

大型原创母婴网www.mom-baby.com.cn内容支持

新手妈妈时尚手册。大型原创母婴网

www.mom-baby.com.cn内容

专家供稿的原创著作。完全国际潮流

的do it手册。不讲道理。只做

百名专家倾情奉献



主编 田甜

妈妈宝宝新概念

领先的实用 do it 育儿指南

准妈妈 新手妈妈时尚手册

昆仑出版社

妈妈宝宝新概念

田 甜 主编



昆仑出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝新概念/田甜主编. —北京:昆仑出版社, 2002. 4

ISBN 7-80040-622-9

I. 妈… II. 田… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 009921 号

书 名:妈妈宝宝新概念

主 编:田 甜

责任编辑:卢 琳

装帧设计:十亩工作室

责任校对:吴 汇

出版发行:昆仑出版社

社 址:北京海淀区中关村南大街 28 号 邮编:100081

电 话:62183683

E-mail:jfjwycbs@public.bta.net.cn

经 销:新华书店发行所

印 刷:三河天利华印刷厂

开 本:A5

字 数:373 千字

印 张:12.75

印 数:1—10100

版 次:2002 年 4 月第 1 版

印 次:2002 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80040-622-9/G·97

定 价:21.00 元

主编的话

网站也怀孕了

自从一颗小得不能再小的 BB 种子点击了妈妈，妈妈的心灵就被完全刷新了：妈妈宝宝中间有了一条永不可断开的链接：mom - baby，妈妈的网，满满的爱。有朋友说，你们网址的“中短横杠”念起来多么麻烦。其实我明白，一个简洁的写法固然好，但好写的名字并不等于好人，一如不等于好网。我喜欢有些网味儿的符号，更明白要办一个实实在在的网。

我们把本来要变成公交站牌广告的钱，变成了专业作者的稿费。因为确实喜欢做这件事，就不想名噪一时，但求长久拥有。点击率就是心的点击率。在网站转贴成风的背景下，我们坚持向专家及专业撰稿人约稿，维护互联网知识产权的尊严。

收获是丰厚的，我们拥有了忠实的上网妈妈群，便捷互动的健康及心理专家咨询栏目异常火爆。据专家反馈：咨询问题非常严肃、专业、实际，而不像有些网站的咨询问题十分随意、无聊。所以我们到今天还“篇篇原创，天天更新”，还每月出版精美的全彩母婴 DM（直投杂志），朋友们称我们是“硕果仅存”的网站。



更丰厚的收获：好文如潮。网站也怀孕了，要生一本书。

从怀孕一刻起，妈妈们手头无不拥有好多本孕产育儿指南，育儿杂志书籍满街都是，妈妈们是否还需要这么一本书呢？

妈妈们手中的书分为两种，一种是完整权威的孕产育儿全程指南，属于必备工具书，有一套就可以了。另一种是更实效、更丰富、更新颖、更时尚的。前一种更像饭，而后一种更像菜，且称为“母婴时尚书籍”。大部分变幻花样层出不穷的书刊就是这一类。多不等于好，妈妈们拥有的好菜是很少的。

这本书妈妈们喜欢吗？我也常买书，喜欢精神的美味佳肴，我们相信妈妈的眼睛。

◆**非常专业**。全专家撰稿，不仅保证医学稿件的严谨可信，而且保证家庭教育、生活所有方面的稿件也是心理、教育、日化、营养、旅游、服装、运动各行各业专家供稿，不是由喜欢稿费的人“加工”而成的。少数专家职务职称并不很高，因为在专家范围内选稿的标准是看内容，而不是看谁的牌子大。

◆**非常实用**。国际流行 do it or do not it 手册。讲故事，讲生活中怎么做不怎么做，不收录只讲道理的文章。

◆**非常新颖**。凡是从常规指南、书刊上可以得到的内容，本书概不收录。新颖的东西不可能长篇大论，所以文章短小，文字简洁干净是本书的一大特点。

◆**非常时尚**。收入父亲的作用，妈妈的装扮、情感、职场，家居、家庭生活方式等等常规育儿书籍中极少涉及的精彩内容，且有大量海外母婴时尚。育儿是父母的自我教育和家庭生活品质的一个部分，不仅是奶瓶和尿片。

