



不找月嫂不靠老， 育儿妙招自己找

淡定当妈 从容养娃

[日]《育儿》编辑部 / 著

[日]大原由轨子 / 绘

李二维 / 译



一本不一样的育儿百科书

解答新手妈妈提问频率最高的9大类82个问题

育儿事业的最伟大之处在于父母可以和孩子一起成长！



中华工商联合出版社



不找月嫂不靠老， 自己找

淡定当妈 从容养娃

[日]《育儿》编辑部 / 著

[日]大原由轨子 / 绘
李二维 / 译



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

不找月嫂不靠老, 育儿妙招自己找 / 育儿编辑部著.
大原由轨子绘; 李二维译. — 北京: 中华工商联合出版社,
2013.10

ISBN 978-7-5158-0717-1

I. ①不… II. ①育… ②大… ③李… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199894号

© 2010 akasugu editorial department

Illustrations © 2010 Yukiko Ohara

First published in Japan in 2010 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved

by Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, INC., TOKYO

through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

and Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2013-7038

不找月嫂不靠老, 育儿妙招自己找

作者: [日]《育儿》编辑部 大原由轨子(绘)

译者: 李二维

特约策划: 聂伟伟

责任编辑: 于建廷 效慧辉

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

开本: 880mm × 1230 mm 1/32

字数: 130千字

印张: 7.75

书号: ISBN 978-7-5158-0717-1

定价: 29.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



做个淡定、从容的妈妈

蹬蹬踹踹的小脚丫，吸吮手指的可爱模样，不高兴时撅起的小嘴儿……望着怀中的宝宝，每一位妈妈的心都被爱填得满满当当，愿意牺牲一切去换取宝宝的平安、健康和快乐。

然而很多时候，仅带着这份浓浓的爱意去探索崎岖、漫长的育儿之道，我们会张皇失措、手忙脚乱！仅靠自己的一颗为母之心去呵护、爱惜宝宝，很多时候是那么的苍白无力、甚至一击即溃！

夜半三更，宝宝的啼哭声把我们从睡梦中惊醒，看着宝宝哭红的小脸，我们心疼不已，但更手足无措。宝宝哪不舒服了？是做噩梦了还是生病了？是饿了吗？

宝宝感冒了，不停地咳嗽、流鼻涕，但没有发烧，需不需

要送医院？不送医院会不会耽误病情？去医院会不会交叉感染？可不可以给孩子吃药？

想给宝宝最好的教育环境、最先进的教育理念，可是与宝宝的爷爷奶奶因此发生了分歧，甚至产生了不愉快！宝宝不只属于我们自己，我们想给宝宝最好的，可是这些“最好的”真的适合自己的宝宝吗？

曾经无数遍幻想过一家三口其乐融融的场面，可是有了宝宝之后，争吵、怄气、冷战却似乎越来越频繁地出现在你与老公之间，原来甜蜜、温馨的感觉一点点在消褪。这样下去，两个人的关系会变成什么呢？

当我们在育儿这条道路上开始跋涉时才发现，成为一名好妈妈并非那么简单。于是有的妈妈希望借助于外力，请个月嫂或者让家里的老人来帮忙照顾。但是请不要忘了，在育儿的过程中，妈妈的位置是无法替代的，如果这个过程缺少了妈妈的参与，对宝宝和妈妈本身的成长，都是莫大的伤害。

难道，在育儿的道路上，我们就一定要一路战战兢兢、提心吊胆？

不用怕！你的很多育儿烦恼，其实真的不是什么不得了的大问题，只是在妈妈的眼中，宝宝的一点小事都是万般重要，我们的母爱让这些大问题不断放大，最终变成难以抉择

的大困扰。

本书将要向你介绍的，就是在育儿过程中，几乎每个妈妈都会遇到的小问题、小烦恼，以及相对应的小方法、小对策。通过这些育儿妙招，你将逐渐学会如何培养正确的育儿思想！其实在育儿当中，十之七八都是不用求医问药的小问题，只要妈妈们首先摆正了心态，再加上多积累育儿经验，这些问题都是可以迎刃而解的。

养育孩子的过程，也是妈妈自我完善和成长的过程，这个过程虽然漫长而艰辛，但只要妈妈们给予正确的关爱，拥有良好的育儿心态，那么妈妈得到更多的将是满足和快乐。

每个女人也许不是天生的好妈妈，但请相信每个女人都可以成长为一个好妈妈！衷心希望这本书能为所有妈妈们带来启发和帮助！



目录

不找月嫂不靠老，育儿妙招自己找



第1章

身体健康的烦恼

- Q01 宝宝的鼻孔被鼻牛塞满，呼吸不畅，怎么办？如何教大一点的宝宝擤鼻涕？ 2
- Q02 宝宝发烧了怎么办？是去医院呢，还是在家观察？ 5
- Q03 宝宝肩膀上和后背的茸毛浓密，还有天生的斑，什么时候会褪去呢？ 8
- Q04 宝宝耳朵里黏糊糊的，是得了什么病吗？ 11
- Q05 夜里给宝宝喂过奶后不能给宝宝刷牙，这样宝宝会不会生蛀牙呢？ 13
- Q06 如何给宝宝掏耳朵呢？ 16
- Q07 发现宝宝有点罗圈腿该怎么办呢？ 19
- Q08 宝宝抠鼻屎吃，这样不会得病吧？ 21
- Q09 宝宝断奶后就开始整天吮吸手指，怎么办呢？ 23
- Q10 如何给男宝宝洗小鸡鸡？ 25

