

高级育婴师告诉你

怎样带好宝宝

更多更全资料请收藏熟女之家论坛：<http://www.rz2009.com>

我们的官方网店太阳鸟美丽商行：<http://rz2009.taobao.com>

可以联系QQ: 981728188 QQ群:326019374 QQ群: 312447795



1. 只要孩子的手脚是温的，一般暂时不会生病。每晚给孩子洗脚或洗澡时，发现孩子的小脚凉了，就可能要生病了，这种情况多数是受凉了，赶紧给孩子煮生姜红糖水：一岁前的孩子，红糖水加一小片生姜煮就可以了，2-4岁的加2片姜，5岁以上加3片姜。喝过后，让孩子赶紧上床睡觉，第二天再喝一次，一般就能及时控制住。

2. 如果孩子只是小手凉，脚是热的，说明孩子衣服穿少了，要及时给孩子加衣服。
3. 孩子吃东西老是呕吐或想吐，说明孩子也是受凉了，按上面第一条的方法处理。
4. 只要孩子不舒服了，首先看舌苔。舌苔发白的就是受凉，在想想这一两天里都给孩子吃什么了，如有寒凉的食物，赶快停掉，再给孩子喝点姜汤水；如果孩子舌苔是红的，只要给孩子多喝水，或煮萝卜水、梨水给孩子喝，晚上睡觉时再给孩子搓搓脚心，几十下就可以了，孩子的内热很快就会消了。
5. 晚上睡觉是关键，只要不受凉，再注意饮食上少吃寒凉的食物，孩子一般是不容易生病的。
6. 如果孩子只是鼻塞，就看他的舌苔，如果舌苔发白，就按风寒感冒的食疗方吃；同时可以给孩子搓搓背部，将背部搓热，孩子的鼻子就通了。
7. 感冒期间鸡蛋可以吃，鱼虾不可以吃，但鳝鱼可以吃。
8. 冬天可以常吃橘子。
9. 小儿流口水是脾胃虚寒的表现，治疗方法很简单，只要将山药、适量的水一起放入粉碎机里打碎，再将泥状的山药糊倒入锅中，用中火煮，一边煮一边搅和，煮开后就可以了。每天给孩子喂上小半碗，几天后就不会流口水了。
10. 姜糖水冲鸡蛋是祛胃肠寒的方法，只需在舌苔发白、胃肠有

寒的时候喝；舌苔不白了，就不需要喝了。胃肠不好的人，祛了寒后，可以长年只用开水冲鸡蛋，而不加生姜，能够滋养胃肠的黏膜。

11 . 自古就有一句话：“久病必虚。”孩子经常发哮喘，那肯定是体内虚寒，偶尔发作的哮喘才有可能是热喘。另外提醒家长朋友们一句：容易患扁桃体炎的孩子一定要少吃白果。药房里的白果是干的，不容易煮烂，最好还是用新鲜的。



100件要为宝宝做的事

0 - 1岁宝宝的妈妈应该做的事**1、 智力发展**1.1从宝宝呱呱坠地的一刻起，就跟他谈话，实验证明，大人多和宝宝说话，宝宝开口更早。

1.2 帮助宝宝学会爬行，除了身体协调性外，爬行更能促进宝宝的求

知欲，扩大安全求知范围。1.3 学会几个小游戏，每天至少花半个小时跟宝宝做游戏，不管他会不会。1.4 选择几样益智玩具，给宝宝带来更多的欢乐和知识。1.5 每天为宝宝读书或讲故事，不用讲太复杂，也不用每天换新的，一个简单的故事可以重复讲。

专家的话：0 - 1岁是宝宝出生后，在生理、心理、社会意识等方面的觉醒期，从混沌走向开明，从无知到探索认知，如能及早得到外界的适当刺激和激励，将能最大限度地开发宝宝的多元智力。

2、情商教育

2.1 妈妈每天至少亲自抱宝宝一小时左右，可能的话6个月前每天肌肤接触2个小时。

2.2 微笑，自己时常保持微笑也让宝宝学会微笑。

2.3 让宝宝学会等待。让宝宝知道适当的等待是必须的，等待抱抱，等待喝奶，等待玩具。

2.4 和宝宝进行眼神交流，这样的精神交流下抚育长大的宝宝更善于同人建立起融洽的关系。

2.5 带宝宝参加一次比赛，比如爬行、喊叫等。让宝宝从小具有竞争意识，懂得从竞争中获得乐趣。

专家的话：宝宝的个性，是父母一点一滴、潜移默化塑造而成，0 - 1岁的宝宝，父母不要以为他不懂，就不用教他。成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟宝宝的语气、姿势，将对宝宝产生深刻的影响。

