



汉竹
● 亲亲乐读系列

0~3岁

中国父母 最关注的 100个 育儿问题

中国优生优育协会推荐用书

戴淑凤 主编

北京大学第一附属医院儿科教授
最早引入蒙台梭利早教法的先行者之一

戴淑凤 编著
南亚华

北京出版社



► 汉竹·亲亲乐读系列 戴淑凤育儿百科 ◀

0~3岁 中国父母最关注的 100个育儿问题

戴淑凤 主编 戴淑凤 南亚华 编著

北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁中国父母最关注的100个育儿问题/戴淑凤主编;戴淑凤,南亚华编著. —北京:北京出版社,2007.12

(汉竹·亲亲乐读系列·戴淑凤育儿百科)

ISBN 978-7-200-06834-4

I. 0… II. ①戴…②戴…③南… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182272号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

汉竹·亲亲乐读系列 戴淑凤育儿百科

0~3岁 中国父母最关注的100个育儿问题

0~3 SUI ZHONGGUO FUMU ZUI GUANZHU DE 100 GE YU'ER WENTI

戴淑凤 主编 戴淑凤 南亚华 编著

☐出版 北京出版社 ☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011 ☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社 ☐经销 新华书店 ☐印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐开本 889×1194 1/24 ☐印张 9

☐版次 2008年5月第1版 ☐印次 2008年5月第1次印刷 ☐印数 1—10 000

☐ISBN 978-7-200-06834-4/TS·195

☐定价: 39.80元

质量监督电话: 010-58572393

前言

宝宝的出生是妈妈幸福的开始，也是妈妈忙碌的开始。

一个呱呱坠地的小生命，一块妈妈的心头肉，妈妈们总是恨不得一天 24 小时盯着看护自己的宝宝，所以 100 个妈妈，有 100 个会觉得有了宝宝自己好幸福，但也有 99 个觉得幸福的同时，照顾宝宝确实是件劳心费力的事。

从喂奶到换尿片，从头疼脑热的护理到宝宝的心智发展，从日常的睡眠、玩耍到一些小意外的处理……妈妈们总是被这个小生命“耍”得团团转，很多时候碰到问题怎么办让妈妈们不知所措。

遇到问题该如何处理？向谁求助？

年轻的妈妈们都会有这样的烦恼。

本书精选了 0~3 岁宝宝父母高度关注的一些育儿问题，同时结合多年儿科保健临床实践，总结出 100 条育儿经验，内容涉及宝宝的营养与喂养、日常护理、睡眠、疾病护理、情商培养和家庭急救，目的在于抽丝剥茧，解开新手父母的疑惑，帮助他们认识宝宝的生理、心理特点，并学会如何维护其身心健康，从而促进宝宝的早期发展，奠定最佳的人生开端。

希望我们的工作，能够助父母们一臂之力，宝宝们开心，妈妈们省心，是我们最大的愿望。

——戴淑凤



目 / 录

营养与喂养

1

父母关注度

专家关注度

1 母乳喂养期间，妈妈要忌口吗？

2



2 母乳不足怎么办？

3



3 妈妈乳头破裂，还能喂宝宝吗？

4



4 妈妈感冒了，还能喂宝宝吗？

6



5 乙肝妈妈能给宝宝喂奶吗？

8



6 宝宝不爱吃妈妈的奶时怎么办？

10



7 如何判断宝宝是否吃饱了？

11



8 宝宝频繁吐奶怎么办？

12



9 纯母乳喂养的宝宝经常拉稀是病吗？

14



10 如何选购配方奶粉？越贵越好吗？

16



11 如何给宝宝补充果汁？

18



12 妈妈要上班了，宝宝不吃奶粉怎么办？

20



13 上班妈妈如何储存母乳？

21



日常护理

45

父母关注度

专家关注度

- 25 怎样辨别宝宝的哭声?
- 26 怎样护理宝宝的脐部?
- 27 该不该给宝宝“挑马牙”?
- 28 新生儿乳房肿胀怎么办?
- 29 如何给宝宝剪指甲?
- 30 宝宝发生红屁股怎么办?
- 31 如何辨别宝宝大便的性状?
- 32 宝宝四肢屈曲正常吗?
- 33 宝宝皮肤褶皱糜烂怎么办?
- 34 凉席、电风扇、空调适用于宝宝吗?
- 35 宝宝长痱子怎么办?
- 36 如何清理宝宝的耳朵?
- 37 如何观察宝宝的囟门是否正常?

