



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

是实用指南，绝不是泛泛而谈，一本真正教你如何育儿的书

跟育儿嫂学养娃

张瑜 ◎ 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列



跟育儿嫂 学养娃

张瑜 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟育儿嫂学养娃 / 张瑜主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5468-0

I. ①跟… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230622 号



跟育儿嫂学养娃

主 编	张 瑜
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	翟 倩 魏 娟 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	20
字 数	200千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5468-0
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



新生儿

母乳喂养没你想得那么难 24

有黄疸就得照蓝光？先等等！ ... 25

我眼中的小宝宝 26

- ✦ 小肚子鼓鼓的 26
- ✦ 哭，最初的语言 27
- ✦ 不太敢触碰的脐带 27
- ✦ 囟门为何物 27
- ✦ 娇嫩粉红的皮肤 27
- ✦ 新生儿都是小“近视眼” 28
- ✦ 胎记的秘密 28
- ✦ 每个新生儿都有内八脚和罗圈腿 28
- ✦ “马牙”和“螳螂嘴” 28
- ✦ 呼吸时快时慢 29
- ✦ 新生儿的大小便 29
- ✦ 女宝宝可能有假月经 29
- ✦ 新生儿会干哭无泪 29

母乳喂养，你绝对可以！ 30

- ✦ 不管顺还是剖，产后半小时都要哺乳 30
- ✦ 宝宝是最棒的开奶师 31

- ✦ 奶水太多用“剪刀式”哺喂 31
- ✦ 按需哺乳，给宝宝最原始的快乐 31
- ✦ 初乳虽稀，营养极高 31
- ✦ 轻松正确喂奶这样做 32
- ✦ 适合的才是最好的，哺乳姿势大搜罗 32
- ✦ 怎样判断新生儿是否吃饱 33
- ✦ 不要让宝宝含着乳头睡觉 33
- ✦ 轻松让宝宝含住整个乳晕 34
- ✦ 让宝宝美美地打个隔 35

喝奶粉，无母乳的最好选择 36

- ✦ 不宜母乳喂养的情况 36
- ✦ 小宝宝的奶瓶，用玻璃的最好 36
- ✦ 奶粉可不是越贵越好 36
- ✦ 1 看 2 冲 3 倒转，冲出好奶粉 37

混合喂养，每一口都是爱 38

- ✦ 母乳和奶粉，1 次只喂 1 种 38
- ✦ 夜间喂母乳，奶水更充足 38
- ✦ 混合喂养的宝宝还要不要喂水 39
- ✦ 初始混合喂养先用小勺喂宝宝 39
- ✦ 冲好奶粉后最好不要放冰箱保存 39
- ✦ 千万别放弃母乳喂养 39

不外传的宝贝护理经 40 宝宝不舒服了 50

- ✎ 宝宝，我该怎么抱你 40
- ✎ 囟门的护理 41
- ✎ 75%的酒精，脐带护理的秘诀 41
- ✎ 新生儿眼睛、口腔、鼻腔的护理 41
- ✎ 给宝宝穿衣轻松学 42
- ✎ 超简单叠尿布、换尿布 44
- ✎ 换上纸尿裤好清爽 45
- ✎ 纸尿裤、尿布到底选哪个 45
- ✎ 怎样给宝宝剪指甲 46
- ✎ 不会喂鱼肝油的妈妈速速看过来 47

怎么老是呼呼大睡 48

- ✎ 宝宝睡多久才正常 48
- ✎ 宝宝睡觉不用枕头 48
- ✎ 跟妈妈睡还是单独睡 48
- ✎ 尽量不要抱着睡 48
- ✎ “睡”出漂亮头形 49
- ✎ 宝宝睡觉穿什么 49

- ✎ 让湿疹不再反复 50
- ✎ 学会辨别生理性黄疸 50
- ✎ 新生儿便秘怎么办 51
- ✎ 让宝宝远离红屁股 51
- ✎ 警惕新生儿肛瘘 51
- ✎ 宝宝有痰不会咳，妈妈这样拍 52
- ✎ 防止新生儿脐炎 53

天才宝宝爱游戏 54

- ✎ 宝宝，我是妈妈 54
- ✎ 笑一笑，真漂亮 54
- ✎ 宝宝喜欢强对比的图案 54
- ✎ 天亮了，天黑了 55
- ✎ 宝宝跟你握握手 55
- ✎ 看自己的漂亮小手 55

