



好妈妈
育儿经验
全分享

更适合中国家庭的育儿大全
好妈妈用心总结的育儿手记

中国好妈妈 女孩养育心经 0~3岁

徐玉霞◎著

0-3岁关系到孩子的一生
用爱和勇气为小公主
建造一座幸福的后花园



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

中国好妈妈 女孩养育心经 0~3岁

徐玉霞◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

中国好妈妈女孩养育心经: 0~3岁 / 徐玉霞著.

—北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08562-3

I. ①中… II. ①徐… III. ①女性—婴幼儿—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第215345号

中国好妈妈女孩养育心经: 0~3岁

徐玉霞 著

策 划 郑学佳

责任编辑 王 志

© 外文出版社

出 版 人 徐 步

出版发行 外文出版社有限责任公司

地 址 中国北京百万庄大街24号

邮政编码 100037

网 址 www.flp.com.cn

电 话 (010) 68996140

印 刷 环球印刷(北京)有限公司

经 销 北京时代联合图书有限公司

经销热线 010-65512133 65523381

开 本 16k (710mm × 1000mm)

印 张 14.75

字 数 200千字

装 别 平装

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-119-08562-3

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

写在前面的话

我是一个有两个孩子的妈妈，我深爱着我的儿子和女儿。每当我用两只手各拉着一个宝贝在公园里散步，和他们轻柔地说着话，总是感觉心中充满了幸福和甜蜜。

养育宝宝对我来说曾经是一个非常大的挑战。结婚前，我在北京的一家外企工作，也就是人们常说的“小白领”，每天穿着小西装、高跟鞋，在写字楼里跑来跑去，和无数的文件、电话、会议、项目打交道，出差、加班也是常有的事。结婚后，养育一个宝宝一直是我和爱人的共同心愿，但是由于我们两人工作都忙，每天在一起吃一顿晚餐都成了奢望，回到家时通常已是深夜，强大的工作压力和超快的生活节奏让我们的婚姻一度陷入危机，觉得生活非常茫然，婚姻失去了意义。

后来，我和我的爱人经过几次深谈，觉得我们生活中真的非常需要一个孩子，哪怕让我辞去工作，做个全职太太，也比两个人整天各忙各的，说不上一句话要强。钱是赚不完的，那时候我爱人的收入对于维系我们这个家庭来说也没有什么问题。于是，我做好了充分的心理准备，一怀孕就向单位提出辞职。

生活似乎总要给我们一些挫折，新的问题又来了，我和爱人自从不采取避孕措施，一直等了6个多月，我的肚子里都没有一点儿动静。我紧张得不得了，鼓起勇气去医院做了检查。医生说我是子宫后位，建议我每天趴着睡觉。真心感谢这位医生，2个月后，我终于如愿以偿，怀上了第一个宝宝。那一天，我高高兴兴去单位办



理了交接手续，开始了我崭新的生活。

39周后，我的儿子呱呱坠地。从十月怀胎，到顺产分娩，孩子降生后医生送到我怀里的那一瞬间，我真是百感交集。有人说，生宝宝只是万里长征的第一步，对此我非常赞同。接下来的几年，我给宝宝哺乳养育，看宝宝咿呀学语，陪宝宝蹒跚学步，孩子的每一点进步，都倾注了我满满的爱。当然，这背后我付出了无数的汗水和努力。那工作强度，恐怕要比上班大上一百倍。

对于陪伴宝宝成长，我和我的爱人达成了一致意见，那就是，就算再难再累，我们也要自己带。为了做好充分的知识储备，我在怀孕期间阅读了大量书籍，在育儿论坛浏览了大量的帖子，还跟同住一个小区的妈妈们建立了良好的关系，每天向她们请教育儿经验，生怕因为自己的无知犯下什么不可弥补的过失。

谢天谢地，我的儿子一直被我带得健健康康，活泼可爱，虽然孩子成长期间也生过病，但我们都平安度过了难关。直到把他送进了幼儿园，我才算稍微松了一口气。一年以后，我的女儿也降临人间。我知道，养育男孩和养育女孩有太多的不同，为了我这位小公主，我也是费尽心思，把内心最温柔的爱全部给了这个小家伙。

