

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

☆ 全新 ☆
修订版

张思莱 育儿 手记

孕产期保健及0~1岁宝宝养育专家指导

张思莱 著



中国妇女出版社

张思莱 育儿 手记

孕产期保健及0~1岁宝宝养育专家指导

张思莱 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张思莱育儿手记. 上, 孕产期保健及0~1岁宝宝养育
专家指导: 全新修订版 / 张思莱著. --修订本. --北
京: 中国妇女出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5127-1127-3

I. ①张… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31
②G61③R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第134515号

张思莱育儿手记 (上)

作 者: 张思莱 著

责任编辑: 宋 文

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×230 1/16

印 张: 26.75

字 数: 420千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次

印 数: 1-25000册

书 号: ISBN 978-7-5127-1127-3

定 价: 49.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

作者简介

张思莱，北京中医药大学附属中西医结合医院原儿科主任、主任医师，原卫生部“儿童早期综合发展”项目国家级专家，中国少年儿童基金会“陪伴成长”项目特聘专家，全球儿童安全组织认证专家。擅长新生儿专业、儿童保健、儿童疾病治疗以及儿科中西医结合治疗等，在婴幼儿早期教育及心理方面也有一定研究。著有《您育儿的方法正确吗》《从新手到育儿专家》《育儿路上答疑解惑》《张思莱育儿微访谈：爸爸妈妈最想知道的事（健康分册）》《张思莱育儿微访谈：爸爸妈妈最想知道的事（养育分册）》《张思莱谈育儿那点事儿：专家解惑0~6岁育儿难题》。

从1998年开始，张思莱医师就致力于婴幼儿科学养育知识的普及和传播，经常作为嘉宾参加电台、电视台养育类节目的录制，2014年还参与了湖南卫视《天天向上》栏目的录制。同时，张医师还是众多孕育类杂

志的专家顾问，也是国内最早的在线咨询专家之一。从2000年初至今，张医师在网上育儿咨询的第一线已经整整工作了15年，回答了千万家长的提问和咨询，仅2014年一年其育儿微博的总阅读量就超过15亿次，使其成为中国最具影响力的网上育儿专家之一，并因此获得多项荣誉：新浪育儿金牌专家、新浪微博专家百强榜医疗健康专家TOP10、新浪微博全国十大育儿大V用户。2014年6月，为表彰张医师做出的贡献，中华全国妇女联合会和中国家庭教育协会授予她全国百位“传承好家风的好妈好爸”光荣称号。



风一般的奶奶

——引领育儿大军就是引领中国的未来

我总望见自己牵着孩子们的手向前走，有时我会慢下来，孩子们跑到了我的前边，停下来喊我、拉我、推我往前走。而张思莱医师却从来没有停下来的一刻，她始终是一位处在奔跑中的长者、行在助人路上的智者。

2013年，真人秀《爸爸去哪儿》让孩子们迷上了“风一样的女子”森碟。而在我眼里，张医师就是一位“风一般的奶奶”。

记得很久以前，儿子曾问过我：“妈妈，我怎么能知道有风来了呢？”

我回答：“你可以看看天空啊，如果看到云在飘，那一定是有风在吹；你也可以看看地上的树，如果有树枝在摇，那一定是风刚刚路过。”

儿子听得开心：“原来风可以让东西动起来！”

是的，如果把年轻的父母比作天上洁白的云，把孩子比作地上嫩绿的苗，那么张奶奶就好像推动云的那股力量，好像拂过秧苗的一阵和风。

记得4年前，我为张医师的《张思莱育儿手记》上、下册著写了序。那时，她正在“织”微博，热心热意地为千万父母在微博上排忧解难。当时，我也在“织”微博，我们时不时地会在网络空间里相遇。有一天早上，我收到一条新浪微博留言，通知我新鲜出炉的2013年度新浪微博全国“十大育儿大V用户”，而名列榜首的正是张医师。接下来让我吃惊的是，自己竟然也挤进了前八的名单，荣幸地与张奶奶站到了同一个队伍里。这于我是莫大的鼓励，因为张医师始终是致力于母婴关怀、父母教育的一股推力力量，她推动着千万父母改变，而引领育儿大军就是引领中国的未来。

