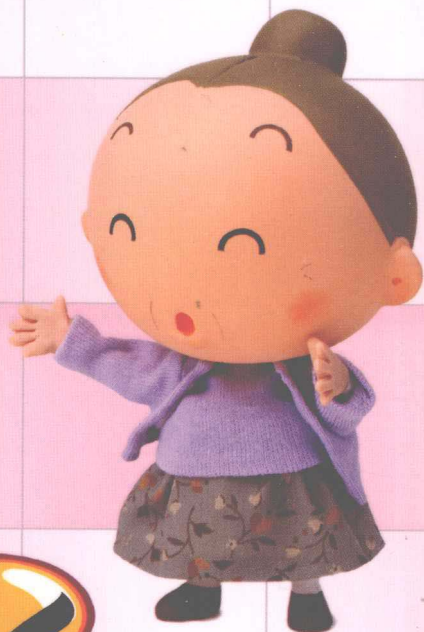


婆婆



PK

郭武备 朱晓华 主编

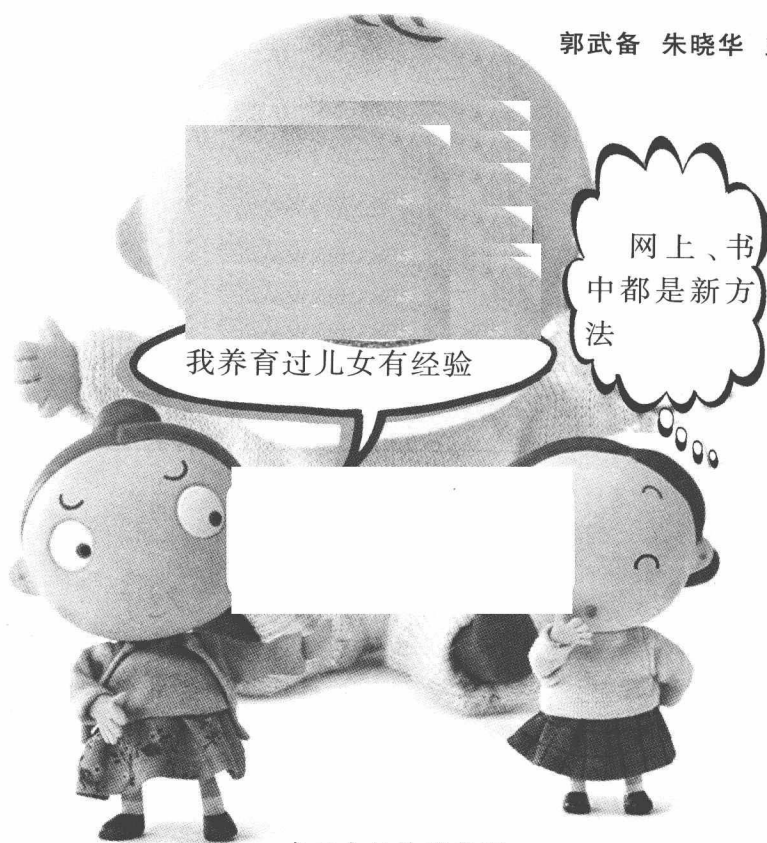
育儿经



中原出版传媒集团 中原农民出版社

婆媳 PK 育儿经

郭武备 朱晓华 主编



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

婆媳 PK 育儿经/郭武备,朱晓华主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2011.1
ISBN 978-7-80739-869-1

I. 婆… II. ①郭…②朱… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176937 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:黄委会设计院印刷厂

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:14.5

字数:190 千字

版次:2011 年 1 月第 1 版

印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-869-1

定价:27.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换



编委会

主编	郭武备	朱晓华	
编委	贺玲	王献丽	石岩
	刘云	刘超	万书红
	王彦平	阎喜军	王更田
插图	刘坦		



内 容 提 要

日常生活中,以媳妇为代表的新爸爸、新妈妈与以婆婆为代表的老一辈,在育儿方面常有不同的观念或方法。对职场上的年轻人来说,生了孩子后,一无精力,二无经验,往往求助于双方父母,尤其是婆婆。婆婆的育儿经多来自自己的经验,而年轻人由于受过良好的教育,育儿的方法多来自书籍与网络。因此两代人在育儿方面有不少不同之处而产生冲突。全书围绕婆婆与媳妇为了孩子从出生就赢在起跑线上,展开了吃喝、拉撒、冷暖、睡眠、护理、亲子等方面的PK。婆媳之争,谁对谁错,专家客观、科学地对两代人的育儿经进行了点评,厘清了育儿方面的一些误区。无论是老一辈,还是新一代,都需要多听专家的意见,这样咱家的宝宝才不会输在起跑线上。





