

您育儿的方法 正确吗

0-3岁宝宝父母
最关心的问题

张思莱 著



上海科学技术文献出版社

您育儿的方法
正确吗

3岁宝宝父母
最关心的问题

张思莱 著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

您育儿的方法正确吗: 0 ~ 3 岁宝宝父母最关心的问题 / 张思莱著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004.3

ISBN 7 - 5439 - 2267 - 3

I . 您 ... II . 张 ... III . ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 ②婴幼儿 - 家庭教育 - 基本知识 IV . TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004825 号

责任编辑: 陈云珍

装帧设计: 钱 祯 华佳珺

您育儿的方法正确吗

——0 ~ 3 岁宝宝父母最关心的问题

张思莱 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.625 插页 4 字数 170 000

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8 000

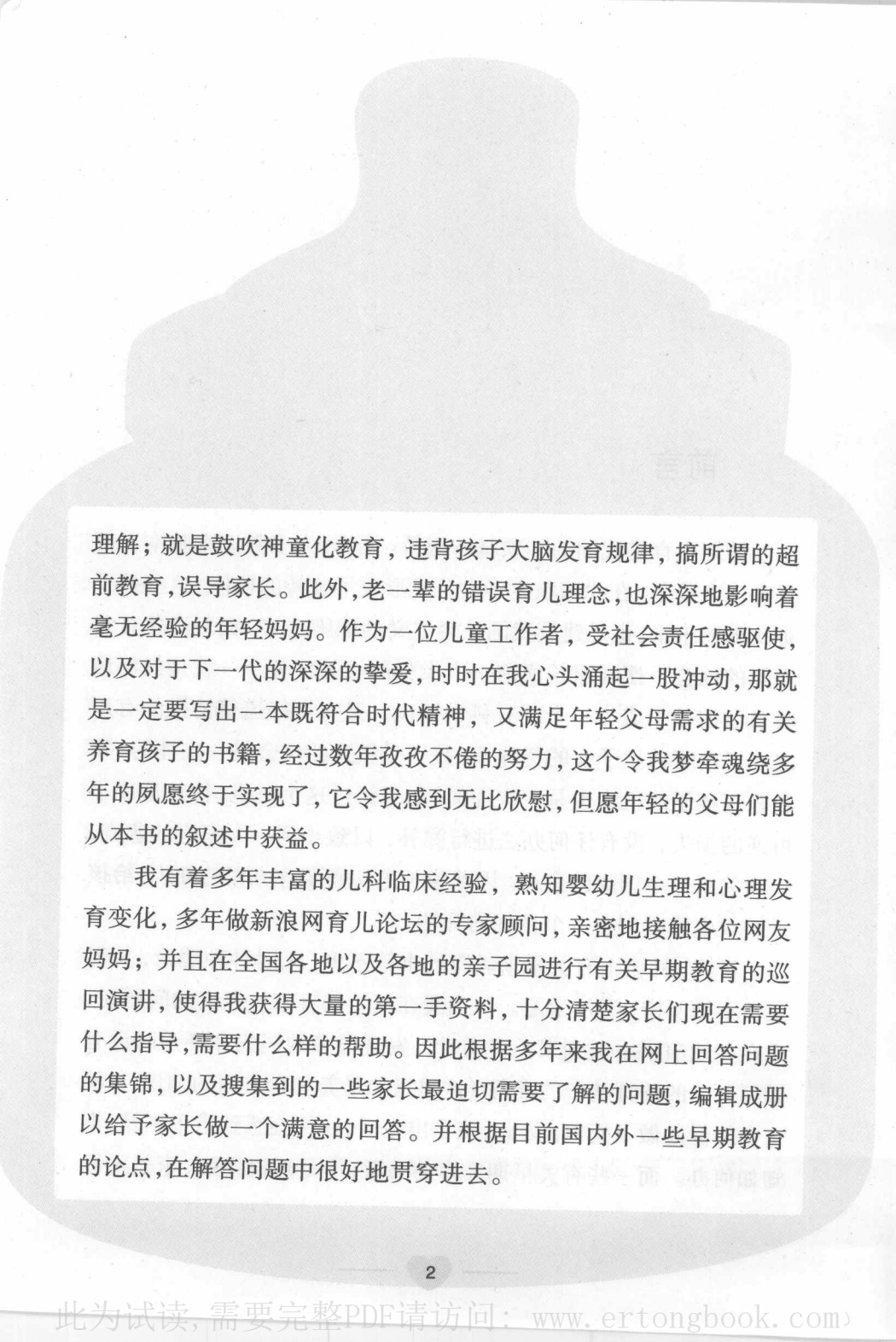
ISBN 7 - 5439 - 2267 - 3/R · 614

定价: 18.00 元