2012年年底，我创办了微信公众号“父母堂”，旨在为专家和父母大众之间

搭起一个平台，每天推送科学育儿观和养护知识。张医师欣然成为我们平台的第一位特邀专家，无偿提供了大量的文章，服务几十万的新手父母。2013年6月的一个下午，张医师亲自爬上没有电梯的4层楼，来到了我们办公室，不为别的，只为学习使用和操作微信公众平台。很快，“张思莱医师”的公众号上线了，并一路快速成长，成为2015年被父母点“赞”最多的专家公众号。这样一位勤勉的奶奶怎能不让我感动呢？

与此同时，另一程线下征途也在紧锣密鼓地展开。从2014年8月起，张医师“和孩子共同成长”——别克英朗智慧家庭课堂走遍了大江南北，几乎每一个休息日她都在不同的城市演讲，为孩子和他们的父母提供育儿咨询和指导。而一到工作日，张医师立即做回姥姥的角色，去幼儿园接小外孙子恒恒，为大外孙子铭铭安排妥当的生活作息。这样一位被千万父母和孩子拥戴的奶奶，在家中还是一位操持家务、为女儿分担家事的普通老人。这就是为什么张医师的讲座、书籍、微博和公众号会广受大家欢迎的主要原因，因为这位“风一般的奶奶”就是生活中的动力、日子里的依靠、大家心中的榜样。为此，中华全国妇女联合会和中国家庭教育协会授予张医师全国百位“传承好家风的好妈好爸”光荣称号。作为妈妈、姥姥和千万父母的领军人，张奶奶获得这个称号当之无愧！

时不时地，我们也会在电话里聊上几句，张奶奶总会亲切地喊我“静洁”。她还常常不忘问候我的先生，最经典的一句话就是：“静洁，没有谭盾先生的支持，你是没法干好你的事业的。”

我深深牢记张医师的这句话：“一个妈妈的梦想再大，也大不过对孩子和家庭的寄托；一个妈妈的追求再高，也必须有爸爸的支持和共力。”如果生儿是妈妈一人的天职，育儿则应该是全体参与的大家的事，而《张思莱育儿手记》的再版正好为我们提供了及时又贴心的育儿向导。

有幸，我们这一代父母享有这样一位“风一般的奶奶”。

“父母堂”微信公众号创建人黄静洁(妈咪Jane)

携手先生谭盾共同推荐

2015年5月29日



改变从自己开始

2015年6月19日我参与录制了第一财经传媒的节目《头脑风暴》，其主题是《暑假到了，虎妈猫爸谁当道》。嘉宾中有一位性格鲜明的爸爸，要为儿子从小规划高远的人生目标，严格塑造坚忍性格，取得非凡人生成就，人称“鹰爸”何烈胜。儿子多多4岁就被爸爸训练在冬天雪地裸跑，5岁学习飞行，最近他刚刚徒步穿行了罗布泊；学业上，7岁的多多已经跳级上6年级了，小小年纪便获得全国心算一等奖、作文一等奖、机器人大赛一等奖。在各种成绩的激励下，“鹰爸”认为他的“鹰式教育”是成功的，必须坚持下去。在马上到来的暑假里，除了睡觉的几小时，“鹰爸”早已细心地为多多安排了紧密的日程，从军训火灾逃生训练，到学科强化拓展，任务安排精确到分钟。“鹰爸”在介绍他的理念时，我实在忍不住打断他：“现在您认为自己是专家，把多多的学习和训练安排得很紧密，10年后如果您不能为他做最到位的规划怎么办？30年后如果他没有竞赛可参加怎么办？多多有自己思考选择的能力吗？他有自己的兴趣吗？他能和同龄的好朋友一起快乐成长吗？”在2个多小时的节目里，我们显然都不能说服彼此。

