

妈 妈 们 必 备 的 经 典 工 具 书

新手妈妈 最常问的 395个问题



解决育儿过程中遇到的实际问题
让妈妈更轻松 孩子更健康

韩国宝宝之家儿童发展中心◎编 (韩)朴孝珍◎审阅
黄吉怡◎译

众多妈妈的切身经验 + 权威儿科教授科学指导
韩国超经典育儿工具书，大陆首次引进
别的育儿书上看不到的育儿经

60万韩国妈妈评论：
这是我看过最有用的育儿书！



云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

著作权合同登记号
图字：23-2011-090

图书在版编目（CIP）数据

新手妈妈最常问的395个问题 / 韩国宝宝之家儿童发展中心编；黄吉怡译. -- 昆明：云南人民出版社，2011.8
ISBN 978-7-222-08220-5

I. ①新... II. ①韩... ②黄... III. ①婴幼儿-哺育-问题解答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第173431号

Copyright © 2008 by bebehouse Child Development Research Center
Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Shanghai All One Culture Diffusion Co., LTD.
This translation was published by arrangement with Boo-kie Publishing House through SilkRoad Agency, Seoul.
All rights reserved.

新手妈妈最常问的395个问题

韩国宝宝之家儿童发展中心 编

（韩）朴浩珍 审阅 黄吉怡 译

策 划：英特颂·阎小青
责任组稿：周 琼
责任编辑：吴 虹 钱 勇
特约编辑：李若愚 余知融
特约审校：蒋漪琼
责任印制：段金华

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
经销	上海英特颂图书有限公司
开本	680mm × 980mm 1/16
印张	17.75
字数	190千
版次	2011年9月第1版第1次印刷
印刷	江阴金马印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08220-5
定价	32.00元

经销电话：021-56550055

目 录

推荐词 1 60 万韩国“宝宝之家”妈妈们的经历和经验·····	1
推荐词 2 推荐给独自为育儿烦恼的妈妈们的·····	2
1 悉心照料日益长大的宝宝 ·····	4
我们的宝宝正在健康成长吗? ·····	7
2 让可爱的宝宝健康成长 ·····	69
3 第一次给宝宝喂母乳·····	133
母乳喂养·····	135
奶粉喂养·····	165
给宝宝喂断奶食品·····	181
4 边玩边学的宝宝们·····	209
应该怎样陪宝宝玩耍? ·····	211
寓教于乐·····	233
需要请家教吗? ·····	255

推荐词 1

60万韩国“宝宝之家”妈妈们的经历和经验

从互联网方兴未艾的1999年开始设立至今，“宝宝之家”（www.BeBeHouse.com）已经走过了9个春秋。这一网站已一跃成为初为人母的韩国妈妈们最喜欢访问的怀孕护理以及育儿网站。这本书汇集了这9年来60万“宝宝之家”会员们在怀孕、分娩、育儿等方面的经验和体会，以问答的形式生动讲授了妈妈们的育儿经验谈，同时也附上了专家们的意见和建议。在“宝宝之家”官方网站的“知识宝宝”专栏以及各论坛中，每天都会出现数以千计的新文章，在这些文章中我们可以找到有关如何养育宝宝的很多问题的答案。试问又有什么能够像育儿那样带给妈妈们感动与紧张、快乐与苦痛呢？我相信60万“宝宝之家”妈妈们的宝贵经验一定能够让更多的妈妈消除育儿的烦恼与困惑。

全美淑

“宝宝之家”（株）代表理事

推荐词 2

推荐给独自为育儿烦恼的妈妈

过去，妈妈们在育儿的过程中能有很多机会从长辈以及周围的妈妈们那里获得育儿的经验和智慧。然而时至今日，很多新一代的妈妈们都必须依靠自己一个人来照顾宝宝，面对一次次的突发状况，妈妈们不禁感到有些不知所措。

这时候网站的论坛就成了妈妈们吐露育儿心声、讲述育儿过程中挫折的一个好场所。这本书汇集了从怀孕、分娩到喂奶、断奶的各种育儿知识，以及从宝宝的生长发育到心理状态、教育方法等和宝宝相关的各种有用信息，正是有“宝宝之家”的不懈努力和前辈妈妈们丰富的经验，这本书才得以问世。

