

●献给年轻的爸爸妈妈

小宝宝大百科

●人之初抚养指南



中国广播电视出版社

○献给年轻的爸爸妈妈○

小宝宝大百科

——人之初抚养指南

墨雨·编著

中国广播电视出版社

● 责 编：牟国栋

● 封面设计：张楚务

小宝宝大百科

——人之初抚养指南

墨 雨 主编

出版发行：中国广播电视出版社

地址：北京复兴门外广播电影电视部灰楼

经销：新华书店

排版印刷：长沙印刷一厂

787×1092 32 开 印张 6 印数：10000 册

1991 年 5 月第 1 版，1991 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-5043-0933-8/G · 307

定价：2.80 元

情感的历程

（代序）

你是第一次做妈妈吗？你孩子刚出世时可曾使你大失所望？她是那么渺小，并有很多皱折，全身呈现红色，看起来多娇嫩！但你可不要被这外貌所愚弄；新生婴儿不是人们通常所认为的那样毫无生气的小东西。实际上，她比你想象的要壮实得多，从一出生就开始学习和吸收各种信息。

我希望本书告诉你，对你孩子的发育该注意和期望些什么，并建议你如何促进新生儿的发育。以及提供给你许许多多实际可行的方法帮助你解决可能遇到的各种问题，使你从孩子出生后令人激动的头一年生活里学到最多的东西。

正如大多数刚做父母亲的人一样，你也许对自己将要扮演的角色感到有点不知所措。这确实是有理由的：因为做父母亲本身就是一种要求，一种巨大的责任。在你抱起你新生婴儿的瞬间，便已意味着亲密的交流、爱护和关怀。

可是，一开始，你或者感受不到你原先期待的那种感觉。许多刚做母亲的人，在她的婴儿出生后，觉得有点泄气和心里不踏实。这将会导致初为人父母者情绪的突然低落。有时候，糟糕的是母爱的迸发比预期的来得慢。你可能要用几天时间去了解新生婴儿，而婴儿也需几天时间才能表现出了解你和需要你的信号。在头几天的大部分时间里，你可能因情绪不稳、烦躁、惊恐不安几乎要流泪。只有到第三天左右产生“母爱”激素。乳房充满乳汁，这时候，大多数的母亲才确实感到一

种突然的母爱高潮。

你的身体需要大约 9 个月的时间才能从怀孕情况中复原过来，而又试图要在头六周里很快地回复到怀孕前的状态。其中一种必然的后果是极度的疲劳，它是由于连续的睡眠不足所致。

你也必然会发现，在你的婴儿出生后头几周内，不得不对你的生活方式作巨大的调整。你可能因为需要别人照料，不能去工作、缺少清静及失去活动自由而感到灰心。当你必须照看婴儿、顾及丈夫、料理家务和其他别的事情时会茫无头绪，不知该做哪样才好。

当然，照顾婴儿应该是你所首先承当的义务。因此，在这方面应予以优先考虑并倾注大部分精力。但是，如果你的丈夫从一开始就积极参与照顾婴儿的话，这对你就是极大的帮助。如果他这样做了，他就不可能对你花许多时间在婴儿身上而产生不满；并且更重要的是，他将有适当的机会了解婴儿，也变得真正地接近他。

我认为妇女们助长了当父亲的缺乏主动的习气。如果我们希望当父亲的能够主动对新生儿感兴趣，在各方面都愿意尽其所能来帮助你，并且不会对你在清晨两点钟起来喂奶或者换脏尿布加以讥笑的话，那么，我们就必须迅速而宽容地让他们加入照料婴儿的行列，妇女们的态度，往往是造成男人们对妻子怀孕和照料儿童的漠不关心的原因。许多妇女对男人很容易挑剔和排斥，因为她们觉得照料孩子只是她们的职责。对你来说，为你自己的孩子做事情，这一切太容易了，做起来根本可以不假思索。但是，使你丈夫能够接近他的新生儿的唯一方法也就是鼓励他全心意地去实际照料婴儿，就家务

