



台湾著名育儿专家的轻松讲述

去浊存清，让妈妈享受轻松育儿体验  
细节呵护，让宝宝科学健康茁壮成长

# 轻松养育 0-3岁宝宝

李国英◎著  
(台湾)



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



台湾著名育儿专家的轻松讲述

# 轻松养育 0-3岁宝宝

李国英◎著

(台湾)



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻松养育 0~3 岁宝宝/李国英著. —北京: 新世界出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5104-1893-8

I. ①轻… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 101800 号

本书中文繁体字版本由新苗文化事业有限公司在台湾出版,  
今授权新世界出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。  
该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。  
项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com  
著作权合同登记 图字 01-2011-1527 号

## 轻松养育 0~3 岁宝宝

作 者: 李国英

责任编辑: 慧 钰

封面设计: 知行兆远

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 160 千字 印张: 15

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 978-7-5104-1893-8

定 价: 29.00 元



把自己的孩子养育得健康强壮并且调教得彬彬有礼，这不仅  
是每个爸爸妈妈为之努力的目标，更是孩子身边所有亲人们最大  
的心愿。

对于每位爸爸妈妈以及准爸爸准妈妈们来说，现在的育儿信  
息来源真是太广泛了：热心的邻居所提供的妙方、亲友们的育儿  
经，还有来自网络、报刊杂志以及电视等媒体的相关报道，甚至  
奶粉公司或婴儿用品厂商也不遗余力地印制了精美的育儿手册提  
供给他们潜在的消费群，媒体上更是有许多有资深经验的名人专  
家现身说法，或者教您怎样带孩子，或者介绍哪些商品对宝宝最  
好。面对这些林林总总的信息，哪些是可信的，哪些又是巧妙包  
装的广告呢？相信不论是老资格的婆婆、妈妈，还是有专业执照  
的保姆等从业人员，甚至在婴儿房、小儿科服务的医护人员，都  
不见得能回答得一清二楚。当今社会，商品的层出不穷让不论是  
正在带孩子的爸爸妈妈，还是与育儿领域相关的专业人员都会遇  
到类似的问题：如何在各种可能被广告包装的商品信息中判别出  
真相？这时，掌握正确的育儿知识不仅是帮您做出正确判断，还  
是您妥善照顾好宝宝的前提。



独生子女多娇宠、宝宝发育快可以早点断奶、宝宝穿旧衣服比较好养活、趁早学习才不会输在起跑线上……这些说法都是对的吗？有些疑问是随着新兴产品广告而来，有些误解则是老一辈人的传承，令人摸不着头绪。从日常生活照顾到儿女管教，您很容易在媒体、书店、商家找到五花八门的建议，这些建议的提出者都希望自己的建议被采纳，而这些隐藏在信息背后的商业动机，您发现了吗？

身为宝宝最亲密的成长伙伴，面对热心的邻居、亲友的好意指点，以及充斥着商业目的的各式育儿信息，您究竟该相信谁呢？

不论您已为人父母或正准备怀孕，拥有分辨真伪育儿信息的能力，能让您和您的孩子获益无穷。

本书作者拥有扎实的专业知识，长期以来对育儿相关信息十分关注，还曾担任知名保健杂志、医药网站育儿频道主编。本书是结合年轻妈妈以及婚后预备生宝宝的网络族群最常讨论的问题，从日常生活、饮食、学习教养、疾病照顾以及民间传说等各方面，为读者整理出的最专业、最通俗的育儿书，并且没有接受任何一家婴儿食品、用品商的赞助。不论您是亲自照顾宝宝，还是只有假日才与宝宝相聚的父母亲，我们将站在最客观的角度，帮助您撇清流言蜚语，轻松成为自信且观念正确的家长。

注：

由于医学信息日新月异，而本书内容是作者参考截稿前最新的医学发现与研究发表撰写而成，如果您的宝宝有不舒服的情况，去医院就医还是最安全、正确的方式。



## 日常照顾篇

现在的爸爸妈妈如果想得到一些育儿信息真是再简单不过的事，不但网络和书籍可以提供便利，有时只要拨打婴儿奶粉厂商的咨询专线，或找到幼教中心的业务代表，就能获得非常多元化的信息；较具规模的厂商甚至还会自行印制相当精美的育儿手册，宣称要为爸爸妈妈提供最新最完整的育儿信息；或者向婆婆、妈妈请教，也可以获得一大堆不用花钱的经验之谈。

尽管育儿知识随处可得，但对于新手爸妈而言，照顾宝宝的生活起居可不是一成不变的活儿，宝宝每天的花招都不同，每个宝宝的状况也都不一样，我们到底应该怎么做才能把宝宝照顾好？

在这个单元里，我们提供给读者一些网络上年轻爸爸妈妈常讨论的话题，并整理出一连串的育儿概念。在





这些常常使大家混淆的育儿话题里，爸爸妈妈其实只要建立起正确的观念就能轻松判断是非。

1. 宝宝不乖乖吃饭时应该要求他，并使他养成好习惯吗？ ... (3)
2. 为了营养均衡，宝宝不爱吃的东西也应强迫他吃吗？ ..... (5)
3. 葡萄酒或啤酒有助于哺乳吗？ ..... (7)
4. 喂母乳的妈妈不可以喝含咖啡因的饮料吗？ ..... (9)
5. 痱子粉可以预防痱子吗？ ..... (12)
6. 宝宝应该使用宝宝专用的乳液吗？ ..... (14)
7. 宝宝比较喜欢柔和的色彩吗？ ..... (16)
8. 宝宝穿旧衣服比较好带吗？ ..... (18)
9. 布尿布比纸尿布好吗？ ..... (20)
10. 宝宝的房间最好保持恒温吗？ ..... (22)
11. 夏天蚊子多，如何使用电蚊香、蚊香最安全？ ..... (24)
12. 吸收力强的纸尿布可以防止尿布疹吗？ ..... (26)

## 饮食篇

关于宝宝吃的问题，您了解多少？宝宝该怎么吃才健康？早点帮宝宝断奶到底好不好？宝宝可以吃人参吗？到底是自己做副食品好，还是买现成的好？这些问



题，不论是报刊杂志还是婴儿用品厂商都有自己的一套说词，医生、幼教老师、营养师等各路人马也都会给您一卡车的建议。到底哪些是可信的，哪些又是包装之下的广告呢？其实分辨是非很简单，只要您掌握最基本的原则，就不用担心被广告给唬住了。

- 13. 喂母乳的妈妈怎么吃药才安全？ ..... (31)
- 14. 宝宝可以吃人参吗？ ..... (33)
- 15. 四个月大就可以开始吃辅食吗？ ..... (35)
- 16. 吃母乳的宝宝讲话咬字比较清楚吗？ ..... (37)
- 17. 帮宝宝准备辅食时，该注意哪些事情？ ..... (39)
- 18. 太咸或太甜的食品容易让宝宝生病吗？ ..... (41)
- 19. 宝宝不能吃咖哩吗？ ..... (43)
- 20. 进口的蜂蜜对宝宝比较安全吗？ ..... (45)
- 21. 让宝宝喝太多运动饮料，会增加宝宝肾脏的负担吗？ ... (46)
- 22. 葡萄糖水比白开水更适合宝宝吗？ ..... (48)
- 23. 宝宝不应该吃“零食”吗？ ..... (50)
- 24. 宝宝可以喝牛奶吗？ ..... (52)
- 25. 添加了抗体的配方奶粉是否也比不上母乳？ ..... (53)
- 26. 该不该担心宝宝食欲变差呢？ ..... (55)
- 27. 吃母乳的宝宝比较瘦吗？ ..... (57)
- 28. 宝宝要避免吃生冷的食物吗？ ..... (59)





- 29. 喝牛奶的宝宝比较牛脾气吗? ..... (61)
- 30. 宝宝应该额外补充维生素吗? ..... (63)
- 31. 小时候重口味的食品吃多了, 长大是不是也爱重口味? ... (65)
- 32. 只要是通过食品检验的婴儿食品就可以放心食用吗? ... (67)
- 33. 为了避免产生过敏, 是否越晚喂辅食越好? ..... (69)
- 34. 果汁类的辅食不会导致过敏, 可以早点儿喂宝宝吃吗? ... (71)
- 35. 宝宝需要吃鱼肝油来补充营养吗? ..... (73)
- 36. 奶瓶一定要消毒后才能使用吗? ..... (75)
- 37. 用离子水取代白开水喂宝宝比较好吗? ..... (78)
- 38. 胆固醇对大人不好, 所以宝宝也要小心吗? ..... (80)
- 39. 羊奶比牛奶更适合宝宝吗? ..... (82)
- 40. “纯中药”的配方就没有副作用吗? ..... (84)

## 学习、教养篇

早点开始学习, 是赢在起跑线上, 还是拔苗助长呢? 让宝宝使用学步车学走路弊大于利吗? 学习语言是越早越好吗?

