



ZERO YEAR OLD

用科学有效的方法养育你的零岁宝宝

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李浩
北京大学教育学博士、教育专家刘畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐



新手父母-1

XIN SHOU FU MU



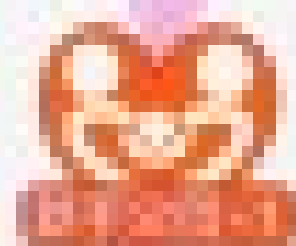
你的零岁孩子

在生命最初的十二个月

ZERO YEAR OLD

THE FIRST YEAR OF YOUR CHILD'S LIFE

CONCEPTS, ACTIVITIES, AND
EXERCISES TO HELP YOUR
CHILD DEVELOP AND
GROW

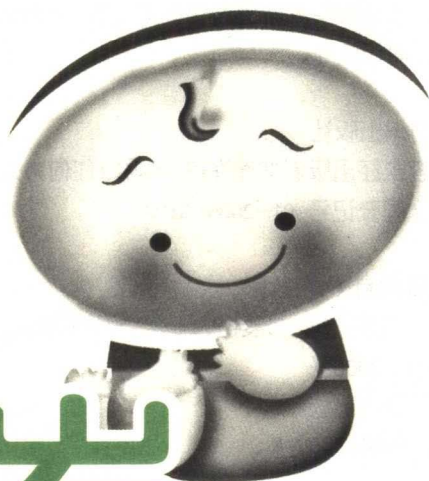


你的 零岁孩子

——给新手妈妈的育儿指南——

作者：[美] 伊丽莎白·帕克

ZERO YEAR OLD



你的 零岁孩子

在生命最初的十二个月

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李 浩
北京大学教育学博士、教育专家刘 畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐

内容提要

零岁的新生儿娇嫩柔弱,需要父母及周围人的精心呵护。养育零岁的小宝宝,仅有爱是不够的,还需要科学系统的养育知识。本书注重抚养婴儿的细节,根据婴儿可能出现的各种状况,为新手父母提供了行之有效的养育建议。同时也注重了在养育过程中家庭成员之间的合作,诸如父母之间的配合、其他家庭成员和婴儿之间的相处等。

© 中国纺织出版社

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2006-5193

图书在版编目(CIP)数据

你的零岁孩子:在生命最初的十二个月/王擎天,李浩著. —北京:中国纺织出版社, 2006.9

(新手父母-1)

ISBN 7-5064-3820-8

I. 你... II. ①王... ②李... III. 婴儿-哺育

IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 034478 号

策划编辑:曲小月

特约编辑:赵晓红

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年9月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:15.5

字数:250千字 印数:1—10000 定价:22.00元

ISBN 7-5064-3820-8/TS·2158

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

出版缘起

家庭,是一个成员集合的概念,是由与社会生活有紧密联系的人组成的集体。若用人性化的语言来为家庭定义,就可说是若干特定个体避风避雨的港湾。这些若干个体之间本是平等的,各尽所能,各负其责,但是若是有一个娇嫩弱小的新生命呱呱落地,那么一切便显出不同了。

面对娇嫩的婴儿,全部的家庭成员都会进入紧张的备战状态,为他的一生铺就平坦的大道。当然,孩子的一生不可能永远有家人的陪伴,若干年之后,他便要一个人生活。作为父母,家庭中的主要成员或主导者,如何让孩子在以后的生命过程中独立支撑自己,做身心健康的社会个体,这是个值得深思的问题。

父母都是爱孩子的,这点毋庸置疑,其中的关键在于在爱的情感下,如何选用正确的教养方式。爱得适当,家庭便是孩子成长的原动力,父母便是孩子汲取养分的源泉;爱得不适当,家庭便是束缚孩子的镣铐,父母便是温室中的揠苗助长者,或者因恨铁不成钢而将铁付之一炬的人。上述观点绝无危言耸听之嫌,在生命的最初 10 年里,如何为孩子营造一个健康的成长环境,这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战的学习过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

身为父母,如何才能爱得适当,如何给自己生命中最有成就的创造——自己的孩子,提供一个自由、健康的成长平台,为今后的航程鼓足风帆,就要借助科学合理的教养方法,把教养的过程看作是完善自己的契机,和孩子一同成长。

本套《新手父母》丛书囊括了从 0~4 岁孩子发展的全景,从饮食调理、疾病预防、学识教育、游戏培养、成长环境等诸多方面,为新手父母

们展开了一个丰富生动的教养课程。尽管此书事无巨细,从微观的养育细节到宏观的教养方针都作了介绍,但是并不是所谓的教子百科或者育儿圣经,而是提供了一些切实有效的教养建议。正如世界上没有叶纹相同的两片树叶,同样,世界上每个家庭的孩子也都是各有特色的人间精灵,所以父母们可以仅以此书为范本,再用各自的爱心浇灌,让每个不同的人间精灵可以自由快意地尽情舞动!

