

豆豆爸 / 主编 宝贝妈咪 小棒宝 / 编著

飞思少儿科普出版中心 / 监制



和宝贝一起成长

全球百名新浪名博主
谈育儿 3~6岁



新浪亲子频道副主编 郑先子 《为了孩子》杂志主编 樊雪

资深早期教育专家 刘湘梅 资深亲子阅读专家 月眉

/ 联袂推荐 /



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



和宝贝一起成长

全球百名新浪名博主
谈育儿 3~6岁



豆豆爸 / 主编 宝贝妈咪 小棒宝 / 编著
飞思少儿科普出版中心 / 监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

和宝贝一起成长:全球百名新浪名博主谈育儿.3~6岁/豆豆爸主编;宝贝妈咪,
小棒宝编著. —北京:电子工业出版社,2012.8

ISBN 978-7-121-17565-7

I. ①和… II. ①豆… ②宝… ③小… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155061号

责任编辑:郭晶 刘玥

文字编辑:李银慧

印刷:北京天来印务有限公司

装订:

出版发行:电子工业出版社北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:23 字数:368千字

印次:2012年8月第1次印刷

定价:39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。
若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。
质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件
至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

学习做父母 育儿这些事儿……

文/郑先子

新浪亲子频道副主编

一遍遍地翻看众多妈妈爸爸写就的育儿文章，心里觉得既亲切又惶然。觉得亲切是因为这些文章大部分我都仔细读过，有些还曾经我的手被推荐到众多网友面前，让更多的妈妈读到它，分享这些经验。感到惶然是因为这些文章真的就这样从电子走向纸质出版了吗？电子时代，一切变得容易，同时一切也就变得触手可及。

如今，这些文章、文字，和这些切肤的育儿经验一起要成书出版了，我为这些普普通通的妈妈爸爸们感到高兴。育儿，他们一直在路上，孜孜不倦，不只在线下的实践，还有线上的分享。

是的，我要说到分享，这是网络时代带给我们这些父母们最大的精神食粮。

记得七八年前网上还有过“育儿到底要不要信专家”的争论，那时我们获取信息的途径有限，纸质育儿的书也没有像今天这样铺天盖地。养个小孩要怎么养？连哺喂的知识我们都不够，基本上都是像街坊四邻一样扎在论坛里，追看那些过来人的长帖。记得当时我也还没有成为一个孩子的妈妈，在另一个坛子混，有一天一个网友跑来说“隔壁太好玩了，ID都叫什么什么娘，什么什么妈”，呵呵，当时众人哄笑，不能理解那另一方天地。

直到我们养了小孩也开始泡论坛，那时专家也没有像现在这样容易接触得到，所以是更多普通妈妈的经验滋养了我们。

博客的出现也是一样的道理，只是，它把专家这个渠道也打通了。

在新浪育儿博客里，我们的专家博文和网友博文，有着相同的分量。高屋建瓴和家长里短是我们所有年轻的为人父母者都需要的，也许专家讨论的是共性，而我们的网友间却经常能在个体差异中找到共鸣。

今天再想这个命题“育儿到底要不要信专家”，那么，我想问你一个问题：“育儿要不要信一个普通妈妈的话呢？”我觉得是一样的道理。

在我们接受普遍共性的时候，一定不要忘了“你的孩子很特别”，他是特别的那一个。说他特别并不是就指他禀赋超人，是个神童或天才样的人物，而是指他有一些特质是跟其他的小孩不一样的地方。你没办法像对待别人的小孩，或用别人的父母对待小孩的方式一样对待他。你可以参考，但切忌照搬照抄，并且还把不一样的反馈怪罪到你执行不力或者孩子不好的份儿上。要了解你孩子的脾性，或内或外，或软或硬，他的世界要从你这里慢慢建立，你一定要能说清他有哪些特别的地方。如果你可以说得出，你就是一个相当称职的父母。

这本书里的这些父母，他们的ID都好熟悉，我不了解他们的真实姓名，也大多素未谋面，但在他们的文字中，我能感受到他们为人父母的喜悦。这种喜悦经常会使我感动满怀。他们努力地学习，学习做父母。他们家长里短，勇于实践，擅于总结。

于是，就有了这里的一篇又一篇精彩文章。

虽然有些文章考据不那么严谨，虽然有些观点过于个人，有些方式还需要再摸索……但它们就像刚从水里拎出来的一尾鱼，还活蹦乱跳着，有着新鲜的生命力，有着不屈不挠的实践和摸索精神。

