

· 一本决定孩子一生的书 ·

?

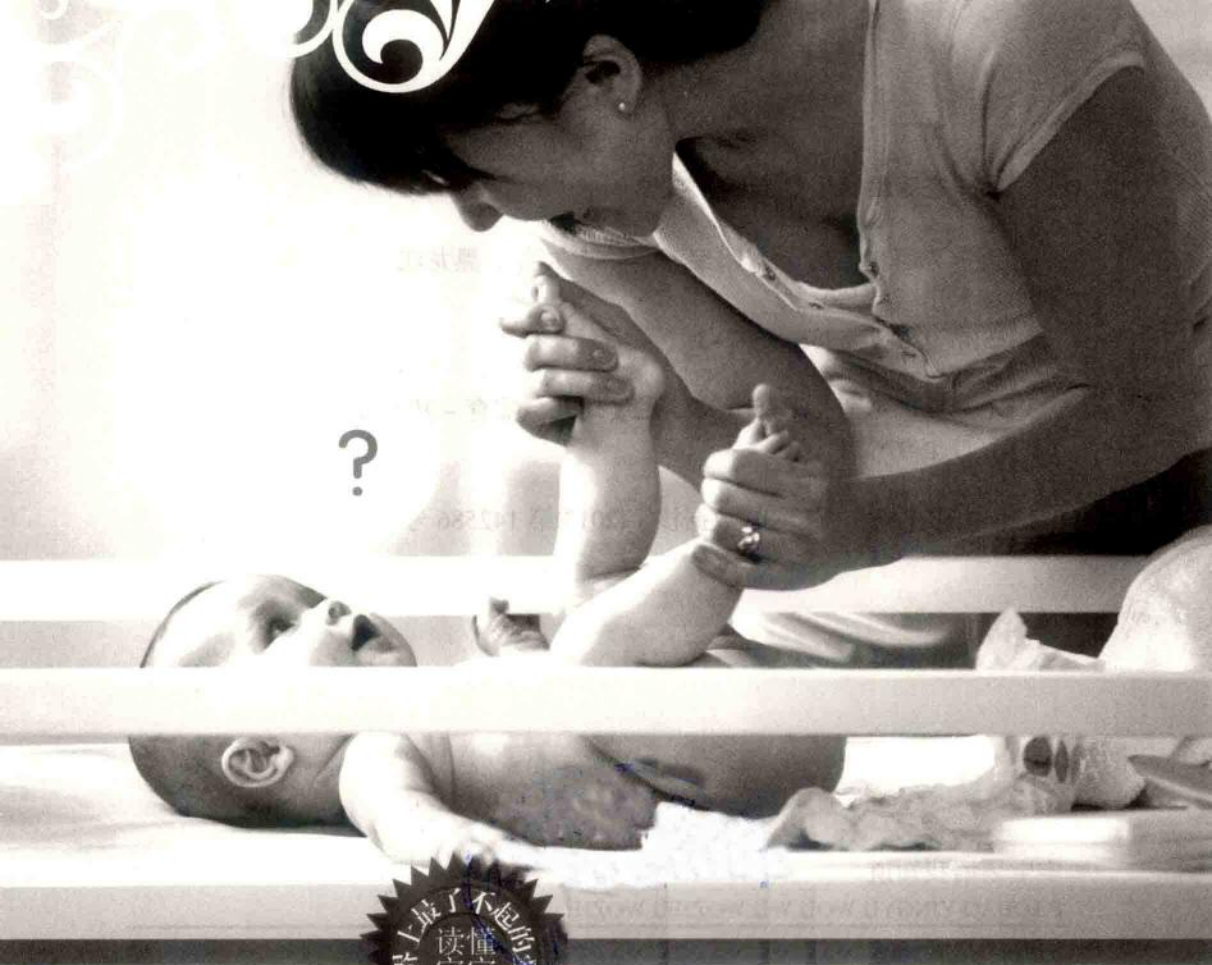


宝宝婴语 我知道 学 怎么简单

李娟 / 主编

这是一本爸爸妈妈必看的经典，
婴儿的每一句牙语，每一个哭笑声，每一个动作都在表达着不同的意思，读懂了「婴语」，你的育儿之路会更轻松、正确。

黑龙江科学技术出版社



宝宝 我知道

李娟 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝婴语我知道 / 李娟编著. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5388-7597-3

