

养育宝宝 一点通

[美] 彭尼·华纳(Penny Warner)/著 宁凡/译

幼儿家长365妙招



原版引进

育儿经典

京华出版社

养育宝宝一点通

——幼儿家长 365 妙招

[美] 彭尼·华纳/著

宁 凡/译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育宝宝一点通 / (美) 华纳著; 宁凡译. —北京:
京华出版社, 2006
ISBN 7-80724-225-6

I. 养… II. ①华…②宁… III. 婴幼儿-哺育-
基本知识 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055828 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2006-3103 号

365 TODDLER TIPS: A HELPFUL HANDBOOK FOR THE EARLY YEARS
by PENNY WARNER

Copyright ©2004 by PENNY WARNER

This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright ©2006 by JING HUA PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

养育宝宝一点通——幼儿家长 365 妙招

作 者□彭尼·华纳/著 宁凡/译

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259677 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷□三河市华润印刷有限公司

开 本□787mm × 1092mm 1/16

印 张□17.5

版 次□2006 年 8 月第 1 版

字 数□170 千字

印 次□2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号□ISBN 7-80724-225-6

定 价□26.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



彭尼·华纳 (Penny Warner)

美国著名儿童教育专家，出版了40多部著作，涉及到儿童成长的各个方面。彭尼·华纳在儿童教育和特殊教育领域造诣颇深，是名副其实的权威人士。她在Diablo Valley College讲授儿童成长学，在Chabot College讲授特殊教育，同时又在Ohlone College担任婴幼儿养育课程的主讲；她曾经跟踪研究了来自不同种族的4位孩子的成长经历，并获得了重要研究成果。作为美国国家电视台和旧金山地方电视台专业讲座的嘉宾，彭尼·华纳女士经常出席有关儿童培养和家庭教育类的节目，并解答观众的问题；她还担任了美国广播公司家长课堂栏目的首席专家；同时应邀为美国著名的HGTV电视台主持“今天与未来”和“智慧人生”两档节目；她连续11年为报刊撰写专栏文章，并被www.Fisher-Price.com、www.DrSpock.com、www.iParty.com和www.SIGNews.com等多家网站聘为教育方面的专业撰稿人。彭尼·华纳现在与丈夫及他们的两个孩子生活在美国加利福尼亚州丹维尔市。

彭尼·华纳的个人网站：www.pennywarner.com



家长们肯定有这样的体会：把孩子带好，仅凭着美好愿望是远远不够的；掌握了原理和方针却往往感到不得要领；慢慢摸索则耽误不起时间；放任自流又是万万不可以的，最解决问题的恰恰是那些能让你事半功倍的小妙招。

这本书所提供的“偏方”一定会帮助孩子在其乐融融的气氛中健康成长，也一定能促进每一个家庭的和谐美满，使家长在轻松愉快的气氛中享受到为人父母的无比快乐。相信本书将让家长们再一次深刻地领悟到——

做任何事情都是有窍门儿的！

责任编辑◎孙志文

封面设计◎形式书籍设计·刘大毛



序

仿佛在一眨眼之间,原先那个睡在摇篮里的可爱宝贝变成了蹒跚学步的活泼家伙儿。别惊慌,有了彭尼·华纳的《养育宝宝一点通》,你完全可以继续当好“小淘气”的家长,你将从中得到大量的帮助和指导。

就像在大家所熟悉的她的另一本书《家长的365个小窍门》中所体现的一样,彭尼在这本书里依然沿续了她的实用风格。本书的章节完全针对孩子的日常活动而设计,诸如吃饭、睡觉、洗澡,而且根据学龄前儿童的特点专门做了一些扩展。其中,像刷牙、胆小、做怪梦,当然还包括如厕这类重要的话题,以前都很少涉及到。

统计表明,进入学步期以后的儿童,受伤的机率越来越大,这是由于其活动能力(也包括好胜心)不断增强所致,强调安全已经是刻不容缓的了。健康养护具有突出重要的意义,而且适当地订一些规矩也是十分必要的。

