



# 我的第一本

钟毓秀◎著

# 育儿书

手把手教你如何养育健康宝宝  
贴心帮你轻松扫除育儿困扰  
为80后父母打造最权威的育儿经

陕西师范大学出版社



育儿

# 目录

前言

第一章 宝贝一天一个样

3个月内的新生儿 / 2

宝贝降生前的准备 / 2

新生儿的可爱模样 / 5

宝宝的脐带如何护理 / 7

新生宝宝的感官发育 / 9

宝宝什么时候会第一次笑 / 12

宝宝的凶门能摸吗 / 14

宝宝牙齿，从妈妈孕期开始 / 16

生命的第一年：4~12个月 / 18

宝贝会用手了 / 18

帮助宝宝学翻身 / 20

我的宝宝是“爬行王” / 22

宝宝流口水是长牙的前奏 / 24

体重不达标的原因 / 26

宝贝会是O型腿吗 / 28

不要用手机逗孩子玩 / 30

给宝宝把屎把尿关键点 / 32

开始学步：12~24个月 / 34

为宝宝迈好第一步保驾护航 / 34

婴儿学走的几个重要阶段 / 36

营养足，宝宝体形更健美 / 38

训练宝宝排尿的学问 / 40

从大便里看健康 / 42

宝贝两周岁 / 45

自命不凡的两周岁 / 45

超强的模仿力 / 47

带孩子轻松看牙医 / 49

宝贝正式学刷牙 / 51

排便训练不是越早越好 / 54

走进幼儿园：3~5岁 / 56

做好入园前的准备 / 56

好奇心与想象力 / 59

宝宝是左撇子 / 61

孩子胆小，父母有责任 / 63

把握宝宝长高好时机 / 65

## 第二章 饮食与营养

母乳喂养 / 68

初乳意义重大 / 68

掌握母乳喂养的正确方法 / 70

职场妈妈母乳喂养的几个问题 / 71

妈妈奶水不足怎么办 / 74

宝贝哭闹是没吃饱吗 / 75

配方奶喂养 / 79

奶粉的选择 / 79

特殊奶粉给特殊宝宝 / 81

怎样调制奶粉 / 83

奶瓶的清洗与消毒 / 86

用奶瓶喂奶的注意点 / 88

添加固体食物 / 90

从添加固体食物开始培养饮食好习惯 / 90

添加辅食的误区 / 92

宝宝辅食添加顺序 / 94

宝宝应该怎样吃水果 / 97

锻炼孩子的咀嚼能力 / 98

断奶 / 101

宝贝断奶计划 / 101

从奶瓶过渡到杯子 / 103

饮食习惯 / 107

如何让孩子爱喝水 / 107

宝贝挑食怎么办 / 110

给孩子自己吃饭的机会 / 112

饮食决定宝宝的性格 / 115

第三章 起居养护

睡觉 / 118

宝宝总是睡不安稳的原因 / 118

让宝宝睡出好头型 / 120

渐进养成宝宝独睡习惯 / 122

家有宝贝，夏天如何开空调 / 125

晚上睡觉蹬被子怎么办 / 128

穿衣 / 130

    宝宝应该穿多少 / 130

    宝宝的鞋子舒服合脚吗 / 132

    小袜子也会惹出大麻烦 / 135

    宝宝的时尚穿衣法则 / 137

卫生 / 140

    让宝宝爱上洗澡的法宝 / 140

    宝宝洗护用品的选择 / 142

    三管齐下帮宝宝防痱 / 144

    如何帮宝宝做秽物清理 / 147

    宝宝长了湿疹怎么办 / 149

户外 / 151

    春天来啦，和宝宝一起去踏青 / 151

    初春，保护好孩子的眼睛 / 153

    锻炼孩子的体能 / 154

    冬季小儿户外运动的几个误区 / 160

