



从养育
到早教

备孕 孕期护理

产后护理 育儿护理

早教 安全急救

与其饱读博文，不如取其“精华”！
500万妈妈做后盾，育儿更轻松！

广州妈妈网 编著
飞思少儿科普出版中心 监制



人人都是 好妈妈

500万妈妈的 孕育宝典



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



从养育
到早教

广州妈妈网 编著
飞思少儿科普出版中心 监制

人人都是 好妈妈 500 妈妈的 孕育宝典

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

人人都是好妈妈 500万妈妈的孕育宝典：从养育到早教 / 广州妈妈网编著.
北京：电子工业出版社，2011.11
ISBN 978-7-121-14770-8

I. ①人… II. ①广… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识
IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第204741号

责任编辑：郭 晶

文字编辑：李银慧 刘 玥

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：20 字数：512千字

印 次：2011年11月第1次印刷

定 价：49.80元

本书的所有图片均由广州妈妈网授权提供。

本书言论仅代表著作权方的个人观点，不代表本社观点。

参与本书编写的人员：刘 颖 蔡莉娜 谢丽霞 蒋 帆

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036



目录

带孩子宝典篇 / 1

第一章 宝宝的生长发育 / 2

一、宝宝身体的护理 / 2

身高体重新标准 / 2

宝宝出牙注意事项 / 3

宝宝的头发护理 / 5

二、3位妈妈最真实的带孩子心得 / 6

一个人带孩子我觉得不累，我有好经验 / 6

传统VS.科学——民间土方之我见 / 8

我辞职回家带孩子 / 10

三、宝宝的作息 / 11

孩子的黄金作息法则 / 11

如何应对宝宝的日夜颠倒 / 13

众妈妈分享作息时间表 / 16

四、宝宝物品选择宝典 / 23

0~1岁宝宝的衣食住行用品 / 23

婴儿洗护用品大比拼 / 26

宝宝用品购物省钱经 / 28

宝宝吃穿用省钱妙招 / 31



五、宝宝大小便指南 / 34

用纸尿裤还是尿布 / 34

尿布、纸尿裤的使用心得 / 36

屁屁护理 / 41

六、宝宝怎样大小便 / 45

把尿和便便经验大分享 / 45

如何教宝宝拉屎尿尿 / 48

七、如何让宝宝睡个好觉 / 51

众妈妈教你照顾宝宝睡觉 / 51

跟大人睡还是自己睡 / 58

宝宝如何独自安静入睡 / 60

宝宝睡觉哭醒怎么办 / 65

八、夏天护理秘笈：如何让宝宝清凉过夏天 / 66

防蚊虫篇 / 66

防晒篇 / 69

防治热痱篇 / 72

睡觉篇 / 73

夏天如何保护宝宝的小屁屁 / 74

九、冬天护理秘笈：如何让宝宝温暖过冬天 / 81

宝宝过冬季的四大法宝 / 81

6种防宝宝脸爆擦的方法 / 82

详解自制宝宝小手套 / 84

十、带宝宝出行 / 86

使用婴儿推车或背带出行 / 86

宝宝坐车出行 / 88

搭乘飞机出行 / 89

十一、意外事故的处理 / 90

瓜子塞进鼻孔后 / 90



宝宝吞硬币后 / 94

十二、其他常见问题 / 101

怎样帮宝宝剪指甲 / 101

如何给宝宝挖鼻屎 / 102

宝宝便秘怎么办 / 103



第二章 宝宝在成长，妈妈真开心 / 115

一、亲子故事分享 / 115

我家宝宝的童言童趣 / 115

我家宝宝的成长趣事 / 119

二、育儿感言 / 121

当妈的感觉 / 121

小乖乖，1周岁了 / 123

早教幼教篇 / 127

第三章 每个孩子都能好好吃饭 / 128

一、7个让宝宝乖乖吃饭的招数 / 128

二、6天让宝宝自己吃饭 / 130

三、坚持让宝宝独立吃饭的理由 / 132

第四章 每个孩子都能乖乖睡觉 / 135

一、让宝宝按时睡觉、准时起床 / 135

二、培养孩子独立入睡的切身体验 / 136

三、3天成功让宝宝独自入睡 / 138



第五章 每个孩子都能够懂规矩 / 140

一、洗漱 / 140



3个让宝宝爱上刷牙的小秘招 / 140

