

跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

全新解读 西尔斯亲密育儿经典

宋璐璐 编著



美国妈妈人手一册的育儿宝典

西尔斯博士根据40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，总结出了一套“亲密育儿法”。提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

改变千万父母育儿观念的一本好书

嘿！

我是早教书



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

跨越3个世纪震撼全球教育的育子经典

全新解读 西尔斯亲密育儿经典

宋璐璐 编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全新解读西尔斯亲密育儿经典/宋璐璐编著. — 北京: 中国财富出版社,
2017.6

(嘿! 我是早教书)

ISBN 978-7-5047-6518-5

I. ①全… II. ①宋… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第150131号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 张冬梅 郑晓雯

责任印制 梁 凡

责任校对 孙会香 卓闪闪

责任发行 董 倩

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227588转2028/2048 (发行部) 010-52227588转321 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京竹曦印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6518-5/G · 0682

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2018年4月第1版

印 张 15.75

印 次 2018年4月第1次印刷

字 数 283千字

定 价 39.80元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

写在前面的话

可怜天下父母心，在培养孩子上父母都是不遗余力地使出浑身解数，目的只有一个，那就是让孩子成为有用之才。是的，孩子是父母最大的寄托。

在教育孩子上，方法有很多，但是哪一种方法更为有效呢？

研究证明，孩子接受教育越早越好，甚至早到孩子出生之前。于是，早教成了爸爸妈妈们必须温习和钻研的“功课”。

现在，早教已经被爸爸妈妈们所认可。许多父母都能如数家珍地说出蒙台梭利、斯宾塞、卡尔·威特等一大串儿权威的教育家的名字。

在这个领域，国外的早教经验比较丰富，开展得也较早，形成许多权威性的理论。但是在引进这些外国经验时出现了一些争议，有的认为必须全盘接受，有的认为西方的经验不适合中国国情，有的认为可以借鉴，不一而足。无论哪一种观点，都是出于对孩子的负责任，目的是让孩子能接受最适合的早期教育。

纵观当前许多流行的早教书，大多是国外名家的著述，鲜有详尽解读其精髓、按照本土的阅读习惯而精心编排的。由于国外著作理论性强，有些理论交叉在不同的章节中，大家在阅读学习时，显得既费时又费力，还很难懂。

正因为如此，我们才决定下大力气去研读国外的各种早教著述，找出更适合中国父母的早教方法。由于东西方文化的差异、历史成因的不同，在

思想上和方法上也有着一定的不同。但是，总体上来说，基本规律还是相同的，那就是孩子身上所表现出来的特征差异不大。应该本着去粗取精、洋为中用的原则，根据是否适合本土的教育环境来取舍。这就是“嘿！我是早教书”系列图书出版的初衷。

我国家教作家吕巧玲、宋璐璐应邀担纲了本套丛书的编撰工作，她们以实际育儿经验和长期研读诸多家教典籍的心得，精心创作出“嘿！我是早教书”系列解读精髓本，呈献给广大读者。其特点是本土化、可读性强、突出重点，围绕孩子身上所出现的种种问题，进行详尽的解读、支招，理论和实践紧密结合，情节生动，说理性强。

本套丛书的最大特点是适合现代父母阅读，在孩子身上所出现的很多问题在这里都有解释。有精彩的案例，有详尽的理论解读，有具体的实施措施，通过这一环扣一环的解读，既点出了名家教育的精髓，又结合了本土实际情况进行逐一答疑，使您做父母更为轻松，在家里就能调教出一个聪明无比的小天才。

一书在手，尽享名家教育精髓。若广大读者在研读本套丛书的过程中能得到启发，将是我们最大的欣慰。

开卷一定有益！



和宝宝亲密接触

恭喜你，升级为新妈妈/新爸爸！或许，你现在没有时间接受别人对你的恭喜，因为初为人母/人父的你正忙着满世界寻找教子方法。但是，请你停下手中的一切，翻开本书仔细阅读。

西尔斯先生认为，市场上的育儿书总会让人感到眼花缭乱，养育孩子是一门学问，它需要人们一边做一边学，并且需要人们敞开心扉去聆听新建议，然后再从中选择适合的部分去学习。在这些基础上，我们才能够创造出的一套属于自己风格的教子方法，才能够找到最适合宝宝性情的教子方式。

