

<<彭纪美好妈妈课堂>>

图书基本信息

书名：<<彭纪美好妈妈课堂>>

13位ISBN编号：9787544138581

10位ISBN编号：7544138585

出版时间：2009-5

出版时间：沈阳出版社

作者：彭纪美

页数：192

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>

## <<彭纪美好妈妈课堂>>

### 内容概要

这是一本婴幼儿成长教育的操作手册。

作者彭纪美对婴幼儿早期教育有穿透性的理解。

该书最值得称道的是，融会贯通欧美先进的早教理念，且能具体、实际的与中国早教特点相结合。

内容翔实、严谨，科学性与实践性高度统一，既高屋建瓴，又切实可行。

早期教育涉及儿童保健医学与学前教育学，能把这两个领域完美结合起来全程指导年轻的爸爸妈妈，充分体现了作者的学识和丰富的早教实践经验。

更难能可贵的是作者从早教工作实践中进行科学的总结，并通过大量案例验证之，能直接指导读者科学系统地解决婴幼儿成长教育过程中的生理、心理问题。

本书涉猎婴幼儿成长过程中的诸多综合因素，不仅提出正确的做法，且列举、剖析了家长教育过程中常犯的错误，是众多早教类图书中的寥寥精品，也克服了时下很多早教书籍雷同空泛、纠错不够、剖析不透、操作性不强的弊端。

## 作者简介

彭纪美，研究生学历，研究领域儿童保健学及学前教育学。

从事儿童保健工作十余年，在几百例的个案追踪中积累了丰富的实践经验，儿童保健科研成果荣获辽宁省科技进步三等奖。

育儿文章经常刊登在《辽沈晚报》、《辽宁日报》、《沈阳日报》、《沈阳广播电视报》、《都市家庭报》

## &lt;&lt;彭纪美好妈妈课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

序喂养篇 宝宝一天吃几顿奶？

宝宝是不是吃饱了？

正确喂奶，避免宝宝呛奶 学会处理呛奶的宝宝 母乳喂养的妈妈要保护乳房美 母乳有配方奶好吗？及早开奶有助于母乳喂养成功 奶水不足 多招应对 下奶食谱 添加配方奶宜用代授法 混合喂养的最佳方法 直面宝宝不吃奶粉 辅食添加顺序 食物汁、泥的制做 宝宝吃的蔬菜怎么做 菜粥怎么做 添加辅食的原则 给宝宝添加辅食时不能不考虑的问题 湿疹的宝宝饮食要注意 不及时添加蛋黄会引起宝宝贫血 轻度贫血可食疗 为宝宝断母乳要提前1周做准备 断乳的当晚很关键 1岁以内是建立良好的吃饭习惯的最佳时机 宝宝不爱吃饭要分析原因 宝宝吃饭不好是饮食习惯出了差 让宝宝好好吃饭四招搞定 不能给宝宝吃的食物 宝宝一天几次大便才正常 宝宝什么样的大便不正常睡眠篇 怎么哄宝宝睡觉？晚上总醒是怎么回事？

宝宝半夜醒来不要陪他玩 宝宝半夜啼哭常是做梦 宝宝半夜醒来最常见的疾病 6个月以上的宝宝半夜不需起来喂奶 宝宝晚上几点睡觉合适 良好睡眠习惯解决睡眠问题 睡眠充分的宝宝长得高，不易生病 定时顺利睡眠有真功 别为宝宝睡眠姿势困惑 怎样为宝宝睡头形 宝宝睡觉时需要开灯吗？

宝宝一定要边吃边睡怎么办？

补钙篇 怎么才能知道宝宝是不是缺钙 宝宝睡眠不实常是缺钙 补钙要听懂医生的话 宝宝缺钙的常见原因 什么时候开始补钙 补钙的时间选择 该为宝宝补多少钙和维生素D 钙的主要来源 有些食物降低钙质的吸收 补钙食谱推荐 维生素D的主要来源 补钙方法不当直接影响补钙效果 补钙小窍门认知篇 逗宝宝笑预测聪明度 婴儿强大的认人能力 认知活动从认实物开始 学认图片讲究多 认物从名称到功用扩展 1岁宝宝认字速度惊人 宝宝为什么不认颜色 学认颜色有什么顺序 1岁开始分清大小 认识形状方法决定效果 用儿歌学习形状开启语言思维 1岁宝宝轻松认车标认国旗 什么时候认数字 数学游戏常在身边 宝宝的数学是玩出来的 儿歌帮助宝宝学数学 早期阅读从1岁开始 让宝宝爱上读书感知觉篇 不买床头音乐风铃是最大的失误 床头音乐风铃，你为宝宝选对了吗？

