

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶典》

图书基本信息

书名：《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶典》

13位ISBN编号：9789866616310

10位ISBN编号：9866616312

出版社：新手父母

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

內容概要

暢銷全世界逾20,00,000萬冊。 被全球父母喻為「最實用的育兒指南」、「全世界最暢銷的育兒新經典」。 爸媽、教育工作者、醫護人員、保母，必讀的1歲教養寶典。 寶寶一生出就讓新手父母既期待又怕受傷害。一連串的育兒困擾，讓新手父母耐心、信心全失，如果您也同樣面臨： 孩子為什麼一直哭個不停？ 孩子為什麼不肯好好睡覺？ 孩子為什麼不能乖乖喝奶？這本育兒寶典裡提供您：最專業、最實用的育兒建議。幫助您與新生兒產生良好互動，建立彼此的信賴與安全感，讓養育1歲兒變輕鬆。

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

作者簡介

鄔里希·戴克邁醫師(Ulrich Diekmeyer) 對家庭教育及兒童遊戲有多方研究，被視為德國當代的育兒權威，所出版的一系列的父母叢書，深受廣大讀者的肯定。 【學經歷】 1940年生於德國斯瓦賓(Schwaben)。為心理學家，曾任教於慕尼黑大學教育系並任職於慕尼黑家庭教育中心，現為兒童教育專職作家。曾長期投入二十年的心力，為幼稚園課程做規劃並付諸實現，將理論與實務合一。

譯者簡介 關旭玲 政治大學哲學系畢業，曾留學德國六年，目前為自由譯者。

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

書籍目錄

推薦序--享受和孩子一起成長的快樂時光 / 陳昭惠

1. 生產篇 產前最後的準備工作有哪些？產檢、產前教育課程、孕婦健康手冊和醫師 / 生產前應準備的物品 / 為產後返家做好準備在醫院或診所生產的差異？在大醫院生產的好處 / 在婦產科診所生產的好處 / 親子同室與孩子建立親密的關係認識整個分娩的過程預產期的推算 / 認識生產的前兆 / 胎位的種類 / 分娩時，爸爸要不要進產房？ / 分娩的整體過程 / 孩子出生了 / 有關產後的母體恢復 / 新生兒早產及晚產的狀況迎接新生兒返家生活家庭生活型態的改變 / 特殊家庭的扶助

2. 生理篇 ~ 一歲孩子的生理變化新生兒出生後的驟變 / 頭骨的變化 / 呼吸狀況 / 心臟和血液循環 / 消化器官 / 腎臟 / 性的發育 / 各種自主和不自主的反應 / 如廁習慣的訓練如何照顧寶寶的牙齒健康初生的乳牙狀況 / 如何減輕長牙的痛苦 / 牙齒的清潔與保健 / 牙疼怎麼處理哺育一個健康又強壯的寶寶新生兒的睡眠與時間 / 「空氣與陽光」能刺激新生兒成長 / 幫寶寶做好清潔預防感染規律作息是寶寶健康重要的根基---有關飲食方面 / 有關玩和活動方面 / 有關睡眠方面定期健康檢查認識疫苗接種---台灣健保給付的疫苗注射如何預防孩子發生意外傷害---教育孩子如何預防發生意外急救的應變方法孩子生病的應對方法---一般疾病的徵兆與處理方式 / 解決孩子就醫的問題 / 育兒的諮詢機構 / 認識常見的兒童疾病 / 避免嬰幼兒發生猝死

3. 食物篇 「母乳」是新生兒的優質食物母乳的優點 / 哺餵的方法 / 媽媽的飲食 / 餵奶會發生的問題 / 離乳的正確方法嬰兒副食品的選擇「初生期」及「第一階段」的食物 / 嬰兒食品的製作 / 寶寶口渴了嗎？寶寶多元化的飲食入門副食品的添加時程 / 副食品要自己做還是買現成的？ / 粥或泥 / 用湯匙餵食 / 添加蛋黃 / 滿八、九個月大的幼兒食物培養寶享受「飲」、「食」之樂使用奶瓶 / 正確的攝取量 / 購買現成的嬰兒食品 / 讓孩子學會自己進食 / 如何料理嬰兒食物從寶寶排便習慣看健康正常排便 / 便秘 / 腹瀉 / 腸胃不適

