



张思莱
著

微访谈

张思莱育儿

爸爸妈妈最想知道的事

- ★ 新浪微博全国十大育儿大V用户 **NO.1** 年度总阅读量 **912,084,568次**
- ★ 卫生部启动的“儿童早期综合发展项目”国家级专家
- ★ 国内最早在线咨询专家之一
- ★ 新浪微博专家百强榜医疗健康专家TOP10
- ★ 新浪育儿2013年度金牌专家

养育
分册

张思莱

(养育分册)

育儿微访谈

爸爸妈妈最想知道的事

张思莱 著

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

张思莱育儿微访谈：爸爸妈妈最想知道的事. 养育
分册 / 张思莱著. —北京：中国妇女出版社，2014.8
（爱宝贝名家经典系列）
ISBN 978-7-5127-0912-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第146271号

张思莱育儿微访谈——爸爸妈妈最想知道的事（养育分册）

作 者：张思莱 著

策划编辑：张京阳

责任编辑：刘 宁

助理编辑：朱 娜

封面设计：柏拉图

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：北京联兴华印刷厂

开 本：185×260 1/16

印 张：25.75

字 数：450千字

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0912-6

定 价：45.00元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

推荐序 |



小小爱带来大改变

给张思莱大姐的书写序，纯属“袁”冠“张”戴，“猪”头不对“驴”嘴：我是个生意人，而张大姐是大夫；我是王老五，而张大姐讲的是育儿经。不过呢，我这个人，就是天不怕地不怕，最喜欢读书、讲笑话。我就借张大姐的书来说说自己作为一个爱读书、爱写书的王老五的读后感吧。

我7岁的时候第一次帮助我二嫂带孩子，发现孩子真的是很难带，因为你要睡她醒了，你醒了她睡了；一不小心一泡尿，再一高兴一泡尿；喂奶会吐，不喂会哭；抱起来就睡，放下去就嚎；孩子出疹子、发烧、感冒的概率还特别高。我那个时候就觉得，带孩子可比养猪、养羊辛苦多了（我那个时候还真的经常看《农村养猪手册》）。但就这样我也帮助嫂嫂、姐姐们带过五六个孩子。那个时候带孩子基本上是没知识的，即使大人说的也是有一搭、没一搭，所以现在回头再看张大姐的书，貌似自己那个时候在不自觉中有很多操作动作或者养小孩的做法是不对的。那个时候就没有张大姐写的这样通俗易懂而且细致入微的书，结果好多孩子养得很粗放，长大是长大了，但是也留下了很多的遗憾。比如我有一个侄女似乎就是因为小儿麻痹症导致腿脚不便，也有一些孩子似乎养得有点营养不足或者营养过剩。我在想，以前人们为什么要生那么多孩子，我就是兄弟姐妹中的第12个！广种薄收啊，不能保证个个养得好，一堆孩子总有押中的宝贝。不过，对于那个没被养好的孩子，很多的遗憾与不幸可就是百分之

百的。

读张大姐的书，说的是一个一个小点，但这样的小点，在任何一个孩子和他们的家长身上，可是一件大事。这样的小点都注意了，很多家庭的宝贝健康了，家庭幸福这件大事就圆满了。这个路子恰恰是我今天在自己做的黑苹果青年公益服务项目和飞马旅创新服务业扶持项目中所强调的，我们今天面临的问题与困难，是有很多体制的问题，但要是人人等待顶层设计解决问题，那么多人在干啥呢？我也不相信真的有了更好的顶层设计，我们的孩子一夜之间就更好养了。问题要从我们每个人做起，如果每个医护人员从手头做好一小点，每个家长注意学习科学的育儿知识一小点，我们的管理者的服务精神与意识多那么一小点，那么多的一小点累积起来，这个社会才会不一样，我们的养育质量才会不一样，我们的医患关系才会从根本上不一样。张大姐不是大人物，张大姐说的也不是大事，张大姐写的这本书也不是一本伟大的著作，她就是让我们体会每个人只要有心，即使没有顶层设计，即使退休了，即使靠着自媒体，也可以怎样一点点地做很多事情。读这本书，我觉得张大姐用最微小的角度教养了我，我也希望有更多的朋友读这本书得到教养，再把这样的教养规则带给自己的宝宝。

