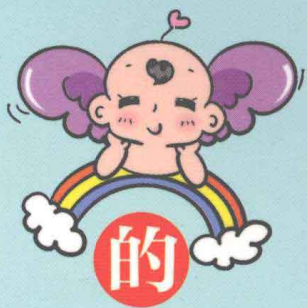


• 本书并非育儿大百科



# 懒妈妈 的 另类育儿懒招

李 钰◎著



本书告诉你：

做妈妈的最高境界，就是做一个身懒心不懒的“**懒妈妈**”！

做一个“**懒定**”85分刚刚好的“**懒妈妈**”，而不是做一个超满分的“**累妈妈**”！

谨以此书献给普天下最辛苦的妈妈



全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

超满分 = 累妈妈 =

= 懒定 = 85分

## 图书在版编目 (CIP) 数据

懒妈妈的另类育儿“懒”招 / 李钰著. — 合肥 :  
黄山书社, 2011.3

ISBN 978-7-5461-1693-8

I. ①懒… II. ①李… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第026379号

## 懒妈妈的另类育儿“懒”招

李钰 著

---

出版人：左克诚

选题策划：华文经典·郭振华

责任编辑：刘媛媛 李莹

封面设计：上尚

责任印制：李磊

版式设计：水晶方

---

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮政编码：230071)

