



我的第一本

钟毓秀◎著

育儿书

手把手教你如何养育健康宝宝
心贴心帮你轻松扫除育儿困扰
为80后父母打造最权威的育儿经

陕西师范大学出版社



我的第一本 育儿书

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本育儿书 / 钟毓秀著. —西安: 陕西师范大学出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5613-4606-8

I. 我... II. 钟... 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(2009)第 033170 号

图书代号: SK9N0132

责任编辑: 秦 岭

版型设计: 刘文极

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 254 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4606-8

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言

前言

盼望着,盼望着,随着一声嘹亮的啼哭,一个幼小稚嫩的生命宣告降生。看着呱呱坠地的宝宝,一种无法用语言描述的感动从心底升起。然而,年轻的爸爸妈妈们,在感动与自豪的同时,更增添了一份责任感。养育好一个孩子,对所有的父母来说都是一件既光荣又辛苦的事。

初为人母,百般滋味,沉积在心里最多的是甜。宝宝虽然还很小,在以后的生活里需要妈妈付出更多的辛苦与爱。现在是80后父母的生育高峰,可是有些80后父母到现在自己还是父母的“掌中宝”,对育儿更是纸上谈兵,缺少经验。孩子打嗝不会抱,拉了尿了手忙脚乱;指甲长了不会剪,打个喷嚏吓得心慌;连孩子眼睛上有点眼屎都不敢擦……小两口育儿没想到竟成了难题。

曾经在医院见到这样一对年轻的小夫妇,虽然在怀孕期间,他们就上过许多育儿课,也从网上学到一些育儿知识。但喜得“千金”之后,却还是摸不着带孩子的门道。妻子生产后,护士反复提醒她,喂饱后要让孩子侧着身躺。如果孩子有吐奶现象,要马上将孩子头低脚高的抱着,拍打孩子后背,免得奶水呛进肺部。有一天,孩子突然吐奶,妈妈还是头朝上抱着孩子拍打,幸亏被护士及时发现,才避免更严重的后果发生。小宝贝又哭又尿,爸爸找出尿布,既不敢提起孩子的双脚,又不敢给孩子翻身,更不知道怎样把尿布铺在孩子身上。





还有一位父亲连给宝宝剪指甲都不敢，更别说拿棉签给宝宝处理眼屎了，处处小心翼翼，就怕伤到孩子。

这些情况在80后父母中是非常普遍的。虽然他们通过书本、网络或是孕前培训，掌握了一定的育儿知识，但从产后住院期间看，大部分父母都不会照顾婴儿。这些80后父母大部分是独生子女，从小被父母宠着，生活经验缺乏、动手能力很差，即使知道一些相关知识或者先进的育儿理念，但真动手时还是什么都不会。还有的则把希望寄托于自己的父母或者保姆身上，而这些做法都不是长久之计。

作为一位奶奶级的母亲，我很想把自己所知道，所了解的育儿知识告诉给这些初为人父人母的家长们，帮助他们渡过宝宝出生后的第一个“难关”，将他们从孤立无援、一筹莫展、疲惫不堪的境地中解脱出来。但仅有这一本书还是不够的，80后父母还应该有针对性地学习，平常还要多向有经验的老人、医生请教，再结合实际，才能把养育孩子这件大事做好。

