

没有 不好带的 宝宝

郑东旖 著



只有不会带的妈妈

小宝宝突然高声哭闹不是饿了，可能是妈妈喂奶不当引起肠绞痛
夜惊不是白天受了惊吓，可能是妈妈忘了给宝宝补钙引起佝偻病
宝宝不吃鱼不是挑食，可能是妈妈的烹饪方式宝宝不喜欢
宝宝撒谎不是他学坏了，是他的记忆发生了错位





没有 不好带的 宝宝

郑东旖
著

图书在版编目 (C I P) 数据

没有不好带的宝宝 / 郑东旖著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5384-7179-3

I. ①没… II. ①郑… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238697 号

没有不好带的宝宝



著 郑东旖
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 许晶刚 端金香
执行责任编辑 张 超
模 特
于镜宁 小 宇 车星伯 朱 晨 崔玉萍 张昊博 唐一闻 王伟屹
熊卉宁 初子元 田昊雨 陈豫璇 黄予萌 迟轶轩 邵巾轩 王一童
景书笛 姜凯添 徐心澄 张卓尔 孙沐希 何卓非
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 18
印 数 1—8000册
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-7179-3
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



第一章
Di Yi Zhang

宝宝总是哭，是妈妈没带好

宝宝哭闹要传达的信号 /18

为什么宝宝总是哭 /18

一定要知道宝宝到底想要什么 /21

宝宝哭闹要挟，你会见招拆招吗 /22

要让宝宝不哭闹，妈妈千万别吼叫 /22

对宝宝“不理不睬” /22

要讲宝宝听得懂的，宝宝才会听你的 /23

用尊重宝宝的方式跟他说“不” /23

就这样被他征服，是在“鼓励”宝宝哭闹 /24



第二章 *Di Er Zhang*

宝宝说不吃就不吃，妈妈随时有办法

宝宝厌奶妈妈有办法 /26

宝宝会厌奶 /26

导致宝宝厌奶的几种可能 /26

出现厌奶了如何应对 /27

宝宝添加辅食，妈妈要让他慢慢适应 /29

什么是辅食 /29

辅食添加的原则 /30

正确的辅食添加方法 /33

辅食添加的过程表 /34

辅食的食材 /36

让宝宝爱上辅食的方法 /40

宝宝的这些行为一定要纠正 /41

不好好吃饭，边吃边玩 /41

厌食 /41

偏食与挑食 /42

爸爸妈妈要给宝宝正面的导向作用 /47

宝宝的不良行为，是不是跟你学的 /47

培养宝宝的咀嚼习惯 /48

尊重宝宝吃饭的欲望，给予奖励 /49

爸爸妈妈做个好榜样，宝宝才能养成好习惯 /50

合理安排宝宝零食 /51

妈妈要有耐心，千万不可以打骂宝宝 /57

宝宝不爱吃饭跟炊具和餐具有关系 /58

炊具、餐具的清洁很重要 /58

制作宝宝辅食的工具 /59

宝宝常用的餐具 /60

家有胖宝宝，妈妈责任大 /61

体重指数 /61

胖宝宝的类型 /61

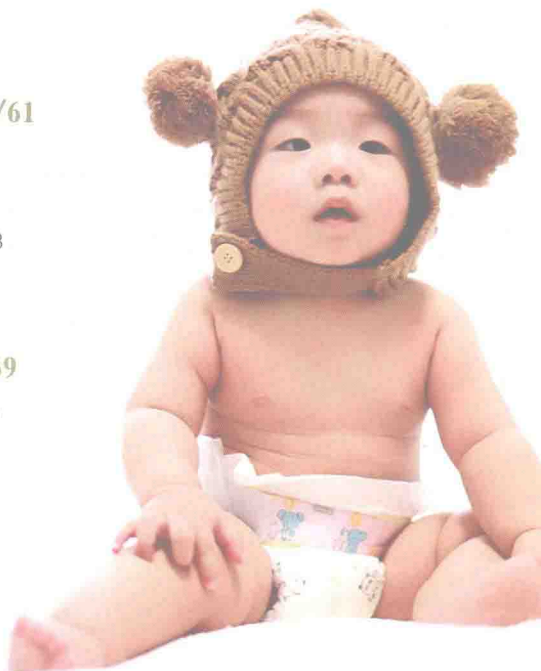
养成不易发胖的生活习惯 /63

不适合宝宝吃的食物 /64

给妈妈推荐的宝宝食谱 /69

适合4~6个月宝宝的辅食 /69