本书既将初为人母的懵懂和困惑娓娓道来，又将前辈妈妈们的亲身经历和经验与大家分享，相信对于独自一人抚养宝宝的妈妈来说一定能够受益匪浅。

这本书的一个最重要的特点，就是以妈妈们的亲身经验为主要内容，并融入了专家们的意见和建议。到目前为止，大部分的育儿书籍都是从以医生为代表的专家的立场上出发执笔完成的，但是这本《新手妈妈最常问的395个问题》并不拘泥于专家们的思维方式，而是让妈妈们以自己的亲身经验和体会为第一次做母亲并正在养育宝宝的妈妈们释疑解难，可以说是非常有借鉴意义的。基于这一点，本书甚至比专家们撰写的育儿书籍更具实用性，这也赋予了此书划时代的意义，这正是这本书的与众不同之处。

最后，我衷心希望以这本书的出版为契机，今后能够有更多的妈妈向我们讲述自己的亲身经历，提供宝贵的育儿经验，丰富和发展我们的育儿知识，让更多的妈妈受益。

朴浩珍

乙支大学医学院儿科教授



悉心照料 日益长大的宝宝



我们的宝宝比预产期提早了19天出生，来到这个世界上已经14天了。宝宝出生时的体重只有2.67kg，消化功能也较弱，一直在医院接受输氧，较晚才出院。这样的宝宝特别需要精心的喂养，然而我的乳头比较扁平，不方便吮吸。宝宝连续几天每隔五分钟就醒，不停地哭闹，虽然很努力地去吮吸乳头，最终还是不能吸取母乳。于是，我只能用奶瓶给宝宝喂奶。最近宝宝每四小时就要喝80ml左右的奶，不知是不是还不够量的缘故，宝宝喝完奶后还紧紧咬着空奶瓶，而且打嗝也较困难。我整日抱着宝宝，手腕也很酸疼，而且宝宝喝了奶粉后，不知道是不是哪里不舒服，经常发出“哼哼”声，其他的宝宝也有这样的情况吗？这令我感到很困惑。妈妈们，请给我一些建议吧！

1

我们的宝宝
正在健康成长吗？



对妈妈们来说，没有什么比看着自己的宝宝好好进食，一天天茁壮成长更幸福的事情了。

但是在妈妈的眼里，自己的宝宝好像永远看起来都特别娇小，比别家的宝宝都吃得少。如果宝宝的视力聚焦、手指的伸缩活动、左右转动头部、爬行或者坐立比别的孩子稍迟些，妈妈们就很容易担心自己的宝宝是不是出现了什么问题。下面就来一起听听妈妈们的经验之谈吧，这会让您在抚养宝宝时产生的担忧减少一半。

01



2个月

—生长发育➡喂奶量—

我们的宝宝2个月大了。

为什么比起其他宝宝，我们的宝宝好像喝奶量较少？



宝宝的食量大小因人而异。在奶粉罐和育儿手册上写的宝宝每一阶段的喂奶量不是绝对的。我从产后一个月开始记录喂奶量，每逢带宝宝去儿科检查时都将记录给医生看。如果一直喝相同量乳汁的宝宝突然减少了食量，那么才是宝宝哪里不舒服或是生病的信号。根据我的记录，从第二个月开始，宝宝晚上就不再喝奶了，而是持续睡眠7个小时，每天也是定时喝奶。比起宝宝的食量，宝宝体重的不断增长更重要。因此不必为自己的宝宝比别的宝宝食量小而担忧。

姜智媛

02



2个月

—生长发育➡体重—

我们的宝宝出生75天了。

是不是因为一直喝母乳的缘故，我们的宝宝体重增长比较缓慢？



在初期，母乳喂养的宝宝和奶粉喂养的宝宝相比，体重增加较为缓慢。我们宝宝的体重增长也较为缓慢，出生60天左右时，也仅仅只有5.8kg。但是只要过了这一时期，宝宝的食量就会逐渐增加，仅在一周内就增加了300g。如果您有顾虑，可以检查下喂奶量。宝宝们吮吸一侧乳头的时间为20分钟，这样就已经足够了。如果宝宝吮吸乳头不放达1小时，那么有可能是奶量不够了，这时可以用母乳提取器检测下奶量。