在这本书中,您还将不断看到来自家长们的一些有趣的体验和妙招,他们历经了自己孩子的成长过程,借此把很有价值的心得体会分享给大家。

作为天真活泼的孩子的家长,你的内心一定充满喜悦,当然也会有一丝焦躁。我很高兴地看到了《养育宝宝一点通》能够在这个阶段给大家非常有益的帮助。读过您就知道了。

医学博士 保拉·凯利

前 言

从1岁到3岁的阶段,是整个孩提时期最有趣、可爱的一个阶段。从襁褓里的婴儿变成了一个活蹦乱跳的小家伙,孩子充分体验着自己的独立性和自主性,各方面的能力都在提高,在语言能力、肢体能力、认知能力、交往能力和心理方面日新月异地发展着。他也会尝试着寻找自身能力和环境约束的临界点,这往往会在你们之间造成一点小麻烦。

这个年龄段孩子的成长过程充满了乐趣和挑战,《养育宝宝一点通》将帮助你顺利度过这几年。在你试图强化孩子的技能、心智和自尊心的过程中,本书会给你提供全方位的帮助和具体指导。

本书涉及到的内容包括:营养、卫生、睡眠、健康、安全、如厕、纪律、玩耍以及很多关于孩子成长方面的话题。本着实用、易懂的原则,本书的几千个小段落一定会很好地解决家长所关心的问题 and 疑虑。书中专门列出的“家长心得”是由那些有经验的家长介绍的亲身经历,或是他们的真实感悟。

对孩子来说,学步期就是一个充满新奇的探险过程。来,就进到这本书里,和你的宝贝一起开始探险之旅吧。



目 录

序 前言

第①章 营养与饮食

- 001 母乳喂养应该持续的时间/001
- 002 断奶的步骤/001
- 003 如何把奶瓶戒掉/002
- 004 家长心得:举办一次茶会/003
- 005 家长心得:从瓶子到杯子/003
- 006 固体食物的选择/004
- 007 营养大纲/004
- 008 推荐的食谱/005
- 009 孩子喜爱的零食/006
- 010 怎样让孩子吃得津津有味/007
- 011 家长心得:吃出花样/007
- 012 饮食习惯的转变/008
- 013 家长心得:安排加餐的时间/009
- 014 家长心得:少给孩子糖水/009

- 015 警惕食物过敏/009
- 016 家长心得:花生酱的故事/010
- 017 家长心得:外出就餐要留意/011
- 018 家长心得:寻找腹泻根源/011
- 019 舒适的餐座:不可忽视的椅子/011
- 020 家长心得:保持就餐环境的清洁/012
- 021 吃的学问/012
- 022 吃的技巧/013
- 023 如何教孩子使用餐具/014
- 024 家长心得:有趣的动口又动手/015
- 025 吃出乐趣来/015
- 026 家长心得:像玩具一样的餐具/016
- 027 家长心得:怪怪食品/016
- 028 怎样活跃就餐气氛/016
- 029 厨房里的伙伴/017
- 030 家长心得:以乐趣为主题/018
- 031 家长心得:竟然会乐此不疲/018
- 032 理解挑剔的小食客/019
- 033 积极应对挑剔的小食客/019
- 034 家长心得:食物“造假”/021
- 035 让孩子了解他的食物/021
- 036 家长心得:“一视同仁”/022
- 037 当你感到束手无策时/022
- 038 家长心得:孩子挑剔是难免的/023
- 039 家长心得:真会饿坏吗? /023
- 040 家长心得:耐心竞赛/023
- 041 家长心得:别冤枉了孩子/024





- 042 | 外出就餐不简单/024
043 | 家长心得：外出就餐以快为本/025

第②章 个人卫生

- 044 | 关于洗澡的几个问题/026
045 | 浴盆里的游戏/027
046 | 家长心得：浴盆里的规则/027
047 | 家长心得：给自己和孩子创造便利/028
048 | 在娱乐中沐浴/028
049 | 家长心得：自己动手做专用玩具/029
050 | 家长心得：水中童趣/029
051 | 家长心得：发型表演/029
052 | 让洗澡成为快乐的时光/030
053 | 洗澡方式也要与时俱进/030
054 | 怎么让孩子愿意洗澡/031
055 | 口腔卫生的要点/031
056 | 刷牙的技巧/032
057 | 家长心得：护牙点滴/033
058 | 家长心得：互助刷牙/033
059 | 时刻关注牙齿/033
060 | 家长心得：音乐伴奏刷牙/034

