

BAOBAOSHENGHUO



宝**宝**生活

100问 100答

张驰 编著

育儿生活小百科

育儿疑难妙解妙答

育儿喂养新观念

纠正宝宝坏习惯的诀窍





目 录


宝宝生活 100 问 100 答

一 生活常识 / 1

这里向您讲解宝宝生活基本知识,给您传授小孩生活基本技能,帮您解答生活常见难题。虽不能说是教儿育儿的百科全书,却能助您教会宝宝独立面对生活,学会生活,适应生活,并享受生活,做生活的强者。

二 生活顾问 / 25

初为父母的小两口,保不准不为小宝宝的哭闹呀尿床呀挠心,为让不让他看电视、带不帶他去做客而费心,为该不该跟他讲道理、要不要教他认识钱而热心的……现在好了,张教授给您请来了个“顾问”,一切都迎刃而解,似乎变得简单轻松多了。



三 生活新知/51

生活可以成为一杯香甜醇厚的陈年老酒,而育儿只能是一条奔腾不息的大江大河。老的经验、老的做法、老的规矩不能说都没用了,但新的知识、新的思路、新的设计、新的技能却更对现在孩子及其父母的胃口。本编的教养新知也许会让您大开眼界,茅塞顿开。

四 生活难题/86

东家小儿胆小、内向、爱撒娇,西家孩子任性、霸道、发脾气,再加上自家宝宝认生、偏亲,且老是缠着要买广告食品,这些你我还有他在于女教养过程中经常碰到而又头疼不已的生活难题,张教授巧思妙想,都帮您神奇地解开了。当然,您如能举一反三,当更能锦上添花!

五 生活智慧/120

智慧这个香饽饽人人都想拥有,但需从兴趣入手,从小抓起。而“如何满足小儿好奇心”“小孩学外语是否越早越好”“怎样开发婴儿潜在天赋”“幼儿记忆力如何训练”等始终困扰着年轻父母的问题,这里将教给您一些解决的具体策略和方法,不妨一试。

六 生活心理/158

“宝宝怕鬼怎么办”“如何回答孩子有关性的问题”“幼儿悔过还要追加处罚吗”……诸如此类的烦恼,教授都一一开出了有益处方,不仅是经验之谈,

更是科学阐释。掌握了它,您就会成为孩子心中的一条小毛毛虫:哪儿痒痒,准会在哪儿挠挠……

⑦ 生活习惯/197

新生儿来到人世间,可以说是张白纸。日常生活中,父母只要拿起多姿多彩的五色笔,按照生活规律精心描摹,反复修改,比如建立并实施必要的家规,帮助孩子改正爱吹牛、说脏话等毛病,培养其良好的生活习惯等,就不难画出一幅幅最新最美的图画来。

⑧ 生活乐趣/227

世界尽管很大很大,一些孩子的天地却往往很小很小。走出窄小家门,迈进广阔空间,外面的世界不仅精彩纷呈,而且其乐融融。父母们,不妨和宝宝一起运动、游戏,领略自然风光,享受温馨时刻。

⑨ 生活保健/255

人生漫漫路,健康每一步。本编对诸如“用牛奶为小儿洗脸好不好”“孩子房间要不要装空调”“宝宝喝水怎么个讲究法”之类问题进行解答,个个虽非锦囊妙计,但均为经验与智慧之结晶,冷静而客观,平易而实用。

⑩ 生活安全/279

在纷繁复杂的现代社会中,怎样教导小儿面对陌生人,如何教孩子进行



自我保护,常见事故用什么方法处理,诸如此类的生活安全问题,在这里教授都会给您一个满意的讲解。不过,还要特别提醒您:切不可安全为由过分呵护孩子,以至于妨碍其与外界的联系和正常的交友!



1



健全孩子都需要哪些最基本的生活技能？

父母的问题



人常说，生活是美好的。眼看着我的宝宝一天天长大了，在开发他的智力的同时，我想训练训练他适应生活的能力，让他学会生活，并享受生活，但又不知道怎么办，老师您能告诉我吗？



张教授的解答

孩子一生下来，就意味着踏上了生活的轨道，都有个



如何面对生活的问题。为了应付目前或将来的生活困扰，每个孩子都需要掌握一些最基本的生活技能。以下介绍，供您参考。

第一，培养幽默感。

幽默感是生活中的润滑剂，可以帮助孩子战胜挫折，缓解紧张情绪，增加生活乐趣，是一项相当重要的生活技能。发展幽默感需要经过几个阶段。比如，较小的孩子比较喜欢好笑的、幻想式的幽默，慢慢地才会喜欢俏皮话、双关语、猜谜语等不同形式、不同层次的幽默。父母必须了解孩子所需的层次，接纳并鼓励他对幽默的反应。日常生活中，要善于捕捉幽默因子，不要错过偶发的幽默事件，不要忘了把自己融入幽默的气氛中，以便示范给孩子看，让他接受潜移默化的影响。当然，幽默也要适可而止，要让孩子明了，什么时候该刹刹车，以免产生负面影响。

