

护士妈妈

李艳波◎编著

的



育儿妙方



实用性强——围绕父母最关注的话题，紧贴生活。

科学权威——十八年护士妈妈的育儿心得。

时尚前沿——汇聚时尚育儿信息，养育聪明健康宝宝。



中国家庭育儿超级完备手册



喂养聪明健康宝宝的**最佳帮手**



经典 权威 实用



新浪 搜狐 腾讯

三大门户
读书频道

联合推荐!!

十八年护士妈妈向您详细解答在养育
宝宝过程中遇到的各种问题，可谓一册在手，育儿无忧。

吉林科学技术出版社



李艳波◎编著

护士妈妈(的) 育儿妙方



实用性强——围绕父母最关注的话题，紧贴生活。

科学权威——十八年护士妈妈的育儿心得。

时尚前沿——汇聚时尚育儿信息，养育聪明健康宝宝。

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护士妈妈的育儿妙方/李艳波编著. - 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4441 - 4

I. 护… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 160690 号

护士妈妈的育儿妙方

李艳波 编著

责任编辑: 王 楠

选题策划: 李国华

封面设计: 创品牌

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 14 印张 220 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4441 - 4

版权所有 翻印必究

定 价: 24.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

网 址: www.jlstp.com

前言

当宝宝呱呱坠地时，最先照顾他的就是被称为白衣天使的护士阿姨，妇产科的护士们长年接触各种各样的宝宝，对宝宝的护理和照顾都有相关的专业知识，同时也具有丰富的临床经验。所以护士一旦成为母亲，将会是非常称职的妈妈。在本书中，从事婴幼儿护理十八年的护士妈妈详细而生动地向您介绍了如何正确养育宝宝，其育儿理念完全站在宝宝的角度，既全新又实用。

高尔基曾说过：“爱孩子那是母鸡都会的事情”。的确是这样，很多父母并不懂得如何去爱孩子，以及怎样爱孩子才会使孩子身心健康地成长。现在很多父母为孩子提供了近乎一流的物质环境：孩子穿得好，吃得好，住得好，玩得更好，但很多孩子却并不快乐。许多孩子在成长的过程中，出现的种种问题也常常令父母不知所措，如吮吸手指，任性叛逆，说谎话，有的还胆小如鼠，动不动就哭个没完，不知道如何与小朋友相处等。林林总总的问题，着实让父母头疼。

当宝宝从降生的那一刻开始，最需要的就是父母的关爱，父母的爱不仅体现在日常生活的细微照料，更体现在对宝宝心理的抚慰上。婴儿最基本的需求是吃得饱、睡得香，这就需要妈妈懂得正确的喂养方式，科学合理的喂养，宝宝才会茁壮成长。宝宝一天天长大了，可各种疾病又找上门来，反复无常的感冒，让人惊恐的高烧以及腹泻、咳嗽等等，真是让人防不胜防。生病的宝

宝是最让父母心疼的，其实，宝宝在成长过程中，生病是不可避免的，在与各种病毒的“战争”中，宝宝的身体才会一天天健壮起来，才会逐渐适应这个世界。最主要的是父母要懂得正确护理生病中的宝宝，并尽量运用药膳和饮食调理来帮助宝宝尽快痊愈。

每一个孩子都是独立的个体，有自己的个性特征。从孩子出生那天起，父母就要以孩子为本，科学育儿，尊重孩子的个性。要知道爱孩子不仅是给他提供舒适的物质条件，更重要的是从孩子的立场出发，尊重孩子，理解孩子。2~3岁的孩子正处于自我意识形成时期，常常表现出任性、专制，父母说东，他偏偏说西。而且什么事情都爱自己动手，结果却什么也做不好。这是孩子成长过程中必然经历的一个过程，父母切不可粗暴地加以制止或者谩骂责备，那样很可能会遏制孩子个性的发展，导致孩子产生自卑和胆怯的人格缺陷。

另一个主要方面就是要满足孩子的心理需求，比如孩子在成长过程中需要父母能够给予足够的爱抚，给他活动、交往的自由空间，需要有人陪伴，有人欣赏。当孩子的心理需求得到了满足后，智力才会得到有效地开发，宝宝才会变得健康又聪明。

在对孩子进行智力开发时，要侧重于孩子综合能力的启蒙，如观察能力、语言表达能力、运动能力、交往能力、生活能力、记忆能力、创新思维能力等等，如此才会使孩子的左右脑功能得到全面开发和运用，孩子必然会越来越聪明，越来越优秀！

