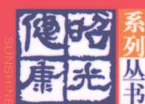


CONGXINSHOUMAMA
DAOQUANNENGMAMA



从新手妈妈 到全能妈妈

中国权威妇幼保健专家

丁 辉 张玉敏◎主编



山东美术出版社

从新手妈妈 到全能妈妈

中国权威妇幼保健专家
丁 辉 张玉敏◎主编



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

从新手妈妈到全能妈妈 / 丁辉、张玉敏主编. — 济南 :
山东美术出版社, 2010.1

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3074-2

I. 从… II. ①丁… ②张… III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—家庭教育 IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211405 号

策 划: 鲁美视线+吕丽娜 张志华 黄倩 陈冬牛

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 22印张

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 29.00元

前言

孩子是国家的未来，民族的希望，更是家庭的未来和希望。孩子的每一步成长都离不开父母的养育。但当孩子刚刚降临时，几乎所有的爸爸妈妈在感受到巨大幸福的同时，还会感到茫然无措，面对这个刚刚降临的小生命，都不知道该如何伸手去抱他。然而，此后宝宝还有很长的一段路需要和父母一起走。面对这个粉嫩的小生命，新手妈妈怎样成长为全能妈妈呢？

其实，成为全能妈妈非常简单，新手妈妈可按下面原则去做即可。

为了更好地养育宝宝，新手妈妈先要做好心理调整，并要为即将降临的小生命准备好一切物质条件，高兴地迎接小生命的到来。

宝宝呱呱坠地后，新手妈妈要了解宝宝的发育标准，明白在哪一阶段宝宝会出现哪些变化，并按这些标准积极培养宝宝。

为了让宝宝能够健康成长，新手妈妈要掌握一些营养知识，为宝宝准备丰富的食物，满足宝宝的营养所需。

新手妈妈一定要注意宝宝的安全，要知道，宝宝会动、会听、会触摸，又对一切事物充满了好奇，因此，在日常生活中，新手妈妈要细心呵护他们。

由于宝宝抵抗力与免疫力相对较低，极易生病。要成为全能妈妈，就要学会预防疾病、护理病中婴幼儿。

全能妈妈不能忽视宝宝各种能力的培养。由于0~6岁是宝宝



发育的高峰期，同时也会形成最初的心理素质，全能妈妈不能忽视宝宝的心理需求，而要试着了解宝宝的心事，做他的心理医生。

全能妈妈还要不遗余力地培养宝宝的沟通能力，消除一切安全隐患，让宝宝健康快乐地成长。

每个人在每件事情上都有新手上路的时候，做妈妈也一样。但如果你们能按照上面这几点去做，我们相信，妈妈会和宝宝一起成长。伴随着宝宝的长大，新手妈妈要不断地学习，不断地总结，就能以优秀的成绩毕业成为全能妈妈！

目录

第一章 陪宝宝一起走过人之初

宝宝人生的最初阶段，是由爸爸妈妈陪他一起度过的，从他在妈妈的肚子里慢慢成长，到他降临到人世，爸爸妈妈的爱，就一直滋养着他。

合格的准父母有什么标准	2
宝宝来时，你从心理上准备好了吗	4
宝宝到来，父母物质上要准备哪些	5
宝宝降生前传递哪些信号	7
不同的分娩方式有哪些利弊	10
了解宝宝出生后的“大事件”	13
育儿论坛：新爸妈的落差心理调整	15

第二章 宝宝的发育标准

刚刚成为父母的新爸爸新妈妈，对于照顾自己的宝宝大多还只有纸上功夫，真的实践起来，肯定会遇到很多困惑。所以，提前了解宝宝在各个时期的发育标准，是非常有必要的。

新生儿的发育标准	18
----------------	----



1岁以内婴儿各月龄的发育特点	20
1~3岁宝宝身体发育标准	23
1~3岁宝宝智力发育特点	26
1~3岁宝宝语言发育特点	29
1~3岁宝宝动作发育特点	31
4~6岁宝宝身体发育标准	33
4~6岁宝宝智力发育特点	34
4~6岁宝宝语言发展特点	36
4~6岁宝宝动作发展特点	37
各阶段宝宝的视力发育特点	38
各阶段宝宝的听觉发育特点	40
育儿论坛：发现宝宝智力低下的方法	41

第三章 健康宝宝“喂”出来

0~6岁是一个人成长的关键期，此时宝宝身心发育非常迅速，而这种成长需要充足营养的支持。宝宝的营养来源于食物。因此，妈妈一定要让宝宝摄入全面、合理的营养，为宝宝准备丰富、合理且均衡的食物。