I. ①宝… II. ①李… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142586 号

宝宝婴语我知道

BAOBAO YINGYU WOZHIDAO

作 者 李 娟

责任编辑 回 博

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 14.25

字 数 170 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7597-3/G · 835

定 价 32.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目 录

破译宝宝的语言密码，培养宝宝的语言智能

▶ PART 1

啼哭是交流的方式：理解宝宝的12种哭声 / 002

宝宝如何呼救：理解并发现宝宝的痛苦 / 009

用耐心和爱解读哭闹过度的宝宝 / 013

如何回应咿呀学语的宝宝 / 019

开始对你的宝宝使用手势语言进行交流 / 021

宝宝有半年时间用单词句交流 / 023

学说话，7条关键方法 / 025

宝宝最初的智力活动是学说话 / 028

如何培养孩子说话的条理性 / 029

潜情绪，心理是宝宝性格的最佳说明书

▶ PART 2

天生的自我保护：宝宝开始认生了 / 032

拥抱宝宝，建立良好的依恋关系 / 034

用母爱建造宝宝的情感基地 / 036

爱的表达让宝宝更自信 / 038

恐惧考验勇气 / 039

爱孩子，就从尊重开始 / 041

妈妈是一面平滑光洁的“镜子” / 042

谁愿意满足宝宝，宝宝就选择谁 / 044

如何处理成长中的小创伤 / 046

什么样的妈妈，带出什么样的宝宝 / 050

要有一个稳定和谐的家庭结构 / 052

第一次和妈妈分离 / 053

孩子多么需要欢笑 / 054

父母怎样影响了孩子的心理性别 / 056



小习惯，大秘密，读懂宝宝如何去感知世界

▶ PART 3

运动能力：每天都有新动作 / 060

竖抱可以发展孩子的好奇心 / 063

4个多月的宝宝会要价了 / 064

头的转向和朝向是一种标志 / 066

对身体的控制和协调能力要加强 / 067

注意自己的手和脚 / 068

眼睛如何引导身体 / 070

踢被子：和妈妈比本领 / 071

如何看待宝宝的吃手行为 / 072

让宝宝不再吃手的简单方法 / 075



用眼睛去发现 / 078

认识第一种东西 / 080

回避是爱的剥夺 / 081

从宝宝睡眠习惯看健康 / 082

宝宝不舒服会抓摸生殖器 / 086

