



# 跟美国 儿科医生 学育儿

50万粉丝信赖的  
美国育儿科普知识

大J◎著

最有温度的育儿公众号“大J小D”倾力打造

涵盖喂养、健康、早教等9大领域，涉及近100个育儿难题

做学习型和知识型妈妈，让宝宝遇见更好的自己

中国妇女出版社

# 跟美国 儿科医生学育儿

大J◎著

中國婦女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

跟美国儿科医生学育儿 / 大J著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5127-1362-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第262614号

## 跟美国儿科医生学育儿

---

作 者: 大 J 著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 ) 65133161 ( 邮购 )

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 20.75

彩 插: 8面

字 数: 290千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年2月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-1362-8

定 价: 48.00元

---

版权所有·侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )

## 前言

在我人生的前30年，我从未想到有一天自己的文字会变成铅字。从小文笔并不好，毕业后进入一家知名外企工作，每天都用英语回复邮件和做PPT。那时的我从来不曾想过，自己会成为一个“学霸”，而且学习的内容竟然是如何育儿。

这一切都源自女儿小D的降临，她太着急想看这个世界了，在我怀孕28周时就早早出生了。她出生时没有自主呼吸，左右脑都严重出血。当时医生问我们是否要放弃治疗，我们说“不”。从那一刻起，我们的人生就改变了。

我辞职做了全职妈妈。小D肌张力异常，一开始认知、运动和语言发展都有延迟，还有很多其他问题也因为早产而被放大了。很庆幸，我们在纽约遇到了一个非常好的医疗团队。对于育儿路上的问题，我不满足于只知道答案，而是想弄清楚每个育儿结论背后的原因。我们与病魔抗争的过程，就像游戏中“打怪”的过程，把这个妖怪打跑了，下一个妖怪又来了。在我们带着小D一路“打怪”的路上，我发现自己竟然也可以和身边的父母分享育儿经验和心得了。

在小D1岁生日时，我写下了一篇文章《我们这一年》，当时只发在朋友圈，想告诉很多还不知道我们故事的朋友们。机缘巧合，这篇文章被一个公众号“奴隶社会”所转载，之后我们得到了很多网友的祝福，也认

识了好多早产儿父母，他们告诉我，我们的故事给了他们很多鼓励。那时我第一次意识到，原来文字的力量竟然这么大，原来不需要华丽的辞藻，只要用心写，一样可以打动人。

两个月后，我创立了自己的微信公众号“大J小D”。刚开始只有几百个人关注，而且都是之前认识的早产儿妈妈们。我当时给自己定了一个小小的目标——写满20篇育儿文章。如今，这个微信公众号已经成立一年半，我写了近400篇原创育儿文章，关注我的妈妈们也达到几十万人，不仅包括早产儿妈妈，还有更多健康宝宝的妈妈和很多备孕、怀孕的朋友。

现在回想起来，觉得这一切都太不可思议。记得小D刚出生时，我每天都在哭，觉得上天不公平，为什么我的孩子是早产儿？对于我们一家三口能否挺过来，我当时完全没有信心。但是现在我们做到了！当初选择做全职妈妈时，很多人为我感到可惜，觉得我不应该在事业的上升期就这么全身而退。现在回头看这两年的生活，我觉得自己得到的比失去的要多得多。也许这就是生活的意义，每个选择都没有绝对的好与绝对的坏，踏踏实实过好当下才是根本。

我想告诉所有即将打开这本书的朋友们，请不要把这本书当成一本教科书，而是把它当成一位普通妈妈自我学习的笔记和成长经历的分享。每个人都不是天生就会当妈妈，但每个妈妈都会因为孩子的到来而变得更好。