第二，安排时间。

一天 24 小时，一年 365 天，时间老人对每个人似乎都不偏不倚，公允而客观。然而，不同的时间利用法，却会产生出无比的差异。因此，要引导孩子好好利用时间这笔人生最大的资源。开始时，我们可以让孩子口述，帮他记录一天内的活动，并把活动顺序用象征性的图形表现出



来，再配上简单的文字。这样的记录可以让孩子知道自己都做了哪些事，并由此产生一些成就感。对于做事进度较快的孩子，要适时鼓励他；对于慢半拍的孩子，要规定每项活动的时间，并在孩子做的后半程、特别是末尾阶段予以提醒，帮助他了解时间的有限性。和孩子一起做一段时间的记录表之后，可以逐渐把预定在第二天做的事列入次日的时间表内，让孩子习惯于安排未来的时间。

第三，养成决断能力。

尽管有些孩子天生较具决断能力，但每个人多多少少还是有左右为难、不知所措的时候。父母可以和孩子谈他们曾遭遇过的两难情况，进而讨论处理的方式方法，帮助他们练习不违背意愿，却又能婉转而坚决地说“不”的方法。

第四，处理挫折。

每个人都会有遭遇挫折的时候，也都有处理挫折的宝贵经验。父母可以把自己的经验灵活地教给孩子。在协助孩子处理挫折时，不要只是一味地安慰，应设法把孩子的注意力引导到“面对问题”的积极方面，启发帮助孩子想办法去解决问题。

第五，解决问题。

解决问题是综合能力的一种反应，它关系到资料的取



得、挫折的处理和决断能力的养成。孩子遇到问题，要教他将注意力放在问题的本身上。比如，他摔了一跤擦伤了皮肤，哭是没用的。如果父母平时就借着讲故事，教导孩子用药的常识、用火的安全等，让孩子不止于临时慌了手脚，且有可行的解决办法，则较具积极意义。

第六，关爱、分享与自尊自立自强。

向孩子传达关心、分享与“三自”观念的最有效办法，莫过于以身作则，率先垂范。除了直接对孩子表示关心，接纳他的成功与挫折，分享他的苦与乐，尊重他的个性外，还应让您平日的行为举止成为孩子模仿的范例。



2



怎样判断婴幼儿的生理数值是否正常？

父母的问题



医院接生后，大夫叮咛我，今后要常常给小宝宝量量体温，数数脉搏，看看他的消化能力，察察他的骨骼发育情况，随时掌握宝宝的生长状况，以利于他的身心健康。那么，怎么样知道宝宝的生理数值就在正常的范围之内？





张教授的解答

不管是对父母也好，还是对医生来说，婴幼儿的生理数值确实具有很大的参考价值。一般说来，婴幼儿的各项正常生理数值如下。

一、体温。

腋下 36.7°C ，口内 37.2°C ，肛温 37.7°C 。

二、脉搏（心率）。

新生儿每分钟 $120 \sim 160$ ； < 6 个月者每分钟 $120 \sim 140$ ；6 个月 ~ 1 岁者 $120 \sim 130$ ； $1 \sim 2$ 岁者 $110 \sim 120$ ； $3 \sim 4$ 岁者 $100 \sim 110$ ； $5 \sim 6$ 岁者 $80 \sim 105$ 。体温每升高 1°C ，心率每分钟增加 15 次。

三、血量。

新生儿全身血量占体重 10%， $2 \sim 3$ 岁占体重 8%。一个 3 公斤重的宝宝全身血量约 300 毫升，若出血 50 毫升，相当于成人失血 1000 毫升。

四、呼吸。

新生儿每分钟呼吸次数为 44 次，腹式呼吸（鼻呼吸为



主)；<1岁每分钟呼吸30次；1~3岁24次；4~7岁22次；8~12岁20次，以胸式呼吸为主。新生儿肺泡数仅为成人的1/40，肋骨呈水平状，以腹式呼吸为主。到6~7岁时，宝宝肺的结构才接近于成人，并以胸式呼吸为主。

