价值8600元早教资料免费下载



出版絮语

CHUBAN XUYU

做医生做外婆还要快乐做自己

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，本不该长幼不分地来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着：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一份精神气质。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，但我以为更多的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！无论是做职业还是做外婆，张医师都是我们的楷模。

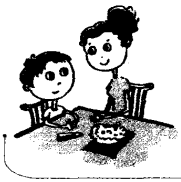
我以为，新书是中国父母们亟须的养育向导；更建议年轻父母把它带回家，推荐给外婆外公奶奶爷爷辈。因为，养育不只是身体的看护，更是心灵的成长、精神的建立和习惯的培养；养育不只是几个人的家务事，更是几代人的社稷大业。



黄静洁

（完稿于2011年4月5日）

黄静洁：“妈妈宝酷网”的创始人和CEO



出版絮语

CHUBAN XUYU

我们应该有勇气，和孩子一起成长

小时候父母不在北京，我跟姥姥、姥爷生活在一起，还有我的小表哥。姥爷留学归国，是个学识很渊博的人。他从小带我练字读书，让我“帮”他修理家里的收音机、电视，还在每个周末骑车带我去很远的面包房买新鲜出炉的小面包。姥姥非常能干，永远能做出好多美味的饭菜，家里总是收拾得一尘不染。她期望我是个有礼貌、爱学习的小淑女，在这点上要求毫不含糊。生命之初，姥姥、姥爷带给我一个温暖、安全和健康的起点。

如果说有遗憾的话，就是童年父母陪伴的时间比较少。我上小学三年级时，妈妈才调回北京。妈妈考虑到我学习上需要辅导，年老的父母需要照顾，就选择了一所离家很近的基层医院。那时候只是觉得妈妈中午能给我们做饭，晚上能够陪我做功课，挺开心的，完全没有意识到妈妈在事业上做出的取舍和牺牲。在学校里成绩要排名次，我还参加各种社会活动，有时会疲累。妈妈一直很强势，要求我努力追求完美，常讲压力就是动力；但爸爸则说，稍微差一点、慢一点没关系，健康最重要，快乐最重要。父母这种一张一弛的方式，让我很受益，因为遇到困难总能在父母身边找到很好的平衡和启迪。就这样，我从小学一路保送到北京四中，再到北京大学，幸运而充实。

妈妈的事业心非常强，即使在基层医院她也没有放下自己的业务，而且很早就开始探索中西医结合解决小儿的疑难杂症。在我高中时，妈妈已经被调到北京中医药大学附属中西医结合医院，组建儿科病房，使儿科成为一个完整科室。记得我上大学时，《北京晚报》还专门刊登了介绍妈妈的文章，不仅讲她的精湛医术，还有她急救时为患儿献血的崇高医德。北大毕业时，在我放弃国外读博奖学金加入麦肯锡后，妈妈也做出了一个非常惊人的决定。她退休后，决定以医学、养育、营养、心理等跨学科的全新视角来潜心研究学龄前儿童的成长关键期。当我去哈佛商学院读书及在麦肯锡纽约分公司工作时，妈妈又开始学习上网，担任新浪网的育儿频道顾问；参与卫生部多个科研项目，录制中央电视台和一些地方电视台的亲子教育栏目，在全国各地的讲堂上与年轻父母分享育儿理念。在我成长的岁月中，记忆中的妈妈从不落伍——她永远精力充沛，永远都有明确的追求，充满了对事业、对生命的激情。

我和我的丈夫相遇在哈佛商学院，从一起上学时打壁球、做课题的哥们儿，各自工作后感情产生了神奇的化学变化，发展成相知相伴的恋人。2003年我从纽约来到上海，之后结婚生子，一切顺其自然。我丈夫做投资，我做咨询，我们的工作都非常繁忙。2005—2006年铭铭出生前后我休了近8个月的产假，初为人母，真是一个美丽而艰难的开始。产假结束时我跟妈妈商量，我不想放弃在麦肯锡的工作，但是我一定要把孩子带在身边。为此，妈妈又做出了重大决定，离开故乡北京，一年中花很多时间到上海来帮我照看铭铭。

妈妈讲，孩子就是你的作品，他永远摆在你的面前。无论工作多紧张，能干的父母总是可以每天腾出1～2小时陪伴孩子的成长。工作很忙，时有出差，我和先生约定，每晚我们中至少有一个人在家陪铭铭吃饭及游戏；周末我们会跟铭铭“泡”在一起，安排各种丰富的活动。我很喜欢给铭铭选各种各样的中英文绘本和益智玩具，我也喜欢和铭铭一起探索自然，搞小小科学实验，和小朋友们一起互动游戏。铭铭想法很灵动，从听故事到自己编故事，从参与游戏到自己创造

玩法——我能切实地感到他的自信和成长。我觉得小孩的性格塑造是最不能“外包”的，必须家长自己认真观察、细致引导。

小时候妈妈对我非常严格，但到了隔代的铭铭，她非常强调要让铭铭在“玩”中学习，更多地发挥天性、培养学习的乐趣，注重启发创造性，一定不要强求学多少字、会多少算术和英语。我原则上同意，但还是会忍不住每半年给铭铭制定几个小目标，并与我先生分工辅导。妈妈对我的这些做法非常不以为然，但我是个计划型妈妈，总怕落下关键发展期。当然说到底，妈妈也会给我留很多空间，因为她知道对孩子的教育主要是父母的职责。

转眼间铭铭5岁了，特别感谢妈妈，协助完成了我小时候的兼顾事业与家庭的梦想，但是妈妈牺牲了自己的个人生活和很多自由，我很抱歉，也深感母恩。妈妈对我一生最大的启迪是：父母不能总是俯视、训导你的孩子，潜移默化、言传身教是教育的最高境界。她常讲：“在育儿过程中，我们要有勇气，与孩子一同成长。”愿天下千千万万的年轻父母得益于妈妈的这套心血之作，培养出健康可爱的宝宝，我想，这便是她最大的心愿了。

女儿沙莎

2011年4月5日



女儿沙莎：毕业于北京大学、哈佛商学院、
现为麦肯锡咨询公司全球董事、合伙人
女婿秦志勇：毕业于上海交通大学、哈佛商学院、
现为麦顿公司投资总监



隔代教育：隔代不隔心

我从小就特别喜欢孩子。当姐姐把她的孩子放在家里由母亲照看时，我这个做小姨的，就尽心尽力地帮助母亲，每天把他们打扮得漂漂亮亮的，带他们上公园，教他们识字和唱歌。尽管母亲每个月给我的零花钱不多，但是我也舍不得花，攒下来给孩子们买来新鞋或新衣服，看到孩子们穿上，我心里美极了，这可能就是母爱的萌芽吧！正因为喜欢孩子，报考医学院的时候，我毅然选择了儿科系。

母亲是一个有文化的家庭妇女，结婚前是个大家闺秀，结婚以后就在家里侍奉公婆、相夫教子。1958年“大跃进”时，母亲响应政府的号召走出家门，参加了街道成立的工厂的工作，当母亲拿到生平第一次自己挣的工资时，兴奋之情溢于言表。母亲工作特别努力，成为当时工厂的先进人物。姐姐大学毕业之后被分配到山西晋东南的一个小城市，与其叫城市倒不如叫做乡镇更为贴切，再加上困难时期，物质供应极度贫乏，生活之艰难不言而喻。当她在1961年有了第一个孩子的时候，完全没有条件自己带孩子。母亲见状，毅然辞去了自己的工作，尽管厂长一再挽留，她还是回到家里开始带自己的外孙子。外孙子的名字“周克”也

是母亲给起的，其意思是希望我们国家很快克服困难。以后姐姐的女儿、哥哥的儿子以及我的孩子都陆续送到母亲那里，由母亲帮助带大。

虽然带的是隔代的孩子，但是母亲却没有一般隔代老人娇宠孩子的毛病，她对孙辈的要求是很严格的，从礼貌待人到遵守各种社会规则、从饮食习惯到为人处世，样样都给孩子们立下了规矩，而且一言九鼎，凡是她制定的规矩从来不会被她破坏，当然也不允许别人破坏。答应孩子的事，母亲都要兑现的，尽管有时兑现起来很困难。母亲对孩子们没有说教，从不与孩子唠唠叨叨，但是却以自身的言行给孩子们树立了榜样。即使在困难时期，母亲也想方设法让孩子们吃好，从不考虑自己。母亲常说："我可以惯你们吃、惯你们穿，但是绝不能惯你们没有出息。"所以母亲在孩子们的眼里是一个充满了慈祥爱心而又有权威的外祖母（祖母）。

母亲带过的孩子都非常有出息。姐姐的儿子周克现在是美国微软总部视窗研发中心总监，在凌志军著的《成长——微软小子的教育》这本书里还专门介绍了周克；姐姐的女儿周兢现在是一所司法警官大学的副教授、律师；哥哥的儿子张实从美国的南方卫理公会大学商学院毕业后，在美国从事金融工作，深得美国著名金融大亨VictorNiederhoffer的喜爱，在VictorNiederhoffer的专著《PRACTICALSPECULATION》里还盛赞了他的才能；我的女儿沙莎从哈佛商学院毕业后进入了国际一流咨询公司麦肯锡公司，现在已是麦肯锡全球董事和合伙人。孙辈的事业成功与母亲当年的启蒙教育是分不开的，因为培养孩子良好的行为习惯的关键时期是在婴幼儿阶段和小学阶段。这为孩子们以后发展健全人格以及更好地融入和适应这个社会打下了坚实的基础。现在母亲已经远离我们去了天国，再也不能和孙辈的孩子们一起分享事业成功的喜悦了。但是这些孙辈的孩子们只要到北京，第一件事情就是要给外祖父母（祖父母）上坟，祭拜为他们的成长贡献出自己一切的老人。愿我的母亲在天堂里不再劳累！

我一直耳濡目染了母亲教育孙辈的方方面面。母亲的言传身教深深地影响了

我，随着岁月的流逝，我的女儿也有了自己的孩子，我也晋升为外祖母了。女儿工作紧张，又没有育儿经验，虽然她也在恶补育儿知识，但终归是纸上谈兵，帮她带孩子成了我义不容辞的工作。我自己是儿科医生，多年的临床经验为带孩子奠定了坚实的基础，10余年来一直苦心钻研的早期教育理论，也指导着我更好地为女儿带好孩子。

早在1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中就明确了“健康”的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”在1989年又增加了道德健康的新观点。因此要达到世界卫生组织要求的健康标准，培养一个全面发展的合格人才，除了给予孩子自然均衡的营养和优化的膳食结构、家长科学合理的喂养观和喂养行为外，还需要注意孩子生存的环境和后天全面素质的教育。

从目前的儿童营养学和优生学的观点来看，一个孩子的营养应该从母亲孕前6个月，至少应该从孕前3个月开始。其实我更认为应该从择偶开始，因此本书就是从女儿择偶开始说起。从女儿结婚、准备怀孕、怀孕阶段到孩子出生后的抚养阶段以及我帮助女儿带孩子的日常生活中，有新旧观念的冲突，有母女在育儿问题上的分歧，有医患之间的矛盾，每个小故事里都向你讲述了一些科学知识，提醒缺乏医学知识的家长需要注意每个阶段可能出现的问题以及如何应对。愿我的书能够助父母一臂之力，也希望我的书能够帮助老人带好隔代人。

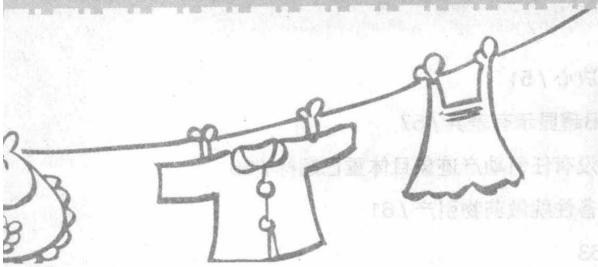
在这里我还要特别感谢我家的月嫂兼育儿嫂王静芬女士，她是一位充满爱心的大城市大企业的内退职工。当国营企业面临重组的时候，她毅然选择了月嫂、育儿嫂这个职业行当作为自己职业生涯中的一个新的起点，在这个职位上，她肯于钻研、肯于学习，终于成为一个深受爸爸妈妈和孩子们喜欢的好老师。我的一些早期教育理念都是通过她实施于我的外孙身上，她优秀的自身素质也为孩子树立了良好的榜样。我衷心地祝愿她，在今后的工作中取得更大的成绩，也希望在培养下一代的工作中更多一些像王静芬女士这样的月嫂和

育儿嫂。

我也要特别感谢我的亲家戚永芳、秦水娟为我提供了大量的照片和帮助，感谢我的先生沙宪友、女儿沙莎和女婿秦志勇的大力支持，才使这本书得以顺利地完成。更要感谢妈妈宝酷网的CEO黄静洁女士为本书做了序，著名的摄影师唐人为本书封面所拍摄的优美照片。

张思莱

2011年4月于北京



目录 Contents

孕前准备及孕产期保健 / 1

女儿结婚了 / 2

要想生一个健康的宝宝，孕前要补充叶酸并做口腔检查 / 4

女儿怀孕了 / 7

关照女儿注意饮食的调配和适当的运动 / 10

孕13周 去医院建立孕妇保健卡 / 14

孕17周 做唐氏综合征筛查 / 15

孕19周 感觉到胎动可以坐飞机吗 / 17

孕21周 需要做TORCH筛查 / 19

孕24周 糖尿病筛查和B超筛查胎儿畸形 / 23

孕26周 需要做胎教吗 / 25

孕28周 需要保存脐带血吗 / 29

孕30周 是妊高征吗 / 31

孕31周 睡眠采取什么姿势最好 / 33

孕32周 去家政公司找月嫂 / 35

孕33周 找到了合适的月嫂 / 37

孕34周 女儿近来便秘严重，出现肛裂和痔疮，并且牙龈出血 / 40

孕36周 女儿开始休假，为婴儿准备生活用品 / 44

孕37周 女儿开始准备自己入院分娩的物品了 / 49

孕38周 女儿坚定了自然产的决心 / 51
孕39周 医生估计胎儿体重与B超显示有差异 / 57
孕40周 已经到预产期，女儿没有任何动产迹象且体重已超标 / 59
孕41周 为了预防过期产，准备住院做药物引产 / 61
孕41周 住院用催产素引产 / 63
孕41周+2天 引产两天后，因胎心不太好且宫缩无力，我要求给女儿做剖宫产 / 66

0～1个月养育的重点 / 71

出生第2天 小外孙回到妈妈身边，怎么喂养呢 / 73
出生第3天 麻烦事还真不少 / 79
出生第4天 这样做听力筛查怎么行？孩子产生了奶头错觉 / 83
出生第5天 通过听力筛查，采孩子的足跟血筛查代谢性疾病 / 88
出生第6天 回到家中需要注意的问题 / 91
出生第7天 预防孩子溢奶，也要注意孩子的头型 / 94
出生第8天 如何计算配方奶的奶量 / 96
出生第9天 我重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾隔代人 / 101
出生第10天 小外孙长了很多奶癣；昼夜颠倒，搅得全家不得安生 / 103
出生第11天 孩子吐奶了怎么办？在建立昼夜生物节律时进行早期教育 / 107
出生第13天 做“抚触”真是一件惬意的事呀 / 110
出生第16天 该给孩子补充足量的钙和维生素D了 / 113
出生第19天 孩子拉绿色大便是怎么回事 / 116
出生第21天 经过生理体重下降阶段，体重按正常速度增长了 / 118
出生第22天 训练孩子抬头和头竖立，训练爬行可不行 / 120
出生第23天 女婿提出要学习照料孩子的日常工作 / 123
出生第25天 孩子开始发音了；卡介苗接种处出现红肿 / 126
出生第26天 开始训练“把便”；孩子出现了社会性微笑 / 128
出生第27天 小铭铭又哭又闹，原来是出湿疹了 / 131
出生第29天 孩子出湿疹，原来是妈妈惹的祸 / 134

出生第30天 第一次保健体检；接种乙肝疫苗第二针 / 136
出生第31天 孩子兴奋和哭闹源于母亲喝咖啡和茶 / 139

2个月养育的重点 / 141

1月龄第1天 孩子睡摇篮有利也有弊 / 143
1月龄第3天 老年人带孩子的利与弊 / 145
1月龄第12天 小铭铭第一次游泳，但是我对用颈部气圈游泳有看法 / 148
1月龄第13天 打开窗户让孩子晒太阳，并且进行寒冷训练 / 151
1月龄第23天 女儿伴着乐曲抱着小铭铭一起跳舞 / 154
1月龄第27天 开始准备找育儿嫂 / 157

3个月养育的重点 / 161

2月龄第2天 不能过度喂养；通过调整喂奶时间为断夜奶做准备 / 163
2月龄第3天 今天接种五合一疫苗和7价肺炎球菌疫苗 / 165
2月龄第4天 这时给孩子添加果汁和菜汁是不对的 / 169
2月龄第5天 让孩子趴在大球上进行感觉统合训练 / 173
2月龄第6天 开始给小外孙做婴儿操 / 176
2月龄第9天 刺激够物行为发生 / 180
2月龄第15天 给小铭铭看书、读书 / 184
2月龄第25天 女儿要给孩子断母乳，为此我们母女俩发生了争执 / 188

4个月养育的重点 / 191

3月龄第2天 训练孩子翻身，但是进展很缓慢 / 193
3月龄第5天 爸爸让小铭铭“坐飞机” / 196
3月龄第9天 这只可怜的“小牛”被铭铭抓到了 / 199
3月龄第11天 铭铭口水流个不停 / 202

3月龄第18天 开始训练“拉坐” / 205
3月龄第25天 铭铭的社交活动 / 208

5个月养育的重点 / 213

4月龄第7天 米糊可真好吃 / 215
4月龄第10天 不要过度喂养 / 222
4月龄第14天 小外孙突然拒绝用勺吃米糊 / 226
4月龄第24天 和小铭铭玩“藏猫猫”的游戏 / 229

6个月养育的重点 / 231

5月龄第4天 “宝宝学习桌”真好玩 / 233
5月龄第11天 洗澡和照镜子也充满了早期教育的契机 / 236
5月龄第13天 开始添加菜泥 / 240
5月龄第15天 将小球投到“大象”的肚子里 / 243
5月龄第20天 开始练习爬行 / 246
5月龄第29天 打赤脚好处多；预防出痱子 / 250

7~8个月养育的重点 / 253

6月龄第7天 孩子出牙了，需要马上进行口腔清洁护理 / 255
6月龄第5天 孩子进入生理性厌奶期 / 258
6月龄第6天 铭铭学会了爬行 / 260
6月龄第15天 孩子学会了爬行，就要注意安全了 / 263
6月龄第22天 铭铭学会与大人“碰头”是理解了语言还是条件反射 / 266
6月龄第23天 玩具不是越多越好 / 268
6月龄第26天 学习拇食指对捏 / 273
7月龄第8天 孩子撞了头以后…… / 276

7月龄第18天　没有想到这么小的孩子也会“投机取巧” / 279
7月龄第20天　开始对孩子说“不” / 282
7月龄第23天　对孩子要适当地放手 / 285
7月龄第29天　训练孩子双手击打玩具 / 288

9~10个月养育的重点 / 291

8月龄第8天　孩子会用手膝爬行了 / 293
8月龄第10天　孩子学会从滑梯下面向上逆向爬行 / 295
8月龄第25天　学会了肢体语言“欢迎”和“再见” / 298
8月龄第31天　在育儿观念上我和先生有分歧 / 301
9月龄第5天　坐飞机回北京姥姥家 / 305
9月龄第8天　小铭铭开始喜欢反复往地上扔东西 / 308
9月龄第13天　训练坐盆大便 / 311
9月龄第15天　孩子又添了新的毛病 / 313
9月龄第19天　学会拧开瓶盖，将大米花装进小瓶子里 / 315
9月龄第21天　训练爬越障碍物，提高空间认识和判断能力 / 319
9月龄第22天　孩子开始“看嘴”吃 / 322

11~12个月养育的重点 / 325

10月龄第12天　孩子腹泻3天了 / 327
10月龄第13天　孩子开始认生了 / 330
10月龄第15天　与铭铭一起玩“比赛”游戏 / 334
10月龄第21天　铭铭最喜欢看电视广告 / 337
10月龄第23天　孩子喜欢模仿 / 341
10月龄第30天　学习配对 / 344
11月龄第4天　我和女儿对亲子班的不同看法 / 348
11月龄第4天　伸手抓水线，为什么抓不住 / 354

11月龄第8天　学习自己用手抓饺子吃 / 357
11月龄第13天　铭铭感冒了 / 360
11月龄第19天　必须纠正吃饭玩玩具的坏毛病 / 363
11月龄第22天　练习走是近来每天必须的课程 / 366
1周岁　庆贺小铭铭1周岁了 / 370



孕前准备及孕产期保健




女儿结婚了

女儿31岁才登记结婚，女婿大她2岁。

女儿没有交男朋友之前，作为妈妈真的从心眼里为她着急。

女儿是一个进取心很强的人，从小就出类拔萃：初中时，中央新闻电影制片厂为了向全世界宣传中国中学生生活，拍了一部大型专题纪录片《春满校园》，女儿被选中做主演，整个影片由她来配音解说；在各种国际和国内会议上她经常代表中国少年儿童和青年讲话；很多书籍和报刊中都有她的文章；电视台上学术研讨会有她的发言。在她成长的过程中，我从来没有为女儿的学习以及各方面素质的发展操过心，在每个升学阶段都是学校保送，也就是说，她从来没有参加过升学考试。她从北京西城官园小学（这是北京很普通的一所小学）被保送到北京四中初中，初中毕业后又被保送到北京四中高中，高中毕业后被保送到北京大学国际经济系。大学毕业后经过层层考试进入了国际一流的咨询公司麦肯锡中国公司工作。3年后又顺利地进入美国哈佛商学院攻读MBA学位，2年后又被美国麦肯锡总部免试录用。

作为母亲我为有这样的一个女儿感到骄傲自豪，但同时又为她在不断充实自己的过程中，耽误自己的婚姻大事而深感不安。我和她爸爸只要有机会就督促女儿快点找男朋友，女儿总是不慌不忙沉得住气。真是“皇帝不急，太监急”。

我有一个传统的观念：认为结婚生子是人生必然要经历的一件大事，到了

结婚的年龄就要结婚，女儿已经是进了30岁门槛的人了，可是连男朋友还没有着落，作为母亲怎能不着急！

女儿来信告诉我，因为我国经济飞速发展，国内形势大好，麦肯锡公司在中国的业务量非常大，因此被派回中国工作。

回国后一段时间，女儿来电告诉我，她已经有了男朋友——是哈佛商学院的同学，现在美国另一家一流国际咨询公司的中国公司工作。

俗话说，男大当婚、女大当嫁，当女儿有了男朋友，我又督促他们尽快结婚，其实我心中还有一个秘密，就是希望他们早点生一个小宝宝。

从优生学角度来说，女性最佳生育年龄在24～30岁，男性最佳生育年龄是25～33岁。女儿已经过了最佳受孕年龄，我不希望他们迟迟不结婚，因为女性35岁以后卵巢的功能开始减退，卵子逐渐出现老化，染色体也会逐渐出现明显的异常。染色体异常引起的先天性痴呆（21－三体综合征、18－三体综合征）发生率会随着孕妇年龄的增高而逐年增高，这将会给家庭和社会带来无穷的负担，而且宫外孕、流产、死产发生率也随之增高，妊娠中毒症、糖尿病发生率也高；同时也影响胎儿的发育，发生宫内发育迟缓（小样儿）、低体重儿、早产儿以及各种先天畸形发生率也明显增高。

从优生学角度来看，女儿和女婿也是天造地设的一对，两人都受过良好的教育，一个上海人、一个北京人，通婚距离远，因此血缘关系远，那么下一代的遗传差异就越大，遗传优势也越明显，后代就可能更聪明。双方均是知识分子家庭，可以在孩子出生后为其营造一个良好的家庭环境。

女儿和女婿在亲人和朋友的祝福声中举行了婚礼。婚礼隆重而热闹，当女儿挽着她爸爸的手臂缓缓走上红地毯时，我热泪盈眶，心潮澎湃，难以形容此时作为母亲的心情。当我先生将女儿的手放在女婿手中时，我在心中默默祝福他们："生死契阔，与子成说。执子之手，与子偕老。"

女儿在她31岁之际结婚了！





要想生一个健康的宝宝，孕前要补充叶酸并做口腔检查

要想生一个健康宝宝，孕前需要补充叶酸并做口腔检查。

元旦期间，女儿和女婿回北京来看望我们。晚上我在书房里正忙着“赶”杂志社的约稿。就听见女儿呼唤我：

“妈，您过来一下，我们和您谈谈！”

我过去一看，女儿和女婿都规规矩矩地坐在餐桌前，一脸严肃的表情，好像要开圆桌会议似的。我不由得扑哧一笑：“怎么，咱们这是几方会谈呀？”

“妈，是这样的，我们想也该要一个孩子了，可是不知道应该注意什么，需要做什么准备工作，您给我们讲讲！”

听女儿这么一说，我心中窃窃自喜，看来抱大外孙有希望了，也许今年就能了却我的心愿。现在几乎每个家庭都只要一个孩子，这个孩子一定要保证健康呀！

根据现代优生学和营养学的观点，要想生一个健康聪明的宝宝应该从怀孕前3个月，甚至前一年开始做准备工作。这两个孩子因为结婚比较晚，现在事业有成，想要孩子，肯定已经做好了接纳下一代的思想准备。女儿女婿特别喜爱孩子，对朋友的孩子常常疼爱有加，而且还表现得特别有耐心。他们平时也一再说，如果有了孩子我们一定要亲自带，保证母乳喂养。

心理上他们已经做好了准备，但是也需要从生理上做全面的准备。

怀孕是人类繁衍的一个自然过程，看似平常，但是在某种意义上说也是充满了艰辛和危险的一件事，因此必须要重视这个过程。

“首先应该保证夫妇双方身体健康、精力充沛、心情愉快、夫妻之间互相关心和体贴。平时的饮食营养要均衡合理，这样有利于排出高质量的精子和卵子。这个阶段不要吸烟和饮酒，咖啡和茶要适当地控制，注意不要感冒，最好不要随便吃药，双方不要接受X线，尽量减少电磁辐射，尤其不要把电脑放在腿上工作。不要在有环境污染的地方工作，避免这些不利因素对精子和卵子造成一定的损害。”

“妈！他不喝酒，为了要孩子他已经戒了烟。咖啡只是早晨喝一杯，我也少喝茶了。”

“另外你现在需要开始口服**叶酸**！”我对女儿说。

“叶酸是一种水溶性的B族维生素，人体自己不能合成，只能从食物中摄取。叶酸是生命物质——蛋白质，包括遗传物质DNA、RNA合成的必需物质。红细胞分裂、生长，白细胞快速增生，大脑中长链脂肪酸等几乎体内一切的物质代谢都离不了它。如果孕妇缺乏叶酸可以导致胎儿神经管畸形，如无脑儿、脊柱裂、新生儿先天性心脏病，唇腭裂以及胃肠道、心血管、肾脏、骨骼等的疾病。叶酸主要存在于各种绿色的蔬菜、水果、动物肝脏、豆类、酵母里，但是遇光、遇酸、遇热很容易分解。中国孕妇缺乏叶酸比较普遍，这是由中国人的饮食习惯所决定的。因为中国人喜欢吃熟食，尤其对蔬菜喜欢煎炸烹炒或者大锅烩菜，这样就造成近50%～80%的叶酸流失，所以必须注意叶酸的摄入。**怀孕妇女每天服用0.4毫克叶酸就能避免85%的神经管畸形的发生。**

“孕妇必须在孕前3个月每天开始口服小剂量的叶酸，使体内的叶酸逐渐维持到一定水平，受孕后用以保证胚胎早期处在一个较好的叶酸营养状态中。受孕3～8周胚胎的神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化，这是胎儿生长发育的关键期，也是最容易致畸的敏感时期。保证孕前、孕期和产后6个月的叶酸供给，可以促进胎儿发育、减少神经管畸形发生、减轻妊娠反应、减少流产、减低宫内发育迟缓的发生率，还有利于降低妊娠高脂血症发生的危险、预防孕妇和胎儿贫血发生，何乐而不为！”

同时我还建议女儿多吃一些含铁的食物，如动物血、肝脏、瘦肉以及黑木耳、红枣和黄花菜等。因为孕前期良好的铁营养是成功妊娠的必要条件，孕前期缺铁易导致早产、孕期母体体重增长不足，以及低体重儿发生。**同时多吃一些含有维生素C的食品，有助于铁的吸收和利用。此外，还应多吃一些海产品，每周至少1～2次，这样可以保证碘的摄入。**因为孕前期和孕期对碘的需要相对较多，碘参与甲状腺素的合成，可减少或杜绝克汀病（又称呆小症）的发生。适当地多吃海产品还可以增加对多不饱和脂肪酸DHA的摄入，使胎儿处于一个丰富的DHA的营养环境，有助于胎儿大脑的发育。

准备怀孕的夫妇双方还应该戒烟、戒酒，远离吸烟的环境，以免影响精子和卵子的发育，造成精子或卵子畸形，从而影响受精卵着床和胚胎发育，导致流产，或者影响小儿的智力发育。好在女儿和女婿都不吸烟和饮酒，我就放心了。

因此我建议女儿可以选择服用“斯利安片”“玛特纳片”“爱乐维片”等，前一种是叶酸片，每片含有0.4毫克叶酸。后两者是孕期口服的多种维生素和矿物盐制剂，其中含有叶酸。

同时我还嘱咐女儿**怀孕之前要去医院检查口腔。**清除牙齿上的牙石、菌斑，彻底治疗龋齿，拔除阻生的智齿或残根、残冠，及时修复缺失牙。因为在孕期，体内的雌激素水平上升，尤其是黄体酮水平上升，会使牙龈血管增生，通透性增强，诱发口腔问题。孕前如果存在口腔疾病，怀孕后病情往往会加重，可能会出现牙龈肿胀、出血等症状，甚至影响进食。而且牙齿上的病原菌进入孕妇羊水，引起炎症反应，会导致流产，分娩早产儿和低体重儿的概率就会大大增加。孕期使用药物是有很多限制的，如果孕妇有很严重的口腔疾病，需要及时治疗，可是用药对胎儿又有严重的影响，往往会处于进退两难的地步。**因此准备怀孕的妇女和孕妇平时需要注意刷牙、漱口以保持口腔卫生，以免影响胎儿发育。**

女儿女婿听了我的讲述，表示一定要按照我说的去做，争取怀上一个健康聪明的小宝宝。





女儿怀孕了

有一天女儿给我打来电话，说自己这个月“例假”已经过了7天还没有来，不知道是不是怀孕了，也没有什么不适的感觉，自己去药房购买检测尿的妊娠试验的试纸盒来自行检测，结果为阳性。

一般怀孕后，孕妇体内会分泌一种特殊的绒毛膜促性腺激素，于受精后17~20天出现在孕妇的尿中，绒毛膜促性腺激素的作用是维持卵巢内黄体的发育，从而维持妊娠，通过这个试剂盒检测可以检测出。这种检测的方法在停经后7~14天阳性率很高，当然也会出现假阳性。因此还需要去医院做进一步确诊。

今天女儿来到医院，经过医生阴道检查和第一次B超的检查，确诊女儿怀孕了。从末次月经（LMP）的第一天算起，月份加9或减3，日数加7推算出预产期（EDC）是2005年12月21日。如果按农历计算，也是根据末次月经的第一天算起，月份仍然是加9或者减3，日数则是加15。当然这种计算的方法也只是针对月经周期规律的人而言。对于月经周期不规律或记忆不清楚的人，就需要由医生根据早孕试验阳性的日期或者早孕第一次检查时的子宫大小以及胎动出现的日期，借助B超检查来进一步诊断，推算出预产期的大约日期。当时医生还给女儿测量了基础血压，这样有利于观察怀孕期间血压的变化，及时发现问题。如果中途没有什么不合适的地方，医生建议她在孕12周左右来医院登记建卡，做进一步检查。

去医院前女儿还给我打电话：“妈，如果医生要做阴道检查，我让她做吗？

会不会造成我流产？”

“没有关系，告诉医生请她操作轻一点，不做阴道检查，万一有特殊情况就发现不了了。一般这样的操作不会造成流产的，你放心吧！”

听到女儿怀孕的消息，我十分高兴，但是还忘不了嘱咐女儿一些问题。其实这些问题医生肯定也会叮嘱的。

医学上认为孕1～8周为胚胎期，8周以后到出生前为胎儿期。胚胎时期是重要器官分化发育时期，每时每刻都在发展变化，这个时期又称为致畸敏感期，保健的重点是防畸。神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化，8周以后是胎儿各个器官进一步发育成熟时期，因此怀孕3个月内如果随便口服一些药物，或者接触一些病毒、细菌容易引发感染；密切接触宠物、接触放射线都可能造成胎儿的组织器官畸形。对于女儿来说，还要注意不能感冒，因为女儿天气寒冷时穿的都十分少。

有的孕妇在这个时期会出现孕早期（受孕到妊娠12周末）恶心、呕吐的情况，一般在停经6周后出现，至孕12周后自然恢复，偶有延至妊娠中期者。这是正常的生理现象，因此建议孕妇不要有思想负担。**但是如果呕吐严重，就成了病理性的呕吐，必须早期进行干预，否则因为孕妇进食不足，体内脂肪燃烧会产生酮中毒，也会造成胎儿畸形。确实严重者可以输液补充营养，疗效很好。**女儿怀孕后基本没有早孕反应，食欲很不错，特别喜欢饮水，我提醒她注意不要偏食、挑食，注意营养的合理搭配，尤其是注意粗纤维的食品摄入。还要适当地控制水的摄入，防止体重过度增长和可能出现的下肢肿胀。

怀孕后尤其是孕中期（妊娠第13～27周末），胎儿进入了快速生长发育期，同时，与胎儿生长发育相适应的母体的子宫、乳腺等生殖器官也逐渐发育，此外母体开始要为产后泌乳做好能量和营养素的储备，因此需要增加食物量，以满足孕妇和胎儿发育的需要。同时这个时期是胎儿神经系统、内耳听觉神经细胞发育时期，因此这个阶段要注意**不要使用对神经系统、听觉神经有损害的药物或不良刺激物。**在这个时期还是重点防残的阶段，因此很多产前的诊断都是在这个时期做。另外此时应该做母乳喂养的乳房准备。

到了孕晚期（妊娠第28周至分娩）妊娠并发症增多，如妊娠高血压综合征，

早产、产前出血、胎位不正、胎儿宫内发育迟缓或窘迫等都是威胁母婴生命健康的疾病，**因此要加强对孕妇和胎儿的监测和监护工作，以预防并发症的发生，同时做好分娩前的准备工作。**例如进行检测胎动、依靠家中的亲人自行检测胎心或者在医院里使用胎儿电子监测仪进行胎心和宫缩的检测，如果发现胎心过快，超过160次/分；胎心过慢，低于120次/分，或者胎心不规则或者胎心音减弱，胎动次数减少于10次/12小时，或者12小时未感到胎动，都需要马上去医院。如果自己感到头痛眼花，阴道流血或流水，或者规律性宫缩也必须马上去医院就诊。在此期间继续做好进行母乳喂养前的乳房准备。

我以我怀孕过程中的失误作为教材让女儿记住我的教训。在电话里，我絮絮叨叨地说了一大堆，生怕遗漏了哪一点没有嘱咐到。

最后我又不忘嘱咐女儿一句："记住，怀孕12周左右去医院建立孕妇保健卡！"





关照女儿注意饮食的调配和适当的运动

当得知女儿已经怀孕后，我又多了一份挂牵，总担心女儿不在身边，又是第一次怀孕，没有经验，因此经常给她打电话，嘱咐她需要注意的事项。经常是上午一个电话，下午一个电话，每次通话后总是觉得好像还有什么事没有嘱咐到，不行，我还得给女儿打个电话，再详细地讲一遍，尽管有时候我自己也觉得絮絮叨叨的太啰唆了。

虽说怀孕是女性的一个正常生理过程，但这又是一个非常特殊的时期，如何顺利地度过这段时期需要有一个科学的理念和长久的安排。

早孕期间大多数孕妇都会有不同程度的反应：恶心、呕吐、厌食或者偏食的现象。虽然这个时期胎儿生长的速度相对比较缓慢，但是因为在这段时间正是受精卵逐渐形成胚胎继而形成小胎儿的时期，因此做好这个时期的饮食调配还是非常重要的。

孕早期膳食应该富含营养、少油腻、、易于消化和清淡适口，做到少食多餐。保证摄入足量的富含碳水化合物的食物，每天至少保证200克粮食的摄入。谷类、薯类和水果富含碳水化合物，谷类中碳水化合物的含量为75%，薯类为15%～30%，水果为10%。其中水果中碳水化合物主要是果糖、蔗糖和葡萄糖，可以直接被机体吸收，能较快地通过胎盘为胎儿所利用。

同时这个时期孕妇的饮食要做到粗细搭配和荤素搭配，尽量保证每天的热量

供给。保证蛋白质的摄入，应该适当地增加鱼、禽、蛋以及海产品的摄入，以保证胚胎或胎儿组织器官尤其是神经系统迅速分化发育时期的需要。

从孕中期到孕晚期，开始每日增加总计为50～100克动物性食物，首选动物性食品为鱼类，因为鱼类除了供给优质的蛋白质外，还可以提供促进胎儿大脑和视网膜发育的n-3多不饱和脂肪酸，每周最好能够摄入2～3次。

这个时期的孕妇应保证**每天吃一个鸡蛋**，因为鸡蛋的蛋黄是卵磷脂，维生素A和维生素B_2良好的来源，**每周至少进食1～2次海产品**（如海带、紫菜、黄花鱼、鲜鲅鱼、海蜇、海虾、扇贝、牡蛎等），以满足孕期对碘的需求。此外，还应适当地**增加奶类的摄入**；多吃一些**含铁丰富的食物**。每天进行不少于30分钟低强度的体育运动，最好是1～2小时的户外活动，如散步、体操，不但可以维持体重适宜的增长，还有助于改善维生素D的营养状况，以促进胎儿骨骼和孕妇骨骼的健康。**整个孕期不但要戒烟、戒酒，远离吸烟的环境，也要尽量少吃刺激性的食物。**

此时胎儿平均每四周身长可以增长5～10厘米，体重可以增加100克。因此这个阶段加强营养很重要。所需要的钙剂也要增加，**每天钙的摄入量应该是1000～1200毫克。保证每天500毫升的孕期配方奶（最好选择低胆固醇、含有孕期所需要的多种维生素、矿物盐的配方奶）或者鲜牛奶300毫升以上。**

如果经济条件允许最好能够选用孕期吃的配方奶粉。现在不少厂家都在生产孕妇吃的配方奶粉，这些配方奶粉为孕妇提供了妊娠期间所需要的一部分营养，与鲜牛奶来比，营养要丰富得多。对牛奶制品不耐受的孕妇，建议现在可以每天吃一片钙尔奇－D（600毫克）。平时饮食可以多吃一些含钙多的食品，像豆制品、虾皮、鱼类，尤其是深海鱼，不但可以补充钙，而且可以满足胎儿大脑、视网膜和体格发育所需要的n-3或n-6多不饱和脂肪酸。工余时间尽量多晒太阳，以利于皮肤下的胆固醇在紫外线的作用下转化为维生素D，这样就可以避免胎儿发生先天性的佝偻病，而且孕妇补充足量的钙和维生素D，可以促进母体的骨骼健康，可以尽量减少以后动用“骨钙库”里的钙。从长计议，进入老年后可以延缓发生骨质疏松。也可以吃一些坚果用以补充微量元素。

从孕中期开始，孕妇体内的血容量迅速增加，而血液红细胞增加相对缓慢，

并且胎儿也需要储备铁，所以从孕中期开始要增加铁的摄入量。**建议多吃一些含铁丰富的食品**，如动物血、肝脏、瘦肉等，必要时在医生指导下可以少量服用小剂量的铁剂。**同时要多吃一些含有丰富维生素C的蔬菜和水果**，以促进铁的吸收和利用。**尽量少吃腌制食品、油炸食品、罐头食品和加工后的肉类食品等**，因为这些食品中分别含有过多的食盐、亚硝胺、添加剂、色素、防腐剂、致癌物质等。尤其是更要**少吃动物内脏**，因为这些内脏是高胆固醇食品，像肝脏由于是动物的解毒器官，目前很多的家禽、家畜的饲料中都含有不少的增肥剂、生长激素以及瘦肉精之类的东西，往往储存在动物的肝脏中，对胎儿和孕妇都有严重的危害。

女儿每天的工作是很累的，她每天的行踪就是家—办公室—家，只要一到办公室就是坐在电脑前工作或者与客户开会，而且每天工作的时间都超过8小时，几乎很少能够在夜间10点钟前回到家来。这种工作性质对于怀孕的人来说是非常不利的。由于都是坐车出行，她几乎没有时间运动。冬天甚至是顶着星星上班，顶着星星下班，白天很少见到阳光。因此我要求女儿从现在起每天要散步1小时左右，最好能够上下班时少坐车，步行一段路。因为**散步可以促进血液循环，有助于消化，而且运动强度不大，适合大多数孕妇**。散步能够锻炼骨盆肌肉、韧带和骨盆的各个关节，有助于将来顺利分娩。同时建议她在工间休息时尽量到外面晒太阳，呼吸新鲜空气，午餐最好去大楼外面的餐馆吃饭，为自己创造晒太阳和呼吸新鲜空气的机会，这样做有助于机体的新陈代谢，有助于皮下的胆固醇转化为维生素D，有助于胎儿的发育。

我记得我曾经治疗过这样的一个新生儿：孩子的妈妈是一个公司职员。在怀孕期间每天上下班都是两头不见阳光，全天都在大楼里的办公室工作，中午吃外面送来的盒饭，也不出楼。她的孩子生下来后，因为“惊厥”被收住院。入院检查后，发现孩子是一个典型的先天性佝偻病，按一下孩子的颅骨就像是按牛皮纸一样，是个“乒乓球”头颅。而且每条颅缝都宽约2厘米，前囟门很大，后囟门和侧囟门都没有闭合。我们马上给孩子拍了头骨的X光片，显示骨质明显稀疏，骨密度降低得十分严重。当时我把这个孩子的X光片拿给北京市儿童医院放射科主任看时，他说他已经很长时间没有见过这样严重的先天性佝偻病的片子了，因

为现在孕妇和孩子的营养都很好，即使是来自贫困农村的孩子，也很少见这样的病例。

究其原因，主要是孕妇光照严重不足，食物中的维生素D、钙、磷明显不足，也未加以补充，导致维生素D、钙、磷极度缺乏甚至发生骨软化症，维生素D缺乏引起手足抽搐、惊厥。这个孩子大约住院治疗了1个月，之后又门诊随诊了3个月才算痊愈。这个病例给我留下了深刻的印象。每次我对女儿提起这个病例时，都提醒她注意晒太阳，注意补充钙和维生素D。

女儿电话里问我，可以去游泳吗？我没有同意。游泳可以增加肺活量，增强耐力，是一项很好的运动。可是也存在着一些问题，例如，游泳池的水是不是达到规定的卫生标准？游泳的人是不是都做了全面的健康检查？现在很多的泳池为了经济收益根本不要求体检，因此很有可能混有一些具有传染性疾病的人，那是很危险的。而且如果游泳池水温很低的话，容易引起肌肉痉挛。

总之，如果在孕期准妈妈能够合理地调节自己饮食，适当地进行运动；一定能够顺利地度过孕期，平安地分娩自己的宝宝。





孕13周

去医院建立孕妇保健卡

今天是女儿怀孕13周，进入中期妊娠，女婿陪同女儿去上次初检的医院建立孕妇围产保健卡。建立围产保健卡主要是为了加强孕产妇系统管理，掌握孕产妇的基本情况，保证围产期的健康，便于孕产妇动态保健，发现高危妊娠要进行专案追踪调查，同时做好产后随访工作。以后将定期到这个医院做产前检查，便于医生及时掌握孕妇的情况，保证整个孕期大人孩子健康平安。

早孕初检包括询问夫妻双方个人史（其中包括：月经史、婚姻史、生育史、既往疾病情况）、家族史（包括有无遗传病史）、测量血压、身高、体重、胸部和腹部重要脏器的检查，妇科检查有无炎症、肿瘤、畸形，了解骨盆的形态、子宫大小，同时做骨盆外测量、测量宫高及腹围、听胎心，以及一些化验室检查，如尿常规、血常规，一些传染病的检查，如肝炎、梅毒、艾滋病等和B超检查。如果发现有异常情况，根据不同的情况去相关的科室进一步检查，针对一些疾病及时给予治疗。

女儿回来汇报说：“一切正常，医生告诉我，过4周再去医院检查。”

一般孕12～28周需要间隔4周检查一次；孕28～36周2周检查1次；孕36～40周1周检查1次；孕40周以后3天检查1次。这种常规检查，每次都要查体重、血压、宫高、腹围、胎位、胎心、水肿情况以及有无蛋白尿。另外，不同的孕周，检查的侧重点也不同，以便及时发现问题保障孩子大人都健康。





孕17周

做唐氏综合征筛查

女儿已经怀孕17周了，她去医院做产前常规检查，向医生提出要做“唐氏筛查”。在美国，唐氏筛查是一项常规的检查，也是产前必经的一个检查程序。当时医生认为女儿年龄还不到35岁，其胎儿发生唐氏综合征的可能性很小，认为没有必要做。女儿给我打电话询问我，我说：“必须做！”

唐氏综合征在医学上称为21－三体综合征，又称先天愚型。人类细胞的染色体对数应该为23对（46条），其中一半来自父亲，一半来自母亲。正常人有22对常染色体，而另一对是决定性别的性染色体。唐氏综合征的病因就是在患者的第21对染色体上多了1条染色体，因为多了1条21号染色体，所以称21－三体综合征。中国著名的智障人乐队指挥者周舟就是典型的唐氏综合征患者。

目前在活产的新生儿中，唐氏综合征发生率大约是1/700～1/800。唐氏综合征患儿出生率随孕妇年龄的增加迅速上升，30岁时，出生率为3‰，大于35岁以上为6‰，过了40岁可达16‰以上。

患有唐氏综合征的新生儿多为小于胎龄儿或早产儿，表现为肌张力低下、韧带松弛，随着发育表现为智力严重低下（智商20～25），同时还可能伴有先天性心脏病、消化道畸形，成年后可能伴有白内障、精神异常。唐氏综合征的患者存活年限是20～30年。这样的患者会给家庭和社会造成极大的负担。

唐氏综合征是一种偶发的疾病，以前认为只有35岁以上的妇女怀孕才有可能

生这样的孩子，经过研究只有25%～30%的21－三体综合征发生在35岁以上的年龄组，70%～75%的病例发生于年轻的孕妇身上。所以每一个怀孕的妇女都有可能孕育先天愚儿，因此**每个怀孕妇女都应该常规做唐氏综合征筛查。**

目前**筛查最佳时间是在孕15～20周，**多采用联合血清学的方法进行筛查。抽取孕妇的外周血，提取血清（不用空腹），检测母亲血清中甲型胎儿蛋白（AFP）和血清绒毛促性腺激素（HCG）的浓度，结合孕妇的预产期、年龄和抽血时的孕周、体重计算出“危险系数”，这样可以查出80%的先天愚儿。同时此项检查还可以检查神经管缺损、18－三体综合征以及13－体综合征的高危孕妇。当然筛查不等于确诊，可能出现少数假阳性和假阴性，对高危孕妇最后确诊还需做羊水穿刺进行胎儿染色体检查，才能明确诊断。

当验血筛查值大于1：270为高危人群，正常值是1：700左右，国际标准是1：270。女儿唐氏筛查危险系数为1：1500属于正常。

今天做第二次B超检查，用以测量胎儿有关的生长数据，确定这些数据与孕周是否符合；观察胎儿各器官的结构和形态；筛查无脑儿、内脏外翻等畸形。女儿检查一切正常，我也就放心了。





孕19周

感觉到胎动可以坐飞机吗

“妈！已经有两天了，我感觉到孩子在我的肚子里动了，是不是这就是胎动呀？”从女儿欢快的口气中，我已经明显感觉到她作为准妈妈的自豪心情了。女儿现在已经怀孕19周了。

“是呀！在停经16~20周孕妇开始自觉腹内有轻微的胎动。以后随妊娠的进展，胎动逐渐变强且次数增多。在19周时胎儿已经可以踢腿、翻滚、伸懒腰，甚至可以吸吮自己的手了。

“你现在应该开始每天数数胎动了，**自己做监测，数胎动可以了解胎儿是否安全，一般24周每12小时约有86次胎动。32周达到高峰，每12小时约有132次。38周以后又逐渐减少。尤其是在怀孕28周以后，数胎动就显得十分重要了。现在最好每天选择一个固定的时间，你安静地躺在床上，一般胎儿在1小时内有3~5次胎动。28周以后每天最好数3次，分别在早、中、晚各数1小时。胎动一般在上午比较均匀，中午减少一些，晚上就动得比较多。你也可以将3次胎动的次数相加，再乘以4，如果大于等于30次就是正常（即12小时胎动数）。**

“如果胎动减弱减少或胎动频繁就说明胎儿可能有慢性缺氧或急性缺氧，你要马上去医院，不能耽搁！而且数胎动还是增进你和孩子感情交流的一个好手段。”我仔细地嘱咐她。

“妈！我可能又要出差了，一个新的项目可能需要我去美国出差，大约需要

3个月的时间。”

“我建议你最好与你的上司谈谈，不要接这个项目，因为3个月后你就进入孕晚期了，坐飞机还是不太安全。”

一般孕妇坐飞机可能会受到低气压、低氧、飞机颠簸、座位狭小等影响。我国民航规定怀孕8个月以上乘坐飞机需要拿预产期证明、72小时内医生开的医疗证明以及填写“特殊旅客乘机申请书”才能购机票乘坐。民航的这个规定也是为了安全，尤其是孕35周的孕妇乘坐飞机容易造成提前分娩。





孕21周

需要做TORCH筛查

女儿前几天抽血做的TORCH筛查，今天出结果了：巨细胞病毒（CMV）血清抗体IgG阳性，其余是阴性。女儿一看是CMV抗体阳性心里没了底，虽然医生告诉她没有问题，但是对于不懂得医学的人来说，唯恐这个“阳性”对胎儿有影响，于是赶紧给我打电话咨询。

我教给女儿如何看这个化验单：**目前一般医院筛查是否有病毒感染主要是通过检查病毒抗体水平。每种病毒都要查抗体IgG和抗体IgM。**

如果抗体IgG阴性（－）在临床上一般认为没有感染过这类病毒，或者虽然感染过，但是在体内没有产生相应的抗体，因此缺乏对这种病毒免疫力，需要高度警惕此种病毒的感染。有条件的最好在怀孕前接种此种病毒疫苗，当机体产生保护性抗体后再怀孕。抗体IgG阳性（＋）表明孕妇体内曾经有过这种病毒感染或者接种过这种疫苗，体内已经产生保护性抗体了。

抗体IgM阴性（－）说明没有活动性感染，但是不能排除目前可能有潜在感染。抗体IgM阳性（＋）则表明孕妇近期有这种病毒活动性感染。一般临床上认为，约有40%活动性感染容易引起胎儿宫内感染，所以需要检查孕妇血中的IgM抗体。

巨细胞病毒（CMV）感染，是通过孕妇血清抗体进行筛查。如果血清中巨细胞病毒CMV-IgG阳性，只能说明曾经有过巨细胞病毒感染；如果CMV-IgM

阳性，说明近期有感染。

我国育龄妇女几乎都已经感染过巨细胞病毒，阳性率大约为90%～96.3%。如果体内没有巨细胞病毒抗体，说明这些孕妇是易感人群，需高度警惕不要在孕期感染。如果在孕期感染就是原发性感染，虽然孕妇没有明显的症状，但是对胎儿的危害是很大的。因为巨细胞病毒可以通过胎盘引起胎儿的宫内感染，造成胎儿中枢神经系统损伤，引起胎儿黄疸、肝脾肿大、溶血性贫血、小脑畸形、脑积水、脉络膜视网膜炎、视神经萎缩以及低体重儿。新生儿也会出现听力和视力的异常、语言、意识、运动障碍、智力低下以及精神发育异常。有的孩子出生后虽然没有显示症状，但是到了学龄前就可能出现视力、听力以及智力低下的症状。

巨细胞病毒可以母婴垂直传播，如果母亲CMV-IgM阳性者，即活动感染者，则不应该进行母乳喂养，因为病毒可以通过乳汁传播给新生儿。目前对于巨细胞病毒感染没有特效的治疗办法，因此提醒孕妇应该注意避免去公共场合，养成良好的卫生习惯，以减少感染的可能性。

目前医院在整个孕期需要做的优生筛查包括：**唐氏综合征、胎儿畸形、TORCH等筛查**。TORCH筛查在整个孕期均可做，在早孕时做意义最大。

“TORCH”是一组病原体英文名第一个字母缩写。**TORCH感染包括：弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯性疱疹病毒**，其他如淋病、梅毒、艾滋病病毒、尖锐湿疣、流感病毒等。

弓形体病是弓形体引起的一种人畜共患的寄生虫病，如果孕妇与被弓形虫感染的猫、狗接触，或者食用了没有煮熟的肉类而感染，往往感染后没有特异性的症状，不易引起孕妇和家人的注意，因此容易漏诊。如果感染上弓形体病毒的话，在胎儿的早期可以发生流产、早产，中晚期可以引起中枢神经系统的损伤，造成脑瘫、脑积水、小脑畸形以及视网膜脉络膜炎。有的孩子虽然出生后没有明显的症状，但是数月或者数年逐渐出现视力下降、耳聋、小脑畸形或智力低下。所以要检测孕妇血中特异性抗体IgG、IgM，确定近期有无感染的指标是特异性抗体IgM。一旦确定成人或孩子感染必须及时进行治疗。

风疹病毒是引起风疹的一种急性传染病的病毒。孕妇感染率较常人要高出5倍，是易感人群。而且孕妇一旦感染就可以通过血液、胎盘、羊水传播给胎儿，

如是在孕早期或孕中期可以引起胎儿的畸形，这种畸形表现为多种器官的损害，例如眼睛、耳朵、心血管、泌尿系统、血液系统和中枢神经系统，表现为白内障、先天性耳聋、先天性心脏病、肝脾肿大、间质性肾炎、间质性肺炎、血小板减少性紫癜、小脑畸形以及智力低下。感染风疹后成人可能没有明显的症状，而且可能皮疹出得也不典型。所以需要采集孕妇的血清进行实验室检查，其报告阳性可能提示过去曾受感染，或者正在受新的感染，因此对于阳性者需要做动态观察，如果1～2周后复查，阳性指标继续上升，则提示孕期有风疹病毒感染，需要进一步观察胎儿，如果胎儿畸形，应该终止妊娠。预防风疹可以在计划怀孕前3个月接种疫苗。

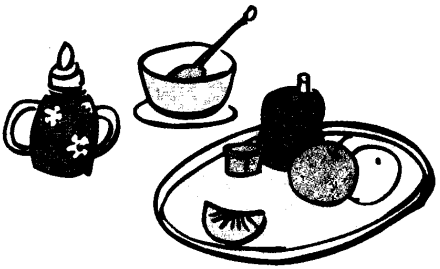
疱疹病毒感染因为毒株不同，分别感染生殖道或生殖道以外的皮肤、黏膜和器官。前者对新生儿危害最大。通过性接触是母体生殖道感染疱疹病毒的主要途径，而且可以垂直感染给胎儿。在孕20周前感染胎儿可以造成流产，20周后感染可以导致胎儿发育迟缓或者早产。如果临产前经过被病毒污染的产道分娩，新生儿感染后可迅速全身播散发病，表现为发热、吸吮能力差、黄疸、有出血倾向、痉挛、肝脾肿大、水疱疹等。通过孕妇血清检查或者新生儿的脐血测定特异性IgM抗体，如果阳性提示有宫内感染，因此必须进行治疗，抑制病毒扩散，控制局部感染。如果在28周前检查是阳性，应该终止妊娠，28周后检查是阳性，则要选择剖宫产。因为疱疹病毒感染是性传染病，但是也是可以预防的。

流行性感冒是由流感病毒感染引起的呼吸道传染病，孕妇是易感人群之一。如果孕妇感染流感病毒，可以通过胎盘危及胎儿，轻者妨碍不大，重者可以引起流产、宫内发育迟缓、畸形或死胎等。因此孕妇要少去公共场合，避免感染流感，如果感冒，则要积极治疗，根据医嘱进行服药。另外，怀孕期间不能接种流感疫苗。

梅毒、淋病、尖锐湿疣、艾滋病等主要是通过性接触、血液传播或者个别间接接触患者用过的一些物品后感染的，妇女被感染后如果怀孕，则可能通过胎盘感染胎儿，引起胎儿发育迟缓，很容易胎死宫内或者死产，即使出生后新生儿也会有一些器官的损害。通过产道分娩也是新生儿感染的一个途径。因此夫妇双

方必须有健康安全的性生活，不要去公共浴室、一旦感染必须积极治疗，暂缓怀孕。即使已经怀孕，根据检查情况，必要时也要终止妊娠。

电话中我还仔细叮嘱她：平时注意饮食卫生、要少去公共场合，避免与有关疾病的患者接触、注意不要感冒，尤其是流行性感冒，尽量减少在各个环节上感染的机会。









孕24周

糖尿病筛查和B超筛查胎儿畸形

女儿今天早晨要空腹去医院做**糖耐量试验**，筛查有无妊娠糖尿病。女儿问我，自己也没有什么“三多一少”的症状，为什么还必须要做这项检查？而且听说还要抽几次血。

妇女在妊娠期间由于血容量增加，血液相对稀释，使得胰岛素分泌相对不足，同时在怀孕期间体内的胎盘促乳素、雌激素和孕激素分泌逐渐增加，大约在30周左右达到高峰，这些激素与体内分泌的肾上腺皮质激素等共同作用抵抗体内的胰岛素，因此对胰岛素的需求就相对于未怀孕时高出近一倍，如果孕妇本身胰岛功能不足，就很容易患糖尿病。尤其是年龄在35岁以上或者家族有糖尿病史的孕妇，就更容易患上妊娠期糖尿病或妊娠糖耐量异常了。一旦患上糖尿病会对孕妇和胎儿产生很多危害。

首先孕妇体内的糖代谢紊乱，如果血糖控制不好很容易发生酮症酸中毒；高血糖促使动脉硬化，造成视网膜、肾脏以及末梢神经的损害；由于高血糖也容易引发各个系统的感染，而且长久不愈；同时也容易发生妊娠高血压综合征，在生产过程中出现一系列的问题。

孕妇患糖尿病直接影响了胎儿的生长。因为高血糖可以通过胎盘渗透给胎儿，造成胎儿高血糖，胎儿不能完全利用这些血糖只好转化为脂肪储存在胎儿体内，所以妊娠糖尿病患者的孩子出生时往往是巨大儿，医学上将这样的新生儿称



为“高危儿”，需要重点监护。在糖转化为脂肪的过程中需要消耗大量的能量和氧，所以胎儿往往缺氧，影响了发育。而且高血糖也延缓了肺的成熟，因此有的孩子出生后会发生呼吸窘迫综合征。胎儿在妈妈体内长期处在高血糖的环境中，胰腺功能受损，所以孩子出生后容易发生低血糖、低血钙和红细胞增多症，大大增加了围产儿的死亡率。

正因为如此，进行妊娠期糖尿病的筛查就十分重要了。

中午女儿又来电话告诉我，去医院检查的过程：首先抽血查了空腹血糖，然后用250毫升水＋50克葡萄糖口服，1小时后又抽血查餐后血糖，过两天出化验结果。据医生说，**如果空腹血糖≥7.8毫摩尔/升，就可以诊断为糖尿病；如果餐后血糖＞7.8毫摩尔/升，需要继续做葡萄糖耐量试验，即口服葡萄糖75克，分别在0、1、2、3小时抽血检查血糖，如果4项检查中有2项或2项以上高于正常，则可诊断为妊娠期糖尿病；如果仅有1项异常，则诊断为葡萄糖耐量异常。**

女儿还做了B超，医生说是做胎儿畸形筛查，检查结果一切正常。

女儿曾经问过我，在孕期经常做B超好不好？B超是一种超声波，既可以用来诊断，也可以用来治疗，用于诊断的辐射量很小。我告诉她，在孕期一般医院就给孕妇做4～5次B超检查，所用探头的频率在3～5兆赫，超声波强度都是控制在最小（＜10毫瓦/平方厘米）的范围内，而且每次B超检查只有5～10分钟，对于每个器官探测的时间更短，这么点辐射量对大人和胎儿都没有太大影响。目前还没有因为B超检查造成胎儿损害的有关报道。所以在今天做第三次B超检查时，女儿没有任何顾虑了。

第三次B超检查一般是在20～24周，主要是做胎儿畸形筛查。因为这个时期胎儿的大部分器官已经形成，因此可以发现四肢短小、唇裂等畸形。

第四次检查多是在孕34～36周。用以检查胎儿大小、发育是否迟缓，以及有无宫内缺氧状况，继续发现原来没有表现出来的异常，包括脑积水或囊性肾。

最后一次检查是在39周左右，进一步了解胎儿的情况、胎盘的情况、胎儿在宫内的情况和羊水的情况，为临床提供参考，以决定分娩方式、分娩时间、防治各种并发症，为以后顺利分娩做好准备。





孕26周

需要做胎教吗

孝顺的女儿几乎每天都打电话问候我们夫妇二人，在电话里我和女儿聊天，当然聊天的内容还是离不开她孕期的问题。

“妈！您说胎教可靠吗？我需要做胎教吗？现在一些杂志刊登的胎教理论有科学性吗？我们认识的人都劝我给孩子做音乐胎教，让我多看动画片和美丽的图画，说有助于胎儿的发育，让我多抚摸腹部，尤其是在胎动时和他说话并拍打肚皮更有意义。是这样的吗？”女儿在电话里将这一大堆的问题甩给了我，希望我能有一个明确的回答。

对于“胎教”，我也十分感兴趣，胎教在我国已经盛行了10年左右，市面上还有不少介绍胎教的书籍和音像制品，许多准妈妈、准爸爸还很崇尚这个理论。目前有关“胎教”究竟有无科学性的争论还很是激烈，双方的观点基本上是针锋相对，各不相让。

胎教顾名思义就是对胎儿进行教育。胎儿一般在3个月时就有了触觉，身体表面已经分布着神经末梢，因此胎儿全身表面都能对触摸产生反应。听觉发育从孕4周开始，多数胎儿在孕6个月开始听见声音，但分辨声响的能力要在孕期末3个月逐渐成熟。胎儿4～5个月时已有了视觉反应能力，以及相应的生理基础，这时用强光照射孕妇的腹部时，会发现胎儿出现闭眼的动作，并且胎动明显增强。

主张胎教的人认为必须根据胎儿各感觉器官发育的时间，通过母体给予胎儿有针对性的、积极主动的视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。现在流行的是音乐胎教、语言胎教、触摸胎教等，尤其是音乐胎教，最受准爸爸、准妈妈推崇。

著名儿科专家、生理学专家丁宗一教授在联合国儿童基金会召开的《儿童有权拥有最佳人生开端》专题报告会上说："胎教是没有严格的生理学研究基础的，不利于胎儿正常的生长发育。"对所谓的胎教给予了中肯的批评。

中国优生优育协会胎教专业委员会主任委员刘泽伦教授也强调指出："古今中外流行的胎教，无论是民间一些家庭的实践，还是某些科研部门的专题研究，至今未见有科学地论证了在胎教实践中胎儿有了学习的表现。"刘教授同时认为："胎儿在子宫里还不能形成知觉，更没有产生思维及意识，把向胎儿输送声音的或光线的，及对肢体触摸的刺激活动认为是早期教育，不仅缺乏生理学及心理学根据，而且误导人们忽略对胎儿大脑发育中的保护，甚至在不懂医学和心理学的情况下，制作出一些违背正处在发育中的胎儿听觉神经或听觉器官的安全要求的、含有声压很强的高频声波的'胎教音乐'，用传声器直接向宫内传送给胎儿听……把胎教认为是对胎儿的早期教育的观念，往往从主观上忽视了营养对胎儿大脑的影响，因而误导孕妇走上'早期教育'的，甚或有碍胎儿正常生长发育的道路上去。"

对于胎儿来说，在子宫封闭的环境中大部分时间是在睡眠中度过的，没有自主的认知能力，因此也是不能接受教育的。从这个意义上说，称为"胎教"就不确切了，也是不全面的，不具有科学性的。

因此，无论是音乐还是抚摸都是人为地干扰了胎儿的正常生活环境，目前谁也不能用科学数据证明这种干扰究竟对孩子的发育有什么好处，即使某些所谓的胎教专家所举出的胎教成功的例子也不能完全说明这就是胎教的结果，不具有可比性。

胎儿生长发育的好坏是由诸多综合因素协同作用才能决定的。例如音乐胎教，有的是母亲聆听，有的是将扬声器放在孕妇的肚皮上让宝宝听，在这种情况下胎儿可能会出现胎动，于是胎教专家就认为这是音乐胎教的结果，说明孩子是在欣赏。

丁宗一教授认为："给胎儿听音乐，得到的结果是胎儿的听力阈值下降了，胎教专家因此判断这种方法是科学的、可行的，它产生了良性效果。然而国际生理学界的共同评判是，胎儿听力阈值下降，证明这种音乐通过母体的传递，被胎儿的听觉神经感受到时已不再是原有意义上的和谐的旋律与节奏，而只是一个单纯的物理声波，是有害的噪声，而不是音乐教育，它造成胎儿的易干扰和易激惹性。也就是说，本来给胎儿一定音量的声音才能引起他的反应，而现在，一个比原来音量还要低的声音就能引起他的反应，表面上看起来，胎儿变得伶俐了，但实际上，这使得胎儿神经紧张，得不到安静的环境。而且这种伤害还不是短期内就能表现出来的。"

