

[韩国] 沈纯英 著 权美兰 朴景惠 译



好奶奶

胜过好妈妈



奶奶 最值得信赖、值得托付的育婴专家

汇集好奶奶传统的育婴经验和最新
育婴科学，让年轻父母终得解放

奶奶育
婴宝典

黑龙江教育出版社

[韩国] 沈纯英 著 权美兰 朴景惠 译

好奶奶

胜过好妈妈



黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

好奶奶胜过好妈妈 / (韩)沈纯英著;权美兰,朴景惠译.

—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2013.1

ISBN 978-7-5316-6845-9

I. ①好… II. ①沈… ②权… ③朴…

III. ①婴幼儿—哺育—基础知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第016143号

好奶奶胜过好妈妈

HAO NAINAI SHENGGUO HAO MAMA

作 者 [韩国]沈纯英

译 者 权美兰 朴景惠

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京市全海印刷厂

开 本 700×1000 1/16

印 张 14

字 数 80千

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6845-9

定 价 38.00元

版权登记号 08-2012-042



1章 奶奶是育婴达人

奶奶育婴好处多多	017
怎样克服对奶奶育婴的偏见?	020
及时化解矛盾	023
克服育婴压力的方法	026
不正确的育婴常识	030
需要掌握的7种育婴方法	033

奶奶育婴实例 ① 开诚布公、襟怀坦诚地和儿媳畅谈， 有利于化解矛盾	036
---	-----

2章 充满智慧地、充满幸福地经营育婴生活

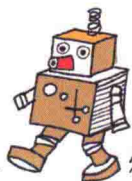
做好照看宝宝的心理准备了吗?	039
倾听宝宝的心声	040
宝宝用哭声表达心声	042
尽快建立好感	046
肌肤接触，有利于稳定宝宝的情绪	049
用声音和动作交流	051
在和奶奶的接触中逐渐形成个性	052
奶奶是宝宝了解世界的一扇窗口	055
制订日程表	056

奶奶育婴实例 ② 如果宝宝无缘无故地哭闹，就应该考虑 是否患有婴儿产痛	060
---	-----



请查看宝宝的发育特征	063
1 ~ 2 个月	064
3 ~ 4 个月	066
5 ~ 6 个月	068
7 ~ 8 个月	070
9 ~ 10 个月	072
11 ~ 12 个月	074
13 ~ 14 个月	076
15 ~ 16 个月	078
17 ~ 18 个月	080
19 ~ 20 个月	082
21 ~ 22 个月	084
23 ~ 24 个月	086
奶奶育婴实例 ③ 宝宝发育缓慢，我们一直提心吊胆……	089
奶奶育婴实例 ④ 临睡之前，至少要做两件到三件事情	090

奶奶的怀抱——舒适惬意	093
换尿裤子——屁股香香	098
婴儿服——漂亮时尚	104
睡眠——踏踏实实	107
沐浴——清清爽爽	111
出行——快快乐乐	116
奶奶育婴实例 ⑤ 如果晚上睡眠不踏实，就增加白天的活动量	120



5章 健康饮食

上班族妈妈的母乳喂养策略	123
科学合理——奶粉喂养	127
身体壮壮，个子高高——添加辅食	134
4至5个月初期辅食	138
6至8个月中期辅食	140
9至10个月后期辅食	143
11至12个月终了期辅食	146
奶妈育婴实例 ⑥ 大人和宝宝可用一样的食材	150

6章 健康喂养

宝宝的守备队——免疫力	153
营造舒适的生活空间	157
接种疫苗应该仔细并注意安全	162
上不上医院？宝宝生病时的各种对策	167
预防感冒的方法	175
婴儿按摩——搵搵胳膊，搵搵腿	179
安全预防事故的方法	183



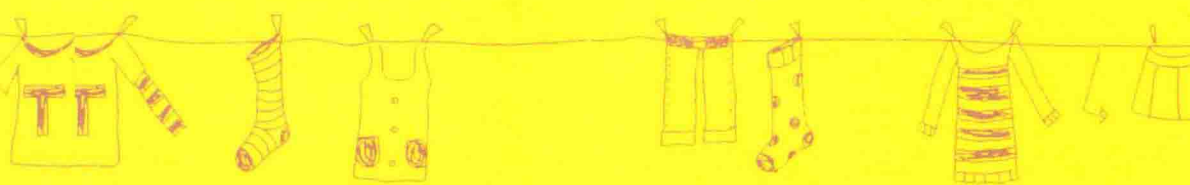
7章 培养良好习惯

逐渐断奶	193
不再裹奶嘴	196
再见，奶瓶——开始使用杯子	199
培养宝宝自己睡觉的良好习惯	201
培养宝宝良好的饮食习惯	204
奶奶育婴实例 ⑦ 要善于观察宝宝不爱吃的原因	208

8章 和宝宝一起玩

和宝宝一起痛痛快快地玩	211
0 至 3 个月新生儿时期	213
3 至 6 个月宝宝会翻身时	214
7 至 9 个月宝宝能独立坐起来	215
10 至 12 个月 爬行期	216
奶奶育婴实例 ⑧ 有效利用全家人欢聚一堂的时间	219







好奶奶胜过好妈妈

图书在版编目(CIP)数据

好奶奶胜过好妈妈 / (韩)沈纯英著;权美兰,朴景惠译.

