

80后妈咪

指导专家—戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产
童医院教授，中国优生科学协会理
事，中国优生优育协会理事，先后为
上万名家长提供科学育儿和智能开发
指导



80 HOU MAMI
YUER XINJING

付娟娟/编著

育儿新经

80后妈咪

育儿新经

80 HOU MAMI YUER XINJING

付娟娟/编著

中国人口出版社

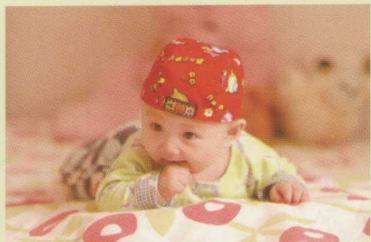
图书在版编目(CIP)数据

80后妈咪育儿新经/付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-813-5

I .8… II .付… III .婴幼儿—哺育—基本知识 IV .TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第184167号



80后妈咪育儿新经

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	820 × 950 1/16
印 张	17.75
字 数	180千
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-813-5/TS · 10
定 价	39.80

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



专家寄语

从事幼儿教育多年，看着一批批可爱的孩子长大成人，内心总是充满了欣喜。

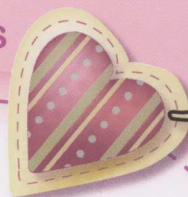
似乎是一转眼间，“80后”孩子们也开始为人父母了，感觉开心之余又有隐隐的担忧，“80后”是特别的一代，你们大多是独生子女，在宝宝降临之前，你们还是各自家庭中那个娇气的大孩子，宝宝的来临，带给你们的是无法言喻的快乐，与此同时，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩，也使你们手忙脚乱不知所措，养育、护理、教育等一系列责任也接踵而来。这个时候，你们一定感觉茫然，书店里有无数的育儿指导读物，可是，有没有一本专门针对你们“80后”特点编写的育儿书呢？现在有了，它就在你们面前。

《80后妈咪育儿新经》以图文并茂的形式把你们感觉棘手的问题纵向分类，横向展开，字里行间彰显着“80后”妈咪时尚、创新、追求个性以及取悦自己的特征。

这本书在解决常规的育儿疑难之外，还精选了“80后”妈咪们的育儿经验谈以及“80后”新妈咪的精彩育儿日记，你们可以在轻松的阅读中借鉴同龄人的经验、掌握育儿要领。

这本书是送给“80后”新妈妈的最佳礼物，因为它能够带领你们从宝宝出生后的每一点、每一滴做起，帮助你们培育一个聪慧而优秀的宝宝！

戴淑凤



Part 1 80后妈妈育儿10大困惑 1

- 困惑 1:
该如何爱上这个介入家庭的“第三者” .. 2
- 困惑 2:
宝宝为什么总是哭不停 3
- 困惑 3:
如何搞定月子里哺育的麻烦事 6
- 困惑 4:
对宝宝过度关注, 如何腾出精力来经营两人世界 .. 7
- 困惑 5:
养育宝宝, 老公不可置身事外 8
- 困惑 6:
怎样才能找个称心如意的月嫂 9
- 困惑 7:
如何与老人沟通科学的育儿观念 10
- 困惑 8:
要怎样才能培养一个天才宝宝 11
- 困惑 9:
做全职妈妈还是兼职妈妈 11
- 困惑 10:
如何平衡宝宝与工作之间的天平 13



15 0~1岁宝宝喂养

Part 2

养育 0 ~ 1 个月宝宝 16

- 宝宝的档案卡..... 16
- 申请一个时尚个性的育儿博客..... 17
- 宝宝的营养..... 17
- 母乳喂养 18
 - 人工喂养 20
 - 奶嘴奶瓶的选择 21
 - 混合喂养 22
 - 母乳不足的妈妈如何催奶 23
- TIPS: 80 后妈妈育儿经
上班、母乳喂养两不误..... 25
- 宝宝的护理..... 25
- 呵护宝宝的娇嫩肌肤 26
 - 给宝宝换尿布 28
 - 给宝宝洗澡 29
 - 宝宝的大小便 31
 - 不要给宝宝包“蜡烛包” 32
 - 给宝宝一个良好的睡眠环境 33
 - 给宝宝按摩 35



