

<<学步儿不难带>>

图书基本信息

<<学步儿不难带>>

前言

顺利陪孩子走过人生第一个叛逆期两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。

<<学步儿不难带>>

内容概要

《学步儿不难带:护士妈妈育儿新体验》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:护士妈妈育儿新体验》从母亲和护士的双重视角，指导我们善对两三岁宝宝的捣乱，陪伴孩子顺利走过人生第一个叛逆期。

<<学步儿不难带>>

作者简介

克萊兒·刘，毕业于中国台湾美和护理专科学校，曾在某大医学中心及专科医院担任临床护理工作。移居美国亚利桑那州十余年，在当地进修护理课程与幼儿保健课程，并取得专业执照。目前工作于亚利桑那州某大私人医院，也是世界日报亲子专栏作者。作者育有三个孩子，在陪伴孩子成长的过程中，有深刻的观察与体会。著有《护士妈妈教我的育儿妙方》、《培养令人赏识的孩子》、《学步儿不难带——护士妈妈育儿新体验》等。

<<学步儿不难带>>

书籍目录

一、告别嗷嗷待哺

断奶与戒奶瓶计划

1. 宝宝的营养需求会改变
2. 喂母乳也要避免宝宝龋齿
3. 防止过度依赖母亲
4. 避免影响婚姻关系

断奶的方法

1. 断奶的工具与时机
2. 减少白天的哺乳次数
3. 改变宝宝的生活习惯
4. 建立睡前仪式
5. 不要因为照顾宝宝情绪而轻易哺乳
6. 最后阶段由爸爸哄睡

进食大作战

1. 自我喂食训练
2. 制定明确的用餐规则
3. 防止摔掷餐具与食物
4. 防止宝宝喷玩食物

改善宝宝食欲的办法

1. 制造欢乐且轻松的用餐环境
2. 找出偏食或挑食的原因
3. 食量忽大忽小的对策
4. 辩证对待突然发生的食欲不振
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

1. 制造令宝宝产生说话意愿的气氛
2. 大人们要专心倾听
3. 从婴幼儿时期就开始建立正确观念
4. 帮助宝宝扩展生活经验
5. 对宝宝不停地说说唱唱
6. 训练宝宝的回应能力
7. 鼓励宝宝自在地说话

宝宝说话不清楚的纠正方法

1. 口齿不清的原因及纠正方法
2. 语言学习速度缓慢的原因和对策
3. 语言发展迟缓的原因及其对策

三、学走路摇摇摆摆

减轻宝宝跌跌撞撞的对策

1. 平衡感与协调度的提高
2. 正确认识远视
3. 选择好的学步场所

宝宝学步缓慢的原因和对策

1. 学步心理发展缓慢的原因及其对策
2. 学步生理运动能力的缺陷及其对策

<<学步儿不难带>>

学步鞋、袜的选购

1. 买鞋注意事项

2. 买袜注意事项

四、爱探险东摸西碰

防止养成东摸西碰的习惯

1. 设立安全的防范措施

2. 明定探索规则，并贯彻执行

避免宝宝东敲敲西打打

1. 禁止敲打危险物品

2. 为宝宝准备安全的物品

3. 禁止宝宝在公共场所恣意敲打

防止爱唱反调的行为

1. 阻止反抗行为的妙方

2. 设定合理的成长规则

避免爱摔东西又爱玩秽物的举动

1. 防止喜欢乱丢东西的妙方

2. 改掉摔掷物品的坏习惯

3. 避免玩脏东西的方法

防止爱尖叫又没耐性的行为

1. 防止大声尖叫的良方

2. 合理对待情绪起伏不定

3. 缓和宝宝“现在就要”情绪的妙法

利用游戏及规则训练宝宝的各项能力

1. 游戏就是宝宝的人生

2. 避免玩游戏的混乱惨状

五、学如厕告别尿布

正确训练宝宝如厕

1. 观察孩子准备好的迹象

2. 训练前的准备工作

3. 训练前的预习动作

4. 坚持正向的训练方式

5. 要避免的负向训练

6. 预防半夜尿床

六、学独立依依不舍

产生分离焦虑的原因和对策

1. 缓和强烈的依赖行为

2. 不愿融入群体活动的改善

3. 分离焦虑情绪的平息

4. 第一次分离的准备

5. 克服父母自身的分离焦虑

6. 化解幼儿园的分离焦虑

七、我家有只小暴龙

小暴龙的攻击性及对策

1. 攻击行为产生的原因

2. 纠正动手动脚的沟通方式

3. 咬人行为及其对策

4. 克服攻击性行为的建议

<<学步儿不难带>>

小暴龙的类型及对策

1. 不苟言笑型及其调养
2. 活动力特强型及其调养
3. 作息时间紊乱型及其调养
4. 特别无法专注型及其调养
5. 个性容易退缩型及其调养
6. 适应能力较差型及其调养