目 录

第一章 小嘴巴,PK 饥渴经	1
1 一定要给宝宝喂初乳吗?	2
2 怎样为新生儿喂奶?	3
3 夜里给宝宝喂奶好不好?	5
4 吃奶的宝宝也要多喝水吗?	7
5 喂母乳好还是喂奶粉好?	9
6 怎样为宝宝选择奶粉?	12
7 怎样为宝宝选奶瓶?	14
8 怎样冲奶粉营养才完整?	18
9 如何处理宝宝厌奶的情况?	20
10 宝宝只吃奶不吃饭怎么办?	22
11 如何断奶效果好?	24
12 怎样为婴儿添加辅食?	26
13 婴儿能不能添加粮食类辅食?	29
14 能给宝宝吃嚼过的食物吗?	30
15 牙不全的宝宝只能吃糊糊吗?	31
16 宝宝应该怎样吃鸡蛋?	33
17 宝宝吃鱼被刺卡到怎么办?	36
18 宝宝能不能吃盐?	38
19 宝宝能不能喝饮料?	39
20 宝宝不吃蔬菜好不好?	41
21 水果能不能多吃?	42
22 水果能不能替代蔬菜?	44



23 宝宝偏食怎么办?	45
第二章 小身体,PK 冷暖经	48
1 怎样为新生儿准备贴身衣服?	49
2 宝宝穿衣是越多越好吗?	51
3 婴幼儿春秋如何穿衣服?	52
4 小宝宝夏季怎样穿衣服?	54
5 宝宝冬天应该如何穿衣?	56
6 宝宝穿新衣服好还是旧衣服好?	57
7 宝宝穿什么颜色衣服最健康?	60
8 宝宝该不该穿开裆裤?	61
9 宝宝穿什么样的裤子合适?	63
10 怎样给宝宝穿脱衣服?	65
11 宝宝可以穿毛衣吗?	67
12 小宝宝怎样戴帽子?	69
13 宝宝该不该穿袜子?	71
14 怎么给宝宝选择合适的鞋?	73
15 宝宝戴首饰有哪些危害?	76
第三章 小脑袋,PK 睡眠经	78
1 如何为新生儿准备被褥?	79
2 怎么包裹宝宝最恰当?	80
3 宝宝睡觉用不用枕头?	83
4 宝宝睡觉什么姿势比较好?	86
5 宝宝开灯睡觉好不好?	88
6 小宝宝是独睡好还是陪睡好?	89
7 宝宝睡觉黑白颠倒怎么办?	93
8 宝宝睡觉出汗是不是病?	95
9 怎样帮助宝宝翻身?	97
10 宝宝能不能经常摇晃?	101



11	多抱对宝宝好不好?	103
12	宝宝用安抚奶嘴好不好?	106
第四章 小肌肤,PK 护理经		108
1	如何给宝宝洗脸?	109
2	怎样为宝宝洗澡?	111
3	怎样给宝宝洗小屁股?	114
4	为宝宝挖耳屎好不好?	117
5	怎样为宝宝理发?	119
6	怎样为宝宝剪指甲?	122
7	宝宝有鼻涕怎么办?	124
8	宝宝出了痱子怎么办?	127
9	能否用乳汁给宝宝擦脸?	130
10	如何呵护宝宝的小眼睛?	131
11	如何让宝宝拥有皓齿?	134
12	宝宝喜欢吃手指怎么办?	137
13	家里有了宝宝还能养宠物吗?	139
第五章 小屁股,PK 拉撒经		142
1	宝宝用尿布好还是纸尿裤好?	143
2	怎样为新生儿准备尿布?	145
3	怎样给新生儿换洗尿布?	147
4	怎样给宝宝选择纸尿裤?	149
5	怎样训练宝宝大小便?	150
6	宝宝大便何为正常?	153
7	宝宝便秘怎么办?	157
8	新生儿腹泻怎么办?	159
9	宝宝红屁股怎么办?	161

