

[美] 林奂均 著 许惠珺 译



# 百岁医生教我的 育儿宝典

连续30个月位居  
金石堂、诚品等书店  
育儿畅销书榜

**第1名**

全球经验最丰富的儿科专家——110岁的丹玛医生教您轻松解决宝宝哭闹、作息混乱、喂食、营养等问题，让您和您的孩子每天舒舒服服一觉到天亮！如果您现在被宝宝搞得心力交瘁，请您阅读本书，无数父母已从中获益。

南海出版公司

# 百岁医生教我的 育儿宝典

〔美〕林奂均 著 许惠珺 译

南海出版公司

2009·海口

## 图书在版编目(CIP)数据

百岁医生教我的育儿宝典 / [美] 林奂均著; 许惠珺译. —海口: 南海出版公司, 2008.12

ISBN 978-7-5442-3861-8

I.百… II.①林… ②许… III.婴幼儿—哺育—基本知识 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173689 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-254

本书经著作人直接授权中文简体字版本,  
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

BAISUI YISHENG JIAO WO DE YU'ER BAODIAN

## 百岁医生教我的育儿宝典

---

作者	[美] 林奂均		
译者	许惠珺		
责任编辑	李 昕	特邀编辑	冯静楠 崔莲花
丛书策划	新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>		
装帧设计	崔振江	内文制作	郭 璐
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	<a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a>		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开 本	710 毫米 × 930 毫米 1/16		
印 张	12		
字 数	90 千		
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5442-3861-8		
定 价	25.00 元		

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 目录 Contents



### 前言 幸运的我



### 第一章 新生儿的照顾

- 首要的是制订作息时间表 ..... 9
- 作息时间表范例 ..... 10
- 如何严格遵守作息时间表 ..... 11



### 第二章 睡眠

- 我对“一觉到天亮”的定义：连续睡超过7个小时 ..... 19
- 有助于宝宝一觉到天亮的两件事 ..... 29
- 按作息时间表睡觉和吃奶的好处 ..... 34
- 不管你做什么，都是在训练孩子 ..... 38



### 第三章 哭

让宝宝一直哭会不会有害 .....	48
宝宝为什么哭 .....	50



### 第四章 喂食

喂母乳好处多多 .....	55
喂多少才适量 .....	56
什么时候开始喂婴儿食品 .....	57
喂宝宝吃食物泥 .....	58
制作婴儿食品 .....	60
不同的做法与注意事项 .....	62
喂食时间表 .....	66
用汤匙教宝宝吃东西 .....	68
宝宝饿得尖叫哭闹 .....	69
教宝宝手语 .....	69



## 第五章 营养与较大孩子的饮食

关于营养 .....	73
不要给孩子吃点心 .....	84
早餐 .....	85
以营养为标准 .....	86



## 第六章 给父母的一些建议

吮手指还是吸奶嘴 .....	93
尿布疹 .....	94
长牙 .....	95
地毯 .....	96
医孩子，不要医症状 .....	97



## 第七章 意见交流 Q & A



## 第八章 见证爱的育儿法

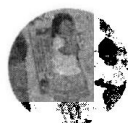
丹玛医生万岁! .....	113
婴儿食物泥的制作方法 .....	116
女儿现在的情况 .....	120
新手父母的恩人 .....	121
代代相传 .....	123
为女儿寻找奇迹 .....	125
孩子们的守护天使 .....	127
松一口气 .....	130
上帝赐给孩子们的礼物 .....	131
解答 .....	133
早产儿一样能养得白白胖胖 .....	134
喝牛奶让耳朵发炎?! .....	137
趴睡治好扁平的后脑勺 .....	138
趴着换尿布更好清理 .....	139

全家受用的好医生 .....	140
感谢丹玛医生 .....	142
经常被误诊的咳嗽问题 .....	144



## 结 语 愿更多人体验到养儿育女的喜悦

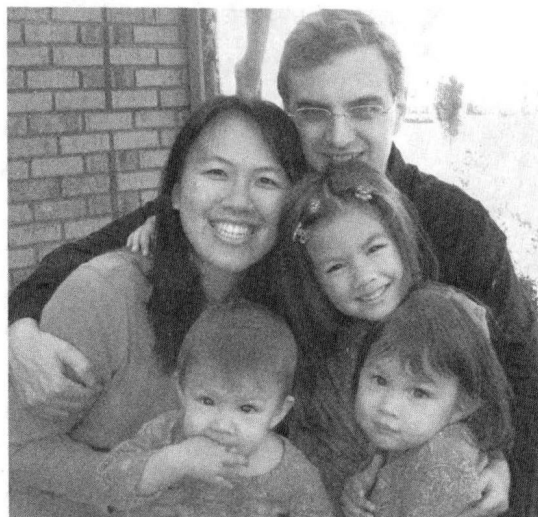
希望重拾育儿乐 .....	151
兔均一路走来的育儿路 .....	153
给恬昕的一封信 .....	159