床头音乐风铃训练宝宝的视觉发育 0~6个月。

你为宝宝做过视觉注意与视觉追踪能力训练吗？

视觉启智游戏给大脑充养 别小看婴儿抚触 婴儿被动操促进大脑发育 随时应用身边的触觉游戏 洗澡对宝宝的触觉刺激 别小看毛巾对感知觉发展的作用 爸爸的作用不可替代 爸爸和宝宝间的亲子游戏 妈妈的母爱游戏 倾听不同的声音训练听觉 宝宝的声音方位训练 音乐之声让听觉更敏锐语言篇 让宝宝知道说话能最快得到满足，宝宝就开口说话了 说话早晚对宝宝成长有没有影响？

千万不能让宝宝进入语迟的行列 受到过分照顾的宝宝容易说话晚 宝宝用肢体语言代替了口头语言，容易说话晚 家长只做不说，宝宝容易说话晚 0~1岁宝宝可贵的三个语言发展阶段 宝宝喊叫也是语言信号 金儿歌让宝宝学会叫妈妈 模仿动物叫是宝宝最初的口头语言 科学早教带来语言发展的惊喜 如何引导宝宝尽早说话 学发音的动物儿歌 球滚到沙发底下了，妈妈该怎么办？

怎样讲故事能促进语言发展？

应用儿歌游戏开发语言智能 宝宝喜欢反复听一个故事 故事影响宝宝的成长 讲故事培养宝宝的逻辑思维 儿歌是宝宝的好老师玩具与游戏篇 选择玩具必须重视而又常常忽视的问题 一月龄宝宝的玩具套装与应用 二月龄宝宝的玩具套装与应用 三月龄宝宝的玩具套装与应用 四月龄宝宝的玩具套装与应用 五月龄宝宝的玩具套装与应用 六月龄宝宝的玩具套装与应用 七月龄宝宝的玩具套装与应用 八月龄宝宝的玩具套装与应用 九月龄宝宝的玩具套装与应用 十月龄宝宝的玩具套装与应用 十一月龄宝宝的玩具套装与应用 十二月龄宝宝的玩具套装与应用 十三至十五月龄宝宝的玩具套装与应用 十六至十八月龄宝宝的玩具套装与应用 玩玩具需防注意力不集中 不可忽视小球球的应用与安全管理 放手让0~1岁宝宝“吃”玩具 每个宝宝都应该拥有一个布娃娃 布娃娃是开发智力的好玩具 布娃娃是教育的好帮手 布娃娃是培养情商的好伙伴 给宝宝尽可能多的探索环境的机会 宝宝的探索力是由洞洞开始的 发展探索力的玩具与游戏 小球玩出大智慧 玩藏猫猫游戏带来的惊喜和智慧 套盒游戏百科 图片游戏百科 为宝宝的玩具消毒要多考虑一下运动篇 动手让大脑更聪明 早爬、多爬、晚走是妈妈对宝宝一生的重大贡献 宝宝多爬好处多 没经过爬的宝宝可能出现注意力不集中，学习障碍 不能自然爬行的宝宝

<<彭纪美好妈妈课堂>>

需要有好的方法帮助— 训练宝宝爬行需要的玩具有说道 想让宝宝爬得好，就要有良好的爬行环境 倒退走训练本体感 宝宝的大运动发展心理行为篇 给宝宝建立第一个家规 三步走让宝宝乖乖坐便盆 宝宝举手“打人”源于模仿，或被养育者强化了 宝宝举手“打人”要及早修正 用恰当的方式控制宝宝不合理的行为 不要一味限制宝宝的行为 宝宝太任性可“冷”处理 转移注意力应对“不听话”的宝宝 5招面对任性，努力培养宝宝的自我控制力 许多妈妈不知道宝宝该忌掉奶嘴 什么时候扔掉奶瓶？

