

集优
生活

手把手教你养出健康好宝宝

0~3岁 宝宝健康成长宝典

[德]比吉特·格鲍尔-泽斯特亨 安妮·普尔基宁 凯特琳·埃德尔曼 著 封诚诚 译



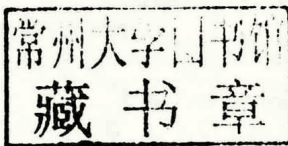
GU

陕西新华出版传媒集团
太白文艺出版社

0~3岁

宝宝健康成长宝典

[德]比吉特·格鲍尔-泽斯特亨 安妮·普尔基宁
凯特琳·埃德尔曼 著
封诚诚 译



图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝健康成长宝典 / (德) 比吉特·格鲍尔 - 泽斯特亨, (德) 安妮·普尔基宁, (德) 凯特琳·埃德尔曼著; 封诚译. — 西安: 太白文艺出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5513-1628-6

I. ①0… II. ①比… ②安… ③凯… ④封… 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 (2019) 第 014428 号

Die ersten 3 Jahre meines Kindes by Birgit Gebauer-Sesterhenn, Anne Pulkkinen

Dr. med. Katrin Edelmann

Copyright: © 2011 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Simplified Chinese language copyright © 2019 by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 25-2018-068 号

0~3岁宝宝健康成长宝典

0-3 SUI BAOBAO JIANKANG CHENGZHANG BAODIAN

作 者 [德] 比吉特·格鲍尔 - 泽斯特亨 安妮·普尔基宁
凯特琳·埃德尔曼

译 者 封诚

责任编辑 彭雯

特约编辑 时音菠

整体设计 **Metis** 灵动视线

出版发行 陕西新华出版传媒集团

太白文艺出版社 (西安市曲江新区登高路 1388 号 710061)

太白文艺出版社发行: 029-87277748

经 销 新华书店

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 400 千字

印 张 25.5

版 次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5513-1628-6

定 价 79.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社印制部调换

联系电话: 029-81206800





比吉特·格鲍尔-泽斯特亨 (Birgit Gebauer-Sesterhenn)，营养学专业毕业，专业记者。曾为不同杂志撰稿，发表的文章在怀孕、生产和育儿，以及营养学领域给读者提供了一系列有效的建议，并被翻译成13种语言出版。除了作为图书作家外，她最主要的工作是一名母亲，她认为这是最美好的一项职业。感谢她的三个孩子宝琳娜 (Paulina)、萨莫尔 (Samuel) 和索菲 (Sophie)，让她和她的丈夫能够一起经历三次孩子出生后头三年的成长。比吉特·格鲍尔-泽斯特亨现与家人生活在阿莫湖 (Ammersee) 地区。



安妮·普尔基宁 (Anne Pulkkinen)，教育家，教育学博士，布拉格亲子课程 (PEKiP) 培训师，戈登 (Gordon) 家庭教练。自1982年起，她开始从事家庭教育和成人教育。作为PEKiP的小组领导，她陪伴着许多家长与他们的孩子一同成长。同时，她还负责培训PEKiP集团领导人。安妮·普尔基宁已经领导父母与1~3岁子女游戏小组超过十年的时间。她做报告，讲授教育课程。此外，她还负责托儿所老师的技能培训工作。安妮·普尔基宁有两个孩子，现与家人生活在奥格斯堡 (Augsburg) 地区。



凯特琳·埃德尔曼医学博士 (Dr. med. Katrin Edelmann)，儿童和青少年精神病学、精神疗法的专业医师，在布吕尔 (Brühl) 经营自己的大型专业诊所。除药物和行为治愈精神病学之外，她还接受过大量其他的培训，比如在以解决问题为导向的短期治疗、分类学工作和催眠治疗。其诊所的主要业务除对于发展迟缓和在学习问题的治疗外，还包括婴儿问题辅导和诊断，幼儿问题指导和治疗。2008年，她成立了全方位儿童治疗研究所。她是三个孩子的妈妈。

