

新手爸爸培训班

XIN

AN

王玉华 编著

新手爸爸

做个好爸爸



中国妇女出版社

新手爸爸培训班

做个好爸爸

王玉华 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个好爸爸/王玉华编著. —北京: 中国妇女出版社, 2003.12

(新手爸爸培训班)

ISBN 7-80131-919-2

I. 做… II. 王… III. 婴幼儿-早期教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108862 号

做个好爸爸

王玉华 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 9.625 印张 130 千字

2004 年 1 月北京第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80131-919-2/G·469

定价: 16.80 元

目 录

第一篇 要当爸爸了

一、做好养育宝宝的心理准备	2
1. 妻子需要丈夫的支持	2
2. 爸爸的责任	2
3. 为妻儿改掉不良习惯	3
4. 给宝宝足够的关爱	3
5. 了解宝宝的个性	4
6. 对宝宝要有耐心	5
7. 爸爸要学一些育婴技巧	5
8. 鼓励妻子与宝宝情感互动	6
二、了解养育宝宝的常用知识	7
9. 选择适合宝宝穿的衣服	7
10. 怎么给宝宝换衣服	8

做个好爸爸

11. 怎样选购纸尿裤	10
12. 尿布的使用	11
13. 怎样洗尿布	11
14. 爸爸要多抱宝宝	12
15. 背宝宝的方法	13
16. 让宝宝睡个好觉	14
17. 婴儿房的温度要适当	15
18. 为宝宝精心挑选玩具	15
19. 为宝宝买合适的玩具	16
20. 婴儿车的选购要领	17
21. 安全使用婴儿车	18
22. 带宝宝去旅行	19
三、养育宝宝的必备清单	20
23. 宝宝喂养用品清单	20
24. 宝宝衣物清单	21
25. 宝宝沐浴用品清单	22
26. 宝宝寝具及有关用品清单	23

第二篇 爸爸关注宝宝的成长

一、新生儿也有感觉（出生~1个月）	26
1. 新生儿的体重和身长	26

86	2. 保持宝宝的体温	26
88	3. 新生儿的皮肤	27
88	4. 新生儿的反射运动	27
88	5. 新生儿有感觉吗	28
88	6. 爸爸应给宝宝更多的爱抚	28
90	二、宝宝的小手会动了 (1个月~2个月)	29
94	7. 宝宝的小手很好使	29
14	8. 把头挺起来	29
14	9. 哭是表示不高兴	29
94	10. 宝宝会笑了	30
94	11. 视觉发育	31
94	12. 听出爸爸的声音	31
94	13. 从日常行为看宝宝的个性	32
14	三、宝宝能翻身了 (3个月~4个月)	33
94	14. 宝宝开始吸吮手指头	33
94	15. 什么都想用 手摸摸	34
94	16. 笑出了声	34
94	17. 宝宝有了记忆能力	35
94	18. 爸爸要多和宝宝说话	35
94	19. 宝宝开始翻身	36

做个好爸爸

20. 宝宝的本领 36
- 四、宝宝坐起来了 (5个月~6个月) 38**
21. 宝宝的活动量日增 38
22. 爸爸陪宝宝锻炼身体 38
23. 注意宝宝营养的均衡 39
24. 宝宝开始长牙齿 40
25. 惊人的智力发展 40
26. 长时间自己玩 41
27. 宝宝又长了哪些本事 41
- 五、宝宝会爬了 (7个月~8个月) 42**
28. 宝宝的活动范围扩大 42
29. 自我意识逐渐萌芽 43
30. 为宝宝创造爬行的空间 43
31. 预防宝宝蛀牙 44
32. 宝宝开始模仿和怕生 45
33. 让宝宝学做事情 45
34. 学会自己吃东西 46
- 六、宝宝开始走路了 (9个月~10个月) 47**
35. 宝宝喜欢抓东西 47
36. 小心防范宝宝发生意外 47

37.	领会大人的意思	48
38.	游戏是宝宝最好的学习方式	49
39.	宝宝的身高明显增长	49
40.	宝宝的记忆力增强了	50
41.	开始依恋爸爸	50
七、宝宝会想事了 (11个月~12个月)		51
42.	宝宝能听懂大人的话	51
43.	看画册、玩乐器	52
44.	不要阻止宝宝的调皮行为	52
45.	宝宝会走路了	53
46.	有自己的主张	53
47.	养成良好的生活习惯	54
48.	宝宝的新本领	54

