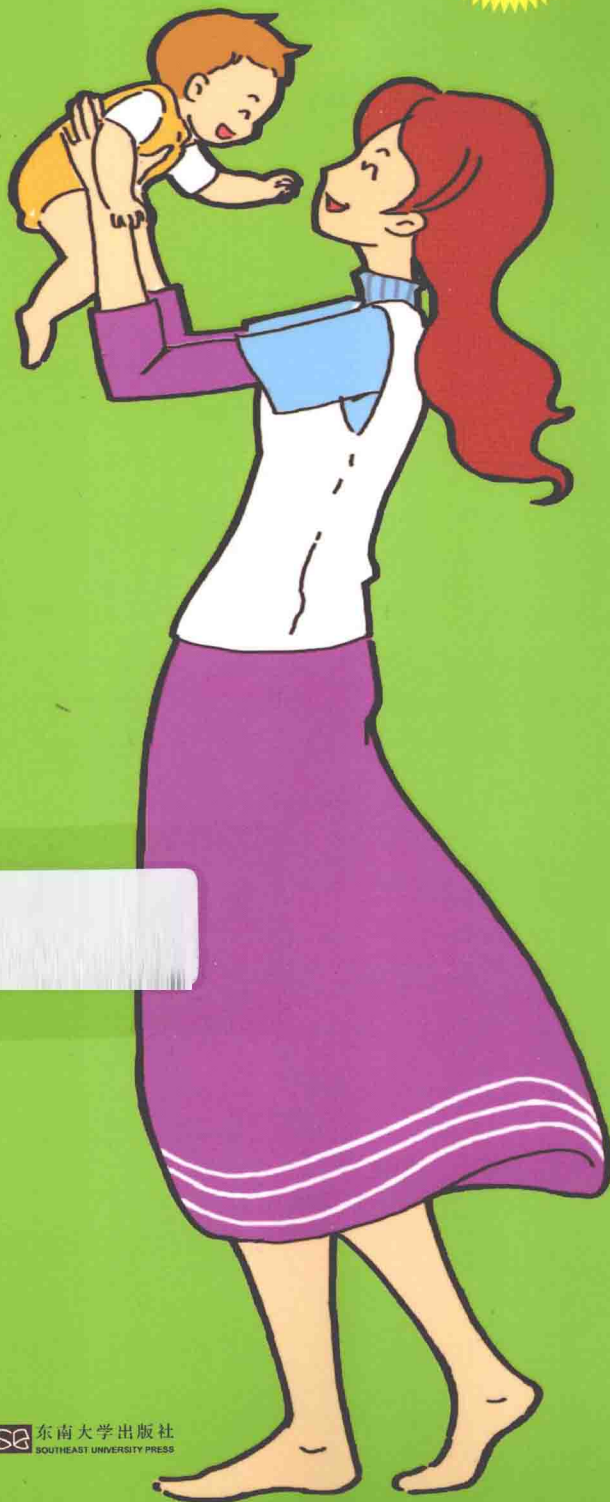


聪明宝贝
养成计划
丛书



亲密 育儿经

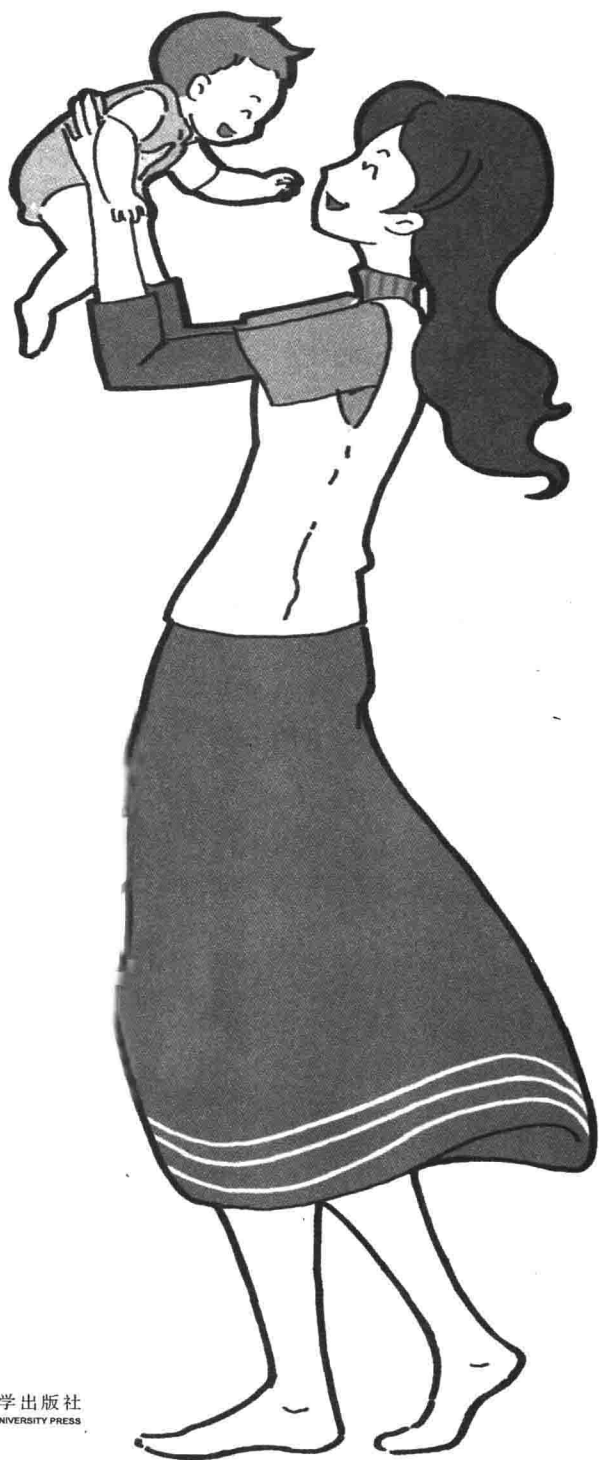
王友爱 / 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

亲密 育儿经

王友爱 / 著



 悦成长
Joyful Growth

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密育儿经 / 王友爱著. — 南京: 东南大学出版社, 2014.2

(聪明宝贝养成计划)

ISBN 978-7-5641-4626-9

I. ①亲… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 263059 号

亲密育儿经

出版发行 东南大学出版社

出 版 人 江建中

插 画 李金凤

社 址 南京市四牌楼 2 号 (邮编: 210096)

网 址 <http://www.seupress.com>

经 销 新华书店

印 刷 北京海石通印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.75

字 数 397 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5641-4626-9

定 价 42.00 元

· 本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系, 电话: 025 - 83791830。

目录 | Content

