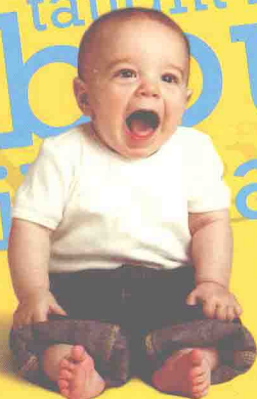


别嫌这本书小，采用百岁医师育儿法，宝宝没那么多问题
林奂均◎著

Hundred-Year-Old Physician
taught me
About
children are



百岁医师教我的 育儿宝典

**宝宝告别夜奶，甜睡一整夜
不用哄不用摇，宝宝自己睡**

宝宝定时吃、定时睡、定时拉

自制辅食，宝宝零抗拒



轰动美国**8**年！
台湾地区加印**107**次！
连续**36**个月位居
金石堂、诚品育儿榜

NO.1!

80年育儿经验的百岁医师

让全职妈妈一个人就能带宝宝，职场妈妈晚上带宝宝第二天仍精神饱满



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



百岁医师教我的 育儿宝典

林奕均◎著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百岁医师教我的育儿宝典 / 林奂均著. —南京: 江苏文艺出版社,
2013. 12

ISBN 978-7-5399-6539-0

I. ①百… II. ①林… III. ①新生儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第207944号

版权所有©林奂均

本书版權經由作者授權西藏悅讀紀文化傳媒有限公司出版簡體中文版
非經書面同意, 不得以任何形式任意重制、轉載。

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2013-435号

书 名 百岁医师教我的育儿宝典
作 者 林奂均
出版统筹 黄小初 侯 开
责任编辑 姚 丽
文字编辑 杨 琴
装帧设计 苏 涛
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市航远印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 100千字
印 张 6
版 次 2013年12月第1版, 2013年12月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6539-0
定 价 32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

如果你经常摇着宝宝入睡、唱歌给宝宝听或一直抱着宝宝，而且每次都是满怀爱心去做，就不会对宝宝有什么害处。可是问题就出在很多父母乐意给宝宝开始这个习惯，但是当他们累了或者想做别的事时，宝宝如果一定要人摇他、抱他或唱歌给他听，他们就会很生气，不愿意继续维持宝宝爱上的这个习惯。当孩子发现父母不见得可以信赖时，心灵就会受伤。如果是我们自己开始这个习惯，那么当孩子要求我们继续维持这个习惯时，我们就不能够生气。父母若想培养出一个快乐、有安全感的孩子，就应该在家里的每面墙上都大大写上“一致”两个字。

——丹玛医师



| 前言 |

我的育儿智囊团

幸运的我

我结婚生子之后，身边围绕了一群顶尖的育儿高手，只是我当时并不知道自己如此幸运。我最好的朋友虽然小我一岁，那时已经有3个孩子，现在有5个，并且怀了第6个。她的家庭安详和乐、井然有序，5个孩子全在出生第6周到第10周之间就能够一觉睡到天亮。除了这个最好的朋友，我先生的姑姑玛蒂亚也给了我很多帮助，她生了11个孩子，我可没开玩笑，11个！她的老么今年3岁，跟我的二女儿同龄。这11个孩子全是她自己带，没请保姆，没请佣人，而且她看起来仍然美丽动人，身材苗条，她常跟大家说她是个快乐的妈妈。她把家整理得井井有条，每个宝宝在经过10天内的训练之后，都能够一觉睡到天

亮，她的老大甚至才训练4天就能够一觉到天亮！



左为玛蒂亚姑姑抱着第11个孩子，右为我抱着老三。

玛蒂亚姑姑写了一本育儿的书——《丹玛医师说》（Dr. Denmark Said It），成了我最重要的育儿手册。她在书中详细记录了丹玛医师的育儿良言。丹玛医师是玛蒂亚姑姑的小儿科医师，也是全美国经验最丰富的小儿科医师（可能也是全球经验最丰富的小儿科医师之一）。丹玛医师在医学上的一大成就是，投注11年的时间研究百日咳疫苗，也就是今天每个孩童都必须接种的白喉、百日咳、破伤风三合一疫苗（DTP）中的百日咳疫苗。1998年，丹玛医师满百岁，她行医超过70年，直到103岁才因视