李贤贞



专业意见 宝宝吮吸乳头的持续时间在10分钟到20分钟之间。而实际上，按照正常情况，如果宝宝吮吸乳头的的时间达到4分钟，那么就可以吸取50%的乳汁，如果吮吸时间达到10分钟，那么就可以吸收超过90%的乳汁。之后，宝宝通过与母亲的身体接触获得安全感。



有很多妈妈都为自己的宝宝不能达到成长阶段表上规定的水平而担忧，而这份成长阶段表是根据上世纪90年代以奶粉喂养的宝宝为基准设定的。如今，母乳喂养的宝宝数量增多，而以母乳喂养的宝宝与以奶粉喂养的宝宝相比，体重增长速度较慢。如果您的宝宝以母乳喂养，6个月时的体重比刚出生时增加2倍以上，都是属于正常的。宝宝周岁时的体重如果可以比刚出生时增加2.5倍到3倍，也都是正常范围之内。这是WHO公布的标准。

朴成仁

专业意见 现在的宝宝的生长曲线是以奶粉喂养达到80%以上的宝宝为基准完成的。因此，在母乳喂养不断增多的今天，这样的数据多少都会产生一些偏差。2007年，新推出了身体检测表，有利于妈妈们进行对照比较。但不论是以母乳喂养还是奶粉喂养，宝宝出生后超过3个月，体重都应该是出生时体重的2倍；满一周岁后，应该是出生时的3倍；满两周岁时，是出生时的4倍；满四周岁时是出生时的5倍。如果宝宝出生时的平均体重为3.3kg（正常范围2.6kg—4.4kg），那么100天时的体重大约为6.6kg，一周岁时约为10kg，两周岁时约为13kg，四周岁时约为16kg。但是宝宝的成长是由多种因素共同决定的，单纯用体重判断的方法是不正确的，随时关注宝宝的体重是否一直在增加，个头是否一直在增大更为重要。

03



3个月

生长发育►宝宝的快速成长期

听说孩子有一段时间会成长得特别快，这是怎么回事？

 宝宝们都有一个快速成长期，这被称为“三六三六”，也就是说出生后的3周，6周，3个月，6个月。这段时间宝宝的成长速度很快，会不停地哭闹，浑身使劲，妈妈们会比较辛苦。宝宝们不断长大才会不停地哭闹乱动，因此即使很辛苦，对于妈妈们来说也是一件值得高兴的事情。宝宝到大概3个月大时会不停要喝奶，不停吵闹，有时觉得宝宝要睡觉了，然而一将他放下，就会立刻醒来，又开始哭闹着要喝奶，有些妈妈甚至因为太过辛苦而生病。这时，少数妈妈甚至会希望如果自己的乳房能有个刻度就好了，当然这只能是一种美好的假设。最终，很多妈妈只要孩子一要喝奶，就立刻让他们吮吸乳头，没过几天，宝宝就一切恢复正常了。之后您会发现，宝宝长大了许多。这就是所谓的快速成长期。 南美惠

04



4个月

行动能力发育►颈部的支撑

隔壁的宝宝100天时颈部就能够支撑了，我的宝宝已经4个月了，为什么颈部还是无法支撑？

 您宝宝的颈部很快就能够支撑了，不用过分担心。一般来说，宝宝4个月大时，颈部就可以支撑起头部了。宝宝的行动能力发育主要有以下几个阶段：抬头——挺胸——如果递给他物品会伸出手来，但是不能抓住物品——颈部可以支撑——依靠外力的支撑坐起——晃动拨浪鼓等物体时眼睛会凝视——抓住物品。大

致的行动能力发育顺序就是如此。当然，也有些宝宝颈部的支撑能力发育得较晚，而有些宝宝的颈部支撑能力发育则相对提前，还有些宝宝跳过中间的某些过程，直接进入下一阶段的发育。在育儿时不要太以书本为标准，而是要让宝宝开心地玩耍，开心地进食，开心地睡觉，这才是育儿的关键所在。 崔秀珍

