

从宝宝眼中，寻找合格的好妈妈。
一部权威专家极力推荐的育儿宝典



BAOBAO
YANZHONG DE
HAOMAMA

良石 许燕◎主编

宝宝眼中的 好妈妈



黑龙江科学技术出版社

宝宝眼中的 好妈妈

良石 许燕◎主编

BAOBAO
YANZHONG DE
HAOMAMA



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝眼中的好妈妈/良石,许燕主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5388-5557-9

I. 宝… II. ①良…②许… III. 婴幼儿—哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153196 号

宝宝眼中的好妈妈

主 编 良石 许燕

责任编辑 张丽生 焦琰

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 170×240 1/16

印 张 22

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5557-9/TS·395

定 价 32.80 元

前言

什么样的妈妈是宝宝眼中的好妈妈？

用“心”的妈妈才是宝宝眼中的好妈妈！

任何一个做母亲的，都想做一个好妈妈，但是，是不是好妈妈要靠宝宝来评价，自认为是好妈妈的妈妈，在您的宝宝眼中却不一定是好妈妈，那么什么样的妈妈才是好妈妈，怎样做才能成为宝宝眼中的好妈妈呢？

俗话说，没有教育不好的孩子，只有方法不得当的妈妈。

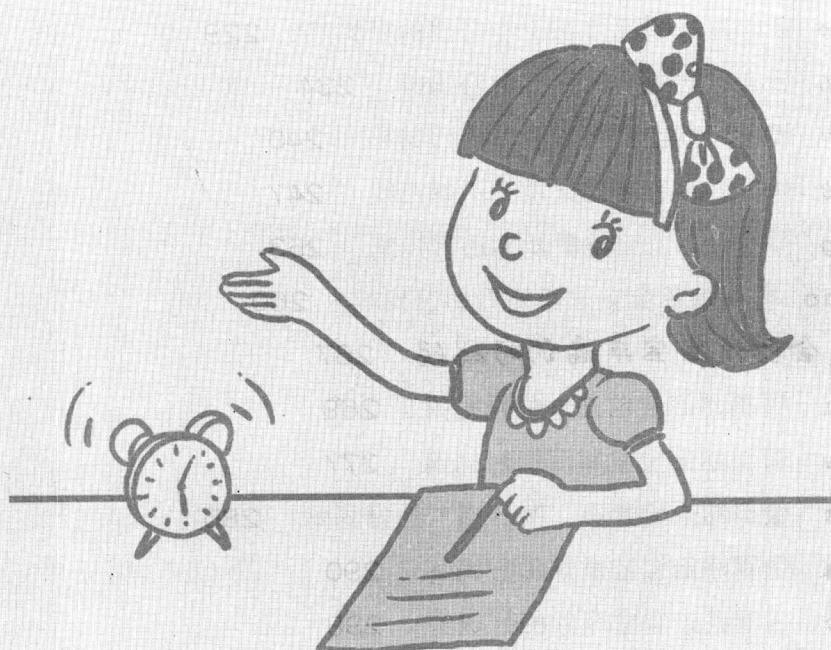
每一个宝宝都是普通的孩子，因为每一个宝宝都要经历所有孩子共同成长的成长阶段：出生、喂养、学说话、学爬行、学走路等逐渐的成长；而每一个妈妈也都希望自己的宝宝是一个健康、聪明的宝宝，更希望自己的宝宝长大成人后，能在未来的激烈竞争中脱颖而出、出类拔萃。但是，每一个宝宝又都是独特的个体，因为每一个宝宝的发育水平、速度和发展的方向与其他任何一个宝宝又是截然不同的。在宝宝的眼中，一个真正的好妈妈就是要懂得把握宝宝发展的方向与其他孩子是如何的截然不同；就是要懂得如何把握宝宝发展的关键期，让自己宝宝得到最合理、最健康的喂养、教育、指导；就是要懂得如何获得最适合宝宝个体发展的早期教育，有效地开发宝宝的潜能。这是每一个好妈妈迫切需要了解的。