宝宝的早教课堂..... 37

宝宝的游戏时间..... 39

• 妈妈 + 宝宝 + 爸爸——游戏 39

• 带宝宝转圈圈 40

• 宝宝盘盘腿 40

• 小音乐家摇摇铃 41

• 花样彩球 41

新旧育儿观念 PK 台 42

• 给宝宝借奶 42

• 要不要给宝宝刮眉 42

• 宝宝怎么晒太阳 42

TIPS:80 后妈妈育儿经
如何给宝宝晒太阳..... 43专家热线
(QUESTIONS AND ANSWERS) ... 44• Q: 我的宝宝虽然足月出世,
却只有 2500 克, 是不是太小了..... 44• Q: 新生宝宝游泳现在
很流行, 它真的有那么多好处吗..... 44

• Q: 宝宝的胎发一定要剃吗 44

• Q: 宝宝身上有胎记是生病的表现吗 44

• Q: 宝宝有心脏杂音, 要紧吗 44

新新妈妈育儿日记
给宝宝取名的故事..... 45

养育 1 ~ 2 个月宝宝 48

宝宝的档案卡..... 48

宝宝的营养..... 49

• 关注宝宝所需的营养 49

• 宝宝一日膳食需求 49

• 妈妈合理膳食给宝宝最佳母乳 49

• 混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱 50

• 用配方奶粉喂养宝宝的注意点 50

TIPS:80 后妈妈育儿经
鱼肝油选择经验谈..... 51

宝宝的护理..... 51

• 宝宝的服装 51

• 宝宝的卫生保健 53

• 给宝宝清洁身体各部位 55

• 给宝宝洗发护发 55

TIPS:80 后妈妈育儿经
冬季如何呵护宝宝娇嫩的皮肤..... 56

宝宝的早教课堂..... 57

宝宝的游戏时间..... 59

• 小手拍拍游戏 59

• 抬腿踢球游戏 59

• 跳舞小游戏 60





- 找妈妈游戏 61
- 照照镜子笑一个 62
- 敲小玩具游戏 62

新旧育儿观念 PK 台 63

- 给宝宝洗澡 63
- 给宝宝添加鱼肝油有没有必要 63
- 宝宝指甲剪不剪 63

专家热线

(QUESTIONS AND ANSWERS) ... 64

- Q: 宝宝睡得正香,
- 要不要叫醒宝宝喂奶 64
- Q: 宝宝 50 天了, 可是
- 头发却又稀又黄, 怎么回事呢 64
- Q: 宝宝头部总会渗出
- 一些干结的油脂, 该怎么办 64

新新妈妈育儿日记

莲西妈妈的絮絮叨 65

养育 2 ~ 3 个月宝宝 68

宝宝的档案卡 68

宝宝的营养 69

- 宝宝哺喂要点 69
- 宝宝一日膳食需求 69
- 混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱 70

宝宝的护理 71

- 洗涤宝宝内衣莫大意 71
- 让宝宝体验多种睡姿 71
- 宝宝的排便要点 72

TIPS: 80 后妈妈育儿经

都是纸尿裤惹的祸 73

宝宝的早教课堂 74

TIPS: 80 后妈妈育儿经

摇摇 0 ~ 3 个月的成长札记 77

宝宝的游戏时间 78

- 找小鱼 78
- 铃儿响叮当 78
- 抓住小玩具 79

新旧育儿观念 PK 台 80

- 吃奶还需要喝水吗 80
- 宝宝需不需要使用枕头 80

专家热线

(QUESTIONS AND ANSWERS) 82

- Q: 宝宝已经 3 个月了,
- 如何减少夜间喂奶量呢 82
- Q: 长辈说不能使劲摇晃宝宝,
- 这样很危险, 对吗 82
- Q: 宝宝 3 个月了,
- 给宝宝的食物中可以添加蛋黄了吗 82