忌奶嘴有什么好方法？

吃手怎么办 怯生期的宝宝需要理解和帮助 从小注意塑造宝宝的道德行为 从小培养宝宝快乐和自信 给宝宝创造一个与人交往的机会 培养宝宝良好的习惯从出生开始 要培养宝宝学会等待 做说话算数的妈妈 鼓励和奖赏宝宝的良好行为胜于惩罚 可贵的好奇心 培养良好的学习观念不容易 你的宝宝准备好上幼儿园了吗？

对儿童家长的建议节日篇 节日是宝宝告别胆小的最佳时机 春节时注意不要让鞭炮声吓着小宝宝 新春呵护宝宝防感冒 别让小食品搞坏宝宝的胃 节日谨防急性胃肠炎 宝宝出门时物品和心理准备 带宝宝参加亲子活动要收获什么？

## &lt;&lt;彭纪美好妈妈课堂&gt;&gt;

## 章节摘录

心理行为篇 可贵的好奇心 “好奇心造就科学家和诗人”。

常说3岁儿童是“问题儿童”，我们不能拒绝宝宝的“为什么”；我们发现宝宝把手电筒和不倒翁拆开的时候，不要发脾气，要和宝宝一起研究研究。

好奇是孩子的特点之一，是探索知识奥秘的动力。

好奇心越强想象力越丰富，创造性就越高。

孩子对许多事情都感到好奇，凡事都想弄个明白。

如孩子想知道手电筒为什么发光、不倒翁为什么推不倒，竟把手电筒和不倒翁拆开。

孩子平时捶这儿打那儿，全是好奇心所致。

好奇是探求、创造的源动力。

妈妈要引导孩子大胆去想，允许他创造性地尝试。

大多数家长已经注意到，孩子对自己不了解的事物表现出好奇，并产生兴趣，有欲望想弄明白其原因，喜欢刨根问底。

这就是可贵的好奇心。

法朗士说：“好奇心造就科学家和诗人”。

的确，大科学家牛顿的万有引力就是通过树上苹果总是落地，而不是飞到天上的现象产生好奇，追根究底的结果。

古往今来，没有好奇心的杰出人才几乎是不存在的。

好奇心是人们对新事物探求的欲望，特别是创造性活动必备的心理品质。

好奇心促使人们去发现、思考问题，从而激发出智慧。

每一个正常人的幼年时期都有不同程度的好奇心。

可惜的是，随着儿童时期的结束，绝大多数人的好奇心会消失。

所谓3岁儿童是“问题儿童”，一是由于第一反抗期的到来，引发出儿童许许多多的问题，二是好奇心趋使儿童不断地问“为什么”。

一天总是“为什么”“为什么”在嘴边不停，有时问得妈妈回答不上来，有时问得妈妈心烦，就不好声地“不为什么”。

妈妈这一句话有可能就断送了一个科学家，就从此让宝宝的好奇心消失得无影无踪。

儿童蒙昧时期的好奇心只有通过教育才能转移到求知欲望。

在启发儿童把蒙昧的自发的的好奇心，转移到智力方面的兴趣上，家长的职责往往超过教师。

家长要注意让孩子探索能够发生有趣变化的事物，或者提供能吸引孩子的书籍，指导他们自己解决问题，找出答案。

要根据孩子的好奇心提供丰富有用的资料，使他们的好奇心不断发展，长久保持。

引导孩子独立观察，接触事物，自己发现新东西，使好奇心在独立活动中得到满足。

培养良好的学习观念不容易 从3岁起要培养宝宝的学习兴趣，培养宝宝良好的学习观念

那个想尽一切办法要弄明白蚂蚁搬家的一系列问题的小朋友，才是拥有了最优秀的学习观念的人。

从3岁起要培养宝宝的学习兴趣，培养宝宝良好的学习观念。

妈妈们一定要抓住时机，在培养好奇心，培养创造力的过程中，还要培养好的学习观念。

遇到回答不上来宝宝提出的问题时，要在宝宝面前想办法，把想的办法说出来再去实施。

让宝宝懂得，妈妈也不是什么都知道，不知道不要紧，可以通过从书上学习找到答案，可以问其他人如同学同事，还可以上网查一查。

我们一起来看看蚂蚁是怎么搬家的。

当宝宝发现蚂蚁的时候，常会蹲在那不走，认真地看下去。

宝宝能看出什么呢？

会提出什么样的问题呢？

“蚂蚁要搬到哪里去？

## <<彭纪美好妈妈课堂>>

” “蚂蚁是怎么把伙伴招集到一起的？”