3、健康养护

3.1 定期去医院做儿保检查和计划免疫。

3.2 给宝宝买把餐椅，逐步培养他定时吃饭的好习惯。

3.3 保持生活环境卫生。1

岁前，宝宝的大部分时间都在室内，创造一个清洁、清静的居家环境非常重要。3.4 给宝宝做抚触和健身操，让宝宝的免疫力增强，体质更好。3.5 出生后就可以开始游泳和水疗等，水是宝宝天生喜欢的东西，也有着你想不到的功效。3.6 和宝宝在一起的时候，洗掉自己的妆容，用最干净最亲切的容貌跟宝宝接触。3.7 0岁开始，保护好宝宝的牙齿。虽然乳牙以后会换掉，但是乳牙的健康直接影响宝宝的身体健康。3.8 1岁前，培养宝宝有规律的作息，因为婴儿时期的习惯最根深蒂固。3.9 在宝宝半岁的时候要带他做一次眼睛检查，之后还要定期检查，以确保宝宝的眼睛不出现问题。3.10 学步之前，不要给宝宝穿鞋子，一双防滑的袜子完全可以度过之前的日子，从而让宝宝的小脚得到最充分的成长空间。

专家的话：1岁前宝宝养护只要注意以下3点，就是完美的养护。

- 食欲好，营养丰富。若发现宝宝不爱吃东西，首先应检查他是否生病。因为很多疾病都会表现出食欲不振。
- 白天活泼愉快，夜里睡得踏实。如果宝宝白天出现反常，没精神，夜里又总是睡不安稳，就要找医生检查诊治。
- 体质好，对疾病得抵抗力强。

4、 营养方案

4.1 6个月前坚持母乳喂养。母乳含有新生儿所需要的一切营养，比任何其他婴儿食品更容易消化吸收。4.2 6个月开始，一定要给宝宝添加辅食。母乳和奶粉中的能量已经满足不了宝宝生长发育的需求。4.3 保证一周几个小时的阳光浴很有必要，它会刺激皮肤，使其产生出维生素 D。4.4 自己动手做宝宝的果汁菜汁等，比起现成商场买的，自己做的更营养，更健康。4.5 果汁不能代替水果，添加辅食以后，每天2 - 3水果的摄入可以让

宝宝拥有好皮肤。4.6 用天然食品给宝宝做零食，比如一根煮过的胡萝卜、几颗煮软的花生、去壳的核桃仁等。超市的小食品不是儿童食品。4.7 买本幼儿营养菜谱，照着上面的法子做菜。**专家的话**：无论是母乳喂养还是牛乳喂养的宝宝，半年后母乳或牛乳的营养都不能再满足他们生长发育的需要，为此应给宝宝添加含热量高的辅食，以保证宝宝健康成长。

5、 亲子生活5.1 给宝宝一个安静祥和的环境。5.2 用文字、图片、声音等等记录宝宝的成长，等宝宝长大的时候，你会发现这些东西多么的珍贵。5.3 在养育宝宝的第一年，你可能无法出去工作，但千万不要疏于随时充实自己。5.4 保存一套宝宝婴儿时期穿过的衣服，等他18岁的时候当生日礼物送给他。5.5 重视爸爸的角色，宝宝跟父亲的交流最好可以跟母亲一样多，这样养育出来的宝宝长大了性格更开朗。**专家的话**：从4个月起宝宝能认识妈妈，6个月开始认生。认生标志着亲子依恋的开始，同时也说明宝宝需要在依恋父母的基础上建立更为复杂的社会性情感、性格和能力。一般来说，多数8个月的宝宝见到生人都有些拘谨或惊慌，8 - 12个月宝宝的认生达到高峰，以后逐渐减弱。要注意，这几个月是宝宝和父母形成巩固的亲子关系的关键期。



1-2 岁宝宝的妈妈应该做的事 1、**智力发展** 1.1 给宝宝准备一个专用的学习空间，专门放他的书和玩具，不要放任何其他东西。 1.2 睡前给宝宝讲讲有益的故事，最好是可互动的那种，培养他的想像力。 1.3 给宝宝足够的空间。别人问宝宝话的时候，不要抢着替宝宝回答，一定要留给宝宝一个思考的时间。 1.4 对宝宝提出的每一个问题都认真回答。如果不懂就告诉他妈妈也不懂，然后一起探究。 1.5 正确玩玩具，有必要的时候自己先学会如何玩一样儿童玩具，再耐心教给宝宝。 1.6 让宝宝自己学会收拾玩具。虽然他要花 1 小时才能辛苦完成的事可能你花几分钟就做好了，也不可以嫌麻烦。 1.7 给宝宝创造机会，让宝宝自己解决一些“难题”是培养意志、发展智慧的一种好办法。 1.8 用耳濡目染的方式让宝宝接触母语之外的语言，比如英语。**专家的话**：每个宝宝的潜能，基本