本书从每一位妈妈的内心需要出发，针对1~3岁宝宝的喂养、护理、早期教育以及教宝宝说话、走路等方面做了详细介绍，告诉您如何才能成为一个宝宝眼中的好妈妈，传授给您怎样做才

能成为宝宝眼中的好妈妈。让您知道一个好妈妈，应该用科学的方法来护理您的宝宝，让您的宝宝在健康舒适的环境下成长。一个好妈妈应该懂得如何从宝宝吃饭、睡觉的小事中用心去关爱宝宝，让宝宝在不知不觉中感到您的伟大。一个好妈妈更应该懂得注重宝宝的智力开发，让宝宝充分发挥他的想象力和创造力，激起宝宝的创新火花。

正在为培养、教育宝宝而操劳的妈妈們：一定要用心去关爱宝宝，这个心是带引号的。因为现在很多的妈妈忽略了一个最重要的东西：去关注孩子心灵的成长。只要您用心去关爱、照顾、教育您的宝宝，与您的宝宝用心灵来沟通，您一定会是您宝宝眼中的好妈妈。

希望本书能为天下最伟大的妈妈们带来帮助，也希望每一位妈妈所付出的爱能够得到您宝宝的认同和回报，让您伟大的母爱没有白白付出，得到孩子的理解，助您成为真正的实实在在的好妈妈！



目 录

一、全日常照顾宝宝的好妈妈 1

- 1 懂得如何母乳喂养宝宝的好妈妈 3
- 2 懂得如何人工喂养宝宝的好妈妈 12
- 3 懂得正确给宝宝洗澡的好妈妈 24
- 4 懂得给宝宝合理添加蛋白质的好妈妈 31
- 5 宝宝不肯洗脸，好妈妈该怎么做 34
- 6 懂得给宝宝穿满裆裤的好妈妈 40
- 7 懂得掌握宝宝断奶时机的好妈妈 43
- 8 懂得何时给宝宝补锌的好妈妈 48
- 9 懂得给宝宝正确选衣服的好妈妈 52
- 10 懂得何时让宝宝喝水的好妈妈 59
- 11 懂得何时给宝宝补钙的好妈妈 64

二、会调整宝宝睡眠的好妈妈 69

- 1 懂得保证宝宝睡眠时间的好妈妈 71
- 2 懂得改掉宝宝无规则睡眠习惯的好妈妈 73
- 3 懂得养成宝宝定时睡眠习惯的好妈妈 77
- 4 懂得应对宝宝睡得不安稳的好妈妈 79
- 5 懂得留心宝宝不良睡姿的好妈妈 82
- 6 懂得避免宝宝睡扁了头的好妈妈 85
- 7 懂得巧妙使用宝宝睡袋的好妈妈 87

三、教宝宝自己学会走路的好妈妈 91

- 1 懂得教宝宝爬行的好妈妈 93
- 2 懂得掌握宝宝学步的最佳时机的好妈妈 101
- 3 懂得及时纠正宝宝异常的走路姿势的好妈妈 104
- 4 懂得找出宝宝走路晚的原因的好妈妈 108
- 5 懂得为学走路的宝宝选好鞋的好妈妈 114
- 6 懂得不借用学步车教宝宝走路的好妈妈 120
- 7 懂得促进宝宝练习走路的好妈妈 125