第三篇 爸爸喂养健康宝宝

一、母乳是宝宝最好的食物		58
1.	爸爸也要了解母乳喂养的好处	58
2.	珍贵的初乳	58
3.	宝宝的授乳次数及授乳时间	59
4.	帮助妻子喂母乳	59
5.	怎么发现母乳不足	60

做个好爸爸

6. 帮助妻子保护好乳房	61
7. 什么情况下不给宝宝喂母乳	62
8. 妈妈上班后仍可以母乳喂养	63
二、宝宝的人工喂养	63
9. 必备的器具	63
10. 器具要认真消毒	64
11. 人工喂养要注意什么	65
12. 人工喂养的量和次数	65
13. 人工喂养有技巧	66
14. 混合喂养	67
15. 做果汁	67
16. 喂果汁的要领	68
17. 给宝宝做蔬菜汤	69
三、给宝宝添加辅食	69
18. 断奶过渡指什么	69
19. 为什么要给宝宝喂辅食	70
20. 何时开始喂辅食	70
21. 宝宝辅食的喂法	70
22. 怎样为宝宝增加辅食	72
四、帮助宝宝断奶	73

23.	什么时候适合给宝宝断奶	73
24.	宝宝断奶期间的饮食安排	74
25.	给宝宝分三餐进食	77
26.	断奶后要注意宝宝的营养均衡	77
27.	宝宝断奶后的饮食安排	78
28.	怎样给宝宝增加点心	80
29.	宝宝不宜吃的食物	80
30.	训练宝宝自己动手吃饭	81

第四篇 爸爸关爱宝宝的健康

一、	出生~2个月宝宝的日常照料	84
1.	如何与新生儿建立亲密关系	84
2.	照顾好脐带刚脱落的宝宝	84
3.	换尿布的技巧	85
4.	注意观察宝宝的大小便	86
5.	给宝宝洗澡的要领	87
6.	给宝宝补钙	88
7.	保证宝宝的良好睡眠	89
8.	常带宝宝进行空气浴	90
9.	日光浴时应注意什么	90
10.	让宝宝和妈妈一起沐浴	92

做个好爸爸

11. 爸爸怎样给宝宝理发 92
12. 注意检查宝宝的视力 92
13. 爸爸应温柔地和宝宝说话 93
- 二、3个月~8个月宝宝的日常照料** 94
14. 宝宝的生活要有规律 94
15. 宝宝大声哭要检查耳朵 95
16. 宝宝因腹痛而大哭 95
17. 经常给宝宝换衣服 96
18. 为宝宝做干布按摩 96
19. 注意宝宝的起居安全 97
20. 带宝宝到户外活动 97
21. 宝宝为什么夜晚哭闹 98
22. 用轻音乐给宝宝催眠 98
23. 哄宝宝时不要用力摇晃 99
24. 训练宝宝的小手 100
25. 宝宝不能太早学坐 100
26. 创造条件练爬行 101
27. 在学步车上练习移动 101
28. 多给宝宝玩具 102
29. 和宝宝多说话 102

三、9个月~12个月宝宝的日常照料	103
30. 严防宝宝发生事故	103
31. 与宝宝一起看小画册	105
32. 给宝宝玩木制玩具	105
33. 不要打乱宝宝的生活规律	106
34. 学步要有支撑物	106
35. 摔倒了自己爬起来	107
36. 宝宝光脚走路好	108
37. 养成良好的作息规律和卫生习惯	108
38. 宝宝大小便的调教	108

第五篇 宝宝的养育难题

一、出生~2个月宝宝的养育难题	112
1. 宝宝的健康标志	112
2. 新生儿乳房肿胀和流月经是怎么回事	114
3. 给宝宝勤剪指甲	114
4. 眼屎多怎么办	115
5. 宝宝的鼻子堵了	115
6. 宝宝不能洗澡时	116
7. 最好不背宝宝	117
二、3个月~8个月宝宝的养育难题	117