经 销：全国新华书店

印 制：北京市业和印务有限公司

电 话：010-65421289

---

开 本：710×1000 1/16 印 张：14 字 数：160千字

版 次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5461-1693-8 定 价：26.00元

---

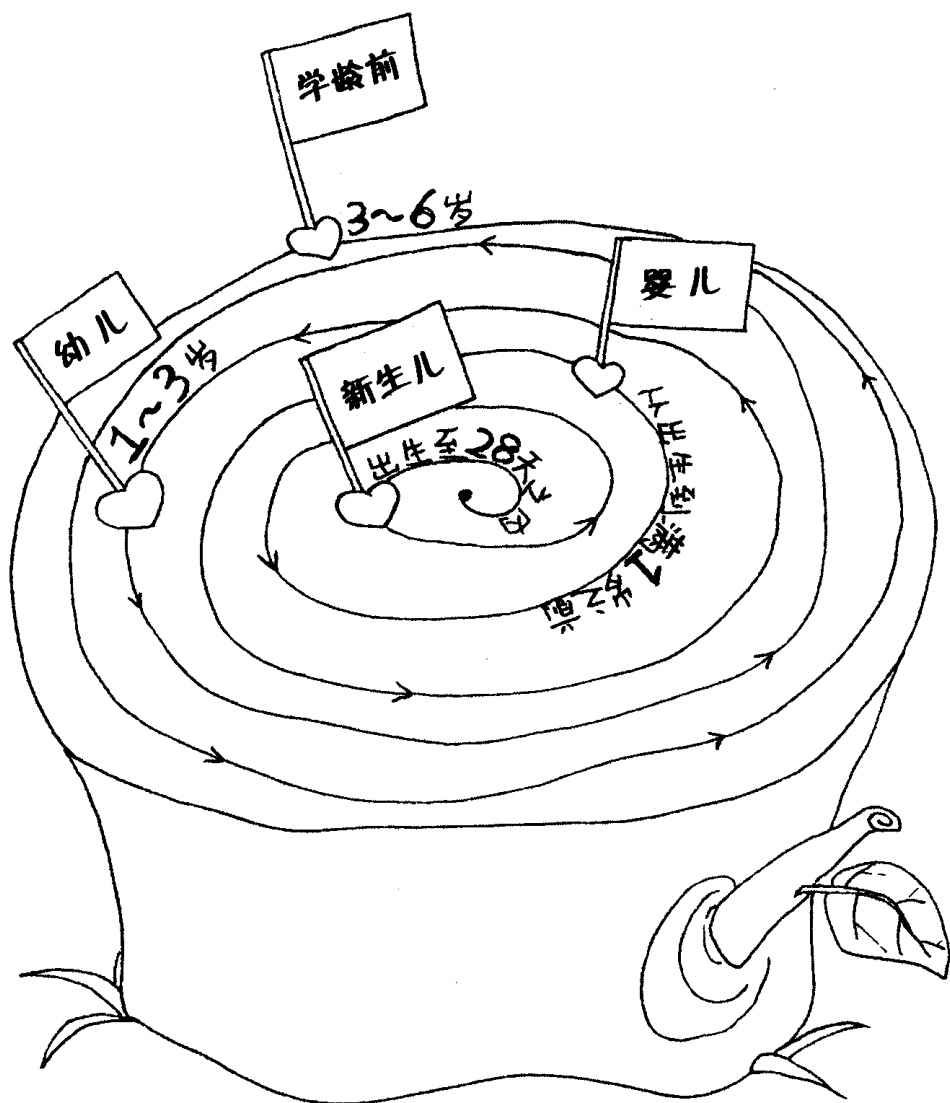
**版权所有 侵权必究**

(本版图书凡印刷、装订错误，可及时向承印厂调换)

育儿好比种花，  
有人能让植物茁壮花红；  
有人种得小草一盆。  
正如你所想，育儿不那么简单！  
但是，  
80后育儿必定充满“个性化”，  
“个性化”即“技巧化”。  
咱们的父母虽结结实实做到100分，  
育儿的过程却很累很累……  
做个“技巧型的懒妈妈”吧，  
85分刚刚好！  
带宝宝完全可以“好玩”又“有趣”！  
当然，育儿的责任重大且需认真对待，  
当然，技巧来得比蛮干实际，  
当然，大家能从这本书里学到N多……



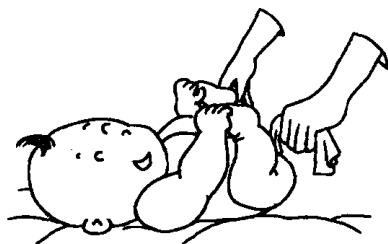
## 宝宝年龄段的标准划分



# Chapter 1

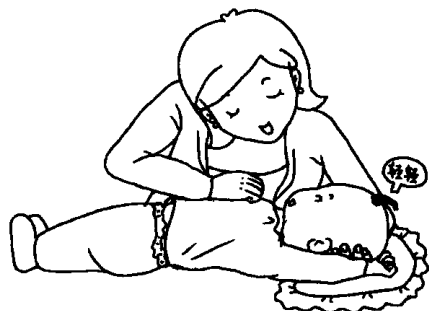
## 第一章 新生儿，确实需要你小心又谨慎

- 002 新生宝宝的6个必经“大事件”
- 003 几招看出新生儿是否健康
- 005 宝宝有个“身材黄金比例”
- 006 巧用植物油除胎垢
- 007 清洁小脸蛋，需要按顺序
- 008 一点水蒸气，清理小鼻腔
- 009 口腔护理一点就通
- 010 指甲剪掉，小手小脚不受伤
  
- 011 照顾小 PP，男女各有别
- 013 慧眼选湿巾
- 014 大家一起折尿片
- 015 换尿布，很有趣（男宝宝篇）
- 016 换尿布，很有趣（女宝宝篇）
- 017 手把手教你洗尿布
- 018 手把手教你晾尿布
- 019 别抱变成“伤”
- 020 放下宝宝必须“缓”



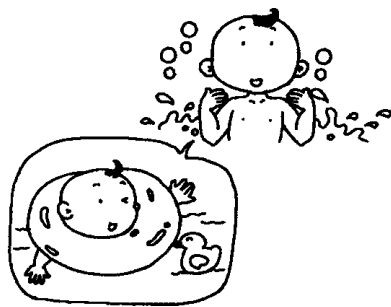


- 021 哪些肤色变化没问题
- 022 保暖一过度，后果很严重
- 023 如何保持安全体温
- 024 揭开胎毛和头发的疑问
- 025 掉哪里的头发妈妈没担心
- 027 帮你辨清秃头真相
- 028 游泳，不是每个宝宝都适合
- 029 远离游泳后遗症



- 030 学会这套哺乳经
- 031 正确的哺乳姿势
- 032 早产宝宝要面临的6道生存难关
- 033 奋力追上足月宝宝
- 034 特别的“助长剂”，只给早产的你
- 035 早产宝宝和妈妈一起补钙
- 036 常被忽略的人工喂养方式
- 037 冲调“益生菌”，这样才正确
- 038 喝水也有小规矩

