

育儿百宝箱

王燕明 于燕华 / 编著



好妈妈育儿妙点子

宝宝发烧及意外受伤防治妙方

宝宝不哭二十个小诀窍

孩子的兴趣规则



中国经济出版社

优秀宝宝家教新规

宝宝学穿秘诀



育儿百宝箱

王燕明 编著
于燕华

好妈妈
育儿妙点子

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿百宝箱/王燕明,于燕华编著. — 北京:中国经济出版社,1999.9

ISBN 7-5017-2154-8

I. 育… II. ①王… ②于… III. 婴幼儿-哺育-普及读物 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29489 号

育儿百宝箱

——好妈妈育儿妙点子

王燕明 于燕华 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2154-8/Z·324

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

宝宝从出世开始便有了吃、喝、拉、撒、睡等生活问题再往后就是说话、行动、学习、玩耍等。这一系列成长变化及所带来的各方面繁锁细节,真够宝妈妈好一番费心。假如不了解育婴知识,会把宝妈妈弄得“满头雾水”。

本书就针对年轻的妈妈们没有育儿经验这一弱缺点,提供了丰富的育儿经验和巧妙的处理小点子,并且建立了快捷速效方式,尽全力为宝妈妈们出谋划策,目的是能培育出健壮机灵又聪明的小宝宝。

本书为宝妈妈们策谋出七个点子,每个点子针对性强、实效性高,合乎幼童成长发育特点。对幼童的智力培养也有较新的认识和开掘方法,宝妈妈们不妨一试,也许您们的宝宝由此而更加可爱、活泼、机灵。

本书也为宝妈妈们开出一系列宝宝病变防治方案。让宝妈妈一清二楚宝宝的常见病对付办法,以便“处变不惊”,对症下药。

点子多,不怕事多,本书妙点子接连迭出,确实解脱了年轻的妈妈们一大“包袱”,同时也让宝妈妈们赢得了一个好名声:365日的称职的好妈妈。

编 者

目 录

点子一 育儿诀窍——大人教小人做 (1)

一、学会照顾 (2)

1. 小宝宝呱呱坠地 (2)

2. 宝宝哺育诀窍 (3)

3. 哄宝宝的学问 (6)

4. 宝宝不哭二十个小诀窍 (7)

5. 宝宝要干净 (9)

6. 尿布换洗细节 (11)

7. 宝宝的衣物照顾 (13)

8. 摇篮里的启发 (14)

9. 宝宝的全职医生 (16)

二、宝宝动手 (18)

1. 宝宝自己吃饭 (18)

2. 宝宝学穿秘诀 (21)

三、宝宝的称职妈妈 (30)

1. 牛奶好不好 (30)

2. 营养足不足 (33)

3. 夏期过不过 (35)

点子二 看病秘方——带宝宝去 (39)



一、妈妈的爱甜蜜的吻	(39)
1. 全心关爱	(39)
2. 打针吃药皆有道	(49)
二、走进医疗室	(57)
1. 带宝宝看病规则	(57)
2. 宝宝的“痱子”问题	(59)
3. 宝宝夏季常发毛病	(61)
4. 宝宝冬天常发毛病	(65)

点子三 有病就治——宝宝常见病常见防治妙方

.....	(67)
一、肠胃病防治妙方	(67)
1. 小儿食欲不振	(67)
2. 宝宝偏食	(71)
3. 宝宝肥胖	(73)
4. 小儿肠炎	(75)
5. 宝宝胃肠炎	(78)
6. 宝宝胃溃疡	(79)
7. 宝宝呕吐和腹泻	(80)
8. 宝宝急性胃肠炎	(87)
9. 宝宝盲肠炎	(89)
二、呼吸道病防治妙方	(93)
1. 宝宝气喘病	(93)
2. 宝宝咽头发炎	(98)
3. 宝宝百日咳	(99)
4. 宝宝过敏性鼻炎	(101)
5. 宝宝伤风	(103)