西尔斯先生是一名医生，他的太太是一名护士，他们一生养育了八个孩子。不可否认，他们有足够丰富的育儿经验，再加上他们专业的医学知识，因此，他们的育儿经验值得人们借鉴。

当新生儿呱呱坠地的时候，每一对父母都面临着同样的问题，那就是如何让宝宝按照父母所期望的那样去做一些事情，而且还要让他自觉、自愿地去做这些事情。其实，这个问题的关键并不是单纯地引导宝宝的行为，而是父母应该激发他养成良好品行的主动性。这个问题的答案并不是从一些技巧中就能够得到的，而是在于宝宝哭了，父母需要把他抱起来给予安慰；宝宝在“啊啊呜呜”的时候，需要父母给予回应。只有和宝宝亲密接触了，宝宝才会喜欢和父母沟通。是的，从现在开始，试着去回应宝宝的每一个动作和每一个声音吧，无论是哭声还是笑声。

教育，其实就是父母和孩子之间的沟通，如果你充分了解自己的孩子，

你明白他心中的需求，那么宝宝就会赋予你信任，自然就能够配合你的教育模式。

妈妈从怀孕开始，就和宝宝建立起一种亲密关系，不管出生前还是出生后，宝宝都离不开父母的陪伴和教养。由此也可以看出，父母的教育在孩子的一生中都十分重要。

为了给宝宝一个无忧无虑、健健康康的童年，父母需要为此努力和付出。本书致力于增强宝宝和父母之间的亲密互动，讲述了从胎教开始一直到幼儿园的育儿方法，内容广泛，参考性强，让父母对育儿有一个真正的参考。

2018年1月于北京

第一章

从胎教开始，建立与宝宝的亲密关系（0岁） / 001

妈妈与宝宝的亲密关系是从怀孕开始建立的。在这个时期，主要的方法就是胎教。在很早以前，人们就认识到了胎教的必要性。西尔斯医生更认为：母亲通过特定的手段与方法和胎儿进行沟通，可以促进胎儿大脑和神经系统的早期成熟，让孩子在先天智力水平和后天学习发展中更具优势。

健康是胎教的第一步 / 002

- 孕妈妈吃药要小心 / 002
- 吃的不对，母婴受罪 / 005
- 喝酒不怀孕，怀孕不喝酒 / 009
- 与可爱的宠物分开一段时间 / 012

胎教方法大盘点 / 015

- 和肚子里的宝宝“聊聊天” / 015
- 大自然，我们来啦 / 018
- 爸爸是胎教的主角 / 021



第二章



踏出第一步，与宝宝亲密接触（0~1岁） / 025

西尔斯认为：襁褓中的抚育，是帮助孩子走向成功人生的最初起点。宝宝与父母早期的亲密关系，往往是由他们最初的接触方式来决定。宝宝在婴幼儿时期与父母的亲密程度，直接影响了以后与父母之间的感情。

要与宝宝多接触 / 026

- 换尿布是最佳的亲子时光 / 026
- 快乐的宝宝爱洗澡 / 029
- 不要依赖安抚奶嘴 / 032
- 婴儿按摩的艺术 / 035
- 邀请爸爸们加入亲密育儿的阵营 / 038

新手妈妈喂养知识 / 041

- 健康又营养的母乳喂养 / 041
- 哺乳期服药也要小心 / 044
- 宝宝吃饱了吗 / 047
- 固体食物慢慢来 / 050

培养宝宝的能力 / 053

- 让宝宝爬出自己的一片天 / 053
- 引导孩子发现立体世界 / 056
- 让孩子拥有聪明的大脑 / 059
- 灵活而充满智慧的双手 / 062
- 宝宝会说话啦 / 065

第三章

走向独立，勇敢迈出第一步（1~3岁） / 069

学步期的宝宝开始有了自己的认知，对食物也变得更加挑剔。而且，此时的宝宝需要吸收更多的营养才有助于身心的成长。为了孩子的健康，父母就需要在宝宝的饮食上多花一些心思，努力培养出一个不挑食的乖宝宝。

让饮食拉近与宝宝的距离 / 070

- 让宝宝吃饭真的好难 / 070
- 你的宝宝长高了吗 / 073

小手小脚动起来 / 076

- 充满勇气地迈出人生第一步 / 076
- 加入了“左手俱乐部” / 079
- 学步车不一定能帮助宝宝走路 / 082

培养宝宝的能力 / 085

- 爱运动的宝宝“体商”高 / 085

- 勤劳的宝宝爱做事 / 088
- 宝宝的朋友满天下 / 091
- 提高宝宝辨别是非的能力 / 094
- 引导宝宝发展空间智慧 / 097
- 好学的宝宝开始识字啦 / 100

