第一图书网, tushu007.com

<<80后妈咪育儿新经>>

图书基本信息

书名：<<80后妈咪育儿新经>>

13位ISBN编号：9787802028135

10位ISBN编号：7802028132

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟 编著

页数：269

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

似乎是一转眼间，“80后”孩子们也开始为人父母了，感觉开心之余又有隐隐的担忧。
宝宝的来临，带给你们的是无法言喻的快乐，与此同时，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩，也使你们手忙脚乱不知所措，养育、护理、教育等一系列责任也接踵而来。
这个时候，你们一定感觉茫然。
本书以图文并茂的形式把你们感觉棘手的问题纵向分类，横向展开，字里行间彰显着“80后”妈咪时尚、创新、追求个性以及取悦自己的特征。
它在解决常规的育儿疑难之外，还精选了“80后”妈咪们的育儿经验谈以及“80后”新妈咪的精彩育儿日记，你们可以在轻松的阅读中借鉴同龄人的经验、掌握育儿要领。

作者简介

其他责任者简介：戴淑凤，北京大学第一临床医学院儿科教授，发展与教育心理学硕士，中国优生科学协会、优生优育协会理事、《中国生育健康》、《中华中西医杂志》等杂志编委，北京儿童心理协会理事，中国关心下一代工作委员会早教项目专家。
1966－1980年在北大医院从事妇产科专业，1981年调入围产、新生儿专业，同年进修相关专业，并从事新生儿专业的医、教、研工作和婴幼儿发展的跟踪指导。
1982年、1984年两度跟随美国心理学博士布雷寿顿（Dr.Brazelton）学习并研究新生儿心理行为发展，后又研习了发展与教育心理各学科。
1992年研习了“儿童感觉统合失调治疗”的理论体系，借鉴美国与北大六院相关的研究成果，推出了以“感觉教育”为理论核心的早期教育理念及方法。
主编《0—3岁感觉教育同步指导手册》《人类的心愿——优生》《胎儿与胎教》《人生头三年》《妊娠与分娩》《新生儿疾病诊疗手册》、“戴淑凤育儿百科”丛书、“中国儿童早期教养工程”（胎教方案、0－1岁方案，1－3岁方案，3－7岁方案）丛书，“SOS救助父母，救助儿童”丛书等几十部有关早期教育的专著。

