

《父母必读》杂志
养育系列图书

一个儿保专家的 育儿笔记

与外孙共度婴幼儿时光



刘纪平 著

北京出版社

《父母必读》杂志
养育系列图书

育儿笔记

一个儿保专家的
与外孙共度婴幼儿时光

刘纪平 著



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个儿保专家的育儿笔记: 与外孙共度婴幼儿时光/刘纪平著. —北京: 北京出版社, 2009.2
(《父母必读》杂志养育系列图书)

ISBN 978-7-200-07636-3

I. 一… II. 刘… III. 婴幼儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第006502号

选题策划: 父母必读杂志社

责任编辑: 李奕

封面、排版设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任印制: 王雪

《父母必读》杂志养育系列图书

一个儿保专家的育儿笔记

与外孙共度婴幼儿时光

YI GE ERBAO ZHUANJIA DE YU'ER BIJI

刘纪平 著

*

出版: 北京出版社

地址: 北京·北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

发行: 北京出版社出版集团

经销: 新华书店

印制: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版次: 2009年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24

印张: 4

书号: ISBN 978-7-200-07636-3/TS·240

定价: 20.00元

质量监督电话: 010-58572393

我的外孙小小特

我的外孙小名叫小小特。以前我的女儿把我家养的一只德国博美犬穆特尔视为女儿，穆特尔常被简称为特特。外孙出生了，他排行在特特之后，于是有了小小特这样一个特别的小名。

小小特长得很结实，因为我非常注意他的营养平衡和健康护理，所以他的生长发育曲线与第50百分位曲线基本重合。他动作发育得也很好，这和我们大家的努力分不开。他5个月会匍匐爬行、自主翻身和扶物站立；6个月会手膝爬；8个月会翻书；9个月会积木对敲、拇指抓握、开瓶盖、拉物站起、自己坐下和瞬息站立；10个月会扶家具走；12个月会独站、独走20步以上、转身、玩遥控车和拿笔自发乱画等等。

他兴趣广泛，爱玩游戏、听音乐、听故事、看卡片、拿笔涂鸦和由家人抱着跳舞等等，生活丰富多彩而又有规律。见过小小特的人都说他聪明伶俐。





有人会说你是儿童保健专家，养育一个健康宝宝理所当然。我要说，理论知识确实重要，但是肯于身体力行才更难能可贵。为了详细观察和获得第一手资料，我们对外孙每天的吃、喝、拉、撒、睡作了记录，每月监测外孙的生长发育情况，并为他建立了良好的生活规律。外孙出生一年多来，我的体重掉了5公斤，谁说带孩子不累啊。但是没有付出又何来天伦之乐呢？

这本书是我作为外婆养育外孙小小特一年多的记录和体会，我很高兴能有机会在这里与大家分享，但希望大家千万别把它当做教科书。个体化保健的精髓在于对儿童生理发展的了解和孩子现状的测评，如果读了这本书，能激发您对于现代科学育儿的思考，我将无比欣慰。

完成书稿之后，我心中还有许多话没有说完，好在父母必读杂志社将为我建博客，届时还有机会和大家交流。

书中许多育儿观点源于我多年来与联合国儿童基金会、卫生部妇幼司儿童处、中国疾病预防控制中心（CDC）妇幼保健中心儿童处等单位的多个项目的合作，从中我学到的不仅仅是育儿理念，还有许多具体可操作的方法。在此回想起我作为儿保医生的成长经历，对指导和帮助过我的老师和朋友们心中充满了感激之情。

这本书采用了图文并茂的形式，不但融入了我的心血，同时也融入了很多人的努力和奉献。特别要感谢我的朋友钱青女士，是她发现我写书的想法并积极支持我完成这本书的写作。还要感谢《父母必读》杂志的大力支持和高效运作，尤其是责任编辑李奕女士，是她的付出才使得这本书变得更具有可读性。

希望广大家长和我一样养育一个健康并充满活力的宝宝。

祝您成功！

原北京儿童医院儿童保健中心主任医师
小小特的外婆 刘纪平

2008.12.6

Preface

前言

2007年春节，大年初一，我的外孙出生了。作为儿童保健专家，从那时起我又增添了一个新的角色——孩子的外婆。现在孩子已经1岁多了，看着他健康、快乐地一天天长大，我的心里充满了成就感。

