

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列

快乐育儿经

方法正确，
宝宝快乐。
吃对营养，
宝宝壮壮。

(0—1岁)

完整的育儿妙招
新手妈妈快速上手
照顾宝宝得心应手
风靡网络的育儿专家
钧妈 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列

快乐育儿经

(0—1岁)

风靡网络的育儿专家
钩妈 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐育儿经: 0-1 岁 / 钧妈著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5552-1780-0

I . ①快… II . ①钧… III . ①婴幼儿—哺育 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051077 号

中文简体字版 ©2015 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由所以文化正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-23 号

书 名 快乐育儿经(0-1 岁)

作 者 钧 妈

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 江伟霞 陈纪荣 E-mail: cyyx2001@sohu.com

装帧设计 金 晓

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 18

字 数 300 千

书 号 ISBN 978-7-5552-1780-0

定 价 38.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目录



推荐序：本书是妈妈的一颗定心丸 许登钦 015

前言：给新手妈妈的掏心话 017

第一章 怀孕时的准备

1 妈妈必备用品 025

待产包 025

喂母乳、坐月子的用品 027

2 宝宝必备用品 031

哺喂用品篇 031

衣着用品篇 034

清洁用品篇 037

卫生和沐浴用品篇 040

寝具用品篇 041

外出用品篇 045

其他物品篇 046



第二章 迎接新生儿，作息大作战

1 出生的第1个月 051

4个注意事项 051

坐月子常犯的错误 053

睡姿的选择——仰睡、侧睡、趴睡 054

预防婴儿猝死症 060

喂奶的学问 061

如何为宝宝洗香香 063



2 如何让宝宝规律作息 066

0~3个月规划作息与调整要点 066

【步骤1】划分日夜 068

【步骤2】决定第一餐 069

【步骤3】白天就是饮食、清醒、小睡三事 072

【步骤4】晚上喝奶和睡觉 075

【步骤5】预留延长睡眠的夜晚时间 076

【步骤6】养成记录宝宝状况的习惯 078

3 规律作息应该具备的观念 082

【观念1】为什么要制订作息表 082

【观念2】习惯是可以养成的 083

规律作息的常见错误	084
宝宝常见的3种哭闹	086
10个新手父母的常见问题	089

第三章 0~3个月：带宝宝融入家庭生活

1 如何教0~3个月的宝宝好好睡觉 097

让宝宝睡好的5个步骤 097

让宝宝睡好觉的几个常见错误 101

10个宝宝睡觉的常见问题 104

2 自行入睡的理论观念 108

了解睡眠理论 109

必须俱备的8个观念 110

6个月前教孩子自行入睡的优点与缺点 117

哄睡和婴幼儿睡眠减少的关系 118

3 戒夜奶：让宝宝睡过夜 120

戒夜奶的9个准备 120

戒夜奶的方法 123

宝宝发出睡过夜的信息——可以戒夜奶了 129

错误的戒夜奶方式 130



睡眠对宝宝的重要性 131

13 个戒夜奶的常见问题 132

4 延长夜间睡眠 136

延长睡眠的事前准备 136

延长睡眠的方法 137

3 个延长睡眠的常见问题 143



第四章 3~6 个月：享受快乐育儿生活

1 3-6 个月的作息规划与调整 147

本阶段调整重点 147

常见的意外状况 153

10 个调整作息的常见问题 156

2 开始吃副食品 159

需要准备的几项法宝 159

何时可以开始喂副食品 162

副食品食材顺序四步 164

胀气、腹泻怎么办 166

吃副食品要注意的事 167

食物泥的制作方法 169

10 个关于副食品的常见问题 170

3 带宝宝外出 174

外出时的吃 174

外出时的作息 176

外出时的睡 176

外出时该怎么坐车 177

