

370359

育嬰1000法

徐佳媛編著



育嬰1000法

徐佳媛編著



育嬰一〇〇〇法

編著：徐佳媛

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣捌拾伍元

港幣拾柒元

有著作權・翻印必究

原作者的話

我的頭一個孩子恰如其時地在氣候宜人的五月杪誕生，因此我差不多每天都可以推著嬰兒車到公園走走。對孩子來說公園裏有的是充足的陽光與新鮮的空氣——對我來說那兒還有許多跟我一樣初為人母的夥伴們。我們聚在一起，少不了會談論彼此的寶寶、抱怨孩子使得大人的作息晝夜顛倒、而且幾乎再找不到只屬於夫婦兩人的靜謐時光等等，不過我們談得更多的是彼此為照顧孩子所想出來的一些絕招，一些訣竅。

與公園裏的母親們聚談，不僅使我在情緒上獲得鼓舞，而且從她們那兒獲知許多具有創意的育兒方法。這些方法與我在育兒大全上所看到的、或是在小兒科診所聽到的全然不同。她們所提供的方法，都是從實際的育兒經驗中所體驗出來的，因此每個方法都值得一試。除了公園裏的那些母親之外，我也從許多其他的母親那兒學得極管用的育兒竅門。

幾年之後，我結集了兩本有關幼兒食譜的書出版：「媽媽請餵我」和「馴服嗜食糖果的怪物」。這兩本都是將我個人以及其他母親認為最受孩子歡迎的食物料理法，加以整理、分類編寫而成的。我不是營養學家，不過我確知什麼樣的食物對孩子有益，也知道孩子喜歡什麼形式的食物。我不過是將我認為好的幼兒食物料理法整理出來與讀者分享，沒想到讀者對這兩本書反應之熱

烈遠超乎我的想像。

到了一九七九年，我開始發行「實用育兒雙週刊」，因為我仍想知道更多其他父母所獨創的育兒妙訣。每期的實用育兒雙週刊，都有一欄是留給讀者來答覆其他為人父母者所提出的疑難問題。我們要求讀者不僅與其他讀者分享難題解答，而且只要是可能對其他同是為人父母者有幫助的任何疑難、秘訣、妙方及經驗談，都可以藉著這份刊物公諸於衆。此語一出，我們接到了許多提供很好的育兒方法的來函，多到根本無法全部轉載在雙週刊上。因此我從登在實用育兒雙週刊上的育兒訣竅、從母親圈子中口口相傳的一些秘訣、以及我個人的育兒經驗等多種資料來源中，選出最好的實用育兒訣竅，編成「育嬰一〇〇〇法」一書，希望協助普天下為人父母者，輕鬆愉快地帶領他們的孩子渡過呱呱落地後的頭五年。

目 錄

第一章

照顧新生兒的訣竅..... 13

新生兒降臨之後

哺餵嬰兒須知

親自餵奶時的穿著・餵奶的技巧・用奶瓶餵奶時・協助嬰兒打飽嗝

嬰兒睡眠與衣着

哄嬰兒睡覺方法・方便夜間探視嬰兒技巧・保持嬰兒衣着乾爽

應付嬰兒哭泣二十法

腹痛也會引起哭泣

沐浴與衛生

嬰兒洗澡用具・洗澡注意事項・尿布疹預防法・尿布疹治療法

尿布處理與更換

清洗嬰兒臀部・換尿布須知・尿布別針的使用與存放・準備一個更衣櫃

嬰兒衣物清理法

尿布的清洗・塑膠褲的處理・污漬衣物的洗滌・嬰兒專用的外出袋
安排有啓發性的環境

聲與光的世界・嬰兒玩具可以自己做

節省嬰兒用具的購置

不要冷落大孩子

幫大孩子做好心理準備・當你住院待產時・化解大孩子的嫉妒心理

嬰兒與家庭醫生

看醫生時要注意的事・看醫生前的準備・甚麼情況需要看醫生

第二章

幼兒生活起居的護理..... 40

幼兒的飲食

餵飯須注意事項・鼓勵幼兒自己進食・幾種簡易的吃法・給幼兒磨牙
的代用品・飯後的清潔工作・保持地毯及餐椅清潔

幼兒的穿著

幫助幼兒穿衣服・訓練幼兒穿鞋子・教導幼兒自己穿衣服・幼兒衣物
的整理與收藏・舊衣服的再利用・選購童裝的要領・自己動手做童裝
・使衣服更耐穿的秘訣・修補童裝技巧・編織童裝訣竅・廢物的利用
・衣物的維護・清潔衣物的妙方