<<80后妈咪育儿新经>>

书籍目录

Part 1 80后妈妈育儿10大困惑 困惑1： 该如何爱上这个介入家庭的“第三者” 困惑2： 宝宝为什么总是哭不停 困惑3： 如何搞定月子里哺育的麻烦事 困惑4： 对宝宝过度关注，如何腾出精力来经营两人世界 困惑5： 养育宝宝，老公不可置身事外 困惑6： 怎样才能找个称心如意的月嫂 困惑7： 如何与老人沟通科学的育儿观念 困惑8： 要怎样才能培养一个天才宝宝 困惑9： 做全职妈妈还是兼职妈妈 困惑10： 如何平衡宝宝与工作之间的天平Part 2 0～1岁宝宝喂养 养育0～1个月宝宝 宝宝的档案卡 申请一个时尚个性的育儿博客 宝宝的营养 母乳喂养 人工喂养 奶嘴奶瓶的选择 混合喂养 母乳不足的妈妈如何催奶 TIPS：80后妈妈育儿经 上班、母乳喂养两不误 宝宝的护理 呵护宝宝的娇嫩肌肤 给宝宝换尿布 给宝宝洗澡 宝宝的大小便 不要给宝宝包“蜡烛包” 给宝宝一个良好的睡眠环境 给宝宝按摩 宝宝的早教课堂 宝宝的游戏时间 妈妈＋宝宝＋爸爸——游戏 带宝宝转圈圈 宝宝盘盘腿 小音乐家摇摇铃 花样彩球 新旧育儿观念PK台 给宝宝借奶 要不要给宝宝刮眉 宝宝怎么晒太阳 TIPS：80后妈妈育儿经 如何给宝宝晒太阳 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS) Q：我的宝宝虽然足月出世，却只有2500克，是不是太小了 Q：新生宝宝游泳现在很流行，它真的有那么多好处吗 Q：宝宝的胎发一定要剃吗 Q：宝宝身上有胎记是生病的表现吗 Q：宝宝有心脏杂音，要紧吗 新新妈妈育儿日记 给宝宝取名的故事 养育1～2个月宝宝 宝宝的档案卡 宝宝的营养 关注宝宝所需的营养 宝宝一日膳食需求 妈妈合理膳食给宝宝最佳母乳 混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱 用配方奶粉喂养宝宝的注意点 TIPS：80后妈妈育儿经 鱼肝油选择经验谈 宝宝的护理 宝宝的服装 宝宝的卫生保健 给宝宝清洁身体各部位 给宝宝洗发护发 TIPS：80后妈妈育儿经 冬季如何呵护宝宝娇嫩的皮肤 宝宝的早教课堂 宝宝的游戏时间 小手拍拍游戏 抬腿踢球游戏 跳舞小游戏 找妈妈游戏 照照镜子笑一个 敲小玩具游戏 新旧育儿观念PK台 给宝宝洗澡 给宝宝添加鱼肝油有没有必要 宝宝指甲剪不剪 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS) Q：宝宝睡得正香，要不要叫醒宝宝喂奶 Q：宝宝50天了，可是头发却又稀又黄，怎么回事呢 Q：宝宝头部总会渗出 一些干结的油脂，该怎么办 新新妈妈育儿日记 莲西妈妈的絮絮叨 养育2～3个月宝宝 宝宝的档案卡 宝宝的营养 宝宝哺喂要点 宝宝一日膳食需求 混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱 宝宝的护理 洗涤宝宝内衣莫大意 让宝宝体验多种睡姿 宝宝的排便要点 TIPS：80后妈妈育儿经 都是纸尿裤惹的祸 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经 瑶瑶0～3个月的成长札记 宝宝的游戏时间 找小鱼 铃儿响叮当 抓住小玩具 新旧育儿观念PK台 吃奶还需要喝水吗， 宝宝需不需要使用枕头 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS) Q：宝宝已经3个月了，如何减少夜间喂奶量呢 Q：长辈说不能使劲摇晃宝宝，这样很危险，对吗 Q：宝宝3个月了，给宝宝的食物中可以添加蛋黄了吗 Q：患乳腺炎时妈妈如何喂奶 Q：妈妈哺乳期间生病可以用药吗 新新妈妈育儿日记 双胞胎宝宝带给我双倍幸福 养育3～4个月宝宝 宝宝的档案卡 0～1岁宝宝的辅食添加计划 宝宝的营养 开始添加非纯液体辅食 此期宝宝辅食加盐要极少量 加喂鸡蛋黄预防贫血 宝宝一日膳食需求 宝宝的辅食添加食谱 宝宝的护理 宝宝的护肤品 给宝宝戴围嘴 TIPS：80后妈妈育儿经 袋鼠妈妈和袋鼠宝宝 宝宝的早教课堂 宝宝的游戏时间 躲猫猫 虫虫飞 公园里玩纸飞机 苹果滚啊滚 新旧育儿观念PK台 晚上宝宝如何睡 宝宝擦母乳皮肤好 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS) Q：我的宝宝3个半月，可我给他东西他从来不看，在他耳边摇铃他也不听，这是为什么呢 Q：如何给宝宝补充维生素D，宝宝需要补钙吗 Q：给宝宝服用强化铁食品能防止宝宝贫血吗 Q：宝宝厌奶怎么办 新新妈妈育儿日记 蹦蹦送给我的母亲节礼物 养育4～5个月宝宝 宝宝的档案卡 宝宝的营养 增加宝宝辅食的种类 爱水果亦不能偏废蔬菜 TIPS：80后妈妈育儿经 第一次吃香蕉泥 宝宝一日膳食需求 宝宝的辅食添加食谱 TIPS：80后妈妈育儿经 豆丁是这么爱上辅食的 宝宝的护理 给生病的宝宝喂药 喂药要点关注 给宝宝理发 TIPS：80后妈妈育儿经 果冻理发记 宝宝的早教课堂 宝宝的游戏时间 盘子音乐会 公演的小舞蹈家 可爱的爬爬虫 翻越障碍的小勇士 新旧育儿观念PK台 按需哺乳还是定时哺乳 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS) Q：宝宝总爱流口水是怎么回事 Q：吃辅食时，宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗 Q：给宝宝喂奶总呛奶，小脸憋得青紫，怎么办 Q：4～5个月的宝宝看电视好不好 新新妈妈育儿日记 牛初乳，你给宝宝吃了吗 养育5～6个月宝宝 宝宝的档案卡 宝宝的营养 开始添加肉泥、鱼泥、肝泥 肉泥、肝泥和鱼泥的制作方法 宝宝一日膳食需求 宝宝的辅食添加食谱