摇晃或磨蹭头部的习惯 / 087

抓挠可怜的小耳朵 / 088

宝宝喜欢拽头发 / 089

宝宝经常撞头是怎么回事 / 090

扔东西，不假思索 / 091

咬牙发狠，宝宝要火拼 / 092

闹觉，这或许不是宝宝的错 / 093

趴着睡觉的宝宝正常吗 / 096

如何避免宝宝咬乳头 / 097

第一次回应很重要 / 098

保护自己：天生的恐惧 / 100

战斗还是逃跑 / 101

对领土的态度与生俱来 / 102

亲近孩子，接近他们 / 104

宝宝学走路不是突然事件 / 105

“我不自己走，我要妈妈抱” / 109

0~1岁宝宝漂亮的坐姿 / 111



宝宝爱爬高是一种天性 / 113

小社交，大学问，读懂并呵护宝宝的社交本能

▶ PART 5

宝宝用嘴巴来建立关系 / 117

好妈妈的表现要稳定 / 118

给宝宝一个结构稳定的家庭 / 120

宝宝要建立自己的关系 / 121

宝宝耍脾气，父母怎么办 / 123

婴儿爱扔东西，应对要有技巧 / 125

洗澡：开始不听话了 / 127

付出和得到是任何交流的起始 / 128

发现的热情一旦被破坏将会影响终身 / 130

宝宝什么时候开始模仿 / 131

模仿强化了学习过程 / 133

如何引导不同年龄的宝宝模仿 / 134

宝宝天生就会记忆 / 135

婴儿遗忘：情绪影响记忆 / 137

宝宝好奇心的发展过程 / 139

如何促进宝宝好奇心的发展 / 141

呵护孩子的敏感期 / 142

宝宝探索的意义 / 144

两招培养出勇于探索的宝宝 / 147

不要遏制了孩子的想象力 / 148

培养宝宝想象力的十大准则 / 149



宝宝有独立意识了 / 152

怎样增强宝宝的独立意识 / 155

小细节，巧护理，最了不起的爱是读懂宝宝的生活

▶ PART 6

甜蜜的挑战第一项——喂奶 / 158

不要先用奶瓶 / 159

宝宝吃吃停停怎么办 / 161

新奇的食物：第一次加辅食 / 163

艰辛的准备：长出第一颗牙 / 164

看准翻身信号，帮宝宝一把 / 167

锻炼咀嚼力，忌食物精细和吃手指 / 169

为新生儿剪指甲的方法 / 171

你的宝宝大便正常吗 / 172

新生儿应该天天都洗澡 / 173

小小尿布里的大学问 / 174

如何给宝宝更换尿布 / 177

新生儿怎样晒太阳 / 179

新生儿打嗝怎么办 / 180

用手抓脸，是不是宝宝不舒服 / 182

新生儿为何不能吃盐 / 183

新生儿头发少不必愁 / 184

新生儿睡觉需要用枕头吗 / 185



新生儿抚触 / 188

宝宝吐奶怎么办 / 191

宝宝的肠道神经不高兴了 / 194