我不是“虎妈”，不同意强权一定能塑造优才，也不赞成把孩子像工业产品一样去打造标准的质量保障体系。作为父母，我觉得最大的挑战就是不把自己真实成长、时时跌跤的孩子，去和自己心中一个虚幻的完美孩子做比较。尊重每个孩子的独特个性，激发好奇心和求知欲，让他们真实、快乐、自信地成长，其实比参照一个标准程式更具挑战性，需要家长的细心观察和个性化引导。更重要的是，如果作为父母的我们能热爱自己的事业、家庭，互相支持陪伴，日日精进，我相信这些种子都会植入孩子们的潜意识，帮助他们拥有驾驭幸福人生的能力。

《头脑风暴》节目激辩过后，我晚上回家问铭铭，“1~10分，你给妈妈打几分？”铭铭想也不想就说“9分”。“评价挺高，谢谢。妈妈的优点是什么？”铭铭扳着指头说：“第一，你总知道我喜欢什么；第二，你总带我去参加同学们的活动，也会帮我组织好玩的生日会；第三，我考试的时候，你会陪我上学；第四，妈妈你做的饭菜很好吃。”“你希望妈妈做出哪些改变？”“你应该对我更有耐心，不要经常抱怨我做得不够好，就这一点扣分。”儿子9岁，在意的是很多平凡有爱的生活细节。有趣的是，这和我预想的答案挺不同。作为爸妈，我们是否能坐在孩子身边，认真倾听并及时改变自己呢？

我妈妈是一个立志学习和工作到底的人，我从年少轻狂时对她的权威充满逆反，到今天对她由衷的敬佩和欣赏，经历了很长的心路历程。小时候的记忆中，她是北京儿科名医，一个追求完美主义的强势母亲。后来，她是原卫生部“儿童早期综合发展”项目国家级专家，千万年轻父母的育儿专家导师。一个60岁的人敢于学习互联网，建博客，开微博，成为新浪微博全国“十大育儿大V用户”No.1，2014年微博总阅读量超过15亿次；2014年春天，她从零开始创建微信公众平台，学习新的规则和沟通方式，以原创内容和知识传播为重点，仅仅一年多已经拥有30多万粉丝。在她的背后，没有商业力量运作，没有专业团队扶植，只有她对儿科专业的爱与专注，和充满激情与活力的公益心。我也很想成为她那样的人，在年长时还能激励自己的儿女，为自己的理想和传播科学知识不懈努力。

我非常幸运，有一位名医母亲，可以时时指导我科学育儿的方法；另一方面，我也像其他年轻妈妈一样，常常会有很多疑问和挫折感。我很爱看妈妈的书，她有几十年做儿科医生的丰富经验，也有作为姥姥带外孙成长的真实体验，更有和千千万万年轻父母互动指导的经验。妈妈的书，像一个超级实用的工具箱，有很多平凡而有爱的细节，让我们用知识一点点提升自己，以更科学正确的方式去养育自己的孩子。希望她的新书可以切实地帮助到更多的手父母！希望我们能够互相勉励，在爱中、在挫折中陪伴孩子成长，一起慢慢体会生命的全部意义。

麦肯锡资深董事合伙人 沙莎

2015年6月



再版序

《张思莱育儿手记》从出版到现在已经四五年了。在这四五年中，出版社不断通过加印本书来满足读者的需要。看到当当网近5000条的读者评论中，好评占到99.1%，我十分激动，这对我鼓励巨大。其中，有的读者说：“张大夫的书深入浅出，用自己外孙在成长过程中遇到的一些常见问题，告诉新手妈妈们在遇到类似状况的时候该怎么做。我总参照上面的方法、观念以及一些自己想不到的育儿方法来养育自己的宝宝。这套书对我很有用，非常喜欢。”也有读者说：“书拿到手就立刻开始读了，写得非常通俗易懂，涵盖了很多在孕期和养育宝宝过程中大家会遇到的问题，对我和老公，尤其是即将要帮我们带孩子的父母帮助很大。我如今怀孕5个月，提前学习，以免将来临时抱佛脚。”“在微博一直关注张思莱奶奶，而读此书我感觉像找到救命稻草一样！孩子整个成长期都参考它了。”