田 甜



妈妈宝宝新概念

序

这些新问题 难以在浩如烟海的 育儿书中找到

育儿的书刊种类繁多，良莠不齐，怎样才能选择一本又实用，又新颖，能吸引工作繁忙的妈妈乐意阅读的好书？不妨从《妈妈宝宝新概念》入手。

此书从妈妈宝宝网站选出优秀的文章分门别类组成，从准备妊娠开始，到宝宝出生成长到6周岁的全过程，由国内外专家学者撰稿、译文或采访，加上网上的咨询服务。内容包括医学方面，如妇产科、小儿科常见疾病的防治，新生儿护理、免疫预防、保健及营养知识。教育方面如儿童发展、儿童心理、儿童行为的研究及纠正。家政方面如家庭教育、家庭理财、家庭生活、服装、化妆、烹调，还有玩具、游戏、旅游、托幼



生活等。经过妥善的分类整理,便于妈妈们用最短的时间找到自己所需的内容,以便迅速解决育儿中遇到的困难。

本书倡导“时尚”和“新颖”,紧跟时代的步伐,如介绍最新的脑生理动态,新的育儿理念,最新的智商情商研究等。随着经济的好转,家庭生活方式起了变化,年轻的父母需要入时的打扮,家居布置日新月异,假日旅游,周末休闲也提上日程。还有家庭的人际关系,父亲在育儿中的作用,单亲育儿问题,新药和保健品的应用和禁忌等。这些新问题难以在浩如烟海的育儿书中找到。由于新材料在网上出现较早,才有可能使内容达到“时尚”和“新颖”,这是其他书报杂志难以赶上的。

网上妈妈们迫切要求解决的问题,往往又是许多新妈妈们经常遇到的。通过专家们简明扼要的答疑,会使许多困惑中的妈妈们及时得到帮助,解决了困难。

希望这套书越做越好,成为广大母亲育儿的良师益友,为培养优良素质的下一代做出贡献。

中国优生科学协会理事
联合国儿童基金会课题研究人 区慕洁
《万婴跟踪》电视节目主讲人

2001年11月9日



妈妈宝宝新概念

序

这本书提供给家长 丰富、新颖和时尚的 育儿知识

联合国秘书长安南在 2001 年指出：每个儿童都应该有一个尽可能好的人生开端；每个儿童都应该接受良好的基础教育；每个儿童都应该有机会充分发掘自身潜能，成长为一名有益于社会的人。

人生开端是指 0~3 岁。因为，正常大脑发育，3 岁以前最快，6 个月时脑重量约为出生时 2 倍，第二年末约为出生时 3 倍，约占成人脑重的 75%，以后发育速度变慢。人的大脑约有一千亿个神经细胞，每个神经细胞粗看起来像一棵小树，在出生后 2 年内，神经细胞迅速发育，“根深叶茂”起来。每个神经细胞都与大约一万个其他神经细胞相连。每个神经细胞每秒钟能向相邻的细胞发送约一百个信息。而神经细胞



的成长，细胞之间无法计数的联系，在很大程度上是由婴幼儿生活中的经历决定的。

婴幼儿时期也是心理发展最迅速的时期，年龄愈小，发展愈快。学习能力是有关键期的。关键期是指某种知识或行为经验，在某一特定时期或阶段中最易获得和形成，错过这个时期，就不能获得或达不到最好的水平。人生下来有很多潜能，如不给予丰富的环境刺激使这些能力发挥出来，就会受到窒息，永远发挥不出来了。例如先天性白内障患儿，3岁以前做手术可以复明，如果延误治疗，视觉神经细胞就会枯萎，将永远失明。人的听觉和语言也有关键期，一般在5~6岁以前，年龄愈小可塑性愈强。印度有个狼孩，7~8岁被救回时只会爬行和狼嚎，经专家精心教育6年学会行走，17岁死亡时只会几十个单词，她的语言和智力的破坏已经不可逆转。

0~3岁孩子的体格、心理、情感和社会交往能力的全面发展对儿童的将来有持久的影响。就现代家长关注孩子的身高来说，生后头3年是生长高峰期，第一年长25厘米，是3岁以后生长速度的3倍。如果婴儿期由于喂养不当或多病，身高落后了3~4厘米，以后即使生长速度正常，但总是追不上正常儿童的身高水平，最终成年身高较矮。联合国儿童基金会秘书长卡罗尔·贝拉米说：“在孩子出生后的前36个月，大脑的信息通道迅速发育，支配孩子一生的思维和行为方式的运动原处于形成阶段。当孩子学习说话、感知、行走和思考时，他们用以区分好坏，判断公平与否的价值观也正在形成。毫无疑问，这是孩子一生中 easiest 受外界影响的阶段，也是最需要得到社会关怀的时期。”