• Q: 患乳腺炎时妈妈如何喂奶 82

• Q: 妈妈哺乳期间生病可以用药吗 ... 82

新新妈妈育儿日记

双胞胎宝宝带给我双倍幸福..... 83

养育 3 ~ 4 个月宝宝 86

宝宝的档案卡..... 86

0 ~ 1 岁宝宝的辅食添加计划 87

宝宝的营养..... 90

• 开始添加非纯液体辅食 90

• 此期宝宝辅食加盐要极少量 90

• 加喂鸡蛋黄预防贫血 90

• 宝宝一日膳食需求 91

• 宝宝的辅食添加食谱 91

宝宝的护理..... 92

• 宝宝的护肤品 92

• 给宝宝戴围嘴 94

TIPS: 80 后妈妈育儿经

袋鼠妈妈和袋鼠宝宝..... 95

宝宝的早教课堂..... 96

宝宝的游戏时间..... 98

• 躲猫猫 98

• 虫虫飞 98

• 公园里玩纸飞机 99

• 苹果滚啊滚 100

新旧育儿观念 PK 台 101

• 晚上宝宝如何睡 101

• 宝宝擦母乳皮肤好 101

专家热线

(QUESTIONS AND ANSWERS) .. 102

• Q: 我的宝宝 3 个半月,

可我给他东西他从来不看, 在他耳边

摇铃他也不听, 这是为什么呢 102

• Q: 如何给宝宝补充

维生素 D, 宝宝需要补钙吗 102

• Q: 给宝宝服用强化铁

食品能防止宝宝贫血吗 102

• Q: 宝宝厌奶怎么办 102

新新妈妈育儿日记

蹦蹦送给我的母亲节礼物..... 103

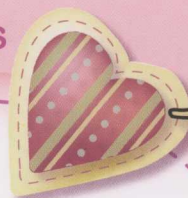
养育 4 ~ 5 个月宝宝 106

宝宝的档案卡..... 106

宝宝的营养..... 107

• 增加宝宝辅食的种类 107

• 爱水果亦不能偏废蔬菜 107



TIPS:80 后妈妈育儿经
第一次吃香蕉泥..... 107

- 宝宝一日膳食需求 108
- 宝宝的辅食添加食谱 108

TIPS:80 后妈妈育儿经
豆丁是这么爱上辅食的..... 110

宝宝的护理..... 111

- 给生病的宝宝喂药 111
- 喂药要点关注 111
- 给宝宝理发 112

TIPS:80 后妈妈育儿经
果冻理发记..... 113

宝宝的早教课堂..... 114

宝宝的游戏时间..... 117

- 盘子音乐会 117
- 公演的小舞蹈家 117
- 可爱的爬爬虫 118
- 翻越障碍的小勇士 118

新旧育儿观念 PK 台 119

- 按需哺乳还是定时哺乳 119

专家热线
(QUESTIONS AND ANSWERS) .. 120

- Q: 宝宝总爱流口水是怎么回事 120

- Q: 吃辅食时, 宝宝用牙床
- 咀嚼会妨碍长牙吗 120
- Q: 给宝宝喂奶总呛奶,
- 小脸憋得青紫, 怎么办 120
- Q: 4 ~ 5 个月的宝宝看电视好不好 . 120