- 040 呼吸过快确实有问题
- 041 正确的包巾使用步骤
- 043 为啥会有红屁股
- 044 爱“捉迷藏”的体温
- 045 点明脐带的6种异常
- 047 教你护理脐带残端的方法
- 048 真真假假说“阳性”



- 049 用时间准确将两种黄疸区分开
- 050 看，放屁和 BB
- 051 是时候吃那颗“小糖丸”了
- 052 面部红疹哪儿来的
- 053 6 种人，请远离宝宝
- 055 早教应该是什么定位
- 056 纠正 3 大错误的早教认识

## Chapter 2 第二章 3~6个月，“依呀依呀”超可爱

- 060 识破藏在婴儿床里的陷阱
- 062 听懂宝宝的哭
- 064 她们不能代替妈妈
- 065 漂亮头型，睡出来



- 066 “独睡”之妙
- 067 夜间护理秘籍大公开
- 068 宝宝不要“静悄悄”
- 069 把宝宝的“生物钟”握在手
- 070 睡眠时间并非“一刀 CUT”
- 071 睡相“在说话”
- 073 宝宝为何喜欢踢被子
- 074 “防踢”保暖两不误
- 075 宝宝内衣正确地选
- 076 把穿衣脱衣变简单（脱衣篇）
- 077 把穿衣脱衣变简单（穿衣篇）





- 078 3步选奶瓶
- 079 4点挑奶嘴
- 080 快速清洗奶瓶
- 081 快速给奶瓶消毒
- 082 警惕“奶粉喂养过饱”
- 083 很容易辨别一罐好奶粉
- 084 告诉你配方奶粉中究竟都“配”了啥
- 085 一顿之中，母乳、奶粉绝不可“玩混搭”
- 086 什么时候可以喝蔬菜汁
- 087 什么时候可以喝果汁
- 088 宝宝在说“要吃辅食啦！”
- 089 与辅食有关的，一定要看的表格
- 090 正确添加辅食的操作方法
- 092 6个月内的宝宝最早添加的辅食应是蛋黄



- 093 有比蛋黄更补血的东东吗
- 094 首次注射“百白破”疫苗
- 095 需要与滞留奶块相鉴别的鹅口疮
- 096 胎记带来的疑惑
- 097 弄清消化不良与腹泻
- 098 容易应对的皮肤脓疱疮
- 099 小宝宝，小动作

# Chapter 3

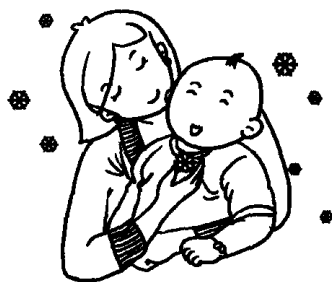
## 第三章 6~12个月，会识别，能模仿，要说话

- 102 彻底洗手洗脸 = 呵护宝宝
- 103 护理不到位，感冒老反复
- 104 家庭除菌，是个大工程
- 106 痱子痱子你走开
- 108 婴儿车，乱“坐”不得
- 109 小手怎么就那么香
- 110 哄宝宝入睡的 NG 做法
  
- 111 “黑白颠倒的睡眠”很容易就颠倒回来
- 112 不推荐太早学走路
- 113 把爬行提到议事日程上来
- 114 学爬学问大
- 115 仔细“提防”会爬的宝宝
- 116 恰好又遇“生理性厌奶期”
- 117 母乳化奶粉能代替母乳吗
- 118 对矿泉水冲奶粉 SAY NO
- 119 超恶心的“对嘴喂食”
- 120 不良饮食行为之应对
  
- 121 小舌为何“画地图”
- 122 妈妈来帮忙，关爱小乳牙
- 123 保护小眼睛
- 124 良好的卫生习惯刚好阻击手足口病
- 125 小海龟，快点爬





- 126 高级别之跪爬
- 127 钻隧道
- 128 辩颜色和认五官
- 129 找找爸爸在哪里
- 130 儿歌，唱出不一样的四季
- 131 小猫、小狗什么样
- 132 宝宝胆子大起来
- 133 正确对待宝宝的“恋物”心理
- 134 懂分享，不自私

