

95%以上的中国育儿问题都可以就此正本清源

# 虾米妈咪 育儿正典

0~6岁婴幼儿护理喂养和行为习惯详解

虾米妈咪 著

黄疸|预防接种|湿疹|尿布疹|过敏|母乳喂养|奶粉选择|  
辅食添加|睡眠困难|大小便问题|身高体重|敏感期|发热|

其实，以上问题大部分都无须就医  
恐慌仅源于缺乏常识，焦虑只因不了解真相

# 虾米妈咪 育儿正典

虾米妈咪著

 江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

虾米妈咪育儿正典/虾米妈咪著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5537-3101-8

I. ①虾… II. ①虾… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082588号

## 虾米妈咪育儿正典

---

著 者 虾米妈咪  
责任编辑 孙连民  
策划编辑 齐文静  
特约编辑 马 丽 赵 娅  
责任校对 郝慧华 陈晓丹  
责任监制 刘 钧

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

---

开 本 700mm×1000mm 1/16  
印 张 21  
字 数 341千字  
版 次 2014年7月第1版  
印 次 2014年7月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3101-8  
定 价 48.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 目录

CONTENTS

## Preface

推荐序一 育儿无小事 / 许积德 011

推荐序二 妈妈强则婴童强，婴童强则国家强 / 吴圣楣 012

推荐序三 一本温暖、严谨的育儿科普书 / 朱宗涵 013

自序 愿每个孩子都能健康快乐地成长 / 虾米妈咪（余高妍） 014

## Part 1

### 第一章

## 当天使降临

第一次与宝宝见面——新生儿的特殊外貌 018

皮肤 018

头部 020

面部 024

胸腹部 029

生殖器 031

四肢 036

第一次与宝宝亲密接触——新生儿的特殊生理 037

体温调节系统 037

呼吸系统 038

消化系统 038

循环系统 040

血液系统 040

泌尿系统 043

神经系统 043

### **你该知道，医生对新生儿宝宝做了什么 046**

Apgar 评分：宝宝的第 1 张体检成绩单 046

出生后 24 小时内常规 3 针 048

出生后 3 天新生儿疾病筛查 053

### **宝宝驾到，准备好了吗 056**

家有早产儿，你该怎么办 056

特别写给新生儿的妈妈 057

特别写给新生儿的爸爸 060

如果你们是特别紧张的父母 062

如果新生儿有哥哥姐姐 065

如果新生儿的家里养宠物 067

请老人带孩子还是自己带 069

## **Part 2 第二章 娇嫩肌肤巧护理**

### **这些疹子不用怕 074**

#### **最困扰父母们的常见皮肤问题——湿疹 076**

找到引起湿疹的过敏原 076

湿疹宝宝的饮食指南 078

湿疹宝宝的用药参考 081

湿疹宝宝的日常护理 083

#### **让宝宝远离“红屁股” 086**

尿布疹发生的原因 086

预防尿布疹 7 要诀 086

尿布疹防治用药举例 087

## 夏日到，防蚊防晒防痱子 088

防蚊：安全有效是首要标准 088

防晒：选对用对防晒霜 093

防痱：适宜室温 + 洗澡换衣 + 保持皮肤清洁干爽 095

## Part 3 第三章 世上最好的爱——母乳喂养

### 母乳喂养是必须捍卫的权利 100

母乳是一种“智能”食物 100

关于母乳喂养，妈妈们必须放下的 6 大顾虑 108

这些疾病不影响母乳喂养 119

### 让宝宝吃得舒服是门技术活 127

母乳喂养的正确姿势 127      宝宝溢奶（吐奶）怎么办 131

母乳的存储和使用 134

### 哺乳期妈妈的用药、特殊检查和预防接种 137

哺乳期如何安全用药 137

哺乳期妈妈如何接受特殊检查和预防接种 141

### 断母乳，有技巧 143

满 6 月龄的宝宝断母乳：白天添辅食，夜晚加奶粉 143