上相差不多，而长大后宝宝究竟能变得多聪明，要靠后天得学习。学习机会越多，大脑潜能就开发得越多；学习得机会越早提供，宝宝得智能提升就越早起步，而宝宝也更早变得聪明。

2、情商教育

2.1 杜绝指责。即使宝宝犯了错，也有比指责更好得教育方法。

2.2 1岁多得宝宝总会冒出一些“大不敬”的话，不要因为好玩而一笑了之，要严重地告知宝宝，这样说是不对的，否则以后你的生活中就会多个没礼帽，讨人嫌的小麻烦。

2.3 1岁左右的宝宝有时会向大人提出一些不合理的要求。慎重正确地对待，让宝宝明白，每个人都应该约束自己的行为，不是什么都可以做的。

2.4 教养宝宝的时候，大人保持一致意见，切不可出现红脸白脸角色分化。

2.5 请注意纠正宝宝向别人要东西的习惯，别以为宝宝不懂事就听之任之。

2.6 培养宝宝的爱心，父母本身须具有一颗仁慈的心，宝宝能模仿和体验到父母的爱心，并能逐渐获得爱心。

2.7 培养信念。幼小的宝宝还谈不上信念，但已有了自己幼稚的计划和愿望，要予以鼓励。

专家的话：培养宝宝的情商能力，高学历未必是重要条件，宝宝若有创造力、懂得和人轻松相处、能容忍高压，就较能适应多变的社会环境。

3、健康养护

3.1 定期带宝宝体检，密切观察身高、体重、器官发育等，即使有发育障碍也能扼杀在萌芽状态。

3.2 在宝宝2岁前，一定养成定时定点大小便的习惯，过了这个时期，习惯会延续到4岁。

3.3 2岁前，要求宝宝自己完成洗手过程。

3.4 控制宝宝看电视的时间，不能因为想脱身做别的事而让宝宝自己长时间看电视。

3.5 教给宝宝简单的安全基础知识，比如不碰开水、不捣鼓

转动的风扇等。 3.6 为宝宝的学习一些基本的急救知识，危难之时，及时的护理至关重要。 3.7 如果宝宝病了，请放下一切陪伴他。 3.8 帮助宝宝建立良好的睡眠习惯，1 - 2 岁时养成的睡眠习惯会影响一生。 3.9 重视宝宝的不良情绪，2 岁前宝宝的不良情绪多半是需求不能满足，要及时找到原因。 3.10 选择健康舒适的衣着给宝宝，不贪图美观给宝宝穿皮鞋、尼龙衣服等。 **专家的话**：1 - 2 岁的宝宝健康养护最重要是细致，要严格区分与成人的养护习惯。记住这个阶段的宝宝不适合接受成人的健康习惯，必须有专门针对性的养护来照顾宝宝。

4、营养方案 4.1 每餐至少有一个菜是专门为宝宝做的。 4.2 给宝宝的菜中少加调料，基本以少量盐为主要和唯一的调味品。限制甜食。 4.3 拒绝任何饮料，如可乐、果奶等。 4.4 记得每天喝新鲜的白开水一天至少 400 毫升，帮助宝宝养成喝水的习惯。 4.5 保障每天的奶制品摄入，1 - 2 岁可以尝试鲜奶了。其他的诸如奶酪等也是高质量的营养来源。 **专家的话**：1 - 2 岁宝宝的消化能力逐渐增加，饮食已从奶类转向混合食物，但宝宝消化系统仍未发育成熟。制作的食物仍要软烂、精细，既要适应宝宝的消化能力，又能引起宝宝的食欲。

5、亲子生活 5.1 每天不论工作有多忙，一定要留给宝宝一个小时，在这一个小时里陪宝宝游戏听宝宝心声。 5.2 改掉自己的坏习惯坏毛病，比如说粗话、抽烟、酗酒等。 5.3 提高自身的思想道德修养，自身教育则是父母影响宝宝最有力的方法。

5.4 学点生理学、儿童心理学、教育学等等，父母有扎实的基础，才能教育好宝宝。 5.5 现在开始，给宝宝买保险，这不但可给宝宝保障，还可帮宝宝存笔钱，供学习或旅游用。**专家的话**：早期教育是一种零距离教育，特别需要我们的细心、耐心和爱心，一旦形成了父母和宝宝之间的具有发展性的亲子关系，早期教育也就在其中。在宝宝 1 - 2 岁之间建立良好的亲子关系，可为将来的教育打下扎实的基础。