要科学地养育一个健康的宝宝绝不是一件轻而易举的事情，既需要家人付出全部的爱，更需要有科学的育儿知识作支持。

和外孙共度婴幼儿时光，让我有机会认真地观察365天孩子的生理需求和生长发育的变化；切切实实地实践一遍如何将现代育儿理论运用到生活之中；如何保持平和的心态尊重孩子的权利、母亲的权利。这一切说说容易做起来难，比如，在我的精心养育下，外孙的体重生长曲线一直沿着第50百分位曲线增长。我认为孩子不胖不瘦，按每个月生长速率的增长值生长，长得非常好，但是我所居住的小区，大多数家长却仍以孩子胖为荣，甚至有的5个月体重就达10公斤以上，使得孩子大动作发展明显落后，8个月不会爬，1岁3个月仍不会走。由于我了解婴儿期肥胖会造成孩子成人后慢性病发生概率增高，所以参考中国营养学会2000年出版发布的中国居民膳食营养参考摄入量、推荐摄入量及适宜摄入量简表，坚持只给外孙能满足他生长发育的量，决不采取填鸭式的喂养方式。

对于铺天盖地的补钙、补锌、补铁、补维生素等等来自厂家、医院、媒体的信息，我不盲目相信，而是用营计算和观察孩子的相关症状、体征等方法，综合判断是否需要补充。首先，我坚信0~6个月母乳可以提供孩子的全部营养需要，在纯母乳喂养阶段不必补充任何微量元素；混合喂养阶段，认真确认配方奶粉的标签，核对孩子每天的实际摄入量，只要够供给量标准就不额外补充。

对于孩子早期综合发展的问题，我和所有的家长一样希望孩子聪明、健康。但是我不喜欢诸如“不要让孩子输在起跑线上”之类的口号式的宣传。对于1岁以前孩子的早期教育，我相信最好的方法是日常多与孩子交流，多给孩子良好的感知刺激，通过你的眼睛、双手、声音和身体等等将你的爱充分地传递给孩子。所以我强调喂奶时眼睛要看着孩子，要和他有眼神的交流。抱孩子时要多抚摸他，抚触并不仅仅在限定的时间和场合才做。由于女儿、女婿和我在这个问题上有共识，能够全身心地爱孩子并多与他玩耍、交流，我的外孙6个月就会手膝爬，10个月他会电话里叫妈妈，1岁时学会了独走。

目录 contents

前言 preface

Part 1

专家外婆眼中的儿童保健N个关键问题

- 3 **1** 宝宝的生理需要是决定一切的准绳
 - 3 吃——宝宝的吃很有讲究
 - 4 喝——水是宝宝身体需要量最大的营养素
 - 4 拉、撒——便便是宝宝健康的晴雨表
 - 5 睡——睡好更聪明
 - 6 玩——玩耍带来好成长
 - 6 环境与安全——给宝宝自由探索的安全空间
- 7 **2** 妈妈是养育宝宝的CEO
 - 7 做好孕育新生命的必要准备
 - 9 平衡好孕期营养是头等大事
 - 9 妈妈要尽力自己带孩子
 - 10 亲子依恋关系是宝宝良好发育的基石
 - 11 把孩子推给老人和保姆弊病多多
- 12 **3** 关于隔代育儿的思考
 - 12 家里没有专家只有外婆
 - 13 隔辈亲与立规矩
 - 13 我这样看老一辈帮着带孩子

Part 2

让宝宝更聪明的N个关键良方

- 16 **1** 养育者的心态平和很重要
- 16 **2** 真是“3岁看大，7岁看老”吗？
 - 16 数字解读婴幼儿的脑发育
 - 17 “3岁看大”与0~3岁敏感期
 - 18 宝宝早期教育需要了解的7个秘密
 - 19 培养独立性——隔代养育需重视的核心话题
- 20 **3** 眼神交流传递爱心
 - 20 随时保持充满爱意的眼神交流
 - 20 宝宝最喜欢看妈妈的脸
 - 22 让宝宝眼睛更亮，耳朵更灵
- 22 巧逗宝宝发声
- 23 **4** 丰富的感知觉刺激来源于生活之中
 - 23 给宝宝更多触摸这个世界的机会
 - 24 抚触的方法和妙处
- 26 **5** 快乐情绪是智力发展的催化剂
 - 26 会笑的孩子更聪明
 - 27 良好的情绪对孩子发展至关重要
 - 27 怎样培养孩子的快乐情绪
 - 28 音乐的妙用
 - 29 陪宝宝一起读书吧