前言 /002

引子：和孩子一起亲密成长 /012

Part1

怀孕，亲密关系的最初建立



1. “好孕”体质生出好带宝宝

备孕夫妻身心处于最佳状态，生下来的孩子身体健康，也极容易和孩子建立起亲密关系。

- 正确对待孕前检查 /019
- 制定孕前锻炼计划 /019
- 提高怀孕几率的性交时机 /021

2. 在轻松愉快的环境中好孕

在孕育之初，你就可以和胎儿建立起或亲密或敌对的关系，这个决定权在你手中。

- 夫妻要互敬互爱 /023
- 夫妻要互相理解 /023
- 夫妻要互信互勉 /023
- 夫妻要互谅互慰 /023



3. 怀孕并不是准妈妈一个人的事

一个和谐、温馨的家庭环境，是确保胎教成效，顺利生出一个健康可爱宝宝的重要因素。

- 准爸爸4注意事项 /026
- 我国古代胎教6大要点 /027

4. 胎教，建立亲密关系的关键

胎教虽不能创造奇迹，却可以激发胎宝宝的内部潜能，顺利地和父母建立起亲密关系。

- 受过胎教的孩子更聪明 /030
- 0~10月胎教日历重点 /031

5. 孩子的好性情来自于胎教

胎儿在子宫里的感受将直接影响到胎儿性格的形成和发展。

- 准爸爸要有“精神刺激”意识 /033
- 准妈妈要以身作则 /034
- 实施性格胎教三注意 /034
- 家庭气氛对孩子性格的影响 /034



1. 自然分娩母子关系更亲密

分娩方式对母子间亲疏程度起着至关重要的作用。自然分娩比剖宫产更能使母子关系亲密。

- 控制新生儿的体重 /039
- 孕期最理想的体重 /039
- 防止孕妇营养过剩 /039
- 坚持做孕期体操 /039
- 定时做产前检查 /042
- 矫正胎位 /042
- 作好分娩前的准备 /042