让宝宝与你更亲密 / 103

- 跟宝宝说说悄悄话 / 103
- 陪宝宝一起阅读 / 106
- 宝宝，你爱爸爸妈妈吗 / 109
- 让宝宝学会介绍自己 / 112



第四章

迈进幼儿园，宝宝要独自飞翔（3~6岁） / 115

这个时期的宝宝逐渐开始离开父母的怀抱，走进幼儿园，进入集体生活。与此同时，孩子的性格也进入了发展“迅猛期”，同时还会出现诸多父母们始料未及的问题。解决孩子带来的种种麻烦，成了家长头等大事。

玩是宝宝的天性 / 116

- 脏东西更有吸引力 / 116
- “勇攀高峰”的宝宝很卖力 / 119
- 别开生面的宝宝“模仿秀” / 122
- 灵巧的小手爱搞破坏 / 125

- 锅碗瓢盆成了最佳“玩具” / 128
- 与马桶成了好朋友 / 131

家有愤怒的“小天使” / 134

- 宝宝爱欺负小朋友 / 134
- 充满怨气和愤怒的“大狠话” / 137
- 与爱发怒的宝宝过过招 / 140
- 纠正宝宝的骂人行为 / 143
- “小霸王”不再霸道 / 146

轻松引导宝宝培养好习惯 / 149

- 宝宝自己穿衣不插手 / 149
- 宝宝与床难舍难分的那点事 / 152
- 丢三落四的宝宝细心点儿 / 155
- 宝宝更愿意有序的生活 / 158
- 爱上刷牙更健康 / 161

巧妙培养宝宝的思维方式 / 164

- 给孩子自由想象的空间 / 164
- 巧解问题，宝宝方法多 / 167
- 让大人伤透脑筋的宝宝难题 / 170
- 打破溺爱的枷锁 / 173
- 专心致志干完一件事 / 176
- 鱼和熊掌不可兼得 / 179



第五章

西尔斯情商提高法 / 183

游戏是所有孩子都必不可少的童年经历。对于婴幼儿来说，学习能够让他得到的知识远不如游戏来得多，游戏是自主的，学习往往都是被动的。西尔斯说过，他从来不愁孩子不学习，因为他将对孩子能力的培养都融入游戏中，绝对称得上是寓教于乐。

小游戏培养宝宝的创造力 / 184

- 01 神奇之旅 / 184
- 02 制作鱼风筝 / 185
- 03 我有一把小弓箭 / 187
- 04 制作小小降落伞 / 188
- 05 我是洗衣机 / 190
- 06 大家一起玩变形金刚 / 191
- 07 自己制作玩偶 / 193

小游戏培养宝宝的想象力 / 195

- 08 我是一片小树叶 / 195
- 09 我来编故事 / 197
- 10 会变的影子 / 198
- 11 鞋盒万花筒 / 200
- 12 吹画真有趣 / 201
- 13 过家家 / 203

小游戏培养宝宝的专注力 / 205

- 14 后背上的字 / 205
- 15 快乐搜查 / 206
- 16 什么不见了 / 208
- 17 “捞小鱼”的游戏 / 209
- 18 给花生寻找另一半 / 211
- 19 大家一起来找碴儿 / 212

小游戏培养宝宝的竞争意识 / 214

- 20 吹球 / 214
- 21 多功能垃圾桶 / 215
- 22 抢椅子 / 217
- 23 机灵的双脚 / 218
- 24 小鸭跳水 / 220
- 25 运气球 / 221
- 26 击打气球 / 222

小游戏培养宝宝坚强的品格 / 224

- 27 狮子、老虎跳 / 224
- 28 太好啦 / 225
- 29 语言的力量 / 227
- 30 怎么办 / 229
- 31 说说看 / 230
- 32 剥鸡蛋 / 232
- 33 穿起来 / 233



后记 / 235



第一章

从胎教开始, 建立 与宝宝的亲密关系 (0岁)

妈妈与宝宝的亲密关系是从怀孕开始建立的。在这个时期，主要的方法就是胎教。在很早以前，人们就认识到了胎教的必要性。西尔斯医生更认为：母亲通过特定的手段与方法和胎儿进行沟通，可以促进胎儿大脑和神经系统的早期成熟，让孩子在先天智力水平和后天学习发展中更具优势。



