

妈妈
宝宝
孕味

妈妈宝宝大百科 —— 备孕 ● 孕产 ● 育儿 ● 护理 ● 疾病全知道

《妈妈宝宝》《孕味》感恩13年 百位孕育专家临床经验

生病不可怕



✿ 0~3岁宝宝常见病护理 ✿

《妈妈宝宝》杂志社 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



生病不可怕

——0~3岁宝宝常见病护理

《妈妈宝宝》杂志社 编著

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生病不可怕——0~3岁宝宝常见病护理 / 《妈妈宝宝》
杂志社编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5331-7829-1

I. ①生... II. ①妈... III. ①小儿疾病—常见病—护
理 IV. ①R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138452号

图片提供: 达志影像/123RF

生病不可怕 ——0~3岁宝宝常见病护理 《妈妈宝宝》杂志社 编著

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 龙口市众邦传媒有限公司

地址: 龙口市黄成牟黄公路东首

邮编: 265700 电话: (0535) 8506028

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15

版次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7829-1

定价: 39.80元

PREFACE

序



鲍秀兰 教授

中国医学科学院北京协和医院儿科主任医师，儿科教授。中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员。获国家、卫生部和北京市科技进步奖等6项，享受国务院颁发的政府特殊津贴。荣获第四届中国内藤国际育儿奖。

首先，恭喜你做了幸福的新妈妈。

养孩子真的是一项甜蜜而辛苦的工作，在这个时候，你才能深深体会到作为一个母亲的幸福感。不管你现在处于哪个阶段，作为一个终日忙碌在儿科健康领域的医生，我都要祝福你。从这一刻起，我们将和你一起保护孩子的成长，防止他受到外界的不良影响。

在门诊的时候，我常常发现，妈妈们对于孩子的成长发育总有许多多的问题：宝宝发育有没有问题？我的奶水够不够？孩子为什么不长肉？是不是缺钙了？怎么别的孩子会翻身他还不会？孩子总是感冒发烧会不会是大病隐患？……太多太多的问题会在养育过程中不断涌现，网络上的答案真假难辨，医院门诊上患者又太多，即使咨询可能也得不到仔细的回答。

《妈妈宝宝大百科》从备孕开始讲起，包含成长发育、生活护理、母乳喂养、辅食添加、营养补充、疾病预防等多方面，抛开老旧观念，针对养育谣言也进行了剖析和纠正，希望帮助妈妈们解答育儿路上的各种疑惑，更希望妈妈们能够轻松地对待宝宝的成长。这套书集合了诸多妇产科、儿科专家的临床经验，编辑们进行了分类和整合，用方便妈妈们阅读的方式呈现出来。

拿到书后，你不用着急一次读完，细一点读，把孩子对应月龄的部分读透彻。有的时候，在对应月龄里找不到的内容，可以往后面一个月进行查阅。因为每个孩子情况不一样，有的出现得早有的出现得晚，编辑们把内容放在了最常出现的月龄，你可以根据自己孩子的情况进行查阅。希望你手里的这本书能真正成为你的育儿好帮手。

其实，每一位妈妈都恨不得自己是育儿专家，饮食、睡眠、发育、疾病、教育都精通才行。在这里，我想告诉妈妈们的是，每一个孩子的成长都是不可复制的，只要孩子能健康快乐，真的不必过于苛求细节。

最后，祝愿你的宝宝每一天都开心、快乐！

最常见的不适:

呼吸道疾病 18

感冒 18

西医: 别乱用感冒药 18

中医: 分清寒热再用药 21

发烧 23

婴儿体温的4个“特殊” 23

如何帮宝宝调节体温 25

体温别量错了 26

3步走, 不给宝宝当“庸医” 28

到底是病毒还是细菌 29

物理降温真的管用吗 29

需要就医的8种情况 31

关于发热的疑惑 32

咳嗽 34

为什么宝宝总咳嗽 34

咳嗽了怎么护理 35

长期咳嗽要小心这些病 36

注意过敏性咳嗽 38

支气管炎 40

起病急的小儿支气管炎 40

中西医结合治疗支气管炎 41

居家护理6方面 42

饮食宜忌4方面 43

做好6方面, 远离支气管炎 43

肺炎 44

细菌性肺炎 44

支原体肺炎 45

病毒性肺炎 46

流行性腮腺炎 47

什么是流行性腮腺炎 47

对症治疗6项注意 48

居家照护3要点 48

水痘 48

认识水痘 48

水痘的疹子有何不同 49

水痘应该怎么治 49

宝宝长了水痘, 妈妈护理很重要 50

预防工作要重视 50

打过水痘疫苗, 还会感染吗 50

猩红热 51

认识猩红热 51

猩红热的发病过程 51

居家照护5要点 52

猩红热预防3要点 53

哮喘 54

认识哮喘 54

哮喘治疗要注意 55

生活护理要做好 55

重视三级预防工作 56

呼吸异常 57

哪些情况属于呼吸异常 57

3方面判断呼吸异常 57

呼吸异常的危险 58
呼吸窘迫综合征的症状 58
怎样预防新生儿呼吸窘迫综合征 58

急性喉炎 59

为什么孩子易被喉炎侵袭 59
是谁引发了急性喉炎 60
喉炎让宝宝如此难受 60
治疗需及时 60
做好第一线预防工作 61

扁桃体炎 61

急性扁桃体炎的家庭护理 61
爱化脓的扁桃体 62
扁桃体到底切不切 62

百日咳 63

不同阶段，症状不同 63
预防接种是最好的预防方法 64
居家预防4重点 64

最常见的不适：

皮肤及出疹类疾病 65

黄疸 65

新生儿黄疸是怎么回事 65
宝宝为什么会出现黄疸 66
中医辨证黄疸有方法 67
新生儿黄疸怎么治 67
怎么护理宝宝 67
预防黄疸，从孕期开始 68

单纯性疱疹 69

什么是单纯性疱疹病毒 69
怎样治疗单纯性疱疹病毒 69

新生儿中毒性红斑 70

认识新生儿中毒性红斑 70

新生儿粉刺（痤疮） 70

新生儿也会长粉刺 70

血管瘤 71

认识新生儿血管瘤 71

乳痂 71

新生儿乳痂要不要留 71
如何去除乳痂 71

粟丘疹 72

认识粟丘疹 72

脂溢性皮炎 73

认识脂溢性皮炎 73
脂溢性皮炎和过敏 73

尿布疹 73

几乎每个宝宝都要中招的尿布疹 73
导致尿布疹的原因 74
尿布疹要不要上医院 74
宝宝得了尿布疹怎么办 74
这不是尿布疹，这是念珠菌感染 75

毛囊炎 76

什么是毛囊炎 76
得了毛囊炎怎么办 76
怎样才能避免毛囊炎 76

蒙古斑 76

宝宝最常见的胎记 76

湿疹 77

反反复复的湿疹 77
湿疹护理10项注意 77

幼儿急疹 80

逃不掉的幼儿急疹 80

如何判断到底是不是幼儿急疹 80

出现下列情况要立即就医 81

家庭护理 5 项注意 81

传染性软疣 82

什么是传染性软疣 82

如何治疗才有效 82

荨麻疹 82

不请而至的荨麻疹 82

出现下列症状应马上就医 83

舌舔皮炎 83

每到冬天都会有的舌舔皮炎 83

脓疱疹 83

像水痘一样的脓疱疹 83

脓疱疹的治疗 84

居家调护 6 招 84

过敏性紫癜 85

不可掉以轻心的过敏性紫癜 85

过敏性紫癜的类型 85

过敏性紫癜的治疗 86

干燥性瘙痒 86

干燥引起的瘙痒 86

日光性皮炎 86