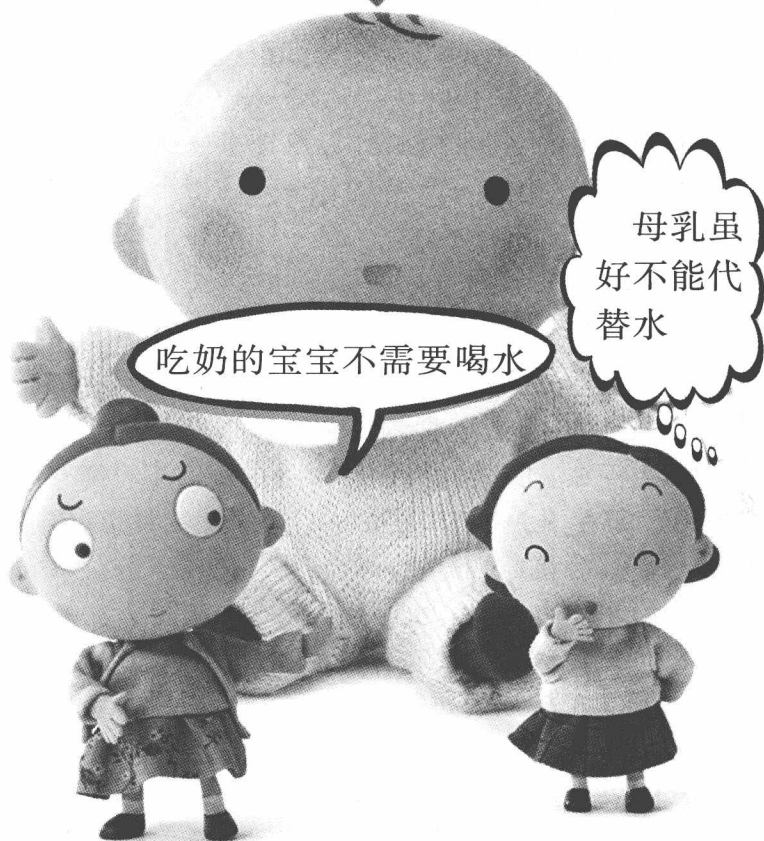


第六章 小宝贝,PK 亲子经	164
1 怎样逗宝宝笑?	165
2 逗宝宝能捏鼻子吗?	168
3 抛举游戏对宝宝好吗?	170
4 宝宝为啥哭?	172
5 给宝宝照相能用闪光灯吗?	176
6 宝宝经常听音乐好吗?	178
7 宝宝能不能看电视?	182
8 如何为宝宝挑选玩具?	183
9 玩具必须消毒吗?	187
10 宝宝喜欢扔玩具好不好?	190
11 宝宝床上能挂玩具吗?	193
12 宝宝可以玩沙子吗?	195
13 经常带宝宝出门逛街好吗?	198
14 能否训练宝宝提前走路?	200
15 先爬后走的宝宝更聪明吗?	202
16 宝宝用学步车好不好?	204
17 怎样科学使用婴儿车?	207
18 宝宝有胎记怎么办?	210
19 宝宝流口水是正常现象吗?	214
20 宝宝咳嗽是有病了吗?	216
21 宝宝发热应该马上吃药退热吗?	218
22 怎样给宝宝驱蚊更健康?	221

第一章

小·嘴巴,PK 饥渴经

咕噜咕噜喝奶奶,身体健康一级棒!对于小宝宝来说,重要的事情就是吃了。可是,如何让宝宝吃好吃饱呢,婆婆媳妇都有想法。从宝宝呱呱落地,婆媳就围绕宝宝吃喝开始了勺碰碗的PK战。





1 一定要给宝宝喂初乳吗？



婆婆

我让媳妇把产后头几天的少量黄奶挤出来扔掉，因为这些奶不干净，就像水管里的水一样，前面的水不好，放掉一部分才好。可是她不听，她说产后7天内分泌的乳汁是初乳，不但营养价值高，而且还含有免疫物质，是“母乳中的精华”，必须让宝宝吃初乳。