当然，这些音乐对于胎儿来说是不是噪声还很难说，但是已经有不少例子证明，被过分实施音乐胎教的孩子出生后会有听力的严重损害，而且这种损害往往是不能治愈的，尤其是在孕5个月开始音乐胎教的胎儿受损更严重。

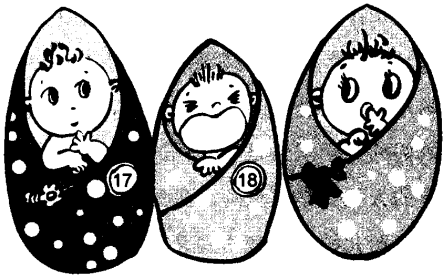
关于看漂亮的画片就能促进胎儿的视力发育，促进智力的发育更是无稽之谈。因为每个准妈妈的美学观点是不一样的，个人修养不一样，漂亮的标准也是不一样的，有的人认为是漂亮的，另外一些人就有可能认为实在不美观，因此，怎么能够对胎儿视力和智力发育有好处呢！因此此种论点更是没有科学性的。

至于抚摸胎教其实是在干扰胎儿的安静的生活环境，因为孩子在胎动时可能是伸懒腰、活动活动手脚，此时拍打胎儿会引起他的躁动不安，影响他进入睡眠状态，长久就会影响胎儿正常发育。

本来胎儿习惯在几乎黑暗的子宫里生活，孩子虽然也可以眨眼，实际上是什么也看不见的，可是我们人为地用光照孩子，促使孩子闭眼或眨眼，得不到休息，同样是干扰了胎儿发育的生物规律。

因此我对这些胎教的手段都有看法，不主张女儿做这些所谓的胎教，我对女

儿说：“不要做这些所谓的胎教，怀孕期间注意营养全面均衡，做到粗细搭配、荤素搭配，保持愉快的心情，多去公园等环境优美的地方，呼吸新鲜的空气，这样才能保证你和胎儿健康、聪明。你可以多听音乐，可以去看画展，主要是陶冶你的情操，让你全身心放松、愉快，这样做的结果也是有助于胎儿的发育。但不要拿自己的孩子去试验还没有科学根据的所谓胎教，如果出了问题，我们将一辈子得不到安宁，同时也增加了社会的负担，我们会终生悔恨的！”







孕28周

需要保存脐带血吗

我的手机响了，打开手机一看是女儿的电话，今天是女儿例行的产前检查，可能又有什么事不明白要咨询我了。

“妈！今天我来医院检查，医生问我孩子出生后要不要保留脐带血？妈，咱需要保存吗？”

“脐带血需要保存！”

“如果要保存脐带血，首次需要交纳5000元人民币，以后每年的储存费一袋为600元。我想储存两袋。”

“这个费用相当于给孩子买了一份健康保险，是值得的！”

“噢！我还要与脐带血造血干细胞库签署一份《脐带血造血干细胞储存合同书》。好吧！妈，再见！”

女儿挂上了电话。不一会女儿又打来电话了。

“妈，我已经签署了合同，他们给了我一个纸口袋，让我临产前带到医院，脐血库来人负责采集，运输、储存也由他们来人负责。”

脐带是胎儿与母亲连接的唯一的交通要道。胎儿足月时脐带长约30～70厘米，平均长度为50厘米。胎儿通过脐带中的脐静脉获得从母体输送来的营养物质，并且通过脐带中的脐动脉将胎儿代谢的废物由母体代替排出去。

当胎儿出生后，医生在距离婴儿肚脐3～8厘米处用两把止血钳夹住脐带，剪

断脐带。孩子的脐带进行正常处理，靠近母体端止血钳处消毒后，将针头插入脐静脉处，采集残留在胎盘和脐带中的血液，也就是我们说的脐带血。

以往这些脐带血是要废弃的，但经过近十几年的医学研究发现，脐带血里含有丰富的高质量造血干细胞。造血干细胞是所有造血细胞和免疫细胞的原始细胞，具有自我更新、复制、多向分化和定向迁移到造血组织器官的能力。造血干细胞主要存在于骨髓、胚胎肝脏、脐带血以及外周血中。它不仅可以分化为红细胞、白细胞、血小板，还可分化为其他系统各种组织器官的细胞，可以用来治疗血液系统（重要是恶性血液病）、免疫系统、先天性代谢疾病、神经损伤、角膜损伤、恶性肿瘤等。每份含有脐带血60～100毫升。目前脐带血是造血干细胞很重要的一个来源。

目前我国很多家庭都是独生子女，一旦患了上述疾病需要做细胞移植时很难在同胞中找到造血干细胞提供者，即使有兄弟姐妹，因为骨髓配型的相和率也仅为1/4，而非血缘的相和率仅为1/10万，因此可能性非常渺茫。如果孩子出生时将脐带血保存下来，一旦需要，可以做到随用随取，而且与本人的配型完全相同。与骨髓干细胞和外周血干细胞相比，新生儿脐带血干细胞的异体排斥反应小，免疫原性低，再生能力和速度是前者的10～20倍。因此说保存脐带血等于给孩子将来的健康增加了一份保障。

医生将采到的脐带血分离出干细胞，经过严格的筛选和检测合格后方能进行储存。一般将脐带血降温至零下190℃左右，适时加入适量保护剂，然后用液态氮密闭保存。在现在的科学条件下，一般能够储存20～30年保持其活性。

我的观点仍然是“不怕一万，就怕万一”，人们很难预料10～20年以后的事情，我们虽然花了一些钱用以采血，储存脐带血，但是孩子多了一份生命的保障！家庭多了一份安宁！何乐而不为呢！





孕30周

是妊高征吗

中午女儿又来电话了，说昨天检查尿常规，发现尿蛋白＋＋＋，很是恐慌，不知道是不是有问题。并且还告诉我，明天还需要去医院化验尿常规。我仔细询问了女儿近来的情况。

“你近来浮肿得厉害吗？”

“就是手和脚有些肿胀，有的时候小腿到晚上还可以按压出坑来。”

女儿早些时候曾经告诉我，她的小腿和脚到晚上肿胀得厉害，但是没有其他不舒服的地方。我想可能是日益增大的子宫压迫下腔静脉，造成回心血流困难，引起下肢浮肿。所以我告诉她，坐的时候将下肢抬高，晚上睡觉的时候，在小腿和脚下垫高。这样处理后回心血量增加，浮肿就会减轻。后来女儿来电话告诉我，下肢肿胀比原来好多了。现在怎么会出现尿蛋白＋＋＋呢？

“你现在头晕吗？”

“不头晕！”

“休息得好吗？”

“休息得很好！睡得也好！”

“是不是近来你的体重增长得太快了？”

“医生说，我的体重还是在正常增长范围内。”

“血常规检查贫血吗？”

“血色素是12克（12克/升）多。”

“血压高吗？”

“100/60（毫米汞柱）。”

“放心吧！没有问题，化验室的化验单可能写错了，或者弄错了标本。”我对女儿说。

虽然我根据女儿的情况考虑到可能是化验单写错了，或者弄错了标本。其实我心里还真的放心不下，唯恐女儿发生“妊高征”。

“妊高征”全称是“妊娠高血压综合征”，为妊娠期常见而又严重危害母婴安全的疾病，是孕产妇特有的一种全身性疾病。多发生在妊娠20周以后至产后2周，在孕32周以后最为多见。主要表现为高血压、蛋白尿、水肿，严重时可以发生抽搐、昏迷，甚至导致孕产妇和围产儿的死亡。

妊高征一般分为三类：轻度、中度和重度。轻度妊高征主要表现为血压轻度升高，血压≥140/90毫米汞柱或较基础血压升高30/15毫米汞柱，可能伴有轻度水肿和微量蛋白尿。此阶段可持续数日至数周，可逐渐发展或迅速恶化。中度妊高征血压进一步升高，但不超过160/110毫米汞柱，尿蛋白＋，伴有水肿，无自觉症状。重度妊高征包括先兆子痫及子痫，血压≥160/110毫米汞柱，尿蛋白＋＋～＋＋＋以上，水肿程度不等，出现头痛、眼花等自觉症状，严重者抽搐、昏迷。

妊高征易患人群主要是高龄或年轻的初产妇、体形矮胖者、有高血压家族史或者本人有肾炎、糖尿病史者、羊水过多、多胎、葡萄胎、精神高度紧张或在寒冷季节、营养不良，特别伴有严重贫血者。

中午给女儿打电话。女儿说：“今天早晨去医院化验尿，一切正常。”

我终于放下心了！我想昨天可能是医院弄错标本了或填错化验单了。





孕31周

睡眠采取什么姿势最好

女儿已经怀孕31周了，一般说来，这个时期孕妇的子宫底已经上升到了横膈膜处，由于子宫顶着横膈膜，因此孕妇可能会感到呼吸不如以前顺畅了，活动一下就喘不上气来；而且因为子宫压迫胃，所以孕妇会感觉到吃进的食物好像不消化一样，很不舒服。我担心女儿也是这样，于是给她打电话询问。

女儿说："妈！我挺好的，虽然现在比以前'笨'多了，但是我自己认为活动还是很自如的，不过晚上如果仰卧睡觉就好像肚子上扣着一口大锅，有时喘不上气来，我必须要侧卧才能睡觉。"

"你是向左侧卧还是向右侧卧？"

"怎么舒服怎么来！"女儿说。

"我建议还是左侧卧位比较好！"

随着胎儿生长发育，子宫也日益增大，这么大的子宫对周围器官都会造成压迫和推移，因此平卧时，偌大的子宫会压迫后面的腹主动脉，造成子宫动脉和胎盘供血不足，影响胎儿的发育。同时也会压迫下腔静脉，造成回心血量减少，进而心脏血的搏出量也减少，造成各个组织器官血流量供给不足，影响其代谢和机能的发挥，这时孕妇会感到非常的不舒服，例如头晕、恶心、喘不出来气等；同时也会引起下肢和下体的静脉曲张，所以不能仰卧睡觉。

最好的睡眠姿势是左侧卧位，这样可以减轻向右旋转的子宫压迫对右侧输尿

管的压迫，降低右侧肾盂积水肾炎的发生率。



U型枕，可用作孕妇侧睡辅助枕、哺乳枕等。

“对了，妈！我的同学送给我一个**U字形大枕头**，她说美国怀孕的妇女都用这个，我现在睡觉时就用这个枕头垫在后背或者侧卧时垫着肚子。同学说，将来喂奶时将这个枕头倒过来，开口冲着我，让孩子躺在枕头弯曲的地方，可以支撑我的胳膊抱紧孩子吃奶；等孩子练习坐的时候可以让孩子坐在U字形枕头圈里，背靠着枕头的弯曲处，两手可以扶着枕头的两边。”女儿详细地向我叙述一遍。

女儿说的这个枕头我是知道的，国内一些医院的产科早已经使用这种枕头了，的确是对孕妇很实用的一种枕头。





孕32周

去家政公司找月嫂

现在离女儿的预产期还有不到2个月的时间，应该开始预定一个月嫂了。

要说在北京找个月嫂还是很容易的，但是要找一个合格的月嫂就十分困难了。现在家政公司几乎遍地都是，但是良莠不分，不少滥竽充数的，而且月嫂的水平也参差不齐，有不少是家政公司培训一个礼拜就充当月嫂上岗的，真正通过劳动局的职业教育培训出来的月嫂还是很少见的。可能因为我是搞儿科专业的，而且近几年来一直搞婴幼儿的早期教育，所以用专业眼光挑选月嫂是很挑剔的。听朋友介绍，我来到长安街沿线的一个家政公司挑选月嫂。

月嫂不同于一般的保姆，她必须有爱心、责任心和熟练的专业知识。因此她应该具备丰富的产褥期护理经验，不但要做好产妇产后的一切护理，帮助产妇做好乳房护理，协助产妇做好新生儿的母乳喂养，还要帮助产妇进行膳食的调配和制作，以利于生乳、产后的营养补充和身体的恢复，指导产妇康复训练。同时还要负责新生儿24小时的喂养、洗澡、抚触、换洗尿布、所用物品的消毒、孩子脐带的护理，以及产妇和新生儿一些疾病的观察和简单的处理。从某种意义上说，应该比医院的产科护士技术更加全面和熟练，而且还要吃得了苦，耐得住寂寞。因此，一个没有较高的素质、没有爱心、育儿观念陈旧的人是很难胜任这个工作的。

我记得，在新浪育儿论坛上，有一位妈妈曾经问过我这样一个问题：“我的孩子出生后不久，发现孩子的眼屎特别多，月嫂让我用舌头舔孩子的眼屎，说我

的唾液可以治好孩子眼睛的毛病。于是我每天都用舌头舔孩子的眼睛，结果眼屎不但没有下去，而且越来越多了。”当时我看了这个帖子非常气愤，一方面我为这个妈妈的无知而生气，另一方面我为这个月嫂将不知从哪儿来的错误观念灌输给产妇而恼怒。实际上，这是新生儿的鼻泪管堵塞，只要轻轻压迫眼睛内侧的泪囊部，可见黏液或黏液脓性分泌物从眼睛内角下缘的泪点中溢出即可痊愈。母亲的口腔中含有很多细菌，这样做只能使免疫机制不健全的新生儿再次感染。所以说像这样的月嫂我是不能要的。对于我来说，月嫂掌握的护理技术稍微少一些无所谓，因为我可以手把手地教给她，但是我最不能容忍陈旧观念根深蒂固，而且还自以为是的人。

我先与这个家政公司负责人谈了我选择月嫂的要求，而且还特别强调月嫂要说普通话，并且询问她能够给我提供什么样的月嫂，介绍给我的月嫂能够满足我的要求吗？负责人告诉我，能够找到满足我条件的月嫂，但是这样的月嫂是他们公司的特级月嫂，月工资高达2800元（听说现在月工资已经是3500元，够高的吧），每月工作28天休息2天（根据劳动法的要求，现在已经休息4天了）。如果月嫂上户后，我们不满意，他们还负责调换，直到满意为止。我告诉这位负责人，如果我挑到合适的月嫂，就希望她从北京去上海，来回的火车票由我来负责。这位负责人告诉我，等这位月嫂下户来公司时，她打电话通知我来公司，与她见面，我看着满意了，就签订合同，并且预交定金，待月嫂上户后定金就算在第一个月的工资里了。“下户”是他们的行话，意思是做完这户的工作，从这户下来了。当时我想，女儿生孩子就一次，生产和产后的恢复是女人一生中非常重要的阶段，如果处理不好这个时期的一些事情，有可能造成女人一生的痛苦。因此，我认为多花些钱请一个合适的月嫂是必需的，也是必要的。在新生儿阶段由于孩子的各个组织系统发育还不成熟，需要今后在大人的照料下，逐渐发育完善起来，这是塑造人生良好开端的一个非常重要的阶段。如果月嫂是一个具有高度责任心和爱心的人，而且还具备先进的育儿知识，能够很好地照顾孩子，这对于处在产后休养阶段的妈妈来说，是一件很安慰的事情，因为这个时期的妈妈有时候真是心有余而力不足！





孕33周

找到了合适的月嫂

这天家政公司的经理通知我下午去公司面见一个特级月嫂。如约，我来到家政公司。一个月嫂正在办公室里等我。只见这个月嫂个子不高，眼睛不大却很有神，年龄40多岁，从她的打扮可以看出是经过修饰的：文着淡淡的眉毛，嘴唇涂着浅浅的口红，衣服干净得体，谈吐不俗，普通话说得还可以，给人的感觉这是一个精明能干的城市人。看人当然不能完全凭直觉。我还是想问她几个问题，看看她对产褥期产妇和新生儿护理的知识知道多少，观念是不是新。

“你会新生儿抚触吗？”我问。

“会的。”她有些紧张地回答，因为她知道我的身份和所做的专业。

“你能够给我从头到尾说一遍吗？”

“是这样做，当给孩子洗完澡擦干净全身后，放到温度大约22～24℃的屋里，最好室内放着一些柔和的轻音乐，在手上倒少量润肤油，然后轻柔地涂抹在孩子的身上……”她详细地把抚触的过程说了一遍。

“你会冲配方奶粉吗？”我问。

“会的，冲奶粉应该用大约50℃的水，如果配方奶要求1勺奶粉兑30毫升的水，孩子每顿吃90毫升，那么要先在消过毒的奶瓶中倒90毫升的水，然后再放3勺奶粉，充分摇匀后喂孩子。”

“一平勺奶粉，就是挖出来一勺，用筷子刮平了，就可以了。如果是用力压

实的一勺，奶粉就多了，奶液的浓度加大，对孩子的肾脏是有害的。”我又给她补充一句，她笑着点点头。

“那么，你怎么试奶液烫不烫？”

“将奶液滴在自己的手背上，如果不烫手背，孩子就能喝了。”

“不错！回答得很对！孩子的肚脐还没有脱落，你怎么护理？”

“每次洗完澡后，用消毒好的棉签蘸着酒精，在脐痂底下消毒。”她回答完后，我补充了一句：“记住，应该用75%的酒精，不能用90%以上的酒精。另外尿布不能裹到脐带上方，这样尿液容易污染脐带造成感染。”

“你会给产妇做下奶汤吗？”

她又给我讲了一些营养配餐的方子，看来她知道的还真不少。

“如果我们签了合同，我愿意到您那儿去，我可以向你学习很多的育儿知识，这也等于给了我一个很好的学习机会！”她最后向我表白。

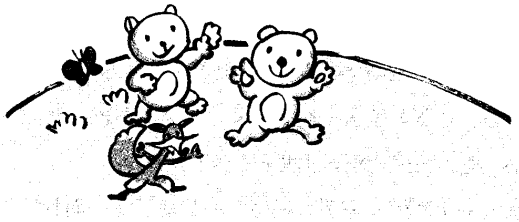
我感觉她不像是没有什么文化的妇女。等她走后，我问家政公司的经理，她原来是做什么工作的。经理说，她是南昌一个大企业的内退职工，自己自学拿下了大专文凭，还有会计证，但是因为她原来的企业是一个国营企业，经济效益不怎么好，从岗位上下来后她又不甘寂寞，要体现自己的价值，所以和几个同事一起到北京来闯荡来了。她做月嫂已经四五年了，有着丰富的经验，而且多次获得用户的好评。

“行！我就定她了。”我这个人就是喜欢这种不安于自己的现状，能够努力拼搏的人。在她身上有一种积极向上的精神，很让人敬佩！另外，她是一个城市人，很多的生活和卫生习惯与我们是一致的。至于观察产妇和新生儿的一些异常表现，就不需要她了，因为我在女儿的身边。当然，对于这样好学的月嫂，我还是尽量帮助她提高业务水平，使得她今后能够在这个岗位上做得更好，更好地体现她的人生价值。

月嫂这个工作还是很重要的，而且社会的需求量很大，如果城市中一些下岗女职工转变观念投身到这个事业中，开辟自己工作另一个新的领域，无论对社会还是对个人都是非常有好处的。

于是我当场交了定金，签订了3个月的用工合同，并且负责她去上海火车票

的费用。家政公司的经理说给买一个硬座就可以了。这怎么行！我心里想，夜间坐13～14小时的硬座是很辛苦的。于是我向经理说：“请给她买一张卧铺票，不能让她路上太辛苦，再说她也是近50岁的人了，我负责这个费用。”就这样月嫂算是找好了。







孕34周

女儿近来便秘严重，出现肛裂和痔疮，并且牙龈出血

“妈！最近我便秘厉害，出现肛裂，排便时出血很多，再加上痔疮犯了，坐也不行、站也不行，太痛苦了。其实我已经照您嘱咐的去做了，怎么还是便秘呢？而且痔疮比以前更严重了！”

在女儿刚得知自己怀孕时我就提醒她平时注意多喝水，多吃富含纤维的蔬菜、瓜果、粗粮、红薯和芋头一类的食品，不要长时间坐在电脑前，要适当地站起来来回走动。每天定时大便，预防便秘发生。

但由于女儿的工作性质需要长期坐在电脑前工作，而且工作繁重，常常都需要工作到深夜，结果还是发生了便秘、肛裂和痔疮。

怀孕后，孕妇体内会发生一系列的生理变化，例如由于体内女性激素（雌激素、孕激素等）水平增高，促使子宫肌肉松弛，以满足不断发育长大的胎儿的需要，同时也造成胃肠道平滑肌松弛，肠蠕动减慢减弱，因此食物和水分在消化道内停留的时间延长，粪便在大肠中因滞留的时间延长而水分继续被吸收，致使大便干硬形成便秘。

再加上不断变大的子宫，尤其是孕晚期胎头下降，在盆腔内压迫直肠，致使直肠的弯曲度增大，排便时腹腔压力不够，排便时间延长，也是造成便秘的原因。

另外，雌激素水平的提高也造成直肠底部血管平滑肌的扩张，血流减慢，容

易形成痔疮；同时变大的子宫压迫肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛造成回流受阻，发生静脉曲张，也会引起痔疮。

由于便秘，造成直肠齿状线以下的皮肤全层裂开，形成了肛裂。而且由于直肠齿状线的黏膜下有丰富的静脉丛，粗糙的大便和肛裂造成小静脉破裂，引起出血。

既然已经发生肛裂和痔疮，那么就需要认真治疗。我嘱咐女儿，除了我平常告诉她要注意的事项，现在需要注意：

◆ 避免大便干燥。不要用泻剂或机械刺激肛门（如用开塞露等），造成肛裂加重。

◆ 保持排便通畅，一天1～2次，每次排便后要清洗肛门。最好在清洗水中加上黄连素1克坐浴，坐浴后肛门涂上少量的金霉素软膏。一般浅肛裂经过这样处理都可以痊愈。

◆ 深肛裂需要到医院去处理。

◆ 有条件最好每隔4～6小时平卧20分钟，减少直肠肛门血液回流受阻；晚上睡觉时尽量左侧卧位，以避免压迫直肠。

“妈！最近我每次刷牙都有一些出血，是不是牙龈炎呀？”

女儿十分注意牙齿的保健，基本上是每隔4～6个月就去口腔医院检查和清洗牙齿，为什么还是出现牙龈出血呢？

其实这也与女性激素水平增高有关。大约有75%的孕妇在妊娠2～3个月时会出现牙龈出血，因为女性激素水平增高，牙龈的毛细血管扩张、弹性减弱，血液流动缓慢、淤血造成牙龈浮肿，血管壁的通透性增加，引起牙龈肿胀出血，临床上称为妊娠期牙龈炎。

其症状随妊娠月龄的增加而日益加重，孕8个月时达到高峰，因此这个阶段口腔的保健非常重要，如果口腔保健做得不好，造成细菌滋生，形成菌斑，细菌会随着血液进入全身，形成菌血症，这些细菌在血液中大量繁殖，引起亚急性心内膜炎，心血管硬化，心脏内大量栓子形成，适时就会脱落，堵塞血管而引发心肌梗死和全身其他部位的血管堵塞，而出现一系列器官的损害，严重者可以危害生命。产后因为性激素的水平下降，症状会逐渐减轻。

因此我告诉女儿，每次吃完饭后一定要清洁口腔，因为口腔内酸性物质增多，会增加龋齿的发生。多吃富含维生素C的水果和蔬菜，以降低毛细血管的通透性，增强血管的弹性，这样能有效减少牙龈肿胀与出血。另外还需要定期去牙医那儿进行口腔保健，这是必不可少的。

我给女儿讲了在新浪亲子中心专家答疑论坛上一个妈妈的帖子的内容，虽然这是一个极个别的例子，但是它就可能发生在某个孕妇身上，“不怕一万就怕万一”，又应了我的那句话。随后我把这篇文章给女儿电传过去了。

附帖子的内容：

仲夏的深夜，倾盆的大雨，不时的雷鸣与闪电，当然还有……冰雅的妈妈满脸淌着绝望的泪水，这一切都好像是一年前这一天的重演，唯一不同的是，几乎没有人再去安慰冰雅的妈妈，因为大家似乎都习惯了她的发呆、她的绝望……这是一个发生在我们身边的真实故事。

那时女儿冰雅26岁，年轻貌美，结婚不久想要个宝宝，邻居建议她怀孕前去看看牙医，怀孕期间注意刷牙预防牙病。可妈妈说当年她生了8个孩子也没看过什么牙医，个个都很健康，冰雅就没再想这事。

不久冰雅便有了身孕，和老公商量后辞去了心爱的工作，一心在家调养，迎接宝宝的降临，准备做一个全职妈妈。两家老人更是对她照顾有加，百般呵护。冰雅平时就爱吃零食又偏爱酸甜的食物，怀孕后婆婆更是宠着，零食买了一大堆，冰雅的肚子也一天天地大了起来，人也笨拙了许多，但早晚刷牙仍旧那么认真，尽管每次牙龈出血她也从不当回事儿，早习以为常。

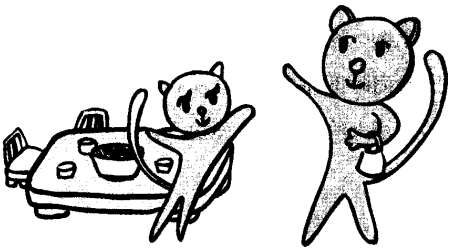
就这样，冰雅度过了女人一生中最难忘的几个月。离预产期还有48天的那个傍晚，她肚子突然疼痛难忍，被紧急送进了医院。是早产，孩子只有2千克，虽然经过医护人员的全力抢救，小家伙还是难逃厄运，来到这世界不到3小时就在狂风暴雨声中离开了。

医生说是因为胎儿免疫力低下，感染肺炎所致……当躺在病床上的冰雅听到这一噩耗时，顷刻间口吐白沫、四肢抽搐了几下昏了过去，冰雅妈妈一边掐人中，一边叫人快去喊大夫，大夫赶到病床，诊断后却无奈地摇了摇头，宣布冰雅是心力衰竭，急性心肌梗死。短短几个小时，前后2条生命就这样无情地离

开了……

家人悲痛至极也非常疑惑，冰雅怀孕期间身体一直很好，没有出现任何病症，胎儿怎么会感染肺炎？而且对冰雅的死因更感到蹊跷，经申请验尸，结果在冰雅的羊水中发现了梭形杆菌，该细菌主要居于口腔和肺部，可能是在刷牙时通过牙龈出血而直接进入血液，并通过胎盘感染羊水造成胎儿肺炎及低体重儿出生。同时，法医还鉴定出冰雅的冠状动脉出现粥样硬化和堵塞，并有血栓形成，可能是口腔细菌及病毒通过牙龈出血直接进入血液，造成菌血症、败血症所致。冰雅的牙龈出血是造成胎儿早产死亡及自己心肌梗死的罪魁祸首。

谁会把牙龈出血当回事儿，更不可能想到细菌会通过牙龈出血而直接进入血液，每想到这些，冰雅的妈妈悲伤悔恨莫及，一年的时光她都是这样度过的，她撕裂的痛哭声又一次地淹没在了狂风暴雨声中……







孕36周

女儿开始休假，为婴儿准备生活用品

今天女儿去医院检查，医生说，胎位很好，是头先露，但是胎儿的头还没有入盆。并且告诉她胎儿不大，大约是3000克，医生提醒她注意不要因为食欲好就多吃。从现在起每周都要去医院检查。她决定开始休假待产。

女儿说，近来食欲大增，呼吸也比以前顺畅了，只是经常口渴，因此喝水多，而且尿的次数也多，四肢尤其是手脚都感觉发胀，鞋比以前大了两号。

我告诉女儿，因为这个阶段子宫整体已经开始下降，孕妇的胃就不像以前受到子宫的挤压，有了空腹感，所以吃得就多了。原来增大的子宫向上顶着横膈膜，肺脏呼吸也受到限制，现在子宫整体下降，不再顶着横膈膜，因此就感到呼吸也顺畅了。但是与此同时下降的子宫对膀胱的压迫也会逐渐增加，所以又出现了尿频的现象。同时，增大的子宫更加压迫下腔静脉，造成下肢血液回流不畅，所以下肢肿胀是可能的。

为了防止下肢静脉曲张，我建议女儿还是起床后穿上高弹力的长筒袜。同时也警告女儿，32～38周是胎儿生长最快的时候，由于这个阶段食欲大增，要注意节制，否则胎儿和自己的体重都会迅速增长，这样对自己生产要增加难度的。如果超过正常增长的速度，对大人和孩子都不利。

女儿说，她的肚子很大，行动有些迟缓，但是为了自己能够临产时有足够的产力，她准备每天去公园行走1小时，平时在家料理一些家务，尤其是需要给孩

子和她准备一些临产时以及坐月子期间的东西。

其实，我已经为她准备了孩子出生后所需要的床上的一切物品，准备得很多，足以用到孩子六七岁：

（1）小枕头4个，里面分别装的是蚕砂、荞麦皮（自己清洗干净的），每个枕头高约3～4厘米，宽大约是15厘米，长是33厘米。我之所以做的枕头多，就是因为小婴儿出汗多，枕头皮需要天天洗、枕头芯需要天天晒，这样用着清洁、干燥、方便。

（2）小被子90厘米×90厘米大小2床，内胆使用的是包上纯棉白布的蓬松棉，并且用缝纫机缝上3～4行棉线，防止洗涤时卷缩。

（3）同样大小的被套做了4床，被套三条边缝上，一边开口，主要是为了换洗方便。

（4）同时我还选用以上的材料做了大一些的被子，因为1岁以内的孩子身长发育迅速，可以达到73～78厘米，根据孩子的情况也需要不断地更换不同尺寸的被子——做了100厘米×100厘米2床，110厘米×50厘米2床。

（5）还做了小尿垫50厘米×50厘米共4条，主要是铺在孩子的身下，既能吸汗又能防止尿透床垫，尿垫内胆还是用棉布包上的蓬松棉，用缝纫机缝上3行线，便于直接放在洗衣机里清洗。

这些棉布的枕套、被套和尿垫我选择的都是吸水性好的纯棉布。选择的棉布没有异味，图案的颜色不会掉色，做好后全部重新清洗一遍，将一些颜色的浮色洗去，尽量减少污染环节，然后包好存放在没有樟脑片的箱子里了。

（6）另外，我还预备了一些旧式的布尿布，一部分裁成66厘米×66厘米的正方形，使用时对折成三角形；一部分裁成宽33厘米、长66厘米的长方形，使用时对折成宽16厘米、长66厘米的细长型尿布。最好是将三角形的尿布放在底下，细长条的尿布放在三角形的尿布上面，用三角形的尿布包裹上孩子的小屁股。

旧式的布尿布吸水性好，透气，经济实用，便于家长及时发现、更换，可以反复清洗，孩子也不容易形成尿布疹，而且有助于及早建立良好的排便习惯。

我主张白天最好用旧式布尿布，夜间可以使用纸尿裤以解除大人夜间频繁起

床换尿布之劳累。其实现在市面上出售有类似三角裤样的尿布垫，可以在三角裤里面放上布尿布，很是方便。

（7）婴儿床最好选择木质材料做的，不会像金属床那样冰凉，孩子摸起来舒服。床的大小根据自己房间的情况决定。床的高矮最好与母亲的床一样高，床的护栏三面要固定，一面可以打开，这样便于观察和照料孩子。护栏的高度最好是50～60厘米，这样当孩子学会扶着站立的时候，不会从栏杆上方翻出来。栏杆和栏杆之间距离不要大于5厘米，防止孩子头从栏杆间隙钻出来。

木板床上不要用有弹性的床垫，最好使用3～4厘米厚的棉垫，因为孩子出生时脊柱从侧面看，没有成人特有的弯曲，几乎是直的，或仅有稍向后凸出。当孩子2～3个月开始俯卧抬头时，则出现颈椎前凸。当6个月孩子练习坐时，则逐渐形成胸椎后凸。当孩子10～12个月练习站立和走时，则形成腰椎前凸。在这些阶段的弯曲是不恒定的，孩子仰卧时仍可伸平。弹性强的床垫，尤其是席梦思床垫过硬或过软都不利于孩子的脊柱弯曲的形成。

为了防止孩子啃咬或碰撞到护栏上，最好同时制作包着腈纶棉的纯棉花布的床围，棉布的花色要鲜艳好看，能够给予新生儿或小婴儿视觉最好的刺激，也便于清洗。

（8）尿布台可有可无，如果自己愿意置备的话，其高矮应该以自己不用弯腰即可站着给孩子换尿布为宜。女儿告诉我，她打算在尿布台下做两个大抽屉，用来放孩子的衣物、毛巾、纱布和床上用品，最底下可以并排放两个藤条筐，一个放孩子的尿布和纸尿裤，另一个放洗浴用品。

随后，我还告诉女儿我在北京给她准备了孩子出生后穿的衣服以及奶瓶等所用物品。没有想到女儿自己也准备了不少，她说：

“妈，我给孩子买了6身0～3个月穿的纯棉的连衣裤，都是浅色的，白色的布围嘴两包（每包6个），白色细纱布的小手帕2包（每包6个），小奶瓶（120毫升）4个，大奶瓶（260毫升）4个，0～3个月的硅酮橡胶奶嘴买了10个，3～6个月的奶嘴买了10个，每个奶嘴都是在顶端周围偏离中轴的部位扎了3个小孔，符合您的要求，我还买了配套的奶瓶刷、奶嘴刷、清洗奶瓶的清洁剂和蒸汽消毒锅。妈，我买的可都是知名厂家的产品，您不是嘱咐过我吗，不要买没有质量保

证的产品。”

是这样的，我曾嘱咐过女儿，最好买奶嘴眼扎得偏一些的奶嘴，因为孩子在吸吮时，如果奶嘴眼在正中央，吸出的液体会直射咽部，假如孩子的吞咽动作不协调很容易呛着孩子，因此最好是在距离奶嘴顶端两侧偏离中轴45°的地方扎两个小孔，这样不容易呛着孩子。

为什么孩子的用品一定要买知名厂家的？目前市面上有一些婴幼儿服装布料甲醛超标，奶瓶、奶嘴使用的是回收医疗废弃物制成的再生塑料，所以婴幼儿用品一定要买知名厂家的，质量才有保证。

“妈！我还买了一大堆婴儿专用的洗浴和护肤用品、婴儿用的大浴巾2条、婴儿用指甲刀以及婴儿用的洗涤用品。我还买了婴儿用的梳子呢！”

“你买的还挺全呀。这么多东西，你们怎么拿回来的？”

“妈！您别忘了，我身边有一个壮劳动力呀！”女儿自豪地说，看来女婿这次可真是壮劳力了。

“妈！我买了几本有关怀孕和分娩的科教书籍，这些书都写了预备什么东西，除了您嘱咐的以外，我就是参考这些书写的内容准备的。这两天，我准备给孩子买浴盆去。”

浴盆一定要买盆沿宽一些的，给孩子洗澡时可以支撑着胳膊，不会感到劳累，而且也安全。另外还要买一个小的洗屁股盆和一个洗脸盆。

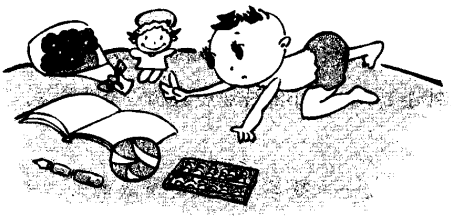
后记：

女儿给孩子定做的床是一个败笔，她没有听我的话，光考虑床做得大一些，孩子可以使用很多年，所以护栏做得很矮，而且护栏的四边都是固定的，孩子只要学会坐，恐怕就不太适合了，因为孩子会很容易从护栏上翻下床的。即使4~5岁的孩子睡在上面也很麻烦，因为护栏是固定的，孩子上下床需要翻越护栏才行。

浴盆买得也很不理想。这种浴盆盆底中央有一条葫芦形的凸起部分，可能厂家设计时考虑新生儿可以躺在凸出的位置上洗澡，结果孩子在2个月以后就会从凸起的部位滑下来，尤其是用了浴液以后，孩子身体滑滑的，照看人往往揽不住，很容易摔着孩子。所以我建议给孩子买浴盆最好是选择盆沿边宽的，平底、

有防滑条纹的。

另外4～6个月用的奶嘴扎好的3个小孔不能喝自家榨的鲜果汁，因为稍微有一点渣滓都会堵住奶嘴眼，因此我们不得不将两个小孔用剪子剪通，成为“一”字形。所以建议孩子喝果汁的奶嘴最好是自己扎眼或用专门的喝果汁的奶嘴。







孕37周

女儿开始准备自己入院分娩的物品了

女儿怀孕已经37周。从这个时期开始出生的孩子就是足月儿（37~41周+6的新生儿称为足月儿）了。孩子随时都可能出生，于是女儿开始准备自己住院分娩的东西了。

女儿来电话向我讲述了这周去医院检查的情况："妈！医生检查说孩子的头已经下降，但是还没有入盆，胎心挺好的，胎儿估计3000多克，不到3500克。"

她又说："我根据书上和同事说的，开始准备住院的东西。我准备了两个箱子。一个是塑料搬运箱，里面装的食品有巧克力、什锦坚果、果茶、全麦饼干、西柚、苹果、新鲜橙汁、弯头吸管。其他个人物品有产妇卫生巾1包、产妇一次性内裤1包、防滑拖鞋1双、湿纸巾1盒、小包面巾纸、中空坐垫1个。婴儿用品有新生儿纸尿裤1包、新生儿柔湿面巾1盒，新生儿洗浴、按摩、护肤用品各1瓶，婴儿爽身粉1盒、新生儿小面巾1盒。

另一个箱子是灰色的旅行箱，装的主要是我和孩子的衣服和其他用品，有脐带血收集袋、孕期多种维生素和钙片、哺乳内衣、棉袜、长袖T恤、出院外衣、浴巾1条、毛巾2条、洗漱用品、眼镜和隐形眼镜；婴儿衣物有睡袋1条、包巾1条、内衣4件、连体外衣2件、外套1件、小袜子2双、小帽子1个；还有笔记本、笔、小座表1只、温度计1支、湿度计1支、按摩龟1只。同时还准备好了方形靠枕、U字形孕妇抱枕带到医院去。

随身携带的小包里有身份证、信用卡、医院就诊卡、手机、数码相机、电脑以及一些DVD和CD光盘。”

“嗬！准备得真够全的。”我不禁赞誉起来。

“妈！您以为我总在依靠您呀，其实我早已经通过书本学习了很多有关临产的知识，还经常咨询我们已经生过孩子的同事，我也不能依靠您一辈子呀！妈，您别忘了，我也要做妈了。”多大的孩子在妈的眼里也是一个小孩子，好像她永远长不大似的，因此我总是不放心这儿、不放心那儿。女儿的这番表白让我感到她确实已经长大了，不需要我再像以往那样照顾她了。

看来，女儿在做准妈妈的过程中，也在不断地学习和充实自己，为做一个合格的妈妈不断地努力提高自己。

事实证明女儿准备的这些物品，在医院分娩前后都用上了。







孕38周

女儿坚定了自然产的决心

本来12月份，全国很多的地方想请我去讲课，但是考虑到女儿是12月21日的预产期，我只好推掉了几场讲座，将12月初的两次讲座讲完后，马上就来到上海，准备陪女儿生产、照料她坐月子。

到了上海女儿家中，看见女儿比上次见面胖了不少，面色红润，肚子明显下坠了，手和脚肿得像发面的馒头一样。女儿说她的手肿胀得连结婚戒指都不能戴了。为了走路舒适和安全，她现在穿的是39号的运动鞋，穿鞋时由于不能弯腰，只好使用长把的鞋拔子。不过，女儿活动还很灵活，在家里不停地干着家务，没有休息的时候，一天3顿饭都是她做，女儿很会做饭，饭菜做得是色、香、味俱全。看见我来了，女儿高兴得不得了，什么都不让我干，说："妈！您就好好休息，或者看书，或者看电视。以后保驾护航的任务就是您的了，那时，您想休息恐怕就难了。"我是一个闲不住的人，什么事都想帮一把，于是我担负起每天一次上街买菜的任务，其余时间全程陪着女儿，几乎就是寸步不离。因为现在女儿随时都可能生产。

上海市内几乎没有比较大的公园，因此，每天下午3点钟以后，我们都要去西郊宾馆的花园里散步。进了宾馆的大门，汽车沿着弯曲的马路来到庭院深处。只见马路两边都是绿茸茸的草地，青草修剪得非常平整，远远望去就像一块绿色的毛毯镶嵌在大地上。绿地的旁边是一些不高的土山包，山上种着不少的乔木和

灌木。我和女儿下了车，走在林间的小道上，平坦的小道上落了不少叫不出名字来的浆果，这些小浆果被人踩出紫黑色的浆液撒落在小路上。虽然已经是秋末冬初，但是南方特有的绿绿葱葱的景色还是深深地吸引了我。树上的小鸟婉转的鸣叫显得那么悦耳动听。不远处传来了潺潺的流水声，我和女儿循声绕过山包，看见山包的另一侧是一条小河，河面上几只野鸭悠闲地浮游在清水上，别有一番风景。闻着都市里难得的清新的空气，感到心旷神怡。这里一切都显得那么幽静，大有世外桃源的意思！

走在路上，我不禁浮想联翩：时光过得真快，30年前我牵着女儿的小手走在平谷县的庄稼地旁，匆匆忙忙把她送到她爸爸工厂的幼儿园里，一路上女儿哭哭啼啼不愿意去，这一幕就好像发生在昨天一样。现在我渐渐地进入老年，当年哭哭啼啼的女儿又开始孕育了下一代，我就像当年我的母亲一样，为女儿的生育操着心！人类就是这样一代又一代重复着这样的过程，才能够不断地繁衍昌盛。

已经有很多年没有和女儿这样一起并肩散步了。我们聊着她小时候的趣闻，还一起畅想她的孩子将来的发展，整个林间只有我们两个人小声地说着，不时发出愉快的笑声，看得出女儿情绪很好。

我问女儿："你决定采取什么方式生产？"

"如果检查没有什么问题，我想自己生。采取自然分娩无论对孩子还是对我自己都有好处。经过子宫收缩和产道挤压，可以将孩子呼吸道里的黏液和羊水挤出，减少羊水吸入的可能。毕竟剖宫产也是一个大手术，不管手术做得多好，还是会对身体有损伤的，例如腹腔和盆腔组织的粘连。谁敢保证手术中不会发生大出血和感染呢？我一直认为，自己既然想要孩子，就不应该怕痛，只要对孩子有利，我不怕痛，也愿意为孩子忍受这点痛苦。而且，剖宫产的孩子因为没有经过产道挤压，缺乏第一次触觉和本体感的刺激，将来容易出现感觉统合失调的问题，如果我的孩子以后出现多动症或注意力缺陷，不就麻烦了吗？再说，医院还有药物性无痛分娩，我的几个同事就是在临产前由麻醉医生在后腰上打了一针，止痛效果很好，大人、孩子都平安。为了孩子我愿意选择自然分娩。"女儿娓娓道来，语气中充满了无限的母爱。

"你知道的还真不少！尽是一些医学术语。"我不由得对女儿刮目相看。

“其实回北京时，我早就看过您书架上的《实用新生儿学》《实用儿科学》《实用妇产科学》和您的书了。”女儿得意地说。

的确，剖宫产不是一个最理想的分娩方式，它只是一种在万不得已的情况下，为保证孕妇和胎儿的生命安全才采取的一种分娩方式。不是所有的人都适合剖宫产。

根据世界卫生组织的建议，剖宫产率应该维持在15%左右。但是近来我国一些三甲医院的产科剖宫产率都已经达到40%～50%，个别医院甚至已经达到60%，其原因主要是产妇对自然产有恐惧感，误认为剖宫产可以让孕妇免受生育疼痛之苦，孩子可以减少意外，自己还能够保持优美的体型。尤其是每个家庭都要一个孩子，因此都不希望孩子有丝毫的风险，再加上一些医护人员害怕担当责任，尤其是现在一些助产士阴道助产水平下降，所以往往出现一点异常情况都会向家属和产妇按“严重的情况”交代，迫使家属和产妇别无选择，只能采用剖宫产。

另外，目前使用的一些胎儿监护仪器往往出现假阳性，也是造成剖宫产率上升的一个原因。还有个别产妇因为迷信为孩子出生选择良辰吉日而要求择期剖宫产。所幸我的女儿对生产方式有一个正确的认识，不需要我再多说什么。

选择剖宫产手术是有严格的手术指征的：

（1）从孕妇情况来判断

如果孕妇的骨盆畸形或狭小、高龄初产、患有严重的妊高征，曾经做过剖宫产或子宫手术，此次不适合自然产的，或者产程停滞、胎盘早剥、前置胎盘、引产失败、子宫破裂都应该实施剖宫产。

（2）从胎儿情况来判断

胎位不正、胎儿宫内窘迫、体重估计为4000克以上而不能阴道分娩的、多胞胎、宫颈未开全而脐带脱垂者都必须实施剖宫产。

必须指出的是，剖宫产儿在出生一周内最容易出现以下几个问题：

（1）哭闹问题

95%以上的剖宫产儿出生后很快就会出现不同程度的哭闹、多动、不喜欢被触摸、易惊，以及睡眠障碍。即使很小的声响也能引起过强的反应，而且多发生

在晚上，常常莫名其妙地哭闹。这些孩子的哭闹很难安抚，甚至拒绝进食，造成父母的紧张和焦虑不安，久而久之超出了父母忍耐的限度，则可能会产生反感而疏远孩子，不利于亲子依恋关系的建立。

据研究发现，发生这种情况是因为胎儿在子宫内吞咽了大量羊水，由于实施了剖宫产，不能通过产道的挤压排出来，大量的羊水羁留在新生儿消化道造成了危害，引起肠绞痛。也有的专家认为剖宫产儿哭闹主要与感觉统合失调，即触觉防御性反应过度有关。

（2）下奶晚及母乳不足引发的一系列疾病

剖宫产儿出生后由于妈妈还在手术中或状态不佳，不能在产后半小时内进行早吸吮，不利于妈妈早期建立生乳反射和喷乳反射。另外，手术疼痛的打击令产妇精神紧张、焦虑、忧郁，止痛药或麻醉药在体内残留均可抑制或影响乳汁的分泌；而且剖宫产会使5－羟色胺分泌增加导致泌乳素和催产素分泌减少；再加上手术后医生需要观察产妇的肠功能是否受损，因此饮食受到限制，只能进流食或半流食，不能满足乳母对营养的需求，以上均可造成下奶晚或母乳分泌少。因此，剖宫产儿由于不能及时获得初乳中的一些免疫物质，其免疫能力差，易合并感染；下奶晚或母乳不足也容易发生新生儿低血糖。人的大脑代谢主要依靠能量的来源是糖，低血糖对大脑造成的损伤往往是不可逆的。同时，由于喂养延迟或母乳不足，也造成剖宫产儿胎粪排出延迟，增加胆红素的回吸收而发生高胆红素血症。也有报道因为产妇所用麻醉药物通过胎盘进入胎儿血循环中，致使红细胞通透性改变，存活期缩短而大量破坏致黄疸加重。

（3）容易发生“剖宫产儿综合征”

“剖宫产儿综合征”主要是指剖宫产儿呼吸系统并发症，如窒息、湿肺、羊水吸入、肺不张和肺透明膜病等。剖宫产儿湿肺的发生率为8%，阴道产儿湿肺的发生率仅为1%。在孕期，由于发育的需要，胎儿肺内存在着一定量的肺液，但是出生的瞬间这些肺液必须迅速加以清除，为出生后气体能顺利进入呼吸道减少阻力，从而保证肺能够马上进行气体交换，建立有效的自主呼吸。因此阴道产儿由于产道的挤压和儿茶酚胺的调节使得胎儿呼吸道内的肺液1/3～2/3被挤出，剩余的肺液在出生后被进一步清除和吸收。但是剖宫产儿缺乏这一过程，肺

液排出较少，肺内液体积聚过多增加了呼吸道内的阻力，减少了肺泡内气体的容量，影响了通气和换气，导致不少的剖宫产儿特别是择期剖宫产儿出生后出现呼吸困难、发绀、呻吟、吐沫、反应差、不吃、不哭等症状，发生新生儿湿肺，严重者导致窒息、新生儿肺透明膜病、新生儿缺血缺氧性脑病的发生。另外。由于剖宫产儿没有经过产道挤压，无法更好地适应出生后血流动力学和血生化的瞬间改变，所以颅内出血也时有发生。

（4）不利于建立早期依恋关系

心理学家指出，所有的母亲对孩子的爱都是无限的，特别是当孩子分娩出的那一刻，母爱达到顶点，不能忍受与宝宝片刻的分离。心理学家把这一阶段称为母性的敏感期。剖宫产儿由于妈妈还在继续手术或者因为妈妈的状态不佳，不能及时与母亲进行肌肤密切接触，虽然我国医院规定孩子出生后半小时内必须和母亲进行皮肤接触，但是往往由于各种原因而做不到。因此造成了母婴最初的“隔离”。刚出生的孩子是最需要母亲爱抚的，而这种“隔离”会使宝宝亲近母亲的天性得不到自然的发展，不能获得安全感和满足感，对宝宝日后的健康成长是非常不利的。

近来有科学家认为：母子之间最早的皮肤接触，有助于建立早期的依恋关系，经过一段时间的相互作用才能形成牢固的依恋关系。母子间最初皮肤接触时间的早晚比早期接触的绝对时间长短更重要，这是因为产妇体内雌激素作用可能产生最强烈的感情，促使她去关心自己的孩子，有利于形成早期依恋。如果不利用，激素的作用就会消失。

（5）远期看剖宫产儿容易发生感觉统合失调问题

一些剖宫产儿的家长发现自己的孩子似乎比别的孩子更加“活泼好动”，动作不协调，做任何事情没有长性、爱哭闹情绪不稳定、爱招惹人、不合群，食纳差，饮食起居也没有规律。去医院检查，也没有发现什么健康问题，因此，家长认为是孩子的天性调皮任性而没有在意。直到孩子上学后出现学习困难、表现出一些异常行为，才引起家长足够的重视。经过专业医生检查认为，发生以上问题主要是因为感觉统合失调造成的。虽然进行了治疗，但是由于这些孩子失去了早期及时对他们进行恢复治疗的机会，发展到出现严重异常的行为问题，给孩子、家庭和社会带来

沉重的负担。据不完全统计，目前，3～13岁的孩子大约有10%～30%不同程度地患有此症，其中剖宫产儿占很大的一部分。因而不得不再一次重新认识剖宫产。为什么剖宫产儿在感觉学习和感觉统合训练方面存在着先天不足？

阴道分娩的过程中，在限定时间内胎儿的肌肤、胸腹、关节、头部均受到宫缩有节奏的、逐渐加强的挤压刺激和产道适度的物理张力的刺激，胎儿必须主动地通过狭窄而屈曲的产道。这些刺激信息通过胎儿外周的感觉神经传入中枢神经系统，经过大脑对这些信息进行分析、加工、整合后发出指令，令胎儿整个身体以最佳的姿势，最小的径线，最小的阻力，即形成一个“圆柱体”，才能适应产道各个平面的不同形态，顺应产轴曲线而下，最终娩出。在分娩过程中，胎儿接受了人类最早的，也是最重要的，强有力的、大约2小时的触觉、本体觉和前庭觉的体验和学习的过程；尤其对胎儿头颅的挤压，激活了大脑的神经细胞，这也是胎儿第一次主动参与的“感觉统合”训练，即触觉和运动觉的统合。

剖宫产属于一种干预性的分娩，整个过程中没有胎儿的主动参与，完全是被动地在短时间内被迅速娩出，剖宫产儿没有自然分娩过程中被挤压的经历，没有感受这些必要的感觉的刺激，大脑与胎儿的机体所发生的各种动作也没有机会进行整合和反馈，因此失去了人生中最早的感觉学习和第一次的“感觉统合”训练，皮肤的触觉没有被唤醒。因此剖宫产儿生下来在感觉学习和感觉统合训练方面就存在着先天不足。如果剖宫产儿出生后又没有进行科学的训练就很容易发生感觉统合失调问题。

这段时间，我和女儿每天散步近1小时。散步是一个很好的有氧运动，散步的运动量最好控制在微微出汗的程度，这样不仅能够防止体重增加，而且能够锻炼平时不常使用的肌肉，活动全身的关节，提高产力，促进血液循环，减少四肢水肿，还能够亲密接触大自然，放松自己，让孕妇拥有一个好的心情，有利于跨越产后因为内分泌环境的迅速改变，机体难以适应而产生的紧张、焦虑不安和抑郁的心情。

当初冬的太阳就要落下的时候，我和女儿迎着太阳余晖走在回来的路上，身后拖着我们长长的身影。我们即将送走了今天，谁知道明天我们还会不会再走这条路呢！





孕39周

医生估计胎儿体重与B超显示有差异

这是我第一次陪女儿去做产前检查。门诊依然熙熙攘攘的，比较忙乱。我们坐在沙发上等待护士叫号。不一会儿，护士叫女儿去量体重，并且留尿做尿常规化验，然后让女儿躺在诊断床上测量血压并监测胎心。这是一台腹壁外胎心宫缩电子监护仪，胎心通过监护仪放大发出有节奏的“咚、咚、咚”的音响，这美妙的声音就是一首生命交响曲，让我如此陶醉。我看到胎心图描绘的胎心率基线都很正常。

通过监护仪还可以了解胎心与宫缩、胎动的动态关系变化。**一般来说，胎心率是反映胎儿健康情况的一项敏感指标。正常的胎心基线率在120～160次/分。**如果胎心基线率持续在100～120次/分，说明胎儿轻度的心动过缓；如果大于100次/分为明显的心动过缓，则提示胎儿可能是进行性缺氧的表现。如果胎心基线率持续在160～180次/分，说明胎儿为轻度心动过速；如果大于180次/分说明胎心明显心动过速，提示胎儿可能有早期的胎儿窘迫。

但是不管是心动过缓还是心动过速都需要观察10分钟以上，因为在许多情况下也会出现假阳性，所以不能单纯依靠胎心基线率异常做出胎儿异常的诊断，必须结合其他的手段。不过胎心宫缩监护仪的确为医生更好地监测胎儿在宫内的情况提供了很好的帮助。

女儿告诉我从怀孕建围产保健卡开始，每次去医院都会使用胎心宫缩监护仪

进行监测。其实在怀孕6～7周时胚胎的心脏已经开始划分心室，并进行有规律的跳动及开始供血了，其胎心大约150次/分。

然后我陪着女儿又做了B超。对于一个正常的孕妇，这次B超应该是最后一次。这次B超是为顺利分娩做准备。B超显示胎儿为头先露，胎盘情况和位置都很好，羊水量正常，胎儿宫内活动情况也很好，经过B超测量计算胎儿体重大约4000克。

所有该做的检查都做完了，我们开始静静地等着产科医生。大约10点，一位个子不高、步态轻盈的女医生来到诊室。这位专家脸上充满了微笑，让人感到很亲切。医生问了问女儿近来有什么不舒适的感觉，得知女儿一切都很好时，医生让女儿上床进行检查。检查后医生告诉女儿，胎头已经下降，但是还是没有入盆，胎儿重量估计在3000～3500克。

产科医生拿着B超室的报告看后，认为孩子没有那么大。产科医生估计孩子的体重与B超室测出的体重有差距，但是产科医生还是坚持自己的检查，认为女儿完全有能力自然分娩。

医生嘱咐女儿不要过度饮食，防止体重增长过快，并且建议天天散步，这样可以帮助胎儿下降入盆，松弛骨盆韧带，为自然分娩做准备。最后，医生告诉我们一周后再来检查。





孕40周

已经到预产期，女儿没有任何动产迹象且体重已超标

今天是女儿孕40周，已经到了预产期，但是女儿丝毫没有动产的迹象。其实我也很清楚，真正在预产期的日子出生的孩子还是很少的，大约也只有1/4的样子，但是在这1周内出生的还是很多的，据我的临床经验，第一胎往往会比预产期推后降生。

这次来医院检查，继续以往常规的检查，结果女儿的体重在1周内增长1千克。

妊娠期孕妇的体重会有一定的增加，对于孕期体重管理是非常重要的。因为孕期体重过重不但可能造成巨大儿，而且容易引发妊娠期高血压，同时增加难产率和剖宫产率，生产时发生胎儿窘迫和新生儿窒息，增加了晚期胎儿死亡和新生儿死亡的风险。

不管是母体体重过重还是体重过轻都会对孩子造成潜在的远期问题。如果母体体重增长不足则可能造成子代短期健康问题，如胚胎体重增加不足；同时，造成子代远期的健康问题，如高血压、血脂异常、心血管疾病、胰岛素抵抗等。但是如果母体体重增长过多，子代短期可能出现的健康问题，如胚胎体重增加过多；子代远期出现的健康问题，如肥胖、代谢综合征、心血管疾病等。标准的体重增长应该如下表：

依据不同孕前BMI的体重增长推荐

	孕前BMI（千克/米^2）	总体体重增长范围（千克）	孕中晚期的体重增长率平均（范围）（千克/周）
体重不足	＜18.5	12.5～18	0.51（0.44～0.58）
标准体重	18.5～24.5	11.5～16	0.42（0.35～0.50）
超重	25.0～29.9	7～11.5	0.28（0.23～0.33）
肥胖	≥30.0	5～9	0.22（0.17～0.27）

BMI＝体重（千克）/身高（米^2）

对于女儿怀孕前是标准体重，体重增长不应该超过16千克，妊娠前半期应该增加总量的1/3，后半期增加剩余的2/3，13周以后至足月每周增加大约350克，不能超过500克，尤其是妊娠最后一个月应该限制脂肪和碳水化合物的摄入，防止胎儿过大，增加分娩的难度。还要注意限制盐和水的过多摄入以预防妊娠水肿。一般主要控制中午的主食，适当增加副食的摄入。对于女儿来说，体重增加就意味胎儿可能体重增长迅速成为巨大儿（体重≥4000克），或者孕妇营养过剩造成肥胖。

经过产科医生检查，胎儿的头仍然没有入盆，体重估计为3500克左右。医生还是认为女儿分娩的条件很好，完全可以自然分娩。因为产科医生知道我是儿科医生，所以建议我每天听胎儿3～4次给女儿进行监测，嘱咐女儿每天要数胎动，正常应该是12小时胎动大于10次。并且告诉我们如果仍然没有动产的话，3天以后还要去医院检查。

女儿一听胎儿的头还没有入盆就有些担心了。我告诉她，对于初产妇来说，这是很正常的现象，有不少孕妇在临产前胎头才入盆。胎头如果确实不能入盆，就可能是头盆不称，如胎儿的头太大或者孕妇的骨盆有问题等。女儿不存在这些问题，所以劝她放心，耐心等待生产来临。





孕41周

为了预防过期产，准备住院做药物引产

女儿在12月23日和12月26日又去了医院去做了两次检查，仍然没有动产的迹象。医生说目前胎儿的情况很好，并嘱咐我们如果这周不生，12月28日一早就要去住院，进行引产。

随着时间一天天过去，我的焦虑情绪逐渐显露出来。我在家不止一次地说“说不定一会儿你就要生了，我不能离开你的身边”“别看上午你没有事，说不定下午你就可能破水了”。

晚上，我睡觉也不踏实，有的时候突然惊醒，好像听见女儿在叫我，我赶紧起床，走到大厅里。月光透过窗户洒落在大厅的地上，四处静悄悄的，只听她的屋里传出轻轻的鼾声。“唉！我这是做梦呢！”我自言自语道。冬天的上海夜间也是很冷的，我赶紧裹裹衣服回屋继续去睡觉。谁知道刚一躺下，蒙蒙眬眬又做起梦来，梦见女儿推开我的屋门，告诉我已经见红了，催我赶紧起床跟他们一起去医院……真是日有所思，夜有所梦，我仿佛又回到在医院值夜班的情境中，心里总是装着病人的事。

“沙莎，我昨晚做了一个梦。梦见你生了一个大胖孩子，是男孩还是女孩来着？好像是个男孩，咱们全家这个高兴呀！说不定你今天就生了。”女儿起床后，我赶紧将我做的梦讲述给女儿听。

“妈！您净制造紧张空气，看您急的！我还不着急呢！”

要说女儿不着急是假，我看她一遍又一遍地打开箱子，检查准备去医院生产的东西。

我现在要做的工作就是每天陪着女儿，并且不时地监测胎心，以防出现情况能及时去医院。

“这个孩子可真沉得住气，竟然赖在妈妈身上不出来了。其实孩子一生下来麻烦事就多了，哪如带在身上方便，你愿意去哪儿就是哪儿。”我不由得自我安慰地对女儿说道。

其实我的焦虑也是有原因的：

从医学上说，超过预产期2周即42周出生的孩子就是过期产儿，过期产儿可能会存在着一些危险。如果胎盘功能是正常的，胎儿会继续生长，那么因为胎儿过大，可能会造成难产。过大的胎儿也会压迫胎盘造成胎盘功能低下，从而影响胎儿的发育，这样对孩子和产妇都是很危险的。如果胎盘功能退化，羊水减少，胎儿所需要的营养和氧气不能得到及时供应，引起胎儿宫内窘迫，严重地影响胎儿的各个脏器的新陈代谢，尤其是对大脑的损害更为严重，出生后可能表现颅内出血或其他中枢神经系统的症状。此外，胎儿缺氧还会造成胎儿的肛门括约肌的松弛，胎便排出，污染羊水，可能会使胎儿吸入。

虽然目前医学上可以通过医疗手段中断妊娠，可以完全预防过期产儿出生，但是还是尽量能够通过自己适当地运动进行催生。虽然女儿每天都是在不停地运动，可孩子在妈妈的子宫里就是住得稳如泰山，丝毫没有出来的意思。没有办法，看来我们只好等到12月28日去住院，采取药物引产了。





孕41周

住院用催产素引产

清晨，我和女婿陪同女儿去住院，带上了女儿早已准备好的住院所用物品的箱子。一路上我不断地嘱咐司机开车要慢一点儿、稳一点儿，不要急刹车，唯恐女儿出现意外。

这个医院的硬件条件不错，装潢也很漂亮，看得出来这是一座刚投入使用不久的病房大楼。我们选择的是一套有里外间的产休室，由于女儿还没有分娩，所以先被安排在一套里间可以作为待产室或产房，外间为陪床亲属休息的房间。整个房间布置得好像自己的家一样，麻雀虽小，五脏俱全，生活所需要的东西这里全有，当然没有厨房了，因为有配膳员按时送饭来，包括给陪住家属送饭。女婿为了女儿能够康乐待产，还将家里的小音响带来，接上电脑，当屋里响起轻柔的乐曲时，我们大家心情也都变得愉快起来。

正常分娩取决于产力、产道、胎儿和产妇心理状态四大重要因素。产力为分娩的动力，但是受产道、胎儿、及产妇的心理状态制约。产力分为子宫收缩力和辅助力两种。**子宫收缩力简称为宫缩（即子宫有节律性、阵发性的收缩）是临产的主要产力，贯穿于整个分娩过程中。**腹肌、膈肌收缩力和肛提肌收缩力，这是胎儿娩出的重要辅助力。胎儿因素主要是指胎儿的大小、在子宫里的位置以及通过产道的姿势是否与产道吻合。产道是指胎儿从母体分娩的通道。这四大因素互相联系、互相影响，并需要产妇配合，如果产妇紧张、焦虑、恐惧会引起子宫收

缩不协调，宫颈口迟迟不开、产程延长。因此四者必须协同作用才能顺利分娩。女儿虽然已经过了预产期，但仍然没有动产的迹象。

女儿住院后，住院医师、主治医师以及产科主任都先后过来进行检查。因为女儿一直准备自然分娩，但是已经过了预产期1周，所以需要“引产”来终止妊娠。**“引产”就是通过人工方法促使子宫颈成熟，并且促使子宫收缩，缩短阴道分娩的时间来终止妊娠。**医生认为女儿的情况具备催产素引产的适应证，因此护士很快就来给女儿静脉滴注5%葡萄糖＋催产素，并且使用胎心监护仪来监视胎儿情况。

人工合成的催产素主要作用是选择性兴奋子宫平滑肌，增强子宫的收缩力以及收缩的频率，目前临床上主要用于引产、催产及预防产后子宫收缩乏力性出血。但是催产素个体敏感度差异是很大的。所以护士先给女儿输上葡萄糖，而后在液体瓶中加上催产素后，根据女儿的宫缩、胎心的情况不断地调整输液的滴数，女儿开始出现了宫缩，每次宫缩由弱渐强，这种宫缩的强度女儿没有感觉到很疼痛，而且宫缩维持的时间也很短，以后逐渐消退，间歇很长时间才开始下一次宫缩。

我一看这种情况，心里暗暗地想，今天恐怕生不了，心中不免急躁起来。于是急忙打电话向我们医院的原妇产科主任咨询，她说：“张主任，你不要着急，有的时候需要点3天的催产素才能引产成功。是不是因为是自己的女儿就着急了？”其实我也是知道这种情况的。我们医院原来规定孕妇从进入产房或手术室开始，儿科医生就要进去协助产科医生监护新生儿分娩的一瞬间以及产后新生儿的一切，也就是说新生儿只要一出生就要归儿科负责，所以与妇产科接触得十分密切，再说新生儿医生也必须了解围产医学的知识，否则就不是一个称职的新生儿医生。俗话说“医不治己”，一个医生能够正确对自己的病人进行诊断治疗，但是对自己或自己的亲人有的时候却不能客观地分析和诊断了。

在女儿输液的过程中，我又向医生打听了这个医院使用药物进行“无痛分娩”的具体情况。

几乎所有生过孩子的人都知道分娩的过程确确实实是很疼痛的，但是因为每个产妇的疼痛阈是不一样的，所以每个人的感受也是有差异的。有的人因为影视节目或者书籍中描写的“声嘶力竭、大汗淋漓、撕心裂肺”疼痛场面的渲染，从而对分娩感到害怕，这类产妇更加紧张、恐惧、焦虑，因此可能感到分娩的疼