什么是日光性皮炎 86

晒伤之后要及时处理 87

痱子 87

恼人的痱子 87

痱子也有很多种 87

痱子不同，护理也不同 88

痱子重在预防 88

皮肤皲裂 88

宝宝也会皮肤皲裂 88

皲裂之后怎么办 89

怎样预防手足皲裂 89

冻疮 89

容易复发的冻疮 89

防止冻疮关键在预防 90

最揪心的不适：

消化道疾病 91

便秘 91

硬邦邦的便便从哪儿来 91

给便秘下个具体的定义 92

抓住宝宝便秘的蛛丝马迹 92

给宝宝通便，你得这样做 93

便秘的药物选择：开塞露和乳果糖 94

这样做，预防便便硬邦邦 95

腹泻 95

宝宝为何拉肚子 95

这样做，可以让腹泻停止 96

脱水最可怕 97

腹泻的食疗小方 97

看病时，你该向医生说什么 98

预防是最好的照顾 98

腹痛 100

什么是功能性腹痛 100

找出腹痛的元凶 100

中医药巧治腹痛 101

西药来帮忙 103

各种腹痛大集合 103

腹胀 106

新生儿肚子大正常吗 106

腹胀，看看是不是这些病 107

这样做，小肚肚就不胀了 108

手足口病 109

手足口病发病经过 109

手足口病发热特点 110

4个传播途径 110

治疗注意中西医结合 110

家庭护理3措施 112

7方法科学预防 112

疱疹性咽峡炎 113

为什么孩子容易被侵袭 113

注意这些临床表现 113

注意与这些口腔问题相鉴别 114

疱疹性咽峡炎的对症治疗 114

居家护理很重要 115

积极预防，不让病毒有机可乘 115

肠套叠 115

什么是肠套叠 115

肠套叠的症状及发病经过 116

以下情况要立即就医 117

肠套叠入院护理 117

肠套叠家庭护理 118

先天性幽门狭窄 119

出现这些症状要小心 119

确诊依据 119

及时治疗是关键 120

家庭护理要仔细 120

呕吐 120

什么原因会引起宝宝呕吐 120

呕吐后怎么给孩子喂食 121

呕吐时，我们常用哪些药 121

有这些症状要马上就医 122

妈妈需要注意的事项 123

痢疾 123

正确判断宝宝的脱水情况 123

拉肚子伴随发烧怎么办 124

妈妈要做的 124

预防菌痢，大人也要注意 125

疝气 126

脐疝气 126

腹股沟疝气 127

最易被忽视的不适：

五官科疾病 128

中耳炎 128

为什么会得中耳炎 128

中耳炎的症状表现 129

得了中耳炎之后 129

你不知道的中耳炎迷思 130

预防鼓膜穿孔 130

鹅口疮 131

什么是鹅口疮 131

鹅口疮该如何治疗 132

5招预防鹅口疮 132

斜视 133

假性斜视 133

真性斜视 133

不良习惯导致斜视发生 134

早期发现很重要 134

弱视 134

宝宝弱视 4 种状况 134

治疗弱视 3 项注意 135

听力低下 136

出生后的听力筛查很重要 136

耳聋风险还可以基因检测 137

如何察觉听力障碍 137

避免听觉伤害 138

最容易犯的护耳错误 139

结膜炎 139

宝宝揉眼睛小心红眼病 139

得了结膜炎怎么办 140

勤洗手预防红眼病 141

口腔溃疡 141

这些症状，提示宝宝可能长了口疮 141

口腔溃疡、口腔疱疹，各种口疮要分清 143

宝宝口疮对症治疗 143

先天性青光眼 143

先天性青光眼的蛛丝马迹 143

确诊后务必及时治疗 144

先天性青光眼的预防 144

鼻炎 144

清算 8 种鼻炎 144

怎样预防鼻炎的反复发作 147

如何区别是感冒还是鼻炎 147

怎样用盐水清洗孩子鼻腔 148

霰粒肿 148

得了霰粒肿宝宝眼睛会有什么表现 148