此套书共5册,从0~4岁,每一个年龄段的特点从各个方面予以详细地介绍。对于婴儿来说,父母主要的任务就是养育。初生的娇嫩身体如何健康地成长是这个时期的首要问题,从易发疾病到衣着的质地,从喂养的注意事项到如何帮助宝宝锻炼身体机能,本书都为初为父母的年轻爸爸妈妈们作了一一的介绍。从婴儿向幼儿的过渡时期,一直到4岁,都是儿童时期,但其间的跨度是非常大的,无论是成长的特点、养育的方式、教育的原则,还是与父母的沟通方式,都有着诸多的不同之处。所以新手父母们自然要随着孩子年龄的不断增长而采取不同的方法和态度。

每个宝宝都是独特的,所以每个父母的育儿方法并不局限于某一种。针对目前多数儿童所表现出独立性比较差、意志力薄弱等现象,本文着重论述了在家庭和幼儿园中父母和教师应该如何培养幼儿的独立性,以及家园共育、保持教育的一致性,培养幼儿自理能力,独立思考问题、解决问题的能力,自我服务的能力等独立能力。在培养的过程中,应积极鼓励孩子的每一点进步,帮助他们树立自信,使他们具有较强的社会适应能力和心理承受能力,去勇敢地面对问题、解决问题。

幼儿一般从2岁开始,大部分时间都在幼儿园和学校中度过,因此,这个时期的教养重担就不能单单由父母来承担。在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:“要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替,鼓励并指导幼儿自立、自理的尝试。”因此,幼儿园教师及其他照护者要深入贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神,培养幼儿的独立性,促进幼儿的健康发展。世界著名的幼儿教育家蒙台梭利也十分重视对幼儿独立性的培养,她认为,儿童自身有巨大的发展潜力,应尊重幼儿的自主性、独立性,放手让他们在活动中发展。

儿童心理学研究表明:幼儿期心理活动的主动性明显增加,喜欢自己去尝试和体验。家长和教师们可以因势利导,把握孩子这个时期的心理特点,在保证孩子安全的前提下,放手让孩子去做力所能及的事情。鼓励他们通过多方面的努力解决问题,不轻易放弃克服困难的尝试,放飞每个孩子心中独特又绮丽的梦想。

要使人类能够生生不息地世代繁衍,并在世代繁衍的过程中优化自身的素质,我们就要在爱的基础上去了解孩子的生理规律、心理状况,然后爱得更智慧更冒险,在关注与放飞之间,让孩子拥有一个自由生长的空间。虽然每一个孩子都有各自的家庭归属,但是每一个孩子都属于未来,属于社会,他们才是未知世界的开创者。