媳妇

孩子出生后头两天，我的奶还没有完全下来，只有很少的一点点。就是这一点，婆婆也不让孩子吃，非让我挤出来扔掉，说不干净。我看过很多报道，说这极少的一点点，是比金子还珍贵的“初乳”，能提高宝宝免疫力，应该让宝宝吃，为此婆婆还不高兴呢。我这样做对吗？

专家

产后2~3天产妇会分泌初乳。初乳的营养价值极高，其蛋白质含量是成熟乳的两倍，还有各种免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和大量免疫活性细胞等。这些免疫物质在新生儿防御感染方面起着重要作用。新生儿的免疫功能很差，由母体那里只能通过胎盘获得免疫球蛋白G抗体，而免疫球蛋白A、免疫球蛋白M都不能通过胎盘进入胎儿体内，新生儿只能从初乳中获得。在初乳中免疫球蛋白A的含量比成熟乳要高20~50倍，在分娩4~5天后，母乳中的免疫球蛋白A的浓度迅速下降。如果错过时机吃不到初乳，婴儿就得不到足够的免疫抗体。免疫球蛋白A进入小儿消化系统后，这些抗体黏附于消化系统黏膜表面，一部分被吸收进入血液中，然后被转运到呼吸道、泌尿道黏膜表面，从而起到防止这些系



统发生感染的作用。

在初乳中免疫活性细胞可达 1 000 万个/毫升,其中绝大部分是巨噬细胞,还有 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞,这些免疫活性细胞都是人体内不可缺少的卫士,可以直接或间接地杀死、吞噬入侵的致病微生物,保护人体健康。

初乳的脂肪含量较低,小儿易消化吸收,不易发生腹泻。

母亲产后尽快让婴儿吸吮乳头,婴儿的吸吮动作可促进乳汁分泌,防止乳汁在乳腺管内淤滞而发生乳腺炎。此外,婴儿的吸吮动作可反射性地促进子宫收缩,减少产后出血,有利于母亲的康复。

产后即给婴儿哺乳,早期建立母婴间的紧密接触,有利于增进亲子关系,这种早期母婴感情联结是一个人一生情绪健康、稳定的基础。

因此,让婴儿吃到初乳,对婴儿对母亲都有好处。

2

怎样为新生儿喂奶?



婆婆

怎样为宝宝喂奶,很简单,吃是人的本性,小孩一出生就会吃,只要把奶头送到他的嘴里,他就会吸,不用教。



媳妇

宝宝还没生我就为不会喂奶发愁,婆婆就说,宝宝天生就会吃,用不着教。可是,每次给他喂奶都哭个不停,像受了多大的委屈。

专家

哺乳前应用温开水清洗乳头,切忌使用肥皂、酒精、洗涤剂等,以免除去保护乳头和乳晕皮肤的天然薄膜,造成乳头皲裂,影响哺乳。哺乳结束后,可挤出少量乳汁,均匀地涂抹在乳头上,以保护



乳头表皮。乳母应穿柔软的棉质衣衫,不宜穿化纤材料或质地粗糙的布料上衣,以防对乳头产生不良刺激。同时应防止乳房挤压、损伤,以免影响泌乳质量。如果乳汁分泌不足或乳房胀痛不适,可轻轻按摩,以促进乳房血液循环和乳汁分泌。



图1 护头交叉环抱式

哺乳时,让婴儿整个身体靠近妈妈并面向母体,便于嘴和下颌都贴近乳房。乳母采用护头交叉环抱式(图1)哺乳,手呈C形,将乳房轻轻托起,以利于排乳,切忌剪刀式固定乳房。在宝宝的嘴巴张得很大时,将乳头及乳晕塞入口中,乳头要放在舌头上面,让宝宝小嘴巴嘬住乳头及其周围的有色皮肤。这时母亲可感到婴儿双唇和牙龈有节

律地挤压乳晕,吸吮动作缓慢而有力,乳汁源源不断地流入口内,并一口口地吞咽下去。

乳母每次喂奶都应给婴儿足够的时间吸吮,大致为每侧10分钟,这样才能让婴儿吃到乳房后半部储存的奶。后面的奶脂肪含量多,热能是前面奶的2倍。如果母婴一方因患病或其他原因不能哺乳时,一定要将乳房内的乳汁挤尽、排空。每天排空的次数为6~8次或更多些。只有将乳房内的乳汁排空,日后才能继续正常地分泌乳汁。