第四章 智力培养

宝贝在玩耍中成长 / 164

引导孩子正确的玩耍 / 164

不同阶段宝宝玩具的选择 / 167

玩出宝宝创造力 / 170

搭积木，宝宝益智好游戏 / 173

开发宝宝脑力的方法 / 174

朗读 / 178

为宝宝朗读的神奇功效 / 178

与宝宝分享读书的乐趣 / 180

让宝宝爱上书香 / 182

艺术教育 / 185

多给宝宝听音乐 / 185

古典音乐育儿的诸多好处 / 188

鼓励宝宝大胆唱歌 / 190

让宝宝随心所欲地画画 / 192

在生活中学习 / 195

让孩子学会用左右脑 / 195

小手常用，大脑聪明 / 197

关上电视，给宝宝创造更多想象空间 / 200

## 第五章 情感交流

情感需求 / 204

父母要学会听懂宝宝的语言 / 204

你的宝宝是“沉默婴儿”吗 / 206

怎样对待情感脆弱的宝宝 / 207

做高需求孩子的好妈妈 / 209

人格培养 / 212

重视孩子的自尊心 / 212

如何教出自强宝宝 / 214

礼貌是从小养成的习惯 / 216

夸要夸到点上才有效 / 218

批评孩子的艺术 / 220

帮宝宝走出嫉妒的怪圈 / 222

交际 / 225

同其他小朋友玩不来 / 225

你会培养孩子的竞争意识吗 / 227

教会宝宝与他人分享 / 228

缺乏人际交往能力的宝宝 / 231

让妈妈头疼的行为 / 233

搞不懂他的臭脾气 / 233

宝宝竟然喜欢撒谎 / 236

喜欢咬人的“小野蛮” / 238

你为什么这么磨蹭 / 241

那个不听话的孩子 / 243

后记

## 前言

盼望着，盼望着，随着一声嘹亮的啼哭，一个幼小稚嫩的生命宣告降生。看着呱呱坠地的宝宝，一种无法用语言描述的感动从心底升起。然而，年轻的爸爸妈妈们，在感动与自豪的同时，更增添了一份责任感。养育好一个孩子，对所有的父母来说都是一件既光荣又辛苦的事。

初为人母，百般滋味，沉积在心里最多的是甜。宝宝虽然还很小，在以后的生活里需要妈妈付出更多的辛苦与爱。现在是 80 后父母的生育高峰，可是有些 80 后父母到现在自己还是父母的“掌中宝”，对育儿更是纸上谈兵，缺少经验。孩子打嗝不会抱，拉了尿了手忙脚乱；指甲长了不会剪，打个喷嚏吓得心发慌；连孩子眼睛上有点眼屎都不敢擦……小两口育儿没想到竟成了难题。

曾经在医院见到这样一对年轻的小夫妇，虽然在怀孕期间，他们就上过许多育儿课，也从网上学到一些育儿知识。但喜得“千金”之后，却还是摸不着带孩子的门道。妻子生产后，护士反复提醒她，喂饱后要让孩子侧着身躺。如果孩子有吐奶现象，要马上将孩子头低脚高的抱着，拍打孩子后背，免得奶水呛进肺部。有一天，孩子突然吐奶，妈妈还是头朝上抱着孩子拍打，幸亏被护士及时发现，才避免更严重的后果发生。小宝贝又哭又尿，爸爸找出尿布，既不敢提起孩子的双脚，又不敢给孩子翻身，更不知道怎样把尿布铺在孩子身上。

还有一位父亲连给宝宝剪指甲都不敢，更别说拿棉签给宝宝处理眼屎了，处处小心翼翼，就怕伤到孩子。

这些情况在80后父母中是非常普遍的。虽然他们通过书本、网络或是孕前培训，掌握了一定的育儿知识，但从产后住院期间看，大部分父母都不会照顾婴儿。这些80后父母大部分是独生子女，从小被父母宠着，生活经验缺乏、动手能力很差，即使知道一些相关知识或者先进的育儿理念，但真动手时还是什么都不会。还有的则把希望寄托于自己的父母或者保姆身上，而这些做法都不是长久之计。

