

新妈妈育儿

不可不知的

1000个生活宜忌

顾 勇 主编

♥
喂养照顾

当下禁忌需谨慎

♥
衣食住行

生活百态宜注意



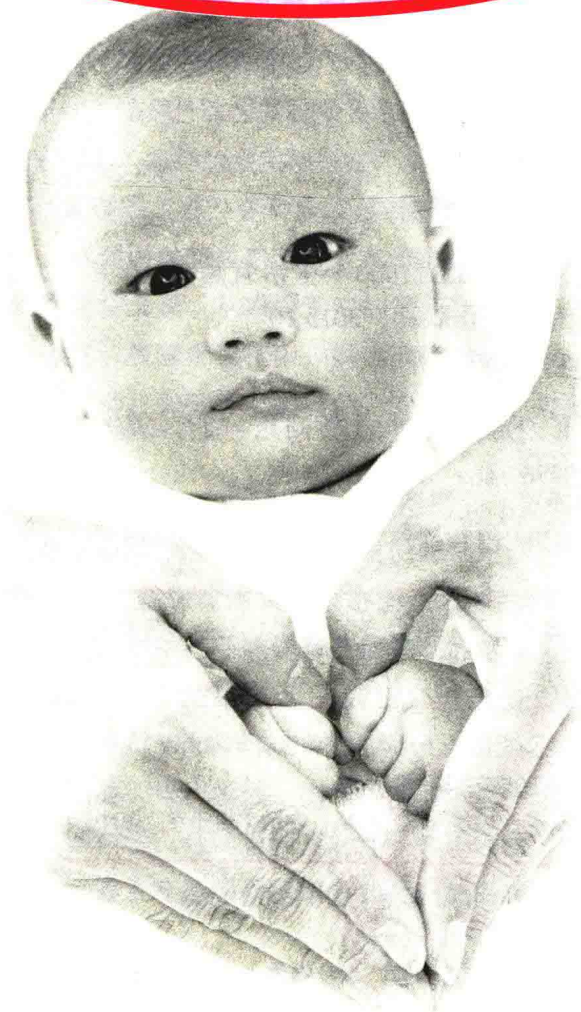
化学工业出版社

新妈妈育儿

不可不知的

1000个生活宜忌

顾 勇 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

怀胎十月，宝宝呱呱坠地，带给新妈妈无比的快乐和希望！不过，新妈妈刚开始和宝宝在一起生活时，总会有许多不可预知的事情发生，照顾宝宝的时候总觉得束手无策。这时，除了口口相传的经验外，新妈妈亟须掌握一些科学的育儿常识。

为了让新妈妈更科学、更精心地呵护宝宝，我们特别编写了此书。书中将新妈妈育儿最关心的几类问题以宜与忌的方式分条列出，突出速查功能，用醒目的宜、忌对比，告诉新妈妈育儿时该做什么，不能做什么。

本书语言简洁，内容全面，集科学性、指导性和实用性于一体。新妈妈在本书的指导下，一定能够科学、合理地养育好自己的小宝宝，打开宝宝通向智慧、健康的大门，让宝宝充分感受到关心和爱，从而给宝宝一个绚丽多彩的未来！

图书在版编目（CIP）数据

新妈妈育儿不可不知的1000个生活宜忌/顾勇主
编. —北京：化学工业出版社，2015.10

ISBN 978-7-122-25025-4

I. ①新… II. ①顾… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第201893号

责任编辑：张 蕾

装帧设计：张 辉

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：三河市延风印装有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张14¹/₄ 字数239千字 2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究

前言

当一个新生命降临的时候，给整个家庭带来了无尽的欢乐和希望。看着这个嫩嫩的、小小的、柔若无骨的身体，生怕碰一下会弄疼了他。他的一颦一笑都让你牵肠挂肚，看着他不自觉地就从心底荡起阵阵柔情。你会忍不住想把全世界最好的东西都给他，期盼他可以聪明、健康、茁壮地成长。而后就会开始担心，我会成为一个称职的妈妈吗？我能照顾好这个新生命吗？

即便在怀孕期间做了充足的准备工作，真到和小家伙面对面了，妈妈往往是最惊慌失措的那一个。这时候就会深刻理解到“纸上得来终觉浅”的含义了。该怎么喂奶？为什么宝宝不吸吮？该用什么方式抱宝宝？宝宝为什么不停地哭？母乳不足怎么办？该如何给宝宝洗澡？怎样给宝宝换尿布？宝宝长痱子了怎么办？宝宝腹泻了怎么办？宝宝感冒了又该怎么办？各种突发状况让很多新妈妈不知所措，初为人母的喜悦还未褪去，就要面对怎么养育好宝宝这项光荣而艰巨的任务了。