四、会促进宝宝吃饭的好妈妈 131

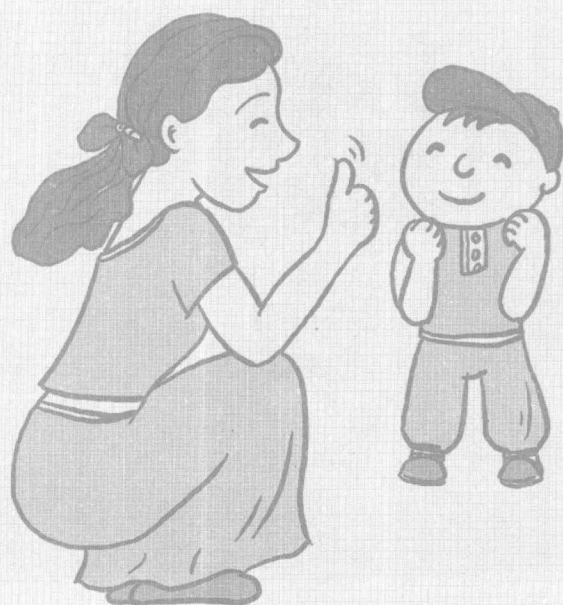
- 1 懂得纠正宝宝不良吃饭习惯的好妈妈 133
- 2 懂得不助长宝宝挑食坏毛病的好妈妈 139
- 3 懂得不让宝宝多吃冷饮的好妈妈 145
- 4 懂得应让宝宝多吃粗粮的好妈妈 149
- 5 懂得如何对待宝宝胃口不好的好妈妈 154
- 6 懂得不让宝宝吃太多膨化食品的好妈妈 159
- 7 懂得不强迫宝宝进食的好妈妈 162
- 8 懂得给宝宝吃肉窍门的好妈妈 166
- 9 懂得不让宝宝多喝饮料的好妈妈 172
- 10 懂得让宝宝吃对水果的好妈妈 176

五、能帮助宝宝开口说话的好妈妈 183

- 1 懂得宝宝何时开口讲话的好妈妈 185
- 2 懂得为宝宝创造说话机会的好妈妈 187
- 3 懂得在游戏中帮助孩子开口说话的妈妈 192
- 4 懂得及时纠正宝宝口吃的好妈妈 196
- 5 懂得纠正宝宝发音不准、吐字不清的好妈妈 201
- 6 懂得如何打造一个能说会道的宝宝的好妈妈 206

六、会对宝宝进行早期教育的好妈妈	213
1 懂得教宝宝自己用勺子吃饭的好妈妈	215
2 懂得要鼓励孩子自己穿衣服的好妈妈	221
3 懂得调教宝宝大小便习惯的好妈妈	224
4 懂得通过宝宝扔东西训练其动作协调性的好妈妈	227
5 懂得培养宝宝良好卫生习惯的好妈妈	229
6 懂得教宝宝自己刷牙的好妈妈	234
7 懂得培养宝宝创造能力的好妈妈	240
8 懂得培养宝宝社交能力的好妈妈	247
9 懂得提高宝宝观察能力的好妈妈	253
10 懂得培养宝宝思维能力的好妈妈	260
七、会防治宝宝疾病的好妈妈	267
1 懂得防治宝宝感冒的好妈妈	269
2 懂得防治宝宝腹泻的好妈妈	277
3 懂得防治宝宝患“节日病”的好妈妈	285
4 懂得防治宝宝发热的好妈妈	290
5 懂得防治宝宝呕吐的好妈妈	298
6 懂得防治宝宝患有“儿童多动症”的好妈妈	305
7 懂得防治宝宝惊厥的好妈妈	310
8 懂得防治宝宝肺炎的好妈妈	317
9 懂得防治宝宝贫血的好妈妈	322
10 懂得防治宝宝百日咳的好妈妈	328
11 懂得防治宝宝扁桃体炎的好妈妈	333
12 懂得防治宝宝腮腺炎的好妈妈	338

一、会日常照顾宝宝的好妈妈





1.懂得如何母乳喂养宝宝的好妈妈

宝宝老生病

一天，赵女士抱着她的女儿来到了医院，说孩子三天两头就生病，经常感冒，而且常常咳嗽，吃了几天药也不见效，有时这个病刚好那个病又来了，孩子体质非常不好，而且经常肠胃不适，包括腹泻便秘等。孩子这么小就总是吃药打针的，妈妈看着直心痛，所以带孩子去医院彻底检查了一次。经检查后，医生告诉这位年轻的母亲，这是因为孩子免疫力低下。经过了解后医生得知孩子并非吃母乳。医生建议赵女士应了解更多常识性的免疫知识，以帮助孩子提高后天免疫力。并告诉赵女士，母乳喂养是提高婴幼儿免疫力的最佳途径，它在婴幼儿免疫中具有绝对的地位，宝宝出生后最好是采用母乳喂养，这样可以增强宝宝的免疫力。