适合7~9个月宝宝的辅食 /71



适合10~12个月宝宝的辅食 /73

适合13~15个月宝宝的辅食 /76

适合16~36个月宝宝的辅食 /78

好妈妈给宝宝吃对不吃错 /80

这些蔬果是防止宝宝疾病的高手 /80

提高宝宝免疫力的食物 /81

影响宝宝智力的食物 /82

宝宝饮食禁忌 /84

饮料也不可以乱给宝宝喝 /86

第三章

Di San Zhang

宝宝不睡不睡就不睡，妈妈怎么办

不同阶段的宝宝会有不同的睡眠问题 /90

0~1岁婴儿：易形成不良睡眠习惯 /90

1~3岁幼儿：他们拖延睡觉是因为贪玩儿 /91

学前儿童：越来越复杂的不睡觉的理由 /92

宝宝最常见的睡眠障碍必须消除 /93

宝宝失眠，找对原因是关键 /93

宝宝睡不好，可能是因为他生病了 /94

宝宝夜啼的原因、症状、疗法 /96

如何让宝宝养成良好的睡眠习惯 /99

观察宝宝的疲倦征兆，确定最适合的作息时间表 /99

稳定宝宝的情绪 /100

为宝宝打造一个舒适的睡眠环境 /100

睡前饮食要清淡 /102

培养宝宝正确的睡眠姿势，消除睡眠障碍 /103

一个温水澡，一个好故事，一段轻松的音乐为宝宝“造”好梦 /104

重要的是让宝宝学着感知白天和黑夜的不同 /104

分阶段培养睡觉的习惯 /104

合理安排宝宝午睡 /106

给宝宝按摩抚触，让宝宝感受到关爱 /107

多摸摸好舒服 /107

给宝宝按摩的方法 /108



宝宝不肯睡，千万别这样 /111

摇晃 /111

搂睡 /111

睡前哺乳 /112

不要粗暴的吓唬宝宝 /112

适当的时间该让宝宝独睡了 /113

独立睡眠的必要性 /113

宝宝不肯独立睡眠的原因 /114

第四章

Di Si Zhang

宝宝爱生病，妈妈要细心

妈妈知道吗便便也有秘密 /116

不同颜色的便便能传达不一样的宝宝身体信号 /116

妈妈稍微不注意宝宝就便秘了 /118

便秘期间妈妈该给宝宝吃这些 /120

腹泻，是“敌人”在宝宝肚子里 /121

同样是腹泻，护理方法却不一样 /123

宝宝腹泻这样吃才有效 /126

宝宝的尿液同样不容忽视 /129

发热是病毒在和宝宝的身体作战 /130

发热是身体表现出来的一种防御性反应 /130

给宝宝一个更舒适的环境 /130

宝宝发热时妈妈该这样护理 /131

妈妈这时候要带宝宝去医院了 /133

发热期间的宝宝这样吃 /133

咳嗽是宝宝的肺需要保护了 /137

宝宝为什么会咳嗽呢 /137

这样能避免宝宝咳嗽 /137

很多妈妈不知道该这样照顾咳嗽的宝宝 /138

宝宝咳嗽时喂东西很容易呕吐，这时候该怎么办 /139

呕吐是有害物质侵入宝宝腹内了 /140

小宝宝本来就很容易呕吐 /140

要防止宝宝出现脱水症状 /140

呕吐时妈妈要这样做 /141

呕吐期间要让宝宝这样吃 /143

龋齿是妈妈和宝宝共同的烦恼 /146

预防龋齿 /146

宝宝的牙齿保健 /147

宝宝发疹妈妈做得对吗 /152

幼儿急疹 /152

麻疹 /154

风疹 /156

水痘 /157

不是宝宝皮肤太娇气，是妈妈总是不注意 /159

妈妈不了解的皮肤疾病基础知识 /159

婴儿湿疹 /160

新生儿痤疮 /161

汗疹 /162

接触性皮炎 /164

尿布疹 /165

皮肤白色念珠菌感染症 /167

单纯性疱疹 /168