新新妈妈育儿日记
牛初乳, 你给宝宝吃了吗..... 121

养育 5 ~ 6 个月宝宝 124

宝宝的档案卡..... 124

宝宝的营养..... 125

- 开始添加肉泥、鱼泥、肝泥 125
- 肉泥、肝泥和鱼泥的制作方法 125
- 宝宝一日膳食需求 125
- 宝宝的辅食添加食谱 125

TIPS:80 后妈妈育儿经
酸奶和炼乳不能代替牛奶..... 126

宝宝的护理..... 127

- 长牙期的宝宝 127
- 给宝宝买辆小推车 128

宝宝的早教课堂..... 130

TIPS:80 后妈妈育儿经
橙妞妞的本领..... 132



宝宝的游戏时间.....	133	宝宝的护理.....	144
• 你看你看妈妈的脸	133	• 准备一个家庭小药箱	144
• 打滚的小球球	133	• 正确使用外用药	144
• 蹬车旅行	134	• 小药箱的注意事项	145
TIPS:80 后妈妈育儿经		• 给宝宝一把属于他自己的勺子	145
梦雅和她的宝贝熊.....	135	• 不要给宝宝穿的太暖	146
新旧育儿观念 PK 台	136	• 不要制止宝宝咬玩具的行为	146
• 宝宝多抱好不好	136	• 不让宝宝被碰伤	147
专家热线		TIPS:80 后妈妈育儿经	
(QUESTIONS AND ANSWERS) ..	138	不再为佳宝贝便秘发愁了.....	147
• Q: 夏天宝宝能睡凉席吗	138	宝宝的早教课堂.....	148
• Q: 我的宝宝 6 个月, 消化功能		TIPS:80 后妈妈育儿经	
不好, 有时腹泻, 请问应该如何用药. 138		打针不哭的乖宝宝.....	150
• Q: 市面上的宝宝		宝宝的游戏时间.....	150
强化食品效果真有那么好吗.....	138	• 找鼻子	150
新新妈妈育儿日记		• 寻找心爱的玩具	151
俏俏长小牙了.....	139	• 百变鬼脸人	152
养育 6 ~ 7 个月宝宝	142	• 彩色碎纸雨	152
宝宝的档案卡.....	142	• 和妈妈打电话	153
宝宝的营养.....	143	新旧育儿观念 PK 台	155
• 开始添加固体食物	143	• 宝宝衣物晒晒就杀菌	155
• 不宜添加或只可少量添加的食物 ...	143	专家热线	
		(QUESTIONS AND ANSWERS) ..	156



• Q: 天气不热, 为什么宝宝晚上睡觉爱出汗.....	156
• Q: 宝宝非常喜欢空奶嘴, 可以一直那样咬着空奶嘴吗.....	156
• Q: 宝宝还小, 多吃 母乳和奶制品就会成长得快, 对吗...	156
• Q: 怎样给宝宝做口腔保健呢	156
新新妈妈育儿日记 可爱宝宝希希 7 个月啦.....	157

养育 7 ~ 8 个月宝宝 160

宝宝的档案卡.....	160
断奶, 让宝宝在 妈妈的爱与呵护中度过	161
• 断奶的最佳季节	161
• 断奶的最佳年龄	161
• 断奶应该是有爱的温柔过程	161
• 断奶前的准备工作	162
• 断奶后的营养保证	162
宝宝的营养.....	163
• 给宝宝添加种类更丰富的辅食	163
• 宝宝一日膳食需求	163
• 宝宝辅食添加食谱	164

宝宝的护理.....	165
• 保护宝宝的小屁股	165
• 给宝宝清理鼻腔	166
TIPS: 80 后妈妈育儿经 默默妈妈的十项育儿原则.....	167
宝宝的早教课堂.....	168
TIPS: 80 后妈妈育儿经 观察宝宝世界的乐趣.....	170
宝宝的游戏时间.....	171
• 登山小健将	171
• 饼干搬新家	171
• 胖娃娃戏水	172
• 小小音乐家	172
新旧育儿观念 PK 台	173
• 宝宝捂着不容易感冒	173
专家热线 (QUESTIONS AND ANSWERS) ...	174
• Q: 宝宝只吃母乳、米汤、鸡汤等, 对蛋黄、 果泥等辅食一吃就吐, 该怎么办.....	174
• Q: 宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办	174
• Q: 宝宝总是感觉腹痛, 医生却说 宝宝只是缺钙, 是这样的吗.....	174