霰粒肿不会影响视力 149

治疗霰粒肿，热敷很有效 149

局麻还是全麻 149

麦粒肿 149

宝宝眼睑为何易长麦粒肿 149

得了麦粒肿如何治疗 150

新生儿泪囊炎与麦粒肿的区别 150

倒睫 151

倒睫的原因和表现 151

宝宝倒睫怎么办 151

最难以启齿的不适：

泌尿系统疾病 152

肾炎 152

引发肾炎的罪魁祸首 152

如何及时发现肾炎“苗头” 153

对症治疗，清除感染源 153

宝宝得了肾炎，妈妈能做什么 154

阻止肾炎来袭，护理最重要 155

鞘膜积液 155

鞘膜积液的分类 155

鞘膜积液的表现 156

鞘膜积液的治疗及预后 156

包皮过长 157

宝宝有没有包皮过长 157

包皮一定要切除吗 157

什么情况下需要切除小儿包皮 157

什么是小儿化脓性包皮龟头炎 158

包皮球囊扩张术后要注意什么 158

包皮环切以后需要注意什么 159

泌尿道感染 159

感染的原因 159

泌尿道感染的症状 160

3种治疗方式 160

照护预防很重要 161

5方法预防感染 161

隐睾症 163

什么是睾丸未降 163

宝宝睾丸正常吗 163

睾丸未降怎么治疗 163

最适合的手术方法是什么 164

手术后如何护理宝宝 164

促进睾丸下降，妈妈们该注意什么 165

尿道下裂 165

尿道下裂的表现 165

如何治疗尿道下裂 166

一次手术就可以成功吗 166

手术之后护理需要注意什么 166

手术后怎样清洁手术切口 167

术后什么时间去复查 167

最凶险的不适：

循环及血液系统疾病 168

先天性心脏病 168

先心病的类型 168

先心宝宝有哪些表现 169

掌握最佳治疗时间 169

先心宝宝家庭护理法则 169

先心病合并呼吸道感染怎么办 170

心肌炎 171

找出心肌炎的元凶 171

留意心肌炎的信号 172

正确鉴别早搏 172

及时治疗心肌炎 173

恢复期饮食最重要 173

配合医生做好治疗 174

血友病 174

血友病并不是传男不传女 174

经常出血要注意 175

重视血友病的并发症 176

治疗血友病，输血+药物 176

居家防治是血友病预防第一关 177

血友病的孩子怎么吃 177

白血病 178

什么是白血病 178

白血病的4种早期表现 178

妈妈们如何才能早期发现 179

谁是白血病的罪魁祸首 179

白血病真的是不治之症吗 180

怎样护理白血病宝宝 181

该如何阻挡白血病 182

贫血 183

你家宝宝贫血吗 183

补血——食补最适合宝宝 184

美味又营养的补血食谱 185

防止贫血，重在预防 185

川崎病 186

不要把川崎病当成普通感冒 186

如何治疗川崎病 187

川崎病 Q&A 187

蚕豆病 188

蚕豆病是一种遗传病 188
如何发现宝宝遭遇蚕豆病 188
蚕豆病治疗起来困难吗 189
如何预防蚕豆病 189
蚕豆病宝宝的护理 190

败血症 191

什么是新生儿败血症 191
如何第一时间发现感染征兆 191
败血症的合并症 192
治疗，抗菌供氧为主 192
做好消毒工作，避免新宝宝感染 193

最外显的不适：

运动系统疾病 194

先天性足内翻 194

足内翻，宝宝的脚会这样 194
治疗越早越好 195
如何给宝宝的小脚做康复 195
手术后的注意事项 196

先天性髋关节脱位 196

确诊先髋，宝宝应该做哪些检查 196
这些表现，让你及早发现先髋 196
年龄越小，治疗效果越好 198
治疗后，妈妈怎么护理 198

脱臼 199

肩关节脱位 199
肘关节脱位 199
桡骨小头半脱位 200

斜颈 200

哪些宝宝是高危人群 200

