

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL COMPANY TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIATING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL CAMPAIGN TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIATING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴随成长:家庭教育指导手册:0-3岁版 / 李观政主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2017.3

ISBN 978-7-303-21847-9

I. ①伴… II. ①李… III. ①婴幼儿—家庭教育—手册
IV. ①G781-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005805号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

BANSUICHENGZHANG

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码:100875

印刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:730mm×980mm 1/16

印张:12.75

字数:160千字

版次:2017年3月第1版

印次:2017年3月第1次印刷

定价:25.00元

策划编辑:刘冬

责任编辑:刘冬

美术编辑:袁麟

装帧设计:陈民

责任校对:天禾

责任印制:马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079



第一章 生命第一年婴儿期

第一节 母乳和孩子智力	2
1 母乳喂养——可提高孩子智商	2
2 母乳喂养——建立起母亲和孩子的情感纽带	4
3 母乳喂养——影响孩子的未来学习习惯	6
4 母乳喂养——影响孩子未来心理情感健康	8
第二节 情绪情感	10
5 如何看待婴儿的微笑	10
6 宝宝的哭——宝宝不同的哭如何辨别	12
7 宝宝的哭——宝宝一哭起来就应当抱他吗	14
8 宝宝的哭——怎样应对婴儿期宝宝撒娇哭闹	16
9 婴儿的情感——小婴儿会有情感吗	17
10 婴儿的情感（0～4个月）——哭和笑都代表什么	18
11 婴儿的情感（4～8个月）——为何这么小就会发脾气	19
12 婴儿的情感（8个月～1岁）——为什么情绪变幻不定	21
13 宝宝怎么突然变得认生了——进入分离焦虑期	22
14 如何帮助孩子度过分离焦虑期 ——抓住机会与孩子建立情感纽带	23

第三节 感觉统合..... 26

- 15 如何在家里做新生儿和婴儿抚触 26
- 16 感觉统合训练是怎么回事 29
- 17 如何提高1岁以内宝宝的听觉感知水平 30
- 18 如何提高1岁以内宝宝的视觉感知水平 33
- 19 没有爬过就会走路的孩子会有问题吗 35
- 20 我家宝宝总是爬不好，怎么办 36

第四节 智能提升..... 40

- 21 新生儿有哪些与生俱来的能力 40
- 22 语言培养——如何从出生后不久开始 44
- 23 智能提升——3个月以后的宝宝该做哪些 47
- 24 智能提升——5个月以后的宝宝该做哪些 49
- 25 智能提升——8个月以后的宝宝该做哪些 54
- 26 玩具选择——宝宝3个月前选择什么样的玩具 55
- 27 玩具选择——宝宝3~8个月选择什么样的玩具 56
- 28 玩具选择——宝宝8个月~1岁选择什么样的玩具 57
- 29 让宝宝照镜子好吗 59
- 30 如何从1岁前开始培养孩子的独立性 60
- 31 宝宝喜欢一个人独自玩耍会有问题吗 61
- 32 给1岁左右的宝宝选择什么样的书籍好 63
- 33 双语环境对宝宝大脑的发育有什么影响 64
- 34 多听音乐能让孩子变得聪明吗 65
- 35 哪些情况会扼杀宝宝的创造力 67

36	怎样培养宝宝的创造力·····	71
第五节 教育观念····· 73		
37	宝宝在月子里怕见光吗·····	73
38	我能够把孩子塑造成天才吗·····	75
39	孩子交给老人带好吗——隔代教养的优势和劣势·····	76
40	为什么说在母爱中长大的孩子更自信·····	80
第六节 成长顾问····· 81		
41	为什么不要使用学步车·····	81
42	我的孩子是神经质宝宝吗·····	83
43	如何养育让人费心的宝宝·····	85
44	如何纠正婴儿期（1岁以内）吃手指·····	87

第二章 生命第二、三年幼儿期

第一节 生活自理····· 90		
45	孩子光脚走路有好处吗·····	90
46	如何训练宝宝坐便盆·····	91
47	在训练宝宝使用便盆的时候要注意哪些问题·····	93
48	孩子看电视应注意些什么·····	95
49	如何培养孩子的生活自理能力·····	96
50	孩子愿意和大人同睡怎么办·····	98
51	如何让孩子参与到家务劳动中·····	99