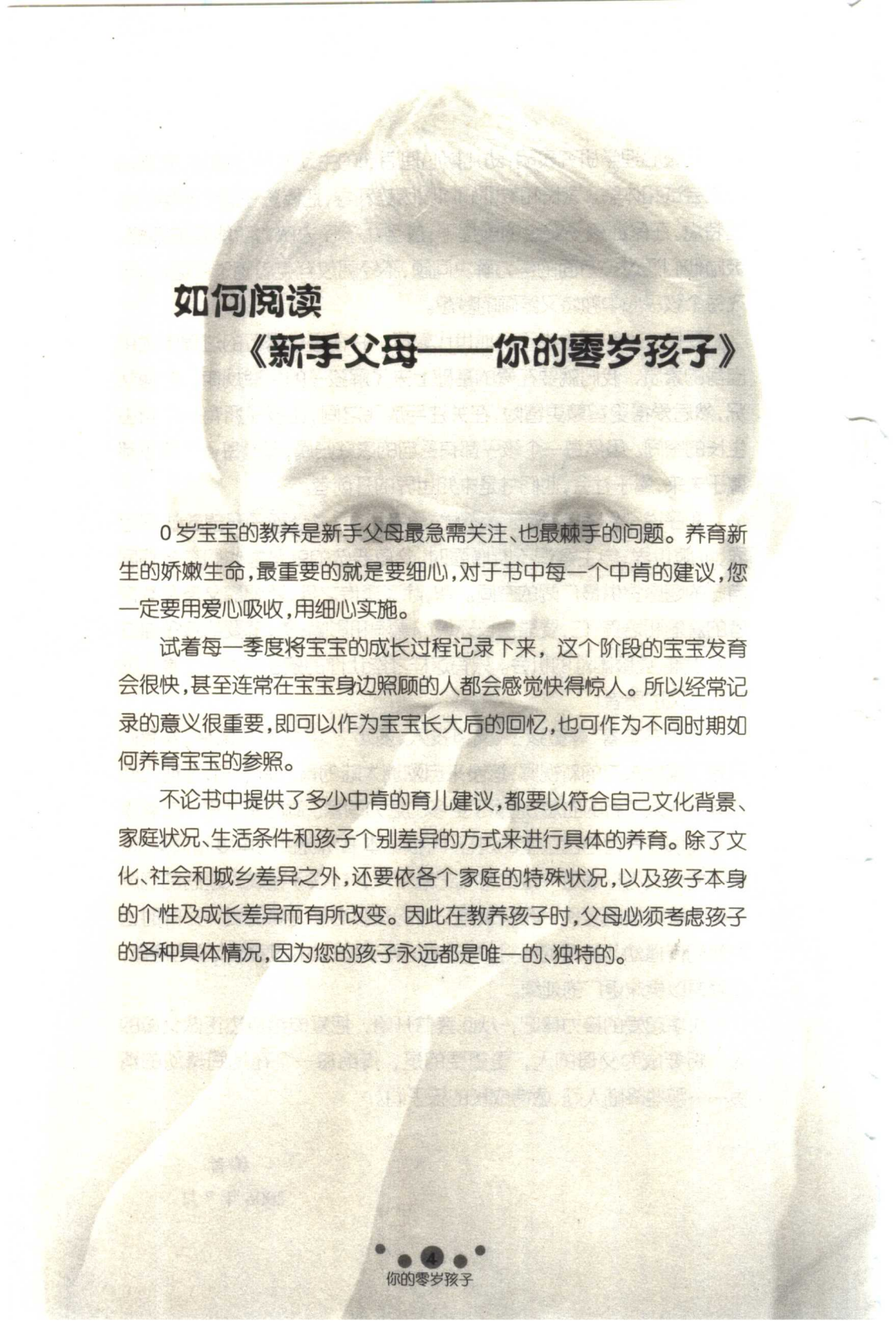
孔子说:“智者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”当孩子渴望着认识世界,征服世界,自主意识不断增强时,父母要做的就是为他们充分舒展自己的翅膀提供最广阔的空间。智,除了遗传之外,还要靠父母及教育者的灌输和培养;仁,要靠生长环境的熏陶和影响;勇,就要给孩子独立面对困难、克服困难的机会。只有这样才能让你的孩子成为一个真正的智仁之风的勇者!

此套书本着“尊重孩子、父母投入、多元学习”的育儿风格,为我们开启了前所未有的新视野,这股来自欧洲大陆的育儿新思潮,为现代幼儿教育注入了新的血液,增添了更多的活力因素。同时希望每一位新手父母能够在养育自己宝宝的过程中,根据本书所提供的角度和框架,将孩子的成长历程通过一定的方式记录下来,让孩子在成人之后的回顾中能收获成长的喜悦,收获来自父母的深似浩瀚之海的爱……同时也为我们传播幼儿教育经验,为更多的手父母树起养育孩子的榜样,让爱得以更深更广的延续。

快拿起爱的接力棒吧,从此套书开始,把爱传给身边正做父母的人,将要成为父母的人,更重要的是,传给每一个在凡间舞动的精灵——那些降临人间、亟待成长的孩子们。

编者

2006年7月



如何阅读

《新手父母——你的零岁孩子》

0岁宝宝的教养是新手父母最急需关注、也最棘手的问题。养育新生的娇嫩生命,最重要的就是要细心,对于书中每一个中肯的建议,您一定要用爱心吸收,用细心实施。

试着每一季度将宝宝的成长过程记录下来,这个阶段的宝宝发育会很快,甚至连常在宝宝身边照顾的人都会感觉快得惊人。所以经常记录的意义很重要,即可以作为宝宝长大后的回忆,也可作为不同时期如何养育宝宝的参照。