宝宝刷牙的心得体会 / 142

独家招数让宝宝学会自己洗漱 / 144

二、吃手指 / 145

吃手指是锻炼协调能力的过程吗 / 145

3位妈妈帮宝宝戒吃手指 / 147

三、扔东西 / 149

如何让孩子戒掉扔东西的坏毛病 / 149

四、看电视 / 152

让不让2岁前的宝宝看电视 / 152

宝宝迷上看电视，4招合理保护视力 / 154

五、东西归位 / 155

5天让孩子学会东西归位 / 155

六、打人 / 158

宝宝爱打人的分析 / 158

七、哭闹 / 159

轻松化解宝宝的5种常见哭闹 / 159

第六章 0~3岁宝宝的能力培养 / 161

一、识数字 / 161

1岁多就能识数的方法 / 161

二、识字 / 164

让孩子熟记汉字的5种方法 / 164

三、爱阅读 / 165

1岁宝宝爱看书，环境最重要 / 165

四、专注力 / 167

夹豆子、玩拼图能提高孩子注意力 / 167

五、学说话 / 168



5招让孩子开口说话 / 168

众妈妈谈家有说话晚的宝宝 / 171

六、艺术潜能 / 177

小孩的兴趣是培养出来的 / 177

第七章 情商要从宝宝开始培养 / 180

3招让宝宝找回安全感 / 180

挫折教育——有效对付敏感宝宝 / 181

教女儿学会谅解 / 182

女儿的执拗敏感期 / 185

对孩子进行情感教育 / 186

培养孩子的耐心 / 189

改善宝宝的急躁脾气 / 192

对抗中明白了女儿的自尊 / 193

增强宝宝的社交能力 / 195

让宝宝礼貌待人 / 196

让孩子“大方做人” / 199

5招让宝宝不再“胆小” / 200

如何让孩子合群 / 205

第八章 妈妈育儿十大疑惑大探讨 / 208

一、育儿经验妈妈谈 / 208

孩子不听话，打孩子对吗 / 208

你要求孩子给你道歉吗 / 213

孩子跌倒后，你怎样做 / 214

教孩子时，如何控制自己的情绪 / 216

家有老人怎么教小孩 / 222

敢于向孩子说“不” / 227

你会强迫孩子分享吗 / 228



怎样看待“不能让孩子输在起跑线上” / 229

理性对待孩子的叛逆期 / 231

孩子要自由怎么办 / 231

宝宝被打了怎么办 / 232

二、育儿日记分享 / 234

要在外人面前表扬孩子 / 234

“暴君”妈妈讲述带女儿 / 236

如何培养儿子 / 239

我家孩子太敏感 / 244

小星星的故事——延迟满足法 / 247



广州妈妈网疾病库篇 / 251

第九章 宝宝常见疾病 / 252

一、新生儿常见病 / 252

黄疸 / 252

疝气 / 256

湿疹/奶癣 / 262

肠套叠 / 269

二、小儿常见病 / 275

感冒 / 275

咳嗽 / 279

发烧 / 283

秋季腹泻 / 290

婴幼儿急疹 / 299



第十章 疫苗 / 306

宝宝需要打哪些疫苗 / 306



带孩子宝典 篇

如何养育好孩子，需要科学的养育理念及依据。父母要清楚每个阶段孩子的生理及心理发育特征，适时跟进养育措施，采用科学的养育方法来带孩子。父母养育孩子时，如何调整自己的心理？这些带孩子过程中的困惑和难题，妈妈们都有经验来分享，快来看看大家是怎样做的。

第一章

宝宝的生长发育

作为“80后”的父母，养育一个孩子，真的是很不容易。除了要掌握基本的养育常识，还要关注孩子的早期教育。虽然问题多多，可众妈妈们一点也不落后，从宝宝的身体发育，宝宝各阶段的作息安排，甚至宝宝物品的选择，都各有妙招。

人人都是好妈妈，众妈妈齐心协力，把育儿这项重大工程进行得如火如荼。在这里，大家会看到最真实的育儿心声。带孩子到底累不累？婆婆不帮忙，一个人能不能带好孩子？这里有妈妈们育儿的欢笑声，也有心酸的呐喊声。因为真实，所以一定会引起众妈妈们的共鸣，让妈妈们更加坚定——原来育儿的战场上，自己一点都不孤单。

宝宝的如厕训练，宝宝的睡眠训练，选择纸尿裤还是最自然环保的尿布？这群妈妈不简单，众妈妈们将为你呈现最真实、已经被实践检验过的实用指南。仔细品读，当下最新鲜前沿的育儿资讯，都将轻松收入您的囊中。

一、宝宝身体的护理

身高体重新标准

【常用工具】

1~5岁儿童身高体重的新标准

女童体重标准(千克)	女童身高标准(厘米)	男童体重标准(千克)	男童身高标准(厘米)
初生 3.2	初生 49.0	初生 3.4	初生 50.0
1岁 9.0	1岁 74.0	1岁 9.6	1岁 76.0

