

汇集当今育儿科学精华
传播时尚育儿理念

让爱做主 时尚妈咪的 育儿新经

郑莹 / 主编



YZLI0890111306

你可以在轻松的阅读中
借鉴同龄人的经验、掌握育儿要领。

黑龙江科学技术出版社



让爱做主 时尚妈咪的 育儿新经

郑莹 / 主编



YZLI0890111306



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让爱做主,时尚妈咪的育儿新经/郑莹主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6689 - 6

I. ①让… II. ①郑… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—早期教育 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 099288 号

让爱做主,时尚妈咪的育儿新经

RANGAIZUOZHU SHISHANG MAMI DE YUERXINJING

作 者 郑 莹
责任编辑 常 虹 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16
字 数 180 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版 · 2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6689 - 6/G · 707
定 价 36.00 元



前

言

Preface

随着时间的推移，一大批时尚前卫的80后女性已经做妈妈了。80后的女性大多时尚开放、思想前卫，在教育宝宝方面，自然也有一套自己的理论，育儿观念也与父辈截然不同。她们摒弃陈旧的育儿方式，给宝宝自由的成长空间，关注宝宝的心理健康，尽职尽责的做一个好母亲，像呵护幼苗一样呵护着自己的宝宝，拼尽全力给宝宝提供毫无杂质的爱。

说到育儿，时尚的妈咪们自有一套时尚的理论，她们在传统的科学育儿基础上，添加了许多与时俱进的东西，使宝宝在吃、喝、拉、撒、睡的同时感受到妈妈的爱。《让爱做主，时尚妈咪的育儿新经》就是一本为时尚妈咪们量身打造的育儿宝典，它能完善时尚妈咪的育儿理念、帮助时尚妈咪们克服宝宝成长过程中遇到的困难，让妈妈的爱在宝宝身上尽情绽放。

