

VOTRE
ENFANT

0~3岁

陪伴篇

de 0 à 3 ans

AnneBACUS

陪伴是 最好的成长

在你身边，陪你长大，是爸妈给孩子最好的礼物

[法] 安娜·巴古斯 著
李颖 郭珺 田丽娜 译

为什么法国宝宝睡觉时
不哭不闹？

为什么法国宝宝
能从容面对分离？

为什么法国宝宝成长的
每次突破都走得稳健？

不着急，不忙乱，不失控，
法国妈妈的轻松育儿经



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位





陪伴是 最好的成长

在你身边，陪你长大，是爸妈给孩子最好的礼物

**VOTRE
ENFANT**
de 0 à 3 ans

0~3岁
陪伴篇

图书在版编目 (CIP) 数据

陪伴是最好的成长. 0~3岁: 陪伴篇 / (法) 巴古斯著; 李颖, 郭珺, 田丽娜译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5019-9873-9

I. ①陪… II. ①巴… ②李… ③郭… ④田… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180891号

Copyright ©2013 by Marabout (Hachette Livre), Paris. All rights reserved.

Simplified Edition arranged through Dakai Agency.

Chinese Simplified Characters translation copyright ©2014 by China Light Industry press.

责任编辑: 王巧丽 张盟初	责任终审: 劳国强	封面设计: 尚书坊
策划编辑: 王巧丽	版式设计: 锋尚设计	责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京汇林印务有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18.5

字数: 320千字 插页: 12

书号: ISBN 978-7-5019-9873-9 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-0188

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121222S7X101ZYW

宝宝的第一年

新生儿 宝宝降生了	2
认识宝宝	3
• 宝宝刚刚出生	4
• 出生后的几个小时	5
• 与宝宝相处的头几天	5
• 人小鬼大	6
宝宝的喂养	8
• 母乳喂养	8
• 一些建议	9
• 人工喂养	10
• 如何喂奶	13
• 打嗝怎么办	15
• 吐奶怎么办	15
宝宝回家了	17
• 必须购买的婴儿用品	17
• 给宝宝穿衣	18
• 给宝宝洗澡	19
• 给宝宝护理	21
• 给宝宝全部的温柔	23
• 爱哭的小家伙	27
• 妈妈一定不能着急生气	29
• 宝宝的睡眠	29
• 宝宝的第一次微笑	29
• 母性的本能	30
家里变样了	32
• 当妈妈了	32

• 爸爸，一起来照顾宝宝	35
• 哥哥、姐姐	35
• (外) 祖父母	36

2到5个月 对世界最初的窥探 38

每个月的变化	39
• 2个月	39
• 3个月	40
• 4个月	41
• 5个月	41

饮食变化	43
• 断奶	43
• 辅食	44
• 大饭量和小饭量	48
• 合理安排宝宝的饮食	48
• 腹泻时的饮食	49

宝宝的睡眠	51
• 如何让宝宝有个好睡眠	52
• 大拇指和安抚奶嘴	54
• 从摇篮到小床	55

初次分离	56
• 学会与宝宝分开，并信任看护宝宝的人	56
• 第一次将宝宝交给保姆	56
• 爸爸妈妈上班了	57
• 照看孩子的方式	58
• 宝宝最初接触托儿所或保姆	59
• 在宝宝面前随叫随到	60

小伤和大痛	61
• 理解宝宝的哭闹	61
• 让宝宝学会自己安静下来	63
• 宝宝长牙了	64
• 宝宝生病了	65

• 大大小小的危险	66
• 带着宝宝驾车出游	68

循序渐进地启蒙	70
---------------	----

• 吊床、背带和带篷童车	70
• 宝宝越大越喜欢洗澡	72
• 给宝宝穿衣服	73
• 是否要激发宝宝的潜能	74
• 用声音做游戏	78
• 宝宝放声大笑	79
• 与人交流的愿望	79
• 语言的诞生	80
• 养成与宝宝对话的习惯	81
• 抱抱的力量	82