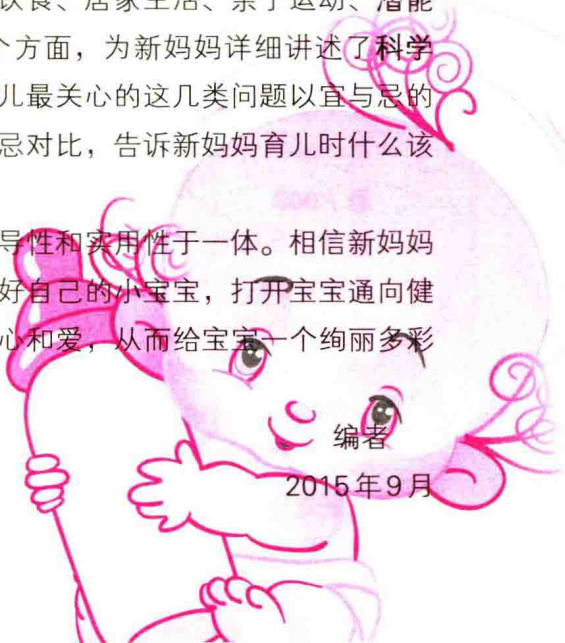
新生命从诞生伊始到逐步成长、从懵懂无知的婴儿到聪慧淘气的幼童，这是一个让妈妈痛并快乐的过程。在这个过程中，妈妈要像神奇超人一样，变换成不同的角色：成为宝宝的营养师、保健师、护理师、安全顾问、启蒙老师，甚至是最好的玩伴。

为了帮助新妈妈尽快融入角色，能够更科学、更精心、更周到地呵护宝宝，我们特别编写了本书。本书从科学哺乳、营养饮食、居家生活、亲子运动、潜能开发、情商培养、疾病防治、四季保健共八个方面，为新妈妈详细讲述了科学育儿不可不知的知识。而且，书中将新妈妈育儿最关心的这几类问题以宜与忌的方式分条列出，突出速查功能，用醒目的宜、忌对比，告诉新妈妈育儿时什么该做，什么不能做。

本书语言简洁，内容全面，集科学性、指导性和实用性于一体。相信新妈妈在本书的指导下，一定能够科学、合理地养育好自己的小宝宝，打开宝宝通向健康、智慧、快乐的大门，让宝宝充分感受到关心和爱，从而给宝宝一个绚丽多彩的未来！

编者

2015年9月



目 录

第一章 科学哺乳宜与忌 / 001

● 母乳喂养 / 002

宜 / 002

- 妈妈宜母乳喂养宝宝 / 002
- 宜尽早为小宝宝开奶 / 002
- 哺喂宝宝宜选用正确姿势 / 002
- 宜把握好哺喂宝宝的次数 / 003
- 每次宜喂宝宝多长时间 / 003
- 宜隔多久给宝宝喂一次奶 / 004
- 宜坚持两侧乳房轮流哺喂 / 004
- 宜给宝宝喂适量温开水 / 004
- 宜将宝宝未吸尽的母乳挤尽 / 005
- 宜适当减少夜间喂奶的次数 / 005
- 宝宝喝饱奶宜拍拍嗝 / 005
- 厌奶期宜适当添加辅食 / 005
- 厌奶期宜改变哺喂方式 / 006
- 母乳不足宜混合喂养 / 006
- 宜先喂母乳，再加代乳品 / 006
- 选择适宜的时间给宝宝断奶 / 006
- 宝宝断奶宜提前做准备 / 007
- 宝宝断奶宜采取的方式 / 007

忌 / 008

- 忌不注意哺乳卫生 / 008
- 忌给新生儿宝宝喂奶过晚 / 008
- 忌舍弃珍贵的初乳 / 008
- 忌哺乳前给宝宝喂奶粉 / 009
- 忌随意减少哺喂次数 / 009
- 忌哺喂宝宝方法不当 / 009
- 忌躺着给宝宝哺乳 / 010

- 忌定时给宝宝喂奶 / 010
- 冷冻母乳忌高温加热 / 010
- 忌生气时给宝宝哺乳 / 010
- 宝宝服药前后忌喂奶 / 011
- 忌让宝宝边吃边睡 / 011
- 宝宝厌奶时忌停止哺乳 / 011
- 厌奶期忌强迫宝宝喝奶 / 011
- 忌白天喂母乳晚上喂奶粉 / 012
- 忌强行给宝宝断奶 / 012
- 忌在冬夏两季断奶 / 012
- 忌断奶后哺喂母乳 / 013

● 人工喂养 / 013

宜 / 013

- 哪些宝宝宜人工喂养 / 013
- 母乳不足宜喂适量奶粉 / 014
- 宝宝宜哺喂配方奶 / 014
- 宜选择优质奶粉喂养宝宝 / 014
- 人工喂养的宝宝宜多喝点水 / 014
- 宜适当掌握宝宝需要的奶量 / 015
- 帮宝宝选择适宜的奶瓶、奶嘴 / 015
- 宜掌握清洗奶瓶的正确方法 / 015
- 奶粉宜现冲现喝 / 016

忌 / 016

- 喝配方奶忌乱吃钙片 / 016
- 宝宝辅食里忌放盐 / 016
- 宝宝喝配方奶粉忌加糖 / 017
- 忌给宝宝喝太浓或太稀的奶 / 017
- 忌给小宝宝喝太甜的奶 / 017