6. 宝宝毛细支气管炎	(105)
三、内脏病防治妙方	(107)
1. 宝宝心脏病	(107)
2. 宝宝先天性的心脏病	(113)
3. 宝宝急性肝炎	(116)
四、泌尿道病防治妙方	(119)
1. 宝宝便秘	(119)
2. 宝宝小便红色	(122)
3. 宝宝膀胱炎	(123)
4. 宝宝尿床	(124)
五、血液病防治妙方	(127)
1. 宝宝常见的贫血	(127)
2. 宝宝白血病	(134)
3. 宝宝缺铁性贫血	(136)
六、宝宝发烧及意外受伤防治妙方	(137)
1. 宝宝发烧	(137)
2. 宝宝发烧与抽筋	(152)
3. 宝宝头部受伤	(154)
4. 宝宝家庭意外	(156)
5. 宝宝烧伤烫伤	(159)
七、宝宝其它疾病防治妙方	(161)
1. 宝宝反复性腹痛	(161)
2. 宝宝腹股沟疝气	(164)
3. 宝宝先天性甲状腺病	(167)
4. 宝宝免疫	(168)
5. 小儿脑膜炎	(174)
6. 宝宝麻疹	(176)

③

目

录



目	7. 小儿麻痹症	(179)
	8. 宝宝流行性腮腺炎	(182)
录	9. 宝宝鼠蹊部“疝气”	(184)
	10. 宝宝先天性的唇腭裂	(188)
	11. 宝宝阴囊水肿	(193)
	12. 宝宝痉挛	(195)
	13. 宝宝紫斑症	(197)
	14. 宝宝脑膜炎	(208)
	15. 宝宝常见皮肤疹	(211)
	16. 宝宝常见的寄生虫病	(223)
	17. 宝宝抽筋	(225)
	18. 宝宝近视	(228)
	19. 宝宝性教育	(232)
	20. 宝宝扁桃腺发炎	(238)
④	21. 宝宝预防针	(240)

点子四 宝宝教养规则

一、一般行为规则	(244)
二、孩子的兴趣规则	(245)
三、出现的兴趣	(246)
四、学习发展规则	(246)
五、教养方式	(248)
六、培养竞争的社会能力	(249)
七、培养竞争的非社会行为	(251)
八、教养的反向选择	(254)

点子五 宝宝做家务

一、家里意外防范	(256)
二、家外非常防范	(261)
三、宝宝做家事的要领	(262)
四、宝宝小创意	(265)
五、存衣储物技巧	(267)
点子六 优秀宝宝家教新规	(269)
一、完美的教导方式	(269)
二、教育新规	(275)
三、聪明宝宝智慧站	(288)
四、宝宝心理清洁室	(291)
点子七 手牵手亲情游戏	(294)
一、逛商场	(294)
二、外面的世界	(295)
三、露营活动	(301)
四、老朋友新朋友	(303)
五、淘气的宝宝	(304)
六、快乐的童年游戏	(306)

育儿诀窍——大人教小人做

每一个家中,当一个新生儿出生时,就保证了生命的延续,也提供了将来的展望。孩子的出生,不仅是父母欢欣,远亲近邻也会登门庆贺,迎接这位新加入的成员。而这位期待已久,疲惫不堪的母亲,会很骄傲的感到任务已经达成,但在这刹那间,有没有想到往后廿年一段漫长的成长过程中,你将用那一种方式来教育你的孩子?

①

在我们妇幼中心,每个月几乎有 5、6 百名婴儿出生,当这些婴儿留在医院时,我们提供了很多婴儿养育的方法,母亲们都很热心的接受,甚至记笔记。例如:喂奶方法;副食品方法,但谈到如何教养及应导示的事项时,母亲们却提不起兴趣,甚至说:“孩子也不懂”等语,故而很难使母亲们仔细观察孩子的“气质”,给予充分的“爱”的行为等。

虽然出生的婴儿是一无所知,一无所能,但由于父母所为他准备的环境及看护与教导,才能发展他的天赋及学习种种的技能。等到发育成熟,即能表现出他已经学会的技能,那时他会使你认为你有了一个天才儿童。