目 录

前 言

第一章 宝贝一天一个样

3个月内的新生儿 / 2

宝贝降生前的准备 / 2

新生儿的可爱模样 / 5

宝宝的脐带如何护理 / 7

新生宝宝的感官发育 / 9

宝宝什么时候会第一次笑 / 12

宝宝的囟门能摸吗 / 14

宝宝牙齿,从妈妈孕期开始 / 16

生命的第一年:4~12个月 / 18

宝贝会用手了 / 18

帮助宝宝学翻身 / 20

我的宝宝是“爬行王” / 22

宝宝流口水是长牙的前奏 / 24

体重不达标的原因 / 26

宝贝会是O型腿吗 / 28



不要用手机逗孩子玩 / 30
给宝宝把屎把尿关键点 / 32

开始学步:12~24个月 / 34

为宝宝迈好第一步保驾护航 / 34
婴儿学走的几个重要阶段 / 36
营养足,宝宝体形更健美 / 38
训练宝宝排尿的学问 / 40
从大便里看健康 / 42

宝贝两周岁 / 45

自命不凡的两周岁 / 45
超强的模仿力 / 47
带孩子轻松看牙医 / 49
宝贝正式学刷牙 / 51
排便训练不是越早越好 / 54

走进幼儿园:3~5岁 / 56

做好入园前的准备 / 56
好奇心与想象力 / 59
宝宝是左撇子 / 61
孩子胆小,父母有责任 / 63
把握宝宝长高好时机 / 65



第二章 饮食与营养

母乳喂养 / 68

初乳意义重大 / 68



掌握母乳喂养的正确方法 / 70
职场妈妈母乳喂养的几个问题 / 71
妈妈奶水不足怎么办 / 74
宝贝哭闹是没吃饱吗 / 75

配方奶喂养 / 79

奶粉的选择 / 79
特殊奶粉给特殊宝宝 / 81
怎样调制奶粉 / 83
奶瓶的清洗与消毒 / 86
用奶瓶喂奶的注意点 / 88

添加固体食物 / 90

从添加固体食物开始培养饮食好习惯 / 90
添加辅食的误区 / 92
宝宝辅食添加顺序 / 94
宝宝应该怎样吃水果 / 97
锻炼孩子的咀嚼能力 / 98

断奶 / 101

宝贝断奶计划 / 101
从奶瓶过渡到杯子 / 103

饮食习惯 / 107

如何让孩子爱喝水 / 107
宝贝挑食怎么办 / 110
给孩子自己吃饭的机会 / 112
饮食决定宝宝的性格 / 115



第三章 起居养护

睡觉 / 118

宝宝总是睡不安稳的原因 / 118

让宝宝睡出好头型 / 120

渐进养成宝宝独睡习惯 / 122

家有宝贝,夏天如何开空调 / 125

晚上睡觉蹬被子怎么办 / 128

穿衣 / 130

宝宝应该穿多少 / 130

宝宝的鞋子舒服合脚吗 / 132

小袜子也会惹出大麻烦 / 135

宝宝的时尚穿衣法则 / 137

卫生 / 140

让宝宝爱上洗澡的法宝 / 140

宝宝洗护用品的选择 / 142

三管齐下帮宝宝防痱 / 144

如何帮宝宝做秽物清理 / 147

宝宝长了湿疹怎么办 / 149

户外 / 151

春天来啦,和宝宝一起去踏青 / 151

初春,保护好孩子的眼睛 / 153

锻炼孩子的体能 / 154

冬季小儿户外运动的几个误区 / 160



第四章 智力培养

宝贝在玩耍中成长 / 164

指导孩子正确的玩耍 / 164

不同阶段宝宝玩具的选择 / 167

玩出宝宝创造力 / 170

搭积木,宝宝益智好游戏 / 173

开发宝宝脑力的方法 / 174

朗读 / 178

为宝宝朗读的神奇功效 / 178

与宝宝分享读书的乐趣 / 180

让宝宝爱上书香 / 182

艺术教育 / 185

多给宝宝听音乐 / 185

古典音乐育儿的诸多好处 / 188

鼓励宝宝大胆唱歌 / 190

