

跟着百岁医生这样做，宝宝吃好、睡好、身体好

这样做 宝宝超好带

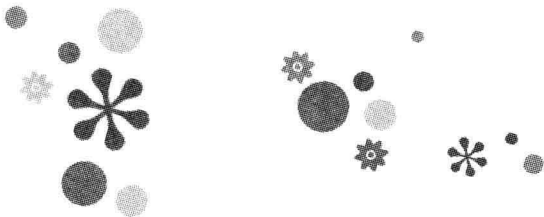
许惠珺◎著

成效惊人的
最佳新手
父母示范



全美经验最丰富的医生70年育儿方法总结
简单实用！亚洲宝宝实践篇首次登陆中国
连续3年荣登台湾地区亲子图书榜前十名

 广西科学技术出版社



这样做， 宝宝超好带

许惠珺◎著



著作权合同登记号 桂图登字: 20-2012-002号

版权所有©许惠珺

本书版权经由如何出版社授权广西科学技术出版社有限公司出版简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载

图书在版编目(CIP)数据

这样做, 宝宝超好带 / 许惠珺著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-80763-886-5

I. ①这… II. ①许… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319503号

ZHEYANG ZUO, BAOBAO CHAO HAO DAI

这样做, 宝宝超好带

作 者: 许惠珺

责任编辑: 陈 瑶 张 俊

版权编辑: 卢 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

策 划: 张 俊

装帧设计: 郭 鹏

营销编辑: 栗 伟

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 110千字

印 张: 5.25

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-886-5

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



写在开始的话

丹玛医生说，做妈妈的最了解孩子的需要，妈妈需要凭着自己的内心和判断力，尽最大的能力决定怎么照顾孩子，为孩子最大的益处着想。

很多妈妈想采用丹玛医生的育儿法却不得其门而入，或在实际应用时遇到许多问题。本书将分享笔者六年来用这套育儿法照顾四个孩子的实践经验，希望能为想采用这套育儿法的妈妈解答一些疑问。书中的经验之谈并非医疗保健的专业建议，若有医学上的疑虑请务必询问医生。

谨将本书献给所有使用丹玛医生育儿法的妈妈。



推荐序

愿你我都能从别人的经验获益

何恩

现在的我，很难想象六年前我们曾经没有孩子，只有两人的那段时光。家里空荡荡的，晚上还得想点事情来做，生活根本不必事先拟定太多计划。我隐约记得，我们夫妻俩常在晚上出去散步，自由自在，无拘无束。

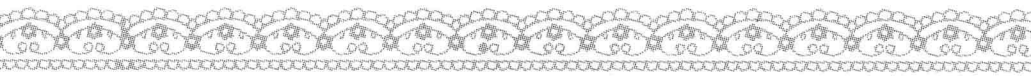
老实说，我一点都不想念那段日子。两人时光虽然甜蜜，但重心都放在自己身上，生命好像缺少了什么，缺少付出吧。

我们在六年内，从没有孩子变成有四个孩子，有时确实不太容易应付，但你拿什么来换我都不要。这些年来，我太太一直在家中扮演超人，照顾我们一大家子，一手包办家中每个成员大大小小的需要。

其实刚开始，她并不懂得怎么照顾婴儿，但这些年来她学到很多，这要大大归功于百岁丹玛医师的育儿法，还有林兔均夫妇的分享。

过去几年来，我太太有许多机会跟别的母亲分享这套育儿法，在愿意采纳这套育儿法的父母身上，看到极大的效果，正因为这样，我很支持她写这本书。许多新手妈妈对照顾婴儿毫无经验，就跟短短几年前我太太的处境一样，她们可以从我太太的经验获益，正如我太太也是从别人的经验获益。

我太太完成书稿后，请我帮她看一遍，我心想，我是她的丈夫，书中所讲的内容，我应该早已非常熟悉。我们夫妻俩住在同一个屋檐下，我天天享受她劳碌的果实，当然很清楚她每天都在