图2 躺着喂



图3 坐着喂



喂奶姿势要正确。一是躺着喂(图2)。妈妈身体侧躺在床上,膝盖稍弯曲,放几个枕头在自己头部、大腿下及背部,然后用上侧那只手臂支撑宝宝的背部。先喂躺下那一侧的乳房,喂另一侧乳房时,可抱着宝宝一起翻身。二是坐着喂(图3)。妈妈把宝宝放在腿上,用手臂托着后背,让宝宝头枕着妈妈胳膊的内侧。然后用另一手托起乳房,待宝宝张开嘴时,把乳头和部分乳晕送入宝宝口中。喂奶时最好选择低一点的椅子,如果椅子太高,可用一个小板凳垫脚,会更舒服些。哺乳时应两侧乳房交替进行,以免乳房大小相差悬殊不对称,影响将来体态。

新生儿的吞咽协调能力不强,很容易呛奶。再加上妈妈的奶水太冲,宝宝来不及吞咽,这样的话情况就会更严重了。妈妈在喂奶时最好先用中指和食指分开压住乳晕,让乳汁缓慢地流进宝宝嘴中,这样就可减少呛奶。

宝宝一旦吐奶,妈妈可把宝宝上半身抬高,或者将宝宝的脸偏向一侧,防止呕吐物进入气管导致窒息。宝宝吐奶后,不要继续喂奶,最好30分钟后用勺子试喂一些白开水。

每次喂奶后竖着抱起宝宝,轻轻拍打后背5分钟,或者用手掌按摩宝宝的后背,或在宝宝上半身垫些枕头,使上身保持倾斜,这样有利于胃中空气的排出,可以减少打嗝。

3

夜里给宝宝喂奶好不好?



婆婆

宝宝半夜哭闹,很可能是饿了。即使是宝宝半夜没有醒来,也要叫宝宝起来吃奶,这样他才不会有饥饿感,才会长得好。



媳妇

半夜让宝宝好好睡觉才最重要,要让他养成晚上睡觉的好习惯,跟正常人一样,而不是要半夜进食。



专家

对宝宝而言,睡比吃更重要,而且睡眠还能帮助1岁以前宝宝的脑部发育。如果是新生儿,当然必须2~3小时喂一次奶,但是当宝宝渐渐长大之后,睡眠时间就要拉长,千万不能让宝宝白天睡觉,晚上、半夜才起来进食,这样不但会破坏睡眠质量,也打乱了生物钟,宝宝应该从小就建立起正常的作息规律。

建议你第一步先把他晚上临睡前的最后一顿奶延迟到10~11点,喂饱。若他在3~4点仍醒来,先哄他,给他水喝,不要喂奶,一般他不会饿的。目的是要他白天好好吃,吃饱。奶粉也要冲得比平时稀一点,慢慢地他就会延长连续睡眠的时间,而戒掉晚上的奶了。

一般3~4个月后宝宝夜间就不需要喂奶了。但有的宝宝一夜醒多次,每醒必吃奶,使得妈妈疲惫不堪,宝宝也睡不好。这些毛病大多是习惯性的,很有可能是你不经意间培养出来的,可尝试下面几种办法慢慢地调整:①白天让宝宝吃饱、玩好。②夜哭时不要立刻抱起或喂奶,用其他安抚办法拖延一段时间,如:把手放在宝宝身上,轻拍、抚摸、搂抱一会儿,轻哼催眠曲,不要开灯,也可换换尿布,或许几分钟以后,宝宝就安静了。半小时后如仍无效,再给宝宝吃奶。这样一天一天时间拉长,吃奶次数就少了,逐渐过渡到只喂一次,直到停止。③对于用奶瓶的宝宝,可用“加水稀释法”戒掉夜间吃奶,即逐渐喂稀释的奶并减少奶量,慢慢地变成喂少量的水,慢慢地就可不喂了。

小宝宝出生第1周,头顶囟门呈菱形,大约2厘米,能看到皮下软组织明显跳动。要注意别让它受到碰撞。此期小宝宝以腹式呼吸为主,还不太规律,有时甚至会有片刻暂停。心跳很快,每分钟90~160次。