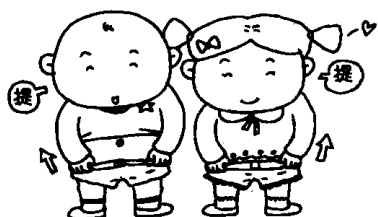


## Chapter 4 第四章 12~24个月，几个需要自己来的“第一次”

- 136 第一次学说话
- 137 口吃，能够被杜绝
- 138 第一次学走路
- 139 到底用不用学步车
- 140 开裆裤，拜拜啦
- 141 第一次自己大小便
- 142 排除入厕的主要障碍
- 144 怎么才能消除“洗手间恐惧症”
- 145 第一次自己吃饭



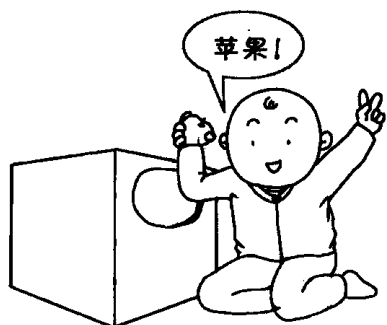
- 146 放手让宝宝练吃饭
- 147 吃饭时必须纠正的“臭毛病”
- 148 第一次自己穿衣脱衣
- 149 第一次拥有自己的房间
- 150 哪些表现代表宝宝智商异常



- 151 最佳断奶的时间
- 152 正确的断奶做法
- 153 认真选好断奶的季节
- 154 断奶前的准备工作
- 155 超见效的断奶小手腕
- 156 用益生菌酸奶当点心吧
- 157 比搭配营养更重要的是“保留”
- 158 满头雾水的补品不要加
- 159 少吃色彩斑斓的零食
- 160 一键 DELETE 果冻

- 161 头部撞伤，越揉越糟
- 162 快速处理各种外伤
- 164 适当锻炼咀嚼肌
- 165 吃药打针和输液，到底哪个好
- 166 重视智能和语言培养
- 167 训练宝宝明白“不”是什么
- 168 用简单的方法刺激发音
- 169 使用工具书，要讲方法
- 170 想想看，像什么



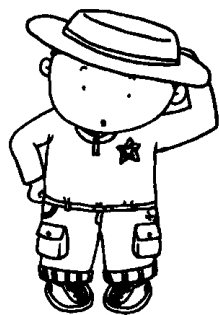


- 171 做做操，跳跳舞
- 172 当个小小投球手
- 173 摸对啦，摸错了
- 174 超级变变变

# Chapter 5

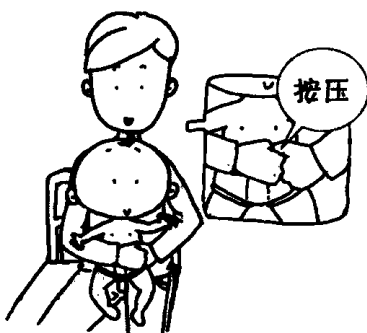
## 第五章 24~36个月，为入托做准备

- 176 遭遇“第一反抗期”
- 177 有效应对“第一反抗期”
- 178 给坏情绪“戴笼头”
- 180 STOP！颠倒性别穿衣服
- 181 最管用的爱牙方法
- 182 用泡脚提高抵抗力
- 183 宝宝的皮肤要“锻炼”
- 184 防晒，从小就做足
- 186 防晒品，选对才有效



- 187 大宝宝独睡，为全托准备
- 188 坚决不让挑食得逞
- 190 星级危险食物
- 192 和积食过过招
- 194 体质和食物大配对

- 196 及时处理晒伤
- 197 指甲反映出的健康隐患
- 199 把小肚子里的虫驱赶掉
- 200 异物卡喉最怕手忙脚乱
- 201 去急诊的情况
- 202 锻炼记忆力



