

宝宝世界

娃娃家

wawajia

茉莉 陈平 编著



中国轻工业出版社



宝宝世界—娃娃家

茉莉 陈平 编著



中国少年儿童出版社

(京)新登字 034 号

责任编辑:王 毅

版式设计:张友川

封面设计:黄华强

宝宝世界—娃娃家

茉莉 陈平 编著

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

人民美术印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092 毫米 1/24 印张:2.5 插页:12 字数:60千字

1993 年 8 月 第1版第1次印刷

印数:1—5000 定价:6.90元

ISBN7-5019-1513-X/TS·1002





目

录

娃娃家·妈妈布置 (1)

妈妈的责任
居住环境
室内清洁
孩子的卧具
奶具、食具清洁
培养儿童的正确姿势
幼儿室内运动
让孩子讲究卫生

娃娃家·妈妈须知 (6)

衣
食
住
行
防意外

娃娃家·玩具之角 (17)

玩具的种类
玩玩具的年龄段

娃娃家·自己做玩具 (28)

大象
螃蟹
会动的公鸡
小猴爬高
手指玩偶
纸盒车和机器人
卡片纸动物
变色陀螺
信封玩偶
纸条水果
纸珠及造型
纸衣服
喜乐瓶小猪
花生豆金鱼
花生壳拼画
张嘴娃娃
松塔仙鹤、小鸡
马铃薯印画

娃娃家·妈妈布置

妈妈的责任

家庭是孩子发育成长和接受熏陶教育的园地。房间应清洁整齐、窗明几净,能给人舒适、亲切、和谐、美观的感觉。

因为有孩子,室内家具不宜过多,要安置得体,目前多数家庭还不可能为孩子单设一间居室,所以即便全家人居住在一起,也要为孩子留出空间和活动余地,家具的安放既可采用对称式,即左右两边安放的家具相同,如两把沙发之前有一小桌;也可采取均衡式,即左右两边安放的家具虽然不同,但占据空间面积大体相等,如一边安放双人床,另一边安放一小床。总之,家具摆放要有规律,整齐,方便使用。

房间无论大小,家具不管好坏,最重要的是,要使居住环境具有温馨的气氛,要有欢快的格调,要有活泼的情趣。因为,家中有一个刚刚面对世界的孩子。爸爸、妈妈可以在墙上为他挂一些风景优美的画片,在家具上吊挂

小丑娃娃、小动物之类,在宝宝的小床上可以拴上小铃铛等带响的玩具,在窗户附近挂一串小风铃,沙发或床头上可以摆放一个大布娃娃或长毛绒狗熊,所有这些都能使房间变得生动有趣。

房间的色彩对人的感觉起着很大作用,一般说来,为使孩子情绪安稳,起居规律,室内色彩还应以和谐、淡雅为宜,过暖的颜色如鲜红、橙黄等使用过多,会使孩子兴奋甚至烦躁,用孩子自己那些色彩鲜艳、造型可爱的小玩具来点缀素雅的居室就已经足够用的了。

如果居住条件允许,稍大一些的孩子能单独住一个房间,家长就可引导孩子参加力所能及的美化环境的活动,让他和妈妈一道,根据自己的年龄、爱好和想象,把房间布置得充满活力和情趣,使自己生活在一个美好的环境里。书中彩页第69页至73页就是几个



比较理想的设计实例。

在孩子的生活制度中，应该明确规定起居、饮食、游戏、学习和劳动时间。要注意培养孩子生活自理的能力。从小学会穿脱衣服能按照一定的次序，脱下的衣服叠好放在固定的地方，自己把床铺整理好。如有可能，最好能给孩子一张专用桌或一个抽屉，一个小纸箱，让他学会收拾自己的玩具和其他东西，不要乱扔乱放。这样可养成孩子有节律的生活习惯。

居住环境

清洁新鲜的空气是婴儿健康发育的基本条件之一。应在一套房间里拨出一间好房子或一个房间里选出一个好角落给孩子居住。属于孩子小“家”的室内空气应流通，阳光要



充足，放置必要的家具应简单。人生以四季为乐，也应该给孩子以四季的欢乐，所以室内温度并非要保持在多少度不可，室温高可少穿衣，室温低则多加衣。暖气非常热的房子里，孩子容易感冒，一到外面就着凉，经常不断地开窗通风，调节室内温度，使孩子能适应温度变化，就不至于变得虚弱而娇气。

