



静芸◎著

0~3岁宝宝

安全养成笔记

80后妈妈
安全育儿
经验分享

126个儿童安全防护常识，一切为了孩子

爸妈有多细心，宝宝就有多健康
爸妈有多上心，宝宝就有多安全



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

静芸◎著

0~3岁宝宝 安全养成笔记

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝安全养成笔记 / 静芸著. —北京: 企业管理出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5164-0418-8

I. ①0… II. ①静… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第147768号

书 名: 0~3岁宝宝安全养成笔记

作 者: 静 芸

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0418-8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

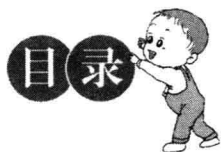
经 销: 新华书店

规 格: 148毫米×210毫米 32开本 7印张 180千字

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



第一章 宝宝吃得安全又营养 / 001

- 坚持母乳喂养的意义及方法 / 002
- 母乳不足妈妈该如何喂养宝宝 / 006
- 妈妈感冒还能给宝宝喂奶吗 / 011
- 选购奶粉8种错误应注意 / 012
- 宝宝为什么不喜欢吃奶粉 / 014
- 好坏奶粉基本辨别 / 016
- 大厂商、大超市的奶粉一定可靠吗 / 019
- 配方奶用什么水冲调好 / 020
- 宝宝对配方奶也会过敏吗 / 022
- 婴幼儿能否喝鲜奶或酸奶 / 023
- 如何解决宝宝吐奶问题 / 024
- 及时补充辅食，防止婴儿贫血 / 028
- 宝宝长牙期的正确辅食 / 030
- 宝宝辅食不是越碎越好 / 033
- 果汁的添加时间及方法 / 035
- 钙与鱼肝油添加 / 036
- 不要让宝宝吃过量西瓜 / 037

半岁前宝宝不宜喂蛋清	/ 038
不要给新生儿饭菜添加盐	/ 039
0-3岁宝宝多吃蔬菜好处多	/ 039
怎样给宝宝喂米饭	/ 041
宝宝不宜多食的食品	/ 043
宝宝不宜添加的食品	/ 045
宝宝食品安全问题	/ 046
宝宝食品保存的问题	/ 047
营养过剩的危害	/ 048



第二章 宝宝用得安全又舒适 / 051

如何给宝宝选购衣服	/ 052
如何给宝宝选购鞋子	/ 054
小心佩戴饰物存在的隐患	/ 056
如何给宝宝的奶瓶消毒	/ 058
如何选择合适的奶瓶与奶嘴	/ 059
如何选择合适的安抚奶嘴	/ 061
如何给宝宝选购护齿用品	/ 062
宝贝餐具漂亮杀手	/ 064
如何选择合适的理发器	/ 065
宝宝车选贵的还是便宜的	/ 067
宝宝背带使用注意事项	/ 068
布置宝宝房的注意事项	/ 070
如何为宝宝选择被褥	/ 071
如何为宝宝选择枕头	/ 072
如何选择适合宝宝的睡床	/ 075
夏天睡凉席的注意事项	/ 077

纸尿裤VS尿布	/	079
如何挑选宝宝洗护品	/	080
便盆的用法及注意事项	/	081



第三章 宝宝玩得安全又开心 / 085

为宝宝挑选玩具的注意事项	/	086
13-14个月宝宝益智游戏	/	087
15-16个月宝宝益智游戏	/	089
17-18个月宝宝益智游戏	/	091
19-20个月宝宝益智游戏	/	093
21-22个月宝宝益智游戏	/	095
23-24个月宝宝益智游戏	/	097
25-27个月宝宝益智游戏	/	099
28-30个月宝宝益智游戏	/	101
31-33个月宝宝益智游戏	/	103
34-36个月宝宝益智游戏	/	105
宝贝玩IPAD不撒手	/	107
厨房保护措施	/	108
房间保护措施	/	110
大家一起玩滑梯，要怎么玩	/	111
荡秋千时要注意什么	/	113
玩沙子时要注意什么	/	113



第四章 宝宝性格的培养与塑造 / 115

宝宝撒娇不听话怎么办	/	116
------------	---	-----

- 孩子咬人怎么办 / 118
- 什么是“反抗期” / 119
- 宝宝认生怎么办 / 121
- 宝宝偏食怎么办 / 123
- 宝宝是在“自残”吗 / 126
- 宝贝不高兴，你能读懂吗 / 127
- 黏人宝宝更“渴”爱 / 128
- 发挥孩子的创造性 / 131
- 培养健壮的孩子 / 134
- 如何培养宝宝敏锐的感官能力 / 136
- 如何培养宝宝的良好性格 / 137



