

不可不知的 **118** 个 细节系列

父母不可不知的 **118** 个 育儿细节

主编 张卫东 陶红亮

权威的专家方案，妥帖的细节指导
科学的育儿方法，跟随宝宝到6岁
育儿细节，零距离指导；实用方便，生动有趣
宝宝健康聪明，你最应该知道的问题尽在本书中



不可不知的 118 个细节系列

父母不可不知的 118 个 育儿细节



主 编 张卫东 陶红亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 石 柳 史 霞

张宁宁

邵 莹

唐正兵

唐传汉 隋珂珂 薛英祥 薛翠萍

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

父母不可不知的 118 个育儿细节/张卫东等主编. —北京:人民卫生出版社,2012. 3

(不可不知的 118 个细节系列)

ISBN 978-7-117-15399-7

I. ①父… II. ①张… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 006749 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

父母不可不知的 118 个育儿细节

主 编: 张卫东 陶红亮

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 **印张:** 18

字 数: 283 千字

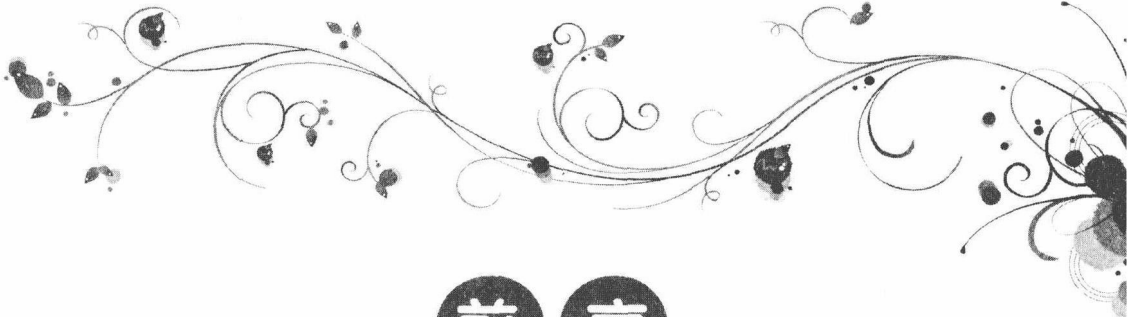
版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15399-7/R · 15400

定 价: 29.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 **E-mail:** WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

随着一声响亮的啼哭,宝宝呱呱坠地了。望着这个可爱的小生命,相信您的疑问会随着责任感油然而生:宝宝出生了,我能照顾好这个新生命吗?我会是称职的父母吗?怎样科学地喂养宝宝?宝宝生病、发热、出现意外怎么办?为什么宝宝还没有开口说话?怎样才能使宝宝不再一边玩一边吃?宝宝胆怯认生、怕羞怎么办?宝宝耍赖、打人、嫉妒心强怎么办?

的确,初为人父人母,您会面临很多挑战和问题,您需要学习许多新的知识。养育宝宝的关键在于细节,因为每一个新生命都是娇嫩而灵动的、无比珍贵和可爱的。所以,对新生命的发育成长则需给予极大的关注,给予无微不至的护养。面对“育儿”这个首次接触的领域,您不必有任何担心,所有您需要知道的、关于您宝宝的一切:身体的、情绪的、认知的发展变化、安全、健康等都会在本书中一一提及。

本书将育儿作为一个系统工程来看待,站在宝宝的立场和角度,指导父母科学育儿,强调育儿不仅仅是把宝宝“带大”,还包括语言能力、心理能力、社交能力等多方面综合能力的培养,并为之提供了科学而有效的解决办法,从而帮助父母与宝宝之间建立起亲密的亲子关系,有效地促进宝宝的身心健康发展,养成良好的性格和习惯,学会初步合作与交往的能力,为其后续学习和终身发展奠定良好的基础。

家庭是宝宝接触到的第一个环境,对宝宝的行为塑造和品格形成都具有重要的影响。宝宝对一切都充满了好奇,他们急切地渴望融入环境,因此他们会努力模仿父母和其他家庭成员的行为。榜样的力量是无穷的。父母是宝宝的第一任教师,是宝宝效仿的最直接的榜样,父母对宝宝的示范作用