第二节 智能提升.....100

52 该如何扩大孩子的游戏领域..... 100

53 语言培养——如何促进1~3岁宝宝的语言发展..... 101

54 语言培养——教宝宝说话时要注意哪些问题..... 104

55 语言培养——如何增进宝宝的语言理解力..... 107

56 语言培养——如何教孩子学动词..... 109

57 语言培养——如何教孩子学说表达感觉的词..... 110

58 语言培养——如何让宝宝爱上阅读..... 111

59 语言培养——宝宝不开口说话怎么办..... 112

60 1岁孩子的大动作和精细动作如何训练..... 114

61 如何教孩子学走路..... 116

62 不要用玩具替代对宝宝的教养..... 119

63 让宝宝爱上音乐..... 120

64 涂鸦与说话..... 121

65 2岁幼儿思维的特点..... 122

66 父母适合和宝宝玩哪方面的游戏..... 124

67 什么是2~3岁孩子最好的玩具..... 125

68 如何培养2岁宝宝的交往能力..... 126

69 让孩子学会与人交往..... 128

第三节 心理性格..... 131

70 孩子也有自尊..... 131

71 孩子害怕黑夜怎么办..... 132

72 2岁宝宝有性意识了..... 133

73	一岁多的孩子喜欢找大孩子玩	134
74	孩子的气质与教育	136
75	早期养育方式和性格导向	138
76	面对陌生人感到不安	140
77	宝宝情绪阴晴不定怎么办	141
78	性别识别	142
79	如何让2岁的宝宝讲究礼貌	142
80	3岁孩子的规则意识	143
第四节 教育观念		145
81	不要迁就孩子的不合理要求	145
82	面对孩子对父母的依赖	147
83	为幼儿创建有秩序的环境	148
84	不要吓唬孩子	150
85	母亲的说谎	153
86	孩子摔倒后家长该怎么做	154
87	孩子要经常夸吗	156
第五节 成长顾问		157
88	2岁半左右的孩子说谎怎么办	157
89	孩子总是捣乱怎么办	158
90	爱跟脚的孩子	159
91	孩子半夜起来玩, 家长该做什么	161
92	正确对待1岁左右的孩子扔东西	163
93	1.5岁~3岁的宝宝为什么总发脾气	164

94	面对孩子发脾气应该遵守的原则	166
95	儿童孤独症的表现特点	168
96	当孩子抢或者被抢东西的时候	169
97	1岁左右的的孩子喜欢抓咬别人	170
98	当孩子向别人要东西时	171
99	孩子总要抱怎么办	173
100	上幼儿园的准备	174
101	9月份以后生的孩子什么时候上幼儿园合适	175
102	如何选幼儿园	177

第三章 学会做爸爸妈妈

103	怎样才能培养健康聪明的宝宝	182
104	妈妈总觉得跟孩子不亲怎么办	185
105	如何理解妈妈的眼神是孩子的精神食粮	186
106	如何给孩子正确的爱	188
107	如何给予婴儿关爱	191
108	父母吸烟怎么办	192
109	让母亲的抚爱充满生活的方方面面	193
110	放轻松做妈妈	194

后记	197
----------	-----



第一章

生命第一年婴儿期

第一章 生命第一年婴儿期

婴儿期是人生的第一个阶段，也是生长发育最迅速的时期。在这一年里，宝宝的体重会增加一倍，身高会增加百分之二十。宝宝的神经系统、运动系统、消化系统和免疫系统都在这一时期得到快速发育。宝宝的认知能力和语言能力也开始萌芽。这一时期的宝宝对周围的世界充满好奇，喜欢探索新事物。家长应该给予宝宝足够的关爱和陪伴，为宝宝的成长提供良好的环境。



母乳和孩子智力

1

母乳喂养——可提高孩子智商

提问

有人说“母乳喂养的孩子更聪明”“学习成绩会更好”有道理吗？早期的营养是否充足会影响孩子长大后的大脑发育吗？



答 虽然宝宝聪明与否有天生的原因，但后天的合理喂养，也是宝宝聪明的重要因素。6岁之前是宝宝大脑发育的黄金阶段。人在出生后6个月的时候，脑容量是出生时的2倍，2岁的时候脑容量是出生时的3倍，在6岁的时候，脑容量几乎达到成年人的容量。在3岁时，大脑神经系统建构已经达到成年人的70%，在儿童大脑发育过程中，每分钟可以产生约25万个神经元链接。对于成年人来讲，尽管脑的重量只占人体重量的不到2%，但是却消耗20%的能量，而发育期儿童大脑消耗的能量却达到全部能量消耗的30%~35%。

