

<<baba不是爸爸>>

图书基本信息

书名：<<baba不是爸爸>>

13位ISBN编号：9787508628400

10位ISBN编号：7508628403

出版时间：2011-6

出版时间：中信

作者：鲁稚

页数：224

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>

<<baba不是爸爸>>

前言

<<baba不是爸爸>>

内容概要

一份养育孩子的电子文件正在悄然大肆流传。

内容却是新世纪家长的新要求：必须要掌握好一门新的语言——婴语（babysign）。

“婴语”，美国卫生研究院这样定义：它包括宝宝的**身体语言、心理语言和行为语言**。

婴语，是宝宝与世界交流的**独有语言**，是父母了解孩子生理心理状态的**捷径**！

父母通过婴语与宝宝交流，可**大大提升宝宝心智水平**，至8岁时智商则高于一般小孩12分。

《BABA不是爸爸》由著名育儿专家的鲁稚倾心撰写，剔除了流传中不科学部分，避免一些观点误传，误用产生悲剧。

该书系统、全面地讲述了孩子养育过程中46条婴语，涉及内容包含了0-1岁宝宝养育的方方面面,是宝贝养育的速查速用小百科。

<<baba不是爸爸>>

作者简介

鲁稚，作家，亲子教育专家，现居北京。
出版过十余部著作。
其中多部作品在中国大陆及香港、台湾、韩国、新加坡等地畅销。

作品集：《好妈妈教出好作文》《让孩子心灵强大》《让孩子做最好的自己》《平凡的孩子也有春天》《孺子，不可教》《正在消失的物品》《古古生意经》《老板观点》《你不来我也等》《开放的女人》《准备发芽的树》。

<<baba不是爸爸>>

书籍目录

饮食
 母乳喂养
 人工喂养
 混合喂养
 添加辅食
吐奶
断奶
补钙
排泄
 尿多
 尿布
 红臀
 便秘
 腹泻
 排泄训练
睡眠
 睡眠时间
 睡眠姿势
 睡眠安全
入睡
夜猫子
夜哭
打鼾
裸睡
分床
健康
 流口水
 出汗
 出牙
 感冒
 发烧
 咳嗽
 腹痛
 湿疹
 鼻塞
 中耳炎
 罗圈腿
 生殖器
 服药
 打针
 疫苗接种
行为
 洗澡
 剪指甲
 学步

<<baba不是爸爸>>

心智
吃手
认生
安抚
说话
玩具
游戏

<<baba不是爸爸>>

章节摘录

饮食母乳 喂养人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌，我半顿不吃饿得慌。

唉，这都几顿了？

我怎么老是觉得饿？

我要吃饭，我要吃饭，我哭了半天，没人理我，他们说要三小时喂一次，三小时还没到！

唉，可怕的世界，我的肚子我做不了主！

奶奶说，从小不定时吃饭，长大后没有出息。

我这才多大点啊，就开始挫折教育了，拜托，我还没有意志，我经不起考验，我最大的需要就是吃饱！

妈妈奶水少，姥姥最着急，见我老哭，去超市买了罐奶粉，还是外国货。

奶粉真好吃，还省劲，不用使劲吸，咕嘟咕嘟就灌了一肚子，好满足哦，我爱奶粉！

奶粉吃饱了，我就不吃妈妈的奶了。

不用再缠着她，我以为妈妈会高兴，没想到她反而忧郁了，恨奶瓶夺走了我的爱，感到自己好失败。

唉，真是搞不懂大人。

众所周知，母乳是最营养、最安全、最新鲜、最清洁、最健康、最方便、最经济、最适宜于喂养宝宝的食品。

根据卫生部2007年8月1日出台的《婴幼儿喂养策略》，有条件的妈妈，母乳喂养应持续到宝宝两岁或两岁以上，6个月以前为纯母乳喂养，6个月以后则必须添加辅食。

每个物种都有自己独有的生物特性，牛吃牛奶，人吃人奶，这是最符合天性的。

母乳中的各种营养成分以恰到好处的比例，满足宝宝的全部需求。

母乳的“配方”还会随宝宝的成长而变化，真正是按需生产，随用随取。

母乳按分泌的时间不同可分三种，产后1~5天为初乳，6~10天为过渡乳，15天~15个月为成熟乳。

初乳量较少，颜色淡黄，含脂肪少，蛋白质多，有丰富的微量元素，更重要的是初乳里含有“免疫抗体”，可以帮助宝宝抵抗疾病。

成熟乳中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、碳水化合物等，可以满足宝宝不同阶段的身体发育需要。

