



TM

科学孕育更轻松

智慧育儿系列

如何让宝宝离开奶瓶
让宝宝养成分享的习惯
怎样对付好发脾气的宝宝
让宝宝的创造性思维活跃起来

婴幼儿行为习惯培养

Yingyouer Xingwei Xiguan Peiyang

• 总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁 •

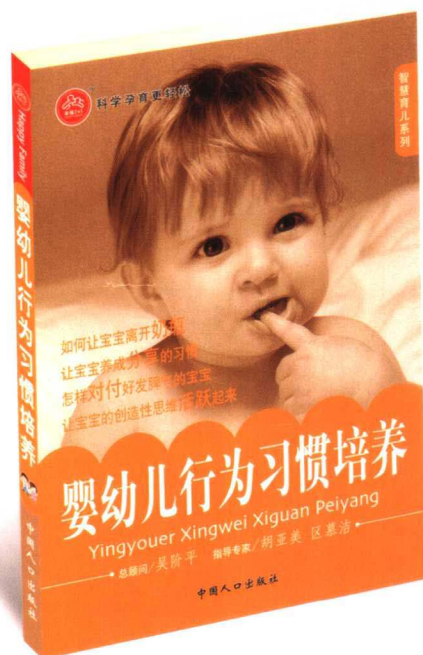
中国人口出版社



婴幼儿行为习惯培养

Yingyouer Xingwei Xiguan Peiyang

本册编著/韩 春 李 洁



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿行为习惯培养/韩春,李洁编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-060-3

I. 婴… II. ①韩… ②李… III. 婴幼儿-生活-卫生习惯-培养 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107507 号

婴幼儿行为习惯培养

韩 春 李 洁 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.25
字 数 82 千字
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-060-3/R·398
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

传播先进育儿理念
普及科学育儿知识

彭珮云

二〇〇四年九月

写在前面……

俄罗斯教育家乌申斯基说过：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。”家庭是宝宝成长的第一环境，爸爸妈妈对宝宝的健康成长负有不可推卸的责任和义务。

0~3岁的宝宝自制能力弱，但模仿能力强、可塑性大。爸爸妈妈要注意从日常生活中的小事、琐事抓起，从小培养宝宝的各种行为习惯。因为良好的行为习惯不但有助宝宝的身心健康，更使宝宝终生受益。而不良的习惯一旦形成，要想再纠正就困难了。所以爸爸妈妈要根据0~3岁宝宝的不同特点，建立符合宝宝发展水平的具体、明确的规则，让宝宝从小就知道什么是应该做的，什么是不应该做的，在有章可循、目的明确中学会自觉规范自己的言行。

本书正是从这个立足点出发，为爸爸妈妈对0~3岁宝宝进行早期行为培养提供了具体的帮助和指导，全书共分四部分，从饮食行为习惯、生活自理行为习惯、学习行为习惯、品德行为习惯等几大方面入手，系统地指导爸爸妈妈如何结合生活去培养宝宝良好的行为习惯。每部分内容根据0~3岁宝宝不同时期的发展特点分为三节，进行细致入微、深入浅出的分析和指导，使爸爸妈妈们懂得，在做到处处以身作则、做好宝宝榜样的同时，要注意去关注宝宝的生理、心理发育，并对他们成长过程中的行为习惯给予更多的引导，使宝宝今后能够更好地适应社会，成为高素质的人才。