TIPS：80后妈妈育儿经　酸奶和炼乳不能代替牛奶 宝宝的护理　长牙期的宝宝　给宝宝买辆小推车 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　橙妞妞的本领 宝宝的游戏时间　你看你看妈妈的脸　打滚的小球球　蹬车旅行 TIPS：80后妈妈育儿经　梦雅和她的宝贝熊 新旧育儿观念PK台　宝宝多抱好不好 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：夏天宝宝能睡凉席吗　Q：我的宝宝6个月，消化功能不好，有时腹泻，请问应该如何用药　Q：市面上的宝宝强化食品效果真有那么好吗 新新妈妈育儿日记　俏俏长小牙了 养育6～7个月宝宝　宝宝的档案卡　宝宝的营养　开始添加固体食物　不宜添加或只可少量添加的食物 宝宝的护理　准备一个家庭小药箱　正确使用外用药　小药箱的注意事项　给宝宝一把属于他自己的勺子　不要给宝宝穿的太暖　不要制止宝宝咬玩具的行为　不让宝宝被碰伤 TIPS：80后妈妈育儿经　不再为佳宝贝便秘发愁了 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　打针不哭的乖宝宝 宝宝的游戏时间　找鼻子　寻找心爱的玩具　百变鬼脸人　彩色碎纸雨　和妈妈打电话 新旧育儿观念PK台　宝宝衣物晒晒就杀菌 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：天气不热，为什么宝宝晚上睡觉爱出汗　Q：宝宝非常喜欢空奶嘴，可以一直那样咬着空奶嘴吗　Q：宝宝还小，多吃母乳和奶制品就会成长得快，对吗　Q：怎样给宝宝做口腔保健呢 新新妈妈育儿日记　可爱宝宝希希7个月啦 养育7～8个月宝宝　宝宝的档案卡　断奶，让宝宝在　妈妈的爱与呵护中度过　断奶的最佳季节　断奶的最佳年龄　断奶应该是有爱的温柔过程　断奶前的准备工作　断奶后的营养保证　宝宝的营养　给宝宝添加种类更丰富的辅食　宝宝一日膳食需求　宝宝辅食添加食谱 宝宝的护理　保护宝宝的小屁股　给宝宝清理鼻腔 TIPS：80后妈妈育儿经　默默妈妈的十项育儿原则 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　观察宝宝世界的乐趣 宝宝的游戏时间　登山小健将　饼干搬新家　胖娃娃戏水　小小音乐家 新旧育儿观念PK台　宝宝捂着不容易感冒 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：宝宝只吃母乳、米汤、鸡汤等，对蛋黄、果泥等辅食一吃就吐，该怎么办　Q：宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办　Q：宝宝总是感觉腹痛，医生却说　宝宝只是缺钙，是这样的吗 新新妈妈育儿日记　累人的小家伙 养育8～9个月宝宝　宝宝的档案卡　宝宝的营养　宝宝的辅食增加到每日3次　宝宝一日膳食需求　宝宝的辅食添加食谱 宝宝的护理　宝宝痱子的防治　让宝宝自己坐便盆大小便 TIPS：80后妈妈育儿经　不要强迫宝宝坐便盆 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　做个让宝宝喜欢的妈妈 宝宝的游戏时间　爱学习的好宝宝　扔沙包　勤劳的小蜜蜂　飞翔的小鸟 新旧育儿观念PK台　食物嚼了喂宝宝助消化，　专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：什么是食物过敏，　Q：宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗　Q：宝宝的枕头究竟多高才合适，有什么讲究吗　Q：怎样给宝宝测量呼吸和脉搏　Q：我家宝宝睡觉爱踢被子，有什么好办法防止吗 新新妈妈育儿日记　断奶成功后的好吃宝贝 养育9～10个月宝宝　宝宝的档案卡　宝宝的营养　进入断奶末期　宝宝一日膳食需求　宝宝的辅食添加食谱 宝宝的护理　养成宝宝睡觉的好习惯　注意宝宝的安全 TIPS：80后妈妈育儿经　练就宝宝好记忆的妙招 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　嘉嘉在游戏中学会新本事 宝宝的游戏时间　舞动的彩虹　推小球　和爸爸比赛套杯子　超市小分装员 新旧育儿观念PK台　宝宝学步早好不好　断奶果断点好吗 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：宝宝恋母乳怎么办　Q：宝宝爱咬人怎么办　Q：用安抚奶嘴安抚宝宝对吗 新新妈妈育儿日记　宝宝让我的心变得无比温柔 养育10～11个月宝宝　宝宝的档案卡　宝宝的营养　向幼儿的哺喂方式过渡　宝宝一日膳食需求　宝宝饮食食谱 宝宝的护理　宝宝开始学步了　培养宝宝定时大便的习惯　宝宝要睡木板床 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经　宝宝不爱学习是父母之过 宝宝的游戏时间　寻找宝藏　和爸爸玩滑梯　小小推车工 新旧育儿观念PK台　宝宝要不要穿开裆裤，　鲜奶营养胜奶粉 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：宝宝最容易缺乏的营养素是什么呢　Q：为什么不宜过分逗宝宝 新新妈妈育儿日记　小王子就是不肯叫妈妈 养育11～12个月宝宝　宝宝的档案卡　宝宝的营养　即将或者已经断奶了　宝宝一日膳食需求　宝宝饮食食谱 TIPS：80后妈妈育儿经　饭是别人家的香 宝宝的护理　注意宝宝的玩具卫生　宝宝的安全需重视 宝宝的早教课堂 TIPS：80后妈妈育儿经 独立的阳阳宝贝 宝宝的游戏时间　妈妈讲故事　妈妈在哪里　给玩具换房子　投篮高手 新旧育儿观念PK台　奶粉用高汤泡更营养吗 专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：宝宝1岁了，还不会走路，要紧吗 新新妈妈育儿日记　宝宝1岁了Part 3 0～1岁宝宝常见疾病 内科疾病　流行性感冒　风寒感冒　风热感冒　便秘　腹泻　汗症　细菌性痢疾　鹅口疮　疳积　维生素A缺乏症　伤食　流涎症　哮喘　夜啼　贫血　咳嗽　佝偻病　肥胖　扁桃体发炎　惊风　蛔虫病　维生素K缺乏症　厌食症　糖尿病 外科疾病　鼻出血 传染疾病　荨麻疹　水痘　百日咳　肺炎　肝炎　腮腺炎　湿疹 专