4. 生活用品篇 衣物以簡便、實用為主如何正確準備孩子的衣物 / 孩子的第一雙鞋 / 孩子的尿布問題舒適的嬰兒床提籃、搖籃還是嬰兒車？ / 嬰兒床怎麼選？ / 有關嬰兒床的建議嬰兒房（遊戲室）大小和位置 / 嬰兒房（遊戲房）的整修和布置帶孩子外出嬰兒車、手推車、揹帶 / 長揹巾和後背式揹帶 / 坐車時的安全考量 / 選購「手推車」的要領 / 其他的注意事項 / 帶著嬰兒度假去

5. 家人及親友篇 父母是孩子最親密的朋友父母對孩子的意義 / 父母親之間的關係 / 雙薪家庭的好幫手媽咪，你不再跟我玩了嗎？向他介紹弟弟、妹妹 / 減輕獨生子女的焦慮感 / 幫助剛做哥哥、姊姊的孩子 / 老大與老二的戰爭各有不同特質的雙胞胎懷了雙胞胎該如何安排生活 / 照顧雙胞胎的好辦法親戚、朋友及認識的人來訪如何應付訪客

6. 心理篇 ~ 一歲的孩子的發展什麼是「認知發展」？ / 新生兒和母親的關係 / 餵母乳能讓孩子感受到什麼？ / 感覺和興趣有何關係？ / 孩子和大人之間的關係 / 語言能力的發展 / 波段式的發展導致孩子發展異常的主因關係緊密的人對孩子影響重大 / 負面行為與態度孩子天生就是「愛玩」遊戲就是學習 / 如何選購玩具 / 親子同樂能刺激孩子的腦力發展

7. 越玩越聰明的遊戲活動有利孩子發展的學習方法決定孩子成長發展的三項要素 / 教育孩子重要的守則 / 孩子的言行舉止 / 新手父母的言行舉止體操與肢體運動讓孩子樂無窮出生第一個月 / 二個月大 / 四個月大 / 六個月大 / 八個月大 / 十個月大 / 十二個月大看得越多，學得越多一個月大 / 三個月大 / 四個月大 / 五個月大 / 六個月大 / 九個月大用嘴巴和手去感受、觸摸一個月大 / 三個月大 / 四個月大 / 七個月大聽得越多，越快會說話一個月大 / 四個月大 / 六個月大 / 八個月大激發寶寶的音樂潛能三個月大 / 六個月大孩子想要製造聲響四個月大 / 六個月大創造力及思考性，從小奠基三個月大 / 六個月大 / 九個月大 / 十一個月大安全感源自對父母及外界的信任一個月大 / 三個月大 / 六個月大喚起孩子的各種感覺一個月大 / 二個月大 / 四個月大 / 六個月大 / 八個月大為孩子和他人搭起接觸的橋樑一個月大 / 二個月大 / 三個月大 / 四個月大 / 六個月大 / 八個月大 / 十個月大 / 滿周歲大各種疾病發生時，請詢問醫師各種身體的警訊 / 中毒現象 / 必備的通訊錄 / 男孩與女孩的身高與體重附錄 新手父母應該知道的事附錄一 相關法規及援助單位附錄二 台灣地區早期療育相關醫院及機構

章节摘录

0~一歲孩子的生理變化 新生兒出生後的驟變 寶寶一出生，他的生理結構就必須面對和溫暖的子宮完全不同的生存條件，身體在未來的一生中極可能再也不會遇到這樣巨大的環境轉變。孩子體內的循環系統不必再藉由胎盤依賴母體的循環系統，也就是說身體必須仰賴自己，開始執行生理作用。其實孩子體內許多器官都是出生後，才真正開始發揮自主功能，例如：肺部及消化腸道。

首先，新生兒的身體要由母親體內高於三十六度C的體溫，一下子變換到外界較不穩定的溫度中，所以孩子一出生就必須立刻包裹得很溫暖，因為新生兒還未具備良好的體溫調節能力。但千萬注意：過熱或過冷都會對孩子造成傷害，因為新生兒的身體尚未能有效反應出汗的狀況。