不论书中提供了多少中肯的育儿建议,都要以符合自己文化背景、家庭状况、生活条件和孩子个别差异的方式来进行具体的养育。除了文化、社会和城乡差异之外,还要依各个家庭的特殊状况,以及孩子本身的个性及成长差异而有所改变。因此在教养孩子时,父母必须考虑孩子的各种具体情况,因为您的孩子永远都是唯一的、独特的。

Contents

目录

第一章 初生的零岁宝宝

每一个父母面对初生宝宝的喜悦都是用语言所不能表达的,看着一个崭新的生命降临,父母内心都有着说不出的感动。感动之余,就要做好充分的准备,照顾好这个娇嫩可爱的小生命。

有个性的零岁宝宝	2
了解宝宝具备的能力	3
抚养零岁宝宝的基点	5

第二章 养出健康可爱的零岁宝宝

做父母的都希望孩子健康成长,但是,什么样的状态才算是健康的宝宝?简单地说,就是不生病。然而光以不生病来概括,似乎还不能完全表现出宝宝的健康状况。应该再加上一条:顺利正常地发育。

健康宝宝的状态	10
零岁宝宝饮食与健康	19
宝宝易患的疾病及防治	42
意外伤害及安全	51



目录

Contents



第三章 成长中的零岁宝宝

成长中的零岁宝宝总会给父母意外的惊喜，一个微笑，一个亲吻都是父母最温馨的回忆。如何让成长中的零岁宝宝健康发育，养成良好的生活习惯，爸爸妈妈们，一起行动吧！

宝宝的外观变化	62
宝宝的生理变化	63
进食机能的发育	67
宝宝的运动	72
宝宝的生活习惯	88

第四章 培养聪明的零岁宝宝

育儿的关键就是要充分发挥宝宝自身的潜在能力。我们应利用宝宝天生的能力，以宝宝本身的资质为基础，一起与宝宝成长，不能以其他宝宝作为自己孩子的样板。

零岁——未知的神奇年龄段	102
培养宝宝的健康心理	109
零岁宝宝的游戏和玩具	122
零岁宝宝的感情和欲望	137
培养宝宝的高智商	146
零岁宝宝的语言能力	159
零岁宝宝特殊的表达方式	170



Contents

目录

第五章 为零岁宝宝营造“安乐窝”

清晨暖暖的阳光，窗外悦耳的鸟鸣，还有温暖舒适的婴儿床，宝宝生活这样的环境里，该是多么的高兴！不过只给宝宝这些还不够，还要根据宝宝的具体情况，给他更贴心的呵护。

如何照顾脆弱的新生宝宝	178
如何保证宝宝的睡眠质量	182
现代家庭的育儿环境	184
托儿所的环境	200

第六章 初为人父，初为人母

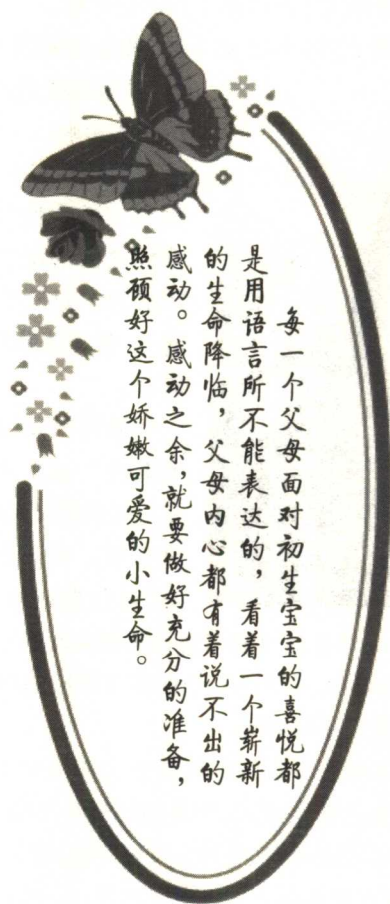
不管出于什么原因，作为一个母亲，没有理由在孩子最需要母亲的时候离开孩子。你可能因此而获得一时的解脱或者一时的事业成功，但这种解脱终将变为一辈子也无法挣脱的精神枷锁。