2. 剖宫产更需尽快建立起亲密纽带

剖宫产的母亲和孩子之间的感情纽带有可能出现问题，因而妈妈要充满爱意地多抱抱新生儿。

- 剖宫产和自然分娩利弊 /044
- 剖宫产宝宝训练方法 /045



3. 母婴同室，建立宝宝安全感的良好契机

“育婴室里的宝宝越哭越糟，母婴同室的宝宝越哭越好。”母婴同室可以让妈妈和孩子“互相适应”。

- 母婴同室的6大好处 /049
- 母婴同室4个注意要点 /050
- 新生儿护理重点及异常信号 /050
- 衡量新生儿健康的5个指标 /050
- 新生儿皮肤护理8大要点 /051

4. “袋鼠式拥抱”：母婴肌肤相亲促成长

“袋鼠式拥抱”的温馨时刻，可以让宝宝在爱的包围中，更健康的成长。

- “袋鼠式拥抱”实施做法 /053
- 掌握拥抱时机，传递浓浓的爱 /054
- 心理学家给父母的建议 /055



1. 吮吸母乳，更容易建立起亲密关系

“吃谁的奶，跟谁亲”，母乳喂养是最直接、最有效培养母子关系的最佳契机。

- 成功开奶 3 大注意事项 /060
- 母乳不足 5 个补救措施 /060
- 4 种正确哺乳姿势 /062
- 怎么判断宝宝是否吃饱了 /063
- 怎么判断宝宝吃多了还是吃少了 /063
- 乳房异常及对策一览表 /064
- 正确拍嗝可有效防止宝宝溢奶 /064

2. 配方奶喂养：要牢记是人而不是奶瓶在喂奶

牢记是人而不是奶瓶在喂奶，能极大地满足宝宝的心理需求，使宝宝健康成长。

- 宜用优质配方奶粉 /067
- 宝宝配方奶粉至少要喝到 3 岁 /067
- 正确给宝宝喂奶 /068
- 奶瓶挑选 3 原则 /070
- 奶嘴挑选 2 原则 /070
- 宝宝喂奶常见问题 /070
- 宝宝喝奶老被呛原因及对策 /071

3. 给宝宝添加辅食需要有足够的耐心

给宝宝喂辅食时一定要循序渐进，不怕麻烦，宝宝才能在快乐的氛围中摄取足够的营养，健康地成长！

- 把握好宝宝添加辅食时机 /073
- 宝宝添加辅食顺序 /073
- 辅食添加原则 /074
- 辅食添加 5 个注意事项 /074

4. 断奶过程应该缓慢、充满爱

最好的断奶过程应该是温柔的、循序渐进和充满爱的，为宝宝创造一个慢慢适应的过程。

- 正确选择断奶时机 /077
- 给宝宝彻底断奶 8 大正确做法 /078
- 宝宝断奶常遇到的 4 类问题及对策 /079
- 断奶后宝宝饮食存在的 4 大误区 /080
- 宝宝断奶后的营养补给 /081



1. 把宝宝“贴”在身上，母子之间的“亲密增强剂”