袁 岳

零点研究咨询集团董事长、飞马旅发起人及CEO

零点青年公益创业发展中心理事长、独立媒体人

推荐序 2

自2000年年初始至今，张思莱医师在一线义务答疑已近14年，是“科学养育”理念的积极传播者和推动者。

这么多年来，我一直习惯称呼张思莱医师为“张教授”，虽然张医生并不在学校任教，但我心里觉得这个称谓与她所做的事情特别贴合。教而授之，传道解惑，张医生一直做的就是“教授”的事。她以儿科医生的从业经历，十几年前即开始在论坛上为父母答疑。她跟新浪育儿的渊源关系比我都长。张医生还是很“潮”的姥姥，带外孙，玩微博，回答网友问题，传播科学育儿知识。跟着张医生，我们学习养育小孩，努力做个好父母。

2010年，微博新媒体成为重要交流手段，张思莱医师开通新浪微博，成为众多率先在新浪开通微博的大V用户中相当有影响力的一位专家医生，粉丝数达到62万；2011年，作为新浪育儿金牌专家组成员，张医师进驻微访谈问诊栏目，在照看小外孙、外出讲座之余，年复一年地在线回复家长的问题，解决众多年轻父母在宝宝养育及早教方面的困惑。如今，这本汇集了张医师在微博上回复众多父母养育问题的精编书出版了，如果你也是新手父母，正在为小宝宝的各种问题一筹莫展，读读这本书吧！让张思莱医师帮你育儿。

——新浪网育儿执行主编郑先子

推荐序 3



既然生命没有时间停留，让我们用爱陪伴

记得铭铭2岁多的时候，我正在帮助客户做跨国购并的战略咨询。那是一个深秋，我们在美国做商业尽职调查。购并对象产品线非常复杂，全球十几个工厂及供应链盘根错节，联合项目组平均每天睡眠时间不超过4小时。谈判第一阶段结束后，我们开车赶往纽约。客户的项目负责人陈总五十多岁，早年是位外交人员，驻外多年后转到企业发展，有着丰富的人生阅历。他一直有痛风，在那段紧张的工作中，旧疾复发，正在咬牙坚持着。车窗外，美国东部落叶绚丽，我默默翻看着手机里儿子的照片，侧耳听着大家关于购并的激烈讨论。陈总忽然话锋一转，对我讲：

“沙莎，作为客户，我当然希望你百分之百地投入我们的项目；作为朋友，我希望你现在能多些时间陪陪你的儿子。他全心全意地依赖你也就是这几年。不要像我当年一直驻外……现在儿子长大了，他什么心事都不会和我讲，我也不知道怎样和他能够更亲密些。我知道这挺难，你也是个不服输的人，但我想你一定能比我当年做得更好！”6年时光转瞬即逝，这段话时时在我耳边回响。我努力做到可以迅速切换角色，做个不完美、有压力但有趣的妈妈。

我想很多父母和我一样，在陪伴孩子成长的过程中，常常会有很多的惊喜时刻。我非常享受和儿子一起读书、讲故事的温

馨时光。记得铭铭1岁半时，刚刚开始说短句。一天早晨，他把我和Harry拉到地板上坐下来，而他自己爬到高沙发上，打开自己最爱的一本书，一本正经地准备给我们讲故事。他翻开一页，兴高采烈地开始：“垃圾车来啦！”然后翻到下一页，换了一个语调神秘地讲：“垃圾车，来啦。”最后到了绘本封底，他无限惋惜地说：“垃圾车，走了。”全家笑得肚子都疼了。孩子，就是这样让你的心不断地柔软起来。

一方面我非常幸运，母亲是儿科专家，可以时时指导我科学育儿；另一方面，我也像每一位年轻的妈妈，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妈妈网友互动答疑，对大家精准的指导和深入浅出的讲解。妈妈的新书《张思莱育儿微访谈》，像一个超级实用的工具箱，帮助我们用知识一点点加持自己的能量，提升自己的观察力和判断力，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新手父母！