痛更加难以忍受。当很多孕妇听说有“无痛分娩”，都希望自己使用这项技术来免除分娩的痛苦，甚至有的孕妇因为恐惧分娩时产生的疼痛而强烈要求剖宫产。据说发达国家80%～90%都采用的是无痛分娩。所谓的无痛分娩其实并不能达到真正意义上的无痛，它的意义在于让难以忍受的子宫收缩的阵痛达到产妇可以忍受的程度，或者让孕妇只能感觉到子宫收缩而没有感觉到疼痛。因此将“无痛分娩”称为“减轻分娩疼痛”或“分娩镇痛”更为贴切。现在使用的非药物性分娩镇痛的方法有针灸、呼吸调整、心理暗示安慰、镇痛仪等。目前国际医学界应用最广泛的方法是在保证产妇和胎儿安全的前提下，由麻醉医师在脊椎的硬膜外腔注射麻醉药，就是医学上常说的“硬膜外麻醉”（又称硬膜外阻滞镇痛），这种麻醉不影响子宫规律性收缩，能够减轻应激反应，通过使用最小剂量的镇痛药物达到有效阻断痛觉神经消除腹部疼痛的目的。其具体操作是：麻醉医生在产妇的腰部硬膜外腔放置导管，当产妇宫口开大2～3厘米时，通过导管开始推进药物，其药物浓度大约是剖宫产的1/5，医生用一次药，药效大约持续一个半小时。用药浓度较低、镇痛起效快、可控性强、安全性高是硬膜外麻醉减轻分娩疼痛的优点。在整个分娩过程中，产妇都是清醒的。但是产妇对麻醉药物敏感程度不同，实施麻醉的时间掌握得如何，麻醉的方法不同，甚至原来是否有过手术的经历等因素都会影响无痛分娩的效果，因此要求麻醉医生技术十分娴熟。

但也不是所有孕妇都可以使用无痛分娩，例如有阴道分娩禁忌证、麻醉禁忌证、腰部外伤、腰椎疾患、凝血功能异常者等就都不能选用硬膜外麻醉。

这个医院很早就开展了硬膜外麻醉无痛分娩，据说还开展了笑气（氧化亚氮和氧气的混合物）吸入镇痛法，经验还是很丰富的。

在输液过程中，医生和助产士不断地进屋来，观察女儿的宫缩情况，但是宫缩发生得仍不理想。医生还不断嘱咐女儿输液期间可以在地上来回走动，这样有助于宫口打开。尽管宫缩时女儿腹部有一些疼痛，但是仍然遵从医生和护士的意见，下地活动，我陪着她推着输液架子在房间里来回走动着……终于液体输完，可女儿还是没有发生规律性宫缩。输液停止后的这一夜，女儿的宫缩却逐渐减弱。

唉！真的不能着急！等明天再开始引产吧！




孕41周+2天

引产两天后，因胎心不太好且宫缩无力，我要求给女儿做剖宫产

今天是使用催产素的第二天。女儿在输液的过程中，随着催产素浓度逐渐加大，宫缩也逐渐加强。导乐陪产的护士是一位和蔼善良的主管护师。

“导乐陪产”是近年来国际产科学界极力推崇的一种全新的服务理念，我国一些医院的产科也相继引进了这项人性化的服务措施。**所谓“导乐陪产”就是选择一位有爱心、有分娩经历的专业人士，在整个产程中给予产妇持续的生理、心理及感情上的科学支持，使产妇在舒适、安全、轻松的环境下顺利地分娩。**

导乐每次进入房间都面带笑容，指导女儿在每次宫缩开始时如何掌握呼吸的节律和深度，并且告诉女儿，只要掌握了合适的呼吸节律就会减轻因宫缩而引发的疼痛，也会促使宫口迅速打开。她根据诱导宫缩进行的情况，逐渐加快了输液的速度。使得宫缩由每5分钟发作1次到2～3分钟发作1次。同时，也在不断注视胎心监护仪，当胎心监护仪显示胎心110～120次/分，导乐叫来了大夫。

这是两位年轻的女医生，她们审阅了胎心监护图后，没有表示有问题否，然后其中一位女医生给女儿做了内诊，但是动作太粗鲁，再加上她手的条件不好（妇产科医生的手最好是手指细长的），疼得女儿大声哭叫。这位女医生可能看惯了临产前产妇的哭叫，丝毫不理会女儿的痛苦，很职业地说：“不行！宫口开1指，宫颈还没有消失，现在不能人工破膜，继续使用催产素！”她对导乐说：“继续输液！”女儿还在为一阵阵宫缩引起的疼痛龇牙咧嘴，我仍然在一旁鼓励

安慰着……

近12点，产科主任来到产房，经过内诊检查，认为宫颈已经消失、宫口开大1指、可以摸到胎头，已经具备了人工破膜的条件，可以破膜了。经过严格的消毒，由产科主任亲自破膜。破膜后马上流出大量清亮的羊水。主任说："破膜后可以诱导宫缩发动加速，有利于胎头下降、宫口开全，进入第二产程。"

的确，破膜以后宫缩的速度逐渐加快，因为宫缩引起的腹痛间隔的时间也越来越短。因为我是新生儿专业的医生，所以我格外注意胎儿在宫内的情况。我不断地注视着胎心监护仪，其显示胎心基本维持在120～160次/分。偶尔胎心也有低于120次/分或高于160次/分时，但这时也正是处于宫缩发生时，而且瞬间就恢复到正常，因此应该是正常的。这时导乐几乎就留在产房中观察女儿的产程进展。看着导乐和蔼可亲的微笑、低声地交代产程的进展以及认真负责的工作态度，女儿和我对她产生了无限的信任和依赖，我很庆幸有这样一位可靠的导乐陪产助产师。

近下午3点半，导乐告诉我，她要下班了（因为她是连班7：30～15：30），并且告诉我下一位接班的护士也是一位有经验的助产士。这时我才知道这个医院的VIP产房不是向孕妇宣传和承诺的那样：固定一个导乐助产士陪伴产妇整个产程直至胎儿娩出。想当初我选中这个医院最好的VIP产房也是看中了这一点的。看来不实的宣传也充斥在这个医院里，而且连我这个熟知医院门道的医生也被……唉！不说了！

我想，这位导乐熟悉女儿的情况，观察产程细致周到。作为一个临床医生，尤其是和产科打了几乎一辈子交道的我来说，我十分清楚导乐人员素质对于产妇和胎儿安全是多么的重要。我在征求了导乐的同意之后，请求护士长让导乐继续留下来，担任女儿的导乐助产师，尽管这个要求加大了导乐的工作量，但我也是迫于无奈，没想到护士长挺通情达理的，爽快地同意了，但是提出输完催产素后如果宫口仍未有进展，就必须让她下班，因为第二天她还要上班。

谁知道近17点30分催产素已经输完，但是女儿的宫口仍然只是开大1指，毫无进展。值班医生进来检查后告诉我，今天催产素只能输到此，明天继续输催产素引产。这时女儿的宫缩2～3分钟1次，每次持续的时间也就10秒钟左右，胎心

的情况还算正常。导乐告诉我，胎心监护仪再用1小时就可以停了，于是导乐也下班走了。

从心里我对导乐十分感激，如果这个医院的助产士都这样就好了。不过，我可不认为胎心监护仪只用1小时就可以了，如果1小时后护士来撤胎心监护仪，我还是要坚持继续用的，因为只有通过胎心监护仪我才能了解胎儿在宫内的情况。

拔掉输液的针头后，女儿的宫缩发作的频率也逐渐变慢，因宫缩引起的腹痛也不像输液时那样激烈。由此可以分析出，女儿的宫缩完全是由催产素引起的，是药物在起作用，并没有诱导出女儿临产前自己发动的宫缩。我感到忧虑不安，担心明天继续使用催产素是否能够真正启动女儿自己的宫缩，而且破膜后还增加了感染的机会，这对于大人和孩子危险的概率大大增加！

大约在晚上7：00，我发现胎心监护仪上显示的胎心在110～120次/分之间，甚至个别出现90次/分的记录。“胎儿是否有宫内缺氧？还是因为正赶上宫缩启动？”我心中忐忑不安，但是没有表现出来，我怕女儿和女婿着急。我继续观察，发现女儿在没有宫缩的时候胎心跳动有时也在110～120次/分之间。这可是一个危险信号！凭着我多年的临床经验，胎儿可能宫内缺氧，有宫内窘迫的倾向。“不行！我得赶快去找值班医生！”这时正好碰上我的朋友——在上海很有声望的一位儿科权威。她看过胎心监护图后，马上说：“我去找值班主任，我认为必须做剖宫产。”

值班主任是一位男医生。他进产房仔细审阅了胎心监护图纸，提出：“胎儿可能有宫内缺氧的情况，目前羊水清亮，按照以往的惯例，可以等到明天再静点催产素继续引产。”

“目前胎儿已经有宫内缺氧的迹象，虽然表现为阵发性的，但是如果发展为持续缺氧那后果是很严重的，而且前羊水清亮不等于后羊水没有问题！”我说。

因此我和我的朋友一致坚持认为，目前胎儿情况不再适合自然产，具备了剖宫产的指征，应该提前结束妊娠。女儿和女婿也表示同意。

这位值班主任说：“你们二位都是专业人士，我遵从你们的意见可以剖宫产，是今天做还是明天做？”并且询问是不是需要请一直给女儿做产前检查的专

家（是这个医院产科权威）做手术。

这位值班的男主任外表就给人一种踏实谨慎的感觉，态度也很温和，让人感到很可信。我想与其要做剖宫产早做比晚做好，而且男医生的手术往往做得更漂亮！我马上表示："马上做手术，由您来做！谢谢您！"

我的朋友为我留下来，准备亲自进手术室接孩子（实际上是为了预防意外情况，做好抢救的准备）。

于是手术前的准备工作开始，备皮、插尿管、女婿在手术同意书上签字，然后等待手术室来人接走女儿。我告诉女婿不用紧张，所有医生在做手术之前都会将手术可能发生的所有问题一一列在手术同意书上，哪怕只有万分之一的可能，都要明确地告诉家属或者患者，这是医院必须要履行的工作程序，也是医生的工作职责，没有必要紧张，更何况这个手术无论如何也必须要做的。也许自己是医生的缘故，对此我内心十分平静，坦然面对。

这时病房护士通知我，女儿回来后要换病房。于是我急急忙忙收拾东西准备和女婿一起搬家换房间。女婿对我说："沙莎现在需要我，我得在她的身边！"女婿跑到女儿身边，我看到这小两口四只手紧紧地握在一起，深情地互相望着，女儿眼里含着泪水。是呀！对于剖宫产手术女儿肯定很害怕，此时丈夫的安慰恐怕比妈妈的安慰更重要。女婿做得十分正确！我很欣慰女婿是这样一个懂得体贴妻子的人！可能与我长期在医院工作有关，我没有把女儿手术当成一件大事，认为自然产改为剖宫产是很平常的一件事（女儿常常说我是职业麻痹！），一般不会有什么问题，所以从来没有认为这是一件紧张可怕的事情。但是对于老百姓来说，这可是一件天大的事情。我再一次体会了老百姓的就医心理，确实应该换位思考呀！

20：05，女儿被推进了手术室，我和女婿也跑到手术室门口等待手术结束。手术室门口只有我们和另一家的亲属在焦急等待。久经沙场的我不知道怎么也开始紧张起来，这时我才真正体会到产妇家属的心情。在焦急等待中，20：25我的朋友推开手术室的大门，招呼我："剖出来了，4130克的大男孩，亏了剖宫产！孩子过大，自己生是很困难的，而且脐带还缠绕着孩子的前臂，并抓在孩子的手中，如果坚持自然产是很危险的。羊水已经很少了，但是还清亮。现在已经缝合刀口了。"



刚出生的小铭铭还没有睁开眼睛
啃！小铭铭怎么这么重！4130克！这是没有想到的。

我很庆幸及时做出了剖宫产的决定：

（1）所有给女儿检查过的医生全都估计胎儿的体重在3400～3500克之间，而且都认为自然产没有问题，只有B超医生检查认为胎儿体重在4000克左右，对于高龄产妇尤其怀有巨大儿自然产是很危险的。

（2）脐带绕前臂和抓在手中，如果在自然分娩的过程中由于胎儿自己的拽拉很容易发生意外。

（3）羊水过少，如果等到第2天再继续用催产素引产，对于胎儿是很危险的。

虽然是巨大儿，且出生时Apgr评分是10分，但是我的朋友认为还是留在新生儿科观察一夜比较安全。我和女婿在新生儿科看了看孩子，就回到病房的休养室等待女儿手术回来。

看到了自己的宝宝，女婿乐得合不上嘴，赶紧向他的父母和爷爷奶奶报告好消息。我也赶快向先生通报女儿和外孙一切平安的大好喜事。因为先生已经知道女儿要剖宫产，正焦急地在北京家中等待这边的消息呢！

休养室里，女儿已经安静地平卧在床上，闭着双眼，神情安然，床头上放着正在工作着的止痛泵，下身插着导尿管，一只胳膊的上臂绑着血压计上的袖带。护士屋里屋外地跑着，忙着术后的监护工作，同时告诉我们，**产妇需要平卧12小时，不能抬头，并且需要禁食12小时，12小时后进餐从流食开始，同时观察产妇排气的情况，如果已经开始排气说明肠蠕动正常、消化道是通畅的且没有受到损伤。**


0~1个月
养育的重点

1.新生儿先天带来的一些本能是保证自己基本生存的条件，完全依赖成人的照顾。

2.宝宝通过哭闹开始与人交往。家长需要仔细观察和找出孩子哭闹的原因，给予安慰或满足要求。

3.新生儿最佳视物距离为20厘米左右。喜欢看简单的线条，对比鲜明的图案。

4.宝宝逐渐可以辨认母亲的声音。

5.家长可以给予恰当的、适量的视听方面的刺激。

6.宝宝的双手紧握成拳，发育早的孩子新生儿末期可以吃手。

7.孩子表现的微笑是一种自发的反射性的微笑。

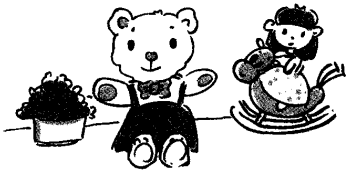
8.可以竖起抱，逐渐训练头竖立（注意保护后背）或者俯卧位练习抬头。

9.在新生儿躺着的上方摆放一面镜子，便于孩子观看自己。

10.宝宝的内在生物钟还没有建立，每个睡眠周期中活动性睡眠时间相对长，出现昼夜颠倒的情况。家长不要过多干预，帮助孩子建立昼夜规律的作息，保证孩子充足的睡眠时间，建立良好的睡眠习惯。

11.需要对孩子进行新生儿抚触。

12.母乳或配方奶喂养。生后15天开始补充生理需要量的钙和维生素D。



出生第2天

小外孙回到妈妈身边，怎么喂养呢

女儿一夜睡得一直很好。现在女儿平躺在床上，由于用了止痛泵，每隔20分钟止痛泵通过导管给一次止痛药，这种止痛药不但可以止痛而且还有一定的镇静作用，所以女儿一直没有感受到手术刀口的疼痛。导尿管仍然插着，女儿尿不少。但是由于止痛药和麻醉药的作用，女儿一直没有排气。配餐员送来了流食——米汤，因为没有排气，所以不能进食有渣的食品，女儿用吸管吃完了米汤。

对于使用止痛泵应该有一个正确的认识。一般术后的疼痛容易使产妇（患者）产生紧张焦虑的情绪，会影响伤口的愈合，同时也造成产妇（患者）精神创伤，对产妇（患者）康复是不利的，因此手术医生有义务为产妇（患者）创造术后无痛的条件，止痛泵就能解决这方面的问题。

但是作为手术医生，尤其是腹部手术的医生也最担心的是产妇（患者）肠蠕动恢复延迟，出现肠麻痹。因此医生最盼望的就是术后产妇（患者）早点排气和自行排尿，因为这就意味着肠功能和泌尿功能恢复。止痛泵给的止痛药都是阿片类的药物，其副作用恰恰可以引起尿潴留和肠功能障碍，而且还容易引起恶心呕吐，这说明使用止痛泵也有不利的一面。

因为疼痛是一种主观感受，因此需要根据使用者自己决定和控制给药。麻

醉医生先给使用者设计一个基本剂量，这个剂量不大，可以缓解疼痛，但是不一定能够完全控制住疼痛；再给使用者设计一个自控剂量，当使用者疼痛的时候，按一下止痛泵的按钮，就会有一定剂量的药物流出，如果还是疼痛，可以继续再按；但是为了安全起见，医生还要设置一个间隔的时间，在这个间隔时间内再按也不会流出药来，只有超过这个间隔时间按才会流出药来。当然医生也要根据使用者情况来进行相应的调整。

早晨手术医生来查房，打开敷在伤口上的创口贴，我看到医生的手术做得很漂亮：刀口整齐、伤口对合得非常好，完美得几乎就像在皮肤上划了一个轻轻的痕迹。这位男医生是我看到过的做剖宫产手术最漂亮、最完美、速度最快的产科医生。现在我再一次庆幸自己当时正确地选择这位男医生做手术。

小外孙从新生儿科被抱回来了。孩子个子长得很大，小脑袋圆圆的（因为是剖宫产，没有受到产道挤压，所以头颅没有变形），头发不多，软软地塌在头皮上，粉嘟嘟的小脸蛋堆满了胖肉肉，一副甜甜的睡相，让人看了打心眼里就那么喜欢，那么让人疼爱。女儿和女婿曾在家里反复商量，如果生的是男孩子，他的大名就叫秦绍铭，小名叫铭铭。哈哈！世界上从此开始有一个名叫秦绍铭的小男子汉了！



回到妈妈身边，多么惬意！

大约在11点，孩子大哭，换过纸尿裤后孩子仍然哭闹，我想，孩子可能是饿了需要吃奶了，就把孩子抱到妈妈身边，准备让孩子吸吮母乳。

但是剖宫产不利于母乳早期分泌。由于手术正在进行中或者产妇的状态不佳不利于产后30分钟内与新生儿早接触和早吸吮，因此女儿不能在早期建立生乳反射和喷乳反射。女儿现在身上有输液管2条：一条是和止痛泵相通的管道，一条是抗生素输入的管道，而且还插着导尿管，因此女儿活动受限，我和女儿费了很大的力气才帮助孩子含上妈妈的乳头，孩子吸吮一会儿后就撒开乳头睡着了。

“吃饱了？还是因为没有乳汁，孩子吸吮累了？”我仔细分析，唯恐没有母乳，孩子发生低血糖。我从女儿乳房根部向乳头方向按摩，没有看见一滴乳汁分泌出。我考虑有以下几个原因：

◆ 手术疼痛的打击，疼痛可以促使肾上腺素分泌增加，抑制乳汁的分泌；

◆ 精神紧张、焦虑、忧郁都可能抑制催乳素分泌，造成乳汁生成减少；

◆ 现在用着止痛药，而且麻药在体内可能还有残留，药物作用也会影响乳汁的分泌；

◆ 通过阴道分娩是所有哺乳动物最原始的繁衍方法，也是最科学合理的方法，但是在剖宫产过程中会促使5－羟色胺分泌增加，使泌乳素和催产素分泌减少；

◆ 由于手术的原因产妇的饮食受到限制，不能满足乳母对营养的需求。

所以由此看来，为了下一代，选择自然分娩是最好的。

必须让孩子频繁吸吮母亲乳头，通过吸吮的刺激，可以经过神经反射刺激母亲垂体前叶分泌催乳素，催乳素的血浓度随着新生儿吸吮的强度和频率增高而增高，催乳素可以刺激乳腺细胞产生乳汁，这是促进泌乳的关键机制；另外通过孩子吸吮乳头和乳晕，刺激乳头上的感觉神经，通过神经反射刺激母亲脑垂体后部分泌催产素，经由血流至乳房，引起子宫收缩，并且当婴儿吸吮时在催产素的作用下产生喷乳反射，让奶水喷出来。从我的临床经验来看，只要坚持让孩子勤吸吮母乳，一般3天以后母乳量就会逐渐增加。

为什么我这样坚持母乳喂养呢？

这是因为母乳是婴儿最天然而且最经济的食品。人乳与其他任何乳品相比都

更适合婴儿吸收，更能满足孩子的营养需要。人乳中所含的蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质和水的比例合适，易于孩子吸收。人乳中含有双歧因子和生长因子，乳清蛋白和酪蛋白之比为60：40，前者容易消化吸收。人乳中的分泌型免疫球蛋白IgA和铁蛋白，前者使孩子在初乳中获得免疫力，后者能抑制肠道中某些细菌，如大肠杆菌的繁殖，可以防止腹泻。

此外，人乳中含有溶菌酶的物质可以杀死细菌，含有有活性的白细胞，如巨噬细胞，淋巴细胞都可以杀死细菌，还含有对神经系统发育、智力和视力均有重要作用的牛磺酸。人乳中含有新生儿体内缺乏的一些酶，钙磷比例合适，易于钙的吸收，可以随需随喂，温度合适，永不变质而且清洁卫生。妈妈自己哺乳增进了母婴之间的感情，有利于孩子的身心发育，形成良好的母婴依恋关系。这些都是配方奶粉所不能比拟的。

但是母乳在产妇分娩后不同的阶段所含有的营养也不同，初乳的营养尤为珍贵。

一般认为产后5天之内所分泌的乳汁为初乳，初乳有以下特点：

（1）富含蛋白质，尤其是含有分泌型的IgA抗体，这是新生儿最早获得的免疫抗体；

（2）白细胞的含量较多，有助于新生儿抗感染能力的提高；

（3）含有生长因子，能促进小肠绒毛成熟，阻止一些蛋白代谢产物进入血液，防止发生过敏反应；

（4）有轻微的通便作用，能使胎粪早日排出。因为胎粪含有大量红细胞破坏后产生的胆红素，其中50%能被肠道重吸收，所以初乳能减少高胆红素血症发生的机会；

（5）初乳中磷脂、钠、维生素A、维生素E含量高，脂肪和乳糖含量相对少。

产后5～10天的乳汁又称为过渡乳，其所含有的蛋白质和无机盐逐渐减少，脂肪和乳糖的含量逐渐增多。产后10天以后的乳汁称为成熟乳，成熟乳中含有大量的脂肪和乳糖，满足孩子对热量的需求。每次哺乳，宝宝最先吸入的乳汁叫前乳，后吸入的乳汁叫后乳。前乳中蛋白质、乳糖含量多，水分也多；后乳色发白，脂肪含量高，能为婴儿提供能量。这就要求婴儿先吸空一侧乳房，再吸另一

侧，这样才能得到全程乳汁。

但是女儿的乳房却一直没有分泌乳汁，护士每次进产休室都给做按摩，而且还用乳房按摩仪进行按摩，但是效果甚微。我很着急，唯恐孩子出现新生儿低血糖，因为低血糖往往会对孩子产生不可逆的中枢神经系统的损伤。而且新生儿低血糖常常缺乏症状，无症状性低血糖比有症状性低血糖多10～20倍，症状和体征常非特异性或者伴有其他疾病过程而被掩盖，有的患儿仅仅表现为嗜睡、不吃、多汗、苍白和反应低下。新生儿低血糖多出现在生后数小时至1周内，尤其是在生后6～12小时内。

新生儿产生低血糖的原因是很多的。一般来说，胎儿主要在胎龄32～36周储存肝糖原，而代谢产热、维持体温的棕色脂肪的分化是从胎龄26～30周开始，一直延续到出生后2～3周。孩子出生后离开母亲温暖的子宫到温度相对于子宫低的外界环境，为了适应周围的环境，代谢所需的能量相对较高，但是糖原储存得少，因此新生儿容易发生低血糖。若在怀孕的时候患有妊娠期糖尿病，孕妇血糖高，胎儿的血糖也随之增高，因此胎儿的胰岛素代偿性增高。新生儿出生以后不能从母体中再获得糖原，而胰岛素还维持在一个高水平，因此就发生了低血糖。还有个别的孩子因为延迟开奶也会发生低血糖。

如果孩子的入量不足还有可能造成新生儿黄疸迟迟不能消退，胎粪不能尽早排出，从而导致黄疸加重。

鉴于以上种种原因，我还是决定适量添加配方奶粉。尽管我很着急，但是我还是坚持让小外孙多吸吮，每次先吸吮母乳15分钟后（因为这时孩子饥饿，所以吸吮的强度和频率都很高），然后才用小杯子喂配方奶，每次按10毫升/每千克体重，这样小外孙每次喂40毫升配方奶。小外孙吃得很好，他一般是2～3小时醒一次，每次换了尿布后，就让他吸吮母乳。一天大约吸吮母乳10次，配方奶一天喂6次。

昨天小外孙已经在新生儿科接种了乙肝疫苗第一针（必须在生后12小时内接种），以后在孩子满1个月和6个月时再各接种一针。目前我国采用的是基因工程酵母菌表达疫苗，每次5微克，注射部位以上臂三角肌内注射为宜，其保护率可以达到85%～93%。

今天护士接走孩子去接种卡介苗。新生儿出生24小时后需要接种卡介苗。卡介苗是结核杆菌经过反复的减毒，传代后，使得病菌逐渐失去了致病力，称卡介苗菌，最后制成一种减毒活疫苗。人体接种后，使机体产生对结核病的免疫力。接种的卡介苗菌进入人体后通过血液传播到全身，在机体杀灭卡介苗菌的同时，亦产生了对结核菌的抵抗力。一般到3～4个月后去当地的防痨机构或防疫站复查。

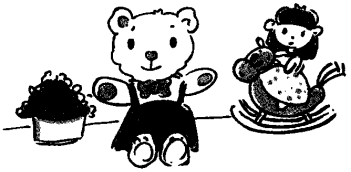
今天早晨接来了月嫂（王静芬女士，以下简称小王），我明确告诉她，无论孩子大便还是小便后，必须一律用清水清洗屁股，不能只用目前市面上婴儿用的湿纸巾擦拭，因为肛门的皱褶处易藏垢纳污，这样处理是不容易清理干净的，残留的排泄物容易刺激新生儿的娇嫩皮肤，产生尿布疹或者引起皮肤感染。

孩子自从回到产休室已经排出2次黏糊糊的黑绿色胎便。为了促使胎便尽早排空（有助于生理性黄疸的消退），必须保证每天摄入足够的奶量，同时在上下午各喂1次水。

下午3点左右护士给女儿拔掉导尿管，鼓励女儿自行排尿。

拔掉导尿管后我让女儿下床活动。先让女儿坐在床上，然后慢慢挪到床下，我扶着她围着床边活动。当她没有什么不舒服的感觉后，就让女儿来到外屋溜达溜达。换换环境，心情舒畅，这样有利于产后身体的恢复。对于剖宫产者可以避免腹腔内的粘连，也可以避免静脉栓塞的可能发生，促使子宫、腹部肌肉和韧带的恢复，避免腹壁过度松弛。

晚上，女婿和女儿怕我太劳累，劝我回家睡觉，由女婿陪床。但是我不放心他们，尤其是大人产后不久和孩子出生第二天，万一有情况他们发现不了怎么办？说实在的，对于这个医院的医护人员我也不是完全放心。我在医院当主任时时常告诫科里的医生、护士们："我们是和人的生命在打交道，一定要谨慎、细心，并且具有高度责任心。出事都是在万一的时候，绝不会在一万的时候。"因此当女儿和女婿劝我回去休息时说："不会有事的，您放心吧！"我仍然想到的是"万一"的情况。尽管很累，我还是决定留下来陪床，由我监护我才放心！真是劳碌命！



出生第3天

麻烦事还真不少

孩子和女儿夜间睡眠还不错，为了让孩子多吸吮以刺激母乳产生，女儿夜里还喂了3次奶。我和小王在夜间基本上是每隔4小时让孩子吸吮母乳后就喂1次配方奶。今天早晨我发现孩子的巩膜出现轻度黄染。利用护士给孩子洗澡的时候，我又全面仔细地给孩子做了体检。因为没有带听诊器所以没有检查心肺，不过看到孩子面色红润、呼吸平稳，我还是比较放心的，心想，一会儿新生儿医生来查房，他会做全面的检查的。

过了一会儿，来了一位年轻的女医生，只见她把听诊器伸进孩子的衣服里听听了孩子的胸部，说了句“孩子挺好的”，就走了。速度之快，使得我还没有反应过来这是哪一科的医生时，人家已经推开门走了。等这位医生走了，我才回过味来，敢情这是新生儿医生来查房！

我自己是一名新生儿专业的医生，所以对这个专业领域中的事是相当敏感的。不是我爱挑刺，作为新生儿医生查房，首先你应该仔细询问家长或看护人孩子吃奶好不好？吐不吐？如果吐，吐的是什么东西？孩子精神好吗？睡觉好吗？孩子有大便吗？是什么样的大便？颜色？形状？一共几次大便？尿了几次？尿的颜色如何？孩子有无异常的表现等。医生应该从家长或看护人叙述的过程中善于发现问题、分析问题，找出可能异常的地方一个个进行甄别，发现有诊断价值的东西。然后解开孩子的衣服做全面的体检：观察外貌、面容、面色、神志、反

应、精神状态、姿势体位、呼吸节律、有无呻吟等。头颅有无异常、颅缝大小、前囟多大，其张力如何？后囟是否闭合？有无血肿和水肿。面部是否对称、鼻唇沟深度、是否对称。有无眼睑浮肿、下垂、眼球活动情况、瞳孔大小、对光反射、巩膜有无黄染、结膜是否充血、有无分泌物。外耳道有无分泌物、耳廓发育是否正常。鼻外形如何？有无鼻扇。口唇颜色如何？口腔黏膜有无出血、有无其他异常。全身皮肤有无异常，弹性如何？有无色素沉着、有无水肿及硬肿，毛发情况、包括观察有无黄疸、程度、色泽？有无皮疹和糜烂等。颈部活动如何？有无畸形、有无斜颈及血肿。胸廓外形如何？是否对称、呼吸运动度、有无锁骨骨折。心肺经过望、触、叩、听，检查是否有异常。腹部通过望、触、叩、听，检查是否有异常，尤其是孩子的脐部更是需要注意是否干燥，有无分泌物或渗血。肛门和外生殖器是否有异常。脊柱和四肢有无畸形、有无水肿、四肢温度如何、四肢活动是否好。检查新生儿的特殊反射，有无病理性反射等。亏了我事先检查了孩子，这样的医生查房能让人放心吗？！

在新生儿出生后第三天时，应该注意几点：

◆ 如果孩子精神委靡或烦躁（哭闹或尖叫），伴有呕吐，同时前囟张力大或者凸出，不能排除中枢神经系统的病变，尤其是手术产的孩子应该高度警惕颅内出血。

◆ 如果孩子口唇出现青紫，尤其是孩子哭闹时表现得更为明显，说明孩子有缺氧的现象，应该向医生反映，警惕心肺方面的疾患。

◆ 如果黄疸是在生后24小时内出现，并且黄疸进展得非常迅速或者黄疸晦暗，肝脾肿大应该高度警惕病理性黄疸。

◆ 如果脐带有渗血，可能需要二次结扎；如果脐轮红肿或者脐窝内和脐带干痂下有脓性分泌物说明脐部有感染，需要马上处理，防止感染扩散引起败血症。

◆ 如果四肢活动受限，应该警惕是不是产伤造成的或是其他问题引起的损害，需要及时请医生处理。

◆ 如果皮肤出现皮疹或糜烂，就要提请医生分析原因，进行对症处理，千万不能麻痹大意。

◆ 如果出生后48小时内没有排出大便或第一天内没有排出小便，需要注意

消化系统和泌尿系统的问题，警惕先天畸形的问题。

因为新生儿出生后各个系统发育还不成熟，一旦出现问题，尤其是感染性的疾病就会迅速发展，有时小事也会酿成灭顶之灾。因此家长千万不要疏于观察；同样，医生也需要有高度的责任心，努力做好本职工作。

50%～80%新生儿在正常的发育过程中可能发生生理性的黄疸，足月儿多于生后2～3天出现，4～5天达到高峰，7～10天消退。早产儿由于肝功能更不成熟，所以黄疸程度较重，消退较慢，可以延长到2～4周。生理性黄疸不需要特殊的治疗，会自行消退。早期喂奶，要为新生儿提供充足的奶量，刺激肠管蠕动，建立肠道正常的菌群，减少肛肠循环，有助于减轻黄疸的程度。

又该让孩子吸吮母乳了，孩子含着妈妈的乳头吸吮大约20分钟后，突然撒开嘴大哭起来。我急忙挤挤女儿的乳房，而后又用力地压迫乳窦，发现没有一滴乳汁流出来。孩子大哭可能是没有吃到母乳的缘故，没有办法，只好又准备喂配方奶。这时小王告诉我，她不敢用小杯子喂孩子，怕呛着孩子，要求使用奶瓶奶嘴。我考虑了一下，觉得小王的要求并不过分，因为有的人确实不会使用小杯子喂孩子吃奶，万一呛着孩子那可是太危险了，“不怕一万，就怕万一”仍然是我处理问题的前提，于是我同意了小王的要求。

今天每顿奶再增加10毫升，即50毫升/千克体重/次，一天6次。当孩子贪婪地吃完奶瓶中的配方奶时，安然入睡，一副十分满足的样子。

没有想到到了晚上，孩子因为吸不到母乳大哭后，当小王拿着奶瓶奶嘴喂孩子配方奶时，发现孩子虽然迫切地想含着奶嘴吃奶，但是却怎么也衔不住奶嘴。即使含上了又不知如何吸吮，于是又吐出奶嘴，反复几次，孩子急得直哭。我想可能是产生了奶头错觉，不过经过几次练习，孩子终于适应了奶嘴。

今天孩子排出的大便仍然是黏稠的黑绿色胎便。

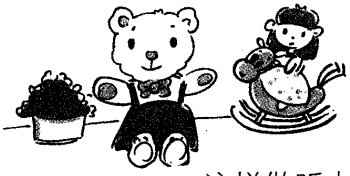
女儿的饮食已经由流食改为半流，配餐员送来的是稀饭和鸡蛋羹。今天已经不输液了，但是仍然使用止痛泵。到了下午女儿还不能自行排尿。护士建议女儿坐在马桶上，开着自来水龙头听着流水声引起条件反射促使排尿。然而一切努力都是白费，坐马桶倒是排了气，可是仍然不能排尿。一天一夜没有排尿，也没有尿意，而且因为膀胱过度充盈，使得子宫也不能很好地收缩，产科医生检查时发

现宫底仍然很高，只好再次导尿，放出了大量的尿液。我想，现在不能自行排尿的缘故可能还是与麻醉药和使用止痛泵有关，因为麻醉药和止痛药都可能会造成膀胱括约肌麻痹，因此不能很好地收缩排尿。于是我建议护士先将止痛泵关闭，同时告诉女儿，不要着急，她肯定能自行排尿的，让女儿放宽心，因为精神焦虑也会使排尿的功能受到抑制。一直到女儿睡觉前，我不停地说一些其他的事情以分散她的注意力，尽量不让她再想尿的问题。

这两天女儿有些低烧，但是体温没有超过38℃，可能与过度疲劳引起的疲劳热以及手术后的吸收热有关，因此不需要处理。

女儿产后出汗非常多，几乎每天需要换两身衣服，即使这样，衣服还是湿漉漉的。尤其是夜间出汗更多，常常把床上的褥单湿透了。“这是什么原因呢？”女儿问我。这是因为产妇在怀孕后期常常水肿，体内储存了大量的水分，当孩子出生以后皮肤排泄功能较之前旺盛，排出了大量的汗液，这是正常现象，不需要处理。但是需要用温水进行清洗，不能受旧的习俗影响，不注意个人卫生。如果是正常产，可以用淋浴清洗；如果是手术产，则需要用清水擦浴，但需要适时保暖。产妇可以照常刷牙、梳头，这样才有利于产后及时恢复。

因为明天是2006年元旦，长期在医院工作的我知道：医院一般都要尽量安排员工休假，只留下少数值班人员值班，而且三线大夫休息的多，因此往往这个时期医院里多是年轻的医护人员值班，由于人员少，值班人员经验不足，也是酿成事故的高发时期，因此我不放心。我对女婿说，还是你回家休息吧！我必须留在医院继续陪床，保证她们母子平安。



出生第4天

这样做听力筛查怎么行？孩子产生了奶头错觉

今天小铭铭又不知道怎样衔妈妈的乳头了，将妈妈的乳头含在嘴里却不会吸吮，孩子急得直哭。

怎么办呢？好办！我告诉小王一会儿吃配方奶时用小杯子喂。现在主要是让小铭铭习惯妈妈的乳头。可是小王不敢用小杯子喂，于是每顿喂完母乳后，都是我用小杯子喂配方奶。经过几次这样哺喂后，孩子很快习惯了妈妈的乳头。晚上，我又用奶瓶、奶嘴喂小铭铭配方奶，孩子已经能够分辨出妈妈的乳头和奶嘴的区别。而且小铭铭会采用不同的衔接方法吃奶，真是感叹小铭铭的“记忆”（这是运动记忆）好！这说明小铭铭的条件反射建立得很快。

下午，小铭铭正在哭闹时，儿科医生来给孩子做听力筛查。

听力筛查的进行要求孩子必须在安静状态下，或处在睡眠期间或在吃奶时，而且周围环境也要保持安静。他们采用的是耳声发射法。因为孩子一直哭闹，这位年轻的女医生为了安抚孩子竟然将自己的手指伸到孩子的嘴边，企图让孩子吸吮她的手指达到让孩子安静下来的目的。我发现后生气地将医生的手从孩子的嘴边推开。经过我们的安抚后，孩子安静下来。这位医生急于给孩子进行检测，插进孩子外耳道的部分也不进行消毒（正常操作应该是一人一消毒）。女医生的操作引起了我的不满。这时医生草草结束检查开始向我女儿交代：“这个孩子的听力没有通过，需要42天来复查。”女儿听后，脸上马上表现出惊愕、紧张的表情

来。眼看着女儿的眼圈红了，眼泪在眼眶中闪现着。女儿这种紧张而焦虑的心情使我深深理解了网上的妈妈在询问我孩子听力筛查没有通过的问题时，她们惶惶不安而又无奈地度过漫长的42天等待复查的结果的心情。

我十分生气，明确地告诉她："我对你有意见：

（1）听力筛查应该选择在孩子生后72小时以后进行，因为剖宫产儿没有经过产道挤压或者产后不满3天的新生儿由于外耳道和中耳腔有羊水、胎脂和胎性残积物滞留，它们可以使传入的刺激声和传出的反应信号衰减，使耳声发射能量减弱或消失，可能会听力筛查通不过。

（2）即使现在做（48～72小时之间），如果没有通过的话，也需要在72小时后复查，而不是42天以后。那时内身的羊水才有可能吸收完，孩子现在出生还不到72小时，这样会出现假阴性。

（3）你没有从一个产妇的角度去考虑问题。谁都希望自己生的孩子身体健康，你却将不准确的测试结果通知产妇，对于产妇来说，她会认为孩子可能终生丧失听力，这对产妇和其家庭是一件多么残酷的事情。现在产后忧郁症的发病率很高，作为医生为什么不能帮助产妇让她们精神愉快呢？你将不准确的信息传达给产妇，她将如何熬过这42天呢？

（4）尤其令我不能容忍的是，你竟然将你的手指放在孩子的嘴里让孩子吸吮。新生儿免疫机制发育得不成熟，机体抵抗力低下，你的手没有清洗，而且你还有可能是从其他的产休室过来的，你这样不规范的操作，很容易造成新生儿间的交叉感染。

（5）我要求72小时后你们再给孩子做听力筛查。"

这位医生还辩解："你的孩子不是明天要出院吗？所以今天我们是要做听力筛查的！"

"我女儿1月3日才出院，明天不出院。你是产休室的儿科医生，竟然不了解产妇和孩子的基本情况，你怎么查的房？查房的重点是什么？你要侧重观察孩子的什么情况？你都不了解！虽然今天是元旦，但是不能因为医护人员休息的多，工作量可能加大，就降低服务质量呀！医务人员是在和人命打交道呀！你知道吗？千万不能马虎，出事都是在万一的情况时。"我十分生气地说。

“另外，我要质疑在你们医院出生的所有孩子，包括自然产的孩子做的听力筛查的准确性，一个科学工作者尤其是医务工作者工作态度不严谨，这是一件最可怕的事情！”这位医生在我的质疑下，答应明天再来检测，就离开了产休室。

胎儿听觉感受器官在6个月时就已基本发育成熟，9个月以前完成听觉神经系统的髓鞘化。所以孩子一出生就具备了听的能力，也具有初级的原始的视听、视触等感觉协调能力。在1岁内通过常规体检和父母识别注意发现听力障碍儿童，只有新生儿听力筛查才是早期发现听力障碍的有效方法。早期发现儿童听力障碍在预防聋哑和语言发育障碍中具有十分重要的作用。

需要提请家长注意的是，即使筛查没有通过，家长也不要着急，因为以后随着孩子吃奶、哭闹等时会带动耳内软骨运动，使一部分羊水和胎性残积物排出。因此在满月或者42天再复查就会顺利通过。对于早产儿和低体重儿由于听力传导系统和神经系统尚未发育成熟，住院期间没有通过也可能是暂时的，以后随着发育会顺利通过。

正常的听力是进行语言学习的前提。听力正常的婴儿一般在4～9个月便能牙牙学语，这是语言发育的重要阶段性标志。而严重听力障碍的儿童由于缺乏语言刺激和环境的影响，不能在11个月以前进入“咿呀”发音期，在语言发育最重要和关键的2～3岁不能建立正常的语言学习，经检查有先天性的听力损伤，然而这时才开始进行语言康复治疗，已经太迟了。轻者导致语言和言语障碍、社会适应能力低下、注意力缺陷和学习困难等心理行为问题，重者导致聋哑，这将严重影响儿童的智力发展，并对他将来的生活产生生理、心理和经济问题。如果在新生儿或婴儿早期及时发现听力障碍，使其在语言发育的关键年龄段之前运用助听器等人工方式帮助其建立语言刺激环境，则可使语言发育不受或少受损害。

新生儿听力筛查须在新生儿安静状态下（睡眠、奶后）和周围安静环境下，由专人用耳声发射（OAE）或脑干听觉诱发电位(ABR)的方法对其进行听力筛查。未通过者产后42天复查或直接转往当地儿童听力诊断指定医疗机构。

对于听力筛查未通过的孩子，家长回家后需要密切观察孩子对外界各种声音的反应；另外注意不要让孩子受到噪声的刺激；不要给孩子使用耳毒性的氨基糖苷类抗生素，如新霉素、庆大霉素、链霉素、卡那霉素等容易造成孩子的

听力损害，一些非氨基糖苷类抗生素，如氯霉素、红霉素等也可以引起药物性耳聋。

同时也要注意不要让孩子感冒，感冒也可致耳聋。这是因为人的鼻咽部和中耳之间，有一条通道叫耳咽管，咽鼓管可以调节耳内的压力与大气压保持平衡。感冒时因鼻咽黏膜发生炎症，常常影响到耳咽管，造成耳咽管的黏膜充血肿胀引起咽鼓管堵塞，导致咽鼓管的通气和引流不畅，促使中耳腔内的空气逐渐被黏膜吸收，而外界气体不能及时进入鼓室，鼓室内形成负压，引起中耳黏膜血管扩张、淤血，通透性增加，再加上咽鼓管堵塞，渗出的积液在鼓室内发生机化，引起鼓膜粘连，遇到声音不能振动，听力就下降了。

欧美许多发达国家都以立法的形式规定，所有的新生儿必须进行听力筛查，有听力障碍的儿童需在3个月前得到确诊，6个月前接受治疗。我国北京市日前出台了《北京市0～6岁儿童听力筛查、诊断管理办法》，要求本市各级从事助产工作的医疗保健机构应对出生72小时的新生儿在出院前进行听力筛查；各级设有新生儿急救病房的医疗保健机构对收治的新生儿出院前要进行相应的听力筛查。上海也出台了相关的文件。

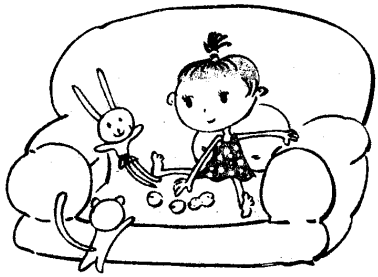
然而应特别强调的是，并不是所有的婴幼儿时期的听力损伤在出生时都能表现出来，而且部分婴儿可能因为一些后天性和继发性的原因而导致后来的听力障碍。所以新生儿听力筛查正常并不能排除听力异常，有必要对通过筛查的儿童在入学前定期复查。

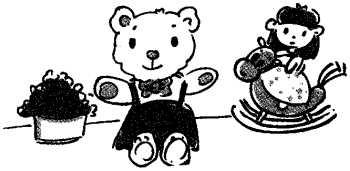
对确诊听力障碍的儿童应转往相应的聋儿治疗、康复机构，进行耳聋分析和听力测试，选配助听器以及耳模，做听力语言训练，同时婴儿父母应及早接受培训，花更多的时间陪伴婴儿，利用视觉信号和实例来教育孩子认识这个世界，以使听力障碍得到最大限度的减轻。

不过，也有一些家长卫生保健知识欠缺，孩子听力筛查没有通过或者医生没有向家属交代清楚，家长却没有引起重视也没有及时去做复查。正如上海新华医院儿科教授沈晓明说：“目前新生儿听力障碍检出率达到1.34%，在实际操作中不少在筛查中被发现可疑听力障碍的孩子并没有在家长的带领下进行复查，这种失访率达到30%～40%，因而失去了接受早期干预的机会，事实上很

多早期干预听力障碍的孩子都能和正常人一样说话。”因此新生儿听力筛查千万马虎不得！

女儿停了止痛泵已经24小时了，可是还没有自行排尿，女儿急得直要哭，我一边安慰她，一边让她去卫生间，坐在马桶上，听着流水声，自己努力小便。经过几个小时的努力，女儿终于自己排出尿来了，女儿这个时候的心情恐怕是世界上最快乐的了。





出生第5天

通过听力筛查，采孩子的足跟血筛查代谢性疾病

今天又来了一位儿科医生做听力筛查。这时孩子正在吃奶。这位年轻的女医生问我，能不能让孩子停止吃奶，先做听力筛查。我一看奶瓶里还有20毫升奶，我说："不行，也就还有20毫升，让他吃完了吧！否则奶就凉了。你先等一会儿吧！"

她就在孩子吃奶时将测试仪器上的胶管插到孩子的外耳道。"又没有消毒！"我很不高兴地说，"这样测试的结果是不准确的！"我提醒这位医生。正在这时女儿在屋里有事叫我，等我出来，医生告诉我，孩子的听力筛查已经通过了。

"如果昨天我不提意见，我女儿将在今后42天里不得安宁。另外，我还要提一个问题，为什么你们没有监视孩子的黄疸进展情况？孩子现在黄疸已经很明显了。现在一般都采用经皮测胆仪进行测试，这是无创伤性操作，很容易做的事而且也是必须要做的事，你们为什么不做呢？尤其是孩子出生24小时内更需要检测。"

当然，凭我的临床经验我知道小外孙的黄疸还处于生理性黄疸的正常范围内。但如果家长没有这方面的知识，而孩子黄疸发展得比较严重，那不是贻误了孩子的病情吗？

医生悻悻地走了！后来小王告诉我，当女儿叫我进屋后，这位女医生看见我不在，迅速将奶嘴从孩子的嘴里拔出做了测试。唉！让我怎么说这位医生呢！怎么就没有一点爱心呢！说深一点就是职业道德太差！

大概是我提意见的缘故，不一会儿又来了一位医生，进屋来什么也没有说，径直走到孩子床边，用经皮测胆仪给孩子进行测试。“17，正常！”医生毫无表情地说。后来我问了这个医院原儿科主任才知道，这个仪器所做的相关系数“22”以上才有病理意义。

新生儿黄疸是新生儿时期常见的一个症状，它可以是正常发育过程中的一种症状，也可能是因为病理性原因引发的黄疸，严重的病理性黄疸可以造成新生儿大脑的损害即新生儿胆红素脑病（又称核黄疸）。因此要求新生儿医生在孩子出生后就要细致观察黄疸发生和进展的情况，尤其高危儿更是监视的重点，以便发现问题能及时处理，避免核黄疸的发生。

新生儿生理性黄疸产生的原因多认为是：胎儿在母亲子宫里处于低氧的环境中，因此红细胞生成素大量的产生，以生成更多的红细胞来满足自身发育的需要。出生后由于新生儿建立了肺呼吸，血氧浓度提高，因此过多的红细胞就会被破坏而产生大量的胆红素；也有的人认为新生儿红细胞的寿命比较短，所以相对产生的胆红素就多。同时由于新生儿的肝功能不成熟，肝细胞摄取和结合胆红素能力低下，肝细胞排泄胆红素的功能不成熟，再加上新生儿本身肠肝循环的特点，所以导致血液中胆红素浓度增高，出现新生儿黄疸。

新生儿生理性黄疸是各种疾病因素在正常发育过程中发生的一过性血胆红素增高。大约50%的足月儿、80%的早产儿可以肉眼观察到黄疸。一般在孩子出生后2～3天出现，4～5天达到高峰，7～10天消退。早产儿可以延长到2～4周。血胆红素测定足月儿不应该超过12.9毫克/分升，早产儿不应该超过15毫克/分升。因为新生儿生理性黄疸的程度与很多因素有关，而且一些致病因素也很难确定，所以必须密切观察，及时诊断治疗，才能有效地预防核黄疸的发生。

生理性黄疸不需要特殊治疗可以自行消退。早期喂奶、供给充足的奶量可以刺激肠管蠕动，建立肠道正常的菌群，减少肠肝循环，有助于黄疸的减轻。在监测的过程中，如果发现新生儿出生后24小时内出现黄疸，且黄疸进展比较快，或者测定血胆红素高于正常的标准，并且迟迟没有消退，就要高度警惕病理性原因了，必须要及时给予处理，以杜绝对神经系统的损伤发生核黄疸。

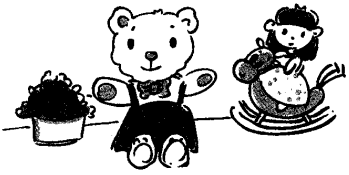
近年来出现一种纯母乳喂养的新生儿发生的黄疸，这种黄疸不随生理性黄疸

的消失而消退，可延迟28天以上，程度以轻度至中度为主，宝宝其他情况良好，生长发育正常，肝脾不大，肝功能正常。这种黄疸我们称为“母乳性黄胆”。母乳性黄胆的病因和发病机制目前尚不明确。本病确诊后无须特别治疗，可以试停母乳3天，改用配方奶喂养，黄疸即可消退50%，恢复母乳喂养后，黄疸会轻度上升，但随后逐渐降低至消退。

下午，一位医生来采孩子的足跟血做新生儿疾病筛查。根据《中华人民共和国母婴保健法》规定，每个新生儿在出生后48～72小时、正常哺乳6次以上都要采足跟血。

采足跟血主要筛查两种疾病：**一种是苯丙酮尿症，另一种是甲状腺功能低下**。先天性甲状腺功能低下和苯丙酮尿症的患儿在出生时没有任何症状，但可以通过足跟血进行化验筛查出来。部分先天性甲状腺功能低下患儿，在新生儿期有黄疸时间延长、便秘、脐疝等，以后逐渐出现眼距较宽，舌常伸出口外等表现。苯丙酮尿症的患儿皮肤常有湿疹、频繁呕吐、头发逐渐变黄、尿有种特殊的臭味等。随着年龄的增长，先天性甲状腺功能低下和苯丙酮尿症的患儿智能和体格发育均落后于同年龄孩子的水平。一旦症状表现出来就无法治愈，使他们失去治疗时机。

因此早期进行新生儿疾病筛查，尽早发现以上两种疾病，及时治疗，使他们的智力发育不受影响是非常必要的。孩子出生的医院会让产妇填写有详细联系方式的表格，并且告诉产妇或家属如果在1个月之内没有收到通知，就说明新生儿疾病筛查没有问题，反之，则必须到指定的医院进行复查。



出生第6天

回到家中需要注意的问题

今天，女儿和小外孙准备出院了，护士最后一次给孩子洗澡和称体重。经称量孩子的体重是3950克，比出生时减少了180克。这是因为刚出生的新生儿体内含水量占体重的65%～75%或更高。出生数日内新生儿丢失较多的水分，而导致体重下降4%～7%，即称为“生理性体重减轻”，但是体重减轻不应该超过体重的10%。一般出生后7～10天体重恢复到正常。

做手术的男医生再次来查房，打开手术切口上的伤口贴，刀口愈合得非常漂亮，我再次向这位医生表示了感谢。

我又去护士站，要求值班医生多给女儿开几副伤口贴，准备回家后用。另外，我还买了一副无纺布的腹带。

不一会儿，医院康复科的女医生来教女儿做产后健身操。这位女医生很专业，是体育学院康复专业毕业。她耐心地教女儿做各种产后康复动作，女儿也非常认真地学习，大约用了1小时，康复医生才离开产休室。

产后健身操的优点很多：促进骨盆和全身的血液循环；帮助身体迅速恢复各种生理功能；有助于子宫复原和恶露的排出；加强腹壁肌肉紧张度防止松弛；促进肠蠕动，增进食欲，增加热量消耗；有助于体形早日的恢复……一般顺产的产妇产后24小时，剖宫产的产妇产后5天以后就可以进行练习了。

一名小护士来教做新生儿抚触，教得很认真。因为这是我的专业，所以我们

没有占护士很长的时间。不过对她的认真态度，我还是很感谢的。

虽然经过这几天的不愉快的遭遇，对这个医院的部分工作存在着很大的意见，但是在办完出院手续后，我还是和护士们友好地告别。

女婿开车接我们回家，孩子放在小婴儿汽车专用座椅上，这个专用汽车座椅是为1～3个月的孩子准备的。这样在行车过程中即使是急刹车也不会出现意外，女儿、女婿在这方面还是很注意的。

回到家中，我告诉全家人和月嫂在女儿坐月子期间需要注意的一些问题：

（1）女儿休息的屋子是一间向阳的房间，由于上海冬天没有集中供暖，所以需要使用电暖气，**室内的温度需要保持在22～24℃之间，相对湿度保持在45%～65%**。女儿要求孩子与她同屋不同床，这样做既能够很好地照顾孩子，增进母子之间的感情，又有利于培养孩子独立睡眠的好习惯。虽然他们也买了监听器，主要是用在大人离开屋的时候，进行监听。这个屋的卫生由月嫂来打扫，因为小时工一个人做几家，难免会带来一些细菌。另外**保证上下午屋里各通风30分钟**，因为通风是最好的空气消毒的办法，这样可以使得屋里细菌污染降低40%～60%。

（2）孩子的奶瓶奶嘴（**奶嘴是0～3个月专用的**）各准备6个，使用奶瓶消毒锅集中消毒，每次喂好后一定要马上清洗干净（因为奶液是细菌最好的培养皿，容易滋生细菌），用完6个后集中消毒，保证孩子每次使用的奶瓶都是消过毒的。并且在拿奶瓶和奶嘴的时候不要碰其他已消毒的奶瓶和奶嘴。在取奶粉时，将小勺和牙签（用来刮平奶粉的）竖着放在奶粉桶中，防止在取奶粉时手碰到奶粉。如此严格要求主要是因为孩子现在免疫力低下，任何不注意的细节都可能引起感染性疾病，像消化道疾病、鹅口疮等。

（3）每次配奶前操作者一定要**清洗双手**，奶粉要严格按照奶粉桶上的说明进行配制，如果过稀，孩子吃不饱，影响发育；如果过浓，造成渗透压过高，会增加肾脏的负担，因为这个阶段的孩子肾脏发育还不成熟。今天孩子每顿吃奶80毫升，每天6次，还是每次吃完母乳后再喂配方奶。

（4）孩子的衣服**专盆专用**，不能与大人的衣服混合洗，而且需要使用婴儿专用洗衣液。保证每天换洗1～2身衣服，如果孩子衣服被尿液或奶液弄脏要及时换，不能让孩子身上有异味。

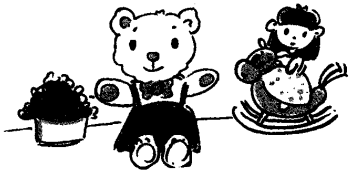
早教资料每日分享 http://user.qzone.qq.com/2637884895

（5）孩子**每天洗澡1次**，定在下午3点左右，因为下午气温比较高，这时卫生间温度比较适宜，洗澡前要先开“浴霸”和电暖气，保证屋里的温度达到24～26℃。1周使用两次婴儿浴液，其他时间使用清水冲洗。这样做的目的，一方面是减少浴液对孩子娇嫩的皮肤的刺激，另一方面是保护孩子皮肤上的油脂，因为这些油脂是保护孩子皮肤的天然屏障。

（6）**减少探视**。因为每个来访的人都有可能携带着一些细菌，这些细菌对于成人可能不会引起疾病，但是对于抵抗力低下的新生儿来说，可能就是灭顶之灾。尽量减少孩子会客时间，并且定下一个规矩，即“许看不许摸”。而且每次客人走后必须马上开窗换气，保证室内空气新鲜。家里人外出回来，必须换上在家穿的衣服，以防将外面不清洁的东西带回家。

回家后，我又全面检查了孩子的身体，孩子发育得很好，但是有先天性包茎。其实大部分的新生儿都有先天性包茎，主要是包皮和阴茎头有粘连。随着发育这种粘连逐渐被吸收，包皮就与阴茎头分离，可以活动向后退缩。一般2年之内可以露出阴茎头，这种先天性包茎会自然消失。在检查的过程中，我没有摸到孩子左侧的睾丸。“莫非是隐睾？”我决定先不告诉女儿，保暖后再看看。大约有97%的胎儿在7～9个月时，睾丸降入阴囊中，也有的孩子在出生不久降入阴囊中。但是，有的胎儿一侧或双侧的睾丸却停留在腹膜后、腹股沟管或阴囊入口处，停止继续下降，形成隐睾。新生儿隐睾的发生率是很高的，早产儿隐睾发生率就更高。所以有的男孩直到出生后3个月，甚至更长的时间，才完全降落，这都是正常的。引起隐睾的原因很多：睾丸先天发育不良、母亲在怀孕期间缺乏足量的促性腺激素、睾丸异位、精索过短、提睾肌发育不良、腹股沟环过紧、有纤维带阻止睾丸下降等。隐睾可能影响男孩日后精子的生成和生育能力。一般新生儿隐睾不需要治疗，绝大多数在1岁内下降。如果2岁以后仍不下降就需要手术治疗，最迟不超过10岁。

过了一会儿，我再打开孩子的衣被，发现孩子左侧的睾丸已经降入阴囊中。为什么刚才没有摸到？因为睾丸受提睾肌制约，有的男孩提睾反射亢进，极其轻微的刺激，包括寒冷、恐惧的刺激都能引起睾丸的上升，甚至可以到达腹腔，刚才就是因为孩子受到低温的刺激，所以睾丸上升。



出生第7天

预防孩子溢奶，也要注意孩子的头型

今天，是小外孙回家的第二天，孩子吃奶和睡眠都很好，奶量达到80毫升/次，1天6次；孩子的大小便很好，胎便已经排完，转换为黄色软便，1天1次，很正常；黄疸也几乎消退了。

但是孩子时常会出现溢奶现象。小王问我："溢奶和呕吐奶液是不是一回事？"因为她以前照看的孩子中有大口呕吐奶液的情况，有时呕得严重的让人感到害怕。

我告诉她："溢奶和呕奶是有区别的。**溢奶是指胃内容物被动返流至食管或溢出口外。**新生儿和小婴儿胃容量小，由于胃呈水平位置，幽门括约肌发育较好（即食物由胃进入肠道所经之处）而贲门括约肌（食道和胃的连接处）发育较差，肠蠕动的神经调节功能及分泌胃酸和蛋白酶的功能较差，所以溢奶不具有呕吐时神经肌肉参与的一系列复杂的兴奋反射过程，不属于真正的呕吐，溢奶可能与食道的弹力组织及肌肉组织发育不全有关。孩子吃奶时吸入空气，会使少量奶汁倒流到口腔，出现溢乳。这是生理现象，随着年龄增大、消化系统发育成熟、改进喂奶方法后会在生后6个月消失。

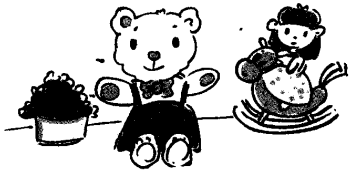
但是如果大口地呕吐奶液就是另外一回事了：呕吐是一种保护性反射，通过呕吐中枢受刺激反射性地引起幽门、胃窦收缩，胃底贲门松弛及腹肌、膈肌强烈收缩，使腹压增高，迫使胃内容物经食管由口腔排出。**呕吐就要找出原因，孩子**

呕吐一般多是疾病引起的，例如消化不良、胃肠炎、感染性疾病或者其他的器质性疾病等。如果孩子呕吐同时伴有其他症状就要及时去医院就诊。

不管是溢奶还是呕吐奶液护理都很重要，否则很容易呛着孩子，引起吸入性肺炎，严重者还可以引起孩子的窒息。**最好的护理方法是：吃奶时让孩子半卧位（头高脚底）躺在母亲的肘窝上，吃完奶后竖着抱孩子，让孩子的头趴在大人的肩上或者胸前，一只手抱着孩子，另一只手从下向上轻拍孩子的后背，直到孩子打出几个嗝（为的是将吃进的气体通过打嗝排出）来，然后再让孩子躺下。**如果这样处理后孩子还溢奶，家长可以抬高孩子上半身右侧卧位，以预防孩子溢奶或吐奶后误吸，一般2小时后孩子就可以平卧位躺着了。”

我坐下来仔细观察孩子的头型，由于是剖宫产，孩子的头颅没有经过产道挤压，所以头型很好看——圆圆的，而且很光滑。孩子吃完奶后，我都让小王给孩子拍完嗝后让他右侧卧位躺着。孩子自己也习惯向右侧躺着。可是我又担心孩子以后睡偏了头。因为这时孩子的颅骨正处于发育阶段，颅骨软，颅骨的边缘部分还没有骨化，颅缝还没有闭合，很容易形成偏头，一旦形成还很难纠正。男孩子长大后剃成短发，后脑壳是个偏头，多难看！这可是影响孩子将来形象的问题！于是我告诉女儿和小王，孩子吃完奶后2小时要将孩子左侧卧位。这是因为胃排空水需要1.5小时、母乳2～3小时、配方奶则需要3～4小时。因此吃完奶2小时后再搬动孩子的头就会减少溢奶的发生。

对于经过产道挤压的自然产的孩子，头颅可能变形，或颅骨重叠，或头部可显得狭长。有时头皮可见水肿或血肿，一般几天内消退，如果血肿比较大，呈囊状，可以扪及波动感，一般需要2～3个月才能消散。



出生第8天

如何计算配方奶的奶量

女儿出院后开始大量喝下奶的汤水，在住院期间（生产的一周之内）我没有让女儿喝大量的催奶汤水，基本上喝的都是清淡的汤水。

这是因为产妇产后出汗较多，体内丢失的水分比较多，另外，乳汁也要逐渐增加分泌，所以产妇需要增加汤水，开始喝下奶的汤水。但孩子刚出生就让产妇大量喝催奶的汤水，容易使产妇分泌大量奶水，而刚刚出生的婴儿胃容量小，吸吮力也较差，吃得也少，妈妈乳房的乳导管未完全通畅，过多的奶水会淤滞于乳腺导管中，导致乳房发生胀痛。加之产妇的乳头比较娇嫩，容易发生破损，一旦被细菌感染就会引起乳腺感染，乳房出现红、肿、热、痛，甚至化脓，不仅造成产妇痛苦，还会影响正常哺乳。

因此产后不宜过早催乳，适宜在分娩1周后逐渐增加喝汤的量，以适应婴儿进食量渐增的需要。即使在1周后也不可无限制地喝汤，正确做法应以不引起乳房胀痛为原则。

这两天女儿喝了不少催奶的汤水，可是乳房就是软塌塌的，小王压迫她的乳窦，只有一点点乳汁。女儿也到处打电话咨询催奶的方子。只要别人吃着管用的煲汤，我都买来给她吃。她的婆婆也送来鲫鱼、猪脚、猪腰子、母鸡、排骨等。小王也变着花样地做，什么“黄豆炖猪脚”“鲫鱼豆腐汤”“排骨炖木瓜”等，可就是不见奶量增加。我想，不管下奶还是不下奶，反正母乳中含有活性的抗感

染物质，是任何配方奶都不能给予的，必须让孩子继续吃母乳，现在基本是2小时吸吮1次。于是女儿便采取了混合喂养的方式。如何添加配方奶呢？有两种方法进行混合喂养：

（1）补授法

适用于6个月以下母乳不足的婴儿。每次先吃母乳，将乳房吸空，然后补授配方奶粉。补授的乳量可根据母乳量多少及婴儿的食欲大小来确定。先按小儿需求让他吃饱，几天后就能了解婴儿每次所需补充的乳量。这样每次喂奶都使乳房吸空，有利于刺激母乳不断分泌乳汁，使母乳量逐渐增加。这种方法适用于母乳确实不够，妈妈与婴儿整天在一起的情况。

（2）代授法

适用于母乳量充足，但因为特殊原因乳母不能按时给婴儿哺乳，只能用配方奶代替一次或几次母乳喂养。即使用奶粉代替母乳，乳母仍应将乳汁吸出，置消毒奶瓶中冷藏，冷藏母乳可在1天之内喂给婴儿吃。这样按时吸空乳房，以保证下一顿乳汁再分泌，不致使其逐渐减少。这个方法适用于上班或外出的妈妈。