宝宝身上的怪味道 / 196

新生儿都是近视眼 / 197

病理性黄疸常见的4种类型 / 199

新生宝宝不必担心的9种“异常” / 201

满月宝宝出疹子一般无大碍 / 205

宝宝鼻塞不一定是感冒了 / 206

巧治新生儿腹胀 / 208

奶癣是一种皮肤过敏现象 / 209

如何让孩子远离痱子的骚扰 / 210

新生儿抖动是怎么回事 / 212

给宝宝洗澡能驱“无名热” / 214

宝宝爱流口水也是病吗 / 215

宝宝出现“红屁股”怎么办 / 216

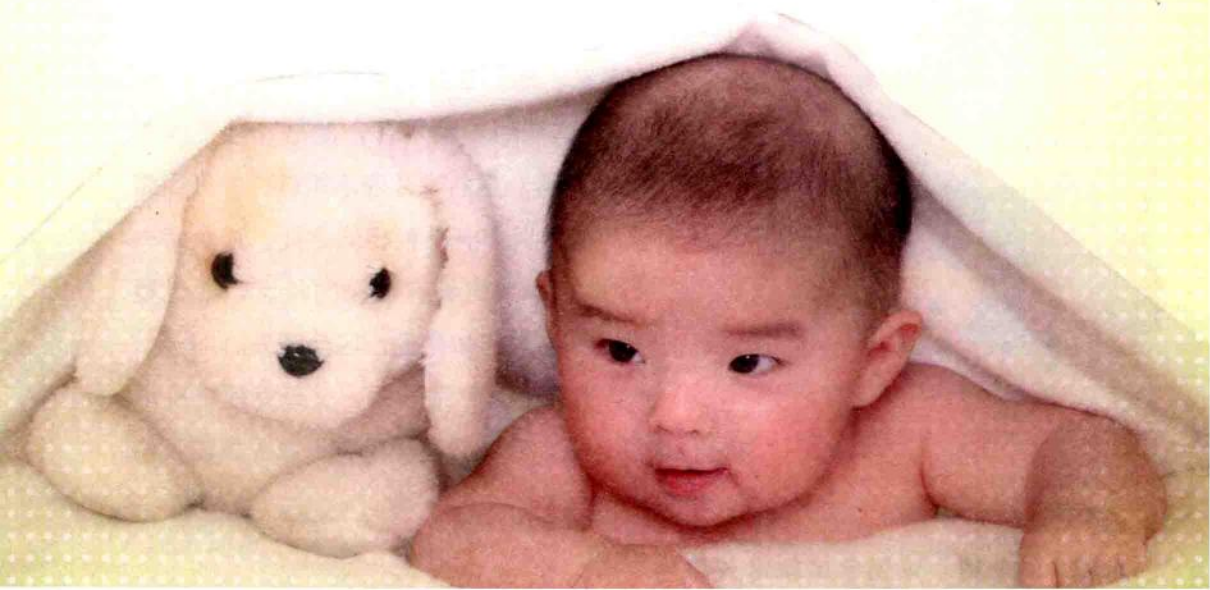
遇到宝宝发烧该怎样对待 / 218





第 1 章

破译宝宝的语言密码，
培养宝宝的语言智能





啼哭是交流的方式：理解宝宝的12种哭声

没有人喜欢听宝宝的哭声，然而啼哭是宝宝的本能。啼哭是宝宝与父母进行交流的方式，也是他要求父母给予关注的最有效的方式。宝宝啼哭的目的就是要别人对他做出回应。

听到宝宝的哭声，任何人都会紧张。听到宝宝的哭声，你的心率就会加快，血压就会升高，你可能就会产生烦躁不安的感觉。你大脑和身体里的每一个细胞都在叫喊：“采取行动！赶快！”可是，你知道要采取什么行动吗？

宝宝的哭声可以告诉你他有什么需求，而且需求不同，哭声也就不同。研究婴儿哭声的科学家们利用精密的声音记录

仪器把音高、音频和间歇长度等的细微变化都记

录下来。他们已经确定：一个婴儿的哭声不是单纯的一种声音，而是几种不同声音的组合。虽然婴儿表示饥饿、生气或痛苦的基本哭声有某种相似之处，但是每一个婴儿的哭声都有自己的特点，通过婴儿的哭声就可以把他们区分开来。

多数情况下，宝宝一哭，父母就能准确地知道他需要什么。我和我的妻子有一次去探望我们



的朋友。他们的儿子有3个月大，是个安静、温顺、爱微笑的孩子。可是我们到那儿大约1个小时以后，宝宝就开始哭了起来。宝宝的妈妈立刻就说：

“他饿了。”话还没有说完，就去冲宝宝奶粉了。3分钟后，宝宝躺在他父亲的怀抱里，高兴地咕嘟咕嘟喝着奶瓶里的奶。

一般来说，新生儿的父母在几星期内就能通过宝宝的哭声准确无误地判断出他的需求。他们渐渐地就能识别宝宝的不同哭声，并且还利用视觉信号去“解读宝宝的思想”，当然，宝宝什么时候有什么样的需求，他们都很清楚。

一个宝宝可以发出多种不同的哭声，最多时可达12种。虽然宝宝与宝宝之间的哭声存在某些差异，但是下列10种哭声的含义具有一定的代表性。



“妈妈，我饿了。”

这种哭声带有乞求，由小变大，很有节奏，不急不缓，当妈妈用手指触碰宝宝面颊时，宝宝会立即转过头来，并有吸吮动作；若把手拿开，不给喂哺，宝宝哭得更厉害。一旦喂奶，哭声戛然而止。宝宝吃饱后绝不再哭，还会露出笑容。