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，经历了一个很长的心路历程。小时候的记忆中，她是北京儿科名医，绝对完美主义的强势母亲；后来她是卫生部“儿童早期综合发展项目”的国家级专家，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、微博，成为新浪育儿大V全国冠军，2013年微博点击超过9亿次；2014年又敢于涉足移动互联网，以初心进入微信公众平台，学习新的规则，40天后粉丝超过6万。在她的背后，没有商业力量运作，没有专业团队，只有她对儿科专业的爱与专注，以及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，磨炼灵魂，为自己的理想和传播科学知识日日精进。

既然生命没有时间停留，让我们在爱中一起陪伴孩子成长，一起慢慢体会生命全部的意义。

沙 莎

麦肯锡公司全球资深董事、合伙人

作者自序



在我多年的行医生涯中，与无数的家长和孩子打过交道。每当我看到一个孩子来时萎靡不振、治愈后活蹦乱跳地离开医院时，都感到无比欣慰；当一个弱小的生命由于疾病危重而挽救不过来时，我那种难过的心情很长时间不能抚平。那时为了争分夺秒地抢救危重的孩子，我不止一次地让护士抽自己的鲜血给孩子输上（那时还允许医院自己选择血源，患儿父母的血因故不能使用）。20世纪70年代，我在农村县医院工作时，曾经多次进行口对口的人工呼吸，抢救心跳已经停止的孩子。事后有人问我：“你看到那么脏的孩子，而且几乎是死孩子，还敢嘴对嘴地进行人工呼吸，连个纱布也不垫，你不觉得恶心吗？”说实在的，我的脑子里想的都是抓紧时间让孩子快一点儿恢复呼吸和心跳，哪还顾得上孩子脏不脏、恶心不恶心。

那个时候医患之间的关系是互相信赖的。在那个年代做医生，工作的宗旨是：只要病人有1%的希望，我们就要尽100%的努力进行抢救。家属对我们说的话是：“您就尽最大的努力治吧，我们相信您！”“您已经尽了最大的努力，孩子死了我们不埋怨您。”虽然我已经退休，这些话至今还温暖着我的心。是病儿和他们的家长让我的医疗技术获得提高，让我始终坚持专业学习，才有了今天的成就。虽然我已经不在临床一线，但是我还可以通过讲课、著书、完成各类育儿杂志的约稿、在各类网络论坛答疑、发表科普文章，通过我的博客、微博和微信

公众平台帮助家长。至今我仍然喜欢我的职业，也为女儿没有继承我的事业感到遗憾。

自20世纪90年代开始医患关系逐渐紧张，至今这种关系已经严重影响孩子们的健康和生命安全，这是最令我担忧的事情。记得我在博客（<http://blog.sina.com.cn/zhangsilai>）和微信公众平台上（订阅号zhangsilaiyishi）已经多次讲述如何正确护理小儿发热，阐述滥用抗生素的危害和输液治疗的利与弊。例如我的外孙子铭铭高热两天两夜，我只用了几支小中药和3次（每次8毫升）泰诺林，铭铭的感冒就好了，以后我又继续让铭铭吃了1天的中成药就停药了。设身处地想想，我要是给患儿只开了几支小中药和退热药，家长心里就会犯嘀咕，说不定下午或者晚上看孩子发热不退又去另一家医院就诊。这就是目前家长无助、医生无奈的医疗现状。医生谨小慎微的结果就会出现扩大检验、过度治疗，抗病毒和抗生素全都上，口服药、输液一起上。家长也知道医生所有的治疗手段都用上了，治疗也就这样了，于是只能安心接受治疗了。医生和家长对这样不合理的处理心知肚明，所以一旦孩子稍有好转，家长就急忙停药，唯恐孩子受罪或者产生耐药性，有时往往因错误的处理导致孩子疾病迁延或者形成慢性病灶，反而更容易使孩子产生耐药性。

