

<<张思莱育儿手记下>>

图书基本信息

书名：<<张思莱育儿手记下>>

13位ISBN编号：9787512702639

10位ISBN编号：7512702639

出版时间：2011-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：张思莱

页数：430

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>

## &lt;&lt;张思莱育儿手记下&gt;&gt;

## 前言

谁能想到我和张思莱医师最初的连接竟是她的外孙铭铭。

铭铭的妈妈是我的朋友。

当她知道我回国开始从事母婴亲子事业时，送了我两本她妈妈的书——张思莱医师的《育儿手记》。

书送达时，我看到书封上张医师温厚安详的笑容和还是婴儿的小铭铭。

以我惯有的阅读习惯，我立即跳阅起来。

我发现书中有故事，有人物，有爱，是一本从铭铭妈妈孕育、生产到铭铭周岁全过程的孕育和养育日记。

作为两个孩子的妈妈，我倾身于妈妈宝酷网的事业，因此对育儿的那点事有着一万分的热情和一丝不苟的认真。

有一个命题我一直在思考：如何通过分享个人的养育经验来帮助中国的新手母亲轻松做妈妈？

我发现，最让妈妈们头痛不已的问题之一就是，她们工作繁忙，需要老一辈来帮助养育宝宝，而长辈们大多缺乏科学的养育知识，观念老旧，无法与时俱进。

而在张医师的《育儿手记》中，我却读到了一位非凡的外婆。

她曾是经验丰富的儿科主任，已到了赋闲的年龄，却因为小外孙铭铭的到来，又开始了人生新的一段旅程。

她不仅为工作超负荷的女儿女婿分担铭铭的养育重任，更记录下养育过程中里程碑式的一个个高潮和平凡每一天的点滴进程。

作为长辈，她没有为儿女们的养育添“烦”，这真是小辈们的福气；作为外婆，没有用老式的“法道”来束缚小外孙，这更是小铭铭的幸运。

而作为前辈，张医师与我分属两代人，本不该长幼不分地为德高望重的前辈写书序。

但我最终说服自己的理由是，这本新书还是关于铭铭和铭铭的成长。

而张医师与我，我们都爱自己的孩子，但我们对未来都抱有一份相同的执著：今天我们能帮助的不只是辛勤学做妈妈的年轻人，她们更掌握着未来社稷的几代人的发展。

此外，通过书序，我还想向张医师的工作和奉献表达个人的感恩之情；同时，作为同道人，我也希望写下我自己的一点感悟之念。

几个星期前，在一次小朋友们的“滑轮Party”上，我终于见到了张医师的小外孙“铭铭”。

以往熟悉的“婴儿铭铭”突然从平面的铅字印刷版上鲜活地跳跃出来，成了立体的大男孩了。

这刹那的感觉，用“最熟悉的陌生人”来形容也是贴切不过的。

那天在滑轮场的接待处，一个小男孩双手拉着齐他半身高的黑色滑轮包向我走来。

在妈妈的引荐下，他不慌不忙、彬彬有礼地自我介绍道：“阿姨你好，我叫铭铭。”