五、消化。

唾液腺功能不完善，唾液分泌少，口腔较干燥；胃呈水平位，并易发生变位而致溢乳、呕吐；小儿盲肠、阑尾游离度大，位置多变，易诱发肠套叠。

六、泌尿。

出生1~30天的新生儿，每小时每公斤体重产生1~4毫升尿；1~24个月小儿，每小时每公斤体重产生尿量2~4毫升。新生女婴尿道长1厘米，外口与肛门靠近，易发生尿路感染。

七、骨骼。

小儿骨骼主要由原始结构纤维束构成，板层结构少，骨组织的密度松低，骨呈多孔状，因此小儿骨极富弹性。因缺钙或维生素D而发生佝偻病、X形腿或O形腿。

八、神经。

婴幼儿出生后，神经系统仍处于一个逐渐发育完善的生长过程，一直到4岁后结构才能基本发育完善。脑发育最旺盛的时期是从胚胎中期到出生后第2年。



3



为什么要对小孩定期做健康检查?

父母的问题



我的小孩又白又胖，根本没有什么毛病，只是偶尔有些感冒发烧，然而在上门诊时，大夫告诉我，要定期对孩子做健康检查。回家后我征询丈夫的意见，他认为纯粹是多此一举。我也觉得似无必要，老师，您说呢？



张教授的解答

抱有像你们夫妇一样看法的人还真不少，但这种观点



并不正确，我也无法苟同。这是因为，许多疾病，特别是诸如营养缺乏症之类，其发展有一个从隐蔽到明显的过程。比如，小儿常见的缺铁性贫血，早期时症状不太明显，只是孩子的面色稍为苍白一些，父母若不特别注意，是根本不会发现的。而等到面色苍白加剧，疾病已从轻度转到中度，这时再去诊治就困难得多了。再如，轻度智力低下的孩子，外表看起来似乎完全正常，如不进行必要的检查，家长是很难及时发现的。这样一来，也就失去了及时有效矫治的最佳时期，往往造成无法弥补的过失，成为父母和小孩终生的遗憾。

婴儿出生后，父母要事先和医护人员达成服务协议，以便他们在月子里能够上门访视。满月后，父母可分别在3、6、9、12个月时去儿保门诊检查。1岁以后可改为每年1~2次。此时幼儿基本已能吃烂饭、碎菜、肉末和鱼等，部分孩子已能独立行走，抵抗力也较前明显增强；父母通过一年的教养实践，也已积累了不少经验，故检查次数可逐渐减少。

通过系统检查，可及时发现孩子发育中的不健康苗子，对症治疗，消除隐患，使孩子健康成长。



4



家里哪些重要的事情可以告诉孩子？

父母的问题



眼看着孩子一天天长大，高兴之余，我不免又有些烦恼。这是因为，宝宝对家里的事越来越感兴趣，经常问问这问问那，有时真让我们作父母的为难。我也知道，是应该让他多知道一些事情的时候了，然而又拿不准哪些事情比较重要，应该首先告诉他。老师，您说呢？



张教授的解答

你所遇到的问题也许是不少三口之家的家长共同关注的。我觉得，尽管各家的情况不尽相同，但下面这些事情是不是先让孩子知道好一些。

第一，宝宝到了2岁以后，就该让孩子知道自己的名字和父母的名字，甚或是爷爷奶奶的名字。

第二，宝宝4岁后，应让他记住几个重要的电话号码，还应记住家庭的详细地址，但一定要告诉孩子不能随便讲给别人听。

第三，宝宝刚懂事，要让他知道父母工作的单位以及所在地。有条件的话，家长不妨带孩子去实地参观一下。

第四，尽早让孩子学会开门、锁门、关窗。家长不必担心孩子不会使用钥匙，应早些教孩子用钥匙开启房门（至少是孩子自己房门的锁）。同时，还要教导孩子不能随意开门、开窗，要注意安全。

第五，告诫孩子，一个人在家时要锁好防盗门。陌生人叫门，不管他有什么理由，都不能放他进屋。告诉孩子，遇到这种情况，可以让客人找父母联系，或留下他自



己的联络方式，或等父母下班后再让客人来找。另外，还要教会孩子处理紧急情况的办法。比如，孩子如果看到屋内发生起火等意外时，要立即找消防队员或警察叔叔求助，应拨什么应急电话。

第六，外出旅游或购物，万一途中孩子失散，家长事先要告诉孩子最好的办法是站在原地不动，千万不要到处乱跑，这样大人很快会在原地找到他。同时还要告诉他不能随便跟任何一个陌生人走。

5



宝宝应按什么程序 接种？

父母的问题



宝宝呱呱坠地后，单位医院的保健室时