本书的内容是我在小D身上亲身实践的经验分享，希望能带给父母们一些启发，但每个宝宝都是独一无二的，也希望父母们能够结合宝宝的实际情况灵活运用、变通处理。

大 J

2016年10月于纽约

## 推荐序

大J是妈妈，小D是孩子，一大一小，变成了我们的主角——“大J小D”。

时光飞逝，认识大J有两年多的时间了，她从一名在海外生活和工作的普通妈妈，变成今天的网络育儿达人。她在自创的微信公众平台“大J小D”上写下一段段文字、一篇篇文章，记录下她在育儿路上的点点滴滴。她在辛苦养育孩子的同时，坚持每天更新育儿科普文章，这一点真的令我感动并为她感到骄傲。

从早期的日常育儿记录，到后来的辅食、教育等主题，“大J小D”公众号上的文章变得越来越丰富，也越来越有深度。粗略看下去，早产儿专题、养育专题、疾病专题、教育专题、运动发展专题……那些看似很大的主题，在大J的笔下都变得既短小又干练，阅读起来毫无障碍，文章的成熟度也越来越高。大J真正成长为一名红遍网络的科普达人妈妈。

本书集合了“大J小D”公众号上众多文章的一部分。细细读来，有很多精华存在其中，让妈妈们阅读起来感到既轻松又实用。比如，谈到“脑瘫”的问题时，大J巧借美国医生之口，通过几个简单的问题，便让很多事实真相浮出水面，没有过于复杂的解释，没有长篇大论的分析，轻轻松松，一目了然。又比如，在谈到孩子感冒咳嗽的问题时，她只用了三段剖析，就教会妈妈们如何观察孩子的症状、精神状态和呼吸次数，而这些正是家庭育儿观察的重点。再比如，针对感冒引起的鼻塞问题，她给出了具

体的措施，比如使用吸鼻器、薄荷膏等方法，这些实用的小技巧成为很多妈妈的护理利器。

本书不仅在疾病预防方面写了很多妈妈们关心的问题，在早期教育方面，大J也为我们带来了许多美国的早教理念。比如谈到音乐早教时，我们了解到美国医生很擅长用音乐对小婴儿进行治疗，而这种音乐疗法在中国尚处在萌芽阶段。在早教班，美国早教老师的多种感知刺激，再次让我们学到了很多。所谓“兴趣才是最好的老师”，无论东西方，这个观点都深深刻在家长的心中。有时候，只需要一句话，便可以让家长们从烦恼中解脱。大J通过身边的一些事例，向妈妈们传达了科学育儿的资讯，让妈妈们从简单、朴素的道理中明白自己作为家长应该做的“正确的事”。

很庆幸，在早产儿事业的道路上，我又多了一位同行者。6年来，我在早产儿公益路上遇到了很多优秀的人，大J是海外优秀妈妈的代表。她不仅践行着科学育儿的理念，同时奉献了大量的时间和精力用来普及西方先进的育儿方法，以及推翻那些伪科学的育儿方法，真诚地感谢她为我们带来的知识的盛宴。

衷心希望这本书能为育儿道路上的你带来一丝温暖。

《早来的天使》《早产儿家庭指导手册》作者

倪明辉（小好爸）

# 目 录

## Part 1 日常护理篇 ——给宝宝科学、周到的呵护

- 01 打造宝宝的“黄金盔甲”——免疫力 / 002
- 02 天气转凉，给宝宝穿多少才正好 / 006
- 03 你带宝宝是不是带得太干净了 / 010
- 04 到底要不要给宝宝把屎把尿 / 014
- 05 宝宝夏天在家是否应该光脚 / 017
- 06 为宝宝选好人生的第一双鞋 / 019
- 07 宝宝什么都放嘴里吃，这样好吗 / 023
- 08 宝宝容易受惊吓怎么办 / 026
- 09 到底该不该用安抚奶嘴 / 031
- 10 宝宝爱吃手，到底该不该制止 / 035
- 11 用对方法，让刷牙不再是战争 / 038
- 12 为宝宝塑造漂亮的头形 / 042
- 13 宝宝到底需要枕头吗 / 046