前言

亲爱的父母们，衷心地祝贺你们！孩子是上天赐予我们的礼物——如果你有了孩子，那么你就有足够的理由得到这份衷心的祝贺。

父母是孩子安全的港湾

作为父母，你一定会经历这样激动人心的时刻：从现在开始，你的身边就多了一个小小的人儿，他想要时时刻刻待在你身边，因为只有这样他才会感觉很舒服。你的爱、关怀和情感的倾注助他茁壮成长。在他长大成人的路上，无论是他迈出一大步还是一小步，你都可以从旁给予约束和关注。

孩子在婴幼儿时期会发生很多的变化。他们会在短短的几个月内，从一个无助和脆弱的新生儿迅速蜕变成一个健壮的小孩儿，此时的他们会精力充沛、心情大好地满屋子乱爬。当你的宝宝在头几个星期内主要用叫喊或非叫喊的方式与你沟通时，那是他正在通过牙牙学语，以及之后的音素发音来学习说话。他的第一声“妈妈”或“爸爸”，想必你永远不会忘记。

宝宝在出生后的头几年只对你有着极强的辨别力，因为作为父母的你是他安全的港湾：在你那里，他能够感受到舒适和安全，你的爱让他变得强大，你给他提供了生命的安全感。你的孩子对此感受到的越多，今后他独立生活得就越好。因为在几年时间内，你的孩子将开阔视野，并与他的第一批朋友建立自

己的新联系。

没有说明书

无论是手机还是洗衣机，在你刚刚购入的时候都会免费获得一份使用说明书。读过之后通常就会知道机器上的按钮都是做什么的，以及机器如何能够顺利工作。

你的孩子不是机器，也不会配说明书。你的孩子是独一无二的，拥有自己的、不同于他人的愿望和需求。当你作为父母能够参与、理解他的愿望，并尽可能满足他的要求的时候，你也就教会了他如何把家庭生活过得美满幸福。家庭生活就是一个持续不断地给予和接受的过程。不久之后你就会发现，你的孩子也能够有他们自己的“按钮”了……

各阶段的内行建议

有时成长的速度如此之快，以至于作为“观众”的我们几乎无法赶上他们的步伐。相似的情况还有从孩子出生起的那些不可避免的问题，孩子的行为方式、能力和知识是否处于“正常”的范围内。

本书将详细地描述你的宝贝出生后的头三年在机能、认知、社会情感和语言发展上各个阶段的特点，并给你提供建议。此外，你还可以从中获悉有关教育、健康、睡眠、饮食，以及如何在不不过分要求的情况下通过游戏提高孩子能力的详细信息。