由于这种惊人的生长，营养对大脑在产前和产后的发育产生深远的影响，并在很大程度上影响以后生活的认知功能，这也是为



什么营养在生命早期是非常重要的原因。宝宝需要足够的营养支撑大脑极速的发育，如果宝宝在脑部发育黄金期缺乏充足的营养，以后再补充只能是事倍功半，甚至是徒劳的。

母乳对于婴儿的神经系统发育十分有益，母乳中含有的牛磺酸，既能促进脑细胞增生，又具有促进神经细胞网络形成及延长神经细胞存活时间的作用，所以母乳中的牛磺酸在婴儿的脑发育进程中发挥着重要的作用，有增加婴儿智能的功效。同时，母乳中许多对大脑发育至关重要的营养成分是配方奶所不能提供的。

据研究，在智力测验中，母乳喂养的孩子比喝奶粉长大的孩子成绩好，因为母乳喂养的孩子获得了一种变异基因。在三文鱼、坚果中存在的脂肪酸可以通过这种基因进行消化并转化成促进大脑发育的营养物质。无论是在英国还是在新西兰，据统计，在一定条件下，母乳喂养的孩子智商一般高6~7个百分点。

澳大利亚的研究也表明，排除可能影响孩子学习成绩的其他因素，比如家长的受教育水平、家庭收入以及家庭早教状况等，母乳喂养6个月以上会对孩子日后的学习成绩有明显益处。

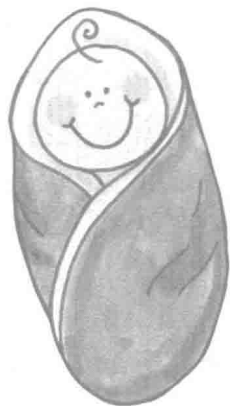
这一点在女孩身上表现得不如男孩明显，这可能是因为男孩和女孩的发育情况有所不同，所以母乳喂养对男孩的大脑发育影响会更大一些。但这并非说明母乳喂养对女孩不重要。坚持母乳喂养的宝宝会有更强的抵抗力，不易生病，还会更加聪明。

2

母乳喂养——建立起母亲和孩子的情感纽带

提问

听说母乳喂养能让孩子与父母之间的关系更亲密，还能减轻情绪不安、焦虑忧愁情况的发生，是吗？有什么道理吗？



答 是的。没有吃过母乳，直接通过人工喂养的一些小孩会有情绪不安的表现，容易焦虑、忧愁。原因是婴儿出生后，他和母亲一起的时间太少，享受的母爱太少。宝宝与母亲之间失去更多肌肤亲密接触的机会，少了维系感情的纽带，宝宝的心理发展就没有了保障，这对以后孩子性格与人格的形成都会留下畸形的阴影，其后果令人堪忧。

婴儿自一出生就喜欢妈妈的怀抱，将宝宝环抱在怀里喂奶时，婴儿会有一种精神上的和生理上的满足感。

对于妈妈，孩子的出生让您有了新的称呼“妈妈”，望着怀里的小人儿，新妈妈会逐渐产生母性，在宝宝吮吸母亲的乳头时，这种母性越来越强烈。通过喂奶，新妈妈与宝宝会建立起浓厚的感情。母乳是妈妈给予宝宝生命的第一份美好礼物。它提供全面的营养，能有效预防过敏、感染及多种慢性病，并促进宝宝大脑的最佳发育，其优势是任何替代品都望尘莫及的。更重要的是，您和宝宝之



间能通过哺乳的亲密接触，建立起牢不可破的感情联系，为宝宝一生的身心健康打下坚实的基础。

母亲对孩子的影响是最重要的，只有母亲更能促使孩子心灵的健康成长。初次给婴儿喂奶的时候，母子双方都需要做出相当大的努力。因为这不像是奶瓶那样轻轻地吮一下即可流出来。母亲喂奶时，应尽可能多地让宝宝接触自己的身体，母亲一边喂奶，一边对小宝宝讲话，对视，鼓励并帮助小儿抚摸母亲乳房及身体。母亲的搂抱、皮肤接触以及体温、心跳等，都能对婴儿产生良好的刺激，使婴儿获得愉悦、舒适的感觉，逐步建立起与母亲之间的亲密情感。所以，喂奶这一项重大工程需要妈妈做出努力，婴儿的努力也并非轻而易举。母子共同努力的行为不容我们忽视，它迈开了婴儿独立人格形成的第一步。