第五章 宝宝智力开发与教育 / 141

- 不要浪费宝宝意义重大的0-6个月 / 142
- 新生宝宝早教，每天训练10分钟 / 143
- 每天上午10点是开发宝宝智力的最佳时间 / 144
- 妈妈与婴儿多交流可促进智力发育 / 145
- 2岁前宝宝学习手语好处多 / 148
- 宝宝适当听音乐好处多多 / 150
- 锻炼手指可以开发宝宝智力 / 151
- 怎样巧妙地教宝宝识字 / 153
- 宝宝爬行好处多 / 155
- 怎样让宝宝早说话 / 157
- 如何打好宝宝语言交流的基础 / 158
- 游泳有助于提高宝宝的智商 / 160
- 合理做体操促进宝宝大脑发育 / 161
- 怎样教宝宝学走路 / 163

- 怎样令宝宝爱上阅读 / 165
- 陌生人给好吃、好玩的，要带你走，怎么办 / 167
- 不小心走丢了怎么办 / 168
- 陌生人向你问路怎么办 / 169
- 宝宝独自在家接到陌生电话怎么办 / 170
- 一个人在家时有人敲门，怎么办 / 170
- 在外玩耍，门被风关上了，怎么办 / 171
- 宝宝使用剪刀注意事项 / 172
- 不小心把花瓶打碎了怎么办 / 173



第六章 宝宝常见疾病预防及护理 / 175

- 宝宝容易上火怎么办 / 176
- 夏天宝宝长痱子怎么办 / 177
- 宝宝尿布疹怎么办 / 178
- 宝宝湿疹怎么办 / 179
- 婴幼儿常见病怎么办 / 180
- 新生儿结膜炎怎么办 / 181
- 宝宝溃疡性口炎怎么办 / 182
- 宝宝夜啼怎么办 / 183
- 宝宝黑白颠倒怎么办 / 184
- 宝宝消化不良怎么办 / 185
- 宝宝腹泻怎么办 / 186
- 宝宝腹胀怎么办 / 187
- 宝宝便秘怎么办 / 188
- 宝宝呼吸声很大，喉咙好像有痰怎么办 / 189
- 宝宝鼻塞怎么办 / 189
- 宝宝咳嗽怎么办 / 190

宝宝发烧怎么办	/ 192
宝宝感冒怎么办	/ 194
宝宝吸手指怎么办	/ 195
宝宝奶瓶齿怎么办	/ 196
宝宝鹅口疮怎么办	/ 197
新生儿黄疸应注意事项	/ 199
宝宝打预防针注意事项	/ 201
流感高峰期来临，慎防甲流	/ 203
妈味的驱蚊阻击战	/ 204
常见的宝宝皮肤疾病	/ 205
家庭需要一个婴幼儿急救箱	/ 207
常见的意外伤害与急救	/ 208
防止婴幼儿煤气中毒	/ 212

第一章

宝宝吃得安全又营养





坚持母乳喂养的意义及方法

长辈、各种育儿书、网络让我下定决心一定要顺产，一定要母乳喂养。婆婆说：“这是为人母送给宝宝最好的两件礼物。”第一件，我做到了，第二件，我做了，可惜坚持得不够，十个月的时候因为误饮凉茶退了奶。

后来，我看到有一本杂志到处寻找坚持用母乳喂养的好妈妈，我感觉有些小题大做，现在能够坚持母乳喂养到两岁的能有几个呀！当我读完杂志的时候，我后悔了，后悔自己当初的不够重视，不够珍惜。

母乳喂养好处太多了，我觉得有必要列一个表格来描述一下。

序号	母乳喂养的好处	备 注
1	母乳的营养成分是为婴儿量身定做的，是婴儿最需要并且必需的，是任何其他营养物质或者配方奶粉无法完全模拟与替代的。其中又以初乳尤其珍贵，初乳中含有大量婴儿所需的抗生素，能抗感染。因此新手妈妈产后再累再疼，也最好能尽快喂上宝宝的第一口奶。	切忌：千万不要忽视那看上去淡淡的像水一样的初乳，这是牛初乳根本无法替代的，对宝宝是百益而无一害的哦！