把宝宝“贴”在身上，宝宝情绪更稳定，更有安全感，对周围的世界充满好奇心。

- 背带挑选要点 /086
- 不同月龄背带使用建议 /086
- 婴儿背带使用注意事项 /086

2. 与宝宝同睡，将夜间亲密育儿进行到底

与宝宝同睡，宝宝容易建立起安全感和信任感，弥补和妈妈在白天错过的亲密感。

- 母婴同睡注意事项 /088
- 读懂宝宝睡眠信号 /088
- 宝宝睡眠 5 大常见问题及对策 /089
- 哄宝宝入睡要避免 6 做法 /090



3. 哭闹，建立亲子关系的良好契机

不要怕轻柔地抚摸和低声安抚会宠坏孩子，其实这是亲子互动的必然过程。

- 婴儿情绪性哭泣应对 4 策略 /092
- 儿童哭泣应对 5 妙计 /092

4. 让穿衣脱衣变成一项愉快的亲子活动

妈妈略用些心思，就可以把每一次的穿衣脱衣时间，变成亲子谈话或游戏的时间。

- 婴儿穿衣脱衣要讲究技巧 /096
- 婴儿衣服选择注意要点 /097
- 让宝宝自己穿衣有诀窍 /098

5. 洗澡：温馨的互动时刻

利用好洗澡这温馨的几分钟，可以极大地促进妈妈与宝宝的亲子关系。

- 宝宝洗澡要讲究方法 /101
- 宝宝洗澡 4 大注意事项 /102

6. 用母爱及时温暖宝宝心

满足婴儿的心理需求，培养婴儿健康的心理，需要父母的精心呵护，并以爱来促进宝宝的健康成长。

- 情感交流的 7 种方式 /104
- 3 种方法建立宝宝安全感 /105
- 爸爸也要和宝宝亲密接触 /105

1. 抚触，用指尖传递暖暖的爱

任何一个小动作，任何一次接触，都是你和宝宝共同的心灵语言。

- 细心做好抚触前期各项准备 /110
- 宝宝抚触具体操作手法 /111
- 抚触亲子儿歌 /113



2. 亲子操——通过肢体接触加深心灵沟通

亲子操大大增加了亲子间肢体的接触，可谓是一种寓教于乐的一种亲子运动。

- 细心做好做操前期准备 /116
- 亲子操具体操作步骤 /116



3. 小儿推拿——爱的治愈，陪伴宝贝健康成长

推拿有助于营造出一个温暖、积极的亲子氛围，让宝宝感受到妈妈浓浓的爱意。

- 细心做好推拿前期准备 /127
- 宝宝日常保健推拿手法 /128



1. 爱玩的孩子更聪明

“智慧并不在研究生院那高不可攀的山峰上，而是在儿童玩耍的沙堆里。”只有在快乐中成长起来的孩子才是“真正健康”的孩子。

- 游戏造就聪明大脑 /140
- 游戏对孩子的7大益处 /141
- 10岁前应做的32件事 /141

2. 陪孩子一起成为幸福“玩童”

陪孩子一起玩，不仅可以拉近和孩子的距离，还可以让孩子心理更健康。

- 陪孩子玩的5点注意事项 /151
- 孩子最爱玩的64个经典亲子游戏 /152

3. 亲子阅读，父母与孩子间更积极的对话

亲子阅读是父母与孩子间更积极的对话，是维系亲子关系的一条纽带。

- 亲子阅读8大注意事项 /176
- 亲子阅读2个原则 /178
- 书籍选择要根据年龄而异 /178

4. “袋鼠时间”：共享亲密相处时光

家庭融洽温暖，家人相亲相爱，注重的是相处时间的“质”，而不是量。

- 特定时间亲密相处10妙招 /181





家庭和谐，亲密关系立足的“安全岛”

1. 懂孩子，才能爱得更章有法

父母只有放下成人的架子，才能真正了解孩子的心理和需求，也才能真正走进孩子的内心世界。

- 走进孩子内心 9 种方法 /189
- 孩子 6 岁前必须立下的 6 条规矩 /192

2. 夫妻关系永远是家中的 NO.1

夫妻关系重于亲子关系，夫妻关系好了，亲子关系才会真的好，孩子才会真的好。

- 把对孩子的爱分点给爱人 /196
- 营造良好亲子关系 4 妙招 /198

3. 教养孩子不是妈妈一个人的事

只有父母共同承担起抚养教育孩子的任务，才是最佳的“教育资源配置”。

- 爸爸不要在位却缺席 /202
- 称职爸爸的 10 项教养方法 /202

4. 隔代教养下的亲密育儿

孩子的成长是不可逆的，一旦错过就不能再来。若父母实在是无法亲自带孩子，那不妨和老人“共同抚养”。

- 理想“隔代家长”的十条“资格标准” /208
- 老人要主动为孩子搭建与父母的亲密关系 /208
- 父母要尽可能多地参与孩子的教养中 /212

5. 保姆——隐形的“母子关系”

父母无论多忙，都不应该将自己的孩子“放”给他人全权代理，而是要多花一些时间在孩子身上。

- 与保姆友好相处注意事项 /216
- 尽可能创造条件让保姆参加些专业培训 /217

6. 共情，让亲子关系变“满分”

