

宝宝拒绝一切变化 388

探索私处的行为 389

#### 喂养常识 389

对食物喜新厌旧 389

帮助宝宝养成健康的饮食习惯 390

#### 日常护理 391

宝宝频繁夜醒 391

面对日常生活中宝宝的拒绝 392

如厕训练倒退现象 394

#### 早教建议 395

帮宝宝养成运动的习惯 395

如何应对过于自我的宝宝 396

理解宝宝发脾气行为 396

注意和宝宝交流的方式 398

## 第18章 2 ~ 2.5 岁的宝宝 401

#### 了解宝宝 401

宝宝2 ~ 2.5岁会做什么 401

宝宝口吃 402

“可怕的2岁” 403

宝宝的奇怪行为 403

#### 喂养常识 404

宝宝的饮食特点与营养需求 404

带宝宝外出就餐 405

#### 日常护理 406

让睡眠变得更有规律 406

#### 早教建议 407

培养宝宝做家务的习惯 407

怎样应对宝宝性格中的小问题 408

怎样应对宝宝复杂的情绪 410

引导宝宝守规矩 412

培养宝宝的想象力和创造力 413

## 第19章 2.5 ~ 3 岁的宝宝 415

#### 了解宝宝 415

宝宝2.5 ~ 3岁会做什么 415

宝宝的叛逆期 416

宝宝说话口齿不清楚 417

想象中的朋友 417

#### 喂养常识 418

不要将食物当作安慰剂 418

宝宝吃饭慢吞吞 419

#### 日常护理 419

让宝宝尝试自己洗澡 419

宝宝大小便排到裤子里 420

宝宝尿床问题 421

#### 早教建议 422

怎样看待宝宝想象中的朋友 422

怎样引导爱搞破坏的宝宝 423

做好入园准备 423

教宝宝自己做决定 426

怎样应对宝宝说脏话 426

怎样应对宝宝说谎 427

如何引导宝宝分享 428

参与宝宝的角色扮演游戏 429

## 第20章 3 ~ 4 岁的孩子 431

了解孩子 431

孩子3 ~ 4岁会做什么 431

喂养常识 432

尊重孩子的饮食习惯 432

和孩子一起制作食物 433

日常护理 433

尝试和孩子分房睡 433

继续训练孩子独立如厕 435

帮孩子融入幼儿园生活 435

早教建议 437

帮助孩子理解时间、方位和数量念 437

用更多方式培养创造力 438

理解3岁孩子的无厘头 439

帮助孩子建立合作意识 439

怎样和3岁的孩子相处 440

怎样回应“我从哪里来” 441

关注孩子的性格差异 442

怎样引导大宝顺利接受二宝 443

## 第21章 4 ~ 5 岁的孩子 445

了解孩子 445

孩子4 ~ 5岁会做什么 445

现阶段孩子的特点 446

现阶段孩子的爱好 447

掌握更多生活技能 448

喂养常识 448

控制甜食摄入，引导均衡饮食 448

早教建议 449

安排更丰富的家务活动 449

怎样和4岁的孩子相处 450

怎样正面引导孩子 451

鼓励孩子积极社交 452

## 第22章 5 ~ 6 岁的孩子 453

了解孩子 453

孩子5 ~ 6岁会做什么 453

现阶段孩子的特点 454

喂养常识 455

成人化饮食与个人偏好 455

培养良好的餐桌礼仪 456

早教建议 457

珍视孩子的表达欲 457

对孩子要有合理的预期 458

## 第 23 章 关于早产宝宝 459

了解早产宝宝 460

什么是早产儿 460

早产儿的特征 461

早产宝宝的新生儿筛查 463

早产宝宝疫苗接种和体检 464

早产宝宝在新生儿重症监护病房(NICU)的生活 464

早产宝宝住院时,家长可以做什么 465

早产宝宝出院时的注意事项 466

写给早产宝宝的父母 467

在家护理早产宝宝 468

在家照顾早产宝宝的注意事项 468

早产宝宝的喂养方式 469

早产宝宝的喂养重点 469

专题:母乳强化剂对早产宝宝的重要性 470

早产宝宝的辅食添加 471

怎样衡量早产宝宝的发育情况 471

监测早产宝宝的体重变化 472

早产宝宝生长迟缓 473

早产宝宝的健康问题 474

早产宝宝的心脏问题 474

早产宝宝的呼吸问题 475

早产宝宝的脑部和神经系统问题 476