46



48



50



51



52



54



56



58



60



62



63



64



66



		父母关注度	专家关注度
38 宝宝爱吮吸手指怎么办?	68		
39 男宝宝的小鸡鸡发红怎么处理?	70		
40 宝宝何时可以擦润肤霜?	72		
41 春秋两季宝宝怎么穿衣服?	74		
42 宝宝不愿意洗澡怎么办?	76		
43 宝宝出现预防接种反应怎么办?	78		
44 宝宝如何晒太阳?	80		
45 如何训练宝宝爬行?	82		
46 宝宝总流口水怎么办?	84		
47 如何给宝宝挑选鞋子?	86		
48 宝宝断母乳时哭闹怎么办?	88		
49 如何训练宝宝自理大小便?	90		
50 宝宝不爱刷牙怎么办?	92		



睡眠问题

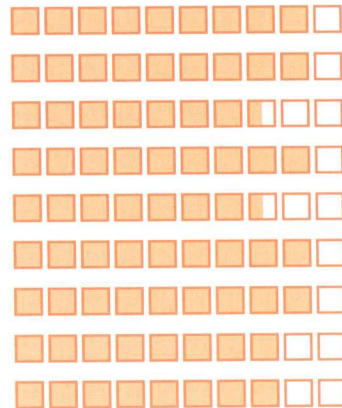
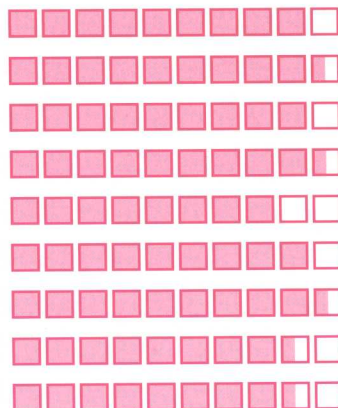
94

父母关注度

专家关注度

- 51 哪种睡姿对宝宝最有益?
- 52 宝宝的头睡觉时总是偏向一侧怎么办?
- 53 宝宝睡觉时为什么老哼哼?
- 54 宝宝睡觉为什么爱出汗?
- 55 新生儿睡眠少怎么办?
- 56 家里有个“夜哭郎”
- 57 宝宝睡觉时容易惊醒怎么办?
- 58 宝宝1岁后晚上不肯睡觉怎么办?
- 59 如何让宝宝养成独睡的好习惯?

96
98
100
101
102
104
106
108
109



60 如何区别新生儿生理性黄疸与病理性黄疸?

112



61 宝宝发高烧怎么办?

114



62 怎样给宝宝测体温?

116



63 宝宝得了鹅口疮怎么护理?

118



64 如何掌握宝宝的用药量?

120



65 如何给生病的宝宝喂药?

122



66 宝宝生病可以接种疫苗吗?

124



67 一岁以内的宝宝脸上长奶癣怎么办?

126



68 宝宝患上百日咳怎么办?

128



69 宝宝总爱感冒怎么办?

129



70 宝宝出水痘如何护理?

130



71 宝宝便秘怎么办?

132



72 宝宝拉肚子怎么办?

134



73 大宝宝经常流鼻血怎么办?

136



情商培养

139

[illegible]

0~3岁 中国父母最关注的100个育儿问题

营养与喂养

母乳喂养期间，妈妈要忌口吗？

每一位妈妈都知道母乳是宝宝最理想的食物。可是一些妈妈听说母乳喂养期间有很多忌食的食物，担心长期这样下去会偏食，因而影响自己的身体健康，也担心宝宝的发育会受影响。其实，每个宝宝对妈妈饮食的反应都不一样，只要宝宝没有出现过敏症状，妈妈就不必特意禁忌饮食。但是，妈妈们应该知道哪些食物适合吃，哪些不适合吃。

新妈妈饮食讲究多

◆ 不要吃刺激性的食物，包括辛辣的调味料、过量的酒、咖啡等。母乳喂养期间，哺乳妈妈最好不吃辣椒，并少吃鱼、虾等食物，以免加重宝宝的湿疹，尤其有过敏史的宝宝。但可少量食用胡椒和醋。

◆ 不要吃抑制乳汁分泌的食物,如韭菜、麦乳精、人参等。

◆ 不要食用一些易产气的食物，如大蒜、洋葱、西兰花等。因为食用这些蔬菜后，宝宝会出现肠绞痛样反应，主要表现为哭闹并难以安慰或更频繁的吃奶。

◆ 不要吃腌制食物，如腌鱼、腌肉等。哺乳妈妈食盐过多，会加重肾脏的负担，也会使血压增高。应根据习惯，一般成人每天食盐量为4.5~9克，不要忌食盐，也不要吃得太咸。