所谓聪明与不聪明,不是先天就具有的,而是后天舒适安静的环境而使婴儿大脑不断的锻炼、学习、思索,累积了知识与经验而形成的,由此可见环境的重要。

初生婴儿具有三种基本情绪：

第一种是惧怕：例如声音大，熟睡中移动了卧位，均会引起惧怕的反应。

第二种是愤怒：当头手或双脚被牵住时，会引起愤怒的反应。

第三种是亲爱：皮肤被抚摩或者轻摇，会微笑颇似感受爱的反应。

当我们知道怎样处理婴儿基本因素之后，同时也应该了解孩子的气质，由于婴儿气质的不同，故而教养的方式及训练的方法也各有不同。因孩子的不同性质而分别施以恰当的教育方式，才能协助婴儿把生理潜能充分发挥出来，故而父母应按孩子的特点决定“材”与“教”的方法，父母越早开始观察，越能看到孩子准确的气质。

②

一、学会照顾

宝宝来到世上后，做父母的开始手忙脚乱的学习照顾他，他只会用哭来传达需要，完全不知道父母亲和他一样，也是第一次经验这种事情。尽管是头一遭照顾新生儿，但有了本书的协助，你们很快就会进入情况了。

1. 小宝宝呱呱坠地

宝宝诞生后，家里每一个人的角色都要重新调整。如果他是头一胎，你们就晋级为父亲、母亲；要是家里已有较大的孩子，他们也在一夜之间升格为哥哥或姊姊。

在一阵初为父母的兴奋与骄傲之后，随之而来的却是紧张与疲劳，因为我们对自己要求得太高了；要知道如果能先妥善地照料好自己，会有助于家人适应家中的改变。此刻正是夫妻间

最需彼此体谅的时候,无关紧要的事情,这时候都需抛开。

- 写一个“请勿打扰”的牌子,挂在门口;或者挂个“请勿喧哗!宝宝和妈妈正在休息”的标志。

- 不想接电话的时候,把电话线切掉,要不然把铃声弄小。

- 每天要有一点夫妇单独相处的时间,不论是一起吃顿晚饭、在附近散散步,或者中午在办公室休息时间和对方通5分钟电话都可以。

- 每隔一段时日要到外面去走走;自己一个人或者夫妇两人一道去都行。

如果你对宝宝没有立即产生浓厚的感情也无需忧虑,因为父爱及母爱也需要一些时间来培养;放松心情,好好享受你和宝宝间日益密切的亲子之情。

2. 宝宝哺育诀窍

婴儿的胃只有他自己拳头那么大,不可能一次吃大量的东西,所以他们吃的次数很多。

亲自哺乳的母亲首先要放松心情;找一处安静的地方,避开会使你分心的事及访客,进行第一次的喂奶。喂奶时不要计算时间。此时做父亲的也许难免有被排斥的感觉,但是还有许多事情可以由爸爸来分担,像换尿布、替宝宝洗澡,或在夜里帮忙把宝宝抱到大床上来喂奶。

亲自喂奶的穿着

- 去医院生产时要带一件前面开扣的睡衣。

- 穿有伸缩性的胸罩可便于拉上来喂奶。在去医院之前先买好胸罩,尺码要比怀孕时所用的还大一号。

- 用柔软的男用手帕或剪下旧的棉质汗衫,可垫在罩杯里吸收溢出的奶水,或将卫生棉及婴儿尿布剪成适当的大小来用。(可以到孕妇用品店买现成品。)

③

·喂奶时从下面解开上衣的钮扣看来比较文雅,或者穿针织的套头衫喂奶,婴儿的头会挡住裸露的身体,套头衫的下缘可以遮住胸部。

·手边准备一件前面开扣的宽松背心,喂奶时可方便遮掩,此外,斗篷、围巾或小毯子也十分好用。

喂奶的技巧

·坐在有椅垫的摇椅、扶手椅或沙发上来喂奶,在扶手上垫一个枕头,方便手臂搁着较舒服,并让婴儿的头枕在你的臂弯里。

·在床上喂奶时在手臂下垫一个大枕头。

·冬天的夜里从床上坐起来喂奶时,要在身上裹一条大毛毯,或穿上睡袍,因为身体温暖舒适的时候乳汁分泌得比较好。

·为了记住上次喂奶是用左乳或右乳,你可以拿一枚安全别针扣在胸罩的带子上作记号,喂过一次乳后就移到另一边去;或者买一个质轻又穿脱方便的手镯,在两只手腕上交换着戴;或者轮流在两边的手指上带一个容易取下来的指环。