新生儿的最佳食物——母乳	44
母乳喂养的方法及注意事项	46
哪些情况下不适合对宝宝进行母乳喂养	48
剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养	50
怎样判断奶水不足	51
如何为宝宝选购奶瓶和奶嘴	53
如何为宝宝选择配方奶粉	56
如何用配方奶粉喂宝宝	57
给宝宝喂配方奶粉的误区	60
宝宝溢奶怎么办	62

特殊体质宝宝的饮食调理	64
患病宝宝的饮食调理	67
喂养宝宝的两大误区	70
适时为宝宝添加辅食	74
6个月宝宝的营养食谱	76
7~9个月宝宝的营养食谱	79
10~12个月断奶期宝宝的营养食谱	81
1岁以内宝宝营养不良怎么办	84
1~3岁宝宝饮食营养分析	86
1~3岁宝宝的饮食注意事项	88
1~3岁宝宝营养食谱	90
4~6岁宝宝饮食营养分析	94
4~6岁宝宝饮食注意事项	96
4~6岁宝宝营养食谱	97
是谁让宝宝对食物变得挑剔	100
育儿论坛：宝宝的健康零食	102

第四章 宝宝日常生活护理

宝宝刚出生时，各器官功能都没有发育完善，动作能力、思考能力、表达能力都处于原始状态，需要爸爸妈妈事无巨细地进行护理。随着宝宝逐渐长大，各种适应他的年龄的新特点又不断涌现，这需要爸爸妈妈更用心去照顾宝宝的生活。

新父母应该怎样抱孩子	104
为宝宝打包应该注意些什么	105
怎样为新生儿进行抚触按摩	107
不同尿布的优缺点	109
选购和使用纸尿布时的注意事项	112
布尿布的制作和使用注意事项	115

怎样让宝宝逐渐学会大小便	118
如何为宝宝选购便盆及使用便盆的注意事项	121
为宝宝选择和使用洗化用品要注意哪些事项	124
怎样给新生儿洗澡	126
给不同年龄的宝宝洗澡要注意哪些问题	128
怎样给宝宝选购衣物	130
怎样给宝宝选鞋袜	132
给宝宝穿开裆裤要注意什么	134
怎样为宝宝清理鼻子	136
如何清理宝宝的耳朵和眼角	139
怎样保护宝宝的指甲	140
怎样保护宝宝的听力	143
怎样保护宝宝的视力	146
怎样为宝宝进行口腔护理	148
如何正确为宝宝刷牙	151
怎样为宝宝预防龋齿	154
怎样照顾新生儿睡眠	156
怎样照顾0~1岁宝宝的睡眠	158
如何照顾1~6岁宝宝的睡眠	160
0~6岁宝宝应避免的十大睡眠坏习惯	162
育儿论坛：怎样培养宝宝的自理能力	165

第五章 宝宝生病怎么办

孩子的身体抵抗力与免疫力相对较低，因此很容易生病。当可爱的小宝宝生病后，家长要采取正确措施，帮助宝宝度过这段脆弱的时期。

新生儿常见疾病有哪些	168
新生儿常见疾病的护理常识	171

新生儿特殊生理现象的护理	173
新生儿胃肠疾病如何护理	176
宝宝上火怎么办	178
宝宝发烧怎么办	181
宝宝得了湿疹怎么办	184
宝宝得了尿布疹怎么办	186
宝宝吃药有讲究	187
宝宝用药六大原则	190
家庭必备药品	193
育儿论坛：0~6岁宝宝应该接种哪些疫苗	195

第六章 关注宝宝的心理健康

0~6岁，是宝宝各种能力发育的高峰期，他的心理素质也在这一时期逐渐形成。在此期间，宝宝的心理健康尤其值得爸爸妈妈关注。不能因为宝宝年龄小，就忽视他的心理需求，爸爸妈妈要了解他的心事，做他的心理医生，及时为他疏导所发现的心理问题。

怎样关注新生儿的心理卫生	198
了解婴儿的小小心事	199
如何为宝宝树立自信心	201
自信的语言促进健康心理素质的发展	205
宝宝心理健康的基本条件	207
如何培养宝宝的自制力	209
怎样照顾患有自闭症的宝宝	211
如何帮助宝宝克服不良心理	214
不正确的教育方式对宝宝心理的影响	216
如何对待3岁宝宝的占有欲	219
哪些教育方式容易使宝宝产生逆反心理	221

