

宝宝
养育全方案

好妈妈圣经

Haomama Shengling



聪明的父母就要学会
破译宝宝声音、表情、肢体行为的秘密



新妈妈最想要的

读懂婴语全书

读懂婴儿，并使他们安静下来的神奇魔法

曲东◎主编 首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press



新妈妈最想要的 读懂婴语全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈最想要的读懂婴语全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2108-7

I. ①新… II. ①刘… 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(2013)第294749号



新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

PART

01

每个婴幼儿

都拥有独特的“身体语言” · 13

什么是婴语? · 14

不要小瞧宝宝的身体语言 · 15

宝宝不同的啼哭方式表达不同的

信息 · 17

宝宝的笑会告诉妈妈什么呢 · 18

眼睛是婴幼儿最能表达意义的

器官 · 20

活跃的手部语言 · 21

宝宝的“咿咿呀呀”也是一种

语言 · 23

PART

02

母亲与宝宝

在胚胎期的交流 · 25

胎动也是胎儿的一种语言 · 26

不同阶段, 胎动的感觉是不同的 · 27

胎动频繁的时间 · 28

宝宝的胎动有 4 种模式 · 30

不同胎动代表胎宝宝不同的运动与

情绪 · 31

一抽一抽的胎动, 原来是宝宝在打

嗝 · 31

当胎动的规律出现变化时, 要格外

小心 · 32

PART

03

破解宝宝哭声 的婴语秘密 · 35

宝宝啼哭是父母要重视的语言 · 36

宝宝哭闹的常见生理原因 · 37

宝宝哭闹的常见心理需求 · 39

宝宝哭闹，最受伤的人是妈妈 · 40

不要不让宝宝哭：适当啼哭是有利的 · 41

宝宝多久哭一次才对 · 42

婴幼儿不明原因哭闹为哪般 · 43

是不是照顾者的情绪发生了变化 · 44

因分离而产生的哭泣 · 46

妈妈别为宝宝哭声抓狂 · 47

怎样让宝宝安静下来？ · 48

环境、氛围与哭泣 · 49

放松，妈妈，别对自己太苛刻 · 51

正常的生理和心理性啼哭 · 52

短而有力的饥饿性啼哭 · 52

带有烦躁情绪的口渴性啼哭 · 53

哭声尖且伴吐奶的过饱啼哭 · 55

小腿乱蹬的尿布湿了的啼哭 · 56

身体冷了或热了的啼哭 · 57

伴着口水的萌牙啼哭 · 59

来回翻身的憋尿哭闹 · 61

〇音带揉鼻子的困倦啼哭 · 62

不安定带有哼哼唧唧的烦躁啼哭 · 63

伴打嗝的啼哭 · 64

肚子胀或消化不良的痛苦啼哭 · 66

哼哼唧唧要妈妈抱的啼哭 · 67

用音乐轻抚宝宝稚嫩的心灵 · 68

爸爸不只是“啼哭郎”的旁观者 · 70

非正常的啼哭 · 71

受惊吓后的尖锐啼哭 · 71

剧烈而大声的疼痛啼哭 · 73

带有焦虑情绪的发热啼哭 · 74

不安宁的夜间惊哭 · 76

突发尖叫带抽搐的啼哭 · 77

啼哭伴抓耳挠腮 · 78

疝气宝宝突然啼哭 · 80

啼哭伴流涎 · 81

啼哭伴咳喘 · 82

难以安抚的肠痉挛哭泣 · 84

肠套叠的阵发性啼哭 · 85

手脚冰凉的肠绞痛啼哭 · 86

伴呕吐的宝宝疝气啼哭 · 87

其他性啼哭 · 88

PART
04

不同月份宝宝

的身体语言发育 · 91

0 ~ 6 个月宝宝 · 92

新生儿不哭怎么办 · 92

新生儿脐带出血（一）· 93

