

《为孩子》  
经典系列

*For The Children*

# 宝宝哭了 不用怕

现代家庭杂志社 / 编著



上海远东出版社



*The Ch*

# 宝宝哭了 不用怕

现代家庭杂志社 / 编著



 上海远东出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝哭了不用怕/《现代家庭》杂志社编. —上海:上海远东出版社,2004

(为了孩子经典系列)

ISBN 7-80661-922-4

I. 宝... II. 现... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038753 号

### 宝宝哭了不用怕

---

编 著/《现代家庭》杂志社

策划编辑/李 萍

责任编辑/刘丽娟

装帧设计/张晶灵

版式设计/伍贤伟

责任制作/晏恒全

责任校对/汪 晓

出 版/世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/上海斯文制版印刷公司

刷/上海市印刷二厂

装 订/上海张行装订厂

版 次/2004 年 8 月第 1 版

印 次/2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/135 千字

印 张/6

印 数/1-10100

---

ISBN 7-80661-922-4

G·395 定价: 15.00 元

## 前言 / 宝宝哭了不用怕

十月怀胎，准爸爸准妈妈最期待的是生下一个健康的孩子，在孕程里面，我们希望的是母子平安；孩子呱呱坠地后，新生命带来的喜悦同时也伴随着养育新生儿的劳累。但是，正是在不眠不休地照顾小宝宝的时候，新爸爸新妈妈才会真切地体会到责任，那是一种沉甸甸的感觉，这个柔嫩的小生命实实在在地来了——而你，是联系他与这个世界的纽带。

为人父母，是快乐而幸福的，也是辛苦而烦恼的。孩子在一天天长大，你却发现，他变得越来越难以掌握，他想知道很多，而你的知识库里的储备却显得那样的苍白和贫乏。

带孩子看病，帮他购买玩具和童车，解决他穿衣吃饭的问题，孩子待人接物能力的培养，孩子到底需要一个什么样的爸爸和妈妈？怎样才能成为优秀的抚养者？

你开始担心的问题远远不止这些，孩子要上幼儿园了，听说那是孩子步入社会的一道难关；孩子开始有了社交活动，怎样让他渐渐融入社会？

还有……还有……

上海现代家庭杂志社编辑出版的《为了孩子》杂志20多年来受到了一代代读者的欢迎，她荟萃了学前教育知识，融入了众多家长的育儿体验，提供科学的育儿观念和方法，

在风格上强调时代感和科学性的结合，指导性和可操作性的结合，努力做好年轻父母的可信赖的育儿顾问。这套丛书精选了《为了孩子》2000~2003年各期内容的精华，正可以作为初为父母者养育心爱宝宝的指南。

当你翻开这套丛书，你会发现解决那些难题的答案就在里面。临睡前翻看一下，有问题的时候查阅一下，只需要五分钟就可以找到让你喜笑颜开的办法。

希望这套丛书能帮助你成为优秀的父母，帮助你的孩子快乐成长。当你读到这段文字，我们期待你翻阅更多，我们更希望你实实在在地得到了帮助。

——《为了孩子》编辑部





## 目 录

### C O N T E N T

#### 前言/宝宝哭了不用怕

#### 第一课/宝宝需要早知道

- 2 做宝宝的贴心妈妈
- 5 出生第一个月
- 9 宝宝需要爸爸的五个理由
- 12 爸爸与宝宝培养感情的六条建议
- 13 年轻父母最容易犯的几种错误
- 16 给新手爸爸妈妈的六条建议
- 21 创造和谐的亲子关系