是全方位、立体化的。具体来说,父母应该成为宝宝高尚人格的榜样、各种能力的榜样和健康生活方式的榜样。

年轻的父母并不缺少对宝宝的爱,可是,由于缺乏安全意识和相关的知识,往往忽视了宝宝养育环境中存在的安全隐患,最终酿成大祸。比如,不恰当地逗乐宝宝,家中养有宠物,硬币、纽扣、小钉子没有及时收拾、藏起来,暖瓶、水壶、电器乱放等等。本书针对家庭常见的各种安全隐患,事无巨细地从预防、急救直至护理等做了详尽的叮咛和交代。

宝宝的许多不良习惯都是在不自觉中形成的。不良习惯一经形成,如不及时加以纠正,慢慢便会成为极难改变的恶习。不良习惯会给人一生带来许多不利,不仅妨碍工作和生活,还会损害人的形象。宝宝年龄尚小,可塑性大,是培养良好习惯的好时机,也是纠正不良习惯的好时机。

本书从细节入手,不只是让父母照顾好宝宝的日常生活,更要培养宝宝良好的生活习惯、生活自理能力,还要培养宝宝乐观的性格、健全的人格,让宝宝在父母的关爱中成长,在互动游戏中开发智力。

管教宝宝的方法有千百种,打骂可以说是最直接的。但是时代在变,观念也应更新,也许有些父母会感到疑惑,如果把棍子收起来,是不是就会宠坏宝宝?其实,当宝宝犯错时,以尊重的态度让宝宝自己负责,反而更能培养宝宝独立而理性的人格。

越来越多的父母开始注重宝宝的心理健康,培养宝宝具有健康的心理和良好的社会适应能力并不难,难的是父母是否具备正确的观念,是否能在日常生活中为宝宝创设利于他健康成长的环境。

面对未来世界的强烈竞争,宝宝不仅需要一颗聪明的小脑袋,还需要拥有优良的品格。拥有一颗乐于与人分享、善于关心和尊重他人、并且诚实、负责任的心,才能为宝宝未来的人格发展奠定良好的基础,成为日后制胜的关键。

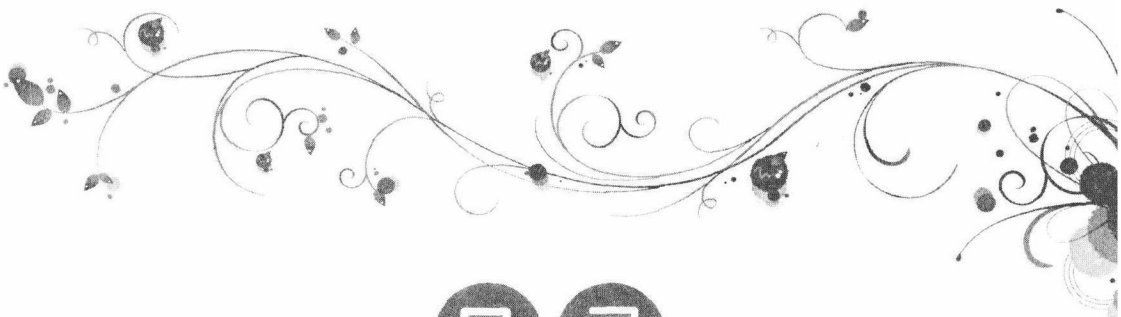
本书集科学性、实用性、普及性于一体,力争以通俗易懂、深入浅出的语言,为您量身打造最新、最全的育儿方案,科学地阐述了健康育儿的新理念,帮助您从一些看似恰当的传统育儿模式中摆脱出来。



前言

另外,本书在每篇文章的最后都插入了与内容相呼应的“细节提示”,使知识得到更进一步的延伸,让父母在掌握育儿细节的同时,又轻松地获得另一份惊喜。

抚养宝宝,不仅需要爱心与耐心,更要细心。为了让宝宝能够活泼、健康地成长,父母一定要学会一套科学合理的育儿方法,只要关注了育儿的诸多细节,并身体力行,宝宝一定会茁壮成长,出类拔萃。



目 录

第一章 早期教育——宝宝成长的第一片土壤

家庭是宝宝接触到的第一个环境,对宝宝的品格形成和行为塑造都具有重要的影响。宝宝对一切都充满了好奇,他们急切地渴望融入环境,因此他们会努力模仿父母和其他家庭成员的行为。