很明显女儿应该采取的是补授法。今天已经是孩子出生第8天，孩子每顿的奶量为90毫升，一天给予540毫升配方奶。

小王是一个很爱学习的人，她看我每天都给孩子增加配方奶的奶量，问我为什么这样做？怎么给孩子计算配方奶的奶量？我就详细地给她讲来。

孩子出生后每天所需要的能量包含以下5个方面：

（1）基础代谢所需：是指人体在空腹、清醒而安静状态下，在环境温度18～25℃时能量所需。婴幼儿时期基础代谢的需要约占总需能量的50%～60%。

（2）动作和活动所需：用于肌肉做一切活动的能量，其波动较大，与体格大小、活动强弱、类别、持续时间长短有密切的关系。爱哭闹、活动频繁、觉醒时间长的孩子比安静、多睡、少哭、少活动的孩子这方面所需要的能量高3～4倍。

（3）生长发育所需：因为小儿正处在不断生长发育阶段，年龄越小生长越迅速，体格快速增长、各组织器官逐渐长大成熟，都需要消耗能量，这是小儿能量需求与成人最大区别的地方。所需能量与生长发育速度成正比，如果孩子饮食

能量入不敷出，则孩子生长发育就会缓慢甚至停滞。1岁以内的孩子尤其是出生后数月内的小婴儿生长发育所需占总能量的20%～30%。

（4）食物的特殊动力作用所需：摄取食物后大约6～8小时，因为食物消化、吸收、运转、代谢利用、储存等刺激体内能量消耗增加，称为食物的特殊动力作用（又称为食物生热效应）。但是摄取不同食物引起的能量所需不一样，进食蛋白质食物引起机体增加产生能量要高于进食脂肪和碳水化合物。婴儿时期因为以奶为主食，蛋白质较多，所以食物的特殊动力作用所需能量约占总能量的7%～8%。而混合喂养的稍大的孩子约占总能量的5%。

（5）排泄消耗所需要：每天摄入的食物不能被人体完全消化吸收，剩余的未消化吸收的部分食物就随粪便排出体外，食物中营养素被机体利用后代谢的产物也要从体内排泄出去。混合喂养的孩子这方面消耗的能量占总能量的10%以下。

但是必须注意的是，体重相仿的健康孩子所需要的总能量可能相差很多，瘦长的比肥胖的孩子需要高。如果总能量长期供给不足，会导致婴幼儿生长发育迟缓、营养不良，严重者影响孩子认知能力的发展。但是如果总能量长期供给过多，也会引起孩子肥胖症，以后很难减下去，也为将来患成人疾病埋下了隐患。

如果是配方奶喂养，就需要好好计算奶量。一般是这样计算：

◆ 出生＜1周需要供给的热量：60～80千卡/每千克体重/天；

◆ 1～2周需要供给的热量：80～100千卡/每千克体重/天；

◆ 2～3周及以上需要供给的热量：100～120千卡/每千克体重/天；

以后随着年龄增大，热量需要逐渐减少。

◆ ＞1岁105～110千卡/每千克体重/天；

以后每增长3岁所需要的热量减少10千卡/每千克体重/天；

◆ 至15岁达到60千卡/天/每千克体重/天；

每100毫升的配方奶液含有的能量为67千卡。

例如，一个出生3千克的孩子生后第1周所需要的能量逐渐达到（第1周末）180～270千卡/天，生后第7天总奶量应该达到270～400毫升，一天6次喂奶，大约每次是45～60毫升。2～3周每天需要300千卡的能量，因此一天不能超过450毫

升配方奶，每次喂奶大约是75毫升。以后所需能量以此类推。

另外，还需要注意的是水的供给。水是人体不可缺少的物质，尤其是小儿体内水的比重相对比成人多，约占体重的70%～75%。母乳喂养的孩子，一般可以不用额外补充水分，因为母乳中含有大量的水分，但是如果孩子活动量大，外环境气温高，散热多，也需要补充一定量的水分。对于人工喂养的孩子每天必须要补充一定量的水分，这是因为现在所有的配方奶的渗透压都比母乳高。婴幼儿每天每千克体重约需要水分100～150毫升。例如一个3千克体重的孩子每天需要水分300～450毫升，减去每天总的奶量，剩余的就是每天需要给孩子喝的水量，当然还需要家长根据孩子的情况灵活掌握。

今天，我先生从北京飞来看女儿和新出生的外孙子。孩子的太爷爷、太奶奶、爷爷、奶奶今天下午也要来家中看孩子。这是一件全家人都高兴的事情，看到新的一代出生，尤其是太爷爷和太奶奶更是喜上眉梢，乐得合不拢嘴。太奶奶早就放出话来，重孙子出生后每个星期都要来家中看看。

但是对于搞新生儿专业的我来说，又多了一层顾虑。我在医院工作时，无论是在母婴同室还是在新生儿病房，都制定了规章制度，坚决禁止探视，因为每个人都会携带一些细菌或病毒，对于成人来说这些细菌或病毒可能不致病，但是对于新生儿来说，由于免疫系统发育不成熟，这些细菌或病毒就可能引发孩子重大的疾病。

不让家里的亲人来看孩子似乎太不近情理，怎么办呢？我提出了以下的要求：

（1）大家在进门前最好在外面院子里散步20分钟，尽量减少携带细菌和病毒，因为寒冷的新鲜空气是最好的灭菌剂。

（2）大家进屋时将外衣脱掉，尽量不要将外衣上沾染的不洁物质带给孩子。

（3）进屋后洗手，原则上许看不许摸。

（4）屋里杜绝吸烟，如果实在管不住自己，去外面院子里吸烟，吸烟后做深呼吸，20分钟后才能再进屋。（实际上这一条是给我先生制定的，够苛刻的吧！谁让他不戒烟呢！）

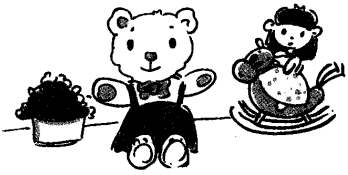
女儿、女婿听了我的要求都坚决支持，女婿去和他们家的人进行沟通。

也许有人会说，你真不通情理，哪有那么可怕！别人家怎么没有事呢？你这

样做，亲家的人会不会对你有意见！我们的亲家都很理解我，支持我。其实这样做与大家的目的是一致的——为了孩子的健康着想。

我从医近40年，治疗过无数的患儿，也接触了不少的病案，常常为那些因家长一时疏忽而造成孩子得了严重感染性疾病甚至死亡的病例而感到惋惜。我曾经治疗过这样的一个新生儿：孩子的父亲家三代单传，家中添丁，所有亲人都非常高兴，探望的人络绎不绝，每个人都要抱抱和亲亲孩子。因为处在隆冬季节，屋里又不开窗通风换气，孩子很快出现拒奶、吐奶、面色发灰、全身脓疱疹、体温不升的症状。这个孩子出生才7天，家长急忙带到医院来看病，经过检查，孩子为金黄色葡萄球菌感染发展为败血症，虽然经过大力抢救，但是因为孩子的抵抗力太差，在住院后第三天死亡。家里人号啕大哭，后来孩子的妈妈告诉我，孩子的爷爷面部长了一个疖子，正在化脓。家长后悔死了，可是已经于事无补了。

因此，我常常告诫科里的医生和护士，作为医务工作者要牢牢记住一句话："不怕一万，就怕万一，出事都是在万一的情况下，千万不能马虎大意！"



出生第9天

我重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾隔代人

孩子的姥爷（我先生）看着我抱着孩子真羡慕，眼馋地说：“让我抱一会儿行不行？”

“行！但是你把外面的衣服脱了，别让烟味熏着孩子。”

先生赶紧声明：“我没有吸烟，今天起床也没有外出，刚洗完澡。”

“满足你的要求，以后可要记住，吸烟就别抱孩子！”

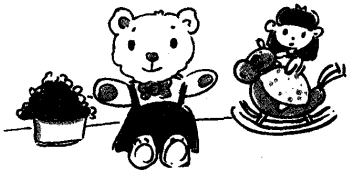
“嘿嘿！”先生笑着从我手中接过孩子。

别说，我先生抱孩子还真是那么回事！姿势完全标准，而且技术熟练，可比女婿会抱孩子！

回想起我们年轻的时候，女儿出生后56天我就要上班了，因此必须把女儿送到我先生工厂的哺乳室去。那时几乎每个单位都设立了自己的哺乳室。每天早晨，他在工作服上衣口袋里放上一瓶冲好的牛奶，用斗篷包好孩子，迎着凛冽的寒风，急匆匆将孩子送到哺乳室，然后才去上班。大约上午10点钟先生去给孩子喂奶，先将带去的奶瓶用热水温好，然后一个人在哺乳室的里屋默默地给孩子换了尿布，开始喂奶。哺乳室的阿姨们都开玩笑地对我说：“屋里都不知道有一个奶爸，一点儿声音都没有。”其实我们那个年代是不给爸爸喂奶时间的，因为我们两口子没有人帮忙，我又在医院工作，所以他们技术科的同志都睁一只眼闭一只眼默许了。我问先生为什么不在哺乳室逗逗孩子。先生说：“我哪好意思，都

是妈妈喂奶，我就想赶紧喂完离开。”我因为有喂奶时间，每天中午提前40分钟下班，匆匆赶回家做好午饭，吃完后就去哺乳室喂孩子母乳。这样的日子一直坚持到孩子近1岁，因为我先生有一项科研任务要去哈尔滨长期出差，我又要上夜班，没有办法，无奈之举只好将孩子送到北京市里让我母亲看护。

其实我的母亲已经很累了，那时我的母亲已经60多岁了（与我现在的年龄差不多），而且她老人家还看着一个比我的孩子大1岁半的小孙子（我的哥哥和嫂子大学毕业后因为家庭“政治”条件不好，被分配到河北的一个小村子里的学校做教师，没有条件带孩子），我父亲因为是摘帽右派，已经在1962年就由中央部机关下放到安徽基层工厂工作。在“文化大革命”的后期不可能有任何一个人会帮助我的母亲，但是母亲为了我们的工作，义无反顾地承诺要看2个孩子。记得曾经有一次为了让母亲休息几天，我把孩子接回平谷县我工作的医院，结果被传染上水痘，因为是处在潜伏期阶段在我那儿没有发病，送回北京后水痘发出来，女儿的水痘出得并不多，症状也不严重，很快就痊愈了。但是却传染给我的小侄子，而且发病还比较严重，我的母亲只好背着我的女儿，拉着小侄子一起去了当时的人民医院（即现在的北京大学第二附属医院）。接诊的医生还批评我母亲为什么不注意隔离。我母亲听着医生的训斥只好苦笑着没有说话。医生哪里知道我们家的具体情况。直到现在我都深深地感谢我的母亲，我的母亲抚养了我们这一代，又帮助我们抚养第三代，省吃俭用，毫无怨言地把自己的一生完全奉献给了我们。当我费尽周折好不容易调回北京，父亲也落实政策恢复原职回到中央部机关，母亲该享福了，不承想，她患上老年痴呆病，在以后的10年光景中，虽然母亲被我照顾得很好，也很舒适，但是她已经什么都不知道了，完全丧失了思维能力、行为能力和语言能力。当母亲毫无痛苦、默默地离开这个世界时，我觉得我对母亲的恩情还没有报答完，从内心感到愧疚于母亲，很长时间难过得不能自拔。愿我的母亲在遥远的天国里不再劳累受苦！母爱是多么伟大而且无私！想不到我今天又重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾第三代，只不过我比母亲舒服多了，物质条件也优越多了。我也能像母亲那样全身心地帮助女儿抚养孩子吗？



出生第10天

小外孙长了很多奶癣；昼夜颠倒，搅得全家不得安生

这些日子孩子的两侧眉毛周围和头皮开始出现鳞状细片，内含有一个个像小米粒样的黄色结节，有的地方还形成了一层黄色的厚厚的“痂皮”，孩子的脸失去了往日的光滑，给人的感觉是脏兮兮的，很难看。这就是俗称的“奶癣”或“奶痂”。

这是新生儿受母体中雄激素的影响，皮脂分泌功能旺盛，皮脂分泌过多的缘故，有的会在孩子的前额、耳后、颊部、背部、会阴处皮肤皱褶处出现干燥油腻的鳞屑，严重的会形成痂皮，发展为皮脂溢出性皮炎。那些像小米粒样的黄色小结节是皮脂腺堵塞的缘故，不用处理，以后会逐渐消退。

我让育儿嫂每天多次在乳痂上涂上润肤油（婴儿用），待软化后用浴液清洗或用消毒好的棉签轻轻擦下。后来我发现用润肤油涂上后腻腻糊糊而且清洗也不方便，因此我们改用橄榄油，用小奶锅熬开后（实际上是做消毒处理）放凉，用棉签蘸着橄榄油涂抹在乳痂处。因为孩子天天洗澡，所以软化后的乳痂很快就被洗干净了，经过几天的处理后，孩子的脸和头皮又光滑干净了。应当注意的是，选择的浴液应该是婴儿专用的，不能用偏碱性的洗浴液。

昨夜，孩子不停哭闹，他吃饱了，尿裤也很干爽，检查全身也没有什么问题，可就是不停地需要大人抱着，摇晃着，只要一放在床上就哭闹，即使抱着他也睡不实，小嘴一直歪着似乎在找奶吃。小王提出再喂一些奶，我没有同意。白

天孩子吃饱了就睡，而且睡得很踏实，大约3～4小时醒1次，很省事。可是一到夜间，醒来的时候就多了，而且还大声哭闹，因为害怕吵着邻居，他只要一哭闹家里人就赶紧抱着他，哭闹得厉害时小王还轻轻摇晃着他。孩子喜欢让人抱着，因为这让他有一种安全感，但是我担心孩子将来养成抱着、摇晃着入睡的坏习惯。我告诉小王适当的时候把孩子放在床上，让他哭一会儿，再说孩子哭一哭也是一种运动，哭累了自然就入睡了。不过需要有人在旁边拍拍他，让他感到身边有人关照着他。就这样孩子断断续续哭闹了近3小时，终于自己入睡了。

新生儿大脑皮层的兴奋性低，神经活动过程弱，外界的任何刺激都容易引起大脑皮层的疲劳，所以新生儿时期除了吃奶基本都是在睡眠状态，新生儿睡眠时间大约是17～20小时。但是随着大脑皮层的发育，孩子睡眠的时间会逐渐缩短。

人的睡眠包含着两种不同的状态：一种是眼球的非快速运动睡眠，表现为心率和呼吸规律，身体运动少，为安静睡眠的时期。在这期又分为4个期，第1、2期为浅睡眠期，第3、4期为深睡眠期。另一种是眼球的快速运动睡眠，主要表现为全身肌肉松弛，心率和呼吸加快，躯体活动较多，醒后可有梦的回忆，是活动睡眠时期。

整个睡眠过程中眼球的非快速运动睡眠与眼球的快速运动睡眠周期性交替，成人大约90分钟重复一个周期。**新生儿的眼球快速运动睡眠时间较长，每日8～9小时，随着年龄增长不断减少，而眼球的非快速运动睡眠分期不明显，2个月后才能分清，4个月时，婴儿睡眠——觉醒生物节律基本形成。婴儿6个月以后的睡眠是觉醒→浅睡→深睡→活动睡眠→觉醒，不断循环，一夜重复几个周期，构成夜间睡眠的整个过程。**

婴儿期每一个睡眠周期为40～45分钟，幼儿期大约60分钟。在上一个周期和下一个周期之间会有短暂的清醒时段，尤其是当婴幼儿进入活动睡眠状态，会出现较多的面部表情或肢体运动，因此就表现为婴幼儿夜间睡眠“不安”，半夜醒来等，这时很可能是活动睡眠期。另外新生儿还有介于睡和醒之间的过渡形式即瞌睡状态。所以家长总是反映孩子睡眠不实，躯体不停地活动，而过早或过多地进行照顾，反而影响了孩子的正常睡眠，养成了不良的睡眠习惯。其实可能有的时候孩子正处于活动睡眠或浅睡眠时期，也有可能是短暂的觉醒阶段即将进入

下一个睡眠周期的瞌睡状态。

哎！道理讲得很明白，但是实际上操作起来确实很棘手。有的时候我又担心让孩子哭得太多，不利于孩子的心理发展。如果家长对于孩子的哭闹不予理睬，孩子经常受到预期失望的影响，逐渐就表现情绪淡漠、焦虑，或者是表现出痛苦和愤怒，对抚养者逐渐产生不信任感，不利于正常、健康的依恋关系的建立，对孩子的今后发展会产生重大的影响。因此我总是要求小王虽然让孩子躺在床上睡觉，但是一定要在他的旁边拍着他，或者哼着睡眠曲哄着他睡觉，表现出对他的爱抚和关注。

引起新生儿时期孩子哭闹是有很多原因的，这一点需要家长了解：

（1）95%以上剖宫产儿出生后很快就会出现不同程度的哭闹、多动、不喜欢触摸、易惊，出现睡眠障碍，即使很小的声响也能引起过强的反应，而且多发生在晚上，常常莫名其妙地哭闹。这些孩子的哭闹很难安抚，甚至拒绝进食。有的专家认为剖宫产儿哭闹主要与感觉统合失调，即触觉防御性反应过度有关。

（2）饥饿、寒冷或过热、大小便刺激，这种哭闹是正常的生理情况，只要能够及时满足孩子的正当需求，哭闹马上就会停止。

（3）如果检查后发现不是以上的原因引起的哭闹，就需要考虑孩子可能是疾病引起的病理性原因：

①鼻腔堵塞：新生儿是用鼻呼吸的，因为鼻塞只能用口呼吸，孩子不适应，尤其是孩子哺乳时由于不能用鼻呼吸，只能松开奶头大声哭闹。对于出现的这种情况可以在吃奶前用0.5%呋麻滴鼻剂一个鼻孔滴一滴，但是此法不能常用，否则容易引发萎缩性鼻炎。

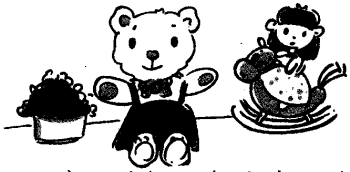
②原因不明的肠绞痛：有少部分的新生儿可能表现为不停的哭闹，不可安慰，伴有尖叫，腿向腹部弯曲、腹部鼓胀、腹部肌肉张力较高。肠绞痛产生的原因对纯母乳喂养的婴儿来说可能对母亲的饮食中的成分敏感；对配方奶喂养的婴儿可能是对其中的蛋白过敏；或者过早添加淀粉，造成孩子不消化；或者受冷，吃进空气过多等意外刺激造成的。一般多发生在生后2～4周。这样的孩子每天往往是在傍晚或者夜间哭闹很长时间，有时可以持续3个多小时，搞得家长十分痛苦，还容易引起产休中的妈妈产生紧张和焦虑的情绪。遇到这种情况，家长要减

少喂奶的次数，不要孩子一哭就喂奶；发作时最好让孩子俯卧，并且用暖水袋温暖腹部（注意不要烫伤孩子）；如果对牛奶蛋白过敏，可以将牛奶为基质的配方奶粉改为大豆蛋白为基质的配方奶粉；减少母亲饮食中含有的刺激性的食品；不要过早添加辅食。孩子出生3个月以后这种情况会减轻而逐渐消失。

③肠套叠：发作时，孩子表现为阵发性的剧烈哭闹，呕吐，发生休克时面色苍白，4～12小时后排出果酱样大便或血便。产生原因可能为原发性的或者饮食不当、吞咽气体过多造成肠蠕动紊乱。患病早期可以通过肛门通入空气复位，晚期需要手术治疗。

④嵌顿疝：腹股沟斜疝、脐疝、腹内疝一般都能复位，但是也有极少的发生嵌顿和肠梗阻，因此孩子表现为剧哭，伴有呕吐和腹部胀鼓，如果仔细检查即可发现。

因此家长只要细心观察，一般还是能分清是病理性还是生理性哭闹的。



出生第11天

孩子吐奶了怎么办？在建立昼夜生物节律时进行早期教育

今天早晨，孩子醒来精神很好，小王喂完孩子后拍了嗝，就把孩子放在床上离开屋去刷洗奶瓶了，孩子有女儿在屋里照看着。突然，女儿在屋里大声呼叫："妈！您快来！孩子怎么啦？"声音充满了恐怖。听到女儿的喊声，由于长期职业的习惯，我心里"咯噔"一声，马上想到"是不是孩子出了什么事"。我急忙跑进屋里，女儿伸着双手，不知所措地站在小外孙的床旁，直愣愣地看着孩子嘴里吐出的大量奶液。我急忙竖着抱起孩子，擦干净他嘴边的奶液，所幸孩子吐出的奶液没有被误吸，我才松了一口气。

"孩子一吐奶你赶紧竖着抱起孩子来擦干净呀！不要让孩子吸进鼻腔或气管里去。你喊我，我再进屋，在这个空当里孩子就有可能吸进奶去了，这不是没事吗？"我生气地责怪女儿。

"我不是没有见过这个阵势吗？害怕不敢动。"女儿申辩着。

"对于新生儿和小婴儿来说，吐奶或溢奶的现象大都是正常的。很多的时候新生儿的吐奶是由于不正确的喂养方式造成的，例如喂奶次数过于频繁，哺乳量过多、更换配方奶、奶的浓度不合适、奶嘴眼过大、孩子吃得过快、奶液过凉、喂完奶后不及时拍嗝，或者过早搬动孩子等都会使孩子吐奶。只要改正了喂奶的方法就可以避免吐奶。还有，我不是跟你说过很多遍了吗！不要一遇到事就惊慌失措！会耽误事的！"我一边责备女儿，一边收拾被孩子吐脏的衣被。然后抬高

孩子上半身，右侧卧位给孩子盖好了被子。后来小王告诉我，可能这次喂的奶多了一些，而且拍嗝不彻底导致了孩子吐奶。因为孩子每次吃完奶后都是右侧卧位，所以没有误吸。因此我嘱咐大家以后一定要小心，按照我说的去做。

小家伙吐完奶后就甜甜地入睡了，没有感到任何不适。

汲取孩子这几天夜间闹觉的教训，于是我们适当地减少孩子白天睡觉的时间。下午孩子醒后，我让小王哄着他玩，不让他马上入睡。让他看画片，给他摇各种声音的小铃铛，并且不断地与他说话，大约玩了2小时之后看他有些疲倦躁动的时候才让他入睡。晚上9点多钟孩子醒来后，继续和孩子玩儿，大约过了2小时给他吃了奶后才让他入睡，结果孩子一觉就睡到了清晨5点多钟。这一夜大人和孩子都休息得很好。

我们说的“玩”实际上就是现在常说的“早期教育”。也就是说，孩子从出生那一刻起就应该开始进行“教育”了。对于新生儿来说这种教育就是给孩子的感知觉器官进行良性的刺激。

新生儿期是指从胎儿娩出结扎脐带时开始至生后满28天之间的时间。在新生儿期孩子具备6种行为状态，即**安静睡眠、活动睡眠、安静觉醒、活动觉醒、哭和瞌睡状态**。在孩子安静觉醒阶段应该给予孩子感知器官进行刺激，让孩子多看、多听、多触、多尝、多嗅、感知冷热等，只有这样，大脑的神经细胞之间才能建立更多的联系，或者将大脑早已铺设好的神经通路启动起来，建立回路，并且固定下来。

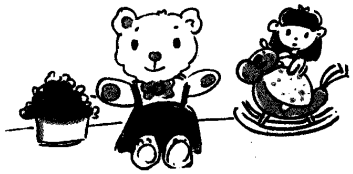
孩子生下来已经具备了看和听的能力，因此应该给予孩子视觉和听觉的刺激。当孩子处于安静觉醒状态时，总是表现得很机敏，喜欢看东西，尤其是喜欢看圆形、颜色鲜艳的玩具和画片，或者有着鲜明对比的条纹图片，还喜欢看人脸和规则人脸的图谱。家长可以让孩子的视线追随这些图片和玩具。**玩具和图片应该放在距离孩子的眼睛20厘米左右的地方，这是新生儿看东西的最佳距离，因为新生儿调节视焦距的能力差。**不妨在孩子的床上放上摇铃，吸引孩子的目光随着摇铃的转动而移动。让孩子聆听各种声音，包括我们说话的声音，孩子喜欢听高调悦耳的声音，例如古典音乐、各种物品发出的声音（可不能是噪声），人的说话声，尤其是妈妈说话的声音是宝宝的最爱。要多与孩子说话，用言语去安抚

孩子，让语言的信息早日输入到孩子的大脑。在给孩子听觉刺激时，我们发现小外孙会将头转向发出声音的地方，说明孩子已经能够将“听”和“看”初步联系起来了。

给予孩子触觉上的刺激也是非常重要的，我们还经常用不同质地的浴巾擦拭孩子的身体，有时候用各种不同硬度的毛刷子轻轻扫扫孩子全身的皮肤，给予孩子触觉上的刺激。当然我们紧紧的搂抱，尤其是母子和父子之间亲肤的搂抱，更是孩子感到最安全、最喜欢的抚慰方式。

由于孩子一生下来就具有很好地辨别味道的能力，尤其喜欢甜味，所以我不让小外孙喝含有糖分的水，只允许喝白开水，防止孩子以后拒绝白开水。

以后我们还要陆续给予孩子嗅觉上的刺激，让孩子闻闻各种气味。我发现小外孙只要妈妈抱着他准备喂奶时，孩子的头很快就转向了妈妈的乳房，并且小嘴开始吸吮，别人抱他就没有这个动作，这说明孩子能够清楚地分辨出妈妈的气味。



出生第13天

做“抚触”真是一件惬意的事呀

当孩子离开医院，第一次在家洗完澡后，我就要求小王开始给孩子做抚触。本来孩子出生后就应该很快开始给孩子做抚触，因为越早做效果越好，只可惜医院产休室内的温度不够（抚触时屋里温度应该达到28℃以上），不适合做新生儿抚触，对此，我感到非常遗憾。

今天，照往常的惯例，在下午3点多（孩子是在2点吃的奶）洗完澡后，小王开始给孩子做抚触了。抚触前女儿已经打开了音响，屋里响起了优美动听的《天鹅舞曲》。我在旁边看着，感觉到宝宝是非常舒服的，与小王的动作配合得也非常好，能够呼应小王的每一个动作。尤其是抚触孩子的腹部，当小王的手指肚滑过他已经涂抹上润肤油的腹部皮肤时，你会发现宝宝在努力鼓起肚皮来呼应小王的动作，做完抚触以后你会感觉到宝宝有一种满足感和安全感，不一会儿宝宝就甜甜地入睡了。

记得大约是在1995年，当美国强生公司率先把世界上先进的婴儿抚触操技术引进中国来，我参加了由北京协和医院儿科籍孝诚教授主持的推广会议，与会者学习了这门技术，我回到医院在科室里也开展了这项工作，护士们还做了有关临床的观察和总结，并且撰写了论文证实了婴儿抚触确实能够促进新生儿及小婴儿生长发育。

人的皮肤是最大的触觉器官，新生儿的全身都有灵敏的触觉，它是孩子认识

和探索外界的一个重要的途径。我的小外孙是经过剖宫产娩出的，没有经过产道的挤压，也就失去了人生最初应该获得的最大的触觉刺激，我们感到十分遗憾。

新生儿抚触能够使孩子的全身皮肤经受到触觉的刺激，满足皮肤饥渴的需要，这些触觉的刺激使得孩子的神经系统和内分泌系统得到锻炼，同时增加了机体的免疫力，减少和缓解新生儿和小婴儿面对纷纷扰扰的大千世界产生的紧张和焦虑不安的情绪，有利于孩子独立自信性格的建立。抚触不但能够增进孩子的食欲，保持良好稳定的情绪，而且还有利于早日建立良好的生活规律，更好地促进孩子的生长发育，尤其对于我的小外孙更具有特别重要的意义。

女儿在旁边认真地看着，我知道她是在揣摩抚触的要领。当她看见小王那充满爱意的目光和孩子的目光对视着，并且还不断地与孩子说话，似乎在进行交流，女儿羡慕极了，女儿私下里对我说："妈！你看着，我将来一定会比小王做得更好！"这一点我相信，因为女儿有不达到目的不罢休的坚忍的性格。

是呀，女儿因为工作忙，没有时间去上孕妇学校，因此一些有关新生儿护理的知识完全是靠她自己买的一些书自学或向我咨询获得的，女儿可能觉得反正自己的母亲是搞这一行的，有母亲在身边不用发愁。不过这次女儿可真是认真地向我学习了。我教给了她具体的操作方法。



我喜欢做抚触！

（1）头部：

①用两手拇指从前额中央向两侧划动。

②用两手拇指从下颌中央向外侧、向上活动。

③两手掌面从前额发际向上、后滑动，致后下发际，并停止与两耳后乳突处，轻轻地按压。

（2）胸部：两手分别从胸部的外下侧向对侧的外上侧滑动。

（3）腹部：

①用右手指腹自婴儿的右下腹→右上腹→左上腹→左下腹。

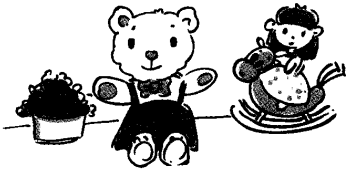
②用左手指腹自婴儿的左上腹→左下腹→右下腹→右上腹，做顺时针方向抚触，避开未脱落的脐痂和膀胱部位。

（4）四肢：双手抓住上肢近端，边挤边滑向远端，并搓揉大肌肉群及关节；下肢与上肢相同。

（5）手足：两手拇指腹从掌面根侧依次推向指侧，并提捏各手指关节，足与手相同。

（6）背部：婴儿呈俯卧位，两手掌分别于脊柱两侧由中央向两侧滑动。

另外还需要注意，选择适当的力度，在抚触的过程中要仔细观察孩子，如果发现孩子哭闹、肌张力增高、肤色出现变化或呕吐应停止该部位的按摩，如症状持续1分钟应完全停止按摩。每次抚触完继续观察一段时间，以防孩子延迟出现的不适反应。每次抚触的时间不超过10分钟，以后可以逐渐延长到20分钟。



出生第16天

该给孩子补充足量的钙和维生素D了

小外孙已经出生15天了，经过了生理性体重下降期后，近5~6天来长得特别快，眼看着小脸一天比一天丰满，个子也一天比一天长的高，皮肤一天比一天滋润，我高兴得不得了，对小王和女儿说：“现在应该给孩子添加钙和维生素D了。”

小王也认为该给孩子补钙了，她说孩子有时候突然听到大的声音后会身体抖一下或者大声啼哭，因此她认为孩子有些“发惊”，而且孩子晚上睡觉也不踏实，经常醒，所以必须要给孩子吃钙片了。

我对小王说：“给孩子添加钙和维生素D是很重要的而且是必需的，尤其是秋天和冬天出生的孩子，在寒冷并且光照少的地方更具有相当重要的作用。”

因为钙和维生素D是人体发育过程中不可缺少的物质。钙是构成人体的重要组成部分，其中99%存在于骨骼和牙齿中，身体中的钙维持着神经的兴奋性、血液凝固、肌肉收缩和舒张、腺体的分泌以及对多种酶有激活作用。当钙和磷的比例为2∶1时，钙吸收得最好。维生素D主要与甲状旁腺共同作用，维持血钙的水平稳定，它是钙磷代谢的重要的调节因子之一，这对正常骨骼的骨化、肌肉收缩、神经传导以及体内所有细胞的功能都是必需的，同时维生素D还具有免疫调节功能，可改变机体对感染的反应。

婴儿因处于快速生长发育期，对维生素D的需求量相对较大。母乳中维生素D的水平很低。**维生素D既可由膳食供给又可经暴露日光的皮肤合成，所以晒太**

阳也是补充维生素D的一个相当好的途径。

应在孩子出生后15天开始补充每天发育所需要的钙和维生素D的生理量。

至于说到孩子听到大的声音有些“发惊”，是因为新生儿期和小婴儿由于神经系统发育还不健全，其兴奋大于抑制，所以当外界突然有大的声响时，孩子可能会表现为身体突然抖动或者出现大声哭闹。随着神经系统逐渐发育健全，这种现象就会逐渐减少至消失。当然低血钙也会出现神经肌肉兴奋性增高，而导致抽搐的现象发生，但是最具临床特征的是手足抽搐。产生的主要原因**是给予孩子含钙的食品少，或者进食含磷的食品多，又没有及时补充维生素D，造成维生素D缺乏而引起的。**至于孩子夜间睡不踏实经常醒与以下因素有关：新生儿时期睡眠周期才45分钟左右；而且活动性睡眠占的比例大；现在孩子没有形成正常的生物节律。所以不能把新生儿发育过程中的正常现象当做缺钙的表现。

这几天女儿的几位同事也打电话问我：“我的孩子化验不缺钙还需要补充钙和维生素D吗？”“我们究竟应该怎么给孩子补充钙和维生素D呀？”

我们每天给孩子补充生理需要量的钙和维生素D是因为孩子每天生长发育需要，而不是因为孩子缺乏才给补充的。小婴儿吃进的食物中的钙和维生素D的含量远远不能满足身体发育的需要，孩子又处于一个高速生长发育时期，为了预防维生素D缺乏性佝偻病，因此必须额外地给予补充生理需要量的钙和维生素D。当给孩子取血化验血钙正常时，只能说明孩子血液中的钙浓度是正常的，但不能说明孩子的机体不缺钙。因为当血液中的血钙低于正常时，又没有得到及时的补充，为了维持血钙的平衡，骨钙就要重新从骨骼中游离到血液中用以维持血钙的正常浓度，所以取血化验血钙可能是正常的，但是沉积在骨骼中的钙就少了。所以说，孩子不“缺钙”也要每天补充生长发育所必需的生理需要量。

中国营养学会推荐的钙摄入量：

◇0～6个月：纯母乳喂养需要钙300毫克/天，人工喂养的婴儿考虑到非母乳来源的钙吸收率较低故定为400毫克/天。维生素D每天需要400～800国际单位，北方寒冷季节每天需要600～800国际单位，南方梅雨季节每天需要400～600国际单位。

◇7个月～1岁：因为母乳摄入量明显减少，乳钙的浓度也相应的减低，换乳

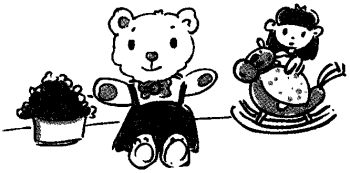
期食品增多，考虑到钙的需要量增加及食品钙吸收率较低的原因，定为400毫克/天、维生素D每天需要400国际单位。

◇1～3岁：需要钙600毫克/天。维生素D每天需要是400国际单位。

我们家的小外孙是混合喂养，以配方奶喂养为主，他每天吃配方奶总量是650～700毫升。这种配方奶每100毫升奶液含有钙46毫克，维生素D是43国际单位。因此孩子从配方奶中获得钙299～322毫克，维生素D280～300国际单位，需要补充钙近100毫克，维生素D100国际单位。我选择每天补充一支10%的葡萄糖酸钙口服液10毫升（含钙90毫克）口服，“伊可欣”（每粒含有维生素D500国际单位）3天1粒。

对于0～6个月的宝宝如果是纯母乳喂养的话，在出生后15天开始每天给予维生素D400～800国际单位，根据所生活的地区和季节来决定补充的量，不用额外补充钙，因为母乳中含有的钙已经能够满足孩子发育的需要了。

因为平时给孩子喝的是白开水，小外孙有些不爱喝，今天，我让小王将10%的葡萄糖酸钙口服液10毫升兑上一倍的水在两次喂奶的中间给孩子喝，小外孙非常喜欢喝。我想可能是葡萄糖酸钙口服液有甜味的缘故吧！明天需要观察孩子大便的情况。因为添加钙剂和维生素D过量会引起孩子大便干燥，主要是配方奶中的酪蛋白容易与钙结合形成皂化块引起的。这也是我选择在两次奶中间喂钙剂的缘故。



出生第19天

孩子拉绿色大便是怎么回事

孩子今天下午解的大便是墨绿色的糊状便，而且大便的量还很多，但精神不错，食欲还特别好，是什么原因造成孩子解绿色的大便呢？

纯母乳喂养儿的大便多是黄色或者金黄色的，呈均匀的膏状或带有少许黄色粪便颗粒，偶尔略带绿色，不臭，有酸味。人工喂养儿的大便，如果是以牛奶或羊奶喂养的小儿大便是淡黄或者灰黄色的，较干稠，有明显的臭味。如果大便中有奶瓣，多是未消化的脂肪与钙或镁化合成皂块，若量不多属正常现象。大多数形状正常的绿色便是正常的大便。

正常人的粪便的颜色和其中所含的胆汁的化学变化有关。小肠上部胆汁含有胆红素及胆绿素，此时的大便呈黄绿色，当这些大便到结肠时胆绿素被此处的菌群还原成胆红色，大便呈黄色。

一般母乳喂养儿的大便偏酸性，可因氧化性细菌的作用氧化为胆绿素，所以大便呈绿色。一般牛奶喂养儿的大便偏碱性，可以使胆红素还原为无色的粪胆素，所以大便的颜色较淡。但是也有因为消化不良或者急性腹泻的婴幼儿因为肠蠕动过快，胆绿素在肠内来不及转化为粪胆素所致。还有一种情况就是服用铁剂过多或者维生素C缺乏引起铁吸收不良，造成墨绿色或黑色的大便。

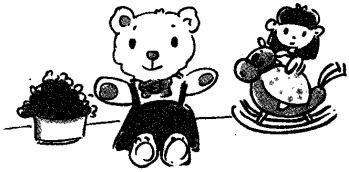
我仔细地观察了孩子的大便：糊状便，没有奶瓣，也没有黏液，而且一天只有一次大便，基本可以排除消化不良或急性腹泻引起的因素。

仔细回想，这几天只要孩子一醒，小嘴就歪歪着寻找奶头，不管如何哄他、摇晃他，还是大哭，只有将奶头放在他的嘴里，吃进奶液他才停止哭闹，大有吃不到嘴誓不罢休的意思。看到这种情况，小王开始缩短了喂奶的间隔时间，昨天一共吃了820毫升的配方奶。所摄入的奶量已经大大超过了平日孩子进奶量，而且昨天一天所摄入的热量也已经大大超过了孩子每天所需要的热量。

现在的0～6个月的配方奶粉都是强化铁的配方，主要是因为孩子在将近4个月的时候，由于从母体中带来的铁已经几乎消耗完，必须从外界获得补充，否则孩子就很容易发生缺铁性贫血。因此在第一阶段的配方奶中强化了铁。

昨天孩子吃了那么多的配方奶，其摄入的铁也就多了一些，这些铁没有完全被身体吸收利用，经过消化道，与空气接触氧化后形成绿色的大便，被排了出来，因此出现绿色的大便了。

所以我告诉小王，今后要控制奶量，保证每天650毫升左右就可以了。继续观察孩子的大便，如果今后的大便仍然是墨绿色的，可以适当地补充一些维生素C。



出生第21天

经过生理体重下降阶段，体重按正常速度增长了

这两天孩子醒后就开始哭闹，吭吭唧唧，音调并不高，但是只要一碰他的嘴唇，小嘴就一歪一歪地似乎在找奶吃。女婿看到后说："是不是孩子饿了？"

"不是的，刚吃完奶不到2小时，不能再喂奶了。"我对女婿说。

"孩子会不会饿坏肚子？"女婿又问。

"怎么会呢！现在孩子吃完奶还不到2小时呢，胃还没有排空呢！"我开始向女婿解释道。

当新生儿出生后先天带来了一些原始反射，来应付外界的刺激得以生存，例如觅食反射，只要用手指轻轻触及孩子的嘴唇或面颊，都会发现他们马上把头转向被触及的一侧。如果触他们的口唇，他们会撅起小嘴，样子好似小鸟觅食一样，所以叫做觅食反射。有觅食反射不一定表示孩子饿了。

现在孩子每天进食配方奶700毫升左右，虽然每次喂奶前都让他先吃母乳15分钟，然后才给喂配方奶，但是女儿说，她从来没有乳房胀的感觉，而且孩子在吃母乳时也没有听到过有吞咽奶的声音。从孩子离开妈妈的乳头后迫不及待地吸吮配方奶，我就知道女儿确实没有什么奶。我分析小铭铭大概从母亲那儿一天也就能够获得100毫升左右，因此估计孩子一天进奶的总量大概也就是800毫升左右，约合540千卡，那么孩子的体重现在究竟是多少呢？

孩子洗澡前我让小王自己测量了体重，孩子洗完澡后，小王又抱着没有穿着衣服的孩子测量出共同的体重，两者相减，获得孩子的体重是4.6公斤。也就是

说孩子出生20天体重增长了大约470克。孩子出生后10天内体重基本是处于下降和以后逐渐恢复原体重的阶段。这是因为孩子刚出生，进奶量很少，皮肤和呼吸造成失水量增加，同时又要排出大量的胎便和尿，因此体重处于下降阶段，我们把这一阶段称为生理性体重下降期，也就是老百姓通常说的孩子出生后要掉“水膘”。但是体重下降不能超过10%，否则就要检查是不是有病理的原因了。之后随着孩子进奶量的增加，身体对水和电解质平衡水平的提高，孩子的体重开始上升，基本上出生10天内恢复到出生时的体重。以后体重迅速地增长，**每天以25~50克的速度增长，满月时理想的增长是500~800克，如果体重的增长超过1000克，就说明有过度喂养的迹象，但是体重增长低于500克，说明孩子的摄入量不够或者有其他的病理原因。**铭铭的体重增长在正常范围内，这让我很放心。

虽然孩子吃完奶后还有觅食反射，但是我认为他已经吃饱了：

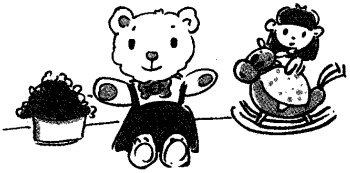
（1）吃母乳时，孩子吸吮很用力，而且含住妈妈的乳头不松嘴，15分钟后拔出妈妈的乳头，孩子的嘴仍然做觅食状，寻找乳头，说明母乳确实不够，不能满足孩子的需要。

（2）吃完配方奶后孩子有满足感入睡。

（3）每天尿湿一次性纸尿裤8~9片。

（4）大便每天一次或隔天一次，为糊状便，量不多，没有奶瓣，说明消化得很好。即使添加了钙水，大便的形状仍如此，说明喂钙剂的时间很适宜，因此没有出现皂化现象。

针对孩子吃完奶后1小时就哭闹，而且触碰嘴唇或面颊孩子呈现觅食状态，我告诉女婿这并不是表示孩子饿了，而是对触碰的一种原始反射或者说是本能。如果我们错误地估计了这种情况给予孩子多次喂奶，就会将大量的乳汁“灌”到孩子的嘴里，这就是过度喂养，多余的热量会转化为脂肪储存起来，造成孩子的脂肪细胞大量生成并且肥大，为儿童期的肥胖打下了基础。我也注意到每天总是有那么一段时间，孩子不饿，也没有什么不舒适，但你怎么做也不能安慰他，他就是哭闹，因此索性就不要理他，让他自己哭一会儿，很快就进入深睡眠。美国儿科学会《育儿百科》说：“这种难以控制的哭闹似乎有助于孩子消耗过剩的精力，由此进入更加舒适的状态。”



出生第22天

训练孩子抬头和头竖立，训练爬行可不行

今天，孩子吃奶和睡觉都不错，觉醒的时候双眼还直视前面的挂物，尤其是你的一只手托着他的头（头竖立还不稳）竖着抱着他时，他还特别喜欢看颜色鲜艳或者颜色对比度非常大的规则图案的画片和有人脸的画片。

于是在孩子觉醒时，为了训练孩子的头竖立，我经常竖着抱着孩子，让孩子趴在我的肩上，面对着画片，另一只手在后面保护好孩子的头部和脊柱，然后慢慢走动着，让他巡视这些挂在屋里墙上的画片，并且一边走一边告诉孩子："这是小姐姐""这是小哥哥""这个小哥哥吃手指呢""这是小鸡""这是孔雀"，小王和女儿也是每天这样重复地给孩子看这些画片，我们的目的就是给孩子视觉和听觉上的刺激，让他接受更多的视觉和听觉上的信息，提高孩子的认知水平。

经过训练，我发现孩子如果长时间看挂在墙上的同一些画，他就不太爱注视这些画了，原来这些画已经不能引起孩子的兴奋了，于是我让女儿换了一些新的画挂上去。果然这些新的画挂上后，孩子又聚精会神地看了。这就是心理学上说的小婴儿"习惯化和去习惯化"的学习方式。

当婴幼儿持续受到某种刺激(如光线、形状、颜色、声音)而对该刺激反应减少（即习惯化）时，又出现一种新异刺激，则会引起婴幼儿反应重新恢复，增多，这一现象即叫"去习惯化"。**需要提请注意的是：刺激必须是连续、多次、**

重复出现，出现时间必须持续一段时间；所给的刺激必须是能使婴幼儿产生相应反应的刺激。

在婴幼儿早期教育过程中提示我们：单调、不断作用的刺激容易引起婴幼儿的厌烦，失去兴趣，不利于学习经验的及时增长，也不利于婴幼儿提高对外界刺激的选择性和接受上的灵活性;习惯化和去习惯化运用适当是促使婴幼儿学习的有效手段。铭铭非常喜欢竖着抱着他，因为这样孩子的视野更加广阔，看见的东西比平卧看着白色的天花板有趣得多，更何况这样竖着抱着他也训练了孩子的头的竖立，锻炼了颈椎，增强了支撑孩子头部的力量。



这是熊猫！

下午，给孩子洗完澡后小王照例给孩子做抚触。当给孩子翻转身体呈俯卧位抚触孩子的后背时，只见孩子四肢屈曲，且做着爬行的动作，同时你会看到孩子努力尝试着抬头，用于保障自己的呼吸，原来孩子求生的欲望是这样的强烈！当然孩子的能力毕竟是有限的，因此当孩子在俯卧位时应该注意孩子的鼻子和嘴，一定不能堵上。

当我和小王一起看着孩子四肢做着爬行的动作时，小王习惯性地将手放在孩子的双脚下，试图推着孩子的双脚促使孩子爬行。小王的这个动作使我联想起在新浪网的专家答疑论坛上，有一位妈妈曾经这样问我：

“我的女宝宝52天，月嫂每天给孩子洗完澡后都训练她爬行。主要方法是用手把她的脚底板顶住，让她往前爬，每次她都哭，但是都能爬1米。后来我们看

书上说必须会翻身之后才能练习爬行，所以爬了15天左右就不再让她练习了。可是这几天只要把她俯卧过来，她的两条腿就蹬啊蹬的好像要往前爬似的。请问月嫂这样训练对吗？”

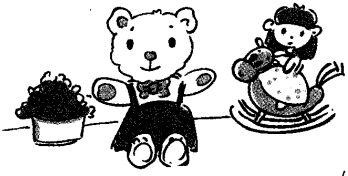
当我把新浪网亲子中心论坛妈妈的提问讲给小王听时，小王也说她们培训时老师就是这样教她们的，老师告诉她们从新生儿阶段就可以这样训练孩子爬行，训练好了孩子就会爬行了。

“怎么能这样！”我说，“可不能这样训练。宝宝出生后动作发育的规律是从整体到分化，从不随意到随意，从不准确到准确；动作发展的顺序是从上到下，从中心到外周，从大肌肉到小肌肉。因此刚出生孩子的运动是不随意、不准确的，而且不会主动控制自己的肢体，更不能主动移动自己的身体。另外刚出生的孩子四肢呈屈曲状态，主要是屈肌占优势，两只小手紧握着，像青蛙一样，这是先天带来的爬行反射。当俯卧位时，所以就表现出两条腿就蹬啊蹬的好像要往前爬似的。但是随着孩子的双腿伸肌的发育，爬行反射像觅食反射一样就会消失。另外新生儿的颈椎和脊椎还很娇嫩，肌肉和关节软弱无力，不可能克服地球对身体的吸引力，也不可能不断转换自己的重心来移动自己的身体。实际上所谓的向前爬1米，可能就是月嫂用手推的结果。月嫂的这种训练是错误的，因为她违背了孩子动作发展的规律和顺序，不科学的训练方法极有可能对新生儿的肌肉和关节造成损害，千万不要大意！”

我告诫小王以后千万不要这样做了。小王赶紧说：“呦！敢情是这样的，我回去后要和家政公司说说，千万不要再给人家的孩子这样训练了，真是很危险的！”

做完抚触后，给孩子穿好衣服，我们让孩子俯卧在床上，在孩子的头上摇动了一个响铃。清脆的铃声吸引了孩子的注意，他努力地试图抬头看看发出声音的地方，但是无奈颈部的力量不够，努力了几次还是没有能够抬起头来，只好趴在床上喘着气，不过孩子的头偏着趴在床上，把鼻子和嘴都偏向一侧，丝毫不耽误他的呼吸，看来孩子自卫的能力还是很强的。

我告诉小王，每天要多训练孩子的抬头和头竖立。



出生第23天

女婿提出要学习照料孩子的日常工作

今天是星期六，女婿休息。当小王要给小铭铭清洗屁股、换尿布时，女婿提出他想给儿子清洗屁股、换尿布。这时我才突然意识到怎么疏忽了做父亲育儿的要求和责任了呢！

我马上让小王把孩子送到女婿手中。看到小外孙被他爸爸抱在怀里，一个是一米八多的大个子，一个是50多厘米的娇小婴儿；一个深情地默默地注视着手中宝宝，一个天真无邪看着爸爸。爸爸抱着宝宝站在清晨洒满了金色阳光的房间里，这是一幅多么美好的、充满了人间柔情的画卷呀！

只见女婿笨手笨脚地将儿子放在尿布台上，用他那双大手颤巍巍地将孩子的裤扣解开，把已经尿湿了的纸尿裤打开，取下纸尿裤并且包裹好扔到尿布专用桶内，然后小心翼翼地让孩子躺在他的右臂膀上，将衣服的小裤腿压在孩子的身下，右手提着孩子的双脚，左手拿着海绵在孩子专用洗屁股的小盆里轻轻地撩起水来清洗着孩子的小屁股。别看是五大三粗的汉子，可是给孩子洗得还真仔细：孩子的小鸡鸡、肛门、腹股沟处一一按前后顺序仔细地清洗，然后用干毛巾又一一擦拭干净，放在尿布台上薄薄地撒上了少许婴儿爽身粉，并且用手涂抹均匀后，才给孩子穿上纸尿裤。

我在旁边告诉他，**纸尿裤一定要兜在肚脐以下，防止尿液淹湿了肚脐引起感染**，尤其是小男孩更要注意这一点，因为小鸡鸡常常会向上尿湿尿布。女婿一一

照办了。

这时我发现他没有把纸尿裤的两边的纸边缘外翻出来，我提醒女婿**必须要将纸尿裤两个纸边翻出来，否则尿液会从侧面渗漏出来的。**

虽然是冬天，女婿还是紧张得脑门上渗出了滴滴汗水。做完后，女婿笑着对我说："其实做起来并不难，就是我总怕自己粗手粗脚的碰坏他哪儿，因此就很紧张！"

"你做得真不错，比我想象中的要好几倍！继续努力吧！"我发自内心地夸奖着他。

看到女婿的表现，不由得我想起了我在医院工作时出"42天复查门诊"的情景。

大约是在20世纪80年代，那时我还是主治医师，需要经常出门诊。每个星期五下午是42天门诊复查的时间，妈妈去产科门诊进行复查，而孩子则要来儿科门诊进行复查。

每次我都非常喜欢出这个门诊，因为这些孩子出生时都是我曾经负责过的，经过42天以后，这些孩子几乎都变了模样，不但身体长大了一圈，而且都变得非常漂亮，我喜欢看到这种变化，并且发自内心地疼爱和关心这些孩子，因为这里有我曾经流过的汗水和付出的辛苦。

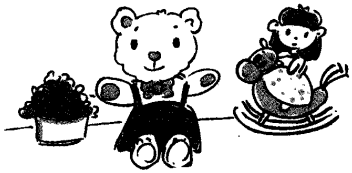
当他们的爸爸妈妈带着自己的孩子到我这儿复查时，我几乎都不认识他们了。每个孩子检查过后，我发现一般都是爸爸给孩子穿衣服，换尿布（那个时候大多是旧式布尿布），然后包好孩子，做得有模有样，十分熟练。妈妈反而待在一旁看着爸爸操作。我问妈妈们为什么自己不去包裹孩子，妈妈们几乎都这样回答，坐月子时，先生怕自己辛苦，都自告奋勇地承担起了夜间照顾孩子的责任，于是以后顺理成章地穿衣服、换尿布就成了爸爸的专职工作了。

每当看见小两口抱着孩子亲亲密密地离开我的诊室时，我真的好感动！谁说中国男人有大男子主义思想，他们是世界上最合格的，也是最伟大的爸爸。

世界上不同的国家、不同的地区、不同的民族以及不同的宗教信仰的人们，抚育孩子的职责几乎都是由母亲来承担，母亲是孩子的主要抚养者和第一个交往的对象，也是孩子出生后的第一任老师。越来越多的心理学家和社会学家的研究

表明，**父亲在子女的成长过程中有着母亲不可替代的特殊作用。**虽然父亲与孩子接触和交往的时间短，但是父亲对于孩子发出的信号同样的敏感，照料孩子的实际操作与母亲是一样出色的，通过女婿给孩子换尿布的操作就充分说明了他做得一点都不比女儿差，甚至比女儿还周到细致。我相信女婿在今后的日子里一定会是孩子的好老师、好伙伴，一个被大家认可的好父亲。

今天，我先生又来电话，问小外孙是不是长胖了？睡觉好不好？吃的多不多？大便情况好不好……问题一个接着一个，让我都应接不暇。我告诉他说："你要是不放心，你就来上海看孩子！"先生赶紧说："一百个放心，你办事我放心！你可要注意身体，每天要去楼下散步40分钟，千万要记住锻炼身体，咱们已经老了，不像年轻的时候。每个月回趟北京，休息几天再回上海。"我知道先生是既怕女儿受累，又不放心小外孙，还担心我的身体，总之，矛盾的心理，恐怕现在家家都是这样吧！



出生第25天

孩子开始发音了；卡介苗接种处出现红肿

新生儿生长发育的速度真快，一天一个样，正应了老人们常说的“有苗不愁长”。这不，今天下午小铭铭在大人的逗引下竟然发出了“啊、啊”的声音，而且一连两次发出了这样的声音，这让我欢喜若狂。

言语是小婴儿心理发育最重要的内容，也是小婴儿认知发育一个重要的方面。语言是人类进行交流的工具，对孩子社会性发展起着相当重要的作用，因此，言语的发生对于孩子的心理发展有着深远的意义。别看这个简单的发音，对于小婴儿言语发育来说更具有重大的意义，也可以说是起着里程碑的作用。

小婴儿的言语发育必须依赖于听觉系统发展、发音器官的成熟以及大脑神经中枢系统的成熟，这三者是言语发生和发展重要的生理基础和必备的前提。言语的发生必须经过语言的感知、理解，然后才能有语言的表达。

孩子出生后到能够说出第一个具有真正意义上的词之前的这一时期称为**前言语阶段。**前言语阶段又分为**简单发音阶段**（出生后～3个月），**连续音节阶段**（4～8个月），**学话萌芽阶段**（9～12个月）。孩子出生后哭声是他最初的发音，但是随着发育，哭声也是要分化的，因此母亲或看护人从孩子不同的哭声中以及当时的具体情况往往可以分辨出孩子的需求或病理的情况。

一般孩子能够发出简单的语音都是在2个月以后，而且这些语音都是元音，随着发育逐渐出现辅音，然后进入连续音节阶段。虽然目前这种发音没有什么实

际的意义，但它却是孩子前言语阶段的发音阶段，对于孩子的语言发育具有重大的意义，孩子的发音以后会逐渐复杂。

女儿、小王都很重视孩子的早期启蒙教育，只要孩子处在觉醒时她们都会与孩子不断地说话，不管孩子是否听得懂，为的是让孩子时时刻刻处在一个语言的环境中。把孩子当成一个能够“说话”的人与他进行交流，其目的就是让孩子感知言语，将大量的言语信息储存在大脑里，所以孩子在出生不到1个月就能够发音也就不足为奇了。因为家里的人都说的是普通话，包括身为上海人的女婿，这样不会使孩子产生语言的混乱，而且便于理解语言，有助于更好更快地掌握母语。

今天，小外孙左上臂卡介苗接种处已经出现红肿的小包，大约有0.1厘米大小，孩子没有任何不适的感觉。接种的部位以后还会发生红肿、脓包，最后结痂。有的孩子还有可能出现低热，这是接种卡介苗后的正常反应，过些时间便可自然恢复正常。待接种部位结痂脱落后，会留下一个小小的疤痕。但是卡介苗毕竟是减毒活疫苗，由于个体的差异，个别的孩子不能完全消灭随着血液进入淋巴结中的结核菌，在卡介苗接种后约1～2个月，反而继续繁殖产生脓疡，在颈部、腋下、锁骨下等处出现淋巴结的强反应，如红肿、化脓。根据这个情况，可以在切开引流的同时，针对结核菌可进行抗痨治疗，如口服异烟肼（雷米封）直至伤口愈合后再吃1～2个月。出现这种情况一般认为与接种卡介苗的量没有直接关系，而与孩子的体质有关，发病率一般为2%～3%。因此需要密切观察孩子，如果出现以上的情况必须去结核病防治所就诊。3～4个月后我要带着小外孙去防疫站或结核病防治所复查。

目前我国要求孩子出生时一律接种卡介苗（除了禁忌证外），有的国家根据自己的国情，没有这个要求。



出生第26天

开始训练“把便”；孩子出现了社会性微笑

今天是小外孙出生的第26天，有两件事让我特别高兴！

上午，小王告诉我，通过“把”大便，孩子自行解出了大便，大便为黄色糊状，没有奶瓣，看来孩子的消化还是很好的。同时小王还告诉我，孩子大便时小脸憋得通红，还很会使劲呢！

“把”大便，这是中国人传统的做法，这种做法可以促使孩子早期建立排便的条件反射，有助于孩子尽早学会控制大小便。本来我告诉小王当孩子满月后要开始练习“把”孩子大小便，没有想到小王提前做了，而且孩子还很识“把”。以后需要继续训练“把便”，逐渐过渡到“把尿”，建立在意识支配下正常的排泄大小便，养成良好的排泄习惯。

我在美国经常看到3岁左右的孩子还在使用纸尿裤，每次妈妈需要换纸尿裤时，挺大的孩子躺在地毯上让妈妈换纸尿裤，在我看来是十分尴尬的。但是他们的妈妈们认为孩子长大了自然就学会自己控制大小便了，很少见到美国妈妈刻意地去训练孩子，因此很大的孩子兜着纸尿裤到处去玩也就不足为奇了。国内有一些刊物也在宣传这种做法，认为这是世界上最先进的育儿理念，不存在违反孩子的意志，强迫孩子大小便的问题，认为这是尊重孩子人格的表现。

对于这种观念我不敢苟同。其实我们国人的一些传统做法，也是通过人们生活经验总结出来的，我认为是更为先进的育儿理念。

人的排便过程是由意识和生理需要所控制的。当小婴儿控制大便的意识还没有建立时，生理需求就占主导地位。所以对于小婴儿来说，通过早期训练逐渐建立正常的排便反射就十分重要了。

一般来说孩子在2岁～2岁半才能够很好地控制大小便，当孩子2个月以后应该开始“把便”，有的家长甚至在新生儿阶段就开始进行“把便”训练，以便及早建立排便的条件反射。

当孩子学会独立坐的时候，就可以训练“坐盆”。尽量把排便的时间安排在早晨，每次“把便”或“坐盆”的时间掌握在5分钟左右，不要时间太长，以免引起孩子的反感。

一般小婴儿在大便前是有表现的——可能突然表现为眼睛周围发红、眼神发呆、身体扭动、嘴角向两侧撇着使劲，甚至放几个臭屁，这时家长赶快“把便”或让孩子“坐盆”，一般都可以排出大便来。**如果家长训练得好，饮食没有特殊变化，孩子都会养成在固定时间内大便的习惯，这样也有助于预防便秘的发生。**

下午，小铭铭吃饱后，小脸呈现出一种十分满足的表情，我不由得亲切地叫着他的名字，并且轻轻地触摸他的脸颊，这时我发现孩子突然对我微笑了，此时孩子的眼睛十分明亮，眼睛周围的皮肤伴随着微笑也皱起来了。

孩子是不是因为听到我的声音或者因为触及他的脸颊而微笑呢？我重复了几次，先是叫他，发现孩子对我报以微笑。后来我不说话，仅仅是用手触摸孩子的脸颊，发现孩子也对我微笑。我要是远离他，让他看不见也听不到我的声音，我发现孩子并没有微笑。

后来小王、女儿和女婿也像我一样重复了这些做法，发现只要是和孩子面对面地说话或者触摸孩子的脸颊，孩子都报以微笑。前两天小王曾经告诉我，有时候她逗引孩子，主要是触摸孩子的脸颊孩子就会笑，我认为是孩子的自发性微笑，今天孩子的表现的的确确是一种社会性微笑，但是这属于无选择性的社会微笑。因为他对任何一个人的声音或面孔都报以微笑。

一般孩子生下来就可能有微笑反应，主要是在睡眠中发生，是大脑自发反射性的作用引起的，这种微笑多数表现为“皮笑肉不笑”，没有多大的意义。

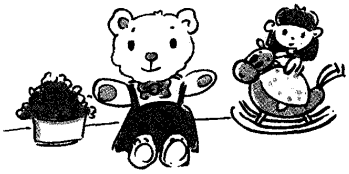
如果我们从孩子出生就经常逗引孩子，与孩子面对面亲切地说话或者轻

轻触摸孩子的面颊等，那么，**孩子最早出现无选择性社会性微笑的时间是3～6周，经常出现的时间是在2个半月～3个月。**这是孩子与人进行真正的社会交往的伊始，是一种积极的情绪。

“笑”对孩子的认知能力、认知发展水平起着很重要的作用，通过孩子的“笑”可以引起人们对孩子的积极反应，孩子也获得了人们对他的喜爱。

由于我们平时不断地逗引孩子的缘故，所以小铭铭很早就分化了无选择性社会微笑，这要比一般的孩子发育得早。





出生第27天

小铭铭又哭又闹，原来是出湿疹了

今天下午，我发现孩子的右面颊、左眉边以及额部有少许红色的皮疹，有的小皮疹内含有黄色的颗粒，尤其是洗澡后做抚触时更为明显。孩子出湿疹了！

下午1点半左右我们给孩子洗澡，洗澡后做抚触时孩子很安静，逗逗他还会冲你微笑，甚至发出了一声“啊”的声音。可是吃过奶后准备让他睡觉时，他却开始大哭大闹起来。其实小铭铭已经困得睁不开眼了，却还拼命地睁着，如果不摇晃，不换个姿势抱着他，他就大哭不止，无论怎么哄他，他就是哭闹。眼看着怎么安慰都不行，索性我让小王把他放在床上，让他哭个够！别说，这个孩子还真聪明，人家躺在床上大声哭闹，哭累了自己知道休息一会儿，等缓过劲来继续大声哭闹。因为哭的时间太长久了，怕给孩子心里留下阴影，于是我抱起孩子紧紧地搂着他，不停地安抚着他，然后抱着孩子来到我住的房间里，也许我的房间比他妈妈的房间温度低一些，孩子渐渐入睡了。

原本孩子经过一段时间的矫正，睡前已经不哭闹了，大人只要轻轻拍着自己就能入睡。可是今天的表现实在是出乎我们的意料，孩子为什么会哭闹呢？

我想可能就是湿疹造成的。孩子洗完热水澡后刺激湿疹使他感到很难受，但是抚触摩擦皮肤又使得湿疹造成的瘙痒得以缓解。由于女儿屋内的温度比较高，吃奶后孩子又出汗刺激湿疹，引起瘙痒加重，孩子难以忍受，所以大哭大

闹起来。而我的房间温度相对较低，使得孩子的瘙痒得以缓解，孩子才安静下来得以入睡。

孩子为什么会出湿疹呢？

婴儿湿疹是小婴儿最常见的变态反应性疾病，这种变态反应病又称超敏反应或过敏反应，发病原因比较复杂，与多种内外因素有关，而且有时是很难明确病因的一种变态反应性疾病。小婴儿皮肤角质层薄，毛细血管网丰富，皮内含有的水及氯化物多，因而容易发生变态反应。刚出生的孩子，因为从母体中带来的雌激素的刺激，新生儿的皮脂腺分泌旺盛，所以易发生脂溢性湿疹。有的孩子由于遗传了家族的过敏体质也可以引起湿疹，以致反复不愈。有的孩子进食了含有变态反应原的食物，如鱼、虾、鸡蛋、牛奶以及牛羊肉；或使用了引起过敏的用品，如洗涤用品，也容易引起孩子湿疹；或者孩子从母乳中摄入了变应原物质，如螃蟹、木瓜、鱼、虾等，使得体内发生变态反应出现湿疹。有的小婴儿由于溢奶、口水等机械刺激也是产生本病的诱因。

湿疹可以引起皮肤糜烂、潮红、渗出、结痂等皮肤损害，如果处理不当还可以继发感染。**湿疹起病大多孩子在生后1～3个月，6个月以后逐渐减轻，1岁半大多数的患儿可以痊愈，个别的孩子可以延长到幼儿及儿童期。**