作为一位奶奶级的母亲，我很想把自己所知道，所了解的育儿知识告诉给这些初为人父人母的家长们，帮助他们渡过宝宝出生后的第一个“难关”，将他们从孤立无援、一筹莫展、疲惫不堪的境地中解脱出来。但仅有这一本书还是不够的，80后父母还应该有针对性地学习，平常还要多向有经验的老人、医生请教，再结合实际，才能把养育孩子这件大事做好。

## 第一章 宝贝一天一个样

### 3个月内的新生儿

## ■ 宝贝降生前的准备

新生命降临前的日子，对于准爸妈们来说，总是欣喜中带着些许忙碌，尤其是在准备宝宝要用的各种东西时，更是手忙脚乱。这不，马上就要做妈妈的小琳最近迷上了逛婴儿用品店，因为是全职待产，所以她有事没事总爱去那逛逛。

“我以前就特别喜欢孩子，看到宝宝穿的小衣服、小裙子，那么可爱，总让我爱不释手。得知自己怀孕后，我在婴幼儿用品店里发现了很多以前从未听说的产品，听店员讲解完，我才知道它们是用来做什么的，太有意思了，真想全部买回来试试。可是，一个孩子真的需要这么多‘稀罕’的玩意儿？不是不舍得花钱，关键是有用吗？”一天，逛街回来的儿媳小琳忍不住向我提问。

可不是嘛，现在的婴幼儿用品真是花样太多了，以前想都想不到的东西，现在就摆在货架上任你挑选。而且产品设计真的很周到，有能够让孩子在学独立吃饭的时候，不至于把碗弄翻的吸盘碗，还有质地柔软的，可以按摩婴儿稚嫩头皮的婴儿发刷，还有像针筒一样的喂药器，像鸭嘴一样的学饮杯，能发光的掏耳器，造型奇特的吸鼻器，防止婴儿溢奶的拍背器，专用的洗澡水温度计，外观设计成小汽车一样的坐便器，还有诸如嘴唇机能训练器、牙床机能训练器等等。真是应了一句话：“没有想不到，只有做不到。”

可是，专卖店里那些设计周到、用途多多、价格不菲的产品真的有必要买吗？其实，在生产前提前准备宝宝出生后的用品是很明智的。但是没有必要全部都买。据我的经验，尤其是一些过分“讲究”的产品反而对婴儿不好。比如吸鼻器、掏耳勺等婴儿用品，家长们就应慎用。婴儿鼻子和耳朵都十分脆弱，使用这些东西，稍有不慎容易引起婴儿皮肤发炎。

“既然是这样，都有什么需要准备的呢？总不能等到宝宝生下来再买吧？”

“当然不能。”我笑着回答她。看着小琳迷惑的样子，也为了让她更清楚自己在生产前需要准备哪些东西，我特意给她列了一个清单。

### ◎给宝宝提供一个舒服的睡眠环境

准备一个摇篮，或者婴儿床，四周有防止宝宝睡滚下去的围栏，上面要有柔软、结实的床垫。宝宝不需要枕头，因此，最好别给他用。保暖用的物品至少要包括褥子1条、床垫2条、床单2~3条、毛巾被2条、被子1条、被罩2条、毛毯1条。

### ◎要有一个洗澡、穿衣的地方

洗澡盆一个，小脸盆2~3个。新生儿应每天洗澡保持清洁，所以澡盆是必备的。最好准备一个与孩子身体轮廓差不多大的塑料或海绵制成的澡盆，一般都比较便宜，市场上就有卖的。此外，孩子洗脸、洗屁股，甚至洗尿布，都应有专用盆，不要混用。

### ◎宝宝出生后的衣物

有些妈妈喜欢给宝宝买衣服，一买就买很多件，其实新生宝宝的衣服有两三套就足够了，但衣服最好稍大一点。婴儿的生长速度非常快，买多了，根本等不到穿就小了。而且婴儿时期，真正需要穿整齐衣服的机会并不多，平时只需套件宽大的外套，包块大尿布或小被子就可以了。另外，很多医院会提供新生儿的衣服、被褥、小帽子等，最好事先问清楚，不要买重了。另外，防抓手套也不要准备，因为线头可能缠绕手指，造成手指坏死，反倒不如穿件大点的衣服，让孩子的手缩在袖子里，这样，手在舞动时即使碰到脸也不会造成抓伤。