” “蚂蚁怎么能找到自己的家？”

” 这就不是看一看就能看明白的。

如果同时观看的有10个小朋友，可能会有一半的人坚持看完，看完了可能会有2个人回家问妈妈是怎么回事；也可能有1个人回家找书看，再问问妈妈；能不能还会有1个小朋友想尽办法弄明白这些问题呢？

其实，这就显露出一个问题——这些小朋友拥有着什么样的学习观念。

我们要重视帮助宝宝建立良好的学习观念。

通常学习观念有三种：第一种是这个问题不会，我问老师，问妈妈，请别人帮助；第二种是这个问题不会，我不做了，选择放弃；第三种是这个问题很难，难题就要花功夫，今天我做不上来，明天做，明天做不出来，后天一定要做出来，我一定能想办法做出来。

想一想，看蚂蚁搬家的小朋友们各自拥有什么样的学习观念？

你身边的孩子们有怎样的学习观念？

在应试、在补课的环境中学习的学生们，他们有怎样的学习观念？

那个想尽一切办法要弄明白蚂蚁搬家的一系列问题的小朋友，就是拥有了第三种良好的学习观念。

我们多么想让更多的人拥有这种非常优秀的观念，妈妈们一定要在宝宝还在启蒙时期就要尽力启迪。

你的宝宝准备好上幼儿园了吗？

在宝宝入园前1个月甚至更长一点时间开始做准备。

讲故事、讲小朋友、讲老师傅、讲宝宝，吸引宝宝的入园愿望。

到园里熟悉熟悉，从环境到小朋友以及老师。

宝宝到了2、3岁就要接受集体教育了，也就是说要上幼儿园了。

一提起上幼儿园家长就紧张，着急、上火、为难，尤其是听说一上幼儿园宝宝都要生病、发烧就更是不知所措。

其实，家长不必那么紧张、为难，为宝宝做好充分的心理准备，宝宝能够很快适应幼儿园的生活的。

上幼儿园对宝宝来说确实是一次大的转折，尤其是心理的变化。

宝宝要离开父母无微不至的照料，要开始学习独立了；宝宝要离开熟悉的家庭环境，走进不熟悉的新环境；宝宝要接触许多陌生的面孔，宝宝要开始学习自己交朋友。

宝宝长大了，要上幼儿园了。

妈妈为宝宝准备了书包、衣服等生活和学习用品，而更重要的是妈妈为宝宝的心理需要做好准备，而且至少要在入园前1个月甚至更长一点时间。

### 1. 讲故事。

宝宝非常愿意听妈妈讲故事。

妈妈应该选择专写发生在幼儿园里的故事，让宝宝感觉幼儿园是个非常好玩的地方，甚至是向往的地方。

### 2. 讲小朋友。

有意安排和已经上幼儿园的小朋友见面。

在宝宝面前赞扬这个小朋友真有个大哥哥、大姐姐的样。

找机会，如看小朋友们都能跳房子，能……了，赞扬小朋友上幼儿园后变得越来越聪明，越来越能干

了。并找话题，谈论幼儿园好玩的东西，有趣的事儿。

### 3. 讲老师。

上过亲子园的宝宝会更容易接受。

讲老师的目的是要让宝宝知道老师非常有能耐，会唱歌，会跳舞，会折飞机，还会做许多好吃的东西，这些妈妈都不会。

让宝宝期望会和老师一起玩。

还要告诉宝宝，老师像妈妈一样，非常喜欢小朋友。

## <<彭纪美好妈妈课堂>>

在幼儿园里老师领小朋友作游戏，给小朋友讲故事，教小朋友好多本领，妈妈很羡慕她们。幼儿园里的老师个个都有了了不起的本事。

### 4.到幼儿园操场玩一玩。

在幼儿离园家长都来接宝宝的时候，幼儿园会开放，那时领宝宝到幼儿园玩一玩会很方便，当宝宝看见许多小朋友高高兴兴地玩时，宝宝也会很乐意参与其中。

有的宝宝见到陌生环境不愿意靠前，也不要急于催宝宝去玩，即便宝宝不参与活动，还是很愿意观看的，宝宝会在心里喜欢这样的环境，多去几次，宝宝一定会慢慢地加入其中的。

