

年轻妈妈

须知道你的

Baby 怕什么!

兰政文 编著

NIANQINGMAMA XU ZHIDAO
NIDEBAO

年轻妈妈们现在开始
就要做好功课哟
!!!

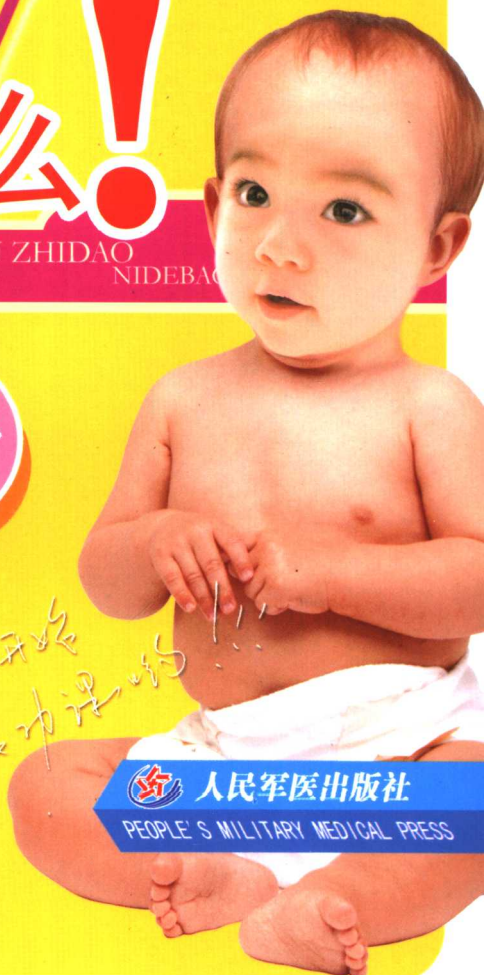


年轻妈，我们现在开始
就要做好功课哟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



年轻妈妈须知道 你的宝宝怕什么

兰政文 编著

人民军医出版
北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

年轻妈妈须知道: 你的宝宝怕什么 / 兰政文编著. - 北京: 人民军医出版社, 2006.5

ISBN 7-5091-0038-0

I. 年... II. 兰... III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核子 (2005) 第 124657 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军

文字编辑: 薛映川

责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 10036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.625 字数: 199 千字

版、印次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

本书以“怕”字为主线，列举了100余种常见的错误育儿习惯与方法，并一一进行了深入浅出的分析与指正，指出了错误所在、可能出现的不良后果以及纠正的策略。内容涉及到宝宝喂养、睡眠、保育和防病等方方面面，并把新的育儿理念与技巧贯穿于全书始终。内容新颖前卫，科学性、针对性与可操作性强，是一本年轻妈妈们的必读参考书。

责任编辑：崔晓荣 闫树军 薛映川

有句俗语，叫做“初生牛犊不怕虎”。但从抚育初出娘胎的宝宝来说，完全不是那么一回事，他们怕的事儿可多着呢！

比如喂养方面，他们怕妈妈喂奶速度过快、次数过频或量过多；以后独立进餐了，又怕强迫进食，还怕食物污染。睡眠方面，怕趴睡或睡姿通宵不变，怕用电热毯取暖或热水袋使用不当而造成的低热烫伤。保育方面，怕大人乱掏耳朵、乱捏鼻子、乱摇头部，更怕机动车辆的尾气、室内喷洒杀虫剂或滥放花草。一旦生病，又怕爸爸妈妈或爷爷奶奶或外公外婆当自己的“医生”，根据大人的经验想当然地用药……总之一句话，宝宝怕的是诸多错误的育儿观念与似是而非的做法。

宝宝为什么会有这么多的害怕呢？因为他们来到这个陌生世界日子不久，身心的适应能力尚未充分具备，体内的近千个大大小小的器官正处于发育过程之中，父母稍有懈怠或失误，带给他们的可能就是问题、麻烦甚至灾难。所以，彻底转变旧观念、与时俱进地运用科学的理念来指导养儿育女的实践，才是正确的养育之道。