新生儿脐带出血（二）· 95

新生儿哭闹不安 · 96

新生儿便秘哭闹 · 98

新生儿不吃母乳 · 100

新生儿溢奶吐奶 · 101

新生儿总睡觉不吃奶 · 103

新生儿睡眠不安 · 104

宝宝咬奶头，好疼 · 105

新生儿吸吮困难 · 106

新生儿破伤风怎么办 · 107

新生儿两只小腿一长一短 · 109

1 个月宝宝突然对响声产生惊恐 · 110

1 个月宝宝：神奇的新生儿反射 · 111

1 个月宝宝：眼神游移或有点儿对

眼 · 113

1 个月宝宝：总是“咕咕咕” · 114

1 个月宝宝：双腿总是交叉弯曲着 · 115

1 个月宝宝：做梦咯咯笑 · 116

1 个月宝宝：不同手指动作代表不同

需求 · 117

2 个月宝宝：发出“啊哦啊哦”的声

音 · 118

2 个月宝宝：盯着一个物体看 · 119

2 个月宝宝总爱吮吸手指 · 120

2 个月宝宝：流啊流口水 · 122

3 个月宝宝：喜欢照镜子 · 124

3 个月宝宝：流口水 · 125

3 个月宝宝：追着球看 · 127

3 个月宝宝：微笑或者吐舌头跟大人

交流 · 128

3个月宝宝身体总往一侧使劲·129
4个月宝宝：发出“咕噜咕噜”的声音·130

4个月宝宝：眼睛跟着物体转来转去·132

5个月宝宝：反复抓一个玩具·133

5个月宝宝：被抱着时会抓人·134

6个月宝宝：会跟镜子里的自己聊天·136

6个月宝宝：吃手，吃毛巾等一切可吃的·136

6个月宝宝突然不爱喝奶了·137

7 ~ 12个月宝宝·139

7个月宝宝：一整天只发一个音节·139

7个月宝宝：夜间突然惊醒，啼哭不止·140

7个月宝宝：喜欢趴着睡·142

7个月宝宝：挑食了·143

8个月宝宝：东探探，西探探·145

8个月宝宝：无意识的妈妈、妈妈声·145

8个月宝宝：开始认生（一）·146

8个月宝宝：开始认生（二）·147

8个月宝宝：两胳膊撑地倒着爬·149

9个月宝宝：用手指抠桌面、墙壁·150

9个月宝宝：抱住妈妈不分开·151

9个月宝宝：社交能力的培养方法·152

10个月宝宝：快会走啦·153

10个月宝宝：突然变得会害怕·154

给10个月宝宝选玩具·156

从10个月开始培养宝宝独立性·157

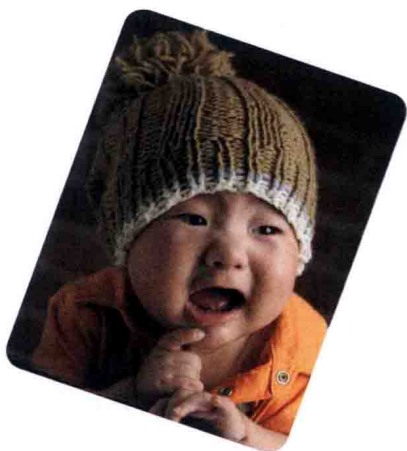
10个月宝宝的成长游戏·158

11个月宝宝：“咕咕噜噜”说话·159

11个月宝宝：不喜欢妈妈抱别人·160

12个月宝宝喜欢用脚尖走路·162

12个月宝宝走路畏畏缩缩·163



PART

05

宝宝睡眠

语言 · 165

宝宝睡眠与成长 · 166

了解宝宝的睡眠的重要性和特点 · 166

睡眠与环境 · 167

睡眠与喂养方式 · 169

睡眠时间 · 170

睡前活动 · 171

入睡方式 · 173

睡眠姿势 · 174

睡床方式：同房 or 同床 · 175

宝宝常常出现的睡眠问题和习惯建立 · 177

宝宝晚上不睡觉 · 177

宝宝夜间睡不好觉 · 178

宝宝多眠 · 180

宝宝睡眠颠倒了 · 181

宝宝夜啼的原因 · 182

幼儿睡觉易醒 · 186

宝宝吃奶时睡着了 · 187

教宝宝睡觉的正确方法 · 188

不要让宝宝白天小睡太久 · 189

PART

06

宝宝情绪

与交流语言 · 191

宝宝的个人情绪 · 192

爱扔东西为哪般 · 192

宝宝“不满足” · 193

宝宝“神经过敏”爱哭的因

由 · 194

宝宝为什么爱吮手指 · 196
宝宝不肯洗头是怕什么 · 197
宝宝不肯洗澡（一） · 198
宝宝不肯洗澡（二） · 199
宝宝不爱刷牙（一） · 201
宝宝不爱刷牙（二） · 202