前言

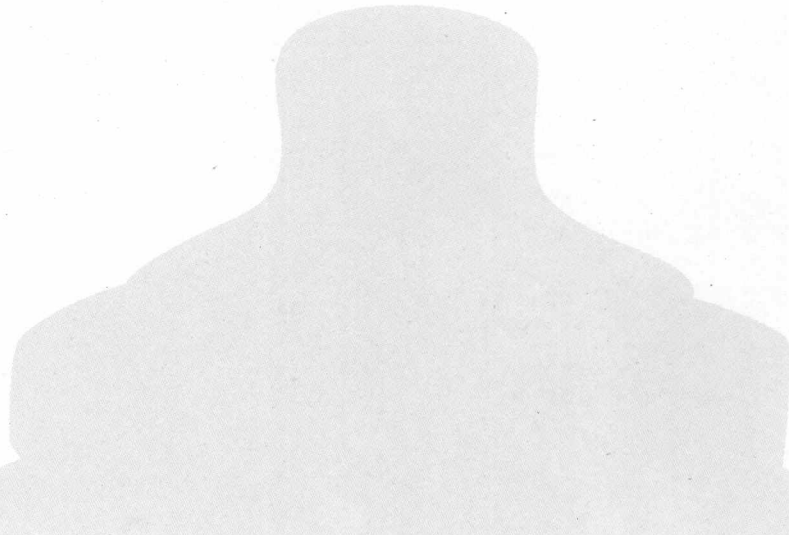
计划生育是我国的一项基本国策。当今,大多数家庭基本上都只有一个孩子。在我国独生子女已经形成了独特的群体。这些孩子是我国的未来,也是建设我国社会主义的栋梁之才。面对竞争日益激烈的社会,摆在家长面前一个十分严峻的任务——就是如何培养自己的孩子成为一个既有科学知识,又有良好道德情操的有用之才。由于独生子女的特殊性,孩子受教育的机会是一次性的,家长教育孩子的机会也是一次性的,如果错过这个时机,往往造成不可逆的损失,没有任何办法进行弥补,以致小到一个家庭的悲剧,大到关系一个国家的命运。因此家长迫切需要这方面的知识,给孩子的人生旅程创造一个良好的开端。

目前,社会上有关早期教育的书籍不少,面对种种理论,使得家长不知所措,无从学习。每当我在网上回答家长提出的问题时,或在各地演讲中遇到家长咨询时,发现很多的妈妈在怀孕时没有做好充分的养育孩子的准备(这里指的是养和育方面的知识),就仓仓促促地做了妈妈。因此,孩子出生后,往往会感到措手不及,不知如何办。而一些有关早期养育的书籍,不是理论性强,家长不好



理解；就是鼓吹神童化教育，违背孩子大脑发育规律，搞所谓的超前教育，误导家长。此外，老一辈的错误育儿理念，也深深地影响着毫无经验的年轻妈妈。作为一位儿童工作者，受社会责任感驱使，以及对于下一代的深深的挚爱，时时在我心头涌起一股冲动，那就是一定要写出一本既符合时代精神，又满足年轻父母需求的有关养育孩子的书籍，经过数年来孜孜不倦的努力，这个令我梦牵魂绕多年的夙愿终于实现了，它令我感到无比欣慰，但愿年轻的父母们能从本书的叙述中获益。

