

备孕 - 妊娠 - 胎教 - 育儿
一本书解决新妈妈孕、产、育一切问题

张小狗妈 著

第一次 做妈妈

——张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典



科学方法 悉心指导 解决误区 轻松有趣

测体温、用试纸、读数值，科学方法帮你成功晋级；吐奶、厌奶、添辅食，轻松享受最难熬的时光；积食、感冒、红屁股，既是妈妈又是医生；说话、走路、学游泳，智力体力赢在起跑线。

10 年亲身备孕养儿经验 **9** 年“播种网”育儿帖
千余位 妈妈实例验证 适合中国人的土著育儿经

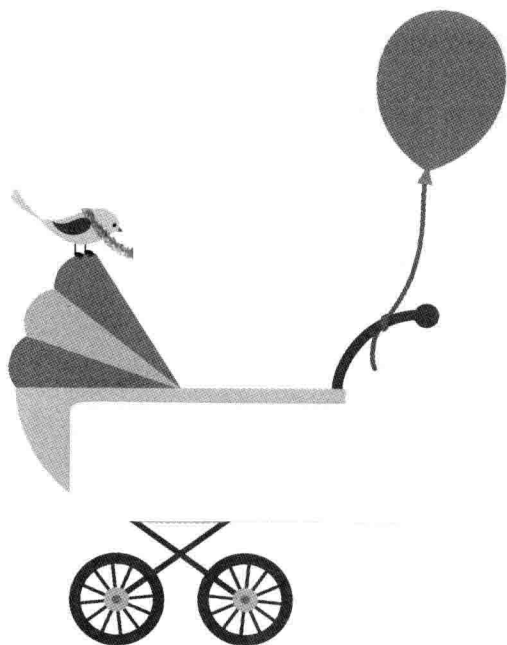


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

第一次 做妈妈

——张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典

张小狗妈 著



图书在版编目(CIP)数据

第一次做妈妈：张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典 / 张
张小狗妈著. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2014
ISBN 978-7-5399-7471-2

I. ①第… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本
知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3
②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133173号

书 名 第一次做妈妈——张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典
作 者 张小狗妈
出版 统 筹 黄小初 侯 开
选题 策 划 杨 琴 吕小雪
责任 编 辑 姚 丽
文字 编 辑 吕小雪
封 面 设 计 落年工作室
版 式 设 计 梁 霞
责任 监 制 刘 巍 江伟明
出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700×980毫米 1/16
字 数 224千字
印 张 17
版 次 2014年7月第一版，2014年7月第一次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-7471-2
定 价 39.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序言

一位睿智妈妈留给孩子的礼物

今年已经有几位曾经的育婴师学员编写了自己的处女作，甚至有的已经出版受到家长的欢迎。每个人的写法各有特色，而许晓凌是把自己如何成为妈妈的过程真实地告诉了读者，同时，更是把自己养育孩子的点点滴滴的爱通过文字告诉给未来也要成家立业的孩子，这是特殊的爱，这就是爱的传承。

一个刚刚成为妈妈的女人面对宝宝是多么渴望自己的成长，多么渴望用自己的力量帮助孩子渡过每一个成长的难关啊。许晓凌是幸运的，在学习完育婴师课程之后有了宝宝，带着对孩子的期待开始了成为一个好妈妈的旅程。培训课程更多的是了解了婴儿教育的重要性，面对孩子每天遇到的问题仍然需要不断地学习、实践、学习，我们之所以成为好朋友就是她的学习精神促使我们不断切磋的结果。

许晓凌是一个有心的人，作为大龄妈妈不会像年轻的妈妈那样在困难面前选择“求助”。她会在自己理解的情况下进行实践，遇到问题自己先分析，然后找不同的人交流，形成自己教育孩子的方法，通过实践过程沉淀出较为实用的育儿方法。如果有更多的家长能够像许晓凌这样成为擅于学习、擅于交流、擅于实践总结的妈妈该多好。