哪儿都买不到的育儿经 56



1~3个月

谁说枕秃 = 缺钙, 太小儿科! ... 60

干嘛老拿你家宝贝跟别家比 61

母乳喂养, 想有就有 62

- 宝宝的吸吮才是最好的催乳秘诀 62
- 好心情, 不愁好奶水 62
- 别轻易给自己贴上奶少的标签 63
- 左右交替喂奶最好 63
- 乳房小, 就没奶吗 63
- 奶少别发愁, 试试奶阵刺激法 64
- 现在断夜奶, 显然太早了 65
- 宝宝一哭就该喂奶吗 65

80% 的父母不会正确冲奶粉 66

- 宝宝不认奶嘴怎么办 66
- 冲泡奶粉注意冲调比例 67
- 警惕! 宝宝的奶瓶刻度准不准 67
- 奶具消毒处理 67
- 硅胶奶嘴还是橡胶奶嘴好 67

混合喂养, 掌握“量” 68

- 吃完母乳后再添加多少配方奶合适 68
- 避免不必要的混合喂养 68

能否把母乳和配方奶混在一起 69

混合喂养, 宝宝不打嗝正常吗 69

需要添加乳品以外的饮品吗 69

不外传的宝贝护理经 70

- 为宝宝准备新衣服 70
- 满月头, 不剃为好 70
- 清洁永远比药物更好 71
- 清理鼻牛儿 71
- 宝宝多大才能竖抱 71
- 记住, 安抚奶嘴只是一个过渡 72
- 宝宝小手凉凉的, 是不是穿少了 72
- 做个背袋妈 72
- 42 天体检很重要 73
- 洗澡是一次大行动 74

我带出来的宝宝爱睡大觉 76

- 晚上宝宝哼唧, 先别急着喂奶 76
- 3 招防止宝宝昼夜颠倒 76
- 宝宝睡觉时, 家人需要蹑手蹑脚吗 77
- 睡觉不踏实是不是缺钙 77
- 别轻易叫醒熟睡的宝宝 77

宝宝不舒服了.....	78	天才宝宝爱游戏.....	82
✎ 宝宝大便很干，可适量喝点水.....	78	✎ 拍拍皮球.....	82
✎ 鹅口疮，宝宝口中的痛.....	78	✎ 拨浪鼓咚咚响.....	82
✎ 宝宝排绿便是怎么回事.....	78	✎ 小鸟飞累了.....	82
✎ 感冒了怎么办.....	79	✎ 用小手感觉不同.....	83
✎ 佝偻病早预防.....	79	✎ 摸摸妈妈的脸.....	83
✎ 宝宝腹泻，妈妈这样做.....	79	✎ 翻翻身，抬抬头.....	83
✎ 怎样给新生儿用药.....	80		
✎ 妈妈要懂物理降温.....	81	哪儿都买不到的育儿经.....	84

4~6个月

教你做个不喊累的背奶妈.....	88	爱上花样辅食.....	94
宝贝不喜欢，那就先别加辅食 ...	89	• 米粉 / 苹果汁 / 玉米汁 / 白萝卜梨汁 / 西红柿汁 / 香蕉汁.....	94
宝宝喂养，添辅食≠断奶.....	90	• 黄瓜汁 / 西瓜水 / 鲜橙水 / 大米汤 / 小米汤 / 甜瓜汁.....	95
✎ 添加辅食不要影响母乳喂养.....	90	不外传的宝贝护理经.....	96
✎ 添加辅食有讲究.....	91	✎ 小小围嘴帮大忙.....	96
✎ 第1道辅食——原味米粉.....	91	✎ 为宝宝选择合适的枕头.....	96
✎ 背奶妈必备工具.....	92	✎ 给宝宝拍照不要用闪光灯.....	97
✎ 上班族妈妈如何继续母乳喂养.....	93	✎ 长牙啦.....	97
✎ 挤出来的奶怎样储存.....	93	✎ 适合宝宝的玩具.....	98
✎ 母乳解冻和复温.....	93		

白天睡 4 个小时就够啦 100 天才宝宝爱游戏 104

- ✎ 4~6 个月睡多久 100
- ✎ 4~6 月宝宝常见的睡眠问题 100
- ✎ 睡不好可能是生病了 101
- ✎ 不能一觉到天亮很正常 101
- ✎ 音乐盒在哪里 104
- ✎ 推推不倒翁 104
- ✎ 藏猫猫 104
- ✎ 照镜子 105
- ✎ 摸摸这是什么 105
- ✎ 拉大锯，扯大锯 105

宝宝不舒服了 102

- ✎ 不可忽视的肠套叠 102
- ✎ “口欲期”不满足危害大 103
- ✎ 宝宝倒睫需要干预吗 103
- ✎ 生病了打针还是吃药 103
- ✎ 口水把宝宝下巴腌红了 103