忙些什么。

结果不然，我把这本书从头到尾读完后，真的很惊讶。

我一章章地读下去，发现我一直把太太的付出视为理所当然。她勤劳又用心地照顾我们一家，尤其是照顾孩子，我却把这些视为理所当然。她努力经营这个家，让这个家成为一个世外桃源，成为一个避风港，我却把这些视为理所当然。

重新用不同的角度来看这些事，令我非常感动，我非常享受读她这本书。

很多妈妈真的想用百岁丹玛医师的育儿法来照顾宝宝，但有时难免会遇到问题。我想这本书也许会成为新手妈妈床头柜上翻阅最频繁的一本书，从趴睡、拍嗝、建立固定的作息、一觉到天亮、宝宝哭，一直到制作食物泥，育儿内容包罗万象，应有尽有，大大小小的建议都可以实际应用在孩子身上。

本书详述我们的家庭生活，可以看出每天固定的作息带给我们的孩子安全感和稳定感，也可以看出适时满足孩子的需要能帮助我们更了解孩子的个性，所以当孩子有异状时，可以很容易找出原因。

我盼望妈妈们能在本书中找到有用的信息，获得一些启发。

我甚至推荐做丈夫的读这本书，这能帮助你更了解太太每天照顾你们一家的辛劳，也能帮助你更了解自己的太太，这是为人夫者应该努力追求的目标。

不是每一对想要孩子的夫妻都能够生育，很多夫妻因为不孕而痛苦难过，但不必因此感到绝望。附录中分享了我们的收养观，帮助大家从不同的角度来看收养，也许你会发现，收养跟你想象中有很大的不同呢。



前言

让更多家庭享受育儿喜乐

我是个在家工作的译者，我先生是目前在攻读博士学位的全职学生。我们先后收养了四个孩子，都是从婴儿时期就带回家，现在分别是六岁、四岁、两岁和一岁。我从婚前到婚后十三年间，有幸翻译了几本重要的儿童教养书籍，如美国知名儿童心理学家和婚姻辅导专家多布森博士（James Dobson）的《勇于管教》（Dare to Discipline）、《转个弯一样有路走——让孩子自信过一生》（Hide or Seek），以及最近几年译的《百岁医生教我的育儿宝典》和《从零岁开始》（On Becoming Babywise）。能有机会翻译这些极佳的育儿图书，我感到非常幸运，因为，它们在育儿方面对我个人有很大的帮助。

在我们还没有孩子的时候，林兔均就和我们分享了百岁医生的育儿法，当时我们觉得这套方法实在很棒，所以孩子陆续来临



之后，我们当然就迫不及待地开始应用。2006年，林兔均将这
套方法付诸文字，找我译了《百岁医生教我的育儿宝典》，加上
我自己也顺利地运用这套育儿法，照顾四个来自不同原生家庭的
孩子，从此便常有机会与人分享。很多人对这套育儿法非常有兴
趣，但也有很多人在应用时遇到困难，我在网络上看到许多妈妈
着急地求助，她们的需要让我兴起写这本书的念头，将自己按照
丹玛医生的育儿法一路走来的实践经验详细记录下来，希望借此
帮助为人父母者享受育儿喜乐。

我们夫妻深信孩子是上天的祝福，所以乐意抚养四个孩
子。我们也从亲身经验中深深体会到，后天运用恰当的育儿法，
可以克服孩子先天在遗传、背景和个性等方面的劣势，带领孩子
朝正面发展，使父母和孩子的喜乐加倍。有许许多多的家庭因为
丹玛医生这套育儿法获益良多，我衷心盼望本书能成为许多家庭
的福音。