本书集养育、护理、教育于一体，在传统育儿方式的基础上增加了许多新的内容，再加上科学的阐述，是时尚妈咪不可多得的育儿好帮手。



Contents 目录

第1章 了解宝宝成长期，做个时尚俏妈咪

生育是一件快乐的事 / 002

让宝宝赢在受孕之时 / 003

准妈妈如何预防胎儿巨大 / 005

新生儿的划分标准 / 006

怎么处理新生儿的头垢？ / 008

新生儿的6个生理特点 / 009

初为人母后的第一次喂奶 / 011

脐带血，这种“保险”需要吗？ / 013

1~3个月的宝宝体重、身长等正常参考值 / 015

4~6个月的宝宝体重、身高等参考值 / 017

7~12个月的婴儿生长发育状况 / 019

口水“滴滴答答”护理有方法 / 020

枕头多高最适宜小宝宝？ / 022

13~18个月幼儿生长发育状况 / 024

19~36个月的幼儿生长发育状况 / 025

3~6岁儿童的动作发育特点 / 026

3~6岁儿童骨骼发育的特别提示 / 027

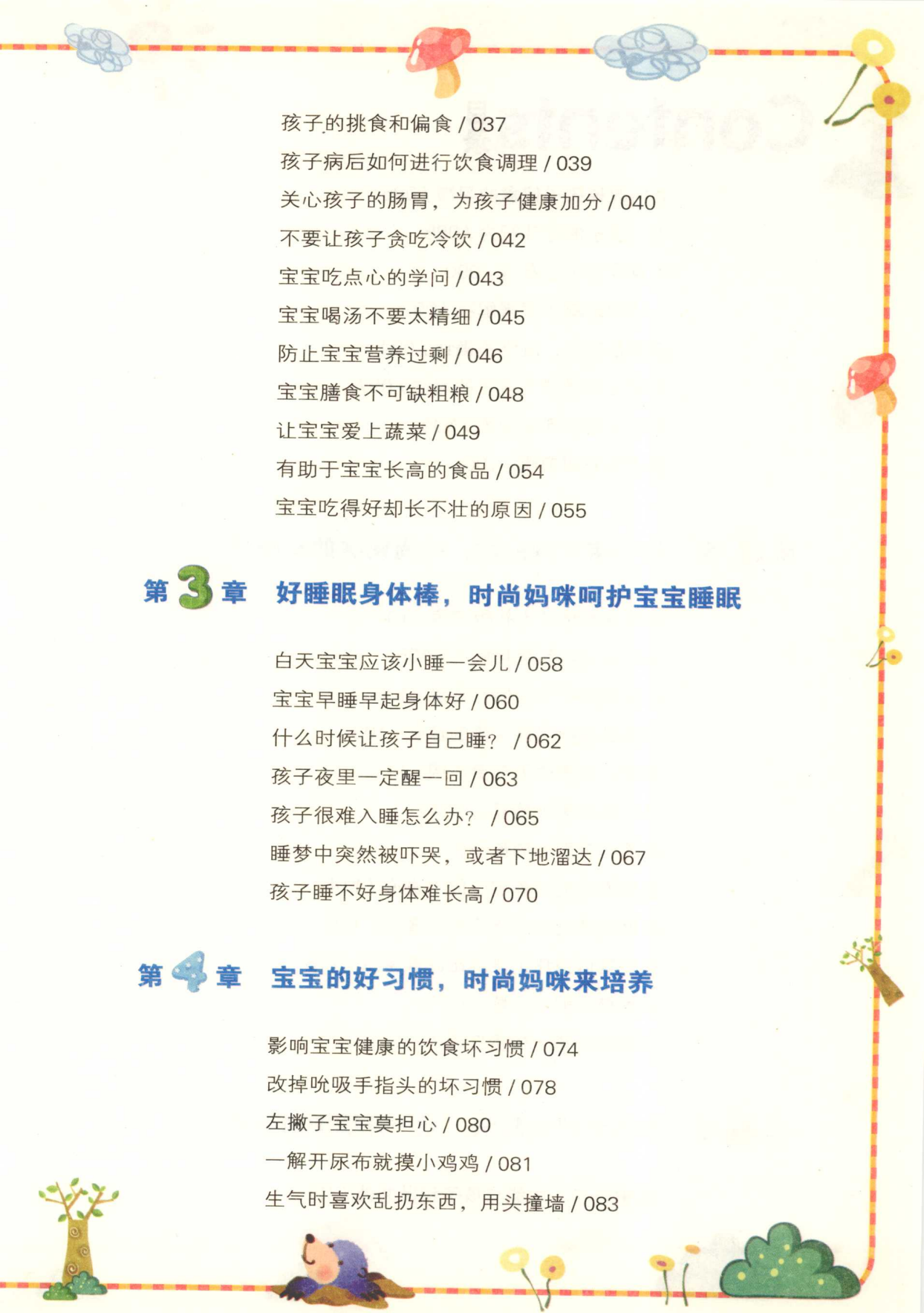
4~5岁宝宝的生活技能 / 028

第2章 吃对了营养又健康，时尚辣妈巧厨娘

白开水才是孩子最好的“饮料” / 032

零食会损害孩子的健康 / 034

孩子每周的食谱应该这样安排 / 035



孩子的挑食和偏食 / 037

孩子病后如何进行饮食调理 / 039

关心孩子的肠胃，为孩子健康加分 / 040