我有着多年丰富的儿科临床经验，熟知婴幼儿生理和心理发育变化，多年做新浪网育儿论坛的专家顾问，亲密地接触各位网友妈妈；并且在全国各地以及各地的亲子园进行有关早期教育的巡回演讲，使得我获得大量的第一手资料，十分清楚家长们现在需要什么指导，需要什么样的帮助。因此根据多年来我在网上回答问题的集锦，以及搜集到的一些家长最迫切需要了解的问题，编辑成册以给予家长做一个满意的回答。并根据目前国内外一些早期教育的论点，在解答问题中很好地贯穿进去。



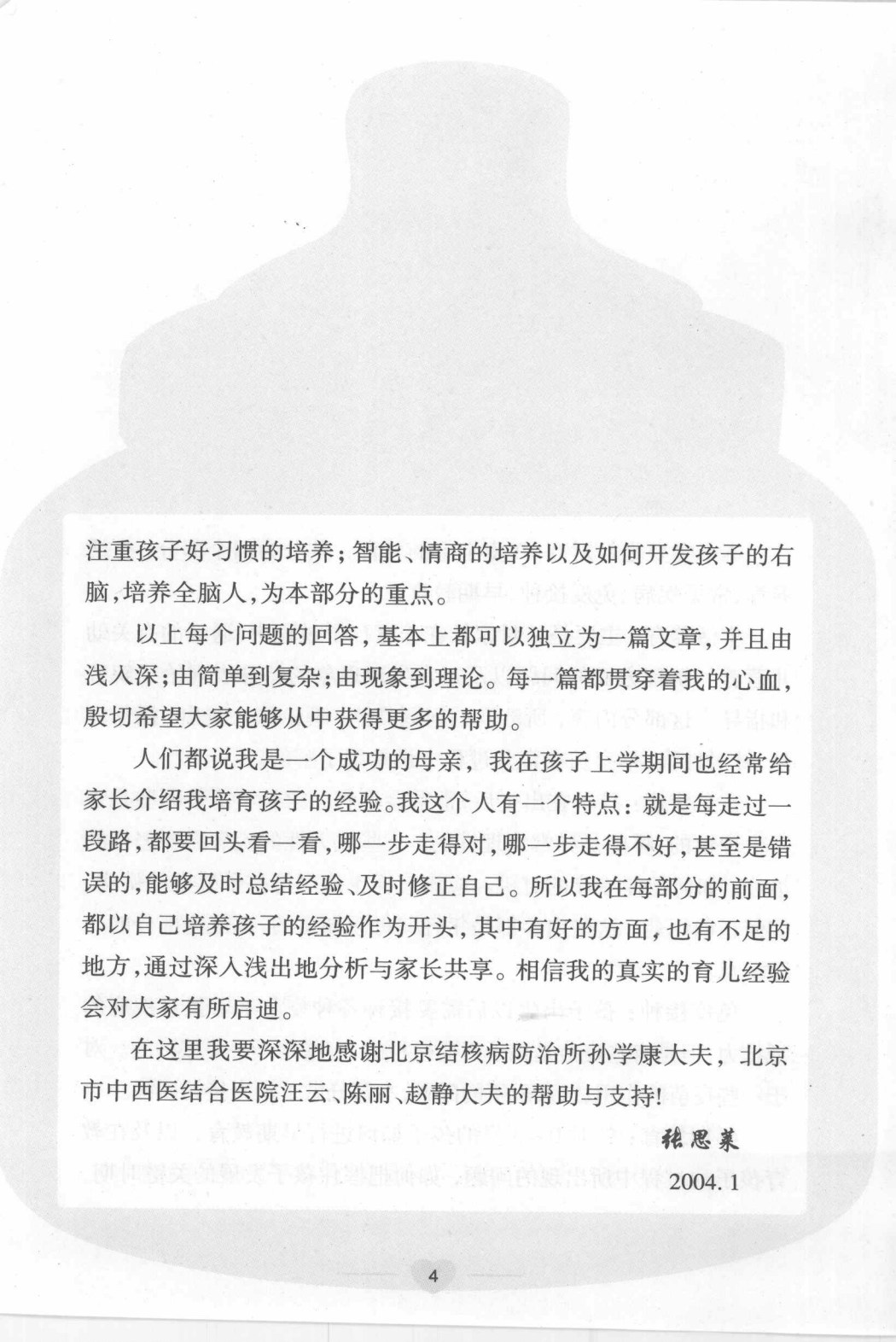
本书主要是针对 0~3 岁宝宝的养育，共分为四个部分：生活养育、常见疾病、免疫接种、早期教育。