“幸福2+1”丛书编委会



目录

ONTENTS

[第1章] 合理的饮食行为习惯吃出一个健康宝宝

爸爸妈妈要注意从小培养宝宝养成定时进食、专心就餐、细嚼慢咽、不偏食、少吃零食等良好的饮食习惯，对那些已养成饮食坏习惯的宝宝，要耐心引导，并给予及时纠正。

- 一、训练哺乳期宝宝的饮食好习惯(0~1岁) 3
 - 1. 练习新生儿宝宝吞咽 3
 - 2. 不要养成宝宝吸空奶嘴的习惯 4
 - 3. 让宝宝尽早吸吮 5
 - 4. 避免宝宝含着乳头入睡 6
 - 5. 让宝宝习惯吃奶粉 7
 - 6. 使宝宝习惯奶以外的味道 7
 - 7. 让宝宝逐渐习惯吃辅食 8
 - 8. 使宝宝习惯吃蔬菜 9
 - 9. 训练周岁宝宝离乳 10
 - 10. 如何让宝宝离开奶瓶 11
- 二、养成宝宝饮食多样化的习惯(1~2岁) 13
 - 1. 不要强迫宝宝进食 13
 - 2. 锻炼宝宝专心用餐 14
 - 3. 教会宝宝自己吃饭 15
 - 4. 保证宝宝愉快就餐 16
 - 5. 让宝宝养成有规律的饮食习惯 17
 - 6. 纠正宝宝爱吃汤泡饭的习惯 18
 - 7. 宝宝不爱吃水果的应对办法 19
 - 8. 不要养成宝宝吃辛辣食物的习惯 20



○ 三、纠正宝宝饮食的不良习惯(2~3岁) 21

1. 纠正宝宝挑食偏食的坏习惯 21
2. 不要养成宝宝吃零食的习惯 22
3. 宝宝不爱吃饭怎么办 23
4. 勿让宝宝暴饮暴食 24
5. 养成宝宝细嚼慢咽的习惯 25
6. 不宜让宝宝过多地吃冷饮 26
7. 饮料不能当水喝 27
8. 别让宝宝空腹吃甜食 29

[第2章] 有规律的生活行为习惯养出一个独立宝宝

如果爸爸妈妈起居有时、活动有序、家中有良好和严格的规矩，并要求宝宝按规矩行事，那么，天长日久，宝宝自然养成好的生活习惯。

○ 一、培养自理习惯从初生宝宝着手(0~1岁) 33

1. 如何减少初生宝宝的哭 33
2. 不要让宝宝养成抱着睡觉的习惯 34
3. 培养宝宝早睡早起 35
4. 让宝宝知道睡觉的时间 36
5. 改变开灯睡觉的习惯 37
6. 训练宝宝夜间自然入睡 38
7. 调教宝宝坐盆大小便 40
8. 宝宝睡软床不好 41
9. 改变母子同睡一个被窝的习惯 42

○ 二、放手让宝宝练习自理(1~2岁) 43

- 1. 训练宝宝一个人睡 43

○	2. 教宝宝学会安静	44
	3. 怎样挫败“爬床者”	46
	4. 培养宝宝早晚漱口	47
	5. 排泄习惯要慢慢培养	48
	6. 教宝宝勤于洗手	49
	7. 训练宝宝穿脱衣服	50
	8. 整理玩具是游戏的延长	52
	9. 不要阻止宝宝玩沙子	53
	10. 别让过度清洁习惯束缚宝宝玩耍	54
	11. 别让宝宝变成小电视迷	55
	12. 让宝宝“自以为”的想法变成行动	56
	13. 帮助宝宝克服“恋物癖”	57
	14. 改掉一个坏习惯等于养成一个好习惯	58
○	三、让宝宝学会自己的事情自己做(2~3岁)	60
	1. 教宝宝养成刷牙习惯	60
	2. 纠正宝宝蒙头睡觉	61
	3. 把宝宝“挤走”	62
	4. 训练宝宝上洗手间	63
	5. 帮助夜间爱醒的宝宝入睡	65
	6. 让宝宝学会等待	66
	7. 矫正宝宝口吃	67
	8. 如何做到让宝宝按时睡觉	68
	9. 让宝宝动手收拾衣服	69
	10. 如何改变宝宝尿床	71
	11. 让宝宝学会放松自己	72
	12. 化解宝宝的噩梦	73
○	13. 教宝宝如何面对磕碰	74