最后祝你阅读愉快并开启成功的家庭生活！





目 录

前 言..... 1

婴幼儿时期的共同点

大踏步地发展..... 2

学习是一项基本需求..... 2

多方面平行发展..... 5

联系——安全的港湾 7

联系和侦察..... 7

联系使人强大..... 10

孩子想要学习 13

大脑需要刺激..... 13

学习给人带来乐趣..... 14

科研焦点上的宝宝们..... 15

初始能力..... 18

及早练习..... 19

成长繁荣期..... 21

1 岁

行为发展 26

每一个宝宝都不相同..... 26

社会—情感发展 31

理解世界——智力发展..... 35

身体发展 38

感官..... 38

反射..... 40

1~3个月宝宝的运动能力发展 42

4~6个月宝宝的运动能力发展 46

7~9个月宝宝的运动能力发展 49

9~12个月宝宝的运动能力发展 52

身高和体重的发展..... 57

阻滞..... 58

宝宝的体重增长..... 61

语言能力发展 62

宝宝习得语言需要具备什么? 62

1~3个月宝宝的语言能力发展 65

4~6个月宝宝的语言能力发展 68

7~9个月宝宝的语言能力发展 71

吃和说的联系..... 74

10~12个月宝宝的语言能力发展 76

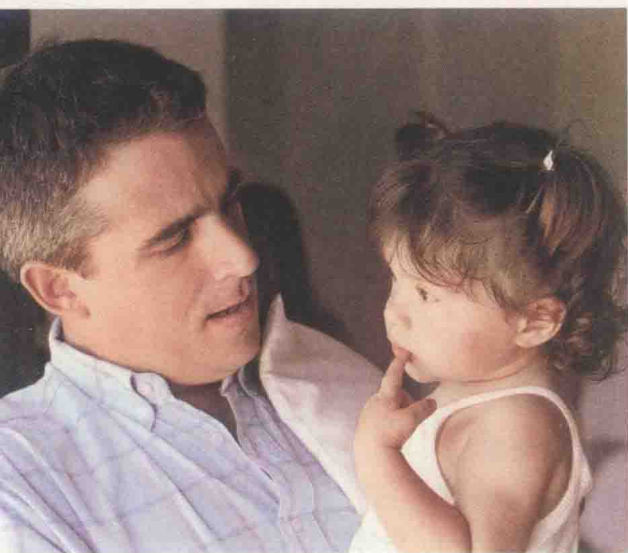
健康和护理	78	适合 1~3 个月宝宝玩的游戏	142
预防性检查	78	适合 4~6 个月宝宝玩的游戏	147
1~6 个月宝宝的饮食	86	适合 7~9 个月宝宝玩的游戏	152
奶粉代替母乳	89	诗歌和绕口令	155
7~10 个月宝宝的饮食	91	适合 10~12 个月宝宝玩的游戏	156
10~12 个月宝宝的饮食	94		
奶嘴	95	1 岁的里程碑	160
抱宝宝的工具	102		
睡眠行为	106		
不同的睡眠阶段	106		
睡觉对身心发展有怎样的影响?	108		
良好睡眠的前提	110		
睡眠中的危险——婴儿猝死	114		
1 岁宝宝的睡眠行为	116		
成功的连续睡眠	124		
教育	126		
毫无边界是好的吗?	126		
回归工作——孩子怎么办?	130		
布拉格亲子课程 (PEKiP)	132		
宝宝 1 岁时的性教育	134		
游戏行为	136		
宝宝为什么要玩?	136		
婴幼儿的游戏能力发展	138		
共同玩耍——提高游戏能力	140		

2 岁

行为发展	166
社会—情感发展	167
抗拒阶段——愤怒怎么办?	171
为什么自主性如此重要?	173
理解世界——智力发展	176
镜像中的“我”	178



身体发展	180	牙齿发育.....	222
12~18个月宝宝的运动能力发展 ...	181	口腔健康——乳牙的护理.....	226
买鞋时睁大双眼.....	184	2岁宝宝的饮食.....	228
18~24个月宝宝的运动能力发展 ...	192	牛奶真的是生命必需的吗?	232
提高家居的儿童安全性.....	198	饮食金字塔.....	234
语言能力发展	200	宝宝的就餐时间.....	237
12~18个月：“话痨”开始了	201	吃饭也需要学习.....	241
如果你的宝宝不说话.....	205	睡眠行为	246
18~24个月宝宝的语言能力发展 ...	206	宝宝需要多长的睡眠时间?	247
说话障碍.....	210	找到规律.....	248
健康和护理	216	自主的睡眠行为.....	252
预防性检查.....	216	摇篮曲和摇篮诗.....	255
奶嘴，再见.....	218	每个宝宝都能学会睡觉.....	257
		教育	262
		宝宝需要规则.....	262
		不同的教育风格.....	266
		性发展和性教育.....	268
		宝宝上托儿所了.....	270
		游戏行为	274
		孩子们只是玩.....	274
		共同玩耍——提高游戏能力.....	277
		现在是游戏时间.....	277
		2岁的里程碑	290