序号	母乳喂养的好处	备 注
2	母乳有利于增强婴儿抵抗力、免疫力。喂母乳的宝宝可以减少生病甚至不生病。即使是生病的宝宝，也会通过吸奶将病原体送达给母体，母体制造好抗生素之后又会通过奶水传递给宝宝，从而达到更好的抵抗病菌的目的。	如果有条件，最好能坚持喂养到两岁甚至更大，如果没条件，一岁半或者一岁也不错，再不然半岁也行，再甚者至少尽量让宝宝吃到产后七天的初乳。
3	母乳有利于宝宝吸收消化，营养均衡、配比最佳，这是其他任何食品都无法比拟的。	尽管有些配方奶粉在拼命模仿母乳的成分，但终究比不上母乳。
4	母乳是宝宝最干净、安全、无任何副作用的食物。用母乳喂养还可以大大减少宝宝过敏现象的发生。	母乳是宝宝“最安全的粮仓”。
5	母乳喂养方便快捷、经济实惠，宝宝的胃口还很嫩，适合少食多餐，母乳想喂就喂，不用调配，也不用测量温度，还不用掏钱去购买。	
6	母乳喂养可以增进母子感情，妈妈可以将自己对宝宝的疼爱通过喂奶这个动作传递给宝宝，宝宝也吃得放心、安全、高兴。	这就是俗话说的：母子连心。
7	母乳喂养有利于产妇身体健康，比如产后身体的恢复，可以减少女性患卵巢癌、乳腺癌的几率等。	

我生宝宝是在医院疼了两天两夜才顺产的，按理应该是非常疲惫不堪的，可是我不知道为什么，当时却非常兴奋，心里想着终于不用隔着肚皮与小家伙打招呼了，现在可以真真切切摸到她了，我不停地盯着她看。过了几小时，我抱着宝宝在医生的指导下开始喂奶，伤口疼得我直不起腰，我忍疼坐起来，尝试用书本中的姿势却很难合到她的嘴，偶尔小家伙的嘴巴含住乳头了，她用微弱的力气吸了几口，我便以为可以高枕无忧了，谁料乳头又滑了出来，这样试了几次，也不知道小家伙吸到奶水没有，这样尽力折腾几个来回后，她居然睡着了。

后来，我发现小家伙喜欢吸右边的乳头，于是我便顺着她的心意让她吸，才两天工夫，我左边的乳腺管堵住了，一直到胳肢窝下面还鼓了几个小块出来，右边的乳头居然还裂开了，伤口加上这不大不小的疼痛，让我有种无可奈何的感觉。

当然人与人是有区别的，同一个人生第一胎与第二胎还有区别呢！也许有些新手妈妈一开始就可以做得很好，不过我还是想把一些母乳喂养的方法与技巧总结一下。

首先，你可以事先看一下喂奶的几种常用的姿势图片，刚生产完的妈妈一般采用侧卧或者坐躺着来喂奶，这里要提醒你的是不要听信哪本书上或哪个人说的一定要用哪种姿势才可以喂奶。你可以抱着宝宝不断尝试，选择一种你与宝宝都感觉比较舒服的姿势来喂奶就可以了。无论选择哪种姿势，请确定宝宝的腹部是正对自己的腹部。这有助于宝宝正确地“吮住”或“攀着”。也不要仅以双手抱着宝宝，应将宝宝搁在自己的大腿上，否则，哺乳后容易腰酸背痛，影响休息。

其次，喂奶的时间不要持续太长，正常婴儿哺乳时间是每侧乳房10分钟，两侧20分钟已足够了。从一侧乳房喂奶10分钟来看，最初2分钟内新生儿可吃到总奶量的50%，最初4分钟内可吃到总奶量的80%~90%，以后的6分钟几乎吃不到多少奶。虽然一侧乳房喂奶时间只需4分钟就够了，但后面的6分钟也是必需的。通过吸吮刺激催乳素