6到12个月 说的第一个字和迈出的第一步	84
----------------------------	----

每个月的变化	85
--------------	----

• 6个月	85
• 7个月	86
• 8个月	87
• 9个月	88
• 10个月	88
• 11个月	89
• 12个月	89

饮食基本和大人一样了	91
------------------	----

• 饮食上的变化	91
• 用勺子吃饭	93
• 吃饭的过程	93
• 慢慢学会自己吃饭	94

睡眠，哭泣和恐慌	97
----------------	----

• 不同的习惯	97
• 睡眠障碍	100
• 睡眠的辅助品或者玩偶	102

• 出现不安（8到10个月）	104
宝宝在成长	107
• 如何观察孩子	107
• 镜像阶段	108
• 左撇子还是右撇子	109
• 最初的运动技能	110
• 宝宝的第一步	111
爱他、保护他，也要学会拒绝他	114
• 在关爱中成长	114
• 宝宝的安全	117
• 原则和纪律	120
游戏和玩具	124
• 玩具的作用	124
• 和宝宝一起做游戏	126
• 事物认知	127
• 什么才是“好”玩具？	129
• 花园	132
早期语言能力	133
• 鼓励对话和交流	133
• 话语能力	135
• 双语环境	137
总结	138

宝宝的第二年

1岁到1岁半 一个对什么都好奇的宝宝 140

宝宝的变化	141
• 身体的成长	141
• 性格的变化	142

• 孩子的语言表达	143
• 孩子与他人的关系	144
• 孩子最喜欢的游戏	145
• 走路	145

像大孩子一样吃饭	148
----------------	-----

• 开始像大孩子一样吃饭	148
• 1岁过后，宝宝吃什么	150
• 超重的烦恼	153
• 食欲不振怎么办	154

学会和别人相处	156
---------------	-----

• 刚入园的宝宝容易疲惫	156
• 夜晚过于安静不利于宝宝入睡	158
• 嫉妒心的产生	158
• 开始制定规矩	159
• 学会对宝宝说“不”	160

玩具和游戏帮助孩子成长	163
-------------------	-----

• 宝宝最喜欢的游戏和玩具	163
• 第一个娃娃 / 玩偶	164
• 充分发挥想象力	165
• 宝宝与动物	166

1岁半到2岁 学会自立

宝宝的变化	170
-------------	-----

• 身体的成长	170
• 性格的变化	171
• 语言的表达	173
• 与他人的关系	175
• 宝宝最喜欢的游戏	176

讲卫生的孩子	178
--------------	-----

• 自然成长的过程	178
• 怎么做	180

• 睡觉时怎样保持整洁	182
• 开始认识自己的身体	184
睡眠与饮食：因人而异的需求	186
• 夜晚的睡眠	186
• 晚上的作息	187
• 宝宝不愿睡觉怎么办	188
• 宝宝不爱吃饭怎么办	190
生气和高兴	193
• 爱说“不”的小家伙	193
• 应对生气的孩子	195
• 打屁股等惩罚手段	197
• 抽泣痉挛	197
• 如何应对好斗的小家伙	198
• 如何应对咬人的小家伙	199
• 笑与幽默	200
• 如何应对多动的孩子	201
总结	204

宝宝的第三年

2岁到2岁半 可爱的小家伙

宝宝的变化	207
• 身体的成长	207
• 语言的表达	208
• 性格的变化	209
• 与他人的关系	210
• 最喜欢的游戏	211

平安长大	212
• 父母应适当地放手，切忌过度保护孩子	212

• 家中的潜在危险	214
• 驾车出行	216
不安的夜晚	218
• 夜间惊醒	218
• 恐惧黑暗	222
• 噩梦和儿童夜惊	224
• 学会独自在房间里睡觉	225
快乐启蒙	227
• 感官认知的乐趣	227
• 故事带来的快乐	229
• 玩具带来的快乐	231
让宝宝学会独立	233
• 家庭聚餐	233
• 教宝宝自己洗漱	234
• 宝宝2岁，应该送他去幼儿园吗	235
2岁半到3岁 宝宝长大了	237
宝宝的变化	238
• 身体的成长	238
• 语言的表达	239
• 性格的变化	239
• 与他人的关系	240
• 最喜欢的游戏	241
• 最初的性意识	242
开放式教育	244
• 庆祝节日	244
• 文字游戏与诗歌	246
• 长途旅行中的游戏	247
• 讲文明懂礼貌	247
• 家庭的教育氛围	249

孩子与家人	251
• 父亲的位置	251
• (外) 祖父母	253
• 第二个孩子的出生	254
• 独生子女	256
• 特殊的教育环境	256
• 兄弟姐妹之间的争吵	257
• 宝宝要养一只小狗	260
宝宝上学了	261
• 入园前要做的准备	261
• 第一天上学	262
• 艰苦的职业：学生家长	263
• 学校生活引起的疲惫	264
• 吞音的发音问题	265
• 如果孩子是左撇子	266
总结	268