Part 3 母乳喂养的成功技巧

32 1 “母乳喂养前喂养”对特殊的孩子是必要的

32 母乳喂养前喂养

32 第一口奶与过敏的关系

33 2 成功坚持纯母乳喂养6个月

33 母乳喂养的6大理由

34 成功母乳喂养9个关键技巧

36 3 母乳喂养好经验

36 4 混合喂养阶段的注意事项

36 选对适合宝宝的配方奶粉

37 配方奶粉使用的注意事项

38 宝宝需要的奶量和水量的计算技巧

39 5 职场妈妈母乳喂养好建议

39 教会宝宝用奶瓶吃奶

39 上班时间收集保存母乳的技巧

40 6 宝宝半岁时营养需求及计算方法

40 半岁~1岁婴儿的供给量标准

41 新手妈妈营养计算入门

Part 4 辅食添加讲究多多

43 1 添加辅食的6大理由

44 2 辅食添加6原则

44 3 辅食的首选食物——婴儿营养米粉

46 4 宝宝辅食制作实用好方法

46 各种辅食制作巧招

50 宝宝专用辅食能带来方便

50 5 保证奶的摄入量是7~12个月孩子营养的基础

51 6 1岁宝宝的营养需求及计算方法

51 1岁婴儿的供给量标准

52 小小特1岁生日当天食谱举例

53 成为营养计算高手妈妈的4步骤

54 7 让健康肠道给宝宝保驾护航

54 消化好，健康肠道的贡献远不止于此

54 肠道健康宝宝才能睡个好觉



Part

5

培养饮食好习惯的9个关键词

- | | | | | | |
|----|------|--------|----|------|---------|
| 56 | 关键词1 | 快乐就餐 | 58 | 关键词6 | 多多鼓励 |
| 56 | 关键词2 | 固定就餐时间 | 58 | 关键词7 | 不挑食、不偏食 |
| 56 | 关键词3 | 吃饭专心 | 59 | 关键词8 | 适量饮食 |
| 57 | 关键词4 | 细嚼慢咽 | 59 | 关键词9 | 引导分享 |
| 57 | 关键词5 | 体会吃的乐趣 | | | |

Part

6

宝宝健康家庭测评



- 61 **1** 怎样判断宝宝体格生长是否合格
- 61 宝宝的发育水平得“中”才正常
- 61 宝宝有自己的生长速度
- 61 宝宝长得是否匀称也是必看指标
- 62 **2** 体重是宝宝近期营养和健康状况最灵敏的指标
- 63 **3** 宝宝身高增长的秘密
- 64 **4** 专家外婆养育成果的最好印证——小小特体格生长发育案例
- 64 小小特的体重和身高生长监测图
- 65 **5** 宝宝个体化保健的精髓——学会观察、测评和变通
- 65 **6** 动作发育是宝宝智力发展的风向标
- 65 宝宝动作发展的4大金律
- 66 宝宝的大动作和精细动作发展时间表
- 67 小小特的动作与智力发展成果喜人



Part 8 刘大夫答新手妈妈热点问题

Part 7 宝宝最常见4种疾病安心应对建议

- 70 **1** 患的次数最多的病——感冒
- 71 **2** 最让人心急的病——腹泻
- 72 **3** 最容易复发的病——湿疹
- 73 **4** 最有惊无险的病——幼儿急疹