## Part 2 喂养与睡眠引导篇

### ——宝宝吃好、睡好，才能身体好

- 01 “厌奶”到底是怎么回事 / 050
- 02 如何科学判断奶量 / 055
- 03 美国营养师教我看懂生长曲线 / 058
- 04 美国儿科医生谈婴儿营养补充剂 / 061
- 05 宝宝1岁以后到底该喝配方奶还是牛奶 / 065
- 06 宝宝爱抱睡，放下就醒怎么办 / 068
- 07 如何应对宝宝的第一次分离焦虑 / 071

## Part 3 辅食添加篇

### ——为宝宝学习吃饭打下基础

- 01 美国喂养康复师帮我重新解读辅食添加原则 / 076
- 02 美国喂养康复师指导6~7个月宝宝辅食喂养要点 / 080
- 03 美国喂养康复师指导8~9个月宝宝辅食喂养要点 / 085
- 04 美国喂养康复师指导10~11个月宝宝辅食喂养要点 / 089
- 05 宝宝手指食物全攻略 / 092
- 06 宝宝不能吃盐，但只是不加盐就行了吗 / 098
- 07 宝宝1岁后，怎么吃才营养均衡 / 101
- 08 宝宝6~24个月吃喝方面的里程碑 / 105
- 09 吃饭时状况频出，该教宝宝餐桌礼仪了 / 109
- 10 如何让宝宝学会用勺子吃饭 / 113
- 11 如何避免餐桌上的战争 / 116

## Part 4 常见疾病防治篇

### ——父母懂得多，宝宝生病少

- 01 美国儿科医生推荐的家庭必备幼儿常用药 / 120
- 02 为什么在冬季宝宝容易反复感冒 / 123
- 03 流感高发季节，如何让宝宝防患于未然 / 126
- 04 关于发热，比体温更重要的4个问题 / 130
- 05 巧用加湿器，预防宝宝呼吸道疾病 / 133
- 06 宝宝患感冒时，什么情况下需要及时就医 / 136
- 07 宝宝打疫苗应该避免的5大误区 / 140
- 08 如何轻松应对宝宝腹泻 / 143

## Part 5 早教启蒙篇

### ——帮助宝宝开启最佳的人生开端

- 01 宝宝1岁内认知能力发展里程碑 / 148
- 02 我从美国的音乐早教班学到了什么 / 153
- 03 1岁以内宝宝的语言启蒙 / 157
- 04 聪明的宝宝会玩，聪明的父母会教 / 160
- 05 巧用角色扮演游戏化解育儿难题 / 165
- 06 不要用成人的标准扼杀孩子的创造力 / 168
- 07 智商高的宝宝一定聪明吗 / 172
- 08 你会给宝宝选择幼儿园吗 / 175
- 09 家长会不会提问，是培养孩子独立思考能力的关键 / 179
- 10 如何保护宝宝脆弱的专注力 / 184

## Part 6 规则与管教篇

### ——爱与规矩并行，让宝宝成为更好的自己

- 01 如何管教1岁以内的宝宝 / 188
- 02 孩子无理取闹背后的秘密 / 191
- 03 孩子总是说“不”，怎么办 / 195
- 04 我的宝宝被“欺负”了怎么办 / 200
- 05 宝宝打人，你管得不对才是大问题 / 204
- 06 倔强孩子是“绩优股”，关键要看父母如何去引导 / 208
- 07 爱孩子就要先学会跟他好好说话 / 212
- 08 terrible two——孩子的第一次独立宣言，你听懂了吗 / 216

## Part 7 运动发展篇

### ——四肢发达，头脑才会更聪明

- 01 核心肌肉群——宝宝发育问题的根源 / 222
- 02 宝宝过了1岁还不会走路，怎么办 / 226
- 03 不要盲目纠正宝宝的“青蛙腿” / 230
- 04 “W”形坐姿对宝宝有害无益 / 234
- 05 如何帮助宝宝练习抬头 / 237
- 06 如何帮助宝宝练习翻身 / 241
- 07 如何帮助宝宝练习爬行 / 244
- 08 到底什么是肌张力异常 / 249
- 09 手巧才能心灵——精细动作发展的重要性 / 253