早产宝宝的视力问题 477

早产宝宝的听力问题 478

早产宝宝的贫血问题 479

早产宝宝的黄疸问题 479

早产宝宝的胃食管反流 480

早产宝宝的肠绞痛问题 481

早产宝宝的佝偻病问题 482

早产宝宝的牙齿问题 483

早产宝宝的疝气问题 484

早产男宝宝睾丸未降 485

早产女宝宝私处发育不良 485

## 第 3 部分 孩子的健康与安全 487

### 第 1 章 保健常识 489

免疫力和抗生素 489

什么是免疫力 489

专题:肠道菌群与免疫力 491

不要随便使用消毒剂 492

怎样给孩子补充益生菌 492

破坏免疫力的杀手:抗生素 494

如何正确使用抗生素 495

疫苗接种 496

接种疫苗的重要性 496

延迟接种是否有害 497  
接种疫苗后出现的症状 497  
一类疫苗和二类疫苗 498  
选择联合疫苗，还是单独疫苗 499  
如何选择进口疫苗与国产疫苗 499

## 第2章 常见症状和疾病 501

常见症状 502

发热 502  
咳嗽 504  
流鼻涕、鼻塞 507  
呕吐 509  
腹泻 510  
便血 513  
变色牙 514  
喉咙痛 516

常见疾病 517

感冒 517  
哮喘 518  
热性惊厥 520  
水痘 521  
荨麻疹 523  
麻疹、风疹、猩红热 524  
麦粒肿 525  
结膜炎 527  
中耳炎 528

鼻窦炎 530  
舌系带过短 531  
流行性腮腺炎 532  
小儿急性喉炎 533  
小儿支气管炎 533  
小儿肺炎 534  
蛔虫病 536  
新生儿脐炎 537  
尿路感染 538  
一过性腕关节滑膜炎 539  
手足口病 540

## 第3章 意外伤害处理常识 543

常见意外伤害 543

磕碰到头部 543  
眼睛受伤 545  
耳朵受伤 546  
鼻子受伤 546  
嘴巴受伤 548  
牙齿损伤 548  
脱臼 549  
牵拉肘（桡骨小头半脱位） 549  
骨折 550  
手指或脚趾受伤 551  
被猫、狗等动物抓咬伤 552  
昆虫咬伤 553  
皮肤擦伤 554

割伤	554
刺伤	555
中暑	556
灼伤及烧烫伤	557
体温过低	558
冻伤	559
异物梗住呼吸道	559
中毒	561
昏厥	562
溺水	562
触电	563
跌落伤	564

常见处理措施 565

心肺复苏	565
降温处理	568
温敷处理	569
生理盐水冲洗鼻腔	570

附 录 571

附录 1 常见疫苗简介及推荐注射时间	572
附录 2 0 ~ 5 岁宝宝生长曲线图	574



# 第 1 部分

## 迎接宝宝的到来

孕期即将结束，迎接新生命的幸福与忐忑，对未来的期待与兴奋，面对未知的紧张与不安，都将涌入你的生活。想要顺利完成角色转变，不仅需要物质准备，还需要了解相关知识，以备不时之需。这一部分的内容包括临产的征兆、两种分娩方式、助产的方法、待产包的准备、产后护理，以及与新宝宝相关的知识，以期帮助家长化解焦虑，从容应对变化，迎接宝宝到来。

公众号：点点妈育儿

## 第1章 准备好做妈妈

即将分娩的准妈妈，唯有充分做好细致全面的准备，才能更加从容地迎接新生命。这一章主要介绍了与临产和分娩有关的内容，以及待产包准备、婴儿房布置，重点在于临产的征兆、自然分娩需经历的产程、剖宫产分娩需注意的事项等。另外，如果准妈妈计划以母乳喂养，也应提前做好相应准备，以便产后顺利实现母乳喂养。

### 了解分娩



#### ● 临产的征兆

许多临产的准妈妈担心在家出现问题，或来不及到医院就开始分娩，因此刚刚开始阵痛就会匆匆赶往医院要求住院待产。如果医生检查发现准妈妈尚未破水，且没有出现规律阵痛，就会请准妈妈回家继续等待。通常，当有以下征兆时才意味着应去医院待产，



而且征兆不同，去医院的紧急程度也不同。

**见红：**准妈妈的宫颈开始变软、变短，子宫口逐渐扩大，原本封闭宫颈口的宫颈黏液栓慢慢脱落，有少量鲜红色或棕色的黏液流出，这种征象就是见红。不过，由于准妈妈体质不同，见红并不一定意味着会马上开始分娩。为稳妥起见，准妈妈应在见红时密切注意宫缩频率，一旦感觉异常，或自己很难把握，要及时去医院，由医生进行评估。