[第3章] 好学的行为习惯栽培一个聪明宝宝

在婴幼儿期教给宝宝一定的知识是非常必要的，但爸爸妈妈还应该知道，学知识在这里只是一种开发宝宝智力、培养学习习惯的手段。

- 一、给予应有的感觉刺激开发宝宝智商(0~1岁) 79
 - 1. 宝宝运用感官去了解世界 79
 - 2. 培养新生宝宝的注意力 80
 - 3. 用游戏给予宝宝应有的感觉刺激 81
 - 4. 给予新生宝宝以听觉刺激 82
 - 5. 训练宝宝的两眼协调能力 82
 - 6. 锻炼宝宝的运动能力 83
 - 7. 培养宝宝抓取东西的习惯 84
 - 8. 促进宝宝“敏感期”的能力发展 85
 - 9. 模仿是宝宝学习的基础 86
 - 10. 让宝宝从接触物品中增加经验 87
 - 11. 用刺激好奇心培育宝宝的求知欲 88
 - 12. 不要阻止宝宝的探索行为 89
 - 13. 注意培养宝宝对艺术的兴趣 90
- 二、通过满足好奇心培养宝宝的学习兴趣(1~2岁) 91
 - 1. 运动可以促进宝宝的智力发展 91
 - 2. 给予学说话的宝宝以积极的反应 92
 - 3. 鼓励宝宝练习走路 93
 - 4. 不要给宝宝过多的玩具 94
 - 5. 训练宝宝手眼动作的协调能力 95
 - 6. 培养宝宝对音乐的兴趣 96
 - 7. 养成周岁宝宝爱看书的习惯 97

○ 8. 引导宝宝收看有益的电视节目	98
9. 让宝宝在听故事中学习	99
10. 用心培养宝宝的注意力	100
11. 耐心对待反复提问的宝宝	101
○ 三、创造学习空间满足宝宝的求知欲(2~3岁)	102
1. 提供一个让宝宝自由探索的空间	102
2. 向宝宝灌输数字的概念	103
3. 培养宝宝对颜色的认识	104
4. 给宝宝插上想像的翅膀	105
5. 要经常带宝宝外出	106
6. 教宝宝早学外语	107
7. 锻炼宝宝的观察力	108
8. 爱护宝宝的好奇心	109
9. 在游戏中激发宝宝的求知欲	110
10. 让宝宝的创造性思维活跃起来	111
11. 训练宝宝的记忆力	112
12. 促进宝宝的活动机能	113
13. 养成宝宝集中注意力的习惯	114

[第4章] 高尚的道德行为习惯育出一个懂事宝宝

从生活中的衣、食、住、行、言谈、举止等方面去用心培养，
并及时发现宝宝的不良行为，予以矫正，培养出有良好习惯的宝宝。

○ 一、灌输宝宝道德意识从一点一滴做起(0~1岁)	117
1. 尊重每一个新生宝宝的个性	117
2. 对啼哭的宝宝给予积极的反应	118
3. 为宝宝建立健全的人际关系基础	118
○ 4. 让认生的宝宝习惯与人交往	119



- 5. 避免宝宝生活在充满敌意的环境中 120
- 6. 随时鼓励宝宝的小成就 121
- 7. 用认知的营养引导宝宝做事 122
- 8. 避免造成宝宝的胆小行为 123
- 9. 正确对待宝宝的嫉妒行为 124
- 10. 及时制止宝宝的任性行为 125
- 11. 让宝宝养成分享的习惯 126
- 12. 从小养成宝宝懂道理的习惯 127
- 13. 培养宝宝不缠人 127
- 二、及时纠正宝宝的不良行为(1~2岁) 128
- 1. 称赞比责骂的效果好 128
- 2. 引导宝宝表达情感 130
- 3. 怎样使宝宝不乱涂乱画 131
- 4. 培养宝宝语言美 132
- 5. 对待爱用“行动”来解决问题的宝宝 133
- 6. 如何对付好发脾气的宝宝 134
- 7. 别让你的情绪影响宝宝 135
- 8. 爸爸妈妈的行为是宝宝的一面镜子 136
- 9. 如何培养宝宝快乐的性格 137
- 三、用言传身教规范宝宝道德行为(2~3岁) 138
- 1. 及时制止宝宝欺负别人 138
- 2. 面对骄蛮宝宝 139
- 3. 引导宝宝学会合作 141
- 4. 让宝宝懂得助人为乐 142
- 5. 教宝宝为别人献上一份爱 143
- 6. 关注宝宝的社交行为 144
- 7. 尽早纠正宝宝的退缩行为 145
- 8. 怎样纠正宝宝的攻击性行为 146
- 9. 如何让孤僻宝宝走向合群 147
- 10. 纠正不良的宣泄行为 149