事而言,不要做那些不是非做不可的事情。不要做琐碎家务、洗盘子、做清洁、要把精力集中在婴儿和你自己的身上。家具上的积尘没有抹掉,地板没有扫干净,这些都无关紧要——当然总不能拖六或八个星期才搞一次清洁。如果事无大小你都要亲自料理,你会精疲力尽的。照料新生婴儿是一次专职工作,这就是你的丈夫作出一些分工安排的理由之一。在最初几周里你应该尽量求助于丈夫、朋友和亲戚,使你能从照料婴儿中腾出时间来留给自己休息。

在白天当婴儿睡着时,一有可能,你应该抓紧时间睡觉。如果婴儿晚间醒得太多(大多数婴儿早期都是如此),你和你的丈夫应该安排轮班。

婴儿一出世,做父母的首先还要决定,喂母乳还是人工喂养?在作选择时,最为重要的是你所选择的喂养方法应该是自己喜欢的,适合自己的。请记住:无论你采用什么方法,其根本目的都是喂养婴儿;母亲亲自哺乳和用奶瓶喂养大的婴儿,在其以后的生活中看不出有什么差别。

做父母的有苦有乐。你的新生婴儿会给予你无限的欢乐和你从来没有经历过的那种愉快。你应安排机会、时间和精力去欣赏体验这种乐趣。

目 录

出版序

第一章 启发幼儿头脑的教育方法 (1)

母亲的言语造就一个聪明的头脑

如何培育小孩早点学会说话..... (1)

如何培育小孩说话正确清晰..... (3)

如何避免小孩口吃..... (7)

如何培育小孩喜爱书本..... (8)

如何培育小孩喜爱绘画..... (9)

如何培育小孩喜爱音乐..... (9)

如何培养音乐感觉好的小孩 (14)

如何培养富感性的小孩 (15)

如何培养求知欲旺盛的小孩 (16)

如何培养有创造力的小孩 (18)

如何培养幼儿的思考力 (22)

如何提高幼儿的记忆力 (23)

如何培养小孩的运动能力 (24)

如何培育手巧的小孩 (30)

第二章 启发幼儿心智的教育法

母亲的笑容培养出开朗温和的心

如何培养出笑口常开,个性开朗的小孩..... (31)

如何培养性格温和的小孩 (35)

如何培养积极的小孩	(38)
如何培养有独立心的小孩	(41)
如何培养听话的小孩	(41)
如何教育小孩区分好坏	(43)
如何培养沉着冷静的小孩	(48)
如何培养胸襟宽大的小孩	(49)
如何培养乐观进取的小孩	(52)
如何避免幼儿产生神经质的性格	(53)
如何培养耐性强的小孩	(54)
如何避免孩子过于懦弱	(55)
如何避免孩子任性纵情	(59)
如何使孩子与父亲更亲近	(59)
如何培养可以照料自己的小孩	(60)
如何培养懂得打招呼的孩子	(60)
如何培养会自动收拾玩具的孩子	(61)
如何培养可以单独玩耍的孩子	(62)
如何培养珍惜东西的孩子	(62)
如何改善幼儿夜啼的毛病	(63)
如何改善幼儿啼哭不休的毛病	(67)
如何改善幼儿撒娇哭闹的毛病	(68)
如何改善幼儿跟前跟后的毛病	(68)
如何改善幼儿要人抱的毛病	(70)
如何改善小孩的恶习	(73)
如何纠正幼儿吮手指的毛病	(73)
如何纠正幼儿随便乱咬的毛病	(74)
如何纠正幼儿撞头等易造成伤害的坏习惯	(75)

如何纠正幼儿揪头发、挖耳朵等神经质的习性·····	(75)
如何避免小孩欺负宠物或幼儿·····	(76)
如何心善幼儿踢被子的毛病·····	(77)
如何避免幼儿认生·····	(77)
如何培养能与朋友融洽相处的小孩·····	(78)
如何培养早睡早起的小孩·····	(82)
如何教导孩子排便与排尿·····	(84)
如何改善幼儿在浴缸中大便的毛病·····	(85)
幼儿不爱洗澡怎么办·····	(91)
如何培育爱干净的孩子·····	(93)
如何使孩子及早学会刷牙·····	(95)
如何改善幼儿用奶瓶才要喝奶的习惯·····	(97)
如何让幼儿养成良好的饮食习惯·····	(98)
如何培养不偏食的孩子·····	(101)
如何改善幼儿讨厌吃肉的毛病·····	(103)
不要让幼儿的味觉过于迟钝·····	(103)
第三章 促进幼儿身体发育的养育法 ·····	(104)
母亲的关照可塑造健康强壮的孩子	
如何培育不易生病的孩子·····	(104)
如何培育不易感冒的健康孩子·····	(105)
如何改善幼儿容易发烧的体质·····	(111)
如何治疗幼儿脾气暴躁的毛病·····	(111)
如何治疗幼儿下痢的毛病·····	(112)
如何治疗幼儿便秘的毛病·····	(113)
如何治疗幼儿的鼻塞·····	(113)
如何强化幼儿的支气管·····	(114)