满 1 岁的宝宝断母乳：白天辅食吃得好，夜晚逐渐断夜奶 144

满 2 岁的宝宝断母乳：白天饮食均衡规律，夜晚自然停夜奶 145

## Part 4 第四章 小细节，大学问——人工喂养和辅食添加

### 奶粉罐上没写的秘密 150

你有“奶粉选购焦虑”吗 150

专业喂奶工的3节必修课：冲、喂、洗 153

### 辅食添加全攻略 157

满6月龄是首次辅食添加的最佳时机 157

辅食添加的原则和技巧 158

强化铁且不过敏是选择“第一口辅食”的标准 160

不同阶段辅食添加的方法 162

不同阶段辅食添加的种类和摄入量参考 168

过敏体质宝宝的辅食添加 169

## Part 5 第五章 安抚哭闹，夜夜安睡不觉晓

### 听懂哭闹 172

生理需要的哭 172

心理需要的哭 175

有一种哭闹叫“黄昏哭吵” 177

### 全家安睡其实很简单 184

“让宝宝哭到睡”还是“家长学会容忍” 184

宝宝到底一天应该睡多少 186

家有小宝宝（0~1岁半）的安睡计划 188

家有大宝宝（1岁半~3岁）的安睡计划 191

### 防患于未然——宝宝的睡眠安全问题 195

为宝宝选择安全的睡眠姿势 195

为宝宝营造安全的睡眠环境 196

节假日，全家也能享有优质睡眠 199

谁偷走了宝宝的优质睡眠 199

让宝宝在节日里享有优质睡眠的策略 201

## Part 6 第六章 解密宝宝的大小便

大便是宝宝健康的晴雨表 204

婴幼儿的各种正常大便 204

大便气味、颜色和性状中暗藏的疾病信号 205

看懂大便常规报告单 207

宝宝小便中的健康密码 208

婴幼儿各时期的正常小便 208

看懂尿常规报告单 210

如厕自理——请尊重宝宝自己的时间表 212

宝宝的如厕自理时间表 212

如厕训练课 216

## Part 7 第七章 生长发育的秘密

体格生长——别让标准曲线误导了你 231

评价体格生长的常用指标 231

每个宝宝有各自的生长轨迹——解读生长曲线 235

乳牙萌出进行时 238

第一颗乳牙的萌出时间 238



乳牙的萌出顺序 238  
萌牙的征兆和对策 239

**智能发育——天才宝宝是这样炼成的 241**  
大动作发展——随着神经肌肉的成熟水到渠成 241  
精细动作发展——鼓励尝试、赞赏每一次进步 248  
语言发展——重视语言准备期、在模仿中练习发声 252

## Part 8 第八章 **其实你不懂宝宝的心**

**请让宝宝尽情黏你 258**

**怕生是宝宝成长的必经阶段 259**

**这样做，宝宝吃饭香 260**  
判断宝宝“不想吃”还是“不能吃” 260  
把宝宝的食欲找回来 260

**坏脾气宝宝安抚法 262**  
宝宝为什么发脾气 262  
宝宝发脾气怎么办 262

**打人咬人巧引导 264**  
打人、咬人是宝宝身心发展到一定阶段的自然表现 264  
6个方法帮宝宝改掉打人、咬人行为 265

**吃手有时是个“好习惯” 267**  
恭喜你，你的宝宝会吮吸手指了 267  
帮宝宝顺利度过吮吸手指的时光 268

**听懂1岁宝宝对你说“不” 270**

**理解 2 岁宝宝的执着与对抗 272**

执着于“一致”——我真的很需要安全感 272

对着干又很多变——让我“做选择”确实好难 273

攻击性行为——我只是不想被冒犯 275

**宽容 3 岁宝宝的叛逆和随性 276**

叛逆——我希望“世界”能在我的掌控之中 276

能力倒退与焦虑——这种情形令我不知所措 276

热衷又没有定性——其实我也希望能做得更好 277

*A*ppendix

附录一 北上广预防接种计划 279

附录二 常见食物营养成分表 286

附录三 哺乳期和妊娠期常见用药安全一览表 302

附录四 儿童生长参考曲线（CDC 2000） 317

附录五 发热的家庭护理细节 321

95%以上的中国育儿问题都可以就此正本清源

# 虾米妈咪 育儿正典

0~6岁婴幼儿护理喂养和行为习惯详解

虾米妈咪 著

黄疸 | 预防接种 | 湿疹 | 尿布疹 | 过敏 | 母乳喂养 | 奶粉选择 |  
辅食添加 | 睡眠困难 | 大小便问题 | 身高体重 | 敏感期 | 发热 |  
其实，以上问题大部分都无须就医  
恐慌仅源于缺乏常识，焦虑只因不了解真相