宝宝爱揪头发 · 204
宝宝老撕书 · 205
宝宝爱哭 · 206
宝宝执拗怎么办 · 208
宝宝总说“怕” · 210
一刻也停不下来的宝宝 · 211

宝宝的社交情绪 · 213

宝宝认生了 · 213
宝宝爱“眼馋” · 214
宝宝一上街就吵着要买东西 · 215
宝宝淘气不听话是什么在作怪 · 216
宝宝咬人怎么办 · 218
宝宝“粘人”怎么办 · 219
宝宝不让妈妈出门的心理需求 · 221
宝宝为何与妈妈不亲 · 222
宝宝不愿在家里待怎么办 · 223

PART 07 **宝宝语言** 告诉你生病信号 · 225

排泄物和生殖器健康语言 · 226

出生第一天的粪便是黑色的 · 226
宝宝腹泻不可掉以轻心 · 227
新生儿 48 小时无大便 · 228
大便中有奶瓣、白色颗粒和未消化物 · 229
大便带血的原因一定要辨明 · 231
宝宝一出生就要排尿的 · 232
宝宝尿量突然增多和减少的原因 · 233
宝宝的尿液很少、很黄是上火了吗？ · 234
宝宝的尿是血红色的 · 235
宝宝尿频怎么办 · 237
宝宝尿分叉 · 238



发烧带尿痛的尿路感染 · 239
宝宝为什么比大人出更多的汗 · 240
宝宝在刚入睡时或即将醒时满头大汗 · 242
多汗隐藏的疾病信号不同 · 243
耳屎多，发粘，还有臭味 · 244
宝宝眼屎多 · 245
眼屎突然增多，伴有眼睛发红 · 246
喉咙有痰吐不出，有呼噜呼噜声 · 247
宝宝有痰加咳嗽 · 248

宝宝脱肛怎么办 · 249
男宝宝的包皮到底要不要割 · 250
尿尿哭闹的包皮 · 251
宝宝隐睾要马上做手术吗 · 252

舌头健康语言 · 254

正常的宝宝舌头 · 254
舌苔是怎么形成的？ · 255
如何区分舌苔与鹅口疮呢？ · 255
舌头发红，舌苔较少或舌苔发干 · 255

舌上有一层厚厚的黄白色垢物 · 256
舌头光滑无苔和地图舌 · 257
做好口腔清洁工作 · 258
清洁不完全影响口腔健康 · 259

五官健康语言 · 260

抓挠可怜的小耳朵 · 260
哭闹发烧耳朵痛可能得了中耳炎（一） · 261
宝宝得了中耳炎危害大吗？ · 262
中耳炎的家庭护理 · 263
宝宝眼睛浮肿有可能是肾脏疾病 · 264
宝宝眼睛有沙感、怕强光，有可能是沙眼 · 265
宝宝总是眯眯眼有可能近视了 · 266
宝宝远视怎么办 · 267

幼儿弱视怎么办 · 268
宝宝鼻塞呼噜噜 · 269
几种病态性的宝宝流鼻涕 · 270
如何缓解宝宝鼻塞和弄出鼻屎 · 271
打喷嚏流鼻涕的过敏性鼻炎 · 273
宝宝打呼噜是哪里出了问题 · 274
幼儿得了疱疹性咽炎怎么办 · 275