室内清洁

不要用扫帚扫地，因为干扫会扬起灰尘，对孩子呼吸不利，地面和家具要用湿布擦洗。打扫房间时，最好抱孩子到户外去散步，孩子出去后，要打开窗门，通风换气。冬季，白天通风不少于两次，可在早晨起床后和晚上就寝之前。夏季，窗户可整天开着，如果无风，孩子睡时也不必关上。绝对不要在孩子住的房子里吸烟，孩子要有自己的被褥，不要同大人睡在一起，尤其避免和大人脸对脸睡觉，否则空气混浊，对孩子健康不利。

孩子的卧具

无论房间大小，小孩床是必要的，带活动栏杆的婴儿床有很好的保护作用，晚上睡觉或白天玩耍学走路，都能避免从床上掉下来，

但栏杆必须够高,高过站在三、四层被子上的婴儿肩膀。每栏之间的距离以刚好能伸进大人的拳头为宜,如果比这稍宽,就有夹住婴儿头部的危险,而若过窄,又可能夹住大一些婴儿的脚,使其摔倒或扭伤。此外,为了防止碰破头部,最好采用木制栏杆。

孩子的床褥应保持干净,常在户外晾晒。褥套要用易洗的涤棉之类面料缝制,但是床单应该是全棉的软布。婴儿不需要枕头,因为常洒奶或吐奶,枕头常会是湿的,以软毛巾叠几层即可代替枕头。待稍大以后可使用枕头,但枕头不宜过小,可做成与床同宽的长条状,任孩子随意翻身,脑袋总在枕头上而避免落枕。被子以轻软的新棉花絮成,最好在外面加套一层开口被罩,这是一种日本风格的被罩(见62~64页图),即可节省布料,又方便撤换和洗涤。平时,切不可用厚实的帐子、被子和床单之类遮挡孩子的床铺,这些东西会妨碍他呼吸新鲜空气。

孩子的床铺不宜贴墙放,这样不便接触四面八方流通的新鲜空气。也不要将床放在暖气或炉子附近,这样太燥热而使孩子宜上火,而且孩子习惯了过高的温度,一到稍冷的地方便会感冒。孩子的床更不能放在有过堂风的地方,这种强硬的风会直接威胁孩子的健康。

奶具、食具清洁

当婴儿还小,还不能自己拿奶瓶的时候,以用玻璃奶瓶为宜,当婴儿渐渐长大,能自己拿奶瓶吃奶时,塑料奶瓶就要安全得多。待孩子慢慢学会使用小碗小勺吃东西时,仍以一种仿瓷无毒塑料餐具为理想,这类制品不仅结实耐用不宜破碎,还可以同玻璃、陶瓷制品一样清洗、蒸煮、消毒。

食品器皿的清洁是保证婴儿健康的重要条件之一,各种病菌都可能随不洁的餐具进入孩子的肌体,以至引起痢疾、伤寒和腹泻等疾病。婴儿要有单用的器皿和毛巾。奶瓶和食具等要常用开水洗烫消毒,必要时要以洗涤剂刷洗,然后以清水冲净,最后放在开水里煮,平时放置不用时,要盖上纱布,免得落灰,



每次使用之前还要用热水烫一下。不管是谁,甚至母亲也不要用小匙去喂食物,以免通过口腔传播疾病。

培养儿童的正确姿势

儿童的正确姿势是身体总保持自然伸直、胸部稍挺、腹部略收的状态。这种姿势优美,步履富有弹性,动作自然。姿势不正确,不仅不美观,而且还影响整个机体,特别是心脏、肺、肝、肠胃等内脏器官的活动。

人的姿势是自幼开始逐步形成的,它和机体的发育密切相关。脊椎周围的肌肉以及腹肌发育不均或发育较差都会影响人体的姿势,有时甚至使脊柱弯曲。所以自婴儿吃奶的时候起,就应注意这个问题。不要用襁褓带子捆住婴孩,以免影响正常发育。不要过早让婴