凶門 新生兒出生後頭蓋骨之間還會留存許多空隙，這個問題會在出生後兩年內便會漸漸密合，尤其是前凶門（滿周歲後，空隙會縮小到只剩下一元硬幣的大小）和頭頂後方的後凶門。頭部上層的堅固的表皮自然會保護尚未密合的頭骨，孩子的大腦也就在這樣的狀況下逐漸長大；而且大腦在出生兩年內會長大兩倍，只要孩子一激動，我們就可以從前凶門的位置感覺到腦部的脈動，甚至有時用眼睛就可以看得見它正在動。

呼吸狀況 一般而言，健康的嬰兒滿周歲前，只要醒著呼吸狀況都是平穩而規律的；若是激動或出力時，呼吸速度會增快；但是如果在睡眠中，則會出現呼吸不規律的情形，甚至還有短暫的呼吸暫停，而當孩子作夢時，呼吸會變得較淺，而且特別不規律。不過，以上所說的這些現象，都不用過於擔心。此外，新生兒常常會有鼻涕出現，完全和感冒無關，而是身體正以這樣的方式在清理鼻腔內的黏液。

各種自主和不自主的反應 出生的第一個月，寶寶的肌肉對刺激的反應常常顯得籠統、不清楚或缺乏準確性。接下來幾個月，身體漸漸能達成某種程度的自我控制，並表現在各種反應中。反應能力從模糊到準確的變化，正代表了掌控各種複雜行為的大腦中樞，已逐漸發生作用的反應。我們可以經由觀察孩子漸漸學會走路的過程，在出生的第一年裡清楚的看到這種變化的每個階段。

如何照顧寶寶的牙齒健康 如何減輕長牙的痛苦 我們都知道嬰兒喜歡把所有拿得到的東西都放進嘴裡，所以請你為孩子準備一些固器，讓小嘴巴和小顎骨有事可做，好好動一動。其實咬東西正是讓孩子鍛煉牙床肌肉的好辦法，並且還可以減輕孩子長牙不舒服的感覺。但要注意需經常清洗並加以消毒。

哺育一個健康又強壯的寶寶 新生兒的睡眠與時間 **睡眠時間** 一般而言，嬰兒的睡眠時間一天不會超過二十個小時；但有些小孩可能會睡得更久。例如：六個月大的孩子，也可能在一天中斷斷續續總共睡超過十八個小時；讓他安靜的睡吧，大可不必驚慌。 寶

寶剛出生時並不會分辨喝奶、睡覺或清醒的狀況，必須經過幾星期後，才能漸漸學會分辨夢境和清醒的不同。因為每隔幾個小時就要喝奶，所以孩子的睡眠時間在一天中會被分成很多段。周歲後，睡眠習慣會變成只剩下二至三個偏好的睡眠時段：晚上、接近中午以及下午的時間。

引導孩子安心入睡 孩子睡不安穩主要的原因有：流汗、作夢、餓了或疼痛。如果孩子睡前腦子還忙於接收或處理新事物（例如：睡前跟家人玩得太激烈），那麼要讓他輕鬆入睡就會有困難：他的精神仍然非常亢奮、緊張，所以雖然已經很累了，還是無法放鬆。

晚上睡覺前，應該讓孩子在安撫和新鮮空氣的作用下，漸漸感到疲倦愛困；所以爸爸或媽媽應該自己發展出一套幫助孩子入睡的方法，例如：坐在孩子的床邊，唱或哼一首短歌，溫柔祥和的對孩子說些話，然後親他一下道晚安。要注意的是，引導他入睡的過程，不能像白天的活動那麼刺激，否則孩子就會一下子又精神振奮了起來。

「空氣與陽光」能刺激新生兒成長 如果能盡量讓孩子多呼吸新鮮空氣以及接觸陽光，會帶給孩子許多益處，尤其是應用在對抗呼吸道疾病和感冒方面效果卓著。此外，透過陽光的照射還能為我們的身體，製造對骨骼發育極為重要的維生素D（能對抗軟骨症）。

