮肤颜色太深有问题/37
- ◆别让我的小肚脐红肿起来/38
- ◆我的皮肤太娇嫩,经受不了药膏的刺激/39
- ◆妈妈要细心点,不要让我身体的褶皱处糜烂/40
- ◆当我呼吸不畅时,妈妈要当心肺炎和湿肺/40
- ◆我太小了,细菌感染让我很容易得上败血症/41
- ◆便便排不出来,我的肚子疼/42
- ◆口腔出现小粒粒,医生说我得了新生儿鹅口疮/43
- ◆尿布太湿,小屁屁有皮炎了/44
- ◆利用反射吞咽法给我喂药最省事/45



6. 习惯养成/45

- ◆ 不了解我的需求,我就一直哭下去/45
- ◆ 按时吃饭,等待也不是一件很难的事/47
- ◆ 摇晃着哄我睡觉还不如给我一些暗示/47

7. 日常护理/49

- ◆ 小心点,抱我的时候要托住腰和头/49
- ◆ 吃完奶把我竖起来打个嗝吧/50
- ◆ 包得又紧又厚,我好热啊/50
- ◆ 伸来拽去,穿个衣服好麻烦啊/52
- ◆ 软软的床铺让我很累/52
- ◆ 经常洗澡,皮肤好好/53
- ◆ 好险啊,妈妈差点把我滑进水盆里/54
- ◆ 在家用尿布,出门换上尿不湿,交替使用我的小屁屁会更舒服/55
- ◆ 男宝宝,女宝宝,尿尿便便后洗洗真舒服/56