我们做父母的，哪怕是专家，也是这样一把屎一把尿地把孩子养大的啊！话糙理不糙，你同意吗？

向所有勇于探索和实践的父母致敬，他们都是最可爱的人。

我相信，这样的父母养育出来的孩子，会是好孩子。

第一章 / 生活篇

第一节 宝贝成长	2
早产儿的健康身体是这样炼成的	文/葛丁尔妈妈 2
孩子的健康妈妈来做主	文/甜雨妈 4
秋季给宝宝穿衣的原则	文/雯妈澧澧 8
轻松搞定5岁儿子分床睡的4原则	文/小棒宝（张辉） 11
训练孩子睡午觉的几个诀窍	文/沙沙心语 14
幼儿最需要的是充足的睡眠	文/宝贝妈咪 16
全面解读“小儿便秘”	文/竹林听雨 19
如何帮助受惊吓的宝宝战胜恐惧	文/丁当妈妈 22
宝贝养护头发实用宝典	文/哲哲宝贝 26
后悔没有保护好女儿的牙齿	文/乐乐妈妈 31
让孩子养成刷牙的好习惯	文/微蓝栀子 樱桃老师 35

牙齿是这样变白的	文/哲哲宝贝	39
第二节 宝贝健康		
春季减少孩子生病的注意事项	文/黄豆豆的一家	42
食疗保健遏制感冒继续发展	文/楚怡妈妈	45
八招让孩子远离中暑	文/乐乐妈妈	48
秋季保健妈妈有妙招	文/恒儿妈	50
秋季腹泻突然来袭	文/涓涓细流	52
多管齐下应对宝宝过敏性咳嗽	文/豆宝妈妈	55
远离冬季疾病的五要素	文/竹林听雨	57
你重视孩子的安全感了吗?	文/幽幽羊和米乐牛	60
第三节 宝贝安全		
安全育儿的四字箴言	文/小棒宝(张辉)	64
教会孩子:和大人走散了怎么办	文/豆豆爸	67
儿童安全防范教育	文/开凯妈妈	71
如何保护你的孩子免受伤害	文/Cathy	73

三防三救，把意外伤害降到最低	文/竹林听雨	75
暑期出游谨防孩子走失的实用妙招	文/一笑心晴	78
不要让室内植物成为健康杀手	文/seerosen	82
第四节 宝贝饮食		85
如何培养孩子不挑食的好习惯	文/黄豆豆的一家	85
餐桌氛围决定孩子的吃饭质量	文/桑桑妈	89
哄孩子胃口，卖相很重要	文/Lamy与Aline	92
夏季调节胃口的清淡料理	文/momo	96
米菲兔可爱便当制作教程	文/neinei	100
第五节 宝贝旅游		105
带孩子旅行之衣食住行实用宝典	文/微蓝栀子	105
带孩子出远门全攻略	文/瑶妈（莉有馨兮）	112
3岁宝宝坐飞机攻略	文/紫晶妈妈	115
带小宝宝坐火车经验分享	文/微蓝栀子	118
夏季亲子游小贴士	文/红月亮 小吉米妈妈	122

第二章 / 教育篇

第一节 早期教育	126
家庭教育，规则是惩戒的底线	文/微蓝栀子 126
不打不骂怎么“惩罚”孩子？	文/一笑心晴 130
妙用隔离惩罚的六原则	文/小棒宝（张辉） 137
孩子不爱打招呼怎么办？	文/豆豆爸 140
孩子撒谎背后的原因分析	文/晓舟泛波 143
批评孩子讲究艺术五大妙招	文/安琪 147
如何当着外人面评说孩子	文/琪琪心思 150
“情绪流动”让孩子更快乐	文/天使笋笋 154
不谈死亡的“死亡教育”	文/井中月 158
美国父母如何教育孩子理财	文/福多多 161
为什么让孩子读经典	文/小乔流水人家 165
幼儿该怎样学习《三字经》	文/豆豆爸 169
如何让孩子轻轻松松快速识字	文/黄豆豆的一家 172

为宝宝打开科学之门的四块敲门砖	文/小棒宝（张辉）	175
大胆放手让孩子玩电脑	文/天天妈妈	180
幼儿学地理的六个方法	文/李一慢	183
第二节 亲子关系		186
好的亲子关系是最好的家庭教育	文/杨柳轩轩	186
教孩子感恩从回报家人开始	文/任宪法	188
好父母就别怕孩子给你丢人	文/井中月	191
在与孩子冲突中维护父母权威的三个技巧	文/小棒宝（张辉）	194
第三节 亲子阅读		198
“声色剧”全保证宝宝爱上阅读	文/小棒宝（张辉）	198
用实例解说亲子阅读中的十个细节	文/琪琪心思	202
大声朗读对孩子有多重要	文/樱桃老师	207
幼儿自主阅读就是这么简单	文/宝贝妈咪	210
亲子阅读的六大误区	文/杨柳轩轩	213