—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2013.1

ISBN 978-7-5316-6845-9

I. ①好… II. ①沈… ②权… ③朴…

III. ①婴幼儿—哺育—基础知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 016143 号

好奶奶胜过好妈妈

HAO NAINAI SHENGGUO HAO MAMA

作 者 [韩国]沈纯英

译 者 权美兰 朴景惠

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京市全海印刷厂

开 本 700×1000 1/16

印 张 14

字 数 80 千

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6845-9

定 价 38.00 元

版权登记号 08-2012-042

[韩国] 沈纯英 著 权美兰 朴景惠 译

好奶奶

胜过好妈妈



黑龙江教育出版社

最新奶奶育婴宝典

奶奶的社会作用日渐发生变化。在过去，奶奶只是负责换尿裤子、喂奶等基本的日常事务，而现在却有了翻天覆地的变化。奶奶们不仅年轻健康，善于接受新事物，而且积极乐观，主动上进，愉快地把育婴生活视为积累人生新经验的渠道之一。

夫妻双方都参加工作的百分之三十以上的家庭，一般都由奶奶照看孙子、孙女，难怪最近流行“奶奶育婴能源”的词汇。新时期的奶奶非常时尚：有的经常翻阅育婴书籍、有的经常倾听育婴讲座，有的还经常上网查看育婴窍门。在忙忙碌碌的育婴生活中，为了抚养更加健康、更加聪明的宝宝，奶奶们真是不辞辛苦、尽心尽力。

在日新月异的育婴环境下，有没有更简便的育婴指南？有没有更适合奶奶的育婴信息？基于上述原因，我特意、奶奶们编写了这本育婴宝典。这本书通俗易懂能给奶奶的育婴生活带来很大帮助。

人们都说：有能力的奶奶，能带好宝宝。那么，这个“能力”指的是什么呢？我认为应该指轻松的、智慧的抚养方法。

奶奶是名副其实的育婴专家。她们的丰富的人生经验，



足以让年轻妈妈们受益匪浅。特别是奶奶们的传统价值观，有助于培养宝宝正确的行为习惯和沉稳个性。希望奶奶们快乐地经营育婴生活，和自己的子女一起，共同享受育婴的天伦之乐。

“夕阳无限好，只是近黄昏。”其实，人到老年，应该好好享受晚年，而现实的奶奶们却担负繁重的育婴任务。尽管如此，奶奶们却非常开心，带宝宝并非只有辛苦劳累，当宝宝露出灿烂笑容时，当宝宝迈出蹒跚脚步时，所有的艰辛和劳苦都被抛到九霄云外。特别是看到茁壮成长的生命的时，奶奶的自豪感、欣慰感真是无与伦比。

怎么换尿裤子？怎么给宝宝洗澡？也许奶奶已忘得一千二净。但也不要过分担心，因为奶奶是公认的育婴达人。希望模仿本书介绍的育婴方法吧。在模仿的过程中，抚养孩子的记忆会不知不觉中浮现在您的脑际。

沈纯英



1章 奶奶是育婴达人

奶奶育婴好处多多	017
怎样克服对奶奶育婴的偏见?	020
及时化解矛盾	023
克服育婴压力的方法	026
不正确的育婴常识	030
需要掌握的7种育婴方法	033

奶奶育婴实例 ① 开诚布公、襟怀坦诚地和儿媳畅谈， 有利于化解矛盾	036
---	-----

2章 充满智慧地、充满幸福地经营育婴生活

做好照看宝宝的心理准备好了吗?	039
倾听宝宝的心声	040
宝宝用哭声表达心声	042
尽快建立好感	046
肌肤接触，有利于稳定宝宝的情绪	049
用声音和动作交流	051
在和奶奶的接触中逐渐形成个性	052
奶奶是宝宝了解世界的一扇窗口	055
制订日程表	056

奶奶育婴实例 ② 如果宝宝无缘无故地哭闹，就应该考虑 是否患有婴儿产痛	060
---	-----