养育一个孩子仿佛一项浩大的工程，奠基非常重要。0~3岁这个阶段恰恰是整个人生的成长基石，父母此时一定要把握好这一关键的黄金时期，基础稳固了，孩子才会有成功辉煌的未来！

目 录



育儿妙方一：喂养篇

母乳喂养 3

第一次喂奶 / 3

母乳喂养的方法 / 4

母乳喂哺的姿势 / 4

母乳喂养的次数和时间安排 / 5

喂奶时要注意的一些问题 / 6

夜间喂奶的注意要点 / 7

怎样判断婴儿已吃饱 / 7

喂奶后注意事项 / 8

宝宝吐奶、溢奶怎么办 / 9

宝宝吃奶后打嗝是怎么回事 / 10

如何喂养早产儿，低体重儿 / 10

哺乳期妈妈需要忌口吗 / 11

人工喂养和混合喂养 12

人工喂养时的必备器具 / 12

人工喂养时的消毒与卫生 / 13

配方奶粉的选择 / 14

配方奶粉的调配 / 16

人工喂养的宝宝要注意喂水 / 16

给宝宝喂水应注意什么 / 17

什么是混合喂养 / 18

混合喂养要注意的一些问题 / 19

宝宝不喝奶瓶怎么办 / 19

添加辅食 20

宝宝添加辅食时间表 / 20

添加辅食的学问 / 23

如何添加辅食让宝宝不偏食 / 24

4 个月的宝宝可以吃米粉了 / 25

正确冲调婴儿米粉 / 26

如果宝宝不爱吃米粉，怎么办？ / 26

自制辅食时应注意什么 / 27

宝宝的辅食不可太咸 / 27

蔬菜汁的制作 / 27

米汤和鱼汤的制作 / 29

宝宝如何食用蛋类 / 29

不宜给宝宝吃的食品 / 30

4~6 个月宝宝食谱推荐 / 33

宝宝开始吃饭了 33

宝宝什么时候断奶合适 / 33

科学断奶方法 / 33

1~2岁宝宝的饮食 / 34

2~3岁宝宝的饮食 / 36

科学安排一日三餐 / 37

让宝宝科学食用水果 / 40

让宝宝爱吃蔬菜的妙招 / 41

给宝宝榨点果蔬汁 / 42

多吃海鱼宝宝更聪明 / 44

美味营养蔬菜粥 / 45

宝宝越吃越聪明的7种食物 / 46



育儿妙方二：护理篇

宝宝的尿尿和便便 51

正常便便的颜色、气味和次数 / 51

宝宝每天的尿量、次数和颜色 / 52

如何给宝宝选择纸尿裤 / 53

给宝宝穿纸尿裤要注意什么 / 54

怎样防止宝宝生尿布疹 / 54

宝宝何时开始学习坐便盆 / 55

细心护理宝宝的小屁屁 / 56

从便便辨别宝宝的健康状况 / 58

给宝宝洗澡 60

宝宝洗护用品的选择 / 61

给新生儿宝宝洗澡应该注意的事项 / 62

湿疹宝宝如何洗澡 / 64

哪些宝宝不适合洗澡 / 64

不同年龄段宝宝洗澡有讲究 / 65

宝宝的脐带、眼鼻耳的护理 66

新生宝宝的脐带护理 / 67

如何给宝宝清理眼屎 / 69

眼睛的护理 / 70

宝宝有鼻屎和鼻子不通气时如何处理 / 71

如何给宝宝清除耳垢 / 72

宝宝口腔的护理 / 72

让宝宝睡得香甜 73

婴幼儿每天的睡眠时间 / 73

婴儿期的睡姿 / 74

给宝宝提供一个最佳睡眠环境 / 75

不要让宝宝躺在妈妈怀里睡觉 / 76

宝宝睡觉时为什么总翻身 / 76

宝宝夜间磨牙、爱咀嚼是怎么回事 / 77

宝宝半夜爱惊醒 / 79

纠正宝宝的不良睡眠习惯 / 79

给宝宝铺床的方式要正确 / 80

宝宝爬行阶段的安全护理 81

爬行训练忽略不得 / 81	
宝宝爬行时期的护理 / 82	
宝宝出牙期的护理	83
缓解宝宝出牙时的痛感 / 84	
出牙期宝宝的营养 / 86	
宝宝长牙时期的口腔保健 / 86	
宝宝坐、立、走时的护理	87
初学坐、站时时间不可太久 / 87	
陪伴宝宝一同学走路 / 88	