每天為寶寶洗澡 洗澡時的注意事項

- * 房間要很溫暖，將窗戶關起來，不要有風流動。把所有你需要的東西，都事先就定位放好、準備好。
- * 臍帶尚未癒合之前，不可以塗抹香皂，只能用水沖洗的方式；沖洗後輕輕用酒精滴一滴到臍帶部位。
- * 如果孩子身上某些地方的皮膚有粗糙、呈屑狀脫落的現象（不論在頭皮或其他身體部位），洗澡時這些部位還是可以像平常一樣洗，不過建議只用水清洗，不要加入沐浴劑（編按：脫皮情形很常見，不必特別處理，或是在洗澡後塗上一些嬰兒油即可）。
- * 盡量少用肥皂，因為它會傷害皮膚油脂。水和沐浴精就足以為孩子做好清潔工作了。
- * 鼻子和耳朵具有自我清潔的功能；如果真的有必要，你可以拿一塊棉花壓一壓（使用棉花棒會容易受傷），小心的清潔。
- * 眼睛四周可以拿紗布清潔，由外往內擦拭眼睛周圍。
- * 盡可能使用兩個顏色不同的小盆子，一個洗頭，一個洗身體，將兩盆水分開來。

洗臉要另外準備一條洗臉毛巾；洗臉的時候先不要脫掉孩子的衣服，以免著涼。洗身體之前先把大浴巾放在更衣台上，接著把孩子也放到更衣台上（譯註①）；

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

再將衣服脫掉。尿布整理好再丟到垃圾桶裡，用柔軟的嬰兒濕紙擦拭小屁屁上的大便和尿液，然後用水清潔孩子的脖子、胸部和雙腿，再將孩子轉過身趴著，清洗背部。最後是下體。女孩子必須由前往後擦拭，才能避免將糞便中的細菌帶到陰道，否則易生感染。最後，將孩子擦乾。擦的時候要特別注意，皮膚摺疊處要仔細擦乾，否則積存的水分很容易引起皮膚紅腫。譯文：譯註#9312；德國人通常採擦澡的方式清潔嬰兒，而且是將嬰兒放在一種特製的更衣台上清潔；因為生活習慣不同，這種更衣台台灣很少見。

泡澡樂無窮 泡澡的次數一星期不需要超過三次。泡澡要在進食之前，剛吃飽不應該馬上讓孩子泡澡。如果孩子夜晚比較不容易入睡，建議你晚上睡覺前讓他泡澡，因為泡完澡後，孩子通常會覺得很累。你要準備的是：澡盆要固定好支架，確保不會滑動（這一點非常重要）。所有的沐浴用品和衣物要事先拿出來準備好，因為你絕對不可以將孩子單獨放在水中或更衣台上，就為了「迅速」的去拿個什麼忘了拿的東西。把孩子放進水裡之前，一定要先測量過水溫，溫應該要介於攝氏三十五~三十七度之間（另外一種可靠的水溫測量法：拿一條毛巾，整個放進浴盆裡，再拿出來，重複做三次後，把水擰乾，將毛巾靠著你自己的眼睛，感受水溫的高低，這種方法可以讓你馬上就知道水溫到底適不適當。編按：或者可以用手測水溫，只要不嫌燙，即為適合之水溫）。現在可以把孩子「放進水裡」了。但請務必注意：不要馬上把孩子整個身體放進去，這樣他會嚇到。請記住，永遠都要讓腳先慢慢進入水中。洗澡時將你的左手臂枕在孩子的頭和肩下面，支撐著它們，同時用自己的左手緊緊握住孩子左手臂的上方，然後用空出來的右手為孩子洗澡（慣用左手的人可以將方向反過來）。水位要剛好蓋過孩子的肩膀。一開始，泡澡時間不要超過五分鐘，之後則可漸漸將時間延長至兩倍。時間到了，將孩子從水裡抱出來，並且用大浴巾將他擦乾（冬天可以先烘暖）。幾星期後，可以在水中放些會浮起來的小動物或小水瓢，抱著寶寶盡情玩水，而且還可以鼓勵孩子拍打水花，讓他覺得洗澡實在有趣極了。規律作息是寶寶健康重要的根基

餵食原則 月齡

剛出生

六、七個月大

八、九個月大 餵食原則

孩子出生的第一個星期完全視其需要給予進食，體重較輕的孩子更應該縮短兩餐之間的時間。

大約每兩個半小時至每四個半小時需要進食一次。

孩子用餐的次數會有比較明顯的改變，餐與餐的間隔時間漸漸拉長了，正常的三餐和上、下午各一次的點心時間就夠了，甚至可以讓他吃水果作為點心。不需要早上六點鐘就讓孩子吃第一餐，從現在開始，七點或八點才吃早餐都沒關係。