第四节 幼儿园..... 216

盘点女儿提前入园的利与弊 文/瑶妈（莉有馨兮）

..... 216

尽量不要过早将孩子送入幼儿园 文/守望幸福

..... 218

我为宝宝选择幼儿园的四字经 文/安琪

..... 223

孩子初入园，我有独到经验 文/瑶妈（莉有馨兮）

..... 225

十招让孩子尽快适应幼儿园生活 文/于美艳

..... 231

淡定娃迅速适应开学返园攻略 文/潇潇妈妈

..... 236

让幼儿园老师爱宝宝的“三大纪律，八项注意” 文/天使箬箬

..... 240

孩子不要提前入小学的三个理由 文/小棒宝（张辉）

..... 243

幼小衔接，你准备好了吗？ 文/豆豆妈（小林老师）

..... 246

顺利升入小学的十一条注意事项 文/乐乐妈妈

..... 250

从幼儿园到小学的软着陆 文/畅儿妈妈

..... 254

第五节 教子有方..... 258

怎样教孩子做好人生的“选择题”？ 文/一笑心晴

..... 258

对孩子说“不”，温柔地坚持 文/练丽丹（醉梅）

..... 262

在孩子面前，绝不说配偶的坏话	文/溪妈	267
孩子性格胆怯我来支招	文/练丽丹（醉梅）	270
对待孩子说脏话的四个建议	文/崔华芳	274
巧计应对两面派宝贝	文/宝贝妈咪	278
五招瓦解幼儿园孩子的“炫耀和攀比”行为	文/天使箬箬	281
培养幼儿时间观念的妙招	文/豆豆妈（小林老师）	284
孩子良好品质从早起床开始	文/井中月	288
海外育儿的奖励积分表	文/福多多	291

第三章 / 话题篇

讨论一 父母该不该打孩子？	296
忍无可忍，能不能打孩子？	文/一笑心晴
打孩子的传统还要不要？	文/三月妈
讨论二 孩子在外被欺负时，家长该怎么做？	307
孩子被人欺负时怎么办？	文/郗红喜
孩子受欺负不敢还击，怎么教育？	文/小螺号

我为儿子打架还手叫好	文/豆豆妈（小林老师）	313
教孩子智慧应对幼儿园的小霸王	文/宝贝妈咪	316
讨论三 如何对孩子进行性启蒙教育？		319
见招拆招——化解孩子的性困惑	文/风言风语	319
讨论四 幼儿该不该学英语？		322
幼儿学英语，Yes or no？	文/崔华芳	322
幼儿学英语，Are you ready？	文/安琪	326
学龄前孩子该怎么学英语？	文/恒儿妈	330
实例经验：教幼儿学英语的“七多七少”原则	文/一笑心晴	333
讨论五 我们该如何做父母？		339
父母留给孩子的最大财富是什么？	文/一笑心晴	339
和我们的孩子“七”步走	文/小棒宝（张辉）	343
四招打造好父母	文/琪琪心思	347
我们该如何做父母？	文/豆豆爸	350
后记		353



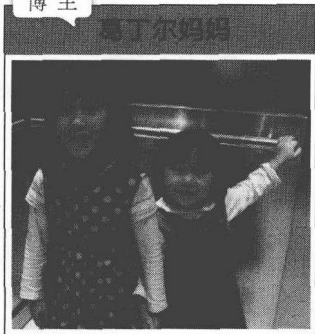
第一章

生活篇

- 第一节 宝贝成长
- 第二节 宝贝健康
- 第三节 宝贝安全
- 第四节 宝贝饮食
- 第五节 宝贝旅游

第一节 宝贝成长

博主



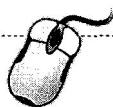
博客地址: <http://blog.sina.com.cn/geaihu>

标签: 幼儿期护理

分类: 宝贝成长

早产儿的健康身体是这样炼成的

文/葛丁尔妈妈



由于破水的原因，妞不得不提早27天与我们团聚。妞的到来给我们平静的生活带来了无限的欢乐，也带来压力。由于是早产儿，再加上属于过敏性体质，我们抚养妞的难度加大了。有时只知道睡而不知道吃的妞也会让我们急得如热锅上的蚂蚁，那总得把压力变为动力吧！