3 岁

行为发展..... 296

社会—情感发展..... 297

宝宝的恐惧感..... 300

当另一个小生命到来时..... 302

兄弟姐妹的地位..... 306

孩子间的接触..... 308

理解世界——智力发展..... 309

身体发展..... 312

走和跑..... 313

安全范围内的运动欲望..... 316

坐..... 318

两轮车还是三轮车? 318

精细运动技能..... 320

语言能力发展..... 322

父母在宝宝语言学习中的作用..... 323

24~30个月宝宝的语言发展 325

能力和意愿..... 329

30~36个月宝宝的语言发展 330

发展多语言能力..... 336

语言异常..... 337

健康和护理..... 342

提示：出于阅读方便，我们使用的职业名称都用男性的称呼，但是这些人士通常既有女性又有男性（比如医生）。



预防性检查..... 343

像大人一样吃饭..... 345

睡眠行为..... 354

夜里活跃..... 355

两个令人讨厌的“睡眠强盗” 358

教育..... 360

言语上的失礼..... 361

戈登家庭训练..... 364

自然的性教育——教育爱的能力..... 365

尿布，再见！ 368

上幼儿园..... 371

游戏行为..... 376

在游戏中理解世界..... 376

来，一起玩！ 378

儿歌，诗歌，歌谣..... 387

3岁的里程碑..... 390

睡眠记录表..... 394



婴幼儿时期 的共同点



大踏步地发展

当准父母得知自己的宝宝即将诞生的时候，心情是复杂的。可能是渴望已久的孩子终于到来时的喜悦，可能是比预想来得要早时的手足无措，也可能是（还）从未想过要孩子……但是从医生确认成为准父母的那一刻起，所有的准父母都会提出相似的问题：妈妈肚子里的宝宝是健康的吗？接下来的几个月里宝宝需要什么？孕妇允许或者应该吃什么、喝什么才能保证宝宝茁壮成长？直到孩子出生，这种不安的情绪仍不会消失，接下来父母的问题开始围绕新生儿的健康与发展而展开。所以，新生儿的预防性检测常常是伴随着父母的不安进行的。但幸运的是，儿科医生在

大多数情况下都能够确认你的小生命是健康的，是符合该年龄段的生长发展特点的。尽管如此，许多父母直到孩子长到 20 多岁，或许有一天他们也自豪地宣布“我怀孕了”的时候才会停止对他们的担心。

学习是一项基本需求

人类发展学家们长久以来都在争论一个问题：孩子到底是受基因影响大，还是受环境影响大？也就是说，他是社会的“作品”，还是自己的“作品”？现代人类发展学家的共同观点是，新生儿虽然与生俱来拥有一份基因蓝图（专

业术语叫作天性),但是环境(培育)和孩子获得的经验也扮演着重要的角色。另外,孩子的个人动机对其成长和发展也产生着作用。他想要继续成长,就会有内驱力促使他走向下一个阶段。也就是说,孩子会出于自身的动力并运用所有的感官来进行自我发展。因此,学习、发现和理解新事物就给他带来了无限的乐趣,因为他的好奇心完全出于天性。

有些人认为,婴儿是无助且纯粹受反射支配的,但这种观点很长一段时间以来都遭到了反驳。自20多年前人们就知道婴儿从出生的第一天起就对学习充满了渴望。比如一个孩子在几个月后终于学会了爬行,但是很快就会不满足于此。不久之后,他就会想要站起来。当然,此时的他肯定不能顺利地站起来,但是他会试图优化技能,比如扶着墙壁来保持平衡。他会想要继续发展——这是他一生的追求。而文化环境也会影响他的发展,孩子的成长环境与当地普遍的风俗习惯都起着至关重要的作用。因为孩子要很好地适应他们的个人发展条件(人类发展学家将这一过程称为适应性)。比如,大多数的孩子能够在1岁半的时候自己用杯子喝水或拆礼物——前提是他们事先可能有规律地观察过他人做这一动作,并且自己不断地尝试过。相反,如果一个孩子由于家庭的原因没有机会练习这些能力,那么

钢琴和钢琴演奏者

除了对配偶的选择这一因素外,父母对孩子的基因系统是没有影响的。相反,他们对孩子的发展会产生非常大的影响。我们可以把孩子比作一首钢琴奏鸣曲。钢琴本身相当于基因,钢琴家就是环境。能否发挥好钢琴的作用取决于演奏者如何给曲子赋予生命。如果他只是毫无规律地胡乱弹奏,那么就会发出怪异的声音,听上去好像偶尔碰到了同一个音符。因此,想要演奏出美妙的钢琴奏鸣曲,就必须和谐地按键。

他做这些事情的时候就很有可能遇到困难。但是这并不意味着他的发展过程就是迟缓的或者特别的,他只是到目前为止在相应的技能上没有获得经验。

什么叫作发展正常?