许晓凌是一个有爱的人，她在养育孩子的过程中积累的经验教训和方法经常与很多妈妈分享，有时遇到一些解决不了的问题也常和我

交流并把结果告诉给其他翘首期待的家长，在网络上有很好的口碑，这是爱的另一种传递。

许晓凌的书不是告诉大家培养“龙”的大作，而是告诉大家培养“人”所要面对的点滴小事。一位妈妈用心养育了自己的宝宝，用爱把养育的过程变成书分享给更多的妈妈。作为从事了20年育婴工作的长者，我发自内心的喜悦，期待着书的出版并期待成为它的读者，更希望成为这本书的推广者。

郭建国

2014.02.02



前言

女人的天性，我从小就喜欢孩子，特别是1岁以内的婴儿。印象很深，我在小学一年级的时候就曾经做梦自己生了个孩子，长得就像我小时候的那个布娃娃。梦里，我每天把她塞进书包带着去上学，觉得特别得意和满足。成长的岁月里，每每听闻亲戚朋友家里添了新生儿，我总是第一时间冲去看望，如果是住得近的亲戚朋友家，更是一有空就跑去抱抱。面对婴儿软乎乎的身体，很多人会诚惶诚恐不敢碰。而每当我抱着这样娇嫩的小宝宝，无论美丑胖瘦，心下总是一片柔软。

2004年，由于一些客观原因，我的工作暂停了一段时间。当时我已结婚两年了，想趁着这个空当期圆了自己当妈妈的梦。于是我一边备孕，一边狂购各种相关的书籍，看得津津有味、不亦乐乎，当然，也有头昏脑涨的时候。机缘巧合，一个做幼教工作的朋友偶然提及当时刚刚开始流行的育婴师培训，这引发了我的兴趣。上网搜索了一番信息后，我带着将信将疑的心情报了名，到北京参加了4月份劳动部主办的第二期育婴师师资培训班。这次培训邀请了教育及医疗行业的多位专家授课，其中主讲老师是中国早教界赫赫有名的郭建国教授。他独创的“e宝贝亲子操”及“从运动角度研究和开发婴幼儿智能”的理论，让我大开眼界，在繁杂的育儿理论流派和铺天盖地的各种育儿

知识、信息中为我指明了继续学习的方向。那次的学习，为我打开了一扇窗，给我展示了我从未了解到的婴儿的奇妙世界。培训结束后，我迫不及待地想把这些新知识传播给更多的朋友。非常感谢当年那些有小宝宝的朋友们对我的信任，让我有机会去实践这些方法，从而积累了最初的育儿经验。特别感激郭建国教授及其夫人王颖超老师的无私传授，无论是在给别人解答问题中遇到难题，还是自己在养育孩子的过程中有任何困惑，我都能从他们那儿得到悉心的指导和帮助，直至今日今时。

和很多大龄姐妹一样，我也经历了一段不短的“未准时光”（未准：网络词语，意为未成为“准父母”）。在我最彷徨焦虑的时候，一位闺蜜向我推荐了播种网，让我上去看看论坛里的那些“升级论文”，学习学习“升级”经验。在论坛里潜水，看了众多播种网姐妹的各种帖子，拜读了“非非妈妈”的多篇知识普及文章后，2005年2月，我注册成为了播种网的用户。受“非非妈妈”影响，我给自己起名“张小狗妈”。原因是先生姓张、属狗，他的孩子不就是张小狗吗？一语成谶，我还真的生了一个同样属狗的孩子，小名就叫“旺旺”。

有感于“非非妈妈”的爱心，我也萌发了把自己所学的知识 and 实践所得的经验在网上与姐妹们分享的想法。于是从那时开始，我点点滴滴地写了一些育儿相关的帖子，同时也在论坛里记录下我的“未准”故事——《鸡年日记》。没想到我的《鸡年日记》受到了众姐妹的欢迎，连带着我的那些育儿帖子也积累了不少人气。网友们的支持、鼓励和层出不穷的提问推动着我不断地学习，不断地把自己的知识和经验集结成“帖”。2006年儿子出生后，由于各种原因，我在论坛里沉寂了几年。然而等我再回来的时候，一整理，惊喜地发现自己