儿坐或者总固定用左手(或右手)抱孩子、领孩子散步。因为经常这样不但会使孩子脊椎变弯,而且母亲的骨骼也可能变形。

儿童用的床垫应当平整、厚实,但不宜过于松软。睡眠时仰面向上较好,不可总侧向一边或卷缩成团。拱背、歪肩等习惯性不正确姿势是造成脊椎骨歪曲的主要原因之一,所以无论坐、立或行走都应保持正确姿势,养成良好习惯。另外,儿童往往由于视力不好而拱起背,所以视力应经常检查。照明不良也会影响姿势。

为了保证儿童身体正常发育,养成良好的体态,必需经常进行各种体育锻炼,如体操、滑冰、滑雪、散步、游戏等。游泳则能使肌肉和胸廓得到均衡发展,是最好的运动项目之一。头顶实心球或沙袋做体操(主要是平衡动作)对养成良好体态也很起作用。

制定作息制度时,要注意在脑力劳动之后安排适当的体育锻炼、散步或游戏。

应特别重视小学生的姿势,因为他们无论是在学校还是在家里绝大部分时间都是坐着的。有些小学生不是坐在桌子旁,而是趴在课桌上,因此每天有5~6小时背是拱着的。为了使小学生坐姿正确,起坐方便,学校使用的桌椅应该适合小学生的身材,桌椅之间应留适当距离,桌面最好倾斜2~3度。上课时,



小学生两臂平放在桌面上,两肩保持水平状态,眼睛与书本的距离应保持 35~40 厘米,两脚踏在地面上或踩在桌腿的横撑上。如果儿童脚接触不到地面,可在脚下垫个小板凳或木箱。读书时,可以将肘靠在桌面上支撑下颌。

幼儿室内运动

对幼儿来说,大部分活动时间是在家里渡过的,如果将室内运动设计安排得合理有趣,就会大大有利于孩子的健康成长,可以在家中逐步锻炼儿童的坚强性格,增强信心和克服困难的勇气。

一般说来,孩子们喜欢七组动作。

学龄前儿童喜欢在门上、篱笆上和树上吊着玩,可在家中门框上安装一根结实的木棍作为单杠,还可在门框中央吊挂粗绳子,让孩子抓攀荡悠,方便的话,可固定两条绳并拴系一木板,做一个小秋千,孩子会非常喜欢。

当婴儿还在襁褓之中,抱他旋转,他会乐得咯咯直笑,可以利用家中转椅,把孩子围拦在椅子上,徐徐转动。如果家中有健身圆盘,可将幼儿抱坐其上,由妈妈拉着小手做旋转,当然,速度不可过快。

孩子哭时,抱在怀里摇晃就能哄好,可给

孩子预备小木马或小摇椅,市面上出售的一种多功能童车,底部轮子调节一下,下面装有弧形支架,便可成为小摇篮。

孩子喜欢骑童车、滑坡、滑冰。可在家中腾出一块空地,让孩子骑车玩。还可以沙发为支点,斜放一块长木板,做滑梯用。至于“滑冰”的运动,可以用小轮子和木板自制一部旱冰车,以手驱动,随意滑行。如果家庭有条件,可配置专为幼儿制作的室内小滑梯等,则更为理想。

孩子们喜欢平衡动作,就可在家搭设独木桥,方法很简单,用两个小圆凳,中间架一窄木板即可,甚至在平地上用笔或用线标出一只脚宽的两条平行线,并要求孩子行走时不可越线,同样可锻炼掌握平衡。

春天,女孩子开始跳绳,住楼房的家庭最好让孩子到楼道里去跳,以免吵扰楼下四邻。



男孩子跳的幅度更大,想到了跳蹦床,那么就要舍得让他们利用家里带有弹簧的沙发或弹簧床了。

孩子还喜欢攀登,如果家里较拥挤,家具摆放距离较近,孩子是不会放过从椅子上爬到桌子上,然后再攀到柜子上的乐趣的,大人会认为他(她)太淘气,殊不知这恰恰形成了一个三维运动,不论对增强孩子的前庭器官,还是培养其灵活性、机动性和创造发明精神均有好处。只是你要收好放在高处的瓶瓶罐罐,并随时注意他“上窜下跳”时的危险。

让孩子讲究卫生

家长不妨观察一下,您家的孩子有没有下列卫生习惯:

1. 饭前便后洗手。孩子爱活动,小手到



处摸,弄得很脏,有的孩子还常把手放入嘴里。因此,要教育孩子做到饭前便后洗手。

2. 每晚入睡前要洗脸洗脚,常洗头、洗澡、常剪指甲。

3. 天天带手绢并学会使用它。有的孩子爱流鼻涕,需随时擦净。如果不带手绢,孩子常把鼻涕缩回去或用手和衣袖蹭,很不卫生。鼻涕过多,容易堵住鼻子不通气,影响呼吸。要让幼儿学会把手绢打开擦鼻涕,然后折起来再擦,擦鼻涕时不要同时按住两个鼻孔,以免使劲擤时,耳膜震动过剧。

4. 不拣地上的脏东西,如小棍、小纸片、小玻璃片、瓜果皮等。这些东西很脏,放入口里既容易得病又很危险。

5. 不喝生水。吃瓜果时要用水冲洗干净。瓜皮有甜味,易招苍蝇,最好用肥皂洗,再用水冲净。

娃娃家·妈妈须知

衣

△给婴儿洗衣服,忌用含增白剂的肥皂,

增白剂虽可使衣物白得耀眼,但它是二苯乙烷类化合物,其化学结构与某些致癌物的化学结构甚为相似,用它洗衣服,会无意中给幼小的生命带来危害。

△揩擦婴幼儿衣物和用品上的脏污,切忌使用汽油,因为汽油中所含的四乙基铅,对婴幼儿大脑的发育危害非常大,使用汽油清除婴幼儿衣物上的污渍油斑,有可能造成痴呆儿。

△在放有婴幼儿衣物的衣柜中,不要使用卫生球(俗称樟脑丸),它含有一种挥发性强又具有一定毒性的化合物——萘,能透过小儿幼嫩的皮肤和粘膜渗入血液,使红细胞破裂,胆红素过高,脑功能受破坏。这时小儿的皮肤和眼白会呈枯黄色,发生脑核黄疸病,会留下痴呆、瘫痪等后遗症。如果衣物已沾染了萘的气味,须经反复吹晒,待气味完全挥发掉后才能使用。

△幼儿服装要式样简单、美观、柔软、宽松。孩子长得快,其体型特征是无腰、挺腹、窄肩、上身长于下肢。选购或缝制衣服时,要注意臀围偏大、立裆稍长、袖笼腋下处肥宽,裤脚及袖口不可过瘦,线头剪净,钮扣钉牢,要便于孩子活动和耐用。

△夏装,结构越简单越好。日光裤、田鸡裤、平脚裤、背心裙等女孩穿比较理想。针织

背心、汗衫、小短裤则是较好的童装。这样的夏装穿着凉爽,又能使幼儿的皮肤更多接触太阳和空气,自然地进行日光浴和空气浴,对幼儿的健康大有好处。

△毛衣是寒冷季节幼儿穿着最多的服饰,以圆领为最佳,因为幼儿脖子短,不适宜穿高领毛衣,而鸡心领又使脖颈裸露,易使幼儿受凉,患气管炎等呼吸系统疾病。拉毛毛衣或兔毛衫均不适合幼儿穿。一则容易弄脏,二则毛绒容易掉落,刺激幼儿的口、鼻、眼等器官。

△穿鞋除了美观之外,最重要的是保护人的足弓。给孩子选择鞋时,应做到以下几点:①不会走路的婴儿要穿软底布鞋,并且比婴儿的脚略长略宽些。②孩子会走路以后应穿硬底鞋,宽大通气,轻便舒适。③冬天不宜穿硬塑料底的鞋,容易摔跤且不透气。④鞋带



不宜过长,孩子系不好,松散掉下容易踩上摔跤。

△入托后,托儿所或幼儿园的老师会要求孩子自己穿衣服、系扣子。平时在家里可给孩子一件小衣服,反复练习系扣,待学会穿衣后,可让他先从下向上顺序系扣,因为从衣襟下部更容易对齐。