试读结束：需要全本请在线购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

江苏科学技术出版社



# 虾米妈咪 育儿正典

虾米妈咪著

 江苏科学技术出版社



# 目录

CONTENTS

## Preface

- 推荐序一 育儿无小事 / 许积德 011
- 推荐序二 妈妈强则婴童强，婴童强则国家强 / 吴圣楣 012
- 推荐序三 一本温暖、严谨的育儿科普书 / 朱宗涵 013
- 自序 愿每个孩子都能健康快乐地成长 / 虾米妈咪（余高妍） 014

## Part 1

### 第一章 当天使降临

- 第一次与宝宝见面——新生儿的特殊外貌 018
- 皮肤 018
  - 头部 020
  - 面部 024
  - 胸腹部 029
  - 生殖器 031
  - 四肢 036
- 第一次与宝宝亲密接触——新生儿的特殊生理 037
- 体温调节系统 037
  - 呼吸系统 038
  - 消化系统 038
  - 循环系统 040
  - 血液系统 040

泌尿系统 043

神经系统 043

### **你应该知道，医生对新生儿宝宝做了什么 046**

Apgar 评分：宝宝的第 1 张体检成绩单 046

出生后 24 小时内常规 3 针 048

出生后 3 天新生儿疾病筛查 053

### **宝宝驾到，准备好了吗 056**

家有早产儿，你该怎么办 056

特别写给新生儿的妈妈 057

特别写给新生儿的爸爸 060

如果你们是特别紧张的父母 062

如果新生儿有哥哥姐姐 065

如果新生儿的家里养宠物 067

请老人带孩子还是自己带 069

## **Part 2 第二章 娇嫩肌肤巧护理**

### **这些疹子不用怕 074**

#### **最困扰父母们的常见皮肤问题——湿疹 076**

找到引起湿疹的过敏原 076

湿疹宝宝的饮食指南 078

湿疹宝宝的用药参考 081

湿疹宝宝的日常护理 083

#### **让宝宝远离“红屁股” 086**

尿布疹发生的原因 086

预防尿布疹 7 要诀 086

尿布疹防治用药举例 087

## 夏日到，防蚊防晒防痱子 088

防蚊：安全有效是首要标准 088

防晒：选对用对防晒霜 093

防痱：适宜室温 + 洗澡换衣 + 保持皮肤清洁干爽 095

## Part 3 第三章 世上最好的爱——母乳喂养

### 母乳喂养是必须捍卫的权利 100

母乳是一种“智能”食物 100

关于母乳喂养，妈妈们必须放下的 6 大顾虑 108

这些疾病不影响母乳喂养 119

### 让宝宝吃得舒服是门技术活 127

母乳喂养的正确姿势 127      宝宝溢奶（吐奶）怎么办 131

母乳的存储和使用 134

### 哺乳期妈妈的用药、特殊检查和预防接种 137

哺乳期如何安全用药 137

哺乳期妈妈如何接受特殊检查和预防接种 141

### 断母乳，有技巧 143

满 6 月龄的宝宝断母乳：白天添辅食，夜晚加奶粉 143

满 1 岁的宝宝断母乳：白天辅食吃得好，夜晚逐渐断夜奶 144

满 2 岁的宝宝断母乳：白天饮食均衡规律，夜晚自然停夜奶 145



Part 4  
第四章

## 小细节，大学问——人工喂养和辅食添加

### 奶粉罐上没写的秘密 150

你有“奶粉选购焦虑”吗 150

专业喂奶工的3节必修课：冲、喂、洗 153

### 辅食添加全攻略 157

满6月龄是首次辅食添加的最佳时机 157

辅食添加的原则和技巧 158

强化铁且不过敏是选择“第一口辅食”的标准 160

不同阶段辅食添加的方法 162

不同阶段辅食添加的种类和摄入量参考 168

过敏体质宝宝的辅食添加 169

Part 5  
第五章

## 安抚哭闹，夜夜安睡不觉晓

### 听懂哭闹 172

生理需要的哭 172

心理需要的哭 175

有一种哭闹叫“黄昏哭吵” 177

### 全家安睡其实很简单 184

“让宝宝哭到睡”还是“家长学会容忍” 184

宝宝到底一天应该睡多少 186

家有小宝宝（0~1岁半）的安睡计划 188

家有大宝宝（1岁半~3岁）的安睡计划 191

### 防患于未然——宝宝的睡眠安全问题 195

为宝宝选择安全的睡眠姿势 195

为宝宝营造安全的睡眠环境 196