

陪孩子顺利走过人生第一个叛逆期

8大类21个问题81道方法，为你揭开宝宝成长的奥秘

两岁三岁的宝宝正值不好相处的学步期。学步期也叫**第一叛逆期**或**儿童叛逆期**，这短短的两三年是宝宝人生的重要里程碑，人生的许多第一次都在这里起步。



学步儿

不难带

【美】克莱儿·刘◎著

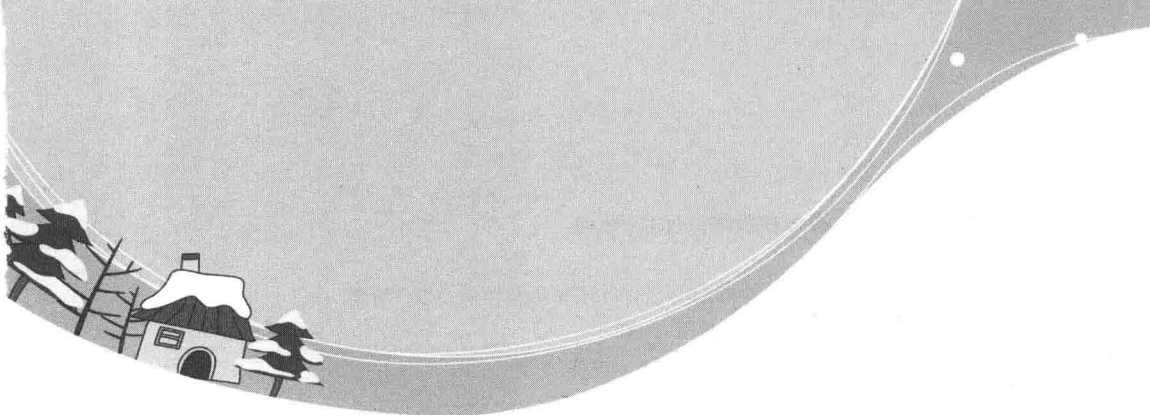
—— 护士妈妈育儿新体验



创立于1897

商務印書館
The Commercial Press





学步儿不难带

——护士妈妈育儿新体验

(美) 克莱儿·刘 著



商务印书馆
The Commercial Press

2012年·北京

图书在版编目(CIP)数据

学步儿不难带:护士妈妈育儿新体验/(美)刘著. —
北京:商务印书馆,2012
ISBN 978-7-100-09316-3

I. ①学… II. ①刘… 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(2012)第 165376 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

本书通过锐拓传媒代理,由风向球文化授权商务印书馆
在中国大陆地区出版发行。

学步儿不难带
——护士妈妈育儿新体验
(美)克莱儿·刘 著

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
广 西 民 族 印 刷 包 装
集 团 有 限 公 司 印 刷
ISBN 978-7-100-09316-3

2012年9月第1版 开本 787×1092 1/16
2012年9月广西第1次印刷 印张 12 1/4
定价:28.00 元



自序

顺利陪孩子走过 人生第一个叛逆期

两三岁的宝宝正值不好相处的年龄，所以西方有句谚语，叫“可怕的两岁”；东方则流传着“三岁小孩，猫狗都嫌”的俗语。这两句简短的名言，将全世界两三岁孩子父母的心声全都表达出来，这些不大不小的“天使与恶魔合体”的宝宝令父母们苦恼不已。

