

充满爱的、和宝宝一起温馨快乐成长的书

如果您是一位新妈妈，本书如同您的闺蜜一般呵护您一路走来；如果您是一位准妈妈，它则像一盏明灯，给您指明方向；如果您也是过来人，就请跟随书中的文字一起回顾那点滴美好的时刻吧！



养育 健康宝宝 手记

宝宝怎样护理？ 宝宝爱哭怎么办？
宝宝怎样喂养？ 宝宝的辅食如何制作？

审 周泉 著 刘青



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



养育 健康宝宝

手记

宝宝怎样护理？

宝宝爱哭怎么办？

宝宝怎样喂养？

宝宝的辅食如何制作？

审 周泉 著 刘青



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

养育健康宝宝手记 / 刘 青著. —北京: 人民军医出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5091-6058-9

I. ①养… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270158号

策划编辑: 任海霞 于 岚 文字编辑: 袁朝阳 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数: 154千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

INDICATIVE ABSTRACT

宝宝怎样护理？宝宝怎样喂养？宝宝爱哭怎么办？宝宝的辅食如何制作？这里一位愿意付出耐心和真情的妈妈将为您详细解答。作者将自己的亲身经历与育儿专业知识相融合，结合婴儿不同月龄的发育特点，介绍了饮食喂养、日常护理、辅食制作、早教开发等内容，提供给新爸爸、妈妈不知道的、想知道的、应该知道的育儿知识，献给读者朋友一本充满爱的、和宝宝一起温馨快乐成长的书。如果您是一位新妈妈，她如同您的闺蜜一般呵护您一路走来；如果您是一位准妈妈，她则像一盏明灯，给您指明方向；如果您也是过来人，就请跟随我们的文字一起回顾那点滴美好的时刻吧！

在快乐中成长（代序）



PREFACE

记得从刚开始怀孕时，就有朋友问我：宝宝出生了谁带呀？

其实，我并没有想好谁带，这个问题当时不在我考虑的范围。孩子是自己的，肯定不会送到别的地方，那么，我肯定是在孩子身边的。至于别人，那都不是义务性的，爱帮我就帮，不爱帮就算了。

于是，又有朋友建议我，找个保姆吧，这样你能省心很多。

因为怀孕期间，并没有啥反应，精神似乎比以前还好，还有什么不能自己做的吗？放弃了找保姆……

当宝宝出生了，忙碌加幸福忘记了找保姆……

不知不觉中，孩子长大了！

这其中，我所经历的，似乎每个当妈妈的都曾经经历过。有无数对孩子的贴心照顾、无数对工作的不能懈怠、无数家庭琐事的纠纷……直到孩子1岁，我才开始给自己重新定位。而自己的这些定位，哪个不是因为孩子到来后的感触而衍生的呢？

关于生孩子、养孩子，诸多的观点，都在发生着微妙的变化。

在每次产检时，我都会听到妈妈们在讨论剖宫产的时间。医生说剖宫产的最佳时间是39周。而我，一直决定剖宫产的。但是，我不想约时间。

我想尊重自然规律，尊重孩子自己选择的日子。也许有人问，选择自然的日子，为什么不顺产？那是因为孩子比较大，顺产怕有危险。但是，即使剖宫产，我也想尊重他的意思，比如见红了，或者破水了，不得不出来的时候。

因为，宝宝都已经这么大了，已经决定剖宫产了，为何还要提前剖呢？能长多少就长多少吧，胖点，我认为没有什么的。因此，我随心所欲地吃着想吃的东西，从来没有担心过什么。但是我还是按照规定的时间去产检，选择了离家比较近医院，这些也为我的“不担心”奠定了基础。

当我生完孩子之后，我顿时觉得自己的决定是多么的正确。这里并不是说顺产不好，而是适合自己的是最好的。比如，孩子偏大，尤其是孩子双顶径大，依然坚持顺产，可能也能生下来，只是妈妈恢复得会比较慢。这样，就会导致奶水不足，没有足够的精力亲自带孩子。如果这些你都不在意，那么，你选择顺产也没有什么不好。只是说，适合自己的为最好。