医患关系紧张的原因是多方面的，有社会的，有医疗体制的，有医生、家长等方面的。目前中国医生还没有相应的社会保险制度，再加上国内时有发生“医闹”现象，造成一些医生谨小慎微、步步为营，用夸大病情的严重性和扩大治疗的手段来保护自己，完全看不到绝大多数的患者还是一个弱势群体。当然也有一小撮害群之马，为了牟取自己的蝇头小利败坏了医护工作者的名声。而家长因为缺乏必要的科普知识，不能理解、判别并做好和医生的配合工作，也常常加重了这种失衡。我国长期而普遍的医患双方缺失信任，只能使矛盾越来越尖锐化，最终受害的将是我们的孩子。

科学育儿是一项伟大的工程。行医几十年，我就是被孩子从叫“医生大姐”“医生阿姨”，到后来叫“医生奶奶”“主任奶奶”走过来的。医生的职业是一个需要不断更新知识、不断学习，并在医疗实践中不断总结经验的职业。退休后，由于爱孩子，我仍然坚持在网络上、荧屏上，在全国各地的讲座中，与千千万万年轻父母紧密沟通，进行科学育儿知识的普及。多年来，因为这份执著和对职业的热爱，我深深理解家长的困惑和纠结，微博上的140个字不足以解决

家长心中的疑惑，于是我将在微博上的问答进一步详细论述，深入浅出，汇集成《张思莱育儿微访谈》，以专业的知识帮助大家做科学、有爱的父母。

在这里我也要特别感谢新浪育儿频道的各位编辑以及新浪微博的各位编辑为我进行科学育儿知识普及所搭建的平台。最后，我想告知家长：育儿是一个美好而艰辛的过程，如果你用心学习、用爱陪伴，一定会为孩子打下一个坚实、健康的人生基础。

张思莱

2014年5月

目 录



生长发育篇

新生儿期 / 2

- 正常新生儿有哪些特殊表现 / 2
- 为什么新生儿出生后有脱屑现象 / 4
- 为什么有的新生儿受到一点儿刺激就全身抖动 / 4
- 为什么出生后体重不升反而下降呢 / 6
- 早产儿如何计算月龄 / 6

婴幼儿期 / 7

- 孩子生长发育的几个指标如何测量 / 7
- 如何根据生长发育曲线了解孩子的生长情况 / 9

- 囟门什么时候闭合 / 10
- 2个月的孩子为什么总爱揉眼或抓脸 / 11
- 3个月的孩子膝关节活动时发出响声正常吗 / 12
- 3个月的孩子头睡偏了可以纠正吗 / 12
- 4个月的孩子流口水正常吗 / 13
- 长时间使用安抚奶嘴好吗 / 14
- 8个月的孩子手脚发凉正常吗 / 15
- 10个月的孩子为什么反复有节奏地撞头 / 15
- 父母个子矮会影响孩子的身高吗 / 16
- 有必要给孩子做智力检查吗 / 18
- 向高空抛或摇晃对孩子大脑有伤害吗 / 19

日常护理篇

皮肤与清洁 / 22

- 如何给新生儿和小婴儿洗澡 / 22
- 如何给新生儿洗小屁屁 / 24
- 如何护理新生儿的脐带 / 25
- 给孩子剃胎毛科学吗 / 26
- 怎么处理眉毛、囟门等处的厚痂 / 26
- 婴幼儿可以使用防晒霜吗 / 27

- 日光浴会晒伤孩子的皮肤吗 / 29
- 孩子受惊吓害怕洗澡怎么办 / 30
- 婴幼儿能泡温泉吗 / 30
- 能这样捏孩子的小脸蛋吗 / 31
- 孩子的鼻梁低能捏起来吗 / 32
- 洗涤剂会刺激婴幼儿皮肤吗 / 32
- 夏天孩子该用什么驱蚊 / 33

大小便 / 34

- 纯母乳喂养儿1周不大便正常吗 / 34
- 纯母乳喂养儿大便次数多正常吗 / 35
- 这样用纸尿裤好吗 / 35
- 4个月的男宝宝尿多正常吗 / 37
- 大便发绿是消化不良吗 / 37
- 大便为什么前段硬、后段软 / 38
- 如何训练6个月的孩子定时排便 / 38
- 频繁地给不到1岁的孩子把尿好吗 / 39
- 孩子拒绝坐便盆怎么办 / 40
- 2岁半的孩子总爱憋尿正常吗 / 41
- 为什么孩子的内裤上总有大便的痕迹 / 41
- 孩子没吃完奶或者饭没吃完就大便好吗 / 42