最佳人生开端是一个人全面发展的奠基工程。最佳的人生开端的含义应该是有充分合理的营养，良好的健康状况，生活在一个丰富的感知刺激的环境和充满温暖爱心的家庭和社会氛围之中。使人类的幼苗犹如在肥沃的土壤和充足的阳光雨露中茁壮成长，使他们成长为推动社会前进的最重要最优秀的人力资源。每个孩子都有权拥有最佳的人生开端，但是，每个孩子出生来到世界上，他除了用哭声呼唤外，自己还没有能力争取最佳的人生开端的权利。这就需要每个家长，无论是普通劳动者还是社会精英，都要付出你的无私的爱心、宝贵时间和辛劳，给予你的孩子最佳人生开端的权利。这是每个父母的神圣的天



职,同时需要学习履行这个神圣天职的科学养育孩子的知识。《妈妈宝宝新概念》这本书将提供家长丰富、新颖和时尚的育儿知识。衷心祝愿您的宝宝成功。

北京协和医院儿科主任医师
中国协和医科大学儿科教授
首都儿科研究所特聘专家 鲍秀兰
中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员
关心下一代专家委员会委员

2001 年 12 月 9 日



目 录

- 01 主编的话/网站也怀孕了
- 03 序/这些新问题难以在浩如烟海的育儿书中找到
- 05 序/这本书提供给家长丰富、新颖和时尚的育儿知识

第一章 破壳前后

- 03 怀孕与妇科炎症
- 06 孕妇十大反常现象
- 09 准妈妈感冒私家验方全公开
- 11 自制防孕吐5验方
- 12 美国优生圣经50条
- 15 孕期用药——既治病又安全
- 18 强力危及胎儿的5大杀手
- 21 孕妈咪上班安全战略
- 23 分娩,享受镇痛
- 25 剖腹产儿协调能力补救
- 27 西式月子你敢不敢“坐”
- 30 产后即孕严重威胁新妈妈
- 32 产后避孕法套装:
错误4种正确5种推荐4种

别按着广告买药自己治,因为你还不
知道你是什么病呢。这些疾病都
影响怀孕,所以如果想要孩子,最好
先积极治疗。这些病都有容易复发
的特点,所以经适当治疗后,就赶紧
怀孕吧。

剖腹产孩子出生后前3个月,要适
当地摇抱孩子,或让孩子躺在摇篮
里,训练前庭平衡能力。七八个月
时,更要训练爬行,不要过早地使用
学步车。再大一些要训练走平衡木、
荡秋千、做旋转游戏等,还可因时因
地训练他们进行翻跟头、拍球、跳
绳、游泳、打羽毛球等活动。



- 35 产后第二天塑身操
- 37 博士产妇遭遇产后抑郁症
- 41 新生儿快乐体操
- 42 新妈妈常规健康检查目录

用泡沫塑料饭盒盛的热饭热菜,可产生有毒物质二恶英,对人体危害特别大,对男性生育产生直接影响。

- 45 准爸爸优生饮食 12 原则
- 47 为宝宝戒烟酒手册

第二章 添了一张口

- 51 真正的起跑线——你的母乳质量如何?
- 55 喂奶的十大错误
- 57 哺乳 6 个实际问题

突然在某一天不喜欢吃牛奶了,甚至一把牛奶瓶举到婴儿面前就引发孩子哭闹。妈妈急得不知如何是好,使出浑身解数,换奶瓶、换奶粉品牌、换人喂、换地方喂、换鲜奶,在奶中加果汁或米粉等物,结果都无济于事。

- 60 3 个月忽然厌食牛奶
- 62 中药调理小儿厌食
- 65 8 个惯出来的毛病
- 67 快乐进餐不是边吃边玩
- 69 小儿饮食十大秘笈
- 71 小孩不是不能吃方便面
- 73 你问贝贝到底吃多少?
- 75 果果吃零食源于模仿
- 77 零食影响儿童性格

科学家研究发现,体液偏酸的儿童智商低,这是因为小儿体内缺少碱性无机盐,影响人体激素分泌和神经活动。改善孩子的饮食结构,多食常食一些碱性食物是提高学习成绩及智商的有力措施。