第一次遇到孩子时，我总习惯弯下腰来先看看他们的眼睛。

铭铭的眼神里透着这个年龄孩子鲜有的温和与安静，而且时不时地有一丝微笑流露，自然地、不经意地。

我还没见过张医师本人，但我好像能感觉到在铭铭眼里有外婆的一丝暖暖的感觉。

在之后的3小时里，我一直观察着铭铭。

他与其他孩子相处时表现得友善、自然，没有热情过头也不见拘谨或毛躁，独立是他身上最为显眼的份精神气质。

一个5岁的孩子，可以自己照顾好自己，还能在一个完全陌生的环境里很快融入，进退自如地快乐自己，这实在不是一件容易的事。

铭铭呈现的这些身体和心理素质可能部分来自于基因，但我以为更多地是来自于环境和身教。

自然我会把即将出版的这本新书与今天的铭铭并排在一起，因为新书正好记录了铭铭从婴儿期成长到今天的那段幼儿岁月。

新书里还是有故事，有人物，有外婆的爱和专业的呵护。

当然，更有对世上初为父母的每一位的提醒和指导。

作为读者，我翘盼又一本好读好用的育儿新书；作为铭铭的朋友，我非常关心他的人生故事；作为一

## <<张思莱育儿手记下>>

个妈妈，我更希望自我学习、自我成长。

还有，张医师也织“围脖”。

当我在自己的“围脖”里遇到父母提问医疗专科的问题，我会把疑难杂症@张思莱医师，她会细心回复。

我也会经常浏览张医师的围脖即时留言，以了解她和铭铭的生活动态，诸如“我要下楼接外孙去了，暂时写到这儿”“我必须赶稿了，明天见”。

每每读到这些，我会感到一丝笑容掠过心头。

在书里，在博客上，在“围脖”中，张医师传递的不仅是她的专业知识，更重要的是一份女人“做自己”的精神追求！

无论是做医生还是做外婆，张医师都是我们的楷模。

我以为，新书是中国父母们亟须的养育向导；更建议年轻父母把它带回家，推荐给外婆外公奶奶爷爷辈。

因为，养育不只是身体的看护，更是心灵的成长、精神的建立和习惯的培养；养育不只是几个人的家务事，更是几代人的社稷大业。

黄静洁（完稿于2011年4月5日）

## <<张思莱育儿手记下>>

### 内容概要

“孩子多大开始刷牙合适”“2岁多的孩子必须学会认数吗”“有必要上早教班吗”“如何帮助孩子顺利入园”“如何让孩子学会赞美和欣赏别人”“如何在游戏中提升孩子的智力”……这一系列的问题令年轻的爸爸妈妈们束手无策。

作者通过对自己小外孙从1岁到4岁的成长过程的记录，将养育及早教过程中遇到的种种问题一一向读者娓娓道来，有理论根源，有经验总结，有难题解答，是一本真正适合中国家庭、实用、专业的育儿指南。

## <<张思莱育儿手记下>>

### 作者简介

张思莱，原北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师，中西医结合学会北京儿科分会副组长兼秘书，卫生部启动的“儿童早期综合发展项目”的国家级专家，擅长新生儿专业、儿童保健、儿童疾病治疗以及儿科中西医结合治疗等。

她毕业于北京第二医学院儿科系，在婴幼儿早期教育及心理学方面也有一定的研究，主要著作包括：《您育儿的方法正确吗》《从新手到育儿专家》《育儿路上答疑解惑》等。

从1998年开始，张思莱医师就经常作为嘉宾被邀请参加电台、电视台养育类节目的录制，如中央电视台青少部，北京人民广播电台等。

同时，张医师还是众多孕育类杂志的专家顾问，为杂志撰写文章或开设专题问答，如《妈妈宝宝》等。

。

张医师是国内最早的在线咨询专家之一，现为新浪网亲子中心网等多家网站的专家顾问，是深受众多爸爸妈妈信赖的育儿专家。

从2000年初至今，张医师在育儿咨询的第一线已经整整工作11年了，回答了成千上万位家长的提问和咨询。

## &lt;&lt;张思莱育儿手记下&gt;&gt;

## 书籍目录

## 13~15个月养育的重点

- 1岁零5天 需要更改每天的饮食安排了
- 1岁零7天 去医院接种水痘疫苗、麻风腮联合疫苗
- 1岁零12天 推助步车碰到障碍物——有趣的意志行动
- 1岁零15天 邻居装修的噪声严重影响了铭铭的情绪
- 1岁零20天 接种水痘疫苗后铭铭反而出水痘了
- 1岁零24天 王阿姨回来了——谈谈记忆力
- 1岁2个月 建构游戏是铭铭和爸爸的最爱
- 1岁3个月 不能抱小弟弟

## 16~18个月养育的重点

- 1岁4个月 爬行隧道游戏是进行感觉统合训练的一个好方法
- 1岁4个月 铭铭懂得害羞了
- 1岁4个月 接种乙脑、甲肝疫苗回来时,铭铭突然会说“爸爸再见”了
- 1岁4个月 白天撤掉纸尿裤进行如厕训练
- 1岁4个月 为蹲在地上的阿姨拿来小板凳——谈移情
- 1岁5个月 开始正式使用牙刷
- 1岁5个月 接种五合一疫苗,使用生长发育曲线图
- 1岁5个月 铭铭成功地钓上了一条“大鱼”
- 1岁5个月 这样很危险
- 1岁6个月 铭铭,好好想一想
- 1岁6个月 姥姥,铭铭怕
- 1岁6个月 铭铭的第一次“谎言”
- 19~21个月养育的重点
- 1岁7个月 我和铭铭狼狈地离开了号称国际品牌的某早教中心
- 1岁8个月 挑食拣饭的铭铭
- 1岁8个月 铭铭便秘了
- 1岁9个月 巧做营养餐,让铭铭喜欢上蔬菜
- 1岁9个月 我不给铭铭吃在外面买的面包、饼干和蛋糕……

## 22~24个月养育的重点

- 1岁10个月 我和铭铭一起玩橡皮泥
- 1岁10个月 要爱护动物——去动物园游玩
- 1岁11个月 再谈亲子班的“早期教育”
- 1岁11月 学骑三轮骑车
- 2岁 姥姥,我尿床啦