专业意见 宝宝的运动能力发育分为大型运动能力发育和细微运动能力发育，“宝宝之家”将它分为大肌肉发育和小肌肉发育。大肌肉发育顺序为：从俯卧的姿势到头部可以左右转动（1个月）——挺胸（2个月）——用肘关节支撑可以让宝宝从俯卧的状态撑起上身（3个月）——颈部可以支撑起头部（3-4个月）——翻身（4-5个月）——依靠外力支撑可以坐起（5个月）——可以独自坐起（7个月）等等。小肌肉发育的过程主要有：从出生时紧握拳头到手可以放松展开（3个月），看见物体会伸出胳膊和手（4个月）等等。

但是判断颈部是否可以支撑的标准是比较模糊的。如果当宝宝躺着时，轻拉宝宝的小胳膊，那么宝宝的颈部会不同程度地跟随手臂向前运动，然后再向后倒下。时而也有颈部不能支撑的情况发生，但是大部分都是由于头部重量太大产生的现象。事实上，被妈妈认为颈部不能支撑的宝宝中有90%以上都是正常的。而且当宝宝进入到之后的发育阶段，例如宝宝可以独立坐起，爬行时，颈部自然就可以支撑了。

05



6个月

宝宝6个月大了，只翻过一次身。
这样的情况，需要去看医生吗？

行动能力发育➡翻身

妈妈怎样陪宝宝玩在一定程度上也影响了宝宝行动能力的发育速度。我家的宝宝不喜欢趴在地板上，而是喜欢趴在我的双腿上，然后让我伸展他的小腿。宝宝在这样的状态下开心地玩耍、运动，自然很快学会翻身。

宝宝趴好后，将他的双腿并拢，然后轻轻向上抬起，让宝宝的脊椎骨稍稍弯曲，这样的体操训练也是非常有好处的。当宝宝熟悉了这样趴着的姿势后，就可以让他接受翻身的练习了。

首先将被褥铺在宝宝躺着的地方，让宝宝向着被褥外的方向翻身，这样做是因为有一定的倾斜度，翻身会相对比较容易。托着宝宝的背部让宝宝翻身时，抓住会被压在身下的小手，轻轻翻动就可以了。这样在完成翻身后，还可以用手臂

托住宝宝，宝宝的头部也可以抬起了。

另外，可以在宝宝的枕边放上一些可以吸引其注意力的玩具、图片之类的东西，宝宝为了观察这些事物，会使劲将头抬起，这对孩子的行动能力培养也有一定的帮助。我就是通过这样的方式教宝宝翻身的。记住，最重要的就是让您的宝宝保持快乐和兴奋。

姜妍熙

+ **专业意见** 这是一个非常好的方法。宝宝的行动能力发育速度因人而异。正常的范围是月数+周数，即如果说宝宝学会从趴着的状态翻身的时间是4个月，学会从躺着的状态翻身是5个月，那么在4个月+4周（5个月），5个月+5周（6个月一周）这个范围内都是正常的。如果超过7个月还不能够翻身，就应该去拜访小儿神经科医生了。

06



8个月

行动能力发育►手的运动

我们的宝宝8个月大了，为什么还不会拍手和伸缩手指？

 每个宝宝学会拍手和伸缩手指的时间都不相同。我家的宝宝虽然很会伸缩手指，但是不能自己坐起，过了周岁之后会左右晃动脑袋，但是还不会用右手的手指反复触碰左手的手掌（译者注：韩国妈妈让宝宝锻炼手指的一种通用方法）。妈妈如果可以经常一边拍手或是伸缩手指，一边笑着逗宝宝玩，那么宝宝也会很快学会。此外，妈妈开心地拍手和宝宝互动，可以增强宝宝的好奇心。一般说来，去那些觉得自己的宝宝不怎么喜爱玩的家庭看一看，就会发现在很多情况下是妈妈的行为让宝宝觉得无聊。



张珍叶

07



8个月

行动能力发育►爬行

宝宝8个月大，以前用腹部爬行，为什么现在右腿弯曲，而左腿只能被动地随着右腿前行？

 我的小侄子也是只用一侧腿爬行，听长辈说有些宝宝确实是这样的。用手抚摸宝宝的小脚，只要宝宝不感到疼痛就没有大问题。经常使用走步机的宝宝中会有这样的情况出现。如果两腿的长度没有区别，就不需要太过担心。

任银河



虽然一般情况下没有大问题，但有些宝宝是因为股关节脱臼才会出现这样的爬行状态。将宝宝放平，让两条腿伸直，如果两腿膝盖的皱纹处呈对称状，那么就是正常的。如果不是，则有可能是股关节脱臼。