不要让孩子贪吃冷饮 / 042

宝宝吃点心的学问 / 043

宝宝喝汤不要太精细 / 045

防止宝宝营养过剩 / 046

宝宝膳食不可缺粗粮 / 048

让宝宝爱上蔬菜 / 049

有助于宝宝长高的食品 / 054

宝宝吃得好却长不壮的原因 / 055

第 3 章 好睡眠身体棒，时尚妈咪呵护宝宝睡眠

白天宝宝应该小睡一会儿 / 058

宝宝早睡早起身体好 / 060

什么时候让孩子自己睡？ / 062

孩子夜里一定醒一回 / 063

孩子很难入睡怎么办？ / 065

睡梦中突然被吓哭，或者下地溜达 / 067

孩子睡不好身体难长高 / 070

第 4 章 宝宝的好习惯，时尚妈咪来培养

影响宝宝健康的饮食坏习惯 / 074

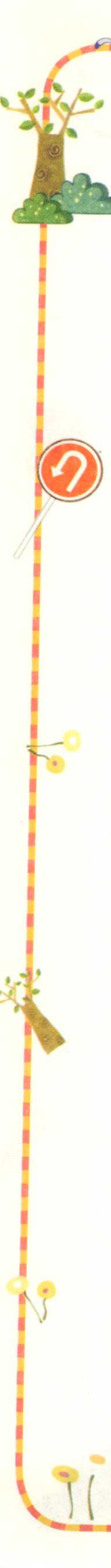
改掉吮吸手指头的坏习惯 / 078

左撇子宝宝莫担心 / 080

一解开尿布就摸小鸡鸡 / 081

生气时喜欢乱扔东西，用头撞墙 / 083





Contents 目录

如何改掉孩子偏食的习惯 / 085

纠正孩子的好斗行为 / 088

不喜欢和小朋友玩 / 090

一切问题都用哭来解决 / 092

只要是我的，就绝不谦让 / 094

不要让说谎成为孩子的习惯 / 097

把别人的东西拿回家 / 099

喜欢和妈妈顶嘴 / 100

第 5 章 培养宝宝好品质，时尚妈咪的新畅想

言传身教培养出礼貌宝宝 / 104