释放，可增加下一次的乳汁分泌量，而且可增加母婴之间的感情。从心理学的角度来看，它还能满足新生儿在口欲期口唇吮的需求。

再者，我觉得要成功喂给宝宝母乳，姿势是基本，最主要的还要懂得一些嘴乳衔接方法。我总结分为以下五步：

第一步，可以用乳头挠弄一下宝宝的小嘴巴。这时候小宝贝会慢慢张开嘴巴，就像打哈欠一样，大大地张开他的小嘴。

第二步，小宝贝张开嘴巴后，妈妈应该把宝宝抱起来靠近自己，不要自己俯下身去接近宝宝，宝宝迁就他不会累，你迁就他，这种姿势摆不了多久，还容易累。

第三步，检查一下宝宝含住乳头后是不是像鱼嘴那样向外凸出，妈妈还要牵拉宝宝下唇看看宝宝是否在吮吸自己的下唇或舌头。

第四步，宝宝衔接乳头后，要看看妈妈的乳房是不是堵住了宝宝的鼻子，一定要留出一些空间给宝宝呼吸，特别是侧卧喂奶的妈妈一定要注意这点，你要是堵住了宝宝的嘴和鼻子，她是无力气推开你的哟。

第五步，宝宝吃完奶，不能直接用力从宝宝嘴里拔出乳头，首先应该终止婴儿的吮吸。妈妈终止婴儿吮吸的方法就是，用手指非常小心地插入宝宝的口角让少量空气进入，并迅速敏捷地将手指放入宝宝上、下牙槽突龈缘组织之间，直到宝宝松开为止。

最后，介绍母乳喂养的六个技巧：

妈妈坐姿要舒服，可以选择有扶手的椅子，用枕头垫一下后背与胳膊。

用手托起乳房，空手可以呈V字或C字型托乳房，要注意避免被宝宝咬到。

将宝宝包裹起来，或将两臂轻轻固定在身体两侧，这样更方便宝宝吸奶。

每次换用乳房喂有助于增大奶量，喂奶时换不同的姿势，避免乳头疼痛。

准备水、牛奶或果汁，边喂奶边喝，以便分泌更多乳汁。

想停止喂奶，可以将手指放进宝宝嘴里，宝宝便会吐出乳头。



母乳不足妈妈该如何喂养宝宝

我刚生宝宝时，婆婆为我每餐准备一大碗甜酒喝，说是发奶的，结果一生完就有奶水了，并且奶水还不少。宝宝吸奶又不是很给力，好像每次只是做做样子，第二天我就感觉乳房胀得大大的，里面好像还有了硬块，后来奶水越积越多，胳肢窝下也有了几个大大的疙瘩，着实难受。与我一起生产的几位妈妈还羡慕我，因为她们几乎完全没奶水，宝宝饿得呱呱叫，做母亲的在一旁心疼得一边掉眼泪一边冲奶粉。

以前我以为生完宝宝，喂奶是顺其自然的事情，没想到会有这么多问题存在，我的胀奶疼痛用热毛巾敷了几天便好了，可母乳不足的妈妈应当怎么办呢？

听医生给产妇介绍了不少开奶的方法，也听周围的邻居朋友们说了很多宝贵经验，我现在列出一些觉得比较好的方法，如下表所示：

序号	开 奶 方 法
1	妈妈坚持定时让宝宝吸奶。奶是越吸越有的。奶水多少与乳房的大小、形状等都没有任何关系，刚开始产妇的奶水都是比较少的，有些像清水状，有些是淡黄色，给宝宝做漱口水都不够。妈妈的奶水越少，越要增加宝宝吮吸的次数。由于宝宝吮吸的力量较大，正好可借助宝宝的嘴巴来按摩乳晕。喂得越多，奶水分泌得就越多。
2	妈妈要坚持喝水，刚生完宝宝就要多喝水，这样有利于下奶。每天都要喝一定的营养丰富的东西，如：有些妈妈早、中、晚各冲一杯“妈妈配方奶粉”喝，也有些妈妈边喂奶边喝水。建议妈妈平时可以多喝豆浆、杏仁粉茶（此方为国际母乳会推荐）、果汁、原味蔬菜汤等。水分补充适度即可，这样乳汁的供给才会既充足又富含营养。