2 - 3岁宝宝的妈妈应该做的事**1、智力发展**1.1 让宝宝选择自己的爱好，让他觉得他有自主权，不要强迫他做不爱做的事。1.2 每个月带宝宝去一次书店，按他自己的喜好带几本书回来，并要求他自己保存好。1.3 3岁开始，让宝宝学习一样乐器。1.4 每天对宝宝说：“你真棒”。鼓励教育永远比强制教育来得有效。1.5 鼓励宝

宝幻想。能幻想会幻想是幼儿智能发育的强力证据。1.6 需要进行记忆训练。宝宝的脑袋就是一块未开发的土地，勤劳就有收获。1.7 给宝宝选择一个好的早教园，接受正规教育。**专家的话**：2 - 3岁是宝宝学习各种技能最敏锐的时期，因此，也是开发宝宝智力的最佳时期。全面多元的益智刺激能起到事半功倍的效果。

2、情商教育

2.1 每天对宝宝说：“我爱你”。2.2 更加用心经营自己的婚姻家庭。2.3 给宝宝机会自己做主，比如出去做客，主人给宝宝吃什么，玩什么时，不替他做主。让他自己决定。这样能迅速提升宝宝的社交能力。2.4 杜绝撒谎事件发生。即使是小事情，也要较真。2.5 维护宝宝的自尊和抑止虚荣。在外人面前，尽量不说宝宝的缺点；同样真心想夸赞也要含蓄。2.6 宝宝正确认识分离分别。随着宝宝长大，独立的需要，分离分别都是难过的一关。大人积极的态度可以让宝宝也轻松一些。2.7 给宝宝找1 - 2个好朋友，不管年龄大小，只要合得来的。创造条件让宝宝找到自己的朋友。**专家的话**：一个人的情绪智能在未来人缘关系、领导能力、协调能力、学业、夫妻关系、道德水准上都扮演重要角色。因而在宝宝小时候就要培养他形成良好的情绪智能。

3、健康养护

3.1 让宝宝做力所能及的事情，培养他独立自主的性格。3.2 2岁以后，每天给宝宝洗澡，这不仅是保持卫生，更是让宝宝拥有自信的方法。3.3 预防龋齿从小做起，重视口腔卫生。3.4 关

注宝宝安全，包括玩具安全、生活安全等。3.5 正确地让宝宝认识自己的性别，懂得最基础的性知识。3.6 重视宝宝心理活动，3岁的宝宝自我意识已经很强，有了自己的思维能力，这个阶段要特别关注儿童心理。**专家的话**：2 - 3岁的幼儿与外界环境及成人接触较多，感染机会也随之增多，而抵抗力较低，故急慢性传染病发病率较高，因此一定要加强幼儿体格锻炼。

4、 营养方案

4.1 拒绝油炸视频，提供大量、新鲜而又精心制作的食物，以达到营养平衡。4.2 每星期至少吃2次豆腐。4.3 宁愿饿着也不要撑着宝宝。吃下过多食物的危害远远大于饿宝宝一顿。4.4 定期的素食。宝宝也有必要定期清理肠胃，最安全有效的方法就是半个月或一周一天全素食。**专家的话**：幼儿要有健康、强壮的体魄需要吃到足量的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。如果你能为宝宝提供广泛的选择，宝宝一定能够得到所需要的一切。

5、 亲子生活

5.1 理智地爱宝宝。不宠不溺，是非分明，奖惩分明。5.2 认识“养不教，父之过”。父亲在教养方面是不可或缺的重要人物。5.3 不当着宝宝的面争吵。即使有满腔怒火，也绝对不能当着宝宝的面发火，一次发火就可能影响宝宝对你的看法。5.4 多说“好的、可以”，少说“不许、不能”，允许宝宝用自己的方式玩。如果宝宝做的是错的，也要解释清楚，或者给他自己发现错误的机会。5.5 记得兑现自己的承诺。如果你对宝宝许了诺言，一定要遵守。这样宝宝才信任你。5.6 不避讳对宝宝说“对不起”，谁都有犯错的时候，宝宝和父母也应该是平等的。5.7 定期带宝宝出去旅游，增长见识。5.8 创造良好家庭氛围。和睦、积极向上精神的家

庭最利于宝宝成长。**专家的话**：发现宝宝——这事父母的重要责任。中国家庭教育的缺陷，是父母对宝宝缺乏人文关怀，缺少对宝宝的真正了解和发现，代沟由此而生。因此，3岁宝宝的父母，请你们一定要注意宝宝多方面的变化，把“发现”作为头等大事来进行