新妈妈的第一堂课	204
新爸爸的第一堂课	207
职业妇女育儿的注意事项	218
照料零岁宝宝常见的问题及指导	225



第一章

初生的零岁宝宝



每一个父母面对初生宝宝的喜悦都是用语言所不能表达的，看着一个崭新的生命降临，父母内心都有着说不出的感动。感动之余，就要做好充分的准备，照顾好这个娇嫩可爱的小生命。

有个性的零岁宝宝

美国的小儿科学家布鲁塞尔顿博士在《婴儿的个性与育儿》一书中经过科学研究表明,每个宝宝都有属于自己的个性。

活泼的、老实的孩子因个性上的不同,哭法与喝奶方式也各有所差异,这些都受到出生前各项因素的很大影响。



因此,每个宝宝的发育,是由宝宝的个性与父母及保育者个性之间的配合以及相互作用形成的。如果没有“对个性的理解”,就无法顺利地进行保育和教育。

最近,“从0岁开始进行幼儿教育”这个观念颇受人们推崇。但是若以大脑生理学的观点来考量,太早给大脑过多的刺激,就会造成神经的髓鞘化(神经回路的复杂联系)。并非任何事物都是刺激越多就越好。如果不是适合小孩相应时期发育的刺激,或不是与个性相互适应的刺激,就会适得其反,对小孩的发育反而是一种障碍。

目前书市上有很多给母亲和保育员作为参考的育儿书和保育手册,但是真正在照顾自己的宝宝时,很多妈妈们并不会完全依照书本上的方法;在自己与宝宝的接触中,他们会发现“自己育儿的独特方法”,同时也是照顾宝宝的真正乐趣所在。这就意味着,在个性不同的宝宝和个性不同的大人形成的组合中,人们会创造出自己的相处之道。也就是说,在育儿和保育的过程中,培养观察小孩的直觉和接收小孩所发出信息的感受性是最重要的。

了解宝宝具备的能力

零岁宝宝的应答能力

一个美好的世界会养育一颗美好的心灵！孩子出生 8 周后就会笑了，那是他新学会的面部表情。当孩子能用笑脸回应爸爸妈妈的微笑时，那将是父母与孩子之间最美好的交流，是一家共同拥有的最美好的时刻！

一般情况下，父母总认为 0 岁的宝宝只是被动地反应，但研究显示，0 岁宝宝绝非是被动的个体，反而具备许多父母想象以外的能力。例如，宝宝面对父母的微笑时会回以笑脸，父母会非常惊讶：“啊！这孩子懂我的意思！”当宝宝们使用“哭”、“笑”、“盯着看”等丰富的应答来回应父母时，他们自己也非常有成就感，这种能力就称为“感受性”。巧妙地引导宝宝应答能力的发挥，对于这个时期宝宝能力的发育有很大的影响。

要引导出宝宝的应答能力，关键在于如何建立起相互沟通的关系。



在生命最初的

十二个月



ZERO YEAR OLD

例如,在玩躲猫猫等游戏时,父母可适时掌握幼儿的情绪,加以引导,这样便能进一步提高幼儿的应答情绪。

通过深刻地理解宝宝的这种应答能力,父母便能逐渐建立起育儿的自信心,培养出健康聪明的宝宝。

零岁宝宝的表达能力

宝宝不能按照自己的意思表达心情,但他能够通过各种生理性的信号使自己在父母或保姆的帮助下随时处于安定、愉快的状态。

对于哭闹的宝宝来说,要能够理解其信号的意义,必须与宝宝进行亲密的接触。宝宝的哭声是表示他是否适应新环境的一种信号,所以我们要根据哭声判断宝宝的意图。宝宝能够不断地学习与大人一样的表达方法,这也是宝宝表达能力发展的表现。

在表达能力发展的过程中,与表达方式相比,表达的具体内容更有意义。在培养宝宝的表达能力时,要注意不能损害宝宝特有的家庭感受性。

新生的孩子多数时间在熟睡。细心的父母会发现:孩子熟睡的时候似乎在做梦,一会儿皱皱眉心,一会儿嘴角微微上翘,一会儿收紧拳头,一会儿动动小脚。观察的时间长了,你就会总结出这样的经验:孩子皱着眉头,扭动身体,可能是尿湿了;他感到不舒适,会用痛苦的表情表达;嘴角上翘,类似微笑的表情常常出现在孩子刚换完干爽的尿片,吃饱了奶之后;饿了他会哭;喂药时,他会紧皱双眉,闭紧小嘴。

用表情表达自己舒服或不舒服的感受,表明自己的需要,是一种本能,在孩子还没有学习语言之前,丰富的表情就是信号,好像是在提醒身旁的人,“别忘了我已经来到了这个世界!”