忌用豆奶代替配方奶 / 018
忌给宝宝喝冲调过久的奶 / 018

宝宝喝奶忌过冷或过热 / 018
忌为宝宝频繁更换奶粉 / 018

第二章 营养饮食宜与忌 / 019

● 添加辅食 / 020

宜 / 020

宝宝成长宜添加辅食 / 020
选择适宜的时间添加辅食 / 020
首次辅食宜选择米粉 / 020
米粉冲调浓度要适宜 / 021
宝宝首次辅食宜量少 / 021
辅食添加的适宜时间 / 021
辅食添加宜一次一种 / 021
宜选择软烂、泥糊状食物 / 022
添加辅食宜从稀到稠 / 022
辅食添加宜慢不宜快 / 022
辅食品种添加宜有序 / 022
辅食数量宜由少到多 / 023
辅食种类宜按时间顺序 / 023
辅食制作食材宜新鲜 / 023
辅食制作宜少量 / 024
辅食制作宜现吃现做 / 024
成品辅食宜冷藏保存 / 024
哺喂宝宝辅食宜注意温度 / 024
宝宝生病时辅食宜清淡 / 024
宝宝辅食宜卫生安全 / 025
宜给宝宝使用素色餐具 / 025
添加辅食宜食物替换 / 025
辅食添加宜注意避开过敏源 / 026
宝宝过敏宜选择的替代食物 / 026
宝宝辅食味道宜多样化 / 026
宜用辅食提高宝宝免疫力 / 027

忌 / 027

辅食添加忌过早 / 027

辅食添加忌过晚 / 027

辅食添加忌过多 / 028

忌强迫宝宝吃辅食 / 028

辅食制作忌过于精细 / 028

忌把辅食当主食 / 028

忌把米粉当主食 / 029

冲调米粉忌水温过高或过低 / 029

冲调米粉忌加糖 / 029

忌用奶瓶喂糊状辅食 / 029

忌米粉和奶粉混合在一起吃 / 030

宝宝辅食里忌放盐 / 030

宝宝忌躺着吃辅食 / 030

忌忽视宝宝对辅食的过敏反应 / 030

宝宝添加辅食忌不足 / 031

宝宝添加辅食忌过量 / 031

忌边吃辅食边喝水 / 031

忌哺喂宝宝成人食物 / 031

忌哺喂宝宝成人嚼过的食物 / 032

忌阻止宝宝手抓食物 / 032

辅食忌重复加热 / 032

制作辅食忌使用铜、铝炊具 / 032

周岁内宝宝忌添加的辅食 / 033

● 营养饮食 / 033

宜 / 033

宝宝饮食宜做“加法” / 033

宝宝饮食宜做“减法” / 033

宝宝饮食宜做“乘法” / 034

宝宝饮食宜做“除法” / 034

宜多给宝宝吃新鲜蔬菜 / 034

哺喂宝宝蔬菜宜引导 / 034

宝宝的饮食宜清淡 / 035
宝宝的饮食宜温软 / 035
宜适当多吃富含钙的食物 / 035
宜适当多吃富含铜的食物 / 035
宜适当多吃富含铁的食物 / 036
宜适当多吃富含锌的食物 / 036
宝宝饮食宜粗细粮搭配 / 036
宝宝饮食宜花样搭配 / 037
宝宝饮食制作宜少油 / 037
蛋白质补充宜适量 / 037
宝宝宜少吃高糖食物 / 038
给宝宝选适宜吃的鱼 / 038
宝宝宜吃些菌类食物 / 038
两餐之间宜添加零食 / 038
宝宝吃坚果宜注意 / 039
宜吃芝麻酱、奶酪补钙 / 039
宝宝早餐宜吃好 / 040
宝宝晚餐宜吃饱、吃好 / 040
宝宝适宜三餐两点 / 040
宝宝补充高钙奶宜谨慎 / 040
宝宝宜少吃反式脂肪食物 / 041
宝宝吃水果宜适量 / 041
吃水果的时间宜讲究 / 041
宜配合宝宝体质吃水果 / 042
忌 / 042
宝宝忌偏食、挑食 / 042
忌让宝宝吃得过饱 / 042
宝宝不宜吃过多的糕点 / 043
宝宝饮食不宜放味精 / 043

不宜给宝宝吃罐头食品 / 044
忌忽视宝宝营养不良的信号 / 044
不宜给宝宝吃果冻 / 044
忌给宝宝喝碳酸饮料 / 044
不宜给宝宝喝过多的果汁 / 045
忌给宝宝吃粽子 / 045
忌给宝宝吃豆腐乳 / 045
不宜让宝宝太早用筷子 / 046
不宜多给宝宝吃反季节蔬菜 / 046
忌用水果代替蔬菜 / 046
宝宝吃鸡蛋有禁忌 / 047
忌给宝宝吃彩色加工食品 / 047
不宜给宝宝吃过量的胡萝卜 / 047
忌给宝宝吃过多动物肝肾 / 048
宝宝不宜吃高脂肪食物 / 048
煮粥忌除去粥油 / 048
忌给宝宝吃汤泡饭 / 048
宝宝腹泻的饮食禁忌 / 049
低龄宝宝忌喝绿豆汤 / 049
忌无故给宝宝喂葡萄糖水 / 049
不宜给宝宝喝蜂蜜水 / 050
忌给宝宝吃高盐食物 / 050
忌催促宝宝快点吃饭 / 050
忌给宝宝吃太烫的食物 / 050
忌给宝宝吃保健品 / 051
宝宝吃点心有禁忌 / 051
忌给宝宝吃泡泡糖 / 051
忌给宝宝吃巧克力 / 051
忌给宝宝喝冷饮 / 052