本书以“怕”字为主线，将育儿中的若干错误观念与做法串联起来——不是糖葫芦，却胜似糖葫芦，愿年轻妈妈们细细咀嚼，从中品味出育儿教子的真谛而为己所用，以养育出健康活泼聪慧的新一代。

编者

目 录

1. 3 个月内怕盐	1
2. 周岁内怕蜜	3
3. 3 岁内怕茶	5
4. 5 岁内怕“补”	7
5. 10 岁内怕吃腌制品	9
6. 进餐怕强迫	10
7. 补血怕鸡蛋	13
8. 糖食怕禁食	15
9. 零食怕拒绝	18
10. 辅食怕忌油	20
11. 强化食品怕乱食	23
12. 进餐怕过量	27
13. 肠胃怕精食	29
14. 食谱怕酸化	31
15. 喂养位置怕随意	34
16. 喂养类型怕一律	36
17. 喂养环境怕嘈杂	39
18. 喂食怕平躺	41
19. 喂速怕过快	43
20. 次数怕过频	45
21. 用具怕出错	47
22. 喂姿怕失当	49
23. 吃奶怕过久	50
24. 大脑怕污染	52



目 录

25. 体形怕快餐	54
26. 牙齿怕鱼干	56
27. 婴儿怕豆奶	58
28. 饮料怕果汁	60
29. 肠子怕冷饮	61
30. 大便怕秘结	64
31. 胃口怕炎夏	68
32. 食物怕污染	74
33. 过冬怕缺水	78
34. 进补怕攀比	82
35. 三餐怕一样	88
36. 冬补怕单调	94
37. “春补”怕茫然	99
38. 秋补怕盲目	103
39. 奶粉怕选错	110
40. 钙锌怕同补	117
41. 睡位怕趴卧	119
42. 甜睡怕灯光	122
43. 盖被怕蒙头	125
44. 睡姿怕不变	127
45. 睡觉怕和衣	130
46. 铺位怕中间	132
47. 催眠怕吓唬	133
48. 取暖怕电毯	135

目 录

49. 睡眠怕陪伴	137
50. 熟睡怕唤醒	139
51. 入睡怕太晚	140
52. 睡中怕打鼾	142
53. 凉席怕过敏	145
54. 脑子怕金属	147
55. 逛街怕尾气	150
56. 夏秋怕杀虫	152
57. 灯光怕豪华	155
58. 感冒怕消炎	157
59. 肝脏怕病毒	159
60. 心脏怕畸形	165
61. 胃部怕细菌	168
62. 气管怕宠物	171
63. 肺部怕感染	173
64. 嗓子怕嘶叫	178
65. 睾丸怕隐身	180
66. 包皮怕无助	182
67. 眼睛怕花粉	185
68. 皮肤怕用药	188
69. 中耳怕捏鼻	191
70. 颈椎怕揪耳	193
71. 胳膊怕乱拽	195
72. 耳屎怕乱掏	197



目 录

73. 血液怕铅害	200
74. 骨骼怕单补	205
75. 鼻子怕发炎	209
76. 泡足怕热水	214
77. 学步怕硬鞋	215
78. 发育怕误时	217
79. 精神怕饥饿	223
80. 出生怕太轻	227
81. 掉牙怕不镶	231
82. 性事怕早熟	233
83. 冬怕避阳光	238
84. 用车怕过早	242
85. 玩耍怕受伤	244
86. 咀嚼怕不教	248
87. 爬行怕省略	252
88. 右脑怕待业	257
89. 童装怕甲醛	262
90. 裤子怕开裆	264
91. 体检怕遗漏	267
92. 居室怕花草	267
93. 接种怕无知	272
94. 生病怕自疗	279
95. 病孩怕甜食	282
96. 巩膜怕变蓝	283

目 录

97. 发热怕慌乱	286
98. 药物怕误用	290
99. 秋泻怕抗菌	295
100. 夏季怕暑热	300
101. 血压怕升高	303
102. 保暖怕烫伤	308
103. 看病怕染病	311
104. 眼病怕延误	314
105. 步态怕怪异	318
106. 教育怕唠叨	322
107. 活动怕限制	324
108. 父爱怕偏废	326
109. 早教怕模仿	328