所以，我可以自豪地说，我是一个合格的好妈妈，我用心养育了我的两个孩子，用知识武装自己，用经验填充自己，面对问题，不盲从，不武断，面对困难，不恐惧，不焦虑。我力求从身心两个方面给我的孩子们营造美好的生活氛围，让他们健康长大，学会勇敢、宽容、自信、乐观。

在忙碌的生活之余，我用心写完了这本书，希望我的一点微薄的生活经验能让家有宝宝的妈妈得到一些借鉴，用知识和经验指导生活。愿天下的宝宝都能健康快乐，茁壮成长。



序

俗话说，“三岁看大，七岁看老”。3岁之前有那么重要吗？答案是肯定的。科学研究表明，孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化——

性格方面：孩子成年后的性格基本上在3岁之前就已经定型，3岁之后基本不变。

智力发育：儿童的脑细胞组织在3岁之前就已经定型，3岁之后基本不变。

学习能力：3岁之前是儿童在感知觉、记忆、思维等能力的形成中最为敏感的时期。3岁前基础打牢，3岁之后的学习活动将事半功倍。

身高增长：3岁之前是孩子身高发展最为关键的阶段，3岁之前对身高造成的损害将永远无法弥补。

“教育开始得越晚，孩子最终所能发挥出来的潜能就越少，这就是潜能递减规律。”这是教育专家们的一致观点。可见，要想实现理想的教育效果，妈妈仅仅知道运用各种科学的方法培养孩子是不够的，还要把握好教育时期。这个时期，从孩子出生那天就开始了。

毋庸置疑，每位深爱宝宝的妈妈都希望自己家的孩子拥有爱因斯坦一样的智慧，拥有莎士比亚一样的才情，拥有比尔·盖茨一样的能力。但这一切的前提是，抓住孩子0~3岁这一关键期！



要想实现心愿，妈妈必须提前学习孩子成长过程中的发展规律，掌握这一年龄段孩子的言行、思维和情感特点，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近的“大朋友”；了解孩子身体发展特点，做好健康保护，成为对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。一些传统的、不科学的育儿观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的需求，也是整个社会的发展需要。与此同时，在儿童的教养过程中要更加注重科学性，从对儿童生理健康方面的重视，扩展到对智力的早期开发，再到对儿童个性、情绪等方面的促进。

如今，越来越多的家长已深刻认识到，教养过程是妈妈和孩子一起成长的过程。对于一位妈妈来说，孩子的教育和培养不能仅仅依赖于无私、广博的母爱，同时还需要不断的学习。

本书出自一位用心妈妈的十足生活经验，内容前沿而实用，科学而不艰涩，凝练而信息最大化，通俗而不落俗套，内容的全面和科学使其更像是一本0~3岁儿童成长的百科全书。另外，考虑到男孩和女孩在成长过程中具有不同的特征和需求，本书编者将该书做成男孩和女孩两册，使妈妈们在购买和学习时更有针对性。

我们相信，本书不仅能够为中国妈妈带来全新的养育观念和指导性建议，帮助新手妈妈解决各种育儿问题，提供有效的育儿建议，还能成为中国妈妈的育儿宝典，为她们打造实用、全面的科学指导方案。



目录



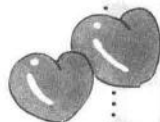
写在前面的话 1

序 1



第一章 新手妈妈，伴随小公主一天天成长 1

- 1 从胎儿开始孕育的能力 3
- 2 如何进行科学胎教 5
- 3 胎儿需要准妈妈提供什么营养 8
- 4 照顾小公主是件愉快的事 12
- 5 她真的是“第三者”吗？ 14
- 6 女儿的天性与妈妈的培养 18
- 7 身体接触带给新生儿的亲情反应 20
- 8 4~12个月是一个充满新发现的阶段 23