作息与睡眠 / 44

- 为什么婴幼儿要按正常生物钟作息 / 44
- 改变生活规律孩子就容易生病吗 / 45
- 睡眠不好会影响孩子的成长发育吗 / 46
- 婴幼儿每天睡多长时间合适 / 47
- 如何建立良好的睡眠习惯 / 48
- 新生儿或小婴儿需要用枕头吗 / 49
- 趴着睡的孩子头型好,是这样吗 / 50
- 3个月的孩子夜里需要叫醒他吃奶吗 / 50
- 4个月的孩子夜间不爱睡长觉怎么办 / 51
- 为什么要给孩子断夜奶 / 52
- 开灯睡觉好吗 / 53
- 8个月的孩子能睡席梦思床吗 / 54
- 孩子夜间睡觉满床打滚正常吗 / 54
- 2岁的孩子不爱睡觉怎么办 / 55

体质锻炼 / 56

- 需要给新生儿做抚触吗 / 56
- 什么是空气浴 / 57

衣着选择 / 60

- 该不该给小婴儿戴手套 / 60

怎样给孩子选鞋 / 61

- 孩子穿有响声的鞋好吗 / 61

保护牙齿 / 63

- 孩子一出生就有牙齿吗 / 63
- 新生儿也要进行口腔清洁吗 / 64
- 如何缓解宝宝出牙前的不适 / 65
- 为什么有的孩子牙齿排列不整齐 / 66
- 10个月的孩子如何保护乳牙 / 67
- 如何使用牙线清洁牙齿 / 72
- 牙齿长得不好补充钙剂有用吗 / 72
- 出牙顺序不对会影响牙齿发育吗 / 73
- 宝宝牙齿间隙过大需要矫正吗 / 74
- 宝宝为什么会有口臭 / 74
- 大人有龋齿会传染给孩子吗 / 75
- 长期使用奶瓶会影响牙齿发育吗 / 76
- 孩子的牙齿是“地包天”吗 / 77

保护眼睛 / 78

- 早产儿为什么要检查眼底 / 78
- 为什么给小婴儿照相时不能用闪光灯 / 79
- 该不该让10个月的孩子看电视 / 80
- 孩子是近视眼吗 / 81
- 为什么孩子眼睛上有淡蓝色的斑块 / 82

保护耳朵 / 83

- 孩子为什么对外面的响声没有反应 / 83
- 可以给孩子掏耳朵吗 / 84
- 孩子耳朵进水了怎么办 / 85

保护外生殖器 / 86

- 女婴阴道有分泌物正常吗 / 86
- 孩子包皮过长需要手术吗 / 86
- 有滴虫病的人可以带孩子吗 / 87
- 7个月的孩子总爱抓“小鸡鸡”怎么办 / 88
- 尿路感染与穿开裆裤有关吗 / 89