怎样为宝宝缓释嫉妒情绪	223
-------------------	-----

育儿论坛：宝宝心理健康关键词	225
----------------------	-----

第七章 培养宝宝的沟通能力

培养宝宝的沟通能力，是宝宝生长过程中的需要。在与人相处的过程中，具备良好的沟通能力的宝宝会有更好的发展。宝宝与外界所进行的沟通包括与爸爸妈妈的沟通，以及外界交往等内容。

如何与新生儿进行交流	228
------------------	-----

如何提高婴儿期宝宝的沟通能力	229
----------------------	-----

如何培养0~1岁宝宝的交往能力	232
-----------------------	-----

如何与宝宝进行起床前后的交流	234
----------------------	-----

如何跟不愿意入睡的宝宝交流	236
---------------------	-----

教宝宝哼哼唱唱学说话	238
------------------	-----

如何与反抗期宝宝交流	240
------------------	-----

教给宝宝交往的礼貌用语	243
-------------------	-----

如何帮宝宝结交小朋友	245
------------------	-----

宝宝社交能力训练	247
----------------	-----

如何开展户外亲子教育活动	249
--------------------	-----

育儿论坛：宝宝的冬季户外活动	253
----------------------	-----

第八章 打造金钥匙，开启智慧门

每个孩子都是独一无二的，都可以成为天才。为了更好地开发孩子的智力，训练他的感觉功能，家长应多和他进行交流，多做亲子益智游戏，寓教于玩，使自己的孩子与众不同。

不同阶段儿童的思维特点	256
-------------------	-----

训练0~2岁宝宝的5种感官功能	258
如何发展宝宝的语言智能	261
游戏:宝宝最重要的探索活动	263
婴儿记忆游戏	266
厨房里的亲子益智游戏	267
宝宝的“秩序感”	269
0~1岁宝宝玩具推荐	273
1~6岁宝宝玩具推荐	278
宝宝游戏中训练感官	281
早期阅读的重要性	283
培养宝宝良好的读书习惯	284
育儿论坛:适合不同年龄宝宝的阅读方式	286

第九章 宝宝安全需“武装”

调查数据显示,我国因意外伤害造成的宝宝死亡占儿童死亡总数的26.1%。而且大多数意外发生在父母认为最安全的地方——家庭中。因此宝宝要想健康地成长,消除家庭中的安全隐患、防止出现意外,非常有必要。

如何防止出现新生儿窒息	288
使用婴儿车的安全措施	289
为4~12个月宝宝建立家庭安全防护网	291
防止宝宝意外跌落的方法	293
不同地方,不同的自我保护	295
1~6岁宝宝外伤处理常识	298
解除影响宝宝安全的宠物威胁	300
处理宝宝烫伤的有效方法	302
宝宝洗澡时的安全	304
预防宝宝冬季煤气中毒的方法	306

消除宝宝身边辐射威胁的方法	308
带宝宝逛街的安全攻略	311
解除宝宝在游乐场里的安全威胁	313
饮食安全不容忽视	315
宝宝意外伤害的应急处理	318
育儿论坛：父母注意哪些细节能防止宝宝意外	323

第十章 父母和宝宝一起成长

宝宝降生后，许多父母在喜悦的同时会担心自己不能教育好孩子。其实，没有人天生就会做父母，只要我们有一颗关爱孩子的心，在宝宝的成长岁月里，加强学习，在借鉴他人经验的基础上，不断地总结自己的经验，把教育孩子当作一门“学问”来重视，我们的教育水平就会陪着孩子的年龄一起长大。

测试：你是合格的父母吗	326
聪明的父母应该学会什么	328
宝宝的成长需要家庭的温暖	330
怎样教育宝宝才是正确的	331
你们是会阻碍宝宝成长的父母吗	334
怎样帮助宝宝培养健康的心理素质	336
育儿论坛：父母是孩子的第一任老师	338

第一章

陪宝宝一起走过人之初

宝宝人生的最初阶段，是由爸爸妈妈陪他一起度过的，从他在妈妈的肚子里慢慢成长，到他降临到人世，爸爸妈妈的爱，就一直滋养着他。

合格的准父母有什么标准

宝宝开始在妈妈肚子里孕育的时候，爸爸妈妈的心里肯定是欣喜万分的。但孕育宝宝的过程，也是考验爸爸妈妈的过程，这个过程中那些喜悦背后的艰辛，没有经历过的人是不会有深刻体会的。下面我们来看一下，合格的准父母有哪些衡量标准。