——谈婴儿的气质与教养

#### 第二课/帮助宝宝顺利地断奶

- 28 宝宝断奶方程式
- 34 宝宝断奶小窍门
- 37 断奶之后喝酸奶
- 42 宝宝断奶后的饮食

### 第三课 / 帮助宝宝睡个好觉

- 46 让你的宝宝整夜安睡
- 52 夜间餐：让宝宝睡个好觉
- 55 让宝宝睡好觉的小秘诀
- 57 你的宝宝睡够了吗
- 59 宝宝要睡觉，妈妈轻轻摇

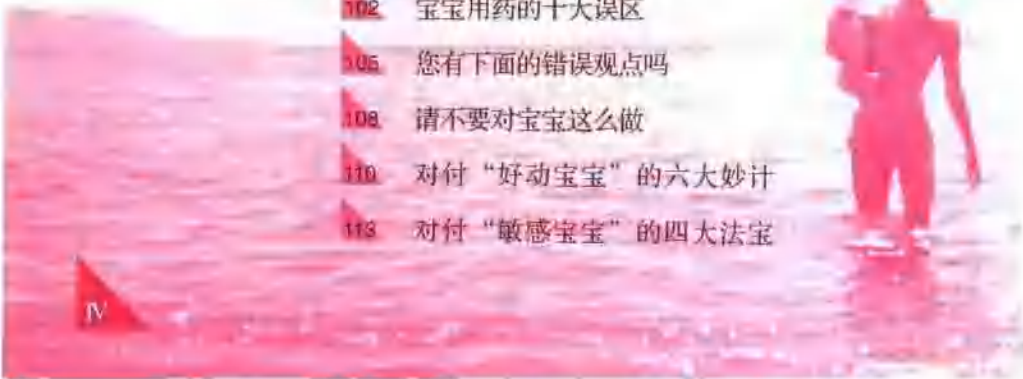
——谈谈良好睡眠习惯的养成

### 第四课 / 帮助宝宝度过炎夏与寒冬

- 66 夏季宝宝护理大全
- 76 冬季宝宝护理大全
- 84 新生儿如何度过第一个寒冷的冬季
- 88 秋冬季婴幼儿护理常见的误区

### 第五课 / 养育宝宝的诀窍

- 92 育儿经：老经验 Vs 新说法
- 100 宝宝哭了，你不要这样做
- 102 宝宝用药的十大误区
- 105 您有下面的错误观点吗
- 108 请不要对宝宝这么做
- 110 对付“好动宝宝”的六大妙计
- 113 对付“敏感宝宝”的四大法宝



- 115 “伤脑筋宝贝”的对策
  - 119 对付宝宝食欲不振的小绝招
  - 121 听懂宝宝的八种“哭”
  - 122 让宝宝“止哭”的十大绝招
  - 123 教您几招不溺爱宝宝的小诀窍
  - 125 特殊宝宝的运动指导
  - 129 催吐绝招
  - 131 给宝宝洗澡时的八项注意
  - 133 独立第一步：学会控制大小便
- 

## 第六课/宝宝的潜能发掘和智能训练

- 138 宝宝，你真令人惊讶  
——关注新生儿潜能
- 142 提高宝宝智商的“现在进行时”
- 145 体验成功和学习爱的表达  
——了解你一岁半的宝宝
- 149 运动：开发宝宝的智慧
- 152 怎样培养2岁孩子的创造力
- 155 宝宝的身体会说话
- 159 感官总动员
- 163 附：宝宝发展水平测试

# 第 一 课

## 宝宝需要早知道





## 做宝宝的贴心妈妈

刚出生的婴儿，强烈地需要安全感。妈妈不妨试试下面的方法，护理好宝宝的身体，照顾好宝宝的情绪，做一个贴心妈妈。

### 关注婴儿的生理状态

**抚摸和拥抱** 新生儿一出生，就体验到身体接触带来的舒适感和温暖。事实上，多抚摸和拥抱婴儿，可以促进他的成长和发育。医院的统计表明，受过按摩的早产儿比未经按摩的早产儿体重增加快，也能比较早出院。因为宝宝在妈妈的腹内，有百分之百的安全感；出生后，暴露在周围的环境中，即