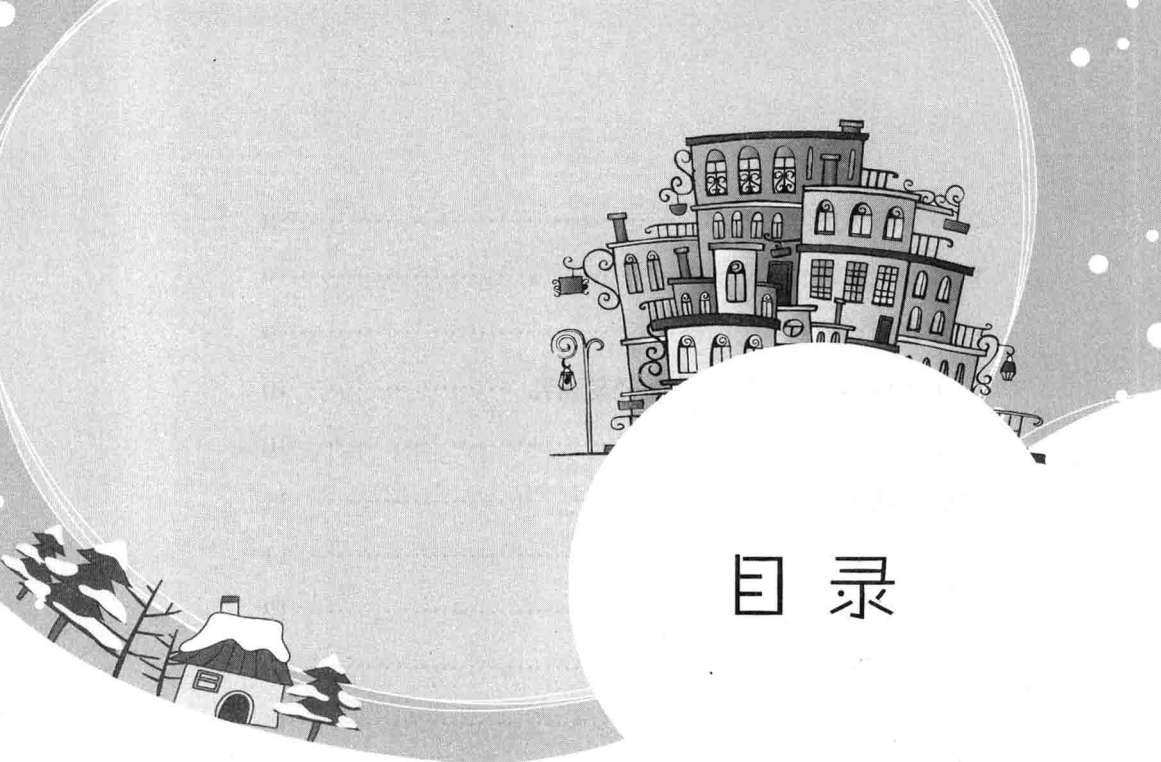
两三岁的孩子常让父母的情绪剧烈起伏：上一秒令父母心惊胆战、气到想揍人；下一秒他却又快乐天真地搂着父母，或做出令父母惊喜不已的举动。但不论这个恐怖小孩如何让父母担心害怕、又爱又恨、哭笑不得，他却也是父母最甜蜜的负担。

这个年龄段的孩子正处于人生的第一个叛逆期，开始从依

赖走向独立，从牙牙学语到清楚表达意见，从蹒跚学步到健步如飞……他所跨越的都是人生的一大步，所以难免跌跌撞撞。他既需要大人的保护，又不希望被大人约束；他需要的是丰富环境的刺激，而不是空白无趣的空间。他虽然脱离了奶瓶，但偶尔也会有情绪忧郁，想重享吸吮时候的感觉；虽然摆脱了尿布，却偶尔不小心尿湿裤子。这时的孩子就是这么难缠又可爱，常令大人们啼笑皆非、无所适从，甚至有所担忧。

其实，想和这个年龄段的孩子融洽相处，只要摸清他的成长规律和性格即可，因此本书从护士妈妈的护理知识及亲子实践出发，从八个方面深入描写了两岁前后宝宝的成长状况和养育方法，内容既专业，又丰富、实用。希望家中有此学步儿的父母都能从本书中得到支持的力量，顺利陪伴孩子走过人生的第一个叛逆期。

克莱儿·刘



目录



一 告别嗷嗷待哺

断奶与戒奶瓶计划	3
1. 宝宝的营养需求会改变	4
2. 喂母乳也要避免宝宝龋齿	6
3. 防止过度依赖母亲	6
4. 避免影响婚姻关系	7
断奶的方法	8
1. 断奶的工具与时机	8