所以妞出生后的第一个任务就是，先磨炼妞的身体。为了能够实现这个目标，外婆可谓是绞尽脑汁，奶奶可谓是全力以赴。经过两位老人的共同奋斗，这三年多来，妞真的炼成了一副健康的身子骨，很少生病，就连感冒这样的病也不常见。妞只挂过两次点滴，其中一次还是因为我的麻痹大意而致。

一、饮食方面

母乳喂养坚持到11个月后，就顺利断奶。自从妞开始添加辅食起，就与我们同锅菜同锅饭。外婆没有给她另起小灶，只是把我们原先的口味偏向了妞：味精不放了，盐改用为竹盐，油少放了，菜的味道变淡了，饭烧得稀了。记得曾经有一段时间我们是天天喝稀饭。在饭桌上，我们也做好榜样作用，只要外婆烧的菜我们是什么都吃，而且吃得津津有味。

同时，还经常鼓励妞去品尝各种菜肴，因为我们深刻理解“药补不如食补”，通过菜内的各种元素来增强体能是最佳的选择。所以现在的妞不存在偏食的现象，什么都吃，什么都爱吃，而且只要看她吃饭准保能增加你的食欲，以至于我们称她为“菜肴垃圾箱”，什么都爱往嘴上送。

二、着衣方面

自从妞出生后，外婆就定下一个原则：保证双手暖和的前提下不要捂得太多。以前不理解外婆所定的原则，总怕妞儿穿得太少，但现在回过头来想想还真有道理。捂得多，孩子一动一热一出汗，再加上风一吹，一受凉，这最容易感冒。而且一感冒，抵抗力一下降，又让病魔有机可乘。

在妞的婴儿时期，我们给她着衣的数量最多比我们多一件；在妞的幼儿时期，基本与我们着衣数量一致。晚上盖被也一样，千万不要担心孩子受凉，从小穿少、盖少，长期以来自然就会形成超强的抗寒能力。在夏天时，把空调调到27℃，妞根本不需要盖毛巾被；秋季的杭城，妞也是穿着背心短裤，“大”字摆，呼呼大睡。到了凌晨，最多自己动手把一个被角盖在自己的小肚子上。

三、室外活动方面

生命在于运动，适当的运动可以增强身体素质。自从妞开始蹒跚学步起的一刻，我们就丢弃了小推车，让妞完全处于自由的环境中。每天上午，奶奶会带着妞去运河边的公园里呼吸新鲜空气，让妞去自由快乐地奔跑、摔跤。大胆放手让妞去锻炼她的小胳膊小腿，为磨炼健康的身子骨打下坚实的运动基础。同时，通过运动，也加大了妞的胃口。

四、旅游生涯方面

带孩子旅游既可以锻炼孩子的意志，又可以强身健体。出门在外时会遇到很多想象不到的问题和困难，需要我们共同去克服。同时旅游在外必然要

走不少的路，对孩子的意志和体力都是一种锻炼。所以在妞23个月时，我就大胆地带着她去日本玩了一个星期；妞32个月时，坐11个小时的飞机，中途还转机，飞到迪拜疯玩了半个月。旅途结束后，看着适应能力超强的妞，感觉通过一次次的游玩生涯，使妞的身体进一步强壮。

五、辅助食物

风雨无阻，每天一个白煮蛋；每天通过水果换着给妞补充各种维生素。在妞2周岁时，考虑到妞进入集体生活的时间开始倒计时，为了能增强妞的抵抗能力，在表姐的建议下，给妞吃上了维生素软糖，每天两颗，一直吃了一年多，到目前为止还在食用。平时，发现妞有感冒的迹象时，我会及时给妞喝半片水冲的维C泡腾片，加上长期磨炼下妞的抵抗力强，效果确实很明显。

到目前为止，早产的妞身子骨还算可以，对得起外婆、奶奶付出的心血。今后我们依然不精养、不细养，一直走粗养路线，不过粗养的道路对我们来说任重而道远。

博主

甜雨妈

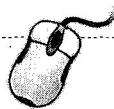


博客地址：<http://blog.sina.com.cn/tianyubadeboke>

标签：幼儿期护理 分类：宝贝健康

孩子的健康妈妈来做主

文/甜雨妈



我家甜雨长这么大，很少生病，见到他的人都说：这孩子长得真壮！是啊，孩子长得虎头虎脑，黑里透红的皮肤，整天乐呵呵的笑容，让人一看就