幼兒的睡眠

規定上床時間・幫助幼兒入睡十法・應付半夜哭泣的方法・安撫早起孩子的秘訣・午睡的音樂

第三章

幼兒的衛生與保健……………

62

洗澡與洗頭

消除孩子對洗澡水的恐懼・誘導幼兒不再害怕洗頭・除去黏在頭髮上口香糖方法

整齊與清潔

養成良好的衛生習慣・毛巾的運用方法・剪指甲的時機與技巧・親自為幼兒剪髮法

保持口腔衛生

教導幼兒刷牙・使用牙線方法

訓練幼兒大小便

基本訓練方法・學習使用廁所・尿床的處理

各種急救方法

傷口的處理・冷敷的運用・繃帶的使用・被刺扎時的處理・被昆蟲咬傷的治療

照顧生病幼兒的秘訣

量體溫的方法・餵藥的技巧・便秘的處理・腹瀉的護理・感冒時的護

理・咳嗽及喉嚨痛的護理・病房的設備・病中的娛樂・手腿上了石膏時的護理

第四章

在家帶孩子的要訣……………

85

室內的安全措施

廚房的安全措施・浴室的安全措施・幼兒臥室的安全措施・換睡大床時的安全措施・門窗的安全措施・電源與電線的安全措施・其他地方的安全措施・預防意外的安全措施

戶外的安全措施

院子裏的安全設備・汽車內的安全設備

處理家事的要領

做家事時照料幼兒方法・養成孩子愛整潔的習慣・養成孩子幫忙做家事的習慣・教孩子去做應做的事

配合幼兒變更家庭設計

廢棄物的再利用・幼兒房牆壁上的佈置・幼兒房內的擺設

幼兒衣物的整理與收藏

衣服存放的處所・利用空間掛衣服・玩具的收藏

第五章

家庭教育的新觀念……………

103

第六章

訓練孩子守規矩

在公共場所使孩子安靜法・進餐時的禮儀訓練・進退應對的禮貌・防止孩子干擾電話法

壞脾氣孩子的教導方法

孩子發脾氣時・孩子胡鬧超過限度時・安撫發怒的孩子・幫助孩子發洩憤怒・讓孩子把怨氣說出來

處理孩子之間的爭吵

堅守公平合理・平息爭吵局面・調解孩子紛爭

戒除幼兒的壞習慣

吃奶嘴・咬人・吮吸手指頭・啃指甲・哭鬧不休・賴床

消除幼兒的恐懼心理

找出幼兒害怕的原因・害怕黑暗的孩子・害怕打雷的孩子・害怕離開父母的孩子

建立孩子的自尊心

尊重孩子的人格・重視孩子的存在・培養孩子的自尊心

維繫傳統的家族生活……………123

建立孩子與家族的關係

幫助孩子認識親人・鼓勵孩子與親屬往來

維護家庭傳統的活動

生日慶祝的方式・節日活動的安排

保存孩子的成長紀錄

病歷及證件的保存・記下孩子成長點滴・錄下孩子的生活情趣・定期
攝取孩子生活照片

第七章 家庭活動的安排……………131

帶孩子上街購物

出發前的準備・重視孩子的選購意見・帶孩子乘公車的要領

帶孩子出外旅行

需要帶的行李・必須整理的東西・維持車內的安寧・預備食物與飲料
・車內的娛樂節目・暈車的預防與處理・搭乘飛機旅行時

帶孩子去野外活動

露營的周全設備・海邊玩水的安全處理

遷居與新環境的適應

搬家之前的準備・協助孩子適應新環境

第八章 從遊戲中教育幼兒……………146

戶外遊戲

戶外遊戲的設備・玩水用的設備

室內遊戲

玩具屋及假想城堡・與孩子一同遊戲・玩比賽性的遊戲・拼圖遊戲・拼拆玩具遊戲・玩具的清洗和整理

美術與勞作

畫紙及顏料・畫筆・漿糊及膠水・畫具的保管・保存圖畫的方法・展示孩子的作品

學前教育

學寫字・學數目字・學習創造性的思考

準備上學校

開學前的準備・背着書包上學去

第九章

特殊情況的處理

.....160

剖腹生產時

回家後應注意事項・保護手術後的傷口

生下雙胞胎時

準備足夠的嬰兒用品・分辨雙胞胎的技巧・學習同時餵兩個嬰兒・日常生活的處理・避免把雙胞胎合而為一

領養的孩子

建立你與孩子間的關係・從國外領養來的孩子

夫妻離婚時

照顧孩子的方式・探訪孩子注意事項・不願再婚的父母

爲人繼母時

與繼子女第一次會面・愉快的共同生活・接待來訪的前夫(妻)子女

孩兒住院治療時

住院前的準備・排遣住院的單調無聊

孩子慣用左手時

附錄：速成大小便訓練法……………177

第一章 訓練計畫

第二章 如何訓練

第三章 完成訓練以後

第一章 照顧新生兒的訣竅

照顧嬰兒是一件漫長而辛苦的工作，你必須付出無比的心力與全部的時間，但是過了這個階段再回顧這段日子，你只記得當時睡眠不夠，其他的辛苦早已變得模糊了。

寶寶來到世上後，做父母的開始手忙腳亂的學習照顧他，他還不會說話，只會用哭來傳達他的需要，一點也不知道父母親和他一樣，是第一次經驗到這種事情。儘管照顧新生兒在你們是頭一遭，有了本書的協助，你們很快就會進入情況了。