做个好爸爸

8. 禁止宝宝吮手指是否必要 117
9. 防止宝宝生痱子 118
10. 宝宝睡觉要不要枕头 118
11. 便秘时灌肠好不好 119
12. 最好不要点蚊香 119
13. 宝宝能用止痒药吗 119
14. 宝宝太胖不好 120
15. 如何判断宝宝是否营养不良 120
- 三、9个月~12个月宝宝的养育难题** 121
16. 不要随便为宝宝掏耳屎 121
17. 宝宝耳朵进水怎么办 121
18. 不会爬的宝宝正常吗 122
19. 宝宝不会笑是不是智力发育迟缓 123
20. 纠正宝宝的坐、站、走姿 123
21. 不要由着宝宝任性 124
22. 宝宝为什么不爱讲话 125

第六篇 爸爸对宝宝的教育责任

- 一、培养健康的宝宝** 128
1. 给宝宝最初的感觉刺激 128
2. 建立父子依恋的方法 128

121	3. 心灵手巧	130
121	4. 培养宝宝动作的灵活性	131
122	5. 多给宝宝爬行的空间	132
127	6. 让宝宝以有趣的方式练习走路	132
128	7. 跳能够训练平衡能力	133
129	8. 训练宝宝的投、接能力	134
129	9. 怎样训练宝宝滚翻	134
130	10. 带宝宝到大自然中去	135
131	11. 让宝宝学会自理	136
131	12. 玩具不能代替父爱	137
132	13. 千万别打宝宝的小屁股	138
134	二、培养聪明的宝宝	138
135	14. 1岁内宝宝的发音特点	138
137	15. 培养宝宝的发音能力	141
138	16. 教宝宝说话应从哪里入手	143
138	17. 训练宝宝对声音的反应能力	144
139	18. 寻找声源的训练	145
141	19. 宝宝对光线反应的训练	146
141	20. 训练宝宝的观察力	147
142	21. 教宝宝一些观察方法	149

做个好爸爸

22. 注意习惯的培养..... 151
23. 婴儿期怎样培养宝宝的注意力..... 153
24. 宝宝识字比学说话容易..... 155
25. 怎样给宝宝讲故事..... 157
26. 讲宝宝爱听的故事..... 158
27. 让宝宝参与讲故事..... 159
28. 宝宝学说话的要领..... 159
29. 1岁的宝宝能看书..... 160
30. 根据宝宝的年龄买书..... 161
31. 不要小看宝宝的乱涂乱画..... 162
32. 怎样教宝宝学绘画..... 163
33. 让宝宝画自己想画的东西..... 164
34. 音乐是宝宝大脑的营养剂..... 165
35. 父母是宝宝最早的音乐教师..... 167
36. 挑选适合宝宝的音乐..... 167
37. 色彩对宝宝的影响..... 168
38. 正确看待宝宝的智商..... 169
- 三、培养个性良好的宝宝**..... 171
39. 心理健康教育从母婴同室开始..... 171
40. 培养分享的习惯..... 172

41. 及早养成宝宝独处的能力·····	173
42. 自己动手做一做·····	173
43. 别让宝宝失望·····	174
44. 爸爸切忌吓唬宝宝·····	174
45. 当宝宝说“不”的时候·····	175
46. 爸爸要善于对宝宝说“不”·····	177
47. 严格不等于严厉·····	179
48. 爸爸不要与宝宝斗气·····	180
49. 爸爸对生气的宝宝怎么办·····	181
50. 爸爸要学会奖励宝宝·····	183
51. 宝宝不良行为的约束措施·····	184
52. 善待宝宝的过错·····	187
53. 父爱对宝宝非常重要·····	187

第七篇 爸爸陪宝宝做亲子游戏

一、游戏是宝宝的必修课·····	190
1. 宝宝为什么着迷于游戏·····	190
2. 玩伴比玩具更重要·····	192
3. 宝宝为什么喜欢结伴玩·····	194
4. 会和伙伴玩是一种能力·····	196
5. 让爸爸陪宝宝一起游戏·····	197

做个好爸爸

171	6. 游戏要适合宝宝的个性	198
171	7. 在游戏中培养想像力和创造力	198
171	8. 玩脏了没关系	199
171	9. 纸是宝宝最喜欢的玩具之一	200
171	10. 宝宝为什么喜欢玩水	201
171	二、身体游戏	202
171	三、感知游戏	246
181	四、手的游戏	256
181	五、语言游戏	268
181	六、认知游戏	280