高级育婴师告诉你

- 1、十月内不加盐。
- 2、周岁内不喝蜜。
- 3、三月内只吃奶（纯母乳的四个月内不加果汁）。
- 4、牛奶最好在2周岁后喝，2岁前可吃酸奶。脱脂牛奶比全脂牛奶对孩子更健康。
- 5、三岁前孩子的用盐量为成人的 $\frac{1}{5}$ ----- $\frac{1}{3}$ ，吃盐多会导致钙流失。
- 6、喝可乐等碳酸饮料会影响钙吸收。

- 7、爸爸的情绪不好会使婴儿的哭闹增加2层。
- 8、爸爸遗传身高，妈妈遗传体形。
- 9、爸爸带孩子，孩子智商高；妈妈带孩子，孩子学习成绩好。（智商不高的孩子要学习好，就得付出更多的努力）。
- 10、结束开裆裤最好不要晚于一岁半，尿路感染也会发烧，治疗不及时会上行导致感染型肾炎。
- 11、纯母乳的4月内不用刻意喝水，只在喂奶后给点，当漱口了。6个月内不要多喝水，因为无论母乳还是奶粉都含大量的水，多喝水会增加孩子肝肾负担。
- 12、周岁内忌久坐（1个小时），研究表明，周岁内久坐超过1个小时的孩子会增加猝死率。
- 13、孩子放在沙发上的猝死率是放在床上的4倍。
- 14、夜晚开灯睡觉会降低孩子的免疫力。
- 15、拍孩子胸部会诱发猝死。
- 16、太阳直晒脚心、妈妈的微笑会提高孩子的免疫力。
- 17、若保四时小儿安，常需三分饥与寒（黄帝内经）。
- 18、10月内的孩子禁止摇晃，伤害大脑，最重可致颅内出血和轻微脑震荡。
- 19、打孩子屁股会影响孩子成年后的性健康。
- 20、2周岁以下禁看电视。

21、首先婴儿背带

(一般家庭在孩子走路前常会用婴儿推车，婴儿背带做为外来品，仅近些年使用。我当初选择婴儿背带，仅仅因为是自己不能又抱孩子，又从楼上往下拿车子。没想到歪打正着做了件对事。

婴儿推车有以下缺点：

1、孩子的肺成了汽车尾气的吸尘器

婴儿推车的高度是汽车尾气浓度最大的位置。

2、婴儿推车使孩子吸进更多的灰尘

3、孩子在婴儿推车坐时，其视线大多是大人的腿、鞋，而仰头看事物，容易使阳光直射眼内，而阳光中的青光对孩子的眼睛伤害极大

4、坐惯车的孩子在会走路后会偷懒，让大人抱、推着走。)

22、婴儿餐桌椅---妈妈的好帮手，培养孩子良好的生活习惯(最好买二手的)。

23、慎用加湿气

(一、加湿气要放在离地面1米的高度，这样加湿的效果才好。

二、加湿气只能用纯净水和凉白开。

三、加湿气的水必须24小时更换一次。

四、加湿气装水的瓶需每周清洗一次，其他部位每月清洗一次。

五、将加湿气开到最大档，没有白雾为好的加湿气。

六、不能长时间使用加湿气，否则孩子会得过敏性** (好象是哮喘)

那就停停用用吧，反正我束之高阁，招到我 LG 的嘲笑。大家可以想

别的方法：养鱼可以增加室内湿度；屋里放盆水；多擦几次灰；在暖

气上放湿毛巾。)

24、1岁内不加味精。

25、一支炸鸡腿=60支香烟。

26、当室内温度>24度，铺在地上防凉的泡沫垫会释放出甲醛。

27、不要用浴霸，因为孩子仰脸，会伤孩子的眼。可选用暖风机等提高温度。

28、家中有孩子的最好不用空调和地毯，国外统计，使用空调和地毯的家庭，其孩子得过敏性哮喘是不用家庭孩子的2-3倍（罪魁祸首是尘螨）。

29、如果孩子已经得过敏性哮喘，那么每天睡前给孩子喝一碗蜂蜜水，此食疗需长期吃才有效。

30、3岁以下孩子不要喝纯净水、矿泉水，白开水对孩子是最好的。

31、孩子六岁后可以喝茶。

32、孩子六岁前用很热的水烫脚，会造成扁平足。

33、防止尿布疹，可以用喝过的茶叶再煮一下的茶水擦小屁股。

34、防止尿布疹，也可以用香油擦小屁股。

35、孩子如果内八字，用反穿左右鞋的方法几个月后能扳过来。

36、孩子3岁前最好不要蹬三轮车，容易形成O型腿或X型腿

37、如果已经形成X型腿，让坐床上时多盘腿坐，能扳过来一些

38、孩子1.5岁开始刷牙最保护牙齿。

39、夜晚开灯睡觉降低孩子免疫力

40、别给孩子汤饭吹，容易传播龋齿，如果大人嚼过的食物再让孩子吃，龋齿率更高。

41、孩子最好不用学步车

（外来品如婴儿餐桌椅、婴儿背带是好东西，但学步车确是对孩子不好的，在发达的美国，用得越来越少，原因如下：

一、用学步车的孩子比不用的孩子晚走路一个月。

二、学步车四轮滑动，极易造成意外伤害，美国每年都有几百例的事件发生。

三、用学步车对孩子的胯骨、腿有影响。)