李文淑



专业意见 虽然宝宝有可能是股关节脱臼，但是当宝宝开始学习爬行时，左右的动作并不一定会保持一致。如果经常使用某一侧，那么就会习惯性地使用那一侧爬行。



妈咪宝贝 育儿知识 “股关节脱臼”

连接骨盆和大腿骨的关节就是股关节。股关节不能正常咬合就称为股关节脱臼。在新生儿中，有一些宝宝是先天性股关节脱臼，宝宝会出现腿脚略跛和鸭子步的症状。如果早期发现，可以用很简单的方法治愈，而如果不及时治疗，再想恢复就比较困难了。

判断宝宝是否股关节脱臼的检查要领如下：

第一，将宝宝的两腿向身体方向弯曲，一侧的膝盖比另一侧膝盖（脱臼的一侧）看起来要短；第二，将宝宝的两腿微微分开，做成为宝宝换尿布状，这时脱臼的一侧大腿会不容易展开；第三，在为宝宝换尿布时，股关节处会发出咯吱咯吱的轻微响声。

08



12个月

为什么我们的宝宝已经12个月了，还没有走路的意愿。

行动能力发育 ➡ 行走



宝宝的发育情况千差万别。我认识的一个宝宝直到17个月大才会走路。而我自己的宝宝在14个月前也只会走两三步而已。但是，某一天宝宝就突然会走路了。因此，妈妈们可千万别太心急，请多帮助宝宝，让他们早日产生想走路的愿望。让宝宝靠在墙壁或是沙发边上，妈妈站在远处一边晃动玩具，一边说：“宝宝，到这儿来”，以此诱导宝宝走路。如果只是将物体扔在地上，让宝宝自己看情况行走，反而会导致宝宝迟才会走路。相反，如果妈妈在一旁不停地鼓励宝

宝，亲切地对宝宝说：“我们宝宝真棒”，“对了，对了，就是这样”，那么就会让宝宝产生想走路的欲望。另外，如果有宝宝希望去抓住的物体，或是当宝宝正在蹒跚走步时，妈妈千万不要心急帮宝宝抓起物品或是上前搀扶宝宝，而是要激发宝宝自己想走路的愿望。

张有贞

专业意见 妈妈们都希望自己的宝宝超过别的宝宝，但是每个宝宝的发育速度是有差异的。

行走也是一样。虽然大部分的宝宝长到12个月大时，就可以独立行走了，但是如果宝宝15个月大才会走路也是绝对正常的。性格活泼或胆子较大的宝宝往往较早学会走路。

此外，判断宝宝会走的标准是脚后跟是否能够着地。如果只是踮着脚尖走路，那么不能算真正意义上的学会行走。偶尔也会有父母反映宝宝不满周岁已经会跑了。但是如果硬让还没有能够稳定站立的宝宝走路，宝宝为了保持平衡，只能踮起脚尖走，这样脚步也会不自觉地加快，最终摔倒。这种情况并不代表宝宝会跑步了。

09



17个月

行动能力发育►发育较慢的宝宝

我们的女宝宝17个月大了，为什么现在还不会分辨危险的东西和脏东西，走路也不是很熟练，各项能力的发展都比别的宝宝晚？

 我们的宝宝那时也是这样，现在已经28个月大了，话已经说得很好了，和别的宝宝一样成长发育。当宝宝24个月大时，我也曾非常担心，并且已经预约做宝宝发育状况方面的检查，但是我的一位做护士的朋友劝我再耐心等待一下。所以您也别太担心，耐心等等吧。

赵恩贞

 我们宝宝直到周岁前夕还不会坐，因此周岁纪念照都是在宝宝14个月大后拍摄的。我曾因此非常担心，所以做遍了从基因检查到MRI检查等各种各样的检查，结果显示一切正常。拿到检查结果后，虽然我知道宝宝的发育相对较慢，但还是松了一口气。如果为了求一个安心，去做一次检查也未尝不是一件好事。

ksdkds2001

 您可以拜访一下儿科医院的医师。我家的宝宝也是发育较缓，所以我带他去医院接受了检查，结果显示宝宝的营养吸收有些问题。服用了草药后，有了很大