哪儿都买不到的育儿经 106



7~9 个月

宝宝越早走路越聪明，真不可信... 110

“黏人”宝宝，让妈妈开心又忧心... 111

宝宝喂养，添辅食，保营养 112

- ✎ 继续提倡母乳喂养，逐渐添加辅食 112
- ✎ 让宝宝尝试各种各样的辅食 112
- ✎ 开始喂宝宝固体食物 112
- ✎ 给宝宝喂饭有窍门 113
- ✎ 补钙，让宝宝的乳牙快快长 113

爱上花样辅食 114

- 菠菜米糊 / 蛋黄粥 / 葡萄干土豆泥 / 草莓藕粉汤 / 鸡汤南瓜泥 114
- 鱼肉泥 / 肉蔬糊 / 蘑菇米粥 / 西红柿猪肝泥 / 红薯红枣羹 115

不外传的宝贝护理经 116

- ✎ 不要过早学走路 116
- ✎ 睡床护栏助宝宝安睡 116
- ✎ 持之以恒晒太阳 116
- ✎ 培养宝宝用水杯喝水的习惯 117
- ✎ 头发少也要勤打理 117
- ✎ 给宝宝选双鞋 117

✎ 教宝宝爬行 118

✎ 洗洗小脚丫真舒服 119

睡得好，才更健康 120

- ✎ 宝宝不好好睡这样办 120
- ✎ 影响宝宝夜晚睡眠的六大因素 120
- ✎ 宝宝睡眠六不宜 121
- ✎ 宝宝趴着睡正常吗 121
- ✎ 宝宝偶尔昏昏欲睡别担心 121

宝宝不舒服了 122

- ✎ 老爱招惹宝宝的荨麻疹 122
- ✎ 当宝宝排尿哭闹多留心 123
- ✎ 幼儿急疹注意护理 123
- ✎ 缺铁性贫血的防治 123

天才宝宝爱游戏 124

- ✎ 理解“不” 124
- ✎ “翻山越岭”找玩具 124
- ✎ 宝宝快来接电话 124
- ✎ 戴帽子 125
- ✎ 捏豆子装瓶 125
- ✎ 小蜜蜂嗡嗡嗡 125

哪儿都买不到的育儿经 126

10~12 个月

要不要给宝宝开小灶	130	不外传的宝贝护理经	138
-----------------	-----	-----------------	-----

想戒掉安抚奶嘴，真不难	131
-------------------	-----

宝宝喂养，轻松断奶	132
-----------------	-----

- ✦ 让宝宝爱上辅食 132
- ✦ 宝宝和大人一起用餐 132
- ✦ 少吃多餐保健康 133
- ✦ 如何喂宝宝吃肉 133
- ✦ 最好不让宝宝吃蜂蜜 133
- ✦ 不要让宝宝吃汤泡饭 134
- ✦ 不要给宝宝喝鲜奶 134
- ✦ 断母乳不意味着不再喝奶 134
- ✦ 先做体检再断奶 134
- ✦ 采用正确的方法断奶 135
- ✦ 不要突然断奶或采用哄骗方法断奶 135
- ✦ 饮食预防宝宝断奶后发生便秘 135

爱上花样辅食	136
--------------	-----

- 排骨汤面 / 什锦水果粥 / 肝末鸡蛋羹 / 鱼泥豆腐
苋菜粥 / 绿豆芽烩三丝 136
- 奶汁豆腐 / 猪肝粥 / 鸡蛋布丁 / 碎菜牛肉 / 冬瓜
蛋花汤 137

- ✦ 防止宝宝吞食异物 138
- ✦ 为宝宝合理添加衣服 138
- ✦ 正视宝宝的身体颤动 138
- ✦ 适当放手利于宝宝的成长 139
- ✦ 宝宝左撇子，其实不用纠正 139
- ✦ 控制排便要讲科学 139
- ✦ 宝宝学站小练习 140

爱睡的宝宝长得快	142
----------------	-----

- ✦ 宝宝睡眠有差异很正常 142
- ✦ 了解宝宝睡眠的 6 个阶段 142
- ✦ 不要轻视午后的小睡 143
- ✦ 如何安排宝宝白天的睡眠 143
- ✦ 上床睡觉的对抗 143