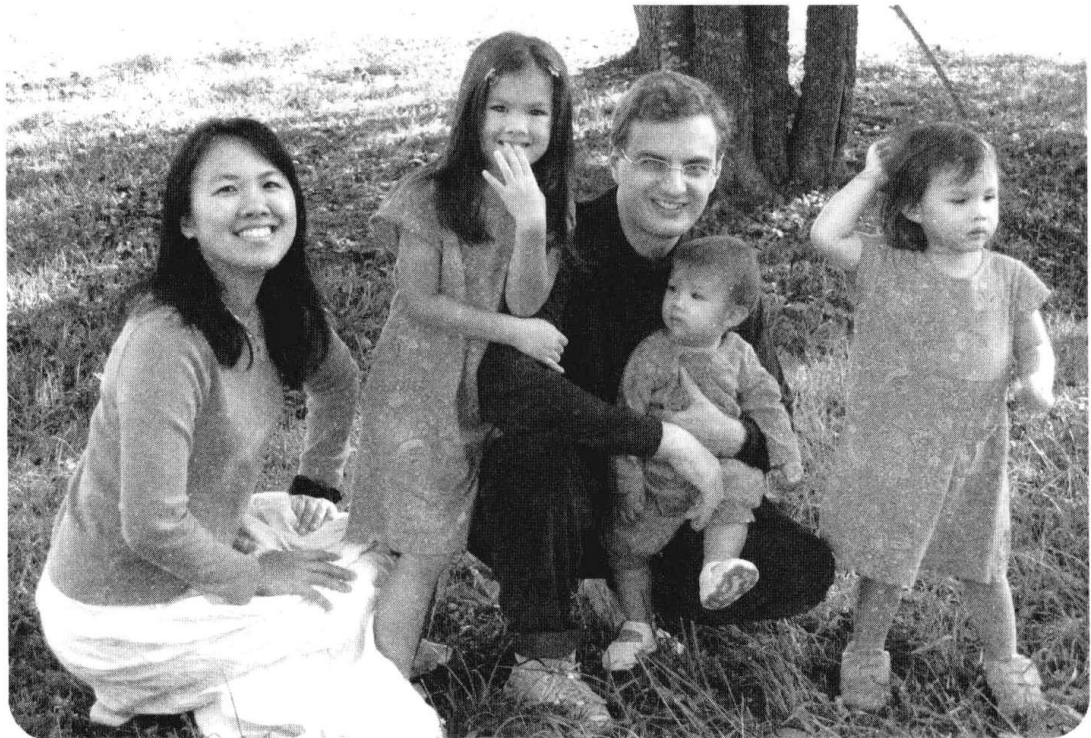
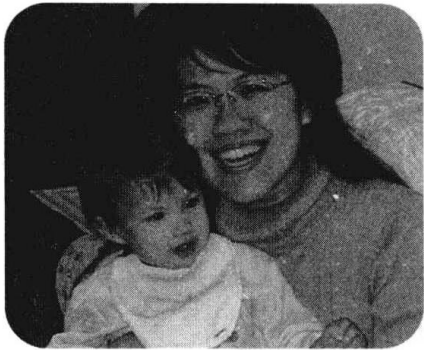
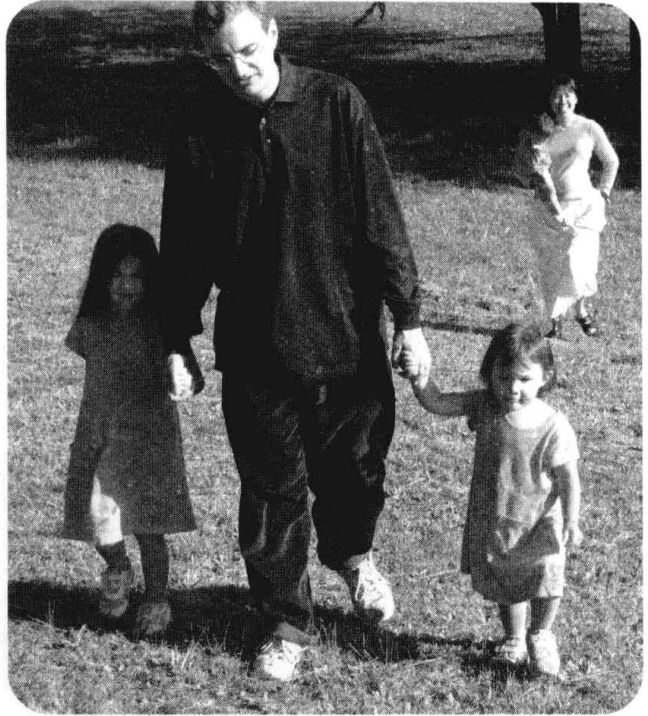
## 附 录