(三) 宝宝乐园/57

1. 宝宝爱玩小游戏/57
2. 宝宝爱听小故事/58
3. 宝宝被动按摩操/59

第三章 1~3 个月的宝宝——吃了睡,睡了吃,世界我最大

(一) 宝宝成长进行曲/62

1. 生理发育指标/62
2. 智力发展/62
3. 能力发展/63

(二) 宝宝生活七件事/65

1. 吃喝/65
 - ◆ 吃进去的奶喷了出来,吓坏了爸妈/65
 - ◆ 妈妈不偏食,我体内维生素才充足/66



◆我是纯母乳喂养的宝宝,不用额外补充水/67

◆我是来者不拒,喂我前先有个量啊,

不想成为小胖子/68

2. 拉撒/69

◆排便次数从四五次变为两三次/69

◆我是奶粉宝宝,便便会太硬,加些蔬果汁吧/70

3. 睡眠/71

◆一到夜晚就不开心,我成了夜哭郎/71

◆左睡睡,右睡睡,漂亮面孔睡出来/72

◆妈妈不用费心,我还不需要枕头/73

4. 智力活动/74

◆我已经开始喜欢带响声的玩具了/74

◆别看我的年龄小,手上的力量可不小/75

◆爸爸妈妈帮个忙,我要翻身啦/75

◆直立蹬腿让我的小腿壮壮的/76

◆高兴时咿呀回应,能够发声很快乐/77

5. 疾病对策/77

◆奶水流到耳朵里了/77

◆眼睛被眼眵糊住了,快帮我擦擦/78

◆我的脸也长痘痘了,医生说这叫湿疹/79

◆医生说我先天性髋关节脱位,幸亏发现及时/80

◆囟门闭合得早与晚,关系着我的智力发展/81

6. 习惯养成/82

◆拥有良好的睡眠习惯,宝宝入睡很轻松/82

◆听到嘘嘘想尿尿,妈妈夸我好习惯/83

◆早晚定时大便,让我吃得香睡得好/84

◆别把我的手指收起来,我要放嘴里/84

7. 日常护理/85

◆什么东西糊住我的嘴,快窒息了/85

◆我的小脑袋还很软,理发的时候要当心啊/86

◆麻烦妈妈把我的指甲剪剪,抓得我都疼了/87

◆清理头皮污垢一定要注意我的囟门/87

◆来个“空气浴”,成长更给力/88

(三) 宝宝乐园/89

1. 宝宝爱玩小游戏/89

2. 宝宝爱听小故事/91

3. 宝宝被动按摩操/92



第四章 4~6个月的宝宝——我哭,我笑,我爱闹, 最爱妈妈抱

(一) 宝宝成长进行曲/98

1. 生理发育指标/98

2. 智力发展/98

3. 能力发展/100

(二) 宝宝生活七件事/102

1. 吃喝/102

◆妈妈上班了,挤点奶捎回来吧/102

◆辅食的味道不错,我很喜欢/104

◆听说蛋黄能补铁,还能让我更聪明/105

◆牛奶吃多了也会厌的/106

◆好吃的东西太多了,口水泛滥/107

◆活动多的时候给我来点温白开水/107

2. 拉撒/108

◆每天还是要撒十几二十次的尿/108

◆嗯嗯着排便便,舒服啊/109

◆饭后排便压得我小肚子好难受/110

◆我已经能排出成形的便便啦/111

3. 睡眠/111

◆我白天没那么多觉了,陪我玩会儿吧/111



◆周围太吵让我睡不踏实/112

◆晚上太精神了，吵得爸爸妈妈都睡不好觉了/112

4. 智力活动/114

◆我要记住每个玩具的名字/114

◆我翻，我翻，我随便翻/115

◆彩色和有响声的玩具我最爱/116

◆我已经不满足翻身玩了，我要坐/116

◆练练腿，站上1分钟/117

5. 疾病对策/118

◆肚子好痛啊，肠套叠，听名字就很恐怖了/118

◆身体好烫，我怎么这么容易高烧啊/119

◆吃得太多消化不了了/119

◆晒晒太阳补补钙，我可不想罗圈腿/120

◆你们都说我表情太严肃，我是缺铁啦/121

◆妈妈先感冒了，家里一个人都没幸免/121

◆喉咙里的痰堵得我难受，我想用力咳/122

6. 习惯养成/123

◆加强自我保护能力，不想和陌生人说话/123

◆每天进行俯卧看世界会更有意思/123

◆每日洗澡睡觉更舒服/124

◆新鲜的事物更能引起我的注意/125

7. 日常护理/125

◆嘻嘻，妈妈不知道隔着玻璃晒太阳一点儿用也没有/125

◆什么玩具我都要尝尝，妈妈要记住消毒啊/126

◆爸爸把我当玩具抛起来好刺激，但对我的健康很不利哦/127

◆别太逗我笑，快成白痴了/127

◆坏了，从床上掉下去了/128

(三) 宝宝乐园/129

1. 宝宝爱玩小游戏/129

2. 宝宝爱听小故事/131

3. 宝宝被动按摩操/133

第五章 7~9个月的宝宝——最难忘,我的爬行时代

(一) 宝宝成长进行曲/138

1. 生理发育指标/138
2. 智力发展/139
3. 能力发展/139

(二) 宝宝生活七件事/142

1. 吃喝/142

- ◆ 我对新食物可是很挑剔的,我是不是有美食家的潜质啊/142
- ◆ 妈妈,我不想吃的时候就不要逼我,我会不高兴/143
- ◆ 肉和鱼要做成细一点的馅,我吃起来会更好/144
- ◆ 食物不是太甜的就是太咸的,太淡的都不想吃了/145
- ◆ 虽然妈妈的奶水不多了,可我还是离不开/145

2. 拉撒/146

- ◆ 很多时候妈妈都能把尿成功/146
- ◆ 坐在便盆上便便也是一件有意思的事/147
- ◆ 一些不易消化的东西反而让我不便秘/148

3. 睡眠/149

- ◆ 没想到趴着睡觉这么舒服/149
- ◆ 妈妈,夜晚太黑,喂完奶陪我一会儿吧/150
- ◆ 在睡袋里裸睡最踏实/151

4. 智力活动/152

- ◆ 妈妈真有耐心,每天都不厌其烦地和我说话/152
- ◆ 偶尔一句“baba”,把爸爸乐开了花/153
- ◆ 我会用手势表达意思啦/154
- ◆ 镜子里的那个小人儿是我吗/154
- ◆ 玩具和运动的物体最能吸引我/155