1. 把自己变成宝宝的“同类” 2
2. 没有幼稚的问题,只有缺乏耐心的父母 4
3. 让宝宝乐于展示自己 6
4. 当宝宝犯错时,先让自己平静下来 8
5. 文明礼貌的宝宝惹人爱 10
6. 让宝宝理解时间的珍贵 12
7. 与宝宝一同感受大自然美丽 15
8. 不要强行拿走宝宝的安慰物 17
9. 对于 0~3 岁的宝宝,怎样“贿赂”他 19

第二章 天才计划——益智食物塑造聪明宝宝

父母都希望宝宝能够聪明伶俐。要实现这个美好愿望,帮宝宝把好营养关极其重要。为宝宝提供可口的益智食物,不一定要花费很多金钱,关键是熟悉每种食材的益智功能,了解哪些是健脑食物,哪些是损脑食物。将功用不同的食物进行有效搭配,就能确保宝宝每日摄入的营养物质合理均衡。



10. 营养是大脑发育的源泉	24
11. 爱吃鱼的宝宝最聪明	26
12. 菌类食物的益智作用	28
13. 巧用食物提高宝宝智力	30
14. 让宝宝爱上苹果	32
15. 食物巧搭配让营养加倍	34

第三章 营养食谱——宝宝饮食轻松 DIY

宝宝一天天长大,在营养方面,父母需要考虑得更加周到一些,才能满足其生长发育的需要。父母亲自动手为宝宝制作营养餐,让浓浓爱意与美味食品恰到好处的融合,看着他健康成长,根据实际情况为宝宝提供最全面、健康的营养食谱,使之在进食过程中享受到美食的乐趣,做宝宝心目中神通广大的美食魔术师。

16. 宝宝喜欢的豆浆食谱	38
17. 易于吸收的牛奶香蕉糊	40
18. 适合宝宝吃的果泥	42
19. 为宝宝做碗营养粥	44
20. 宝宝爱吃的营养肉泥	46
21. 护牙又美味的宝宝食谱	49
22. 实用的宝宝家常菜类食谱	51
23. 适合宝宝的美味营养果蔬汁	53
24. 宝宝最爱的营养靓汤	56

第四章 父母守则——你的细心无处不在

如何让宝宝更加健康,是父母们始终关注的问题。除了寄希望于各种营养品外,生活中的很多细节也可以成为提升宝宝健康指标的催化剂,看似无足轻重的细枝末节对宝宝的健康起着潜移



默化的影响,这些影响会在宝宝今后的人生道路上无限放大,进而影响宝宝的一生。

25. 宝宝的袜子比鞋子重要	60
26. 安抚宝宝摇晃不是好方法	61
27. 学会保护宝宝的眼睛	64
28. 警惕毁宝宝眼睛的几类图书	66
29. 警惕光和噪声污染影响宝宝的健康	67
30. 宝宝常骑儿童车,小心“X”形腿	70
31. 宝宝3岁起就应该刷牙	71
32. 怎样照顾晕车的宝宝	72
33. 夏秋交替时节宝宝的穿衣指南	74
34. 宝宝冬季的穿衣原则	76
35. 宝宝的衣物怎样清洗	78
36. 背带裤更适合宝宝	80

第五章 安全法则——让宝宝快乐地成长

宝宝在日常生活中的安全问题是第一位的。睡眠、游戏、洗澡、乘车、外出等,看似平常的情形有时潜藏着致命危险。作为父母有必要了解这些潜在危险的所在。

37. 带宝宝外出,安全隐患记心间	84
38. 让家成为真正安全的地方	86
39. 宝宝烫伤后肌肤的护理	88
40. 宝宝在游乐场所的安全隐患	91
41. 随意给宝宝掏耳朵害处多	94
42. 让宝宝和宠物安全相处	96
43. 小心宝宝的玩具细菌多	98
44. 小心童装让宝宝中“毒”	100
45. 将具有隐患的食品从宝宝嘴边拿走	102



46. 处理宝宝的眼内异物	104
47. 果汁服药危害大	106

第六章 常见疾病——早了解 早远离

宝宝处在生长发育时期,对自然环境的适应能力较差,往往容易生病。比方说,宝宝容易出现感冒,发热,咳嗽,呕吐诸如此类的问题。那么,面对如此脆弱的小宝宝,父母应该如何对患病宝宝进行护理呢?