## ◎室温计和体温计

准备一支室温计是非常必要的。适宜产妇和婴儿的室内温度应在 $22^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 。若给孩子洗澡，室温最好能保证在 $26^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 。需要说明的是，妇婴房间并非不能开空调，而是不能正对着出风口，也可以打开客厅的空调，让冷风吹入卧室，避免直接被凉风吹到。

另外，需要准备一个体温计，给孩子量体温是必要的，但也不要量得太勤。其实很多时候，孩子体温略高只是穿多了造成的，只要他没什么明显的不适表现，就不要过度紧张。一般正常小儿的基础体温为 $36.9^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，当体温超过基础体温 $1^{\circ}\text{C}$ 以上时，可认为发热。

## ◎尿布、擦拭用品

给新生儿准备的尿布一定要充足。如今很多父母选择给孩子使用一次性纸尿裤，不仅方便而且吸湿性比较好，能保持宝宝屁屁的干爽。但是有些品牌的纸尿裤透气性不好，长期使用可能导致宝宝长出尿布疹，所以很多传统的父母会给宝宝选用纯棉尿布，虽然清洗比较麻烦，但透气性很好，而且经济、耐用。一般要准备几十条，注意尿布别针应由不锈钢制成。

蘸过水的毛巾或者沾湿的纸巾都可以用来擦拭宝宝的小屁股，市面上也有销售适合宝宝用的湿巾，要注意选用不含化学制剂也不含香精的。建议提前准备棉布小方巾若干，洗澡用、洗脸用、洗屁股用的都要严格分开。妈妈在喂奶期间，有时有乳汁溢出，可以将小毛巾垫在乳房上。建议最好买不同颜色的毛巾，方便区分。

## ◎奶瓶、奶嘴

虽然现在普遍提倡母乳喂养，但婴儿有时需要喂水或者果汁等，所以提前准备好奶瓶也是必要的。可以购买200毫升大小的奶瓶，选开口

偏大的，这样易于清洗。奶嘴有硅胶和普通橡胶两种，硅胶奶嘴偏硬，如果婴儿不适应，应换成普通橡胶的。

以上这些都是产前应该提前准备好的，虽然不能面面俱到，但至少也要在手头上准备好这些必需品。另外，提醒年轻的爸爸妈妈们，在为宝宝选购用品时要尽量谨慎些，查阅产品的安全性、耐用性、实用性等信息，不要盲目追风，以免花冤枉钱。

## ■ 新生儿的可爱模样

随着一声清脆的啼哭，我的小孙子豆豆终于健康地降生了。全家人对这个小家伙都喜欢得不得了，他爷爷激动得几乎一夜没睡，他爸爸也高兴得合不拢嘴。不过，当豆豆妈妈第一眼看到宝宝的时候，细心的她发现小豆豆的脑袋竟然是尖尖的，小鸡鸡又肿肿的，她赶忙问我这是不是正常的。

我笑着告诉她：“这是很正常的现象。很少有刚出生的婴儿就会成为选美比赛的优胜宝贝，只要想想小宝宝出生的过程，你就不会感到奇怪了。”

虽然头发多少各有不同，但很多刚出生的宝宝都有着一颗大脑袋，而且形状也比较奇怪。这是由于小宝宝在出生时平均要在产道内受到约 12 个小时的挤压，所以头部才会产生轻微变形，以致看上去有点尖尖的。一般情况下，宝宝在出生两周后头部的形状就会变得正常了，所以妈妈们大可不必担心。剖腹产的宝宝由于不用经过产道，要稍微好看一点——因为他们的脑袋没有被挤压，所以出生时脑袋仍是好好的、圆圆的。同样由于分娩时产道的挤压，宝宝的脸部和眼睑也会有些浮肿，数天后即可消退。