力逐渐衰退而退休，但她仍然接受电话咨询，有很多人（包括我和我的朋友）会打长途电话向她请教。丹玛医师如今仍然头脑清楚，和蔼可亲，思路敏捷……而且仍在帮助许许多多的人。我和我的孩子仍不断地从她的育儿忠告中获益良多。

所以，自从我怀了第一个孩子，就有一个完美的智囊团做靠山——有全美经验最丰富的小儿科医师，有养育11个孩子的妈妈，还有许许多多懂得训练宝宝一觉睡到天亮的妈妈朋友。现在轮到我来分享所学到的实用育儿智慧了。我见过很多家庭因为新生儿的来临，全家人累得精疲力竭，才一个小小的婴儿就把全家搞得鸡飞狗跳！相比之下，有些家庭虽然有五六个孩子，甚至11个孩子，但每一个孩子都是在全家浓浓的期盼和爱的氛围中诞生、成长，整个过程毫不慌张，充满安详与惊喜，父母轻松，孩子满足。育儿的方式其实可以截然不同！我写这本书的目的很简单，就是希望能够帮助更多的父母轻松育儿，让家中的气氛更加安详与平和。

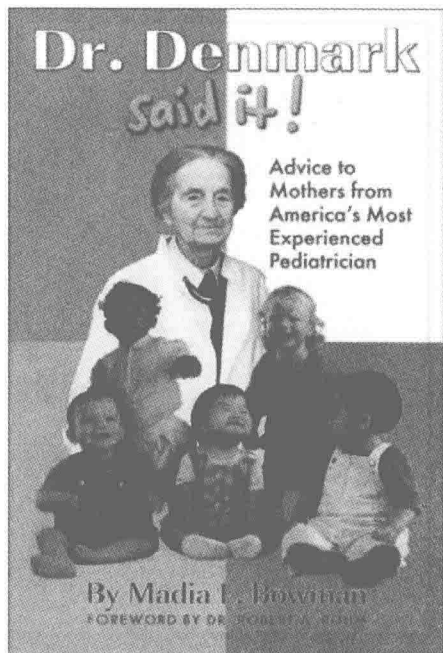
百岁医师的忠告

也许你心里会想，不知道能不能信任这个一百多岁的医

师，担心她的医学常识已经过时。我跟你保证，丹玛医师给为人父母者的忠告，很多人直到今天仍受用无穷，而且她的医学智慧与育儿理念早就经过了时间的考验，这一点正是当今的医学理论所欠缺的！我信任丹玛医师在医学方面的智慧，因为她的理念远超越这个时代各种不同的趋势和潮流。亲爱的读者，你难道不知道吗？目前所流行的医学主张不见得都是正确的！这么多年来，所谓的医学“权威人士”，不知道犯过多少错误。比如说，20世纪六七十年代的医学专家，鼓励妈妈们喂宝宝配方奶，很多母亲就盲目地听从所谓医学专家的建议，导致很多妈妈打回奶针，小婴儿不得不喝奶粉。我自己就是喝奶粉长大的。几年后研究发现，当初那个建议实在错得离谱！据统计，喝奶粉长大的婴儿比较容易生病，也比较容易过敏。因为配方奶里少了母乳中所具备的抗体，而婴儿非常需要这种抗体来建立免疫系统。从很多方面来看，喝母乳都是非常好的，比如说，宝宝不容易过敏，母乳好消化，妈妈罹患乳癌的几率也会降低等等。现在，许多年过去了，医学专家的看法有了180度的大转变，他们改变了原来的说法，重新鼓励母亲给宝宝喂母乳。