让宝宝随心所欲地画画 / 192

在生活中学习 / 195

让孩子学会用左右脑 / 195

小手常用,大脑聪明 / 197

关上电视,给宝宝创造更多想象空间 / 200





第五章 情感交流

情感需求 / 204

父母要学会听懂宝宝的语言 / 204

你的宝宝是“沉默婴儿”吗 / 206

怎样对待情感脆弱的宝宝 / 207

做高需求孩子的好妈妈 / 209

人格培养 / 212

重视孩子的自尊心 / 212

如何教出自强宝宝 / 214

礼貌是从小养成的习惯 / 216

夸要夸到点上才有效 / 218

批评孩子的艺术 / 220

帮宝宝走出嫉妒的怪圈 / 222

交际 / 225

同其他小朋友玩不来 / 225

你会培养孩子的竞争意识吗 / 227

教会宝宝与他人分享 / 228

缺乏人际交往能力的宝宝 / 231

让妈妈头疼的行为 / 233

搞不懂他的臭脾气 / 233

宝宝竟然喜欢撒谎 / 236

喜欢咬人的“小野蛮” / 238

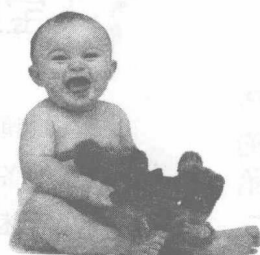
你为什么这么磨蹭 / 241

那个不听话的孩子 / 243

后记

目录

第一章 宝贝一天一个样



3个月内的新生儿



宝贝降生前的准备

新生命降临前的日子,对于准爸妈们来说,总是欣喜中带着些许忙碌,尤其是在准备宝宝要用的各种东西时,更是手忙脚乱。这不,马上要做妈妈的小琳最近迷上了逛婴儿用品店,因为是全职待产,所以她有事没事总爱去那逛逛。

“我以前就特别喜欢孩子,看到宝宝穿的小衣服、小裙子,那么可爱,总让我爱不释手。得知自己怀孕后,我在婴幼儿用品店里发现了很多以前从未听说的产品,听店员讲解完,我才知道它们是用来做什么的,太有意思了,真想全部买回来试试。可是,一个孩子真的需要这么多‘稀罕’的玩意儿?不是不舍得花钱,关键是有用吗?”一天,逛街回来的儿媳小琳忍不住向我提问。

可不是嘛,现在的婴幼儿用品真是花样太多了,以前想都想不到的东西,现在就摆在货架上任你挑选。而且产品设计真的很周到,有能够让孩子在学习独立吃饭的时候,不至于把碗弄翻的吸盘碗,还有质地柔软的,可以按摩婴儿稚嫩头皮的婴儿发刷,还有像针筒一样的喂药器,像鸭嘴一样的学饮杯,能发光的掏耳器,造型奇特的吸鼻器,防止婴儿溢奶的拍背器,专用的洗澡水温度计,外观设计成小汽车一样的坐便器,还有诸如嘴唇机能训练器、牙床机能训练器等等。真是应了一句话:“没有想不到,只有做不到。”



可是,专卖店里那些设计周到、用途多多、价格不菲的产品真的有必要买吗?其实,在生产前提前准备宝宝出生后的用品是很明智的。但是没有必要全部都买。据我的经验,尤其是一些过分“讲究”的产品反而对婴儿不好。比如吸鼻器、掏耳勺等婴儿用品,家长们就应慎用。婴儿鼻子和耳朵都十分脆弱,使用这些东西,稍有不慎容易引起婴儿皮肤发炎。

“既然是这样,都有什么需要准备的呢?总不能等到宝宝生下来再买吧?”

“当然不能。”我笑着回答她。看着小琳迷惑的样子,也为了让她更清楚自己在生产前需要准备哪些东西,我特意给她列了一个清单。

◎给宝宝提供一个舒服的睡眠环境

准备一个摇篮,或者婴儿床,四周有防止宝宝睡滚下去的围栏,上面要有柔软、结实的床垫。宝宝不需要枕头,因此,最好别给他用。保暖用的物品至少应包括褥子1条、床垫2条、床单2~3条、毛巾被2条、被子1条、被罩2条、毛毯1条。

◎要有一个洗澡、穿衣的地方

洗澡盆一个,小脸盆2~3个。新生儿应每天洗澡保持清洁,所以澡盆是必备的。最好准备一个与孩子身体轮廓差不多大的塑料或海绵制成的澡盆,一般都比较便宜,市场上就有卖的。此外,孩子洗脸、洗屁股,甚至洗尿布,都应有专用盆,不要混用。