前言

居然曾经写过那么些文章。儿子渐渐长大了，上学了，我也有了更多自己的时间。孩子是家长最好的老师，这些年从儿子身上学到了很多，让我对当年的那些理论知识有了更多的体会和新的认识。于是我把所有的旧帖子翻出来一一重审、修改，重新回到论坛里为姐妹们答疑解惑，同时，也建立了自己的育婴群。尽管做这些是没有任何报酬的，但我依然乐在其中。每当我的建议得到了肯定，我介绍的方法收到了好的效果，那种满足感和成就感令我甘之如饴。

应悦读纪之邀，我把这些文章再次整理，集成成书，希望能分享给更多的人。

许晓凌

2014.04.15



第一次做妈妈——张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典



序言 一位睿智妈妈留给孩子的礼物 / 001

前言 / 003



第一章 期盼宝宝

第一节 你会量基础体温吗 / 003

第二节 令人爱恨交加的试纸 / 008

第三节 学会看HCG数值 / 012

第四节 宝宝是怎样长出来的 / 016

第五节 再说放松 / 021



第二章 迎接宝宝

第一节 你会推算什么时候能见到宝宝吗 / 025

第二节 最好的胎教 / 028

第三节 哺乳准备 / 035

第四节 妊娠纹 / 038

第五节 坐月子 / 040



第三章

喂养宝宝

- 第一节 哺乳 / 049
- 第二节 吐奶 / 064
- 第三节 厌奶 / 067
- 第四节 转奶 / 070
- 第五节 辅食添加 / 075
- 第六节 喝水 / 087
- 第七节 夜奶 / 090
- 第八节 断奶 / 093
- 第九节 吃盐 / 097



第四章

照顾宝宝

- 第一节 孩子究竟应该穿多少 / 101
- 第二节 宝宝的便便 / 112
- 第三节 睡觉 / 134
- 第四节 身高体重 / 152
- 第五节 积食 / 157
- 第六节 感冒咳嗽 / 164
- 第七节 发烧 / 176
- 第八节 痱子 / 185
- 第九节 红屁股 / 187
- 第十节 吃手 / 192
- 第十一节 补钙 / 195



第五章

教育宝宝

第一节 运动 / 205

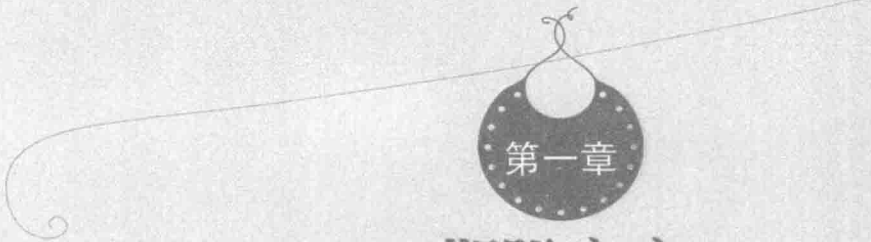
第二节 学说话 / 238

第三节 品格 / 255

结束语 / 258

第一次做妈妈——张小狗妈的怀孕、育儿百科宝典





第一章

期盼宝宝

每对准备要宝宝的夫妇的心情往往都是相似的，对未来的三口小家充满了甜蜜的憧憬，想象中的宝宝就如油画中带翅膀的小天使一样柔美可爱。但是世事总是难料，有人还没做好为人父母的思想准备就意外地收到了上天的礼物；可还有一些人盼星星盼月亮却迟迟没有动静。于是着急的未准爸妈们从各种渠道获取各种资讯，做各种检查各种测试，一如我当年。非专业的人猛然间面对诸多专业问题，肯定会迷茫、混乱、抓瞎，因此而走冤枉路、花冤枉钱、吃冤枉苦的大有人在。所以这一章是把我在网上做咨询时遇到的比较多的问题整理出来，普及给大家。