48. 如何向医生描述宝宝的病情	110
49. 宝宝用药的基本原则	112
50. 宝宝惊厥后的护理	114
51. 宝宝腹泻如何呵护	115
52. 宝宝腹痛的常见表现	117
53. 警惕中耳炎对宝宝听力的影响	121
54. 宝宝常见的视力疾病	123
55. 了解宝宝为何夜间磨牙	125
56. 合理预防宝宝哮喘	128
57. 为宝宝缓解打针带来的疼痛	129

第七章 阳光心理——宝宝一生的幸福

越来越多的父母开始注重宝宝的心理健康,培养宝宝具有健康的心理和良好的社会适应能力并不难,难的是父母是否具备正确的观念,是否能在日常生活中为宝宝创设利于他健康成长的环境。

58. 不可忽视宝宝的心理卫生	134
59. 了解宝宝的心理需求	135
60. 宝宝最需要的是心理安全感	138
61. 宝宝认生不是错	141



62. 淡化宝宝的“恋母心理”	143
63. 针对剖宫产宝宝的心理训练	145
64. 威胁恐吓对宝宝百害无利	146
65. 不要让宝宝的脾气变暴躁	149
66. 给爱做噩梦的宝宝最好的呵护	151
67. 警惕宝宝的心理孤独	153
68. 正确排解宝宝的嫉妒心	155
69. 如何正确引导宝宝爱打人的习惯	157

第八章 接种疫苗——增强宝宝的抵抗力

宝宝出生以后,随着年龄一天天地增长,体内原由母体传给
的免疫力会逐渐减弱直至消失,因此,适时地给宝宝进行疫苗接种,
以增强宝宝的防病能力,维护其健康成长,是十分必要的。

70. 秋季,让宝宝安全接种疫苗	162
71. 一次不要给宝宝注射两种以上疫苗	164
72. 疫苗接种要避免的误区	165
73. 宝宝要不要接种水痘疫苗	168
74. 宝宝预防接种后的正常反应	171
75. 预防宝宝注射后的局部红肿	173
76. 哪些宝宝不能接种疫苗	175

第九章 能力发展——科学育儿的要点

如今,学历、知识与财富已逐渐被能力所取代。能力取之不
尽,用之不竭,成为更为宝贵的人生资源。能力既是资本又是财
富,还是无价之宝。能力关乎宝宝的一生,好的能力可以开发其才
能和潜力,使宝宝的身心得到全面成长与成熟,从而去实现成功人
生的理想,让宝宝一生受益。



目 录

77. 重视宝宝的体格锻炼	178
78. 培养宝宝身体技能	179
79. 学龄前宝宝生活技能训练	181
80. 快乐运动预防宝宝肥胖	183
81. 培养宝宝的观察能力	184
82. 提高宝宝想象力的方法	187
83. 父母怎样培养宝宝的注意力	190
84. 爱动手的宝宝智力高	193
85. 培养宝宝的方位感	194
86. 睡眠不足影响宝宝记忆力	196
87. 培养宝宝的计算能力	198

第十章 不良习惯——及时矫正是关键

不良习惯会给人的一生带来许多不利,不仅妨碍工作和生活,还会损害人的形象。宝宝的许多不良习惯都是在不自觉中形成的。发现宝宝有不良习惯后,如不及时加以纠正,不良习惯慢慢便会成为极难改变的恶习。宝宝年龄尚幼,可塑性大,是培养良好习惯的好时机,也是纠正不良习惯的好时机。

88. 宝宝任性怎么办	202
89. 不要让宝宝过于依赖	204
90. 宝宝挑食怎么办	207
91. 宝宝做事磨蹭要注意	211
92. 爱乱扔东西的宝宝	214
93. 宝宝不愿上幼儿园怎么办	216
94. 如何面对“两面派”的宝宝	218
95. 培养宝宝的爱心	220
96. “左撇子”不一定聪明	222
97. 宝宝为什么会吮吸手	224
98. 不让宝宝做“赖床鬼”	226