·当宝宝不饿而乳房又发胀时,可以先洗个热水澡再把乳汁挤出来;你也可以利用挤乳器挤出来。

·如果母乳不够,需要添加补助食品,应选择婴儿奶粉。

奶瓶的处理

婴儿的食物不需要太热,你可以用任何方法来热奶瓶,用不着特别去买电子暖瓶器;等候热奶瓶的时间可用来给宝宝换尿布。有些父母刻意用两只手轮流抱婴儿喂奶,以免老是压迫婴儿的同一只眼睛,而影响其眼睛肌肉的均衡发展。

·用电咖啡壶热奶瓶时,在壶里盛几寸深的水,把奶瓶浸在里面热几分钟;或者把奶瓶浸在装了滚水的锅子或杯子里泡热;你也可以用水龙头里流出的热水来热奶瓶。

⑤

·用微波炉热一瓶八盎司的牛奶,只需打开瓶盖热 15 至 30 秒钟;刚从冰箱里取出的冷牛奶则需加热 30 至 60 秒钟。在喂食前先把牛奶滴在手腕内侧来试温度。

·可以把奶嘴放在盛了水的玻璃罐中,用微波炉来消毒;消毒过的奶瓶应放入奶瓶架内,再放入冰箱里收存,这样奶瓶可以集中一处且不易倒翻。在水里加一茶匙的醋可防止水中杂质沉淀罐底。

·用过的奶瓶要立即清洗,否则剩余的奶水会在瓶壁上结成乳块。

·如果奶水流得太慢,可将奶瓶与奶嘴接头处转松一点;流得太多时把它转紧。

·倾斜奶瓶至喂食的角度来观察奶嘴开孔的大小,若奶水很稳定、均匀的滴出,就表示这奶嘴可以使用。

·想要把奶嘴上的孔弄大,可以用牙签来钻,再把奶嘴煮三分钟;或用烧热的针在橡皮上刺几次。要是开孔太大只有扔掉它,换用新的奶嘴。

协助宝宝打饱嗝

宝宝进食后未打嗝并没有关系;若你已经试过各种方法去帮他打嗝,而他看起来又没有不舒服的样子,就不用去管他了。拍宝宝的时候不要用太大的力气,以免使他吐奶。若轻轻地从下往上抚摩他的背,效果会更好。

·把婴儿抱到肩膀上,底下垫一块干净纱布或围兜,轻轻拍他两块肩胛骨之间的地方。当你把宝宝换一边抱的时候,可将围兜也换到哪边去。

·把宝宝放到腿上,让他肚子朝下,头侧向一边,你从下往上轻拍或抚摩他的背。

·将宝宝抱坐膝上,把拇指和食指圈成“U”型,撑住他的下

巴,让他往前靠在你的手臂上,你用另一只手在他背上从下往上轻拍。

·用手掌从宝宝的胸骨下托住他的身体(手上垫一层布),同时很轻柔的慢慢拍抚他的背。

3. 哄宝宝的学问

有些婴儿一睡可以睡很久,有些则一天24小时里不断的睡醒醒;多数的婴儿喜欢在白天睡觉,只有少数新生儿能够一觉睡到天亮。在最初的3到6个月中,做父母的通常会调整自己的睡眠习惯来配合孩子,或者轮流起来照顾以免体力透支。

哄宝宝睡觉方法

婴儿在入睡前的片刻常会哭闹不休,你在不久后就能学会分辨他哭是为了想睡觉,或是有别的原因。放他到床上去睡的时候,你首先要让他摆一个最舒服的姿势,刚开始时让他侧睡或俯睡。若宝宝很容易吐奶,采取仰睡的姿势可防止吐奶。

⑥

你用不着为了让宝宝能安睡而特别住到安静的地方去,宝宝是可以习惯适量的噪音的,你尽可以在宝宝房外轻轻扭开收音机来听。要记住,给宝宝充分的安全感才是最重要的事。

·如果你将来要带宝宝外出旅行,或者希望他睡觉时不挑地方,那么你在一开始就要养成他某种入睡的习惯,例如每次哄他睡觉时都唱同一首催眠歌;摸他身上同一个地方,像后脑壳或屁股,那个地方只有在暗示他睡觉时才可摸。