有效的管教方式

1. 让宝宝学会守纪律
2. 不服规范管教的对策
3. 把握好奖励与处罚
4. 暂停式的处罚策略
5. 打或不打的管教方式
6. 别让体罚变成虐待
7. 双赢的管教方式
8. 幽默感是管教良方

八、宝宝健康全记录

宝宝的成长记录表

宝宝的生病记录表

宝宝的健康检查表

<<学步儿不难带>>

章节摘录

一、告别嗷嗷待哺断奶的方法1. 断奶的工具与时机准备一个杯子，让宝宝练习用杯子喝水，等宝宝可以毫无困难地用杯子喝水时，便可在每次喝奶前，先帮宝宝准备固体食物，并以杯子盛装饮料当正餐或点心。

值得注意的是，断奶的时机必须选在宝宝精神与心理状态平稳的时期，千万不要选在宝宝生病时进行断奶，也不要选在家中多了新生儿或换新保姆时，这些都不是断奶的好时机。

2. 减少白天的哺乳次数睡前的那一餐与早上睡醒时的第一餐，通常是宝宝食欲最好的时候，而宝宝在中午时段比较不想吃东西，所以可将中午时段的哺乳次数减少，改喂副食品或其他固体食物。

还可以在这个时候带宝宝外出小玩一下，除了分散宝宝的注意力外，也可以消耗其精力，并将哺乳次数减到只剩睡前一餐与早上睡醒一餐……改善宝宝食欲的办法1. 制造欢乐且轻松的用餐环境遇到孩子不爱吃东西时，绝不要强迫孩子多吃，应该尽量制造欢乐且轻松的用餐环境，例如大人之间故意说“奶奶煮的菜真好吃！”

”“我记得这是我们宝宝最爱吃的豆芽，像一个小蝌蚪。

”“这块南瓜你一定要试一试，可好吃了。

”如此会让宝宝对用餐产生浓厚兴趣，具有积极暗示作用的对话也会吸引宝宝乖乖用餐。

2. 找出偏食或挑食的原因一般而言，宝宝不喜欢吃蔬菜、胡萝卜、青椒、洋葱，不吃鱼，但爱吃肉…

…遇到宝宝不喜欢吃某种食物时，可以改变烹调的方式。

如果不论如何变化烹调方式，孩子还是不赏脸时，可能就要认真找出原因，是不是所准备的食物太硬或味道太重（如辣味、酸味、苦味的食物）。

三岁以前的宝宝，咀嚼能力还不是很好，最好不要强迫他吃太硬的食物；而味道太重的食物过于刺激，也会破坏孩子的味觉，应该避免。

当孩子不爱吃东西或偏食时，父母也无须小题大做，只要孩子的营养足够，就不必过度强迫孩子一定要吃很多。

毕竟，宝宝的口味变化多端，也许今天不吃的食物，明天就会愿意吃，所以要尽量让宝宝尝试不同种类的食物，不能因为他不吃某种食物，就从此都不给他吃。

但如果发现宝宝因为不爱吃东西或偏食，而有成长趋缓、无精打采、不快乐等现象时，就必须请教医生。

二、学说话咿咿呀呀1. 制造令宝宝产生说话意愿的气氛我们都喜欢和信任的人分享自己的喜怒哀乐，并希望得到对方的共鸣与回馈，宝宝也是如此。

为了让宝宝的语言能力得以顺利发展，父母必须与宝宝建立稳固的信任关系，当宝宝与父母在一起时能够感受到快乐与安全，他就会自然且自在地表达自己的心情。

2. 大人们要专心倾听大人们在听宝宝讲话时，常常会心不在焉地一边听他说话一边做其他的事。

其实，这样的态度反而会阻碍宝宝的语言学习，宝宝在跟父母讲话时，会非常在乎父母的注意力，一旦他发现父母只是在敷衍他，根本没有专心在听他说话时，他就会失去讲话的兴趣。