◆ 不要贪鲜喜食味精。因为食用味精对宝宝发育有不良影响，特别是对12周以下的宝宝，会造成宝宝智力减退、生长发育迟缓等不良后果。

◆ 不要喝浓茶叶水。因为茶叶中的某些物质会随乳汁进入宝宝体内，容易导致宝宝肠痉挛、无缘无故啼哭、睡眠不好，并引起其他并发症。

◆ 不要多吃油炸食物。因为油炸食物难以消化，而且油炸食物的营养在油炸过程中已损失很多，产妇吃了对恢复健康不利。

◆ **不要盲目用药。**对哺乳妈妈来说，大部分药物在一般剂量下，都不会让宝宝受到影响，但仍建议在服药前征求医生的意见。



尽量不要让宝宝多吃油腻或甜的食物，如麻花、糖及甜品等，因为这些食物通常含的热量较高，又缺乏营养，只能提供短暂的能量。

问题精选

3 妈妈乳头破裂，还能喂宝宝吗？

给宝宝喂奶的新妈妈最担心自己的乳头发生破裂，因为破裂会使哺乳变得痛苦不堪，裂口处渗出的黄色液体在干燥后，往往会形成痂皮，又干又痛，尤其是在宝宝吃奶时，会出现刀割样的疼痛。一旦细菌从裂口处进入，还会侵入乳房引起乳腺炎或乳腺脓肿，不得不中断母乳喂养。

乳头破裂多源于哺喂姿势不正确

◆ 哺乳妈妈乳头破裂多半是因为哺喂姿势不正确引起的，因此哺喂时一定要将乳头和乳晕一起送入宝宝的口中，特别是乳头凹陷刚刚纠正的母亲。

坚持母乳喂养，做勇敢妈妈

◆ 乳头发生破裂时，哺乳妈妈可在每次哺乳后挤出一点奶水涂抹在乳头及乳晕上，让奶水中的蛋白质促进乳头破损的修复。或用熟的植物油涂抹（即将花生油烧热后置于干净小瓶内，用时以棉签涂乳头），可使破裂乳头很快愈合。

◆ 每次喂奶前先做湿热敷，并按摩乳房刺激排乳反射，然后挤出少许奶水使乳晕变软，易于乳头与宝宝的口腔含接。

◆ 喂奶时先吸吮健侧乳房，如果两侧乳房都有破裂先吸吮较轻一侧，一定注意让宝宝含住乳头及大部分乳晕，并经常变换喂奶姿势，以减轻用力吸吮时对乳头的刺激。

◆ 每次喂完奶用食指轻按宝宝的下颌，待宝宝张口时乘机把乳头抽出，切忌生硬地将乳头从宝宝嘴里抽出。

专家忠告：慎用外用药膏

在妈 妈双侧乳房的乳汁都很充足时，只喂一侧的乳房就够宝宝吃了，这样一天或两天不让宝宝吸吮有伤口那一侧的乳房，破裂的乳头就会自然好转，没有必要涂药。如果在乳头上涂抹药膏，每次喂奶之前都需要清洗，不但麻烦，而且不能保证完全清洗干净，宝宝的肝功能还没有发育完善，不具备很强的排毒能力，药膏如果被宝宝吃进去的话对宝宝发育不利。



痊愈后应避免复发

◆ 哺乳妈妈若裂口疼痛厉害时，暂不让宝宝吸吮，用吸乳器及时吸出奶水，或用手挤出奶水喂宝宝，以减轻炎症反应，促进裂口愈合。但不可轻易放弃母乳喂养，否则容易使奶水减少或发生奶疖、乳腺炎。

◆ 乳汁较多外溢时，注意常更换内衣，保持局部清洁。

◆ 如果裂口经久不愈或反复发作，轻者可涂小儿鱼肝油滴剂，但在喂奶时要先将药物洗净，严重者应请医生进行处理。



乳头破裂经常是愈后又复发，为了避免反复发，采取预防措施非常重要。

1. 产前几个月就应该牵拉，擦洗乳头，促使表皮坚韧。

2. 经常用干燥柔软的小毛巾轻轻擦拭乳头，以增加乳头表皮的坚韧性，避免吸吮时发生破损。

3. 不要用肥皂、酒精等刺激物清洗乳头，否则容易造成乳头过于干燥而皸裂。

4. 不要养成让宝宝含乳头睡觉的习惯。

哺乳妈妈应该经常用温水轻轻擦拭乳头，而不要用肥皂之类的洗涤剂清洗，以免洗去乳头乳晕上自然分泌的润滑物，从而导致乳头破裂。