

听懂宝宝

搞定小婴儿的75个绝招

UNDERSTAND
THE BABY

It's a
baby

杨巍/著



世界上没有难带的宝宝
只有不了解宝宝需要的妈妈

听懂Ta的咿咿呀呀，妈妈从此不再一听哭闹就心烦！

听懂Ta的手舞足蹈，妈妈从此不再不知所措手忙脚乱！

宝宝会说话之前，75招成就最贴心最能干的妈妈！



love



听懂宝宝

搞定小婴儿的75个绝招

UNDERSTAND
THE BABY



杨巍/著



图书在版编目(CIP)数据

听懂宝宝 / 杨巍著. -- 南京 : 江苏文艺出版社,
2011. 10
ISBN 978-7-5399-4794-5

I. ①听… II. ①杨… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192378号

书 名 听懂宝宝

作 者 杨 巍

责任编辑 黄孝阳

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团、凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社 (<http://www.jswenyi.com>)

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 690×980毫米 1/16

印 张 14.75

字 数 200千

版 次 2011年11月第1版, 2011年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4794-5

定 价 28.00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

我学的是教育学，也一直在教孩子，但是当我有了自己的孩子以后，我惊异地发现，刚出生的小宝宝完全不同于我所学所教的对象。

这个阶段的孩子，如此与众不同。

他们似乎沉浸在自己的世界里，不会说话，无法用语言清晰表达自己的愿望、不满或者其他的情绪。身为教育工作者的我，此刻发现自己非常需要学习，然后才感觉慢慢进入了婴儿神秘而单纯的世界。

在带儿子的这一年多的时间以来，他从零岁开始成长，我似乎也从啥也不懂变得可以给别的妈妈偶尔指点一二。然而源于此的自豪感还远远不及当我看着儿子健康成长时涌出的幸福感。

很多年轻妈妈一听到孩子哭就手忙脚乱，宝宝不吃奶、不睡觉，可怕的哭声似乎无时不休。其实他为什么哭不重要，最重要的是你听懂他为什么哭，对症下药不就没问题喽！

看着宝宝因为感冒而难受，看着宝宝耳朵流出不明脓液，看着宝宝背气而满脸通红，着急吧？心疼吧？这

序言

些都没有用，最重要的是你听懂他的不安源于哪里，知道他到底怎么了。

曾经的我也是别人眼中想当然不会照顾宝宝的80后，我也经历过茫然揣摩这个阶段，想他在哭什么，想他为什么不喜欢吃奶了，想他为什么还吐奶，想他怎么老是出汗。经过请教朋友、医生，上网看书查询知识，我明白了：

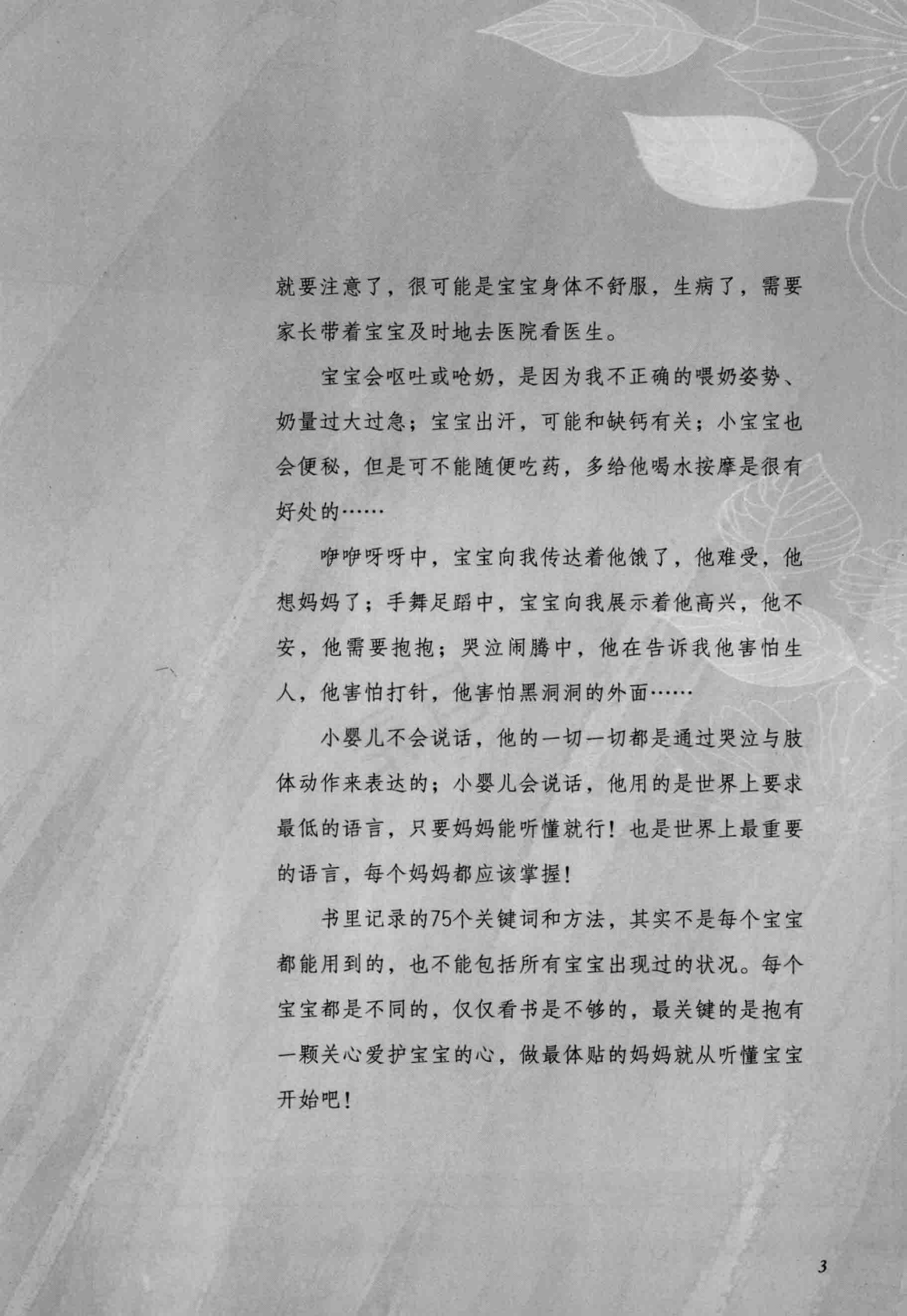
他哭，不代表和大人一样是伤心，而可能是饿了，害怕了，生病了。当你仔细观察，你会进一步发现，不同的哭声代表的是不同的意思：

如果宝宝的哭声高亢、冗长，说明宝宝尿湿了，身体不舒服，这时妈妈就该给宝宝换尿布了；

如果宝宝哭声响亮，头不时左右转动，口唇有吸吮的动作，双脚紧蹬，有的时候还会抱着拳头啃，这就说明宝宝饿了，这时妈妈就应该给宝宝喂奶了；

如果宝宝的哭声比较低，吭吭唧唧，断断续续，给人的感觉是似乎眼泪都没有，而且宝宝一边哭着，一边还不停地四处张望，似乎是在寻找着什么，这就说明宝宝想要找人抱，需要妈妈的陪伴了；

如果宝宝的哭声与平日不同，哭声持续的时间特别长，而且宝宝的哭声听起来十分痛苦难受。这时，家长



就要注意了，很可能是宝宝身体不舒服，生病了，需要家长带着宝宝及时地去医院看医生。

宝宝会呕吐或呛奶，是因为我不正确的喂奶姿势、奶量过大过急；宝宝出汗，可能和缺钙有关；小宝宝也会便秘，但是可不能随便吃药，多给他喝水按摩是很有好处的……

咿咿呀呀中，宝宝向我传达着他饿了，他难受，他想妈妈了；手舞足蹈中，宝宝向我展示着他高兴，他不安，他需要抱抱；哭泣闹腾中，他在告诉我他害怕生人，他害怕打针，他害怕黑洞洞的外面……

小婴儿不会说话，他的一切一切都是通过哭泣与肢体动作来表达的；小婴儿会说话，他用的是世界上要求最低的语言，只要妈妈能听懂就行！也是世界上最重要的语言，每个妈妈都应该掌握！

书里记录的75个关键词和方法，其实不是每个宝宝都能用到的，也不能包括所有宝宝出现过的状况。每个宝宝都是不同的，仅仅看书是不够的，最关键的是抱有一颗关心爱护宝宝的心，做最体贴的妈妈就从听懂宝宝开始吧！

Contents

III

III

第一次走进这个世界 (0~1月龄)

- 1 听, 饿了的声音 // 002 怎样识别宝宝饿了?
- 2 我生命中的第一次“减肥” // 004 为什么宝宝出生后吃得好睡得香却体重下降?
- 3 我是名副其实的“黄”种人 // 006 新生儿黄疸怎么办?
- 4 疼——肚脐磨破了 // 008 怎样护理新生儿娇嫩的肚脐?
- 5 不许碰, 我的囟门是禁区! // 010 怎样对待新生儿的囟门?
- 6 爸爸说像我蛇一样脱皮 // 012 怎样照顾脱皮期间的宝宝?
- 7 哎哟, 这个嗝啊! // 015 宝宝打嗝怎么办?
- 8 我是个浪费粮食的家伙 // 017 宝宝溢奶为哪般?
- 9 吃奶也能把全家吓得手忙脚乱 // 019 宝宝呛奶怎么办?
- 10 我娇弱的皮肤起癣了 // 021 宝宝出现奶癣怎么办?
- 11 吃完就吐 // 023 宝宝吃奶后呕吐怎么办?
- 12 睡觉也搞怪 // 026 宝宝睡觉时为什么会有奇怪的表现?
- 13 肚子鼓鼓像个球 // 028 宝宝腹胀怎么办?

满月宝宝向前冲 (2~3月龄)

- 14 见不得光? // 034 怎样让新生儿接触阳光?
- 15 为啥有那么多人想我? // 036 新生宝宝总打喷嚏怎么办?
- 16 我是大鼻子猪 // 037 宝宝鼻塞怎么办?
- 17 如期而至的哭泣源于如期而至的腹痛 // 040 宝宝肠绞痛怎么办?
- 18 哭出来的高肚脐 // 045 宝宝哭泣后肚脐突出来怎么办?
- 19 睡觉也累人 // 047 被放下就醒, 抱着就睡怎么办?
- 20 咳嗽真痛苦 // 049 怎样照顾咳嗽的宝宝?
- 21 猴屁股 // 053 怎样预防宝宝尿布疹?
- 22 淌淌男子汗 // 056 宝宝睡觉时大量出汗, 小心缺钙!
- 23 偏头型是这样诞生的 // 059 怎样固定宝宝正确的头部睡姿?
- 24 我是一只小鸭子, 咿呀咿呀哟 // 061 宝宝不愿洗澡怎么办?

“翻”也翻不出妈妈的手心 (4~5月龄)

- 25 我要翻身! // 066 怎样训练宝宝翻身?
- 26 爱的抱抱 // 068 怎样看待宝宝对妈妈的依恋?
- 27 我不再只会哭了, 我还会笑 // 071 怎样培养宝宝笑?
- 28 夜里有个爱哭鬼 // 074 宝宝夜惊怎么办?
- 29 三天没大便秘了 // 077 怎样缓解宝宝大便不畅?
- 30 我也有不想吃奶的时候 // 079 宝宝厌奶怎么办?
- 30 糖做的手指头 // 082 宝宝爱吃手怎么办?
- 32 有时候我哭是因为我想你 // 084 怎样从哭声中分辨宝宝的需要?
- 33 脚丫子也要啃啃 // 087 宝宝出牙时要注意什么?
- 34 白开水也可以是美味 // 091 怎样让宝宝爱上喝白开水?
- 35 为什么挨针的总是我? // 093 给宝宝打疫苗应该注意什么?

我是“坐”着观察世界的 (6~7月龄)

- 36 镜子中的另一个我 // 098 宝宝为什么爱照镜子?
- 37 浑身都是红点点 // 101 宝宝长湿疹怎么办?
- 38 哭到背气吓坏妈妈 // 105 如何预防宝宝背气?
- 39 真正的饭把我给吃撑了 // 107 添加辅食应注意什么?
- 40 不会坐, 后果很严重! // 110 怎样教会宝宝坐?
- 41 哈喇子那些事儿 // 113 怎么处理宝宝长流不止的口水?
- 42 挑食? 厌食? // 115 怎样让宝宝顺利接受新食物?
- 43 吃药是场战斗! // 118 怎样喂宝宝吃药?
- 44 躲猫咪, 躲妈咪 // 120 为什么宝宝喜欢藏猫猫的游戏?

目录

Contents

终于可以“爬”向外面的世界(8~9月龄)

- 45 我和奶嘴一起睡觉 // 124 宝宝睡觉时要吃奶嘴怎么办?
- 46 我进化为爬行动物 // 126 怎样教会宝宝爬?
- 47 面朝枕头背朝天 // 130 宝宝趴着睡时应该注意什么?
- 48 陌生人真可怕 // 132 宝宝怕生怎么办?
- 49 天黑黑真可怕 // 135 宝宝怕黑怎么办?
- 50 扔了又扔 // 138 宝宝喜欢扔东西怎么办?
- 51 小身板也打呼噜 // 141 宝宝打鼾怎么办?
- 52 书是用来撕的 // 143 宝宝为什么喜欢撕纸?
- 53 一天拉七八次,我虚弱了 // 145 宝宝拉肚子怎么办?
- 54 好了肚子坏了嘴 // 149 怎样预防宝宝鹅口疮?
- 55 外面的世界真精彩 // 152 抱着宝宝外出时应注意什么?
- 56 因为肉多被认为是扁平足 // 155 如何预防宝宝扁平足?

“走”下窗台走出家门(10~12月龄)

- 57 我的腿是罗圈 // 160 怎样判断宝宝是否真的是罗圈腿?
- 58 妈妈我热 // 162 怎样护理发烧的宝宝?
- 59 我怎么变得这么娇气? // 165 怎样照顾病愈后的宝宝?
- 60 别给我吃我不需要的 // 167 怎样给宝宝进行食补?
- 61 迈开小步 // 169 怎样教会宝宝走?
- 62 我运动我出汗 // 173 宝宝盗汗怎么办?
- 63 把酒杯放回它的家 // 175 怎样培养孩子的秩序感?
- 64 好个暴力狂 // 178 宝宝爱咬人怎么办?
- 65 咿咿呀呀学说话 // 181 怎样教会宝宝说话?

长大？还是有那么点事（13~16个月龄）

- 66 我生命中的第一场雪 // 186 怎样预防宝宝感冒？
- 67 我生气我生气 // 190 宝宝脾气大怎么办？
- 68 我长10颗牙了 // 193 怎样锻炼宝宝的吞咽和咀嚼功能？
- 69 耳朵里流水了 // 195 宝宝中耳炎怎么办？
- 70 邻家小瘦猴儿 // 198 怎样避免宝宝营养不良？
- 71 四季皮肤皆烦恼 // 201 怎样避免宝宝皮肤过敏？
- 72 人小火气大 // 204 怎样预防宝宝上火？
- 73 摔倒了，看见妈妈我再哭 // 207 宝宝摔倒后妈妈应该怎么办？
- 74 断奶的日子 // 209 怎样顺利地给宝宝断奶？
- 75 哎，还是害怕怪物 // 218 宝宝胆小怎么办？



第一次走进这个世界

(0~1月龄)

1 听，饿了的声音……

——怎样识别宝宝饿了？

出生2天

成为妈妈，是让我感到非常幸福的事，但随之而来的为儿子哺乳却令我感到手忙脚乱。生下他的第一天，也就是昨天，我的奶没有来，儿子的奶奶和姥姥只好给他喂了一些配方奶粉。今天家人正要给宝宝喂配方奶，我发现乳房似有乳汁溢出，于是就把儿子抱过来让他吸吮。谁料，儿子是个急脾气，没等我放正位置，就胡乱地这儿撞那儿撞地找开了，找了一会儿没有找到就急得哇哇地哭了起来，慌乱中，我只好努力将乳头送进他的嘴里，这时他才停止了哭闹，急不可待地叼住奶头，立刻吸了起来。

接下来的几天，通过我与儿子的亲密接触，我发现当他饿的时候也会有一些暗示给我。这让我感到高兴的同时也让我惊叹：原来宝宝天生就带着生存的本领。当他饿的时候，他就会以自己的方式来告诉我，以引起我的注意并发出了“我饿了，我要吃饭”的信号。不过，通常是在儿子有了一些暗示性举动并且在没哭之前，我都会满足他的需要，否则当他饿得哭了的时候就很难把乳头送到他的小嘴里啦。

常听人说哺乳会影响妈妈的体型，我也曾因此一度烦恼过，不过后来想到，哺乳既然是大自然赋予母亲的一项特殊的能力，那么我就应该运用好，

一路坚持下去，给予宝宝最优质的食物以陪伴他度过可爱的婴儿期，毕竟身材还可以再练回来，宝宝的健康可关系他的一生，马虎不得呀。

听懂关键词

哺乳

哺乳是指新生儿出生后，母亲用自己乳腺分泌出的乳汁哺育宝宝的生物现象。乳汁中含有丰富的营养，还有一些抵御疾病的特殊抗体，因此对宝宝的生长发育极其有利。刚出生的宝宝应按需需要不定时地进行喂哺，这是因为小宝宝有胃容量小、每次哺乳进食的奶量少、母乳在胃中停留的时间短等生理特点，这就决定了小宝宝需要频繁的吸吮，以强化对母亲泌乳和排乳的刺激，从而获得充足的乳汁。

给菜鸟妈妈支招

怎样识别宝宝饿了？

1. 宝宝饥饿时的表现：除了听到宝宝的哭闹声之外，这就需要妈妈的细心观察了。例如，当他表现出不安静，有舔衣服的举动，不停地吸吮手指，或者是往你的怀里扎似乎在寻找着什么的时候，就说明他已经饿了。

2. 喂哺的间隔时间：只要宝宝想吃就喂，只要妈妈感到奶胀就喂。

3. 正确的哺乳姿势：妈妈在哺乳时要两侧乳房交替喂哺，不要只用一边乳房喂宝宝。

4. 宝宝吃饱时的表现：当宝宝吃饱时，他也会做出一些表示。没有当

初吃奶时认真的样子，而中途停下来，听听有什么动静，又或者用他的小舌头把乳头抵出来，再放进去，还会抵出来，自顾自地玩一会儿。如果这时再试图把乳头送给他，他会把头转过去，如果给急了的话他就会以哭来抗议。

2 我生命中的第一次“减肥”

——为什么宝宝出生后吃得好睡得香却体重下降？

出生4天

今天是儿子出生的第4天，有大人的细心看护，小家伙吃得好，睡得香。而我就不同了，由于刀口恢复得还不太好，只好在床上窝着。但医生又叮嘱不能总在床上，还是要不停地下地走动才行，以免粘连。所以我也只好乖乖地听医生的话，每天都要下地走上几次。我隔壁床的一位产妇已经是两个孩子的妈妈了，和我同样是剖宫产，但比我早了两天，她剖下的是位可爱的小女孩。

今天小女孩的爸爸不知道从哪儿拿来一个给宝宝称体重的秤，说要给孩子称一下看看有几斤了。当他称完的时候，我老公说，也就势给我儿子称一下，看看小家伙的体重又长了没。老公给儿子包上了一个小被子，然后放到那个秤上，一称是8斤。咦？小家伙的体重，出生的时候就已经是8斤3两了，怎么现在还包着一个小被子，体重反而是轻了这么多呢？我和

老公正在疑惑不解的时候，我母亲说：“孩子掉了水膘了，所以才会变轻的。没事，过几天，小家伙的体重就会上来的。”母亲接着说：“基本上所有的孩子，出生后都会掉水膘，这是正常的。”母亲的话，让我完全放下心来，要不然，我还以为我精心的喂养有问题呢。



听懂关键词

掉水膘

这是民间的一种俗称。说的就是新生儿在出生后会出现这种暂时性的生理性体重下降，这是一种正常的生理现象，家长不必过于担心。

这是由于宝宝在妈妈肚子里的时候，其营养、水分、氧等都是由母体来供应的；但是，宝宝出生后，这一切都需要自己来完成。当他自己用肺呼吸、皮肤蒸发、出汗等，身体会丢失一部分水分。另外，宝宝出生后还要排出一些胎便和尿，加之宝宝的食量又小，所有的因素加在一起，才是宝宝体重下降的原因。

一般情况下，新生儿生理性体重下降的范围为出生体重的3%~9%，在出生后3~4天内体重达最低点，以后又会逐渐地回升，大多数的宝宝于7~10天后会恢复至出生时的体重。



给菜鸟妈妈支招

新生儿宝宝体重下降怎么办？

1.合理喂养：宝宝出生后，要细心地护理，及早开奶，及时喂哺，母

亲要合理营养，有充足的奶水。

2. 细心观察：如果宝宝体重下降过多，7~10天后仍不恢复，或同时伴有其他的异常表现，则需要带孩子就医，以寻找确切的原因。

3

我是名副其实的“黄”种人

——新生儿黄疸怎么办？

出生5天

今天是我儿子出院的日子，本来没有什么问题的话，在两天前我们就应该出院了。可是前天早上，值班的医生来给儿子量完体温后，看了看孩子，说孩子皮肤挺黄的，还得留院观察两天。

我一听，可吓坏了。仔细观察儿子后，这才发现他皮肤的颜色的确很黄，就连白眼珠也略带着些黄色，脸上的肤色较出生的前两天也有很大的变化。记得儿子出生时，他的小脸白嫩白嫩的，就像煮熟的鸡蛋清一样光滑，可是现在孩子的皮肤为什么会变黄，要不要紧呢？

经过向医生询问我才放下心来。细想一下孩子肤色虽黄，但他的精神反应都很好，吃得饱，睡得香。就在今天早上，值班的医生，给孩子量完体温后，告诉我们可以出院回家了，说孩子黄疸的现象减轻了许多，只是回家后还要继续细心观察孩子肤色的变化，如果一周后孩子黄疸现象严重的话要及时到医院就医。听了医生的嘱咐后我想，回家后一定要细心地照