另外，每次乳汁的分泌有前奶和后奶之分，前奶是刚开始分泌的奶水，看起来颜色轻淡，但蛋白质含量较高，免疫抗体也高；之后分泌的后奶颜色浓稠，脂肪含量比较高。

正因为母乳是最适合宝宝的食物，母乳喂养的宝宝比使用配方奶粉的宝宝较少患病，也更少出现湿疹、尿布疹等。

母乳喂养甚至能够提高疫苗的有效性，确保宝宝从各种途径得到最可靠的健康保证。

乳房的结构使得婴儿在吸奶时不容易同时吸入空气，因而母乳喂养的宝宝也比人工喂养的宝宝更少发生吐奶、呛奶等情况。

母乳喂养，不仅对宝宝的身体健康最有益，对宝宝的心理健康也很重要，妈妈哺乳时的怀抱，类似胎儿在子宫里的环境，让宝宝有一种安全感。

没有任何一种喂养方式可以替代宝宝从妈妈温暖的乳房得到的安慰。

母乳喂养还是满足婴儿口欲的重要方式。

0~1岁半是婴儿的“口欲期”，如果未能满足，宝宝长大后容易出现一系列心理问题。

此外，母乳喂养对妈妈本人也有极大的好处，宝宝出生之后尽早哺乳，可以加速子宫收缩，有利于子宫尽早恢复；哺乳消耗了体内热量，有助于产后减肥，恢复苗条体态；喂母乳可减少患乳腺癌、卵巢癌的概率；宝宝吸吮母乳所产生的愉悦感，不仅可增强母子感情，也有利于妈妈的心理健康。

分娩后要尽早给宝宝开奶。

按照世界卫生组织和联合国儿童基金会的新规定，产后30分钟就要尽可能给宝宝开奶，宝宝的吮吸是促进乳房泌乳的最好方法。

新生儿在出生后20~30分钟之间，吮吸反射最为强烈。

及时让宝宝吮吸，除了能让宝宝适应吮吸乳头的感觉，养成良好的吮吸习惯，也能刺激母乳的分泌。

<<baba不是爸爸>>

宝宝应与妈妈同室同床，以便以不定时、不定量的哺乳原则按需喂养，使宝宝得到最珍贵的初乳。初乳不仅含有婴儿所需的全部营养，还含有大量的抗体和白细胞，是新生儿抵抗各种疾病的保护伞，它还含有新生儿不可缺少的铁、铜、锌等微量元素。

初乳具有营养和免疫的双重作用，还能帮助宝宝排出体内的胎粪，清洁肠道。

据相关资料显示，新生儿最初的一个小时吃到初乳，将有效降低新生儿的死亡率。

现在母乳喂养的原则是“按需喂养”。

过去有一些老规矩，三小时喂一次，或者两小时喂一次，每次喂多少，都有规定。

其实，对于新生儿来说，没有必要严格规定。

宝宝吃饱了就会安睡，啼哭就是饥饿的信号，肚子饿不饿，什么时候该吃，吃多少，都只有宝宝自己知道。

所以，当宝宝啼哭，或感觉他快要饿了，就可以喂他。

宝宝能吃多少就让他吃多少，宝宝多吃可以促进妈妈体内催乳素的分泌，从而使泌乳量增加，还可以预防妈妈发生乳腺炎。

刚出生的宝宝胃比较小，存不住奶，喂奶的次数就多一些。

随着宝宝的成长，胃中能存食了，吃奶的间隔会自然延长。

喂奶没有太复杂的技巧，基本原则就是妈妈和宝宝都感觉放松和舒适。

每个人的方法不一样，熟能生巧。

新妈妈需要注意的是，不能只让宝宝含住乳头，而要让宝宝充分含住乳头及乳晕的大部分，才能够顺利地吸吮出乳汁。

无论选择哪种姿势，最好让宝宝的腹部正对妈妈的腹部，这可以帮助宝宝更稳地攀着乳房，吮住乳头。

过去，人们在提到母乳喂养时，大都强调母乳喂养对宝宝身体发育的好处，而对心理发育的重要性强调不够，其实，妈妈在哺乳时的声音、拥抱和肌肤接触，能刺激婴儿大脑反射，促进婴儿智力发育，有利于促进心理发育与外界适应能力的提高。

所以，妈妈在哺乳时，绝不只是将宝宝喂饱，如果能与宝宝有更多的目光、话语、肌肤上的交流，对宝宝的智力和心理发育都有莫大的好处。

准备母乳喂养的妈妈，应从孕前就作好乳房的保养。

从怀孕第5个月开始，经常用香皂和清水擦洗乳头、乳晕，清洗后涂一层油脂，以使乳房皮肤逐渐坚韧；经常热敷并按摩乳房；戴宽松的胸罩；如有乳头内陷或扁平的情况，及时向医生请教矫正的方法。