安全检查 / 90

- 如何使用汽车安全座椅 / 90
- 如何预防室内空气污染 / 91
- 奶奶吸烟对宝宝有多大伤害 / 96
- 如何预防跌落伤 / 97

宝宝从床上摔到地上有危险吗 / 98

- 如何预防烫伤 / 99
- 如何预防溺水 / 99
- 如何预防气管异物 / 100
- 如何预防鞭炮伤害 / 101

日常喂养篇

母乳喂养（妈妈部分） / 104

- 母乳喂养有哪些好处 / 104
- 孕期和产后如何护理乳房 / 106
- 乳头内陷的妈妈如何喂母乳 / 106
- 为什么鼓励产后早开奶 / 107
- 如何早下奶 / 108
- 乳房小会影响泌乳量吗 / 109
- 如何增加母乳分泌量 / 110
- 剖宫产会不会影响母乳喂养 / 110
- 产后第一周能大量喝催奶汤水吗 / 111
- 最佳喂奶姿势是怎样的 / 112
- 双胞胎如何实现母乳喂养 / 112
- 乳头皲裂还能喂奶吗 / 113
- 乳房出现硬块并且疼痛怎么办 / 114
- 饮食会影响母乳中蛋白质的含量吗 / 115
- 哺乳妈妈感冒、发热可以哺喂孩子吗 / 116
- 哺乳妈妈用药有哪些禁忌 / 116
- 哪些情况不能母乳喂养 / 117
- “小三阳”妈妈可以哺乳吗 / 117
- “大三阳”妈妈可以哺乳吗 / 118
- 妈妈用过麻醉药可以继续喂母乳吗 / 118
- 患乳腺炎还能喂孩子吗 / 119
- 为什么亲自喂母乳比用奶瓶喂好 / 119
- 如何做“背奶妈妈” / 120
- 奶水清淡，孩子吃得饱吗 / 122
- 什么温度储存母乳比较好 / 123

- 如何判断母乳是否不足 / 123
- 母乳喂到6个月就没有营养了吗 / 124
- 甲状腺功能低下的妈妈可以哺乳吗 / 125
- 妈妈来月经还能喂母乳吗 / 125

母乳喂养（孩子部分） / 127

- 出生第一天需要喂奶粉吗 / 127
- 频繁溢奶是消化道有问题吗 / 128
- 新生儿多长时间喂一次母乳 / 129
- 孩子躺着吃奶好吗 / 130
- 纯母乳喂养儿需要额外喂水吗 / 130
- 婴幼儿每天需要额外补充水吗 / 131
- 纯母乳喂养的孩子长得小吗 / 132
- 孩子出生后需要补充叶酸吗 / 133
- 母乳喂养儿如何添加钙剂和维生素D / 133
- 乳母补充维生素D可以满足孩子的需求吗 / 135
- 纯母乳喂养儿如何补充维生素A / 136
- 是不是孩子一哭就应该马上喂他 / 136
- 小婴儿总睡觉不吃奶正常吗 / 137
- 哺乳时孩子吃几口就睡觉怎么办 / 137
- 溢奶和吐奶如何区别 / 138
- 为什么孩子吃奶后爱打嗝 / 139
- 为什么有的孩子吃奶时间长 / 140
- 为什么小婴儿会出现“婴儿肥”现象 / 140
- 孩子会对母乳过敏吗 / 141
- 什么是暂时性哺乳期危机 / 142