健康是胎教的第一步



孕期吃药对孩子的伤害远大于饮酒或抽烟，在可能的情况下，孕妇一定要避免服用药物。

——西尔斯名言

🕒 阅读时间：30分钟

📖 受益指数：★★★★★

孕妈妈吃药要小心

受气温变化、细菌入侵、疾病疼痛等因素的影响，孕妈妈在怀孕期间都会倍感辛苦。在漫长的十个月中，孕妈妈们生病是难以避免的，但生了病究竟吃不吃药，吃药又会不会影响孩子的健康，想必是所有孕妈妈都很关心的问题。



故事的天空

吉克在妈妈肚子里已经待了3个月啦，妈妈每天还要照常上、下班。虽然感觉很累，但只要想到再过几个月就可以与吉克见面了，妈妈心里就美滋滋的。

这个夏天的天气真是变化无常，刚刚还是大大的太阳，一会儿却电闪雷鸣。这忽冷忽热的天气，加上办公楼、公交车上都开了空调，吉克妈妈一不小心就感冒了，她很担心自己的身体状况会影响到小宝宝的成长，于是决定找点感冒药吃。

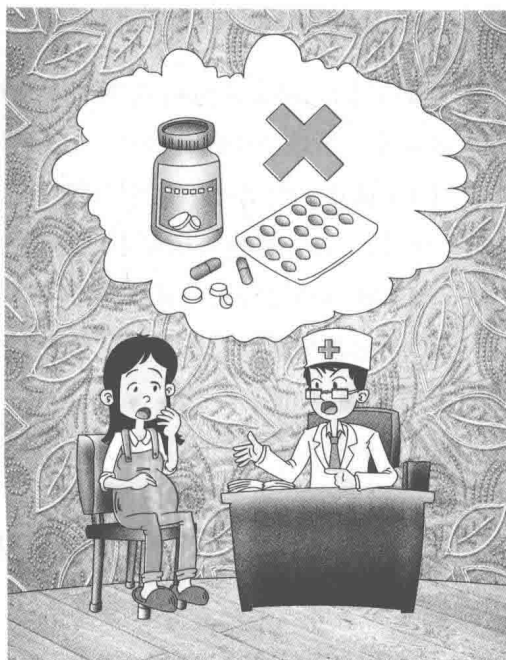
可是药刚放在嘴边，她就犹豫起来了：究竟孕妇能不能吃药呢？

带着这样的疑问，她来到了医院。医生在得知她是孕妈妈后，为她做了详细的检查。在B超中看着吉克小小的身影，这位准妈妈更担心了。

检查结束后，医生给了她一些建议：在孕期，尽量不要服用药物，因为这有可能会影响到胎儿的健康。现在的情况还不很严重，只要回家好好休息，多喝水，感冒就可以自愈了。

回家后，吉克妈妈再三考虑，决定听从医生的意见，自己多喝水、多休息，暂时不吃药。果然，没过几天，吉克妈妈的感冒就慢慢好了。

回到医院复诊的吉克妈妈再次看到胎儿的影像时，感觉自己幸福极啦！



宋姐爱心课堂

虽然药物是治疗疾病的最佳选择，但在服药的同时也会对人体产生一些副作用。所以对于在孕期生病的妈妈来说，首先应该及时地就医，但用药一定要慎之又慎，因为母体使用药物后会通过胎盘影响到腹中的胎儿。就如同营养会传输一样，药物也会通过胎盘传给腹中的胎儿。所以故事中的吉克妈妈虽然病了，但能不吃药就不吃药。

在胎儿发育到3~12周时，药物对胎儿的影响最大，因为这个阶段胎儿的各器官正处于高度分化、迅速发育和形成的过程中。药物一旦进入母体，就有可能造成胎儿的器官畸形。所以孕妈妈在这个阶段用药要十分慎重，一定要按照医生的嘱咐服药，不能擅自吃药。

胎儿发育到12周以后，对药物的敏感性会有所降低。此时，胎儿的多数系统和器官已经形成，但还有部分器官在发育中，比如，小脑和大脑皮层及泌尿生殖系统的继续分化。所以，在妊娠12周之后，用药也必须要谨慎，因为药物很可能让原本健康的胎儿发育迟缓或发育不良。总之，孕妈妈们在怀孕期间服药一定要小心，有病要记得先看医生哦！