我的孩子自己选择了自己的生日，平安夜那天凌晨3点多破水，他是9点多出生的。当时是冬天，天气很冷，他出生后温度正值上升的时刻，随着阳光一点点照入病房，感觉无比美好和舒畅。因为孩子的到来比预产期提前了7天，我们还没有在医院定好床位，恰好当时也有病房，我们也没有过多挑剔。住的病房里有3个产妇，其他两名都是顺产的。一个顺产了4斤多的女孩，恢复得很快，跟没生孩子似的，下床，遛达都没有问题。另一个顺产了6斤多的男孩，但是据说呛水了，孩子住院了，妈妈也住院十几天。期间，那个妈妈跟我聊天，多次说道，她应该顺产。为啥会如此，我也仔细询问过，现在都想不起来了。是胎位不好，还是顺产的过程中怎样了，总之是不太好。她们出院的时候还没见到孩子，我跟着她们一起难过。后悔当时没有留下她们的电话，导致现在都不知道彼此的情况。每次想到她们，都会心疼不已。

月子里，妈妈在这里，婆婆不在。可能是因为和自己的妈妈，说话肆无忌惮，加上很多原因，也跟妈妈有过冲突，我们彼此都生气过。之后，又后悔不已。因为邻居装修，多次沟通无效，也发生过战争，但是并没有彼此记恨。随着孩子逐渐长大，开始了自己带孩子的日子，带孩子出去遛弯，遇到新的小伙伴，每次回来都兴奋不已。今天遇到了一个楼里的小伙伴，明天遇到了一个同一天生的小伙伴。本来彼此陌生的脸，后来变成了亲切的笑容，彼此见了都热情地打招呼，开心地聊孩子。那些日子，无比怀念，无比美好。感谢居住在这个小区，感谢当初的选择，让我不用走太远，就让孩子接触到好多小朋友，拥

有自己的小伙伴。孩子快乐，亦是我的快乐。

因为肆无忌惮的年轻的心，因为心无杂念快乐地生活，加上充足的营养，奶水竟然非常好。我的儿子吃母乳一直到近2岁。他健康、聪明、壮实。很多人问及奶水问题，我觉得最大的一点，就是不生气，要开心，这种状态能使你的奶水变成完美的媒介，不仅给予孩子营养，还是一种快乐的传递。

当孩子6个月开始，我开始为孩子制作各种辅食。不管他吃多吃少，肯定是要做的。当时还出版了辅食制作的书。

6个月之后的孩子接触面进一步增加了，还和邻居一起给孩子们报了早教班，目的只是让孩子多接触小伙伴。一直到孩子1岁生日，我都觉得我们做得很完美，生活得很快乐。有朋友总结说，我是一个无论干什么，都能干得有滋有味的人。仔细想想，的确如此。生活给予我们一些美好的经历，我们怎能不全心投入呢？

随着孩子不断地长大，当妈妈的心越来越平和了，不再像之前那么爱冲动了。

早在我计划要孩子的时候，我建立了一个群，群名是：计划中的虎宝贝。当时找了一些计划要孩子的妈妈们，准备一起怀孕，一起生孩子，一起交流育儿事宜。这个群建立于2008年年底，并一直陪伴我们至今。后来孩子们出生后，我们改名叫：我们都是一家人。并建立了自己的网站。

记得我们当年是多么的富有激情和充满幻想的一群妈妈啊！

记得当年我们是多么善于发现的一群妈妈啊！

这种激情和发现，一直延续至今。

在本书出版的过程中，我得到了专家周泉、刘玲玲的帮助，帮我审核和把关专业知识，以确保本书的知识性和权威性。在我的生活中，除了我的先生邓代玉外，还得到身边朋友的关怀和帮助，他们是：刘娜、于芳、吴慧敏、吴淑红、李奕琳、王岚、白赵霞、刘芳、薛彩虹等，我们一起带孩子，互相取经，曾经有过冲突和育儿方面的矛盾，但是我们一如反顾，选择对方作为自己的朋友，以最真诚和舒适的方式相处着。他们陪伴着我，走过美好的孕期和美妙的育儿生活。



目 录

CONTENTS

宝宝出生第10天	升级当妈了，男宝，8斤半，双眼皮，大酒窝，超乖·····	001
宝宝出生第13天	手牌，脚牌，腰牌，睡梦中的天使·····	003
宝宝出生第15天	血缘亲情·····	003
宝宝出生第30天	出月子了·····	007
	卓远妈妈爱心提醒·····	009
	提醒1：月子里的宝宝·····	009
	提醒2：刚生完宝宝的注意事项·····	013
	提醒3：月子里的卫生问题·····	017
	产后科学饮食·····	019
宝宝出生第42天	宝宝满42天记·····	027
宝宝出生第50天	用尿“哧”你OR用屁“哧”你·····	028
宝宝出生第51天	过生日了，大生日·····	029
宝宝出生第57天	喂养宝宝16个细节·····	030
宝宝出生第60天	纸尿裤OR尿布·····	035