Q11	宝宝总是摆弄自己的小鸡鸡，这正常吗？	27
Q12	宝宝喜欢上了吃海苔	29
Q13	可以每天给宝宝涂抹防晒霜吗？	31
Q14	宝宝的头发怎么不长呢？	33
Q15	宝宝只是流鼻涕、咳嗽，需要吃药吗？	35
Q16	如何给女宝宝洗屁屁？	36



第2章 喂奶的烦恼

Q17	宝宝的体重总不见长，是不是母乳不足？	42
Q18	晚上该不该把宝宝弄醒喂奶呢？	45
Q19	宝宝特别喜欢喝牛奶，会不会引起过敏呢？	48
Q20	喂奶的时候宝宝咬乳头怎么办？	50
Q21	给宝宝喂奶可以喂到多大呢？	53
Q22	听说喂母乳会导致胸部下垂，这是真的吗？	56
Q23	断奶了，可宝宝还是老想摸咪咪怎么办？	58



颓废的宝宝

第3章 睡眠的烦恼

Q24	如何调整宝宝的午休？	64
-----	------------------	----

Q25	宝宝快3岁了，可是每天夜里都会醒来是怎么回事了？	67
Q26	宝宝晚上总说梦话，是疾病吗？	70
Q27	宝宝睡着的时候总是发出“唔、嗯”的声音， 这是怎么回事？	72
Q28	小家伙睡觉特别不老实，弄得我也睡不好，怎么办？	74

第4章

换尿布、教宝宝上厕所的烦恼



Q29	给宝宝选择多大的纸尿裤？	80
Q30	宝宝学不会自己上厕所，怎么办？	82
Q31	我家是男宝宝，应该让他从小就学着站着尿尿吗？	85
Q32	宝宝会在厕所里尿尿，却不会拉粑粑怎么办？	87
Q33	宝宝什么时候才能学会憋尿？	88
Q34	宝宝会自己便便却不会自己擦屁屁，该怎么教他呢？	90
Q35	每次给女宝宝换尿布的时候都要给宝宝擦屁股吗？	92
Q36	我家儿子会站着尿尿但是不会使劲，尿得到处都是啊， 真头疼。	94
Q37	宝宝多大才可以停止使用纸尿裤呢？	96



第5章 性格的烦恼

- Q38 宝宝很认生怎么办? 102
- Q39 宝宝脾气大啊,有什么不顺心的事就大闹特闹。..... 105
- Q40 宝宝太倔强,只挑自己喜欢的衣服穿。..... 108
- Q41 我家宝宝是个大块头,跟小伙伴玩耍的时候真担心会不会伤到人家。..... 111
- Q42 我家宝宝太老实了,怕被别的孩子欺负。..... 114
- Q43 我家宝宝是个女孩,却像男孩子一样淘气。..... 117
- Q44 宝宝只要看到门开着肯定会去给关上,貌似有点神经质,会不会有什么问题啊? 120
- Q45 宝宝为什么那么喜欢玩具小汽车、电车? 简直像着了迷一样。..... 122
- Q46 我家男孩3岁了,是个人来疯,玩得高兴起来就刹不住车,而且有点儿失控的感觉。..... 124
- Q47 我家宝宝是个爱哭鬼,在他看来,只要一哭,爸爸妈妈就会答应自己的要求。..... 126



第 6 章 教养的烦恼

- Q48 孩子一岁多了，很顽皮。我总对他发火，是不是有些斥责过度了呢？ 132
- Q49 宝宝两岁了，正是不愿意听大人话的时候，不管你说什么他都一点儿不听，真头疼。 135
- Q50 宝宝是左撇子，是不是应该趁着年龄还小给他矫正过来？ 138
- Q51 宝宝好像是故意趁着他奶奶在的时候任性、不听我的话。 140
- Q52 女儿11个月了，总是一边吃东西一边玩，放任她这样没关系吗？ 142
- Q53 能给宝宝看电视（电脑）吗？ 145
- Q54 大家都说孩子得夸着养，可实际上挺难做到的。 148
- Q55 我家宝宝很调皮，动不动就揪其他小朋友的头发。 151
- Q56 看到和宝宝在一起玩的小朋友做得不对，我该怎么告诉宝宝呢？ 153
- Q57 女儿一岁了，我每天晚上都给她讲绘本，可是她总不能集中注意力好好听讲。 154
- Q58 儿子刚刚两岁，经常咬别人，怎么办？ 156