△尽量不要给小男孩穿带有拉链的裤子,他的手指还不够灵活,小便之后性子急的,常常让拉链把生殖器的皮拉破。此外,在裤子上开口也要稍大一些,便于孩子小便。

食

△婴儿长到6个月以后,应当尽早使用匙喂,它包含着比吮吸更复杂的活动,使婴儿用牙龈磨细食品,促使牙周组织与牙颌系统



的血液循环,使奶牙发育健壮。匙喂软块状食品,可在口腔内稀释食物中的糖质,减少蛀牙。

△增强婴幼儿食欲,①要求充足的睡眠;②要有适当的活动;③饮食时间有规律;④提高其饮食性趣;⑤不要强行规定其饭量的多少;⑥不肯吃饭时不要勉强。

△有的幼儿每到吃饭时就要喝开水,这个习惯很不好,孩子喝水后就不好好吃饭,造成营养不良,经常闹病。这是由于饭前喝过多的水会冲淡胃酸等消化液,影响食物营养成分的吸收消化。同时胃里储存大量的水,孩子势必感觉胀饱,当然不想吃饭,时间一久,容易引起胃病,消化不良,使身体抵抗力降低。

△不要让孩子吃过多的糖和甜的饮料,它们会严重地消耗婴幼儿成长所必需的钙,从而对骨骼发育不利。3~6岁儿童每日需要糖约240~280克,只要保证孩子每天三顿饭吃饱吃好,以主食中摄取的糖已经基本上够了。但为了调换口味,满足孩子吃甜食的要求,每日糖果的数量也应限制在10克左右。糖块2~3块即可。

△有些孩子偏食,吃饭挑三拣四,应该说家长有很大的责任。①婴儿时期就要防止饮食单一。5个月后就应用新鲜蔬菜切成碎末

放在米粥或面糊中食用。②让婴幼儿学会自己吃东西,什么都要吃,半岁后要有意识给他烤馒头片或烙饼吃,以训练他的咀嚼能力。③父母要做好榜样,自己不能表现出挑食,也不能限制幼儿品尝各种食物。

△不要光顾让孩子吃饱,妈妈还要注意孩子的饮食安全。让孩子多吃发面食物。花生、核桃等要研碎给孩子吃;吃鱼、虾、禽肉类要挑刺、去骨;水果要去核削皮;不要给孩子吃辣椒、葱、蒜,不要让他喝酒、咖啡和浓茶。此外,烹制食品时,要注意炊具的选择,如铜锅的铜绿对小儿有害,用铁锅煮海棠、红果等,其中的果酸会与铁溶解,成为低铁化合物,会使小儿中毒。

△纤维素是植物的组成部分。其作用在于能加速肠蠕动,降低胆固醇和某些胆盐,减少血液中的葡萄糖和脂酸,对小儿生长非常有利,所以应多给孩子吃富有纤维素的食物,如全麦面包、元白菜、土豆、胡萝卜、苹果、莴笋、芹菜等,最好每天以各种形式给小儿喂食6~8克纤维素。

△幼儿的食物不宜太咸,因为幼儿的肾脏发育尚未成熟,没有能力排除血中过多的钠,盐中含有钠,幼儿食盐过多,会使其成年后过早发生高血压和中风。而且会导致体内钾的大量排出,易引起心脏肌肉衰弱而死亡。

△给孩子做饭,要烹饪得法,保存食物营养素,如做菜时,要先洗后切,不要在水中浸泡过久,现吃现做,急火快炒。煮粥时不要放碱,因为水溶性维生素多数易被碱破坏。高温油炸食物,会大量损失维生素B₁和维生素B₂,且不易消化,小儿不宜多吃。

△孩子消化不良,除了服药,下列食物也有同样功效:①胡萝卜汤:有使大便成形和吸附细菌、毒素的作用。②苹果泥:对肠道刺激小,含有鞣酸,有收敛作用。③焦米汤:焦黄的锅巴或将米炒黄,加水熬成糊状,炭化的米粉有吸附作用,专治小儿严重腹泻。④稀释牛、羊奶,加适量米粉或面粉煮开,形成柔软而疏松的酪蛋白凝块,易于消化。