第三章 居家生活宜与忌 / 053

● 居家环境 / 054

宜 / 054

为宝宝创造适宜的生活环境 / 054

宝宝房间的温度要适宜 / 054
宝宝房间宜经常通风 / 055
宜给宝宝做空气浴 / 055

宜给宝宝做日光浴 / 055
宝宝户外活动宜注意 / 056
使用空调宜注意细节 / 056
宝宝适宜这样睡凉席 / 057
给宝宝穿衣服宜轻柔 / 057
给宝宝脱衣服宜迅速 / 058
宜给宝宝穿“和尚服” / 058
宝宝宜穿棉质衣服 / 058
宜给宝宝穿内衣 / 058
如何选购适宜宝宝的服装 / 059
夏天宜穿深色、鲜艳的衣服 / 059
给宝宝选择适宜的鞋 / 059
宜给宝宝一个安全空间 / 060
客厅宜采取的安全措施 / 060
卫生间宜采取的安全措施 / 061
厨房里宜采取的安全措施 / 061
卧室里宜采取的安全措施 / 062
居家宜谨防宝宝触电 / 062

忌 / 063

宝宝不宜穿有花边的衣服 / 063
宝宝不宜穿合成纤维内衣 / 063
忌买回内衣直接给宝宝穿 / 063
宝宝衣服忌放樟脑丸 / 063
忌给宝宝穿松紧带裤 / 064
宝宝的裤带忌束得太高 / 064
忌给宝宝买大尺码的鞋 / 064
忌以为宝宝鞋越软越好 / 065
忌以为鞋底弯曲度越大越好 / 065
忌以为厚底鞋舒适防震 / 065
忌不给宝宝穿袜子 / 065
宝宝袜子忌袜口太紧 / 066
忌空调温度开得太低 / 066
忌用电风扇直吹宝宝 / 066
给宝宝日光浴的禁忌 / 066
忌使用蚊香、杀虫剂 / 067

忌在宝宝的房间摆放花卉 / 067
忌给宝宝绝对安静的空间 / 067

● 清洁卫生 / 068

宜 / 068

宜这样护理宝宝脐带 / 068
宜每天给宝宝洗脸 / 068
宜这样帮宝宝洗脸 / 068
宜常给宝宝洗澡 / 069
为宝宝选用适宜的浴盆 / 069
宝宝洗澡前的准备宜做好 / 069
宝宝洗澡宜有序 / 070
宝宝宜注意眼部护理 / 070
宝宝宜注意耳部护理 / 071
宜这样清理宝宝鼻腔 / 071
宜这样处理宝宝眼屎 / 072
宜这样护理宝宝皮肤 / 072
宜这样清洁宝宝的牙齿 / 072
宝宝流口水宜这样护理 / 073
宜这样给宝宝剪指甲 / 073
给宝宝选购适宜的洗护用品 / 073
宜正确给宝宝使用爽身粉 / 074
宜仔细清洗女宝宝的外阴 / 074
宜仔细清洗男宝宝的阴茎 / 074
宜保持宝宝小屁屁清洁干爽 / 075
为宝宝选购适宜的纸尿裤 / 075
宜正确给宝宝使用纸尿裤 / 075
宜给宝宝少用纸尿裤 / 076
为宝宝选择适宜的尿布 / 076
给宝宝换尿布宜轻柔 / 076
宜这样给宝宝洗尿布 / 077
宜预防宝宝尿布疹 / 077
夏季宝宝宜预防痱子 / 078
宜这样训练宝宝排便 / 078
宜选择宝宝专用洗衣液 / 078

忌 / 079

不宜给小宝宝剃胎毛 / 079
这些宝宝不宜洗澡 / 079
不宜用香皂给宝宝洗澡 / 079
忌给宝宝滥用爽身粉 / 080
忌让宝宝使用成人护肤品 / 080
忌强行制止宝宝吸吮手指 / 080
忌制止宝宝咬东西 / 081
宝宝的头发不宜留得太长 / 081
忌给宝宝戴小手套 / 081
忌经常给宝宝掏耳屎 / 081
忌用卫生纸代替尿布 / 082
忌用成人洗衣粉洗尿布 / 082
忌用柔顺剂洗尿布 / 082
不宜这样清洁宝宝小屁屁 / 083
忌宝宝纸尿裤过小 / 083
忌长时间不更换纸尿裤 / 083

● 生活细节 / 084

宜 / 084

给宝宝选择适宜的枕头 / 084
宜让小宝宝睡硬板床 / 084
给宝宝选择适宜的被子 / 085
宝宝宜选择什么样的睡姿 / 085
宜让宝宝有充足的睡眠 / 085
宝宝昼夜颠倒宜调整 / 086

