



# 教养的抉择

3岁前，父母必须做出的46个教养抉择

高子健◎著



如果你不想把育儿当作一场冒险

那么你必须在这些你100%会遇到的教养问题上做出正确的抉择，  
因为你的抉择 决定着孩子的未来

在你“恶声恶语”的时候，请反思：你对客人这么说话吗？有时，我们需要把孩子当作客人来对待！

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 教养的抉择

3岁前，父母必须做出的46个教养抉择

高子健◎著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

教养的抉择：3岁前，父母必须做出的46个教养抉择/高子健著.  
—北京：北京理工大学出版社，2014.9  
ISBN 978-7-5640-9311-2

I. ①教… II. ①高… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第168650号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)  
82562903 (教材售后服务热线)  
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 260千字

版 次 / 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定 价 / 30.00元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

# 目 录

CONTENTS

## Part 01 喂养宝宝的纠结事

给宝宝喂奶	
——按时，还是按需	002
睡觉时给宝宝喂奶	
——叫醒，还是不叫	007
夏天给宝宝断奶	
——能，还是不能	011
宝宝吃饭	
——上桌，还是不上桌	015
宝宝偏食	
——管，还是不管	023
给宝宝喂饭	
——追着喂，还是顺其自然	028

宝宝爱吃零食	
——给，还是不给	034
宝宝爱吃冷饮	
——行，还是不行	039

## Part 02 宝宝营养的纠结事

钙	
——补，还是不补	046
鱼肝油	
——吃，还是不吃	052
奶粉	
——国货，还是洋货	056
配方奶	
——加，还是不加	062
保健品	
——需要，还是不需要	067

## Part 03 护理宝宝的纠结事

宝宝哭了要不要抱	
——一哭就抱，还是先撒手不管	074
让宝宝独睡	
——该，还是不该	078

<b>宝宝喜欢趴着睡</b>	
——矫正，还是不矫正	084
<b>天天洗澡</b>	
——必要，还是不必要	088
<b>给宝宝穿衣</b>	
——少点，还是多点	094
<b>宝宝排尿排便</b>	
——随天性，还是早训练	098
<b>尿布</b>	
——传统尿布，还是纸尿裤	104
<b>开裆裤</b>	
——穿，还是不穿	109
<b>宝宝和宠物玩</b>	
——让玩，还是不让玩	113
<b>宝宝刷牙</b>	
——用牙膏，还是不用	120
<b>给宝宝驱蚊</b>	
——用驱蚊器，还是不用	123
<b>天太热</b>	
——开空调，还是不开	129

## Part 04 **宝宝生病的那些纠结事**

<b>宝宝只是不舒服</b>	
——先观察，还是赶紧吃药	136

<b>退烧药</b>	
——吃，还是不吃	141
<b>宝宝不肯吃药</b>	
——强灌，还是诱喝	147
<b>吃药能不能加糖</b>	
——加，还是不加	150
<b>给宝宝输液</b>	
——需要，还是不需要	154
<b>常吃小药保平安</b>	
——有必要，还是没必要	159
<b>宝宝生病</b>	
——看中医，还是看西医	163
<b>非处方药</b>	
——吃，还是不吃	167
<b>扁桃体反复发作</b>	
——保留，还是切除	171
<b>抗生素</b>	
——服用，还是不服用	176

## Part 05 教育宝宝的那些纠结事

<b>游泳</b>	
——在家，还是游泳馆	184
<b>电视</b>	
——让看，还是不让看	190



<b>宝宝玩阴茎</b>	
——管，还是不管	195
<b>3岁前入托</b>	
——好，还是不好	201
<b>耍脾气</b>	
——迁就，还是不迁就	207
<b>生人</b>	
——见，还是不见	213
<b>屡教不改</b>	
——能打，还是不能打	220
<b>宝宝好动</b>	
——补锌，还是医院治疗	226
<b>唐诗</b>	
——用背，还是不用背	232



PART/ **01**

## 喂养宝宝的纠结事

---

## 给宝宝喂奶

### ——按时，还是按需

#### 【纠结案例】

宝宝一个多月了，情况还不错，体重长了2斤，这与我坚持母乳喂养是分不开的。但有个问题，宝宝吃奶很不乖。有时刚吃完奶，没过10分钟又要吃。我把奶头凑到他嘴里，可他玩了半天却不吃了；有时候他吃着吃着，突然就不吃了；有时候我抱了很久，宝宝就吃几口，把他放在床