## Part 8 早产宝宝护理篇

### ——致早来的天使，相信奇迹会发生

- 01 美国NICU医生送给早产儿妈妈的3句话 / 260
- 02 美国医生谈早产儿妈妈最不愿提的脑瘫 / 263
- 03 为什么要使用矫正月龄 / 267
- 04 宝宝在NICU的日子，不是所有的“问题”都是问题 / 270
- 05 早产宝宝出院后注意事项 / 275

## Part 9 辣妈奶爸篇

### ——养育孩子是父母的一场修行

- 01 幸福妈妈的秘诀——找到自己的舒适状态 / 282
- 02 请不要叫我家庭主妇，因为我是全职妈妈 / 286
- 03 生孩子后，女人的正确打开方式 / 290
- 04 一位早产儿妈妈的自我修养 / 295
- 05 我是如何做到一个人带娃，弄个公众号还没发疯 / 298
- 06 我如何将“猪一样的队友”培养成“超级奶爸” / 303

附录一 我们的第一年 / 307

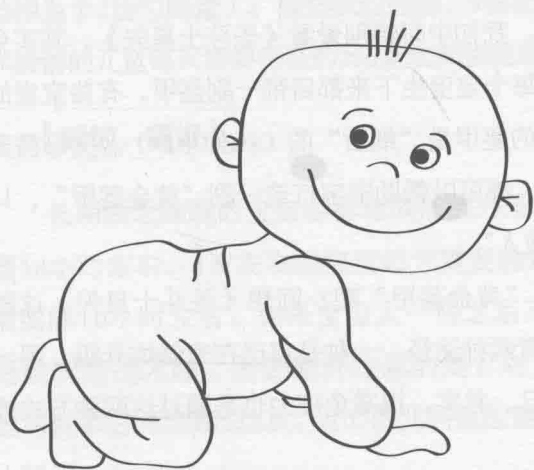
附录二 我们的第二年 / 312

后记 以爱之名——“超级奶爸”是怎样炼成的 / 317

Part 1

# 日常护理篇

——给宝宝科学、周到的呵护



# 01

## 打造宝宝的“黄金盔甲”——免疫力

小D是早产宝宝，刚出生时，因为细菌感染连续用了5周抗生素，身体里的“好菌”基本也被杀光了。她刚出院时已经是秋天了，NICU（新生儿重症监护病房）主任特地关照说，小D本来就早产，加上用了抗生素，免疫力会非常弱，让我们格外留心第一年的冬天。

于是，对于如何提高宝宝免疫力，成为我每次去看儿科医生以及回NICU随访时必谈的话题。如今两年多过去了，总体来说，小D的体质还不错，没怎么生病，也特别能适应天气的变化。下面就和大家分享一下我这两年来的育儿心得。

### 免疫力到底是什么

关于免疫力，我打个比方。我初中时特别爱看《圣斗士星矢》，其实免疫力就像圣斗士的盔甲一样，每个宝宝生下来都自带一副盔甲，有些宝宝的盔甲是“青铜”的，有些宝宝的盔甲是“纸质”的（比如小D）。父母需要做的就是不管宝宝的起点如何，都可以帮助宝宝打造一副“黄金盔甲”，只有这样才能保护自己，打击“敌人”。

那么，该如何打造宝宝的“黄金盔甲”呢？回想《圣斗士星矢》这部剧，主人公打造黄金盔甲主要有两种途径：一种是自己在家修炼升级；另一种是通过向他人挑战来提升自己。其实，提高免疫力也是通过这两种方式进行的。

## 做好三点，“在家修炼”

### 【母乳喂养】

母乳中含有丰富的抗体，可以提高宝宝的免疫力。妈妈的乳房在产后最初几天产生的黄黄的液体，叫作“初乳”。较之普通的母乳，初乳当中含有的抗体更加多样，营养也更加丰富，对新生儿来说是非常有益的，一定要给宝宝吃。有一种观点认为，到宝宝半岁或1岁之后，母乳就没有营养了，需要给宝宝添加配方奶。这种观点是错误的，在宝宝断奶之前，母乳是宝宝最好的营养来源。美国儿科学会建议，纯母乳喂养至宝宝6个月大，随后应配合辅食继续喂母乳，根据妈妈和婴儿双方的需要，可喂养至宝宝1岁或更久，以保证宝宝从妈妈那里获得足够的抗体。