- 78 哪些食物影响小儿智商
- 80 将食物撤下奖品目录



第三章 睡着和醒着

- 85 宝宝充足睡眠指导手册
- 88 调理尿床 8 法
- 90 小儿夜啼对策全公开
- 99 捕捉噩梦
- 95 让宝宝快乐地醒来
- 97 一家三口睡梦甜
- 100 停电啦! 绝妙的亲子提案
- 102 专家为安慰奶嘴正名
- 108 小孩眼中的家
- 105 300 天让宝宝独立

- 108 1 岁半开始家务活清单
- 111 12 个蹦蹦跳跳的新鲜游戏
- 114 游玩决不是逛街
- 116 体育学院副院长: 体育启蒙游戏
- 118 旅游专家出招: 带宝宝旅游
- 122 越小越幽默

第四章 私家健康顾问

- 127 哺乳期安全用药

- 130 婴幼儿禁用药物
- 132 小儿母源性、食源性、药源性疾病
- 136 家庭必备小儿 OTC 药箱清单
- 141 夏季 19 条医生提要
- 143 宝宝换季病

现代试验表明, 当人在睡眠时生长激素分泌旺盛, 这种生长激素正是使小儿得以发育、功能得到完善的重要因素。

只要能站起来, 就能为人服务。刚学会走路的幼儿喜欢帮人, 并且会因为帮助别人做事而感到自豪, 使他受用终生。你会看到孩子不但乐于奉献, 而且还将在更优雅领域, 诸如礼节、慈善、好客等方面让你自豪。

非处方药是自疗药, 小儿在使用非处方药时, 缺乏自疗这个环节。您看到的是表面现象, 孩子有什么感觉您是不知道的。成年人可通过自己的感觉, 初步鉴别出自己这次患病与以往是否一样, 是重还是轻。可以说小儿科是哑科, 即使小儿会叙述, 也大多不够准确。



- 147 冬季宝宝最易得病
- 149 小儿周一病
- 151 新婴儿七种非疾病现象
- 153 枕秃不等于缺钙

- 155 来自婴儿身体的奇怪声响
- 157 婴儿非疾病性鼻塞
- 159 为何更易热伤风?
- 161 宝宝告别感冒全书
- 163 现代儿童心肺功能衰弱

- 167 婴儿大脑发育的要素

第五章 常见病预警

- 171 秋冬季反复咳嗽怎么办?
- 173 危险的小儿急性喉炎
- 174 小儿便秘的成因及对策
- 176 宝宝经历生长痛
- 178 专家处方:预防宝宝成人病
- 180 1米的宝宝紧急抵御铅中毒
- 182 乳牙龋齿必须治
- 184 牙齿外伤应急处理
- 185 小儿过量用药警示录
- 188 医生揭示幼儿意外伤害种类
- 190 意外伤害家庭急救
- 192 宝宝被小猫小狗咬伤之后
- 195 计划免疫外的4种常用疫苗

小婴儿韧带较薄弱,关节窝浅。关节周围韧带松弛,骨质软,做屈伸活动时可出现“弹响声”。随着年龄增大,韧带变得结实,肌肉也发达了,这种关节弹响声就消失了。

科学家们确信,孩子的早期经历在他们的长远成长过程中发挥着重要作用。有关专家发现平素一些自然而又简单的动作,如搂抱,轻拍,对视,对话,微笑等都会刺激婴儿大脑细胞的发育。早期教育的精髓不是灌输各种知识,而是聆听,引导孩子认识真实的世界。

孩子喜欢吃的油炸食品,如洋快餐,只能提供高热量。长此以往,会造成维生素、微量矿元素的缺乏,致使小儿免疫功能降低。体质差是小儿反复呼吸道感染的主要原因。



- 197 每年带宝宝查一次尿
- 198 给家人刮痧
- 200 春季宝宝养生经
- 202 中医专家·宝宝秋季调养

第六章 心理呵护

- 207 一封 2400 字的心理咨询长信
- 212 晶晶为何总出错?