新新妈妈育儿日记 累人的小家伙.....	175
-------------------------	-----

养育 8 ~ 9 个月宝宝 178

宝宝的档案卡.....	178
宝宝的营养.....	179
• 宝宝的辅食增加到每日 3 次	179
• 宝宝一日膳食需求	180
• 宝宝的辅食添加食谱	180
宝宝的护理.....	181
• 宝宝痱子的防治	181
• 让宝宝自己坐便盆大小便	182
TIPS: 80 后妈妈育儿经 不要强迫宝宝坐便盆.....	182
宝宝的早教课堂.....	183
TIPS: 80 后妈妈育儿经 做个让宝宝喜欢的妈妈.....	186
宝宝的游戏时间.....	187
• 爱学习的好宝宝	187
• 扔沙包	187
• 勤劳的小蜜蜂	188
• 飞翔的小鸟	188

新旧育儿观念 PK 台	189
-------------------	-----

• 食物嚼了喂宝宝助消化	189
--------------------	-----

专家热线 (QUESTIONS AND ANSWERS) ...	190
-------------------------------------	-----

• Q: 什么是食物过敏	190
--------------------	-----

• Q: 宝宝爱吃罐头, 可以经常喂食吗	190
----------------------------	-----

• Q: 宝宝的枕头究竟	
--------------	--

多高才合适, 有什么讲究吗	190
---------------------	-----

• Q: 怎样给宝宝测量呼吸和脉搏	191
------------------------	-----

• Q: 我家宝宝睡觉爱	
--------------	--

踢被子, 有什么好办法防止吗	191
----------------------	-----

新新妈妈育儿日记 断奶成功后的好吃宝贝.....	193
-----------------------------	-----

养育 9 ~ 10 个月宝宝 196

宝宝的档案卡.....	196
-------------	-----

宝宝的营养.....	197
------------	-----

• 进入断奶末期	197
----------------	-----

• 宝宝一日膳食需求	197
------------------	-----

• 宝宝的辅食添加食谱	197
-------------------	-----

宝宝的护理.....	198
------------	-----

• 养成宝宝睡觉的好习惯	198
--------------------	-----

• 注意宝宝的安全	199
-----------------	-----



TIPS:80 后妈妈育儿经
练就宝宝好记忆的妙招..... 201

宝宝的早教课堂..... 202

TIPS:80 后妈妈育儿经
嘉嘉在游戏中学会新本事..... 204

宝宝的游戏时间..... 205

• 舞动的彩虹..... 205

• 推小球..... 205

• 和爸爸比赛套杯子..... 206

• 超市小分装员..... 207

新旧育儿观念 PK 台..... 208

• 宝宝学步早好不好..... 208

• 断奶果断点好吗..... 208

专家热线

(QUESTIONS AND ANSWERS) .. 209

• Q: 宝宝恋母乳怎么办..... 209

• Q: 宝宝爱咬人怎么办..... 209

• Q: 用安抚奶嘴安抚宝宝对吗..... 209

新新妈妈育儿日记

宝宝让我的心变得无比温柔..... 211

养育 10 ~ 11 个月宝宝 214

宝宝的档案卡..... 214

宝宝的营养..... 215

• 向幼儿的哺喂方式过渡..... 215

• 宝宝一日膳食需求..... 215

• 宝宝饮食食谱..... 215

宝宝的护理..... 216

• 宝宝开始学步了..... 216

• 培养宝宝定时大便的习惯..... 217

• 宝宝要睡木板床..... 217

宝宝的早教课堂..... 218

TIPS:80 后妈妈育儿经
宝宝不爱学习是父母之过..... 220

宝宝的游戏时间..... 221

• 寻找宝藏..... 221

• 和爸爸玩滑梯..... 221