新生兒降臨之後

寶寶誕生後，家裡每一個人的角色都要重新調整。如果他是頭一胎，你們就晉級為人父、人母；要是家裡已有較大的孩子，他們也在一夜之間升格為哥哥或姊姊。

在一陣初為父母的興奮與驕傲之後，隨著而來的却是緊張與疲勞，因為我們對自己要求得太

高了；要知道如果能先妥善地照料好自己，會有助於家人適應家中的改變。此刻正是夫妻間最需彼此體諒的時候，無關緊要的事情，這時候都需拋開。

●寫一個「請勿打擾」的牌子，掛在門口；或者掛個「請勿喧嘩！寶寶和媽媽正在休息」的標誌。

●不想接電話的時候，把電話線切掉，要不然把鈴聲弄小。

●每天要有一點夫婦單獨相處的時間，不論是一起吃頓晚飯、在附近散散步，或者中午在辦公室休息時間裡和對方通五分鐘電話都可以。

●每隔一段時日要到外面去走走；自己一個人或者夫婦兩人一道去都行。

如果你對寶寶沒有立即產生濃厚的感情也無需憂慮，因為父愛及母愛也需要一些時間來培養；放鬆心情，好好享受你和寶寶間日益密切的親子之情。

哺餵嬰兒須知

嬰兒的胃只有他自己拳頭那麼大，不可能一次吃大量的東西，所以他們吃的次數很多。

親自哺乳的母親首先要放鬆心情；找一處安靜的地方，避開會使你分心的事及訪客，進行第一次的餵奶。餵奶時不要計算時間。此時做父親的難免有被排斥的感覺，但是還有許多他可以做

的事情，像換尿布、替寶寶洗澡，或在夜裡幫忙把寶寶抱到大床上來餵奶。

親自餵奶時的穿着

- 去醫院生產時要帶一件前面開扣的睡衣。
- 穿有伸縮性的胸罩可便於拉上來餵奶。胸罩要在去醫院之前買好，尺碼要比你懷孕時所用的還大一號。

- 拿柔軟的男用手帕或剪下舊的棉質汗衫墊在罩杯裡吸收溢出的奶水，或者將衛生棉及嬰兒尿布剪成適當的大小來用。（也可以到孕婦用品店買現成品）。

- 餵奶時從下面解開上衣的鈕扣看來比較文雅。或者穿針織的套頭衫；在餵奶時，嬰兒的頭會擋住裸露的身體，套頭衫的下緣可以遮住胸部。

- 手邊準備一件前面開扣的寬鬆背心，餵奶時可方便遮掩，此外，斗篷、圍巾或小毯子也十分好用。

餵奶的技巧

- 坐在有椅墊的搖椅、扶手椅或沙發上來餵奶，手臂擱在低低的扶手上，底下墊一個枕頭，讓嬰兒的頭枕在你的臂彎裡。

● 在床上餵奶時在手臂下墊一個大枕頭。

● 冬天的夜裡從床上坐起來餵奶時，要在身上裹一床大毛毯，或穿上睡袍。身體溫暖舒適的時候乳汁分泌得比較好。

● 爲了記住上次餵奶是用左乳或右乳，你可以拿一枚安全別針扣在胸罩的帶子上作記號，餵過一次乳後就移到另一邊去；或者買一個質輕又穿脫方便的手鐲，在兩隻手腕上交換著戴；或者輪流在兩邊的手指上帶一個容易取下來的指環。

● 當寶寶不餓而乳房又發脹時，可以先洗個熱水浴再把乳汁擠出來；你也可以試用各種擠乳器，挑選一種比較適合你用的。

● 如果母乳不夠，需要添加補助食品，應選擇嬰兒奶粉。你可以隨你的需要來調配奶水。

用奶瓶餵奶時

嬰兒的食物不需要太熱，你可以用任何方法來熱奶瓶，用不著特別去買電子暖瓶器；等候熱奶瓶的時間可用來給寶寶換尿布。

有些父母刻意用兩隻手輪流抱嬰兒餵奶，以免老是壓迫嬰兒的同一隻眼睛，而影響其眼睛肌肉的均衡發展。這樣做雖然沒有絕對的作用，但知道亦無妨。

● 用電咖啡壺熱奶瓶時，在壺裡盛幾寸深的水，把奶瓶浸在裡面熱幾分鐘；或者把奶瓶浸在