第③章 睡眠

- 061 | 睡眠的基本注意事项/035
062 | 家长心得：有奖睡眠/036

- 063 关于睡床的建议/037
- 064 家长心得:和孩子一起享受夜晚/037
- 065 床也该长大了/038
- 066 家长心得:让孩子拥有自己的领地/039
- 067 用故事伴孩子入睡/039
- 068 家长心得:讲不完的故事/040
- 069 在欢乐中入睡/040
- 070 让一切都变得静悄悄/041
- 071 如何让孩子睡得安稳踏实/042
- 072 孩子半夜醒来的应对方法/043
- 073 如何打消孩子的恐惧感/044
- 074 家长心得:像英雄一样“保护”孩子入睡/045
- 075 家长心得:“以毒攻毒”/045
- 076 孩子起的太早怎么办/046
- 077 家长心得:怎么“对付”闹鸡起舞的孩子/047
- 078 家长心得:没办法的办法/047
- 079 家长心得:轮流享受周末/048
- 080 家长心得:享受孩子的潜力/048
- 081 家长心得:各取所需/049
- 082 午休:让孩子多睡一个好觉/049
- 083 家长心得:“摇一摇”/050

第④章 保健

- 084 及时接种疫苗/051
- 085 什么情况下必须去医院/052
- 086 什么情形需要看急诊/052





- 087 怎么给孩子量体温/053
- 088 孩子高烧怎么办/054
- 089 家长心得：孩子高烧时的降温方法/054
- 090 家长心得：高烧可能会有并发症/054
- 091 怎么帮助孩子牙齿萌出/055
- 092 家长心得：巧治孩子牙疼/056
- 093 孩子伤风感冒时的建议/056
- 094 家长心得：如何防止病从口入/057
- 095 实用偏方/057
- 096 家长心得：考虑周全/058
- 097 家长心得：对孩子乱跑不必大惊小怪/059
- 098 家长心得：巧妙的冷敷/059
- 099 看病之前的准备/059
- 100 到医院以后该做的事/060
- 101 家长心得：如何减轻孩子对医院的恐惧/061
- 102 体检的注意事项/061
- 103 每次看医生时的建议/063
- 104 如何避免孩子一再害怕去医院/063
- 105 牢记“是药三分毒”/064
- 106 解决喂药的麻烦/065
- 107 家长心得：巧妙隐蔽药剂/067

第⑤章 如厕训练

- 108 孩子大小便的问题/068
- 109 如厕条件尚不具备的信号/069
- 110 卫生间语言/070

- 111 | 如厕用具的选择/070
- 112 | 避免衣服给如厕带来的麻烦/071
- 113 | 让如厕更加舒适有趣/072
- 114 | 看准如厕时机/073
- 115 | 解决刚开始如厕时的难题/074
- 116 | 家长心得：如厕训练要循序渐进/075
- 117 | 家长心得：言传身教/075
- 118 | 让孩子慢慢养成如厕习惯/075
- 119 | 做好相关的辅助工作/076
- 120 | 应对新情况/077
- 121 | 有点麻烦也正常/078
- 122 | 特殊情况的应对方法/079
- 123 | 家长心得：儿童便秘的解决方法/080
- 124 | 家长心得：哄孩子去如厕/080
- 125 | 从小马桶到大马桶/080
- 126 | 如何对付孩子尿床/081
- 127 | 外出时候的如厕安排/082
- 128 | 了解必要的医学常识/083

第⑥章 安全

- 129 | 有备才能无患/084
- 130 | 熟记求助电话的号码/085
- 131 | 家长心得：抓紧时间最重要/085
- 132 | 让孩子远离危险品/086
- 133 | 防止异物卡入食道的建议/086
- 134 | 警惕容易呛住的食物/087