第十一章 管教方式——不打不骂管好宝宝

管教宝宝的方法有千百种,打骂可以说是最直接的。但是时代在变,观念也应更新,也许有些父母会感到疑惑,如果把棍子收起来,是不是就会宠坏宝宝?其实,当宝宝犯错时,以尊重的态度让宝宝自己负责,反而更能培养宝宝独立而理性的人格。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 99. 宝宝不听话父母怎么管 | 230 |
| 100. 多向宝宝耐心解释 | 232 |
| 101. 榜样的力量无穷大 | 234 |
| 102. 什么时候不该打宝宝 | 236 |
| 103. 父母要协调好管教方式 | 239 |
| 104. 道理如何讲,宝宝才会听 | 240 |
| 105. 不犯错的宝宝永远长不大 | 242 |
| 106. 让宝宝学会主动认错 | 245 |
| 107. 怎样让宝宝懂得是非观念 | 246 |
| 108. 给宝宝一个自由活动的空间 | 249 |
| 109. 妥善处理宝宝的挑衅行为 | 251 |

第十二章 完美品格——让人生价值尽情绽放

面对未来世界的强烈竞争,宝宝需要的不仅是一颗聪明的小脑袋,还要拥有优良的品格。拥有一颗乐于与人分享、善于关心和尊重他人,并且诚实、负责任的心,才能为宝宝未来的人格发展奠定良好的基础,成为日后制胜的关键。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 110. 培养“合群”的宝宝 | 254 |
| 111. 让宝宝意识到“满招损” | 256 |
| 112. 培养宝宝开朗豁达的性格 | 257 |
| 113. 让宝宝做一些力所能及的事 | 259 |



目 录

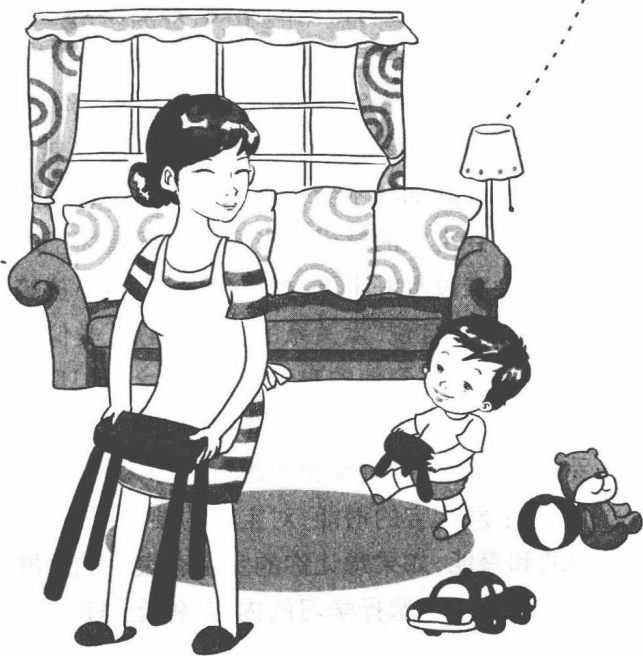
114. 教宝宝养成勤俭的性格	262
115. 让宝宝学会接受批评	263
116. 塑造宝宝坚强的品质	266
117. 平衡宝宝的输赢心态	268
118. 满足宝宝合理的物质要求	270
参考文献	272



第一章 早期教育

——宝宝成长的第一片土壤

家庭是宝宝接触到的第一个环境，对宝宝的品格形成和行为塑造都具有重要的影响。宝宝对一切都充满了好奇，他们急切地渴望融入环境，因此他们会努力模仿父母和其他家庭成员的行为。





1. 把自己变成宝宝的“同类”

生活中,父母与宝宝沟通质量的好坏,直接影响到宝宝各方面的成长,尤其是个性、品格的形成与发展。但是有很多父母却不能很好地与宝宝交流,让宝宝与自己产生厚厚的隔阂。这样不仅不利于建立和谐的家庭氛围,对宝宝的成长也是很不利。

俗话说:子女好与坏,在于沟通和关怀。父母要学会与宝宝沟通的艺术。没有两代人之间正常的心理沟通,就没有卓有成效的家庭教育。要学会利用身边的景、物、社会生活等来促进与宝宝心灵的交流。这里将给父母描述与幼儿沟通的技巧和方式:

(1)把自己变成宝宝,和宝宝融为一片。在和宝宝进行交流时,很多父母喜欢用训斥和居高临下的态度对待,这会让宝宝心里对父母产生一种距离感和恐惧感,试问在这样的情况下宝宝怎么会敢和父母进行沟通,或对父母提出问题呢?

