

<<宝宝成长攻略>>

图书基本信息

书名：<<宝宝成长攻略>>

13位ISBN编号：9787801968302

10位ISBN编号：7801968301

出版时间：2009-1

出版时间：现代教育出版社

作者：胡久红

页数：236

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>

<<宝宝成长攻略>>

前言

小草小花经过阳光雨露的照耀，才会叶绿花香。

小树需要不断修枝剪叶，才能长成参天大树。

一个初生的幼儿，每一句咿呀学语，每一次蹒跚迈步，离不开父母的精心呵护和科学养育。

现实生活中经常有年轻的父母急切地询问：“我的孩子老是生病，怎么办？”

”“我的孩子太贪玩，怎么办？”

”“我的孩子总是任性，该如何管教？”

”“我的孩子懒惰不爱学习，有什么好办法？”

”……如此等等。

这说明当下，片面理解早期教育、对孩子的过度关注、喂养方式不当、跟着广告不良信息跑，已成为困扰父母的四大问题。

这恰恰说明家庭教育确实是一门综合的学问，有其基本的常识、规律和方法，需要了解儿童生理、心理及养育、教育等多学科的知识，才能驾驭得了。

即使是高学历、高素质的成功人士若不安下心来认真读书学习，也不一定能精通和掌握这门学问，做到科学育儿。

更何况在如今这个独生子女时代，许多初为人父人母者来不及做好充分的准备，伴随着孩子的第一声啼哭就仓促上阵了。

当你手忙脚乱地给孩子喂奶、换尿布，亲身经历养育幼儿的漫长过程，有了初步的收获和点滴经验时，孩子已经长大，出现的一些问题与失误已经无法挽回。

时空不可能倒转，宝宝无法退回到。

岁从头开始抚育了，这或许成了不少父母的终生遗憾。

<<宝宝成长攻略>>

内容概要

养育一个聪明健康、性格开朗、品行端庄的孩子，是独生子女父母的美好愿望。

本书针对当前0~6岁幼儿家长普遍存在的教育观念上的误区，以及教养方式的偏差，运用大量生动鲜活的事例，详细地分析了问题产生的根源，深入浅出地回答了困扰父母们在养育幼儿方面的众多难题，提出了一个个具体可行的操作方法，为科学育儿提供帮助。

本书采用个案解析的方式，有针对性地介绍了0~6岁幼儿的生理。

心理发育的基本知识和广大家长迫切需要了解的家庭育儿常识。

帮助父母了解婴幼儿的生理发育规律，寻找婴幼儿心理成长轨迹，揭示婴幼儿智力建构的成因，认识婴幼儿社会化的艰辛过程。

<<宝宝成长攻略>>

作者简介

胡久红，《人民教育》杂志副编审，北京家庭教育研究会会员。
曾任（

<<宝宝成长攻略>>

书籍目录

身体发育篇

- 母乳喂养好处多
- 让孩子亲近大自然
- 锻炼增强孩子的体能
- 与孩子分床睡越早越好
- 正确喂养减少疾病
- 做关注孩子的“袋鼠爸爸”
- 塑造小小男子汉
- 坦诚面对孩子关于性的提问

游戏启智篇

- 用爱心和耐心开启宝宝智慧之门
- 抓住和把握幼儿学习语言的关键期
- 当心早期识字的陷阱
- 培养孩子爱看书的习惯
- 话说儿童画
- 开发幼儿的音乐潜能
- 引导宝宝学电脑
- 培养宝宝的博物馆意识
- 带宝宝过一个快乐的节日
- 给孩子买玩具的学问

心理成长篇

- 成长需要空间
- 让宝宝学会参与
- 学会交往快乐成长
- 吹牛不等于撒谎
- 自信心和毅力重在塑造
- 让宝宝拥有一颗善良的心
- 弄清宝宝爱哭泣的原因
- 弄清宝宝爱生气的原因
- 让宝宝不再胆小
- 矫正幼儿的坏毛病
- 关注幼儿的坏脾气
- 透视幼儿攻击性行为
- 走出“多动”的苦恼