因此根据病因需要采取全身综合治疗：

◆ 找出过敏原：对于湿疹反复不愈，且症状严重者，又有明确遗传家族史的患儿、无法通过日常生活找出过敏原，应该尽早去医院做有关变态反应的检查，找出过敏物质。

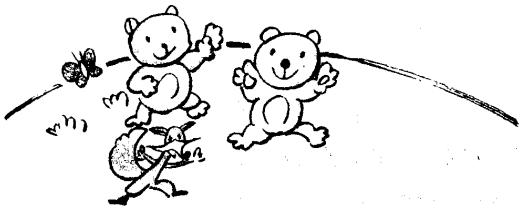
◆ 控制过敏原：注意孩子吃哪些食物过敏，使用哪些用品容易过敏。尽量不吃、不用或者减少进食和使用，以减少过敏产生。

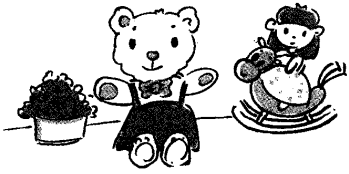
◆ 局部治疗：轻症可以外用郁美净儿童霜，效果不错；或外用15%氧化锌油、炉甘石洗剂或12%氧化锌软膏，每天2～3次。也可以用一些含有皮质类固醇激素的湿疹膏，此类药物能够很快控制症状，但是停药后容易反复，不能根治。此类药物不宜长用(不超过1个月)，以免引起依赖或不良反应。一般强效或者最强效的激素类药物不建议用在面部。如果是合并感染的湿疹，是禁忌使用激素的。所以在用药前，一定要看好说明书，争取用得恰到好处。

◆ 口服药物可以止痒和抗过敏，如扑尔敏、非那根、息斯敏等，但是它们都有不同程度的镇静作用。

严重的湿疹需要去医院诊治。

于是我让女儿给婴儿用品店打电话，定购郁美净儿童霜。孩子究竟对什么过敏呢？我在仔细回想小铭铭近来吃的或用的东西。





出生第29天

孩子出湿疹，原来是妈妈惹的祸

这两天孩子的颜面部、前胸以及后背的皮疹出得更多了，昨天孩子哭闹了一天，无论怎么安慰都不管用，而且每次哭闹时小嘴总是作觅食的表现，因此小王认为孩子太难带，总是想通过喂奶让他睡觉。尤其是夜里大人都困得很难受了，孩子仍然哭闹个不停，大人们被孩子搅得十分疲惫。每当孩子迷迷糊糊地闭上眼睛时，你感觉到孩子确实困得不行了，可能要入睡了，但是“狗眨眼的工夫”他就醒了，难怪小王说他太难弄，她说还没有见过这样难带的孩子。

孩子越哭闹湿疹就越红、越明显，孩子的皮肤被小王戏称为“3号砂纸”。昨天小王已经让孩子吃了890毫升的配方奶，而且还不停地吸吮母乳，企图用此安慰宝宝，我告诉小王不能这样过量给孩子喂奶。

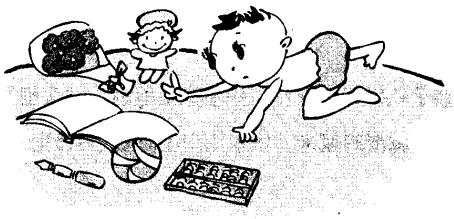
虽然昨天婴儿用品店送来了郁美净儿童霜，马上就给孩子涂抹上了，但是需要使用一段时间才能见效果呀！我们就在孩子哭闹声中稀里糊涂地熬过了这艰难的两天。

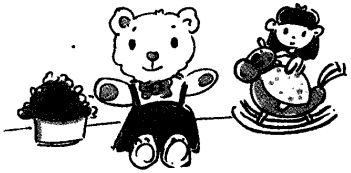
经过这两天回想，孩子近期使用的物品和吃的食物没有添加新的品种，只是女儿这两天吃了木瓜、猕猴桃和无花果，因此我断定孩子出湿疹可能与女儿吃这些水果有关。**一般南方的水果里含有一些过敏原成分，如果酸、木瓜蛋白酶、番木瓜碱等，容易引起人过敏，猕猴桃虽然不是南方的食品，但是也有不少人对它过敏。**虽然这些水果没有引起女儿过敏，但是水果中的过敏原成分可以随着乳汁

传给孩子。因此哺乳期的妈妈吃东西一定要考虑到宝宝过敏的问题。

因为孩子这两天睡觉少，哭闹得非常厉害，所以我想给孩子吃点非那根糖浆镇静，让孩子安静睡觉，这样既能让孩子好好休息，也不会让孩子因为哭闹引起湿疹刺激使孩子更加烦躁。于是我赶紧去药店买，可没有一个药店卖这种药，可能是利润太少，药厂不愿意生产，药房不愿意卖，在经济利益驱动下，孩子们也遭殃了。

于是我赶紧给我认识的一个医院的儿科主任打电话，问他们医院有没有非那根糖浆，结果他们医院也没有，不过她建议我给孩子外用湿疹药膏，考虑到这种药膏含有激素，虽然用上可以很快控制症状，但是停药后很容易复发，而且长时间使用也会伤害皮肤，因此我决定继续给孩子使用郁美净儿童霜，以观后效。





出生第30天

第一次保健体检；接种乙肝疫苗第二针

下午我们带孩子去医院接种乙肝疫苗第二针，同时给孩子做出生后的第一次体检。本来应该在满月时也就是29日接种乙肝疫苗，但是因为29日是阴历的除夕，医院可能要休息，所以提前两天去给孩子接种疫苗。

临去医院前，女儿问我是不是出了湿疹就不能接种疫苗了。我说目前湿疹已经消了一些，应该不会影响接种。

在医院门口，护士先给孩子测试了体温（“非典”以后，儿科门诊都要先测试体温，根据孩子温度情况进行分诊），然后我们就乘电梯到2楼，很快护士就来接诊。女护士和蔼可亲，在换好一次性纸巾的测量台上，给孩子测量身长和体重。

“哇！你的孩子长得好快呀！”护士惊奇地说，“头围41厘米，体重是5125克，身长是58厘米，胸围39厘米。体重比出生时长了975克，身长长了7厘米。”

女儿高兴地笑了。

但是我不太相信孩子能够长这么多，因为一般的孩子生后头3个月每个月平均身长增长3～3.5厘米，3个月平均才增长10厘米，他还不到1个月怎么就长7厘米了，于是我请求护士让我自己给孩子测量一次，护士微笑着说：“可以。”我又给孩子测量了一遍。

孩子放在磅秤上，他的裸体重量就是5125克。

于是我又测量小铭铭卧位身长。将孩子裸露全身，仰卧于量床底板中线上，我让女儿固定小铭铭的头使其接触头板，孩子面向上，两耳在同一水平上，两侧耳珠上缘和眼眶下缘的连接线构成与底板垂直的想象平面。我站在孩子的右侧，左手握住两膝，使双下肢互相接触并紧贴底板，右手移足板，使其接触两侧足跟，双侧有刻度的量床两侧读数都是58厘米。

我又按常规测量小铭铭的头围。让他继续躺着，我还是站在孩子的右方。用右拇指软尺零点固定于小儿头部右侧，软尺齐小儿眉弓上缘处，软尺紧贴皮肤，左右对称，经枕骨结节绕头一周，果真是41厘米。

“孩子发育得不错！”我抱歉地对护士笑了笑。

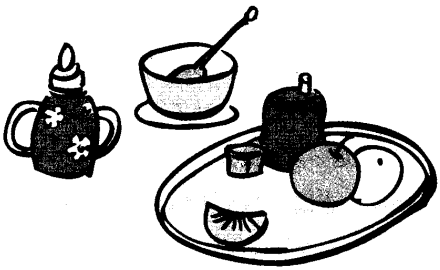
儿科医生给孩子做了全面的检查。首先将诊断床上铺的一次性纸垫撤掉，然后换上新的纸垫。我们把孩子放在床上，医生在检查孩子前洗干净手（一些医院的医生忙于应付门诊，很少看见医生在看每个病儿前都洗手，其实这也是医源感染的途径呀！），用手焐热了听诊器，然后给孩子听诊、触诊、检查四肢活动情况、先天性髋关节是否有脱位，并仔细检查了孩子的湿疹，最后用窥器查看了孩子的耳道和鼻腔。医生认为孩子一切正常，发育得很不错，同时告诉我们不必介意孩子的湿疹，很快就会好的，他认为没有必要用药。

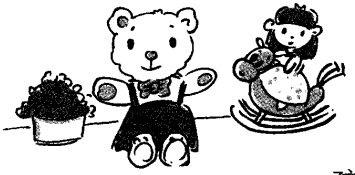
当然医生检查的这一套我在家里已经全进行过了，除了测量身长和体重没有合适的器械精细测定外，我能够做的检查都做了，尤其是先天性髋关节脱位的检查，孩子出生后回到产休室我就详细检查过了。我在医院当主任时，特别在新生儿病历上专门设置了一项就是必须要做先天性髋关节的检查。很多产科医院都没有把这项作为常规检查项目，因此一些先天性髋关节脱位的孩子就漏诊了，造成孩子以后走路像鸭子一样跛行，既影响劳动也影响孩子的体形，而且腰和髋部还时常疼痛，给孩子的心理埋下自卑的阴影。如果孩子出生时能被医生及时发现患有先天性髋关节脱位，是很容易矫正的。只要在孩子的双腿会阴处垫上厚厚的尿布，让孩子的双腿呈高度外展的蛙式位，一般3～4个月就可以恢复正常。但是超过3岁以后保守治疗就很困难了，多半都需要采取手术治疗，8岁以后治疗效果就不明显了。

小铭铭到了一个陌生的地方，一点都不哭闹，睁着眼睛四处看看，他也

许感觉到这个地方与家里是不一样的吧！当护士在他的右臂上消好毒，注射的针头扎进皮肤时他都没有哭，当护士推进乙肝疫苗后拔出针头来，在针眼上贴上小块的创可贴时，他却突然大声哭起来，可能是回味了疼痛。不过这孩子很好安慰，不到1分钟就停止了哭闹。我想孩子对痛觉的反应迟钝可能与孩子的痛觉发育相对差一些，对痛觉信息的神经传导速度慢一些有关。

在回家的路上，孩子在摇晃的车厢中躺在儿童座椅上睡着了。





出生第31天

孩子兴奋和哭闹源于母亲喝咖啡和茶

孩子的湿疹逐渐好了，可是这两天孩子睡眠的时间还是很短，而且难以入睡，总是处于兴奋状态。小王说，昨日夜间从1点到5点，孩子就是不睡，精神还特别好，也不哭闹，眼睛四处看着，有时候还笑得全身抖动。5点以后就开始哭闹了，明显感觉到他已经困得不行了，可就是难以入睡。

究竟是什么原因引起孩子这样兴奋呢？

我计算了这两天孩子的睡眠时间，每天平均才12小时。家中周围环境安静，也不会是因为饥饿或尿布的刺激而影响睡眠。是湿疹？由于孩子每天2～3次地涂抹郁美净儿童霜，湿疹基本上已经消退了。今天我看见女儿正拿着杯子在喝咖啡，突然我意识到孩子睡眠不好，爱哭闹可能与女儿喝咖啡、喝茶有关系。

哺乳期的妈妈是不应该喝咖啡和茶的。因为咖啡和茶中都含有咖啡因，而且茶中还含有茶碱，都能促使神经系统兴奋，刺激大脑皮质，造成精神紧张、消除睡意、使人过度亢奋。这些物质都可以通过乳汁传递给孩子，因此对大人可能不会造成什么影响的咖啡和茶，对于小婴儿却是引起兴奋的刺激物。另外茶里含有的鞣酸，无论对于产妇还是新生儿都会阻止其体内铁元素的吸收，使身体缺乏造血的原料，久之可以引起产妇的贫血，对于小婴儿来说本来内源铁就不多，因此就更容易发生缺铁性贫血了。而且鞣酸通过胃肠道吸收后，会抑制乳汁的分泌，对于本来乳汁就很少的女儿来说，就更不合适了。据有关报道，哺乳期饮咖啡

时，咖啡因可通过乳汁进入婴儿体内，使婴儿发生肠痉挛和忽然无故啼哭，咖啡因还可以破坏体内B族维生素。当然咖啡因的这些作用，每个人的耐受情况不一样，但是对于小婴儿来说可能影响的作用相对大一些。

因此我不允许女儿再喝咖啡和茶了。饮用白开水比什么都好！

附：哺乳期乳母的膳食指南

（1）增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品的摄入。

每天应增加总量100～150克的动物蛋白质或大豆类食品，补充优质蛋白质；多食含铁的食物，预防和纠正缺铁性贫血；多吃海产品，对婴儿生长发育有益。

（2）适当增饮奶类，多喝汤水。

每天饮奶500毫升可以增加优质钙600毫克；避免骨质软化症发生；适当补充微量营养素。

（3）食物多样，但不过量。

食物多样有利于平衡膳食，无须特别禁忌。防止蛋白质、脂肪过量，重视蔬菜和水果的摄入，以利于乳母健康，保证乳汁的质和量以利于持续进行母乳喂养。

（4）忌烟酒、避免喝浓茶和咖啡，从而避免危害婴儿健康。

（5）科学运动和锻炼，保持健康体重，有利于产妇机体复原，减少产后并发症的产生。

摘自2007年卫生部颁布的《中国居民膳食指南》



2个月
养育的重点

1.经过训练，孩子俯卧时可以抬头45°～90°；头竖立可以从数秒到数分钟。孩子可以在胸前观察手，并看着手玩。训练孩子双手张开，学习抓握玩具或物体，对手进行触觉刺激。

2.孩子可以转头寻找声源，并且喜欢听说话声，尤其是母亲的声音。

3.孩子卧位时双眼同时运动聚焦，可以追随移动物体；喜欢看颜色鲜艳的物体，已经有“红”和“绿”两种色觉，尤其是红色或绿色摇动的、带有响声的玩具；喜欢看正规的人脸不喜欢五官扭曲的人脸；开始注意图形的内部结构，这是图形识别的开始。

4.孩子可以发音，主要是重复的元音：α，o，e等。父母要多和孩子说话，最好声情并茂、配合肢体动作，孩子偶尔可以做出应答。让孩子聆听大自然中各种各样的声音以及优美旋律的乐曲。

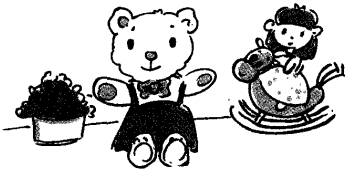
5.当家长哺喂孩子或安慰孩子时，孩子会愉快地微笑。孩子通过嗅觉、听觉和视觉逐渐认识妈妈或抚养者。

6.继续给予孩子感官上的刺激，注意所选刺激物能够引起其兴趣，刺激物必须是连续、多次、重复出现，并需要持续一段时间。当孩子逐渐不感兴趣时就要更换新的刺激物。

7.多带孩子去户外活动，呼吸新鲜空气，进行日光浴，让孩子接收更多的信息。孩子不但可以呼吸新鲜的空气，预防佝偻病，而且还可以进行寒冷训练。

8.孩子睡眠可能仍不规律，家长需要继续帮助孩子建立夜睡昼醒的规律性睡眠习惯。

9.开始给孩子做婴儿操。



1月龄第1天

孩子睡摇篮有利也有弊

小铭铭已经满月了，度过了新生儿期，进入小婴儿阶段。

女儿的朋友从美国带回来一个摇篮送给小铭铭。摇篮很漂亮，整个摇篮的装饰具有热带的海洋风味，孩子躺在摇篮里呈半卧位，摇篮可以前后摇动，也可以左右摇动，同时可以播放各种柔和的乐曲、大海的波涛声以及潺潺的流水声，可以根据孩子的喜爱任意选播。摇篮顶上吊着旋转着的用颜色鲜艳的绒布制作的四条热带鱼，顶灯里装着一些液体看似水一样流动着，里面游动着海马、贝壳等海洋生物玩具。看得出来这些装饰是摇篮的设计者为了刺激孩子的视觉和训练孩子眼睛追随物体的能力而设计的。

由于小铭铭哭闹得厉害，我又不主张大人一直抱着他，于是我们准备试着将孩子放在里面进行安抚，看看能不能起到催眠的作用。

我把孩子放到摇篮里，让摇篮前后摇动，小铭铭还是哭闹。于是我又将摇篮调至左右摇动，并且播放着海浪轻轻拍打着岸边的声音，随着摇篮轻柔地摇晃，小铭铭渐渐入睡了。也许是摇篮摇动的节奏有助于催眠，也许是孩子哭闹累了，疲乏至极入睡了。不管怎么样孩子终于睡着了，我们可以松一口气了。唉！从深夜到现在，已经8小时了，孩子才睡觉，真累人呀！

女婿问我：“左右摇动对孩子的大脑有影响吗？”

女婿提出了一个关键的问题。

让孩子睡摇篮有利也有弊。有利的是孩子躺在轻盈的、温柔的、有节奏摆动的摇篮里，好似又回到了自己曾经生活过的母亲子宫里，这个环境使得宝宝获得安全感。而且前后左右摇动又能刺激内耳前庭，有利于宝宝平衡感的建立，有利于刺激大脑的呼吸中枢，能够在睡眠期间保持通畅和有力的呼吸，有利于孩子运动功能的发育，有助于各种神经反射的建立。

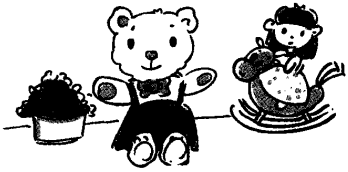
但是有的家长晃动摇篮的幅度特别大，而且频率和速度也非常快，这是不正确的。因为小婴儿大脑发育不成熟，大脑组织中毛细血管丰富，缺乏结缔组织支持，婴儿头部的体积和重量占全身的比例远比成人大得多，婴儿头长占身体的20%，而成人约为10%。婴儿的颈部支撑能力很差，摇动过度很容易发生孩子的大脑与颅骨的碰撞，尤其是激烈摇晃产生的剪切力也容易造成大脑表面组织和大脑内部小血管的广泛破裂出血，其后果相当地严重。

看得出来这个摇篮的设计者也注意到这个问题，将摇篮的摇动频率和摇动幅度都有严格的规定，因此只要按照这个摇篮规定的频率和幅度来摇动孩子不会有问题的。


这个摇篮真舒服！

但是我也不主张孩子长期睡在摇篮里。孩子睡在这个摇篮里只能半卧位，上半身大约抬高近45°，全身呈开大口的“V”字形，孩子身体不能平卧，这样孩子在睡眠中大脑获得的血流量相对于平卧就减少一些，就好像成人趴在桌子上午睡的道理一样，所以短时间哄哄孩子还可以，但绝不能把这种摇篮作为孩子长期睡觉的场所。

孩子在摇篮里睡了近3小时后自己就醒了，睁开眼睛看着我们，看样子很满足。



1月龄第3天

老年人带孩子的利与弊

经过几天涂抹郁美净儿童霜，孩子的湿疹已经完全消退了，郁美净儿童霜还真管用！现在孩子的小脸显得干干净净的，很是光滑，白里透粉实在是招人喜欢。每当孩子睡着了的时候，我都禁不住站在旁边看着他，好像是在欣赏一幅引人入胜的图画，一种疼爱之心油然而生，真的好想亲一亲他。真应了老百姓说的："庄稼人家的好，孩子自己的好"！

由此，我联想到现在一些年轻的爸爸妈妈都不愿意让老人看孩子，我在网上看到有这样的观点，他们认为："老人们拥有丰富的社会阅历和人生感悟，这对于孩子的教育成长无疑是有益的。然而，由于他们的价值观念、生活方式、知识结构、教育方式与现代社会或多或少会有差别，另外，老人们在生理与心理上必然也带有老年人的特点，因此，隔代教育对幼儿的个性发展难免会有一些负面的影响。"

这样评论老年人育儿的论点是不全面也是不正确的。其实祖父母（外祖父母）因为与孩子有血缘关系，因此他们对孩子的爱绝对不亚于父母，而且丰富的生活经验和育儿经验使得这些老年人在照顾孩子方面可能更优于年轻的爸爸妈妈们。

不少年轻人因为工作紧张而疏于和孩子沟通，不能及时发现孩子出现的问题，而这些隔代人因为时间宽裕，比起年轻人更能及时发现孩子出现的一些问题，很好地与孩子进行沟通和交流，因此，由老人带大的孩子遇到事情往往情绪

比较稳定，产生波动的比较少。

但是由于老年人思想上比较成熟，往往趋于保守，而且由于年龄的关系行动比较缓慢，他们希望自己带的孩子安静、乖巧、循规蹈矩，因此也不利于孩子活泼天性的发展和创新思维的发展。另外，个别的老年人溺爱孩子，造成孩子独立性差，过分依赖家长，不利于孩子将来更好地适应社会，这也是一些年轻人不愿意让老人帮助带孩子的缘故。

但是，时代在进步，许多老人也都与时俱进，我在全国各地作早期教育的讲座时，听众中不少是爷爷奶奶、外公外婆，他们都在认真地学习新的育儿知识，而且还能根据自己丰富的育儿经验及时发现问题，并将新学到的育儿知识运用到实践中去。

我认为老年人的价值观念、生活方式可能对孩子的教育更有好处。知识结构和教育方式上不管年轻人或者老人都会存在一些问题。因此简单地认为隔代教育对幼儿的个性发展会有一些负面影响的想法是不正确的。当然，我的女儿不会有这种想法，因为我的教育理念还是很前卫的，在这一点上她是非常钦佩的。

今天孩子头顶的乳痂又多了，还有许多的皮屑产生，于是我们又将橄榄油熬开了，凉凉后给孩子涂抹上了。孩子乳痂的形成往往是反复的，这与孩子从母体中带来的激素造成皮脂腺分泌旺盛有关，随着发育，会逐渐恢复正常的。

这几天，白天孩子睡觉前总是吭吭哧哧，以后小嘴一撇一撇地就要开始哭，小王很快抱起他来，可是不管大人怎么抱着哄他，他反而哭出声来了。

我说："把他放在摇篮里摇晃，赶紧涛声依旧！"谁知道孩子放在摇篮里，马上就停止了哭闹，伴随着"涛声依旧"（这是我用歌曲的名称戏称海涛拍岸的声音）的音乐，在轻柔的摇动中渐渐地睡着了。

原来孩子不喜欢大人抱着他睡觉，喜欢自己躺在摇篮里独自入睡。大约过了半小时，我逐渐将摇篮停止了摇动，并且关上了音乐，可不到1分钟孩子又开始哭了，我赶紧对小王说："快开启摇篮，涛声依旧。"全家人大笑。嘿！还别说，孩子马上就止住了哭，接着又睡了。唉！这也是麻烦事，这个孩子也太容易接受摇篮了，难道以后只能这样入睡？

我仔细地想，孩子为什么会这样？大概对孩子来说摇篮摇晃与在子宫里摇晃

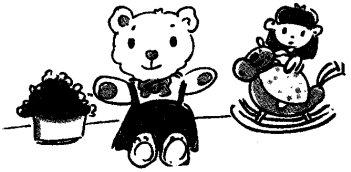
是一样的感觉，海涛的声音可能与羊水拍打胎儿有同样的感受，孩子喜欢他原来熟悉的环境，觉得这样才最舒服和安全吧！看来他不喜欢睡前大人抱着他是有理由的。孩子的每一个行为都是有一定原因的，因此家长一定要好好分析一下，不要盲目肯定或否定。

白天孩子依旧是在摇篮里睡觉，而且依然是“涛声依旧”，如果换别的音乐他还不干，否则他不但不睡觉还大声哭闹，为了让小王休息一下，只好依着他，让他睡在摇篮里。有的时候孩子的一些不良习惯还真的不是娇生惯养形成的。

我先生今天要回北京了，临走之前一再嘱咐我，在帮助女儿带孩子的过程中，一定要注意自己的身体，每天早晚到小区的院子里锻炼身体，最好是快速行走，早晚各走40分钟，也可以在小区的健身器械上锻炼，对于老年人就能达到锻炼目的。千万记住不能因为照顾第三代把自己的身体搞垮，我们不像年轻的时候，搞垮了身体是补不回来的。如果我们一旦生病，只有一个独生女儿，全副重担都放在她一人身上，又要照顾老人，又要照顾孩子，还要工作，她也会招架不住的，我们照顾好自己的身体就是对孩子最好的帮助。

这两天先生在这儿每天都叫着我外出去遛弯，其实就是围着楼来回走。我对女儿说：“你妈就像拉着磨的驴，围着这座楼不停地转呀、转呀！就差给我戴上眼罩了。”“妈，瞧您说的！我们这儿不就是小区的院子小嘛！”的确，上海这个地方寸土寸金，每个社区的院子都不大，不像北京小区的院子都很大。

先生还嘱咐我遇到不高兴的事一定要保持乐观、宽容的心态，祖孙三代在一起生活肯定会有磕磕碰碰的时候，例如，在育儿问题上的一些分歧、生活中的琐事等，要大事化小、小事化了，当然原则问题上不能让步。我觉得先生说得很对！这也是我和女儿、女婿处事的原则！希望我在女儿、女婿家快快乐乐地度过每一天。



1月龄第12天

小铭铭第一次游泳，但是我对用颈部气圈游泳有看法

女儿在育儿问题上是很前卫的，也积极地学习先进的育儿理念，尤其是看到一些朋友在孩子出生后不久便开始训练其游泳，更是跃跃欲试。这时，女儿的好朋友知道后，马上在上海一家知名的婴儿用品店给小铭铭定购了一套婴儿游泳器材。

我对孩子出生后学习游泳是赞同的，我曾在我著的书里这样阐述：

孩子在胎儿阶段是生活在一个温暖的、羊水包裹着的子宫里生活，但出生后就失去了这个环境。环境的改变使得孩子不适应，通过把孩子放在温暖的水中，让孩子重又回到熟悉的环境中，有利于孩子的情绪稳定，有利于建立安全、积极的情感。另外因为皮肤是新生儿最大的感觉器官，通过水流的按摩刺激，可以促进孩子的触觉和平衡觉的发育，也有助于本体觉的建立，使得孩子的感觉更加灵敏。孩子在游泳过程中，可以促进食欲的增加和食物的吸收，有利于孩子的发育。而且运动促使肠蠕动增强，有利于胎便排泄，减少肝肠循环，由此减少新生儿黄疸发生或者使发生的程度减轻。游泳也使孩子的肌肉、骨骼、关节都得到了锻炼，使得运动功能发育得更好。同时游泳也能够促进神经系统的通路更快地铺设和回路的建立。游泳时由于水温和室温之差，也锻炼了皮肤的调节功能，有助于提高抗寒能力，增强体质。游泳运动还促进了循环系统的发育，加快了新陈代谢的速度。每次游泳过后都使得孩子愉快入睡，而在睡眠中生长激素分泌旺盛。

通过一些科学家研究证实，进行过游泳训练的孩子生长速度明显高于怀抱着的孩子，而且少生病。

游泳虽然很好，但是也需要注意以下问题：

◆ 不宜进行游泳的孩子，如出生时发生窒息的孩子、患有需要治疗的疾病的孩子、小于32周的早产儿、体重低于1800克的低体重儿都在禁忌之列。

◆ 掌握严格的水温和室温，水温保持在37～40℃，室温38℃。

◆ 游泳同时还要伴随着按摩抚触，有利于克服孩子的恐惧感，有利于孩子的睡眠。

◆ 游泳应该在吃奶后1小时进行。

◆ 必须有专门设计的游泳池、游泳水、游泳圈和辅助设备、经过培训的医护人员指导。

◆ 必须保证一人一池，如果孩子的脐带没有脱落还应该在下水前贴上防水贴，以防造成感染。

但是在新生儿阶段我没有同意让小铭铭学习游泳，因为室温很难达到38℃，另外我也怕脐带长不好，引起其他不必要的麻烦。现在孩子已经40天了，可以训练孩子游泳了。

婴儿专用游泳设备是一个直径大约是80公分的绿色的软塑料桶，高约1米，用金属条固定起来，有一个排水口。游泳圈是一个开了口的气圈，套在孩子的颈部，共有2个，用于不同月龄段的孩子。同时还有一个测量水温的温度计。当我看到套在颈部的游泳圈时，我有些不同意这样训练孩子游泳了。

游泳圈充好气后，需要一个人很费力地掰开气圈开口的两侧，小心翼翼地套在孩子的脖子上，另一个人需要配合拿气圈的人，抬高孩子的下巴，把孩子的脖子准确无误地放进气圈的内径里，然后将粘在气圈开口的尼龙搭扣按上，才能将孩子放在水里，孩子凭借颈部游泳圈的浮力在水中游动。

我不同意的理由是：

在人体的颈部外测中点，颈动脉搏动最明显的地方有略微膨大的部分，称为颈动脉窦，颈动脉窦内有许多特殊的感觉神经末梢，如果颈动脉窦受压即可引起血压快速下降、心率减慢甚至心脏停搏，导致脑部缺血，引起人的昏厥。这是十

分危险的事。而这种颈部气圈使用很不方便，容易因为使用不正确而压迫颈动脉窦引发危险。孩子游泳是依靠颈部的气圈漂在水面上产生的浮力来克服地球对人的吸引力而进行的，这对于发育稚嫩的颈椎负担是很重的，因此很容易造成颈椎关节的损害，这种损害往往后果是十分严重的，甚至是不可逆的伤害。更何况这种游泳设备是不是做了有关安全性能的科学验证，医学专家是不是首肯了这种验证，对孩子的颈椎是不是有损害还需要做远期的跟踪。



我喜欢游泳！

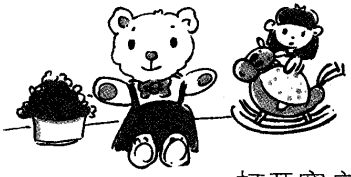
因此我对女儿说："我不同意孩子使用这种设备练习游泳！"

"妈！您怎么这样？当初买的时候，您也没有反对，现在买了，您又反对。您的书里不是也建议孩子出生后学习游泳吗！"

"我是赞成孩子出生后学习游泳，但是我不赞成的是用这种颈部气圈，如果气圈是放在孩子的腋下，我就同意！"

于是你一言，我一语，我和女儿开始争执起来。看到女儿这么喜欢让孩子学习游泳，我退了一步，但是向女儿提出，每次由我给孩子放置颈部气圈，而且每次游泳不能超过10分钟。每次游泳我必须在旁边看着。

后记：小铭铭非常喜欢游泳，在水里四肢活动得很灵活，但是随着孩子的长大，体重不断增加，而且他在水中转身很快，这一切的变化更增加了我的担心，我怕突然转身造成颈圈压迫颈动脉窦，或者给颈椎造成更大的负担，尽管颈部气圈还能用，我还是毅然决定停止了这种训练。



1月龄第13天

打开窗户让孩子晒太阳，并且进行寒冷训练

初春的上海还是很冷的，尤其是我已经习惯了北京屋里有暖气的生活，不适应这里的冬天和初春的天气。因此疏忽了让孩子晒太阳，进行空气浴的训练，按道理应该及早抱孩子去户外活动并晒太阳。

今天上午阳光充足，当我们打开窗户，站在阳台上，立刻感觉到阳光晒在身上暖洋洋的，好不惬意！这时天气晴朗，碧蓝的天空只有几朵白云轻轻地飘着，小王提醒我："张大夫，我们给孩子晒晒太阳吧！""好哇！亏得你提醒了我。"

于是小王在阳台上放了一把椅子，她抱着孩子坐在阳光照射的地方，因为是冬末即将进入春天的季节，这时也没有风，直射的阳光很温暖。由于担心阳光刺激孩子的眼睛，小王将孩子的面部对着她的身体，孩子整个头部都裸露在阳光底下，表现得十分舒适和满足。大约过了半小时，小王又把孩子的上衣扣子解开，将一部分的背部裸露出来。孩子在阳光的照射下，闭上眼睛渐渐地入睡了。就这样，大约晒了2小时的太阳，孩子也睡了近1个半小时。当孩子回到屋里时小脸被晒得红扑扑的，煞是好看！

"明天如果天气还是这样的话，我把孩子的小屁股都裸露出来，这样晒的面积就大了。其实，孩子一点都不冷，您看他晒太阳的时候，睡得多香呀！"小王说。

我们总说给孩子进行**三浴（空气浴、阳光浴、水浴）训练，进行寒冷训练。**其实今天小王就是给孩子进行了空气浴、阳光浴的训练，也是进行了寒冷训练。

小铭铭因为从出生以后我就一直没有多给他穿衣服，在卧室里只穿着一身针织的连衣裤，如果到客厅外面加上一件略厚一点的外衣就可以了，而且现在孩子洗完澡后，给孩子做抚触时，也将卧室里的温度逐渐下调到23℃了，所以孩子进行空气浴时就能很顺利地适应外界较为寒冷的气候了。

什么是空气浴？**实际上就是让孩子置身在新鲜的空气中，让全身的皮肤尽量多地接触空气，通过身体不断地经受外界气温的变化，以提高孩子的抗寒能力，增强孩子的身体素质。**

人体对于不同的气温因为先天遗传和后天的生活习惯的不同，也表现出不同的适应能力，生活在北方的孩子可能抗寒能力就比南方的孩子强，生活在南方的孩子抗炎热的能力就比北方孩子强。爱斯基摩人就比非洲黑人抗寒能力强。而且一个人的一生对同样的温度也会表现出不同的适应能力，老年人和小婴儿对于气温变化适应能力就差，青壮年适应能力就相对小婴儿和老年人强。

对于小婴儿来说，由于体表面积相对较大，皮肤层薄，皮下脂肪少，血管丰富，散热较多，所以对于外界气温的适应能力是很差的，需要在今后的生活当中通过不断地体温调节来适应外界不断变化的温度。如果孩子不断地经受寒冷的训练，那么皮肤就会很好地适应，因而不会生病。但是如果小婴儿一直生活在一个恒温的环境中，体温调节中枢没有这方面的训练，孩子就会因为温差的变化而不适应，造成抵抗力的降低。

通过空气浴可以使孩子更多地吸入氧气和负离子空气，有利于促进孩子的新陈代谢，增强孩子的抵抗力。如果家长能够采用正确的方法给孩子进行空气浴，不但能够增强孩子的体质和抗病能力，而且能够使得孩子更多地接受太阳光照射，有利于将皮下的胆固醇转化为维生素D，从而有利于钙的吸收，促进骨骼生长。大自然的环境能使孩子情绪稳定，宝宝吃得好，睡得好，有利于孩子认知能力的发展。

一般孩子2～3个月就可以进行空气浴了，孩子适应外界环境需要有一个循序渐进的过程，不能操之过急：

◆ 可给孩子穿单薄、宽大、透气的衣服，让孩子能够通过肥大的衣服亲密接触空气。也可以通过给孩子换尿布，暴露一会儿，为孩子逐渐为过渡到全身裸

露做准备。

◆ 在20～24℃的室温下可以将衣服打开，暴露全身皮肤5～10分钟。当孩子已经习惯了这个温度，可以逐渐延长至1～2小时。

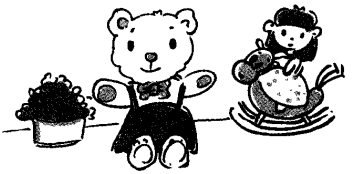
◆ 当孩子满2个月时，可以在打开窗户，阳光照射下，给孩子解开衣服，露出一部分皮肤，暴露1～2分钟，以后逐渐暴露得多一些并且逐渐延长时间。这里需要注意的是不要在对流风下做这些活动。

◆ 孩子3个月以后，可以在风和日丽（20℃）的时候，在室外进行空气浴。先裸露头部，以后逐渐暴露得多一些，时间也由短逐渐延长。

◆ 每次空气浴最好选择在早晨9～10点钟，因为这个时候孩子已经吃完早饭1～2小时，这时的空气质量好，空气中的尘埃少，有害物质少，太阳光不是很强烈。

◆ 空气浴最好选择在春末夏天初开始，冬天先从室内开始。

后记：以后只要天气没有风，阳光充足，我们就在阳台上脱掉小铭铭的裤子，从屁股以下全部裸露出来晒太阳。当孩子4个月时我们就在小区的院子里晒太阳，一些老人看到后大为惊奇，认为这个时候给孩子露出小屁屁和双腿来不可理喻，有的人还责备小王不负责任。小王只是笑笑，还继续她的工作。小铭铭至今身体很好，说明孩子的寒冷训练还是卓有成效的。



1月龄第23天

女儿伴着乐曲抱着小铭铭一起跳舞

女儿很喜欢听音乐，在她房间的抽屉里放着很多的音乐光盘，其中大部分是为小铭铭准备的，有古典的世界名曲，如舒伯特的《小夜曲》、柴可夫斯基的《天鹅湖》、莫扎特的《魔笛》、圣桑的《Theswan》、贝多芬的《For Elise》、班德瑞的《变幻之风》……还有现代的迪士尼公司制作的一系列儿童喜爱的英文歌曲，以及一些中国儿童歌曲。每天在孩子做抚触或者孩子清醒的时候，女儿都要根据孩子的不同状况播放不同的乐曲。当或轻柔或欢快的乐曲在房间响起来的时候，孩子立马就安静了下来。孩子是在仔细聆听？还是伴着乐曲在想什么？我不得而知，但是看到孩子那沉浸在音乐声中专注的神情，看的出来孩子很喜欢音乐，而且也确实融入了音乐之中。

有的时候女儿就拉起铭铭的双手或双脚按照音乐的节奏打起拍子来。乐曲有时快，有时慢，有时像珠落玉盘清脆而欢快，有时像潺潺的小溪流水轻柔而舒缓。孩子在欣赏音乐的同时也开始接触了音乐的韵律。铭铭对于妈妈拿着他的双手或双脚打拍子是非常喜欢的，以后每每这个时候孩子只要听到音乐都会舞动着双手或双脚，尽管舞动的节律不合拍，但还是一脸欢快的表情。

今天清晨，女儿在房间里又给孩子打开音响让孩子听音乐了。我正在客厅里看报纸，小王在给小铭铭清洗奶瓶，只听见屋里传出了有节奏的“嘣喳喳，嘣喳喳”的脚步声，好像是女儿在跳舞。

“这是干什么？沙莎在跳舞？”我问小王。

“谁知道呢！看看去！”小王放下手中的活，和我一起进了女儿的房间。

只见女儿右手搅着小铭铭，小铭铭非常舒适地半卧在她的臂弯里，两个人脸对着脸，女儿的双眼温柔而深情地注视着孩子，小铭铭睁大了眼睛静静地看着他的妈妈。女儿的左手拉着小铭铭的右手，正踩着乐曲的鼓点迈着舞步和孩子一起共舞呢！可能是这种姿势独特而舒适，也可能是妈妈充满感情的微笑，更有可能是有节奏的运动促使孩子感到十分有趣，小铭铭很乐于这种舞动，一点也不闹。我和小王在旁边静静地看着。

“做得不错！你看铭铭很喜欢你做的这些动作，在音乐声中你抱着孩子跳舞，有利于让他感受音乐和韵律，也有利于建立母子之间依恋的情感，还有利于你产后减肥呢！看来你是学以致用呀！”我不由得夸奖起女儿来，因为女儿近来一直在看一些国内外的育儿书籍。

我又转过身来对旁边的小王说：“平常你也可以这样做，你有跳舞的基础。”

小王是一个活跃而直爽的人，在日常的生活中可以看得出来。她经常抱着小铭铭自己哼着一些现代流行歌曲前后左右移步，步态轻盈，其动作完全是舞步的动作。小王让我这一提醒反而有些不好意思了，她说：“瞧您说的，我哪儿会呀！但是我可以像沙莎那样学着去做。”

音乐可以陶冶孩子的情操，音乐有助于活化孩子的大脑，尤其是促进右脑的发展，右脑我们也称为音乐脑，它主宰着人对音乐等艺术的欣赏、理解。在我们的生活中时时处处都存在着音乐，像山涧的流水，森林中的鸟叫，风吹雷鸣，人声喧嚣都可以算得上某种意义上的音乐。

音乐启蒙教育越早进行越好，让孩子从小就多聆听各种声音、韵律、音调的高低以及欣赏一些优美的音乐，不但能够培养和提高孩子的音乐艺术素质，在欣赏音乐的过程中培养了孩子的专注力，而且其反应会更加灵敏。音乐能够让孩子情绪稳定、性格开朗，从而促进孩子全身心健康地成长。

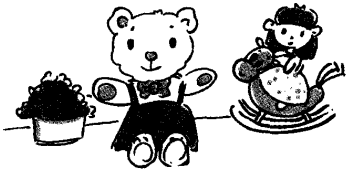
必须明确的是，我们对孩子进行音乐启蒙教育的目的不是让孩子成为莫扎特或贝多芬那样的名人，毕竟能够在音乐上获得成功的人只是极少数。但是一个从小就喜欢音乐、懂得音乐，并能从音乐中获得乐趣的人，长大以后会更加热爱自

己的生活，自己的生活也会更加多彩。

我曾看过这样一篇报道：20世纪60年代，美苏两国为了科学技术的竞争，哈佛大学教育研究生院开展了“零点项目”研究，主要研究科学教育和艺术教育在人类潜能开发中的重要性以及两者相互之间的关系。我们知道苏联在原子弹方面研究落后美国4年，可是却在1957年成功地发射了第一颗卫星，把美国远远地抛在了后面。美国举国上下感到耻辱，他们纷纷谴责教育界，他们的观点是美国的科学教育是先进的，但是艺术教育是落后的，所以两国的科技人员不同的文化艺术素质导致了美国空间技术的落后。是不是这个原因呢？

“零点项目”就开始做了这方面的研究。20多年来他们投入了大量的资金，从幼儿园开始追踪，发表了上千篇论文和专著，他们的研究成果对美国教育影响很大，克林顿政府在1994年3月通过了《2000年目标：美国教育法》，在美国历史上第一次将艺术与数学、历史、语言、自然科学并列为基础教育的核心学科。的确，不少优秀的科学家本身就是艺术家，如爱因斯坦经常演奏贝多芬的音乐，钱学森会吹圆号、弹钢琴。在美国的佛罗里达州和加利福尼亚州的政府立法规定每一名新生儿都必须获赠莫扎特与贝多芬的激光唱盘，并规定这两个州内的托儿所都必须播放莫扎特和贝多芬的音乐让孩子们听，以便提高孩子的音乐智能。

女儿的做法为小铭铭开启了音乐殿堂的大门，愿我的外孙子在以后的生长过程中能更多地得到艺术的熏陶，成长为一个具有较高艺术素质的全面发展的人才。



1月龄第27天

开始准备找育儿嫂

转眼间小铭铭快满2个月了。我和家政公司签订的3个月的合同也已经过了2个月，因此给小铭铭找一个育儿嫂来接替小王的工作也必须提到议事日程上来了。

家中的一些亲戚听说我要给孩子找育儿嫂，都建议我去家政公司挑一个保姆。他们认为从农村来的小阿姨就很好，工钱不高，而且还听话，只要她把孩子照顾好就可以了。一位朋友甚至还引用了育儿杂志上调侃的话：“好保姆要有鹰的眼睛、马的脚力、鹦鹉的啰唆、猎犬的判断力、蜜蜂的勤劳”作为挑选保姆的标准。在他们眼里，育儿嫂和保姆是一回事。很多人都把育儿嫂和保姆的概念混淆起来。育儿嫂和保姆是不是有区别呢？

我一直认为，育儿嫂不是一般意义上的保姆。一个好的育儿嫂必须具有一定的营养知识、会给婴幼儿配餐、烹调，以保证孩子营养均衡全面；并且具有一定的医学知识，能够及时发现孩子身体的异常；还要有早期教育的理念，能够学习和运用这些理念及时给予孩子进行启蒙教育；同时自身素质比较高，是孩子在成长过程中良好的观察和模仿的榜样。

当然喜欢并爱孩子是首要的前提了。一个不喜欢孩子的人也谈不上会爱孩子，这样的人是不适合做育儿嫂的。

0～3岁尤其是1岁之内是孩子生长发育速度最快的时期，孩子要经历0～4个

月的高速生长期（每个月身长增长大于3厘米）、4～6个月的快速生长期（每个月身长增长2～3厘米）以及7～12个月的低速生长期（每个月平均身长增长小于2厘米），1岁以后每过一年孩子的身长要增加5厘米。同时这段时间也是孩子大脑发育最快的时期，一般孩子出生后大脑的重量大约是370克，到了3岁大脑重量就达到1200克，是出生时的3倍。因此这个阶段孩子的喂养是十分重要的。如果在某一阶段的喂养出现问题，影响了孩子的生长发育，打算通过以后喂养达到追加生长的目的是不太可能的。因此关注和做好孩子每时每刻的营养，帮助孩子建立良好的饮食习惯，为孩子的生长发育打下良好的物质基础是育儿嫂的工作职责。

孩子自出生的那一时刻起就面临着早期教育的问题。正如伟大的科学家巴甫洛夫所说过的："孩子从降生的第3天开始教育，就已经迟了2天。"早期教育的重要性人人都知道，但如何进行早期教育却是一门高深的学问。现代社会处在一个知识爆炸的年代，随着时代的进步，如何让孩子全面发展越来越引起家长的重视。谁都希望自己的孩子聪明、健康，将来能够更好地融入复杂的社会中去，并适应未来的社会。

因此现在带孩子的意义绝不是只要孩子吃好、穿好、不磕不碰、不生病这样简单了，还应该包括智能和情商的培养、良好行为的塑造等。这些早期教育往往体现在孩子生活中的时时、事事、处处之中。**所以育儿嫂就必须具有早期教育的理念，并掌握一定的教育技巧，从这个意义上说，育儿嫂就是孩子的老师。**

观察、模仿和复制是婴幼儿时期的一种特殊学习方式。孩子先是观察和模仿家长和看护人，以后会观察和模仿小伙伴。孩子在学习的过程中建立了自己的认知系统，在这个系统中，也建立了包括世界观、行为方式等在内的一系列问题的准则，这些准则又反过来影响新的内容的学习。如果当初建立的准则是不恰当的，那么孩子今后的行为就可能出现偏差。

孩子在9个月以后会出现延迟模仿的现象，即有时不是直接模仿眼前的事物，而是在这个事物消失以后进行模仿，或者是说孩子虽然学到了某种能力，但可能过一些时候才会表现出来。我们经常发现孩子有的时候会突然再现和模仿以前发生的某件事情，在条件适当的情况下，孩子都有可能重复看到的行为。

当孩子看到他人被奖赏的行为时，就会增加产生同样行为的倾向；反之，当

孩子看到他人被惩罚的行为时，就会抑制产生这种行为的倾向。正如苏联伟大的教育家马卡连柯对家长说的："不要以为只有你们和儿童谈话的时候，才执行了教育儿童的工作。在你们生活的每一瞬间，都教育着儿童，甚至当你们不在家里的时候……你们如何穿衣服，如何与另外的人谈话，如何谈论其他的人，你们如何欢乐和不快，如何对待朋友和仇敌，如何笑，如何读报纸……所有这些，对儿童都有很大的意义。"

育儿嫂相对于父母与孩子待在一起的时间要更长，育儿嫂的自身素质对孩子有潜移默化的影响，她将是孩子主要观察、复制和模仿的对象，所以说育儿嫂的自身素质是十分重要的。

女儿一个好朋友的孩子，平时是由保姆照看着。有一天她发现她的孩子无论走在公园还是其他的地方，只要发现地上有小虫子或蚂蚁，一律将其踩死，丝毫没有同情心，而且踩的过程中孩子还有一种胜利的感觉。怎么会这样呢？这位妈妈上了心，她细心观察了保姆的日常举动，原来保姆只要看到地上有虫子就要踩死，并且以此为乐。这位妈妈认为保姆没有珍惜生命，而且让孩子学到的是残忍，虽然现在踩的是虫子，以后孩子会不会如此对待其他小动物呢！因此即使保姆对孩子照顾得很尽心，这位妈妈还是毅然决定辞退她。

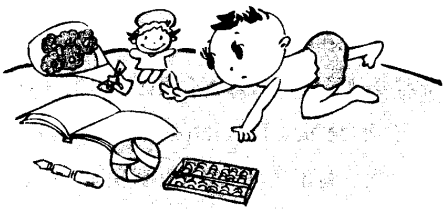
思来想去，我还是觉得我现在聘请的小王是最佳人选。首先小王已经与我们一起生活了2个月，彼此都互相了解，尤其是小铭铭自出生以来一直由她照顾，她是最了解孩子的特点和生活习性的，而且在她照顾小铭铭的过程中，看得出她掌握了基本的早期教育的理念，肯于学习一些育儿新知识，凡是我买的一些有关早期教育的书籍，她基本都看完了。从她接人待物来看也是一个有着良好教养的人。于是我向她提出了希望她能够留下来继续带小铭铭。小王听后有些犹豫，她说："我一直做的是月嫂的工作，很少带大一些的孩子，因此经验不足，我怕不能胜任这个工作，辜负了您对我的期望。另外我也不愿意带大一些的孩子，日久生情，我怕离开孩子时感情上接受不了，这是让人很痛苦的一件事！"

"其实经验不足和怎么给孩子进行早期教育你不需要考虑，因为有我在旁边，有的知识我可以教你，我相信你在我这儿待上一年，你的水平会提高得很快。正因为我看中了你对孩子的感情，看得出你是那么的喜欢孩子，爱小铭铭，

我才希望能继续聘请你呢！”我恳切地对她说。

然后我又进一步告诉她：“我现在是在给孩子找老师，不是找保姆，你只负责照料小铭铭的一切事务，其他的家务活不用你干！”话说到这个份上，小王也不好意思再推辞了，答应继续留在我家照看孩子。

找好了育儿嫂，我的心里顿时放下了一块大石头，于是暂时离开上海回到北京讲课去了。





3个月
养育的重点

1.孩子俯卧位时可以用腕支撑上肢，挺胸抬头。进行“够物”训练，孩子从“拍打”到“够取”物体，并且准确地将其放入嘴中，四肢从不随意运动逐渐到随意运动，手的控制能力逐渐加强，手眼运动开始协调。同时双脚也逐渐能够准确蹬或触及物体。

2.孩子开始将手放在眼前细细观看，也可以双手握在一起放在眼前玩。家长可将花铃棒或各种不同质地的玩具放在孩子手中，让孩子触摸和握持。

3.开始训练孩子翻身，从仰卧到侧卧，每次训练数分钟，一天几次。

4.孩子开始有社会性微笑，对大人的逗引会用微笑进行回应，并且愉快地与人玩耍。尤其是母亲在喂哺时要面带笑容，与孩子进行目光交流，爱抚孩子的身体，孩子就会很快记住母亲的音容笑貌，有利于早期建立母子亲密依恋关系。

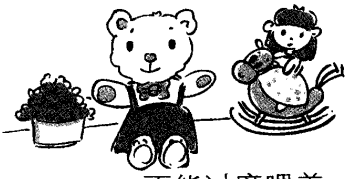
5.家长利用玩具和转动的床铃逗引孩子，训练孩子视线随玩具的移动灵活转移，在注视目标消失时训练孩子用目光寻找。

6.家庭中每个成员多与孩子说笑，让孩子感受不同的声音和音调，以促进孩子对语言的感知。

7.每天让孩子听音乐30～60分钟，注意避免噪声，为孩子创造良好的生活环境。

8.孩子会对声音或正面人的脸（不管正面脸是笑还是生气）都报以微笑，甚至对假面具，白色或花纹都会微笑。

9.孩子每天的生活需要规律，不要随便打破这种规律。



2月龄第2天

不能过度喂养；通过调整喂奶时间为断夜奶做准备

近几天来女儿几乎天天打电话，催我赶紧料理完手中的事来上海。因为孩子要接种疫苗了，他们怕接种疫苗后如果孩子有反应自己处理不了。唉！没有办法，心疼女儿，更是心疼小外孙，我只好将还没有收尾的讲课稿存在电脑里带过来抽空完成。

今天我从北京来到上海。回到女儿家中，看到小王抱着小外孙，我赶紧接过孩子亲了一口："大孙孙，想姥姥了吗？"小外孙愣愣地看着我，似乎有些"认生"。不会吧，刚2个月的孩子就能认生了？！我感到有些惊奇！

"小王，孩子是不是有些认生呀！"我问。

"是，有些认生，前两天太奶奶来看重孙子，原来孩子还很高兴，太奶奶一抱，他就大哭，我抱回来就不哭了。"

"认生"是孩子情绪记忆的开始，说明孩子已经有记忆了。这是孩子智力发育的一个表现。一般孩子出现认生是在5～6个月，早的也是在4个月发生，那么2个月的小外孙出现这种表现是不是就是"认生"呢？

孩子虽然愣愣地看着我，但是我抱着他并没有哭，然后我给他唱我离开前唱过的歌谣："一二三四五，上山找老虎，老虎没找到，碰到小松鼠，小松鼠在数，一二三四五。"我发现这时孩子的表情好像松弛了。

“孩子好像还记得您。”小王说。

孩子现在有没有记忆，我确实不敢肯定，需要我在以后的时间里继续观察。

回来后，我明显地感到孩子胖了，抱在手中感到十分的“沉”。

“现在孩子估计有7千克多了，你们现在每天给孩子吃多少配方奶？”

“一天吃7顿，大约是在7：30、12：00、16：00、18：00、20：00、24：00、4：00。其中7：30和24：00每次是160毫升，其余都是130毫升。一天大约970毫升。”

“吃6次就可以了，逐渐将18：00的奶停掉。干吗要喂这次奶？才间隔2小时，等于胃还没有排空就又喂奶，这不行，胃肠道还要休息哪！”

“有的时候孩子到晚上6点就哭着要吃奶，结果喂了几次，孩子就形成习惯，到这个点就醒，就要吃奶。”小王说。

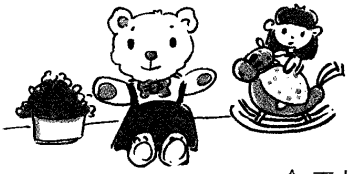
“现在将18：00的奶改为白开水，将16：00的奶量增加到160毫升。”

为了减少孩子在满5个月断夜奶的哭闹，我将孩子的吃奶时间有意识地进行了调整，取消了18：00的那次奶，这样调整喂奶的时间有几个好处：

首先，孩子在后半夜的时间里基本处在睡眠阶段，将近80%的生长激素是在这个阶段分泌的，这样有利于孩子生长发育。当孩子满5个月时，就不存在“断夜奶”的过程了，只要将凌晨4点的奶逐渐推后，孩子就能顺利地度过这个阶段，对于孩子来说也没有什么痛苦。

其次，家长也能得到很好的休息。一般来说，女儿他们由于工作的缘故常常熬夜，在夜间12点喂完奶后睡觉是很正常的事，也没有增加很大的负担，凌晨4点由小王喂奶，对大家来说都能休息好。

另外，孩子每天喂7顿奶也多了。因为孩子是混合喂养，每次计算热量总是按照配方奶的量来计算的，其实女儿的母乳虽然不多，但是她一直坚持让孩子吃母乳。女儿认为，虽然她的奶少，但是可以给孩子抗感染的物质，这是配方奶所不能给予的。究竟女儿的奶量有多少，我们也不知道，因此所有的人忽略了母乳的量。从目前看来，孩子所摄入的热量肯定大于所需要的热量，所以孩子就可能超重了，这也是我要给孩子减少一顿奶的缘故。



2月龄第3天

今天接种五合一疫苗和7价肺炎球菌疫苗

今天是小外孙2个月第3天，下午我们根据预约的时间准备去医院进行体检和疫苗接种。临去前，我们先给孩子洗了澡，减少接种部位因洗澡而引起感染的机会。

下午3点我们到达医院，接诊护士请我们在候诊室里稍微等候一下，她去通知我们预约的李医生。在候诊室里我们看到两个外国小朋友正在玩摆放在屋里的玩具。屋里的玩具很多，大多是智力开发的玩具，有积木、拼图以及锻炼小婴儿精细动作的玩具。孩子们玩得兴高采烈，没有出现一些医院里就诊的孩子表现出恐惧和哭闹的情景。孩子们玩完后都遵从妈妈或阿姨的嘱咐将玩具放回原处。我在旁边看着，对小王说："看见了吧？！孩子良好的生活习惯往往就是从这些小地方养成的。"

很快，护士请我们去诊室，先给孩子量身长和体重。护士操作很正规，不像一些医院里马虎从事，让孩子穿着衣服或尿裤量体重，而且磅秤的垫布也多人使用一块（很容易交叉感染呀）。小外孙的体重是7.25千克，身长64厘米，在体重和身长的生长曲线上都是在97%，这相当于4个月孩子的身长和体重。虽然孩子的体重相对于身长还是可以的，但是还是属于比较胖的。因此我考虑减少奶量的摄入还是正确的。

李医生来后，一边向我们了解孩子这1个月的情况，一边洗手，洗完手后，

将听诊器头焐暖，然后才给孩子做全面体检：咽部、胸部、腹部、外耳道……这次体检孩子可是极不配合，大哭小叫，甚至可以说“到了声嘶力竭的地步”，为什么这样呢？敢情该到吃奶的时间了。这个孩子的特点就是“吃，是不能等待的”。

李医生给我们讲了接种疫苗后可能出现的一些反应，如发热、针眼处红肿、爱哭闹嗜睡或者食欲降低，极个别可能出现过敏反应，并且发给我们一份关于接种疫苗后有关注意事项的宣传材料。接着护士就开始给孩子接种疫苗。这次接种的疫苗有两针，一针含有百日咳、白喉、破伤风、B型流感嗜血杆菌及脊髓灰质炎疫苗的联合疫苗，这是进口的疫苗，需要在医院提前预订，另一针为7价的肺炎球菌疫苗。只见两位护士各拿一针，口里小声说“1、2、3”，叭！两个人同时分别在孩子的双大腿前外侧将针头扎进，很快推进药，然后各用含有一块消毒小纱布直径1.5厘米的圆胶布贴上。这样的接种方法孩子只需挨一次痛，充分体现了一切为孩子着想，多么人性化。而后护士嘱咐我，今天不能洗澡，第二天再把遮盖针眼的胶布拿掉。

我很钦佩这个医院的医务人员认真负责的工作态度。

对于接种百白破疫苗大家比较熟悉，因为这是我国规定的计划免疫接种程序中疫苗，其实B型流感嗜血杆菌疫苗目前是我国卫生部门扩大计划免疫接种的疫苗，以自愿接种为原则。脊髓灰质炎疫苗不是我国通常使用的口服糖丸，而是针剂。据医院发的资料说明：**脊髓灰质炎疫苗（Poliovaccine）有两种——针剂（IPV）和糖丸（OPV）**。糖丸针对人群传播脊髓灰质炎预防效果更好，不需要注射，免除孩子接种时的痛苦。但是，该种疫苗是减毒活疫苗，对于极个别的孩子（如免疫缺陷儿）具有一定的危险性，每240万人中就有一个因吃糖丸而染上脊髓灰质炎。鉴于美国近20年以来未暴发脊髓灰质炎，为婴幼儿绝对安全起见，专家建议使用针剂进行免疫，它是由灭活脊髓灰质炎病毒制成的，因此绝对不会引起相关的麻痹型脊髓灰质炎。但是如果孩子对新霉素和链霉素过敏，建议用口服糖丸。因为针剂在生产过程中使用新霉素和链霉素。脊髓灰质炎针剂疫苗通过上肢或下肢接种应用，分别于2个月、4个月、6～18个月共接种3次，4～6岁之间予以强化。

B型流感嗜血杆菌疫苗（又称HIB疫苗或安尔宝疫苗），是能够抵抗B型流感

嗜血杆菌（HIB）感染的疫苗。全世界每年有近5万儿童死于HIB脑膜炎，近50万以上儿童死于HIB肺炎。

B型流感嗜血杆菌是引起5岁以下的婴幼儿侵袭性感染的重要致病菌，主要表现为孩子痉挛性咳嗽，颇似百日咳，全身中毒症状较重，可以引起脑膜炎、肺炎、心包炎、关节炎、菌血症、会厌炎、骨髓炎等疾病。其中脑膜炎、肺炎是导致婴幼儿死亡的主要原因。HIB脑膜炎还可以引起婴幼儿的运动、听力、视力以及语言的障碍。

中国人群HIB疾病的群体免疫力不高，6个月～5岁儿童自然抗体水平最低，感染HIB的危险性较大。世界许多国家都将HIB疫苗免疫接种纳入婴儿计划免疫程序。由于使用了HIB疫苗，在美国和其他发达国家，流感嗜血杆菌感染已近消失。

7价肺炎球菌疫苗（Pheumococcalconjugatevaccine）是目前唯一用于预防2岁以下婴幼儿侵袭性肺炎球菌疾病、获得世界卫生组织权威的推荐，并且建议优先纳入各国国家免疫规划中的肺炎球菌结合疫苗。其安全性已经获得世界卫生组织成立的《全球疫苗安全委员会》的确认。

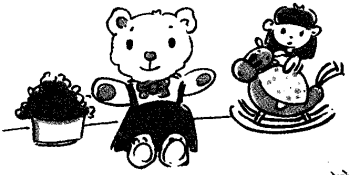
肺炎球菌可以引起肺炎、脑膜炎、菌血症、中耳炎等一系列疾病，据世界卫生组织统计，全球每年约有70万～100万5岁以下的儿童死于各类肺炎球菌性疾病，相当于每分钟就有1～2名儿童被肺炎球菌疾病夺去生命，亚太地区每分钟就有1名儿童死于肺炎球菌性肺炎。

肺炎球菌通常隐蔽在人的鼻咽部，人类是其唯一的宿主。发达国家5岁以下儿童鼻咽部带菌率为63%，在发展中国家5岁以下入托儿童鼻咽部带菌率高达72%。肺炎球菌极易传播，尤其是2岁以下的婴幼儿更是肺炎球菌的主要易感人群。此种疾病主要是通过飞沫传播，受感染的人是通过飞沫，或直接接触受飞沫污染的物品被传染的。在正常免疫状态下这些细菌一般不发作，一旦婴幼儿机体免疫力下降，肺炎球菌就会乘虚而入侵犯人体多个器官，引起一系列感染性疾病，约有50%的肺炎是由肺炎球菌引起的。这种疾病一年四季均可发病，但是冬春季最为多见。尤其是公共场所，包括托儿所、幼儿园都会增加感染的危险性。

7价肺炎球菌结合疫苗（又名沛儿）是针对5岁以下儿童流行病学特点，筛选7种最常见的肺炎球菌血清型4，9V，14，19F，23F，18C和6B，经过纯化、并分别与无毒性白喉CRM197蛋白结合的肺炎球菌荚膜结合组成，广泛覆盖了80%以上致病血清型，该疫苗是抵御小儿肺炎及其并发症的有力武器，目前全球90多个国家和地区已经开始了7价肺炎球菌疫苗的接种。在美国、中国香港等27个国家和地区已经将7价肺炎球菌结合疫苗纳入国家计划免疫程序中。

接种7价肺炎球菌结合疫苗是对抗肺炎球菌性疾病的最佳方法。接种后的有效性可以达到97.4%。接种对象为3月龄～2岁婴幼儿、未接种过本疫苗的2～5岁儿童。常规免疫接种程序是3、4、5月龄进行基础免疫，12～15月龄加强免疫。

晚上，孩子表现得与平常一样，没有发现任何异常。



2月龄第4天

这时给孩子添加果汁和菜汁是不对的

我在给孩子添加辅食时还是沿袭了原来旧的儿科教科书所阐述的开始添加时间、添加顺序、添加辅食的种类以及添加的方法，其做法不符合2002年世界卫生组织和联合国儿童基金会公布的《婴幼儿喂养全球战略》和卫生部妇幼司在2007年公布的《婴幼儿喂养策略》的精神。

这一天，女儿问我："妈！今天是给铭铭添加果汁吗？"

"是，先给孩子喝橙汁。你把奇士橙洗干净，然后在橙子中间切一刀，用小勺挤压橙肉就可以流出汁了，然后过滤一下。**先取出10毫升纯橙汁，兑上30毫升温水就可以了。**记住，所用的器皿一定是**洗净并消过毒的**，而且每次用后都要马上清洗干净。因为果汁是很容易滋生细菌的。孩子只能吃**新榨的**。一次吃不完就不要了，不能放在冰箱中留给孩子下顿吃。"

当时我还告诉女儿，**添加果汁必须从少量开始，以观察孩子的胃肠道适应的情况。当孩子已经适应了这种果汁后，再开始添加一种新的果汁或菜汁。榨的鲜果汁最好兑温水，如果用开水可能会破坏掉一些水溶性的维生素。**果汁中含有大量的果糖，孩子对甜味的亲和力很强，孩子一旦体验了甜度很高的纯果汁后，就不愿意再接受甜度低的食品了，甚至根本就不愿意再喝白开水了，而且果汁中糖的含量高，孩子吃后血糖升高，缺乏饥饿感，而影响奶的摄入不足。因此最好是上午一次兑水的果汁，下午一次煮菜水。

当孩子喝橙汁时，表现出极大的喜悦，真有些迫不及待。喝完后当把奶嘴取出来时，他竟然大哭起来，小嘴还一歪一歪地找奶嘴——没有喝够！没有办法，只好哄一会儿，孩子才不哭了。这时我才想到添加的顺序应该先是菜汁后是果汁，否则孩子以后再吃不甜的蔬菜汁会拒绝，人为地增加了将来添加辅食的难度。

当初我主要是为了满足孩子发育过程中对维生素、矿物质等的需求；也要让孩子早期对各种味道进行体验。因为胎儿在6个月时味觉感受器发育完成，因此，在新生儿阶段味觉就十分敏感，不同的刺激物可以引起不同的味觉反应，且偏好甜味。满足孩子味觉发育的需要，对于将来进食的多样化是有好处的。孩子会将各种味道的信息储存在记忆仓库中。这样以后他就能够接受更多的口味，而不至于养成偏食的习惯。