孩子太过自私是种病吗 / 105

自负是孩子成长的拦路虎 / 106

善良是培植男孩美德的基础 / 109

宽容让男孩的天空更广阔 / 111

从小培养孩子的爱心 / 112

培养出有爱心的孩子 / 113

激励表扬能培养宝宝的上进心 / 114

循循善诱地培养出宝宝的谦恭 / 115

妈妈要以身作则培养出踏实宝宝 / 116

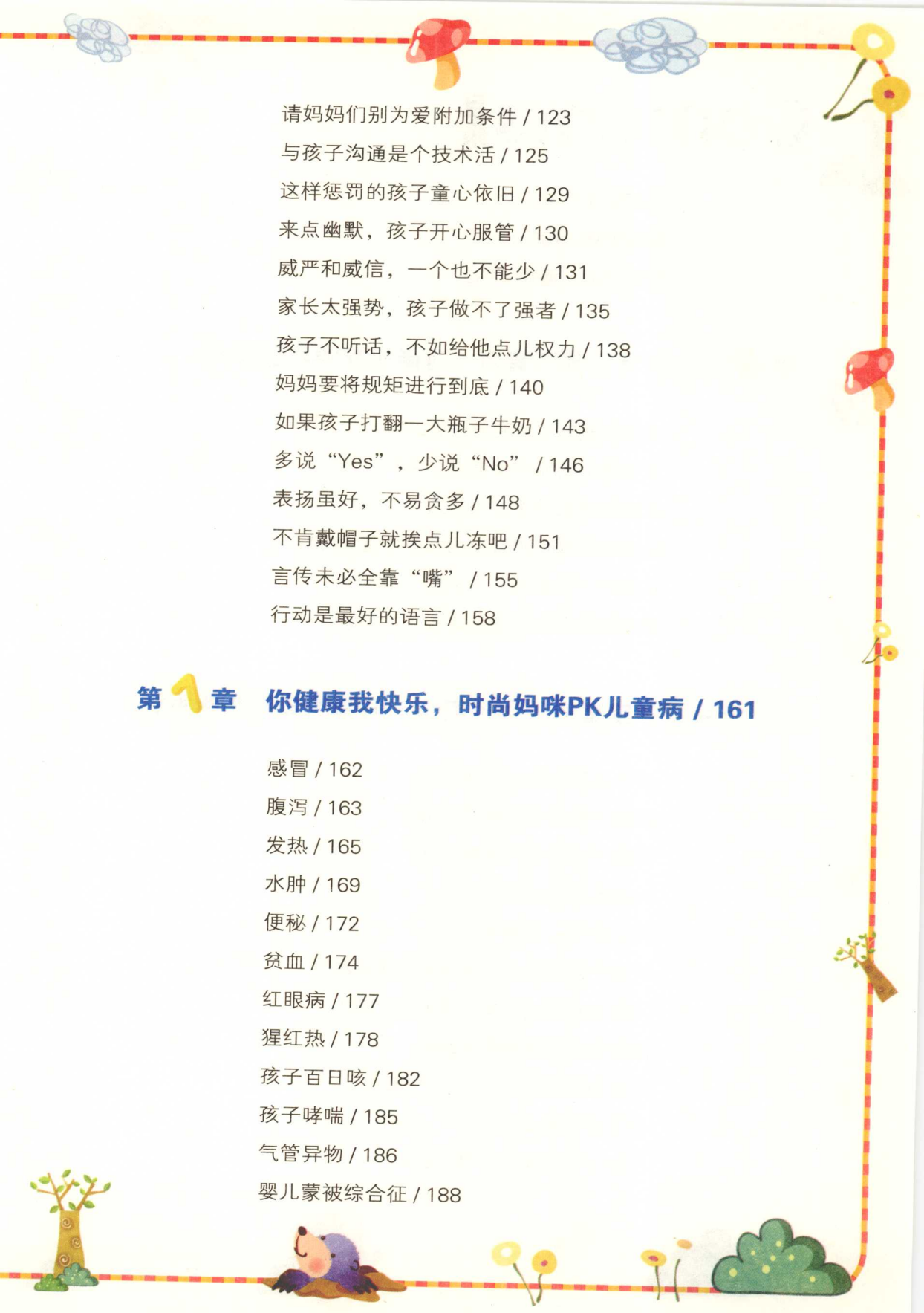
培养孩子的正义感 / 117

重点培养孩子的责任感 / 117

第 6 章 倡导新式管教法，做个开明的时尚辣妈

尊重孩子，才能与孩子和谐共处 / 120



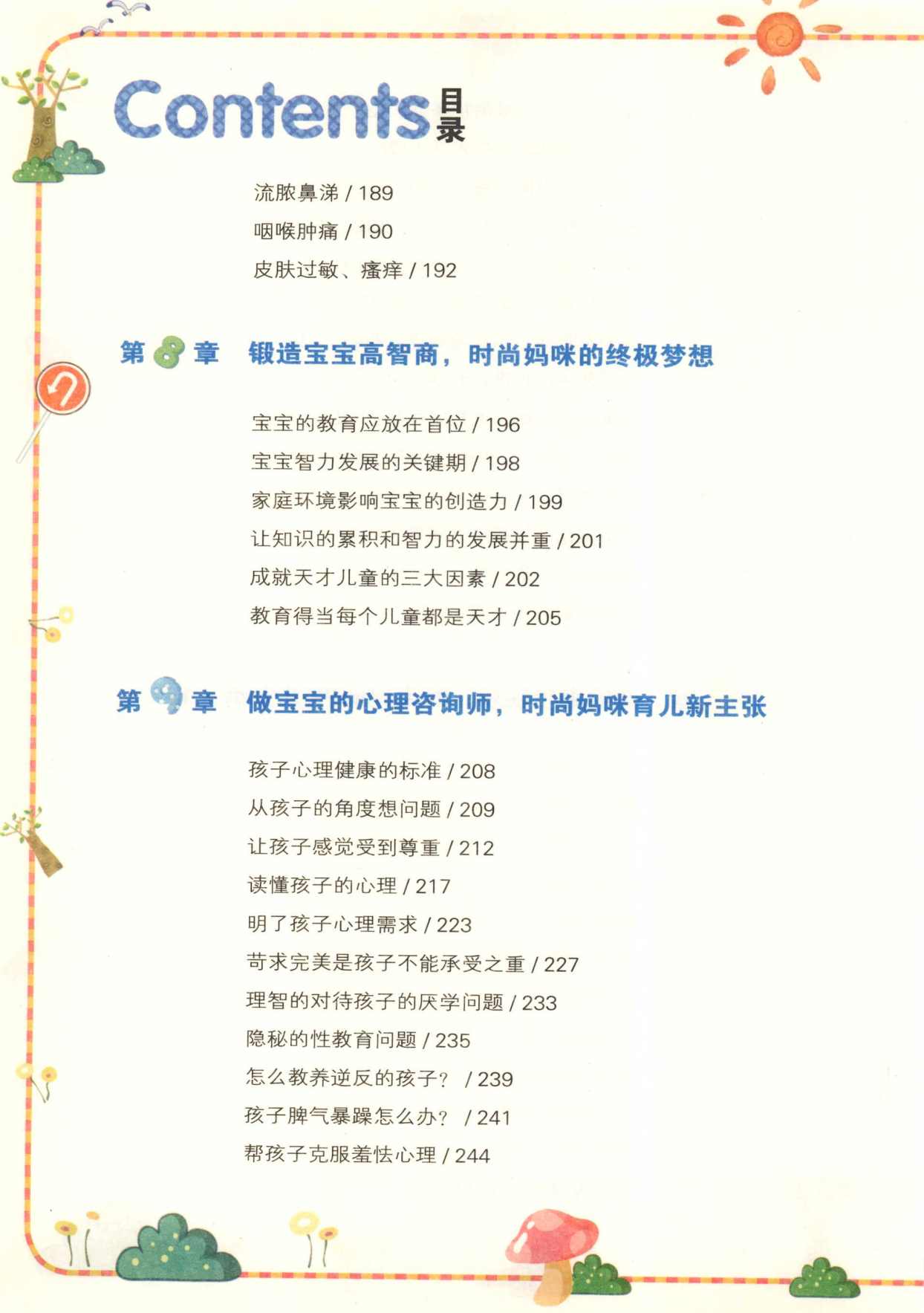


请妈妈们别为爱附加条件 / 123
与孩子沟通是个技术活 / 125
这样惩罚的孩子童心依旧 / 129
来点幽默，孩子开心服管 / 130
威严和威信，一个也不能少 / 131
家长太强势，孩子做不了强者 / 135
孩子不听话，不如给他点儿权力 / 138
妈妈要将规矩进行到底 / 140
如果孩子打翻一大瓶子牛奶 / 143
多说“Yes”，少说“No” / 146
表扬虽好，不易贪多 / 148
不肯戴帽子就挨点儿冻吧 / 151
言传未必全靠“嘴” / 155
行动是最好的语言 / 158

第 1 章 你健康我快乐，时尚妈咪PK儿童病 / 161

感冒 / 162
腹泻 / 163
发热 / 165