当今社会，女性爱美的心理已经越来越普遍了，有不少的妈妈因为过分追求美丽，怕喂奶导致乳房变形或者影响身材，而不愿意对自己的孩子进行母乳喂养。只考虑自己而对孩子不管不顾的妈妈是没法教育好自己的孩子的。孩子缺少母乳喂养导致的结果，也许10年、20年后妈妈才能明白。但是到那时，已经为时已晚了。所以说，母乳喂养既是母婴情感的纽带，也是婴儿获得食物、关爱与健康权利的保障。

3

母乳喂养——影响孩子的未来学习习惯

提问

有人说母乳喂养对孩子的未来学习有帮助。即使宝宝生下来是母乳喂养，6年之后才进入小学。两者之间怎么会有关系呢？

答 是的。一位日本的专家做过这样的调查：他发现上小学的孩子中有的孩子注意力很难集中。教室窗外飞过小鸟，飘过树叶，同学文具掉到地上等小的外界干扰都会使这部分孩子注意力分散，这会直接影响他们在课堂上的学习效果。深入了解之后，专家发现这部分孩子中很大一部分都是吃奶瓶长大的——人工喂养。这样的结果让专家非常吃惊。通过深入地分析，终于揭示出了其中的原因。

新生儿的有效视觉距离只有25~30厘米。而这恰恰是当一个母亲抱着自己的宝宝吃奶时，母子两个人脸和脸之间的距离。让我们想象一下如下情景：

◎ 在母乳喂养状态下

当孩子饿了发出哭声，母亲马上会来到孩子身边，开始喂哺。宝宝吃到的是温度、浓稠度都刚刚合适的母乳，可以一直到吃饱为止。这一段时间，妈妈往往都是一直爱怜





地看着自己的宝宝，宝宝的视觉也正好能够看到妈妈那张充满了慈爱的生动的面庞。同时，宝宝获得了生理的（饥饿）满足和心理的满足。这样的注视可以持续宝宝吃奶的全过程，每次20～30分钟，每天少则六七次，多则十几次，持续几个月甚至一年以上的的时间。

◎ 在人工喂养状态下

当宝宝饿了发出哭声，看护人（很多时候不是妈妈，而是保姆或者奶奶、外婆）不是马上响应宝宝的需求，而是先去厨房冲调奶粉。冲调好了之后，再给宝宝吃上。这时候看护人往往要考虑“冲调得够不够？”“温度合适不合适？”“吃慢了会不会凉了？”“奶嘴大小是否合适？”等在母乳喂养中根本无须考虑的问题，而往往会忽视与宝宝眼神的交流。宝宝找不到妈妈的目光，一边叼着奶嘴，一边目光就会开始游弋——东看西看。

◎ 不同的过程产生不同的结果

在母乳喂养条件下，孩子最重要的工作——吃奶，在此过程中每天进行了十多次，每次20～30分钟甚至更长时间的专注力锻炼。这些孩子长大后很容易把注意力集中到他感兴趣的地方，心无旁骛地把一件事做好。而同样的时间和强度，人工喂养的孩子得到的是“分散注意力”的训练，久而久之，这些孩子就会养成注意力难以集中的习惯。一个上课、做作业经常走神的孩子很难想象会有出色的学习成绩。

◎ 关键在哪里

并不是所有人工喂养的孩子一定会注意力不集中，而母乳喂养的就一定会注意力集中。关键的因素在于：在喂养婴儿的时候，一定要与宝宝有目光的交流，让宝宝与您有长时间的对视和互动过程。这样才能让宝宝在获得生理满


足（吃饱）的同时，获得心理的满足。同时，在孩子刚刚出生时，就开始接受自然的集中注意力的训练，为孩子未来的学习，奠定一个良好的基础。

4

母乳喂养——影响孩子未来心理情感健康

提问

母乳喂养对孩子未来处理社会关系有大的影响，是吗？

 答 是的，是有很大的影响。经科学研究调查得出，母乳喂养的孩子要比人工喂养的孩子更能有效应对社会压力。

通过这一系列详细的调查研究得出结论，成长过程中遭遇父母离婚或分居的孩子焦虑指数比其他孩子高。而孩子的焦虑指数与他们是否曾接受母乳喂养有明显联系。充分接受母乳喂养的孩子比没有或较少接受母乳喂养的孩子更不容易感到焦虑。对于父母的离异，那些经过母乳喂养的孩子的焦虑情况只会增加2倍，而非母乳喂养的孩子却要增加9倍。两者竟然可以产生如此明显的差距，可见母乳喂养对孩子的影响有多么大。

帮助孩子自我减压的因素并不是母乳喂养的行为本身，而是孩子在生命早期与母亲的亲密身体接触。婴儿在母乳喂养时与母亲