



好妈妈

我们不需要做一个育儿专家，因为我们只需要用爱心来陪伴着我们的孩子快乐成长；

但是，我们需要做半个育儿专家，因为我们需要更理性正确的方法来引导我们的孩子。

育儿心得



(0~3岁)

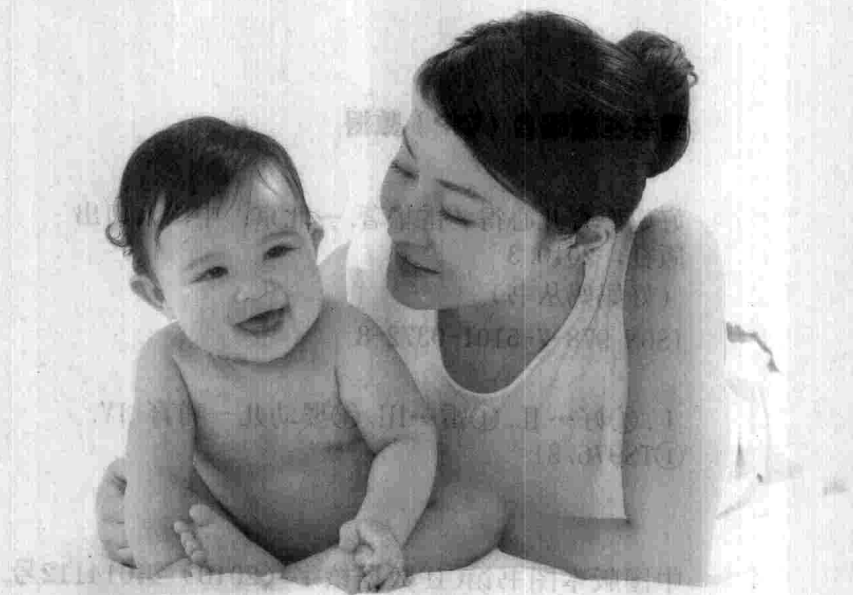
孩子的智力可以提高，孩子的性格可以培养，
孩子的未来可以设计，这一切，都掌握在摇摇蓝的母亲手里。

雷华 著

做半个育儿专家

这是一本新锐育儿图书作者，也是一位妈妈用爱心写下的书，书里的点滴小故事告诉您，怎么样做孩子最贴心的好妈妈，在孩子的成长路上，做一个成功的领航者！

中国人口出版社



好妈妈

经典珍藏版

育儿心得

(0~3岁)

做半个育儿专家

北京出版集团 北京出版社 出版

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈育儿心得 / 雷华著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 3

(好妈妈丛书)

ISBN 978-7-5101-0372-8

I. ①好… II. ①雷… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第014112号

好妈妈育儿心得

雷华 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1 / 16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0372-8
定 价	26. 80元

社 长	陶庆军
网 址	www. rkcb. net
电子邮箱	rkcb@126. com
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

前言



每一对年轻的父母，都希望自己的宝贝能够聪明、健康地成长，可以在未来的社会竞争中立于不败之地，为社会创造价值，实现人生的目标。

从宝宝出生那天起，三口之家经过十月怀胎的准备，宣布正式成立了，这个新到来的小成员带来了无尽的喜悦和满足，也带来了无数的问题。

每一个年轻妈妈，都在关心着，自己应该怎么教育自己的小宝宝，如何才能让他长得好，长得聪明，宝宝出现的问题又该如何解决，同时，她们也关心着别的妈妈是如何教养小宝宝的，我们常看到，年轻妈妈们的交流是最频繁的，这种交流对她们而言也是非常重要的，可以说，一个妈妈对别的妈妈如何带孩子的关心，甚至于超过她对育儿知识的渴望。

妈妈们身处育儿的第一线，妈妈对如何育儿最有发言权，她们的心得体会是一手的。

雷华无疑是一个特别有心的好妈妈，从怀上孩子起，她就希望自己至少要做半个育儿专家，她对育儿的研究，始终伴随着她的小宝宝的成长，尤其是在语言发育方面，可以说，雷华因有了小宝宝而产生兴趣研究育儿，又因研究育儿而能更好地带她的小宝宝。

现在，雷华的小宝宝已经长到四岁了，雷华也开始有时间整理她的育儿心得。

雷华的育儿心得与时下许多育儿笔记不同，她不带自己的情绪，而是专心告诉读者，在孩子的成长中，新妈妈会遇到什么问题，以及

如何更好地育儿，仔细阅读雷华的育儿心得，常可发现其中有着在育儿方法上独具匠心的创造，她有着先进而科学的育儿理念，并有着独到的有效的方法，书中还提到了许多新妈妈很难认识到的错误做法，给予贴心的叮嘱。

从这本心得里面，我们读到了雷华对宝宝们的爱心，对新妈妈们的热心，对育儿学问的专心。对于那些急切地想知道别人的孩子是怎么成长的，别的妈妈是怎么育儿的新妈妈来说，这是一个不错的读本。



PART1 第一次的亲密接触 (0~12个月)

一、身体发育篇——新妈妈必须知道的

- 01 像小鸭子一样爱游泳\2
- 02 人生中的第一缕头发\4
- 03 新生宝宝的常见病\6
- 04 睡出一个漂亮的头型\8
- 05 爱睡觉的懒宝宝\10
- 06 “口水娃娃”的第一颗牙\12
- 07 伊伊呀呀的天籁之声\14
- 08 怕羞的开裆裤\16
- 09 宝宝的体重\18

二、心智发育篇——我只是不会讲话而已!

- 01 小游戏与精细动作\21
- 02 宝宝的恋母情结和恋父情结\23
- 03 我也有性格!\26



- 04 不要“封杀”宝宝的表达能力\28
- 05 “多种语言”的生活环境\30
- 06 哭声也是一种语言\33
- 07 男宝宝和女宝宝钟爱的玩具\35
- 08 尊重宝宝的爱好\37
- 09 怕生的宝宝\39

三、生活料理篇——走出传统的误区

- 01 选择一种合理的喂养方式\42
- 02 纸尿裤的大学问\44
- 03 不卫生的亲吻\47
- 04 这样抱着最舒服\50
- 05 烦人的吐奶\52
- 06 安抚奶嘴好吃吗\54
- 07 小手真好吃\56
- 08 奶瓶的重要性\58
- 09 给宝宝添加辅食\60

四、亲子交流篇——爸爸和妈妈一样重要哦

- 01 亲子交流让宝宝认识爸爸妈妈\62
- 02 开心的抚触\65
- 03 眼神的交流\67
- 04 爸爸的爱和妈妈的爱是不一样的\69
- 05 网络论坛的交流\71
- 06 童话般的彩色世界\73
- 07 爸爸“三手烟”\76



08 宝宝最爱听故事\78

PART2 我在成长！（12~24个月）

一、身体发育篇——健康的宝宝最快乐

- 01 不好看的“地包天”\81
- 02 好玩的左撇子\84
- 03 积食的坏处\87
- 04 肥胖BABY的烦恼\89
- 05 钙质与身高\91
- 06 纠正宝宝的腿型\93
- 07 小扁桃体的大麻烦\95
- 08 宝宝的过敏体质\97
- 09 宝宝贫血怎么办\99

3

二、心智发育篇——聪明宝宝需要引导

- 01 独立——让宝宝学会坚强\101
- 02 成就感的促进作用\103
- 03 怕生的小宝宝\105
- 04 不讨人喜欢的小霸王\108
- 05 学会分享\110
- 06 好奇心与智商\112
- 07 宝宝喜欢的表扬\114
- 08 宝宝的友谊\116
- 09 当宝宝和小朋友打架时\118





三、生活料理篇——不可不知的小小常识

- 01 警惕抗生素\121
- 02 “危险”的漂亮衣服\123
- 03 小心爽身粉哦\125
- 04 “可乐”可不乐\128
- 05 不可忽视的家庭安全\130
- 06 去除鼻腔里的“小东西”\134
- 07 讨厌的痱子\135
- 08 让宝宝告别厌食\138
- 09 不要和陌生人说话\140

四、亲子交流篇——放飞心灵给爱自由

- 01 捉迷藏真好玩\142
- 02 奇怪的大自然\144
- 03 可爱的撒娇\147
- 04 妈妈，小心你的爱变成溺爱\148
- 05 必不可少的挫折教育\152
- 06 鼓励是必须的\154
- 07 妈妈，你会舍得处罚宝宝吗？\156
- 08 打骂宝宝要适可而止\158
- 09 做宝宝的好朋友\161



PART3 小朋友的小小世界 (24~36个月)

一、身体发育篇——了解宝宝的身体

- 01 口吃了怎么办\164
- 02 头发也需要营养\167
- 03 牙齿长小虫子了\169
- 04 预防针的大作用\172
- 05 舌头形状的影响\174
- 06 灵敏的嗅觉\176
- 07 聪慧的耳朵\178
- 08 眼睛是心灵的窗户\180
- 09 味觉VS胃口\182

二、心智发育篇——会影响到一生的缺点

- 01 宝宝的反抗期\184
- 02 封闭在自己的世界里\187
- 03 宝贝，抬起你的头来\190
- 04 好可怕的小昆虫\192
- 05 吝啬宝宝：这是我的\195
- 06 让宝宝告别懒惰\197
- 07 家有个马小哈\200
- 08 急性子宝宝\203
- 09 我家有个“人来疯”\205





三、生活料理篇 —— 让宝宝茁壮成长

- 01 宝宝的“性”萌芽期\207
- 02 爱出汗的宝宝\210
- 03 宝宝肚子痛与肠痉挛\212
- 04 空调与风扇\214
- 05 冷饮应该适量\216
- 06 不要乱补维生素\218
- 07 “改造”偏食宝宝\220
- 08 选择安全的洗护用品\222
- 09 让宝宝知道钱币的概念\224

6

四、亲子交流篇 —— 和你的小宝宝交朋友

- 01 好玩的拼图\226
- 02 隔代教育的影响\228
- 03 不要偷走孩子的想象力\230
- 04 小小旅行家\232
- 05 和宝宝相互理解\234
- 06 如果宝宝打了妈妈\236
- 07 关于早期教育机构\238
- 08 “小大人”的责任心\240
- 09 动画片陪着宝宝长大\242

P.A.R.T.1 第一次的亲密接触 (0~12个月)



一、身体发育篇——新妈妈必须知道的



01 像小鸭子一样爱游泳

想想小朋友刚出生的第三天，就被护士阿姨抱出去游泳。护士轻轻地把她的小腿往水里“蜻蜓点水”了一下，然后把她放到水里去。她的脖子上带着一个救生圈，一放到水里，她的小脚就开始使劲蹬，小手也开始使劲使展，护士笑着对她说，加油！好样的！

可是，才不到两分钟的时间，想想小朋友就睡着了，她就这样带着个救生圈睡着了，有些像浮潜在小小的游泳池里，样子可爱极了。护士用手沾了一点水，轻轻点了一下她的鼻子，她似乎有些不高兴，或许是被护士吵了觉，开始哇哇大哭起来，手和脚也开始在水里比划起来。



新生的小宝宝在温暖的水里，就像在妈妈肚子里一般，就如同重新回归到了在妈妈子宫里被羊水包围着的环境里，减轻了宝宝在面对突然而来的因环境改变的不安全感。新生的小宝宝游泳，能够让他在妈妈身体里蜷曲已久的肌肉、关节和韧带得到轻松地舒展，宝宝在水中可以自由地活动四肢，有利于骨骼系统的灵活性和柔韧

性的发育。所以，在出院后，我们继续选择让宝宝一直坚持游泳。

从小让宝宝游泳，有这么多的好处，我们当然不会放过这个机会啦！在家里同样可以让宝宝游泳，可以不用去医院专门的婴儿游泳室，到婴儿店买一个专用的婴儿充气游泳池，还有温度计、游泳圈。回到家后，把这些东西分别各就各位，宝宝的游泳池便成功建成了！

但是，宝宝在游泳的时候，室内的温度不可能太低，最好是把温度调节到26℃左右，而水的温度可以在38℃。放宝宝下水的时候，不能一下子就把宝宝放进水里，要让宝宝有一个适应的过程，先用一只手托着宝宝头颈背部，另一只手托着宝宝的小屁股，先放到水里去打湿双脚，再打湿小腿，最后慢慢放到腰部，让宝宝适应以后，就可以把宝宝完全放到水里去，让他自由发挥了。

有研究资料表明，游泳的婴儿和从不游泳的婴儿相比，参加“游泳”的婴幼儿肺活量增大了262毫升，而从来不“游泳”的只增大了14毫升。由此可见，游泳对新生宝宝的作用有多大！而加上宝宝在水中活动比在陆地上活动消耗能量多，胃肠的蠕动增加，使宝宝的食欲增大，并加强对营养的吸收，同时为了补偿在水中消耗的能量，宝宝体内生长激素水平就升高了，消化系统会主动加强消化、吸收功能，来摄取大量的养分，这对促进宝宝的生长发育有着非常重要的作用。

既然小宝宝游泳有这么多的好处，那妈妈们肯定是迫不及待的让宝宝游泳啦！但是，妈妈们可要记得，有一个循序渐进的过程，不能因为游泳好处多，就让宝宝一个劲儿的游，我们应该先给宝宝一个适应的阶段，刚开始的时候，宝宝可能会哭，会抗拒，会害怕，妈妈可以在游泳池边鼓励他们，抓着宝宝的双手，帮助宝宝游泳，让宝宝知道，妈妈陪着他的，在保护着他，让他有一种安全感。

妈妈可以给宝宝定制一个合理的游泳时间，新生宝宝每天游1~2次比较适合，最好在宝宝清醒时，吃奶后40分钟游。刚出生的



新生宝宝每次游10分钟左右即可，随着宝宝月龄增大，游泳时间可逐渐增加到15~20分钟，以宝宝不会感觉到疲劳为宜。游完后，要用大毛巾包好宝宝，迅速地擦开全身，以免着凉。



02 人生中的第一缕头发

想想小朋友刚出生时，头发就黑油油的，有些卷曲，但发质非常好，特别是耳发，都长到了耳垂下面了。我很喜欢看她熟睡的样子，由于她出生的时候是夏天，加上她的头发很多，所以就不用给她戴帽子了，小小的她睡在婴儿床里，小手小脚还不时地伸展一下，可爱极了。



不知不觉地，到了想想满月的时候了。按祖辈们传下来的习俗，满月的时候就要剃胎发了。看着想想小朋友一头黑油油的头发，想着要给她剃个小光头，心里还真舍不得。想想的外婆一个劲儿地在催促我，叫我赶紧带想想去剃胎发，说剃了后头发才会长得好，而且剃下来的胎发还可以做一些纪念品。

现在，有很多设在儿童医院或者单独开的一些理发店，专门为宝宝剃胎发。这些理发店还会用宝宝的胎发做成各种各样的工艺品，有些是刻的印章，盖出来就是宝宝的大名，而印章的材质是透明的水晶，宝宝的胎发就镶钳在水晶里面，非常精美。还有的做成毛笔、有的用胎发粘成各种图案的画像，很有意思。

当我带着剃了胎发的想想回家的时候，碰上了做儿科医生的朋友，她说，宝宝剃胎发的工具一般是锋利的剃刀，用递刀刮宝宝的胎发时，宝宝的毛孔和皮肤在锋利的刀口之下或许会受到一些肉眼看不见的损伤，再加上剃刀在使用前并没有清洁和消毒，所以，细菌会经过肉眼看不见的创伤口侵入到宝宝的体内，如果严重的话，



会导致宝宝皮肤化脓感染，头皮上长脓疱。

因为宝宝的皮肤非常薄而且嫩，皮肤表皮的角质层发育还不完全，如果剃头发和刮眉毛，宝宝因为太小，不懂得配合，如果不小心刮伤了的话，细菌就很容易乘虚而入了，这样就会引起宝宝皮肤化脓性炎症，还有其他感染性的疾病。一旦细菌侵入皮肤的毛发根部引起了毛囊炎，这会影响到头发的正常生长，严重的会引起宝宝脱发。

如果宝宝的胎发长得很零乱，参差不齐，妈妈可以用梳子先梳理一下，用剪刀剪去一些，再稍微帮宝宝整理一下头发就可以了，如果要给宝宝用胎发做一些纪念品，可以把长一点的头发剪下来，拿到婴儿理发店去做，如果宝宝的头发实在太少的话，妈妈也不必强求，毕竟，宝宝的健康才是最重要的。

由于刚转正做妈妈，妈妈们大都会有一知半解的地方，加上长辈们留下来的很多不科学的育儿方法，更加容易误导了新妈妈们，所以，这就需要妈妈们理性的对待育儿方法，一定要科学正确，不然，会伤害到宝宝。就如同给宝宝剃胎发一样，这种习俗已经成了普通中国人的一种传统，所以，当宝宝足月的时候，我们就会以一种习惯性的方式去给宝宝剃胎发。所以，对于一些不科学的育儿方法，我们应该仔细推敲，一定不要走入育儿误区，以免对宝宝造成不必要的伤害。

很多妈妈会认为，给宝宝早一点剃了胎发，会刺激头发，长出更多更浓密乌黑的头发出来，其实，这是一个误区，宝宝长大后，他们的头发多与少，这和足月或者百天剃胎发是没有直接的关系的，宝宝头发的多少是根据身体的个体差异来决定的，也有遗传因素。宝宝的头发如果很少或者稀疏，妈妈可以根据宝宝的个体情况，给宝宝补充一些有助于头发生长的营养。



03 新生宝宝的常见病

想想出生半个月，手忙脚乱的我已经慢慢适应了家里多了一个人的生活。想爸在医院月嫂的教导下俨然已经成为一个“超级奶爸”，换纸尿裤、洗奶瓶、喂奶等，都非常娴熟。他还学了很多儿歌，趁着宝宝睁开眼睛的时候，他就会唱给她听，半夜想想醒来的时候，都是他一手包办完了，家里人开玩笑说，等宝宝长大后，他都可以去做专职的奶爸给宝宝挣奶粉钱了。

就这样，慢慢地，我们已经习惯了有想想小朋友的生活。

一天晚上，我发现想想的呼吸有一些重，而且很明显的开始喘粗气，虽然是很轻微的，但还是把我吓了一跳，赶紧叫来想爸，想爸看了看后，二话不说，抱起她就往医院跑。到了想想出生的妇幼保健院后，因为当时是晚上，医生全都下了班，想爸抱着想想直接冲上了新生儿产科去找医生看，医生拿着听诊器听了听，再对她进行了一个全面检查，告诉我们，她感冒了。



听到这个消息我心里非常难受，宝宝才半个月，这么小的宝宝，如果用药的话对她的身体伤害是很大的。想爸更是一脸阴沉，他急着追问医生要怎么办。医生说，宝宝现在只是很轻微的感冒，但不排除病情加重发烧等，就会导致新生儿肺炎。

新生儿宝宝抵抗力差，会因为鼻塞引起呼吸和哺乳困难，重则并发肺炎。宝宝在家里的话，房间里应该保持空气流通，平时让宝宝多喝白开水，禁止患感冒的亲友接触宝宝。刚出生20天左右的宝宝有很强的自身免疫力，所以只要严格按照医嘱，在2~5天之内，宝