

<<养育健康宝宝手记>>

图书基本信息

书名：<<养育健康宝宝手记>>

13位ISBN编号：9787509160589

10位ISBN编号：7509160588

出版时间：2013-1

出版单位：人民军医出版社

作者：刘青

页数：179

字数：154000

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>

<<养育健康宝宝手记>>

前言

在快乐中成长 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內。
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，选择了离家比较近的医院，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。

<<养育健康宝宝手记>>

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。

<<养育健康宝宝手记>>

内容概要

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！

<<养育健康宝宝手记>>

书籍目录

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

宝宝出生第13天 手牌，脚牌，腰牌，睡梦中的天使

宝宝出生第15天 血缘亲情

宝宝出生第30天 出月子了

卓远妈妈爱心提醒

提醒1：月子里的宝宝

提醒2：刚生完宝宝的注意事项

提醒3：月子里的卫生问题

产后科学饮食

宝宝出生第42天 宝宝满42天记

宝宝出生第50天 用尿“哧”你OR用屁“哧”你

宝宝出生第51天 过生日了，大生日

宝宝出生第57天 喂养宝宝16个细节

宝宝出生第60天 纸尿裤OR尿布

宝宝出生第61天 观宝宝便便知健康

宝宝出生第62天 乐乐给爸爸的双满月礼物

宝宝出生第63天 满两月，吃糖丸记

宝宝出生第69天 我们都为母乳狂

宝宝出生第72天 小狗狗 = 妈妈？

宝宝出生第76天 宝宝语言发育的里程碑——阅读训练

宝宝出生第83天 哎呦嘿 ~ ~ ~

宝宝出生第85天 宝宝肺炎的症状和宝宝肺炎治疗办法

宝宝出生第87天 睡觉和大便的里程碑

宝宝出生第89天 乐乐成长新境况

宝宝出生第94天 第一次带乐乐到楼下晒太阳

宝宝出生第98天 刘乐乐被表扬记

宝宝出生第100天 100天了

卓远妈妈爱心提醒

提醒1：2~3个月宝宝早期教育方案

提醒2：宝宝爱哭怎么办

提醒3：妈妈的日常保养

科学的母乳喂养

宝宝出生第108天 忙忙碌碌又一周

宝宝出生第112天（写给乐乐）有时童年失去得找不到痕迹

宝宝出生第120天 早教中心主任的话

宝宝出生第124天 宝宝4个月了 ~ ~ 放照片了！

宝宝出生第129天 刘乐乐的快乐生活之一快乐假期在我家

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

宝宝出生第135天 刘乐乐的快乐生活之一逛超市

宝宝出生第136天 刘乐乐的快乐生活之一遛弯遇见同年同月同日生的女宝宝

宝宝出生第137天 刘乐乐的快乐生活之聚会——豌豆家

宝宝出生第138天 刘乐乐的快乐生活之一红兜兜，吃蛋黄，喝水

宝宝出生第139天 刘乐乐的快乐生活之一穿新衣，遛弯，看金鱼

<<养育健康宝宝手记>>

宝宝出生第140天 我秀我败之一小红鞋

宝宝出生第145天 我秀我败之一AING餐椅

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

宝宝出生第152天 刘乐乐的快乐生活之一约会美女元元

宝宝出生第154天 美女的动力—乐乐见元元之后续

宝宝出生第158天 乐乐的第一个儿童节

宝宝出生第159天 当妈5个月，今天做了件最刺激的事儿

宝宝出生第161天 宝宝需要把尿吗？

怎样给宝宝把尿？

宝宝出生第162天 自制香甜果汁，果泥（4~6个月食谱）

宝宝出生第169天 妈妈们，都来说说，宝宝半岁怎么过？

宝宝出生第176天 游刃有余当妈妈

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

卓远妈妈爱心提醒

提醒1：第4个月宝宝的护理

提醒2：第5个月宝宝的喂养

提醒3：第6个月宝宝的喂养

6个月的宝宝要断奶吗

宝宝出生第187天 我的两次追奶记

宝宝出生第214天 乐乐7个月了，来记一记

宝宝出生第225天 乐乐7个半月了，嘻嘻

宝宝出生第232天 刘乐乐最近几乎一天一个样儿