育儿妙方三：疾病篇

频繁得的病——感冒	93
宝宝感冒先兆 / 93	
宝宝感冒的原因 / 93	
如何预防宝宝感冒 / 94	
感冒时给宝宝吃什么喝什么 / 96	
宝宝感冒时的食谱 / 97	
宝宝感冒常用药 / 99	
没有感冒给宝宝服用板蓝根没有 预防作用 / 100	
宝宝感冒期间需要注意的事项 / 100	
感冒最好别马上输液 / 101	

感冒时不可以随便用抗生素类药物 / 101	
有些感冒药不要给孩子吃 / 102	
感冒时要让孩子多休息 / 103	
可以预防孩子感冒的按摩法 / 103	
最让人心急的病——发烧	104
了解宝宝发烧原因 / 105	
宝宝发烧吃药好还是打针好 / 108	
宝宝发烧时的物理退热法 / 110	
孩子发烧反复不退容易患上肺炎 / 112	
孩子发烧时别吃蛋类和肉类食物 / 113	
孩子发烧时的居家护理 / 113	
孩子发烧时千万别捂汗 / 114	

最容易复发的病——咳嗽	115
咳嗽有时并不是病 / 115	
普通感冒引起的咳嗽 / 115	
冷空气刺激性咳嗽 / 116	
流感引发的咳嗽 / 116	
咽喉炎引起的咳嗽 / 116	
过敏性咳嗽 / 117	
气管炎性咳嗽 / 117	
支气管炎性咳嗽 / 118	
其他疾病引起的咳嗽 / 118	
如何缓解宝宝的咳嗽 / 119	
宝宝咳嗽常用药 / 120	

- 如何帮助宝宝除痰 / 121
- 宝宝咳嗽的食疗方法 / 122
- 最让家长担心的病——腹泻 --- 124
 - 怎样判断宝宝腹泻了 / 124
 - 区分宝宝生理性与病理性腹泻 / 125
 - 宝宝腹泻要及时就医 / 125
 - 宝宝腹泻时要多补水并注意营养 / 126
 - 小儿腹泻可用热盐敷肚脐 / 127
 - 宝宝腹泻时的食疗 / 127
 - 孩子腹泻时不要乱用抗生素和止泻剂 / 128
- 最让人头疼的——便秘 129
 - 孩子为什么便秘 / 129
 - 治疗宝宝便秘有妙方 / 130
 - 小儿便秘单靠吃香蕉不行 / 132
 - 经常吃点红薯防止孩子便秘 / 133
 - 适合便秘宝宝的食疗食谱 / 133
 - 便秘预防法 / 135
 - 治疗宝宝便秘有哪些禁忌 / 136
- 宝宝需要一份安全感 / 140
- 要睡得香甜 / 140
- 喜欢温馨的氛围和爸爸妈妈的笑脸 / 142
- 爸爸妈妈请多陪陪我 / 142
- 喜欢有人和自己玩耍 / 143
- 爱看爱听 / 143
- 用嘴感知世界 / 144
- 模仿大人发音 / 144
- 我也有自尊心 / 145
- 幼儿期的心理需求 146
 - 我要自己向前走 / 146
 - 我自己来、我要自己来 / 147
 - 我需要你们的鼓励 / 147
 - 我和爸爸妈妈学的 / 148
 - 爱问为什么 / 149
 - 爱不停地说话 / 149
 - 我不想当乖宝宝，别拿我和别人比 / 150
 - 爱把想象当成现实 / 150
 - 请尊重我 / 151



育儿妙方四：心理篇

- 婴儿的心理需求 139
 - 婴儿期最需要的是父母的爱 / 139
 - 吃的烦恼——厌食和偏食 / 153
 - 难以改正的坏习惯——吮手指 / 155
 - 爱自言自语的宝宝 / 158
 - 害羞的宝宝 / 159
- 婴幼儿成长过程中的一些难题 ... 153