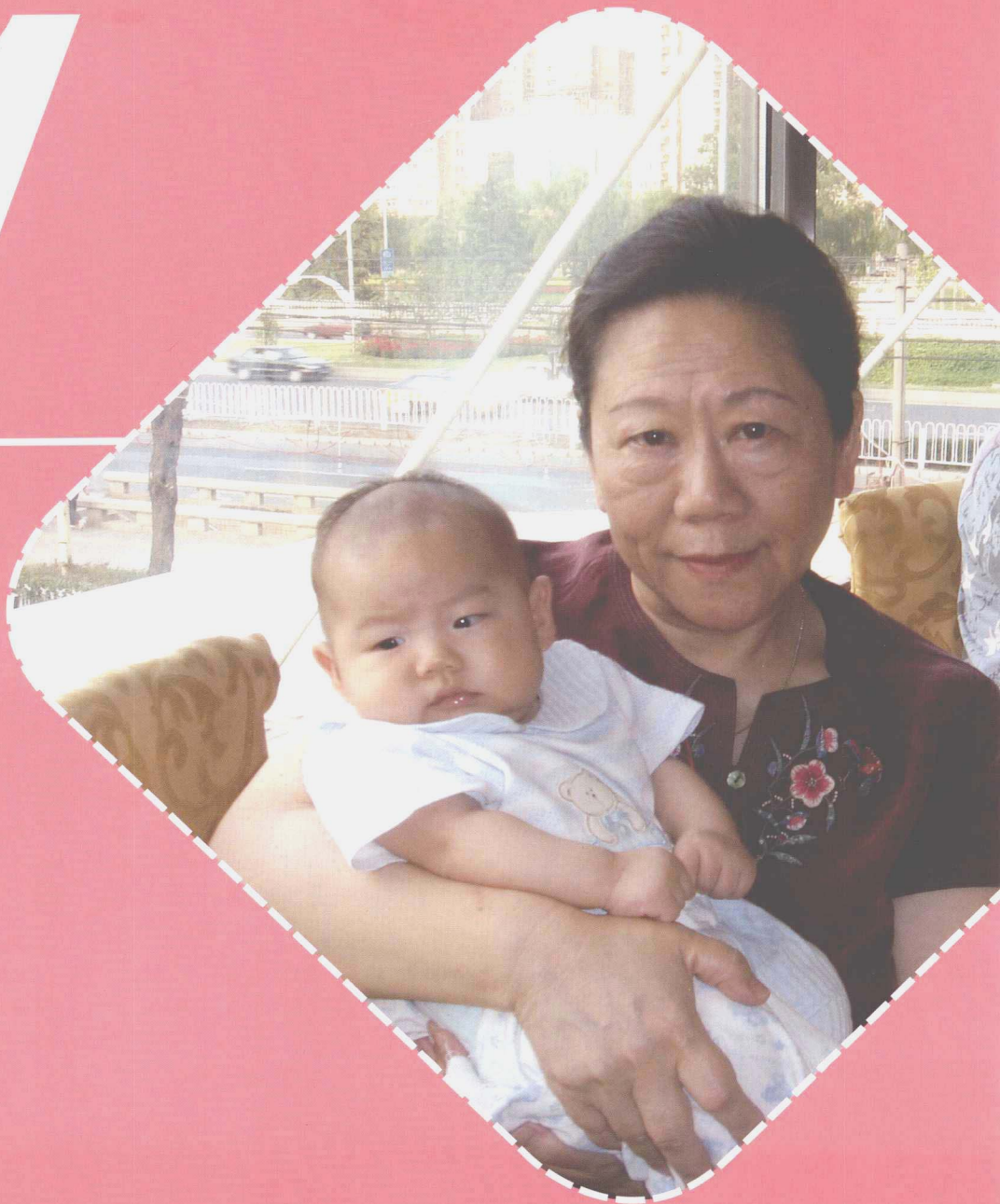


- 75 怎样判断母乳不足?
- 75 纯母乳喂养时需要喂水吗?
- 75 吃母乳的孩子用补钙和维生素D吗?
- 75 预防过敏有什么好办法吗?
- 76 混合喂养时如何保持母乳分泌量?
- 77 吃配方奶的孩子用喂水吗?
- 77 有必要给宝宝测微量元素吗?
- 77 平时家长怎样才能知道孩子是不是生病了?
- 78 什么时候需要带孩子去医院, 什么时候在家护理就可以?
- 78 在家护理生病的孩子, 需要注意什么?
- 79 孩子夜里突然发烧怎么办?
- 79 孩子一发烧就吃退烧药对吗?
- 80 如何识别儿童肺炎? 怎样在家护理?
- 81 宝宝得病是去附近的综合性医院的儿科就医, 还是去离家远的儿童医院?
- 81 怎样和医生沟通, 利于孩子疾病的诊断?
- 81 什么时候需要挂专家号?
- 81 输液可以让孩子好得更快吗?
- 82 宝宝总咳嗽怎么办?
- 82 喂辅食宝宝用舌头顶出是否表示他不爱吃?
- 83 添加辅食时一定要给宝宝单做饭吗?
- 83 瓶装的泥糊状食品该给宝宝当“菜”吃吗?
- 83 生病时添加辅食要注意什么?
- 83 添加辅食后出现便秘怎么办?
- 84 夏季如何预防痱子?
- 84 孩子过胖怎么办?
- 85 孩子半岁后为什么爱生病了?
- 86 怎样区别是长牙不适还是生病了?
- 86 如何预防缺铁性贫血?
- 87 缺锌的孩子如何识别与护理?

1

Part

专家外婆眼中的 儿童保健N个关键问题



我是原北京第二医学院（现首都医科大学）儿科医疗系1968年毕业生，毕业后做了16年儿科临床医生之后，又做了21年儿童保健医生。2005年我从北京儿童医院儿童保健中心主任医师的岗位上退休了。



健康教育是我儿童保健工作的重要组成部分

一辈子都在为他人孩子的健康努力工作的我，面对结婚8年没有要孩子的女儿许下心愿：“只要你35岁前生下孩子，我就帮你带。”这样说基于两方面的原因，其一是希望女儿早点下决心要孩子，避免年龄过大再要孩子时可能遇到的多基因遗传病的风险，其二是我的儿子、女儿小时候并没有享受到良好的儿童保健。因为我当时在贵州毕节县清水区医院工作，56天产假后就上班了，之后只能将孩子送到老乡家去日托。对此，我总感到歉疚，希望能够在他们的下一代身上进行补偿。另一方面，通过亲身实践将现代儿童保健理论和观念运用到家庭日常生活中去，用严密的纵向的个案观察数据来验证我自己对儿童保健的理解，可以说是我心中的夙愿。这样做并不仅仅是为了我的外孙，最终获益的将是更多的孩子。