上，他又张嘴要吃；有时候吃一次奶一个多小时；有时候吃不到几分钟就睡着了……这样的情况很多，搞得我也很累。而且，我发现宝宝屁多，大便又稀又多，舌苔还发白。去医院体检，大夫说宝宝有些积食，建议我们控制喂奶时间，每隔3小时喂一次，这样有利于培养宝宝以后定时定量喝奶，日常活动也会规律。于是，我们听了大夫的话，决定3小时喂一次。可宝宝哭得很厉害，还使劲儿蹬腿，总之有些小暴躁。公公婆婆听宝宝哭，都很着急，就数落我们，说大夫的话也不见得对，宝宝这么小，哭肯定是饿了。



到底是听医生的话定时喂，让宝宝养成良好的饮食习惯，还是听老人的话按需喂，让宝宝饿了就吃呢？

### 家长帮话纠结

#### 【母乳喂养的宝宝大便稀很正常】 来自：果果 1楼

楼主，3小时一喂主要是针对吃奶粉的宝宝，因为奶粉不易消化。母乳宝宝要按需喂养，宝宝什么时候想吃就什么时候给他吃。我家宝宝之前也有类似的情况，大便又多又稀，医生并没要求定时喂，他说这是因为母乳内所含的某种营养成分超过了宝宝的消化能力，再加上母乳的消化时间为2小时左右，所以拉稀很正常。这属于宝宝的生理性腹泻，主要表现为：大便次数较多，一般每天2~4次，有时多达7~8次，大便稀得像糨糊。但只要大便没有特殊的臭味和颜色，宝宝也没有难受、肚痛的情形，能够照样吃奶，照样玩耍，精神也不错，就是正常的，父母不用担心。

医生还说，随着宝宝的长大，消化功能逐渐健全，宝宝的大便就会逐渐正常。0~3个月的宝宝就该按需喂养，饿了就吃。母乳既然是宝宝不可缺少的营养，妈妈累累又何妨？

#### 【定时喂可培养宝宝吃奶有规律】 来自：薰衣草村姑 2楼

有很多人都说宝宝定时喂不好，但我看就挺好的。宝宝刚生下来时，我也是按需喂。但我发现，宝宝并没有真正在吃奶，而是在玩，和楼主一样。后来我看书上说，宝宝饿的时候就让宝宝坚持一会儿，先给他喝点儿白开水，慢慢地，宝宝就会不知不觉把自己需要吃奶的时间调整好，即成定时喂奶。这样有规律的宝宝很好带，饿了自然就会吃，而不是一边玩一边吃。我就照书上的方法训练宝宝，现在宝宝基本上是2小时吃一次奶，给我省了不少心。

不到时间，宝宝就是哭也不给他吃，听起来好像很残忍，楼主要是实在不忍心，就给他买个安抚奶嘴。我个人觉得，定时喂奶对于那些吃奶不乖、喜欢玩儿的宝宝还是有好处的，起码他能一次认真地吃个够。我家宝宝纯母乳，第一个月长了2.7斤，第二个月长了2.1斤，第三个月长了2斤，个子也长了不少。我想，如果是按需喂，按她吃奶的状况，怎么也长不了这么好。所以，我觉得按需喂还是定时喂，完全要看宝宝吃奶的情况，定时喂可以保证宝宝的日常饮食习惯有规律。

**【定时喂奶会给宝宝造成心理阴影】** 来自：Why me 3楼

妈妈们为什么要拘泥于宝宝2小时或3小时喂一次奶呢？宝宝吃奶多，妈妈应该高兴才是，因为宝宝只有发育好，吃得才多啊。至于宝宝拉稀，1楼也说了，母乳喂养的宝宝大便稀很正常。楼主担心定时喂奶会给宝宝造成心理阴影，这样的说法确实存在。我曾在书上看过，宝宝想吃奶就哭，但当宝宝明白自己无论怎么哭都吃不到奶时，就会渐渐放弃这种情绪。而妈妈成功地让宝宝习惯了定时喂奶，可能会感到很轻松，但对宝宝却是一种伤害，重则伤害到宝宝心理。你想想，几小时不让宝宝想吃就吃，还对宝宝不管不问，宝宝能不难受吗？按需喂养满足宝宝的生理需要，而定时喂奶不仅会打乱宝宝的生理节奏，还会让宝宝因难过而吃不下奶，甚至厌奶。同时，哭闹还会使宝宝胃内进入许多气体，吃奶后引起吐奶。这样不可能满足宝宝的生理要求，必然影响宝宝的生长发育。