“你的孩子已经能爬了,虽然比我的孩子小6个月。”“我的孩子到现在还不会走,可你的儿子11个月的时候就会走了。”全世界的父母都会拿自己的孩子与别人的孩子对比,因为他们害怕自己孩子的发展水平与该年龄段孩子的水平不符,因此有压力就在所难免。但是没有一个孩子会和别的孩子发展得一模一样,所以,父母过多地参照在书和杂志上看到的发展时间表是不可取的。

这些表格应该只是作为参考。那些被定义出的“正常”只是一个纯粹的数据统计的结果。人类发展学家们在被测试的孩子们身上最常观察到的能力就被当作标准。

当我们把上述的数据与“慕尼黑功能性发展诊断 (MFED)”和“丹佛发育筛选测验 (DDST)”进行比较时就会发现上述的数据是多么不准确了。德国儿科医生常常用这两组诊断测试数据来判断一个孩子的发展状况。虽然这两种测试所获得的数据是严格按照科学方法进行并全力确保其准确性的，但是有时有关年龄的数据还是会有明显的不同。根据“慕尼黑功能性发展诊断”的结果，12个月大的宝宝应该能够自由站立，而“丹佛发育筛选测验”的结果则显示这一行为应发生在第13个月。

速度因人而异——但是（几乎）都是按照这个顺序进行

特别是在宝宝出生后的第二个半年里，个体发展差异开始越来越明显。比如有些宝宝在5个月的时候就能够翻身了，而有些宝宝在9个月的时候才能做到。此外，爬行和走路的起始时间也会因个体差异而存在很大的区别。因此关注发展的时间顺序比单纯地在意年龄更重要。比如宝宝学会爬行顺序的过程远比学会爬行的年龄更能说明宝宝的发展状况。比如在三个10个月大的宝宝中，

有一个已经能够灵巧地满屋子爬，能够自己上沙发，而且还能摇摇晃晃地站起来了；第二个宝宝正在四肢爬行地往前走，刚刚能够不太稳健地用四肢支撑地面；第三个宝宝已经迈出了第一步。对于面临这种状况的爸爸妈妈来说，重要的是：这三个宝宝中的每一个都是不同的，但却是符合各自年龄发展规律的。因为每个孩子有他自己的发展速度。在到达目的地之前所要经历的每个发展阶段的顺序对所有孩子来说都是一样的，只是有时会有10%的上下浮动。

另外，有些孩子可能在运动技能方面发展得很快，但是在语言发展上却稍有迟缓。有些孩子行动力不强，但是能更加仔细地观察这个世界，并如实地感受身边所有的事物。这一区别的原因就

信息

最好立刻去看医生

几乎没有任何一门学科像发展心理学这样有这么多的外行了。你在经历孩子成长的过程中，一定会遇到孩子心理不稳定的状况，此时不要去向其他父母寻求建议，这样只会给自己增加压力，最好立刻去看儿科医生或儿童及青少年心理专家。因为只要你的孩子还没有达到相应的节点，大多数情况下就不需要治疗，很有可能只是遇到了发展的转变。

在于投入精力的不同和兴趣的不同。

对于每一个发展阶段，孩子都需要足够的时间。任何时候都是不可预见的发展的临时结果。因为每个人都会以个人的独一无二的方式进行发展。有一句谚语：“拔苗不会助长。”相反，这甚至有可能带来伤害。

多方面平行发展

发展是一个多方面的过程，它可以分为以下几个方面：运动技能（粗糙运动技能和精细运动技能）的发展、语言发展、感官和社会及精神（认知）发展。虽然每一个发展步骤都被人为地分割开来，但是发展的过程都是在日常生活中不经意间发生的，以下的例子就可以清晰地说明：

10个月的莎拉（Sarah）在客厅里爬向（粗糙运动技能）同龄的拉尔斯（Lars）（社会发展：走近他人），并在他的身旁坐了下来（粗糙运动技能）。这两个宝宝小心地举起吸管（精细运动技能），吸管是莎拉的妈妈给两个人玩的玩具。玩了一会儿之后，莎拉又爬向厨房（生活实践性的学习：我能够用爬行的方式改变我的位置，跟着位于另一个空间内的妈妈）。在去那里的路上，她不断地发现房间里的新事物（知觉训练）。到达目的地后，莎拉打开最下面的抽屉，这是为她“预留”的抽屉：抽屉里有她喜爱的玩具。在关注莎拉的认知发展过程中可以发现，