世上最好的教养结果，是让孩子拥有感受爱、付出爱的能力，学会尊重他人、关心他人。

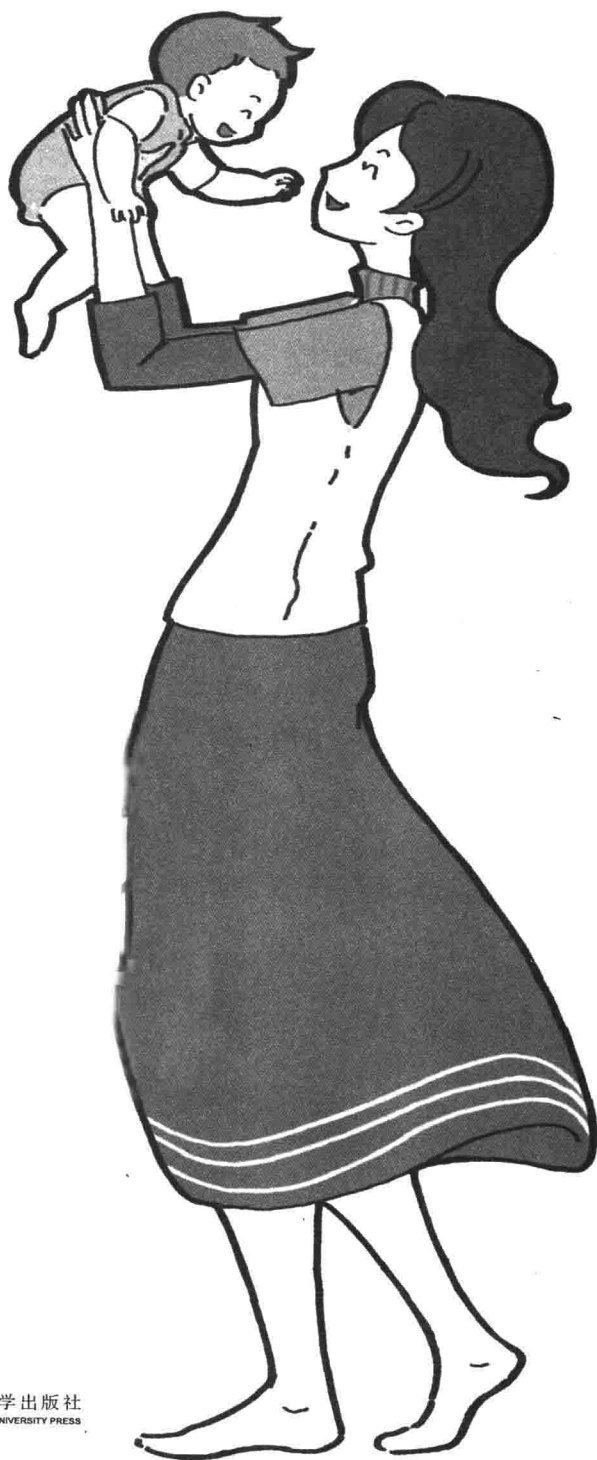
- 孩子共情能力发展历程 /220
- 6 招教孩子学会共情能力 /220
- 与孩子“共情”10 种做法 /222
- 依恋类型小测试 /225

附录（0～6 岁宝宝能力发展测评） /226



亲密 育儿经

王友爱 / 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

前言

我一直从事儿科临床、科研和教学等工作，闲暇时除了专业书籍外，还爱看些心理学方面的书籍。其中，我对精神分析学派的一个观点印象特别深刻：童年尤其是6岁之前的经历对人一生的影响十分重要，许多心理体验会在潜意识里留下深深的痕迹，现实中成人存在的情感缺陷或精神问题，往往会追溯到他的童年。

儿童心理学经过多年研究也发现：在宝宝早期的成长过程中，家庭氛围尤其是母亲会对孩子的人格发展、心理状态、情绪状态和行为模式，起决定性的影响。而这种影响来源于日常琐碎育儿生活的不经意之间，并逐渐成为父母与宝宝间的一种习惯性互动模式。

简而言之，“父母与孩子之间的关系越亲密，孩子教育起来就越容易”。亲密的亲子关系会对宝宝的性格产生良好的影响，而且这种影响会对宝宝的一生带来益处。惟有懂孩子，和孩子亲密相处，才能爱得更有章法。

在20世纪90年代初期，我们的生活条件比如今落后许多，由于父母工作繁忙，加上经济条件并不富有，有了孩子后，我和我周围的朋友、同学和同事大都是自己独立带宝宝的，虽然很辛苦，但收获也很大。20多年过去，事实也证明了凡是由父母亲自带大的宝宝（尤其6岁以前），家庭关系又和谐稳定的，孩子的成长、学业都让父母很放心。