### 【均衡饮食，多吃水果和蔬菜】

美国的儿科医生不建议盲目给宝宝添加营养补充剂，而是建议通过营养膳食来增强宝宝的抵抗力。其中，要额外注意补充草莓、橘子、萝卜、青豆等富含维生素C的水果和蔬菜。1岁以后的宝宝每天需要吃5份水果和蔬菜（1份相当于2汤勺的量）。根据我的经验，5份相当于成人一个巴掌大小的量。学龄前的儿童每天需要保证约250克水果和蔬菜。

### 【睡饱、睡好】

长期缺乏睡眠的宝宝容易造成抵抗力差。一般而言，新生儿每天需要睡18小时左右，1岁左右的宝宝每天需要睡12~13小时，学龄前儿童每天需要睡10小时左右。如果宝宝大一些之后不再愿意睡午觉，就需要晚上提前安排他入睡。需要额外注意的是，对于3岁之前的宝宝，晚上入睡的时间最好不要超过8点，小D的儿科医生建议，3岁以后也尽量在8点之前入睡。

## 四大原则，“出门挑战”

### 【多锻炼】

对于1岁以内的宝宝，所谓的“锻炼”是指在醒着的时候多趴，尽量少抱宝宝，并创造条件让宝宝多动。如果有条件，每天可以带宝宝去公园呼吸一下新鲜空气，晒晒太阳。

很多父母因为担心宝宝生病，一到秋季和冬季就不敢带宝宝出门。其实这样反而不好，要想提高免疫力，带宝宝出门只是迈出了第一步。不过，在秋季和冬季流行病高发期，注意不要带宝宝去人多、密闭的场所。

### 【良好的卫生习惯】

洗手、洗手、洗手！这是最重要的家庭卫生习惯，人体的很多细菌和病毒都是通过与人接触而传染的。在接触宝宝之前，大人要记得洗手。当宝宝大一些时，活动量会增多，在宝宝活动之后，也要记得给宝宝洗手，特别是在每餐前后、出门后回家、接触过宠物之后等。

特别提醒一个细节，大人在打喷嚏时要注意避人，打完喷嚏后一定要记得洗过手再接触宝宝。这并不是限制宝宝这不能碰，那也不能碰，而是说要让宝宝养成良好的卫生习惯，以降低生病的概率。

### 【谨慎使用抗生素】

抗生素只对细菌引起的疾病有效，对于病毒引起的疾病是没有效果的，而大部分婴幼儿疾病都是由病毒引起的。父母都不忍心看到孩子生病难受，但并不是所有的病都可以使用抗生素。

长期使用抗生素会导致宝宝的身体健康产生抗药性，以至于连最普通的婴幼儿常见病，都可能无法使用一般的方法进行治疗。所以，如果你真的爱宝宝，当下次医生开抗生素时，不妨多问一句：“是否真的有必要使用抗生素？”



## 定期接种疫苗

这相当于在宝宝修炼“黄金盔甲”的道路上进行额外“补血”。疫苗是帮助宝宝建立免疫防线很重要的手段，因此，定期接种很有必要。

在美国，儿科医生告诉我，宝宝出生后的免疫系统是不完善的，通过接触细菌和病毒，可以增强免疫系统。记得小D第一次发热去看医生时，医生居然说：“Congratulations! You are going to be a stronger girl.（祝贺你，你要成为一个更强壮的宝宝了。）”

### 大J特别提醒

每个妈妈都舍不得让宝宝生病，但要知道，生病本身是提高宝宝免疫力的必经之路。作为父母，我们与其因为害怕宝宝生病而过度保护他，不如从源头抓起，做好以上几点，真正为宝宝打造一副坚不可摧的“黄金盔甲”。