这些表现要当心 201
家长如何早期发现 201
需要医生要做的处理 202

脊柱弯曲 202

宝宝脊柱的发育过程 202
脊柱侧凸 203
如何发现脊柱侧凸 203
脊柱侧凸一定要手术吗 203
先天性脊柱裂 204
脊柱裂能预防吗 204

O型腿 205

症状随年龄增长而消失 205
异常情况需要医生诊断 205
宝宝O型腿，家长怎么办 206

最忧心的不适：

神经系统疾病 207

脑膜炎 207

脑膜炎有哪些症状 207
脑膜炎感染类型 208
有疫苗吗 209

乙脑 209

传染源和传播媒介症状 209
乙脑的表现症状 209
如何区分乙脑和感冒 209
怎样远离乙脑 210

高热惊厥 210

怎样应对高热惊厥 210
不要对医生隐瞒家族史 211
高热惊厥重在预防 211

这些情况，有可能不是高热惊厥 212

惊厥的孩子，慎用疫苗 213

癫痫 213

警惕孩子的这些表现 213

控制癫痫，从记日志开始 214

癫痫用药，不可随意增减 215

家有癫痫宝宝，妈妈需注意 215

急救处理要学会 215

脑瘫 216

如何识别脑瘫倾向 216

7项姿势反应自测 217

如何预防脑瘫 218

多动症 219

多动症的致病因素 219

多动症的临床表现 219

多动症的治疗方法 220

走出5个治疗误区 221

居家护理4项注意 221

好动不是多动症 222

自闭症 223

沉默天使从何而来 223

沉默天使都有哪些表现 223

宝宝是哪种“天使” 224

加强行为疗法 225

最防不胜防的不适：

意外伤害 226

烫伤 226

5大处理步骤，牢牢记住 226

注意事项 227

不要这样做 227

防烫伤妈妈谨记 228

跌落伤 228

头部受伤 228

骨折与脱臼 229

大量出血 229

夹伤、划伤 230

夹到手指 230

划擦伤 231

窒息、异物 232

窒息 232

耳朵进入异物 233

鼻子进入异物 233

眼睛进入异物 233

触电 234

隔离电源 234

查看电灼伤程度 234

休克 235

诱因 235

症状 235

如何处理 236

居家安全自查表 237



生病不可怕

——0~3岁宝宝常见病护理

《妈妈宝宝》杂志社 编著

● 山东科学技术出版社

PREFACE

序



鲍秀兰 教授

中国医学科学院北京协和医院儿科主任医师，儿科教授。中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员。获国家、卫生部和北京市科技进步奖等6项，享受国务院颁发的政府特殊津贴。荣获第四届中国内藤国际育儿奖。

首先，恭喜你做了幸福的新妈妈。

养孩子真的是一项甜蜜而辛苦的工作，在这个时候，你才能深深体会到作为一个母亲的幸福感。不管你现在处于哪个阶段，作为一个终日忙碌在儿科健康领域的医生，我都要祝福你。从这一刻起，我们将和你一起保护孩子的成长，防止他受到外界的不良影响。

在门诊的时候，我常常发现，妈妈们对于孩子的成长发育总有许多多的问题：宝宝发育有没有问题？我的奶水够不够？孩子为什么不长肉？是不是缺钙了？怎么别的孩子会翻身他还不会？孩子总是感冒发烧会不会是大病隐患？……太多太多的问题会在养育过程中不断涌现，网络上的答案真假难辨，医院门诊上患者又太多，即使咨询可能也得不到仔细的回答。

《妈妈宝宝大百科》从备孕开始讲起，包含成长发育、生活护理、母乳喂养、辅食添加、营养补充、疾病预防等多方面，抛开老旧观念，针对养育谣言也进行了剖析和纠正，希望帮助妈妈们解答育儿路上的各种疑惑，更希望妈妈们能够轻松地对待宝宝的成长。这套书集合了诸多妇产科、儿科专家的临床经验，编辑们进行了分类和整合，用方便妈妈们阅读的方式呈现出来。