吃得太多会影响孩子的智力吗 / 143

什么时候断母乳合适 / 143

人工喂养和混合喂养 / 145

为什么部分婴儿需要哺喂配方奶粉 / 145

配方奶喂养每次应该喂多少 / 145

如何正确选择配方奶粉 / 146

为什么要注重配方奶粉中 α 乳清蛋白的含量 / 149

特殊医疗用途配方奶粉有哪些 / 150

罐装奶粉与袋装奶粉有何不同 / 151

冲调奶粉应该使用什么水 / 152

冲调配方奶粉先放水还是先放奶粉 / 153

如何正确冲调配方奶 / 153

可以在配方奶里加糖吗 / 155

吃配方奶粉孩子更容易发胖吗 / 155

奶粉如何存放与饮用 / 156

可以给孩子喝鲜羊奶吗 / 157

可以选择羊奶或大豆蛋白配方奶吗 / 158

如何挑选奶瓶和奶嘴 / 158

可以用井水清洗奶瓶吗 / 160

能用炼乳喂孩子吗 / 161

人工喂养儿如何添加钙和维生素D / 161

如何进行混合喂养 / 162

唇裂的孩子如何喂奶 / 163

1个多月的孩子每天应该喝多少配方奶 / 164

孩子不接受配方奶粉和奶嘴怎么办 / 165

孩子出现肠绞痛,需要更换奶粉吗 / 166

能否改用米汤喂养孩子 / 167

7个月的孩子如何置换奶粉 / 168

经常更换配方奶粉的品牌好吗 / 169

配方奶会让咳嗽的孩子痰更多吗 / 170

可以给胖孩子食用脱脂或低脂奶吗 / 170

可以在配方奶中添加蛋白粉吗 / 171

1岁以内的孩子不接受配方奶可以喂酸奶吗 / 172

孩子1岁以后可以用其他奶制品代替配方奶吗 / 173

早产儿喂养 / 175

早产儿为何强调生母乳喂养 / 175

早产儿如何补充各种营养素 / 176

早产儿为什么要使用母乳强化剂 / 177

如何人工喂养早产儿 / 177

早产儿为什么要补充维生素E / 178

早产儿如何补充钙剂 / 179

辅食添加和膳食安排 / 180

0~3岁的婴幼儿每天食量是多少 / 180

为什么不能过早添加辅食 / 181

孩子不喜欢吃蛋黄怎么办 / 182

5个月的孩子可以添加辅食吗 / 183

8个月的孩子未添加辅食,可以吗 / 184

如何给孩子添加辅助食品 / 185

婴儿米麦粉有哪些营养 / 187

为什么添加粮食不能从麦粉开始 / 188

孩子只想喝奶、拒绝新食物怎么办 / 188

孩子是进入厌奶期了吗 / 189

为什么强调绿色和红黄色蔬菜、水果的摄入 / 190

榨生胡萝卜汁给孩子喝好吗 / 191

可以给孩子榨甘蔗汁喝吗 / 192

小婴儿可以吃蜂蜜吗 / 192

什么时候可以给孩子吃粗粮 / 193

可以给2岁的孩子吃燕麦片等粗粮吗 / 194

婴儿的食品无味,需要加盐吗 / 195

孩子可以吃调味品吗 / 196

孩子为什么喜欢单一口味的食品 / 197

可以给孩子吃雪白的面食吗 / 197

1岁以内的孩子可以喝豆浆吗 / 198

1岁以内的孩子可以吃过于松软的蛋糕吗 / 199

婴幼儿食品自家做得好还是工厂生产得好 / 199

食物过于精细好吗 / 200

鸡汤熬粥是不是很有营养 / 201

2岁的孩子吃什么豆腐好 / 202

- 可以给孩子吃洋快餐吗 / 203
- 婴幼儿需要限制动物脂肪的摄入吗 / 204
- 碳水化合物也是糖吗 / 205
- 孩子的饮食中为什么需要铜 / 206
- 可以给孩子选择一些营养食品吗 / 206
- 什么是合生原、益生元、益生菌 / 208
- 怎样看待食品添加剂 / 209
- 添加色素的食品是否对健康有害 / 211
- 给孩子吃的鸡肝安全吗 / 212
- 孩子吃饭太挑剔怎么办 / 213
- 连哄带骗喂孩子饭可以吗 / 215
- 营养素补充 / 217**
 - 孩子为什么会发生生理性贫血 / 217
 - 可以给孩子服用柠檬酸锌吗 / 218
 - 有胆结石家族史的孩子应该限制钙的摄入吗 / 219
 - 哺乳妈妈不喝牛奶会影响孩子钙的摄入吗 / 219
 - 如何给孩子挑选钙制剂 / 220
 - 钙在人体内的吸收受哪些因素影响 / 221
 - 每天什么时候给孩子补充钙剂最合适 / 222
 - 脑黄金对孩子的发育有作用吗 / 223
 - 牛初乳素能够提高孩子的免疫力吗 / 225
 - 维生素是如何分类的 / 226
 - 补充维生素可以提高免疫力吗 / 227
 - 为什么要给宝宝补充维生素K / 227
 - 过多涂抹含有维生素A或维生素D的药膏会引起中毒吗 / 229
 - 需要给孩子补充维生素A保护视力吗 / 229
 - 鱼肝油中维生素A比例高会中毒吗 / 230
 - 腹泻期间没有补充维生素D可以吗 / 231
 - 晒太阳就能使身体产生足够的维生素D吗 / 231
 - 早产儿和小婴儿贫血和维生素E不足有关吗 / 232
 - 补充维生素C会不会引起宝宝消化道溃疡 / 233
 - 需要给孩子额外补充多种维生素制剂吗 / 234

食物过敏和食物不耐受 / 235

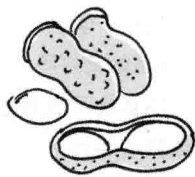
- 食物不耐受症与过敏是一回事吗 / 235
- 第一个孩子乳糖不耐受，第二个孩子也会这样吗 / 236
- 牛奶过敏可以引起大便微量出血吗？ / 237
- 加热配方奶可以除去过敏源吗 / 238
- 食物过敏会随着婴儿长大而消失吗 / 239