爱拆玩具的孩子 / 162

说谎的孩子 / 163

独来独往不合群的孩子 / 165

不听话任性的孩子 / 167

说话结巴的孩子 / 169

睡前爱黏着妈妈的孩子 / 170

爱发脾气哭闹的孩子 / 171

爱打人的孩子 / 173

自卑的孩子 / 174

胆小爱哭的孩子 / 176

不愿放弃依赖物的孩子 / 177

爱吃糖的孩子 / 178

不爱上幼儿园的孩子 / 179



育儿妙方五：智力开发篇

0~1岁宝宝智力开发 183

吃得好才会更聪明 / 183

给孩子安全感和足够的爱 / 184

爬行可开拓孩子智力潜能 / 184

益智音乐 / 185

给宝宝读儿歌 / 186

与宝宝多交流 / 186

给宝宝选择适合的玩具 / 188

科学进行抚触 / 192

益智游戏 / 193

让宝宝多晒太阳、多呼吸新鲜空气 / 194

1~2岁宝宝智力开发 195

动作能力训练 / 195

语言能力训练 / 198

记忆能力训练 / 199

创造性思维能力训练 / 201

2~3岁宝宝智力开发 202

培养宝宝的想象力 / 202

大运动能力训练 / 204

精细动作能力训练 / 205

宝宝生活适应能力训练 / 205

观察力的训练 / 206

语言能力训练 / 207

交往能力训练 / 208

培养宝宝的数学思维能力 / 208

育儿妙方一：喂养篇

每位父母都知道，要想使孩子长得健康，就必须吃得科学，吃得合理，这一点要从孩子出生后吃第一口奶开始，因为正确的喂养方法，是孩子健康成长的基础，是所有生命活动的基础。在这里护士妈妈将详细指导您如何正确的喂养宝宝以及喂养过程中应该注意的一些事项。





母乳喂养

到目前为止，世界上还没有任何一种代乳品能够和母乳媲美，母乳含有宝宝成长所需要的所有营养成分，且具有提高宝宝免疫力、容易消化等特点。

护士妈妈提示：如果您有母乳的话，千万要喂给宝宝，这将对宝宝一生的健康起到至关重要的作用。

第一次喂奶

现在提倡母婴同室，生完宝宝半小时后，妈妈就应在医护人员的帮助下，开始给小宝宝喂奶。早开奶无论是对妈妈还是对小宝宝都是有益的。早开奶一方面有助于妈妈子宫的恢复，另一方面也有助于宝宝养成良好的吸吮能力，另外，妈妈最初的初乳是非常具有营养价值的，这珍贵的滴滴初乳一定要让宝宝吃到。

初为人母，第一次喂奶也是非常有讲究的，第一次喂奶前要先用清洁的淡盐水纱布清洁乳头，以防止乳头感染及



避免新生儿口腔发炎。然后洗净双手后轻揉乳房，开始喂奶。第一次喂奶，妈妈要精神放松，不可以紧张。自然生产的妈妈可以坐起来，将宝宝抱在怀里哺乳，剖宫产的妈妈可以侧卧（以不压住伤口为宜）来喂奶。第一次如果奶量不多也没有关系，隔几分钟让宝宝吸吮一次，慢慢就好了。决不可以因为奶少就不喂给宝宝了，奶是越吸吮越多的。

母乳喂养的方法

母乳喂养看似简单但许多细节还是要注意的，因为稍不注意，就会导致宝宝很多的疾病，如新生儿口腔发炎、腹泻等，这都是因为哺乳时没有进行乳房清洁引起的，要知道新生的宝宝抵抗力还是很弱的。所以乳母平时要注意保持乳头清洁，喂奶前一定要注意乳头及乳房周围的清洗，喂奶前要挤掉前几滴奶，使乳小管中残留的少量细菌冲掉，然后喂奶。

宝宝口腔与乳头衔接的正确与否是保证乳汁吸入的关键，应让宝宝含住乳晕的大部分，将乳晕下的乳房组织包括储存乳汁的乳窦部位也含入口腔内，宝宝衔住乳房组织后在口中拉长，形成“长乳头”，而乳头仅占“长乳头”的1/3。此时宝宝的舌头向前伸出盖住牙龈，呈钩状裹住乳窦部位。这样才是正确的乳头衔接。如果宝宝仅仅吸吮乳头而没有含住乳晕，那宝宝就吸吮不到奶汁，宝宝就会哭闹。

在喂奶过程中，要先喂一侧乳房，等完全吸空后再喂另一侧；下次喂奶时轮换一下，这样既能促使乳汁分泌，还能防止两侧乳房大小不均一。宝宝吃完奶后，妈妈要把小婴儿轻轻竖着抱起来，让宝宝的头靠在妈妈的肩上，轻轻拍其背部，使胃内的空气排出，防止溢乳。

母乳喂哺的姿势

喂奶的姿势有很多，有的妈妈喜欢坐在床上，有的喜欢坐在椅子上，无论什么姿势，最主要是宝宝要吃得舒服，妈妈也不宜太累。以下



介绍几种常用姿势：

(1) 在有扶手的椅子上坐直，将孩子抱在怀里，用前臂和手掌托着孩子的身体和头部。喂右侧时用左手托，喂左侧时用右手托。放在乳房下的手呈U形，不要弯腰，也不要探身，而是让孩子贴近你的乳房。这是早期喂奶的理想方式。