所谓“专家”（医师、心理医师、时事评论家）讲的话，不要一字不漏地轻易相信。妈妈们首先要自己好好想想，运用常

识来判断一下有没有道理。我在本书中所分享的方法，不但在我的家庭中奏效，在许许多多使用这些方法的家庭中也都有惊人的效果。本书中凡引述丹玛医师的话，都是摘自玛蒂亚姑姑所写的《丹玛医师说》，以及丹玛医师所写的《每个孩子都应该有机会》（*Every Child Should Have A Chance*）。希望妈妈们通过本书认识丹玛医师后，会渐渐喜欢上她，而本书中多处摘录她智慧、风趣与合乎常理的主张，也希望能够带给你帮助。最重要的是，我希望本书能够帮助更多的人重拾养儿育女之乐。



《丹玛医师说》封面。

【作者声明】

本书中的想法、做法和建议，是在补充而非取代专业医生的建议。采用本书建议之前，请先问过您的医生，如果宝宝的情况需要医生的诊断或治疗，也请您先就医。

目录 CONTENTS



前言 我的育儿智囊团

第一章 如何照顾新生儿

首先就要制定作息时间表 / 3

作息时间表范例 / 4

如何严格遵守作息时间表 / 5

百岁医师育儿法小编实践 / 9

第二章 睡眠好的宝宝发育好

我对“一觉到天亮”的定义：连

续睡超过7个小时 / 15

有助于宝宝一觉到天亮的两件事 / 22

按作息时间表睡觉和吃奶的好处 / 26

不管你做什么，都是在训练孩子 / 30

百岁医师育儿法小编实践 / 36

第三章

宝宝哭了怎么办

一直哭会不会对宝宝有害？ / 44

宝宝为什么哭？ / 45

百岁医师育儿法小编实践 / 47

第四章

小宝宝吃什么

喂母乳好处多多 / 51

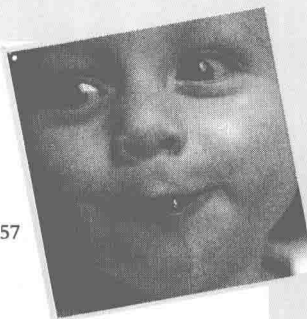
给宝宝喂多少才适量？ / 53

什么时候开始喂宝宝辅食？ / 53

喂宝宝吃食物泥 / 54

如何制作婴儿食品？ / 56





婴儿食物的做法与注意事项 / 57