多年来儿童保健学在我的心中是一门兼具预防医学与临床医学特色的医学科学，它以保护和促进儿

童健康为目标，研究儿童生长发育和健康的规律及影响因素，依据促进健康、预防为主、防治结合的原则，对儿童群体或个体采取有效的干预措施，提高儿童的生命质量，减少发病和降低死亡率。在我的眼中，儿童保健关系到每个孩子的健康，每个家庭的幸福，更关系到中华民族的人口素质和未来。为此，我愿以毕生的努力不断学习和实践，全力投入儿童保健的健康教育工作，致力于让更多的家长掌握科学育儿的知识和技能。

儿保医生日常工作可以简单归纳为按照儿童保健常规检查并判断孩子生长发育是否正常，并据此给予干预或指导。可是在很多人眼中，家长带孩子定期去医院做保健，仅仅是为了打预防针，看到的也只是医生给孩子测量体重并告诉你是否正常。难道儿童保健就如此简单？其实不然，一个好的儿童保健医生在做测量和评价时，首先应该对孩子每一阶段的生长发育状况了如指掌，对于孩子的生理需求心中有数，对于疾病和健康判断准确，然后能从身高、体重、智力、吃、喝、拉、撒、睡、玩、环境、安全等方面给予你具体的指导。

注：照片选自《人民日报》海外版1995年5月25日头版头条王泽金小朋友一家正在参加首届婴儿健康指导班活动
摄影：李太行



1 宝宝的生理需要是决定一切的准绳

在我养育外孙一年多的日日夜夜，我体会最深的就是什么叫个体化保健。个体化保健的精髓在于你能根据每个孩子的不同情况，依据你的保健知识采取有针对性的养育措施。在我养育外孙的过程中，有许多不同于常规的做法。比如，按儿童保健常规，生后15天起就要补充维生素D和钙剂，但我认为女儿孕期补充充分，又是纯母乳喂养，因此孩子不必额外补充。额外补钙有可能破坏宝宝体内的钙磷比例，反而会影响钙的吸收，同时过甜的糖水般的钙剂会影响宝宝吃奶和母乳的分泌量。于是我就没有按常规补钙，而选择了用严密的观察和营养计算来保证孩子不缺钙。这样做需要认真心细，我的原则是以宝宝的生理需要决定对他的保健行为。