宜让宝宝入睡的小技巧 / 086
宜这样给宝宝穿衣服 / 087
宜培养宝宝单独睡的习惯 / 087
宜让宝宝养成午睡习惯 / 087
宜重视宝宝的脚部保暖 / 088
宜用温水给宝宝洗脚 / 088

忌 / 088

新生宝宝不宜用枕头 / 088
宝宝睡觉忌包捆 / 088
宝宝睡眠被子忌过厚 / 089
宝宝不宜与妈妈睡一个被窝 / 089
忌让宝宝蒙头睡觉 / 089
忌让宝宝趴着睡觉 / 090
忌在入睡前刺激宝宝 / 090
宝宝不宜抱着玩具睡 / 090
忌给小宝宝挑马牙 / 091
忌给小宝宝挑螳螂嘴 / 091
忌忽视宝宝的腹部保暖 / 091
忌在宝宝睡觉时门窗对开 / 091
宝宝睡觉时忌紧闭门窗 / 092
宝宝的房间忌开夜灯 / 092
忌让宝宝憋尿 / 092
忌让宝宝吸二手烟 / 092
忌用热水给宝宝泡脚 / 093

第四章 亲子运动宜与忌 / 095

● 成长运动 / 096

宜 / 096

适宜宝宝的适龄运动 / 096
宜这样帮宝宝学抬头 / 096
宜把握宝宝学翻身的讯号 / 097
宜这样让宝宝学翻身 / 097
宜经常逗宝宝笑 / 098
宜用行走反射锻炼宝宝小腿 / 098

宜让宝宝手脚乱动 / 098
妈妈宜这样帮宝宝学坐 / 099
宝宝适宜的学爬时间 / 099
宜这样训练宝宝爬行 / 099
宜定期更换床头玩具 / 100
宜把握好宝宝学步的时机 / 100
宜了解宝宝学走路的姿势 / 100
宜打造安全的学步环境 / 101

宝宝学走路宜多鼓励 / 101
宜训练宝宝的平衡能力 / 101
宜让宝宝多做健身操 / 102
宝宝健身操宜注意 / 102
宜多带宝宝到户外散步 / 102
宜训练宝宝立定投掷能力 / 103
宜让宝宝多走、多跑、多跳 / 103
宜让宝宝学游泳 / 104
宝宝游泳宜做好准备工作 / 104

忌 / 105

忌让宝宝过早学坐 / 105
忌让宝宝过早学站 / 105
忌让宝宝过早学走路 / 105
忌让宝宝经常使用学步车 / 105
这些宝宝不宜游泳 / 106
宝宝忌在成人泳池游泳 / 106
忌让宝宝运动过量 / 107
忌让宝宝翻跟头 / 107
忌让宝宝倒立 / 107
忌让宝宝负重锻炼 / 107
忌过早让宝宝长跑 / 108
忌让宝宝玩小区健身器材 / 108

● 精细运动 / 108

宜 / 108

宜锻炼宝宝的精细动作 / 108
训练宝宝精细动作宜注意 / 109
妈妈宜和宝宝多握手 / 109
宜让宝宝多锻炼手指 / 109
宜训练宝宝的抓握能力 / 110
宜让宝宝接触不同物品 / 110
宜帮助宝宝发现小手 / 110
宜训练宝宝主动够物 / 111
宜训练宝宝对捏能力 / 111
宜让宝宝多撕纸 / 111

宝宝撕纸妈妈宜注意 / 111
宜让宝宝玩穿孔玩具 / 112
宜多让宝宝做手工 / 112
宜让宝宝多玩沙 / 112
宝宝玩沙时宜注意 / 113
宜让宝宝多翻书 / 113
宜让宝宝扣纽扣 / 113
宜与宝宝玩手指游戏 / 114
帮宝宝选择适宜的积木 / 114
宜让宝宝搭积木 / 114
宜让宝宝学画画 / 114
宜让宝宝捏橡皮泥 / 115
宝宝宜玩拨浪鼓 / 115
精细动作和大动作宜配合 / 116

忌 / 116

忌忽视宝宝的精细动作 / 116
忌让宝宝玩危险的小物品 / 116
忌忽视宝宝摔玩具 / 117
忌忽视宝宝画画敏感期 / 117
宝宝学画画的禁忌 / 117

● 亲子互动 / 118

宜 / 118

妈妈宜重视亲子互动 / 118
妈妈宜和宝宝多做游戏 / 118
宜锻炼宝宝的表达能力 / 119
爸爸宜与宝宝亲子互动 / 119
妈妈宜和宝宝做亲子操 / 120
宜多做益智类互动游戏 / 120
宜与宝宝多玩球类游戏 / 120