她已经得出了结论：当我想要一个彩色的汤碗时，就得爬到厨房里（认知发展：如果一那么）。

一直领先

从出生那一刻起，当然也可能之前就已经开始了，小不点儿们已经经历了巨大的发展过程。在他尚且年轻的生命里的每一刻都意味着继续迈出发展和学习的步伐。

新生儿在趴着的时候还无法把身体放平，会保持弓着身体的姿势，在很用力的情况下才能把头转到一边。同样，仰面躺着的时候也无法把四肢伸直。他会把两只小手攥成拳头，当听到巨大的声响或突然被移动时，他会发生莫洛反射（Moro Reflex）。而只需12个月，宝宝就会灵巧地在房间里爬行了。半数的1岁宝宝甚至已经可以迈出人生第一步或者说出人生中的第一个词语，比如“爸爸”或“妈妈”了。在孩子在场的情况下，把一个物品藏在三个杯子中的一个里，此时他已经能够毫不费力地把这个物品找到，而且可以巧妙地把地上的面包屑收集起来。现在你就可以想象出一个3岁的孩子已经能够迈腿行走于一个个台阶上，能够骑脚踏车，能够画画，能够几乎毫无语法错误地说出由三个词构成的句子了。这是多么大的进步啊！现在出生的宝宝预计可以有80年的寿命。到那时，他还会学习许多东

西，并一直持续发展着，但是已经达不到他出生后头三年的学习速度了。特别是在孩子出生后头三年的语言发展阶段，他的学习速度几乎达到了顶峰。

时间窗和批评性阶段

发展心理学的研究结果，特别是现代大脑研究的结果表明，人类终身都在学习。只有少量的发展时间窗是无论何时都处于完全关闭状态的，且会阻碍孩子形成原本可以及时学会的能力。另外，这些错误的阶段还有可能限制孩子器官的发育。比如，一个孩子在他出生后的头六个月里得不到视觉刺激的话，那么他的视力就几乎不能正常发展，这种情况就叫作时间窗关闭。

对于父母来说，意识到学习是终身事业这一事实就意味着大大地减轻了负担。有不少人会常年处于压力之下，只为了不会错过正确的时间点。但其实更重要的是注意一些敏感阶段，在这些阶段孩子特别容易学会一种能力或一种行为方式。在这一时间段里，他对于来自外界的特定刺激非常容易接受，而且很感兴趣。如果一个2岁的宝宝在一天之内能够提出100个“这是什么”的问题，那么他一定刚好处于拓展词汇和“理解世界”的敏感阶段。孩子这么做绝不是想让你发疯，即使他连珠炮似的“十万个为什么”确实会让你感到疲倦。这时的孩子迫切地需要你成为他的发展向导。

发展任务

在过去几年里，一个新的概念越来越普遍：发展任务。开始时，许多父母都会错误地理解这一概念，他们将“任务”误认为只是学校的作业——这感觉往往不太好。

但实际上，发展任务是指孩子在出生的头几年需要完成的发展课题。比如孩子在头三个月里必须学会养成规律性睡眠习惯，要学会自己进食，之后还要完成断奶的过程。同一个或几个人建立联系也是一个中心话题，这与学会学习、学会独立或学会发现世界同样重要。学习走路和说话，产生空间想象力（比如建造塔楼时），以及学会控制自己的排泄行为（清洁教育），对于3岁以下的孩子来说也是很重要的课题。最后，自我发展（自治）在3岁末时奠定了在下一生命阶段（4~6岁）内继续发展的基础。

信息

外语、音乐和竞技运动

专家们指出，如果人们超过10岁才开始学习外语的话，在不知重音的情况下是不可能说好外语的。对于乐器和体育运动的学习似乎也是有理想的时间段的：从12岁才开始学习弹钢琴或滑冰的人几乎无法成为第二个莫扎特或奥运冠军。但是这并不意味着他无法弹好钢琴或在运动中发现不了乐趣。难道这一点不是更重要吗？