宝宝出生第61天	观宝宝便便知健康	037
宝宝出生第62天	乐乐给爸爸的双满月礼物	047
宝宝出生第63天	满两月，吃糖丸记	048
宝宝出生第69天	我们都为母乳狂	049
宝宝出生第72天	小狗狗=妈妈？	050
宝宝出生第76天	宝宝语言发育的里程碑——阅读训练	050
宝宝出生第83天	哎哟嘿~~~~	051
宝宝出生第85天	宝宝肺炎的症状和宝宝肺炎治疗办法	052
宝宝出生第87天	睡觉和大便的里程碑	055
宝宝出生第89天	乐乐成长新境况	056
宝宝出生第94天	第一次带乐乐到楼下晒太阳	057
宝宝出生第98天	刘乐乐被表扬记	058
宝宝出生第100天	100天了	060
	卓远妈妈爱心提醒	060
	提醒1：2~3个月宝宝早期教育方案	061
	提醒2：宝宝爱哭怎么办	065
	提醒3：妈妈的日常保养	070
	科学的母乳喂养	073
宝宝出生第108天	忙忙碌碌又一周	076
宝宝出生第112天	（写给乐乐）有时童年失去得找不到痕迹	077
宝宝出生第120天	早教中心主任的话	078



宝宝出生第124天	宝宝4个月了~~放照片了!	079
宝宝出生第129天	刘乐乐的快乐生活之——快乐假期在我家	080
宝宝出生第134天	刘乐乐的快乐生活外出篇之: 运河广场, 奥林匹克公园.....	081
宝宝出生第135天	刘乐乐的快乐生活之——逛超市	082
宝宝出生第136天	刘乐乐的快乐生活之——遛弯遇见同年同月同日生的 女宝宝.....	083
宝宝出生第137天	刘乐乐的快乐生活之聚会——豌豆家	084
宝宝出生第138天	刘乐乐的快乐生活之——红兜兜, 吃蛋黄, 喝水	085
宝宝出生第139天	刘乐乐的快乐生活之——穿新衣, 遛弯, 看金鱼	086
宝宝出生第140天	我秀我败之——小红鞋.....	086
宝宝出生第145天	我秀我败之——AING餐椅	087
宝宝出生第150天	刘乐乐5个月: 加辅食+便便+语言+动作+睡眠+ 其他.....	088
宝宝出生第152天	刘乐乐的快乐生活之——约会美女元元	092
宝宝出生第154天	美女的动力——乐乐见元元之后续	094
宝宝出生第158天	乐乐的第一个儿童节	095
宝宝出生第159天	当妈5个月, 今天做了件最刺激的事儿	096
宝宝出生第161天	宝宝需要把尿吗? 怎样给宝宝把尿?	097
宝宝出生第162天	自制香甜果汁, 果泥(4~6个月食谱)	100
宝宝出生第169天	妈妈们, 都来说说, 宝宝半岁怎么过?	102



宝宝出生第176天	游刃有余当妈妈	102
宝宝出生第180天	6个月的刘乐乐：长寿面+成条大便+烫手+掉床+辅食等	105
	卓逸妈妈爱心提醒	108
	提醒1：第4个月宝宝的护理	108
	提醒2：第5个月宝宝的喂养	112
	提醒3：第6个月宝宝的喂养	118
	6个月的宝宝要断奶吗	121
宝宝出生第187天	我的两次追奶记	123
宝宝出生第214天	乐乐7个月了，来记一记	125
宝宝出生第225天	乐乐7个半月了，嘻嘻	127
宝宝出生第232天	刘乐乐最近几乎一天一个样儿	128
宝宝出生第239天	这几天的生活散记	129
宝宝出生第242天	点点滴滴，8个月了！	129
宝宝出生第247天	刘乐乐第一次去东方汉斯：蛋羹，奶油南瓜汤，蛋白及其他	131
宝宝出生第253天	刘乐乐第一次去永和大王	131
宝宝出生第254天	刘乐乐第一次坐安全座椅	132
宝宝出生第255天	刘乐乐第一次赏荷花	133
宝宝出生第256天	刘乐乐第一次去饭店+和吴尚尚第一次非正式合影	133
宝宝出生第257天	刘乐乐的辅食进入自制阶段	134