宝宝的就餐时间表 / 61

用勺子教宝宝吃东西 / 63

如果宝宝饿得尖叫哭闹 / 64

教宝宝手语 / 64

百岁医师育儿法小编实践 / 66

第五章

较大宝宝吃什么

宝宝需要哪些营养 / 75

不要给孩子吃点心 / 83

宝宝早餐吃什么? / 83

别问孩子想吃什么,直接给他有营养的 / 85

第六章

给新手爸妈的一些建议

要吮手指还是吸奶嘴? / 89

宝宝长了尿布疹怎么办? / 90

宝宝长牙时一定会闹吗? / 91

地毯改扔了 / 92

医孩子，不要医症状 / 92



第七章 新手妈妈最棘手的育儿问题大集合

第八章 多位妈妈的丹玛医师育儿法实践报告

丹玛医师万岁！ / 109

婴儿食物泥，好做又营养 / 112

女儿健康又快乐 / 116

照顾新生儿变成愉快的享受 / 117

照顾了我家祖孙三代的百岁医师 / 119

改变饮食习惯治好折磨女儿8个月的耳炎 / 122

绿色食物泥让双胞胎女儿不再贫血 / 123

肠绞痛宝宝脱胎换骨 / 126

我的宝宝一觉到天亮 / 126

吃对食物泥，宝宝不过敏 / 128

早产儿一样能养得白白胖胖 / 129

喝牛奶让耳朵发炎？！ / 132

趴睡治好宝宝扁平的后脑勺 / 133

趴着换尿布更好清理 / 134

全家受用的好医师 / 135

感谢丹玛医师救了我女儿! / 136

经常被误诊的咳嗽问题 / 138

结 语

愿更多人体验到养儿育女的喜悦

做幸福妈妈，养快乐宝宝 / 145

奂均一路走来的育儿路 / 147

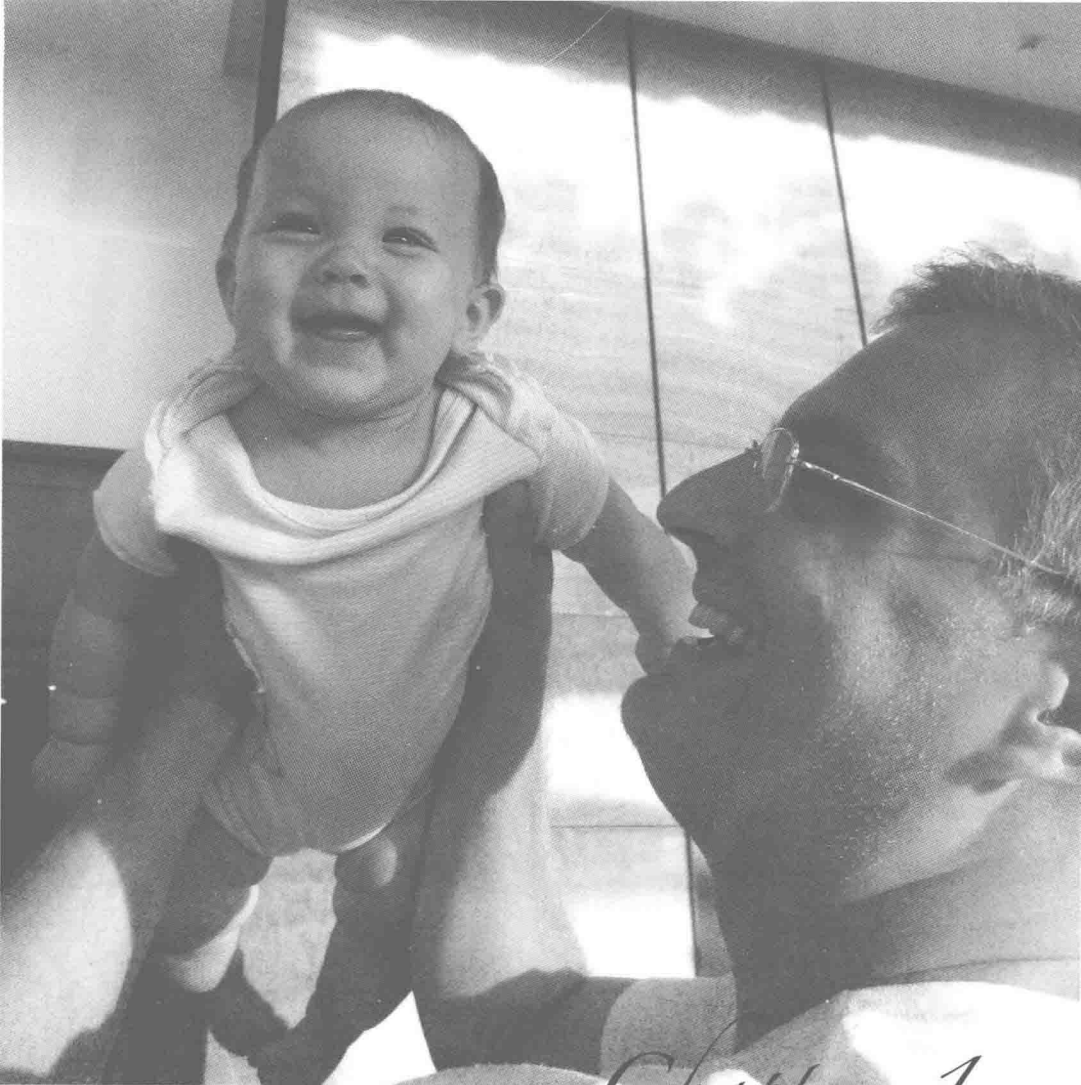
给三女儿恬昕的一封信 / 153

附录

附录一 波尔夫妇的育儿妙方 / 157

附录二 丹玛医师教你对付不吃饭和贫血
的孩子 / 162

附录三 好书推荐 / 174



Chapter 1

第一章

如何照顾新生儿