如何治疗幼儿打鼾.....	(123)
如何治疗幼儿打嗝.....	(124)
如何培育脸色红润的孩子.....	(124)
如何改善幼儿容易呕吐的体质.....	(125)
如何预防幼儿肥胖的体质.....	(125)
如何治疗幼儿过敏的体质.....	(126)
如何治疗幼儿的特异反应性体质.....	(126)
如何使幼儿习惯断奶食品.....	(129)
如何改善幼儿厌恶牛奶的现象.....	(133)
如何改善幼儿厌恶鲜奶的现象.....	(140)
如何使幼儿顺利断奶.....	(140)
如何改善幼儿食欲不振的现象.....	(141)
如何使孩子的皮肤健康.....	(143)
如何避免孩子长疹子.....	(144)
如何治疗幼儿冻伤.....	(147)
如何治疗幼儿皮肤龟裂、冻伤.....	(148)
如何使孩子不易长疹子.....	(148)
如何治疗幼儿口水疹.....	(149)
如何治疗幼儿尿布疹.....	(149)
如何改善幼儿手脚冰冷的体质.....	(152)
如何培育出体力充沛的孩子.....	(153)
如何培育可稳步行走的孩子.....	(154)
如何培育出骨骼健壮的孩子.....	(156)
如何培育出姿势良好的孩子.....	(156)
如何使孩子拥有一头乌黑秀发.....	(157)
如何培育出头形美观的孩子.....	(158)

如何培育不会近视的孩子·····	(160)
如何治疗幼儿斜视·····	(161)
如何治疗幼儿倒睫毛·····	(162)
如何加强幼儿下颚的力量·····	(163)
如何治疗幼儿磨牙的习惯·····	(164)
如何培育齿列整齐的孩子·····	(168)
如何培育出不会蛀牙的孩子·····	(169)
如何改善孩子高声大叫的毛病·····	(170)
如何培育没有雀斑的孩子·····	(176)
如何培育没有口臭的孩子·····	(176)
如何治疗幼儿凸脐·····	(177)
如何预防幼儿股关节脱臼·····	(178)
如何培育幼儿美丽的脚形·····	(179)
如何培育不会晕车的孩子·····	(179)

第一章 启发幼儿头脑的教育方法

母亲的言语造就一个聪明的头脑

△如何培育小孩早点学会说话

●即使是幼儿的喃喃私语，母亲也务必要回答。

如果想让幼儿早点学会说话，母亲就要经常对幼儿说“这是车车哦！”之类的话。幼儿学话和成人学外语稍有不同，首先应让幼儿感觉“说话的喜悦”，及使其拥有想说话的欲望。

因此，幼儿如果喃喃出声的话，母亲一定要给予回答。幼儿在出生两个月后，就开始会发出“唧唧唔唔”之类的喃语，高兴时还地常常独自嘟嘟，此乃因为刚学会发声的幼儿，常会乐于发声而不知疲之故。这种嘟嘟语当然与传达某种意思的语言不同，不过，当幼儿对着母亲发出声音时，就表示已在和母亲对话了，所以一定要回答他“什么？”或“好的，乖宝宝”之类的话，由于母亲的反应，幼儿会产生想再出声音的欲望，如果母亲只以笑容相应的话，可能就无法挑起幼儿“说话的喜悦”。

●幼儿发语时，要以行动给予满足感

要想幼儿说话能够顺利，最重要的是要让幼儿本身有想出声音、想说话的欲望，这并不特别困难，只要在幼儿牙牙学语时给予“奖励”即可。最好的“奖励”方式可能莫过于摸摸头或抱一抱说“好好好”之类的肌肤关系。