目录

contents

第一章 六口之家 / 13

天使到我家 / 15

第二个小天使 / 16

女儿们多了一个小弟弟 / 17

好事成双 / 17

先天遗传与后天养育 / 18

第二章 趴睡 / 21

关于趴睡 / 22

自己动手做一个婴儿床包 / 24

可以根据个人的需要使用婴儿床床围 / 26

铺在婴儿床床垫上的东西更重要 / 26

铺一张可以呼吸的床 / 28

喝完奶后可以趴睡吗 / 28

婴儿床上需要保持空旷 / 29

第三章 喂奶和拍嗝 / 33

喂奶的诀窍 / 34

厌奶怎么办 / 36

第四章 建立固定的作息 / 41

宝宝睡眠知多少 / 42

遵守“吃、玩、睡”的循环 / 44

固定作息让妈妈宝宝都安心 / 44

每天定时喂第一餐，四小时喂一次 / 45

温柔唤醒睡过头的宝宝 / 45

喂完奶后玩半个小时 / 45

让宝宝学会自己入睡 / 46

宝宝提前醒来哭，也不提早喂奶 / 48

家长的态度是训练成败的关键 / 49

作息被打乱后如何调整 / 50

儿童房的安排 / 51

我家的作息时间表 / 51

第五章 **让宝宝一觉睡到天亮** / 55

训练宝宝晚上连续睡八个小时 / 56

省略第五餐 / 61

尝试外出训练 / 62

第六章 **自己做食物泥** / 65

自制食物泥营养又健康 / 67

我常用的食物泥食材 / 68

烹煮单样食材的办法 / 71

打食物泥的步骤 / 74

准备一次食材和打食物泥所花的时间 / 76

第七章 喂食物泥 / 83

宝宝可以开始吃食物泥的年龄 / 84

喂食物泥时配备的器具 / 85

喂食物泥的姿势 / 86

每次尝试新食物要坚持三天 / 86

学会吞咽后加入第一种蔬菜：胡萝卜 / 88

加入第二种蔬菜：圆白菜 / 90

加入淀粉类：胚芽米饭、红薯 / 90

加入动物性蛋白质：鸡蛋、鸡胸肉 / 92

加入植物性蛋白质：眉豆 / 92

断奶后改吃食物泥 / 93

断奶前改成一天吃三餐 / 94

吃食物泥可以改善宝宝便秘的情况 / 98

宝宝为什么不想吃食物泥 / 98

开心喂食物泥 / 99

成功训练宝宝吃食物泥的诀窍 / 100

每餐喂食物泥需要花费的时间 / 101

加热食物泥的办法 / 102

食物泥的保存期限 / 102

宝宝吃食物泥要吃到多大 / 103

练习咀嚼与学习餐桌礼仪 / 103

断食物泥 / 104

第八章 带食物泥外出 / 107

带食物泥出门的基本配备 / 108

保温以三个小时为限 / 109

带热食物泥出门：放焖烧罐中保温 / 110

带冷食物泥出门：用微波炉加热 / 111

无微波炉时，隔水加热食物泥 / 111

用母乳袋装食物泥隔水加热 / 112

在外过夜的食物泥保存法 / 113

携带食物泥搭飞机 / 113

出国时携带冷冻食物泥的办法 / 117

出国在外也能做食物泥 / 117

第九章 其他育儿经验分享 / 121

使用安抚奶嘴or允许孩子吮手指 / 122

跟尿布疹说bye bye / 123

让宝宝的身体保持干爽 / 124

婴儿冬天睡觉如何保暖 / 125

发烧与热痉挛别慌张 / 126

了解热痉挛 / 129

保温袋的妙用 / 130

我们家的营养菜单 / 131

一天内训练孩子学会自己上厕所 / 134

孩子，你们都是我的宝贝 / 139

比照顾婴儿更费神的事 / 139

正视孩子行为背后的态度 / 140

附录 **如果你想了解收养** / 143

我们只是个正常的家庭 / 145