第 1 章

DI YI ZHANG



合理的饮食行为习惯 吃出一个健康宝宝

良好的饮食习惯直接关系到宝宝的身心健康，0~3岁宝宝肠胃的消化能力弱，再加上这个成长期的宝宝需要从饮食中得到更丰富的营养，以至饮食稍有不慎，就容易造成肠胃功能紊乱、消化不良和营养缺乏症等。因此，爸爸妈妈要注意从小培养宝宝养成定时进食、专心就餐、细嚼慢咽、不偏食、少吃零食等良好的饮食习惯，对那些已养成饮食坏习惯的宝宝，要耐心引导，并给予及时纠正。



一、训练 哺 乳期宝宝的饮食好习惯(0~1岁)

1. 练习新生儿宝宝吞咽



哺乳反射是新生儿宝宝发育不可缺少的东西。奶是新生儿宝宝的主要营养源,如果不会吸乳就无法维持生命。哺乳反射就是寻找乳头的追赶反射动作,当他找到时很自然地就会用力吸食。妈妈只须用手指在宝宝的脸上轻轻压一下,他的脸就会朝压下去的方向把嘴张开寻找妈妈的乳头。当妈妈把他抱在胸前时,他的脸会朝向乳头的方向。

宝宝找到乳头时不只是舔,而是拼命地吸食,这就是吸吮反射,新生儿宝宝不仅会吸吮乳头,如果妈妈把小指放入他的口中,他也会开始吸食。

出生半个月后,在两次喂奶之间宝宝半张嘴

时,可以在宝宝的嘴角滴一滴维生素A、维

生素D为3:1的“伊可新”,然后用勺子

喂100毫克的钙剂溶液到宝宝

的舌头中央,用勺子压着舌

头,待宝宝吞咽。宝宝吞咽时

会把溶液随着会厌软骨的前

移而带出口外,所以要把勺子

留在舌头中央来接住外流的

液体,宝宝大约要吞咽三四



回,才会把小勺喂进的液体吞下。这种情况要等宝宝的舌咽功能协调后,才能使喂入的液体顺利咽下,因此需要每天练习。

让宝宝逐渐学会吞咽口中的液体,使液体不会流出口外,能顺利吃到钙剂。



爱心提示

用勺子能促进舌咽同步和协调,使宝宝能顺利地适应用勺子喂食物,为以后吃辅食做准备。

小花鹿,进考场,写错一字发了慌。
摸着橡皮找橡皮,手和眼睛捉迷藏。

慌张的小鹿

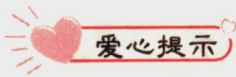
2. 不要养成宝宝吸空奶嘴的习惯



对于出生第一个月的宝宝来说,饥饿可能是他啼哭的主要原因,而喂奶自然是最有效的安抚方法。如果宝宝是人工喂养,而且喂奶时他显得狼吞虎咽,那么他哭闹往往是因为饥饿。也有的宝宝是因为口渴而哭闹,可试着在两次喂奶之间,用消毒奶瓶喂他一点凉开水,也许对宝宝有安抚效果。