头面部健康语言 · 276

宝宝为何有摇晃或磨蹭头部的习惯（一） · 276

宝宝为何有摇晃或磨蹭头部的习惯（二） · 278

宝宝经常撞头是怎么回事了 · 279
睡觉时头总朝同一个方向 · 280
宝宝的头怎么睡偏了 · 281

新生儿斜颈 · 282
新生儿头颅血肿怎么回事 · 284

头发健康语言 · 285

头发稀少 · 285
头发枯黄 · 286

头发不均匀 · 288
掉头发 · 289

皮肤健康语言 · 290

新生儿全身脱皮 · 290
新生儿红斑 · 291
新生儿出现皮肤褶皱 · 292
因过敏引起的红疙瘩湿疹 · 293
宝宝坐立不安尿布疹是罪魁祸首 · 295
怎样预防和护理尿布疹 · 295

宝宝急疹 · 296
宝宝得了异位性皮炎 · 297
新生儿脓疱疮 · 298
宝宝生了痱子 · 300
宝宝皮肤过敏 · 301

宝宝脸色不正 · 302

脸色偏黄 · 302
脸色苍白 · 303
脸色发红 · 304

脸色发紫 · 305
脸色发黑 · 305

牙齿健康语言 · 306

宝宝牙齿长得慢 · 306
牙齿发黑 · 308

牙齿发黄 · 309
怎样培养宝宝刷牙的习惯 · 310

饮食健康语言 · 312

宝宝不好好吃饭 · 312
宝宝厌食 · 313
宝宝挑食 · 314
宝宝吃饭边吃边玩 · 315
宝宝无肉不欢 · 315

宝宝不爱吃肉 · 316
宝宝不爱吃菜 · 317
宝宝面黄肌瘦 · 318
宝宝食物过敏 · 319



新妈妈最想要的 读懂婴语全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈最想要的读懂婴语全书 / 刘晶晶编著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2108-7

I. ①新… II. ①刘… 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(2013)第294749号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1—6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



本系列旨在帮助准妈妈、新妈妈孕育、养育聪明健康的好宝宝，指导家人更好地照顾新生儿，给宝宝最健康的护理、最科学的营养保障。

胎教育儿：胎教的目的，不是教胎儿唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。适宜的开发，大脑越发育大脑皮质的沟回相应地也就会越多，孩子也就越聪明。

读懂婴语：婴语就是婴儿的“特有语言”，是婴儿与外界交流和表达情绪的重要途径，同时也是婴儿表达需求和生理情况的一种能力。在养育宝宝的过程中，父母与婴儿之间的互动非常重要，对于宝宝的“婴语”表达，得到父母的及时回应与处理，对婴儿健康成长有着重要的意义。

婴幼儿护理：初为人母，你的身边一定充满了各种建议，但你要相信，没有人比你更了解你的宝宝！在掌握正确的婴幼儿护理知识的同时，相信自己的直觉，并且记住无尽关爱，安睡畅玩才是重要的！

宝宝营养：对于刚刚来到这个世界的小宝宝，让他们健康快乐地成长，哺乳期强调母乳喂养；4~6个月后要注意合理添加辅食；会吃东西后又要注意营养均衡。宝宝的营养健康始终是父母最关心的话题，宝宝身体发育所必须的各类维生素，合理地摄取不但在宝宝身体免疫力差时尤为重要，且在日常生活中也不可忽略。

这是一套实实在在的孕期胎教、新生儿护理、宝宝营养和读懂宝宝婴语的实用宝典。本套图书就像是经验丰富而充满热情的私人儿科医生，无微不至地解答准妈妈、新妈妈在育儿过程中可能遇到的所有问题，帮助新手爸妈打消顾虑、摆脱压力，轻松享受育儿生活。