42、幼儿积食也会引起发烧。

43、新生儿发烧首选物理降温。

44、六个月内的孩子慎用退烧药。

45、“奶粉宝宝”更易暴饮暴食。

46、肥胖儿易患哮喘。

47、挨打的孩子智商低。

48、不易给发烧的孩子吃鸡蛋。

49、6月内的孩子不宜吃鸡蛋清，产生过敏，发生湿疹、荀麻疹等疾病。

- 50、不宜给婴幼儿吃没煮熟的鸡蛋（煎蛋要3分钟，煮蛋要7分钟）。
- 51、一岁前服抗生素易患哮喘。
- 52、妈妈便秘可致宝宝湿疹。
- 53、佝偻病患者，晒太阳前先补钙。
- 54、孩子害羞，长大易患心血管病。
- 55、儿童别吃午餐肉。
- 51、喝鸡汤（加姜葱白水煮开当水喝）能治感冒。
- 52、腹泻的孩子不能喝鸡汤。。
- 53、一月的孩子横抱、二月的孩子斜抱、三月的孩子竖抱或托抱。
- 54、孩子六岁下别吃松花蛋、苞米花，易铅中毒。
- 55、五岁（含五岁）以下女幼童，每周吃一次油炸食品，就是过量，成年后得乳腺癌的风险会增加38%。（带孩子远离 M，KFC）。
- 56、2岁以下禁止看电视，3-4岁每周看电视总时间不能超过30分钟，每次看的时间以分钟计算。因为孩子的眼睛在前4岁是形成期，极易受伤害，而且这种危害是不可逆的，无法修复。
- 57、13岁前防止孩子发胖，13岁前孩子发胖，那么肥胖会跟他一生，其成年后得心脑血管及糖尿病的风险增大，13岁肥胖孩子的血管相当于45岁的中年人，现在好多成人病已经儿童化。
- 58、看电视多的孩子脾气暴躁。
- 59、看电视多的孩子不爱看书（电视是动感的变化的多彩的，相比书是静态的抽象的）。

60、1-3个月体重超重的孩子到7岁时，体重超重的比例是150%，3-7个月体重超重的孩子到7岁时，体重超重的比例是165%，

61、看电视多的孩子脾气暴躁。

62、为什么我还使用小灵通？

（现在用小灵通卡免费换联通卡，可我还是坚持不换，没办法，为了孩子。

报纸报道：“20岁前使用手机的人患胶质瘤的风险增加4倍”鞍山平安2008年十大赔案，就有因“左脑叶胶质瘤”死亡的。

发达国家如法国规定12岁以下孩子禁用手机，允许向16岁的孩子卖。

《为了孩子》也曾登过一项研究：“妈妈打手机，孩子在妈妈周围玩，其情感和行为会出现异常，最重的异常达60%。）

65、交流我做辅食的原则

1、营养 2、原汁原味 3、简单

孩子最早的味觉会影响一生。

（1、萝卜

白萝卜去皮切条状或薄片，放盘中在电饭锅蒸，蒸出的水让孩子喝，甜甜的。让孩子手抓萝卜吃，也好吃。

2、家豆王

洗净用水焯熟，让孩子手抓吃。

3、西兰花

富含硒铁等微量元素，营养是菜花的4倍，用盐水泡20分钟，掰开洗净用水焯熟，让孩子手抓吃。

4、黄豆芽

长寿菜，洗净用水焯熟，让孩子手抓吃或用香油醋盐凉拌（少盐）。

5、南瓜

放盘中在电饭锅蒸，让孩子手抓或勺刮吃。）

66、做乳房按摩

热毛巾（乳房能承受但不烫伤皮肤）盖住乳房但要露出乳头，2-3分钟后用同样温度毛巾顺时针按摩乳房，不碰乳头。每隔2-3小时做一次。坚持。

67、坐在带扶手的靠背椅喂，脚踩小凳子（胳膊下根据自己情况用东西调高度）。

68、下奶的东西都吃遍了，别让太多的汤水占你的喂，能吃饭菜才是硬道理。

69、要是白天也添奶粉，如果家长有耐性，最好用小勺，其实孩子对奶瓶的依赖才是最大的难关。带我孩子出去问很多孩子家长，那些从开始用奶瓶的孩子95%喝母乳不超过6个月，这就是良性循环和恶性循环的事。个别孩子到5个月左右是母乳和奶粉都拒喝，那时才多事呢。