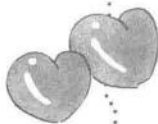
第二章 良好饮食，为宝贝女儿奠定健康基础 27

- 1 饮食对婴儿意味着什么 29
- 2 良好的身体状况源于母乳喂养 31
- 3 上班族妈妈怎么给小公主喂食 33
- 4 小公主吃得多才能长得快 35
- 5 什么是更加健康的膳食 37
- 6 为孩子选择合理的饮食 39
- 7 遇到饮食障碍怎么办 42



第三章 个性习惯，从婴儿期就应该培育 45

- 1 尊重和保护宝宝的好奇心 47
- 2 两岁多的宝宝有着怎样的想象力 50
- 3 让小公主从小不扭捏，敢于面对陌生人 53
- 4 独立性是孩子自立的保证 56
- 5 妈妈的性格是小公主性格的模板 59
- 6 在溺爱中养育的娇娃娃永远长不大 61
- 7 把小公主培养成小小外交官 64
- 8 妈妈要为女儿树立讲礼貌的好榜样 67





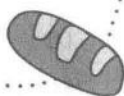
第四章 精神健康，了解宝宝的情感需求 71

- 1 了解宝宝的情感需求 73
- 2 做小公主的玩伴 75
- 3 让别人带孩子的种种选择 78
- 4 让“夜哭郎”变成“笑宝宝” 81
- 5 培养孩子的自尊心 84
- 6 了解小公主的“自我中心”行为 86
- 7 给孩子设定限制需要技巧 89
- 8 当小公主开始关心“死亡” 92
- 9 幼儿期有了性别的朦胧认识 95



第五章 安全第一，时刻保证孩子 万无一失 99

- 1 妈妈有责任保护好孩子的安全 101
- 2 了解在马路上可能存在的风险 105
- 3 避免自行车造成意外伤害 108
- 4 炎热和寒冷天气需要预防意外伤害 111
- 5 夏季要做好蚊虫叮咬的防备 114
- 6 让孩子避免狗的伤害 117
- 7 家庭应配置的安全装备 119
- 8 玩具不是绝对安全的 122
- 9 如何应对火灾、烟雾和烫伤的危险 126
- 10 孩子中毒怎么办 128
- 11 如何应对孩子吞吸异物窒息 131
- 12 怎样处理孩子割伤和擦伤 134
- 13 注意孩子的皮肤问题 137



第一章

新手妈妈，伴随
小公主一天天成长



1 从胎儿开始孕育的能力

很多家长对胎儿的形成和发育不了解，尤其是那些初为人母的新手妈妈，对胎儿在母体子宫内的生活感到很神秘。胚胎是怎样形成的？孩子的听觉、视觉、味觉等各种能力是怎样衍生的？自人类诞生以来，就在不断地追寻答案，但肉眼凡胎的我们怎么能够看到生长在母体的“另一个世界”的胎儿？

随着科学的不断发展，超声影像技术的进步以及各种高科技的衍生，人们已经能对依附在母体里的宝宝进行各种“勘察”了，小到胎儿的身体结构、性别，大到胎儿的运动器官，我们已经基本掌握了观察孩子的各种神奇能力。超声波这个载体为人类提供了穿越身体的“视界”，因为它，我们能看到胎儿在子宫内的生活状况和各种情形，包括胎儿对母体碰撞后的刺激反应等。

以往，我们看不到胎儿在母体内生活的状况时，以为孩子在母亲妊娠3个月以后才会运动，因为只有3个月后，母亲才会有被踢一下的触感。但事实并非这样，胎儿在母体内35天时就开始有运动能力，不仅如此，通过监测还发现，胎儿在50天左右时就能基本完成一套简单的关节运动；胎儿在80天时，就能活动上下肢的所有关节；大约100天时，胎儿的臂和腿就能一起活动了，有的胎儿会更早体现这些活动。