两个带宝宝出门的问题 178



第五章 6~9 个月：教养从现在开始

1 6~9 个月的作息调整 183

本阶段调整重点 183

本阶段需要注意的教养问题 192

两个调整作息的常见问题 197

2 厌食或厌奶——不吃该怎么办 198

食物泥的问题 198

身体的因素 201

10 个厌食常见问题 203

3 日常生活的教养 207

开始学习手语 207

生活该有界线 208

餐桌上发生的问题 211

学习独玩 3 步骤 213

游戏床时间是否必要 215

帮助宝宝度过分离焦虑期 216

关于日常生活教养的 5 个问题 218



第六章 9~12 个月：多活动，多消耗体力

1 9-12 个月的作息调整 223

本阶段调整重点 223

分房或分床 226

4 个调整作息的常见问题 230

2 如何转换宝宝的食物形态 234

该吃食物泥还是粥 235

养壮的重点 236

不会变胖的两个饮食方式 238

拒绝副食品的原因 239

10 个食物转换方式的问题 240

3 煮粥的开始 244

让粥美味的 6 种做法 244

煮粥不难，教你两种煮法 248

煮粥要注意的问题 250

独家好粥——钓妈拿手粥食谱 251

4 较大月龄的睡眠训练 253

如何教孩子累了就能睡 254

自行入睡的两个方法 255

较大月龄睡眠上的两个常见问题 257

5 9~12 个月的教养 259

婴儿教养的 3 个迷思 259

3 种不同个性的教导方式 260

妈妈要学习深呼吸 261

教养要一致、坚持到底 262

教养上的常见问题 266



第七章 不论“百岁”或“亲密”，都不能盲从

1 该选择百岁育儿还是亲密育儿 269

所谓百岁育儿——优点与陷阱 269

所谓亲密育儿——优点与陷阱 272

找出更适合你的育儿法 276

2 养出白白胖胖的孩子 277

副食品和奶的比例怎么拿捏 277

奶嘴、乳房、手指，要吸哪个 279

吸奶嘴、吸乳房、吸手指，如何戒 282

3 钩1岁前的作息表 284



怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列

快乐育儿经

(0—1岁)

风靡网络的育儿专家
钩妈 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐育儿经: 0-1 岁 / 钧妈著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5552-1780-0

I . ①快… II . ①钧… III . ①婴幼儿—哺育 IV . ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051077 号

中文简体字版 ©2015 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由所以文化正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-23 号

书 名 快乐育儿经(0-1 岁)

作 者 钧 妈

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 江伟霞 陈纪荣 E-mail: cyyx2001@sohu.com

装帧设计 金 晓

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 18

字 数 300 千

书 号 ISBN 978-7-5552-1780-0

定 价 38.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

妈妈好评

我是一位非常认真的妈妈，从怀第一胎开始，我家的怀孕育儿书籍、杂志就有二十多本，没想到，孩子出生后还是手忙脚乱了一个月，于是上网搜寻妈咪们的经验，发现钧妈的博客就像一个藏宝库，各种宝宝疑难杂症几乎都可以在钧妈那找到答案，再加上书籍中的经验谈，让我顺利解决宝贝的各种问题！对于照顾孩子还找不到头绪吗？快来看看钧妈的快乐育儿经吧！

——小福星&小福气妈Maggie

我家小宝宝7个月了，要帮他调整作息、戒夜奶等，如果不是看了钧妈的文章，我绝对不会有这么清楚的概念。之前所谓亲密派和百岁派的书我都有看，有些地方一直没搞懂，直到读了钧妈的文章，两个晚上就搞懂了，顺利帮宝宝戒掉夜奶，训练宝宝自己入睡等。若非钧妈，我根本不知道要从何开始，谢谢！

——比利时的碧馨

感谢钧妈！我能踏上快乐的育儿旅途，可以说是钧妈的功劳。虽然我也买了许多育儿的书，看了数次，却还是得看钧妈的文章，我真的觉得她在育儿方面很有一套，她深知这一路跌跌撞撞会面临的问题……