附录

婴幼儿常见病及应对措施	270
• 医疗跟踪	270
• 婴幼儿传染病	274
• 儿童常见病	277

宝宝的第一年

新生儿 宝宝降生了

认识宝宝 3

宝宝的喂养 8

宝宝回家了 17

家里变样了 32

认识宝宝

或者说继续了解。因为当小宝贝还在妈妈肚子里时，他与妈妈的亲密关系就已经建立了。但是，产假才是了解新生儿的最佳时机，因为妈妈可以毫无干扰地将所有的时间、所有的爱献给宝贝！

宝宝降生了，前一刻还在您肚子里的小生命，现在却睡在您的臂弯中，多么令人惊喜！宝宝是那么的健全——两个小胳膊、两条小腿儿、两个小脚丫……您的宝宝一定是世界上最美的！滑滑的、肉肉的、粉粉的……怎么？！宝宝没有您想象得那么漂亮？别担心，过不了几天他就会变样的。现在的他，也许是这样的：

- 皮肤上沾了一层白色黏液。这是胎脂，它覆盖在胎儿表皮上既可以自我保护，又可以在生产过程中起到润滑的作用。胎脂是可以清洗掉的，但最好还是让它自动脱落，出生后一两天就可以掉了。

- 皮肤有点发黄。这应该是新生儿黄疸，是由于过多的红细胞破坏造成的。这是很正常的现象，根本不需要特殊处理。过不了几天，绝大部分新生儿的黄疸就可以退去，宝宝的皮肤就会粉嫩嫩的了。有些新生儿的脑后还会有胎记、色斑等，这也很正常，一般在宝宝六至八个月大时就会消失。

- 好大的头啊！比例那么奇怪，左右也不对称，像个橄榄球！婴儿的头较成人的来说是显得大些，那是因为它占婴儿身体的比重更大（占身高的四分之一左右）。由于婴儿的头骨不是很坚硬，在生产时受到产道挤压就很容易变形。不用担心，之后都会恢复的。

- 肩膀、后背、耳朵，甚至额头上怎么有那么多小黑毛儿！别担心，这些小毛儿也会在几周后消失的。

- 鼻子上有小白头儿，脸上、后颈上有小红点儿！它们也会很快消失，鼻子上的消失得更快些。而且，它们马上会被头发挡住的。

- 眼睛是深蓝色或者深灰色的。这并不代表宝宝长大后就是蓝眼睛，宝宝眼睛真正的颜色要等几个月，甚至几年才会完全改变。

新手妈妈们可千万不要被上述现象所吓倒。这些都是自然现象，而且大多数情况下都可以自我恢复。您的宝贝是世上独一无二的，他正看着您的脸庞、听着您的声音、享受着您的爱抚、感受着您的气息。几天后，他将会变得很美！您可能会因为刚刚出生的宝宝的种种“怪状”而感到失落和惊讶，放心吧！您很快就会爱上他的。

● 宝宝刚刚出生

您的宝宝会被护士放到您的肚子上，他浑身黏黏的，柔弱得像是刚刚学会呼吸。让宝宝趴在您的肚子上，头冲着您的乳房，两条小腿儿随意地搭在您的身上。来，用您的双手轻轻地抚摸他的后背。

就这样，您完成了和宝宝的第一次

亲密接触。有能力的妈妈可千万不要把这个机会让给月嫂或保姆哦！如果刚好爸爸也在场，可以把他的手放在您的手上，让宝宝感受这来自父母双方的第一次爱抚。

让宝宝趴在您的肚子上

- 他可以感受到妈妈的心跳，就像当时在子宫里的感觉一样。在“外面”也能有同样的感觉对新生儿来说是很重要的，可以增加他的安全感。

- 让宝宝的小脸贴着您的乳房，感受您的气息，宝宝此时已经表现出对您深深地依恋。

- 如果您和爸爸一起对宝宝讲话、呼唤宝宝的名字，那么他一定能认出您的声音，甚至还会微微颤抖一下。虽然和他在子宫里听到的有些不太一样，但他还是会记得这个熟悉的声音的。

新生儿的第一次护理

婴儿出生几分钟后，助产士或者保育员会马上带他去做一次护理，包括口、鼻、眼、臀等部位的护理，并为他戴上标明出生日期、母亲姓名等信息的“身份手镯”。护理结束后，婴儿将被送回您的身边，以便您更好地了解他。如果运气好的话，您还可以看到保育员是如何给宝宝洗澡的。分娩后，在产房观察两个小时后，您终于可以回自己的病房和宝宝“独处”了。