当时的想法是好的，但是忽略了这个阶段小婴儿胃肠道的生理特点——小婴儿的肠道是身长的6倍，成人的仅为4.5倍；而且婴儿大肠与小肠长度的比例为1∶5，成人为1∶4；小肠相对较长，分泌面和吸收面大，有利于婴儿消化吸收较大量的液体食物；小肠的吸收力非常强，肠壁的通透性高，有利于母乳中免疫球蛋白的吸收，但是也容易造成其他食物分子通过肠壁直接进入到血液中而产生过敏反应；同时由于肠壁屏障功能较弱，肠腔内毒素以及消化不全的产物较易通过肠壁而进入血流，引起中毒症状。

万幸的是孩子这次添加果汁后没有引起不适的反应，也没有产生过敏现象。直到现在我还对自己当初给外孙子过早地添加果汁和菜汁心有余悸。

2002年世界卫生组织和联合国儿童基金会公布的《婴幼儿喂养全球战略》明确指出：**母乳喂养是为婴儿健康生长与发育提供理想食品的一种无与伦比的方法**。作为一项全球公共卫生建议，在生命的最初6个月应对婴儿进行纯母乳喂养，以实现婴儿的最佳生长、发育和健康。之后，为满足其不断发展的营养需要，婴儿应获得安全的营养和食品补充，同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。并提出：儿童有权获得充足的营养及安全和有营养的食品，两者对于实现其享受能获得的最高健康标准至为重要。

卫生部妇幼司在2007年公布的《婴幼儿喂养策略》提出：**要保护、促进和**

支持母乳喂养；及时合理的添加辅助食品。据介绍，婴幼儿营养不良的发生与不科学的喂养方式有着密切的关系。研究表明，我国儿童出生体重及6个月内体重的增长与发达国家儿童相比无明显差异，而6个月后差距逐渐增加，其主要原因是家长缺乏科学喂养知识，使许多婴儿在6个月后不能及时和合理地添加辅助食品，影响婴儿生长发育。特别在农村，添加辅食的时间、辅食的营养成分等方面都难以做到及时、合理、安全和符合要求。

科学喂养的新观念与以往喂养观念的不同主要表现在以下几点：

（1）20世纪90年代，认为辅食添加应该从4个月开始，包括儿科权威书籍2002年第七版的《实用儿科学》也认为婴儿自满月起需添加果汁和菜水，并主张满4个月喂食蛋黄。2000年时，认为应该从4～6个月开始。2002年，世界卫生组织通过反复的论证和研究（尤其是对发展中国家）后，将“母乳喂养4个月或4～6个月后逐步开始添加辅助食品”修改为“纯母乳喂养6个月后逐步开始添加辅助食品”。这是因为0～6个月期间的小婴儿无论从消化系统的发育，还是从消化酶的成熟情况来看，都无法接受乳类以外的其他食物，只能以乳类食物作为营养素的主要来源。因此建议在宝宝满6个月时开始添加辅食；但是每个宝宝的生长发育状况都不一样，要根据宝宝的具体情况具体分析，根据孩子的表现来判断是否可以开始添加辅食。

如何判断婴儿添加辅食的时机呢？需要具备以下几个条件：婴儿对大人吃饭感兴趣；喂奶形成规律，喂奶间隔大约4小时，每日喂奶5次左右；唾液[illegible]显著增加；频繁出现孩子咬奶头或奶嘴现象；母乳喂养每天8～10次、人工喂养的孩子奶量超过1000毫升仍显饥饿；婴儿体重是出生时的2倍，出生时是低体重儿的达到6千克，给足奶量后体重仍不长；少许帮助就可以坐起来。

具备了以上的条件就可以给孩子添加辅食了。但是添加的时间最早不能早于4个月，最晚不晚于8个月。

（2）首先添加的是含铁的米粉而不是蛋黄，因为蛋黄中的铁不易被婴儿吸收，而且容易引起过敏。

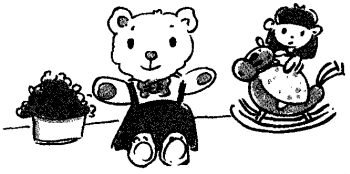
（3）果汁和煮菜水也是辅食，应该放在6个月时开始添加。

（4）终生吃奶，3岁前停母乳后继续吃配方奶，不宜吃普通液态奶。

因为随着食品工业和营养学的发展，人类通过不断对母乳成分、结构及功能方面进行的研究，以母乳为蓝本对动物乳进行改造，调整了营养成分的构成和含量，添加了多种微量元素，使配方奶的性能成分及含量基本接近母乳。所以对不能母乳喂养的宝宝应该选择相应阶段的配方奶粉。

婴幼儿配方奶粉是婴幼儿顺利实现从母乳向普通膳食过渡的理想食物，是确保婴幼儿膳食过渡期间获得良好营养的有力措施。断母乳后到3岁尽量选择相应阶段的配方奶粉，而且每天不少于400～500毫升。因为普通液态奶中蛋白质的含量为母乳中的3倍，矿物质中的含量也比较高，由于幼儿肾脏功能发育尚不完善，直接喂普通液态奶会对幼儿的肾脏和肠道造成较大负担，因此不宜给3岁以下的儿童直接喂普通液态奶，宜选择相应阶段的幼儿配方奶粉。

（5）孩子添加蔬菜、水果后要保证每天深色蔬菜和水果（指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜和水果）各占一半，因为蔬菜与水果中含有丰富的植物化学物质和色素物质，如叶绿色素、叶黄素、番茄红素、花青素等，不但有促进食欲的作用，而且呈现一些特殊的生理活性，如抗氧化作用、调节免疫等。



2月龄第5天

让孩子趴在大球上进行感觉统合训练

女儿怀孕时买了一个大的健身球，主要是为了自己锻炼，现在成了哄孩子的工具。每次孩子哭闹时女儿和小王都是抱着铭铭坐在球上利用健身球的弹性上下颤悠悠地运动，而且女儿嘴里还不停地念着自己编的儿歌："小宝宝，上马场，挑了一匹大白马，大白马骑回家，带着宝宝看天下，啊！啊！天下可真大！"十分欢快，孩子很快就安静下来了。这个健身球弹性很大，而且也很结实安全，大人和孩子都禁得住。

这次我回来，看见女儿与小王每天固定在早晨和傍晚两次让铭铭趴在健身球上，然后抓住孩子的下半身前后拉动，孩子身下的健身球随着大人的拉动前后滚动，没有想到孩子很喜欢这种游戏。其实女儿和小王的本意是想让铭铭练习抬头，向下拉动孩子时，孩子的下半身几乎是竖立时，他的头部就依靠大球球面的倾斜而竖立起来。这样的训练一般持续10分钟左右，当孩子表现有些不耐烦时就停止了。

咦！这不是训练孩子本体感和平衡系统的一个很好的办法吗？尤其是对于铭铭这个剖宫产儿更需要。我立刻向女儿和小王说："现在你们扶着孩子的腰部让孩子俯卧在球面上，把孩子的双臂紧贴着两侧的球面上，你们通过活动孩子的腰部间接让球前后左右地转动，这样的运动就能很好地刺激孩子的前庭，有助于孩子平衡感的建立，同时也是给孩子进行感觉统合的训练。当孩子能够很好地在

球面上控制自己的身体平衡的时候，你们逐渐将放在孩子腰部的手向下移动，把住臀部，再做这样的训练，最后把住大腿部，再重复这样的训练。每移动一次手的位置，必须以孩子能够灵活利用自己的双臂和双手随着球的上下左右运动掌握自己身体平衡，双臂和双手能够牢牢地趴在球面上为前提。球转动的幅度保持在30°～60°，超过60°，就容易摔着孩子了。”

其实在我这次回到上海时，铭铭的头已经竖立得很好了。经过这样的训练，现在当孩子身体的前半身低于球面最高处的水平线时，他也能努力地用双臂支撑着自己的上半身抬起头看着妈妈在他面前晃动的一面正方形的玩具镜子。

这是一个四边用花布包裹着软框的镜子。这个镜子特别吸引铭铭，不但是因为镜子里面有一个小孩正面对着他（当然他还不知道这是他自己的影像），镜子周围还有许多装饰物，在四个角上有孩子们喜欢的、可以移动和拿在手中的小布鸟，有用手可以转动壳壳（这是一个可以用转动的小花球作为壳壳的）的蜗牛，有用黄布和橙色布做成的、像向日葵的太阳，还有一个布带子系着紫色花的圆环，一边的框上还有5条用浅黄、橙黄、天蓝、草绿和深绿色的绒布包着的、有螺旋状的弹性小布条。



我喜欢这个玩具！

孩子很喜欢这个玩具，尤其是喜欢趴在健身球上用手去抓玩具镜子上的各种小的“玩具”，也喜欢照镜子，尽管他不知道镜子里的影像是他自己，但他还

是很有兴趣地注视着镜子中的“人脸”。大人在旁边不停地指着镜子里的“他”说：“这是铭铭！”“这是铭铭的眼睛！”“这是铭铭的鼻子！”同时也要指指孩子自己的眼睛、鼻子等。如果孩子对着镜子里的“他”笑了，大人要及时地告诉他“铭铭笑了”；如果孩子哭了，也要及时地告诉他“铭铭哭了”。照镜子可以让孩子集中注意力，并且练习孩子的视觉，学会用眼睛追逐镜子里的影像，让孩子逐渐认识各种情绪的表情。同时经过这种训练让孩子尽快认识自我以及具有各种有特征的器官。

这个玩具可以训练孩子主动张开小手抓握，刺激够物行为发生以及逐渐掌握手的各种动作，如揪、拽、抓、拉等，有利于孩子精细动作的发展，也训练了手眼脑结合的神经连接，同时玩具上鲜艳的颜色给予孩子视觉一个丰富的刺激。因为孩子3～4个月时颜色视觉基本功能已经接近成人，以后对颜色辨认的准确性会继续发展。孩子依次对红、黄、绿、橙、蓝等颜色表现出特别的偏爱。

在训练的过程中，我发现铭铭最喜欢的是方框一角上用细丝带悬挂着的小布鸟，这个小布鸟用尼龙搭扣贴在方框上。小铭铭用手使劲一拽，就把小布鸟从方框上揪下来了，然后就急不可待地将小鸟的头塞进嘴里，不停地啃着，满足了孩子的口欲，弄得小鸟头湿漉漉的。孩子喜欢小鸟大概是因为可以自己取下来并能放到嘴里去啃。因此我告诉小王和女儿，孩子啃吃玩具不要制止他，这是他探索的乐趣，只要我们注意清洗玩具，保持玩具清洁卫生就可以了。通过观察我发现铭铭对方框一边的大约3～4厘米长的、细小的、缩成一团的、螺旋状的彩布条却不感兴趣。为什么呢？原因是布条太短、太细，现在孩子手的动作还不是用手指的动作，孩子的手如果大把去抓是抓不住这些布条的，他就不能随心所欲地玩，也不能抓着往嘴里放，这样他的兴趣就大减。这个时候孩子的精细动作还没有发育到五指分工的动作时期。

后记：小铭铭到了7个月就已经能够用拇指和食指抓住小布条并放入嘴里了，而且已经不是特别喜欢大把去抓小布鸟了。看来，玩具商确实懂得小婴儿生理发育的特点。这是一款在美国获得金奖的玩具。



2月龄第6天

开始给小外孙做婴儿操

铭铭已经2个多月了，在做抚触的基础上，我们从今天开始每天给孩子做婴儿操。

婴儿操是在新生儿抚触的基础上，又增加了孩子的被动运动。通过这些被动运动促使孩子的肌肉、骨骼、关节得到锻炼，促进大运动的发育，增强全身动作的灵活性，使得孩子精神愉快，促进孩子食欲的增加和抵抗力的增强，有利于孩子心智和体能上的全面发展。

在家政公司，小王经过培训已经学会了如何给孩子做抚触和婴儿操，这一点不用我操心。为了促进婴儿大运动的发育，不同月龄的孩子所做的婴儿操内容是有区别的。根据不同月龄认真地给孩子做好每一节体操，对孩子的运动发育是十分重要的。



头抬得不错吧！

0～3个月的孩子是练习头竖立、从45°到90°抬头，转头，翻身（主要是由仰卧到侧卧）以及用前臂支撑挺胸抬头，训练脚蹬的动作。

婴儿操的具体步骤是这样的：

（1）婴儿抚触

（2）肘关节运动

预备姿势：操作者将孩子的双上臂向身体的两侧伸直，双手握住孩子双手。

肘关节屈曲→前臂向身体两侧外展将肘关节伸直→肘关节屈曲→前臂向身体两侧外展将肘关节伸直。

（3）肩关节运动

预备姿势：孩子的双臂垂直放在身体的两侧，操作者双手握住孩子的手腕部。

双上臂胸前伸直平举→上举→向下垂直→双臂上抬至胸前向两侧伸直→双上臂胸前交叉，右腕在前左腕在后→右上臂以肩关节为轴做由内向外旋转动作→左上臂以肩关节为轴做由内向外的旋转动作→恢复为预备姿势。



铭铭喜欢做婴儿操！

双上臂胸前伸直平举→上举→向下垂直→双臂上抬至胸前向两侧伸直→双上臂胸前交叉，左腕在前右腕在后→左上臂以肩关节为轴由外向内做旋转动作→右上臂以肩关节为轴由外向内做旋转动作→恢复为预备姿势。

（4）髋关节运动

预备姿势：孩子的双下肢伸直，操作者握住孩子的膝关节部位。

双下肢伸直以髋关节为轴向上平举，使得下肢与身体垂直呈90°→复原。

重复一遍。

（5）膝关节运动

预备姿势：孩子的双腿伸直，操作者握住孩子小腿的部位。

屈曲右膝关节90°→将右腿外展→恢复右膝关节屈曲90°→伸直右腿。

屈曲左膝关节90°→将左腿



运动运动身体棒！

外展→恢复左膝关节屈曲90°→伸直左腿。

（6）踝关节运动

预备姿势：操作者左手握住孩子左脚的跟部，右手握住孩子左脚的前掌。以踝关节为轴向外旋转4次→以踝关节为轴向内旋转4次。

操作者左手握住孩子右脚的跟部，右手握住孩子右脚的前掌。

以踝关节为轴向外旋转4次→以踝关节为轴向内旋转4次。

（7）抬头运动

预备姿势：孩子呈俯卧位，操作者在孩子身后用双手拇指扶在孩子的双上臂，其余四指扶在孩子的前胸。

操作者的拇指向下用力→其余四指向上用力→促使孩子的头抬起→复原。

重复3遍。

（8）翻身运动

预备姿势：孩子仰卧位。

操作者握住孩子的右上臂和右小腿→将孩子的右上臂翻向左侧→将孩子的右小腿随后翻向左侧→复原。

操作者握住孩子的左上臂和左小腿→将孩子的左上臂翻向右侧→将孩子的左小腿随后翻向右侧→复原。

4～6个月的婴儿需要继续训练由仰卧到侧卧继续到俯卧，练习孩子由拉坐到靠坐到独坐，并学会翻身打滚，继续训练手的抓握动作。因此婴儿操除了完成0～3个月的全部动作外，还增加了拉坐的动作。前8节的运动如前。

（9）拉坐运动

预备姿势：孩子平卧位。

操作者握住孩子的双手，让孩子的双手紧紧抓住操作者的大拇指，将孩子由平卧位拉成坐位，然后再轻轻放回平卧位。

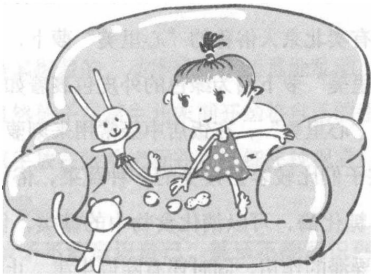
重复一遍。

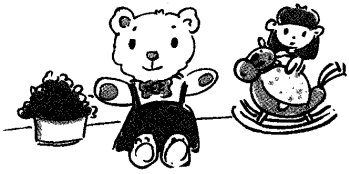
以上运动均做2个8拍。

7～12个月的婴儿不但需要学会独坐，而且要学会爬、站立、蹲下、扶走到独立行走。这些训练的动作实际上在每天的活动中都可以进行，不必非要在做婴

儿操时进行。

小铭铭在做操的过程中，表现得实在是太乖了。做完婴儿操后给他穿上衣服，我马上抱起他，不由得亲了又亲，孩子愉快地笑了。“真是姥姥的好外孙！”我夸奖起他来，尽管他不懂我的话！





2月龄第9天

刺激够物行为发生

铭铭添加果汁水已经5天了，他已经习惯了喝兑了水的现榨的鲜果汁，我考虑给孩子添加煮菜水了。

因为我先添加了果汁水，孩子一般不容易接受没有任何甜味的蔬菜水。我看见上海农贸市场上有卖北京人俗称的“心里美”萝卜，这是我经常介绍给妈妈们的一种蔬菜。“心里美”萝卜因为绿色的外皮包裹着如带有花纹的红色玛瑙一样的内心，因此称为“心里美”，在饭店中经常用来刻萝卜花，味道较甜，北方人喜欢生吃，它是孩子们比较容易接受的一种蔬菜，俗话说“好吃的萝卜赛过梨”。萝卜含有很多糖化酶，可以消化食物中的糖类，促进胃肠蠕动，增进食欲，具有通气和消食导滞的作用，同时还有除燥生津、止咳化痰、清凉解毒、利尿通便的作用。

心里美萝卜在上海可是不经常有的蔬菜，尽管价格不菲，我还是买了准备作为第一次给孩子添加蔬菜水的原料。回到家中，我清洗了萝卜，将1/4的萝卜切成片加水煮，开锅后继续煮了10分钟。煮好的萝卜水放在奶瓶里呈玫瑰红色，很是漂亮，凉温后准备给孩子喝。锅里剩余的萝卜水我和女儿都尝了尝。

“不错，有点甜，孩子肯定爱喝！”我对女儿说。

“妈！就是煮萝卜的味有些不好闻！”女儿不喜欢屋里充满了煮萝卜的气味。

“有什么关系，开开窗户，通通风，空气一流通萝卜味很快就没有了。只要

对孩子有好处，有点味怕什么！”我不高兴地看着女儿。

女儿不再说话了。一会儿小铭铭醒了，我把温萝卜水给他喝。嘿！孩子还真的爱喝，不一会儿就喝完了。

为了让孩子品尝不同的味道，尽量保证营养全面、均衡和合理，要每天给孩子喝不同品种的水果汁和煮菜水，多选择一些绿色蔬菜给孩子煮水喝，做到3～4天内不要重样。（注：以上是我沿袭旧教科书中的方法，提早添加了果汁水和蔬菜水，现在回想起来让我后悔得不得了了，好在孩子没有出现什么不良的反应，希望家长还是等孩子6个月大时再给其添加蔬菜水和果汁水。这里是记录当时添加的情况。）

喝完水后，又该开始了我们每天必做的训练项目——够物行为训练。与其说是训练，不如说是“玩”，孩子在“玩”的过程中获得了不少知识，而且提高了各种能力。

我们把孩子放在“踢踏爬行地毯”上，让他平卧在地毯上来训练孩子的**“够物行为”**。

孩子出生后双手是紧握着的，动作也是不随意地乱动，这个时候孩子的动作是不受大脑支配的。虽然孩子在新生儿末期开始将自己的手放进嘴里去吸吮，发育快的孩子还可以把双手放在眼前把玩并且仔细注视观看，但是他并不认识自己的手，更不认识自己的脚。

因为这个阶段的孩子不能意识自己，甚至不能意识到自己身体的存在，不知道自己身体的各个部分是属于自己的，对自己身体的感觉也是毫无意识的。他们把自己的手和脚当成是客体，当成玩具来玩。所以要通过训练促进孩子早日张开双手，在眼睛的注视之下，主动地、有意识地去抓握自己想要的东西，满足自己的需求，使孩子的双脚能够有意识地去踹、碰一些物体，以获得丰富的触觉刺激，使其动作由不随意到随意。所以实施“够物行为”的训练是必须要进行的一项早期教育的任务。

这个“踢踏爬行地毯”的前部用细布带悬挂着3个玩具：一个用手转动的彩球作为腹部的小鱼、一个是通过触摸可以发出乐曲的小鱼、一个是贝壳造型的镜子。地毯的后部悬挂着一个柔软的沙滩球，当沙滩球被孩子踢到后，球内的小铃

铛会滚动发出悦耳的铃声。前部的玩具孩子伸手便可以触及和抓握。



我喜欢这个玩具！

小铭铭躺在地毯上，亮晶晶的眼睛一直盯着上面悬挂着的玩具，表现出极大的兴趣，手脚不停地乱动。在铭铭手脚不停乱动的过程中，他的手不经意碰到悬挂着的音乐小鱼，小鱼发出了悦耳的音乐声，孩子顿时表现出极大的喜悦，微笑顿时挂在了脸上。忽然铭铭的脚在不停乱踹的过程中又踢到了沙滩球，沙滩球又发出悦耳的铃声，这一切引起了铭铭的兴趣。

兴趣是孩子学习的内动力，兴趣又促使孩子进行一次次尝试。我发现小铭铭的手为了能更容易抓握到玩具，已经开始有意识地张开了。经过不停地尝试，孩子的抓握和踹的目的性、准确性已经大大提高。这大概是孩子在不断地尝试过程中获得了经验，开始明白并学会如何操纵自己的手脚，才能及时准确地够、碰这些玩具以满足自己的需求。经过自己反复的操作、偶尔获得成功的体验，增强了孩子的自信心，激发了孩子的兴趣，更乐于去重复这些动作，以获得自己最大的满足。

“够物行为”的过程是典型的手眼脑结合的过程，在通过大脑意识的支配，眼睛注视的帮助下，用自己的手操作成功的，从而加强了大脑内手、眼、脑之间的神经连接通路。这个训练促进了孩子的动作开始从不随意运动向随意运动转化，也就是说孩子的动作开始由大脑来支配。

“够物行为”是0～3个月的孩子应该进行的早期教育的内容之一。“够

物”训练是十分典型的操作性条件反射，是孩子经过多次错误尝试或偶然成功后，强化形成的环境和反应动作之间的条件反射。孩子的许多行为都是通过孩子自身主动操作获得的。

“够物行为”的训练可以培养小婴儿的注意、兴趣和记忆，同时也是因果关系的训练。通过这类活动可以使得小婴儿注意、知觉和记忆获得不断发展。

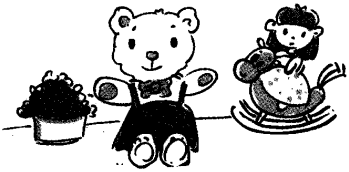


真好玩！

够物训练可以借助于专用的玩具，也可以利用家里的小玩具自己制作。当孩子平卧时，在孩子的头上方距离眼睛20厘米的地方，用布条捆绑上一些颜色鲜艳，可以发出响声的小玩具，甚至一些家里常用的小塑料碗、小药瓶都可以，玩具悬挂的高度以孩子可以伸手抓住或者触摸着为宜，孩子脚的上方同样也这样悬挂，只要一碰就能发出响声的玩具或物品，同样可以达到训练的目的。但是选择玩具的原则必须是颜色鲜艳、响声悦耳、自身重量较轻、孩子可以够得到的物品，这样才能吸引孩子的注意，引起孩子的兴趣，乐于用手去抓握、触摸和用脚去够碰。

孩子学会抓握固定的物体后，我们让他练习抓握移动的物体，同时也训练了孩子的眼睛追视物体的能力。市面上销售的转动的床铃就可以完成这种训练。

小铭铭出生后，我们在他的床上和摇篮里就安装上了转动的床铃，让孩子在玩的过程中完成了我们训练的项目。



2月龄第15天

给小铭铭看书、读书

让孩子早日接触书本，使读书成为孩子的一种乐趣，较早地建立阅读的习惯，这是每个家长应该做的一件事。

小铭铭在新生儿时期，我就让女儿买了一些颜色鲜艳的，印有动物、日常用品和食品的大画册给小铭铭看，同时要求女儿和小王指着画册的图给孩子认真地讲解，声音一定要抑扬顿挫富有激情，以吸引孩子的注意力。

“妈！这么早给小铭铭念书，他又不懂，这不是对牛弹琴吗？”

“你怎么能说这是对牛弹琴！”我生气地说。

“小铭铭现在确实听不懂我们说的是什么，但是你会发现孩子饶有兴趣地注视着画册上的画面。这时读书的目的是给予孩子视觉上刺激，有助于进一步认识和分辨颜色，有助于认识物品，有利于更好地激活视觉的神经通路，并且将言语的信息通过其耳朵传入大脑中储存起来，同时训练了孩子的专注力。再说，你给孩子读书，这种亲子共读有利于孩子与你之间建立亲密的依恋关系，孩子听到妈妈的声音会感到更加幸福、满足和安全，有利于孩子积极情感的建立。以后孩子精细运动逐渐发育，他还要学会用手翻书，逐渐接受他理解的词汇，有助于孩子言语的发育。从小建立良好的读书习惯，孩子将一辈子收益无穷！”

现在孩子已经两个多月了，每天当孩子睡醒以后，我要求女儿或小王在孩子精神好的时候让小铭铭半卧在她们的怀里，搂抱着孩子，给孩子看书并给他读

书。当小铭铭看着多彩的画面，听着熟悉的声音在他耳边轻轻地念书时，孩子会慢慢安静下来，很专注地看着画面，表现出对图书的极大兴趣。当孩子对画面表现出愉悦的情绪时，我们就引导他多看。如果是可以进行触觉训练的书，就拿着孩子的手去让他触摸，直接感受不同材质的东西。一旦发现孩子的眼睛开始离开画面向别处张望时，我们会及时停止。每次看书的时间大约5分钟，随着孩子月龄的增长，看书的时间也要逐渐延长。

我给小铭铭选择的图书都是只有四五页，装帧精美的塑料压膜硬纸板书或者是布书。这些书不怕孩子啃咬、撕扯、摔打，而且还可以反复擦拭清洗。书的页面以彩图为主，文字较少，内容多是童话或是和孩子日常生活有关的物品。

我还选择了一些可以让孩子触摸的图书，例如书中的小马身上沾着很多的毛；蜻蜓的翅膀是用尼龙纱布做成的；蜜蜂的身体沾着细细的绒毛……都做得惟妙惟肖，十分逼真。当孩子触摸图书里动物的身体时，真实地感受到这些动物的外表，使得孩子更进一步了解这些动物，有助于提高孩子对各种动物的感性认识，同时也训练了孩子触觉的敏锐性。

还有一些书可以练习孩子的精细运动，通过孩子手指的抠、翻、拉、拽等动作找出隐藏在书中某个部位的小动物，这些足以引起孩子的好奇心，使他更乐于去读书，满足孩子对认知方面的需求。美国罗德岛州立医院曾做过一个实验：研究人员比较两组18个月的孩子，一组孩子从小经常看书认字，而另一组没有，结果经常看书的那一组词汇量增加了40%，而没有看书的那一组只增加了16%。

我告诉女儿，**0～3岁这个阶段是培养孩子阅读的兴趣和建立阅读习惯的关键期**。在孩子的不同发育阶段，让孩子读书的目的和培训的方法是不同的。



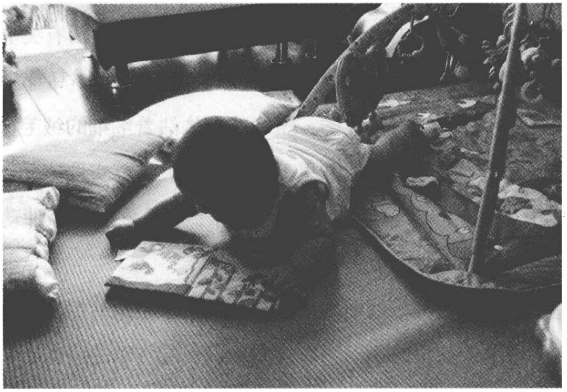
6个月时小王在给铭铭念书和看书

（1）0～6个月时，主要是让孩子看书、听书，培养孩子对书的兴趣，从而乐于去读书，看书便成为每天生活中的

一个不可缺少的内容，帮助孩子建立阅读的自发行为。

（2）6～12个月时，通过给孩子读书，引导孩子的有意注意，促进记忆力、观察力、思维力的发展。

家长有意识地指着书中的动物、物品开始教孩子认识这些东西，并且将名称教给孩子，帮助孩子将名称与动物或物品联系在一起。家长最好把书本上看到的内容和现实生活紧密结合起来，引起孩子读书的乐趣，更有利于这些信息牢固地储存在大脑中。



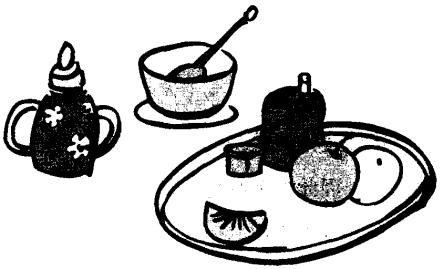
6个月时铭铭自己看书。

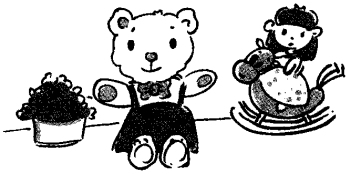
（3）1～2岁期间，需要给孩子选择一些有简单情节的童话书和朗朗上口的儿歌书。因为这个阶段孩子的语言开始发育，注意力、观察力、记忆力、思维力都比1岁内有了较大的发展，而且这时也需要培养积极的情感，所以要多给孩子看富有真、善、美的书籍，同时也要给孩子看一些因不好的行为受到惩罚的书籍，这样有利于塑造孩子良好的行为。

多读书有助于累积词汇量，使得孩子的语言更加丰富。读书的时候，家长最好能够指着书上的字念给孩子听，汉字像图形，便于孩子理解和记忆，还有利于孩子早日认字。

有了以上的训练，孩子在2～3岁以后逐渐开始喜欢上图书，孩子知道从图书中能够让他获得了乐趣、可以满足自己的好奇心。大人可以按照图书内容不断

地向孩子提问，训练孩子的思维，培养孩子的语言表达能力，同时还可以学习认字、记数。选择具有教育意义的书籍可以给予孩子简单的道德观的教育，帮助孩子建立行为举止的正确的认知准测，有助于帮助孩子建立良好的行为方式，比家长重复烦琐的说教起的作用要大得多。同时，图书与玩具一样，也是与同伴进行交往的工具，同伴共读一本书，同伴间利用图书进行交往，可以让孩子学会共享和分享。





2月龄第25天

女儿要给孩子断母乳，为此我们母女俩发生了争执

女儿现在虽然是在休产假，但是她的社会兼职工作很多，经常整天的时间都在外面工作，很少有时间给孩子喂奶，本来就很少的母乳现在就更少了。**母乳分泌有个特点，就是孩子越吸吮，乳汁分泌的就越多。母乳分泌的多少与孩子频繁吸吮而产生的母子感情上的互动有密切关系。**

需要注意的是，乳汁中有一种物质可以减少或抑制乳汁的产生，假如乳房内奶残留很多，抑制因子就使泌乳细胞停止产乳，这个作用可使乳房不至于太充盈以造成不良的后果。当通过吸吮或挤奶使母乳排出，抑制因子也同时排出了，此时乳房将分泌更多的奶。**因此提示妈妈们要想使乳房持续产奶，必须排空乳房。**

但是女儿由于整天在外忙工作，一天都不喂孩子吃奶，谈何乳房排空呀！

前两天女儿回到家中，向我们郑重宣布："从今天起给孩子断奶……"

"什么？给孩子断奶！简直是胡闹！"我生气地打断了女儿的话，"孩子还不到3个月你就要给孩子断奶，你不是跟我说好了，要坚持母乳喂养吗？你说话还算数不算数？"

"我这叫什么母乳喂养呀？从孩子生下来母乳就少，只能靠配方奶喂孩子。平时每次我喂母乳的时间都在20分钟以上，可是孩子还没有吃饱，每次喂完母乳后孩子还能吃150毫升以上的配方奶，您说，如果我的母乳多的话，孩子还能够吃那么多的配方奶吗？再说我每次喂孩子的时候，都没有多少奶，我从来没有感

觉到胀奶是什么滋味！您说，我喂母乳还有意义吗？”女儿分辩说。

“所有的配方奶都不可能添加活性的抗感染的物质，即使你的母乳少，孩子还是可以从你的母乳中获得一些抗体和抗感染因子。尤其是6个月内保证母乳喂养是相当重要的，你怎么就不明白呢？”

“妈！我现在社会工作很多，过两三个月还要上班，而且我的工作量是很大的，我不是全职妈妈，不可能坚持下去母乳喂养。我的奶本来就少，下奶汤水也吃了不少，而且我吃了一些下奶的汤水还经常引起孩子过敏，我又挤不出奶储存起来喂孩子，可是我每次出去办事都要六七个小时。您说，我的奶还能再继续喂下去吗？如此下去，孩子也喂不好，工作也耽误了，您说合适吗？”女儿振振有词地说着。

当然女儿说的确实是实情，但我还是认为孩子即使不能每天按顿吃母乳，能够保证吃上3～4顿也是不错的，起码孩子还是可以从母亲那里获得一些抗感染的物质。可我的理由并没有说服女儿，女儿还是决定给孩子断母乳了。我很无奈。

断母乳后，孩子没有任何不适，也没有表现出对母乳的任何依恋，这可能是与原来混合喂养，而且母乳太少有关。女儿没有采取任何措施，也没有任何不适的感觉，就很容易地回奶了。

我没有能够说服女儿继续让孩子吃母乳，作为一个积极主张母乳喂养的儿童工作者来说我感到十分的遗憾。

我主张最好是在孩子1岁左右断母乳。

孩子1岁以后对营养的需求大大增加，母乳的质量及数量已经远远不能满足孩子生长发育的需要，而且还会因为依恋母乳，使得孩子的心理发育停留在小婴儿阶段，不利于孩子的社会化发展和认知水平的提高，也不利于母子间健康的依恋关系发展。断掉母乳将促进孩子主动进食各种食物，有利于营养的全面和均衡。**断母乳是孩子逐渐摆脱对母亲的依赖走向独立人的一个转折点。**

但是孩子断母乳后仍需要终身吃奶，因为乳品可以给孩子终身提供优质的蛋白质、脂肪等一系列的营养。为了使孩子在断母乳之前很好地适应配方奶粉，能轻松地断掉母乳，做到孩子本人不觉得痛苦、家长不用着急，家人应该在孩子断母乳前2个月左右开始有计划地添加配方奶。最初可以从少量开始，例如，可以

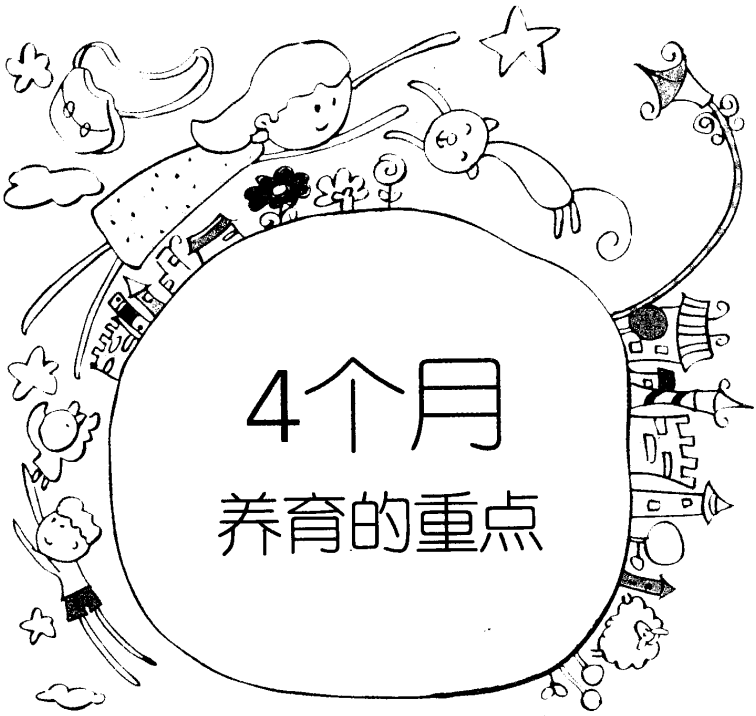
每天试着给孩子吃60毫升配方奶，待孩子适应后将一顿母乳改成配方奶，待孩子再习惯后逐渐添加到每天2～3顿的配方奶来替代母乳，慢慢减少孩子对母乳的依恋。这样到妈妈决定断母乳时就能轻而易举地转换过来了，也不会引起孩子消化不良以及由此产生不适应配方奶的问题，更不会因为断母乳而使孩子产生紧张焦虑的情绪。

在这里提醒妈妈们：孩子断母乳之前必须合理添加足量的换乳期食品，这样才能保证孩子对营养的需求；如果决定给孩子断母乳的话，妈妈一定要有恒心，绝不能吃吃断断、断断吃吃，这样反而不容易给孩子断掉母乳，也不利于母亲乳房的回奶。

一些妈妈采取离开孩子断母乳，或者在乳头抹上黄连水、辣椒水等办法，都是不可取的，不利于孩子的心理健康发展。

最好选择在秋天或者春天孩子身体无不适的时候断母乳。若遇夏天，最好延至秋天凉爽的时候；若遇冬天，可以延至春暖季节，再行断母乳，这样可以避免因为季节不适造成孩子消化不良，影响断母乳。

我相信不少的职业女性也存在着我女儿的这种情况——面对工作的压力，很难坚持将母乳喂养进行到底，这是一个复杂的社会问题，不是单纯靠行政命令所能解决的，对于一个希望孩子能够获得母乳的儿童工作者也是很无奈的事情。



4个月

养育的重点

1.继续训练孩子翻身的动作：仰卧→侧卧→俯卧，或者俯卧→侧卧→仰卧，帮助宝宝练习从左右两个方向翻动。开始训练孩子拉坐。

2.训练孩子拿物体，并从一只手转到另一只手。教孩子用手打“哇哇”，促使手的动作和发出的声音相配合。

3.手眼动作更加协调，可以准确抓住移动的物体。家长训练孩子用手扶着（当然是大人主要扶着）奶瓶，这是孩子生活自理的一种初步体验。

4.孩子对颜色的感知能力已经接近成人，表现出对某些颜色的偏爱，依次为红、绿、蓝等。可以给孩子选择颜色鲜艳、形象逼真的图片或图书看，用简单明了的语言来讲解图书或图片。

5.孩子可以长时间地、不间断地发出一些陌生的声音，并且开始模仿一些声音。

6.给孩子听优美的音乐，使听觉发育更加灵敏。家长抱着孩子随乐曲舞动身体，培养孩子的节奏感。同时配合头的自由转动，刺激视听能力的发展。

7.孩子已经能笑出声来。因此要求家长不断用微笑来强化孩子的笑，孩子看到的“笑”多了，自己就笑得更多。笑对孩子的认知能力、认知发展水平起着很重要的作用，有助于孩子建立活泼开朗的性格。

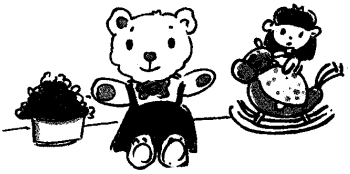
8.父亲多与孩子做大运动量的游戏，进行平衡和空间知觉能力的训练（坐飞机），让孩子感受性别角色不同的教育等，这是母亲所不能替代的。

9.在日常生活中，需要时时处处教孩子认识他接触的物品和玩具，并告诉其名称，反复强化。

10.护理孩子前要呼唤他的名字，让孩子知道这个名字就是代表着他。与孩子说话时要面对面、表情丰富地注视着他，吸引孩子注视和倾听，进行视听训练。孩子通过大人不同的表情学会分辨，然后做出相应的反应。

11.继续给孩子照镜子，让孩子观察镜子里的影像，指着影像告诉孩子，这是×××（孩子的名字），促使孩子加快认识自我。

12.让孩子多与外界小朋友或成人接触，逐渐习惯与其他人交往。



3月龄第2天

训练孩子翻身，但是进展很缓慢

从小铭铭满2个月以后，我就要求小王开始帮助孩子翻身，主要是让孩子感受翻身的动作。因为翻身可以训练孩子脊柱和腰背部肌肉的力量以及身体的灵活性。通过翻身孩子还可以从不同的位置来看外部世界，既扩大了孩子的视野，也提高了孩子的认知能力。

每次做完婴儿操后小王都要给孩子练习翻身。

训练时小王将铭铭的右臂上举（或者紧贴在胸腹的右侧），把孩子的左腿搭在右腿上，扶着孩子的左背部，轻轻向右推，孩子整个身体就向右侧翻身180°呈俯卧位；再扶着孩子的左肩和左臀部，轻轻向左推，孩子整个身体就向左侧翻身180°呈仰卧位。然后将孩子的左臂上举（或者紧贴在胸腹的左侧），将孩子的右腿搭在左腿上，扶着孩子的右背部，轻轻向左推，孩子的整个身体就向左侧翻身180°呈俯卧位，再扶着孩子右肩和右臀部，轻轻向右推，孩子的整个身体就向右侧翻身180°呈仰卧位。

每天做完婴儿操后都给孩子重复这些翻身的动作，但是这样的练习大约进行了1个月，小铭铭好像一点翻身的欲望都没有。

女儿不禁着急起来："妈！这个孩子怎么一点翻身的意识都没有，是不是因为他胖，动作发育就会慢一些？还是这个孩子就是笨呢？"

"你也太性急了！一般孩子在3个月才开始练习翻身，6个月时才能熟练地从

仰卧翻成俯卧位，有的孩子可以延迟到8个月才能完成。我们现在做的，只是让孩子感受翻身的动作。4～6个月才是真正训练孩子练习翻身的时候。”我轻轻地责备着女儿。



练习翻身（从仰卧到侧卧）

“再说，孩子刚开始练习翻身时也不能直接从仰卧翻成俯卧，需要一步步来。”紧接着我给女儿讲起了如何训练孩子翻身。

先训练孩子从仰卧位翻到侧卧位：将孩子摆成仰卧位，如果准备让孩子向右侧翻身，那么一个人站在孩子的右侧用带响声的玩具逗引，促使孩子听到响声欲向右侧转头时，妈妈将孩子的左腿搭在孩子的右腿上，用手扶着孩子的左背部，轻轻向右侧推，将孩子的身体向右侧翻身90°。

休息片刻后，一个人可以站在孩子的左侧用带响声的玩具逗引，使得孩子听到响声后欲向左侧转头时，妈妈轻轻推动孩子的左肩，孩子自然就翻身成平卧位。如果准备让孩子向左侧翻身，一个人站在孩子的左侧用带响声的玩具逗引，促使孩子听到响声欲向左侧转头时，妈妈将孩子的右腿搭在孩子的左腿上，用手扶着孩子的右背部，轻轻向左侧推，孩子的身体就向左侧翻身90°。

休息片刻后，一个人可以在孩子的右侧用带响声的玩具逗引，使得孩子听到响声后欲向右侧转头时，妈妈轻轻推动孩子的右肩，孩子自然就翻身成平卧位。

当孩子从仰卧位已经能够熟练地翻成侧卧位时，就需要训练难度大一些的动

作了：当孩子翻身成侧卧位时，在孩子面对的一侧把孩子喜欢的玩具放在身边的床上，妈妈用手摇动这玩具来逗引孩子伸手去抓，在孩子努力去抓的同时，身体就会自然由侧卧位翻成俯卧位了。

这个动作可以左右方向地训练。不过孩子一般朝右侧翻身比向左侧翻身要容易得多。

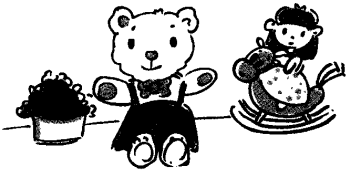
当孩子这两种动作都很熟练后，就可以将这两个动作连接起来进行训练了：让孩子从仰卧位翻身到俯卧位。

训练时一定要用孩子喜欢的玩具，并且孩子通过翻身动作能够抓住这个玩具，当孩子所做的动作获得成功后，妈妈要及时亲亲孩子或者愉快地夸奖孩子，这样孩子才能有兴趣并且乐于去重复这个动作的训练。

当孩子从仰卧位熟练地翻成俯卧位时，妈妈可以开始训练孩子从俯卧位向仰卧位翻身以及连续打滚了，不过这是孩子八九个月时训练的内容。

需要提醒家长的是，如果正逢隆冬季节，孩子穿得多会影响孩子翻身动作的掌握。当然如果孩子太胖也是会影响孩子运动技能的掌握。练习翻身时需要选用硬板床，不要在席梦思软床上训练，而且训练时间应该选择在两次喂奶之间，孩子觉醒时。妈妈协助的动作一定要柔和，不要伤着孩子的肢体。每个孩子运动的发育是有差异的，家长千万不要着急。

后记：尽管每天不间断地训练小铭铭的翻身动作，但是他一直掌握得不好，从仰卧到侧卧学得很快，但是从侧卧到俯卧一直需要别人的帮助，虽然别人只是轻轻一推，但是没有这一推，他就是不能翻成俯卧，更别说从俯卧翻成仰卧了。有时我也很着急，心里暗暗地想：莫不是这个孩子真的笨？怎么与他同样大的孩子都会翻身了，他还不行？可是当孩子学会爬行后，他的翻身动作突然有一天就掌握了，而且还可以连续翻身。随着孩子掌握了翻身动作，也就面临着孩子可能发生坠床的不安全因素了，这个时候家长就不能把孩子单独放在床上，需要有人陪伴在身边，以防意外发生。后来小铭铭坐、爬行、站立和行走等动作都发展得比较早。所以家长不要为孩子某一阶段动作发育相对缓慢而着急，只要在他发育的关键期内就是正常的。



3月龄第5天

爸爸让小铭铭“坐飞机”

日子就这样一天天过着，自从家里有了这个小宝宝，增加了不少的工作量，每天家里所有的人都感到很劳累，但是“痛并快乐着”。因为只要看见小铭铭那明亮的双眸，欢快舞动着的四肢，疲劳顿时荡然无存，而且马上精神焕发。这不，女婿正让小铭铭玩“坐飞机”的游戏呢！

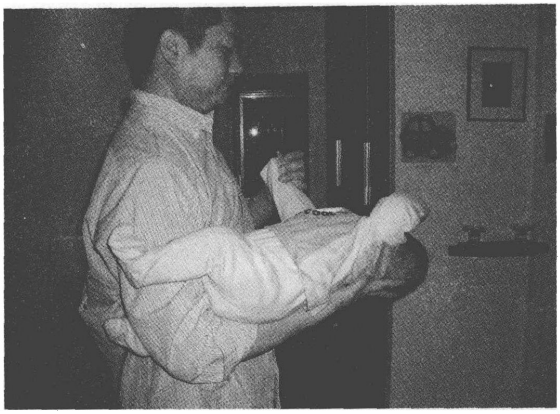
女婿工作了一天，下班回来已经很疲劳了（他几乎天天工作到凌晨一两点），可是一进门，看到小铭铭后马上喜笑颜开，立即说：“我马上去换衣服，洗干净手，让铭铭坐飞机。”

所谓的“坐飞机”就是让孩子俯卧在大人的一只手臂上，大人的前臂托着孩子的腹部及前胸，孩子的双腿放在大人手臂的两侧，大人的另一只手拉着孩子靠近大人一侧的手。这时可以伴随着音乐轻轻地摇动着孩子，或者带着宝宝转圈。

铭铭非常喜欢这项游戏，常常在“坐飞机”的过程中高兴得大笑。

在这项游戏中孩子努力抬头，训练了背部和颈部的肌肉。同时孩子抬头观看四周环境，开阔了孩子的视野。俯卧时腹部承受着均匀的压力，孩子感到非常舒服。尤其是大人欢快的哼唱，随着节奏不断的转动，孩子就像小鸟一样欢快地“飞翔”。

这项游戏训练了孩子的空间知觉，也刺激了前庭系统，锻炼了孩子的平衡功能，是一项不错的感觉统合训练。



爸爸与铭铭玩“发射火箭”的游戏。

今天，女婿与孩子玩游戏时变了花样，美其名曰“发射火箭”。他让孩子仰卧在他的右前臂上，孩子的头放在女婿的右手掌中，臀部和后背躺在他的右前臂，双腿放在他右前臂的两侧，女婿的左手拉着孩子的右手，孩子的左臂自然地伸开了。

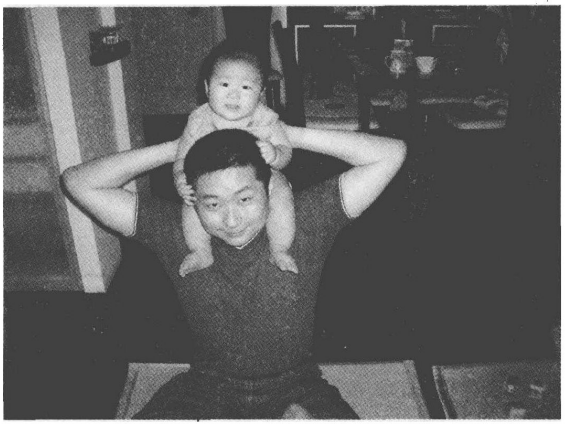
女婿深情地注视着儿子，嘴里哼着节奏鲜明的曲子开始缓缓转圈，左一圈、右一圈，孩子咧开嘴笑了。一会儿停止转圈，女婿的右手臂向后缩，然后向火箭一样快速向前送出。刚一开始可以看得出来孩子有些紧张、害怕，这是一种本能的、反射性的恐惧，毕竟仰面躺着和俯卧的感觉是不一样的，对于小婴儿来说，从高处落下，身体位置突然改变都会引起孩子本能的恐惧。但是随着女婿的重复动作，小铭铭逐渐放松了，大概是对爸爸产生了信任，而且还咧开嘴笑出了声。看的出来小铭铭很喜欢与爸爸玩这项游戏。

从心理学和教育学角度上说，父子之间的交往与母子之间的交往内容和方式是有所不同的。

一般来说，父亲与孩子游戏的时候多，并且更喜欢和孩子做大运动的游戏，而且偏重于肢体运动和触觉上的游戏，花样繁多且具有很大的刺激性，非常容易激发孩子的兴趣，引起孩子的兴奋，因此提高了孩子对外界反应的敏感性，孩子从爸爸那里获得了情感上的满足。

稍大一些的孩子在游戏时往往更希望和父亲在一起，因为父亲是他们的最好

的游戏伙伴。在与父亲的游戏中孩子不但能够积极参与，而且学会了合作和平等的交往。当游戏出现困难时，爸爸一般都鼓励孩子自己去尝试解决问题，拓宽了孩子的思路，培养了坚韧不拔的毅力。



爸爸让铭铭坐“高高”。

父子之间的交往满足了婴幼儿早期心理发展的内在需要。研究表明，由父亲带大或参与带大的孩子具有积极的个性品质，独立性比较强，处理问题自信、果断。

父亲是男孩性别认同的榜样，男孩子可以从爸爸那儿学习男子汉的阳刚之气；女孩子也会从父亲那里学习如何与异性接触和交往。

父子之间的交往也有助于提高孩子的社会交往能力，丰富孩子的社会交往内容，学习更多的社会交往技巧，有助于以后与小伙伴的交往，乃至于将来更好地搞好人际关系，有助于将来更好地融入现实社会。



3月龄第9天

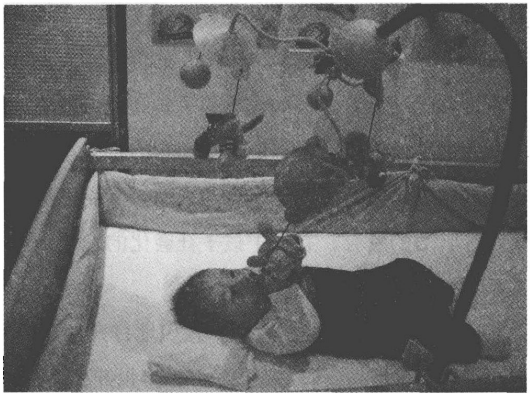
这只可怜的“小牛”被铭铭抓到了

“张大夫，你快来看！你的大外孙可了不得了！”小王高呼着我。

我不知道发生了什么事情，急忙跑进屋里。原来孩子正抱着床铃上的玩具“小牛”的大腿和脚大啃。

“前天铭铭就张开手用力抓住转到他眼前的小动物往嘴里送，不过，没有今天这样准确。”小王说。

我把孩子的手松开，让小牛继续旋转。我仔细观察孩子：只见孩子平躺在床上，下肢不动，全神贯注地注视着转动着的小动物，看到一个小动物转到眼前，他就伸手去抓。伸一次手没有抓到小牛，小牛转走了，又伸一次手，还是没有抓到转来的小羊。第三次伸手抓住了小驴，只见他用力地揪着小驴的腿（床铃的高度只能让他抓住腿）往嘴里送。我有意识地把小驴从他手中“解放”出来。只见他又专注



抓“小牛”！

地注视着旋转的小动物，不停地伸手去抓，当我再一次将他抓到手的小动物“解放”出来时，他竟然立刻四肢使劲地舞动，大哭起来，好像在向我抗议。

“嗬！脾气还很大！”我感叹地说。

哭归哭，孩子还是在注视着转动的小动物，这次倒霉的小牛又让他抓住了，用力地拉到嘴边，开始大啃起来。这次我没有管他，他心满意足地啃了一会儿，自己张开嘴、松开手放跑了小牛。床铃继续转动，孩子的注意力已经不在它的身上了。

今天孩子的这个表现与我们长期训练是有一定关系的。

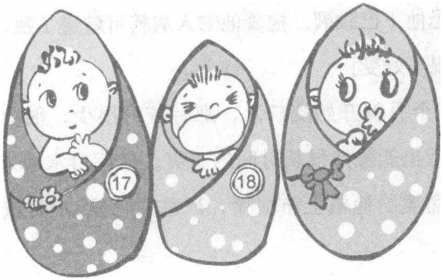
小外孙的床边卡着一个“床铃”玩具。这个玩具有三根弯曲的金属棍，每个金属棍的一边分别拴着用黄色、绿色和红色的布制成的小牛、小羊和小驴，这些小动物惟妙惟肖，很是逼真。金属棍的另一边吊着颜色各异的小球。当开动电钮时，小牛、小驴和小羊在孩子的头上方错落有致地旋转着，并且伴随着轻柔动听的乐曲，每个小动物的上方还有三个不同形状、不同颜色的硬质板，随着小动物的上下起落，它们也上下起落，并且发出清脆的、悦耳的声音。

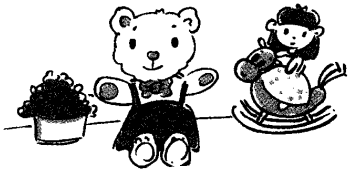
小外孙很喜欢这个玩具。在新生儿时期，只要孩子躺在小床上，我们都会打开这个玩具，不同形状的物体和颜色鲜艳的小动物给予了孩子视觉上的刺激，同时还可以让孩子的目光追逐转动的小动物，美妙的音乐和硬质板降落的声音给予孩子听觉上的刺激。当孩子满月以后，我们发现在他哭闹时，如果将他放在小床上让他看这个转动的床铃，他会马上止住哭声，很有兴趣地注视着它的转动。看着看着，孩子就会高兴得手舞足蹈。在2个月时自己还能发出“ɑ－ɑ－yɑ－yɑ－wu－wu”的声音。大人最好借助手势、面部表情十分丰富地和他呼应着，例如告诉孩子转到他面前的是什么动物，同时指着小动物的耳朵或其他部位，告诉他这个动物的特征：“这是小驴，长长的耳朵，这是小驴的眼睛，这是四条腿，这是大嘴，大嘴里吃的是草。”这样做有利于孩子语言和听力的发育，有利于孩子社会化的发展，也有利于和父母建立亲子依恋关系。

当孩子2个多月时，我们有意识地打开他紧握的手去触摸转动到他面前的“小动物”，后来我们发现孩子开始半张开小手去够它，尽管这个动作不准确，有的时候够不着，但是孩子却在不停地尝试，偶尔也有成功的时候。一旦成功，

孩子就表现得很愉快，甚至自己微笑了，这就是一种社会性微笑。

现在孩子已经从“够”固定的物体发展到去“够”移动的物体了，而且在“够取”的活动中表现出了极大的专注力。可以看出，他的大脑对手的控制能力越来越灵活和准确了，我真为孩子的进步感到高兴！





3月龄第11天

铭铭口水流个不停

这些日子孩子不停地流口水，有的时候还像螃蟹一样吐泡泡，弄得下巴整天湿漉漉的。因此需要不停地拿着手帕给他擦拭，然后涂抹上婴儿润肤油或郁美净儿童霜，唯恐他下巴皲裂。抱着他的人肩膀可就遭了殃，让他的口水滴得湿漉漉、黏糊糊的很不好受！

小外孙从2个月就开始流口水，那时流得很少，很少流到下巴，即使流到下巴，擦过之后也能维持很长时间的干爽。最近口水越来越多，而且还不停地吹泡泡。因此需要给他戴上布围嘴，严重的时候2小时就要换一个围嘴，否则就湿透了。

孩子的太奶奶和奶奶看后，开玩笑地对女儿说："妈妈在怀孩子的时候吃的螃蟹多，所以孩子就像螃蟹一样吐泡泡。""孩子流口水不断，与大人用手捏两腮有关系。"确实女儿在妊娠期间吃的螃蟹不少，虽然这之间并没有因果关系，太奶奶和奶奶也是说的玩笑话，但是在民间还真有这样的说法。那么，为什么孩子出生时没有流口水，现在口水却越来越多了呢？

正常人的口腔内有3对分泌唾液的腺体，即舌下腺、颌下腺、腮腺。这3对腺体开口于口腔内，昼夜不停地分泌着唾液。

新生儿时期由于依靠乳汁（液体食物）满足生长发育，不需要太多的唾液，所以唾液腺不太发达，唾液的分泌量每昼夜大约是50～80毫升（成人一昼夜大约

1000～1500毫升）。

随着孩子发育到3～4个月时，唾液量大增，一昼夜可达200～240毫升。因为唾液量大，而孩子的口腔深度不够，不会节制和吞咽口内的唾液，所以口水就流出来了。

每个孩子的发育也是有差异的，像小铭铭发育得比较早，从2个月就开始流口水了。

孩子唾液分泌增多也向抚养人表明，淀粉酶分泌也逐渐增多了，意味着为将来消化淀粉类食物开始创造了条件。

5～6个月孩子的唾液会分泌更多，这是因为添加泥糊状食品后引起唾液腺的反射性的分泌增加，而且也因为牙齿接近萌出时对牙龈的感觉神经的机械刺激的缘故，孩子流口水可能更为严重。

随着孩子添加泥糊状食物和固体食物后，其吞咽和咀嚼功能经过训练不断完善，逐渐学会利用吞咽来调节口腔内的唾液；另外孩子牙齿的萌出，增加了口腔的深度，孩子就不会流口水了。

唾液中含有一种长长的、具有黏性和弹性的蛋白质，上面附满糖类，称作“黏蛋白”。它使唾液具有黏性，当唾液流出口腔外受呼出的气体的作用，所以小铭铭就像螃蟹吹泡泡一样。

唾液具有消化和抑制细菌生长的作用，其中含有的黏液蛋白能凝集细菌；含有的消化酶能对食物进行初步的消化；而且还能机械地冲洗口腔黏膜和牙齿，清洗细菌和食物残渣；唾液还能溶解食物，引起人的味觉；唾液的分泌使得口腔内保持湿润，保证人顺利地说话和吞咽，而当酸、苦等有刺激性的东西进入口腔时，唾液分泌量会增加，从而把它稀释，便于吐出或下咽；唾液还能够促进血液的凝固，口腔内外伤或拔牙引起出血时，唾液可以起到止血的作用。古人甚至将唾液称为“金津玉液”。

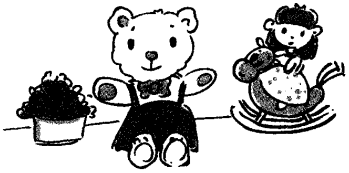
新生儿与小婴儿流口水与大人用力捏两腮是有一定关系的。新生儿或小婴儿口腔内黏膜细嫩，颊部黏膜下层主要是由疏松的结缔组织组成，其中有丰富的血管、淋巴管和神经网。颊黏膜有很多黏液腺，上颌后面的水平面处有腮腺导管的出口，可以流出唾液。但是因为新生儿或小婴儿唾液腺发育不足，分泌唾液较

少，黏膜较干燥，极易因为外力刺激而受损伤。

这时如果大人用手捏孩子的脸蛋、用双手揪双侧脸颊或者使劲地亲吻孩子的脸蛋，都容易使得娇嫩的颊黏膜受伤，腮腺或腮腺管受到外力的一次次撕扯和挤压容易造成腮腺和腮腺管损伤。

尤其当孩子4～6个月时唾液腺分泌增加，由于局部外力机械刺激的缘故，从口腔内容易流出唾液，造成唾液量的增加，而且由于新生儿或小婴儿的口腔深度不够，不会节制口内的唾液，也不会借助吞咽动作来调节口腔内的唾液量，造成孩子流涎、口腔黏膜炎和腮腺炎。

所以请大人手下留情，不要过度“亲昵”宝宝的小脸蛋。



3月龄第18天

开始训练“拉坐”

孩子快4个月了，现在已经能够抬起头来，而且还能左右转动头去看他感兴趣的事物。每当我抱着他在屋里走动时，他的眼睛左顾右盼，对周围的环境十分感兴趣。当小铭铭俯卧在床上时，经常是双手扶着床面努力用上臂支撑着上半身抬高去观望四周。外界对他太有吸引力了，尤其是能够自由抬头后。

孩子抬头的动作掌握得很好了，已经具备了训练“拉坐”的前提条件，因此现在可以训练孩子“拉坐”了。

其实小王早已经开始着手做这方面的训练了，这让我感到十分的高兴。每次做完婴儿操后，小王都要训练2～3次。

当小王拉着孩子的双手，准备伸直孩子的肘部轻轻拉小铭铭时，我发现小铭铭却紧紧握住小王的手指，肘部屈曲，企图借助小王的拉力自己用力坐起来，因此在这个过程中小铭铭往往脸憋得通红，嘴里还吭哧、吭哧地喘着粗气。一旦坐起来，每次停顿3～5秒，孩子的头虽然竖立起来了，但是后背很快就塌下来了，上半身就趴在小王的手上，因为孩子腰、背部肌肉和脊柱的支撑力量还比较弱。待孩子休息一会儿，小王再轻轻将孩子送回原来的仰卧位，并轻轻按摩孩子的背部和腰部，使得这些肌肉得以放松。然后再重复做1～2次。下午孩子睡醒觉后，小王还要训练2～3次。

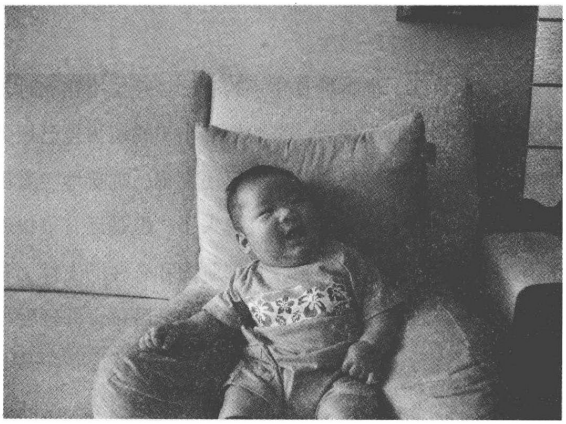
每天小铭铭外出玩的时候，我都让孩子半卧位躺在儿童车里。这样做的好处

是，孩子的视野广阔，满足孩子“看”的需求。为了看到更多的东西，孩子会努力抬起上半身，这样也锻炼了背部和腰部的肌肉，并且使得脊柱也逐渐增加了支持的力量，为将来独立坐奠定了基础。

所谓的“拉坐”，就是当孩子仰卧位躺在床上时，家长用双手拉着孩子双手的手腕轻轻将孩子从仰卧位拉成坐位。家长也可以将自己的大拇指伸进孩子的手心，轻轻刺激孩子的双手心，孩子会紧紧握住大人的大拇指，家长的其他手指拉着孩子的手腕向前拉直孩子的手臂，轻轻将孩子拉起为坐位。

在这个过程中家长需要注意拉孩子用力的方向要顺着孩子坐起的方向，否则容易引起发育还不牢固的肘关节脱臼。有的家长怕用力不对扭伤孩子的手臂，因此往往喜欢拉住孩子的上臂练习“拉坐”，但是这样做的结果是孩子自己使不上劲，也不能很好地锻炼背部、腰部和手臂肌肉的力量。

经过每天训练，孩子的背部、腰部和上臂的肌肉获得了锻炼，到5个月的时候就可以训练他“靠坐”了。**“靠坐”就是将孩子扶成坐位后，将孩子的后背靠在沙发角上，或者让孩子的后背靠在被垛上，但是需要提防孩子因坐不稳导致左右摇摆以致发生侧倒。**现在市面上有了U字形靠枕，就解决了孩子因坐不稳侧倒的问题。每次训练的时间不要长，大约3～5分钟，每天练习2～3次。训练时家长必须要注意安全，时时刻刻守在孩子的身边。



训练靠坐

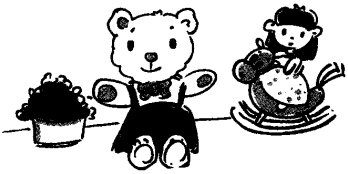
到6个月时孩子就可以练习独立坐了。刚开始时，孩子坐的时候上半身会向前倾，双手会支撑在地上，三点着力形成一个支撑面支撑着上半身，或者自己扶着支持物促使自己抬起前半身，将腰背直起来。同样每次这样的训练时间不要长，大约3～5分钟然后逐渐延长到10分钟，以免脊柱、腰背承受的压力过大而影响发育。经过每天2～3次的锻炼，孩子逐渐就能坐稳了，而且上半身也会很快挺立起来。（注：小铭铭的这个过程大约用了10多天，很快就能独立坐了，而且坐得很稳，上半身已经能够直立起来。）