70.补钙食品吃法：

（1、虾皮

含钙最高，但是含盐太多，还含砷（俗称砒霜），将虾皮用水煮20分钟，捞出水不要，这样可去盐、砷。孩子小虾皮剁碎拌饭（米饭再用开水煮开花），孩子大点直接吃虾皮

2、芝麻酱

含钙仅次于虾皮，且利于吸收，直接吃或抹花卷、馒头上吃。

3、豆腐皮

菜类含钙最高，剁碎拌饭或直接吃。

4、豌豆

含钙也很高，弄熟捻碎或直接吃。）

71.送给未出生的宝宝 一件礼物

（1、你和医生事先打招呼，孩子出生后晚剪脐带2分钟。

研究表明，孩子出生后晚剪脐带2分钟，会使脐带中的造血干细胞更多的流向孩子，给孩子提高的免疫力会使白血病这样的重病降低50%以上。

2、如果你是剖腹产，那么术后6小时进食，你先喝萝卜汤，帮助排气。白萝卜去皮剁碎用水煮，连萝卜一起喝下去，你会很快排气，少招罪，有多少人24小时还没排气，那个难受啊。）

72、躺着喂有好多弊病：

（1、咽喉是三叉路口：食道、耳道、气管，喂奶时一定要注意耳朵高度高于咽喉，否则一旦奶水入耳易得中耳炎。

2、孩子喝奶时因为困有时会睡觉，小嘴会动，也会吸出奶，但由于睡觉无吞咽行为，会呛奶，重者会导致吸入性肺炎，甚至死亡。

3、妈妈在喂奶时如果发困，尤其是晚上、半夜打盹，容易堵住孩子口鼻造成窒息，半年前报纸就登过此悲剧发生。

所以躺着喂养是错误的方 式，如果你在医院里还说得过去，隆重推荐坐在带扶手的靠背椅喂奶，脚踩小凳子，你试试喂奶时能轻松特别多。）

73、抚触是婴儿被动操，怎么做呢？写起来麻烦，看看我能说明白不。

（妈妈用双手拇指先额头，从中间划到耳前3次；然后划下巴，从中间划到耳唇3下次；轻揉小肩膀几下；接下来，用双手轮流握小胳膊，从肩膀握到手腕，再撻小手，每个手指都撻一遍；让小手握住妈妈拇指左右上下做胳膊伸展运动，最后是腿部和脚，手法和胳膊手一样从大腿跟握到脚腕，再撻小脚，每个脚指都撻一遍，握住脚腕做蹬腿运动几下。

将孩子翻趴下，以脊柱为中心用拇指向两边划，捏脊柱，从上而下。）

74、3月前不用枕头，满3个月用1厘米高的枕头，7-8月用3厘米高的枕头。

75、浅谈发烧

（孩子一发烧，家长心就慌。

每个孩子在成长的过程中，都得面对各种疾病，做为父母不仅要日积月累健康知识，而且当事情发生时保持冷静的头脑，理性的判断有时

更为重要。

发烧对于孩子是常事，一年有几次也正常，引起发烧的原因很多：感冒、腹泻、疫苗反应、肺炎、着装过多、天气炎热等。理论上婴幼儿37.5C以上为发烧，38.5C以上需要吃退烧药，但不是一定要吃药。我们在吃药上有很多误区，好象不吃药病就好不了。