- 211 4 岁孤独症宝宝的独白
- 216 精神癌症——儿童孤独症
- 219 对玩具应该是喜爱而不是依恋
- 222 锣锣奴役父母案
- 224 保护过度的小朋友
- 227 暂时隔离法实施细则

- 229 哭泣没关系 呜咽是坏毛病
- 231 不长个的心理因素
- 233 哪些儿童需要心理咨询
- 235 你真的理解“虐待”吗?
- 238 幼儿自我归因模式
- 240 睡桌子是高层次需要
- 241 孩子说话让人尴尬怎么办?
- 243 对付顽皮的小客人

第七章 教育策略

- 247 4 招育出如此“独”苗

日本 1980 ~ 1990 年的 10 年间, 因肾炎、泌尿病感染等原发病发展成肾功能不全而接受透析治疗的患者, 低年龄段比例明显下降, 这不能不归功于日本已推行 20 年的学龄儿童尿普查和普及的健康检查, 以及相应的一套早期诊断、监护体系。

医生检查后说: “必须打头皮针。”我才 2 岁, 心里特别害怕, 可是爸爸妈妈、奶奶爷爷几个人一起按住又踢又挣扎的我, 强行打了头皮针。在我最需要帮助的时候, 竟然这样对待我! 我特别生气, 从此不愿意说话了。

不哭并不就是坚强的表现, 自己爬起来才是最重要的, 孩子摔倒后自己爬起来, 说明他已经足够坚强。那么孩子摔痛了哭出来又有什么关系呢?



- 249 博士论述9种“坏”妈妈
- 251 “假想妹”育儿法
- 253 李家一虎与王家一郎
- 255 两个博士爸爸谈育儿
- 259 选择权的秘密
- 261 幼稚的权利
- 263 无否定带班法讲义(节选)
- 265 选择双语幼儿园3个标准
- 267 区慕洁讲小故事
- 270 指导1~3岁幼儿学游泳
- 272 教育部专家:学音乐几岁开始
- 274 教授的零岁音乐教育
- 276 用语言训练乐感
- 278 让宝宝成为曹冲还是阿基米德?
- 280 让宝宝知道方位

第八章 新海外育婴

- 285 20个错误育儿观念
- 288 做爸爸解决方案
- 290 0~3岁的原创童谣
- 293 寻宝游戏从小玩到大
- 295 私家车里的亲子游戏
- 297 孩子被人欺负提问清单
- 299 做医疗信息记录单
- 300 与书的早期交流
- 302 “出版”家庭图书

比如,妈妈对别的阿姨或叔叔说:

“我这孩子就是这样,做事总磨磨蹭蹭的。”在孩子的眼里,妈妈对外人说自己的不好是对自己的一个很大的否定,他们会因此而感觉失去自信和自尊,甚至有的孩子会因此而产生对任何事都无所谓的心里。

阿基米德发现浮力定律,牛顿从苹果落地而成为物理大师,都不是偶然的。曹冲称象的故事在中国讲了几千年:为什么阿基米德没有诞生在中国?一日,我准备了一个实验,看看小东西的素质。



- 303 望子成龙吧!
- 306 反对入托教育
- 308 日本:血型完善教育法
- 310 两个美国爸爸的故事
- 312 亲历美国父母育儿细节
- 315 美国儿童看电视 8 条
- 316 感受美国幼儿园
- 319 我参观英国幼儿园

第九章 宝宝购物的秘密

- 323 当宝宝看了电视要买东西
- 325 买宝宝化妆品守则
- 327 哪些乳胶塑料对宝宝不安全
- 330 童装设计师:BB 购衣 7 错
- 333 更新体温计
- 335 禁止生产和使用学步车
- 337 为宝宝买衣服
- 339 用玩具和食物教数学
- 341 瑞吉欧教学法买火车示例
- 344 选玩具的“三觉”理论和玩具垃圾
- 346 一份狸猫契约书
- 348 家里飘浮芬芳
- 351 天然食品也有毒
- 354 识别食品标签 6 要素
- 356 三口之家新节俭主义衣橱清单

“我的父母认为能够认识字是非常了不起的事情，他们总是带着尊敬的眼光，赞美的眼神，夸奖的口吻，为我的生活不断带来动力。从幼儿园开始，父母所有的问题都来问我。我没有认为自己了不起，我认为天下的人和我一样，都应备受尊重。”

很多父母只是考虑到细菌对小孩的危害，为了消毒，把奶瓶、奶嘴放在沸水里煮，这样非常危险，可能会造成高分子材料从乳胶成分中游离出来。应该用来苏水、高锰酸钾等浸泡才是安全的。

那些使用过学步车的孩子会坐、会爬、会走路的时间比没有使用过学步车的孩子晚，并且在智力发育测验方面的分数也更低。学步车中的婴儿很容易从楼梯上翻下或在不平的地面上倾倒。