- 135 重视易被孩子吞下的异物/088
- 136 孩子的喉咙被卡住怎么办/088
- 137 预置一个应急箱/089
- 138 外伤的简单处置方法/090
- 139 家长心得:孩子摔倒不要大惊小怪/091
- 140 家长心得:教孩子给“患儿”看病/091
- 141 预防事故和伤害的方法/091
- 142 家长心得:“偷梁换柱”/092
- 143 家长心得:格外关照/092
- 144 呵护的要诀/093
- 145 家长心得:小心孩子爬高/094
- 146 家长心得:大意不得/094
- 147 如何防止孩子走失/094
- 148 正确处理日常生活设施/095
- 149 家长心得:马虎不得/097
- 150 家长心得:给孩子传授安全知识/097
- 151 厨房里的安全问题/098
- 152 家长心得:避免一瞬间的危险/099
- 153 家长心得:决不可忽略对垃圾的处置/099
- 154 卫生间里的安全问题/099
- 155 孩子自己房间的安全防范/100
- 156 家长心得:新式的童床/101

第⑦章 纪律

- 157 基本纪律原则/102
- 158 家庭纪律的风格/103

- 159 教育和管束/103
- 160 家长心得:以理服人/105
- 161 家长心得:奇妙的闹钟/105
- 162 营造积极的环境/106
- 163 最基本的原则/106
- 164 家长心得:尊重的态度/107
- 165 有害无益的打骂/107
- 166 教会孩子动口不动手/108
- 167 家长心得:让孩子做开口的“君子”/109
- 168 如何面对难缠的孩子/110
- 169 家长心得:防微杜渐/111
- 170 怎样对付孩子的倔强/111
- 171 正面教育是最佳手段/112
- 172 小小的惩戒措施/113

第8章 寓教于乐

- 173 在玩耍中成长/115
- 174 大家一起玩/116
- 175 家长心得:一起玩耍的策略/118
- 176 激发孩子的想象力和创造力/118
- 177 家长心得:让孩子体会几分“贫寒”/119
- 178 家长心得:别出心裁的礼物/119
- 179 促进感官机能发展的游戏/120
- 180 提升技巧能力的游戏/121
- 181 自由自在的游戏/122
- 182 模仿动物的游戏/123





- 183 鼓励孩子自编自演/123
- 184 假扮医生玩游戏/124
- 185 并不出格的游戏/125
- 186 藏猫猫游戏/126
- 187 类型识别游戏/126
- 188 锻炼感官的游戏/127
- 189 基本的游戏项目/128
- 190 最好的玩具:传统的玩具/129
- 191 日常用具也是很好的玩具/130
- 192 木偶是最有趣的游戏/130
- 193 家长心得:表演木偶剧/132
- 194 家长心得:手指上的朋友/132
- 195 化妆表演的乐趣/132
- 196 家长心得:给孩子置办演出“行头”/133
- 197 玩具的安全检查/133
- 198 家长心得:最最好的玩具/134

第⑨章 户外活动与安全

- 199 户外玩耍的方案/135
- 200 外面的世界/136
- 201 精彩纷呈的户外游戏/136
- 202 家长心得:随便走走/137
- 203 家长心得:出行时多带点东西/138
- 204 户外安全的注意事项/138
- 205 家长心得:行走法则/139
- 206 家长心得:儿童车的警示/139



- 207 | 关于防晒的几个要点/139
- 208 | 如何防止蚊叮虫咬/140
- 209 | 在自家房前屋后的注意事项/141
- 210 | 游泳时的安全问题/142

第 10 章 发展运动能力

- 211 | 如何教孩子学会走路/144
- 212 | 憨态可掬的学步期/145
- 213 | 练习走路的具体方法/146
- 214 | 鞋子的选择/147
- 215 | 家长心得：买鞋的讲究/148
- 216 | 家长心得：鞋子也在进步/148
- 217 | 如何提高综合运动能力/149
- 218 | 引导孩子跑跑跳跳/150
- 219 | 引导孩子尽情舞蹈/151
- 220 | 和孩子一起玩球/152
- 221 | 提高运动技巧/153
- 222 | 提高综合运动能力的游戏/153

第 11 章 提高技巧性

- 223 | 发掘孩子的绘画能力/156
- 224 | 手工和艺术创造/157
- 225 | 常用手工材料和工具/158
- 226 | 家长心得：让孩子把东西集中起来/159
- 227 | 家长心得：实用的兜兜/159