更不可思议的是：通过超声波的监测我们发现，140天以后，在母体内的胎儿居然能向前“走步”，甚至是保持身体直立状态，真的很神奇！

胎儿在母体内拥有的能力还不止如此。一位研究胎儿生长发育的科学家曾做过如下实验：

他想测试麦克风发出的声音能否穿透子宫以及在子宫能听到的声音





强度，于是将一个经过特殊处理的微型麦克风放在正在分娩的母亲的子宫内，实验结果让这位科学家非常兴奋。实验证明：声音不仅能穿透子宫，而且在子宫内能够听到外面的各种声音，甚至分辨出声音的强弱和类型。

最让人意想不到的是，母体内的胎儿居然可以适应各种类型的声音，并且对外部的嘈杂声音很敏感，他们能够感知外部声音的强弱，并且会随着声音的大小表现出不同的状态，逐渐学会习惯来自外面的声音。

有人发现，同样孕期的两个孕妇，一个住在比较嘈杂的火车道附近，一个住在安静的郊区，胎儿出生后，如果听到声响，那个已经习惯听到嘈杂声的婴儿会“置若罔闻”，而另一个婴儿则会哭个不停。这就充分说明了胎儿在母体内就已经具备了听觉能力。

除此以外，胎儿在母体内对光线也是非常敏感的。胎儿在母体内的视觉发展算是比较完整的，例如拿一把手电筒照在孕妇的腹部，而这时如果我们用超声波进行观测，就会发现母体内的胎儿在眨眼。由于光能通过孕妇的腹部和子宫薄壁传递，所以胎儿在母体内也能感受到白天和黑夜。

除了听觉和视觉，胎儿在母体内的味觉和触觉发育也比较早，尤其是触觉。胎儿在不到两个月大时，四肢就已经有感觉了。例如，当胎儿的手脚不小心接触到母亲的子宫壁时，会发生卷曲或者自然收缩。当然味觉也不落后，不足4个月的胎儿已经具备了基本的味觉能力，并能做出一些“非正常”的反应。“非正常”的反应体现在哪些方面呢？或许有些家长不信，但这的确是存在的，因为有人已经从早产婴儿那里得到证实，他们给刚出生不久的早产婴儿喂甜牛奶时，婴儿会吮吸；喂微酸的牛奶时，婴儿的面部表情会发生细微的变化。

我们都知道，具备正常味觉功能的人对于酸甜这两种不同的味道所表现出的反应也不同，所以我们可以初步判断，婴儿在母体内就已经具备了味觉功能。



如此看来，在母体内胎儿的世界里，不仅具备视觉、听觉甚至是运动能力，而且连味觉也是能够感知的。正是因为具备了这些功能，胎儿才能够从一出生就具备适应生存环境的能力。我们不得不说，孕育的能力真是非常伟大！

因为宝宝从胎儿阶段就开始孕育各种能力，所以妈妈有必要知道胎儿在母体内的生活状况，这不仅能为妈妈在胎儿出生后做各种准备打下基础，同时也能为“胎教”这种很多人还不信服的方式提供正确、科学的依据。

2

如何进行科学胎教

初为人母的新手妈妈为了不让孩子输在起跑线上，为了让宝宝出生后更聪明、更健康，常常不惜花费金钱和精力，对宝宝进行胎教。这也是现在社会上各种胎教中心、胎教辅导班层出不穷的原因，费用高不说，花费在来回路上的时间也很多，着实让很多孕期中的准妈妈吃不消。