宝宝出生第258天	刘乐乐二进宫——豌豆妈妈的奇妙宝宝馆， 这次还是玩儿.....	135
宝宝出生第264天	53张照片，记录刘乐乐的第一次社会活动： 平面模特海选.....	136
宝宝出生第282天	刘乐乐第一次来山东，表现很好哦	137
宝宝出生第306天	9~10个月的刘乐乐成长记录	139
	卓远妈妈爱心提醒.....	141
	提醒1：第7个月宝宝的护理.....	141
	提醒2：第8个月宝宝的护理.....	145
	提醒3：第9个月宝宝的护理.....	150
	妈妈必吃的美肤食物	152
宝宝出生第308天	又一个周末过去了，宝宝长大，妈妈思考	154
宝宝出生第322天	10~10个半月不完全记录	156
宝宝出生第324天	刘乐乐骑车	157
宝宝出生第325天	接种幸福之花	158
宝宝出生第326天	奋斗在阳台上的乐乐	159
宝宝出生第330天	奋斗在浴盆里的刘乐乐	160
宝宝出生第334天	乐乐有秋千了，乐乐参加爬行比赛啦	160
宝宝出生第347天	红艳艳的一天	161
宝宝出生第358天	参加宝宝馆圣诞会之——吹泡泡，红转盘，彩虹伞	161
宝宝出生第359天	宝宝馆的圣诞会之——吃饭，和妈妈玩儿	163
宝宝出生第360天	乐乐周岁演习片：小鬼当佳28元体验拍	164
宝宝出生第365天	刘乐乐周岁生日全记录：抓周 切蛋糕 吃蛋糕 磨鱼泥	165



宝宝出生第365~370天 乐乐饮食周记，每天来更新，最后放图和

制作方法哈	166
卓远妈妈爱心提醒	168
提醒1：第10个月宝宝的护理	168
提醒2：第11个月宝宝的护理	171
提醒3：第12个月宝宝的护理	174
宝宝居家安全隐患	177



升级当妈了，男宝，8斤半，双眼皮， 大酒窝，超乖

宝宝已经出生10天了！很长时间没有更新博客了，忍不住来汇报一下。

以下是我在手机里的简单记录：

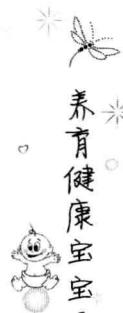
12月24日凌晨3点15分，睡梦中的我感觉下面一热，立刻就醒了，第一反应就是破水了，然后就不敢再动了。大约3点25分钟的时候又感觉一热，再次感觉破水。我轻轻用卫生纸擦了一下，确定是破水了。然后叫醒老公，老公赶紧拿枕头把我的双腿垫高，打电话叫了120。

我自己在床上躺着，心里有点遗憾！宝宝终于没有等到1月1日就来了！今天是个什么日子呢？12月24日是平安夜，平安夜就平安夜吧，这个日子也不错，生个平安宝宝吧！很快，120就到了，老公下楼接他们，我在妈妈的帮助下赶紧穿衣服，总不能光着屁股去医院吧？脱睡袍，穿衣服是件很费劲的事情！

在120救护车上，他们还给我输着氧气，感觉自己是个重病患者似的，这是我第一次坐救护车。

4点半就到了医院，接着老公开始办理各种手续，而我被推进待产房里等着。待产房里还有两个准妈妈，都在痛苦地喊着。而我没有宫缩，所以一点都不疼，就那么躺着，怕一动羊水再出来，怕宝宝因为羊水出来宫内缺氧。

手续办完后，医生说要等8点主任医生上班才能给我检查。我听了很不踏实，不知道8点前会发生什么事情。因为宝宝比较大，我怕自己顺产会有风险，想选择剖宫产，又怕宝宝在8点前出来。就这么在待产房里焦急地等着。7



点多的时候我开始宫缩了，很疼。我就歪过脸去悄悄流泪，怕妈妈和老公看见了。结果8点主任上班来检查的时候，我突然又不宫缩了，也不疼了。检查完毕后，主任说，宝宝有点大，顺产可能会有风险。我心里一乐：正符合我所想的。于是，我就被安排接受备皮等术前准备了。

9点半推进手术室，9点55分宝宝出生，我自己是在10点20左右被推出来的。整个过程很顺利，也很快！

12月24日晚排尿；25日排气、下地、吃流食；26日正常饮食、大便也正常了，乳汁此时已经很充足了，宝宝开始纯母乳喂养；12月27日已经能外出遛弯和上厕所了，但是医院里的环境不好，风大，家人不让我出去；此时我已经恢复正常了。我自己都庆幸：伤口恢复得不错，身体也恢复得不错，饮食也正常，还是特能吃，估计自己又要胖一圈了！