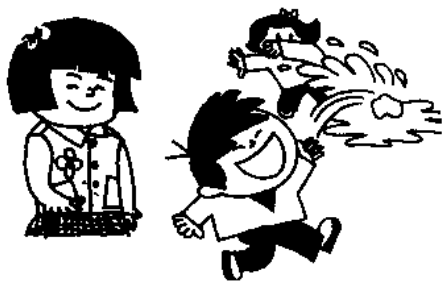
住

△家里铺有地毯的房间,最适于孩子玩耍,但是因地毯绒面极易沾染脏东西,所以应给孩子铺上一层平纹布,即有利于孩子卫生又能保持地毯干净,同时在上面摸爬滚打也很舒服。

△婴儿的两腿蹬劲很大,有时会在床栏上碰伤,为避免这种事发生,要用布把床栏缠绕起来,并用细绳捆绑结实。

△要经常给孩子放一些优美或欢快的音乐听,音响的音量不要太大,尤其是在孩子睡前、醒后和妈妈正在干活的时候,这也是他最能集中精神欣赏的时候。

△婴儿住房的灯光要柔和,不宜直射,但光线要充足,能使他清楚地看清自己手中的



东西和附近的物品,不要使用带颜色的灯,也不要使用忽明忽暗的节日用装饰灯,这些都会影响孩子的视力和辨色能力。

△在难以入睡的盛夏夜晚,不可用电风扇直吹小儿,如家有空调,也不能直对孩子,可在距小儿约2米处加挂一块布帘以缓和风力或冷气。

△夏季蚊蝇过多,但不要紧闭窗门使用喷雾剂除杀蚊虫,这样会对小儿有害,点蚊香要好一些,但也不可将门窗关严。

△冬季的晚上比较冷,有的父母给小儿使用热水袋保暖,但要注意不可将热水袋整晚上放置小儿被窝内,前半夜会因水过热使孩子烫伤,后半夜水变凉则使孩子发冷而影响睡眠,应在睡前将被窝捂热即将热水袋取出。

△婴儿指甲过长会挠破自己的脸(并会留下终生疤痕),要常给他剪指甲,但不要使用剪刀,而用指甲刀,要把指甲剪修成圆形。

△婴儿就餐的桌面,最好不要铺放台布,有时上面摆放碗碟、茶杯之类,当孩子拉扯桌布玩时,就会把餐具一同拽下来,很可能砸伤孩子,如果放有汤碗或开水杯,就有烫伤的危险。

△当孩子在小床里面玩耍时,一定要将床栏上的挂钩扣好,同时还要把枕头、被子等

物拿出来,以防他蹬踩叠落的被垛,上身探出床边而跌落下地。

△为了让孩子练习走路,不要老是拉着他的手走,一则大人很累,二则因为掌握不好平衡,孩子总是歪扭着。可以给他一个大纸箱让他推着满屋走,随着月龄的增加,随时在箱子里装些褥垫之类,以使孩子走得更稳和长力气。

如果房间宽敞,给孩子买了学步车,就要将房间每个角落收拾得干干净净,如地而太滑,可铺上东西,孩子即便摔倒,也不会碰伤。

△要适时培养孩子在盆中便溺,有些家长一年到头夜里总是让孩子尿在地上,时间一长水泥地便会泛起白色,这是体温溶解的尿酸在低温下形成的沉淀物,既影响居室美观,还会产生异味。

△孩子长到3岁左右就可以每天学习刷牙了。市场出售的儿童牙刷通常较硬,常会发生刷牙刷出了血,所以每次刷牙之前,要用热水把牙刷烫一下,既卫生又柔软。

△不要让孩子染上撕书本的坏习气,再旧的画册,一看到孩子要撕,就应斥责,这是很重要的,因为孩子不懂旧书可以撕,新书不可以撕。

△废旧的电线、电源插销插座千万不能让孩子玩,如果他认为这些东西是玩具,他很

可能也去玩那些通电的、正在使用中的电插销等,他还不能认识到这些看似一样的东西倒底有什么不同,由此可能毁坏电器甚至危及生命。

行

△婴儿一过4个月就可以背了。经查明,地球上凡有背婴儿风俗的国家,那里的婴儿很少有患先天性股关节脱臼的。无论是抱还是背,都可设计一种兜袋(见66页、67页图),对于出门的母亲来说是最安全的“搬运法”,对婴儿来说也很舒适。

△把孩子放在童车里推出去散步的母亲,在半路上遇到熟人,不能光顾自己说话,因为孩子会从车里爬出来,在母亲眼皮底下