## 25~30个月养育的重点

- 2岁2个月 难道孩子必须在这个时候学会认数吗
- 2岁2个月 指挥铭铭帮助大人做家务事
- 2岁2个月 与爷爷踢足球
- 2岁3个月 不要告诉姥姥
- 2岁3个月 今天铭铭会给我讲故事了

……

## 31~36个月养育的重点

## 3~4岁养育的重点

## <<张思莱育儿手记下>>

### 章节摘录

版权页：插图：这样的安排可以保证孩子每天的饮食丰富多样，营养均衡。

铭铭的饭菜都是单独为他制作，一般采用蒸、煮、煨和炖的烹调方法，从不在孩子的饭菜中使用味精和鸡精等调味品。

而且我还是很注重食物的颜色和形状的搭配，主要是为了刺激铭铭的食欲，激发他对饭菜的兴趣，因为随着孩子自主能力的发展，很可能因为贪玩分散注意力而不正经吃饭。

一切设想都很好，但是停掉晚上10点左右的奶会不会引起铭铭的抗拒呢？

我心里没有底。

心想，试试看吧！

孩子1岁以后，我将孩子的晚饭时间向后推到7~8点（我们吃晚饭比较晚，因为女儿、女婿下班晚）。

昨天铭铭吃完晚饭后玩了1个多小时，然后就洗漱上床睡觉了。

到了夜间10~11点的时候，铭铭闭着眼睛不停地翻身哼着，看没有人理他，接着就大哭起来。

女儿、女婿和小王心疼孩子，就与我商量是不是少喂一些奶，我坚决不同意：“喂一点奶与喂足了奶没有区别，只能更进一步强化他睡前吃奶的习惯，哄哄他，逐渐他就会睡觉了。”

屋里黑着灯，我坐在一旁不停地轻轻拍着他，直到他入睡。

这次铭铭一直睡到早晨5点多才醒。

睡醒后小王给他把尿、清洗小屁屁、换上纸尿裤、刷牙洗脸后给他冲了200毫升的配方奶。

吃完奶铭铭在床上高高兴兴地玩玩具，一边玩还一边“咿咿呀呀”地说话，一副美滋滋的样子。

3~4天后铭铭就能够不吃奶入睡了。

没有想到铭铭就这样轻易地断掉了夜间10点多的奶。

新的饮食安排就这样顺利地开始了。

早上到了快8点的时候，我开始给他做鸡蛋羹：（1）先将170毫升的鲜牛奶倒入碗里，放进微波炉加热1分40秒；（2）在牛奶加热的过程中，我在另一个碗里打进一个鸡蛋，用打蛋器将蛋黄完全打散，不停地搅动，直至蛋清和蛋黄成为均匀一致的液体；（3）将微波炉里热好的牛奶马上倒入盛鸡蛋液的碗里，一边倒，一边搅动蛋液，直到蛋液上面显出一层小泡泡后将蛋液碗放入微波炉里，加热1分40秒。

（4）时间到了，一碗滑嫩嫩的鸡蛋羹就成了。

## <<张思莱育儿手记下>>

### 媒体关注与评论

我的宝宝6个月大就会爬，可是一直是匍匐前进，直到10个月还不会撑起来爬。幸好沙莎给了我本张医生写的书，里面讲述了外婆养育小外孙时许多实用的方法。我就从中学到了一招，用围巾兜着宝宝肚子，把他提起来离开地面，慢慢宝宝就学会了爬，既有科学依据，又有实践操作，张医生让新妈妈更从容、自信、耐心、轻松地养育宝宝。

——著名主持人 袁鸣张医师是著名的儿科主任，同时也是一位母亲、小外孙的外婆，从女儿准备怀孕到孕期再到养育孩子，她的细心、专业、真诚，让网友们学到了很多孕育知识，也让他们对怎样科学养育自己的宝宝有了更强的信心。

这是一本不可多得的科学育儿指导书。

——新浪网亲子频道主编 艾樱书中有故事，有人物，有外婆的爱和专业的呵护。

当然，更有对世上初为父母的每一位的提醒和指导。

作为读者，我翘盼又一本好读好用的育儿新书；作为铭铭的朋友，我非常关心他的人生故事；作为一个妈妈，我更希望自我学习、自我成长…… ——妈妈宝酷网CEO 黄静沾



<<张思莱育儿手记下>>

编辑推荐

《张思莱育儿手记(下):1~4岁宝宝养育及早教专家指导》：新浪超人气博主全国百万妈妈们信赖的专家朋友，儿科专家手把手教你如何带宝宝，真正适合中国家庭的育儿大全。

<<张思莱育儿手记下>>

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>