——小Will的妈妈

每当我看到开心玩耍的小窗，心中就充满了对钩妈的深深感谢！小窗出生后，我奉行美国盛行的亲密育儿法，当起小儿科医生所谓的“人肉奶瓶”，不到3天就疲累到崩溃，在走投无路之下接触到钩妈的网站，为了全面了解钩妈的育儿内容，急电家人把《快乐育儿经（0-1岁）》快递寄来。书拿到后，立刻配合钩妈所写的内容，先观察宝宝的作息情况，然后开始实施规律的作息。黄昏的哭闹是我在实行百岁时遇到的第一个关卡，当时那本所谓的宝典并没有明确提到这个问题，害我一度以为百岁方法失败了，直到仔细读了钩妈的文章，才发现宝宝在黄昏时的哭闹其实也是百岁作息的一环。钩妈的文章提供了很多实战做法，配合不同的案例，各种育儿作息的疑难杂症几乎都可以在文章中找到答案。听说很多妈妈在培养宝宝作息时，都是看钩妈的文章度过最难过的时段，特别是在宝宝哭的时候，靠着钩妈的文章，告诉自己宝宝一定可以自己睡着。我就是其中之一，向钩妈表达我深深的谢意和敬佩。

——美国加州的小窗妈

我的小孩两个多月时，有一阵子无论是小睡或夜睡都几乎睡不熟，白天每几分钟起来一次，晚上则每小时起来一次。心急如焚，后来读到钩妈的方法，我就开始帮小孩调整睡眠方式（小孩之前都要一直咬奶嘴睡，我就一直帮他捡奶嘴……）。调整了3天，有明显的改善，每次几乎可以熟睡至少半小时以上，晚上甚至连半夜的夜奶都已经延到近天亮，改变很多，不过才几天而已。总之我真的太感谢钩妈了。

——Selina Chen

有句话说得好“孩子来的时候并没有附上说明书”，幸好有钧妈，让我这位新手妈妈有所依循，尤其生活作息部分更是彻夜研究。每当小孩有新状况无法处理时，我都会在钧妈的文章中寻找答案！感谢钧妈，我才能在育儿过程中不至于跌跌撞撞，这本书不但陪伴我的孩子成长，也陪伴我这个新手妈妈成长。

——已经有两个宝贝的妈妈Zora Lu

在我家宝宝两个月的时候，读到钧妈的文章，如获至宝，真是拯救了我，我跟我的宝宝们作息可以规律了。

——团团仔仔的妈

谢谢钧妈分享了这么棒的经验，我是自己带小孩的新手妈妈，常觉得育儿的方式不正确，却又不知道怎么更正，钧妈让我看到了曙光……

——Pigstarwen

谢谢钧妈的无私分享，宝宝在6个月20天时改三餐并断奶成功了！我喜极而泣，能如此顺利都要归功于钧妈，让我们这些新手妈妈在手足无措、疲劳轰炸下抓到救生圈，真的谢谢！

——Supersenora

读到钧妈的文章后，觉得育儿不再是茫、忙、盲，可以一步步跟着钧妈的指导来照顾宝宝。

——方蓝莓

感谢钩妈，让我受益良多！我是一个双胞胎妈妈，一开始真的很受折磨。但看了钩妈的文章后，改变、固定双胞胎的作息，问题才得以解决！

——Twins

“结婚生子”对每个女人来说，是非常重要的里程碑。面对一个刚来到世界，除了吃、睡以外便是哭闹的小宝宝，身为新手妈妈的我真是心力交瘁，但亲友提供的意见又不见得适用于每个个性不同的宝宝，上网搜寻资料又十分费时，如果有本育儿秘籍放在身边随时查阅，妈咪就能轻松快乐地度过每一天了！感谢钩妈，从此宝宝就能一觉到天亮，父母也能安心睡好觉了！

——啾妈

市面上有许多育儿书，内容详尽却不够亲切。钩妈这本育儿经，不仅丰富实用、贴近妈妈心，更不会有文化隔阂与落差，让我们可以轻松带好宝宝，做个快乐妈咪！

——台北的顺妈