### 5.到幼儿园的班里参观。

尽量能到宝宝要去的班里认识小朋友，把宝宝介绍给老师认识，让宝宝喜欢这个老师也是非常重要的一个准备。

如果妈妈为宝宝准备充分了，宝宝就会期待着能早日入园，就会很快地适应幼儿园的集体生活。

对儿童家长的建议 想要培养一个优秀的孩子，你先要做一个懂得科学育儿并为之付出努力的家长。

十点建议助你一臂之力。

### 1.家庭教育既要重视言教，更要重视身教。

父母的一言一行、心理暗示、行为诱导都会在幼儿的心中留下深刻的印象，在孩子道德品质的形成中起着重要的启蒙作用。

### 2.正确处理好情和理的关系。

“父母对子女爱得不够，子女就会感到痛苦；但过分溺爱，虽然是一种伟大的感情，却会使子女遭到毁灭”。

### 3.对孩子要始终如一，不要忽冷忽热。

孩子表现好或自己心情舒畅时就对孩子好，看到孩子做错事或自己心情不愉快，就对孩子又打又骂，这样对孩子的人格形成是有害的。

### 4.相信自己的孩子聪明可爱。

如果家长认为孩子笨，即使没说出来，也会在表情、神情上流露出来，这对孩子的伤害是致命的。

### 5.要及时表扬鼓励孩子，不管孩子的成绩好坏，只要认真努力了，都要及时表扬，给予肯定。

### 6.要创造条件，使孩子体验到进步的快乐。

家长不仅要表扬孩子的进步，还要像朋友一样，把他的进步告诉他，把他优秀的言行记录下来给他看，要么干脆简单庆祝一下。

### 7.要奖惩分明，只会打骂或只会表扬孩子的父母不是合格的父母。

家长无论在表扬还是批评时，都要说明原因，这对培养孩子分辨是非、控制自己的行为、培养道德品质及与人正常的交往都大有益处。

### 8.要使幼儿心情愉快地学习。

在学习前家长应尽量表扬幼儿以往的优秀表现，不仅可使幼儿心情愉快，还能提高幼儿的信心和勇气。

### 9.和儿童一起做游戏。

和儿童一起做游戏不仅能引导游戏的发展，达到开发儿童智力的目的，同时还能在交流中了解孩子的进步，在娱乐中增进母子感情。

10.孩子生活中一定要有一个关节会动、可以换穿衣服的布娃娃，它是宝宝的最好伙伴，更是孩子的社会适应能力及情商教育的最好工具。

下面是一首在国外广泛流传的哲理隽永的育儿歌供家长们学习。



<<彭纪美好妈妈课堂>>

编辑推荐

作为本书的策划，我对这一精品的出炉始末以及彭纪美老师为之付出的辛苦了如指掌。彭老师精湛的专业知识、超前的育儿理念、实用的操作办法，都让我深深折服。

希望我们的宝宝在这本书的教育下，都成为懂得感恩、自尊、学习能力强的好孩子。

——《辽沈晚报》芷欣成长工作室版主陈志馨 认识彭纪美老师，是缘于《辽沈晚报》一则名为“宝宝打人缘于模仿”的早教文章，让正为宝宝经常打人而苦恼不已的我眼前一亮。

按照彭老师的方法试了几次，宝宝果然不再打人了，变乖了。

从此。

我就信赖上彭纪美老师。

——网友李小丽 我喜欢这本书的理由是它对症下药。

我把它作为我的工具书。

谢谢彭老师！

把这么好的理念传达给我们。

我最期待的是，我儿子能够像书中提到的几位“神童”宝宝一样，2岁半会阅读，4岁会算万以内加法

。

呵呵！

这可是秘笈。

我得回家好好给宝宝练练！

——皮皮妈妈 整本书脉络清楚、理念先进，覆盖保健、早教等各个领域。

是难得一见的超级实用早教书籍。

颠覆了一些传统的、陈旧的育儿观念，带来一场早教革命。

——小月牙036

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>