掌握宝宝最后一次吃奶的时间，你就能断定你听到的是不是表示饥饿的哭声。不过，有时父母在喂奶后不久就又听到这种哭声，他们感到非常惊讶。如果宝宝很小，你最好按时给孩子喂奶。如果你是母乳喂养，而且你的孩子似乎总是吃不饱，那你就应该找儿科医生检查一下。如果你的宝宝是用奶粉或牛奶喂养，而且每次都喝不完，那你就该检查一下，是不是因为奶嘴儿上的洞眼太小，宝宝喝奶时很费力。



“我吃得饱了！”

宝宝因为饥饿而啼哭是最常见的现象，父母对宝宝的嚎啕大哭的第一反应常常就是给宝宝喂食。宝宝6~8周以前还不懂得按时吃奶，而且每次都会把瓶里的奶吸吮干净，因而有时难免吃得过饱，记住这一点非常重要。有的时候，对大一点的宝宝来说，啼哭的原因不是饥饿，而是需要奶瓶或奶嘴儿来安慰自己。但是，宝宝的胃很小，消化系统也不健全，他们如果吃得过多，可能就会往外吐并又开始哭闹。哭声尖锐，两腿屈曲乱蹬，向外溢奶或吐奶。若把宝宝腹部贴着妈妈胸部抱起来，哭声会加剧，甚至呕吐。如果宝宝吐的东西很多，并在喂食后不久开始哭闹，这就表明宝宝需要少食多餐。过饱性啼哭不必哄，哭可加快消化，但要注意溢奶。



“我累了。”

宝宝困了或累了的时候，除了啼哭，可能还表现出烦躁的样子。这时的哭声的音调和音高起伏不定，没有节奏。宝宝也会发出其他非声音信号。他可能拍打耳朵、吸吮手指或者揉搓双眼。想睡觉的时候，宝宝可能不愿意被打扰，不愿意和你玩耍，而且通常把头转向一边。如果你想用其他方法安慰他，他可能变得更加焦躁不安，因为他只想睡觉。宝宝睡眠有了一定规律以后，你就能识别这些信号，就知道他是累了，就知道他只是想单独呆着。如果没有受到干扰，大



“我累了。”

多数宝宝哭5~10分钟就能睡着。



“好疼啊！”

无论是因为身体表面某个部位疼，还是因为身体内部某个部位疼，婴儿的哭声几乎是相同的。这种哭声很突然，没有任何前奏，而且很响亮、很尖厉。婴儿疼痛的时候，哭声持续的时间很长，停顿的时间也很长，好像他在喘气。然后他又开始哭，此时他的体态也能表明他确实出了问题：他身体紧张，四肢收缩，嘴巴大张，脸上流露出一不舒服的表情。

你首先要做的就是检查引起疼痛的外部原因，是不是拉链夹住了脚趾或手指？是不是出疹子了？是不是衣服太紧了？通常情况下，你要把孩子的衣服全部脱掉，检查一切是否正常。

当然，体内的疼痛更难判断，可能是耳朵发炎，也可能是嗓子痛，或者胃痛，等等。

如果这种哭声持续不停，你当然就要给儿科医生打电话。你也要把宝宝想告诉你的情况转告给医生。宝宝疼痛时还会出现某些生理现象：皮肤发红、肿胀，不让触摸，发热，大便不正常（颜色或气味发生变化），呕吐，呼吸急促、困难，等等。



“我生气了！”

宝宝在感到疲倦或被刺激过度的时候，就会生气，这和成年人是一样的。这种哭声通常很长，平时有效的抚慰方法此时难以奏效。无论在白天或在晚上，睡觉前宝宝常常会发出这样的哭声。你尝试几种抚慰的方法之后，就让他单独呆几分钟，啼哭可能是他放松的一种方式，过一会儿，他就会安静下来了。宝宝安静下来后，就可能接受你的抚摸，接受奶瓶或奶嘴带来的安慰。



“我生病了！”