生活养育：主要是针对家长在养育孩子过程中，遇到的有关幼儿营养、护理方面的问题以及正常生理现象的特殊表现给予解释和指导。这部分内容，所涉及的问题具体，理论深入浅出，操作容易，针对性强，是家长在育儿过程中最希望了解的。

常见疾病：孩子在出生后，常常会生病。家长不清楚哪些是正常生理性的，哪些是异常病理性的。一些先天性的疾病需要怎样的治疗，如何把握治疗的时机。应该怎样正确对待孩子感染的疾病，如何正确用药。这些内容都是年轻父母想知道的，也是这部分的介绍重点。

免疫接种：孩子出生以后需要接种各种疫苗来增强对疾病的抵抗力，但是有些疫苗是孩子需要接种的，有些是不必要接种的。对于一些疫苗的作用，以及配伍的问题，本部分做了最直接的回答。

早期教育：针对 0~3 岁的孩子如何进行早期教育，以及在教育孩子的过程中所出现的问题，如何把握住孩子发展的关键时期，



注重孩子好习惯的培养；智能、情商的培养以及如何开发孩子的右脑，培养全脑人，为本部分的重点。

以上每个问题的回答，基本上都可以独立为一篇文章，并且由浅入深；由简单到复杂；由现象到理论。每一篇都贯穿着我的心血，殷切希望大家能够从中获得更多的帮助。

人们都说我是一个成功的母亲，我在孩子上学期间也经常给家长介绍我培育孩子的经验。我这个人有一个特点：就是每走过一段路，都要回头看一看，哪一步走得对，哪一步走得不好，甚至是错误的，能够及时总结经验、及时修正自己。所以我在每部分的前面，都以自己培养孩子的经验作为开头，其中有好的方面，也有不足的地方，通过深入浅出地分析与家长共享。相信我的真实的育儿经验会对大家有所启迪。

在这里我要深深地感谢北京结核病防治所孙学康大夫，北京市中西医结合医院汪云、陈丽、赵静大夫的帮助与支持！

张思莱

2004. 1

目 录

一、生活养育

1. 78天孩子吐奶	3
2. 孩子淌口水	4
3. 孩子喜欢吃手	5
4. 关于宝宝添加辅食的问题	7
5. 如何给孩子“添加辅助食品”	11
6. 孩子抓“小鸡鸡”玩	15
7. 宝宝尿多	16
8. 宝宝吃奶的时间长	17
9. 孩子吃鲜牛奶好吗	19
10. 关于母乳喂养	21
11. 关于断母乳问题	23
12. 宝宝晨间咳嗽	25
13. 孩子能睡席梦思床吗	26
14. 保护乳牙	27
15. 孩子夜间不爱睡大觉	28
16. 孩子每天喝配方奶太多好吗	30
17. 孩子不让大人把尿	31
18. 我的奶水清淡,孩子吃得饱吗	32
19. 关于添加钙剂和维生素D的问题	34
20. 孩子不喜欢吃蛋黄怎么办	37