●出生后的几个小时

如果分娩顺利，新生儿将和妈妈一起在产房等候约两个小时。如果需要把新生儿放到暖箱，您也可以请求医生将暖箱放到您身边。眼前的小宝宝时而睁一睁小眼睛，安静而又专注地躺在那里，好像已经忘了脱离子宫时而经历的那场“暴风骤雨”。刚刚出世的这个小家伙完全能够感受到您对他的注视和言语，当然也一定能感受到所有爱他的人对他降生的热烈欢迎。

亲子默契

婴幼儿专家所常说的“亲子默契”是指自婴儿出世起与他的母亲，以及父亲产生的和谐关系。您可以利用以下一些机会来培养这种默契：

- 温柔地和宝宝讲话，欢迎他来到这个世界。
- 温柔地抚摸宝宝的头、后背、全身。轻柔的爱抚会给宝宝和妈妈带来欢乐，对宝宝来说更是很好的心理抚慰。
- 第一时间和爸爸交流初为人母的感受，让爸爸为宝宝拍照。

在产房中的两个小时很快就会过去的，您要回到自己的病房，吃点东西，稍作休息后，护士会将穿好衣服的宝宝送到您的身边。您将看到躺在摇篮中的宝宝是多么高兴能与妈妈重逢！此时此

刻，您不也是同样的心情吗？！

有时候，如果妈妈或宝宝出现了一些健康问题，将暂时需要隔离。您不用担心，一旦治疗痊愈，您有的是时间来弥补这一小小遗憾！

●与宝宝相处的头几天

产后在病房的几天中，有专门的护士来照顾新生儿，医院的设备也很齐全，妈妈不妨利用这段时间专心做好以下几件事：

- 好好休息。
- 好好了解您的宝宝。
- 向医护人员提出您的各种疑问，即便是看似很简单的问题。如果要问的事情太多，您可以随时用笔记录下来，然后一次性向医护人员询问。

尽管某些医院没有那么宽松的条件，建议您一旦宝宝醒来就把他抱到您的身边。新生儿清醒的时间很短暂，然而只有在您的怀抱中，他才能感觉到您的心跳、声音和味道，才能慢慢地认识您。

有时，妈妈或新生儿有健康问题，不能马上团聚。如果您遇到这种情况，千万不要失望，可以请医护人员把您的围巾或是衬衣放到宝宝的摇篮中。这样他依然可以感觉得到您的味道。等情况好转了，您还是可以亲近宝宝的。

宝贝的第一份健康报告

出院前，新生儿将在妈妈的陪同下接受儿科医生的一次全面检查，了解宝宝是否一切正常。这个检查需要在宝宝睡醒、安静的情况下进行。检查对于宝宝来说可能会有些难熬，但父母可以利用这个最后的机会向医生咨询。检查包括以下内容：

- 检查头骨和凶门的闭合状态。
- 对心脏和肺部听诊，查看是否有异常杂音。
- 触摸腹部和主要内脏器官。
- 检查手、足和生殖器官。
- 检查新生儿是否对外部刺激有反应，他的目光是否能够追随物体移动，他是否会与人交流。
- 检查脐带是否脱落，伤口是否愈合，腰部是否有脱臼现象。
- 测量身高、体重和头围。
- 检查新生儿的各种反射能力，如将他立起时的行走意识、双手的抓握意识和吸吮意识。婴儿刚一出生就已经会做这些动作了，不过其中某些动作很快就被忘记，几周后又将被重新拾起。

母爱

和我们想象的恰恰相反，母爱并不是与生俱来的。有些妈妈从见到宝宝的第一面起就仿佛被融化了，想把所有的温柔都留给自己的天使。而有些妈妈产后十分疲惫，很容易出现产后忧郁，就连自己也不敢相信会对这个期待已久的小家伙无动于衷。这也正常，产房中的惊心动魄还历历在目，宝宝又不是自己期待的模样，更不要提产后激素分泌使自己身心疲惫了。

总之，父母对新生儿的爱恋是在产

后几天中一点一滴建立起来的。随着对与宝宝间发生的无数个“小故事”的积累，这份感情才会越来越深厚。

●人小鬼大

别看宝宝在生产过程中是那么的弱小和无助，一旦他们来到人世，就活脱脱地变成了有思想、有主意的“小大人儿”了。作为妈妈的您也许从未对此有过怀疑。事实也是如此，许多科研都是