宝宝不舒服了	144
--------------	-----

- ✦ 误吞异物及时处理 144
- ✦ 秋季腹泻咋回事 144
- ✦ 宝宝出水痘别担心 145
- ✦ 猩红热避免传染 145

天才宝宝爱游戏	146
---------------	-----

- ✦ 感知大和小 146
- ✦ 听盒子唱歌 146

✎ 涂涂画画	146
✎ 可爱的魔方	147
✎ 谢谢和再见	147
✎ 学小动物叫	147

哪儿都买不到的育儿经	148
------------------	-----

1~1.5 岁

“暴力”宝宝，更需要引导	152
爱上花样辅食	158

让“独占”宝宝变成“分享”宝宝	153
• 蛋花豌豆粥 / 清蒸鲈鱼 / 香椿芽拌豆腐 / 鸡汤小馄饨 / 配方奶绿豆沙	158

宝宝喂养，辅食与零食	154
• 洋葱火腿摊鸡蛋 / 西红柿烩肉饭 / 蛋包饭 / 香甜芝麻羹 / 菠萝粥	159

✎ 营养加餐解决不爱吃饭问题	154
✎ 点心的给法	155
✎ 边玩边吃要及时纠正	155
✎ 宝宝挑食怎么办	155
✎ 营造温馨、和谐的进餐氛围	155
✎ 不宜过多给宝宝吃冷饮	156
✎ 吃多吃少因人而异	156
✎ 不能坐下来吃饭怎么办	156
✎ 为宝宝挑选合适的零食	157
✎ 不吃“垃圾食品”	157
✎ 适合宝宝的健康零食有哪些	157
不外传的宝贝护理经	160
✎ 别让宝宝和宠物太亲密	160
✎ 宝宝口吃怎么办	161
✎ 夏天莫让宝宝光着身子	161
✎ 宝宝有“恋物癖”怎么办	161
✎ 宝宝鼻出血如何护理	162
✎ 毛绒玩具的选购和安全	163

宝宝睡得香，妈妈更安心	164
-------------------	-----

✎ 喜欢趴着睡，也别担心	164
✎ 白天宜多游戏、少睡眠	164
✎ 晚上宜早睡	164
✎ 给宝宝创造良好的睡眠环境	165
✎ 睡到半夜起来玩	165

宝宝不舒服了 166 天才宝宝爱游戏 168

- ✦ 口角炎，要吃对 166
- ✦ 接种疫苗后发热 166
- ✦ 百日咳，重在预防 167
- ✦ 蛔虫病，注意卫生很重要 167
- ✦ 对对看 168
- ✦ 两个好朋友 168
- ✦ 撕纸快乐多 168
- ✦ 递东西给别人 169
- ✦ 扶栏上下楼梯 169
- ✦ 妈妈讲错了 169

哪儿都买不到的育儿经 170

1.5 ~ 2 岁

宝宝想要独立了 174 不外传的宝贝护理经 180

小宝宝做家务，增强动手能力 ... 175

宝宝喂养，健康是关键 176

- ✦ 宝宝饮食要科学搭配 176
- ✦ 为宝宝选择有益健康的筷子 177
- ✦ 幼儿食品选购有讲究 177

- ✦ 不宜再让宝宝穿开裆裤 180
- ✦ 训练宝宝自己大小便 180
- ✦ 宝宝看电视要注意 181
- ✦ 总是流鼻涕也很正常 181
- ✦ 不要给宝宝使用纸尿裤 181
- ✦ 保护宝宝的牙齿 182
- ✦ 户外玩耍要注意卫生 183

爱上花样辅食 178

- 红薯蛋挞 / 麻酱花卷 / 滑炒鸭丝 / 香菇疙瘩汤 178
- 鸭血豆腐汤 / 五谷黑白粥 / 菠萝鸡丁 / 面包比萨 / 蔬菜牛肉粥 179

让宝宝学会自己入睡 184

- ✦ 睡眠变少了 184
- ✦ 宝宝早睡早起身体好 184
- ✦ 帮宝宝养成独立入睡的好习惯 184
- ✦ 1.5~2 岁宝宝常见的睡眠问题 185
- ✦ 调整生活习惯，以防宝宝做噩梦 185

宝宝不舒服了 186

- ✎ 宝宝咋厌食了呢 186
- ✎ 警惕宝宝手足口病 186
- ✎ 口腔溃疡这样治 187
- ✎ 不小心擦伤、割伤、磕伤 187

天才宝宝爱游戏 188

- ✎ 猜猜是什么声音 188
- ✎ 我知道 188

- ✎ 换种说法 188
- ✎ 剥香蕉 189
- ✎ 快乐的小伞兵 189
- ✎ 过家家 189

哪儿都买不到的育儿经 190

2 ~ 2.5 岁

宝宝爱嫉妒要耐心纠正 194

“大胆儿”养出来 195

宝宝喂养，养成好习惯 196

- ✎ 训练宝宝独立吃饭 196
- ✎ 每日为宝宝准备丰盛的早餐 196
- ✎ 细心纠正宝宝食欲缺乏 197
- ✎ 控制宝宝吃饭的时间 197
- ✎ 莫让宝宝进食时含饭 198
- ✎ 宝宝不爱吃荤怎么办 198
- ✎ 天热多喝水 198