下面就各种情况分析一下：

着装过多：很多家庭总怕孩子凉，往往给孩子多穿衣服。而孩子好动、新陈代谢快，所以多穿衣服的结果就是温度高，易出汗；温度高是假发烧，易出汗易引起感冒。所谓没病找病。

天气炎热：家长注意多补水，防中暑即可。

疫苗反应：如百白破等疫苗，24小时甚至48小时内会有发烧反映，但也不用慌，注意物理降温，调节饮食。千万不要因为孩子闹就到医院一针解决。

肺炎：好多人包括医院有些人都会说：发烧会烧出肺炎。其实，发烧是表象，肺炎的一个症状就是发烧。简单的退烧药会耽误病情。

腹泻：因各种原因导致腹泻也会混淆我们的判断。



感冒：最为常见的发烧。

当孩子发烧时，有一种简单易行的判断，那就是摸孩子的手脚，手脚冰凉就是感冒或腹泻引起的发烧。

下次主要谈感冒，如何应付感冒和感冒引起的发烧。

感冒和感冒引起的发烧。

什么原因会照成感冒，不外乎以下几点：

- 1、出汗着凉所致。
- 2、持续凉所致。
- 3、劳累。
- 4、长期在感冒环境中。

酒精擦拭法，将75%的医用酒精稀释约50%的浓度，在她的颈动脉、腋下、大腿跟擦拭。每2小时左右反复擦拭。

聊聊感冒中伴随来的咳嗽

《为了孩子》2007/11期登“食疗话咳嗽”，临时抱佛脚，做了冰糖银耳蛋清羹，每天一奶锅，不到一周就好了。

此方适用于干咳无痰型，具体做法如下：

银耳泡开洗净切碎，放奶锅里煮开后放几块冰糖，待冰糖化后打入蛋清甩秀，再开后即食。如孩子小，多煮一会银耳。甜甜的滑滑的好吃。

此方对于我家孩子甚是有效，她上幼儿园一个月，被其他小朋友传染重感冒了，发高烧、咳嗽、流黄鼻涕。我让孩子在家休息，酒精退烧，这次最长4天3夜。咳嗽得厉害，早起连咳近20下，吃了一周的冰糖银耳蛋清羹，好了。至于鼻涕，由水鼻涕到黄鼻涕，再由黄鼻涕到水鼻涕，感冒彻底好了，鼻涕自然就好了。这次重感冒7天彻底痊愈。

食疗喝鸡汤（鸡块水煮，只加姜），以汤代水喝，效果非常好。如果你需要用要，尽管用，不必担心孩子，化到奶水里的对孩子有影响的药非常少。

宝宝要注意体温测量，不烧没事，高烧看精神状态，好用酒精降温，不好马上去医院。如果是低烧，连续两周一定要去医院。因为长期低烧可能病更大。

打喷嚏 流鼻涕是孩子的对外应急反应，秋天吗，尤其小心出汗后着凉。

2岁以内慎用感冒药，因为孩子的肝肾功能不健全，副作用相对大，英国出现2例婴儿用感冒药死亡，一百多例有其他不适。

婴儿37.5度以上是发烧，38.5可以需要退烧药。

10-6健康文摘报，6月婴儿少用退烧药，5岁以下别用链霉素（易致

耳聋)。

附：千万千万不要给宝宝穿很多衣服，宝宝是怕热不怕冷的，如果穿得比正常的成年人还要多，那么以后宝宝体质会比较差。

附：2006年下半年，世界卫生组织向全球发布：

1、提倡如果纯母乳喂养，满6个月再添加辅食（过早添加辅食，加重肝肾负担）

2、如果有母乳，建议能喂养到两周岁（婴幼儿吃牛奶及牛奶制品越早，成年后患心脑血管、糖尿病的几率越大）

附：晚上睡觉不脱衣服

一、他睡觉不舒服，也不解乏。

二、不盖多少，不保暖。建议给孩子穿长袖，衣服长点万一蹬被不用担心肚子凉。怕蹬被用睡袋。

三、上半夜少盖些，下半夜多盖些



八、3岁以下不宜吃巧克力

巧克力的营养成分比例不符合儿童生长发育的需要，特别是对3岁以下的幼儿并不适合。

巧克力的蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，在饭前过量吃巧克力会产生饱腹感，从而影响食欲，但饭后很快又感到肚子饿，这使正常的生活规律和进餐习惯被打乱。巧克力含脂肪多，不含能刺激胃肠正常蠕动的纤维素，因而妨碍胃肠道的消化吸收功能。再者，巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡和哭闹不安。

九、2岁之内不宜喂鲜牛奶

2岁以内婴儿不宜喂鲜牛奶和成人奶粉，如不能喂母乳，应食用以母乳为依据、专为婴儿设计的配方奶粉。

十、少儿不宜多吃笋

由于竹笋中含有难溶性草酸，很容易和钙结合成为草酸钙，过量食用对小儿的泌尿系统和肾脏不利。特别是处于发育期的儿童，骨骼发育尚未成熟，而笋中含有的草酸会影响人体对钙、锌的吸收。儿童如果吃笋过多，会使他们缺钙、缺锌，从而生长发育缓慢。

十一、儿童慎喝功能饮料

有的功能饮料只针对特定的人群，比如一些功能饮料中含有咖啡因等刺激中枢神经的成分，成年人饮用可以提神抗疲劳，但儿童就应该慎用。有的饮料上写着有降血脂的功能，孩子也不适合饮用。

十二、不宜给婴儿吃过量的蛋

鸡蛋、鸭蛋均含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，对婴儿的成长有一定的益处，但食之过多，会给婴儿带来不良的后果。



更多精彩内容请点击这里 (按住 CTRL 并单击鼠标跟踪链

接)

更多更全资料请收藏熟女之家论坛: <http://www.rz2009.com>

我们的官方网店太阳鸟美丽商行: <http://rz2009.taobao.com>

可以联系QQ: 981728188 QQ群:326019374 QQ群: 312447795