1. 3 个月内怕盐

情景再现

棋棋出生两个多月大了，每天的主食是母乳与牛奶。姥姥想给棋棋加点食盐。姥姥认为，大人不吃盐浑身就没劲儿，孩子不吃盐咋能长大呢？

医师分析

盐的化学名称叫做氯化钠，人类吃盐主要是摄取钠。人在摄取钠后，除了供给机体代谢所需外，多余的钠便从肾脏排出体外。可是，你知道吗？3个月内的宝宝肾脏功能发育还很不成熟，对钠的过滤能力不足，这时摄入盐，会使钠潴留于小宝宝体内。因此，给小宝宝吃盐会增加肾脏的负担，不利于肾功能的发育，还有可能引起水肿。

爱心提示

当然，这不是说3个月内的婴儿不需要盐，而是从母乳或牛奶中吸收的钠已经足够了，不必再加盐。3个月特别是半岁以后，肾脏过滤能力逐渐成熟，功能趋于健全，孩子的味觉细胞也需要咸味的刺激，可以考虑再加盐或吃点咸食了。但宜少不宜多，而且要循序渐进。小宝宝食盐的原则是6个月后食盐量每天控制在1克以下，

年轻妈妈须知道

你的宝宝怕什么



10个月以后到6岁每天不要超过2克。钠摄入过多会促使机体排钾，造成高钠低钾状态，轻则使人倦怠，打不起精神来；重则影响心血管的健康，诱发高血压。

总之，健康的饮食理念是提倡“口轻”，特别是宝宝，从他上桌吃饭开始，就要养成“口轻”的习惯。人的口味是在儿时形成的，一旦习惯了“口重”，对盐的依赖性就会加重，容易摄盐过量。为达到“口轻”之目的，有以下两点技巧你不可不知。

(1) 多给孩子吃点蔬菜，肉食不宜太多。研究表明，肉食中钾含量大约是钠的5倍，而蔬菜中钾是钠的100倍。显而易见，多吃蔬菜可以减少钠的摄入。

(2) 对零食要进行筛选。零食中所含的盐分差别很大，以果脯与新鲜水果比较，前者含盐分就多。例如苹果脯含钠是苹果的8倍，桃脯则是桃的4~5倍，西瓜脯也是西瓜的22倍；两者孰优孰劣，一目了然。瓜子亦然，炒瓜子比生瓜子含盐量猛增，如炒葵花子每100克中含盐达到1~3克之多。再如花生，每100克炒花生含盐也有0.45克左右，故以吃水煮花生为宜。