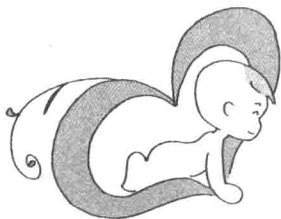
近30年的儿科临床工作中，我天天接触大量的婴幼儿和家长，也发现一个有趣的现象：和父母关系比较融洽的孩子，看病时大多数都比较听父母的话，很少大哭、发脾气和烦躁不安，会主动配合医生做各种检查，按时吃药打针，不会因生病就变得极其娇气，黏着大人不放……



在和这些家长沟通和观察中，我发现他们在孩子出生后很重视与孩子的亲密相处，比如，孩子饿了，第一时间给他母乳吃；哭了，便耐心地加以抚慰；有了需求，则尽快给予回应；一有时间，就陪孩子玩耍；经常给孩子捏捏小手，揉揉小脚，读读故事……这些做法相当有效，孩子性格开朗大方，做事聪明灵活，身体非常棒，很少生病，即使生病了，痊愈得也很快。

因而我常常对身边准备要孩子的年轻人说，从打算怀孕那一刻开始，就要有身为父母的觉悟，就应该开始为和宝宝建立起良好的亲密关系而努力。比如，精心备孕，打好宝宝健康的基础；积极胎教，让宝宝在生命之初就接受良好有益的教育；调养身体，选择更有利于亲子关系建立的自然分娩方式；母婴同室，把握住建立宝宝安全感的良好契机；母乳喂养，进一步巩固母子亲密关系；多多拥抱，与宝宝同玩同乐同学习，相处平等亲切，让宝宝在爱的包围中，更健康的成长……从而给宝宝传递出这样的信息：“孩子，你对我来说很重要”，让宝宝对父母产生足够的信赖和安全。而父母准确地接受了孩子的各种暗示和要求，了解自己的孩子，也会有一种成就感和幸福感。

但现在的爸爸妈妈大都是独生子女，没有兄弟姊妹，没有与小朋友共同生长的经历，自身都非常依赖父母。结婚后，从家里的娇娇女、小王子转身“成家立业”，为人妻，为人夫，为人父母……需要学习、思考的地方就多了，自顾不暇，自然而然难免出现“只生不养”的行为，把孩子交给老人或保姆带。殊不知，正是这种最省心省力的隔代抚养（保姆、亲人代养形式），阻断了父母亲与孩子之间最直接、最重要的情感连接。



孩子的成长是不可逆的，一旦错过就不能再来。在孩子的整个人生中，父母是无可替代的角色。身为父母，无论多忙，都不应该将自己的孩子“放”给他人全权代理，而应多花一些时间在孩子身上，注意与孩子的交流和互动，时时让孩子感觉到我们对他的爱。

要建立正面的亲子关系，父母还要明确一点，教育的目的是把孩子培养成一个真正的人，而不是满足家长虚荣心的一个物品，或者延续父母意志的复制品。另外，还要明白，培养的唯一方式就是挖掘孩子的内驱力，让他有意识地自我成长，而不是为了父母或者别的什么去努力。