妈妈要想奶水好，首先要增加自己摄入的热量和营养素，每日可多吃几餐，多喝一些能催乳的汤类，如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄汤、豆腐汤、青菜汤等；在两餐之间最好饮水或其他饮料。

产后第三四天，乳房明显发胀变硬，这是泌乳的前兆。

这个时期乳房中某些部位可形成硬结，但这不是乳腺炎，可以通过按摩、热敷缓解。

对产妇来说，足够的睡眠是非常重要的。

但如果喂奶次数过多，就会影响自己休息。

休息不好，又会影响母乳的分泌。

母乳不足，宝宝吃不饱，又会加剧哭闹，形成恶性循环。

所以妈妈要调节好自己的节奏，保证自己身心健康。

“不定时喂奶”，不等于说宝宝一哭就给他喂奶，有时宝宝啼哭是因尿布湿了不舒服，有时是感到孤独，需要人陪伴，只要抱抱即可止住。

如果宝宝每隔20分钟或30分钟就哭一次，即使抱起来也哭闹不止，就说明可能母乳不足，宝宝吃不饱。

在宝宝刚出生的两周内，母乳稍缺一点无关紧要，这个时期大多数的妈妈都会奶水不足。

可以在宝宝出生后15天称一称体重，只要比出生时增加了200克就可以算作正常，如果体重没有增加，则需添加牛奶，但也不要停止母乳，能吃多少吃多少，尽量多吃母乳。

喂奶要有充足的时间，一般宝宝吸空一侧乳房需要10分钟，但最初2分钟就可吃到总奶量的50%，4分

<<baba不是爸爸>>

钟内可吃到总奶量的80%~90%，以后的6分钟几乎吃不到多少奶。

尽管如此，后面的6分钟也是必要的。

一方面通过宝宝的吸吮刺激催乳素释放，可增加下一次的乳汁分泌量；另一方面可增加母婴之间的感情，对宝宝的心理健康有益。

妈妈在哺乳期间要保持心情愉快，因为人体在生气发怒时，会出现心跳加快、血管收缩、血压升高等症状，同时分泌大量肾上腺素等有害物质，这些有害物质会进入乳汁，被宝宝吸收。

所以，如果妈妈经常生气，也会危及宝宝的健康。

妈妈如果生了病，必须使用药物时，应首选对宝宝副作用最小的药物；应选作用时间短的药，以减少药物的积累；应在哺乳时或哺乳后马上应用，以避免下次哺乳时正好处于药物浓度在血（乳）中的高峰时期；如果必须使用对宝宝有害的药物，应暂时中断母乳喂养。

虽然并非所有的药物都能进入乳汁，但一般的妈妈都缺乏对药物的透彻了解，难于判断是否会影响到宝宝，所以，哺乳的妈妈用任何药都要在医生的指导下进行，切忌自以为是。

宝宝在4个月前缺乏行动的能力，妈妈不要躺着喂奶，因为如果妈妈迷迷糊糊睡着，乳房就有可能堵住宝宝的鼻或嘴，宝宝却无法摆脱，造成窒息。

上班族妈妈也最好尽量让宝宝吃上母乳。

如果上班地点离家较近，可以在上班前喂饱，午休时回家喂一次，下班后再喂，加上夜间的几次喂奶，基本上可以满足宝宝的需要。

如果离家远，就只能将母乳挤出来储存好，请家人代喂。

挤出的乳汁在15℃室温内可保存24小时；在19~22℃室温内可保存10小时；25℃室温内可保存6小时。

因为一天中的乳汁是分次挤的，所以最好分装在不同的容器里，并标明时间，以便宝宝依次食用。

容器最好为保鲜袋，其次为玻璃制品，最好不要用金属制品。

人工喂养哇哇哇，妈妈要上班了，我也被断奶了——人生就这么一段吃奶的时间，还被压缩成了4个月，悲剧啊！

“谁说你不能吃奶了？”