拿到书后，你不用着急一次读完，细一点读，把孩子对应月龄的部分读透彻。有的时候，在对应月龄里找不到的内容，可以往后面一个月进行查阅。因为每个孩子情况不一样，有的出现得早有的出现得晚，编辑们把内容放在了最常出现的月龄，你可以根据自己孩子的情况进行查阅。希望你手里的这本书能真正成为你的育儿好帮手。

其实，每一位妈妈都恨不得自己是育儿专家，饮食、睡眠、发育、疾病、教育都精通才行。在这里，我想告诉妈妈们的是，每一个孩子的成长都是不可复制的，只要孩子能健康快乐，真的不必过于苛求细节。

最后，祝愿你的宝宝每一天都开心、快乐！



陈 禾 教授

应用心理学教授、
亲子教育专家、心理咨
询师、家庭教育顾问、
陈禾亲子教育研究室主
任。

和孩子共同成长，家长需要智慧

每天早晨，我都要花2个小时阅读来自全国各地的家长向我提问的育儿问题。问题很多，很杂，提问者叙述面对的育儿难题时，字里行间总是透露出情绪焦虑。不少妈妈的用语都带着强烈的情绪，例如：

“想做个好妈妈真难啊！”真是一把辛酸泪，叹息中表达着自己的无奈。

“我实在束手无策了，怎么办呀？帮帮我吧！”这是宣告自己已经无能为力。

“我彻底崩溃了，陈爷爷，救救我吧！”像是溺水前的挣扎求救声，撕心裂肺。

养育儿女、陪伴孩子成长，应该是人生中最为美妙与温馨的岁月，为什么许多妈妈会过得如此艰辛？会经常都有闯不过的重重难关？这世界变了？还是人心变了？

世界的确变了。生存条件、生活环境、人际关系、价值判断，都发生了天翻地覆的变化，要适应这些变化，你只能不断学习，尽可能地提高生存能力。然而，生存能力和养育儿女完全是两回事。当你的生活过得更好的时候，你还是无法面对“和孩子共同成长”的实践，为什么？孩子同样面对一个全新的，变了样也变了质的世界。这个世界不再是那种纯真，那种互信和宽容，可以和谐自然度过每一天的儿时记忆。而面对这样的世界，孩子同样过得很艰辛。

毫无疑问，现代年轻家长都很好学。因为有阅读能力，而且育儿书应有尽有，学习的资源十分丰富。

然而好学、读尽育儿书的家长，仍然在陪伴孩子成长时捉襟见肘，想努力做得最好却总感到不对劲，为什么？玄机尽在“缺乏智慧”。好学不见得就能产生智慧，知识丰富不会就换来智慧。没有智慧，你学历再高，育儿专业知识再丰富，面对天性各异的孩子，你的招数再多，依然要搞得焦头烂额。

那么什么是智慧？智慧从哪儿来？我要怎么做才能成为智慧父母？这就成为当前的最大课题。

什么是智慧

所谓智慧，就是能够把所学到的知识，在实践中用得恰到好处。这个“恰到好处”有三层涵义：

第一层，是认识并接受孩子的特质。特质因人而异，你不能把学来的知识生搬硬套，适合别的孩子的养育模式不见得就适合自己的孩子。因此，必须把学来的知识融会贯通，再根据孩子的特点决定自己的养育模式。

第二层，养育的方式方法必须是合理可行的。合理，是符合科学，也符合成长教育的理念；可行，是本身能力做得到，而且环境条件允许。只有合理可行才能产生良好的效果。

第三层，要有延续性发展的规划。培养孩子成人是个漫长的“系统工程”，不能只追求立竿见影，也不能只是瞄着一个目标，期望种瓜得瓜。

孩子的心智成长是许多要素互相交错，互为因果的“联动机制”，急于求成就会乱了章法，粗暴草率就会产生异变，因此，养育儿女的智慧说来虽然复杂，却有一定的规律可以遵循。这一点，我们的老祖宗早就说得明明白白：