另外，还有一位网友在微博上推荐：“张思莱——一位退休后还坚持每天微博义务答疑，并在全国进行免费讲座的良心医生！我买了她4本书，《张思莱育儿手记》上、下册和《张思莱育儿微访谈》养育分册、健康分册，非常接地气和实用。张医生以自己小外孙子的成长轨迹，来诠释小朋友成长路上会遇到的各种事情。我一般都是提前一个月看好下一个月会发生什么，在心理上做好准备。遇到什么问题也可以直接进行关键字检索，这4本书实在太实用了，推荐给大家！”看到读者这样喜欢我的书，我感到十分的欣慰，也感到进行科普宣传责任重大！

当初写这套书就是因为十几年来我一直在网络上与年轻的家长互动，帮助他们答疑解惑。这些家长遇到一些关于孩子的他们认为不寻常的表现，就束手无策了。其实，孩子身上的很多表现都是这个阶段的正常现象，只不过初涉育儿领域

的家长不知道而已。另外，一些新手爸妈在育儿路上还存在许多盲区和误区，我看在眼里，急在心里。作为一个儿科医生、一个妈妈、一个外祖母，我能不能写一套书就自己帮助女儿养育外孙所经历的事情，以及结合家长在育儿过程中所遇到的困惑给年轻的父母一些指导呢？为方便读者理解，我特意将晦涩难懂的医学术语转换成通俗易懂的科普知识，以写手记的形式告诉家长孩子在每个阶段可能会出现的问题及其应对措施，让读者读起来就像听邻居老妈妈在谈自己养育孩子的经历一样，既可以让年轻的父母感到亲切，又能增强对育儿知识的理解和应用。

隔代育儿是我国特有的社会现实，老一辈的人往往以自己旧有的价值观和养育观来养育孙代的孩子，自然就与具有现代养育观的年轻父母产生摩擦和矛盾。因此，我又希望我的书能够帮助我的同龄人跟上时代的步伐，帮助儿女一起养育隔代人。这也是我写《张思莱育儿手记》的初衷之一。

《张思莱育儿手记》已经走过将近5个年头，在这5年中，医学在不停地发展，我也在不断学习一些发达国家的科学育儿理念，并促使我萌生了要增补和修订这套书的念头，好让读者去接受更先进的科学育儿知识。另外，2014年6月，我被中华全国妇女联合会儿童工作部和中国家庭教育学会推荐为全国百位“传承好家风的好妈好爸”，更让我感到自身责任重大。因此，我更加希望在晚年时能为普及科学育儿知识做出更大的贡献，将这本育儿手记变得更加完善、实用，于是便花了近一年的时间修改这套书。尤其是我的书被指定为中国儿童少年基金会“和孩子一起成长”的公益活动用书，进一步促使我一定要将这套书做得更好，为孩子茁壮成长贡献出我的夕阳红！

在我和中国妇女出版社的编辑们的共同努力下，这套书出版了。在这里，我要深深感谢中国妇女出版社为这套书所付出的努力！感谢编辑们的精心雕琢！十分感谢为我的书著写序言的中国著名指挥家、作曲家、联合国教科文组织亲善大使谭盾先生和夫人“父母堂”创建人黄静洁女士！感谢著名主持人汪涵、杨乐乐夫妇，著名演员沙溢、胡可夫妇和新浪网育儿主编黄晓莉女士为我的书写推荐语！