这种哭声可能从鼻腔发出来，听起来很烦躁，和疼痛时发出的哭声很相似，但比较低沉。宝宝可能面色潮红、身体发热。如果宝宝持续发热或者出现其他症状，你就要向儿科医生请教。



“给我换尿布！”

一次性尿布尿湿了，许多婴儿就会觉得不舒服，有些可能嚎啕大哭，好像他们有什么地方很疼痛一样。当然，有时候尿液刺激疹子，宝宝会觉得很痛。听到宝宝啼哭，大多数父母首先要做的一件事就是检查尿布。



“我害怕！”

因恐惧而发出的哭声往往很突然，这种哭声很大而且尖利，随后宝宝就大口喘气。有些宝宝对声音、温度比较敏感，比其他宝宝更容易受惊吓。这种哭声通常会突然开始，也会突然停止。



“我太失望了！”

不同的婴儿有不同程度的失望感受，这和成年人是一样的。有些宝宝非常容易感到失望，而且还让你知道他们有这种感受。不同的婴儿生气的原因也不相同：有的是因为头被上衣罩住了，有的是因为橡皮奶头从嘴里掉出来了，而有的仅仅是因为不愿意戴帽子。婴儿的面部表情和身体动作也会表明他是因失望或生气而啼哭。他的嘴巴做出咆哮时的样子，他的后背弓起或者脸转向一边，以此来表明他不喜欢你做的事情。通常这种啼哭

的时间不长，使他失望的原因一消失，哭声也就停止了。



“注意我！”

婴儿并不是要想方设法操纵我们，只是要他所需要的东西。婴儿因厌烦或寂寞而啼哭时，只是想让自己的某种愿望得到满足。一旦明白宝宝想对你说什么，你就可以选择最佳的途径来满足他的需求。

如果经过几次试验，你的直觉都得到了证实，那你就能够找到回应宝宝哭声的最合适的方法。不过，如果宝宝哭的次数太多，你确实不知道用什么方法来安慰他，情况就不一样了。究竟有没有必要超越直觉去分析宝宝哭声的含义，判断的方法很简单：你必须在90秒的时间里对宝宝做出反应，并且在10分钟内使宝宝安静下来。我为什么说要用90秒的时间呢？因为研究表明，对宝宝的哭声回应得越快，你让他（6个月以下）安静下来所用的时间就越少。至少有一项研究表明，如果成年人在90秒的时间内未与宝宝接触，那么让宝宝安静下来的时间将增加2~4倍。

10分钟法则是直觉的产物，而不是研究的结果。正常情况下，婴儿哭的时间长短有很大差异。宝宝一天哭3个小时仍然属正常范围。但是，我认为，我看任何人也会这样认为，如果宝宝在怀里哭上10分钟，啼哭的时间就太长了。你如果在10分钟内与宝宝接触的话，就应该能找到一些基本的方法抚慰他，就应该能够消除他的烦恼。如果发现你或看管孩子的人无法在10分钟内让宝宝安静下来，那么你和宝宝之间的沟通肯定存在问题。因此，建议你对宝宝啼哭进行更仔细的观察。

研究宝宝哭声的含义无疑会有助于你与





他建立更密切的关系。这样做能够使宝宝产生一种安全感，能够使他觉得自己的需求得到了满足，而且能够让你更自信，让你对宝宝的这种秘密语言更加敏感。但是，你也不要对自己有太多的期望。多项研究表明，至少有4/5的宝宝每天啼哭15分钟至1个小时，啼哭的原因不明。这种啼哭通常在晚上出现，或许是因为宝宝白天过分激动，到了晚上就疲倦了；或许是因为大多数父母在这个时间段都很忙碌，而宝宝想引起父母的注意。有些宝宝哭着入睡，这只是他对疲倦的一种反应，对此你确实不需要做什么。宝宝之所以啼哭，原因很多，或许根本没有任何原因，但是，可以肯定，7~8个月以后，宝宝就会找到不同的方式与你交流。