“大学之道，在明德，在新民，在止于至善。”学习，目的是养成各种必需的能力，要着重实践，要不断根据环境的变化而更新思想。

“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”什么时候该做什么事，育儿、教养，必须循序渐进。

“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只求做得最好，不必坚持完美，这样才能避免浮躁，能够冷静思考，就能找到最好的、可行有效的策略。

能明白古人的这3句箴言，就能明白什么是智慧。

智慧哪儿来

智慧的底层结构是“常识”。现代社会知识爆炸，但勤学苦读，即使不能说是“学富九车”，一车还是可以有的。然而，有知识未必有常识。所谓常识，就是平常生活中浅而易见的道理。然而，说它浅而易见，却又最容易被忽视、被遗忘，于是，在面对新情况，思考解决办法的时候，人们往往只是从大脑的记忆库中检索出有关的知识，却忘了应有的常识。这样也就没法把知识转化为智慧。用一句通俗的话来表达，就是“这样的思考与决策不接地气”，不接地气，就是忽视了具体现实，因此你知识再丰富，也还是没有智慧。

怎么判断自己有没有足够的育儿智慧呢？有3个衡量标准：

1. 当上帝为孩子打开一扇窗的时候，你有没有可能发现这扇窗，并且看到窗外的曙光？这个“上帝”没有宗教上的含义，只是用于说明生命的奥秘。孩子的能力发展是按照成长规律而有迹可循的。每一项能力都有一个学习的敏感期，也就是有个“机会窗口”。例如2岁左右的宝宝萌发自主意识，产生逆反心理，采用反向探索来检验自己的能力，有智慧的父母会接纳他的需求，以顺势引导提供孩子自主行为的时间与空间。相反，则是以管教的方式迫孩子听话，扼杀了孩子的成长良机。

2. 孩子向你诉说他的需求时，你能不能看懂听懂，并做出适当的回应？由于语言表达能力的不足，或亲子沟通不良，孩子的需求经常是通过情绪特征表露出来，有智慧的父母能够及时判断出孩子的需要，给予正确的回应。相反，则会忽视而无作为，或错判而造成更多更难理顺的问题。

3. 当你向孩子表达某个期望或发出指示的时候，能不能表达得恰如其分？怎样才是恰如其分？就是态度、用词、语气都做到适时、适性、适能。该在怎样的情境下说？怎么说？能不能用孩子听得懂、愿意听的话语？怎么拿捏？都是智慧的体现。

《妈妈宝宝大百科》能给你哪些智慧

这套《妈妈宝宝大百科》是精选自《妈妈宝宝》杂志13年来的精华之作。《妈妈宝宝》自13年前应家长的需求而创办，集合了全国最为著名的数百位儿科医生、营养师、早教专家、心理咨询与情商指导专家，各自从专业的角度，本着适时、适性、适能的原则，费尽心力为妈妈们提供育儿指导与教养的策略。杂志的特色就在于杂，不像一般育儿专著的独沽一味，能够根据读者的需要和阅读特点，在提供专业知识的同时也侧重常识的结合，可以说都是“接地气”的指导。在传达科学育儿理念的同时，特别注重环境条件的配合，提供合理可行的操作指引，正是培养智慧妈妈的宝典。

《妈妈宝宝大百科》分为孕期、0~3岁、疾病3册，对数以万计的育儿困惑进行了剖析和解答，是值得妈妈们用心细读，并作为育儿的案头参考秘笈保存。不论你现在正在怀孕，还是已经有了宝宝，都可以作为家庭育儿的好帮手。

我强烈推荐这套书，就是想向妈妈们传达一个概念：你不可能也不必是一个全能妈妈，但你必须是个智慧妈妈。在面对育儿无小事的繁重任务时，无论吃穿住用，还是性格培养，这些关乎孩子健康成长的问题，总是时时都会遇上烦心的事。那么，怎样才能不盲目育儿？怎样才能气定神闲地面对育儿过程中可能发生的种种问题？掌握正确的养育智慧，你就能不受歪理邪说或脱离现实、不计后果的育儿理论及无效的育儿手段所误导，能够善于思考、耐心细心地把宝宝照顾得恰到好处。