水肿 / 169
便秘 / 172
贫血 / 174
红眼病 / 177
猩红热 / 178
孩子百日咳 / 182
孩子哮喘 / 185
气管异物 / 186
婴儿蒙被综合征 / 188





Contents 目录

流脓鼻涕 / 189

咽喉肿痛 / 190

皮肤过敏、瘙痒 / 192

第 8 章 锻造宝宝高智商，时尚妈咪的终极梦想

宝宝的教育应放在首位 / 196

宝宝智力发展的关键期 / 198

家庭环境影响宝宝的创造力 / 199

让知识的累积和智力的发展并重 / 201

成就天才儿童的三大因素 / 202

教育得当每个儿童都是天才 / 205

第 9 章 做宝宝的心理咨询师，时尚妈咪育儿新主张

孩子心理健康的标准 / 208

从孩子的角度想问题 / 209

让孩子感觉受到尊重 / 212

读懂孩子的心理 / 217

明了孩子心理需求 / 223

苛求完美是孩子不能承受之重 / 227

理智的对待孩子的厌学问题 / 233

隐秘的性教育问题 / 235

怎么教养逆反的孩子？ / 239

孩子脾气暴躁怎么办？ / 241

帮孩子克服羞怯心理 / 244



了解宝宝成长期，做个时尚俏妈咪

第1章

宝宝的成长分为孕期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期等五个部分，在每一个时期内，作为爸爸妈妈的我们都应该尽心呵护，密切关注宝宝的一切变化。





