

健康 育儿 300招

Practical Parenting
Tipe

Vicki Lansky 著
徐 健 译

摇篮丛书

天津科技翻译出版公司



摇篮丛书

健康 育儿 300招

Practical Parenting Tips

Vicki Lansty 著

徐 健 译

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康育儿 300 招/(美)兰斯基 (Lansky, V.) 著;徐健译.

—天津:天津科技翻译出版公司,2004.1

(摇篮丛书)

书名原文: Practical Parenting Tips

ISBN 7-5433-1665-X

I. 健… II. ①兰…②徐… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079705 号

Copyright © 2003 by Meadowbrook Press

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

授权单位: Meadowbrook Press

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-24314802

传真: 022-24310345

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 10.375 印张 215 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

简介

我的第一个孩子是在5月末降生的，所以我几乎每天都用婴儿车推着他到公园里去。对于他来说，公园里充满了新鲜的空气和灿烂的阳光；而对于我来说，那里还有不少新做母亲的人坐在公园的长椅上。没过多久，我就发现她们的孩子也在不断地改变着她们的生活：不合时宜地尿湿了尿布，在晚上父母们急需一点私人时间的时候不懂事地哭闹。我懂得了，并不只是我才有这样不懂事的孩子，他从来没有读过斯伯克博士的书，也不遵守书中的教条。我不仅从周围的母亲们那里得到了许多支持，也从她们那里取得了许多宝贵的经验。我很快就发现，她们简直就是一座经验的宝库。

在我的第一本书《喂喂我，我是你的孩子》中，我只是和读者们分享我和我周围的母亲们所积累起来的给婴儿喂食物的方法和一些小窍门。我以后出版的书也贯彻了同样的宗旨，就是和为人父母的读者分享

简介

一些养育婴幼儿的实用方法。本书搜集了许多抚养5岁以下儿童的实用方法和小窍门，可以让你在抚养这个年龄段孩子的过程中，得到一些方便并获得更多的乐趣。

现在，我已经体会到了当祖母的快乐，看到自己的儿子抚养他的孩子也给我带来许多欣喜。可是我还在学习，从观察我的儿子和儿媳抚养他们孩子的过程中学习，从中总结出许多方法，使得我们的生活祥和安康。我的儿子和儿媳也经常到我这里来讨教一些主意。

人们也经常问我，我所喜欢采用的办法是什么。而我在听到一个新的好办法时也经常这样说：“这可真是个好办法，我怎么没想起来呢？”

本书充满了抚养孩子的各种好主意，可以说好主意真是太多了，使得我不得不收集起来与大家分享，希望这些妙招能给你带来便利和乐趣，只是你一定要活学活用喔！

——维维·兰斯基

目 录

第一章

照顾新生儿

报告好消息	(2)
新来的宝宝和你们一家	(3)
调整好自己，适应新的生活	(3)
剖腹产	(4)
在你回家的时候	(5)
注意保护手术后的腹肌	(5)
给你的孩子喂奶	(6)
★为哺乳的母亲寻求帮助	(7)

哺乳时穿的衣服	(7)
哺乳前的准备工作	(8)
喂奶的技巧	(9)
用奶瓶喂养	(10)
调节奶瓶的流量	(12)
使用奶瓶喂养的注意事项	(13)
清洗奶瓶	(13)
打嗝	(15)
哄你的宝宝入睡	(16)
★不能让婴儿睡水床	(17)
诱导睡眠	(17)
当宝宝把觉睡颠倒的时候	(19)
晚上检查婴儿的方法	(20)
注意宝宝是否舒服	(20)
宝宝哭了	(21)
如何处理婴儿的哭闹	(22)
哭闹不止	(24)
让小宝宝保持干净	(26)
洗澡需要的用具	(27)
洗澡的程序	(28)
换尿布	(29)
擦干净宝宝的小屁股	(30)
换尿布的一些办法	(31)

使用棉质尿布	(31)
预防尿布疹	(32)
尿布疹的治疗	(34)
设立给宝宝换尿布的“专区”	(35)
★婴儿卫生纸的其他用途	(37)
婴儿的脏衣服	(37)
洗尿布	(38)
洗婴儿的脏衣服	(39)
★准备好婴儿用品包	(40)
为小宝宝营造一个充满新鲜感的环境	(40)
给小宝宝 以适当的刺激	(41)
在家具上应节省花费	(44)
小兄弟姐妹之间	(45)
把兄弟姐妹们安排好	(45)
当你不在家的时候	(46)
帮助你的大孩子们克服嫉妒之情	(47)
★另类的“兄弟姐妹”	(49)
看医生	(49)
如果你的孩子怕看医生	(50)
★给医生或护士打电话的原因	(51)
返回工作岗位上班	(52)

在回去工作以前	(53)
回去上班的第一天	(54)

第二章

照顾孩子的基本技巧

喂饭	(57)
★如果既没有高脚椅也没有辅助餐椅	(59)
围嘴	(59)
出牙嚼环的作用	(61)
宝宝自己吃饭	(63)
★和其他幼儿父母在一起聚会	(64)
让宝宝自己喝饮料	(65)
怎样可以使做饭快一些	(66)
为大一些的孩子做饭	(67)
富有创意的容器	(68)
富有创意的设计	(70)
如何对付“嘴刁”和嘴馋的孩子	(72)
奖赏孩子的策略	(74)
给你的宝宝洗干净	(75)
环境整洁	(76)
穿衣	(77)
当你给孩子穿衣服的时候	(77)