PART

01

每个婴幼儿

都拥有独特的“身体语言” · 13

什么是婴语? · 14

不要小瞧宝宝的身体语言 · 15

宝宝不同的啼哭方式表达不同的
信息 · 17

宝宝的笑会告诉妈妈什么呢 · 18

眼睛是婴幼儿最能表达意义的

器官 · 20

活跃的手部语言 · 21

宝宝的“咿咿呀呀”也是一种

语言 · 23

PART

02

母亲与宝宝

在胚胎期的交流 · 25

胎动也是胎儿的一种语言 · 26

不同阶段, 胎动的感觉是不同的 · 27

胎动频繁的时间 · 28

宝宝的胎动有 4 种模式 · 30

不同胎动代表胎宝宝不同的运动与

情绪 · 31

一抽一抽的胎动, 原来是宝宝在打
嗝 · 31

当胎动的规律出现变化时, 要格外

小心 · 32

PART

03

破解宝宝哭声

的婴语秘密 · 35

宝宝啼哭是父母要重视的语言 · 36

宝宝哭闹的常见生理原因 · 37

宝宝哭闹的常见心理需求 · 39

宝宝哭闹，最受伤的人是妈妈 · 40

不要不让宝宝哭：适当啼哭是有利的 · 41

宝宝多久哭一次才对 · 42

婴幼儿不明原因哭闹为哪般 · 43

是不是照顾者的情绪发生了变化 · 44

因分离而产生的哭泣 · 46

妈妈别为宝宝哭声抓狂 · 47

怎样让宝宝安静下来？ · 48

环境、氛围与哭泣 · 49

放松，妈妈，别对自己太苛刻 · 51

正常的生理和心理性啼哭 · 52

短而有力的饥饿性啼哭 · 52

带有烦躁情绪的口渴性啼哭 · 53

哭声尖且伴吐奶的过饱啼哭 · 55

小腿乱蹬的尿布湿了的啼哭 · 56

身体冷了或热了的啼哭 · 57

伴着口水的萌牙啼哭 · 59

来回翻身的憋尿哭闹 · 61

○音带揉鼻子的困倦啼哭 · 62

不安定带有哼哼唧唧的烦躁啼哭 · 63

伴打嗝的啼哭 · 64

肚子胀或消化不良的痛苦啼哭 · 66

哼哼唧唧要妈妈抱的啼哭 · 67

用音乐轻抚宝宝稚嫩的心灵 · 68

爸爸不只是“啼哭郎”的旁观者 · 70

非正常的啼哭 · 71

受惊吓后的尖锐啼哭 · 71

剧烈而大声的疼痛啼哭 · 73

带有焦虑情绪的发热啼哭 · 74

不安宁的夜间惊哭 · 76

突发尖叫带抽搐的啼哭 · 77

啼哭伴抓耳挠腮 · 78

疝气宝宝突然啼哭 · 80

啼哭伴流涎 · 81

啼哭伴咳喘 · 82

难以安抚的肠痉挛哭泣 · 84

肠套叠的阵发性啼哭 · 85

手脚冰凉的肠绞痛啼哭 · 86

伴呕吐的宝宝疝气啼哭 · 87

其他性啼哭 · 88

PART

04

不同月份宝宝

的身体语言发育 · 91

0 ~ 6 个月宝宝 · 92

新生儿不哭怎么办 · 92

新生儿脐带出血 (一) · 93

新生儿脐带出血 (二) · 95

新生儿哭闹不安 · 96

新生儿便秘哭闹 · 98

新生儿不吃母乳 · 100

新生儿溢奶吐奶 · 101

新生儿总睡觉不吃奶 · 103

新生儿睡眠不安 · 104

宝宝咬奶头, 好疼 · 105

新生儿吸吮困难 · 106

新生儿破伤风怎么办 · 107

新生儿两只小腿一长一短 · 109

1 个月宝宝突然对响声产生惊恐 · 110

1 个月宝宝: 神奇的新生儿反射 · 111

1 个月宝宝: 眼神游移或有点儿对

眼 · 113

1 个月宝宝: 总是“咕咕咕” · 114

1 个月宝宝: 双腿总是交叉弯曲着 · 115

1 个月宝宝: 做梦咯咯笑 · 116

1 个月宝宝: 不同手指动作代表不同

需求 · 117

2 个月宝宝: 发出“啊哦啊哦”的声

音 · 118

2 个月宝宝: 盯着一个物体看 · 119

2 个月宝宝总爱吮吸手指 · 120

2 个月宝宝: 流啊流口水 · 122

3 个月宝宝: 喜欢照镜子 · 124

3 个月宝宝: 流口水 · 125

3 个月宝宝: 追着球看 · 127

3 个月宝宝: 微笑或者吐舌头跟大人

交流 · 128