(2) 与第一种类似，但喂右侧时用右手托，喂左侧时用左手托。

(3) 如果你是剖宫产，或者乳房较大，这种方式比较适合。将孩子抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，手掌伸开，托住孩子的头，让他面对乳房，让孩子的后背靠着你的前臂。为了舒服起见，可以在腿上放个垫子。

(4) 疲倦时可躺着喂奶。身体侧卧，让孩子面对你的乳房，用一只手揽着孩子的身体，另一只手将奶头送到孩子嘴里。这种方式适合于早期喂奶，也适合剖宫产的母亲。



母乳喂养的次数和时间安排

饿了要吃，渴了要喝，这是人的本能，宝宝从出生那一刻就具有这种本能。以前的哺乳观点是要给宝宝定时喂奶，但现在提倡按需哺乳，因为小婴儿是最不能忍受饥饿的，饿的时间是不确定的，一饿就会哭，如果就因为时间不到不给宝宝喂奶，这是不合理的。

按需哺乳是按照母亲和宝宝双方的需要进行哺乳，它是指宝宝饥饿时进行哺乳；母亲感到乳房胀满时进行哺乳。按照按需哺乳的原则，就不能硬性规定喂奶的时间与次数。在产后第1周内，奶量可能分泌较少，母亲不必担心自己的奶少，要勤给孩子喂奶，夜间也要勤喂奶，这样可以促进乳汁的分泌。

当然如果妈妈有工作或者其他特殊情况，不能按需喂奶，那么定时哺乳也是完全可以的。

喂奶时要注意的一些问题

(1) 哺乳应该在一个安静又卫生，空气较新鲜，很少有人往来走动的地方，这样孩子会感到安全、轻松。如果环境脏乱差，会影响宝宝的消化吸收，还会造成宝宝情绪紧张。

(2) 好多妈妈是宝宝一哭就给宝宝喂奶，宝宝饿了会哭，但宝宝的哭有时并不一定是饿了。判断宝宝是否饿了的方法：以干净的手指碰触宝宝的嘴角，如果宝宝有吮吸的反应，就表示肚子饿了。

(3) 开始哺乳前，妈妈最好让宝宝排排尿或大便，然后给宝宝换上干净的尿布，再用温水、肥皂或者洗手液认真洗净双手，最好用流动水。

(4) 清洗干净乳头及周围宝宝能接触到的部位，然后用手按揉乳房使乳汁通畅，并挤出少量乳汁，然后授乳（前面已详细介绍过）。

(5) 两个乳头要交替喂。每次喂奶时一定要把一个乳房





的奶吃净，然后再吃另一侧的。如果母亲的乳汁很多，一侧乳房的奶吃不完，可把剩余的乳汁挤掉，或用抽乳器吸净，否则乳房因长期排不干净，容易发生乳腺炎。

(6) 母亲患感冒时要戴上口罩喂奶。喂奶期间如果母亲患病吃药，能否继续哺喂，要遵医嘱。

夜间喂奶的注意事项

大部分的小宝宝在夜间还需要妈妈来喂奶，这是因为婴儿时期还没有形成一定的生活规律。由于白天照顾宝宝还要料理家务，有的妈妈还需要上班，所以通常身心都很疲倦，在夜间会睡得很沉，宝宝饿了，很多妈妈会在半睡半醒之间给宝宝喂奶，这很容易发生意外，所以妈妈们一定要注意再注意：

(1) 不要让孩子含着奶头睡觉：有些妈妈为了避免孩子哭闹影响自己的休息，就让孩子叼着奶头睡觉，或者一听见孩子哭就立即把奶头塞到孩子嘴里，这样即会影响孩子的睡眠，又容易让孩子养成不好的吃奶习惯，而且在母亲睡熟后，还容易使乳房压住孩子的鼻孔，造成窒息而亡。

(2) 保持坐姿喂奶：为了培养孩子良好的吃奶习惯，避免发生意外，在夜间给孩子喂奶时，也应像白天那样坐起来抱着孩子喂奶。如果实在不愿意起来，也要在清醒状态下给宝宝喂奶。

(3) 延长喂奶间隔时间：如果孩子在夜间熟睡不醒，就要尽量少惊动他，把喂奶的间隔时间延长一下。一般说来，新生儿期的孩子，一夜喂两次奶就可以了。稍大些的宝宝，可以喂一次，如果再大一些，要养成夜间不喂奶的习惯。

怎样判断婴儿已吃饱

在正常情况下，你可以听到宝宝吃奶时吞咽的声音，而且哺乳后你