现在有越来越多的托儿所、补习班不但向学龄前儿童招手, 甚至也开始为小宝宝设计课程了, 好像学习不趁早, 就再也比不过人家了!





虽然让宝宝在竞争压力之下长大并不是件好事，但身为爸爸、妈妈的您，是否也为宝宝的学习、教养问题伤透脑筋？不想给宝宝压力的您，面对各式各样的才艺班或刊物广告，是不是也犹豫了起来？

本篇将针对宝宝学习生活技能、潜能激发以及教养等问题进行深入讨论，帮助您消除迷惑，让您对教育宝宝更有自信。

- 41. 使用学步车时该注意些什么？ ..... (89)
- 42. 宝宝额外打针补充钙质发育会比较好吗？ ..... (92)
- 43. 宝宝看电视容易变笨吗？ ..... (95)
- 44. 让宝宝健康看电视的小秘诀 ..... (97)
- 45. 多上才艺班，才能让宝宝不输在起跑线上吗？ ..... (99)
- 46. 语言学习得越早学得越快吗？ ..... (101)
- 47. 宝宝乱摔东西的习惯要及早矫正吗？ ..... (104)
- 48. 一岁以前可以尽情地宠宝宝吗？ ..... (106)
- 49. 大小便训练早一点开始就可以早一点学会吗？ ..... (108)
- 50. 宝宝的坏脾气要及早调教吗？ ..... (110)
- 51. 太早学写字手会变形吗？ ..... (112)
- 52. 太早学站的宝宝容易扁平足吗？ ..... (114)
- 53. 宝宝的 O 型腿是天生的吗？ ..... (116)



## 疾病篇

宝宝发烧时，该用厚厚的棉被帮他把汗逼出来，还是应该用酒精帮他散热降温？催吐真的可以解救吃错东西的宝宝吗？

世上没有从不生病的宝宝！就算您家里有个超级健康宝宝，也不免常常听到模棱两可的说法，真是令人困惑。

本篇章以生病宝宝的照顾为主题，对时下爸爸妈妈常常感到困惑的问题一一解答，让您轻松地掌握照顾生病宝宝的正确方法。

- 54. 过敏会不会遗传？ ..... (121)
- 55. 自然发麻疹比打预防针好吗？ ..... (124)
- 56. 发烧时盖被“捂汗”能帮助宝宝退烧吗？ ..... (126)
- 57. 宝宝发烧时用酒精帮他擦澡可以帮助退烧吗？ ..... (129)
- 58. 宝宝肚子痛时可以给他吃止痛药吗？ ..... (131)
- 59. 宝宝发烧时马上给他吃退烧药，反而会延误病情吗？ ... (133)
- 60. 喂宝宝吃药时可以将药掺在食物里给他吃吗？ ..... (135)
- 61. 宝宝抽筋时没有咬着东西就会咬自己的舌头吗？ ..... (137)
- 62. 食物直接从粪便排出表示消化不良吗？ ..... (140)



63. 烫伤时立即冰敷好得比较快吗? ..... (142)
64. 尿布疹是因为照顾不周而造成的吗? ..... (145)
65. 中耳炎是因为耳朵进水造成的吗? ..... (147)
66. 宝宝常发烧是因为胎火旺吗? ..... (150)
67. 宝宝不小心吃错了东西, 首先应该催吐吗? ..... (152)
68. 免疫力越强越好吗? ..... (154)
69. 脸红红的表示宝宝火气大吗? ..... (157)
70. 宝宝拉肚子时应把牛奶泡浓一点吗? ..... (159)
71. 宝宝拉肚子时应暂时不吃东西吗? ..... (161)
72. 宝宝生病呕吐时该怎么处理? ..... (163)
73. 小宝宝吐奶是正常现象吗? ..... (166)
74. 发烧所导致的抽筋会影响宝宝的智力发展吗? ..... (168)
75. 乳牙蛀了没关系, 换牙时再注意口腔卫生也不晚? ... (171)
76. 在什么情况下, 就算宝宝不喜欢, 也要强迫他吃药? ... (174)
77. 在什么情况下, 宝宝的症状只要有改善就可以停药? ... (176)
78. 该强迫生病的宝宝多休息吗? ..... (178)
79. 宝宝的嘴巴破了该怎么办? ..... (180)
80. 宝宝皮肤有毛病, 该怎么办才好? ..... (182)



## 传言篇

现在对大多数家庭来说，生养孩子并不是小两口的事，而是两个家族的事，甚至邻居们也常常会来插上一手，提供点意见。因此，许多似是而非的传言就随之产生了。比如说：宝宝哭的时候不要马上抱，不然会宠坏他；爷爷奶奶帮忙带的宝宝容易被宠坏……这些传言着实困扰着不少的爸爸妈妈。