吃——宝宝的吃很有讲究

母乳是婴儿最好的食物，能提供宝宝6个月前全部的营养需求并减少疾病发生的可能性。为了实现母乳喂养，首先要充分做好孕前及孕期准备。我家采用口服善存、钙尔奇D和调整饮食、少量多餐、坚持每日散步等综合方法让女儿避免贫血、缺钙、血糖偏高等异常情况，为宝宝能实现充分的母乳喂养打下了良好基础。

早开奶、早接触、早吸吮的“三早”原则决不能忽略。宝宝出生后，尽管我女儿是剖宫产，生产过程中出血多，回病房后寒战约1个多小时，我们仍然在条件允许的第一时间鼓励她开始了母乳喂养（大约生后10小时）。之后每3小时一次的喂养都采取先喂母乳后喂配方奶的方式，经过6天的努力，第7天最终实现了纯母乳喂养。具体做法见下表。到了第9天小小特的体重长到3.65千克。



生后天数（天）	小小特的体重（千克）	每天哺喂配方奶的次数 / 每天总奶量（毫升）	哺喂母乳的次数
1	3.4	8 / 214	5
2	3.3	8 / 184	10
3	3.2	3 / 90	11
4	3.35	3 / 80	12
5		2 / 60	9
6		1 / 40	9
7		0	9

女儿不到3个半月就上班了，此时如何坚持母乳喂养呢？这也是城市白领妈妈们常常遇到的难题。她在上班间隙吸出母乳，妥善保存，回家后放入冰箱冷藏室，第二天用温水泡热后再喂给孩子吃，这样的努力能尽可能地延长了母乳喂养时间。小小特坚持喂到9个月，母乳完全没有了才断母乳。

一般新妈妈上班后就很难实现纯母乳喂养，就要加配方奶粉进行混合喂养，这其中继续努力保持母乳分泌量，需要一定的努力和技巧，这些都在Part3有细致介绍。

另外，辅食添加也是宝宝喂养的一个重要环节，米粉、菜水、果水、果泥、菜泥、蛋黄、肝泥等辅食什么时候加、按什么顺序加，加多少，里面有不少学问，在Part4将有具体介绍。添加辅食关键是要循序渐进地紧跟着孩子生理发育能力的发展走。如果添加不当会影响孩子的健康和饮食习惯的培养。新手妈妈在这一阶段适当地选择值得信赖的知名品牌厂家生产的米粉和宝宝专用辅食也能缓解一些忙乱和劳累。



喝——水是宝宝身体需要量最大的营养素

水是人体需要量最大、最重要的营养素。可以说，一切生理功能都离不开水的参与。纯母乳喂养和规范的婴儿配方奶喂养的孩子理论上不用额外喂水。1岁以下婴儿所需水量可以较准确地计算出来。以体重5千克的宝宝为例，首先要计算出宝宝一天的热量需求。每千克体重每日需95千卡热量，宝宝每天的热量需求为475千卡。每千卡需1.5毫升水，由此可算出宝宝每天需712.5毫升水。若是以每日可吃到800毫升母乳计算，每100毫升母乳中含水88毫升，也就是喝800毫升母乳可获得704毫升水，加上食物代谢产生的内生水86毫升，通过纯母乳喂养可以获得790毫升水，足以满足婴儿对水的全部需求。所以我们很容易得出纯母乳喂养不需要额外喂水的结论。但是天热、运动、外出等情况下，还要根据孩子的口渴情况和尿量判断需求，可以适量补充水分。而且白开水是宝宝最好的饮料，这一点希望新手父母牢记。

拉、撒——便是宝宝健康的晴雨表

大小便，是孩子健康状态的晴雨表。观察的重点是颜色、性状和次数。最好的办法是平时注意观察孩子正常时的大小便，一旦性状和次数发生了变化，就要提高警惕。当然孩子的其他症状、体征也是消化系统疾病的不可忽略的因素，比如发热、食欲差、肚子痛等等。