第 7 章

玩耍的烦恼

- Q59 我家宝宝老是一个人玩，不能和其他小朋友打成一片。… 162
- Q60 我家宝宝老爱爬上爬下的，是不是男孩子都这样呢？…… 164
- Q61 小孩子之间吵架，做父母的该怎么处理呢？…………… 166
- Q62 我家宝宝3岁了，最近老是跟小伙伴吵架，这跟我怀着第二胎有关系吗？…………… 169
- Q63 宝宝天天玩具不离手，这样好吗？…………… 172
- Q64 宝宝在玩玩具的时候不能集中精力玩一个，是不是注意力不够集中呢？…………… 174
- Q65 我累的时候就不带宝宝去公园了，这样做没问题吧？…… 176
- Q66 宝宝周围都是大人，没有机会跟同龄人玩耍，会不会有什么问题吧？…………… 178



第 8 章

老公也让我烦恼

- Q67 有了宝宝之后，互相都没有二人世界的感觉了。…………… 184
- Q68 带孩子很累，如何让老公成为自己的得力助手？…………… 187
- Q69 老公教育孩子的方法和我的想法有分歧，这样下去会不会出问题呢？…………… 189

Q70	工作和家庭难以两全啊，我想重返职场，却得不到老公的理解和支持。·····	191
Q71	有了宝宝之后，我和老公好像吵架比以前多了。·····	194
Q72	老公回到家一脸疲惫，搞得家里气氛都沉闷了。·····	196
Q73	批评孩子时候，我和老公谁来唱红脸谁来唱白脸呢？·····	198
Q74	周末带宝宝去婆婆家还是娘家？我和老公互不相让。·····	200
Q75	分娩的过程要不要拍下来呢？·····	202
Q76	女儿跟我特别亲，爸爸看上去好可怜。·····	204

第9章 和妈妈友交往的烦恼



Q77	交妈友真不容易，不敢主动搭话，怎么办好呢？·····	210
Q78	我家还没打算给宝宝吃零食，可是在别人家里玩的时候，主人会给宝宝零食吃，我该不该拒绝呢？·····	212
Q79	有的妈妈老是喜欢互相比孩子的身高体重什么的，真烦人啊。·····	214
Q80	为什么我做不到像别的妈妈那样——轻松享受育儿生活，我是个失败的妈妈吗？·····	217
Q81	和年龄相差挺大的妈妈也可以像朋友那样说话吗？·····	220
Q82	和妈友的交往应该保持在什么程度呢？·····	222

结束的话	·····	226
------	-------	-----



第1章

身体健康的烦恼

小鼻子、小眼睛、小耳朵

鼻牛、眼屎和耳屎

呼吸不畅，哭

耳朵刺痒，哭

可为娘的实在是下不去手

流鼻涕、咳咳咳

发烧了、摔着了

一波不平，一波又起

莫急，莫慌

有苗不愁长

淡定是秘方



宝宝的鼻孔被鼻牛塞满，呼吸不畅，怎么办？如何教大一点的宝宝擤鼻涕？



我家宝宝2岁了，鼻腔里面总是有一堆鼻涕，但她又不会擤鼻涕！我一会儿担心鼻涕在宝宝鼻腔里不舒服，一会儿又怕宝宝把鼻涕抹到脸上、蹭到身上、吃到嘴里，一会儿又怕别人嫌弃自己的宝宝邋遢……总想着赶紧把宝宝的鼻涕处理干净，手忙脚乱中不是把宝宝弄得哇哇大哭，就是把自己身上蹭满了鼻涕牛牛，狼狈不堪却也哭笑不得！

A

老实说，谁也说不准宝宝到底几岁才能学会自己擤鼻涕。

有的孩子一岁多一点的时候，自己就会擤鼻涕，有的孩子就是到了7岁、10岁也还是不会。有的妈妈怕别人看到自家宝



宝挂着鼻涕虫的模样，所以只要宝宝一流鼻涕，就马上用纸巾帮他擦掉。可是你这样做，宝宝不可能马上反应过来，更别说学会怎么擤鼻涕了。

教孩子擤鼻涕可是有诀窍的哦。开始时先不用纸巾，教宝宝用手按住一个鼻孔，学会“扑哧”从鼻孔出气。现在，我们开始练习吧。（川上一惠医生）



妈妈擦亮眼

擤鼻涕太用力会弄得耳朵疼，不正确的方法甚至会导致中耳炎，所以妈妈们在教宝宝擤鼻涕的时候一定要注意这一点哦。最好不要同时捏住两个鼻孔使劲擤，而是左一个、右一个分别清理。

由于空气干燥，小宝宝的鼻孔容易堆满干燥的鼻牛，妈妈们如果处理不好，容易伤害到宝宝娇嫩的鼻粘膜，甚至引起出血，所以建议大家采用以下办法：

将一到两滴母乳或温水点在鼻腔，当干燥的鼻牛软化后可以用棉丝线轻轻刺激鼻腔，让宝宝打个喷嚏，把脏物排出。

如果鼻子里没有发现分泌物，但宝宝仍不能正常呼吸，那么可用温热的小毛巾敷在鼻根处，让湿热的空气进入鼻孔，缓和一下鼻塞。