本篇章搜集了最近网络上年轻爸妈最常感到困惑的传言，并一一给予解答，让爸爸妈妈在面对各方传言时，可以更有自信地为宝宝提供最完美的爱与照顾。

- 81. 肥胖会遗传吗？ ..... (187)
- 82. 宝宝哭时不要马上抱，以免宠坏他吗？ ..... (189)
- 83. 与爸妈同睡的宝宝依赖性较强吗？ ..... (191)
- 84. 宝宝专用的肥皂或洗发精都是特殊配方吗？ ..... (193)
- 85. 哺喂母乳容易造成妈妈骨质疏松症吗？ ..... (195)
- 86. 被爷爷奶奶带大的孩子比较没有责任感吗？ ..... (197)
- 87. 脑袋瓜的大小与智商有关吗？ ..... (199)
- 88. 喂母乳的妈妈不容易怀孕吗？ ..... (201)



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 89. 男孩不好带吗? .....             | (203) |
| 90. 小时候胖不是真正的胖吗? .....        | (205) |
| 91. 让宝宝吃手指胜过吸奶嘴吗? .....       | (207) |
| 92. 趴睡的宝宝脸型比较漂亮吗? .....       | (209) |
| 93. 宝宝不宜与动物太亲近吗? .....        | (211) |
| 94. 剖腹产的宝宝头型比较漂亮吗? .....      | (213) |
| 95. 新生儿宝宝刚回到家里体重会减轻吗? .....   | (214) |
| 96. 剃胎毛是绝对必要的吗? .....         | (216) |
| 97. 爱玩弄私处的宝宝只是想引起大人注意吗? ..... | (218) |
| 98. 宝宝的小鸡鸡站起来是正常现象吗? .....    | (220) |
| 99. 宝宝口吃是发育的问题吗? .....        | (221) |
| 100. 独生子女比较娇纵吗? .....         | (223) |





## 日常照顾篇

ing Dong Yang Yu 0-3 sui Bao Bao

现在的爸爸妈妈如果想得到一些育儿信息真是再简单不过的事，不但网络和书籍可以提供便利，有时只要拨打婴儿奶粉厂商的咨询专线，或找到幼教中心的业务代表，就能获得非常多元化的信息；较具规模的厂商甚至还会自行印制相当精美的育儿手册，宣称要为爸爸妈妈提供最新最完整的育儿信息；或者向婆婆、妈妈请教，也可以获得一大堆不用花钱的经验之谈。

尽管育儿知识随处可得，但对于新手爸妈而言，照顾宝宝的起居可不是一成不变的活儿，宝宝每天的花招都不同，每个宝宝的状况也都不一样，我们到底应该怎么做才能把宝宝照顾好？

在这个单元里，我们提供给读者一些网络上年轻爸爸妈妈常讨论的话题，并整理出一连串的育儿概念。在这些常常使大家混淆的育儿话题里，爸爸妈妈其实只要建立起正确的观念就能轻松判断是非。







## 1. 宝宝不乖乖吃饭时应该要求他，并使他养成好习惯吗？



对，没有错。不过对待宝宝不要太强硬，以免适得其反。温柔的坚持是培养宝宝好的用餐习惯的最佳方法，建议您在给宝宝喂饭时的口气不要太强硬，否则容易弄僵用餐的气氛，让您与宝宝都不好受。最好的方法是，准备比较丰盛的食物给宝宝吃。如果宝宝边吃边玩，就告诉他吃完饭再好好玩，若宝宝还是不好好吃饭，爸爸妈妈可以这么跟宝宝说：“那妈妈（爸爸）二十分钟后要来收碗筷哦！到时候如果没吃完就只有等到下顿饭啰！”然后您可以放心地去吃自己的饭，准时将碗筷收拾好，并且要严守承诺，两顿饭之间也不要给宝宝吃点心，那他可能不到下顿饭的时间就饿了。只要爸爸、妈妈用这种温柔的方式坚持下去，就能让宝宝了解到爸爸、妈妈的承诺不是开玩笑的，宝宝也就可以在付出轻微代价（因为不好好吃饭而小饿一会儿）的同时，慢慢懂得为自己的行为负责任。下回再吃饭时，相信宝宝会合作得多。

不过，值得注意的是，要用一贯的态度来对待宝宝，以免让宝宝学会投机取巧；另外，如果宝宝有糖尿病的问题，两餐间还