解決孩子就醫的問題 最好能在孩子出生前，盡可能在住家附近找一位可靠的小兒科醫師，未來要是孩子有任何的狀況，就能馬上知道要把孩子往哪裡送。選擇的醫師要和藹親切，值得你信賴，孩子可以固定在那兒做例行性健檢，萬一生病了，也可以馬上就醫治療。孩子未滿周歲前，在第二次和第三次健檢之間，或是第三次和第四次健檢之間，即使孩子沒有生病，也建議多帶孩子給醫師檢查一次。如果健檢中發現孩子有治療的必要，應該請教醫師需不需請專科醫師會診或是轉診。

讓孩子不怕看醫生 為避免孩子看到穿白制服的醫師或護士會害怕或哭鬧，建議你可以如此處理：

- * 孩子感到害怕時，請耐心、溫柔的安慰他，並且留在他身邊。
- * 如果要打針，絕不能讓孩子沒有心理準備，忽然扎下去。
- * 平常在言語上不要恐嚇孩子：「……不然醫師叔叔要來囉！」先告訴孩子做好看醫生的心理準備，告訴他何時要去做檢查，不要時間到了，才突然告訴他。並且應事先告訴他，去醫師那裡會做些什麼。

如果你懷疑孩子病了，不妨打電話請教醫師，千萬不要不好意思。請教醫師總比你自已假設孩子得了某種疾病，自已冒險亂用家傳治病方，或是給孩子亂服某種成藥，試圖自己解決孩子的病症來得安全可靠。孩子突然出現異常的舉止、突然腹瀉不止，或發生了其他任何症狀，應該馬上看醫師。如果孩子嘔吐又發燒，甚至還併發其他的症狀，讓醫生診斷更可以明確孩子的病情狀況。

認識常見的兒童疾病

流鼻涕 原因：流鼻涕通常是由病毒引起。症狀：鼻黏膜發炎、鼻內膜分泌物旺盛、呼吸困難、打噴嚏、沒有胃口、吞嚥困難、睡不安穩。併發症：會引發呼吸道發炎（咽喉發炎、急性的氣管炎、支氣管炎、肺炎、中耳炎）。不過流鼻涕也有可能是其他疾病的症狀之一（例如：麻疹）；如果鼻涕中有血絲，務必請醫師檢查。治療：請醫師開一些點鼻子的藥水。家中要保持空氣流通，新鮮的空氣對孩子很重要。預防：來訪的友人如果生病了，不要讓他靠近孩子。

中耳炎 原因：細菌所引起的中耳發炎、化膿。症狀：孩子會發燒、不斷的晃動頭腦、常抓自己的耳朵、耳朵嚴重疼痛所以哭鬧不休，有時候會不肯進食，出現嘔吐或腹瀉的現象。治療：一定要去看醫

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

生，醫師的處方中可能會有用來點鼻子的藥水（為了讓中耳保持必要的空氣流通，所以要使鼻、耳之間的通道暢通），以及殺菌的藥物（抗生素）。千萬不可讓孩子再度著涼，讓他保暖躺著。孩子需要安靜的休息一下。

血管瘤 原因：無害的血管瘤大多是天生的。 症狀：皮膚上的紅色血管瘤通常會有點隆起；有時一開始只是個紅色小點，然後再漸漸的擴大。 治療：如果血管瘤出現的位置會帶來不便（例如：在眼睛或嘴唇上），或者隆起的情形很嚴重，可請教醫師能不能進行雷射處理摘除。不然就等待自然消失也無妨，因為許多血管瘤會在兩、三年後自動消消退。如果血管瘤不斷擴大（或是生長的速度極快），就應該固定時間、規律的接受醫師檢查及治療。

臍疝氣 症狀：吃完東西或是用力哭喊後，臍帶處會明顯的鼓起。 治療：一般而言不需治療，二~三個月後，隨著腹部肌肉的發育，鼓起部分就會漸漸恢復正常，臍帶掉落後留下的傷口，也會自然癒合。但為了安全起見，你還是可以請教醫師。

疝氣 原因：出生前，小男孩的睪丸會自動落入陰囊中。之後如果睪丸和陰囊之間的通道沒有閉鎖完全或閉鎖得太遲，就會留下一個通道，這時候，小腸的一部分就可能落入陰囊中，甚至上半部的腸子都可能掉進去。女孩子也有可能發生疝氣，因為卵巢有可能垂落到腹股溝（鼠蹊）中。 症狀：陰囊明顯腫大，或是陰囊的上半部輕微向外凸；女孩則是鼠蹊的部位稍稍腫起。 治療：疝氣的治療方式只有開刀。這種常見的手術對孩子而言完全無害，也幾乎沒什麼影響。