因此，当宝宝对父母说话时，父母务必尊重他，千万不要一边听他讲话，还一边接听电话、看报纸、看电视或转头和别人聊天，甚或走到别的房间做家务。

就算听不懂宝宝在说些什么，父母都应该停下手边的工作，面对面地看着他，专心倾听他说话，宝宝也就乐于和父母对话了。

同时，在宝宝刚学习说话的时期，大人们不需急着纠正，也不必急着灌输他一大堆知识，而是当宝宝最忠实的听众，这是让他开口说话的最大鼓励。

三、学走路摇摇摆摆减轻宝宝跌跌撞撞的对策几乎每个宝宝在刚开始学走路时，都会令父母提心吊胆，因为宝宝走路的时间往往无法持续长久，有时甚至连五分钟也坚持不了，随时都会跌倒。

有的父母甚至担心宝宝是否有手脚协调的问题。

其实，一般而言，宝宝要到三岁左右才能走得比较平稳，在此之前，虽然他们不停地在进步，但跌跌撞撞以至全身伤痕，有时还是无法避免。

父母能做的就是尽量降低跌撞、摔伤的概率。

<<学步儿不难带>>

对初学走路的宝宝而言，跌跌撞撞是常见的现象，造成此种现象的原因包括平衡感与协调度问题、视力及专注力不足等问题。

针对这些生理现象帮助宝宝学步，会事半功倍。

1. 平衡感与协调度的提高见到宝宝跌倒时，父母切勿过度反应与过度保护，因为那样只会抑制宝宝的学习发展，并导致他胆怯的个性。

其实，宝宝全身充满婴儿脂肪，再加上个子矮小、离地面近，就算跌倒也不会有大碍。

再者，宝宝的前囟门要到一岁半左右才会闭合，在此之前，宝宝的头盖骨柔韧且有弹性，轻微的碰撞还不至于造成伤害。

如果家中的宝宝是特别好动的孩子，那么在一岁左右时，他们可能就学会攀越婴儿床的技术，所以父母务必把婴儿床垫放低，而且父母的床上也绝对不要放置大型的填充玩具，以免宝宝把这些填充玩具拿来当“垫脚石”，自己爬出婴儿床外，并摔到地面受伤。

此外，父母要学会温柔对待学步儿。

绝大多数的父母虽然都不会打宝宝，但往往在生气或不耐烦时，会用力摇晃宝宝，让宝宝知道自己的表现不够好。

其实，摇晃宝宝是不安全的行为，因为宝宝出生后的三年中，颈部肌肉还不是很强韧，摇晃宝宝可能会严重伤害其眼部或脑部。

2. 正确认识远视学步儿另一个常见的状况是，他们经常会撞到桌子、椅子、家具，再不然就撞到人。

许多父母不禁会怀疑，是不是宝宝的视力有问题，所以走路时才会到处碰撞？

一般而言，一岁的宝宝都有远视的问题，看不清楚眼前近距离的事物，而且视觉深度感十分有限，因此无法精准地判断物体间的距离，以致走起路来常常因碰撞而跌倒。

宝宝的眼球大约要到九至十岁才会发育成熟，视力要在那时才会达到正常的标准视力。

因此，一般的宝宝到了三岁，走路的步伐会更平稳，但要真正走稳，可能要等到八至九岁时。

即便宝宝拥有正常的视力，还是不免会经常东碰西撞，因为此时期的宝宝在走路时，很容易被周遭的人或事物所吸引而分心，也难怪他们会东碰西撞。

3. 选择好的学步场所当家中学步儿时，地毯是学步极佳的选择，若家中不使用地毯，也要尽量避免让宝宝在瓷砖地上学走路；在户外时，也要避免让宝宝走石板、石头或砖块路。

陪宝宝练习走路时，要先检查练习的路线，所有带锐角的突出物和家具，都必须遮盖或移开，以防宝宝撞伤。

另外，抽屉要关好，地上的电线要固定好，以免绊倒宝宝。

<<学步儿不难带>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>