与慈祥的母亲做肌肤接触，最能令幼儿产生满足感和安全感，这种满足感和安全感可以培养幼儿想再说话的欲望。据说在托儿所等地方长大的幼儿，往往比普遍小孩较慢说话，这

或许是因为托儿所中人手不足，幼儿缺乏满足感和安全感所致。

幼儿说话流利的快慢因人而异。很多小孩在过了一周岁时仍不太会说话，可是，只要有了母爱的滋润，幼儿产生想说话的欲望之后，即使比一般小孩较晚学会说话，但流利的程度仍不逊色。

●先教“爸爸”之类幼儿容易发音的语句

常有人认为先教幼儿讲字正腔圆的词句，比教“抱抱”之类的儿语要好。但是，幼儿之所以使用儿语，是因为发音机能尚未发达之故，如要幼儿会说字正腔圆的语句，则来日方长，即使是让幼儿学会了说字正腔圆的语句，也是拔苗助长的做法。

若是为了孩子的将来着想，而从早期就让幼儿学习讲字正腔圆的话，当然是无可厚非，只是不用操之过急，大约在孩子一岁半时开始就可以了。在幼儿刚开始学讲话时，最好是先教一些爸爸、妈妈、抱抱之类的简单句。在学习初期教一些幼儿容易发音的语言，反而较能促使幼儿说话趋于流利。

此外，需注意不要过份强迫幼儿学习语言的欲望。

●幼儿要睡觉时，不妨轻声对他说话。

教幼儿说话并不需要特别的“教育”，只要一面展示眼前具体的物体或动作，一面用：“哇！好漂亮的花哟！”“好热哟，把窗户打开好么！”之类的话教导即可，可使幼儿的学习速度比只教语言而无实物的方式速度快，此类的教育方式，大都由母亲自然地在进行。可是，在许多将幼儿送到托儿所的母亲中，或许也有人担心因与幼儿相处的时间不多，而导致幼儿较慢学会说话的顾虑。

解除这种情况的方法,最好是在晚上幼儿睡觉时,改以说话代替催眠曲,说话的内容没有限定,不过,尽可能选一些单纯的语词。幼儿或许不懂说话的内容,或每个词句的意思,但这却是启发幼儿语言能力的重要开端。

此外,睡觉时因有母亲陪在身力,幼儿会觉得很安心,对拉近母子间的距离有很大的帮助。

●经常叫唤幼儿的名字。

经常叫唤幼儿的名字,对于教育幼儿说话流利与否也相当重要。也许有人不解,为何叫唤名字可促使幼儿说话流利呢?

通常,幼儿是在七、八个月以后,才开始知道自己的名字,这时候叫他名字才会有所反应。幼儿知道自己的名字时,等于意识到自己和别人有所不同,如些的自我意识,往往会激发幼儿产生自我表达、及想说话的欲望。

由此可知,经常呼唤幼儿的名字,可帮助幼儿早点产生自我意识,而促使说话渐趋流利。借由母亲和周围成人的反复的叫唤,幼儿会逐渐记得自己的名字,并且意识到自己以外的世界的存在。

△如何培育小孩说话正确清晰

●对幼儿说话时不要使用儿语。

我们经常会发现母亲用儿语的现象,其用意或许要让幼儿听得懂,但是,如果成人一直使用儿语的话,幼儿长大后,可能也只会说儿语了。

如上所述,幼儿由于发音机能尚未发达,所以在三岁之前,难免会有奇怪的发音或语词出现,此时并不需要一一纠正,但为了让幼儿日后发音正确,周围的成人们仍然务必要说

话正确、清晰。

小孩是从周围成人的交谈中学习说话的，因此，若想要小孩学习正确的发音，成人就必须用正确的发音对小孩说话，由于小孩没有分辨对错的能力，不论听了什么都会一股脑儿吸收，所以只要听了大人正确的发音，长大后自然会发音准确。