以上简单记录，等稍后有空了再来更新。

小贴士：这个阶段我们一起怀孕的moon，honey，轱辘也都生了，moon比我早一周，是个姑娘；honey和轱辘也是姑娘。我们家乐乐又当弟又当哥的，呵呵。



温馨回顾：

后来，我也没有来补充记录，可能是因为孩子带来了无限充实的生活，使我无法腾出时间来回顾。现在仔细想想，在住院期间，我最难以忘记的是，我当时做了个梦，梦见有人跟我抢孩子，我费尽了九牛二虎之力把孩子夺了回来。我做梦的时候，妈妈和医生都在摇晃我，当时需要打针还是吃药，我也忘记了，他们不断地摇晃我醒来，我怎么都不醒来，因为我当时在专心抢夺我的孩子。醒来的时候，我一头是汗，很累。



手牌，脚牌，腰牌，睡梦中的天使

宝宝出生第13天

今天，我给孩子拍了照片。

老人在，坚持不让给孩子拍照。因此，我准备好的录像机、相机，都没有派上用场。我们住院的时候，孩子的小胳膊、小脚，还有腰上，都有红色的牌子，上面写着他的出生日期和我的名字，这个我的胳膊上也有。回到家后，我就收藏起来了。我觉得这是无比美好的纪念。

下午，趁宝宝中午在阳台午休时拍的照片，影影绰绰的，加上不能开闪光灯，就拍成了现在这个样子。8斤半的大小伙子就是这样滴，不光脑袋大，个头也长，并不是那种胖得都是肉的感觉。双眼皮，大酒窝，还有爱笑的性格，这些都没有从照片中体现出来。照片里的宝宝是一副甜梦的模样，如同天使一般的表情。



血缘亲情

宝宝出生第15天



母女情

怀孕34周，妈妈来了。妈妈来后，我俩的争执不断。妈妈很敏感，会因为我的一个眼神或一个动作而胡思乱想，使得原本平和的环境多了一些紧张的情绪。妈妈来后，我成了笼子里的小鸟，哪里都去不得！妈妈一再跟我声明，不要到处乱跑，担心宝宝早产；加上外面的流感，妈妈看我更牢了。

生宝宝前，妈妈的担心很多。怕我这样又怕我那样的。经常说，生宝宝的

时候她一定要进去看着，担心宝宝被别人给换了，甚至被人抱走了。妈妈的担心总会让我心里多一丝烦恼，执拗地希望宝宝晚一点到来。

但是，宝宝似乎正迎合了妈妈的心意。选择了平安夜来临！妈妈高兴坏了！！

在医院里，当医生面对老公和妈妈宣读手术风险的时候，妈妈的心里开始哆嗦了。据说医生读完那些话，妈妈的腿已经走不成路了。当医生发现把这个老太太吓成这样的时候，还帮妈妈找了个凳子让她坐下来休息！此刻，妈妈已经没有勇气，也没有力量走进产房了，焦急加害怕的她战战兢兢地坐在产房外。

出院后的日子里，妈妈和我相处得很融洽，再也没有因为什么发生争吵或矛盾。或许正是生孩子的经历使我们彼此体会对方和理解对方吧？

祖孙情

妈妈来后告诉我，我怀孕的模样跟她怀弟弟时是一样的，因此她说我肚子里的孩子90%是个儿子。妈妈说也就说了，我自己没有太多的想法。而当孩子从手术室抱出来后，妈妈第一个冲了出去，问医生：男孩？女孩？医生说：8斤半的大胖小子！妈妈也不难受了，从凳子上一下就坐了起来：让我抱抱！医生说：等交接完给你抱！于是，妈妈把手术室里的我丢在一边，屁颠屁颠地跟着医生，原先的担心及其他都抛到九霄云外了！因此，当我从手术室出来时，很多人都觉得妈妈是婆婆！

妈妈看见我第一句话就说：你真争气，这么胖的大小子！

此刻，我才明白，妈妈原来那么希望我生儿子。我躺在床上，就听妈妈不停地跟我说谁谁生的是闺女，谁谁还是闺女，说我们这一代8个小孩，就我自己头一胎就是儿子，真是太争气了！儿子在妈妈的眼里真的如此重要吗？我一直就在迷惑着，看着妈妈开心得像个孩子，我心里也很踏实；但是如果妈妈换