附录一 波尔夫妇的育儿妙方 .....	163
附录二 丹玛医生教你对付不吃饭和贫血的孩子 .....	169
附录三 好书推荐 .....	182





前言  
幸运的我



我结婚生子之后，身边围绕着一群顶尖的育儿高手，只是我当时并不知道自己如此幸运。我最好的朋友虽然小我一岁，但那时已经有3个孩子（现在有5个，并且怀上了第6个）。她的家庭安详和乐、井然有序，5个孩子全在6~10周大时，就能够一觉睡到天亮。除了这个最好的朋友，我先生的姑姑玛蒂亚也给了我很多帮助，她生了11个孩子，我可没开玩笑，11个！她的老么今年3岁，跟我们的二女儿同龄。这11个孩子都是她自己带大的，没请保姆，没请佣人，而且她看起来依然美丽动人，身材苗条，她常跟大家说她是个快乐的妈妈。她家整理得井井有条，每个宝宝在经过不到10天的训练之后，都能够一觉睡到天亮，她的老大甚至只训练了4天就能够一觉到天亮！

玛蒂亚姑姑写了一本育儿的书——《丹玛医生说》(*Dr. Denmark Said It!*)，是我最重要的育儿手册。她在书中详细记录了丹玛医生的育儿良言。丹玛医生是玛蒂亚姑姑11个孩子的儿科医生，还是全美经验最丰富的儿科医生(可能也是全球经验最丰富的儿科医生)。丹玛医生在医学上的一大成就是投注11年的时间研究百日咳疫苗，也就是今天每个孩子都必须接种的白喉、百日咳、破伤风三合一疫苗(DTP)中的百日咳疫苗。1998年，丹玛医生满百岁，她行医超过70年，直到



左为玛蒂亚姑姑抱着第11个小孩，右为我抱着老三。

103岁才因视力逐渐衰退而退休，但她仍然接受电话咨询，有很多人（包括我和我的朋友）会打长途电话向她请教。丹玛医生现在仍然头脑清楚，和蔼可亲，思路敏捷……而且仍在帮助许许多多的人。我和我的孩子从她的智慧忠告里获益良多。

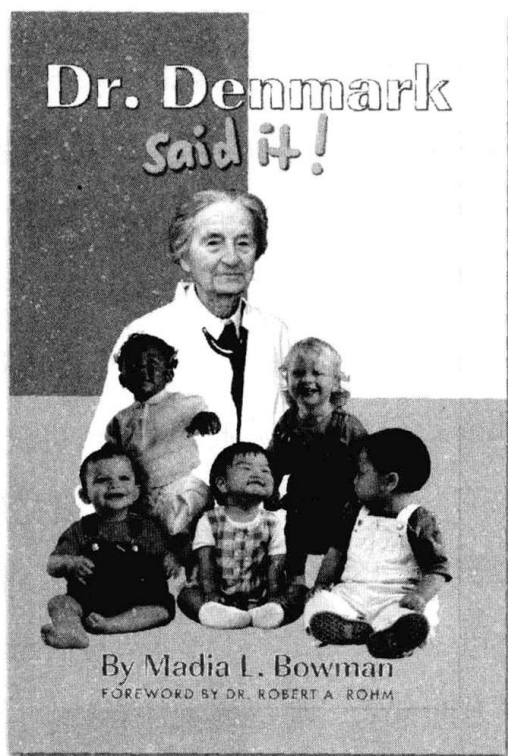
所以自从我怀了第一个孩子，就有一个完美的智囊团做靠山——有全美经验最丰富的儿科医生，有养育11个孩子的妈妈，还有许许多多懂得训练宝宝一觉睡到天亮的妈妈朋友。现在轮到我来分享这些实用的智慧了。我看过很多家庭因为新生儿的来临，全家累得精疲力竭

(妈妈、爸爸、祖父母等),一个小小的婴儿就能把全家搞得鸡飞狗跳!相比之下,有些家庭虽有五六个孩子,甚至11个孩子,却父母轻松,孩子满足。每一个孩子都在全家的期待下出生、成长,整个过程非常从容,充满安详与惊喜,育儿的方式其实可以截然不同!我写本书的目的是希望能够帮助更多的父母轻松育儿,让家中的气氛更加祥和。