21. 孩子吃饭太挑剔怎么办	39
22. 关于宝宝脐带脱落	41
23. 该不该给孩子戴手套	42
24. 如何换奶和选择配方奶粉	43
25. 脑黄金对孩子的发育有作用吗	45
26. 牛初乳素能够提高孩子的免疫力吗	48
27. 这样用纸尿裤好吗	49
28. 宝宝从床上摔在地上后	50
29. 奶粉的存放和饮用	51
30. 宝宝可以吃燕麦片吗	52
31. 有病没病来点“至宝锭”对吗	55
32. 关于婴儿的睡眠姿势	56
33. 孩子喜欢吃洋快餐好吗	57
34. 有滴虫病的人可以带孩子吗	58
35. 为什么要注重配方奶粉中 α -乳清蛋白的含量	58
36. 为何要给宝宝注射维生素 K_1	60
37. 1 岁的孩子能握笔吗	62
38. 这样测量体温对吗	63
39. 右膝关节活动时发出声响是怎么回事	64
40. 出满月的孩子可以坐飞机吗	65
41. 使用安抚奶嘴好吗	65
42. 孩子可以吃调味品吗	67
43. 如何训练孩子爬行	68

44. 母乳不足怎么办	69
45. 该不该给孩子挤奶头	70
46. 选择安全食品	71
47. 关于智力检查	72
48. 训练孩子自己控制大小便	74
49. 躺着给孩子喂奶好吗	75
50. 甲状腺功能低下的母亲可以哺乳吗	76
51. 宝宝害怕洗澡	76
52. 新生儿需要抚触吗	77
53. 我可以给孩子选择性地加上一些营养食品吗	80
54. 哺乳期间乳母禁忌的药物	82
55. 孩子晚上爱出汗,是佝偻病吗	83
56. 孩子为什么对外面的响声没有反应	84

二、常见疾病

57. 宝宝腹泻的问题	88
58. 疳子长得厉害怎么办	89
59. 宝宝脐部膨出怎么护理	90
60. 宝宝便秘怎么办	91
61. 慢性乙型肝炎会传染给孩子吗	93
62. 女孩患疝气怎么办	94
63. 孩子不明原因哭闹怎么办	95
64. 孩子是先天性髋关节脱位吗	96

65. 宝宝站立时小腿弯曲有问题吗	98
66. 宝宝经常有眼屎怎么处理	99
67. 宝宝喜欢抓耳朵怎么处理	100
68. 孩子手腕和手背出现皮疹怎么处理	102
69. 两侧阴囊不一样大是怎么回事	103
70. 宝宝的黄疸不消退怎么办	104
71. 宝宝喜欢用两条腿在物体上摩擦怎么办	105
72. 鹅口疮反复不愈怎么办	106
73. 孩子小屁股红红的怎么办	108
74. 孩子对眼怎么办	109
75. 孩子是倒睫毛吗	110
76. 孩子大哭后呼吸突然暂停怎么办	111
77. 宝宝流鼻血怎么处理	112
78. 有关宝宝铅中毒问题	113
79. 孩子是性早熟吗	115
80. 孩子的贫血需要治疗吗	117
81. 唇裂和腭裂什么时候做手术合适	117
82. 孩子先天性白内障什么时候做手术好	118
83. 为什么有的感冒药孩子不能用	119
84. 孩子的蛲虫怎么消灭不干净	121
85. 怎样合理使用抗生素	122
86. 孩子是自闭症吗	124