孩子天生就懂得表情的含义,他不仅会运用表情,还能看懂别人的表情。不过父母在通过表情表达自己的情感时,一定要贴近孩子的脸,因为新生的孩子视力很差,出生后三周内仅能看清1米以内的物体。

抚养零岁宝宝的基点

育儿的过程是父母与宝宝的互动

人们经常把照顾初生的宝宝比喻为培育娇嫩的植物。但是,人类抚养子女和植物不同,并非是单纯的“培养”和“被培养”之间的关系,而是培养的一方与被培养的一方相互作用、相互渗透,在这样的过程中“共同成长”。

例如,宝宝刚开始是因为疼痛或饥饿等生理因素才哭闹的,但是在出生三个月后,哭的方式就与过去有所不同,有“撒娇的哭”、“不高兴的哭”等有意图的哭,目的是要使父母或者保育者根据当时宝宝的表达予以回应;宝宝会根据照顾者的回应,或者哭得更加厉害,或者停止哭闹,破涕为笑。照顾者要根据宝宝的反应,调整对宝宝的态度。

所以,照顾小宝宝是双向交流,培养彼此之间默契的行为,即“共同的创造活动”。同样的方法,在不同孩子身上会有个别差异,父母的接受程度也会有所不同。通过彼此的互动,父母和宝宝将能体会到“心有灵犀”的快乐,这就是养育小宝宝的基础工程。



与零岁宝宝分享成长的喜悦

在0岁宝宝成长的过程中,其生理和心理会有很大程度的变化,由此会带来很多令人振奋的喜悦,例如:“他笑了”、“会叫爸爸了”、“能站起

在生命最初的

十
二
个
月



来了”……这些时候,父母的心中充满兴奋和感动,即使只是孩子的保育员,也会在与孩子的相处过程中产生深厚的亲子情感。若没有与父母相同的感动,那么保育员就无法真正在养育的过程中代替父母的角色。

孩子本身对于这些成长也是充满兴奋及成就感的,在“会叫爸爸”或者“能站起来”时看到周围大人如此喜悦的反应,婴儿也会产生共鸣,进而对此行为更有兴趣,还乐此不疲。类似这样的共同分享、互相交流,对于婴儿的发育相当重要。

心理学家埃里克森说,幼儿的成长与大人的成长有很深的关系。在他的观点中,建议父母不要只是当一名教授者和命令者,应与孩子一起学习、一同成长,不仅可以达到“教学相长”的目的,还能够增进双亲与宝宝之间的默契和感情。

对零岁宝宝进行必要的早期教育

随着宝宝的成长,睡眠的教育、排泄的教育及进食的教育逐渐重要。然而,并非每个幼儿都能达成每个阶段性的成长,有时难免造成父母的苦恼及挫折感,甚至有的爸爸妈妈会因此而变得神经衰弱。如果教育孩子变成必须要让孩子在某一阶段学会什么,在这样的压力下,那么在宝宝刚学会说“是”、能够站起来时的那一瞬间的喜悦和感动,转眼间便会烟消云散,因为这个时候脑海浮现的只有“一定要让他学会”、“要让他听话”,那么这又何谈喜悦和感动呢?

事实上,生活习惯的教育原则也不应该偏离分享喜悦的原则。例如,孩子能够在马桶上顺利完成排泄动作,做父母的应当表现得很高兴,这样的话,孩子就会回应父母的鼓励,一次比一次做得更好,以获得父母的赞许。这种循环关系在教养和保育的过程中是父母和孩子的动力所在,宝宝会由此获得继续努力的信心,父母也会因为这种发自内心的欣喜而更加无怨无悔地付出。

另外,在孩子发育的过程中,不会一直以上升的趋势进步,偶尔会处于暂时性的停滞状态,甚至会有倒退的情况发生,此时,做父母的最好以“自然就会学会”的乐观态度来面对。