◎宝宝出生后的衣物

有些妈妈喜欢给宝宝买衣服,一买就买很多件,其实新生宝宝的衣服有两三套就足够了,但衣服最好稍大一点。婴儿的生长速度非常快,买多了,根本等不到穿就小了。而且婴儿时期,真正需要穿整齐衣服的机会并不多,平时只需套件宽大的外套,包块大尿布或小被子就可以了。另外,



对于宝宝来说,有一个温暖而又安全的安置地是非常必要的

很多医院会提供新生儿的衣服、被褥、小帽子等,最好事先问清楚,不要买重了。另外,防抓手套也不要准备,因为线头可能缠绕手指,造成手指坏死,反倒不如穿件大点的衣服,让孩子的手缩在袖子里,这样,手在舞动时即使碰到脸也不会造成抓伤。

◎室温计和体温计

准备一支室温计是非常必要的。适宜产妇和婴儿的室内温度应在 $22^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 。若给孩子洗澡,室温最好能保证在 $26^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 。需要说明的是,妇婴房间并非不能开空调,而是不能正对着出风口,也可以打开客厅的空调,让冷风吹入卧室,避免直接被凉风吹到。

另外,需要准备一个体温计,给孩子量体温是必要的,但也不要量得太勤。其实很多时候,孩子体温略高只是穿多了造成的,只要他没什么明显的不适表现,就不要过度紧张。一般正常小儿的基础体温为 $36.9^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$,当体温超过基础体温 1°C 以上时,可认为发热。

◎尿布、擦拭用品

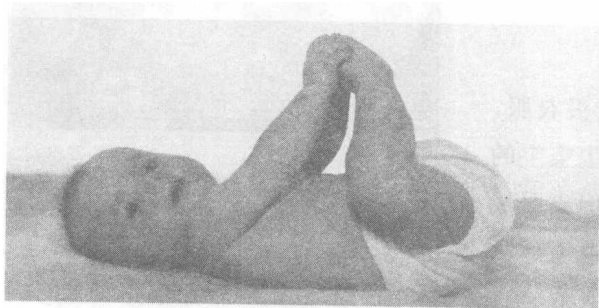
给新生儿宝宝准备的尿布一定要充足。如今很多父母选择给孩子使用一次性纸尿裤,不仅方便而且吸湿性比较好,能保持宝宝屁屁的干爽。但是有些品牌的纸尿裤透气性不好,长期使用可能导致宝宝长出尿布疹,所以很多传统的父母会给宝宝选用纯棉尿布,虽然清洗比较麻烦,但透气性很好,而且经济、耐用。一般要准备几十条,注意尿布别针应由不锈钢制成。

蘸过水的毛巾或者沾湿的纸巾都可以用来擦拭宝宝的小屁股,市面上也有销售适合宝宝用的湿巾,要注意选用不含化学制剂也不含香精的。建议提前准备棉布小方巾若干,洗澡用、洗脸用、洗屁股用的都要严格分开。妈妈

在喂奶期间,有时有乳汁溢出,可以将小毛巾垫在乳房上。建议最好买不同颜色的毛巾,方便区分。

◎奶瓶、奶嘴

虽然现在普遍提倡母乳喂养,但婴儿



在宝宝出生前,父母要提前为他创造一个舒适的环境



有时需要喂水或者果汁等,所以提前准备好奶瓶也是必要的。可以购买 200 毫升大小的奶瓶,选开口偏大的,这样易于清洗。奶嘴有硅胶和普通橡胶两种,硅胶奶嘴偏硬,如果婴儿不适应,应换成普通橡胶的。

以上这些都是在产前应该提前准备好的,虽然不能面面俱到,但至少也要在手头上准备好这些必需品。另外,提醒年轻的爸爸妈妈们,在为宝宝选购用品时要尽量谨慎些,查阅产品的安全性、耐用性、实用性等信息,不要盲目追风,以免花冤枉钱。