家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)　Q：带宝宝去医院做检查的时候最需要咨询什么问题　Q：我的宝宝错过了一次疫苗接种该怎么办　Q：给宝宝接种脊髓灰质炎疫苗后需要注意什么　Q：家里应该常备一些什么药物和物品Part 4 附录 0～1岁宝宝的玩具百宝箱 80后妈妈每月育儿账本

章节摘录

困惑1该如何爱上这个介入家庭的“第三者”宝宝出生了，却发现自己无法像一个妈妈一样去喜欢他，爱他，是不是自己先天母性不足呢？
这是很多初为人母的80后妈妈的困惑。
事实上，并不是每个新妈妈从怀孕的那一刻起，就会对她的宝宝付出“全部期待”，爱，不只是一种本能，也需要时间来慢慢培养。
假若发现自己无法一下子爱上自己的宝宝，可以尝试下面几种方式，来培养自己和宝宝的甜蜜感情。
1.让宝宝听一听你的心跳有经验的产科医生会在宝宝出生后30分钟内，把宝宝放置在妈妈胸前。
不管新妈妈此刻是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让他伏在你胸口睡上一小觉。
分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍之效，宝宝的表情也会因此显得安恬及放松。
如果宝宝出生后12小时还没有躺进妈妈怀抱，不仅使宝宝情绪上惶惑不安，也会令新妈妈对“妈妈”这一角色缺乏直观的认同感。
2.尽量母乳喂养母乳是母爱的一部分，当宝宝吃奶时，你满胀及疼痛的乳房会变得轻松，你再就势理一理宝宝的头发，这时，你会感应到，母子间的情感通过乳汁这一通道，变得密不可分。
3.保持身体接触有很多经济状况不错的家庭，在宝宝诞生之初请了24小时月嫂及育儿保姆。
这一做法带来的好处是，让妈妈有更多的时间休息，从而更容易恢复体力，但坏处可能是令宝宝与妈妈的身体接触大大减少。
不少妈妈除了喂奶时抱过宝宝，帮新生儿洗澡、换尿布、做抚触操等等，都交由月嫂和保姆去做，这也是妈妈与宝宝的情感建立很慢的主要原因。
不妨将一些育儿工作从保姆手里接过来自己做，尤其是一面有身体接触，一面有眼神、言语乃至哼唱交流的节目，如替宝宝洗澡，做抚触操，与宝宝一起玩气球和铃铛等等，这些无声及有声的沟通已经使母子亲情快速成长。
4.写宝宝日记及收集与新生儿相关的纪念品如宝宝成长的手模、脚模、胎毛笔，都会令你对“新妈妈”这一角色充满发现，这种发现会令你对宝宝的到来，充满感恩和欣喜。
也许，用不了多久，你就会发现，已经深深爱上这个介入你家庭的“第三者”了。
困惑2宝宝为什么总是哭不停在享受抚养宝宝一天天长大的天伦之乐时，常常会让宝宝无休止的哭闹吵得没法睡一个安稳觉，有时候气急了，都恨不能把这烦人的“爱哭包”塞回肚子去。
为什么宝宝这么爱哭呢？
这种困惑在年轻的80后妈妈身上体现得尤为明显。
其实，很多原因都可能让宝宝哭闹不止，宝宝不会表达，只能靠细心的妈妈来观察了。
1.长牙期的疼痛宝宝从5个月左右长牙，到2岁半长全，宝宝会因为长牙带来的不适而哭吵。
注意观察宝宝的脸颊、下巴，如果有明显的口水红疹、牙龈肿大、触痛及轻微发烧等，就要考虑是否有长牙疼痛困扰着宝宝。
可以采用局部冷敷的方法缓解宝宝的不适。
待宝宝牙齿长出后，爱哭的状况会自然好转。
2.憋尿而哭吵有的宝宝，尤其是男宝宝，因憋了尿，膀胱饱满的刺激使宝宝感到不适，于是宝宝就会表现为睡觉不踏实、来回翻身、伴哭吵。
把尿后，宝宝就会继续安静地睡觉。
不要在宝宝临睡前半小时喂太多奶或者水，否则，入眠后半小时到2小时之间，宝宝会解尿3～4次。
如果你掌握了宝宝解尿的时间规律，也可以主动在一定时间，提前给宝宝换尿布或把尿，这样就可以有效减少宝宝因排尿引起的哭吵。
3.宝宝的鼻塞有经验的妈妈会发现，小宝宝常会出现吃奶时的鼻塞，尤其是刚出生不久的宝宝，或是不幸感冒了的宝宝。
宝宝鼻腔中有很大的鼻痂，会使鼻腔阻塞，迫使宝宝用嘴呼吸。
这样，干燥的空气刺激咽喉部，造成咳嗽等不适，就会引起宝宝突然大哭。