4 吃奶的宝宝也要多喝水吗？



婆婆

宝宝吃的奶可以补水，吃奶的宝宝不需要喝水。宝宝不爱喝水，总不能过分强迫他。小嘴闭得紧紧的，哭得稀里哗啦，怎么喂得进去？哭多了，对身体也不好。逼得急了，让他对水越来越反感，以后要喂水就更难了，长期下去会让宝宝更讨厌喝水。既然现在不喜欢喝，那就多喝奶吧，母乳和牛奶里都有不少水。



媳妇

我觉得母乳和牛奶都不能代替水，宝宝光喝奶不喝水，小便会发黄，还会便秘。多喝水能帮助消化，牛奶喝多了容易上火。不能觉得宝宝每天的主食就是母乳或牛奶，含水量很高，就不用再另外喝水了。其实母乳和牛奶虽好，但没法取代水的作用。因此不管是喂自己的奶水还是牛奶，一定要在两次喂奶的间隙给宝宝喂一次水。

专家

对于小婴儿要不要喂水的问题，首先要弄清宝宝吃的是牛奶还是母乳。一般来说，6个月之内的婴儿用纯母乳喂养时，最好不要额外喂水。一方面，母乳中含有宝宝成长所需的一切营养，而母乳80%的成分都是水，足以满足宝宝对水的要求。另一方面，如果过早、过多地给宝宝喂水，会抑制宝宝的吮吸能力，使他们从母亲乳房主动吮吸的乳汁量减少，不仅对宝宝的成长不利，还会间接造成母乳分泌减少。

对牛奶人工喂养或混合喂养，4~6个月以后的婴儿，应在两次哺乳之间适量补充水分。因为小婴儿肾功能未发育成熟，而牛奶中的钙、磷、钾、氯比母乳高出3倍，需要一定水分把多余的元素从肾脏尿中排出体外。正常婴儿每日每千克体重需水150毫升，扣



除牛奶水分,即为每日喂水量。由于宝宝的肾功能发育不全,过多过快地摄取水分会加重肾脏负担。所以应该严格掌握宝宝的饮水量。如在两次喂奶间,宝宝撅嘴四处觅食、哭闹、烦躁、难以入睡、尿少(母乳喂养宝宝一天起码有6~7次尿)、尿色深黄,宝宝一定是渴了,妈妈应立即给宝宝喂水。

特殊情况下需要多饮水。如天气多风、气候干燥,室内温度偏高等,婴儿无论多大,补充水分都是十分必要的。特别是在婴儿发热、腹泻、失水过多时,更需要减少食物营养素而多补充水,从而依靠水的作用降低体温,补充液体,顺利排泄有害物质,缩短病程,提前恢复健康。

最好的饮料是白开水。有些家长认为饮料肯定比白开水营养价值高,宝宝又喜欢,所以经常用各种新奇昂贵的甜果汁或其他饮料代替开水给宝宝解渴,其实这是不妥当的。首先,即使称为天然果汁者,其中的蛋白质和脂肪极其有限,在加工过程中维生素也常常遭到破坏,所以想通过喝饮料来补充营养是不大可能的;其次,饮料中大多含有香精、色素、防腐剂,这些添加剂对人体健康不利。另外,饮料里面含有大量的糖分,喝下后不像白开水那样很快就离开胃部,而会较长时间停留,对胃部产生不良刺激。所以宝宝口渴了,只要给他喝些白开水就行了。如果在夏季,出汗过多,会随汗液丢失一些盐分,可补充一些盐开水。

新生儿不能喂过甜的水。人工喂养的新生儿可以在两餐之间喂点糖水,但不能过甜。大多家长会以自己的感觉为标准,自己尝过后觉得甜才算甜。其实,新生儿的味觉要比大人灵敏得多,大人觉得甜时,他们就觉得甜得过头了。给新生儿吃过多糖是没有好处的,用高浓度的糖水喂新生儿,最初可以加快肠蠕动,但不久就转为抑制作用,使腹部胀满。喂新生儿的糖水应以大人觉得似甜非甜为合适。

不要给宝宝喝冰水,因为大量喝冰水容易引起胃黏膜血管收缩,不但影响消化,甚至还可能引起胃肠痉挛。

小儿不宜喝茶和咖啡,因为茶和咖啡中的咖啡因是中枢神经