20天后铭铭还需要双上肢支撑着上半身坐着。

如果训练得当，运动功能发育好的孩子，到7～8个月时就能坐着转身去拿放在身边的玩具了。

孩子学会了坐，开阔了视野，增加了活动范围，增长了见识，提高了认知水平，也锻炼了脊柱和腰背的肌肉，同时为孩子即将开始爬行的训练打下了基础。



3月龄第25天

铭铭的社交活动

小铭铭是个人见人爱的孩子，之所以说人见人爱，是因为孩子刚出满月就开始去小区的院子里玩，见过的人可比家里的人多多了。

小铭铭长得胖乎乎的，自从会对别人微笑后，凡是见到外人一律送上甜甜的一笑。尤其是每见到与他打招呼的人，小王都会告诉他："笑一个！"即使是陌生人，小王也会举起小铭铭的手摆摆，主动向来人说："快向叔叔问个好，笑笑！"

因此无论是院里的奶奶或爷爷，还是保安叔叔和伯伯、清洁工阿姨，只要一看见小铭铭，总是凑到跟前逗逗他，孩子不管是谁，一律报以微笑，有时还顺带哼哼两声，自言自语说些谁也听不懂的"话"。当人家走时，小王还不失时机地拿起小铭铭的手，说："再见！"

小王是个热情、外向人，因此和周围人相处得非常融洽，小区里的人都对她非常友好，也非常喜欢她，她是一个受别人欢迎和信任的人，当初我选择小王做铭铭的育儿老师就是看中了她自身的高素质。

周末小铭铭经常跟着妈妈和爸爸到有孩子的朋友家去做客，虽然只有两三个月大的铭铭对于见到的小朋友没有什么表示，可能更多的是关注周围的环境和人家里的玩具和物品，但是这样的做客仍然让孩子增长了不少见识。

别看铭铭小，已经有很多好朋友了。院子里的宝宝、乐乐、天天、淘淘、洋

洋都非常喜欢小铭铭，只要小铭铭的儿童车一出楼门口，这群小哥哥和小姐姐都高喊着："铭铭出来了！铭铭出来了！"于是纷纷跑过来，围在小车旁，不是这个小哥哥摸摸他的脸，就是那个小姐姐拉拉他的手，有的小朋友还饶有兴趣地推着他的小车原地快速打转。急得他们的爷爷奶奶或妈妈爸爸一个劲地招呼自己的孩子，唯恐他们一不小心碰着小铭铭，因为这么小的孩子手脚可是没轻没重的。不过我们并不在乎这些，一再表示不要干涉孩子，让孩子自己去玩吧！因为我知道，对于这些小哥哥小姐姐来说，他们的语言能力发育还不成熟，几乎不会使用语言来表达自己交往的需要，更多的是利用肢体动作和行为，如用身体冲撞、挤压、拉、夺等来进行交往，这是这么大孩子的一种交往的手段。在孩子们看来，这是"喜爱"铭铭的一种表示。

我家小铭铭也不在乎哥哥姐姐的粗鲁动作，这个时候是他最开心的时刻，他高兴地笑着，甚至笑出声来，蛮有一股被人簇拥着的明星的味道。因为铭铭最小，所以其他小朋友都会哄着他玩。在大人的一再吆喝下，小哥哥小姐姐们一哄而散跑开去玩了。

宝宝、乐乐因为只比铭铭大两三个月，他们3人一起坐在车里看着小哥哥和小姐姐们玩滑梯、攀障碍物、蹬云梯、捉迷藏、骑三轮车……

这个时候小铭铭的眼睛可就不够使唤了，他左顾右盼，一会儿看看周围的大人，一会儿看看小哥哥小姐姐，一会儿又看看院子里跑着的猫和狗，蓝天白云，院子里的绿树、早春的杜鹃花和迎春花都是他注意的对象，看得高兴的时候自己还咿咿呀呀的自言自语，口水不时地顺着嘴角流下来，小王拿出手帕给他擦，因为小王的手挡住了他的视线，他还不高兴地偏偏头哼哼几声。

每天小铭铭都到院子里玩儿两趟，这是小铭铭进行空气浴和日光浴的时间，也是与外界进行交往的时间。每天上午10点左右出来，这时阳光明媚，天气还不是特别的冷；下午睡醒觉后再出来一次。每次都玩1～2小时。这些时间也正是其他小朋友出来玩儿的时候，因此这就成了孩子们聚会玩耍的时间，也是孩子们学习社会交往技巧的时间。

5～6个月以前，孩子主要利用情绪交流吸引更多的人对他进行关注和爱抚；6个月以后，孩子在不断与人交往的过程中，逐渐理解各种表情，学会察言

观色，逐渐习惯与更多人进行交往，有助于提高孩子的社会交往能力。

当孩子外出玩儿的时候，也是爷爷奶奶、爸爸妈妈进行抚养孩子知识大交流的时刻，与此同时还增进邻里的友好关系。有的时候我也和孩子一起下楼，因此我就成了咨询医生，不断解答大家在育儿方面所遇到的各种问题。

0～3岁是孩子全面综合发展的关键期，也是社会交往能力发展的奠基阶段。

在我们现实生活中，大多数家长都注意孩子的营养和智力的发育，而往往忽略了社会交往和社会适应能力的培养，什么事情都是家长代办，孩子成人后不能很好地与人交往，缺乏交往技巧，因而不能适应未来社会的要求。更何况我国几乎大多数家庭都是一个孩子，这些孩子没有兄弟姐妹，在家庭中缺乏同伴间交往的实践训练，最经常接触交往的就是父母。与父母等成人的交往又往往让他们处于依赖和被照顾的地位，属于权威和服从的关系，缺乏同伴间的平等、合作、互惠的关系，对于适应将来的社会非常不利。所以，对儿童的交往问题，家长不能等闲视之，必须及早干预，给孩子创造社会交往的场所，帮助孩子学会社会交往，掌握交往的技巧，使其成为适应社会的受欢迎的人。

《学前教育·家教报》曾有这样一篇报道：有一项研究把儿童按社交地位分成5种类型，分别是受欢迎的儿童、被拒绝的儿童、矛盾的儿童、被忽略的儿童、一般的儿童，并把“被拒绝的儿童”和“被忽略的儿童”统称为“不受欢迎的儿童”。经过5年的追踪研究表明，如果不进行干预，“不受欢迎”幼儿的社交地位将就此固定，不会有什么改善。非但如此，相比其他幼儿而言，这些幼儿还是幼儿园里的低成就者，而且在成年以后，偏离社会的行为也比较多。“被拒绝的”幼儿容易发展成反社会人格，而“被忽略的”幼儿容易发展成神经质的人格。

这项研究给予我们这样一个启示，那就是，在孩子的生命早期没有学会社会交往的技能。

社会交往是人类生存的一种基本需要，也是人类精神生活的重要内容。孩子是在不断地与人交往的过程中通过学习不同的社会文化知识，发展了自己的各种能力，孩子的个性就是在社会性交往的过程中形成的。

因此从小注重社会交往能力地培养不但是必要的，而且是不可缺的。

附：0～3岁社会交往发展的指标

（1）0～6个月：单纯社会反应阶段

小婴儿最早通过发出信号，如哭、笑、肢体动作、表情等，对外界做出反应、呼唤他人（抚养者）来解除他的痛苦，满足其生存中的需求。其交往技巧主要是先天遗传的。

0～3个月的小婴儿对人的反应是不加区别喜欢所有的人，还没有对抚养者（主要是母亲）形成偏爱。

4～6个月的小婴儿对人的反应有了区别和选择，对抚养者（母亲）更偏爱，表现出更多的微笑，对陌生人反应少一些。

0～6个月婴幼儿社会交往发展指标：

- 与人有对视；
- 微笑，在他人触觉等刺激下，会发出大笑声；
- 对大人的逗引可用声音回应；
- 倾上身扑向熟悉的人。

（2）7个月～2岁：建立依恋关系阶段

母婴、父婴交往是婴幼儿最早的社会交往行为。

动作的发育有助于小婴儿的社会交往的发展。

7月～2岁社会交往发展指标：

7～12个月

- 理解成人的简单语言，会使用肢体语言玩简单的社交性游戏，如“小燕飞”“藏猫猫”“欢迎”“再见”等；
- 喜欢看其他的孩子，喜欢和其他的孩子做伴。

1～1岁半

- 能主动与他人交往；
- 接受非家人以外熟悉的人；
- 模仿大人做家务的动作和行为；
- 与其他孩子在一起时各玩各的，会给别人玩具。

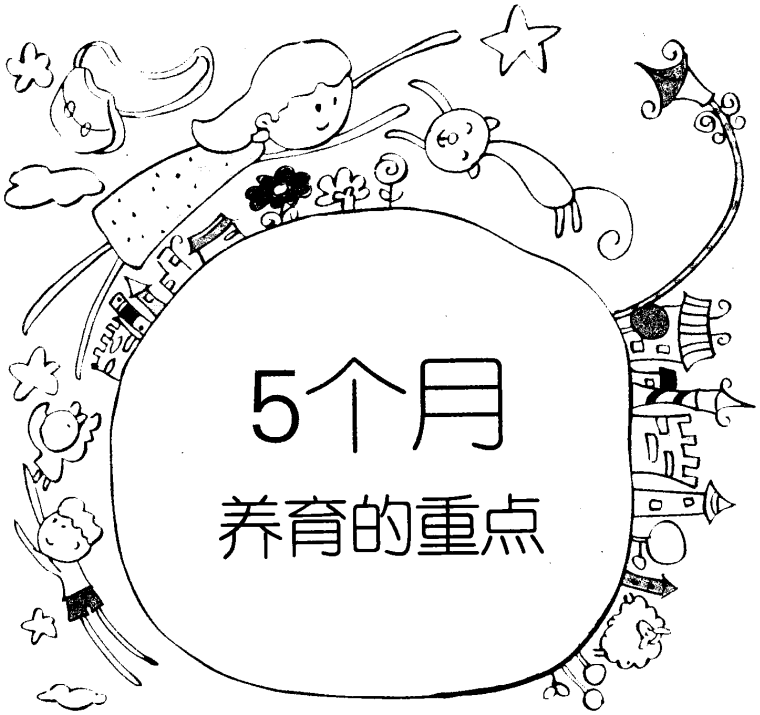
1岁半～2岁

- 当需要不能及时满足时，会等待；
- 可以完成家长简单的要求；
- 喜欢和其他的孩子一起玩平行游戏。

（3）2～3岁：发展伙伴关系

2～3岁社会交往发展指标：

- 听成人阅读简单的故事书，与他人一起唱歌；
- 会请求成人的帮助；
- 开始和别的孩子一起玩，不会分享，没有合作意识，开始吵架或肢体冲突；
- 与其他孩子的交谈增多。



5个月

养育的重点

1.开始训练孩子“靠”坐和直立跳跃，以增强肌肉的力量，为坐、爬和站立做好准备。继续训练翻身，可以从仰卧一侧卧一俯卧。

2.家长可以准备几种颜色鲜艳、能发出声音、质地不同的玩具吸引孩子注视，练习手的准确抓握和感受触觉的刺激。

3.孩子照镜子时会对镜中人笑，家长可以指着影像中的五官教孩子认识。

4.经过训练孩子可以自己拿着奶瓶吃奶。自己拿着磨牙饼干送到嘴里啃咬，这样有助于牙龈坚固，促进牙齿的萌出，手、眼、口动作更加协调。

5.出现了“认生”的情绪，对照料者更加偏爱，对陌生人产生紧张、警觉、回避的情绪。因此家长应多带孩子去一些陌生的地方或见陌生的人，并且不要远离孩子，给予孩子安慰，以减弱或消除孩子的紧张、焦虑心情。

6.当大人呼叫孩子的名字时，孩子会做出反应，或者回头看、或者冲你微笑，说明他已经记住了自己的名字。

7.通过玩“藏猫猫”游戏孩子开始明白：眼前消失的物品虽然目前看不见，但是它仍然存在，他的目光会停留在物品消失的地方，期待着消失的物品在那里再次出现。

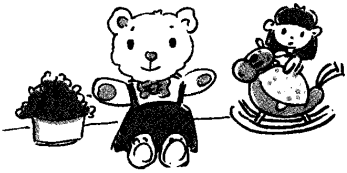
8.训练记忆。每天抱着孩子经过墙上贴有小鸡或灯等孩子熟悉的物品的图画时，问孩子：“小鸡在哪里？”“灯在哪里？”如果孩子目光转移到图画或灯时，就说明已经记住了。

9.给孩子玩牵拉的玩具，这是因果关系的训练，同时也让孩子体会到自己的力量。

10.训练孩子双手各抓握一个玩具。

11.家长可以抱着孩子伴随音乐节拍跳舞，多做旋转动作和大幅度摇摆动作，训练孩子的平衡功能。

12.具备添加辅食时机的孩子可以开始添加辅食。



4月龄第7天

米糊可真好吃

昨天小王抱着铭铭在餐桌旁玩，铭铭的口水滴滴答答不停地掉在餐桌上，小王拿着毛巾不停地擦着桌子。这时铭铭看到刚刚摆在餐桌上的饭菜，就直奔盘子里的馒头扑去。小王急忙把他抱离了饭桌，引得铭铭大哭起来。

小王对我说："近来铭铭只要看见大人吃东西就闹着要吃。是不是他该添加辅食了？"

前几天北京家中有事，我回了趟北京，昨天刚回来。在我回北京之前就发现他大量地流口水，不管什么东西只要到了他的嘴里都会被死死地咬住，尤其是每次喂奶时死咬住奶嘴不松口，只见他双手紧握拳，表现出一副恶狠狠的样子。我当初认为孩子可能要出牙了。不过据小王说，铭铭现在每天的奶量都在1000毫升以上，不给他吃够了就大哭，似乎很饿的样子。

我问小王："铭铭拉坐训练得怎么样了？"

小王说："现在铭铭拉坐没有问题了，还可以靠坐几分钟呢！"听得出来小王很为铭铭的进步感到自豪呢！

根据以上的分析，我认为铭铭具备添加辅食的条件了。

铭铭断母乳已经1个多月了，目前完全是人工喂养。市面上第一阶段的配方奶都是强化铁的配方。母乳含有的铁很低，孩子体内储存的铁在6个月后几乎就消耗完了，所以急需补充铁剂，预防出现缺铁性贫血。

孩子第一口添加的辅食应该是米粉，而且不管是纯母乳喂养还是人工喂养的孩子都要选择强化铁的米粉。我早已经准备好了含铁的米粉。

“先从少量开始，1袋米粉是20克，我们先给孩子喂1/3袋，6克多一点，大约含有26千卡的热量，用水调成糊糊状，用小羹匙喂孩子。”我说。

“米粉袋上标注的说明可以用奶或水调，这个米粉没有味道，孩子可能不吃，是不是用配方奶来调？”小王问。

“就用水调，米粉中含有植酸，与已经强化了铁的配方奶混合，会影响配方奶中铁的吸收。”

往常上午10点钟是孩子喝水的时间，我们就是利用这个时间给孩子喂米糊。由于是第一次给孩子添加泥糊状的食品，全家人都齐刷刷地围站在孩子旁，眼睁睁地看着小王怎么喂孩子。

只见小王熟练地让孩子坐在她的腿上，将孩子的一只手放在她的背后，她用一只手揽着孩子的腰并且拿着一只专用的小碗，另一只手拿着小羹匙喂孩子。6克多的米粉放了30毫升的水，半分钟后调成糊糊状。当第一勺米糊放在孩子的嘴里时，我还担心小铭铭会给吐出来，没想到孩子马上将米糊吞到嘴里，只见两颊和嘴唇活动了几下就咽下去了。这可不是咀嚼，纯粹是直接吞咽。

我嘻嘻一笑，说：“对不起！各位看官，宝贝咀嚼技术还不熟练，有待进一步提高，见谅了！”大家听后不禁哈哈大笑起来。孩子看见大家笑，他也不知道是怎么回事，也跟着咧开嘴笑了，结果将喂进嘴里的米糊又掉了出来。小王赶快用小羹匙又给拨拉进去了。孩子没有拒绝米糊，反而用那只可以活动的手抓住小羹匙往嘴里放，啃起小羹匙来。当小王把小羹匙从孩子的口中拿出时，小铭铭竟然因为米糊不能及时喂到嘴而哭闹起来。因为大家站在旁边大声说笑，吸引了孩子的注意力，孩子吃了几口米糊就不吃了，咧开嘴笑了起来。“这可不行，你们该干什么就去干什么！不要影响孩子的吃饭。”我把大人轰到各自的屋里去了。现在屋里只有我和小王两个人了。孩子的注意力又开始集中在吃米糊上了，不一会儿就将冲调好的米粉全吃完了，然后又喝了120毫升现榨的果汁（已经兑了2/3的水）。

需要注意的是：**这个时期的孩子对外界的一切事情感兴趣，而且好奇心都很**

强，如果大家在孩子吃饭时又说又笑，很容易分散孩子的注意力，养成孩子边吃边玩的坏习惯。因此平时孩子吃饭时一定要注意饮食环境和饮食气氛。所以我规定在孩子吃饭时家里要保持安静，最好固定一个房间让孩子集中精力吃饭，以便养成良好的饮食习惯。

考虑到2小时后又是吃奶时间，我和小王商量中午减30毫升配方奶。因为中午吃完配方奶后孩子要睡近3小时的觉，睡醒后下午4点要吃一次奶，所以孩子饿不着。下午6点也是在孩子喝水的时间段里，我们又给孩子喂了6克的米粉，孩子吃得仍然很好。按照往常的情况，孩子在晚上7点以后开始情绪不好，甚至烦躁哭闹，因为这个时间段孩子要“闹觉”，同时肚子也饿了，但是我们都是坚持不喂奶，哄着到8点吃完奶后让他自己睡觉。没有想到孩子6点吃完米糊，到7点以后并没有哭闹，精神很好。8点我们照常给他吃了150毫升配方奶后自己就入睡了。别看米粉给得不多，可是真正“顶饱”。

今天早晨10点喂完米糊后，是孩子定时大便的时间，小王把铭铭抱进里屋把大便（孩子大便时我不让别人进里屋，因为别人进屋，他就高兴得咿咿呀呀说话，不大便了）。

“张大夫，来看看你大外孙的大便，很好呀！”小王喊我。

我赶快进了里屋，看见小铭铭拉的大便是条状黄软便，大便量与往常一样。

“是不是米粉可以加量呀？”小王问我。

“看来，孩子添加米粉是没有问题的，今天不要急着加量，还是维持一天2顿，每次6克多一点。连着观察3天后，再改成一天2次，每次10克。”

中午12点时，小王又像往常那样给铭铭冲了150毫升的配方奶，结果发现孩子不像以往那样喝得很快，而是一边喝一边玩奶嘴。他现在已经会自己双手拿着奶瓶从嘴里拔出奶嘴，然后看着奶嘴又放入嘴里去。

“看来他不太饿！”小王说。

“咱俩看看，是不是上午10点仍然是喂果汁水或蔬菜水，中午12点的那次奶减掉，把米糊当成一顿饭来喂他。”我和小王商量着。

“行！就这样办！”我和小王达成共识。准备明天这样实施。

“妈！我的一个朋友把米粉放在奶瓶里和奶混合在一起喂孩子，挺省事的！

不像咱们这样弄得孩子嘴周围和围嘴上黏糊糊的。”

“那可不行！”于是我给女儿和小王讲解辅食添加的问题。

有的家长不注重换乳辅食的添加期，一些母乳喂养的妈妈认为，自己的母乳很多，足够孩子吃的；还有的家长片面认为配方奶营养好，米粉营养相对就差多了，因此往往不能及时添加换乳期的食品；也有的家长认为越早添加米粉越好，因此孩子不到4个月就开始喂粮食了。其实这些做法都是错误的。

婴儿在3～4个月时，体重已达到出生时的2倍，神经系统也在快速发育，1岁时大脑的重量应该是成人的1/2。这样高速的发育速度，仅靠增加奶量也是难以维持的。从4个月开始婴儿因在母体内储存的铁逐渐消耗完，需要及时补充。母乳中虽然含有铁，但是含量很低，不能满足婴儿发育的需要。孩子的唾液腺开始迅速发育，淀粉酶逐渐增多，具备了消化淀粉类食物的能力。而且母乳或配方奶所含热能、蛋白质和其他营养素已不能满足孩子生长发育的需要，因此在这个阶段孩子需要大量的营养物质。液体食物体积大，而婴儿的胃容量相对偏小，因此只有通过改变食物营养密度来解决，即增加营养密度，缩小体积。所以世界卫生组织建议宝宝6个月开始添加辅食最为合理。但是每个孩子发育是有差异的，因此家长需要根据添加辅食的时机来判断自己的孩子是不是应该开始添加辅食了。（注：参考“这时给孩子添加果汁和菜汁是不对的”章节）

通过添加泥状或固体食品，使孩子从小得到良好的营养供应，促进了身体和大脑的发育，增强了对疾病的抵抗能力。另外，孩子的胃肠功能、消化酶的活性均需要通过食物性状改变，如食物颗粒渐大，硬度渐增等来锻炼。同时孩子小时候尝到的味道越是多种多样，其对食品味道的记忆库就越丰富，将来长大了，对不同“味道”的接受能力和适应性也就越强。**随着孩子的成长，妈妈应及时、大胆地给宝宝添加各种食物，而且食物应该逐步粗糙。**这样对宝宝口腔、胃肠壁的力学刺激越大，肠壁肌肉的推动力也就越大，使得宝宝逐渐练就很强的消化机能。当然也要及时地摄入适量的膳食纤维，有助于宝宝建立正常排便规律，保持健康的肠胃功能，对预防成年后的许多慢性病有着不可估量的好处。

由于咀嚼动作的完成，需要舌头、口唇、面颊肌肉和牙齿的彼此协调运动。根据婴儿的不同月龄，适时添加不同食物，在充分照顾到营养平衡的同时，还要

考虑到食物的硬度、柔韧性和松脆性，用以提供给口腔肌肉不同的刺激，使其得到充分的发育。单纯进食液体食物或过于柔软的食品，对于婴儿咀嚼功能的完善和发达是有妨碍的。如果孩子只吃流质食物几乎未接触过固体食物，咀嚼肌就不能充分发育，牙周膜软弱，甚至牙弓与颌骨的发育增长也会受到一定的影响。而口腔中的乳牙、舌、颌骨是辅助语言的主要器官，其功能的完善要靠口腔肌肉的协调运动。可见乳牙的及时萌出、上下颌骨及肌肉功能的完善发育，对婴儿发出清晰的语音、对日后的构音和语言发育、学会说话，咀嚼起了重要作用。

婴儿添加辅助食品可以帮助宝宝的心理发展。因为液体食物即母乳或配方奶是孩子早期生存的必需的物质条件，也是孩子和哺育者相互依恋的重要的维系物，孩子不可能永远靠它生存，要逐渐成为一个独立的人。添加泥状食品是孩子迈向独立的一个重要转折点，也有助于孩子建立自信心，为日后自立于社会打下基础的。婴儿时期是宝宝人生的最初阶段，通过及时添加泥状食品或固体食品有助于孩子得以自慰，感到舒适，获得满足感；对于养育者产生信赖感，有利于培养他的积极情绪，防止产生消极情绪，对宝宝一生的身心健康具有十分重要的意义。

有的孩子乳牙脱落过晚，最常见的原因之一是因为孩子吃的食品过于精细，没有充分发挥牙齿的生理性功能。因为牙齿的主要功能是咀嚼食物，只有咀嚼食物才能促进乳牙牙根的生长发育及其自然吸收、脱落。

在添加辅食时，为了使孩子获得均衡的营养，满足孩子生长发育的需要，孩子是需要终身吃奶的。**孩子在3岁以前应该吃相应阶段的配方奶，而非其他普通液态奶、豆奶、成人奶粉以及大豆蛋白粉。**

同时人类的各种能力与行为存在着发展关键期的现象，这是人类生理发展规律决定的。如果在某一能力发展的关键期进行科学系统的训练，相应的脑组织就会得到理想的发展和成熟，如果错过了相应的训练，会造成脑组织长期难以弥补的发育不良。**4~6个月是孩子吞咽和咀嚼发育的关键期。**因此在其发展的关键期内应循序渐进地添加换乳期食品，满足孩子全面发育的需要。在这个特定时期孩子的吞咽和咀嚼发展最快，最容易获得，最易形成。如果在这个时期施以正确的指导可收到事半功倍的效果。一旦错过这个时期，就需要花费几倍的努力才能弥补。

添加换乳期食品的原则：

（1）按婴儿的消化及营养需要逐渐增加，应先试一种，待试用3～4日或1个星期后，再添一种。

（2）添加量由少到多，由稀到稠，由淡到浓，逐渐增加。

（3）小儿患病时，或天气太热，或婴儿有消化不良时，应该延缓增加新的食品，避免导致消化不良。

（4）每次添加新的换乳期食品后，应密切注意消化情况，如发现大便异常或拒食等其他情况，应暂停喂此种食品。待大便恢复正常后，再从开始量或更小量喂起，不可太急太多。

（5）小儿个体差异大，宜灵活掌握增添换乳期食品的品种和数量及开始的月龄。

应该如何做，这是小王最关心的。她要求我再具体讲一讲。

（1）0～6个月

为液体食物阶段，主要是母乳或者配方奶（首选0～6个月配方奶粉）。纯母乳喂养的孩子可以不喂水，但是如果孩子活动多，或天气炎热、气候干燥，可以适当给予水分。

人工喂养的孩子上下午两次奶中间各喂一次水，一般50～100毫升/次。

注意事项：

◆ 水中不要加糖或葡萄糖，也不要加盐。以免孩子偏食甜味影响配方奶的摄入或加重肾脏的负担。

◆ 不要过早地喂食淀粉类食品。因为孩子出生2个月以内唾液腺只能分泌少量的唾液，此时体内缺乏消化淀粉的淀粉酶，孩子食后容易发生消化不良。过早添加淀粉的小婴儿容易患佝偻病，因为淀粉中含有较高的磷，磷容易被吸收，不成熟的肾脏又不能排出过多的磷，造成血浆中磷的含量过高，使得钙不能沉着在骨骼上，低血钙可以引起手足抽搐或早期出现佝偻病。另外淀粉中含有大量的植酸，使得铁成为难溶的植酸铁从大便中排出，导致乳汁中的铁不能被吸收利用，一旦在胎儿时期储存的铁用完就会出现缺铁性贫血。一般6个月～2岁因为过早添加淀粉食品的幼儿，缺铁性贫血发生率高。

◆ 建议满5个月断夜奶。因为80%的生长激素是在夜间深睡眠时分泌。主要是通过调整喂奶时间来断夜奶，同时也需要家长的恒心和决心。

（2）6～12个月

因为在母体中储备的铁已经用完需要补充。孩子唾液腺开始大量分泌，如果孩子具备了辅食的条件，就可以添加辅食了。通过咀嚼有利于牙齿的萌出和牙龈的坚固。4～6个月又是孩子的吞咽和咀嚼发育的关键期，首先添加的辅食应该是含铁的米粉。

6～12月婴儿喂养注意事项：

◇奶类优先，继续母乳喂养；

◇及时合理添加辅食；

◇尝试多种食物；

◇膳食少糖、无盐、不加调味品；

◇逐渐让婴儿自己进食，培养良好的进食行为；

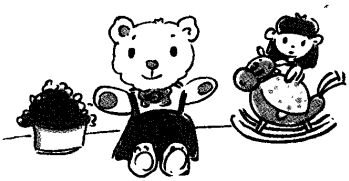
◇定期监测生长发育状况；

◇注意饮食卫生。

6～12月龄婴儿膳食安排建议

月龄	奶量	其他辅食
6月龄	母乳或配方奶800毫升/天。	含铁米糊、菜汁(蔬菜泥)、果汁(水果泥)、鱼泥、虾泥、肝泥、蛋黄泥。
7～9月龄	母乳或配方奶800毫升/天。	烂面、软饭、碎菜、肉末、全蛋等软固体食物、切成薄片的水果。
10～12月龄	母乳或配方奶600～800毫升/天。	小饺子、小馄饨、煮烂的蔬菜等固体食物为主的膳食。

单独制作



4月龄第10天

不要过度喂养

添加了几天的米糊，孩子吃得很不错，大便还是每天一次的黄色软便。

看到孩子已经习惯了米糊，而且消化不错，我决定将上午10点吃的米糊放在中午12点吃，上午10点仍然喂煮菜水或现榨的稀释了的鲜果汁水，并且将米糊的量增加到20克，减掉中午160毫升的配方奶，晚上6点给孩子10克的米糊，这样一天米糊共吃30克，大约含有115千卡的热量，160毫升的配方奶大约含有107千卡的热量。能够保证孩子一天800毫升的配方奶，随着孩子的发育，逐渐增加换乳期食品的品种就可以了。

昨天开始给孩子添加蛋黄。

我让小王将煮熟的鸡蛋取出1/4的蛋黄，用橙汁调成糊状，用小羹匙挖着喂孩子。本来这个时间段应该喂果汁水，我们准备先喂完蛋黄后再喂果汁水，谁知道，孩子刚吃一口蛋黄就声嘶力竭地哭起来了，好像身体的哪个部位突然被谁扎了一样，弄得我和小王一阵紧张。

“不会有什么问题呀？谁也没有碰他，刚才还好好的！看看他的嘴里有问题吗？”我自言自语道。

检查孩子的嘴也没有问题，可他就是不吃蛋黄，没有办法，只好先让他喝果汁水了。孩子一喝上果汁水，马上安静下来，滋滋有味地吸着奶嘴。当把果汁喝完了，再喂他蛋黄，几口就全吃完了，而且吃完后还冲你直笑。

早教资料每日分享 http://user.qzone.qq.com/2637884895

“嘿！可能是孩子口渴了，当时需要的是水而不是稠稠的蛋黄糊。”

今天上午10点再喂他蛋黄时，就吃得非常好了。看来添加新的食品，也要看孩子当时的状况，孩子刚一开始拒绝新的食品就简单地认为孩子不吃，是不对的。

中午12点是喂孩子米糊的时间了。小王将粗略量好的米粉冲调成米糊让我看，“是不是少一点？”小王问。

“我看少一点，不够20克，先喂着看，不行再加一点！”我说。

女儿正在旁边埋头看材料，听见我说的话，马上着急地说：“妈！这可不行，不能喂这么多，不能让我们孩子从小吃成个小胖子。现在走在小区院子里，人家叫我们铭铭小胖子！”

“谁给你们孩子喂成小胖子了！你这个人说话怎么这么不负责任！孩子现在身长和体重还在正常范围内，只不过你的孩子发育得比别的孩子快就是了。医院的医生也没有说孩子胖！总不能让孩子吃不饱减肥吧！”我生气地说。

“再说，如果孩子摄入量不够，不但体重上不去，身长也长得慢。个子矮了，你可别埋怨谁呀！哼！”我又狠狠地添加了一句，“义务给你照看孩子，反而落下埋怨啦！不管了！我要回北京了！”

“妈！我不是埋怨您，我是提醒您注意这个问题。妈，您看，铭铭对您笑呢！”女儿看我真的生气了，赶紧拿孩子当借口哄我高兴。“呦，有这么一个老人家，一不高兴就拿回北京说事！这个老人，嗬，不！应该是中青年人！就舍得离开她的大外孙？铭铭，赶紧给姥姥笑一个，哄着姥姥高兴，姥姥就留下来看你了！”女儿嬉皮笑脸地讨好我。我这个女儿从小就会察言观色，一看势头不好，马上转风使舵，很少让我生气。这时小外孙真的冲着我直笑，而且还咧着嘴咿咿呀呀地说话，看到可爱的小外孙，我的气已经消了一半。

“如果你跟你公婆这样说话，行吗？人家会说你少调教的！”我又数叨了女儿几句。

“我哪能和他们二位老人家这样说话呀！您不是我的妈嘛！”

冷静下来，我仔细考虑这个阶段孩子的喂养问题。我一直强调营养素、喂养气氛、喂养动机直接影响着孩子的营养结果。是不是我已经“过度喂养”了？我

仔细反省我的喂养过程：

（1）4月份是小外孙出生后进入第4个月，4月14日以前孩子每天吃配方奶900毫升，4月14日以后增加为960毫升，每天吃6次配方奶，每次160毫升，总量是960毫升，其含有的热量是643千卡。

（2）每天1顿稀释的果汁水（鲜果汁兑2倍的水），大约是120毫升，含糖量很少，如果按5%计算含糖量，大约是24千卡。

（3）每天1顿煮菜水，大约是120毫升，每次煮水大约用50克蔬菜，利用食品交换份法换算，绿色蔬菜含有的热量大约是9千卡，胡萝卜50克大约含有22.5千卡，如果是荸荠50克大约含有30千卡。但是因为孩子并不吃这些蔬菜，所以孩子煮菜水中的热量就要大打折扣了，大约10千卡。

这样算来孩子1天总的热量摄入大约是676千卡。小外孙在4月11日测量的体重是8.3千克，根据他每天摄入的总热量计算，实际上每千克体重才获得大约82千卡。

现在小外孙的配方奶每天是820毫升，中午和晚上各1顿米糊，每次20克米粉，其他果汁和蔬菜水还是与往常一样。因此从配方奶中获得的热量大约是550千卡，从米糊中获得的热量大约是154千卡，果汁水和煮菜水的热量34千卡，每天摄入的热量大约738千卡，现在孩子的体重是9.6厘米，身长是70厘米。因此每天每千克体重获得的热量大约是76.9千卡。

这与中国营养学会规定每日每千克体重所需要能量110～105千卡还相差得很远。但是孩子的体重和身长还是增长得很快，恐怕有以下几个原因：

（1）孩子出生时就是巨大儿，肥胖的孩子所需要的能量相对低一些。

（2）目前孩子生活很有规律，每天大约睡眠14小时，即使觉醒时，孩子哭闹的时间也很少，因此动作和活动所消耗的能量相对就少。

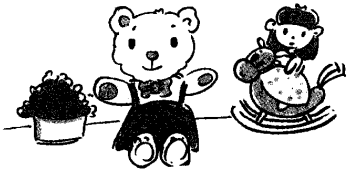
（3）另外，孩子的大便排泄非常有规律，从出生到现在每天都是一次成形便，而且量不多，所以在排泄消耗上损失的能量也很少。

从我小外孙的例子可以看出，每个孩子对能量的需求可能相差很多，所以不能完全按照书本上说的去做。如果确实按照中国营养学会公布的能量需求给予进食，我的小外孙就更要胖了。

2002年出版的《实用儿科学》第七版中曾写道：“对于小儿各年龄段发育情况，应有健康标准（亦称“正常值”或“参考值”）……但是，应当指出，所谓正常标准数值是统计学上的一个平均数，与平均数相邻近的数字都是正常范围。一般认为，在均值加减两个标准差，或第3～97百分位范围内的被检小儿应视为正常儿，这个范围之外的小儿可能有发育异常。”

我的小外孙在几次体检身长百分位曲线图上均在97百分位，而体重也在97百分位，但是这个月略超出一点点，这里提醒我，应该引起注意，千万不要摄入太多的饮食，防止出现肥胖症。





4月龄第14天

小外孙突然拒绝用勺吃米糊

没有想到已经吃了7天米糊的小外孙，前天突然拒绝吃米糊，而且对喂到嘴里的米糊不是吐出来，就是将右手的中指和食指（我们戏称“二指馋”）一起放进嘴里做吸吮的动作才能咽下米糊。这两天更严重了，简直到了不可收拾的地步。

昨天中午给铭铭喂米糊，当小王将冲调好的米糊放在孩子面前时，没有想到孩子一看见这个玻璃小碗就大哭起来，看来他认识这个小碗了。哄哄他，不一会他就不哭了。小王又像往常一样让孩子坐在她的腿上，用左手揽着孩子的腰，将孩子的右手放在背后，防止铭铭又将右手的“二指馋”放在嘴里。刚一开始孩子还张开嘴吃米糊，当孩子用力想将放在背后的右手抽出来时，因为小王紧紧地抱着他，他抽不出来手来，所以身体使劲地“打挺儿”大哭起来，将嘴里的米糊全给吐出来了。哭声越来越大，没有办法只好将孩子的右手松开，继续喂米糊，这时孩子迫不及待地将“二指馋”放进嘴里用力地吸吮起来，这样才将米糊咽下去。孩子的围嘴、双手、嘴巴周围，甚至鼻尖上都是黏糊糊的米糊，光是面巾纸就用了一大堆。

“这怎么行？这哪里是在练习吞咽和咀嚼，纯粹是在吸食米糊。还是把他的右手放在背后，只要右手放在前面，他肯定要放进嘴里。”

一般来说，刚开始喂泥糊状食品时，因为孩子舌头的推挤反射还没有消失，

几乎每个婴儿都会或多或少将食物顶出来，有的孩子吞咽时还表现出干呕来，主要是孩子的吞咽动作不协调的缘故。

小铭铭没有出现这种情况，因为前一阶段铭铭已经有了上下牙龈使劲咬合的现象，且具备了咀嚼泥糊状食品的条件。现在铭铭是不适应闭唇吞咽，不会运用舌头前后运动将舌头上的食物吞咽下去，他只是还习惯以往的吸吮动作，所以他吃泥糊状食品仍希望吸吮，没有奶嘴，只要用“二指馋”来代替，得不到满足时就大哭起来。

女儿看到孩子这样大哭，并且将进嘴的食物全给吐了出来，拼命地将“二指馋”放到嘴里，心疼地说：“干脆还是给他用奶瓶喝水吧！”孩子的这顿饭是先喂米糊后喂水。

“那怎么行呢？以后孩子更不用勺来吃米糊了！”小王说。

“是呀！你这样做就是强化了铭铭用吸吮进食的行为。他怎么学习吞咽和咀嚼呢！亏你这个当妈的想得出，还不如小王观念新。”我不禁埋怨女儿。

这一顿饭断断续续大约用了半小时才吃完。浪费的米糊比吃进去的还要多。

昨天下午，我改变了喂米粉的策略，首先我用两张小的图片吸引了铭铭的注意力。因为图片颜色鲜艳，铭铭感到很好奇，因此总是想用手去拿，我故意地将图片放在离他手不远的位置，他就要上手去够，这时小王就趁机将一勺米糊喂到他的嘴里，随后他就咽了下去，忘记了用他的“二指馋”放在嘴里吸吮吞咽。

这样我不断地吸引他去够这两张画片，小王不断地喂他米糊，当孩子因为够不到画片要哭闹时，米糊已经喂完了。这次基本没有浪费。我和小王也像打赢了一场战争，松了一口气。

今天中午我又采取了转移注意力的办法，孩子虽然在喂最后几口米糊的时候，企图挣脱被小王束缚的右手放进嘴里去，但是我又拉着他的手，用手指一个个点他的“指豆”，他感到新奇，将最后的几口米糊吃完了。

吸吮是孩子出生后先天带来的本能，但是吞咽和咀嚼确实需要后天的训练。真正掌握好吞咽和咀嚼确实需要一定的时间，因此家长不能着急。家长也不能为了减少麻烦干脆用奶瓶喂米粉，这样孩子就失去了训练的机会。

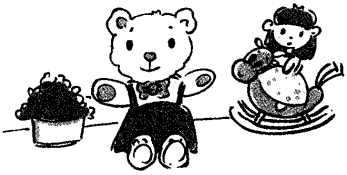
一般孩子训练吞咽和咀嚼能力，需要经过几个阶段：

◆ 整吞整咽阶段：4～6个月，孩子还没有出牙，刚添加泥糊状食品时，可能会将食物吐出来，即使是吃进的食物孩子也不能将食品从舌面运动到舌后，然后吞咽下去，因此会整吞整咽。而且由于动作不协调，还可能出现干呕现象。

◆ 舌碾期：6～8个月，孩子牙齿刚开始萌出，一般会用舌头碾烂食物，可以用磨牙食品来训练咀嚼能力。

◆ 咀嚼期：8～24个月，在这个阶段孩子需要经历门牙切碎、牙床咀嚼，以及使用磨牙研碎逐渐向成人的饮食过渡，因此在这个时期，食品的形状也要由糊状的食品进一步转换到半固体的食物进而到固体的食物。

由此看来，小铭铭要学会吃东西还需要一个很长的时间进行训练。但是现在必须坚持用小羹匙喂孩子，绝不能因为孩子哭闹就妥协。现在家里的人已经统一了认识，我们还要继续训练下去。



4月龄第24天

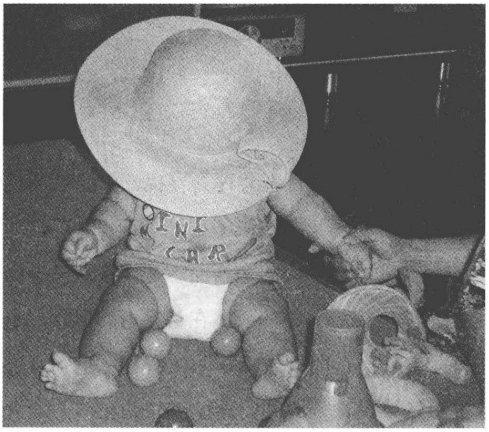
和小铭铭玩“藏猫猫”的游戏

4个月以前的孩子，当物体在眼前消失后，他就不会再去寻找，好像它不再存在似的，视线转而会去注视其他的东西，真可谓是“眼不见，心不想”。当消失的物体在他眼前再次出现时，他会认为这是一个新的东西而不是原来消失的物体。其原因是物体在他的头脑中没有形成“表象”，即物体在头脑中的形象，也就是说4个月前的婴儿还没有“客体永存性”，即人或物体即使看不见也知道是存在的概念。但是对于5个月以后的孩子来说，外界的物体已经开始在孩子的大脑中形成了“表象”，并且这个表象还可以在大脑中保存一段短的时间。因此我们就根据小婴儿心理发展的特点，及时跟小铭铭做“藏猫猫”游戏，让孩子及早建立“客体永存性”的概念。

建立“客体永存性”的概念是非常重要的，可以促使孩子对外界的环境和周围的事物产生极大的兴趣和好奇心，为将来学习语言、与父母建立亲密的依恋关系、更好地认识和探索世界打下良好的基础，而且还有利于孩子思维力、记忆力和想象力的发展。

下午孩子睡醒后，换了纸尿裤，吃饱了以后就是我们和小铭铭做游戏的时间了。我们在客厅的地上铺上凉席，女儿、小王和我都坐在凉席上，小铭铭被小王搂抱着坐在她的腿上。女儿拿出一顶宽沿的草帽，遮挡住自己的脸，对小铭铭说：“妈妈在哪儿？”这时小铭铭一脸茫然地看着草帽，女儿突然拿掉草帽，高

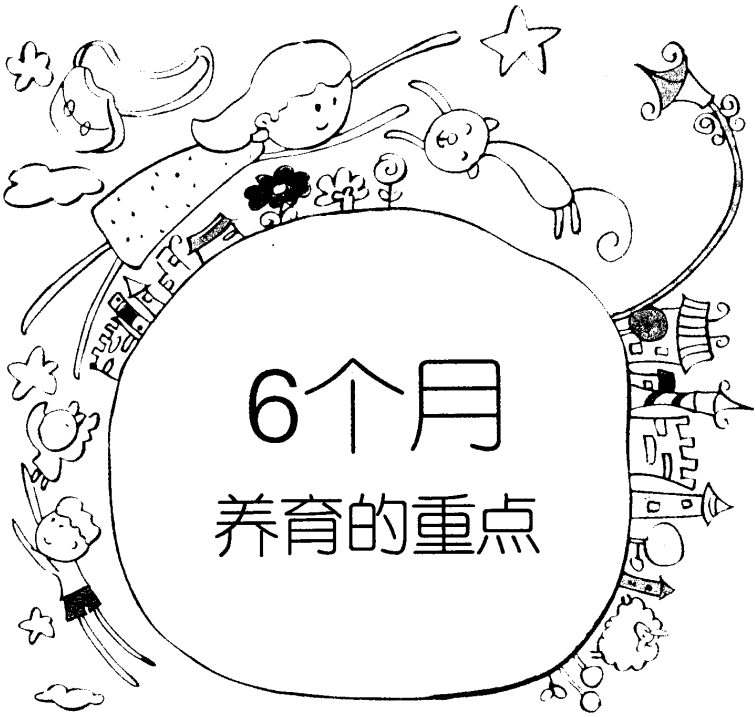
兴地说："猫儿！妈妈在这儿呢！"小铭铭看见妈妈欢快地叫了起来。一会儿女儿又把草帽挡在铭铭的脸上，说："铭铭哪儿去了？"小铭铭用手将草帽拿开，女儿及时说："猫儿！小铭铭在这儿呢！"孩子又高兴地叫了起来。每天我们都要重复几次这个游戏。孩子特别喜欢这个游戏，每次做完了都表现得很愉快。随后我们就下楼去院子里玩。有时候我抱着小铭铭走在前面，女儿和小王在后面跟着。这时女儿又开始与小铭铭玩"藏猫猫"游戏。女儿两手拽着我身后的衣服，呼叫着小铭铭的名字，然后躲在我的身后，小铭铭听到他的名字，向我身后张望，突然女儿从我的左肩上方露出脸来："猫儿！妈妈在这儿！"小铭铭急忙转过身子向我的左肩寻找，当他看见妈妈的脸时，高兴地笑了。这时女儿又躲在我的身后，不让小铭铭看见，只听女儿说："小铭铭，妈妈在哪儿？"小铭铭就从我的左肩上方去张望，以为妈妈仍然会从这边出现，突然女儿的脸从我的右肩上方露出来："猫儿！妈妈在这儿呢！"小铭铭一脸的惊讶，但是马上转过身子扑向我的右肩去看妈妈，看到妈妈后马上又高兴地笑了起来。一路上，小铭铭和女儿不断重复这个游戏，孩子不断地转动着身子，随后小铭铭已经没有了当初惊讶的表情，而是更加兴奋地注视着妈妈可能出现的方向，事先把身子转过去，这说明孩子已经理解了妈妈不会消失，会在不同的方向出现。



6个月时玩"藏猫猫"！

通过"藏猫猫"的游戏，孩子逐渐建立了"客体永存性"的概念。同时在这个游戏中让孩子获得了快乐。尤其是当大人竖着抱孩子的时候，另一个人在其身后左右逗引孩子引起孩子不断转身，还锻炼了孩子颈椎和脊柱的灵活性。

过一段时间，我还准备增加"藏物""找物"的游戏，让小铭铭进一步理解"客体永存性"。



6个月

养育的重点

1.孩子可以从靠坐到独坐，有时还需要用双手支撑身体。每天需要训练4～5次，每次5～10分钟，以后逐渐延长时间至完全不需要双手支撑而独立坐。

2.经过训练孩子可以连续翻身打滚，并且可以以腹部为中心打转。

3.进一步训练手的精细动作。让孩子用手抓取比较小的物件，开始孩子只会用手大把去抓，因此需要不断将抓取的物件变小以训练手指的功能。训练孩子学会倒手传递玩具，教给他将手中的玩具传递给另一只手拿着，腾空这只手再来接新玩具。

4.通过自己扔东西到桌子和地上时，可以启动一连串的听觉反应，使得孩子乐于去重复这个动作，从中学习了因果关系，并感知了自己的能力。

5.孩子从大人的言语、表情和动作慢慢就会听懂很多话，对言语有了一定的理解，可以将词语与实际物品联系起来，建立了语言信号的反应。也可以通过儿歌和表演动作帮助孩子理解语言。这时孩子对自己的名字已经有反应。也会模仿大人发出一些声音，家长要有意识地教孩子叫“爸爸”“妈妈”，鼓励孩子发出这种声音。

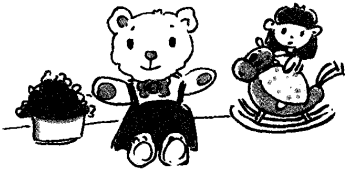
6.教孩子学习肢体语言来表达自己的意思，例如摇头表示“不”，点头表示“是”或“对”。

7.孩子这时更加“认生”，对陌生人特别警戒，拒绝接近他们，害怕陌生的环境、怪异的物品，对没有经历过的情况都会产生恐惧情绪，家长需要给予理解和关怀。

8.对照镜子仍然十分感兴趣，也喜欢看镜子里的影像，因此继续认五官，同时增加对镜像中自己的四肢、手、脚、头发等的认识。

9.有意识地让孩子看高兴、痛苦、愤怒、淡漠等各种表情或者通过大人说话的音调，学会辨认大人的感情。孩子开始感受愉快和不愉快的情绪，他会通过喊叫要求你帮助他；会用哭声表示不愉快的情绪；当他的需求得到满足能够用欢笑表达自己愉快的情绪。

10.对于孩子不当行为的纠正，最好采取转移注意的办法。



5月龄第4天

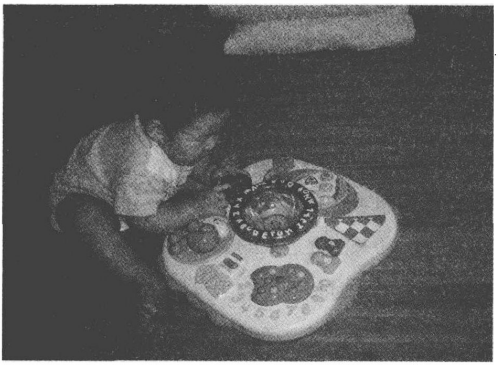
“宝宝学习桌”真好玩

小铭铭出生以来，我一直都非常注意孩子手的动作的发育，为什么呢？正如苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“儿童的智力发展表现在手指尖上。”手指的运动区和感觉区在大脑皮质都占相当大的位置，尤其是手指的运动功能在大脑皮层的所占面积比他的躯干、下肢、脚的运动功能在大脑皮层所占的面积的总和不相上下。**手是人类认识事物的器官，是使用工具和制造工具的主体。**同时双手又是人类智力水平最好的体现者。而双手活动又能促进人的智能的发展。尤其是左右手动作的发展可以刺激左右脑的均衡发展，对孩子的智力发展起到良好的促进作用。大脑的良好发育又反过来更好地促进了孩子双手动作的发展，能够让孩子做到“心灵手巧”，心智更上一层。

每个正常孩子出生时双手都是紧紧握着的。我们通过抚触按摩孩子的手心和手背，给予孩子双手感知的刺激，1个月末开始训练孩子的抓握动作，有时将小的玩具塞进他的手中，有意识地让他练习抓握，促进孩子双手的张开。我们通过不同质地的物品刺激孩子的双手和皮肤，进行感知觉的刺激。经过训练后，孩子在2~3个月双手开始有意识地张开，我们就不断地递给孩子玩具，让孩子去练习抓握。刚一开始孩子的动作是不准确的，往往不能随他所愿，随着逐渐发育和不断的训练，孩子很快就学会了主动去抓固定的玩具或不断移动的玩具，双手的5个手指也能张开了，其动作的准确性大大地提高，这与孩子手眼脑逐渐协调

有关。但是，这时孩子是用双手一起去拿一件东西。如果想让孩子去拿另一件玩具，他就会立刻将手中已有的玩具扔下，再去拿另一个玩具。当孩子满5个月后，我们开始训练孩子单手拿玩具和双手交换拿玩具，例如，当右手拿着玩具，我们同时再给他一个玩具，教给他将右手的玩具换到左手中，腾空右手去拿这一个玩具，孩子虽然将玩具换到左手，但当他拿到另一个玩具时，他往往就会将放在左手的玩具丢掉了。这时孩子只能抓握大的东西，手的其他动作发育还需要我们不断地训练，为此女儿给孩子买了一个“宝宝学习桌”。

这个宝宝学习桌是一个模拟餐桌玩具。餐桌中间是一个有夹层的可转动的汤碗，夹层中有透明的液体，液体上漂浮着CBXAZY几个字母，碗边上写着英文的26个字母，随着碗的左右转动，夹层中的液体也在晃动，不时闪出一些荧光，真好像一碗汤一样。学习桌的4边分别有：能够用手翻动的红白格子的餐巾；装饰有三角形、正方形、圆形按钮的比萨饼；可以用手舀汤的红色汤匙；可以上下按压的饮料瓶盖；一个水果盘里面有可以用手指按压的香蕉、左右滑动的浆果、可以手握并转动的红色苹果；各种颜色的曲奇饼形状的圆形按钮；可以转动的盐和胡椒瓶。学习桌上面各种模拟的玩具颜色都很鲜艳，很是吸引孩子的眼球。这个学习桌有两套发音设备，一种是音乐，另一种是英语。


这个学习桌真好玩！

孩子无论使用双手或单手转动汤碗，都会响起一首悦耳的歌声或者是英文字母歌或一个有趣的短语；如果孩子用手掀开餐巾的一角，马上音乐就会响起；当孩子按压下果汁杯子，音乐也响起来，并且告诉你杯子是空的还是满的，用以学习反义词；用小手指按压香蕉中间红心的位置，也会响起音乐来，告诉你这是香蕉；无论小铭铭用手左右移动蓝莓，还是握住苹果左右转动音乐都会响起，告诉你食品的颜色和名称；小铭铭还喜欢用手指按压曲奇饼上的按钮，可以听到

1～10的数字或听到一句有趣的短语。我们还不时让孩子用手转动一下胡椒粉或盐等调料瓶，马上会响起短短的儿歌；用手指按压一下比萨饼上的按钮，可以认识按钮的颜色或形状。

小铭铭很喜欢玩儿这个学习桌，但是用手的动作大都不正确。有的时候不是转动汤碗，而且用手握住碗边上下左右晃动，因此音乐就不会响起。本来应该用拇指、食指来翻动餐巾，可是小铭铭却偏要用大拇指以外的四个手指或者整个手一起翻动餐巾。本来应该使用手指按压的按钮，小铭铭却要用全手掌去按压。而且他还不会使用手指去上下或左右移动浆果或调料瓶。尤其是使用汤匙时不会翻转手腕。小铭铭高兴时就是双手猛烈地敲打学习桌上的各种模拟玩具，甚至力气大得将学习桌摔下床，可能他认为这也是一种玩法吧！学会这个学习桌上的各个玩具的玩法，基本上就学会了手的各种动作，因此训练小铭铭手的各种动作就成了我们最近要做的工作。

小王先是给他做示范动作，从最简单的转动汤碗开始，基本上是将各种动作分解慢慢地做，让孩子看，再加上做成功以后小王夸张的表情，以及学习桌发出的美妙的音乐声深深地吸引着孩子，引起了孩子的好奇心和兴趣。他也跃跃欲试，这时小王就手把手地教给他，但是要想双手一起协调用力，像司机掌握方向盘一样自然，这是有一定难度的。小王不厌其烦地反复教他，当他做成功以后，小王马上亲亲他，我们都给他鼓掌，可能孩子并不明白大家鼓掌是什么意思，但是看到大家哈哈大笑的模样，孩子也就跟着笑起来。然后马上又开始重复这个动作，渐渐的，每个动作都做得有点模样了，当然离标准的动作还差得很远，我们还是一律给予表扬，别看小铭铭才5个多月，也或多或少明白大人夸奖他的表情了。小铭铭的小手不停地忙碌着，随着时间的延长，小铭铭的兴趣一点都不减。当然手的各种动作是很复杂的，绝不是几次训练就能够掌握的，因此需要在以后的几个月里不断地训练，不能急于求成。

通过对这个学习桌的玩耍，让孩子逐渐明白了“因果关系”，手眼的动作更加协调，手指的功能得到进一步的分化，学会如何控制手指的动作。我相信经过一段时间小铭铭会逐渐掌握手的各种动作，精细动作会发育得更好，为以后孩子的双手掌握更高级、更复杂的动作打好基础。

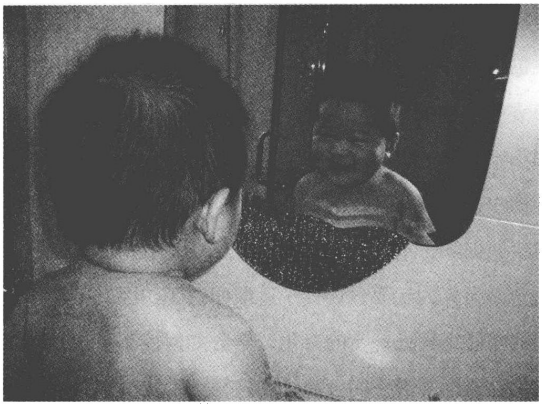


5月龄第11天

洗澡和照镜子也充满了早期教育的契机

小铭铭最喜欢洗澡，只要一进卫生间，看见浴盆里放好了洗澡水，不管脱不脱衣服，就会兴奋得呀呀直叫。但是我们还是按照原来规定的程序来做。脱掉衣服，我们先给铭铭照镜子。

小铭铭只要一看镜子，马上忘记了洗澡，对着镜子里的自己高兴地笑起来，这时小王或者女儿不失时机地指着镜子里的镜像说："这是妈妈！这是小铭铭！""这是阿姨！这是小铭铭！"还不时拿起铭铭的手，指着镜子里的镜像说。近来又增加了认识五官的活动：



我喜欢照镜子，镜子里是谁呀？

“这是铭铭的眼睛！”指指镜像中的眼睛，然后又指着铭铭本人的眼睛说：“这是眼睛！眼睛！”

“这是铭铭的鼻子！”然后又指着铭铭本人的鼻子说，“鼻子！鼻子！”

拉起铭铭的手或脚对着镜子舞动说：“这是小铭铭的手！”“这是小铭铭的脚！”

孩子很喜欢照镜子，他对镜子里的妈妈或小王感到十分惊奇，经常是看看镜子里的妈妈或小王，又看看身边的她们，不时用手拍打或者抚摸镜子里的人，还咿咿呀呀地说个不停，这时女儿或小王就会指着自己的镜像告诉铭铭：“这是妈妈！”“这是阿姨！”但是小铭铭对于镜子里的自己却感到迷茫，这时我们不失时机地教给他认识镜子里的自己以及自己的五官或手脚。随着孩子的成长，对镜子里镜像的认识大有进步了，这是自我意识发展的一个必然过程。

随后，我们就要给孩子开始洗澡了。因为孩子从小就天天洗澡，前一个月还在游泳，所以孩子一点都不怕水，而且还特别喜欢水。现在孩子已经5个多月了，我们开始有目的地训练孩子上下肢的力量了，为孩子将来爬行和站立打下基础。

小王抱着孩子先让孩子的双脚着水，握住孩子的双腿不停地上下活动，让孩子用双脚拍打着水，孩子看见溅起的水花，高兴得不得了，而且一直试图自己去舞动双脚来拍打水，大有乐不思蜀的意思。

待孩子习惯水温（大约30℃，不高的水温是为了给孩子进行寒冷训练。）后，小王要把他放到水中时不知为什么竟然大哭起来。于是我就把水里漂浮着的叠叠船、水鸭子放在他的手里，孩子才停止了哭闹，在水中开心地玩起了这些玩具。

颜色鲜艳的叠叠船是由塑料压成的不同形状的立体，从大到小重叠组成的。由于整个玩具是中空的，所以可以漂浮在水面上。这个玩具的颜色和形状很能吸引孩子的眼球，孩子可以用手摆动它进行漂浮、游动。粉红色的塑胶小鸭子也是漂浮在水面上，同样让孩子喜欢得不得了。

小王用力将玩具压到浴盆底下时，小铭铭呆呆地看着，大概不明白这是什么意思，小王突然松开手中的玩具，叠叠船或小鸭子马上升起来漂在水面上，小铭铭看见后笑了。小王将这个动作重复了几次，当玩具再次被小王压在水底时，孩

子已经不像当初那样发呆了，可能是明白了。

随后，小王又把着孩子的手来拍打水，看着被自己拍打出的水花，孩子又笑了，做过几次之后，孩子开始自己使劲挥动着胳膊用手玩水。

小铭铭看到由于自己用手滑动水，促使玩具不停地游动，看着由于自己舞动胳膊打起的水花，玩得更加起劲，高兴时竟然把小鸭子抓起来放到嘴里啃起来了。

这时小王将孩子摆放为半卧位，让孩子的头躺在浴盆的边缘或者小王的臂膀里，然后小王用另一只手抓住孩子的双腿，帮助小铭铭打水。

小铭铭有些紧张，双手使劲地抓住小王的胳膊，随着一次次的打水，看着溅起的水花，孩子兴趣大增，逐渐放松了紧紧抓住的小王的手，开始用手去滑动水了。这次孩子在水里玩了大约10分钟，然后小王抓紧时间给他洗澡。

突然，孩子停止了戏水，只见水中冒出了一连串的气泡。

小王连忙说："张大夫，不好了！小铭铭在水里尿了，赶快出来！"

小王赶紧将孩子提出来，孩子不乐意出水，还大哭起来。我用淋浴头冲洗了孩子的全身，然后用浴巾将孩子包裹好，送回屋里，准备做婴儿操。

其实洗澡前，小王刚给小铭铭把完尿，可能是在水里又刺激了孩子的尿意。不少孩子在洗澡时有可能大小便，因此家长还必须要注意这一点。

有的孩子很恐惧洗澡，每次洗澡时都大哭大叫不下水，我想无外乎以下两个原因：

（1）由于孩子不经常洗澡，所以对水生疏而产生了恐惧。

（2）洗澡时曾经受到某种不良刺激，形成了洗澡和不良刺激相联系的防御性条件反射。例如，水温高烫着孩子，刚要洗澡受到外面突然巨响的爆竹声的惊吓，洗澡时家长的动作粗鲁，洗澡时浴液刺激了孩子的眼睛等。

对于第一个原因，只要孩子生下来后保证孩子经常洗澡就能解决了。对于第二个原因，就需要我们利用系统脱敏法来消除孩子对洗澡的恐惧，具体可以采用以下方法分步进行：

（1）首先让孩子在浴盆的边上玩放在水中的玩具，当然这个玩具必须是孩子特别喜欢的，只有在洗澡时才能玩的玩具；

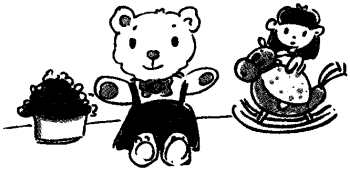
（2）当孩子玩了几天后，孩子对玩具的兴趣很浓的时候，让孩子的一只脚站在浴盆里玩；

（3）如果孩子对水没有产生异议，不妨将孩子的双脚放在水里玩；

（4）经过几天后，当孩子更加喜欢玩这些水中的玩具慢慢忘记对水的害怕时，就可以给孩子脱了衣服让他坐在澡盆里玩洗澡的玩具。

这样因为孩子将玩具和洗澡联系起来建立了良好的条件反射，就会逐渐克服对洗澡恐惧的心理。如果孩子有第一次的成功，千万要记住及时表扬你的孩子，亲亲他，夸奖他：“妈妈最喜欢洗澡不哭闹的宝宝！”及时强化孩子的这个行为，孩子知道妈妈喜欢自己今天的表现，因此更乐于去重复这个行为。

通过洗澡，不但能让孩子保持清洁卫生，养成良好的卫生习惯，而且洗澡还锻炼了孩子大运动的技能，增强了上下肢以及腹部肌肉的力量，甚至可以说是提高了孩子的认知水平、增长孩子见识的一场游戏。



5月龄第13天

开始添加菜泥

因为去长沙讲课，我顺便回北京家中休息几天，6月3日我从北京匆匆赶回上海。小王休息了，我总是担心女儿和女婿照顾不好孩子。孩子添加米糊已经一段时间了，准备开始添加菜泥，因为担心女儿添加不恰当引起孩子消化不良，所以我一再嘱咐他们等我回上海后，由我亲自给孩子添加菜泥。另外我还准备将夜间12点的奶提前喂，这样就可以断掉夜奶了。

这个月的饮食准备这样安排：

5：00　配方奶200毫升

8：00　配方奶200毫升

睡眠2～2.5小时

10：00～10：30　煮菜水或果汁水120毫升，蛋黄1个

12：00　米糊20克，鱼汤或禽肉汤50毫升

睡眠3小时

15：30～16：00　配方奶200毫升，菜泥1/2瓶

18：30　米糊20克

20：00　菜水或果汁水120毫升

入睡

22：30　配方奶200毫升

睡眠

凌晨4：30 左右醒来。

首先给孩子添加的是香甜的“胡萝卜泥”。

当孩子的妈妈拿着小羹匙挖出胡萝卜泥并喂到孩子的嘴里时，只见孩子咧咧嘴，皱起眉头，慢慢地咽下。我想孩子可能是在品尝味道，因为原来孩子就一直喝着煮胡萝卜水，大概味道似曾熟识，所以孩子没有吐出来。当喂他第二勺时，他又张开了嘴，没有拒绝，这样孩子很快就吃完了大约30克的胡萝卜泥。

我没有让女儿多喂，先观察孩子消化得如何？是不是接受这种食物？第二天孩子大便时，我仔细检查了大便，形状很好，于是继续喂孩子胡萝卜泥。

期间，我让女儿打电话给婴幼儿用品店，将目前著名的婴幼儿食品生产厂家所生产的瓶装蔬菜泥多定购几种，每天保证孩子吃的菜泥和果汁不重样，这样便于孩子习惯多种味道的食品，有助于预防孩子以后挑食或偏食。任何一种单一的食品都不能满足孩子对营养的需求，只有多种食品才能够有效地保证孩子的营养均衡和全面。

于是女儿定购了豌豆泥、玉米泥、南瓜泥和胡萝卜泥等同时还定购了各种婴儿喝的果汁，我们将婴儿食品公司生产的果汁与家里榨的鲜果汁交替着吃，为了防止孩子偏食甜味，我告诉女儿和小王必须按3：1（即3份水，1份纯果汁）的比例稀释纯果汁。