你现在吃的是牛奶，更高级！

就这么一罐奶粉，100多块钱呢！

你妈那点工资，买奶粉都不够，这么辛辛苦苦养你，你还不满足？

”姥姥教训我。

我就不明白了，人高级还是牛高级？

人奶不如牛奶？

妈妈每天吃进去的是饭，挤出来的是奶，这么划算的买卖，干吗不做？

再说了，奶瓶能和乳房比？

你们根本不管我的感受！

姥姥说，工作不好找，得把坑儿占着。

唉，那就只好我牺牲了，奶粉就奶粉吧，不过你们千万不要买着假的！

人工喂养是当母亲因各种原因不能亲自哺育婴儿时，改用牛、羊等动物乳汁或其他代乳品喂养婴儿，这些统称为人工喂养。

世界上还没有任何食物比母乳更适合婴儿，人工喂养是迫不得已的办法。

所有人工替代母乳的产品，都是以母乳为最佳目标，追求对母乳的接近，所以，哪怕是最完美的婴儿配方奶粉，也只能是近似母乳，不可能胜过母乳。

人工喂养采用最多的是牛奶及其制品，也有极少数采用羊奶及其制品。

通常，吃牛奶的宝宝，喂奶的次数比母乳喂养的次数少，因为牛奶需要较长时间才能消化。

奶粉中含有较多的蛋白质，可以提供较多的热量，所以也比较顶饿。

过去，人们常直接用鲜牛奶喂养宝宝，因其成分接近人乳，价格也适中，容易获得，但这其实并不好。

牛奶所含乳糖比人乳少，其乳糖主要是Ⅱ型乳糖，会抑制双歧杆菌，并促进大肠杆菌的生成，容易诱发婴儿胃肠道疾病。

<<baba不是爸爸>>

牛奶的矿物质成分较高，会加重肾的负担，故不适合新生儿、早产儿、肾功能较差的婴儿，即使正常婴儿，也容易出现慢性脱水、大便干燥、上火等症状。

牛奶含锌、铜较少，含铁量虽与人乳相仿，但其吸收率仅为人乳的1/5。

牛奶中的钙磷比例不合适，含量较高的磷会影响钙的吸收，而高含量的酪蛋白，遇到胃酸后容易凝结成块，也不容易被胃肠道吸收。

牛奶中的脂肪主要是动物性饱和脂肪，易使肠道发生慢性隐性失血，引起贫血。

鲜奶中还缺乏脑发育所需的多不饱和脂肪酸，不利于婴儿大脑的发育。

鲜牛奶并不适合婴儿，经过专门加工的、营养更全面、更易保存、口感更好的婴儿配方奶粉才是首选。

选择配方奶粉要与自己宝宝的月龄相匹配。

一般的健康宝宝不宜盲目购买特别强化某类物质的奶粉，因为一般的配方奶已经根据宝宝的需要添加了必要的营养素。

但如果自己的宝宝体内缺少某些微量元素，则可以有针对性地选择强化奶粉。

有特殊生理状况的婴儿，譬如早产儿、对乳糖无法耐受的婴儿、严重腹泻的婴儿、短肠症候群婴儿或对牛奶过敏的婴儿等，需要食用经过特别加工处理的婴儿配方食品，但也需在医师、营养师的指导下食用。

奶粉并不一定越贵越好，从营养成分来说，同月龄的奶粉都是大致相同的。

也不必追求口感，奶粉原本淡香、无特殊气味，有些生产商在奶粉中添加一些香兰素、奶香精等芳香物质，使其冲饮时香气扑鼻，以增强人的食欲，但这并不能增加奶粉的营养。

一些父母认为喝奶粉宝宝容易上火，就加一些糖来“败火”，这也是不对的。

配方奶粉在生产时就已经考虑到各种因素，已经对牛奶的成分作了改造，宝宝吃时不需要再加任何东西。

如果加糖过多，反而导致营养搭配不合理，甚至造成肥胖。

为宝宝配制奶粉要仔细阅读奶粉包装上的说明，严格按照其提供的奶粉与水的比例配制，过浓会增加宝宝消化的负担，过稀则会影响生长发育。

吃奶粉通常比吃母乳间隔的时间要长一些，吃奶粉的宝宝一天会比吃母乳的宝宝少一次。

但这只是一般情况，和母乳喂养的原则一样，宝宝吃奶的次数应由宝宝自己决定，应在宝宝哭闹表示饥饿时喂，而不是在你设定的某个时间喂。

不要希望宝宝每次都正好把奶瓶中的奶喝光。

如果他已经饱了，而奶瓶里还剩了一些，不要强迫他吃完，这样做很容易造成他吐奶，而且容易肥胖，得不偿失。

需要注意的是，喂奶绝不只是一个将宝宝肚子填饱的过程，它和宝宝的整个身心发育都直接相关。

所以，喂奶的时候，不要只是机械地坐着，或者心不在焉地做别的事，要正视宝宝的眼睛，和他说话、唱歌、交流。

即使家里有老人或保姆帮着带宝宝，喂奶也最好由妈妈亲自来做，因为没有人能代替你给宝宝的爱。

<<baba不是爸爸>>

编辑推荐

《baba不是爸爸:宝宝婴语知多少》编辑推荐：最新最全最权威46条婴语单词；婴语速查速用小百科；权威性：著名教育专家鲁稚又一亲子力作，去伪存真，还原最真实的“人之初语言”；全面性：汇总46条婴语单词，一本书解决饮食、排泄、睡眠、健康、行为、心智六大宝宝喂养难题；实用性：字典式的结构设计，一分钟找到解决办法。

<<baba不是爸爸>>

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>