**【按需喂对宝宝和妈妈都是好处多多】** 来自：黑咖啡 4楼

喂奶其实是妈妈与宝宝的交流互动，这是多少母亲梦寐以求的事，又怎么会觉得累呢？我觉得，刚出生的宝宝吸吮力很强，这是让他学习和锻炼吸吮能力的最佳时刻，如果定时喂奶，宝宝很可能想吃吃不到，不想吃却得吃。所以，就像妈妈不会数自己一天亲了宝宝几下一样，楼主也不必硬性规定喂奶时间。宝宝和成人一样，也有不想吃饭、胃口不



好的时候。饱不饱，宝宝自己最清楚，如果他喝完奶还哭，就表示还没饱，可以继续增加奶量；如果宝宝喝了一点儿就不喝了，爸爸妈妈应该搞清楚宝宝有没有不舒服的地方，如果没有，就不必强迫宝宝喝完一定的量，不必严守3小时一喂的方式。

按需喂奶、勤喂奶对宝宝和妈妈都是好处多多，一来，宝宝想吃就喂，母亲奶胀就喂，有利于宝宝吃饱喝足，加快宝宝生长发育；二来，小宝宝吸吮的刺激，有助于乳房泌乳素的分泌，奶汁量也会越来越足；三来，宝宝在妈妈怀里吃奶，对增进亲密关系有很大帮助；四来，宝宝及时吃奶，有利于消除妈妈奶胀，妈妈奶胀很容易患乳腺病。而如果定时喂奶，次数不如按需喂奶次数多，也许奶汁就会减少。老人也说，宝宝吃奶越多，妈妈奶就越多，宝宝身体也就越棒。

**【定时喂奶和按需喂奶两者结合】** 来自：叶飘飘 5楼

定时喂奶的父母会发现，小宝贝根本不吃这一套，有的一边喝一边睡，常常吃不完该有的量；有的喝两口停下来，不到下一顿吃奶的时间，又吵着要喝奶。

定时喂奶真的做得到吗？即使宝宝如何哭闹都不能喂吗？这种方法是妥当的，我想，医生说3小时一喂，主要是说3小时后宝宝会饿，那时候再喂，其间差个半小时、1小时，并没有关系。要是到了吃奶的时间，宝宝不闹，那就不要喂奶，如果宝宝在睡，切勿为了定时喂奶叫醒宝宝，这会影响到宝宝的生长发育。

但如果不定时喂，宝宝吃奶就不乖，这是妈妈们的普遍困扰。最好的方法就是，把按需喂奶和定时喂奶结合起来。每次给宝宝吃奶20分钟，20分钟后就不给吃了。

一方面，20分钟的时间足够了，宝宝也差不多吃累了；另一方面，可以让宝宝形成一个意识，那就是20分钟内不吃完、不吃够，之后就算饿肚子，妈妈也不管了。这样一来，宝宝渐渐形成的吃奶习惯就会和妈妈的时间达到一种默契，既满足了按需喂奶，又达到了另一种状态的

定时喂奶。妈妈就不会因为宝宝吃奶时又玩又睡的状况而头疼了。



### 专家提示

看来大家青睐于按需喂奶。近年来，有不少人主张每隔3小时喂一次奶，但在实际喂哺中，若要严格实行定时喂奶，常会遇到一些困难。比如，宝宝因上一顿奶没吃饱，尽管还未到预定的时间，但已饥不可耐，如果此时仍然墨守“定时吃奶”的规矩，宝宝就会哇哇直哭，但到了规定的时间，孩子却哭累了，睡着了。所以，按需喂奶是对母婴最好的方式，这是一种顺乎自然，最符合宝宝生理需要的哺乳方法，只要宝宝想吃，就可以随时哺喂。

在此之上，对于那些无法专心吃奶、影响妈妈休息的宝宝来说，“叶飘飘”的主意不失为一个好方法，将按需喂和定时喂结合起来。注意这里的定时喂不是“吃奶时间”定时，而是“吃奶时长”。喂奶时间就20分钟，宝宝习惯后，吃奶也就没那么多小动作了。



## 睡觉时给宝宝喂奶 ——叫醒，还是不叫

### 【纠结案例】

宝宝在我们全家人的呵护下已2个月大了。最近一个星期，宝宝晚上睡得特别香，有时候一觉可以从晚上10点睡到早上7点。婆婆让我每隔4小时叫醒宝宝，喂他喝奶，说如果不喂，就会影响宝宝的生长发育，我特别不愿意打扰宝宝睡眠，但也不愿忤逆婆婆的意思，