使穿得暖暖的,宝宝也容易缺乏安全感。妈妈多抱抱,多抚摸抚摸婴儿,不但能增强宝宝的安全感,也是增进亲子感情的好方法。

**贴近宝宝的脸** 宝宝越小,他的视力范围越有限,他只能看到近距离的亲人,这个距离大约是从妈妈的乳房到妈妈的脸。所以,和宝宝说话,逗他玩,都要贴近宝宝的脸,让他看清你。一旦妈妈从视线中消失,宝宝就会不安了。

**照顾宝宝的小屁屁** 及时更换宝宝的尿片虽然看似微不足道,但对宝宝来说,却是一件大事。如果尿片经常过湿,以致渗透衣服,会影响宝宝的体温,还很容易得皮肤病。每次更换宝宝的尿片后,要保持宝宝小屁屁的干爽,涂上婴儿润肤露。

**警觉宝宝的健康问题** 如果宝宝经常哭,抱着宝宝时感到宝宝体温偏高或偏低,宝宝的胃口有问题等,这时,妈妈更要细心观察宝宝的健康问题。小婴儿不会说话,就靠妈妈贴心的照顾,妈妈要多长一个心眼。



## 关注婴儿的心理状态

**理解宝宝的情绪** 初生的婴儿也会闹情绪,当宝宝出现负面情绪,如愤怒、哀伤、失望、害怕时,妈妈要细心观察。宝宝不总是无理哭闹的,是因为饿了?还是尿湿了?还是因为想要人抱?还是觉

得没有安全感?妈妈一定要耐心安抚宝宝,把他的负面情绪接过来,慢慢化掉。

**逗宝宝多笑笑** 会笑的宝宝人见人爱,妈妈要积极培养宝宝的正面情绪。宝宝六七个月的时候,会一点也不害羞地对别人笑,他对一切陌生的东西都好奇。妈妈要多带宝宝出去走走,带宝宝出去见识见识世面。宝宝的社交情绪就是这样被培养出来的。

**和宝宝多多交流** 宝宝来到这个陌生的世界,接受各种各样的信息刺激,虽然还小,但他的大脑要做的事可多了!妈妈要多和宝宝说话,让宝宝听音乐,给宝宝各种适合他年龄的玩具,这样,宝宝就会更快地熟悉起他所处的这个世界。不要以为宝宝听不懂你的话,他的理解能力有时候会让你大吃一惊,他只是还不会说而已。

## 让宝宝睡个好觉

婴儿的大部分时间是用来睡觉的。可别以为他睡着了,什么也不做。其实,睡眠中,宝宝的大脑也在充分地处理各种信息。给宝宝布置一个光线柔和的婴儿房,保持舒适的室温,让宝宝好好睡觉。

如果宝宝得不到充分又有质量的睡眠,脑细胞的生长就要受到影响。所以,当你看到宝宝熟睡时,千万不要因为有什么事而吵醒他。要知道,他在睡眠中正在进行“健脑工程”。



## 出生第一个月

宝宝刚出生，一有点“情况”，新手妈妈就显得特别紧张。那么，哪些情况属于正常现象，哪些情况属于异常信号呢？我们特邀国际和平妇幼保健院的儿科主任医师来解答新妈妈遇到的一些最常见的问题。

### 脐部总有点潮湿

**Q:** 我的宝宝出生没几天，我发现他的脐部总有点潮湿，请问，我该怎么给宝宝做脐部护理？要不要带宝宝去看医生？

**A:** 一般来说，只要妈妈每天给宝宝用酒精消毒脐部，是不会有问题的。即使有少量分泌物或渗血也没什么关系，新妈妈不必惊慌，但要注意不要包扎新生儿的脐部。如果宝宝的脐部出现红肿或有硬疖，属于异常情况，应带宝宝看医生，由医生来处理。

### 黄疸为何一直不退

**Q:** 我的宝宝一直用母乳喂养，平时吃得好，睡得也好，可就是黄疸一直不退，不知道这是什么原因引起的。我观察过其他差不多大的宝宝，他们的黄疸早就退了，我很担心，我的宝宝会不会有问题？



**A:** 纯母乳喂养的宝宝会出现母乳性黄疸，黄疸的持续时间较长，有的会持续1~2个月。这种情况对宝宝的生长发育不会有什么影响，所以一般不要作处理。新妈妈请注意：不要随便给宝宝断母乳，而应该多喂母乳，使宝宝增加排便的次数，有利于黄疸的排出。

一般生理性黄疸在宝宝出生后3~5天出现，如果宝宝一生下来皮肤就很黄或者黄疸一直不退，颜色反而越来越深，这两种情况新妈妈就要重视了，应及时带宝宝看医生，作一些必要的检查，以查出原因。