副食品的添加時程 如果你是餵母乳，前六個月完全不需要給孩子任何的副食品，母乳就已經能提供足夠的營養。副食品的添加一定要慢慢來，因為它是孩子未來食用混合性食物的適應及過渡階段；混合性食物的成分複雜多元，並且能夠提供腸胃刺激，幫助蠕動。

副食品添加原則

階段

飲食原則 4~6個月

開始適合吃果汁、蔬菜汁、米糊、麥糊等食物。 7~9個月

這個時期的寶寶除了流質、半流質的食物外，可以添加半固體或固體的食物，並且開始添加蛋白質的食物，如蛋黃、豆、魚肉類及稀飯、麵條、吐司麵包、饅頭等五穀類食物，和蔬菜類及水果類食物。

10~12個月

除了流質、半流質、半固體等食物，可以再添加固體食物形態，讓孩子慢慢適應成人飲食。

如何餵寶寶喝果汁 廠商特製的嬰兒果汁通常富含維生素C（每一百公克大約含五十~七十毫克）和維生素B群；除了嬰兒果汁之外，下列水果製成的果汁也很適合嬰兒飲用：胡蘿蔔、水梨、蘋果。

如果自己榨果汁給孩子喝，一定要選購沒有噴灑化學農藥的新鮮蔬果。 讓孩子喝果汁時要注意下列幾點：

* 果汁可以提供孩子重要的維生素（編按：建議六個月後再喝果汁），喝果汁時請用湯匙餵孩子喝，因為奶瓶的出水孔大，孩子不需要像喝母乳般用力，否則一旦習慣這種「自動流出的母乳」，會造成吸母乳時奶瓶與乳頭混淆的不必要困擾。

* 離乳之後，剛開始一天只給孩子喝半湯匙至一湯匙的果汁，以一星期為單位，每星期增加一湯匙。

* 如果孩子拒絕用湯匙喝果汁，六個月大後可以將果汁加在粥或泥中。 盡量不要加糖，以避免蛀牙。

* 如果你讓孩子喝太多胡蘿蔔汁，他的臉色會呈現微黃色。

* 喝太多果汁會使皮膚出現異常：臉上皮膚出現小痘痘，屁股、雙腿間出現紅腫。如果大便的氣味聞起來特別強烈，也應該讓孩子減少喝果汁的量。

* 核果類果汁（棗子、櫻桃）有助於解決便秘，因為嬰兒對這類果汁通常不太適應，無法消化、吸收。

* 不要購買含有防腐劑或用硫磺殺菌處理過的果汁。

v 注意：吃剩的食物不能加熱再吃（不只菠菜如此，任何食物都一樣），只有新鮮的食物，才不會孳生細菌。不過肉類例外，可以先大量煮熟，再分裝冷凍，待食用前放在冷藏室自然解凍！

孩子天生就是「愛玩」 對孩子而言，遊戲就是學習，遊戲會促進思考、認知、運動機能、感官知覺、自信心和學習能力。

遊戲就是學習 一歲前，對孩子而言遊戲和學習並無不同，不論遊戲或學習，孩子都是出於相同的動機：想要認識新的事物，想要嘗試新的經驗。對於玩具也是如此，孩子根本不知道什麼是玩具，任何東西對他而言都是好玩的對象。不過有些孩子會比較快表現出個人的喜好，例如：對於質地柔軟的玩具有偏好或是比較喜歡硬的、顏色鮮豔的或是柔和的；對某樣爸媽常拿給他的玩具特別喜愛，或是自己選了情有獨鍾的某項東西。

透過遊戲，孩子將接觸到許多不同領域的學習，同時也會滿足孩子的好奇心。例如：當他玩波浪鼓的時候，除了可以練習抓取東西外，同時也正刺激思考能力，因為他會發現，波浪鼓的敲打聲可大可小，就看拿的人搖得多用力。