新生儿的可爱模样

随着一声清脆的啼哭,我的小孙子豆豆终于健康地降生了。全家人对这个小家伙都喜欢得不得了,他爷爷激动得几乎一夜没睡,他爸爸也高兴得合不拢嘴。不过,当豆豆妈妈第一眼看到宝宝的时候,细心的她发现小豆豆的脑袋竟然是尖尖的,小鸡鸡又肿肿的,她赶忙问我这是不是正常的。

我笑着告诉她:“这是很正常的现象。很少有刚出生的婴儿就会成为选美比赛的优胜宝贝,只要想想小宝宝出生的过程,你就不会感到奇怪了。”

虽然头发多少各有不同,但很多刚出生的宝宝都有着一颗大脑袋,而且形状也比较奇怪。这是由于小宝宝在出生时平均要在产道内受到约 12 个小时的挤压,所以头部才会产生轻微变形,以致看上去有点尖尖的。一般情况下,宝宝在出生两周后头部的形状就会变得正常了,所以妈妈们大



刚出生的宝宝样子不会太漂亮,但过几天你就会惊喜地发现他的改变

可不必担心。剖腹产的宝宝由于不用经过产道,要稍微好看一点——因为他们的脑袋没有被挤压,所以出生时脑袋仍是好好的、圆圆的。同样由于分娩时产道的挤压,宝宝的脸部和眼睑也会有些浮肿,数天后即可消退。

很多新生儿都是大身子,四肢短小,并且呈外展和屈曲的姿势,看上去有点像外星人。其实这也是正常的,想想宝宝在子宫狭窄的空间里蜷曲了那么长时间,当然需要一段时间来适应外界的自由空间,一般在出生后的一两周内就能渐渐舒展开了,如果有双足内翻的情况一般3个月后就会正常。有的宝宝的四肢颜色略呈青紫,这是因为宝宝的循环系统尚未充分地发挥作用,待正常呼吸后不久,青紫就会立即消退。

另外,不论男婴还是女婴,出生时两侧乳房都显得肿胀,甚至还会渗出少量乳汁,几天后肿胀可消退。还有些男宝宝的小鸡鸡会显得有点肿,因为他出生前从妈妈的体内吸收了过量的女性荷尔蒙,这些荷尔蒙也会导致女宝宝出现类似变化。

听到这,小琳心里的担忧减轻了,她微笑着抚摸着宝宝细嫩而有弹性,呈粉红色的小皮肤,脸上浮现出一丝甜蜜幸福的微笑。可是过了几天后,她又发现了几个小问题。豆豆的体温不稳定,有时高有时低;皮肤也变得干燥了,有皮屑似的东西开始脱落;大便的颜色有时黑不溜秋,有时还发绿。她担心是不是自己在护理宝宝的过程中做错了什么。我很能理解小琳作为新妈妈的焦虑,毕竟她没有什么经验,对宝宝又是那样的疼爱,看到宝宝的“不正常”当然很着急。我安慰她说:“这些都是正常现象,不必过于担心。”

由于新生儿的体温调节不够完善,皮下脂肪薄,容易散热,所以其体温会随环境的温度上升或下降,这是正常的。还有的宝宝在出生2~5天的时候,体温会莫名其妙地升高到38℃,有人称这种现象为暂时性发烧。其原因这是由于宝宝体内水分不足所致,因此,应注意天冷时保暖,天热时通风并给宝宝提供足量的水。如发现宝宝仍有不正常的体温变化,则要考虑宝宝是否患病。

在出生后的3~4天,新生儿全身的皮肤会变得干燥,这是由于在此之前新生儿一直生活在羊水里,当他来到新的世界后,皮肤就开始变得干燥,表皮逐渐脱落,一周以后就可以自然脱落干净,所以切记千万不要硬往下剥。另外,大部分新生儿在出生后第2~3天出现黄疸,于第4~6天最重,一般在出生后2周内消退,在此期间婴儿一般情况良好,不伴有其他临床症