## 牙床上有几个小白点

**Q:** 我发现宝宝牙床上有几个小白点，要不要去看医生？

**A:** 有的新生儿牙床上有小白点，也有的新生儿脸部有一些皮疹，这些情况临床上经常遇到，属正常现象，新妈妈不必担心，不必作什么特别处理，会自行消退的。

## 宝宝常常吐奶

**Q:** 我的宝宝常常吐奶，不知其他宝宝是否也有这样的现象。请问，宝宝把奶吐了会不会影响生长发育？

**A:** 宝宝吐奶是很常见的，这是由新生儿的生理特点所

决定的。只要你的宝宝不是每顿都吐得很厉害，也没有吐出草绿色的、胆汁样的液体，一般不会有问题的，也不会影响他的生长发育。新妈妈要注意的是：不要等宝宝哭闹得很厉害了再给他喂奶。如果这样的话，宝宝肚子里会有不少空气，很容易发生吐奶现象。因此，新妈妈要及时满足宝宝的需要，对宝宝的需求要保持一定的敏感度。此外，防止宝宝发生吐奶的方法有两种：一是给宝宝喂完奶后，让宝宝趴在妈妈的肩膀上，轻轻地拍他的背；二是喂奶后，不要马上让宝宝平睡，而是斜着抱宝宝20分钟，这两种方法都能有效地防止宝宝吐奶。

### **妈妈得了感冒能继续哺乳吗**

**Q：**这几天我得了感冒，还吃了一点药，请问这种情况还能给宝宝喂母乳吗？会不会对宝宝产生不良影响？

**A：**妈妈感冒，很容易使宝宝传染上，这时候，最重要的是增强宝宝的抵抗力，所以不要给宝宝断母乳，以免影响他的免疫力。一般的感冒都是通过空气传播的，妈妈要做好这方面的防护工作，比如开窗通风等，即使吃了少量的抗菌素、板蓝根、感冒冲剂等药物，也不会对宝宝产生什么不良影响。

### **宝宝的大便次数很多**

**Q：**宝宝的大便次数很多，我不知道这是否正常。请问什么样的现象属于异常？我该如何处理？

**A：**母乳喂养的宝宝，一天大便10次之内，而且性状好，比如呈糊状的，都算是正常现象。即使大便带有点绿色，或者出现少许白色的小奶块，也没什么关系。新妈妈

请注意：如果宝宝大便的性状呈蛋花汤样，要立即带宝宝去看医生。

## 宝宝便秘怎么办

**Q：**我常常被宝宝的便秘搞得心神不宁，不知用什么办法来解决这个问题。

**A：**一般新生儿如果两天以上没有大便，就可称为新生儿便秘。最常见的原因：一是某些婴儿配方奶会引起宝宝便秘；二是钙粉容易使宝宝便秘。处理的办法是：

(1)不要给宝宝用泻药，可以用肥皂头塞进宝宝的肛门，刺激肛门排便。

(2)如果是婴儿配方奶引起的话，换一种牌子试试。

(3)如果是钙粉引起的话，可以停掉，让宝宝多喝奶。

(4)每天定时用肥皂头刺激一下宝宝的肛门，并要求宝宝“嗯嗯”，帮助宝宝建立排便反射。

(5)给宝宝多饮水，但不要喝蜂蜜水。

(6)也可滴几滴精制植物油在奶中，以润滑宝宝的肠道。



## 宝宝需要爸爸的五个理由

### 宝宝对爸爸的依恋其实一样多

大约在宝宝4个月左右，他便开始知道爸爸和妈妈是不同的个体，研究发现1岁大的婴儿在陌生的环境中，与父母短暂分离后再重逢，会对父亲流露出委屈的表情，希望能得到父亲的安慰。因此，在宝宝出生以后，父亲如果能够较多地参与对宝宝的照顾，一样会得到宝宝的依恋。在另一项研究中我们还发现，当婴儿与妈妈之间无法产生安全的依恋关系时，或在妈妈患有产后抑郁症时，如果爸爸能给宝宝足够的照顾，宝宝会产生很强的安全感。

### 有助于宝宝的情绪发展

在亲子实验中我们发现，宝宝会观察爸爸的反应以了解自己的处境。例如当宝宝突然听到一声巨响时，他会先看看爸爸的表情或反应，以便判断这声音的可怕程度，心理学上将它称做“社会参照”。这种行为对孩子的社会化有很大帮助，爸爸的行为会帮助孩子形成对社会事物的许多认识。所以，如果婴幼儿能与爸爸有更多的接触和良好的沟通交流，对宝宝的成熟有很大帮助。