生育是一件快乐的事

在许多女性白领中, 工作、事业及个人的生活质量往往都排在十分重要的位置, 她们中的很多人崇尚单身贵族或两人世界的生活, 拒绝生育儿女。是否生育, 每个人有自己的权利, 但是医生提醒她们, 年轻妇女由于为了保持身材或是惧怕衰老等因素而不生育, 可能会给自己的未来埋下隐患。

● 一次完整的孕育过程能增加10年的免疫力

有关的研究文献表明, 女性在其一生中如果有一次完整的孕育过程, 就能增加10年的免疫力, 这种免疫力主要是针对妇科肿瘤的。这一研究结论在临床上已被反复证实。许多妇产科大夫发现, 未生育的妇女易发生激素依赖性疾病, 如子宫肌瘤、子宫内膜异位症, 同时未生育妇女的卵巢良性肿瘤及卵巢癌的发生率亦高于生育过的妇女。

● 生育过的妇女, 更年期可能被推迟

在女性的一生中, 尽管身体内有10万个原始卵泡, 但仅仅有400~500个卵子能够发育成熟并被排出, 也就是说, 一个妇女的排卵年限大约是30年, 随着



排卵的停止，绝经期的到来，女性将步入老年时期。

在妊娠期和哺乳期，由于激素的作用，孕产妇体内的卵巢暂停了排卵，直至哺乳期的第4~6个月才恢复。由于卵巢推迟了一二十个卵子的排泌，结果是生育过的妇女可能被推迟了更年期的到来。因此，有的女性认为生育过的妇女更年期会早于未生育的妇女是不正确的。

● 身材的改变，与生育无必然的关系

女性一生都受到雌性激素的影响。在激素的作用下，其性器官从幼稚逐渐发育到成熟，其形体也随之具备了女性特有的曲线美。进入老年后，大家很少见到中等体态的妇女，大多数人偏胖或偏瘦，其实这也是激素改变后造成了体型的变化，与女性是否生育过没有必然的联系。在当今社会，大多数女性十分注重自己的健康，不少人生育孩子后，经过休养和适当的锻炼，都恢复了妊娠前的体型。此外，孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟，同时其心理也将更加健康，女性在孕育生命的过程中可以体会到更深刻的人生哲理，从养育子女的辛苦中理解妈妈、师长的恩情。所以，仅仅为了怕体型改变、衰老而拒绝生育，对女性的身心健康是不利的。