其实准妈妈们大可不必如此，我经过多年的实战经验，在为大家精心撰写的这本书里，将与您分享如何进行科学胎教，既省钱又省力。

上文中我们知道，胎儿早在母体内就已经具备了运动、听觉、视觉、味觉等各种基本能力，因此，进行科学胎教很有必要。

根据我个人的一些经验以及我与多位妈妈交流的心得，我认为科学的胎教有助于胎儿各种能力的发展，在“先天性”这个标签上打下基础，为胎儿的健康成长提供最有力的保障。





具体体现在哪些方面呢？

首先，在生活方面，接受过胎教的孩子更容易养成良好的生活习惯。即使吵闹哭个不停，也许妈妈放一首钢琴曲就能让孩子很快安静下来。

其次，胎教易于乐观性格的养成，例如喜欢笑，见到生人不怯生等。

更重要的是，接受过胎教的孩子语言表达能力和认知理解能力通常都比较强，相较于同龄人，显得更聪明伶俐，活泼可爱。

那么，我们该如何进行科学胎教呢？

关于这一话题，很多孕期中的妈妈似乎最有发言权，回答不外乎听音乐、适当运动、吃得健康营养等。

但是听什么样的音乐，吃什么样的食物，做什么样的运动才是正确的呢？在这里，各位妈妈们不用担心，我会为你一一“摆平”。我系统地梳理了自己掌握的知识 and 经验，认为进行科学胎教有如下内容：

第一，孕期中的妈妈要做好心理和物质上的双重准备。安胎可以说是对女人最大的考验之一，只有从心理上彻底接受了宝宝，愿意为宝宝做各种努力甚至牺牲，才具备了科学胎教的基本条件。物质上则要有足够的金钱保障，因为孕妈妈需要特别的保护，生病、产检以及饮食等各方面都离不开金钱的支撑。

第二，孕期中的妈妈要做适当运动。孕妇安胎期间，要适当活动，到楼下的公园或者宽阔的草坪上漫步，呼吸新鲜的空气，沐浴温暖的阳光，感受大自然带来的美好气息，让腹中的胎儿更加健康。

第三，保持愉悦的心情。孕期中的妈妈保持好心情这一点非常重要，所以不能随便生气，要懂得控制情绪，当然，这也需要一个温馨和睦的家庭氛围，这一点需要家人的共同努力。

第四，听音乐，适当唱唱歌。孕期中的妈妈要选择一些节奏明朗的歌曲，坚持每天播放至少两次，声音不宜过大，时间也不宜过长。孕期中的妈妈还可以适当唱唱歌，随着声带和身体的震动，能够起到刺激胎儿听觉的作用，但要注意唱歌不宜过于兴奋，否则也会让胎儿吃不消。



第五，经常抚摸腹部，和胎儿沟通交流。孕期中的妈妈最好每天都适当地抚摸胎动的地方。抚摸时，准妈妈要先放松身心，坐在沙发上，将双手放在腹部，按顺序轻轻抚摸、拍打腹部，坚持几分钟。当然，拍打要适度，不能惊吓到胎儿。然后再用语言和胎儿进行交流，给胎儿讲故事，注意讲述过程中的节奏，目的是增强孩子的记忆力，同时也能为孩子的语言发展奠定基础。

孕妈妈要注意，科学胎教能够促进胎儿的智力发育和健康成长，但是如果胎教不恰当，同样会损害孕妇和胎儿的健康。例如，孕妈妈最好不要在太吵闹的地方停留，如果噪声过大，容易导致孕妇内分泌功能紊乱，严重的噪音甚至还可能导致流产或早产。孕妈妈还要注意，不是所有的音乐都适合胎儿听，必须有所选择。

不仅如此，孕妈妈在其他方面也应该多注意。不能吸烟，尼古丁中有很多有害物质，不利于胎儿的健康成长；不要空腹喝牛奶；不要养小动物，动物的粪便和身上的寄生虫容易导致孕妇细菌感染；窗户不能每日紧闭，要经常打开换气，减少二氧化碳，让室外的新鲜空气流入室内等。

这些都是生活小常识，平常人要重视，孕期中的准妈妈更要重视。胎教不仅是宝宝认识这个世界的开始，还是胎儿与妈妈交流沟通的最好方式。当然，如果爸爸也能参与进来，那就再好不过了。

爸爸参与到胎儿与妈妈的互动中，不仅能更好地增加亲子之间的感情，更重要的是夫妻之间的对话和温柔的语言有利于腹中胎儿的情商发展。

总而言之，科学进行胎教很重要，所以准妈妈一定要注意，让未出生的宝宝赢在起跑线上！

下面介绍几种孕期妈妈抚摸、拍打腹部的方法：