第一节 你会量基础体温吗



基础体温(basal body temperature, BBT)，又称静息体温，是指经过6~8小时的睡眠以后，体温尚未受到运动、饮食或情绪变化影响时所测出的体温。基础体温通常是人体一昼夜中的最低体温。女性排卵前后基础体温会发生变化，临床上常常利用这一特性，连续监测一段时间（通常至少3个月），获取数据形成图表以供医生作为参考。比如：以此判断是否排卵从而指导避孕或者受孕，观察黄体功能，诊断早孕和判断孕早期安危等等。这是不需要到医院，自己在家就可操作的一项简单监测。

测量基础体温看着挺简单，其实有不少讲究，如果没弄清楚里面的道理胡乱测量，你可能就白忙乎了。我遇到过不少姐妹问我，诸如“该用普通的水银体温计还是电子体温计？”“测量体温，应该在腋下夹多长时间？”“盖被子或是开空调，对体温有影响吗？”……可见貌似简单的体温监测还是有不少让人困惑的地方，就让我们一一来理清吧。

一、应该从口腔测基础体温

基础体温应尽可能在相对固定的位置测量，这样得到的数据才更具可比性。腋下不如口腔敏感，因此在腋下测量比较难把握。当然也有医生不强求一定要用口温，允许用腋温。只是如果要在腋下测量，前提是测量之前必须先夹紧腋窝，防止热量散失，保持至少5分钟再测。可是睡着的时候，你能保证腋窝一直没张开过？如果等你醒了，先刻意夹紧腋窝5分钟，再夹住体温计等待数据稳定下来，你的身体就会由于这些刻意的举动而苏醒，使得体温升高，那可就不再是“基础体温”了。

二、怎样测口温

正确的做法是：将体温计压在舌下，由于必须尽量保证每天都在同一个位置测量，所以你要找一个容易把握的固定点，把体温计的金属头抵在这个点上。必须注意的是，要确保测之前和过程中不张口，以免漏进空气使口内温度发生变化。如果你使用的是水银体温计，那么应该保持这个姿势至少5分钟。如果使用的是电子体温计，请仔细阅读说明书，那上面有很明确的指导。

我当年是这么操作的：晚上睡前把电子体温计放在枕边一伸手就能拿到的地方。第二天早上迷迷糊糊醒过来，不睁眼，不张嘴（可千万别先打个哈欠再测体温呀！），按下体温计启动钮，停留一两秒，待它进入体温待测状态后，抿着嘴唇将金属头一端塞进去，顶在舌系带的左边（你也可以顶在右边，就看你觉得怎样更舒服），然后用舌头压住。

三、怎样选择体温计

首先，不论是水银体温计还是电子体温计，都应该使用专门的基础体温计。因为它的刻度较一般体温计要密，可精确到小数点后两位。

我个人偏好用电子基础体温计，有这么几个原因：

1.水银体温计存在被咬破发生误吞水银的风险，电子的相对安全。

2.电子体温计有液晶屏显示数据，读数比水银体温计更加方便。

3.水银体温计需要5~10分钟水银柱才能上升到真实体温的高度。如果因为某些原因中断了，再次测量，只要体温较之前升高，水银柱就会继续爬升。这种情况下最怕你再次睡过去，不仅容易发生咬破体温计的事故，而且假设你迷糊一会儿又突然惊醒，体温因此升高，再测出来的数据就失去了参考价值。

4.电子体温计测量速度很快，体温上升速度在16秒内小于 0.1°C 时就会自动停止测量，整个测量时间只要50~70秒，它就会发出蜂鸣音提示你拔出体温计。所测数据会在液晶显示屏上保留几分钟，以便你读数，然后自动关机。如果你想继续赖床不想马上读数，就等它自动关机，或手动关机。在下次启动温度计时，它会先显示上一次测量的数字，方便你起床后再读数并做记录。

四、测基础体温的要求及注意事项

1.测量的时间应该尽可能固定在每天的同一时间。

2.测温前严禁起床、大小便、吸烟、进食、说话等会影响体温变化的行为。