现代家庭多采用纸尿裤，大小便观察起来会有一定的困难，你不妨适时地选择给孩子把把尿。母乳喂养阶段，小小特2~3个月时每天大便3~5次，小便5~7次（因为使用纸尿裤，这个次数不准确），每次小便我都注意他尿量多少和尿的颜色。小小特小便一直是清澈透明的，把尿时可以射出很远，尿量也很多，我由此可以判断他健康状态正常。



混合喂养阶段，小小特5~6个月时每天大便2次左右，小便7~9次（同样因为使用纸尿裤，这个次数不准确）。母乳喂养阶段小小特的大便是呈黄色糊状便或软便；混合喂养阶段是呈绿色的软便，呈绿色与他吃部分水解的配方奶粉有关，属于正常现象。

学会观察孩子的大、小便非常重要。我家先选择纯母乳喂养，在混合喂养阶段添加了超级能恩适度水解配方奶粉，宝宝从出生到现在从未出现过便秘现象。有的孩子不断出现腹泻、便秘、消化不良、积食及脾胃不和等等消化系统的问题，我认为可能是食物的选择、喂养方法等环节的原因造成的。

睡——睡好更聪明

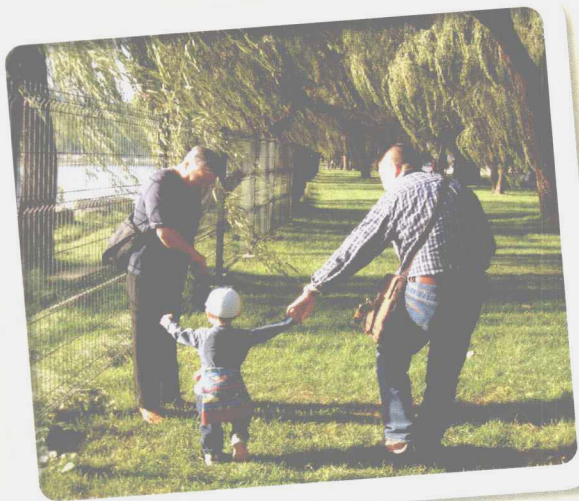
尽管每个孩子在睡眠问题上的表现不尽相同，但是睡眠对于孩子极其重要。睡眠与孩子脑发育和体格生长的关系不仅得到医务人员的重视，也越来越得到家长的关注。有时睡眠好坏和孩子睡在哪里有关。有些孩子比较敏感，只有在妈妈身边才能睡踏实。他们从妈妈陪睡到自己睡婴儿床，从依恋安慰物再到自己睡需要一个过程。我认为保证孩子的睡眠时间和睡眠质量是最重要的，其他的都可以慢慢调整。

早年的儿童保健的教科书提示说，新生儿睡眠应达到每天20小时以上，可是在实际生活中要达到18小时都很困难。我和女儿费了很多心思，可小小特一天的睡眠时间也只能达到15~17小时。小小特的睡眠基本上是由上午两小觉，下午两小觉，夜间两三大觉组成的。白天每次睡1小时左右，共4小时多一点，夜间除了喂奶换尿布醒两三次以外，大致能睡10个多小时。直至小小特9个月断母乳之后，白天睡眠改为上午两小觉，下午一大觉。大约到1岁2个月左右变为上、下午各睡一大觉，但不管怎么变，白天睡眠一直保持在4小时左右，夜间睡眠时间尽可能达到8~10小时。

断母乳之前小小特一直是自己睡小床，可是断了母乳之后他却要睡在妈妈旁边才能睡踏实。我认为保证睡眠质量应放首位，就任由他和妈妈睡，但白天我尽量让他自己睡。

让孩子睡眠有规律很重要，应做到定时作息，晚上睡前做好睡前准备。如年轻父母工作繁忙，常常只有晚上能抽出空和孩子玩耍，但要注意不要玩得太晚，睡前也不要玩疯了，否则影响宝宝的睡眠质量。