(续表)

女童体重标准(千克)	女童身高标准(厘米)	男童体重标准(千克)	男童身高标准(厘米)
2岁 11.5	2岁 86.0	2岁 12.1	2岁 87.0
3岁 13.9	3岁 95.0	3岁 14.3	3岁 96.0
4岁 16.0	4岁 103.0	4岁 16.3	4岁 103.0
5岁 18.2	5岁 109.0	5岁 18.3	5岁 110.0

/ (九月星星)

宝宝出牙注意事项

【七嘴八舌】

宝宝出牙了，要注意些什么？

1. 出牙时间：6个多月

宝宝6个半月开始出牙，现在10个半月，正在出第六颗牙。

出牙伴有一些问题：烦躁，夜里吵，吃奶次数增多，爱咬东西，还会捏着小拳头打颤，流口水。我给他吃磨牙饼干，开始是吃和光堂的磨牙饼，很容易咬断，宝宝吞得很艰难，又不肯吐出来。后来买了亨氏的磨牙棒，很硬，咬两下就不咬了。看来宝宝这么小就欺软怕硬，哈哈。宝宝长牙时期的营养补充物如下：AD滴剂、钙、骨头汤、肉。其实可以给宝宝一小段黄瓜磨牙。我家肥宝很爱拿着黄瓜咬，不松手。可能因为黄瓜凉凉的，咬着舒服吧。/ (小宝大宝)

2. 出牙时间：7个多月

我家宝宝快10个月了，长了四颗牙，上下各两颗。

7个多月时开始长牙。出牙前发了一次烧，以前从没发过烧。也是流口水。之前睡眠挺好的，可那段时间白天晚上都睡不安稳，一晚上要起来五六次。宝宝变得爱咬人，肩膀啊，手臂啊，都让他咬得青红紫绿的。最惨的是还没



断奶，连他吃饭的家伙都咬。那个痛啊，乳房都给他咬出好大一条口子。

给他吃过亨氏和贝因美的磨牙饼，不喜欢。自己试了试，跟大人吃的饼干差不多，味道都偏甜。后来，婆婆从老家带了些自家晒的红薯干，软硬刚刚好。宝宝很喜欢，它不像饼干那样到处掉渣渣。宝宝还喜欢切条的红萝卜条、苹果条等。

我们去做儿保时，医生开了钙尔奇。看他没什么不正常，就偶尔想起来了喂一颗。每天会用新鲜的筒骨煲汤、熬粥给他喝，宝宝发烧时多给他喝水。/（zzqiao）



3. 出牙时间：8个月

我家宝宝的出牙时间：8个月。

出牙伴随的问题：流口水、咬人、厌奶、烦躁不安。

解决办法：给宝宝手指饼干，做磨牙水果棒，例如青果棒、苹果棒等。

长牙时期的营养补充：补钙、鱼肝油，多吃清蒸鲫鱼、排骨汤。

小贴士：多做点可以咬的零食给宝宝咬，缓解宝宝出牙的不适。/（婧萱妈咪）

4. 宝宝出牙时间：10个月

出牙伴随的问题：流口水、烦躁、娇气。

解决办法：多拥抱，多爱抚，用超级的耐心体谅他。

营养补充物：智灵通牌乳酸钙、金奇仕牌鱼肝油交错着吃。

小贴士：

（1）如果宝宝不乱咬东西或乱往嘴里塞东西，就没必要买磨牙棒，宝宝并不一定会吃。

（2）宝宝的辅食要有些硬度。我试过喂一些软软的饭，宝宝很喜欢。

（3）宝宝流的口水一定要及时擦掉。

（4）多擦脸，多洗手。

（5）虽然天气较热，但还是要适当晒太阳，增加户外活动。/（wawa1212）

宝宝的头发护理

【妈妈经验谈】

如何让宝宝头发好？

1. 营养好

怀宝宝时，我常吃坚果，如花生、核桃、芝麻等。医生说这些食物有助于宝宝头发的发育。

2. 勤洗头

宝宝出生后就每天洗头，即使冷都没间断过。由于宝宝生长发育速度极快，新陈代谢旺盛，所以保持头发清洁可以令头皮得到良性刺激，避免引起发痒、头垢，从而促进头发的生长。夏天，我们每天最少给宝宝洗1~2次。事实证明只要保持干净，再长的头发都不会生热痱。