- ✎ 水果洗干净再吃 198
- ✎ 不要让宝宝吃太多西瓜 199
- ✎ 不要让宝宝吃过多的巧克力 199
- ✎ 培养宝宝不暴食的习惯 199
- ✎ 少带宝宝吃快餐食品 199

爱上花样辅食 200

- 香酥洋葱圈 / 双瓜酸牛奶 / 香菇白菜 / 虾仁丸子面 / 虾皮豆腐 200
- 家常炖鳊鱼 / 菠萝牛肉 / 韭菜炒豆芽 / 玉米香菇虾肉饺 / 面片汤 201

不外传的宝贝护理经	202	宝宝不舒服了	208
✎ 消灭家中的螨虫	202	✎ 宝宝经常干呕	208
✎ 改掉吃手的习惯	203	✎ 宝宝屈光不正怎么办	209
✎ 不要带宝宝在马路边上玩耍	203	✎ 扁桃体炎	209
✎ 宝宝学漱口	204	✎ 流行性腮腺炎	209
✎ 宝宝学刷牙	205		
分床睡，早培养	206	天才宝宝爱游戏	210
✎ 何时分床睡没有硬性标准	206	✎ 我是男孩还是女孩	210
✎ 大床与小床“无缝对接”巧过渡	206	✎ 奇妙的水波纹	210
✎ 如何帮助孩子适应分床睡	207	✎ 自我介绍长本领	210
✎ 挑选宝宝床的那些事儿	207	✎ 我是娃娃的“好妈妈”	211
✎ 不要让宝宝睡软床	207	✎ 有趣的放大镜	211
		✎ 五颜六色的“小鱼”	211
		哪儿都买不到的育儿经	212

2.5 ~3 岁

发散思维玩出来	216	✎ 每天补充奶制品	218
宝宝说谎，别只会批评	217	✎ 适当给宝宝吃粗粮	219
宝宝喂养，营养补充要全面	218	✎ 强化食品不可滥吃	219
✎ 膳食要平衡	218	✎ 夏季——小心食用熟食	220
		✎ 让宝宝适当吃些芝麻酱	220
		✎ 多吃膳食纤维食物对宝宝牙齿有利	220
		✎ 多吃含钙食物	220

- ✎ 绝对不给宝宝吃零食不现实221
- ✎ 3 岁以下宝宝不宜喝茶221
- ✎ 多吃苹果防龋齿221

爱上花样辅食 222

- 海苔饭团 / 鲜虾西兰花 / 翡翠汤 / 肉末豆角 ... 222
- 三鲜冻豆腐 / 草莓麦片粥 / 莲藕炖鸡 / 时蔬甜虾沙拉 / 芝麻海带结.....223

不外传的宝贝护理经 224

- ✎ 多让宝宝做做眼球运动.....224
- ✎ 如何呵护宝宝的眼睛224
- ✎ 教宝宝过马路225
- ✎ 乘坐公共汽车时应注意.....225
- ✎ 为宝宝定期做体检225

分房睡, 看情况 226

- ✎ 宝宝敏感期前尝试分房睡226
- ✎ 有时分房需要顺其自然.....226
- ✎ 初期可起夜查看226
- ✎ 睡觉时到处滚动227
- ✎ 充分尊重宝宝, 循序渐进227
- ✎ 带宝宝亲自布置小屋227

附录: 宝宝小药箱 /236

入园准备 /238

宝宝不舒服了 228

- ✎ 宝宝嘴里有臭味228
- ✎ 宝宝走路“内八字”228
- ✎ 女宝宝阴部发红、瘙痒.....229
- ✎ 男宝宝包茎怎么办229
- ✎ 被猫狗抓伤或咬伤230
- ✎ 睑腺炎, 早治疗好得快.....231

天才宝宝爱游戏 232

- ✎ 组合积木乐趣多232
- ✎ 水中游戏232
- ✎ 捏橡皮泥232
- ✎ 小熊生病了.....233
- ✎ 藏猫猫233
- ✎ 折个小猫咪.....233

哪儿都买不到的育儿经 234



汉竹·亲亲乐读系列



跟育儿嫂 学养娃

张瑜 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