宝宝出生第239天 这几天的生活散记

宝宝出生第242天 点点滴滴，8个月了！

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

宝宝出生第253天 刘乐乐第一次去永和大王

宝宝出生第254天 刘乐乐第一次坐安全座椅

宝宝出生第255天 刘乐乐第一次赏荷花

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

宝宝出生第257天 刘乐乐的辅食进入自制阶段

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

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

宝宝出生第282天 刘乐乐第一次来山东，表现很好哦

宝宝出生第306天 9~10个月的刘乐乐成长记录

卓远妈妈爱心提醒

提醒1：第7个月宝宝的护理

提醒2：第8个月宝宝的护理

提醒3：第9个月宝宝的护理

妈妈必吃的美肤食物

宝宝出生第308天 又一个周末过去了，宝宝长大，妈妈思考

宝宝出生第322天 10~10个半月不完全记录

宝宝出生第324天 刘乐乐骑车

宝宝出生第325天 接种幸福之花

宝宝出生第326天 奋斗在阳台上的乐乐

<<养育健康宝宝手记>>

宝宝出生第330天 奋斗在浴盆里的刘乐乐

宝宝出生第334天 乐乐有秋千了，乐乐参加爬行比赛啦

宝宝出生第347天 红艳艳的一天

宝宝出生第358天 参加宝宝馆圣诞会之一吹泡泡，红转盘，彩虹伞

宝宝出生第359天 宝宝馆的圣诞会之一吃饭，和妈妈玩儿

宝宝出生第360天 乐乐周岁演习片：小鬼当佳28元体验拍

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

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

卓远妈妈爱心提醒

提醒1：第10个月宝宝的护理

提醒2：第11个月宝宝的护理

提醒3：第12个月宝宝的护理

宝宝居家安全隐患

<<养育健康宝宝手记>>

章节摘录

版权页：4.豆腐渣便 大便稀，呈黄绿色且带有黏液，有时呈豆腐渣样。

应对措施：这可能是真菌性肠炎。

患有真菌性肠炎的宝宝同时还会患有鹅口疮，如果孩子有上述的症状，需到医院就诊。

5.蛋花汤样大便 每天大便5~10次，含有较多未消化的奶块，一般无黏液。

应对措施：多见于吃牛奶或奶粉的小儿。

如为母乳喂养则应继续。

不必改变喂养方式，也不必减少奶量及次数，多能自然恢复正常；如为混合或人工喂养，需适当调整饮食结构。

可在奶粉里多加一些水将奶配稀些，还可适当喂些含糖盐水，也可适当减少每次的喂奶量而增加喂奶次数。

如果2~3天大便仍不正常，则应请医生诊治。

6.绿色稀便 粪便量少，次数多，呈绿色黏液状。

应对措施：这种情况往往是因为喂养不足引起的，这种大便也称“饥饿性大便”——你的宝宝没吃饱。

这时只要给足营养，大便就可以转为正常。

7.泡沫状便 大便稀，大便中有大量泡沫，带有明显酸味。

应对措施：适当调整饮食结构就能恢复正常。

未添加辅食前的婴儿出现黄色泡沫便，表明奶中糖量多了，应适当减少糖量，增加奶量。

已经开始添加辅食的宝宝出现棕色泡沫便，则是食物中淀粉类过多所致，如米糊、乳儿糕等，对食物中的糖类不消化所引起的，减少或停止这些食物即可。

8.臭鸡蛋便 大便闻起来像臭鸡蛋一样。

应对措施：这是提示宝宝蛋白质摄入过量，或蛋白质消化不良。

应注意配奶浓度是否过高，进食是否过量，可适当稀释奶液或限制奶量1~2天。

如果已给宝宝添加蛋黄、鱼肉等辅食，可以考虑暂时停止添加此类辅食，等宝宝大便恢复正常后再逐步添加。

还可以给宝宝用点多种维生素制剂，以帮助消化。

9.油性大便 粪便呈淡黄色，液状，量多，像油一样发亮，在尿布上或便盆中如油珠一样可以滑动。

应对措施：这表示食物中脂肪过多，多见于人工喂养的婴儿，需要适当增加糖分或暂时改服低脂奶等（但要注意，低脂奶不能作为正常饮食长期吃）。

10.水便分离 粪便中水分增多，呈汤样，水与粪便分离，而且排便的次数和量有所增多。

应对措施：这是病态的表现，多见于肠炎、秋季腹泻等疾病。

丢失大量的水分和电解质会引起孩子脱水或电解质紊乱，应该立即带孩子到医院就诊，并应注意宝宝用具的消毒。

<<养育健康宝宝手记>>

编辑推荐

《养育健康宝宝手记》把想知道的、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。

<<养育健康宝宝手记>>

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>