·把宝宝轻轻地裹在婴儿用毛毯里,温柔的哄他入睡。有些婴儿喜欢裹得紧一点,好像回到出生前的环境里。

·以宝宝最感觉舒适的姿势将他放在小床上,用两条小毛毯将他裹好:一条裹在脖子部位,另一条裹在腹部。

·把婴儿放在摇篮或睡车的一个角落里睡,让他头顶着褥边或软垫,给他安全感。这种睡法还有一个好处:当这头的床单尿

湿了,可以换另一个角落去睡。

- 如果宝宝喜欢,可以偶尔让他在婴儿椅或兜带里直起来睡。

- 把宝宝从床上抱起来喂奶的时候,在他床上放一个热水袋,等他吃饱放回去时床还是暖和的(放回去时要把暖水袋拿走)。或将他的毯子在电暖器上烘热也可以。

- 录下洗衣机开动的声音或注水入盆子的声音放给婴儿听,这种水流的声音与子宫内的声音相似。

- 把你的手稳稳地、轻轻地按在他的一只手或脚上,使他安静下来,助他入睡。

- 方便夜间探视婴儿,可在电灯开关上加装调光器;或在婴儿房里点一盏昏暗的小灯,甚至干脆在床头放个手电筒,以免吵醒宝宝。

保持衣着干爽

- 把手轻轻探入宝宝后颈,察看他是否舒服(你的手要先用热水浸热,或在自己身上弄暖,切勿以冷冰冰的手去摸)。如果他后颈处温暖,表示他很舒适;若是潮湿的就表示他太热了。另外观察他手臂和腿上皮肤是否呈现粉红色或玫瑰红色,也可以知道他的冷热。摸婴儿的手是量不准的,他们的手通常比较凉。

- 准备几件厚薄不同的婴儿睡袋,依季节递嬗而更换,可以不用再盖毯子。要是你还担心他受凉,可以帮他穿上两层,但是切忌将他塞得动弹不得,影响血液循环。

- 在小床的床单上铺一层有橡皮衬里的绒垫子,或者铺一层尿布,可免得频频更换尿湿的床单而惊扰宝宝睡眠。

4. 宝宝不哭二十个小诀窍

宝宝哭的原因有很多,通常肚子饿、口渴、尿布湿了、厌烦同一个姿势、太热、太冷、觉得烦躁,或为了发泄紧张都会哭。你还

得检查是否安全别针松开了,或者是衣服里面的线头缠住手脚弄痛了他。有经验的父母在买了新衣服后,会先剪掉里面的线头。

有时候宝宝也会没头没脑的哭个不停。这时候你可以试试下列的方法:

(1)抱着宝宝来回走或摇晃。

(2)放在摇篮里摇。

(3)抱在臂弯里摇晃,或放在软床上轻轻地上下弹。(水床最适合)

(4)放在推车里出去走一走。

(5)开车出去转一转。

(6)放在吊篮里摇。

(7)打开音响放点音乐,或把水注入盆子里让他听几分钟。

(8)给他一个会响的玩具,让他弄出声响。

(9)用安静优美的音调对他唱歌或说话。

(10)把宝宝放在软的兜带里挂在胸前,让他贴近你的身体。

(11)将宝宝肚子朝下,横放在你腿上,轻轻拍他的背。

(12)在你腿上或床上放一个暖水袋,让宝宝横卧在上面。

(13)轻轻按摩宝宝的身体及手脚;天气冷时要先把按摩用的润肤剂加热。

(14)把婴儿包裹得紧一些。

(15)再喂一次奶,拍拍他让他打嗝;或者喂一点温开水。实在不行的话,在开水里加少许糖给他喝,但不要养成习惯。

(16)给他橡皮奶嘴,如果必要的话,就让他含在嘴里。

(17)紧抱宝宝,让他能感觉到你缓慢、平静的呼吸而安静下来。

(18)把宝宝放在床上,让他的双手在胸前交叉,用一点力量