忌 / 121

忌剥夺宝宝游戏的自主权 / 121
忌忽视和宝宝的亲子游戏 / 121
忌忽视宝宝对玩具不感兴趣 / 122
亲子游戏禁忌有哪些 / 122

第五章 潜能开发宜与忌 / 123

● 语言开发 / 124

宜 / 124

- 宜把握宝宝学习语言的关键期 / 124
- 妈妈宜多和宝宝说话 / 124
- 宝宝宜进行视觉训练 / 124
- 听力训练宜用音乐盒 / 125
- 宜给宝宝良好的语言环境 / 125
- 宜培养宝宝的口语能力 / 126
- 培养口语能力宜注意 / 126
- 宜念书提高宝宝的口语能力 / 126
- 宜教宝宝念儿歌 / 127
- 妈妈宜带宝宝早期阅读 / 127
- 宜教宝宝清楚、正确地发音 / 127
- 宝宝发音不准宜矫正 / 128
- 宝宝说脏话宜正确对待 / 128
- 宜多看图让宝宝认物品 / 129
- 宜用识字卡片教宝宝 / 129
- 宜丰富宝宝的词汇量 / 129
- 宜多和宝宝玩造句游戏 / 130
- 宜正确对待宝宝说话晚 / 130

忌 / 131

- 宝宝识字和写字不宜同步 / 131
- 忌忽视宝宝言语发展迟缓 / 131
- 忌用儿语和宝宝说话 / 131
- 忌取笑宝宝说话错误 / 132
- 忌重复宝宝错误发音 / 132