素食家庭喂养 / 240

- 素食妈妈如何进行母乳喂养 / 240
- 素食宝宝为什么会缺乏维生素B₁₂ / 241
- 素食者的乳汁和非素食者的一样吗 / 242
- 素食者家庭人工喂养或混合喂养儿吃什么奶比较好 / 242

零食选择 / 243

- 孩子吃零食好吗 / 243
- 吃水果需要注意什么 / 244
- 如何科学地选择零食 / 245
- 可以选择油炸薯片作为孩子的零食吗 / 246
- 孩子是不宜吃巧克力吗 / 246
- 可以用果汁和饮料代替白开水吗 / 247
- 哪些饮品不适宜孩子喝 / 249
- 孩子可以吃泡泡糖吗 / 250
- 孩子能够吃果冻吗 / 251
- 可以用奶片当鲜牛奶吃吗 / 252
- 保鲜膜可以给孩子包零食吗 / 252
- 何时开始喂食孩子花生 / 253



早期教育篇

基本理念 / 256

- 如何定义“早期教育” / 256
- 怎样对新生儿进行早期教育 / 257
- 如何对剖宫产儿进行特殊的强化训练 / 259
- 婴幼儿如何科学地看电视 / 264
- 玩平板电脑对孩子有影响吗 / 265
- 孩子几岁参加亲子班比较好 / 266
- 究竟谁带孩子好 / 268

动作发育 / 269

- 什么是肢体运动智能 / 269
- 如何正确看待婴儿游泳训练 / 273
- 月嫂这样训练孩子对吗 / 275
- 2个月的孩子喜欢吃手正常吗 / 275
- 4个月的孩子不会用手指东西正常吗 / 277
- 4个月的孩子能练习扶着站立吗 / 278
- 5个月的孩子翻身不灵活是发育异常吗 / 278
- 7个月的孩子如何练习爬行 / 280
- 10个月的孩子为什么喜欢反复扔东西 / 280
- 给孩子用学步车好吗 / 281
- 孩子大运动落后是感统失调吗 / 282

语言发育 / 283

- 50天的孩子不会出声笑正常吗 / 283
- 怎样帮助10个月的孩子学讲话 / 284
- 2岁的孩子接受双语教育好吗 / 285
- 孩子喜欢音乐、不喜欢听故事怎么办 / 286
- 如何纠正孩子结巴的毛病 / 287
- 3岁的孩子为什么喜欢自言自语 / 288
- 如何让3岁的孩子学会倾诉 / 289

如何培养孩子的阅读习惯 / 290

- 3岁的孩子不会叙述幼儿园里发生的事情正常吗 / 291

智力开发 / 293

- 如何用身边的实物开发孩子的大脑 / 293
- 如何培养孩子的积极思维 / 295
- 1岁多的孩子就知道傻玩，是发育有问题吗 / 296
- 孩子几岁开始认字比较好 / 298
- 孩子特别爱问问题好吗 / 300
- 3岁的孩子不爱学数学怎么办 / 301
- 3岁的孩子不爱认字怎么办 / 302
- 左撇子需要纠正吗 / 303
- 多给孩子灌输知识就能提高智力水平吗 / 304
- 不让孩子学这学那行吗 / 305

才艺培养 / 307

- 孩子不爱学电子琴怎么办 / 307
- 如何从小培养孩子的音乐智能 / 308

情绪情感 / 310

- 孩子一哭就抱起来好吗 / 310
- 不同年龄的孩子恐惧什么 / 312
- 1岁的孩子换环境后哭闹不止怎么办 / 313
- 1岁的孩子特别黏人怎么办 / 313
- 1岁的孩子为什么爱假哭 / 315
- 孩子摔倒后为什么越哄越哭 / 315
- 孩子生病后更娇气了怎么办 / 316
- 孩子是个小“暴君”怎么办 / 317
- 3岁的孩子为什么喜欢虐待小动物 / 318