洗头时要注意用温和、无刺激、容易起泡沫的婴儿洗发水。洗发时轻轻用手指肚按摩宝宝的头皮，不可用力揉搓头发，避免头发纠结在一起难以梳理。

3. 勤梳头

经常梳理头发能刺激头皮，促进血液循环，有助于头发生长。为宝宝准备一把专用梳子，方便时就拿来梳几下。梳子最好选用有弹性、较柔软的橡胶梳子，以免损伤宝宝稚嫩的头皮。

4. 不剃满月头

有人说，宝宝满月要剃头，将来头发才会长得多、长得黑。但我看过好多资料，都说没科学根据。有的资料还说，这种做法十分危险。宝宝的头皮毛孔会受到



肉眼看不到的损伤，如果剃刀不干净，头部皮肤不清洁，细菌就会趁机而入，导致局部脓疮或皮肤化脓感染，严重时细菌会进入血液造成败血症。事实和经验证明，剃不剃满月头和将来头发的多少、颜色毫无关系。/（azibao）

二、3位妈妈最真实的带孩子心得

一个人带孩子我觉得不累，我有好经验

【妈妈经验谈】

1. 首先说说一个人带的好处

- （1）自己作主，不会和长辈意见不一致闹矛盾。
- （2）家里人少安静，宝宝心会静下来，睡觉也好。
- （3）遇到难题可以上网查，一般都可以找到答案。

2. 合理安排时间，带宝宝不累

（1）宝宝早晨醒来后喝完奶不睡觉，先让他在小床上玩一会儿，自己去刷牙、洗脸，等你洗漱完毕，宝宝可能大小便好了，你再给他换尿布。有时候，宝宝要吃好再拉，所以不要急着换尿布，否则就浪费啦。

（2）宝宝有时候会马上再睡觉，这时候你也可以再睡一觉。如果他很想玩，你就带他出去，顺便买菜。有时候，我就把宝宝放在楼下邻居家照看一会儿，自己去买菜了。邻居家也有一个小宝宝，可以一起玩，一楼还可以晒太阳。买好回来，我在楼下玩半小时到一小时，宝宝也玩得很尽兴了。



(3) 玩好后，宝宝回家了，该喝点水了。到家后，蒸个蛋给宝宝吃，蒸蛋时正好给宝宝洗个澡，洗好澡宝宝很舒服，让他的小床上玩一会儿。这时你可以看看蛋好了没，或者马上让它冷却。我用五六个小碗，一个一个把蛋倒过来，冷下来很快的，等它冷却时，把澡盆洗一下，还有宝宝的衣服洗一下。

(4) 10分钟左右，宝宝就可以吃蛋了。吃好后，有学步车的可以让他自己玩一会儿。你可以抽空拖地，每天拖地地会很干净，所以拖起来很快，再擦席子，宝宝随时看得到你不会很吵。

(5) 等你做好了，陪宝宝玩一会儿，喝点水，差不多到中午了，宝宝已经很累了，让他睡一觉。你正好吃午饭，不要太复杂。我一般吃馄饨等方便做的食品，吃好饭宝宝还没醒，你可以洗碗。有些菜可以早点洗一下，准备好，这样做晚饭时不会很忙，可以把米淘好。

(6) 宝宝睡一两个小时后，醒来给他喝奶，再玩一会儿。下午吃点西瓜，喝水，再抽空洗洗菜。4点半左右宝宝又睡了，可以做菜。注意，夏天可以做几个冷菜，不要太复杂。我和老公两个人吃，每天都有一两个冷菜，如凉拌豆腐、凉拌糖番茄、糖醋黄瓜、醋毛豆、醋鸡翅膀等，时间都省下来了。炒个蔬菜，冲个紫菜汤，蒸条鱼等，都不会花很多时间。事先把时间错开，洗菜、切菜不要一起弄。

(7) 五六点正好吃晚饭、洗碗，等宝宝醒了事情也做好了。宝宝再喝瓶奶，带出去乘凉，找附近的小宝宝一起玩两个小时。8点多回家给宝宝洗个澡，弄米粉、粥，再冲瓶少量的奶，米粉里加的蔬菜、荤菜末，也是白天弄好，用微波炉热一下就可以给宝宝吃。吃完后宝宝就睡觉了，外面玩得累了容易睡觉。大概晚上八九点钟，洗宝宝的碗、奶瓶，烧开水消毒奶瓶。烧水时自己洗个澡，洗好水也开了。

一天的时间，我基本就这样安排。要让宝宝学会自己玩。他玩得很高兴就别打扰他，这样他也不会很黏人，你可以自己做事情。希望和妈妈们分享一下，我宝宝8个半月了，我一直这样带，觉得很好，自己也不累。（寂寞小月儿）