让宝宝赢在受孕之时

受孕，是宝宝生命的开始。有一个良好的开端，宝宝定能健健康康的成长，所以，注重宝宝受孕的时机也是妈妈们必修的课程之一。

● 最佳受孕年龄

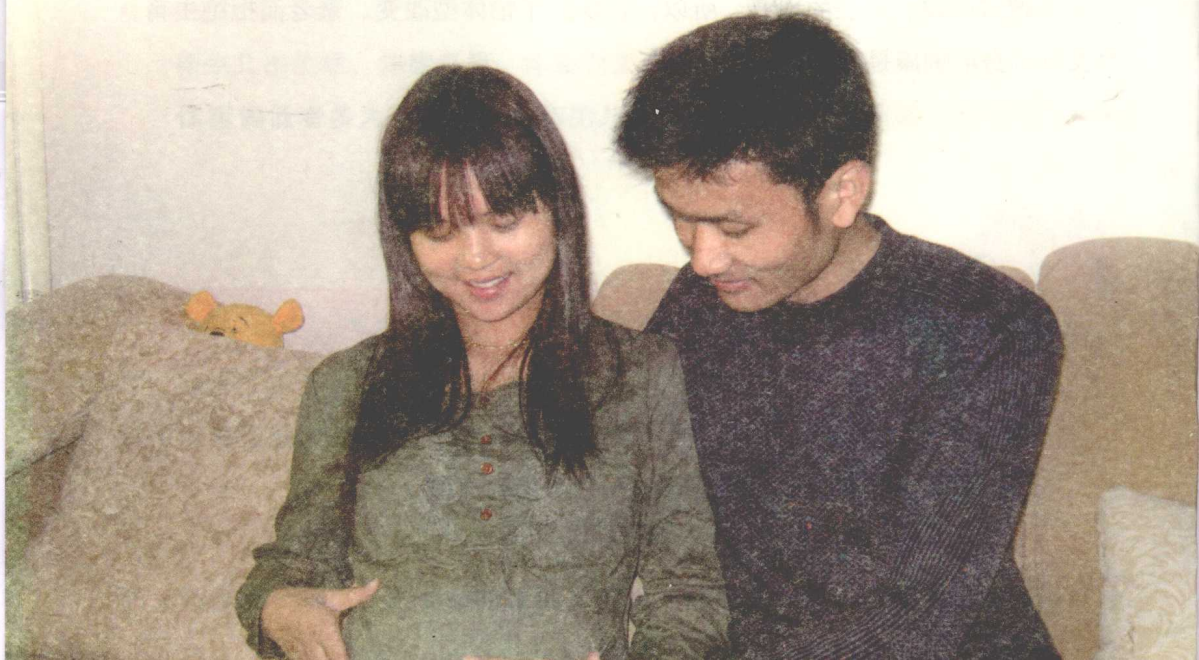
妈妈的最佳受孕年龄一般是24~30岁，爸爸的最佳受孕年龄一般是27~35

岁。想要宝宝的妈妈们最好尽量避免在35岁以上怀孕,因为这个年龄段出现流产、死胎、畸形儿的几率比较高。

● 最佳受孕季节

春末,3~4月份怀孕,此时正是春暖花开的季节,气候温和适宜,风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妈妈的饮食起居易于调适,这样使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境,对于预防畸胎最为有利。日照充足是妈妈们春季怀孕的又一个好处,在整个妊娠过程中能提供良好日照条件。孕妈妈皮肤里的麦角固醇在太阳光中紫外线的照射下,能变成维生素D,促进机体对钙、磷的吸收,有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外,太阳光照射到皮肤上,能促进人体的血液循环,还能杀菌消毒,对孕妈妈的身体健康也大有益处。

秋初,9~10月份受孕也较为合适。由于9~10月份正值秋高气爽,气候温暖舒适,孕妈妈睡眠、食欲不受影响,又是水果上世的黄金季节,对孕妈妈营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妈妈的预产期又是春末夏初,气候温和,各种水果、副食供应充裕,有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌。宝宝衣着逐渐减少,护理较为方便。另外,春夏之交,日光充足,有良好的光照条件,有利于宝宝生长发育和骨骼钙化,不易患佝偻病;当进入冬季时,宝宝已逐渐长大,可避开肠道传染病流行高峰期,减少患肠道传染病的几率。



怀孕头三个月,正是胎儿心、脑、肝、肾等重要器官分化和形成的关键时期,如果怀孕早期在冬季,尤其是在北方的冬天,室内空气不流通,室内空气污染严重,孕妈妈外出的时间较少,孕早期受空气污染的影响较大,胎儿是缺陷儿的相对危险性明显高于其他季节。



准妈妈如何预防胎儿巨大

孕妈妈肥胖可导致分娩巨大胎儿,并造成妊娠糖尿病、妊娠中毒症、产后出血情况增多等并发症。因此妊娠期一定要合理营养,平衡膳食,不可暴食,注意防止肥胖。

一般来说,胎儿出生体重大于4千克者称为巨大儿。巨大儿的发生可能与遗传有关,妈妈身材高大,胎儿较大。过期妊娠、患糖尿病的孕妈妈均可分娩巨大胎儿。

胎儿巨大无论对母体还是对孩子的将来,都有不利的影响。这是因为在生产巨大的胎儿时,虽然此时的产力、产道及胎位均正常,但由于胎儿过大及胎头变形差,当胎头以及胎肩娩出时,常感困难,需行手术助产,如处理不当,可发生子宫破裂,胎儿常因窘迫或手术损伤

(如颅内出血)而死亡。产妇因盆底组织在分娩过程中过度伸张或撕裂,易造成子宫脱垂。对胎儿来讲,出生体重过大,在成人后,发生肥胖的可能性较大,许多慢性病如心血管病、高血压、糖尿病等的发生,均与肥胖有关,所以预防成人疾病应从胎儿抓起。