遊戲會促進思考、認知、運動機能、感官知覺、自信心和學習能力。在重複玩同樣的玩具中，孩子至少會得到兩項最基礎的經驗：

1. 有些東西日復一日不會改變，有些東西隨著時間會有變化。

2. 即使熟悉的東西也能在它身上發現新鮮的地方，或者將它做為他用，例如：湯匙不僅可以攪拌東西，還可以拿來打鼓，綁在玩具車後，則是拖車，用積木堆

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

房子時還可以充當煙囪。這些新點子會讓他不斷找到新樂趣。

有利孩子發展的學習方法 先天遺傳、後天環境，加上孩子個人的積極活動性，是孩子成長發展的三項決定性因素；其中孩子個人的活動性，將會隨著時間成為越來越重要的影響因素。 孩子的成熟度是衡量該給他哪些刺激的準則，在某些領域中，孩子可能剛好合乎標準，甚至表現出超前的優勢，但某些領域他可能又進展緩慢，落後一般的水準，對於這些狀況，既不需要高興得太早，也不需要憂心忡忡，因為幾個月後情況可能又完全改變。但如果他的某些發展優勢或遲緩狀況確實異於常人，不妨找其他父母親談談，看看差異是不是真的太大，必要時也可以尋求親友、醫師或相關機構的建議。

建議初為人父母的你多花點時間將本章當作教材，不時翻閱，這樣你就能熟記各項觀念、活動和遊戲，跟孩子相處時，才不會又得臨時翻書本了。段落的區分大多以孩子的月齡大小來編排，希望你養成習慣，閱讀某個段落時，要同時閱讀它前面幾頁和後面幾頁，這樣才能衡量該為孩子做哪些複習，或根據孩子的情況，是不是可以提前做哪些活動。

教育孩子重要的守則 以身作則最容易達到效果！ 你是孩子最重要的學習模範，其次則是他的其他玩伴以及生活圈裡的其他大人。孩子大部分的行為方式都是學習周遭的人，不論好的或壞的。不過你對孩子的影響最廣泛，包括了他將成為一個沉穩的人，還是會成為神經質的人，包括他的個性將會是積極參與，或是被動退縮。

任何遊戲或練習，只要孩子沒有興趣就該停止！ 遊戲或練習好不好玩，主要取決於進行的方式。我們只能給你三項提示：過程要緊湊、內容要有趣、花樣要經常變換。只要掌握這三點，應該就沒有問題了。如果某項練習怎麼都引不起孩子的興趣，沒關係，停下來，下次再做。

有時候很難區分，活動的目的是為了刺激他，或是單純在製造樂趣，還是為了訓練某種技能，端看你是如何進行活動的，也要看孩子的發展狀況如何。不管怎樣，目標就是要有意識的引導他，讓他在遊戲中學習、不斷重複一項活動，直到他確實掌握某些能力。在提供孩子各項刺激或活動時，一定要觀察他的反應，絕不可以呆板的依循某些成規，降低了孩子對活動的興趣。如果他對某些練習特別感興趣，可以增加複習的次數；如果他對你的活動不感興趣，反倒對你衣服上的鈕扣，或他自己的腳趾頭興致勃勃，就讓他盡興地玩耍，甚至還可藉機和他進行一些有趣的遊戲。

各項練習一定要重複做！ 你可以間隔幾天就做一次反覆練習，有時候也可以幾個禮拜再複習一次，一定要複習到孩子真的學會為止。然後再間隔一段較長時間，再和他做同樣的活動，看他是不是仍然熟練。幾個小時甚至幾天的間隔，對學習有很大的幫助，以這種方式重新做、從頭複習，會讓學習效果更大。

不要吝於讚美、鼓勵和認同！ 這樣會讓學習有雙倍的樂趣（你自己的經驗不也是如此？）。看到孩子又學會新事物，不要隱藏自己的欣喜，自然流露的情感和脫口而出的讚賞，會是孩子最佳的獎賞。獲得你正面的回應，對孩子的學習很重要！

有計畫的引導孩子學習！ 每天要為孩子提供一些新的學習內容，複習舊的活動，同一項的練習內容要設計得一次比一次難度高，但要在孩子能勝任的範圍內，否則挫折感會妨礙他從學習中獲得樂趣。請常常提醒自己，每項遊戲和訓練都有它最恰當的時機，應該耐心等待。