(2)和宝宝密切相处,了解宝宝的想法和喜好。沟通最主要的一个方式就是聊天,父母要腾出时间和宝宝相处,密切观察宝宝对哪些事物感兴趣,了解他最近是否遇到苦恼的问题,然后就宝宝的想法和喜好寻找话题进行交流,这样会激发宝宝和父母交谈的兴趣,促进亲子关系。

(3)学会倾听宝宝,学会向宝宝倾诉。沟通是双方面的,需要互动。如果父母只一味倾听宝宝的想法,那你的宝宝就可能会变成一个只喜欢吐苦水,寻求别人帮助却不会倾听别人的想法帮助别人的人了。

(4)体会宝宝的感受。当宝宝的玩具坏了时,或当宝宝和小伙伴闹别扭时,宝宝会难过上好半天,如果父母认为:小孩嘛,很快就会忘记的。或者就只会一味和宝宝说“没关系的,要坚强点”类似这样硬邦邦的安慰,宝宝会觉得你根本体会不到他的难过,久而久之,他遇到困难时就不会和你说,而是一个人憋在心里了。如果父母改成说“你很难过吧?我要是你也会有这种感受的。”相信你的宝宝会很愿意和你沟通的。

(5)了解宝宝的潜能,对宝宝的要求要适当合理。每个宝宝都拥有独特的资质和潜能,如果想让你的宝宝有良好的发展,那么现在开始先停止按你的喜好来为宝宝选择学习的内容,停止逼迫宝宝进行一些活动。了解来自

于观察,例如:宝宝对音乐声特别敏感,听到音乐声就特别兴奋,平时能模仿不同的声音,对音阶的掌握很准确,喜欢各种乐器,那么表明你的宝宝在音乐方面有很大潜能,可以和宝宝进行商量让他参加音乐类的学习。

(6)认真对待宝宝提出的问题。宝宝提出问题时,应先了解其真正含意,并针对宝宝的需要做回答。例如宝宝问:“妈妈,你要不要去买菜?”其实这个问题的真正意义是:“妈妈,我想跟你一起去买菜。”假如你知道宝宝的真正目的,就可以说:“是啊!宝宝要不要一起去?”宝宝听了必定会很高兴。此外,对于宝宝所提的知识性问题,父母也要慎重回答,或者和宝宝一起寻找答案,这样,宝宝以后不论碰到什么问题,都会主动向父母询问。

宝宝在6岁之前都是好奇宝宝,他们提出的每一个问题都可能是他们细想火花的一次闪现,如果父母随意对待,敷衍了事或者信口雌黄,那么你可能扼杀了宝宝一次具有创造性的想法或把宝宝引到了一个错误的方向上。父母要珍惜宝宝的好奇心,对宝宝提出的问题,要有耐心,认真回答。在方式上不可运用生搬硬套理论解说或成人化口语,尽量采用拟人化或童话式的方法给宝宝讲解,符合宝宝“泛灵”的特点。

(7)避免对宝宝使用命令的口气。父母在和宝宝说话时尽量避免用“你再这样我就……”“你马上给我……”“你怎么那么笨……”“我不允许……”等具有威胁、命令、责备、拒绝等用语。也许你一时控制不住自己说出的一句话,但这些话会对宝宝幼小的心灵产生重大的影响。当你很生气时,一定要让自己的情绪稳定下来后再去和宝宝进行交谈,因为人生气的时候会失去理智的,不要让不理智的情绪控制住你的语言。

(8)充实宝宝的生活经验。培养宝宝一颗敏锐、好奇的心是很重要的。父母可以带领宝宝观察身边的各种事物,如一花一草一木,路上车子的颜色、造型、品牌,街上行人的穿着打扮、说话内容、百货橱窗、林林总总,都可以为谈话的素材,宝宝的观察力会自然而然地提高。

细节提示:

父母拥有一颗童心,是非常重要的。童心未泯,才能抛开“大人”“父母”等身份。当你接纳了宝宝,宝宝才有可能接纳你。