品行塑造篇

- 思想道德从娃娃抓起
- 启迪孩子的爱心
- 文明礼貌从小教起
- 培养孩子良好的行为习惯
- 聪明的孩子都是夸出来的
- 重视培养孩子的竞争意识
- 启蒙孩子的财商
- 感恩从小教起

问题警示篇

- 做合格家长要知法懂法

<<宝宝成长攻略>>

幸福来自和谐快乐
隔代教育如何双赢
为宝宝选择幼儿园的思考
“妈咪入园焦虑症”
注意“幼小”衔接问题
父母要有一颗童心
滚梯伤人的思考
警惕污染无形杀手
中西方育儿的文化差异
压岁钱与“瑞恩的井”的断想

<<宝宝成长攻略>>

章节摘录

当今母乳喂养是世界性极力推崇的科学喂养婴儿的方法。

在发达国家。

婴儿的母乳喂养率正在上升，而我国却在下降。

据联合国儿童基金会的一项调查表明，在过去的10年中，我国母乳喂养的比例下降了20%，直接影响着我们下一代人口的健康素质。

有关专家指出，所谓纯母乳喂养是指在婴儿出生到6个月内，只吃母乳，不喂辅食和水。

在宝宝半岁添加其他辅食以后，仍需继续吃母乳到1岁左右。

母乳喂养是现代社会哺育孩子的最佳选择，年轻妈妈应该了解母乳喂养的几大功效。

母乳是宝宝的天然营养食品健康母亲的乳汁含有婴儿生长发育所需的各种营养素。

母乳中含有新生儿、特别是早产儿生长发育和大脑迅速成长必不可少的不饱和脂肪酸、人体活性免疫抗体，以及为新生儿适应宫外环境起到积极作用的“瘦素”等重要生命物质。

详细地说，母乳中特有的蛋白质易于婴儿消化，其中乳白蛋白能促进乳糖消化，乳糖对大脑发育有利，还能抑制大肠杆菌的生长，减少婴儿腹泻。

母乳中脂肪酸比例适宜，在胃内可形成比较容易消化的小凝块。

母乳中亚油酸含量较高，亚油酸是人体不可缺少的脂肪酸，缺乏它小儿易生湿疹。

母乳中的维生素c和维生素D含量也比牛奶高，母乳喂养的婴儿佝偻病患病率较少。

所以母乳中的营养物质是牛奶和婴儿配方奶粉永远无法提供的。

母乳还有个特殊的作用，其营养成分能随着婴儿的生长发育而改变比例和分泌量。

新生儿消化能力比较差，所需热能较少，这时母亲的初乳比较稀薄，含脂肪量较少，蛋白质较多，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可吸收母亲的抗体；随着婴儿的长大和消化能力的逐渐增强，母乳量会增多，脂肪成分增加，乳汁变浓。

喂母乳能增强宝宝的抗病能力母亲的初乳蛋白质含量高，有大量的免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是婴儿上等的天然疫苗。

婴幼儿的体液免疫发育较晚较缓，免疫球蛋白的合成能力不及成人的50%，主要靠母乳来供给。

例如：母乳的免疫球蛋白中有呼吸道与肠道黏膜的保护性抗体，吃母乳的婴幼儿冬季不容易患呼吸道感染，夏季也不容易患腹泻。

此外，母乳还含有7-干扰素、白细胞介素、溶菌酶、乳铁蛋白等各种免疫分子，它们的综合协同作用，能使婴幼儿机体保持免疫均势，消灭病原微生物，提高抗感染力和机体抵抗力。