在孕中晚期,准妈妈们在摄取足够营养的同时,应尽量控制过多摄入高脂肪及高热量的饮食,以预防胎儿巨大。如果发现胎儿生长发育过快,可向医生咨询,合理调整饮食结构。



另外, 在孕中晚期, 准妈妈们应适度锻炼, 散步就是很好的活动方式。不要整天在家躺着或坐着, 这也是预防产生巨大儿的良好方式。



新生儿的划分标准



新生儿是指出生到生后28天内的婴儿, 是胎儿的继续, 是人类发育的基础阶段。新生宝宝从一降生便备受关注与宠爱, 他们的个体差异又将让这个世界更加的丰富多彩。新生儿一来到世上就展示了他们不同的特点, 根据不同的标准可以把新生儿进行不同的分类, 妈妈们由此可判断自己的宝宝分属何类, 考虑是否需要进行特殊的护理, 以促进其健康成长。

● 根据胎龄分类

基于不同的原因, 宝宝在妈妈们的子宫里的时间有所不同, 所以根据胎宝宝的胎龄, 可分为三类: 足月儿, 37周<胎龄<42足周(260~293天)的新生儿; 早产儿, 指26周<胎龄<37周(196~259天)的新生儿; 期产儿, 胎龄>42周(超过294天)的新生儿。

● 根据体重分类

新生儿出生后, 体貌各异, 体重轻重不同。

体重偏低者多为早产儿, 也和胎儿期营养吸收和发育有关。出生1小时内





体重不足2.5千克的新生儿称作低出生体重儿，体重不足1.5千克又称极低体重儿，不足1千克者称超低出生体重儿或微小儿，后两者在新生儿中不多见。

大多数新生儿是正常体重儿，体重在2.5~4千克。而出生体重超过4千克的新生儿，一般称为巨大儿，巨大儿中绝大多数属正常，有些由于疾病所致。

● 根据体重和胎龄的关系分类

新生儿出生后，身高、体重等体征可以和同胎龄的宝宝做横向的比较。单就体重和胎龄之间的关系，又可将新生儿分为：小于胎龄儿，出生体重在同胎龄平均体重10%以下的新生儿；适于胎龄儿，出生体重在同胎龄平均体重10%~90%的新生儿；大于胎龄儿，出生体重在同胎龄平均体重90%以上的新生儿。

● 根据生后周龄分类

新生儿出生后的时间不同，面临的挑战和所需的护理也有所不同。宝宝出生后1周，围生期以内的新生儿被称作早期新生儿，他刚处于子宫内外环境转变阶段，体内脏器发育尚不完全，患病率与死亡率较高，需加强监护及护理。



怎么处理新生儿的头垢?

很多新妈妈发现新生宝宝的头部出现厚薄不等的灰黄色或黄褐色油腻结痂和鳞屑, 严重者可累及眉、鼻唇沟、耳后等处, 这就是头垢。此类宝宝多为渗出性体质, 合理护理3~4周多可自愈。

● 宝宝头垢主要与以下因素有关:

(1) 遗传: 如果妈妈头皮屑特别多, 或曾患过脂溢性皮炎, 宝宝就很容易长头垢。

(2) 不良生活习惯: 认为新生宝宝不宜洗澡洗头, 时间长了, 就会使头垢越积越厚。

(3) 高油脂饮食: 如果哺乳妈妈和宝宝的饮食中油脂含量高, 就很容易长头垢。

● 头垢一定要及时处理

头垢会对宝宝的健康产生不良影响, 给宝宝做头垢的处理是非常必要的。头垢内藏有大量污垢, 一旦宝宝头皮被抓破、擦破, 不但影响头部外伤处理, 还非常容易导致感染。另外, 头垢覆盖在囟门上, 会限制小宝宝囟门伸缩的缓冲功能。头垢将囟门遮挡, 家长和医生就很难通过观察囟门的状况来判断小宝宝的健康, 使医生不能及时发现脱水(囟门凹陷)、颅内压增高(囟门饱满膨