序号	开 奶 方 法
3	妈妈可以多吃一些能促进奶水的食物，一般有鱼类、猪蹄、木瓜、鸡蛋、瘦肉、牛奶、鸡、动物内脏、各种蔬菜、水果和豆制品。平时的主食可以是小米，因为小米不仅营养丰富，更有利于促进奶水。民间及网络流传各类发奶食物，例如啤酒酵母粉（富含维生素B群）、黑芝麻糊、甜酒酿、黑麦汁等，以及中药的各种发奶药膳，然而每个妈妈的体质不同，反应也可能不一样，有兴趣的话不妨尝试看看，但不要寄望太高，以免期望落空，反而是种压力呢！我当时是用甜酒煮鸡蛋，对我个人而言是非常有效的。我们对门邻居是坚持每餐都喝汤，喝的最多的是“鲫鱼煲木瓜”，她的奶水也是相当充足的。
4	坚持让宝宝勤吮吸，每次喂奶前都要清洗一下乳房，以免宝宝吸入细菌。最好是宝宝每次都能将乳房吸空，如果宝宝太小，刚开始吃不了那么多，妈妈可以用吸奶器把剩下的奶水挤出来。另外，还需要换着两边给宝宝吸，宝宝的吮吸能刺激母乳分泌，让奶水更充足。
5	坚持热敷。有些妈妈奶水太多或者宝宝总是没吸空乳房，这样便很容易造成乳腺管堵塞引起硬块，可以用蒲公英熬水，每天敷两次，这样可以消除乳房硬块。如果乳房没有硬块，只要用热水敷一下就行了。
6	如果采用了各种方法也不能使奶水增多，也可以暂时用奶粉喂孩子。记得要先喂母乳，母乳吃不够时才用奶粉补充。
7	误吃退奶食物要及时补救：民间流传，哺乳妈妈若吃了韭菜、人参、麦茶等，会造成退奶的现象。即使不慎吃到了所谓的退奶食物，在短时间可能会造成奶水减量，但是只要持续让宝宝多吮吸，或自己勤奋挤乳，奶量还是可以回升的，不必过于紧张！我自己是误饮了板蓝根凉茶退奶的，不过我有朋友试着喝板蓝根凉茶退奶却不行。这也是因人而异，反正奶水越来越少最有效的方法还是尽量让宝宝吮吸为主。我当时见奶量减少就直接改喂宝宝奶粉，所以奶水便一退到底了，说来真是遗憾。

接下来，附上我当时坐月子的菜单供大家参考一下。

时 间	月 子 食 物
产后第一周	前三天：小米粥、大米粥、鸡蛋汤、挂面。
	三至五天：早晚可喝热牛奶，每天吃1-2个鸡蛋，然后慢慢再加鸡、鱼、虾、肉等，蔬菜与肉类要平均分配。
	五至七天： 荤菜：麻油猪肝或猪肝（适合在早上、中午食用）、山药排骨汤、红枣银耳汤，帮助子宫排出恶露与其他废物；可以喝一点蛋汤、鱼汤等较为清淡的汤；还可以吃些清淡的荤食，如肉片、肉末。瘦牛肉、鸡肉、鱼等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽营养均衡。 水果：适量的橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。 青菜：黄豆芽、西兰花、菜椒（青椒、黄椒、红椒均可）、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦，每次选择4种以上即可。把各种蔬菜放入锅内，加入适量清水，煮烂后取汤水饮用。 本阶段的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收也好。
	注意：喝原味蔬菜汤的同时喝猪蹄汤、鲫鱼汤、鸡汤等会影响发奶效果。产后第一周的食谱应多以清淡为主，比如鸡蛋汤、鱼汤等。鱼汤营养很丰富，但要先去掉上层的油，汤不要过咸。
产后第二周	以麻油猪腰、花生炖猪脚、鱼汤等活化血液循环，预防腰酸背痛。另外，每天补充2000-2500毫升水分。
产后第三周/第四周	恶露将净，进入进补期，做菜时适当加米酒，以促进血液循环，帮助恢复体力。
注意	油汤最好少喝。汤中的油多了，奶水中的脂肪量也会增加，新生儿的消化功能还不完备，奶中过多的脂肪有可能会使你的宝宝拉肚子。 红糖一般饮用不能超过10天。由于红糖所含的葡萄糖比白糖多得多，所以饮服红糖后会使产妇全身温暖。红糖中铁的含量高，可以给产妇补血，红糖中含多种微量元素和矿物质，能够利尿、防治产后尿失禁，促进恶露排出，红糖还有生乳、止痛的效果。但是食用过多、时间过长会增加血性恶露，并且在夏天会使产妇出汗更多而体内少盐。如果产妇在夏季过多摄入红糖水，必定加速出汗，使身体更加虚弱，甚至中暑。