三、免疫接种

- 87. 需要接种流脑疫苗吗 127
- 88. 孩子是卡介苗感染吗 128
- 89. 我的孩子可以接种流感疫苗吗 129
- 90. 我的孩子还需要接种麻风腮疫苗吗 130
- 91. 被铁钉扎破手要打“破伤风”针吗 132
- 92. 没有连续服用小儿麻痹糖丸疫苗怎么办 133
- 93. 除了国家计划免疫的疫苗外,还要接种其他疫苗吗 134
- 94. 宝宝接种了麻疹疫苗,怎么还出疹子 135
- 95. 早产儿如何接种疫苗 136
- 96. 孩子需要接种甲肝疫苗吗 137
- 97. 孩子需要接种轮状病毒疫苗吗 138
- 98. 孩子可以注射胎盘球蛋白吗 139
- 99. 大夫为什么要问我是否给孩子接种过水痘疫苗 140
- 100. 什么是 HIB 疫苗 141

四、早期教育

- 101. 宝宝爱咬人怎么办 147
- 102. 该不该让孩子看电视 148
- 103. 怎样让宝宝学会说话 149
- 104. 孩子为什么这样固执 150
- 105. 怎样进行新生儿早期教育 151
- 106. 怎样培养孩子的注意力 153

107. 孩子脾气大怎么办	155
108. 宝宝胆小怎么办	157
109. 孩子任性怎么办	158
110. 如何让孩子学会倾诉	161
111. 怎样培养孩子的好习惯	163
112. 如何利用玩具开发孩子的智力	166
113. 给孩子用学步车好吗	176
114. 孩子打人怎么教育	178
115. 如何用身边的实物开发孩子的大脑	179
116. 从小培养孩子的逆境商——AQ	182
117. 孩子喜欢扔玩具好吗	185
118. 如何训练孩子思维	186
119. 孩子不爱学电子琴怎么办	187
120. 孩子非常认生而且不合群怎么办	189
121. 孩子几岁开始学习认字合适	190
122. 关于双语教育	191
123. 孩子特别喜欢听音乐,但不喜欢听故事怎么办	193
124. 参加早教班好吗	194
125. 老人带孩子好吗	195
126. 孩子不喜欢爸爸怎么办	196
127. 我的孩子怎么“结巴”	198
128. 不要让孩子学得太累	199
129. 离异的父母应该怎样对待孩子	201

130. 儿子喜欢女孩子的打扮怎么办	202
131. 我的孩子是多动症吗	203
132. 如何培养分享的观念	205
133. 宝宝为什么爱假哭	206
134. 如何对孩子进行早期阅读训练	207
135. 孩子拒绝坐便盆怎么办	209
136. 怎样帮助孩子适应陌生环境	209
137. 孩子总粘着妈妈是怎么回事	210
138. 谈谈孩子发展关键期	212
139. 关于开发全脑的重要意义	214
140. 孩子是左撇子好吗	217
141. 鼓励孩子自己吃饭	218
142. 孩子语言能力差怎么办	220
143. 儿子不爱学数学怎么办	221
144. 孩子“人来疯”怎么办	222
145. 孩子摔倒了,打马路牙子好吗	224
146. 孩子怎么成了“小暴君”	225
147. 怎样正确引导“吃亏”的孩子	226

一、生活养育

我的孩子出生在1973年，当时正是文化大革命后期，经济萧条，人们的物质生活相当贫乏。我因为“家庭问题”毕业后被分配在北京附近的平谷县。平谷县是个半山区，经济十分落后，全县没有一头奶牛，没有牛奶，也没有奶粉，而我又是奶水少的妈妈。为了孩子的喂养，我想尽了一切办法，然而事与愿违，不但奶水很少，而且所吃的营养全部储存到我的体内，使得我的体重不断增加。当时我有一个坚定信念：一定要用母乳喂养，因为母乳可以带给孩子许多营养，虽然母乳不足，但最起码孩子可以从中吸收一些抵抗疾病的物质。