• 小小推车工..... 222

新旧育儿观念 PK 台..... 223

• 宝宝要不要穿开裆裤..... 223

• 鲜奶营养胜奶粉..... 223

专家热线

(QUESTIONS AND ANSWERS) .. 224

• Q: 宝宝最容易缺乏的

营养素是什么呢..... 224

• Q: 为什么不宜过分逗宝宝..... 224

新新妈妈育儿日记
小王子就是不肯叫妈妈..... 225

养育 11 ~ 12 个月宝宝 228

宝宝的档案卡..... 228

宝宝的营养..... 229

• 即将或者已经断奶了 229

• 宝宝一日膳食需求 230

• 宝宝饮食食谱 230

TIPS:80 后妈妈育儿经
饭是别人家的香..... 231

宝宝的护理..... 232

• 注意宝宝的玩具卫生 232

• 宝宝的安全需重视 232

宝宝的早教课堂..... 233

TIPS:80 后妈妈育儿经
独立的阳阳宝贝..... 235

宝宝的游戏时间..... 236

• 妈妈讲故事 236

• 妈妈在哪里 236

• 给玩具换房子 237

• 投篮高手 237

新旧育儿观念 PK 台 238

• 奶粉用高汤泡更营养吗 238

专家热线
(QUESTIONS AND ANSWERS) .. 239

• Q: 宝宝 1 岁了, 还不会走路, 要紧吗 .. 239

新新妈妈育儿日记
宝宝 1 岁了..... 239

241 0~1岁宝宝常见疾病

Part 3

内科疾病..... 242

• 流行性感冒 242

• 风寒感冒 242

• 风热感冒 243

• 便秘 243

• 腹泻 244

• 汗症 244

• 细菌性痢疾 245

• 鹅口疮 246

• 疳积 246

• 维生素 A 缺乏症 247

• 伤食 248

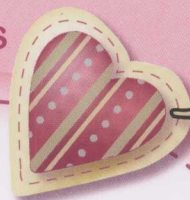
• 流涎症 248

• 哮喘 249

• 夜啼 249

• 贫血 250





• 咳嗽	251
• 佝偻病	251
• 肥胖	252
• 扁桃体发炎	253
• 惊风	254
• 蛔虫病	254
• 维生素K缺乏症	255
• 厌食症	256
• 糖尿病	256
外科疾病.....	257
• 鼻出血	257
传染疾病.....	257
• 荨麻疹	257
• 水痘	258
• 百日咳	258
• 肺炎	259
• 肝炎	261
• 腮腺炎	261
• 湿疹	262
专家热线 (QUESTIONS AND ANSWERS) ..	263
• Q: 带宝宝去医院做检查的 时候最需要咨询什么问题	263
• Q: 我的宝宝错过了 一次疫苗接种该怎么办.....	263

• Q: 给宝宝接种 脊髓灰质炎疫苗后需要注意什么	263
• Q: 家里应该常备 一些什么药物和物品	263

265

附录

Part 4

0 ~ 1 岁宝宝的玩具百宝箱 266

80 后妈妈每月育儿账本 268

80后妈咪育儿新经

Part

1

Part

2

Part

3

Part

4

80后妈妈育儿10大困惑

80 HOU MAMA YU ER

10 DAKUNHUO



Part 1 >



困惑

1

该如何爱上这个
介入家庭的“第三者”

宝宝出生了，却发现自己无法像一个妈妈一样去喜欢他、爱他，是不是自己先天母性不足呢？这是很多初为人母的80后妈妈的困惑。

事实上，并不是每个新妈妈从怀孕的那一刻起，就会对她的宝宝付出“全部期待”，爱，不只是一种本能，也需要时间来慢慢培养。

假若发现自己无法一下子爱上自己的宝宝，可以尝试下面几种方式，来培养自己和宝宝的甜蜜感情。

1. 让宝宝听一听你的心跳

有经验的产科医生会在宝宝出生后30分钟内，把宝宝放置在妈妈胸前。不管新妈妈此刻是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让他伏在你胸口睡上一小觉。分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍之效，宝宝的表情也会因此显得安恬及放松。如果宝宝出生后12小时还没有躺进妈妈怀抱，不仅使宝宝情绪上惶惑不安，也会令新妈妈对“妈妈”这一角色缺乏直观的认同感。

2. 尽量母乳喂养

母乳是母爱的一部分，当宝宝吃奶时，你满胀及疼痛的乳房会变得轻松，你再就势理一理宝宝的头发，这时，你会感应到，母子间的