有些妈妈奶水不足,或者为了不让宝宝哭闹,往往给他吸个奶嘴。这样一来,宝宝吸上了奶嘴,可能不再哭了,然而却带来了许多弊病。

宝宝的吮吸动作与消化机能是相互联系的,正常的吸奶与胃肠道的消化吸收作用已建立条件反射。而吸奶嘴时,同样给消化道一个刺激信号,却没有奶水被消化吸收,这样时间长了,就会发生消化不良的症状。而且吸奶嘴时把大量空气吸入胃里,造成胃的膨胀,宝宝容易发生漾奶。



爱心提示

宝宝如果经常吸奶嘴,养成了不良习惯,平时就会把其他东西放到嘴里吸吮,既不卫生,又不安全。总之,用奶嘴来哄宝宝,这种做法是不可取的。



3. 让宝宝尽早吸吮



宝宝2个月后,新生儿时期的反射动作会逐渐消失,而改由感情及意志来支配行动。这个时期的宝宝脑神经细胞发育得非常迅速。

出现在2~3个月时的吸吮手指行为,是宝宝心灵发展中最明显的例子。宝宝之所以会吸吮手指,是因为在漫无目的摆动手指时,无意中碰到了嘴巴,便在反射作用下吸吮起来,而这个偶然的行为使宝宝发现吸吮手指可以得到吸吮乳房般的安全感。

但是,对这个时期的宝宝来说,将手举到嘴巴是一件非常困难的事。

妈妈可以温柔地把宝宝的小手放到他的嘴边。应尽早让他吸吮,充分地吸吮,别担心宝宝会养成坏习惯。据调查,6个月以内能充分吸吮的宝宝,以后反而不容易养成吸吮手指的习惯。

宝宝吸吮手指是为了能在不久的将来,靠自己运用手部来生活所做的第一步准备。随着这个动作进一步持续发展,当宝宝觉得不再需要时便会自然消失。





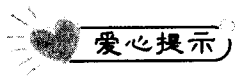
宝宝经由“反射”这种本能的动作，逐渐地学会各种新动作，而这些新动作与反射动作全然不同。

4. 避免宝宝含着乳头入睡。

小白兔，肚肚空，姜块当成萝卜丁。
满满吞了一大口，辣得耳朵直扑棱。

妈妈一般晚上给宝宝喂奶时大多是睡意朦胧的，自然就会比较粗心大意。迷迷糊糊中，很有可能喂着喂着，妈妈自己就睡着了，而宝宝吃完后，也睡了，但小嘴还含着妈妈的乳头。而有些妈妈因为考虑到第二天还要上班，就索性让宝宝含着乳头入睡，省得饿醒后“哇哇”大哭吵醒自己，影响休息。久而久之，就养成宝宝含乳头入睡的坏习惯。所以，就算再困再累，妈妈也要使自己努力地睁开双眼，尽快从睡梦中清醒过来，坐起身，以正确的姿势给宝宝喂奶，虽然这样强打精神喂奶会比较辛苦，但却保证了宝宝吃奶的时候不会出现因含奶头过久引起窒息情况的发生，也是值得的。

等喂完奶后，如果宝宝吸住乳头死活不放的话，妈妈不要强行抽出乳头，否则乳头有可能会因此而破裂。只要用指头往宝宝嘴角上方轻轻一压，破坏宝宝口腔内的负压，就可以不费吹灰之力地抽出乳头。抽出乳头后，妈妈要抱起宝宝，让宝宝的头靠在你的肩上，身体直立，用手轻拍宝宝的后背，直到宝宝打嗝为止。因为宝宝吸奶的时候很有可能会将空气一同吸入胃里，不及时将空气排出，宝宝就会漾奶。



刚出生的宝宝吸吮能力弱，常常是刚吃几口就睡着了。妈妈可用乳头刺激宝宝的嘴唇，或用手捏捏小鼻子，提提小耳朵，弄醒宝宝让他多吸吮一会儿。