专家解析



母乳喂养可以增强宝宝免疫力

母乳中富含多种增强宝宝免疫力的物质。母乳喂养的宝宝患某些疾病的几率比较低，如脑膜炎、肺炎等。不过，当宝宝成长到6个月至6岁时，从母体获得的免疫球蛋白和其他营养物质逐步消耗殆尽，自身免疫系统又尚未完善，这个时期宝宝处于生理上的“免疫功能不全期”。由于这个时期的宝宝免疫力低下，很容易受到病菌的侵害，因此有些宝宝体质不好，遇到天气变化就容易生病。如果反复使用抗生素，又会使胃肠道有益菌群遭到破坏，进一步降低宝宝的免疫力，进入恶性循环。此时孩子就需要从提高婴幼儿免疫力的倍益配方奶粉、牛初乳等外部营养物中摄取营养

和免疫物质。

母乳是宝宝的天然营养保健品。另外母乳哺育宝宝还有几种其他的作用。

(1) 镇静助眠

母乳哺育的婴儿情绪较稳定，婴儿吸吮母乳时常喜形于色，吮吸不久就会安然入睡。而在人工哺育的婴儿中却很少能发现此种现象。原来婴儿之所以能吸吮母乳后很快入睡，是因为母乳中含有镇静助眠的天然吗啡类物质。

(2) 有助生长发育

母乳中除含有糖、蛋白质、维生素和多种免疫物质以外，还有一种叫生长因子的物质。据研究，这种生长因子是一种小分子蛋白质，它能诱使细胞产生新的遗传物质，促进细胞增殖。因此，对加速宝宝体内多种组织的新陈代谢和各种器官的生长发育具有十分重要的作用。而牛奶和其他代乳品中却无此种生长因子。

(3) 减少发病几率

母乳中还含有大量能杀灭一种叫兰伯氏贾原虫的寄生虫的物质，这种寄生虫专门寄生在宝宝的肠道内，可导致严重的腹泻。此病极易在婴儿中传播和流行，在人工哺育的婴儿中发病率最高，而在母乳哺育的婴儿中却很少发生，主要是由于母乳中含有大量能杀灭此类寄生虫的物质，这种物质进入婴儿的胃肠道后，能吞噬大量的寄生虫，从而减少发病率。

(4) 保护心血管

有医学专家发现冠心病起始于儿童时期。据调查，母乳哺育长大的婴儿比牛奶或其他代乳品哺育长大的婴儿成年后患冠心病的发病率低。研究表明，这与母乳中所含有的微量元素铜比牛奶或其他代乳品含量高有密切的关系。如果体内铜缺少，血中的胆固醇就会升高，久之可导致动脉硬化。由此可见，用母乳哺养婴儿可得到较多的铜，这对保护娇嫩的心血管起到积极的作用。

科学养护：纯母乳喂养对宝宝的重要性

满月后，不少宝宝吃奶量明显增加，母亲的乳房经过一段时间的适

应，不太会感到很胀，加之成熟乳的颜色显得较白，看上去有些稀稀的，有的母亲对孩子能否吃饱开始表示怀疑。其实，对绝大多数母亲而言，这种担心是多余的。

经过孩子1个月的吮吸，妈妈坐月子休息在家进行了充足的调养，母子之间的依恋关系更加密切，上述各种原因都会促进妈妈乳汁分泌，此刻母亲的奶水往往就像开了闸门的水，只要孩子需要，就会源源不断地涌出来。妈妈没有必要怀疑自己乳汁量不够孩子的需要。

这个时期的成熟母乳看上去是淡淡的，好像不如牛奶，其实这是由于母乳中蛋白质、脂肪的颗粒较小，并不是营养不好。当然，母乳的营养素含量与母亲的膳食有较大关系，每一个母亲乳汁营养素含量都不尽相同，但母乳的营养成分比牛奶好，这是无可争辩的事实。