幼儿语言能力的发达

母亲慈祥的话语很重要

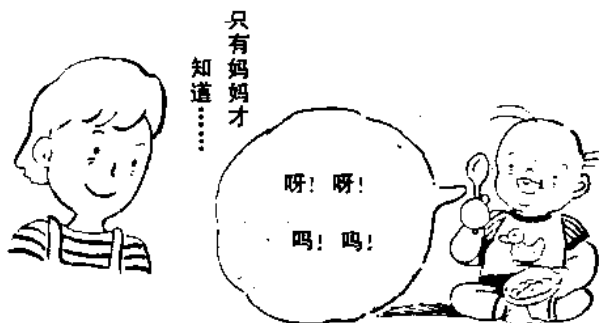
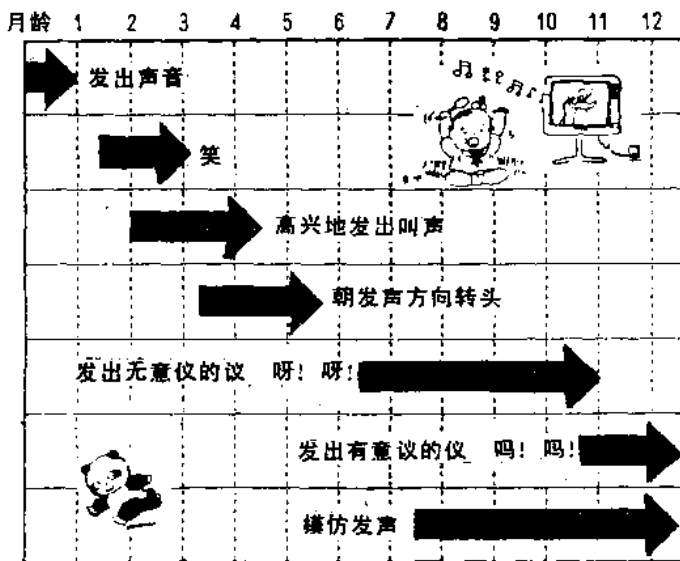
根据调查结果显示，首次拥有小孩的夫妇，真正有为人“父母”的感觉，是在婴儿出生之后和第一次被叫“爸爸、妈妈”时，可见双亲是多么渴望幼儿会说话。

幼儿大约在二、三个月时，开始会“咿咿”、“唔唔”地喃喃私语，喃语是世界上所有幼儿通用的语言。喃语阶段过后，幼儿就会自然地听取、模仿母亲说的话。开始模仿的时间约在七、八个月时，为人母亲者，在这个时期需特别用心对幼儿说很多话。

如果每次用餐时，都亲切地反复说：“来，喝牛奶。”或“我是妈妈。”之类的话，幼儿也会开始说话，俨然有所反应。

此时期所说的话当然不具任何意识，纯粹只是模仿母亲而已，可说是语言流利前的发音练习时期。幼儿最快自十一个月开始，就会用语言表达自己的意见，母亲不要太在意幼儿学会说话时间的快慢，应尽量以亲切的态度对幼儿说话为好。

如何更了解零岁儿①



●幼儿用单语表示时,要将内容组成文章回答

当我们出国而语言不通时,首先一定只用单语表达意思,例如不知道怎么去车站时,就用“station”问路。

幼儿学说话的情形也一样,肚子饿了,就只会说“DD…”,“BA…”就表示要大便了。这时候,母亲不可以默默的应声就算了,必须用“要吃东西吗?”或“要便便吗?”之类的完整句子反问,如此一来,幼儿就会自然了解“要吃东西”、“要便便”等语句的意思,很快地自己也知道如何使用了。

尤其是幼儿一岁半以后,母亲更应该以正确、完整的句子应答。一再反复重述语句,幼儿就会慢慢脱离“儿语”的阶段。此时,母亲并不需具有“教”的想法,只要存有帮助孩子学习正确语词之心就行,因为母亲并不是幼儿的导师,而是亲切的从旁教导者。

●对幼儿的要求不要马上应允,较有助于其学习说话的能力

有些幼儿很晚才学会说话,或是根本不爱说话,这有可能是因为母亲平常过于呵护,导致语言学习机会减少,而使幼儿说话不流利之故。

通常,幼儿所表现的一些表情或动作,母亲在看了之后,大致知道他要做什么。例如在还不到吃奶的时间哭闹时,一定是因为口渴,或是散步时间到了想到外面去等等。

这时候,如果立刻给幼儿水喝或带他出去,幼儿就没有必要动口说话了,如此一来,促使幼儿拼命想表达意思,但其欲望却因而被扼杀了。母亲太细心的照顾,就变成了过份的呵护,对幼儿的语言学习反而无益。

当幼儿有意想表达什么时,请默默地看着他,幼儿本身就