收养就不如亲生? / 147

我们眼中的收养 / 147

正确的收养观 / 148

从悲剧到祝福 / 148

“我一直都知道” / 150

早一点说,并且常常说 / 151

和孩子谈收养的技巧 / 152

怎么跟孩子解释生母是谁 / 155

收养的风险 / 155

试养期 / 156

收养常见的问题 / 157

也许是考虑收养的时候了 / 162

收养人的年龄限制 / 163

收养的渠道 / 163



写在开始的话

丹玛医生说，做妈妈的最了解孩子的需要，妈妈需要凭着自己的内心和判断力，尽最大的能力决定怎么照顾孩子，为孩子最大的益处着想。

很多妈妈想采用丹玛医生的育儿法却不得其门而入，或在实际应用时遇到许多问题。本书将分享笔者六年来用这套育儿法照顾四个孩子的实践经验，希望能为想采用这套育儿法的妈妈解答一些疑问。书中的经验之谈并非医疗保健的专业建议，若有医学上的疑虑请务必询问医生。

谨将本书献给所有使用丹玛医生育儿法的妈妈。



推荐序

愿你我都能从别人的经验获益

何恩

现在的我，很难想象六年前我们曾经没有孩子，只有两人的那段时光。家里空荡荡的，晚上还得想点事情来做，生活根本不必事先拟定太多计划。我隐约记得，我们夫妻俩常在晚上出去散步，自由自在，无拘无束。

老实说，我一点都不想念那段日子。两人时光虽然甜蜜，但重心都放在自己身上，生命好像缺少了什么，缺少付出吧。

我们在六年内，从没有孩子变成有四个孩子，有时确实不太容易应付，但你拿什么来换我都不要。这些年来，我太太一直在家中扮演超人，照顾我们一大家子，一手包办家中每个成员大大小小的需要。

其实刚开始，她并不懂得怎么照顾婴儿，但这些年来她学到很多，这要大大归功于百岁丹玛医师的育儿法，还有林奂均夫妇的分享。

过去几年来，我太太有许多机会跟别的母亲分享这套育儿法，在愿意采纳这套育儿法的父母身上，看到极大的效果，正因为这样，我很支持她写这本书。许多新手妈妈对照顾婴儿毫无经验，就跟短短几年前我太太的处境一样，她们可以从我太太的经验获益，正如我太太也是从别人的经验获益。

我太太完成书稿后，请我帮她看一遍，我心想，我是她的丈夫，书中所讲的内容，我应该早已非常熟悉。我们夫妻俩住在同一个屋檐下，我天天享受她劳碌的果实，当然很清楚她每天都在



忙些什么。

结果不然，我把这本书从头到尾读完后，真的很惊讶。

我一章章地读下去，发现我一直把太太的付出视为理所当然。她勤劳又用心地照顾我们一家，尤其是照顾孩子，我却把这些视为理所当然。她努力经营这个家，让这个家成为一个世外桃源，成为一个避风港，我却把这些视为理所当然。

重新用不同的角度来看这些事，令我非常感动，我非常享受读她这本书。

很多妈妈真的想用百岁丹玛医师的育儿法来照顾宝宝，但有时难免会遇到问题。我想这本书也许会成为新手妈妈床头柜上翻阅最频繁的一本书，从趴睡、拍嗝、建立固定的作息、一觉到天亮、宝宝哭，一直到制作食物泥，育儿内容包罗万象，应有尽有，大大小小的建议都可以实际应用在孩子身上。

本书详述我们的家庭生活，可以看出每天固定的作息带给我们的孩子安全感和稳定感，也可以看出适时满足孩子的需要能帮助我们更了解孩子的个性，所以当孩子有异状时，可以很容易找出原因。

我盼望妈妈们能在本书中找到有用的信息，获得一些启发。

我甚至推荐做丈夫的读这本书，这能帮助你更了解太太每天照顾你们一家的辛劳，也能帮助你更了解自己的太太，这是为人夫者应该努力追求的目标。

不是每一对想要孩子的夫妻都能够生育，很多夫妻因为不孕而痛苦难过，但不必因此感到绝望。附录中分享了我们的收养观，帮助大家从不同的角度来看收养，也许你会发现，收养跟你想象中有很大不同呢。