坚持纯母乳喂养，对婴儿的生长发育十分重要。我们都清楚，孩子一生中有2个生长高峰期，第1个生长高峰期就是1岁以内，特别是6个月以内是高峰期中的高峰。用母乳喂养，无疑是对良好生长发育的保证，母乳含有4月内婴儿生长发育所需要的所有营养物质，不用家长过多的操心，孩子的营养问题就圆满解决了，这是件多么轻松的事情啊！

满月后孩子吃奶往往比较有规律，妈妈可以根据具体情况定时喂养，在白天，孩子醒来的时间逐渐多了，但不一定醒了就喂奶，可以待孩子有了吃奶的表示时，再给予喂奶。晚上，孩子醒来，往往要吃奶，妈妈躺在床上喂孩子，但是要注意喂奶的时间不要过长，以免妈妈睡着后，一不小心伤着孩子。如果孩子晚间睡得很沉，也用不着唤醒孩子去喂奶，可以将夜间喂奶次数减少。因为对健康婴儿来讲：他睡得沉说明他肚子不饿。孩子夜间少吃奶，妈妈也可以得到较好的休息，对第二天乳汁的分泌有好处。

爱心小贴士：母乳喂养的宝宝无需再喂水

母乳中含有充足的水分，吃母乳的孩子用不着另外加水。母乳大部分是水分，可满足孩子的需要，初生的婴儿肾脏功能不完善，要将体内的代谢产物排出体外，需要比成人更多的水分才行。

在以往，许多产妇在给宝宝喂奶的两次之间还得加喂一次温开水。她们认为，在两次喂奶之间加喂一次水，能防止孩子脱水。其实，这种看法是有悖于当前联合国儿童基金会提出的“母乳喂养新观点”的。新观点认

为，在通常的情况下，母乳喂养的婴儿，在4个月内不必增加任何食物和饮料，包括水。人类生长发育需要的营养素有6大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。前3种营养素能产生热量，称为产能营养素；后3种不能产生热量，叫做非产能营养素。母乳内含有4~6个月内婴儿所需要的全部营养物质，它不但含有婴儿所需的蛋白质、脂肪和乳糖，而且还含有足量的维生素、水分和铁、钙、磷、微量元素等物质。母乳中的主要成分是水，这些水分对婴儿来讲已经足够了。

当然，在病理情况下的婴儿，如高热、腹泻发生脱水情况时，或服用了磺胺药物，或盛夏婴儿出汗多时，必须拿些温开水以补充体内水分的丢失。

妈妈乳汁中的水分，温度适宜，清洁无菌，所以说它是宝宝最好的饮料。母乳中的水分可以随着孩子的需要增减，用母乳喂养婴儿，用不着担心宝宝会缺乏水分，只要“按需喂养”就行了。

母乳喂养的孩子，有时候看上去小嘴有点干，性急的妈妈会给他喂一些开水。其实大可不必这样做，孩子口腔看上去有些干，是因为小婴儿口腔的唾液分泌较少，就是俗话说的“口水少”，这是很正常的现象。就算是给他不停地喂水，他的口腔还会是干干的。

好妈妈训练课堂——教你正确喂养宝宝

妈妈在母乳喂宝宝时，可以坐着也可以躺着，无论何种姿势，最终要使母亲和宝宝都感到舒适、轻松。妈妈的两臂要放在实处，背后用枕头或靠垫垫牢，然后抱近宝宝以乳头触及宝宝面颊，在宝宝转过头寻找乳头时，顺势将宝宝的身体稍侧，使其腹部贴近妈妈的胃部。

在宝宝张大嘴时，帮助宝宝含住乳头和大部分乳晕。因为挤压乳晕才能使乳汁流出，仅仅吸吮乳头，会使乳头疼痛，而且由于吸吮到的乳汁少，宝宝可能哭闹甚至拒绝吸吮。若母亲乳房很大，应用食指和中指在乳晕根部托按乳房，以免妨碍宝宝鼻部通气。这样做还可以防止奶水流得太快，引起宝宝呛咳。奶胀时乳头的伸展性差，宝宝不能有效地吸吮，这时可用手将乳汁挤出一些，或用热毛巾敷敷，使乳房柔软，帮助宝宝有效地吸吮。