很多新生儿都是大身子，四肢短小，并且呈外展和屈曲的姿势，看上去有点像外星人。其实这也是正常的，想想宝宝在子宫狭窄的空间里蜷曲了那么长时间，当然需要一段时间来适应外界的自由空间，一般在出生后的一两周内就能渐渐舒展开了，如果有双足内翻的情况一般3个月后就会正常。有的宝宝的四肢颜色略呈青紫，这是因为宝宝的循环系统尚未充分地发挥作用，待正常呼吸后不久，青紫就会立即消退。

另外，不论男婴还是女婴，出生时两侧乳房都显得肿胀，甚至还会渗出少量乳汁，几天后肿胀可消退。还有些男宝宝的小鸡鸡会显得有点肿，因为他出生前从妈妈的体内吸收了过量的女性荷尔蒙，这些荷尔蒙也会导致女宝宝出现类似变化。

听到这，小琳心里的担忧减轻了，她微笑着抚摸着宝宝细嫩而有弹性，呈粉红色的小皮肤，脸上浮现出一丝甜蜜幸福的微笑。可是过了几天后，她又发现了几个小问题。豆豆的体温不稳定，有时高有时低；皮肤也变得干燥了，有皮屑似的东西开始脱落；大便的颜色有时黑不溜秋，有时还发绿。她担心是不是自己在护理宝宝的过程中做错了什么。我很能理解小琳作为新妈妈的焦虑，毕竟她没有什么经验，对宝宝又是那样的疼爱，看到宝宝的“不正常”当然很着急。我安慰她说：“这些都是正常现象，不必过于担心。”

由于新生儿的体温调节不够完善，皮下脂肪薄，容易散热，所以其体温会随环境的温度上升或下降，这是正常的。还有的宝宝在出生2~5天的时候，体温会莫名其妙地升高到38℃，有人称这种现象为暂时性发烧。其原因是由于宝宝体内水分不足所致，因此，应注意天冷时保暖，天热时通风并给宝宝提供足量的水。如发现宝宝仍有不正常的体温变化，则要考虑宝宝是否患病。

在出生后的3~4天，新生儿全身的皮肤会变得干燥，这是由于在此之前新生儿一直生活在羊水里，当他来到新的世界后，皮肤就开始变得干燥，表皮逐渐脱落，一周以后就可以自然脱落干净，所以切记千万不要硬往下剥。另外，大部分新生儿在出生后第2~3天出现黄疸，于第4~6天最重，一般在出生后2周内消退，在此期间婴儿一般情况良好，不伴有其他临床症状，称生理性黄疸。

新生儿第一次排出的粪便为黑色、粘稠状物，几乎无臭味，称为胎便。这是因为宝宝在妈妈的肚子里的时候，吃下了羊水和肠黏膜，出生后就会排出这种黑不溜秋或者发绿的大便。一旦开始喂奶，粪便的颜色就会变为黄绿色。

当宝宝6周大的时候，出生时的皮肤问题，如黄疸、粟粒疹等等，基本都会消失了。即使没有，很快也会消失的。宝宝的脐带残端应该也掉了，只留下了可爱的小肚脐。出生数天之后，宝宝的体重会迅速增加，通常大约每周长100~300克，这意味着他会长胖，皮肤会被填满，开始看上去像个“真正”的漂亮宝宝了。

## ■ 宝宝的脐带如何护理

有人说，成为母亲之后的女人才真正长大了，身上的担子也更重了，不仅要对自己负责，更要对家庭、对宝宝负责。的确，宝宝出生后，在迎来这份喜悦的同时，也会有很多事情让新手妈妈应接不暇。首先第一个问题就是，新生儿的脐带应该怎样护理。

在怀孕的时候，豆豆妈就不止一次地和我谈起宝宝的脐带问题。她只知道脐带是对宝宝很重要的东西，但是在生产时如何处理脐带、如何保护宝宝脐带，她却一窍不通。说起时还会觉得很恐惧，担心处理不好，对宝宝造成伤害。