据统计，用纯母乳喂养到半岁的婴儿，患病率低于用婴儿配方奶粉喂养的十几倍。

并且他们从母乳中得到的抗病能力，可以延续两年左右，有助于降低婴儿死亡的风险。

喂母乳有利于宝宝的骨骼发育母乳中的钙质最容易被吸收，吃母乳的孩子骨骼发育较好。

而好的容貌与骨骼的发育有很大的关系，人的脸形及体形都是由骨骼的发育决定的。

吃母乳的孩子必须用力吸吮，脸部的肌肉运动量大，脸型也就比喝牛奶的孩子发育得更好，而从没吃过母乳的人脸部发育较差。

医学上常见的那些窄小而紧缩的脸、拥挤的牙齿、凸起的前额、几乎没有下巴、圆的肩膀、凹陷的胸部的孩子，都是钙质吸收不足所造成。

他们多数没吃过母乳。

母乳喂养可提高宝宝的智商母乳中含有对大脑发育有特别作用的牛磺酸——一种婴幼儿必需的氨基酸，其含量是牛奶的10~30倍。

同时，母乳喂养的过程是对宝宝大脑的良性刺激。

婴儿与母亲的频繁接触，眼神及肌肤相亲的种种交流是开发宝宝感知、激发感情和高级神经中枢的综合活动。

在哺乳时，婴儿充分享受母爱，情绪愉快活跃，反应灵敏，有利于大脑智力发育，也有利于良好性格的形成和心理健康成长。

加拿大蒙特利尔的麦吉尔大学的儿科专家迈克尔·克雷默博士主持了一项有关促进母乳喂养计划的研

<<宝宝成长攻略>>

究。

他们将14000名儿童分为母乳喂养组与非母乳喂养组，研究表明经母乳喂养的儿童6岁时与对照组儿童相比，语文方面的智商平均高7.5分。

并且研究人员还发现婴儿纯母乳喂养的时间越长，其智商的提高越明显。

这说明婴儿出生后最初几个月坚持母乳喂养，对提高宝宝的智商大有益处。

迈克尔·克雷默博士认为：“智商的提高在适度的范围，并不能在个体间察觉其差异；但对整个社会而言，则会产生巨大的影响。

我们所讨论的并不是拯救学校的问题少年或辍学学生的问题；但如果我们可以把整个人口的智商提高3至4分，则可以减少处于低端的儿童，而拥有更多处于高端的爱因斯坦。

”母乳喂养对孩子终身健康有益用母乳喂养的婴儿，不会过多地增加脂肪，因而可以避免过胖，并有可能避免长大以后出现肥胖症。

英国科学家研究发现，喝母乳长大的青少年，血液中的胆固醇含量和C-反应蛋白（cRP）浓度都低于喝奶粉长大的青少年，他们长大后具有较强抵抗中风和心脏病的能力。

此外，初乳中饱和脂肪酸含量较低，不饱和脂肪酸含量较高，尤其是长链多价不饱和脂肪酸含量丰富。

在胎儿在宫内最后3个月到出生后18个月的人脑迅速成长的关键时期，这些不饱和脂肪酸对于脑神经和神经髓鞘的形成有重要的作用。

北京脑老化重点实验室首席专家盛树力教授提出：婴儿在丰富大脑神经元时，最需要的营养就是长链多价不饱和脂肪酸，这种微量元素在母乳中大量存在。

如果严重缺乏这种微量元素会导致大脑发育缺失。

<<宝宝成长攻略>>

媒体关注与评论

父母的关爱，就是孩子生长发育所需的维生素，但家长应当牢记，孩子需要的是正常剂量的维生素，缺少不可，过多也无益。

—— [美] 斯坦福大学著名教授 威廉·丹蒙必须努力使每一个孩子的见闻比他祖父和父亲都多而广。

——【俄】契诃夫性格的教育是教育的主要目的，虽然它不能算唯一的目的。

——美] 爱迪生对于孩子们来说，父母的注意和赞赏是最令他们高兴的。

—— [美] 卡耐基培养孩子独立能力是父母的重要责任之一，但是，这种独立能力的基础在幼儿期就要奠定。

—— [日] 井深大家庭教育的一切秘诀也在于让儿煮自己去发展，让他们自己去做一切，成人不应该抢先去做，也不应该为了自己的方便与惬意什么也不做，而应从儿童诞生的第一天起。

经常把他当一个人来看待，充分认识他的人格。

—— [苏] 列士葛伏特

<<宝宝成长攻略>>

编辑推荐

《宝宝成长攻略(0-6岁)》教你掌握幼儿成长的脉动，用爱心、耐心、及童心守候孩子长大！
家里有了小宝贝，一天天地长大，会走会跑，会说会画。
除了更讨人喜欢也更难相处。
哭闹、撒娇、淘气、好动？
总是惹得你又爱又气，伤透脑筋，不知所措。

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>