- 203 用筷子和左撇子
- 204 记住家庭住址和电话号码
- 205 培养自理能力
- 206 为入托做准备

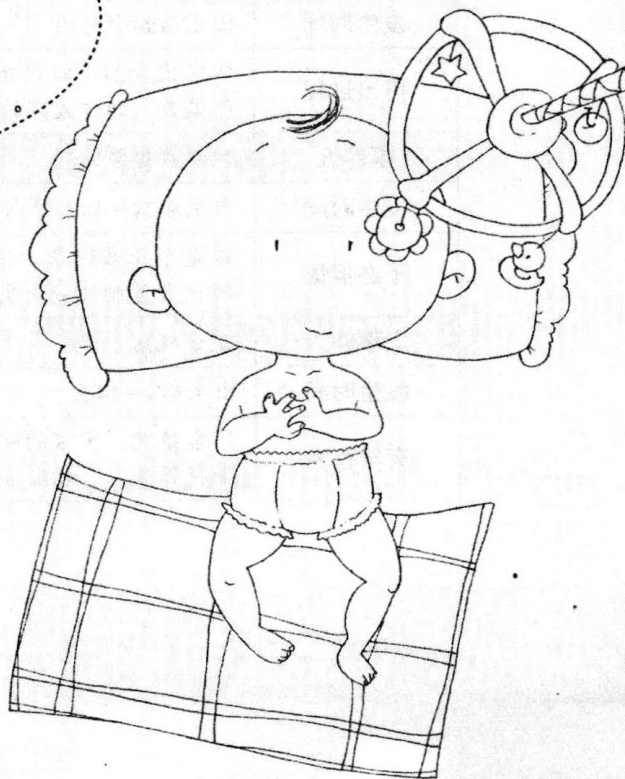


## 第一章

### CHAPTER 1

# 新生宝宝， 确实需要你小心又谨慎

这一阶段，你的责任很“简单”  
——小心谨慎地照顾宝宝，  
帮他或她平安度过“人之初”。





## 新生宝宝的6个必经“大事件”

<b>事件一</b>	<b>第一声啼哭</b>
<b>发生时间</b>	刚出生
<b>代表什么</b>	历史性的第一声啼哭标志着宝宝已经不需要经胎盘“换气”，能够自主呼吸，心脏和肺开始工作了！
<b>事件二</b>	<b>第一次吃奶</b>
<b>发生时间</b>	出生后半小时内
<b>给你的感受</b>	宝宝刚刚吮吸乳头时的动作很轻柔，不像想象中“会让你痛”。如果宝宝醒着，就让他多吮吸吧。
<b>事件三</b>	<b>接种疫苗</b>
<b>发生时间</b>	出生后24小时内
<b>疫苗种类</b>	卡介苗（预防结核病）和乙肝疫苗
<b>接种时间</b>	足月出生的宝宝出生后24~72小时内接种卡介苗，3个月大时到结核病防治所做结核细菌素试验，看看疫苗接种是否有效。 乙肝疫苗注射时间为24小时内打第一针，满月后打一针，6个月后再打一针，共三针。此后9年内不用加强免疫。
<b>事件四</b>	<b>排胎便</b>
<b>发生时间</b>	出生后24小时内
<b>排出过程</b>	宝宝出生24小时内就会把胎便排干净，后面2~3天你会见到“暗绿色偏黄”的过渡期的便便，质地稀软含有黏液。
<b>事件五</b>	<b>生理性体重减轻</b>
<b>发生时间</b>	出生后24~48小时内
<b>不必担忧</b>	这是个正常现象。宝宝减去的分量是空气蒸发掉体内多余的水分+排出大量胎便。出生3~5天后体重就会回升了。
<b>大事件六</b>	<b>脐带脱落</b>
<b>发生时间</b>	出生后3~14天
<b>有早有晚</b>	通常情况，宝宝的脐带早则3~4天内脱落，晚则7~14天内脱落。脐带脱落并不会让宝宝痛的。



## 几招看出新生宝宝是否健康

宝宝咳嗽几声不代表得了什么肺炎，打个小喷嚏不一定是感冒了。你完全没必要因为这些就把自己弄得一惊一乍的。来来，冲杯绿茶放松点儿。如果宝宝以下几个方面都“达标”的话，小家伙就是健康的！

- 足月出生的宝宝，出生体重在2500克~4000克之间。
- 身长46~53cm，头围33~38cm。
- 清理完口腔的粘液，宝宝应在1分钟内“放声大哭”。
- 腹式呼吸，呼吸频率约40~60次/分钟，心率约120~140次/分钟。
- 宝宝一天要睡20个小时，大约有3小时深睡不醒。
- 皮肤红润有弹性，皮下脂肪较丰富，腹部皮肤隐约可见少许静脉。
- 表皮覆有一层细软的胎毛（几星期内会自动消失）和白色的、奶酪样的皮脂。
- 面部的胎毛已基本消失，肩背部有少许胎毛，头发细软如丝，并且根根分开。