育儿的过程，也是父母自我成长和修炼的过程！育儿先育己，想要孩子成为怎样的孩子，父母就要先做好父母，成为孩子模仿、学习的标榜，那么，孩子也准差不到哪儿去。

衷心希望本书能给身为父母的您带来些触动，让您的育儿过程变得更加简单和愉快，亲子关系更加亲密和谐！

王友爱



目录 | Content

前言 /002

引子：和孩子一起亲密成长 /012

Part1 怀孕，亲密关系的最初建立

1. “好孕”体质生出好带宝宝

备孕夫妻身心处于最佳状态，生下来的孩子身体健康，也极容易和孩子建立起亲密关系。

- 正确对待孕前检查 /019
- 制定孕前锻炼计划 /019
- 提高怀孕几率的性交时机 /021

2. 在轻松愉快的环境中好孕

在孕育之初，你就可以和胎儿建立起或亲密或敌对的关系，这个决定权在你手中。

- 夫妻要互敬互爱 /023
- 夫妻要互相理解 /023
- 夫妻要互信互勉 /023
- 夫妻要互谅互慰 /023



3. 怀孕并不是准妈妈一个人的事

一个和谐、温馨的家庭环境，是确保胎教成效，顺利生出一个健康可爱宝宝的重要因素。

- 准爸爸4注意事项 /026
- 我国古代胎教6大要点 /027

4. 胎教，建立亲密关系的关键

胎教虽不能创造奇迹，却可以激发胎宝宝的内部潜能，顺利地和父母建立起亲密关系。

- 受过胎教的孩子更聪明 /030
- 0~10月胎教日历重点 /031

5. 孩子的好性情来自于胎教

胎儿在子宫里的感受将直接影响到胎儿性格的形成和发展。

- 准爸爸要有“精神刺激”意识 /033
- 准妈妈要以身作则 /034
- 实施性格胎教三注意 /034
- 家庭气氛对孩子性格的影响 /034



1. 自然分娩母子关系更亲密

分娩方式对母子间亲疏程度起着至关重要的作用。自然分娩比剖宫产更能使母子关系亲密。

- 控制新生儿的体重 /039
- 孕期最理想的体重 /039
- 防止孕妇营养过剩 /039
- 坚持做孕期体操 /039
- 定时做产前检查 /042
- 矫正胎位 /042
- 作好分娩前的准备 /042



2. 剖宫产更需尽快建立起亲密纽带

剖宫产的母亲和孩子之间的感情纽带有可能出现问题，因而妈妈要充满爱意地多抱抱新生儿。

- 剖宫产和自然分娩利弊 /044
- 剖宫产宝宝训练方法 /045



3. 母婴同室，建立宝宝安全感的良好契机

“育婴室里的宝宝越哭越糟，母婴同室的宝宝越哭越好。”母婴同室可以让妈妈和孩子“互相适应”。

- 母婴同室的6大好处 /049
- 母婴同室4个注意要点 /050
- 新生儿护理重点及异常信号 /050
- 衡量新生儿健康的5个指标 /050
- 新生儿皮肤护理8大要点 /051

4. “袋鼠式拥抱”：母婴肌肤相亲促成长

“袋鼠式拥抱”的温馨时刻，可以让宝宝在爱的包围中，更健康的成长。

- “袋鼠式拥抱”实施做法 /053
- 掌握拥抱时机，传递浓浓的爱 /054
- 心理学家给父母的建议 /055



1. 吮吸母乳，更容易建立起亲密关系

“吃谁的奶，跟谁亲”，母乳喂养是最直接、最有效培养母子关系的最佳契机。

- 成功开奶 3 大注意事项 /060
- 母乳不足 5 个补救措施 /060
- 4 种正确哺乳姿势 /062
- 怎么判断宝宝是否吃饱了 /063
- 怎么判断宝宝吃多了还是吃少了 /063
- 乳房异常及对策一览表 /064
- 正确拍嗝可有效防止宝宝溢奶 /064

2. 配方奶喂养：要牢记是人而不是奶瓶在喂奶

牢记是人而不是奶瓶在喂奶，能极大地满足宝宝的心理需求，使宝宝健康成长。

- 宜用优质配方奶粉 /067
- 宝宝配方奶粉至少要喝到 3 岁 /067
- 正确给宝宝喂奶 /068
- 奶瓶挑选 3 原则 /070
- 奶嘴挑选 2 原则 /070
- 宝宝喂奶常见问题 /070
- 宝宝喝奶老被呛原因及对策 /071

3. 给宝宝添加辅食需要有足够的耐心

给宝宝喂辅食时一定要循序渐进，不怕麻烦，宝宝才能在快乐的氛围中摄取足够的营养，健康地成长！

- 把握好宝宝添加辅食时机 /073
- 宝宝添加辅食顺序 /073
- 辅食添加原则 /074
- 辅食添加 5 个注意事项 /074

4. 断奶过程应该缓慢、充满爱

最好的断奶过程应该是温柔的、循序渐进和充满爱的，为宝宝创造一个慢慢适应的过程。

- 正确选择断奶时机 /077
- 给宝宝彻底断奶 8 大正确做法 /078
- 宝宝断奶常遇到的 4 类问题及对策 /079
- 断奶后宝宝饮食存在的 4 大误区 /080
- 宝宝断奶后的营养补给 /081