哺乳的姿势有很多种，下面介绍几种常见的正确哺乳姿势：

①妈妈可以坐在较高的椅子上，与哺乳宝宝的乳房同侧的脚踩在一张

矮凳上，使一侧膝部抬高，背部挺直，双侧交替。

②妈妈也可以平躺在床上，背部和头部用枕头和靠垫垫高，肘部也应有靠垫支撑。

③如要必需坐在床上哺乳，妈妈应将两脚垂在地上，但建议不要经常坐在床上哺乳。



贴心小叮咛

母乳喂养是全世界都在推行的喂养方式，因为母乳是最佳的天然食物，但从大量的研究发现，有少数母亲的乳汁中某些成分的变化，导致新生儿身体出现一些异常表现或疾病。



专家提示

喂奶后的注意事项

①喂奶时应让宝宝吃尽一侧乳房的奶水再吃另一侧的。若仅吃一侧的奶宝宝已经吃饱，就应将另一侧的奶挤出。这样做的目的是预防胀奶。胀奶不仅使母亲感到疼痛不适，还有可能导致乳腺炎，而且还会反射性地引起泌乳减少。

②给宝宝喂完奶后不要马上将宝宝放在床上，而要把宝宝竖直抱起让宝宝把头靠在母亲肩上，也可以让宝宝坐在母亲腿上，以一只手托住宝宝枕部和颈背部，另一只手弯曲，在宝宝背部轻拍，使吞入胃里的空气吐出，以防止溢奶。

③若宝宝含着乳头睡着了或是母亲由于某些原因不得不中断宝宝吸吮时，可将母亲的一个干净手指轻轻按压宝宝嘴角，使乳头从宝宝嘴中脱出，切不可用力把乳头硬拉出来，以免伤害乳头。

④母乳喂养不必加喂水，母乳含有宝宝所需的全部营养成分，其中包括水和维生素。



贴心小叮咛

4~6个月内的宝宝只需母乳，不必加喂水或其他饮料。即使是炎热的夏季，母乳中的水也足够满足宝宝的需要。所以吃母乳的宝宝不必加喂水。水本身对宝宝并无害处，只是喂水就意味着宝宝减少了吃奶的次数，这一方面不利于宝宝对营养素的全面摄入，另一方面由于吸吮刺激的减少，会引起母亲泌乳的减少。

爱心提示：上班族如何母乳喂养宝宝

上班前1~2周就应开始做准备，这样可以给婴儿一个适应的过程，避免对母婴产生不利影响。在正常喂养后，挤出部分奶水，让婴儿学会用奶瓶或杯子吃奶，每天1~2次。目的是让母亲逐渐熟悉并掌握挤奶方法，让婴儿学会用奶瓶或杯子吃奶；同时教会将接替母亲照料婴儿的家人或阿姨，也学会用奶瓶或杯子喂养婴儿。

母亲上班时，为保持乳汁分泌，以免胀奶、漏奶，在工作的间歇应坚持每3小时挤奶1次，并将挤出的奶存放在消过毒的杯子中，加盖后放冰箱中保存，下班后带回家，再存入冰箱，留给婴儿第2天吃。用挤出的母乳喂婴儿时，可取出适量母乳放在清洁的杯子里，在杯外用热水复温后即可喂哺婴儿，如有剩余，应倒掉。母亲下班后，应继续给婴儿哺乳。这样做即有利于母亲分泌足够的乳汁，也保证了婴儿营养的摄入。只要母亲有信心，掌握适当的方法，坚持哺乳，母乳喂养可坚持到宝宝1岁。

家庭和社会的支持对母乳喂养起着重要作用。家庭成员应该全力支持母乳喂养，帮助、鼓励母亲克服母乳喂养过程中遇到的各种困难；工作单位应为坚持母乳喂养的母亲提供方便，如：提供可以挤奶的房间及储存奶水的冰箱等。