谨以这套书献给准父母、父母和养育孙辈的我的同龄人！

张思莱

2015年5月



第一版序

我从小就特别喜欢孩子。当姐姐把她的孩子们放在家里由母亲照看时，我这个做小姨的，就尽心尽力地帮助母亲，每天把他们打扮得漂漂亮亮的，带他们上公园，教他们识字和唱歌。母亲每个月给我的零花钱不多，我舍不得花，都攒下来给孩子们买新鞋或新衣服。看到孩子们穿上，我心里美极了，这可能就是母爱的萌芽吧！正因为喜欢孩子，所以报考医学院的时候，我毅然选择了儿科系。

母亲是一个有文化的家庭妇女，结婚前是个大家闺秀，结婚以后就在家里侍奉公婆，相夫教子。1958年“大跃进”时，母亲响应政府的号召走出家门，到街道工厂工作。当母亲拿到生平第一笔工资时，兴奋之情溢于言表。母亲工作起来特别努力，成为当时工厂的先进人物。姐姐大学毕业之后被分配到山西晋东南的一个小城市，与其叫城市倒不如叫乡镇更为贴切；再加上困难时期，物质供应极度贫乏，生活之艰难不言而喻。当姐姐在1961年有了第一个孩子的时候，根本没有条件自己带孩子。母亲见状，毅然辞去了自己的工作，尽管厂长一再挽留，她还是回到家里开始带自己的外孙子。外孙子的名字“周克”也是母亲给起的，其意思是希望我们国家很快克服困难。此后，姐姐的女儿、哥哥的儿子以及我的孩子都陆续送到母亲那里，由母亲帮忙带。

虽说是隔代的孩子，但是母亲却没有一般隔代老人娇宠孩子的问题，她对孙辈的要求是很严格的，从礼貌待人到遵守各种社会规则、从饮食习惯到为人处世，样样都给孩子们立下了规矩。凡是她制定的规矩，自己都会第一个遵守，从来不去破坏这些规矩，当然也不允许别人破坏。答应孩子的事，母亲都要兑现，尽管有时兑现起来很困难。母亲对孩子们没有说教，从不与孩子唠唠叨叨，但是

却以自身的言行给孩子们树立了榜样。即使在困难时期，母亲也是想方设法让孩子们吃好，从不考虑自己。母亲常说：“我可以惯你们吃、惯你们穿，但是绝不能惯你们没有出息。”所以母亲在孩子们的眼里是一个充满了慈祥爱心而又有权威的外祖母（祖母）。

母亲带过的孩子基本上一到上学年龄就回到自己父母的身旁。因为我的孩子户口在北京市，所以仍留在母亲身边上学。母亲带过的孩子都非常有出息：姐姐的儿子周克现在是美国微软总部视窗研发中心总监，直接向比尔·盖茨（Bill Gates）或史蒂夫·鲍尔默（Steve Ballmer）汇报工作。在凌志军著的《成长——微软小子的教育》这本书里还专门介绍过周克。姐姐的女儿周兢现在是一所司法警官大学的副教授、律师。哥哥的儿子张实从美国的南卫理公会大学商学院（美国前总统小布什夫人劳拉毕业的学校）毕业后，在美国从事金融工作，深受美国著名金融大亨维克多·尼德霍夫（Victor Niederhoffer）的喜爱，在维克多·尼德霍夫的专著《华尔街赌局：传奇交易家的实战投机术》（*PRACTICAL SPECULATION*）里还盛赞了他的才能。我的女儿沙莎从哈佛商学院毕业后进入了国际一流咨询公司麦肯锡公司，现在已是麦肯锡全球资深董事和合伙人，也是大中华地区第一位女性资深董事。孙辈事业的成功与我母亲当年的启蒙教育是分不开的，因为培养孩子良好行为习惯的关键时期是婴幼儿阶段和小学阶段。母亲的教育为孩子们以后发展成为健全人格的人以及能够更好地融入和适应这个社会打下了坚实的基础。现在母亲已经离开我们去了天国，再也不能和孙辈的孩子们一起分享事业成功的喜悦了。但是这些孙辈的孩子们只要到北京，第一件事情就是要给外祖父母（祖父母）去上坟，祭拜为他们的成长贡献出自己一切的老人。愿我的母亲在天堂里不再劳累！