传染性脓疱疹 /169



宝宝得了黄疸怎么办 /171

新生儿黄疸的原因和症状 /171

新生儿黄疸的治疗护理 /171

宝宝得了肺炎怎么办 /172

什么是小儿肺炎 /172

小儿肺炎的症状 /172

如何区分小儿肺炎与感冒 /173

肺炎居家护理 /174

宝宝的耳朵不容忽视 /175

耳、鼻、喉相关疾病的基础知识 /175

急性外耳炎 /176

急性中耳炎 /176

慢性中耳炎 /177

分泌性中耳炎 /178

听力衰退 /179

耳壳变形 /179

听力障碍 /180

如果宝宝得了过敏性疾病 /182

你不知道的过敏性疾病的基础知识 /182

特应性皮炎 /185

食物过敏 /186
支气管哮喘 /188
荨麻疹 /190
过敏性鼻炎 /191

宝宝发生意外妈妈不必惊慌失措 /192

家庭基本急救措施 /192
 擦伤 /194
 刺伤、割伤 /196
 撞到头部 /198
 跌伤 /200
 脱臼及扭伤 /202
 骨折 /203
 流鼻血 /204
 眼睛进入了异物 /206
 鼻子或耳朵进入了异物 /208
 误食 /210
 被咬 /212
 被叮 /213
 植物过敏 /214
 烫伤 /216
 溺水 /218



妈妈要注意给宝宝用药要安全 /219

安全用药的7点注意事项 /219

白糖浆制剂 /221

粉状药剂 /222

栓剂 /225

膏状类制剂 /226

眼部用药类 /228

耳部用药类 /230

6点秘诀帮宝宝服药 /231

第五章

Di Wu Zhang

宝宝乱发脾气、对着干， 妈妈得有“斗宝”智慧

弄清宝宝的“情绪故事” /234

你的宝宝是这样缺乏耐性吗 /234

宝宝叛逆的表现 /235

宝宝叛逆、缺乏耐性怎么办 /235

了解宝宝的情绪故事，减少宝宝发脾气的机会 /236

要让宝宝有个好心情 /236

给宝宝创造读书氛围 /238

怎样让发脾气的宝宝平静下来 /239

不要完全参照书本养宝宝 /239

让宝宝学会自我调节 /240

妈妈要注意培养宝宝的情绪 /240

一定要发掘宝宝的自我意识 /241

规定家规，正面引导宝宝性格 /247

设定明确的家规，宝宝发脾气也不能破例 /247

运用奖励纠正不良行为 /248

专家支招妈妈与任性宝宝过招 /250

什么是任性 /250

宝宝任性的原因 /250

宝任性该怎么办 /251

正视宝宝的正常心理发展现象 /252

专家支招破解宝宝的坏行为 /253

不要溺爱也不要专制 /263

一边合理化认同宝宝，一边引导他接受现实 /264



多与那些理解你和宝宝的人来往 /265

当老年人阻止训导宝宝时，耐心向他们解释并坚持己见 /265

“夫唱妇随”与“妇唱夫随” /266

宝宝这些行为也是“坏脾气” /267

宝宝说谎怎么办 /267

宝宝打人怎么办 /269

宝宝怕生、不合群怎么办 /272

宝宝嫉妒心太强怎么办 /276

如何看待宝宝的骂人行为 /277

附录 /279

婴幼儿疫苗接种时间表 /279

各时期保健重点 /280

主要传染病的潜伏期、隔离期及检疫期 /281

不同月龄婴幼儿的玩具和图书 /282

不同月龄儿童平均睡眠时间 /282

营养缺乏的体征 /283





没有 不好带的 宝宝

郑东旖
著

 吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE