



高子健◎著



育儿路上有太多左右为难

{ 世上没有 好养的孩子 }

3岁前，父母必须做出的 **46** 个教养抉择

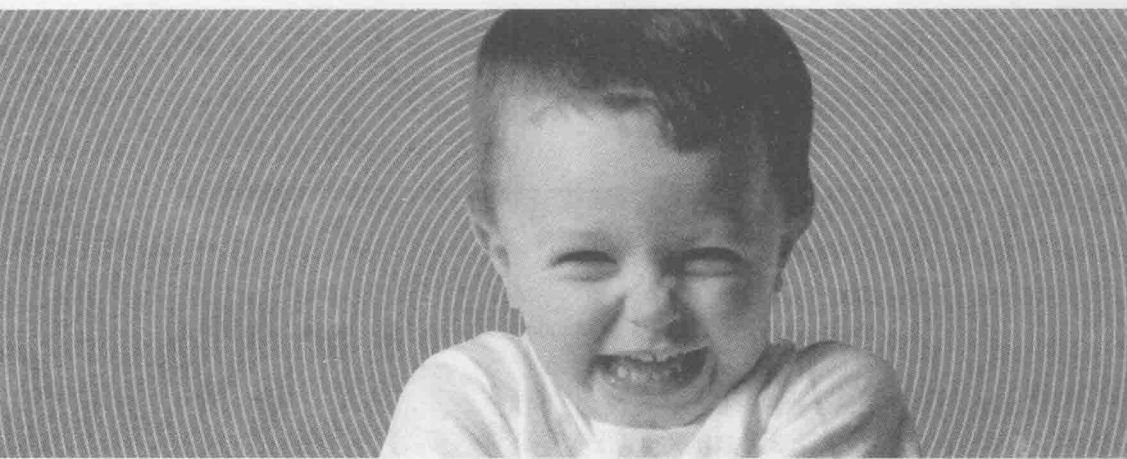
教孩子，就在一汤一饭、一笑一嗔之间！
养出强壮、不生病、习惯好、懂道理的好孩子

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

{ 世上没有 } { 好养的孩子 }

3岁前，父母必须做出的(46)个教养抉择

高子健◎著



爱立方专家顾问团（排名不分先后）

黄绛霖 教育心理学专家，儿童文学作家，婴幼儿早期教育研究顶尖专家

吕利萍 朝阳医院妇产科主治医师，妇幼保健中心首席专家

王 涛 哈佛大学心理学硕士，教育学博士，美国儿童发展研究协会会员，金宝贝首席专家

叶 舟 心理学博士，心理解脱师，北京大学、清华大学特聘教授

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

世上没有好养的孩子:3岁前,父母必须做出的46个教养抉择 / 高子健著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5640-6157-9

I. ①世… II. ①高… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136563 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 260 千字

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

CONTENTS

Part 01 喂养宝宝的纠结事

给宝宝喂奶

——按时，还是按需 002

睡觉时给宝宝喂奶

——叫醒，还是不叫 007

夏天给宝宝断奶

——能，还是不能 011

宝宝吃饭

——上桌，还是不上桌 015

宝宝偏食

——管，还是不管 023

给宝宝喂饭

——追着喂，还是顺其自然 028

宝宝爱吃零食

——给，还是不给

034

宝宝爱吃冷饮

——行，还是不行

039

Part 02 宝宝营养的纠结事

钙

——补，还是不补

046

鱼肝油

——吃，还是不吃

052

奶粉

——国货，还是洋货

056

配方奶

——加，还是不加

062

保健品

——需要，还是不需要

067

Part 03 护理宝宝的纠结事

宝宝哭了要不要抱

——一哭就抱，还是先撒手不管

074

让宝宝独睡

——该，还是不该

078



宝宝喜欢趴着睡

——矫正，还是不矫正 084

天天洗澡

——必要，还是不必要 088

给宝宝穿衣

——少点，还是多点 094

宝宝排尿排便

——随天性，还是早训练 098

尿布

——传统尿布，还是纸尿裤 104

开裆裤

——穿，还是不穿 109

宝宝和宠物玩

——让玩，还是不让玩 113

宝宝刷牙

——用牙膏，还是不用 120

给宝宝驱蚊

——用驱蚊器，还是不用 123

天太热

——开空调，还是不开 129

Part 04 宝宝生病的那些纠结事

宝宝只是不舒服

——先观察，还是赶紧吃药 136

退烧药

——吃，还是不吃 141

宝宝不肯吃药

——强灌，还是诱喝 147

吃药能不能加糖

——加，还是不加 150

给宝宝输液

——需要，还是不需要 154

常吃小药保平安

——有必要，还是没必要 159

宝宝生病

——看中医，还是看西医 163

非处方药

——吃，还是不吃 167

扁桃体反复发炎

——保留，还是切除 171

抗生素

——服用，还是不服用 176

Part 05 教育宝宝的那些纠结事

游泳

——在家，还是游泳馆 184

电视

——让看，还是不让看 190



宝宝玩阴茎	
——管，还是不管	195
3岁前入托	
——好，还是不好	201
耍脾气	
——迁就，还是不迁就	207
生人	
——见，还是不见	213
屡教不改	
——能打，还是不能打	220
宝宝好动	
——补锌，还是医院治疗	226
唐诗	
——用背，还是不用背	232

PART/ 01

1999

给宝宝喂奶

——按时，还是按需

【纠结案例】

宝宝一个多月了，情况还不错，体重长了2斤，这与我坚持母乳喂养是分不开的。但有个问题，宝宝吃奶很不乖。有时刚吃完奶，没过10分钟又要吃。我把奶头凑到他嘴里，可他玩了半天却不吃了；有时候他吃着吃着，突然就不吃了；有时候我抱了很久，宝宝就吃几口，把他放在床



上，他又张嘴要吃；有时候吃一次奶一个多小时；有时候吃不到几分钟就睡着了……这样的情况很多，搞得我也很累。而且，我发现宝宝屁多，大便又稀又多，舌苔还发白。去医院体检，大夫说宝宝有些积食，建议我们控制喂奶时间，每隔3小时喂一次，这样有利于培养宝宝以后定时定量喝奶，日常活动也会规律。于是，我们听了大夫的话，决定3小时喂一次。可宝宝哭得很厉害，还使劲儿蹬腿，总之有些小暴躁。公公婆婆听宝宝哭，都很着急，就数落我们，说大夫的话也不见得对，宝宝这么小，哭肯定是饿了。



到底是听医生的话定时喂，让宝宝养成良好的饮食习惯，还是听老人的话按需喂，让宝宝饿了就吃呢？

家长帮话总结

【母乳喂养的宝宝大便稀很正常】 来自：果果 1楼

楼主，3小时一喂主要是针对吃奶粉的宝宝，因为奶粉不易消化。母乳宝宝要按需喂养，宝宝什么时候想吃就什么时候给他吃。我家宝宝之前也有类似的情况，大便又多又稀，医生并没要求定时喂，他说这是因为母乳内所含的某种营养成分超过了宝宝的消化能力，再加上母乳的消化时间为2小时左右，所以拉稀很正常。这属于宝宝的生理性腹泻，主要表现为：大便次数较多，一般每天2~4次，有时多达7~8次，大便稀得像糨糊。但只要大便没有特殊的臭味和颜色，宝宝也没有难受、肚痛的情形，能够照样吃奶，照样玩耍，精神也不错，就是正常的，父母不用担心。

医生还说，随着宝宝的长大，消化功能逐渐健全，宝宝的大便就会逐渐正常。0~3个月的宝宝就该按需喂养，饿了就吃。母乳既然是宝宝不可缺少的营养，妈妈累累又何妨？

【定时喂可培养宝宝吃奶有规律】 来自：薰衣草村姑 2楼

有很多人都说宝宝定时喂不好，但我看就挺好的。宝宝刚生下来时，我也是按需喂。但我发现，宝宝并没有真正在吃奶，而是在玩，和楼主一样。后来我看书上说，宝宝饿的时候就让宝宝坚持一会儿，先给他喝点儿白开水，慢慢地，宝宝就会不知不觉把自己需要吃奶的时间调整好，即成定时喂奶。这样有规律的宝宝很好带，饿了自然就会吃，而不是一边玩一边吃。我就照书上的方法训练宝宝，现在宝宝基本上是2小时吃一次奶，给我省了不少心。

不到时间，宝宝就是哭也不给他吃，听起来好像很残忍，楼主要是实在不忍心，就给他买个安抚奶嘴。我个人觉得，定时喂奶对于那些吃奶不乖、喜欢玩儿的宝宝还是有好处的，起码他能一次认真地吃个够。我家宝宝纯母乳，第一个月长了2.7斤，第二个月长了2.1斤，第三个月长了2斤，个子也长了不少。我想，如果是按需喂，按她吃奶的状况，怎么也长不了这么好。所以，我觉得按需喂还是定时喂，完全要看宝宝吃奶的情况，定时喂可以保证宝宝的日常饮食习惯有规律。

【定时喂奶会给宝宝造成心理阴影】 来自：Why me 3楼

妈妈们为什么要拘泥于宝宝2小时或3小时喂一次奶呢？宝宝吃奶多，妈妈应该高兴才是，因为宝宝只有发育好，吃得才多啊。至于宝宝拉稀，1楼也说了，母乳喂养的宝宝大便稀很正常。楼主担心定时喂奶会给宝宝造成心理阴影，这样的说法确实存在。我曾在书上看过，宝宝想吃奶就哭，但当宝宝明白自己无论怎么哭都吃不到奶时，就会渐渐放弃这种情绪。而妈妈成功地让宝宝习惯了定时喂奶，可能会感到很轻松，但对宝宝却是一种伤害，重则伤害到宝宝心理。你想想，几小时不让宝宝想吃就吃，还对宝宝不管不问，宝宝能不难受吗？按需喂养满足宝宝的生理需要，而定时喂奶不仅会打乱宝宝的生理节奏，还会让宝宝因难过而吃不下奶，甚至厌奶。同时，哭闹还会使宝宝胃内进入许多气体，吃奶后引起吐奶。这样不可能满足宝宝的生理要求，必然影响宝宝的生长发育。

【按需喂对宝宝和妈妈都是好处多多】 来自：黑咖啡 4楼

喂奶其实是妈妈与宝宝的交流互动，这是多少母亲梦寐以求的事，又怎么会觉得累呢？我觉得，刚出生的宝宝吸吮力很强，这是让他学习和锻炼吸吮能力的最佳时刻，如果定时喂奶，宝宝很可能想吃吃不到，不想吃却得吃。所以，就像妈妈不会数自己一天亲了宝宝几下一样，楼主也不必硬性规定喂奶时间。宝宝和成人一样，也有不想吃饭、胃口不



好的时候。饱不饱，宝宝自己最清楚，如果他喝完奶还哭，就表示还没饱，可以继续增加奶量；如果宝宝喝了一点儿就不喝了，爸爸妈妈应该搞清楚宝宝有没有不舒服的地方，如果没有，就不必强迫宝宝喝完一定的量，不必严守3小时一喂的方式。

按需喂奶、勤喂奶对宝宝和妈妈都是好处多多，一来，宝宝想吃就喂，母亲奶胀就喂，有利于宝宝吃饱喝足，加快宝宝生长发育；二来，小宝宝吸吮的刺激，有助于乳房泌乳素的分泌，奶汁量也会越来越足；三来，宝宝在妈妈怀里吃奶，对增进亲密关系有很大帮助；四来，宝宝及时吃奶，有利于消除妈妈奶胀，妈妈奶胀很容易患乳腺病。而如果定时喂奶，次数不如按需喂奶次数多，也许奶汁就会减少。老人也说，宝宝吃奶越多，妈妈奶就越多，宝宝身体也就越棒。

【定时喂奶和按需喂奶两者结合】 来自：叶飘飘 5楼

定时喂奶的父母会发现，小宝贝根本不吃这一套，有的一边喝一边睡，常常吃不完该有的量；有的喝两口停下来，不到下一顿吃奶的时间，又吵着要喝奶。

定时喂奶真的做得到吗？即使宝宝如何哭闹都不能喂吗？这种方法是不妥当的，我想，医生说3小时一喂，主要是说3小时后宝宝会饿，那时候再喂，其间差个半小时、1小时，并没有关系。要是到了吃奶的时间，宝宝不闹，那就不要喂奶，如果宝宝在睡，切勿为了定时喂奶叫醒宝宝，这会影响宝宝的生长发育。

但如果不定时喂，宝宝吃奶就不乖，这是妈妈们的普遍困扰。最好的方法就是，把按需喂奶和定时喂奶结合起来。每次给宝宝吃奶20分钟，20分钟后就不给吃了。

一方面，20分钟的时间足够了，宝宝也差不多吃累了；另一方面，可以让宝宝形成一个意识，那就是20分钟内不吃完、不吃够，之后就算饿肚子，妈妈也不管了。这样一来，宝宝渐渐形成的吃奶习惯就会和妈妈的时间达到一种默契，既满足了按需喂奶，又达到了另一种状态的

定时喂奶。妈妈就不会因为宝宝吃奶时又玩又睡的状况而头疼了。



专家提示

看来大家青睐于按需喂奶。近年来，有不少人主张每隔3小时喂一次奶，但在实际喂哺中，若要严格实行定时喂奶，常会遇到一些困难。比如，宝宝因上一顿奶没吃饱，尽管还未到预定的时间，但已饥不可耐，如果此时仍然墨守“定时吃奶”的规矩，宝宝就会哇哇直哭，但到了规定的时间，孩子却哭累了，睡着了。所以，按需喂奶是对母婴最好的方式，这是一种顺乎自然，最符合宝宝生理需要的哺乳方法，只要宝宝想吃，就可以随时喂哺。

在此之上，对于那些无法专心吃奶、影响妈妈休息的宝宝来说，“叶飘飘”的主意不失为一个好方法，将按需喂和定时喂结合起来。注意这里的定时喂不是“吃奶时间”定时，而是“吃奶时长”。喂奶时间就20分钟，宝宝习惯后，吃奶也就没那么多小动作了。