2. 减少白天的哺乳次数	8
3. 改变宝宝的生活习惯	9
4. 建立睡前仪式	9
5. 不要因为照顾宝宝情绪而轻易哺乳	10
6. 最后阶段由爸爸哄睡	10
进食大作战	11
1. 自我喂食训练	11
2. 制定明确的用餐规则	12
3. 防止摔掷餐具与食物	13
4. 防止宝宝喷玩食物	15
改善宝宝食欲的办法	16
1. 制造欢乐且轻松的用餐环境	17
2. 找出偏食或挑食的原因	17
3. 食量忽大忽小的对策	18
4. 辩证对待突然发生的食欲不振	21
5. 改变用餐不安分的办法	23



二 学说话咿咿呀呀

让宝宝快乐地开口说话	27
1. 制造令宝宝产生说话意愿的气氛	28

2. 大人们要专心倾听	28
3. 从婴幼儿时期就开始建立正确观念	29
4. 帮助宝宝扩展生活经验	29
5. 对宝宝不停地说说唱唱	30
6. 训练宝宝的回应能力	33
7. 鼓励宝宝自在地说话	34
宝宝说话不清楚的纠正方法	35
1. 口齿不清的原因及纠正方法	35
2. 语言学习速度缓慢的原因和对策	37
3. 语言发展迟缓的原因及其对策	40



三 学走路摇摇摆摆

减轻宝宝跌跌撞撞的对策	47
1. 平衡感与协调度的提高	48
2. 正确认识远视	49
3. 选择好的学步场所	49
宝宝学步缓慢的原因和对策	50
1. 学步心理发展缓慢的原因及其对策	51
2. 学步生理运动能力的缺陷及其对策	52

学步鞋、袜的选购	55
1. 买鞋注意事项	57
2. 买袜注意事项	59



四 爱探险东摸西碰

防止养成东摸西碰的习惯	63
1. 设立安全的防范措施	64
2. 明定探索规则，并贯彻执行	65
避免宝宝东敲敲西打打	68
1. 禁止敲打危险物品	69
2. 为宝宝准备安全的物品	69
3. 禁止宝宝在公共场所恣意敲打	70
防止爱唱反调的行为	70
1. 阻止反抗行为的妙方	72
2. 设定合理的成长规则	75
避免爱摔东西又爱玩秽物的举动	76
1. 防止喜欢乱丢东西的妙方	78
2. 改掉摔掷物品的坏习惯	79
3. 避免玩脏东西的方法	81

防止爱尖叫又没耐性的行为	82
1. 防止大声尖叫的良方	83
2. 合理对待情绪起伏不定	85
3. 缓和宝宝“现在就要”情绪的妙法	86
利用游戏及规则训练宝宝的各项能力	88
1. 游戏就是宝宝的人生	89
2. 避免玩游戏的混乱惨状	91



五 学如厕告别尿布

正确训练宝宝如厕	97
1. 观察孩子准备好的迹象	97
2. 训练前的准备工作	100
3. 训练前的预习动作	101
4. 坚持正向的训练方式	102
5. 要避免的负向训练	104
6. 预防半夜尿床	107



六 学独立依依不舍

产生分离焦虑的原因和对策 111

1. 缓和强烈的依赖行为 111
2. 不愿融入群体活动的改善 114
3. 分离焦虑情绪的平息 117
4. 第一次分离的准备 120
5. 克服父母自身的分离焦虑 122
6. 化解幼儿园的分离焦虑 124



七 我家有只小暴龙

小暴龙的攻击性及对策 133

1. 攻击行为产生的原因 133
2. 纠正动手动脚的沟通方式 137
3. 咬人行为及其对策 138
4. 克服攻击性行为的建议 140

小暴龙的类型及对策 143

1. 不苟言笑型及其调养 144

2. 活动力特强型及其调养	145
3. 作息时间紊乱型及其调养	146
4. 特别无法专注型及其调养	147
5. 个性容易退缩型及其调养	149
6. 适应能力较差型及其调养	150
有效的管教方式	152
1. 让宝宝学会守纪律	152
2. 不服规范管教的对策	154
3. 把握好奖励与处罚	158
4. 暂停式的处罚策略	159
5. 打或不打的管教方式	161
6. 别让体罚变成虐待	163
7. 双赢的管教方式	164
8. 幽默感是管教良方	167



八 宝宝健康全记录

宝宝的成长记录表	173
宝宝的生病记录表	175
宝宝的健康检查表	178



告別嗷嗷待哺

最可心的一句话

帮宝宝戒除奶瓶的时间越早越好，若等到宝宝对奶瓶有强度依赖时，才开始想帮宝宝戒除奶瓶，那么亲子间就得进行一场惨烈的意志力战争。而宝宝在八九个月大时，对奶瓶还不会过度执著，所以此时是帮宝宝戒除奶瓶的不错时机。



断奶与戒奶瓶计划

宝宝断奶的最佳时机是何时？根据大部分小儿科医生与小儿牙科医生的建议，宝宝最理想的断奶时间为一岁左右，因为在经过一年的哺乳后，宝宝不论在营养或感情上都已得到充分满足，在此时实行断奶计划，可避免宝宝进入两岁时，因依恋哺乳而坚持己见，而导致断奶过程困难重重。

许多母亲以为宝宝在开始吃副食品或母亲的奶水愈来愈少时，慢慢就会自动断奶。的确，有些宝宝会在一岁前自动断奶，但很多宝宝却永远都断不掉，所以妈妈们最好尽早做出断奶计划。

其实，远未做好断奶准备的反而是母亲。因为断奶虽然代表宝宝即将脱离婴儿阶段，进入另一个人生阶段，但许多妈妈非常享受哺乳时的肉体亲密关系，害怕宝宝一旦断奶后，亲子关系就会变得疏离，因此，许多妈妈对断奶这件事，总不免情绪复杂、半喜半忧。在这里，我们要提醒新手妈妈：虽然哺乳的过程与经验令人欣喜，但如果母亲碍于对亲密关系的依恋，迟迟无法做好断奶的心理准备，而持续无限期哺乳，会对宝宝造成负面影响。

此外，一岁左右的宝宝对奶瓶的依恋也像上了瘾似的，要他立刻丢掉奶瓶，乖乖进食，也不是一件容易的事。奶瓶对宝宝所造成的最明显伤害就是蛀牙，当宝宝使用奶瓶喝牛奶、果汁或其他添加糖类的液体时，糖液会被口中的细菌分解而变成酸液，当这些酸液长时间停留在宝宝的口腔中时，就很容易导致蛀牙，尤其如果让宝宝含着奶瓶睡觉，更会造成奶瓶性龋齿与奶瓶哺乳并发症。因此，为避免小小年纪就须忍受拔牙之苦，一般牙科医生会建议，让宝宝在一岁时就戒掉奶瓶，让他慢慢习惯使用杯子。

帮宝宝戒除奶瓶的时间越早越好，若等到宝宝对奶瓶有强度依赖时，才开始想帮宝宝戒除奶瓶，那么亲子间就得进行一场惨烈的意志力战争。而宝宝在八九个月大时，对奶瓶还不会过度执著，所以此时是帮宝宝戒除奶瓶的不错时机。

总而言之，宝宝与母亲是否做好断奶的心理准备，是决定断奶与否的重要因素。此外还得视宝宝对奶瓶的依赖程度来调整方法，以免操之过急而导致宝宝无法适应。因此，妈妈们可参考以下意见来实行断奶计划，以免因漫无章法而波及自己的日常生活。



1. 宝宝的营养需求会改变

从宝宝一出生到一岁左右，母乳的营养成分会随时间改变，而宝宝的营养需求也会改变。根据研究显示，宝宝过了一岁以



为了防止蛀牙，一般牙科医师会建议，让宝宝在一岁时就戒掉奶瓶，让他慢慢习惯使用杯子。