◆爬着爬着我站起来了/156

◆注意平衡,我要努力控制我的身体/157

5. 疾病对策/158

◆先天免疫力用完了,我要后天补上/158

◆高烧退去,身上出了好多吓人的斑点/158

◆眼睛有点斜视了,太影响形象了/159

◆饮食不洁得了痢疾,我好虚弱啊/160

6. 习惯养成/161

◆每天坚持进行户外活动/161

◆捡起东西放嘴里是我在练习咀嚼呢/162

◆这吃一点那吃一点,从小不偏食/162

7. 日常护理/163

◆头上有个包,抓玩具的代价啊/163

◆世界太新奇,我都顾不上安全不安全了/164

◆天天都睡电热毯,皮肤都变干了/165

◆牙七牙八,保持口腔卫生/166

◆我怕羞,不想再穿开裆裤/167

(三) 宝宝乐园/168

1. 宝宝爱玩小游戏/168

2. 宝宝爱听小故事/171

3. 宝宝被动按摩操/172

第六章 10~12个月的宝宝——前路多坎坷， 摇摇晃晃走四方

(一) 宝宝成长进行曲/176

1. 生理发育指标/176

2. 智力发展/177

3. 能力发展/177

(二) 宝宝生活七件事/180



1. 吃喝/180
 - ◆ 让饮食变得更有趣,是妈妈让我断奶的秘诀/180
 - ◆ 妈妈给我断奶了,可我还是需要喝牛奶啊/182
 - ◆ 相对果汁和果肉,我更喜欢把我的牙齿派上用场/182
2. 拉撒/183
 - ◆ 我还是没有把便盆当成必需的使用工具/183
 - ◆ 便便的次数突然不规律了/184
3. 睡眠/185
 - ◆ 夜里不是玩的时间,别逗我/185
 - ◆ 我只是饿了,起来吃点接着睡/185
4. 智力活动/186
 - ◆ 更多的词汇从我的小嘴迸出来/186
 - ◆ 小手灵活了,可以推门拉抽屉/187
 - ◆ 家中的每一样物品都是我的打击乐器/187
5. 疾病对策/188
 - ◆ 我被烫伤了,妈妈慌了神/188
 - ◆ 异物吸进了喉咙,医生说差一点就出大问题了/189
 - ◆ 口腔溃疡疼痛难忍,我没法吃东西/190
 - ◆ 胸部呼呼作响的痰鸣被确诊为哮喘了/191
6. 习惯养成/192
 - ◆ 妈妈天天读书给我听,虽然听不懂,但捧个场吧/192
 - ◆ 我的发音已经不准了,你们就别再学啦/193
 - ◆ 大吵大闹是我逼迫大人就范的法宝/193
7. 日常护理/194
 - ◆ 妈妈小心,别让我的关节脱臼了/194
 - ◆ 衣服太小,都把我的小肚子勒出印子了/195
 - ◆ 不要让我独自待在浴盆里/196
 - ◆ 出门走路我更爱穿软底鞋/196

(三) 宝宝乐园/197

1. 宝宝爱玩小游戏/197



2. 宝宝爱听小故事/199

3. 宝宝被动按摩操/201

第七章 1~2岁的宝宝——天不怕，地不怕， 我是勇敢淘气包

(一) 宝宝成长进行曲/206

1. 生理发育指标/206

2. 智力发展/206

3. 能力发展/208

(二) 宝宝生活七件事/212

1. 吃喝/212

◆妈妈又在强制我把饭吃光，我抗议/212

◆吃饭的时候就是手、勺子、筷子交响曲/213

◆吃零食是我的一种乐趣/213

2. 拉撒/214

◆尿裤子的感觉真不舒服，下次一定告诉妈妈/214

◆除了腹泻，基本每天能定时排便便/215

3. 睡眠/216

◆白天没玩够，晚上睡一会儿再接着玩/216

◆上下午各睡一会儿补充能量/217

◆爸爸妈妈还没睡，我也不想睡/218

4. 智力活动/219

◆自己可以做的事越来越多，妈妈为我加油/219

◆没人陪我说话，我的表达能力都差了/220

◆受了惊吓，弱小的我自信心都没了/220

◆我是模仿达人，别人能做的事我也能做/221

◆这个东西是我的，你们不许动/222

◆看电视节目和到户外与其他小朋友一起玩，我选择后者/223

5. 疾病对策/223



- ◆ 传染上百日咳,7~10天我就会发病/223
- ◆ 发烧是想告诉妈妈我病了/224
- ◆ 呕吐除了因为吃多了之外,可能还有其他原因/225
- ◆ 又腹泻了,禁食可能会让我更虚弱/225

6. 习惯养成/226

- ◆ 今天打人了,我偷偷看了看妈妈的脸色/226
- ◆ 怎样才能让自己更有个性呢,我哭,我闹/227
- ◆ 用左手比用右手多也是我的自由/228

7. 日常护理/229

- ◆ 穿上合脚的鞋子走路是一种乐趣/229
- ◆ 横冲直撞,我可不懂交通规则/229
- ◆ 水盆里浅浅的水都能要了我的小命/230

(三) 宝宝乐园/231

1. 宝宝爱玩小游戏/231
2. 宝宝爱听小故事/233

第八章 2~3岁的宝宝——智慧启航,未来我hold住

(一) 宝宝成长进行曲/238

1. 生理发育指标/238
2. 智力发展/238
3. 能力发展/239

(二) 宝宝生活七件事/242

1. 吃喝/242
 - ◆ 快乐地吃饭比营养更重要/242
 - ◆ 别催我,我正在享受咀嚼的乐趣呢/243
 - ◆ 喜欢吃肉就多给,只能让脂肪堆积/244
 - ◆ 不消化的食物不可怕,可怕的是过敏/244
2. 拉撒/245
 - ◆ 大小便都能明确地告诉妈妈了/245



◆偶尔一次的尿床没关系/246

3. 睡眠/247

1. 做噩梦了,好害怕/247

2. 晚上不能太贪玩,还是早睡早起身体好/247

4. 智力活动/248

◆表现友好,我就能多与别的小朋友一起玩了/248

◆独自一人玩,更能表现我的创意/249

◆大一点的玩具更能引起我的兴趣/250

◆约束太多了,我要反抗/251

◆口吃了,妈妈的指责让我更慌乱/252

◆“为什么”是我最爱说的话/253

5. 疾病对策/254

◆腿又变形了,会不会影响美观啊/254

◆对哮喘来说,游泳最好不过/254

◆夜里流鼻血了,幸好妈妈及时发现/255

6. 习惯养成/256

◆吃完零食刷牙我很乐意/256

◆自己会穿脱衣服啦,很兴奋/257

◆妈妈使用强硬手段让我克服恋物习惯,我好难过/258

7. 日常护理/259

◆小动物不友好,摸它却咬我一口/259

◆小手指刚好伸进插座上的小孔,妈妈的脸色都变了/259

◆我爱洗澡,是个干净好宝宝/260

(三) 宝宝乐园/261

1. 宝宝爱玩小游戏/261

2. 宝宝爱听小故事/263