用清水滴注或用器具清理鼻腔，软化鼻痂，清除鼻腔中的阻塞物后，宝宝才能顺利地吸吮，继续安然入眠。
4.空气中的刺激物卧室中的刺激物，可能使宝宝的呼吸道发生过敏、阻塞，因而发生哭吵。
刺激物可来源于香烟味、痱子粉、驱蚊花露水、油漆等。
5.噪声当宝宝处于浅睡眠阶段，或者处于从深睡眠进入浅睡眠的过程中，凡是突然的、音量大的，不熟悉的声音，均可以惊醒宝宝，引起大哭大闹。
6.感冒患感冒的宝宝半夜容易醒来哭吵。
因为感冒可造成宝宝的呼吸道阻塞及全身的不适，应对症处理，尽快缩短病程，减轻症状。
这时多给宝宝喝热水和新鲜果汁，必要时在医生的指导下，用减轻鼻堵的药物。
侧卧的睡眠方式，更适合感冒的宝宝。
7.发烧宝宝在发烧时，会不断哭闹。
你可以在医生的指导下，合理应用解热的方法或解热剂，尽早给宝宝解热，进行降温处理，以免引起高热惊厥。
8.患有肠道疾病在炎热的夏、秋季节，宝宝经常会因吃引起过敏或腹部不适的食物，在夜间焦躁不安，甚至哭闹。
此时要注意宝宝的腹部会不会有胀气、包块等情况。
如果有，父母应立即带宝宝去医院诊断，在医生的指导下服用药物。
9.父母、照顾者的情绪变化如果是与宝宝接触最亲密的人，尤其是妈妈的情绪不稳定，比如生气、沮丧、失眠、紧张和焦虑等，往往也容易“传染”给宝宝；如果有家庭关系变故、人员之间冲突、变化抚育者或者搬家等情况，都会使宝宝处于情绪紧张状态，因而哭吵。
希望所有看护宝宝的人，爱护宝宝，不要把不良的情绪变化“接种”给还不懂事的小宝宝，影响宝宝一生的心理发育。
10.过分的活动宝宝神经系统发育还不完善，抑制功能较弱。
所以如果白天受到过强的刺激或晚上睡前有过过于激烈的活动，都会使宝宝在睡眠时，大脑仍处于兴奋状态，因而引发在睡眠中的突然哭闹，像做噩梦一般。
所以，注意在睡前不要让宝宝活动过多，使大脑兴奋性过高，以保证宝宝有一个好的睡眠。

编辑推荐

《80后妈咪育儿新经》提出了全新的育儿观念、育儿方式、育儿途径，帮您解决育儿过程中存在的一系列问题和矛盾，跟随这本专门针对80后新手爸爸妈妈的书来学习我们的育儿新经吧，相信会给您打开一个育儿的广阔视野，让育儿成为您生活中的最大乐趣。
指导专家，戴淑凤，北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授，中国优生科学协会理事，中国优生优育协会理事，先后为上万名家长提供科学育儿和智能开发指导。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com