玩——玩耍带来好成长

孩子通过玩来认知和学习，通过全身心地投入来体验成功的喜悦。婴幼儿阶段的游戏多是身体的、感官的、探索性的。常说的孩子在玩中学、玩中长，就是这个道理。家长和孩子在亲子游戏中建立依恋关系，让孩子有安全感，这是孩子心理正常发育的必要条件。这还利于激发宝宝探寻世界的好奇心和创造力，增强独立性。玩给孩子带来喜悦和快乐，这种积极向上的情绪必然会促进孩子的智力发育。

我家的游戏时间，贯穿于小小特的日常生活之中，从小到大，小小特只要醒着就有人和他玩。我、姥爷、女儿、女婿、小小特的舅舅都会主动地与他游戏互动。即便在哺乳、换尿布、洗澡时，我和女儿也会和他玩。姥爷、爸爸、舅舅常带他玩翻身、

爬、站、走等身体游戏。小小特出了满月就每天外出活动1小时以上，两个多月开始上公园，1岁4个月跟我们坐飞机去了青岛。家里玩具很多，但家中不起眼的东西，比如大纸箱，也可能成为小小特的至爱。对于玩耍，我们全家人看法一致：尽全力提供安全的环境鼓励他自由探索，绝对不随意限制。沙土、水、纸、积木、杯子、箱子、

布袋……不论是大自然中存在的物品、家中常用的东西还是特意给他做的或买的玩具，都能成为小小特游戏的道具。当然我们也会注意游戏要从易到难，循序渐进。看到他玩累了就停止，从不勉强。

环境与安全——给宝宝自由探索的安全空间

环境与安全越来越被重视，这是可喜的现象。但有时也有矫枉过正的倾向。例如消毒剂可以抑制或杀灭病菌，在医院大量应用是为了消毒环境，避免感染和交叉感染；为了避免术后感染，





手术室则要消毒到几乎无菌。

但非典之后，家庭开始普遍使用消毒剂，这不禁让人为孩子的健康担忧。因为家庭中，过度消毒不利于孩子的健康。它会造成孩子体内菌群紊乱，免疫功能损伤，容易导致过敏和生病，最终影响孩子健康。其实，在家庭里，每天用清水擦拭家具和地面，用流动水洗手和玩具，就可以了，不必过度使用消毒剂。

小小特生活的环境以及他的生活用品我只要求达到清洁的水平。户外活动穿过的衣服到家就换掉，进家门后第一件事就是用肥皂和流动水洗手，女儿、女婿下班回家先洗手再和孩子接触，这些看似简单的措施有效地避免了小小特与病菌的接触，减少了得病的概率。

为了保证小小特的安全，我们家最重要的措施就是无论多么短暂的时间也不要让他离开家人的视线。宝宝3个月以内关注的重点是不要让毛绒玩具和被褥导致窒息。四五个月之后则要防止跌落。小小特第一次从沙发上掉下来是2007年7月30日大约5个半月时。为此我们对家庭环境进行了调整。在小小特家布置了一间宝宝专用的活动室，在房间地板上铺了三层毯子，环墙壁摆放了靠垫和各种玩具，凡有可能导致磕碰的玩具均放在孩子自己够不到的地方。而在我家，舅舅特意为他买了一张大地毯，桌子角安了防撞器，给他创造一个安全的活动空间。小小特6个月就会手膝爬，8个月就会扶站，1岁就会独走，这些较好的身体动作发展，与他拥有一个自由安全的空间很有关系。

2 妈妈是养育宝宝的CEO

做好孕育新生命的必要准备

胎儿的健康不仅仅取决于精子和卵子结合之后的阶段，而更应该强调从怀孕之前就做好心理、生理和物质等方面的准备。

首先是心理准备。和谐的夫妻生活，温馨的家庭氛围，保持夫妻双方心情愉悦、情绪稳定，可使身体各器官的功能处于最佳状态，让神经系统、内分泌的调节都保持在最高水平，这都有益于精子和卵子的发育、成熟。保持良好的心态，适当地缓解精神压力，以一颗平常心对待生活、工作，将有助于顺利地受孕。我动员并支持女儿和女婿要孩子，也是对他们最好的精神鼓励。

生理准备主要是男女双方身体应处于健康状态。第一步建议女婿戒烟戒酒半年以上；第二步要求女儿服用善存和钙尔奇D，并提前半年以上给女儿接种麻风腮疫苗；第三步是营养保证。因为孕前营养对于生