2. 周岁内怕蜜

情景再现

溜溜刚满8个月，对甜饮料情有独钟，奶奶便建议买些蜂蜜回来，加在开水或牛奶中给溜溜饮用，既增加了甜味，促进了胃口，还补充了蜂蜜中特有的养分，一举数得嘞。

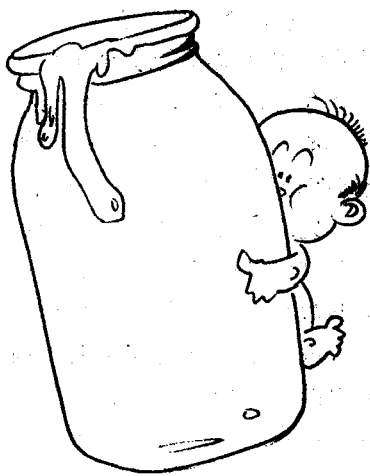
医师分析

溜溜奶奶说得对，蜂蜜确实营养丰富；但又不全对，对刚满8个月的溜溜来说喂食蜂蜜并不好。因为蜂蜜在酿造、运输和储存等过程中，极易被一种称为肉毒杆菌的病菌所污染。肉毒杆菌的生命力极其顽强，既耐严寒，又耐高温，能够在连续煮沸的开水中存活6~10小时，即使经过一般加工处理的蜂产品，仍有一定数量的肉毒杆菌芽孢存在。但这些芽孢奈何不了成年人，奥妙在于成人肠道中有足够数量的有益菌（双歧杆菌）制约它，无力兴风作浪，故成人吃蜂蜜是安全的。周岁内的小宝宝则不然，肠道内的正常菌群尚未建立成功，蜂蜜中的芽孢会迅速发育成肉毒杆菌，并释放出大量毒性很强的肉毒毒素，轻者可出现恶心、呕吐、腹泻等症状，重者可能因肉毒毒素中毒而造成神志不清、语言障碍、吞咽困难、视力模糊、瞳孔放大及呼吸困难等症状，死亡危险相当大。

你的宝宝怕什么

爱心提示

周岁之内的婴幼儿（包括溜溜）不要食用蜂蜜，周岁后肠道内正常菌群成功建立，但食无妨。不过，蜂蜜中含有一定量的雌激素，过食可能带来不利影响，故在用量上应有所节制。



3. 3 岁内怕茶

情景再现

苗苗的父母都有饮茶的嗜好。他们看过一些科普文章，知道饮茶有利于健康。看着一天天长大的苗苗，有意要培养宝贝儿子对茶的兴趣，于是试着泡一盅绿茶给苗苗饮用。

医师分析

茶叶中的化学成分多达 400 余种，如咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、鞣酸、儿茶酸、硅酸、多种氨基酸、多种维生素以及钙、磷、氟、碘、锰、铜、锌、硒、锗、镁等，可谓鱼龙混杂，利弊同在。适量饮茶可以消脂减肥，美容健身，尚有抗菌解毒、抗御辐射、增强微血管的弹性、预防心脑血管病、兴奋神经系统和加强肌肉收缩力等功效。但 3 岁内的婴幼儿不宜饮茶，其理由是：

①茶叶中含有大量鞣酸，会干扰机体对食物中蛋白质及钙、锌、铁等矿物质的吸收，进而影响孩子的生长发育。比如影响铁的吸收，即有诱发宝宝贫血之虞。美国研究人员调查了 122 名儿童，饮茶组婴儿每日饮茶量 50~75 毫升，非饮茶组婴儿从未以茶作为饮料，结果表明，饮茶组缺铁性贫血的发生率明显高于非饮茶组婴儿。

②茶水有利尿作用，而婴幼儿的肾功能尚不完善，故



年轻妈妈须知道

你的宝宝怕什么

会影响到宝宝的肾脏功能发育与健全。

③茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，使大脑兴奋性增高，宝宝饮茶后常常难以入睡，会出现烦躁不安，心跳加速，血液循环加快等反应，促使心脏负担加重。另外，可能会诱发多动症。

爱心提示

3岁内的孩子不要饮茶，3岁以后的孩子宜饮淡茶。



4. 5岁内怕“补”

情景再现

唤唤是个早产儿，在娘胎里不到8个月就来到了世间，体质一直比较弱，总是爱感冒或腹泻。爸爸妈妈见爷爷奶奶常吃补药，身体不错，突然来了灵感，何不给唤唤也补一补呢？于是，目光开始在人参、蜂乳、蜂王浆、鹿尾巴精、鸡胚宝宝素等补品上扫描。

医师分析

中老年人在医师指导下适度进补确有益处，但不能盲目移植到孩子身上。道理很简单，中医的“补”是针对“虚”而言的，“虚则补之”说的就是这个道理。孩子初生，脏器的发育尚未成熟，功能也未完善，脾胃功能也较薄弱，他们好比旭日初升，生机勃勃，处在不断地生长发育之中，但小孩的生长发育有其自身规律，不可人为地“揠苗助长”。否则，带来的很可能是麻烦，甚至是严重的不良后果——

①促使性早熟。人参等补品中含有激素或激素样成分，可促进生殖器官提前发育，导致性早熟。其特征是男孩喉结增粗，阴茎变粗增长；女孩乳房突然增大或阴道流出白带样的分泌物，长阴毛。