睡觉时给宝宝喂奶

——叫醒，还是不叫

【纠结案例】

宝宝在我们全家人的呵护下已2个月大了。最近一个星期，宝宝晚上睡得特别香，有时候一觉可以从晚上10点睡到早上7点。婆婆让我每隔4小时叫醒宝宝，喂他喝奶，说如果不喂，就会影响宝宝的生长发育，我特别不愿意打扰宝宝睡眠，但也不愿忤逆婆婆的意思，

就采取口头答应，暗地不执行的策略。

谁知婆婆很聪明，没几天就发现了我的小伎俩。宝宝睡了她才睡，过4小时，婆婆不请自来，督促我给宝宝喂奶。没办法，我第一次抱起了熟睡的宝宝，喂他吃奶，看宝宝的样子，似乎很困，没有白天吃奶吃得那么多，糊弄事一样叼了会儿奶头，就不再吃了。

我很纠结，到底应该听从婆婆的意思，定时叫醒睡着的宝宝喂奶，还是让宝宝睡个好觉呢？



【不喂容易造成低血糖】 来自：HAHA 1楼

我家宝宝现在2个半月了，和楼主家的情况一样。起初我担心宝宝睡足了会饿，一般都会每隔一段时间唤醒宝宝抱他吃奶，基本间隔五六个小时。后来，因为我拿不定夜间多长时间喂宝宝吃一次奶，特意请教了我们楼“妈妈团”的前辈们。大部分妈妈都建议不要太计较宝宝睡了多久，只要在早晨四五点左右弄醒宝宝，喂一次奶，保证宝宝不会饿就可以了。因为过长时间不进食容易造成宝宝发生低血糖现象，影响宝宝的生长发育。等宝宝4个月大后，可以在睡前为宝宝添加米粉，帮助宝宝耐饥饿，睡满一宿。

【规划宝宝睡眠和饮食的时间】 来自：高老头 2楼

我赞同楼上的观点。睡眠是保证宝宝健康成长的第一要素，宝宝刚出生时，每当疲倦的时候，就会用小手揉揉小眼睛，拉拉小耳朵，再大一些，就可以为宝宝制定明确的睡觉时间了。

我家宝宝快3个月了，每天晚上7点到9点之间准时入睡，晚于这个时间，宝宝会因过度疲劳而难以入眠。

掌握好规律后，宝宝每天睡得都很香。只要晚上宝宝不哭着管我要奶吃，我就不会叫醒他。总之，让宝宝的睡眠时间和饮食时间规律起来，是楼主当前第一要务。



【满月前后大不同】 来自：风花雪月 3楼

看来每个宝宝都是特别的。楼主，您家的宝宝可以一觉睡到天亮，



我家宝宝快4个月了，每天半夜还哭喊着要奶吃，您家的宝宝真是个人省心的好宝宝呢！

生宝宝住院的时候，我和医院的小护士关系特别好，特意请教了小护士喂奶时需要注意的事项。小护士嘱咐我，满月前的小宝宝要以3小时为标准，准时叫醒他吃奶，千万不能因为小宝宝睡觉就错过时间，实在不行，也可以不叫醒宝宝，让宝宝在半醒半睡中吃奶。频繁的哺乳也可以促进母乳的分泌，最大限度保证宝宝的营养摄入量。

宝宝满月之后，我们就可以按照宝宝吃奶的时间规律喂奶了。如果宝宝晚上睡觉，楼主可以放心让宝宝睡。我在宝宝2个月的时候断掉了凌晨2点的奶。宝宝似乎也乐于睡觉，并不觉得饿，早晨5点多醒过来才要奶吃。但我姐家的宝宝就没这么配合了，每到凌晨2点左右，宝宝就自己醒过来了，姐姐只好去喂。可后来姐姐才发现，原来宝宝只是习惯性地睁开眼睛，如果不理她，她一会儿又睡着了，根本不用喂凌晨奶。毕竟从营养角度来看，白天吃奶比较充足的宝宝，夜间对奶的需求并不大。

不过，如果宝宝体重增加的情况不好，楼主就一定要把宝宝叫起来吃奶，因为在宝宝会说话之前，体重指标是我们探知宝宝成长状况的重要依据之一。同时，作为妈妈，我们也要保证良好的休息和睡眠，保证自己的身体健康，这也是对宝宝身体健康负责任的表现。

【测量体重知饥饱】 来自：黄沙万里 4楼

楼上说宝宝的体重指标是探知宝宝成长状况的重要依据之一，我很认同。通过测量体重的方法，我们可以了解宝宝究竟是不是饱了，以此来决定是否要继续叫醒宝宝吃奶。

每次宝宝吃奶前后，我们都要给宝宝测量体重，并将数据记录下来，由此得出宝宝吃奶前后的体重差，一天体重差之和，就是宝宝一天的奶量。如果已经达到了，那么，就没必要叫醒宝宝吃奶了。