对母亲教育孙辈的方方面面，我一直耳濡目染。她的一言一行始终深深地影响着我。随着岁月的消逝，转眼间女儿也有了自己的孩子，我也晋升为外祖母。女儿工作紧张，又没有育儿经验，虽然她也在恶补育儿知识，但终究是纸上谈兵，帮她带孩子成了我义不容辞的工作。我自己是儿科医生，多年的临床经验为带好孩子奠定了坚实的基础，10余年来一直苦心钻研的早期教育理论，也指导着我更好地为女儿把孩子带好。

早在1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中就明确了“健康”的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱的状态。”在1989年又增加了道德健康的新观点。因此，要达到世界卫生组织要求的健康标准，培养一个全面发展的合格人才，除了给予孩子自然均衡的营养和优化的膳食结构外，家长还应具备科学合理的喂养观和喂养行为，关注孩子的生活环境以及全方位培养孩子的综合素质。

从目前的儿童营养学和优生学的观点来看，一个孩子的营养应该从母亲孕前6个月，至少应该从孕前3个月开始补充。其实，我更认为应该从择偶时开始重视这件事。因此，本书选择从女儿择偶开始说起，叙述了从女儿结婚、准备怀孕、怀孕阶段以及孩子出生，到我帮助女儿带孩子的这段时间，两代人之间新旧观念的冲突、育儿问题上的分歧……这些小故事蕴含着科学育儿的理念和知识，可以帮助家长认清每一阶段可能面临的育儿困扰和应对办法。愿我的书能够助父母一臂之力，也希望我的书能够帮助老人带好隔代人。

在这里，我还要特别感谢我家的月嫂兼育儿嫂王静芬女士，她是一位充满爱心的大城市国有企业的内退职工。当国有企业面临重组的时候，她毅然选择了月嫂、育儿嫂这个职业作为自己职业生涯中的新起点。在这个职位上，她肯于钻研、勤于学习，终于成为一个受到爸爸妈妈和孩子们喜欢的好老师，我的一些早期教育理念都是通过她实践于我外孙身上的，她自身的优秀素质也为孩子树立了良好的榜样。我衷心地祝愿她，在今后的工作中取得更大的成绩，也希望在培养下一代的工作中出现更多像王静芬女士这样的月嫂和育儿嫂。

我也要特别感谢我的亲家戚永芳、秦水娟为我提供了大量的照片和帮助，感谢我的先生沙宪友、女儿沙莎和女婿秦志勇的大力支持，才使这本书得以顺利地完成。更要感谢“父母堂”微信公众号创建人黄静洁女士为本书做的序、著名的摄影师唐人为本书封面所拍摄的唯美照片。

张思莱

2011年4月

目 录

第 1 章 孕前准备及孕产期保健

- 2 女儿结婚了
- 5 要想生一个健康宝宝，孕前需要体检、补充叶酸并做口腔检查
- 11 女儿怀孕了
- 16 关照女儿注意饮食的调配和适当的运动，做好孕期体重管理
- 21 孕13周 去医院建立孕妇保健卡
- 23 孕17周 做唐氏综合征筛查，警惕有无母儿血型不合溶血
- 26 孕19周 感觉到胎动可以坐飞机出差吗
- 28 孕21周 做TORCH筛查
- 32 孕24周 做糖尿病筛查和B超筛查胎儿畸形
- 35 孕26周 需要做胎教吗
- 39 孕28周 需要保存脐带血吗
- 43 孕30周 是妊娠期高血压疾病吗
- 46 孕31周 睡眠采取什么姿势最好
- 48 孕32周 去家政公司找月嫂
- 50 孕33周 挑选到一个合适的月嫂
- 53 孕34周 女儿近来便秘严重，出现肛裂、痔疮；女儿的牙龈出血了

- 57 孕36周 女儿开始休假，为婴儿准备生活用品
- 62 孕37周 女儿开始准备自己入院分娩时所需的物品了
- 64 孕38周 因剖宫产可能会出现种种问题，女儿坚定了自然产的决心
- 71 孕39周 医生估计的胎儿体重与B超显示有差异
- 73 孕40周 已到预产期的女儿没有任何动产迹象，且体重已经超标
- 75 孕40周周末 为了预防过期产，准备住院做药物引产
- 77 孕41周 住院用催产素引产
- 80 孕41周+2天 引产两天后因胎心不太好且宫缩无力，我要求给女儿做剖宫产

第 2 章 0~1个月发育和养育重点

- 87 出生第2天 小外孙回到妈妈身边，怎么喂养呢
- 94 出生第3天 麻烦事还真不少，孩子产生了奶头错觉
- 98 出生第4天 这样做听力筛查怎么行
- 103 出生第5天 通过听力筛查，采孩子的足跟血筛查代谢性疾病
- 108 出生第6天 回到家中需要注意的问题
- 114 出生第7天 选择安全的睡姿，也要预防孩子溢奶
- 117 出生第8天 如何计算配方奶的奶量
- 123 出生第9天 我重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾隔代人
- 125 出生第10天 外孙长了很多奶癣；昼夜颠倒，搅得全家不得安生
- 129 出生第11天 孩子吐奶了怎么处理？在建立昼夜生物节律时进行早期教育
- 132 出生第12天 给孩子洗澡也是一个技术活儿
- 134 出生第13天 做抚触真是一件惬意的事呀
- 137 出生第14天 需要给孩子补充钙和维生素D吗
- 141 出生第19天 孩子拉绿色便是怎么回事
- 143 出生第21天 经过生理体重下降阶段，体重按正常速度增长了
- 145 出生第22天 可以训练孩子抬头和头竖立，训练爬行可不行

- 148 出生第23天 女婿提出要学习照料孩子
- 151 出生第25天 孩子开始发音了；卡介苗接种处出现红肿
- 153 出生第26天 开始把便；孩子出现了社会性微笑
- 157 出生第27天 小铭铭又哭又闹，原来是得湿疹了
- 160 出生第29天 孩子得湿疹，原来是妈妈惹的祸
- 162 出生第30天 铭铭第一次做保健体检；接种乙肝疫苗第二针
- 165 出生第31天 孩子兴奋和哭闹源于母亲喝咖啡和茶

第 3 章 1~2个月发育和养育重点

- 169 1月龄第1天 孩子睡摇篮有利也有弊
- 171 1月龄第3天 老年人带孩子的利与弊
- 174 1月龄第12天 小铭铭第一次游泳，但我对用颈部气圈游泳有看法
- 182 1月龄第13天 产后42天，母子要去医院做检查
- 186 1月龄第14天 打开窗户让孩子晒太阳，并且进行寒冷训练
- 189 1月龄第23天 女儿伴着乐曲抱着小铭铭一起跳舞
- 192 1月龄第27天 开始准备找育儿嫂

第 4 章 2~3个月发育和养育重点

- 197 2月龄第2天 不能过度喂养；通过调整喂奶时间为断夜奶做准备
- 199 2月龄第3天 今天接种五联疫苗和七价肺炎球菌结合疫苗
- 203 2月龄第4天 不应该过早给孩子喂煮菜水和果汁水
- 207 2月龄第5天 让孩子趴在大球上进行感觉统合训练，给予孩子视觉刺激
- 210 2月龄第6天 开始给大外孙做婴儿操
- 214 2月龄第9天 刺激够物行为发生
- 217 2月龄第15天 给小铭铭看书、读书