当你的孩子脱衣服的时候	(78)
宝宝的鞋子	(79)
夜里的尿布	(79)
给好动的婴儿换尿布	(80)
到了孩子会爬的时候	(82)
★节省时间, 节省睡衣	(83)
让宝宝自己穿衣服: 拉拉链和扣纽扣	(83)
让宝宝自己穿衣服: 其他帮助	(84)
★检查宝宝的拉链	(85)
穿外衣	(85)
穿鞋	(86)
帮助孩子学会穿鞋	(87)
教孩子分清左右	(88)
系鞋带的技巧	(88)
★教孩子系鞋带	(89)
把衣服分类保管好	(89)
旧衣服的保管	(90)
给孩子买衣服的技巧	(91)
给孩子做衣服	(93)
★尼龙搭扣的其他用途	(95)
延长衣服的使用寿命	(96)
补丁和掩饰	(97)
编织的诀窍	(97)
预防措施	(98)
把衣服洗干净	(98)
孩子们自己弄的污渍	(100)

洗鞋子	(102)
睡觉	(104)
确定睡觉时间	(104)
帮助孩子入睡	(105)
睡觉以前讲的故事	(106)
如果入睡也成了问题	(108)
早醒的孩子	(109)
午睡	(111)
★带孩子去做客	(112)

第三章

卫生与健康

水和肥皂	(113)
洗澡和洗头	(114)
★去除青草汁染上的污渍	(115)
把洗澡变得有趣一些	(115)
洗澡的时候玩	(116)
★注意浴缸安全!	(118)
害怕浴缸	(118)
让洗头进行得更顺利	(119)
不要把洗发香波弄到孩子的眼睛里	(121)
★把口香糖的残渣从孩子头发上弄下来	(122)

女孩的头发生长	(122)
干净整洁	(123)
鼓励孩子养成良好的习惯	(123)
使用毛巾	(125)
剪指甲	(125)
剃头	(126)
★剃得不好怎么办	(129)
到理发店剃头	(129)
牙齿保护	(130)
刷牙的程序	(131)
取得最佳的刷牙效果	(132)
有益的帮助	(133)
牙仙的神话	(133)
如厕训练	(134)
基本训练	(135)
奖励(又叫行为矫正)	(136)
使用成人的马桶	(137)
尿床	(138)
医疗急救	(140)
处理创伤	(140)
碰伤与挫伤	(142)
包扎	(144)

拔刺	(146)
★如果你孩子的耳朵里进了虫子怎么办	(147)
虫子叮咬	(147)
孩子的生病与健康状况	(148)
量体温	(149)
喂孩子吃药	(150)
★注意事项	(152)
喂孩子吃药片的技巧	(152)
便秘	(153)
腹泻	(154)
★给医生打电话	(155)
一些方便措施	(156)
着凉和感冒	(156)
水痘	(157)
咳嗽和喉咙疼	(158)
中耳炎	(158)
照顾卧床的孩子	(159)
手和脚上了石膏以后	(160)

第四章

在家里带孩子

孩子在家里的安全问题	(161)
------------------	-------

厨房里的炉子	(162)
孩子在厨房里的安全	(163)
卫生间里的安全	(164)
卫生间门的安全性	(165)
孩子房间里的安全	(166)
从睡小床到睡大床	(167)
门窗的安全	(168)
楼梯	(169)
电气	(170)
家里其他方面的安全	(171)
防止意外的中毒事故	(172)
户外的安全注意事项	(173)
在院子里活动	(174)
★横穿马路	(174)
乘车安全	(175)
万圣节之夜孩子的安全	(176)
保持家里的整洁	(178)
不让孩子进去的办法	(178)
鼓励孩子保持整洁	(180)
来自孩子的帮助	(181)
给家务活增添乐趣	(182)
逐步加强计划性	(184)
旧物利用	(184)

孩子的房间：墙壁	(185)
孩子的房间：家具	(186)
储存杂物	(187)
孩子的衣服	(188)
★婴儿卫生纸盒的其他用途	(188)
孩子的壁橱	(189)
门厅里的衣帽柜	(189)
整理好孩子的玩具	(190)
★整理好儿童的玩具	(192)
玩具的管理	(193)
玩玩具的建议	(195)

第五章

对父母的挑战

行为举止	(197)
保持安静	(198)
餐桌上的谈话	(199)
正确的反应	(200)
打电话	(200)
有关电话安全的提示	(202)
发脾气	(203)

对孩子发脾气的处理	(203)
处理不适当的行为	(205)
平息孩子的愤怒	(205)
帮助孩子释放出愤怒的情绪	(206)
兄弟姐妹之间的对抗	(207)
公平就是公平	(208)
缓兵之计	(209)
应该克服的习惯	(211)
改变孩子咬橡皮奶头的习惯	(211)
放弃吸吮大拇指的习惯	(212)
咬人的习惯	(213)
懒惰	(215)
恐惧与眼泪	(216)
面对恐惧	(216)
安乐毯	(218)
对黑暗的恐惧	(219)
孩子做噩梦	(220)
对打雷的恐惧	(221)
告别的时候不哭	(222)
对于很小的孩子	(222)
减轻离别时的焦虑	(223)

发展孩子的自尊	(224)
用你的言词使孩子感觉到他与众不同	(225)
用你的行动使孩子感觉到他与众不同	(225)
建立父亲的特别形象	(226)
在家里建立孩子的自尊和自信	(228)
社交技巧	(229)
让游戏约会玩好	(230)
从工作人员到父母亲的角色转换	(231)

第六章

家庭的传统

家族的一部分	(233)
弄清亲属关系	(234)
“认识亲戚”活动	(235)
和远方的亲戚保持联系	(236)
让爷爷奶奶也感到与众不同	(237)
利用电子邮件进行联系	(238)
传统	(239)
生日庆典	(239)
节日的传说和魅力	(243)