由于母乳不够，孩子干噎，将我的奶头都吃得大裂口，血糊糊的，孩子吃奶时我就和上刑一样，眼泪扑簌扑簌往下流。尽管如此，孩子快1岁时，我才给孩子断了母乳。

给孩子断母乳也是妈妈们经常碰到的难题。有的妈妈给孩子断奶的时候，孩子一哭，心就软下来，抱过孩子来喂奶了。实际上，这是在强化孩子吃奶的习惯，因此是很难断奶的。我是自己带着孩子断的母乳。当时孩子要吃奶大哭，我父母心疼孩子，劝我继续给孩子吃奶。我说不能吃，既然要给孩子断母乳，就要有恒心，这是有利于孩子发育的事，当断不断反而害了孩子。就这样，3天就给孩子断了母乳。

当孩子7个月时，应该训练孩子爬行了。但是由于我的工作忙，住房又狭小，就没有很好地给孩子进行爬行的训练。那时也没有像现在这样强调爬行的重要性，反而认为孩子不爬行省得捧着，带着她也省心。这样我的孩子没有学会爬行。当时我还没有觉得是个问题，上学后问题就出来了：我的孩子认真对待每一节体育课，但是体育技能总是不行，动作怎么做也不协调，跑起步来全身就像散了架子一样，我戏称她“鸭子跑步”。因为她不会跳“皮筋”，和同学一起玩时也只能当个拉皮筋的角色。为了孩子的体育，我没少费心。我和她爸爸经常带她去学校锻炼，练习各项技能，但是成绩就是不理想。现在想起来，都怪我忽视了孩子早期的爬行训练，以致长大后使得孩子出现这样的问题。

我和普天下的妈妈一样，疼爱自己的孩子。在孩子小的时候，我是惟恐孩子吃不饱，总是想方设法让孩子多吃。在孩子2个月时为了让她吃得饱，就开始给她搭配米粉，而且把米粉当成孩子的主食。孩子越吃得多，我越高兴。还总向同事们炫耀我的孩子1个月能吃6袋奶粉、5袋奶糕粉。由于我的过度喂养，孩子从小就是小胖墩。上学后同学给她起的外号就是“胖墩墩”。这也是孩子的体育技能远远落后于同龄同学的原因之一，至今她仍不是苗条的身材。孩子现在总埋怨我：“就怨您，谁让您在我小的时候喂得那么饱，吃不下去，还愣塞呢。”

其实，现在一些家长尤其是一些老人仍然和我原来的想法一样：认为孩子越早吃粮食越好，吃得越多越好。现在的年轻父母，该从我这里接受些教训吧！

1. 78 天孩子吐奶

问 我的儿子在出生后经常吐奶，躺着或者抱着时都会吐奶，孩子吃奶正常，精神也很好，体重增长正常。请问，孩子是不是消化道有问题呀？

答 就小婴儿来说，这种现象是正常的。因为小婴儿胃的容量小，食道较松弛，胃呈水平位，幽门括约肌发育较好（即食物由胃进入肠道所经之门户），而贲门括约肌（食管和胃的连接处）发育较差，肠蠕动的神经调节功能及分泌胃酸和蛋白酶的功能都较差。鉴于以上一些生理解剖特点以及孩子出生后外环境温度、营养摄取、代谢、排泄都发生了变化，而且小婴儿吃奶多或吞进气体多，所以就容易出现吐奶的情况。

如果这时护理不周到，就很容易呛着孩子，引起吸入性肺炎，严重者还可以引起孩子窒息。最好的护理方法是，让孩子半卧位（头高脚底）躺在母亲的肘窝上吃奶，吃完后将孩子竖着趴在大人的胸前，一手抱着孩子，一手拍孩子的后背，让孩子打几个嗝（为的是将吸入的气体通过打嗝排出体外），然后再让孩子躺下。如果经过这样处理，孩子还吐奶，可以抬高孩子上半身使之处于右侧卧位，以预防孩子吐奶或吐奶后误吸。

随着宝宝的消化道不断发育完善，吐奶现象会逐渐减轻乃至消失的。