● 感官刺激 / 132

宜 / 132

- 妈妈宜多抚触宝宝 / 132
- 宜给宝宝适度的光刺激 / 133
- 妈妈宜多与宝宝对视 / 133
- 妈妈宜常对宝宝笑 / 133

给宝宝听适宜的音乐 / 134

宜经常给宝宝听音乐 / 134

宝宝听音乐宜注意 / 134

宜给宝宝适当的触觉刺激 / 135

宜锻炼宝宝的听觉能力 / 135

嗅觉刺激的适宜方式 / 135

味觉刺激的适宜方式 / 136

宜变化环境提高宝宝观察力 / 136

宜锻炼宝宝的手眼协调能力 / 137

宜锻炼宝宝的眼耳协调能力 / 137

忌 / 137

宝宝抚触禁忌事项 / 137

忌过度刺激宝宝的感官 / 137

忌给宝宝听刺激性音乐 / 138

忌违背刺激感官的原则 / 138

忌忽视宝宝嗅觉能力的开发 / 138

忌忽视宝宝注意力敏感期 / 139

忌忽视宝宝对外界的反应 / 139

● 智力开发 / 140

宜 / 140

宜开发宝宝的右脑 / 140

宝宝智力开发宜适度 / 140

开发宝宝智力宜这样做 / 140

宜尊重宝宝的智力方式 / 141

宜引导宝宝进行创新 / 141

宜培养宝宝的想象力 / 141

宜了解宝宝想象力的特点 / 142

培养宝宝想象力的适宜方法 / 142

宜培养宝宝的思维能力 / 143

培养宝宝思维能力的适宜方法 / 143

宜培养宝宝的判断、推理能力 / 143

宜培养宝宝的记忆力 / 144

培养宝宝记忆力的适宜方法 / 144

忌 / 144

宝宝智力开发忌陷入误区 / 144

开发宝宝潜能忌专制 / 145

开发宝宝潜能忌不问过程 / 145

开发宝宝潜能忌过于溺爱 / 145

忌一味制止宝宝的破坏行为 / 146

忌打击宝宝参与的积极性 / 146

忌笑话、敷衍宝宝的问题 / 146

忌忽视宝宝对声音的关注 / 146

第六章 情商培养宜与忌 / 147

● 性格塑造 / 148

宜 / 148

宜尊重宝宝的性格和气质 / 148

宝宝培养宜“因材施教” / 148

宜培养宝宝的公正观念 / 149

宜从小培养宝宝的爱心 / 149

宜培养宝宝的自信心 / 150

宜培养宝宝积极乐观的心态 / 150

宜提高宝宝抗挫折能力 / 150

宜培养宝宝诚实的品格 / 151

宜正确对待宝宝的说谎行为 / 151

宜培养宝宝的集体荣誉感 / 152

宜培养宝宝的时间观念 / 152

夸奖宝宝方式宜正确 / 152

宜培养宝宝坚强的性格 / 153

忌 / 153

忌忽视宝宝过强的虚荣心 / 153

忌忽视培养宝宝的责任心 / 154

忌忽视培养宝宝的谦让品质 / 154

忌忽视培养宝宝的同情心 / 154

忌忽视培养宝宝的抗诱惑力 / 155

忌粗暴对待胆小的宝宝 / 155

忌经常吓唬宝宝 / 155

● 行为培养 / 156

宜 / 156

宜培养宝宝良好的行为习惯 / 156

宜教宝宝爱惜物品 / 156

宜帮助宝宝提高自制力 / 157

宜纠正宝宝的残忍行为 / 158

宜纠正宝宝的独占行为 / 158

宜重视宝宝同理心的培养 / 158

宜让宝宝与同龄人交朋友 / 159

宜正确对待宝宝间的吵架 / 159

忌 / 160

忌放纵宝宝的攻击行为 / 160

忌放纵宝宝的不文明行为 / 160

忌随意干涉宝宝间的交往 / 161

忌忽视宝宝被嘲笑 / 161

● 情绪控制 / 162

宜 / 162

父母宜觉察自己的情绪 / 162

宜增进与宝宝的情感交流 / 162

宜引导宝宝识别情绪 / 163

宜让宝宝适当宣泄情绪 / 163

宜正确表扬宝宝 / 163

忌 / 164

忌忽视宝宝的情绪表达 / 164

父母忌当着宝宝面争吵 / 165

忌严厉批评宝宝 / 165

忌以下情况责备宝宝 / 165

忌忽视宝宝分离焦虑 / 166

宝宝发脾气忌处理不当 / 167

● 注射疫苗 / 170

宜 / 170

- 宜重视宝宝的计划免疫 / 170
- 宝宝各阶段宜接种的疫苗 / 170
- 新生宝宝宜接种卡介苗 / 171
- 新生宝宝宜接种乙肝疫苗 / 171
- 哪些情况下宜暂缓接种 / 172
- 接种前宜注意哪些方面 / 172
- 接种后宜注意哪些方面 / 173
- 宝宝接种时宜选择的部位 / 173
- 宝宝接种时宜采用搂抱式 / 174

忌 / 174

- 忌接种疫苗的时间提前 / 174
- 哪些宝宝忌接种卡介苗 / 174
- 忌在宝宝入睡时打针 / 174
- 接种后忌忽视宝宝的反应 / 175
- 忌忽视接种后免疫反应护理 / 175
- 宝宝腹泻期间忌吃“糖丸” / 176
- 忌同时接种两种活疫苗 / 176

● 正确防治 / 177

宜 / 177

- 宜重视宝宝体检 / 177
- 宜观察新生宝宝的皮肤颜色 / 178
- 宜观察宝宝的便便 / 178
- 宜观察眼睛辨别疾病 / 179
- 宜留意哭声判断宝宝是否生病 / 179
- 宜看指甲了解宝宝是否健康 / 179
- 宜重视宝宝身上的怪味 / 180
- 宜掌握判断宝宝发热的方法 / 181
- 宜采用的物理降温法 / 181
- 宜采用的药物降温法 / 181
- 发热宝宝适宜的护理方法 / 182

宜积极预防宝宝龋齿 / 182

宝宝患鹅口疮宜细心护理 / 182

忌 / 183

- 忌经常摇晃宝宝 / 183
- 忌忽视新生儿败血症的预防 / 183
- 忌忽视新生儿肺炎的预防 / 183
- 忌忽视帮宝宝预防感冒 / 184
- 忌忽视宝宝便秘的预防 / 184
- 忌忽视宝宝水痘的防治 / 185
- 忌忽视宝宝风疹的预防 / 185
- 忌忽视宝宝腹泻的护理 / 186
- 忌忽视宝宝湿疹的护理 / 186
- 忌忽视佝偻病的预防 / 187
- 忌忽视宝宝营养不良的预防 / 187
- 忌忽视宝宝哮喘的预防 / 188

● 科学用药 / 188

宜 / 188

- 给宝宝喂药宜讲究方法 / 188
- 宝宝宜服用儿童专用药 / 189
- 宜严格计算用药的剂量 / 189
- 宜用温开水送服药物 / 190
- 糖浆类药物宜摇匀后再服用 / 190
- 宝宝误服药宜紧急处理 / 190
- 宝宝服药宜注意忌口 / 191
- 宜掌握正确的服药时间 / 191
- 宜重视用药后的不良反应 / 192

忌 / 192

- 忌多种药物联合使用 / 192
- 忌擅自更改用药剂量 / 192
- 忌使用普通汤匙给宝宝喂药 / 193
- 忌随意使用退热药 / 193
- 忌随意使用抗生素 / 193

忌随意使用止咳药物 / 194
忌随意使用止泻药 / 194
忌给宝宝滥服营养药 / 194
忌给宝宝滥服增高药 / 195
忌过多储备儿童药 / 195
忌捏着鼻子给宝宝灌药 / 195
忌用牛奶送服药物 / 196

忌用果汁送服药物 / 196
忌用饮料送服药物 / 197
忌用茶水送服药物 / 197
打针后忌立即用手按摩 / 197
忌频繁更换宝宝药品 / 197
忌擅自给宝宝停药 / 198

第八章 四季保健宜与忌 / 199

● 春天 / 200

宜 / 200

宝宝春季宜“三暖二凉” / 200
宜注意分龄保暖 / 200
春季宜多带宝宝外出游玩 / 200
春季宜重视宝宝长高 / 201

忌 / 201

忌“春捂”过度 / 201
春季忌忽视预防宝宝过敏 / 202

● 夏天 / 202

宜 / 202

夏季宜注意宝宝补水 / 202
夏季宜注意宝宝防晒 / 203
宜谨防宝宝被蚊虫叮咬 / 203
夏季宜重视宝宝补锌 / 204
夏季给宝宝洗澡宜注意 / 204