任何由孩子自己做到的事，通常孩子在學習過程中，不會遭遇挫折感，即使中間曾經失敗過，也不會就此中斷（因為他會不斷嘗試，找出解決的辦法）。但如果是大人要求做一些他做不到或還不會做的事，可能就會扼殺了他嘗試的勇氣，從出生的第一年開始就是如此。千萬不要揠苗助長，避免讓孩子承受負面的學習經驗。

找出遊戲的最佳時間！ 剛開始你可以在上、下午各找出一或兩個時段陪孩子一起玩，很快的你就能找出一天中哪些時段是孩子學習狀態最好、最喜歡和人遊戲的時間，他會專注的望著你，不斷發出咿咿呀呀的嘟囔聲（嬰兒式語言）。他精神特佳的時段會周而復始、規律的出現，你可以把握時機進行學習。至於每次學習或遊戲的時間長短，則視孩子多大而定：

- 一~三個月，每天十~二十分鐘，進行具特定學習目標的遊戲。
- 三~六個月，增加為二十~三十分鐘。
- 六~十二個月，每天三十~四十分鐘。

父母要勤做筆記！ 記下來的筆記，可以幫你回顧、總覽跟孩子一起做過的所有活動，這樣你才能清楚的知道，你和孩子什麼時候做過什麼遊戲、同樣的遊戲做過幾次。一段時間後你就能明瞭，有沒有忽略掉哪些內容，或太偏重哪方面的學習。此外，在筆記本的旁邊，還可以寫些感想，或是一些其他相關記錄

發揮想像，創造刺激！ 書中所有的遊戲或活動都只是拋磚引玉，供你參考。你當然可以發揮創意，想出更多好點子。遊戲內容越常變換、越豐富，當然越好。可以每次挑兩、三項不同的遊戲和孩子玩，但千萬不要「墨守成規」。此外，觀察孩子的行為也能啟發你想出書中沒有提到的新遊戲呢！

為了讓你使用本書時能一目瞭然，我們將各項遊戲及練習，依不同的學習領域加以區分及編排，方便你總覽整個活動內容。你還可以自己決定要加強訓練孩子哪些領域，特別是當你覺得他某方面的發展比較遲緩時。

依學習領域來分章節，這樣的編排當然是見仁見智，有人認為這樣無法避免段落數目繁多的缺點，而且學習領域經常會交疊如何能清楚劃分

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

，例如：某項以刺激感官為目的的活動，最後可能在鍛練肌肉上的成效反而還比較明顯；例如：當你將某個東西交給孩子，對他來說是一種視覺和觸覺的感官刺激，但如果你還同時跟他做某些說明，那麼它也成了語言學習的一項刺激；或你丟一顆球，讓它在屋裡滾動，沒想到孩子也追著它爬行，你的用意原是要讓孩子觀察球的滾動，做感官訓練，沒想到活動內容自然的變成了爬行練習，這種情形特別容易出現在孩子的感官能力已經相當好時。隨時隨地，就地取材！千萬不要將遊戲和活動當作專題式訓練。試試看，盡可能讓它們在生活中自然呈現、在日常作息裡不知不覺的進行。例如：在洗澡、換尿布時輕鬆的為孩子做做體操；煮飯的時候，剛好讓他認識廚房用具，給他玩一玩；隨時隨地告訴孩子，你手邊正在忙什麼，這麼做也是為了刺激他的語言學習。只有自然而然發生在大環境裡、與生活作息緊密相關的內容和方式最具成效，因為它可以讓孩子置身於真實的環境中，這才是展現學習內容的最佳方式。和孩子玩遊戲的地方，最好固定下來！孩子很聰明，不久就知道只要遊戲時間到了，你就會跟他一起做些有趣的活動；當你帶著他到固定的遊戲角落，他馬上曉得：「爸爸或媽媽要跟我玩遊戲了，要開始囉！」他會顯得特別興奮。另外，請將所有的玩具整理好，收放在幾個大箱子裡或是架子上，才方便尋找、拿取。

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

媒体关注与评论

周怡宏 / 栽培兒童健康中心執行長 徐振傑 / 長庚醫院台北婦產科系副主任兼產科主任 陳昭惠 / 台中榮總兒童醫學部新生兒科主任 陳永綺 / 財團法人尹書田紀念醫院 小兒科主任醫師

《吃得好，睡得飽 1歲寶寶輕鬆教養寶》

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:www.tushu000.com