就采取口头答应，暗地不执行的策略。

谁知婆婆很聪明，没几天就发现了我的小伎俩。宝宝睡了她才睡，过4小时，婆婆不请自来，督促我给宝宝喂奶。没办法，我第一次抱起了熟睡的宝宝，喂他吃奶，看宝宝的样子，似乎很困，没有白天吃奶吃得多，糊弄事一样叼了会儿奶头，就不再吃了。

我很纠结，到底应该听从婆婆的意思，定时叫醒睡着的宝宝喂奶，还是让宝宝睡个好觉呢？

【不喂容易造成低血糖】 来自：HAHA 1楼

我家宝宝现在2个半月了，和楼主家的情况一样。起初我担心宝宝睡足了会饿，一般都会每隔一段时间唤醒宝宝抱他吃奶，基本间隔五六个小时。后来，因为我拿不定夜间多长时间喂宝宝吃一次奶，特意请教了我们楼“妈妈团”的前辈们。大部分妈妈都建议不要太计较宝宝睡了多久，只要在早晨四五点左右弄醒宝宝，喂一次奶，保证宝宝不会饿就可以了。因为过长时间不进食容易造成宝宝发生低血糖现象，影响宝宝的生长发育。等宝宝4个月大后，可以在睡前为宝宝添加米粉，帮助宝宝耐饥饿，睡满一宿。

【规划宝宝睡眠和饮食的时间】 来自：高老头 2楼

我赞同楼上的观点。睡眠是保证宝宝健康成长的第一要素，宝宝刚出生时，每当疲倦的时候，就会用小手揉揉小眼睛，拉拉小耳朵，再大一些，就可以为宝宝制定明确的睡觉时间了。

我家宝宝快3个月了，每天晚上7点到9点之间准时入睡，晚于这个时间，宝宝会因过度疲劳而难以入眠。

掌握好规律后，宝宝每天睡得都很香。只要晚上宝宝不哭着管我要奶吃，我就不会叫醒他。总之，让宝宝的睡眠时间和饮食时间规律起来，是楼主当前第一要务。



【满月前后大不同】 来自：风花雪月 3楼

看来每个宝宝都是特别的。楼主，您家的宝宝可以一觉睡到天亮，





我家宝宝快4个月了，每天半夜还哭喊着要奶吃，您家的宝宝真是个人省心的好宝宝呢！

生宝宝住院的时候，我和医院的小护士关系特别好，特意请教了小护士喂奶时需要注意的事项。小护士嘱咐我，满月前的小宝宝要以3小时为标准，准时叫醒他吃奶，千万不能因为小宝宝睡觉就错过时间，实在不行，也可以不叫醒宝宝，让宝宝在半醒半睡中吃奶。频繁的哺乳也可以促进母乳的分泌，最大限度保证宝宝的营养摄入量。

宝宝满月之后，我们就可以按照宝宝吃奶的时间规律喂奶了。如果宝宝晚上睡觉，楼主可以放心让宝宝睡。我在宝宝2个月的时候断掉了凌晨2点的奶。宝宝似乎也乐于睡觉，并不觉得饿，早晨5点多醒来才要奶吃。但我姐家的宝宝就没这么配合了，每到凌晨2点左右，宝宝就自己醒过来了，姐姐只好去喂。可后来姐姐才发现，原来宝宝只是习惯性地睁开眼睛，如果不理她，她一会儿又睡着了，根本不用喂凌晨奶。毕竟从营养角度来看，白天吃奶比较充足的宝宝，夜间对奶的需求并不大。

不过，如果宝宝体重增加的情况不好，楼主就一定要把宝宝叫起来吃奶，因为在宝宝会说话之前，体重指标是我们探知宝宝成长状况的重要依据之一。同时，作为妈妈，我们也要保证良好的休息和睡眠，保证自己的身体健康，这也是对宝宝身体健康负责任的表现。

**【测量体重知饥饱】** 来自：黄沙万里 4楼

楼上说宝宝的体重指标是探知宝宝成长状况的重要依据之一，我很认同。通过测量体重的方法，我们可以了解宝宝究竟是不是饱了，以此来决定是否要继续叫醒宝宝吃奶。

每次宝宝吃奶前后，我们都要给宝宝测量体重，并将数据记录下来，由此得出宝宝吃奶前后的体重差，一天体重差之和，就是宝宝一天的奶量。如果已经达到了，那么，就没必要叫醒宝宝吃奶了。