合格准妈妈的标准测试

1. 你的年龄在 35 岁以下吗？
2. 你生活的环境是否安静？
3. 你是否脱离了有很多台电脑和现代办公设备的工作环境？
4. 你是否能让自己生活在没有香烟困扰的环境里？
5. 你在孕期能坚持合理搭配饮食，不去盲目地用大鱼大肉进补吗？
6. 你根据医生建议及时补充相应的微量元素了吗？
7. 你怀孕后是否只在医生指导下用药？
8. 你的血压能保持正常吗？
9. 你在孕期的不同阶段都能按时到医院做孕检吗？
10. 孕期脾气会变的暴躁，你能够克制自己的不良情绪，并积极寻找排压的方法吗？
11. 你喜欢和自己肚子宝宝的宝宝讲话吗？
12. 你开始学习相关的母婴知识了吗？
13. 你在孕期仍然坚持运动吗？
14. 你的作息时间正常吗？
15. 你睡觉时采用侧卧的睡姿吗？
16. 你每天是否能保证充足的睡眠？
17. 你的体重增加速度符合正常规律吗？
18. 你在怀孕后是否抛弃了紧身服装和高跟鞋？
19. 你是否能远离或暂时远离宠物？
20. 你是否已经治愈了令人困扰的妇科疾病？

以上的问题，如果你能全部做出肯定回答，那么你就可以直接拿到合格准妈妈的证书了，如果有一部分还是否定回答，那么你还需再努力一下，如果你有大部分都做出了否定回答，那可就得认真反省一下，并且抓紧改正了。

合格准爸爸的标准测试

1. 你会避免用老婆日益臃肿的身材来开玩笑吗？
2. 你能根据老婆的身体状态，为她选择适当的运动方式吗？
3. 当老婆懒洋洋地不想动时，你能说服她一起出去散散步吗？
4. 面对食量无限变大、突然变得嘴馋的老婆，你能理解并尽量满足她的需要吗？
5. 你能为老婆安排健康均衡的饮食吗？
6. 你常常和老婆一起畅想有了宝宝以后的生活吗？
7. 你常常对老婆肚子里的宝宝说话吗？
8. 当老婆以怀孕为由要求你做这做那的时候，你能够毫无抱怨地去做吗？
9. 老婆的脾气越来越大，你能合理调整自己的情绪，并成功与她进行沟通吗？
10. 你已经开始学习有关照料母婴的知识了吗？

若要做合格准爸爸，以上的问题也同样需要肯定的回答。如果还没有完全做到，准爸爸就必须要提高认识，并付诸行动了，毕竟怀孕不完全是女人的事情，因为那个尚未出世的宝宝是两个人共同的天使。

虽然怀孕的过程对于准妈妈或准爸爸来说，都不是一件轻松事，但无论如何，当宝宝来临的时候，爸爸妈妈都会用一张笑脸去面对他。因为为了他，再多的辛苦也值得。当他呱呱坠地的时候，所有的艰辛都会化作幸福，一个有爸爸妈妈、有宝宝的家，才是一个完整的家。

爱心小 TIPS

为了宝宝的健康，准妈妈一定要坚持进行产前检查。在怀孕初期，应该去一次医院确定是否怀孕。从第四个月开始，应该每月到医院检查一次。从第七个月开始，改为每半个月检查一次，第九个月再改为每周检查一次。如果在怀孕期间出现了腹痛、阴道出血、阴道流水、水肿、皮肤瘙痒、头晕、眼花、恶心、发热等症状，要随时去医院进行检查。孕期的月份按二十八天计算，每四周为一个月。

宝宝来时，你从心理上准备好了吗

宝宝是爱情的结晶，也是一个自由的“小侵略者”，他的到来，或许会夺走我们很多东西，但也会给予我们为人父母那繁忙而快乐的幸福体验。在他到来的时候，我们的心理准备做得越充分，就越能够尽早地远离因繁忙而带来的烦躁，开始感受这种珍贵的幸福。

改变生活重心

从宝宝出生的那一刻开始，身为父母的我们就必须花费足够多的时间来照顾他的吃喝拉撒睡，还有他的健康冷暖，教会他各项生存技能，这足以耗费我们大量的心血，也许我们得暂时放弃自己的爱好甚至事业。同时由于新成员的加入，我们也将面临更大的经济压力。所以这个心理准备必须提前做好。



调整作息时间

宝宝出生了，懒觉就再也睡不着了。新生儿时期，宝宝要按时吃奶，随时更换和清洗尿布。有些宝宝一时还没有养成适应白天黑夜的习惯，会在夜里频繁地吃奶或者哭闹，甚至需要彻夜不眠地陪伴，而我们自己吃饭、睡觉的时间就无法正常。面对这样