忌 / 205

夏季忌给宝宝剃光头 / 205
忌空调直接对着宝宝吹 / 205
忌让宝宝吃过多的冷饮 / 205
夏季忌忽视宝宝长痱子 / 206

夏季忌忽视宝宝中暑 / 206

● 秋天 / 207

宜 / 207

秋季给宝宝添衣宜循序渐进 / 207
秋季宝宝进补宜注意 / 207
秋季宜增强宝宝的耐寒能力 / 208

忌 / 208

秋季忌忽视“秋燥” / 208
秋季忌忽视宝宝腹泻 / 209

● 冬天 / 210

宜 / 210

冬季宜防止宝宝上火 / 210
宝宝冬季穿衣宜“两少一多” / 210
冬季洗澡宜注意 / 211
宝宝冬季护肤宜注意 / 211

忌 / 212

冬季忌捂热宝宝 / 212
冬季忌给宝宝用电热毯 / 212
冬季忌把围巾当口罩 / 213
冬季宜预防宝宝冻伤 / 213
冬季宝宝忌穿开裆裤 / 214

第一章

科学哺乳宜与忌

你知道每年的5月20日是我国的母乳喂养日吗？母乳是宝宝最理想的食物，母乳不仅为宝宝提供生长发育所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、矿物质、维生素、各种酶、各种因子等营养成分，还能增进妈妈和宝宝之间的感情，有利于宝宝良好性格和情商的形成。





母乳喂养

宜



妈妈宜母乳喂养宝宝

母乳是上天赐给宝宝最好的礼物，它易消化、好吸收，含有免疫物质，可帮助宝宝抵抗疾病，又能避免牛奶蛋白过敏所造成的伤害，不仅经济、卫生又安全，而且妈妈可以借着哺乳，增进亲子间的互动，更可帮助母亲子宫收缩，甚至能减少乳腺癌的发生。母乳喂养是大自然赐给宝宝的权益，也是妈妈应享的权利及应尽的义务。



宜尽早为小宝宝开奶

所谓“开奶”，即宝宝出生后的第一次喂奶。那么，宝宝出生后，第一口奶什么时候喝最合适呢？

一般来说，分娩后20～30分钟，医生检查没有问题，就可以给宝宝哺乳了。调查显示，宝宝出生后的这段时间是一个敏感期，这个时候宝宝的吸吮反射最强，如果这时宝宝得到吸吮体验，将大大提高宝宝的吸吮能力。此外，分娩后半小时内让宝宝吸吮乳头，可以尽早建立催乳和排乳反射，促进妈妈乳汁分泌；同时，还有利于妈妈子宫收缩，减少产后出血，促进子宫恢复。



哺喂宝宝宜选用正确姿势

● 摇篮抱法

这是最简单常用的抱法，妈妈用手臂的肘关节内侧支撑住宝宝的头部，使宝宝的腹部紧贴住妈妈的身体，用另一只手支撑着乳房。因为乳房露出的部分很少，将乳房托出来哺乳的效果更好。

● 交叉摇篮抱法

这种抱法适合早产宝宝或吸吮能力弱、含乳头有困难的宝宝。这种抱法和摇篮抱法中宝宝的位置一样，但在这种抱法中，妈妈不仅要给宝宝放在肘关节内侧，还要用双手扶住宝宝的头部。这样，妈妈就可以更好地控制宝宝头部的方向。

● 足球抱法

如果妈妈是剖腹产或乳房较大，这种方式比较合适。将宝宝抱在身体一侧，肘关节弯曲，手掌伸开，托住宝宝的头部，使宝宝面对乳房，让宝宝的后背靠着妈妈的前臂。为了舒服一些，可以在腿上放个垫子。

● 侧卧抱法

疲倦的时候可以躺着喂奶。身体侧卧，让宝宝面对妈妈的乳房，用一只手揽着宝宝的身体，另一只手将乳头送到宝宝嘴里。这种方式适合于早期哺乳，也适合剖腹产、会阴切开或痔疮疼痛的妈妈。



宜把握好哺喂宝宝的次数

新生宝宝不能用明确的语言来表达自己的意图，妈妈不能时刻问宝宝：“你饿不饿？”因为宝宝即便能听懂，也不会明确回答，所以妈妈掌握喂奶的最好时机，就是宝宝饿了，自己寻求妈妈奶水的时候。

细心的妈妈会发现，第一个月的宝宝像在跟自己玩游戏，每隔两个多小时就要吃奶，而此时的妈妈可能刚准备休息，于是就很不耐烦。其实，妈妈要理解，这是宝宝的正常生理需求，乳汁中大部分成分是水，宝宝虽然暂时吃饱了，但随着代谢和活动量的增加，吃进去的乳汁很快就会被消化吸收，所以宝宝吃奶的频率会很高。一般一天喂10~12次，甚至更多次都是正常的。一般一个月后，每3小时喂一次就够了。随着宝宝的生长，吃奶的次数也会逐渐减少。



每次宜喂宝宝多长时间

宝宝虽然不会说，但他们的情感一点不比成人少。如果妈妈能让宝宝想吃就吃，想吃多久就吃多久，那宝宝就会在自然的满足中学会正确的吃奶方式。如果宝宝还没吃饱，妈妈就强行断开宝宝，或宝宝怎么吃都吃不饱，就会增加宝宝的烦躁情绪，甚至产生哭闹、厌奶的情况。

妈妈一定要有耐心，宝宝只有吃饱了，才会不哭不闹，健康成长。同时，宝