也许你会想,不知道能不能信任这个一百多岁的医生,担心她的医学常识已经过时。我向你保证,丹玛医生给为人父母者的忠告,直到今天仍让人受益无穷,而且她的医学智慧与建议早就经过了时间洪流的考验,这一点正是当今的医学理论所欠缺的!我信任丹玛医生在医学方面的智慧,因为她的结论远超越这时代各种不同的趋势和潮流。亲爱的读者,你知道吗,目前流行的医学建议不见得都是正确的!这么多年来,所谓的医学“权威人士”,不知道犯过多少错误。比如说,上世纪六七十年代的医学专家,大多鼓励妈妈们喂宝宝喝配方奶。母亲为了孩子的健康成长,就盲目地听从所谓医学“专家”的建议,让婴儿喝奶粉,自己则打退奶针。我也跟大多数同龄人一样,是喝奶粉长大的。几年后,研究发现,当初那个建议实在错得离谱!据统计,喝奶粉长大的婴儿比较容易生病,也比较容易过敏。原来配方奶里面缺少母乳所具备的抗体,而婴儿非常需要这些抗体以增强免疫力。从很多方面来看,喝母乳都比较好,比如说,宝宝不容易过敏,母乳比较容易消化,妈妈也不容易患乳癌等。现在,医学专家的看法有了180

度的转变，他们改变了原来的说法，鼓励母亲喂母乳。

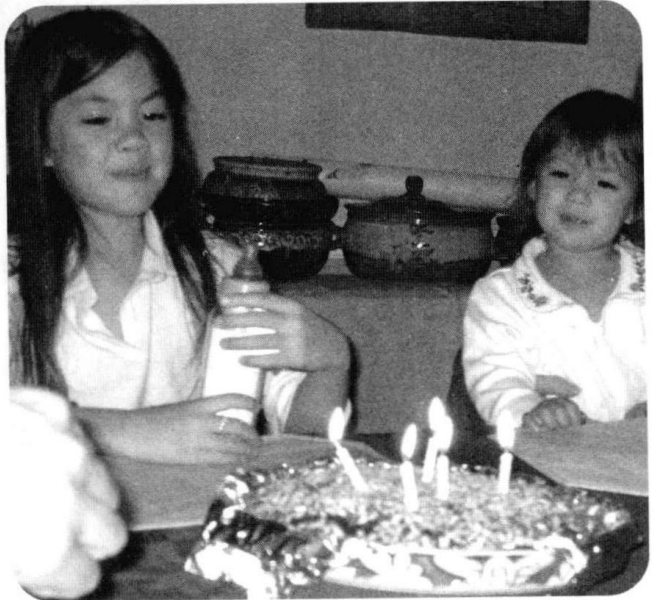
所谓“专家”讲的话，不要轻易相信，而要独立思考，运用常识判断他们的话有没有道理。我在本书中与大家分享的方法，不仅在我自己的家庭中奏效，在许许多多选用这些方法的家庭中，也都有惊人的效果。本书引述丹玛医生的话，都摘自玛蒂亚姑姑写的《丹玛医生说》，以及丹玛医生写的《每个孩子都应该有机会》(*Every Child Should Have a Chance*)。希望你通过本书了解丹玛医生后，会渐渐喜欢上她。本书多处摘录她明智、风趣与合乎常理的建议，也希望能够为你提供帮助。最重要的是，我希望本书能够帮助许多人重拾养儿育女之乐。



《丹玛医生说》的封面



# 第一章 新生儿的照顾







丹玛医生说

父母搬进去跟宝宝住，还是宝宝搬进来跟父母住？

## 首要的是制订作息时间表

首先，我要分享一下我婆婆的经验。我婆婆初为人母时，采用宝宝一哭就喂奶的方式，差不多每两个小时喂一次，连半夜也不例外。她生了4个孩子，前3个孩子的年龄分别只相差两岁。她说头6年带孩子的记忆，如今一片模糊，什么也想不起来。她不太记得孩子小时候的情形，因为她那时已经忙昏头了。现在，看到我们夫妻按照丹玛医生的方式，为孩子制订作息时间表，她就很羡慕地说：“当初如果知道这个方法该有多好。”

现在，绝大多数医生都鼓励母亲，宝宝一哭就喂奶，或每两个小时喂一次奶。如果你很喜欢这种宝宝一哭就喂奶的方式，本书恐怕不