**规律宫缩：**宫缩每5分钟左右发作一次，每次持续约1分钟，且这种情况已持续1小时，即为剧烈且有规律的宫缩。5分钟、1分钟、1小时，就是判断是否应入院待产的标准，称为“511法则”。宫缩时，下腹部会阵阵发硬，且感觉疼痛或腰酸。一旦出现规律宫缩，说明准妈妈即将进入第一产程，应立即前往医院待产。

**破水：**阴道突然流出尿液一样的水，无色无味，且流出时不受控制，这就是破水。此时无论是否有宫缩都需立即去医院。需要注意的是，破水后，准妈妈要立即平躺，将枕头或垫子垫在屁股下，减少羊水流出，并迅速拨打急救电话。在到达医院前，均应保持平躺的姿势，避免羊水过多流出引发脐带脱垂、胎儿宫内缺氧等危险。有时羊水流出较少，会令人误以为是白带增多所致，因此孕晚期的准妈妈应提高警惕。

此外，准妈妈有妊娠并发症或属于高危妊娠，如先兆子痫、妊娠期糖尿病、胎位不正、前置胎盘、有急产史等，孕37周后应每周按时产检，并根据医嘱按时入院待产；在家监测时胎心下降、胎动异常减少或增多，需立即入院检查；超过预产期却迟迟没有出现临产征兆，也应在检查后根据医嘱确定入院时间。

## ● 助产的方法

自然分娩的产程过长会严重消耗准妈妈的体力，最终可能导致胎儿缺氧。因此在分娩过程中，准妈妈可以尝试用一些方法调整身体状态和心情，以加快产程。

**保持直立：**当宫缩发作时，尽量保持直立的姿势，以加速宫颈口扩张。

**坐健身球：**如果家中或待产室有健身球，准妈妈可以在保证安全的前提下坐在上面，并上下颠动，以促进产程。

下蹲：借助家人的力量缓慢下蹲，双腿要稍微分开，比肩膀略宽。也可以扶着墙壁、床栏等向下蹲。

听音乐、聊天：尝试听听舒缓的音乐，或与身边的家人朋友聊聊天。在宫缩间隙要多多休息，即使宫缩来临，也要避免大声喊叫，以节省体力。

使用拉玛泽呼吸法：进入第一产程前，准妈妈可以使用第一阶段的拉玛泽呼吸法缓解宫缩带来的疼痛，舒缓紧张焦虑的心情。

使用催产素：如果产程进展不顺利，医生会根据准妈妈的情况决定是否用催产素。催产素可以促进宫缩，缩短产程，但使用剂量应严格遵医嘱，以免使用过量对准妈妈和胎儿造成不良影响。

## ● 拉玛泽呼吸法

拉玛泽呼吸法是一种缓解孕妇分娩疼痛的呼吸方法，以创始人法国产科医生拉玛泽的名字命名。如果准妈妈能够熟练运用这种方法，可以有效减轻分娩疼痛。通常，准妈妈可在怀孕7个月时开始练习。如果准爸爸能够加入，可以获得更好的效果。

练习时，准妈妈在床上或瑜伽垫上盘腿坐下来，可以同时播放舒缓的胎教音乐。准妈妈要完全放松，集中注意力，双眼直视固定的一点，想象整个分娩的过程。

拉玛泽呼吸法一共有五个阶段。第三到第五阶段，准妈妈只需熟知要领，不要深入练习，以免引起早产。

第一阶段为胸部呼吸法。分娩过程开始后，在宫颈从闭合到开口约3厘米期间，每隔4~5分钟宫缩一次，每次时长30~45秒。宫缩开始前，先用鼻子深吸一口气，当宫缩来临时，以呼气—吸气—呼气的节奏慢慢呼吸，直到宫缩停止再恢复正常的呼吸频率。

第二阶段为嘻嘻轻浅呼吸法，主要在宫颈开至3~7厘米期间使用。这期间宫缩更加频繁，两次宫缩间隔2~3分钟，每次时长45~60秒。与第一阶段不同，宫缩开始前，要用嘴呼吸，先吸入少量空气，再慢慢呼出，保持轻浅呼吸。感受到宫缩后，要适当加快呼吸频率。在这一阶段，因为完全用嘴呼吸，会发出类似于“嘻嘻”的声音。练