另外，我也尝试着自己制作一些蔬菜泥，毕竟市面上的蔬菜泥品种有限。多给孩子选择深绿色、红黄橙色蔬菜是我的初衷。因为这些蔬菜里含有丰富的生理活性物质叶黄素、番茄红素、花青素和叶绿色等，可以清除氧自由基，从而起到保护人体组织的作用；而且这些蔬菜里还含有很多的膳食纤维，有助于宝宝的消化吸收，保持大便通畅。

女儿问我，为什么不能先喂果泥？有的家长也说，我的孩子就爱吃果泥，不接受菜泥，感到很苦恼，不知道如何办才好。

其实已经习惯吃米糊的孩子就要准备开始添加果泥和菜泥。先添加果泥好呢还是先加菜泥好呢？这里可是有一些学问的。

孩子所吃的食物作用于舌面、口腔黏膜和咽喉上的味觉细胞（味蕾）产生

的兴奋通过大脑而引起味觉。新生儿与小婴儿的味觉细胞比成人的多，大约在1万个以上，味觉具有保护生命的重要价值。人类的基本味觉大致可以分为4种：酸、甜、苦、咸，其他的味道都是由这4种味道混合而成。

一般来说，孩子对甜味反应更积极，甜味能够给孩子带来愉悦的情绪，所以他们对果糖和蔗糖更加偏爱。而对其他3种味道孩子会表现不同的反应，尤其是对于苦味，孩子往往是拒绝和厌恶的。多种食物可以满足孩子身体需要的平衡营养，但是味觉的偏好和厌恶却是后天形成的。因为果泥含有果糖，甜度大，如果先喂果泥，很容易迎合孩子对甜味的喜好，往往导致孩子拒绝其他口味的食品，再喂他菜泥将会很困难。因此这些家长谈到的问题恐怕与添加果泥和菜泥的前后顺序有一定的关系。

也有的家长认为可以用水果代替蔬菜，因此孩子不爱吃蔬菜没有关系。其实这种观点是错误的。

蔬菜可以给孩子提供膳食纤维、矿物盐、维生素，水果虽然也含有这3种物质，但是膳食纤维和矿物盐含量比蔬菜少，而且含有大量的果糖。等同量的水果和蔬菜中，水果所含有的热量大于蔬菜，因此过食水果会造成孩子肥胖。由于膳食纤维不被消化道吸收，而随着大便排出，可以预防大便干燥的问题。因此二者不可偏废，应该合理搭配，才能有利于孩子营养的全面、均衡、合理。

有的家长认为市面上销售的婴儿食品没有味道（主要指的是没有咸味），因而错误地认为这样的食品宝宝不爱吃。

其实这些家长是以自己的口味来度量孩子的口味。人们的口味是从小的饮食习惯养成的。喜欢吃咸的人，只要饭菜中盐放少了就觉得食品没有味道。对于宝宝来说，应该吃各种食物的自然味道，让孩子多多在味道的记忆仓库中储存各种食品的原来的滋味。在2007年《中国居民膳食指南》特别强调指出7～12个月的宝宝膳食应该是少糖、无盐、不加调味品的。

给孩子喂鱼汤、禽肉汤主要是为了以后进食鱼泥、虾泥、禽肉泥等动物性食物做好准备，让孩子逐渐熟悉这些食品的味道，以后更容易接受这些食品。

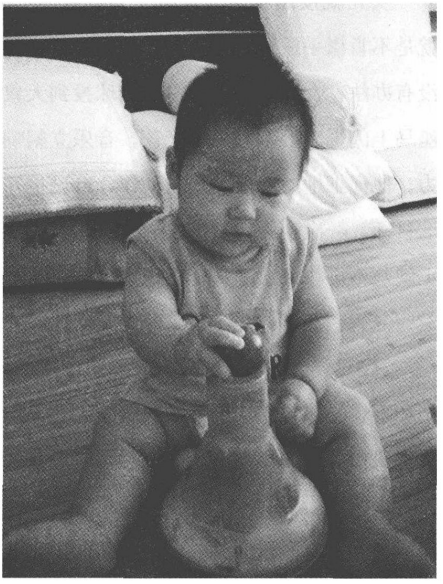


5月龄第15天

将小球投到“大象”的肚子里

为了让孩子的手眼动作更加协调以及训练手的准确控制能力，我们开始教小铭铭将小球投掷到小口径桶里的游戏。

我们买了一个带座位的大象造型的玩具：整个玩具的外层是用装有海绵的棉布条做成的大象身子和大象腿，可以拆卸；上面是一个开口的大象头；内胆是一个绿色的塑料桶，下大上小；另外还有4个分别是红、绿、蓝、橙、直径大约3厘米的小球，每个小球用手摇晃都可以发出沙拉拉的响声。这4个小球可以直接通过塑料桶的上口落到桶底，当小球落到桶底时，桶底就会发出五颜六色的亮光，并且响起欢快的音乐来。



铭铭满6个月时已经掌握了投球的技能。

当这个玩具摆在小铭铭的面前，马上就引起小铭铭的注意，只见他很快伸出手抓住了大象的鼻

子，身体匍匐在床上，将大象的鼻子头送到了口中。大象鼻子头的大小正好能够放进小铭铭的嘴里，小铭铭抱着大象鼻子津津有味地啃了起来。

“妈！您快把大象鼻子给拿出来！”女儿在旁边直叫我。

“小铭铭，别吃了，你以为这是吃的呢！”我一边说着，一边从小铭铭的嘴里拿出了大象的鼻子。小铭铭这下可不干了，大哭起来。我马上给了小铭铭一个红色的小球。小铭铭不再泪眼婆娑，看到这又是一个新的玩具，马上就停止了哭闹，高兴地拿在手中玩了起来，忘记了刚才的大象鼻子。这么大的孩子是很容易用转移注意力的办法来阻止他的不好行为的。

“小铭铭，看看妈妈将小绿球投到大象头里了！”女儿在旁边将小球投到大象的头里，给孩子做着示范动作。女儿一个劲地叫小铭铭看看，可是小铭铭的注意力可不在这里，他正在饶有兴趣地在手里转动着红色的小球玩呢，而且还时不时地试图放在嘴里去啃啃。我在旁边不断地阻止他。

“你这个孩子怎么不知道学习呢！”女儿在一边无可奈何地说。

“嗨，你不会拿着小铭铭握着红球的手再手把手教他一遍。”我告诉女儿。

女儿就按照我说的去做了，可是当把小铭铭的手放在大象头上方时，孩子就是不肯撒手放开小球，而且比以前更加有力地紧紧地握着，与他妈妈争执着。没有办法，女儿只得拿出橙色的球投到大象的头里，只听见小球落到底座上，底座马上闪烁着五颜六色的光芒，音乐立刻响了起来。这下子可吸引了孩子的注意力，他仔细地看着他妈妈的动作，自己也开始将小球投到大象头里，但就是对不准目标，一次也没有投进去过，孩子失去了兴趣，转而又去拉大象的腿和头，反正就是不再往大象的头里投球了。

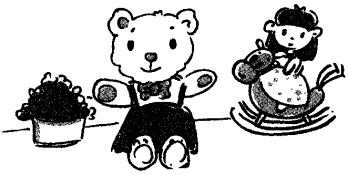
“妈！小铭铭是不是笨呀？”女儿灰心地问我。

“怎么能笨呢？你认为这个动作简单，但是对于孩子来说，可是相当的复杂和困难的。首先让孩子抓握着的手主动松开，放下握着的东西，这是一个多关节多肌肉参与的动作，6个月之内的孩子如果手拿着物品一般是不会放开手的，需要训练一段时间。另外，孩子投球的动作是一个在大脑控制下的手眼结合的过程，还需要有比较准确的空间判断能力。准确地控制自己手的力量来投球，对于一个不到6个月的孩子来说，这样的训练有些早，因此一定要在玩的过程中让孩

子反复尝试，只要他有一次成功，加上大家的鼓励，就能增加他的信心，愿意去重复这个动作。不要灰心，你和小王每天反复训练他，他肯定能够将球投进去。不过记住，当着他的面多做示范动作，也要手把手教他，让孩子好好观察，便于他进行模仿，孩子肯定会很快掌握放下和投的动作，而且会投得非常准确。”

5～6个月小婴儿开始出现有意向的模仿；8～12个月的婴儿会模仿指定的动作，例如，把木块放在盒子里；10～22个月的婴幼儿只是对他们理解的动作以及对他们有意义的动作进行模仿。因此我们应该掌握孩子的特点，适时让孩子进行模仿和学习。

因此这几天只要孩子玩的时候，我们就把这个大象玩具拿出来玩投球的游戏。随后我们发现在练习投球的过程中孩子很容易分散注意力，原因是大象的造型奇特、颜色鲜艳，特别容易吸引孩子的注意力，所以他不愿意去投球，更乐意去吃大象的“脚”和“鼻子”了。于是我做出决定，只要是让孩子练习投球就将整个玩具的外围部分一律拆除，只留下绿色的塑料桶，这样就不容易分散孩子的注意力了。果然，这样做以后孩子的注意力就集中在投球的动作上了。当然，这个游戏一天只能做2～3次，每次大约2～3分钟，否则孩子就会产生疲劳和厌烦，视线转移别处去了。



5月龄第20天

开始练习爬行

5个多月的铭铭已经独立坐得很稳了，并且能够坐着转动身体去拿放在身边的玩具了。

现在他还特别喜欢站立。当大人坐在沙发上抱着他时，他会全身打挺儿地往上出溜，大人架着他的腋下，他双脚站在地上用手有力地拍打着面前的茶几砰砰作响，高兴得咿咿呀呀地叫着，时不时的口水就顺着嘴角流在茶几上，表现得十分愉快！

当你坐着双手扶在他的腋下时，他的两只小脚特别有力地蹬在你的腿上跳跃，有时候小脚碾得你腿上的肌肉生疼，当你龇牙咧嘴做出吁吁状的时候，他却嘻嘻笑个不停，以为你是在逗他，反而蹬得你更疼了。此刻，他满脸笑容，有的时候甚至“嘎嘎”笑出声来。

我唯恐他过早练习站立，双腿和双脚不能支撑着全身的重量而影响腿骨的发育，另外由于站着的视野比趴着的视野更加广阔，更能满足孩子的好奇心，也会影响他学习爬行。所以我对小王说，尽量不要让他站立太长的时间。我们现在可以训练孩子爬行了！

“爬”是孩子在大运动发育过程中的一个不可逾越的非常重要的阶段，因为这是孩子首次离开大人主动移动自己的身体去观察、探索和认识世界。

爬行可以促进孩子的认知能力的发展，有助于大脑储存更多的信息；通过

爬行可以锻炼孩子的胸部、背部、腹部的肌肉以及四肢肌肉的力量，四肢活动的灵活性，促进全身运动的协调性，增强本体感、平衡感，而且还有助于视觉、听觉、空间认识能力的发育和发展；同时爬行还能促进大、小脑之间的神经联系。

爬行是一项对于孩子来说较为剧烈的运动，是很能消耗热量的，据研究证明，爬行时要比坐着多消耗一倍热量，比躺着多消耗两倍热量，这样有助于孩子吃得香、睡得好、长得更好。

因为爬行中枢的位置与语言阅读中枢的位置相近，对语言和阅读能力也有助于提高。另外，爬行运动增添了孩子原来没有获得过的乐趣，也是磨炼孩子意志和胆量的一项活动，这将有助于培养宝宝积极、健康的个性。

据报道，在第二届世界妇幼保健国际研讨会上，妇幼专家公布的调查发现，“感觉统合失调”的儿童90%以上不会爬行或爬行时间很短，而**爬行是目前国际公认的预防“感觉统合失调”的最佳手段**。大脑的协调性差将影响孩子的注意力和记忆力、言语表达和人际交往的发展，因而直接影响了儿童学习、生活、人际关系，妨碍正常成长发育。

专家分析，造成“感觉统合失调”的原因，除了早产、剖宫产等问题，最关键的问题就是没让孩子经过爬就学会走路。这个问题所产生的弊病在孩子幼年时也许不会表现出来，到了学龄期，就会在学习能力、人际交往能力和心理素质方面显现出来，让家长和老师非常操心。

对于这一点我是深有体会的。我在前几年出版的《您育儿的方法正确吗——0～3岁宝宝父母最关心的问题》一书里曾经这样写我养育女儿的失败之处：

“当孩子7个月时，应该训练孩子爬行了。但是由于我的工作忙，住房又狭小，就没有很好地给女儿进行爬行的训练。那时也没有像现在这样强调爬行的重要性，反而认为女儿不爬行省得摔着，带着她也省心。这样我的女儿没有学会爬行，很早就学会了站立和走。当时我还没有觉得这是个问题，上学后问题就出来了：我的女儿虽然认真对待每一节体育课，但是体育技能总也不行，动作怎么做也不协调，跑起步来全身就像散了架子一样，我戏称‘鸭子跑步’。

“因为她不会跳‘皮筋’，和同学一起玩时也只能充当拉皮筋的角色。为了孩子的体育，我没少费心。我和她爸爸经常带她去学校锻炼，练习体育课上学

的各项技能，但是成绩非常不理想。体育课成绩完全是因为她的上课态度非常认真，练习非常刻苦，老师勉强给了‘良’，没有影响‘三好生’的评定。

“现在想起来，都怪我忽视了孩子爬行的训练，使得孩子出现这样的问题。直到现在她学习打网球，姿势摆的十分标准，可就是接不到一个球。女儿老埋怨我，为什么小的时候不好好训练她，我说：‘责备老妈已经晚了，没有用了，这辈子也弥补不了了。’”

所以现在我是牢记这个教训，一定要好好训练小外孙的“爬行”。

小王在客厅的地上铺上了一张大凉席，让孩子俯卧在凉席上，女儿在孩子头前大约50厘米的地方，放上一个他最喜欢的大象头玩具。孩子很快用双上肢支撑在凉席上，眼睛炯炯地看着大象头玩具，试图要去够这个玩具，拿到手里玩，可是不管他怎么努力整个身体就是原地不动，他干着急没有办法，急得嗷嗷直叫。

这时我让小王用两只手交替着推动孩子的双脚，孩子的脚使劲一蹬，身体向前移动了几步，终于够到了玩具，他迫不及待地拿到嘴里咬了起来，脸上的表情是一种满意和成功的喜悦。

我告诉女儿和小王，玩具一定不要放在离孩子很远的地方，否则孩子努力了很长时间还够不着他喜欢的玩具，他就会放弃了，不会对爬行产生兴趣。必须让孩子感觉到经过努力就能够满足自己的需求，这样孩子才会对自己充满了信心而更乐于去尝试。

这样不到10分钟的训练孩子已经大汗淋漓，最后一次爬，孩子的小脸涨得通红，嘴里还不时发出吭哧吭哧的声音，逗得我们直笑。当孩子拿到玩具后，我就宣告这次训练结束。这次训练大约用了10多分钟。

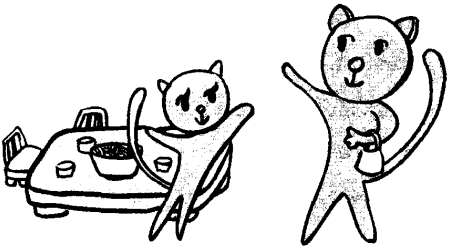
这时我看到孩子的双膝被凉席磨得通红，我很心疼孩子，对小王说：“再练习爬时，放在我的床上，我的床比较硬，适合孩子练习爬行。”

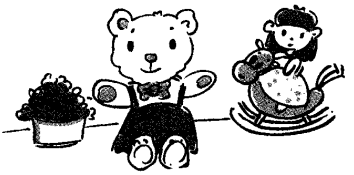
下午孩子睡醒之后，小王给孩子喂完奶，让孩子坐在地上的凉席上玩儿、看画片，大约过了1小时，就把孩子抱到我的床上来练习爬了。

没有想到，孩子刚趴下后，抬起头，看着前面的玩具，双上肢就有节奏地交替着用力向前爬，双脚也很协调地用力蹬女儿的手，女儿用双手交替着轻轻用力推着孩子的双脚，孩子整个身体像一个匍匐爬行的小青蛙，姿势还真不错！动作

看起来比上午熟练多了。当孩子经过爬行的努力拿到玩具后，我们3个人都不禁抱起孩子亲了又亲。

就这样，我们已经练习了三四天了，每天训练2～3次，每次训练10多分钟，孩子爬的动作一天比一天熟练，而且兴趣还很大，很喜欢爬行。现在大人只要在后面轻轻助他一点力，他就能爬，当然他还不能爬得很远，每次也就爬2米左右。让孩子爬的距离长一些，最好是能够摆脱我们的帮助，这是我们近期奋斗的目标。可喜的是孩子现在已经能够自己从坐姿换成俯卧呈匍匐的爬行的姿势了。看来孩子进步很大，这要得益于以往对他的训练。





5月龄第29天

打赤脚好处多；预防出痱子

我在上海已经生活了7个多月，我发现上海的老人特别在意孩子的双脚不能着凉。事情是这样的：

因为小王休假，小外孙基本上就是我和女儿带。夜间小外孙在女儿屋里睡觉，早晨4点半～5点之间醒来，于是他们就把孩子抱到我屋里，由我来照看。我给孩子洗完小屁股换好尿裤，然后喂奶，哄着孩子在床上玩。每天我和孩子换着玩不同的玩具，因此孩子有新鲜感，玩得很开心。

大约6点我就带着孩子去楼下院子里和马路上玩，外出我给孩子穿得很少，就是一件连身的短衣裤，光着小脚。

因为是清晨，街上的汽车少，废气也相对的少，所以我让孩子在路口看过往的车辆，孩子很喜欢看汽车。

不少晨练的老人看到孩子坐在童车里高兴的样子都会停下脚步，夸奖几声，孩子的表现欲非常强，只要是看见老人他都会冲着人家咧开嘴笑，而且还“啊啊”地说话，逗得老人都喜上眉梢，说：“这个小囡，好不相！好不相！我又可以长寿了！”意思说，这个小孩真可爱。尤其是老人似乎最在乎孩子会不会对他笑，好像孩子对他笑，就预示着可以长寿，因此小外孙是很有人缘的。

不过这些老人临走时都关切地嘱咐我：“孩子不能打赤脚，必须要穿上袜子和鞋，否则会生病的，千万要记住哇！”也许怕我不听她的，还走回来再一次告

诉我："我可是带过六七个孩子了，有经验呀！"我一再对这些老人表示感谢，谢谢他们的关照和爱心。这时，我才明白为什么小区里的小婴儿无论天气多么热，仍然还是穿着厚厚的棉线袜再加上毛线织的鞋了。

其实我给孩子打赤脚是有用意的。**孩子的双脚皮肤也是布满了知觉和触觉的神经末梢，当孩子还不会站立时，气温条件允许的情况下还是应该给孩子打赤脚，让孩子能够通过双脚直接感觉到冷热，并且让脚底经受各种刺激，试着让孩子的双脚接触不同材质的地面有助于触觉的发育，有利于促进脚弓的形成。**更何况天气已经很热了，也不能捂着脚呀！因为小婴儿出汗，多双脚潮湿，如果被捂着，很容易滋生细菌，造成脚部感染。

天气越来越热了，今天上海的天气预报又是35℃，而且上海的相对湿度一般都在80%以上，有的时候甚至达到90%，闷热的天气对于成人来说都是很难受的，对于活泼好动的孩子恐怕就是更不好过了。我对小王一再强调说，今年夏天护理的重点之一就是不要让孩子出了痱子。

小王在家时，孩子每天都是在清晨5点左右醒来，吃完奶后清洗干净，在床上小王帮他练习爬行或者练习手的精细动作，例如让孩子学习将右手的玩具放在左手上，或者将左手的玩具放在右手上。

大约6点多，这个时候的阳光还不强，天气比较凉爽，偶尔会有一阵小风吹过来，小王推着童车带孩子去小区的小花园去玩，有的时候就去旁边的小区玩，因为那里的小朋友多，尤其是同龄的孩子比较多，大人之间可以交流育儿的经验，孩子们可以逐渐熟悉。铭铭很喜欢去外面玩，满足他对外界的好奇心。

大约7点多钟，太阳已经完全照在大地上，小王就推着孩子回家了。回家后马上给孩子洗澡，换上干净的大背心，不用再穿上裤子（只穿纸尿裤），吃完奶后8点左右孩子就要睡上午觉了。基本上白天就不再出外玩了。

到晚上5点半以后，阳光已经不那么强了，孩子下午觉也已经睡醒了，小王就带着孩子又出去玩了。

6点半孩子回家，洗完澡后换衣服，准备吃晚饭，然后在家中由我们大家带着他玩，直到晚上8点钟入睡。

家里一直开着空调，屋里的温度保持在24℃，但从来不让空调的风直接吹着

孩子。为了屋里空气得清洁，我们要不时开窗户，通风换气。由于我们精心的护理，小外孙皮肤一直干爽、光滑。

前几天听小王说，小区里的孩子几乎都出了痱子，这些孩子夜间睡眠也不踏实，几乎一小时一醒，本来天气就闷热，让孩子折腾得大人几乎要生病了。一打听，原来这些家庭都不敢开空调，说是怕孩子着凉，而且认为小孩子是不能用空调的。我真纳闷，发明空调不就是为了提高人们的生活质量，而不受暑热的煎熬吗？难道在家里像桑拿天一样孩子就不得病了吗？

小婴儿的皮肤很娇嫩，其防御功能差，对外界的刺激抵抗力低，很容易受到感染或伤害。尤其是婴儿的体液含量比成人高，植物神经系统发育不成熟，因此调节功能差，出汗多。

暑天空气中湿度大，有的孩子因为汗液排泄不畅，潴留在皮肤内就引起汗腺周围发炎，生出痱子。这些痱子主要分布在孩子的脸、颈部、胸及皮肤皱褶处，有痒、灼热和刺痛的感觉，所以有的孩子夜间睡眠也不踏实。严重者可以感染成为“痱毒”形成疖子乃至败血症。据我临床经验，但凡第一年出了痱子，往往以后年年都出痱子。

后来我在小区里碰到这些家长告诉他们孩子是可以使用空调的，**只要屋里保持24～26℃的温度，不让空调直接吹着孩子就可以了。使用空调时最好每天上下午各开窗通风一次，每次半小时；多给孩子喝水；保证每天洗2～3次温水澡，保持皮肤干爽和清洁；要给孩子穿透气好的薄棉布衣服。**已经出了痱子的孩子可以使用“宝宝金水”，既可以外用，也可以放在洗澡水里给孩子洗澡。

上海的夏天还是很长的，因此预防孩子出痱子的任务还是很艰巨的呀！



7~8个月

养育的重点

1.孩子能够独立坐稳，有助于双手和手指动作的发展和协调。开始训练孩子腹部不离地面匍匐爬行，以后逐渐练习手膝爬行。

2.大人扶着孩子的腋下鼓励他直立跳跃，让孩子逐渐掌握跳动的技巧以增强下肢的力量，为爬行、站立、行走做准备。

3.训练孩子有目的玩玩具，学习对击玩具。能够准确抓握和倒手东西，继续训练孩子有意识地松开手放下东西，进而再训练能把东西放在不同的位置。

4.继续让孩子练习“捏取”动作，从大把抓到拇食指对捏。可通过拨拉算盘珠、转盘、按键等练习食指动作。

5.开始训练孩子用杯子喝水，争取早日停掉奶瓶喂养。

6.与孩子一起玩玩具，根据成人说出的玩具名称让孩子在几种玩具里辨认找出。也可以当着孩子的面，遮盖玩具的一部分，然后鼓励孩子去寻找，促进孩子对玩具整体性和永存性的认识。

7.这个时期的孩子已经发展出完整的颜色视觉，远距离视觉成熟，追随移动物体能力成熟。

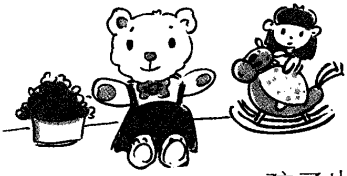
8.孩子开始对“不”有反应，要善于对他说“不”，并且做出不高兴的表情坚决的制止，不要怕孩子哭闹。同时用亲吻和拥抱对孩子好的行为进行奖励。

9.部分婴儿经过训练开始有“欢迎”“再见”“谢谢”等肢体语言。

10.孩子仍然表示对陌生人紧张害怕，同时对抚养人更加依恋，当抚养人离开会哭闹，产生分离焦虑的情感。

11.培养良好的行为习惯，如饭前洗手，睡前洗脸、脚和清洁口腔，自己安静入睡，使生活规律化。

12.开始添加鱼泥、虾泥、鸡肉泥、肝泥等，肉汤、鱼汤、鸡汤、烂米粥等。



6月龄第7天

孩子出牙了，需要马上进行口腔清洁护理

孩子近1个月来特别喜欢咬东西，例如喂米糊时，他会咬住小勺不松口，幸亏我们给孩子选择的小勺是软胶的。口水也一直流个不停，孩子的嘴唇边总是湿漉漉的，衣服前襟也总是洇湿了一大片。不管是什么东西，只要一到他的手中，肯定都要送到嘴里去啃一啃，有的时候还死咬住不放。

小王休假回来，我跟小王说："这个孩子莫不是要长牙了？我老眼昏花也看不清楚，检查一下好像没有长牙。"

谁知第二天清早小王起床后就过来告诉我："铭铭下面正中已经出了两个牙，都露出两个小白点了。怪不得铭铭这些日子总是咬勺呢。"

为了让孩子的牙齿更好地萌出，也为了锻炼牙龈的坚固性，满足孩子对咬和咀嚼的需求，我让女儿给孩子买了磨牙棒。

小外孙很喜欢啃咬磨牙棒。孩子的小手拿着磨牙棒，放在嘴里不停地吸吮和啃咬，很快就看见磨牙棒的一面（下牙能够啃着的那面）已经被啃得麻坑遍布，在嘴里的磨牙棒一端也被唾液浸泡得有些发软，不一会儿竟然将磨牙棒的一头咬断含在嘴里了。

我怕孩子卡着，急忙拨开孩子的嘴，一看嘴里全是磨牙棒的碎渣子，我想往外抠，孩子不让抠，只好随他咽下去了。不过很快孩子对磨牙棒就失去了兴趣，随手将磨牙棒扔在地上，又去拿别的玩具去啃了。

前天去医院给孩子做体检，并且接种乙肝疫苗，百日咳、白喉、破伤风、B型流感嗜血杆菌及脊髓灰质炎疫苗五合一联合疫苗，肺炎球菌疫苗等第三次基础免疫接种，负责体检的是一位美国女医生，当时，医生检查孩子全身以及口腔，可以看见两个下切牙已经完全露出来了，医生说，孩子发育得真不错！

铭铭的乳牙开始萌出，因此需要马上开始给孩子进行口腔的清洁护理工作了，尤其在日常的生活中从各个方面做好杜绝发生婴幼儿早期龋齿。

产生婴幼儿龋齿主要的致病菌是变形链球菌，而婴幼儿口腔中的变形链球菌主要是来源于母亲及其看护人。婴幼儿出现早期龋齿不但可以破坏乳牙的结构，影响了孩子的咀嚼和进食，进而造成孩子营养不良乃至影响孩子全身的生长发育，还会影响孩子的颌骨的发育。严重的龋齿也影响乳牙下面继承恒牙的发育和萌出，导致恒牙排列不齐。尤其是患有严重的龋齿时，变形链球菌可以进入血液中，影响心脏和肾脏等器官。

因此龋齿以及龋齿所造成的后果，不但有损孩子的容貌，而且还会影响孩子语言的发育，这些严重的后果往往在孩子懂事以后影响着孩子正常的心理发育。

我准备了两个不锈钢的饭盒，并去药房买了一大包棉纱布，自己动手做了不少的敷料条，码在一个饭盒里，然后将饭盒盖扣好，放在家用的高压锅中消毒20分钟，准备清洁牙齿和口腔时用。另一个饭盒准备存放用过的，但洗干净、晒干、叠整齐的敷料条，满盒后再消毒使用。

孩子出生后，我就让小王用消毒好的棉签，沾着清水每天早晨和临睡前两次擦拭口腔的牙龈、颊部和舌面，一方面起到按摩作用，另一方面进行清洁处理，因为舌苔也是大量细菌的滋生地。

现在孩子出牙了，更要注意口腔的清洁护理了。因此我向大家提出了要求：

（1）因为夜间10点半孩子在睡眠时有一次奶，所以我要求女儿和女婿每次喂完奶后，一定要再喂一些白开水，其目的是清洗口腔和牙齿。因为残留的奶液是细菌最好的培养皿，尤其是配方奶粉和甜食中的糖类会被细菌分解产酸，腐蚀牙齿形成龋齿。

（2）绝不允许孩子躺着吃奶。现在开始使用鸭嘴杯练习喝水，为以后早日戒掉奶瓶喂养做好准备，这样还能很好地避免出现牙齿反咬合、颌骨发育异常以

及对颞下颌关节产生不良的影响。

（3）孩子进食的用具要专人专用，严禁与大人合用同一套进食餐具，防止成人的口腔细菌传给孩子。

（4）要求女儿或小王清洁手后，每天一次手指缠上消毒好的湿润纱布轻轻按摩孩子的牙齿和牙龈，帮助孩子进行口腔和牙齿的清洁护理。

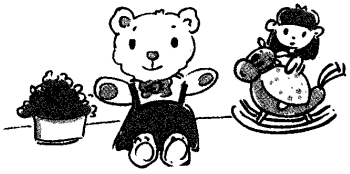
（5）禁止嘴对嘴地亲吻孩子。

平时，我和女儿女婿常规是3个月到半年就做一次口腔清洁护理，因此只要发现有龋齿都能够及时处理，平常也保持良好的口腔卫生习惯。同时我也要求小王注意这方面的问题。

我担心给孩子做口腔清洁护理时孩子不配合，还教给小王如何一只手固定孩子的头部，另一只手的手指缠上湿纱布轻轻按摩和清洁牙齿。没有想到小王做过几次之后告诉我，孩子特别喜欢大人给他做口腔清洁护理，她毫不费力气一个人就给孩子做完了，而且做完后孩子还不干，非让阿姨继续给他做。

听完小王的描述，我心里感叹："我的小外孙真的好可爱呀！这么省大人的心。"禁不住抱起小外孙亲了又亲。

我嘱咐女儿打听一下，上海哪个医院小儿口腔科不错，准备在小铭铭1岁之前去医院做第一次口腔保健，其目的是做"氟"状况的评估、牙科检查、牙科的健康咨询以及让孩子熟悉牙科的就诊环境，避免和减少将来对牙科就诊与治疗产生的恐惧。



6月龄第5天

孩子进入生理性厌奶期

孩子连着两天都没有好好吃奶了。每次吃奶都是吃吃停停，东看看西瞧瞧，只要旁边有一点声音，他马上转过身去看看，家里的事情没有他不关心的，真是一个“大忙人”！要不然就是双手抱着奶瓶，一会儿放进嘴里吸几下，一会儿又拔出来看看，一会儿又扔在地上；或者一条腿搭在小王的腿上，另一条腿耷拉着来回晃悠，咿咿呀呀地说话；甚至有的时候双腮鼓起来双唇微闭“噗噗”向外吹气，喷得到处是奶液。平常10分钟可以吃完的奶，现在20分钟还要剩好多。这不，昨天早晨8点的奶只吃了100毫升，不管怎么喂他，他都是躲着不吃，但是米糊、蔬菜泥、果泥和鸡蛋黄都吃得很好，尤其喜欢吃水果泥，如果喂的速度慢一些，他还会抓住你的手，用力将勺子往嘴里送。现在每天的奶量大概是500～600毫升。别看孩子奶量大减，可是精神特别的好，只要他醒着，手脚从来不闲着。现在没有一刻让你老老实实地抱着。如果小王抱着他坐在床上，他就哭闹，非让你抱着他站起来，而且还得到处溜达，他的眼睛就像巡视的钦差大臣一样四处瞄着。如果大人抱着他坐在沙发上，他的双腿往地上出溜，让你架着他的双臂，他好站立着环顾周围，或者双手拍打着茶几，砰砰作响。总之玩心太大，吃奶已经不像原来那样迫切了。今天我给他称了体重，发现孩子每天还在长体重，虽然是在正常范围内，但是偏低了不少。

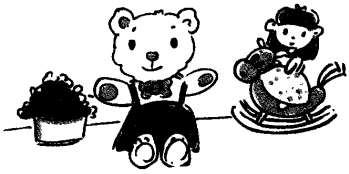
孩子为什么不爱吃奶了？是不是进入生理性厌奶期阶段？

一般孩子在5～6个月可能出现生理性厌奶，这是因为给孩子添加了泥糊样的食品，食品的多样化和不同的味道可能比配方奶更有吸引力，而且这么大的孩子好奇心强，对外界的一切都感兴趣，任何的一点声音和物体都能吸引他的注意力，因此他对吃奶就不那么感兴趣了。对于小铭铭来说还面临着一个问题，就是他可能要出上牙（上切牙），因为小王在给他清洗口腔时发现他的上门牙处已经相当的硬了，估计最近牙齿就要萌出。之所以说他是生理性厌奶还有一个原因，就是孩子在这个阶段精神很好，没有任何病理的表现。

因为孩子体重还在正常范围内增长，所以我并不着急，他妈妈更不着急，因为女儿唯恐孩子长得太胖，现在都恨不得要给孩子减肥呢，幸亏因为我在旁边压着，她不敢贸然行动。不过女儿这次趁我回北京之际还是给孩子吃的米粉减量了，回来后我就及时发现了问题，与女儿争吵了起来。为了说服她，我还给全国营养、儿保专家洪绍毅教授打了电话，谈到这个问题时我告诉洪教授，孩子现在吃得并不多，热量的供给每天每千克体重还不到80千卡，根本不存在着过度喂养问题，而且孩子体重、身高和头围都在生长曲线的第97百分位上，还是属于正常范围内的。再说哪有这么大的孩子就要减肥的。洪教授听完我的叙述后，也认为1岁之内的婴儿不能减肥，还是要注意营养的，因为这个阶段是孩子身体和大脑高速发育的阶段。孩子做保健的医院里的一位美国女医生也说，孩子的身高、体重和头围都长得很快，不要太介意孩子的体重，随着孩子的运动的发展，孩子站立行走后运动量加大自然就会瘦下来了。当然也需要注意不要过度喂养。

一般生理性厌奶不会超过1个月，如果孩子1个月后仍不吃奶就需要去医院仔细检查是不是哪儿出现问题了。所以从现在起我规定，孩子吃奶的环境要安静，孩子吃奶时不允许别人打搅；吃奶时可以少量多次，最好能够保证每天的进奶量。如果实在吃不了原来的奶量，只要孩子生长曲线还在正常范围内，就顺其自然吧。

由于吃奶量减少了，因此需要重新考虑补充钙和维生素D的量了，我每天都是根据进奶量来计算，不足的部分我就告诉小王需要补充多少用以保证孩子每天发育的需要。



6月龄第6天

铭铭学会了爬行

女儿今天结束产假就要上班了，看得出来女儿心中充满了惆怅，恋恋不舍她的儿子。是呀，他们已经朝夕相处了6个月，哪个当妈的舍得离开自己的孩子呢？

为了能够和儿子多待一些时间，一向喜欢睡懒觉的女儿也不用我叫早，自己提前半小时就起床了，睡眼惺忪地跑过来抱起她的儿子亲了又亲，与孩子一起玩着玩具，和儿子一起在床上疯叫，直到我告诉她必须赶快洗澡吃早饭去上班了，她才离开儿子。

当女儿吃完早饭已经换上职业装准备去上班了，临出门还是禁不住跑回来紧紧地抱着儿子亲了一口才转身离去。我抱着小外孙送女儿和女婿上了电梯，当电梯门缓缓地关上时，女儿还在向她儿子招手，说："再见！"女婿开车送她去上班。我想女儿一路上肯定满脑子像过电影一样都是儿子的形象。

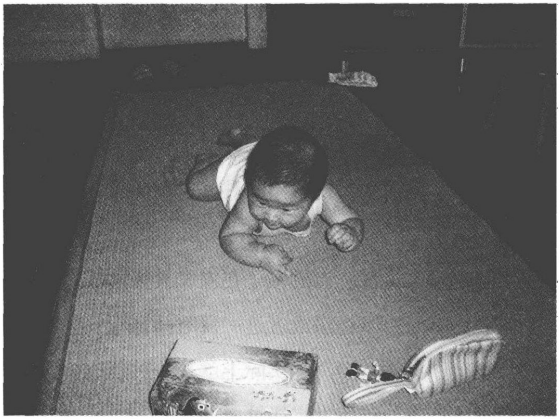
女婿送完女儿就回家了，因为他要准备一些资料，没有上班。

我和小王带着孩子在客厅里玩，小王在客厅的地板上铺上一张大的草席，让孩子俯卧在席子上，不用说，小王肯定是要训练孩子爬行了，因为我规定每天必须要训练孩子爬行2～3次，每次时间不用太长，10～15分钟即可。小王坐在席子的一边，我坐在小王的对面。我在孩子的前面不到1米的地方摆放了一个他最喜欢的玩具，只见小铭铭肘关节弯曲，前臂带动着上臂竟然自己爬了几步，够着玩具高兴地玩了起来。

“是不是孩子自己爬的，你有没有推他？”我问小王。

“没有，我还没有碰他的脚呢！”

“我没看清楚，再让孩子爬一次！”我让小王把手收起来，让孩子自己爬行去够玩具。这次我可看清楚了，的确是孩子自己爬行的。虽然他也就爬了1米左右，但就是这样的爬行，已经预示了孩子就要脱离大人的管束，开始主动移动自己的身体独自活动了。这一刻，对孩子来说可是具有“划时代”的意义。



我刚刚学会了爬！

当时女婿也在旁边看着，看到自己儿子这么大的进步，满脸笑容，不由得放下手头的工作，站在孩子旁边仔细观看。

“妈，铭铭爬行的技术一次比一次熟练。”女婿感叹地说。

“我给他妈妈打电话，告诉她这个好消息。”我高兴地拿起了电话，准备拨号。

“妈，先不要给小莎打电话，否则她会情绪激动，影响她上班。”女婿阻止了我。

仔细一想，女婿说得对，本来今天女儿上班就很难过，半年来和儿子朝夕相处对儿子相当的依恋，如果打电话肯定会将已经平静下来的心情又给搅乱了，还是不要影响女儿的工作吧！

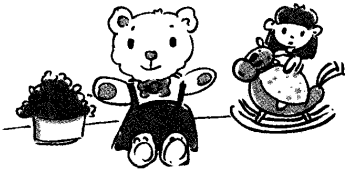
我们训练孩子爬行大约有10天了，每天都是坚持训练2～3次，我们的心态很

平和，尤其对于一个五六个月大的孩子根本就没有抱着太大的希望，因为孩子还小嘛！当初训练他的原因，是因为小铭铭很早就会自己坐了，而且坐得很稳，甚至能够坐着转身去拿身边的东西，因此决定开始训练爬行。

有的时候家长可能太急躁或者没有持之以恒的精神，加上训练孩子的方法有误，所以有的孩子进步不大。其实除了持之以恒的训练外，对于孩子一点点的进步都要给予表扬，这么小的孩子就是亲一亲或者搂抱一下就是给予孩子最大的奖励，让孩子更有信心、更乐意去努力。

另外刚开始的时候，一定要让孩子经过努力比较容易的达到自己的目标，例如玩具不要放在离孩子太远的地方，如果孩子经过很大的努力还不能达到目的，孩子就可能失去信心而不愿意再去做了，因此对于孩子来说比较艰巨的爬行训练可能就会引起其反感了。随着爬行技术不断熟练，孩子就会爬得很远了，而且也锻炼了孩子的意志。

有一点还是要提醒家长注意，有的孩子在家长看来比较“笨”或者总比别人“慢半拍”，其实孩子有时可以顿悟或者过一段时间再现一些已经过去的事情，你会发现孩子突然学会了某种技巧，这实际上就是一种延迟模仿，所以家长不要着急，只要坚持着训练下去，孩子肯定能够成功的。



6月龄第15天

孩子学会了爬行，就要注意安全了

孩子现在吃奶已经恢复正常了，每天都能够保证700～800毫升，但是已经明显看出对食物品种有了一定的偏好，例如不喜欢喝带点酸味的橙汁，喜欢吃含有鱼肉、鸡肉等带点荤腥的米粉，如果在菜泥里加上虾泥，那可是他特别喜欢吃的，喂他时慢了一步还不干，会嗷嗷大叫，只有吃到嘴里才能安静下来。喜欢吃枣泥、水蜜桃、金猕猴桃泥。

看到这种情况，我要求小王给孩子每天吃的饭菜、水果不能重样，起码5天之内不能重样，保证每天青菜的入量，也不能孩子喜欢吃什么就给他吃什么，这样很容易养成孩子偏食、挑食的毛病，也容易造成营养结构不合理。所以孩子每天的饭菜和水果都是小王征求了我的意见之后才去准备的。

孩子会爬以后，麻烦的事情也就来了。白天孩子只要一醒，就要站在地上或者爬行，虽然不敢让他的双腿支撑着全身的重量，我们都是架着他的双臂，这时孩子的双脚喜欢前后左右移步。经常是他坐在床上，拼命地抓着大人的衣服试图自己站起来，或者自己从沙发上往地上出溜，一般我们不鼓励让他自己从坐位站立起来，这样对他的膝关节和髋关节负担都很重，不利于孩子的生长发育。

自打孩子会爬了，我们家就完全变了样。首先将屋里的茶几撤掉了，将所有的家具的边角都用软的泡沫垫给包上了，弄得屋里面没有样子生活也很不方便，因为小铭铭现在没有他爬不到的地方。卫生间门和厨房门只要他在地上爬行一律

都关上，所有的电插座一律全藏起来，对于我这个30多年家里没有这么小的孩子的人来说，有的时候真的感到力不从心，但是没有法子，因为孩子的安全永远是第一位的。据说，我们国家儿童意外伤害死亡竟然排在儿童死亡率的第一位。

小铭铭醒来的时候，就是“熊”开始出没的时刻。他没有一刻消停，手忙脚乱得让人心里乱糟糟的，每时每刻我的心都提到嗓子眼里，处处要提防他的“破坏”和不安全的举动。只要孩子一放在地上，他马上就有爬行的目标，而且出手快，手的动作也很灵巧，家里的电视柜门是个推拉玻璃门，他会很轻松自如地来回推动，伸手就去扭动DVD机或音响上的转钮，让大人防不胜防。

凡是我们不喜欢让他动的东西都对他有吸引力，也是他最喜欢去玩的东西，例如家中的垃圾筐、鞋柜底下的鞋、打苍蝇的电蝇拍、彩色小板凳，包括我们脚上穿着的拖鞋都是他喜欢追逐的目标，只要被他抓到，就逃不了被他用嘴咬的命运。只要你看到他冲着某个地方爬过去了，你必须很快做出判断，他的目标是哪一个，如果有危险或不卫生必须赶在他爬到之前拿开这件东西。



又去拉纸篓了！

今天上午铭铭睡觉时，小王在外屋看报纸，我在客厅里写这篇文章，只听见小铭铭睡觉的屋里传来了“咕咚”一声，随着就是孩子大哭的声音，我三步并做两步跑进屋里，一看小铭铭已经摔到床下，幸亏床不高，只见孩子声嘶力竭大声

哭叫，眼泪像断了线的珠子落了下来。

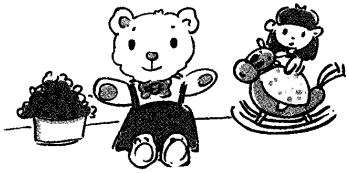
我赶紧抱起孩子，拍哄着他，孩子用双手紧紧地抱着我的脖子，我一边哄着他，一边检查他的身体是不是有外伤，四肢活动是不是灵活，结果发现脑门上有一块红色的印记，似乎有些肿胀。

小王也紧张地看着孩子，唯恐孩子哪儿有问题。由于孩子哭闹厉害，小王赶紧接过孩子，搂着孩子不停地安慰着他，这时孩子的哭声渐渐小了，不一会儿又露出了笑容。

我去卫生间**用冷水冲湿了毛巾马上冷敷在孩子脑门上红肿的部位，防止皮下继续渗血**，并告诉小王**不要揉搓脑门红肿的地方，防止小血管继续出血或者加大局部的渗血**。时间不长孩子就不让冷敷了，一直用手拽着毛巾，因此我让小王间歇着做冷敷。

这是孩子自出生以来第一次挨摔，看到孩子挨摔，我心疼得不得了，同时也很自责。平常我都是在孩子睡觉的屋里写文章，因为我这几天感冒，怕在一个屋子里交叉感染，再说在孩子睡觉的屋里使用电脑也不好，毕竟还是有些辐射的。唉！如果我在旁边就不会发生这件事了。小王这几天都跟我说，这个孩子很聪明，知道爬到床边就转回身子不再往前爬了。当时我没有向她着重强调，千万不要马虎大意，孩子还是可能从床上掉下来的。

所以说，在照看婴幼儿的时候，有的事情是不能亡羊补牢的，必须要有预防，才能保证孩子不出意外，这对我是一个教训。



6月龄第22天

铭铭学会与大人“碰头”是理解了语言还是条件反射

现在小铭铭的发音可比以前多了，整天嘴里不停地发出“ba-ba，da-da，ma-ma，na-na”等重复的连续性音节，尤其是长出了上下各两个门牙以后，可能是口腔内有些异样感觉，为了排除这种感觉，发音比以前明显地增多了，而且也似乎更加复杂了。

当小铭铭发出类似“妈妈”“爸爸”的语音时，女儿、女婿听到后都兴奋地说：“我儿子会叫爸爸、妈妈了。好儿子，再叫爸爸——爸爸，叫妈妈——妈妈。”两个人齐刷刷地看着小铭铭，眼神充满了渴望的表情，结果孩子反而看着他们不说了。

“嗨！空欢喜一场。这是小铭铭在自发地发音呢！他还没有意识叫你们。不过，你们这样和他说话，不断地示范使用这些常用的词句，孩子会逐渐模仿，有助于孩子早日说出真正有意义的第一个词语来。说不定第一句话就是叫妈妈、爸爸呢！”我在旁边说。

的确，虽然语言是人类在不断进化过程中的衍生产物，掌握语言是人类的天性，但是孩子出生后的语言环境仍然是言语发展的必要条件，这个语言环境开拓了小婴儿的“听—说”系统。在孩子与人进行交往的过程中，在婴儿自发发音的基础上，通过日常活动和游戏并提供一定的参照物的情况下，婴儿会模仿成人的言语，如果家长不断地给予鼓励、不断地反复练习及不断地给予强化，孩子的言

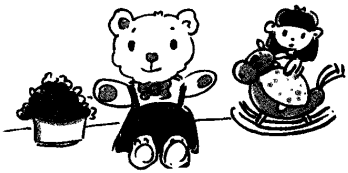
语发展会比较快而且比较早。

今天小王抱着小铭铭要下楼去取报纸，走到门口小王对小铭铭说："小铭铭，来！跟阿姨碰碰头！"只见小铭铭乐呵呵地将头转过来，用自己的前额与小王的前额轻轻地碰了一下。小王马上高兴地夸奖小铭铭，又是亲又是轻轻地揉搓着小铭铭的头发，喜爱之情溢于言表。"张大夫，小铭铭已经听懂我的话了，知道碰头了。"

近来，小王都在训练小铭铭的肢体语言，每天只要一有机会小王就对小铭铭说："跟阿姨碰个头！"然后主动的把头伸过去与小铭铭轻轻碰碰额头，马上说："真乖，小铭铭知道碰头了，阿姨喜欢。"有的时候小铭铭也能主动伸过头来去碰小王的额头，这下，让小王更高兴，一个劲地夸奖小铭铭聪明，已经理解了她说的话。

后来，我又抱着小铭铭重复了几次，我发现孩子与小王碰头的次数多，对其他人碰头的次数少，而且只有当其他人主动伸过头来他才有可能与之碰头，其他的时候就没有反应。根据这种情况，我认为孩子可能还是没有真正理解"碰头"的语义，而是对小王特定言语活动的一种特定反应，是一种由于长期训练建立起的条件反射作用的结果。

许多研究表明，**小婴儿从9个月时才开始真正理解成人的言语，这时他们可以按照成人的言语指令去做相应的动作。**例如碰头、摇头、欢迎、再见等一些肢体语言，但是这些肢体语言最初也需要成人用夸大的、突出的语调不断重复，甚至手把手地教或者成人不断地做示范动作，在相应的环境中，才能逐渐诱发出相应的动作来。因为这时孩子对言语理解的能力还很低，而且与相应动作联系的也不牢固和稳定。**孩子大约11个月大时，对成人的指令，甚至不用成人的指令，只要有相应的情景，孩子就能做出相应的动作来。**因为这个时候孩子对言语的理解已经相当稳定和牢固了。**到了12个月大时，孩子对词语的理解和表达能力开始联系起来，并促进了言语的产生。**因此不断加强对孩子言语的训练是现在必须要做的。



6月龄第23天

玩具不是越多越好

女儿和女婿前几天又给孩子买来玩具了，这是一个大“家伙”——球池。

球池是一个很不错的玩具，可以训练孩子的平衡感、本体感能，并能给予孩子全身触觉上的刺激。通过这个大型玩具还有助于孩子社会交往能力的发展，这种玩具也常常用于治疗触觉敏感或不足、自闭症、身体协调不良的患儿。因此不少的亲子教育机构或儿童游乐场都设置了这个大型玩具，大孩子们都非常喜欢这个玩具。

但是，这个玩具对于只有7个多月的孩子来说就不恰当了。因为它不适合这个年龄段的孩子玩耍，我当时就提出了异议。

看着女婿费力地脚踩着充气泵，在那儿充着气，逐渐将球池充上气竖立了起来。小王忙着将几百个彩球清洗干净，放在球池里。折腾了1个多小时，终于安装完毕。他们兴高采烈地将孩子放到球池里，没想到孩子吓得大哭起来，不管大人怎么哄，就是号啕大哭，并伸出双手要大人抱。看着小外孙急得满头大汗，在球池里也坐不稳，歪歪斜斜受罪的样子，我就气不打一处来。我急忙抱出孩子，不停地安慰着孩子，轻轻地抚摸着孩子的后背，孩子紧紧抱着我的脖子不停地抽泣着……

“给孩子买这个玩具干什么？你们不想一想，孩子才7个月，刚刚坐稳，还不会站立，你现在让孩子坐在里面，这么多的球不能形成一个稳定的平面，孩子

在里面也坐不住呀，反而会加重脊柱的负担，而且孩子坐在里面没有安全感，增加了他的恐惧心理，你们这不是在锻炼孩子而是在害孩子。如果孩子1岁多，双腿站立得很好了，我会赞成你们买的。想给孩子买什么玩具也不听听我的建议，在这方面我比你们更清楚。娱乐信报的记者还就玩具问题专门采访过我，并做了很大篇幅的专题报道。你们就是凭自己的兴趣给孩子买玩具。你们看看，家里的玩具有多少！玩具太多对孩子的教育反而不利。”我生气地大声责备他们。

女婿看我这么生气，赶紧解释说：“这是沙莎让买的，我就是劳力给扛回来的。”

“我就知道这是沙莎的主意！你看孩子的玩具有多少？咱家的玩具几乎能放一间屋子了。”

“我认为这个玩具挺好玩的，孩子一定喜欢，谁知道孩子这样呢，先放在这儿吧！等孩子大一点再玩！”女儿喃喃地说。

“你认为好玩的玩具，不等于孩子喜欢。”我对女儿说。

“将大部分的球都取出来，只留下少部分的球，孩子坐的时候能够坐到球池的底下，这样孩子有安全感。另外将孩子放到球池时一定要慢慢放，让孩子逐渐熟悉，这样他就不会产生恐惧感了。孩子如果在球池里，旁边一定要有人，注意安全。将来孩子能够站立了，再将所有的球放进去！”我对小王说。



铭铭坐在池底双手可以各拿一个球了。

女儿自从有了孩子，就开始给孩子买玩具，不管是国产的还是从国外买来的，只要她认为好玩儿，就给孩子买回来。到了商场，她比孩子还迫切地跑到玩具柜台给孩子挑选玩具，她到商场去几乎没有一次是不买玩具的。

有时候我想，女儿为什么这样喜欢给孩子买玩具呢？大概是她小时候几乎没有什么玩具缘故吧，她不愿意再让自己的孩子重复她那样的童年生活。这也许是一种心理补偿吧！因为那个时候，我们夫妇的收入都不高，就是大学生毕业后拿的实习工资（“文化大革命”期间所有的大学毕业生都没有转正，我们夫妇俩每个月的收入才80多元），没有多余的钱给孩子买玩具，在我印象中只给孩子买过两个玩具：一个是可以上弦滑动的汽车，一个小布娃娃。孩子平常的玩具就是家里的手帕、扫把、簸箕、空药瓶、我自己用布缝制的六面布包等。

游戏是孩子的“工作”，玩具是伴随孩子成长的最亲密伙伴，它能带给孩子欢乐的情绪，提升孩子的智能，有利于训练孩子的大运动和精细运动的发展，促进孩子的社会沟通能力，通过玩具还能够让孩子学会合作和分享，玩具在孩子心目中占了很重要的地位。在孩子的日常生活中是离不开玩具的。

孩子们理解的“玩具”，可以是日常生活中所用的物品，也可以是妈妈爸爸从商店买来的玩具；可以是传统木质或布制的玩具，也可以是高科技的利用计算程序遥控的玩具。但是，不管是什么玩具，只有能引起孩子的兴趣，并能让孩子亲自动手操作的玩具才是最好的玩具。

家长应根据孩子的年龄段来选择相应的玩具。如果将一些适合年龄较大的孩子玩的玩具让还十分幼小的孩子玩，则有可能造成许多意想不到的安全事故。

给0～6个月的孩子买玩具，就应该选择能够给予感官刺激的玩具，主要是给予视觉、听觉和触觉刺激，并且能够训练孩子触摸和抓握的玩具，利用玩具训练孩子的视听结合和运动的协调能力。

对于7～12个月的孩子，除了继续选择给予感官刺激的玩具外，还应根据这个阶段孩子大运动和精细运动的发育特点来选择玩具。这个阶段的孩子已经学会了坐、爬行、站立，部分孩子还学会了行走，孩子的小手可以拇食指对捏，有抠、挖等动作，并且初步理解部分语言，因此选择的玩具就要有助于孩子这些发展的特点，并且注重孩子认知和语言能力的提高。

家长不宜给孩子买的玩具太多。一般说来，孩子的兴趣是广泛的，总是对新异的东西非常感兴趣，具有喜新厌旧的特点，太多的玩具不利于孩子细致的观察和仔细的研究，而且会很快地转移注意力，不利于孩子智力的提升。

我记得国外曾经做过这样一项研究：把一批同年龄的孩子随机分为3组，一组孩子没有玩具，另一组孩子面前摆满了玩具、孩子可以任意选择轮换玩耍，第三组孩子只有一个玩具，跟踪3个月后发现第三组的孩子相比第一、二组智能发育得快。专家们认为由于第三组孩子的玩具比较少，孩子的注意力比较集中，能够很好地观察、研究和利用各种方法动手操作这个玩具，也就是说大脑对这些刺激产生的兴奋强烈而且能够保持持久，因此对孩子的神经系统发育有较好的推动作用。

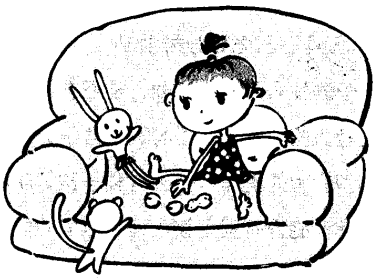
我对女儿说，再仔细检查一遍家里所有的玩具，凡有不安全因素的玩具一律清除掉。根据孩子学习有习惯化的特点，先将一部分玩具和暂时还不适应小铭铭年龄段使用的玩具收藏起来，只留出一小部分的玩具供孩子玩。过一段时间再更换，对于孩子来说这又是一个新异的刺激，能够引起他的兴趣，让孩子的思维永远保持活跃并且拥有一个有兴趣的好心情，这样孩子才能养成做事专注的好习惯，从而有利于他的心身健康发展。

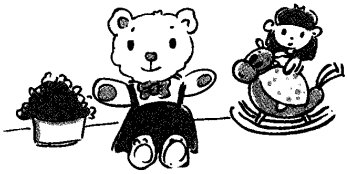
同时我也告诉女儿选择玩具自己先要分析清楚，我给孩子买这个玩具是要达到什么目的？是要解决孩子的什么问题？例如，是否有利于孩子的身心发展？是否有利于孩子的社会沟通能力的提高？是否有利于孩子大运动或精细运动的发展？是否有利于孩子手眼协调能力的提高？是否有利于孩子观察力、想象力、思维力、记忆力和思维力的发展？能否有利于孩子动手能力的提高？能否有利于提高孩子的认知能力？能否有利于孩子多元智能的开发等。

另外，家长还要**根据自己孩子的个性选择一些有利于全面提高孩子素质的玩具**，例如，有的孩子比较内向，不愿意与其他孩子一起玩，可以买一些必须与人合作的玩具，从而能够让孩子获得与其他小朋友一起玩的乐趣，培养他与人交往、协作的性格，如玩具电话机等；如果自己的孩子生性活泼好动，最好选择必须静下心来潜心钻研的玩具，如魔方、拼图、走迷宫、积木等，这样能够培养孩子的注意力集中和细致观察的好品质；对于一些比较文静、不喜欢活动的孩子最

好选择促使孩子活动，可以不断变换空间活动的玩具，如球类、小童车等。

最后，我对女儿说："虽然你们给孩子买了不少玩具，但不是给孩子玩具玩你们的任务就算完成了，你们最好每天下班后，抽出一定的时间与孩子一起玩这些玩具，这样不但能够使你们和孩子建立良好的依恋关系，还能多研究和了解你的孩子，循循善诱启发你的孩子，促进孩子思维和动手能力的发展，在玩的过程中多给予孩子赞赏和鼓励，小铭铭才会长得更好！"





6月龄第26天

学习拇食指对捏

现在小铭铭只会全手掌去抓握东西，手指分工的精细动作还没有掌握，所以很难拿住细小的东西，而且只要拿住东西就很难松手。

于是我们开始训练小铭铭有意识地放下手中的东西和倒手拿东西，并进一步练习拇食指对捏的动作，逐渐让孩子利用双手能够随心所欲地摆弄各种物件，促使小铭铭手的动作更加灵活，更好地发挥手的工具作用。

拇食指对捏的动作开始出现的年龄与孩子的智力发育有密切的关系，一般孩子应该在9个月时拇食指对捏就能够捏起很小的东西了。如果到10个月了孩子还不能用拇食指对捏捏起很小的东西，那么孩子的智力发育就可能有问题。

为了训练孩子拇食指对捏，我开始给孩子选择能捏起的物品。什么物品可以引起孩子对拇食指对捏训练感兴趣呢？思来想去，最后我选择了用“旺仔”小馒头进行训练。这种食品的大小对于初步学习拇食指对捏很合适，不大也不算小。味道还不错，入口即化，不至于卡住孩子。更何况小铭铭的咀嚼已经相当的熟练了，也不会噎着孩子，对于快7个月的孩子来说是一种训练的理想食品。

下午铭铭睡醒后，我和小王共同训练他。我先给铭铭吃了两个小馒头，让他尝到这种食品的味道，尝到甜头的铭铭非常迫切地要吃小馒头。于是小王在她的手心中放了一个小馒头，当小铭铭看见这个馒头时，马上伸出自己的手去拿。这时他是大把的抓，结果小馒头被他紧紧地握在手心里，他把整个拳头往嘴里送，

却怎么也吃不着，急得嗷嗷叫。

这时我让小王再给他做个示范动作，手把手地教他如何用拇指和食指捏起小馒头来。当捏起的小馒头送到他的嘴里时，铭铭高兴极了，因为他又享受了美味。

通过这一系列的训练，孩子已经知道小馒头是好吃的东西，能够吸引他去吃，而要成功的吃进嘴里，必须要用拇食指去对捏才能够将小馒头捏起来放到嘴里。这样孩子为了满足自己对这种食品的需求，他必然会努力去学习或模仿拇食指对捏的动作。

紧接着小王又拿了一个小馒头放在她张开的手心里，然后手把手地教小铭铭怎么拿小馒头，当孩子在小王的帮助下将小馒头放进嘴里后，马上用小牙“嘎吱嘎吱”地咀嚼起来，一副美滋滋的表情。

第四次小王又拿出一个小馒头放在她张开的手心里，这次是让小铭铭自己拿，这时孩子的手虽然摆出了拇食指对捏的姿势，实际上却是拇它指把小馒头抓起来，由于用力太大，结果小馒头碎了。

我让小王拿出第五个小馒头，这时孩子还是伸出右手来将小馒头握在了拇食指的上面，根本不是在捏拿，而是托在“虎口”上放进嘴里去了，孩子可不管姿势对不对，反正吃到嘴里了，所以自己感觉美极了，吃完后高兴地笑了。



初步掌握拇食指对捏。

“好了！今天就训练到这儿。”我对小王说。因为我怕时间长了孩子失去兴趣，而且已经吃了5个小馒头，不能再吃了，否则会影响晚上的食欲，何况其中的食物添加剂没有表明具体物质，我主要害怕含有松脆剂。

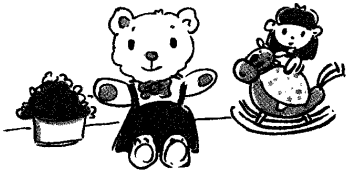
训练孩子不能操之过急，也不能每次都手把手地帮助他，但是每天有意识地训练几次，我想很快铭铭就能学会拇食指对捏了。

为了练习手的动作，我和女儿很早就开始让孩子学习翻书。

女儿给小铭铭买了许多的布书（每页是用两层布夹着膨松棉做成的，可以洗），还给孩子买了许多四页书。四页书的页面都是用厚厚的硬纸做成的，颜色鲜艳，书中还有触摸功能的训练，因此孩子十分喜欢。每次念书时，我们都教给他如何翻书，有意识让孩子去触摸书中的小动物，因为小马身上有“毛”，蜻蜓身上有薄薄的“羽翼”，小蜜蜂身上有层“绒毛”，有的书里还有“抠”“摸”功能的训练。每天给孩子看、念这些书，不但刺激了孩子的视觉，而且还练习了孩子的听力，同时还练习了手指的精细动作。当然这些书页逃不过孩子的咬啃，因为他要尝尝这是什么东西。反正这些书都能够清洗和擦拭，也就随他去了。

每天在与孩子玩的过程中，有意识地让孩子将手中的东西拿起来、放下去也是我们的训练内容之一。每当孩子拿起一件物品，玩了一会儿后，我们都会对孩子说“把××放到妈妈手上”“把××放在床上”……这样做不但训练了孩子听和理解的能力，而且也训练了孩子手、眼、脑协调的功能。

其实这些训练都是在日常生活中点点滴滴的小事情上进行的，只要有心孩子就能训练得很好，每次我都对小王讲，什么叫婴幼儿的早期教育，不是让孩子非得坐在课堂上学习就是早期教育，实际上在我们生活中处处、时时、事事都有早期教育的机会，关键是家长要做有心人，善于引导孩子。



7月龄第8天

孩子撞了头以后……

自从孩子学会了爬以后，大人必须时时刻刻地跟着他，因为他是什么都要去摸，什么物品都敢去动，完全没有什么危险的概念。即使这样呵护着他，磕磕碰碰的事还是时有发生。有的时候大人已经预感到小铭铭可能要碰头，去抱他时，他却身子打着“挺儿”不让抱，还大声哭闹以示抗议。

今天又碰头了。事情是这样的：

小铭铭在厅里爬着玩，忽然他发现餐桌旁的椅子下有一个彩球，这可引起了他的兴趣，于是趁着大人正在低头收拾他扔的玩具时，噌—噌—噌就爬到椅子下拿到了球。他马上坐起来想玩球，没有想到头结结实实地碰到了椅子底，于是大哭起来。小王赶紧跑过去将椅子拿开看他，还好只是头皮有些红。小铭铭一边哭一边看着大家。

我说：“自己碰的，谁让你不小心了，怨不得谁！好啦，不要哭了，看看阿姨在玩什么？”大家面部表情很平静，似乎谁也没有把这事当成一件事，该干什么还继续干什么。

小铭铭哭了一会儿，看大家都不理他，自己可能也觉得再哭没有意思了，泪眼婆娑的他看到小王正在拍着一个黄色的按摩球，吸引了他的注意力，马上转向小王那儿爬去，与小王一起笑呵呵地玩起球来，碰头之事对于小铭铭来说也早已烟消云散，丢到“爪哇国”去了。

小铭铭这次被碰头，是因为自己认知能力的局限、空间判断能力不足导致的，我相信孩子经过几次挫折的教训，就会获得经验。关键是孩子碰头后，家里人应该如何对待。我在家里给所有的人立下了一个规矩：凡是因为小铭铭自己不小心摔倒或碰到哪儿，只要没有什么大碍，一律不要理他，就好像没有看见一样。让孩子从小懂得这不是什么大事，自己做错了事自己要承担后果，从哪儿跌倒了就从哪儿爬起来。

在新浪网的育儿论坛有一位妈妈曾问我："有一天，我的孩子要走马路牙子，外婆不让，可是孩子非要走，结果摔倒了，孩子大哭。外婆一边哄孩子，一边打着马路牙子说：'谁让你摔我们宝宝，打你这个该死的马路牙子！'请问，外婆这样做对吗？"

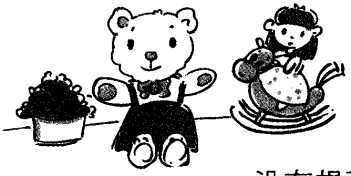
其实这位妈妈问的问题，在我们生活中经常碰到。作为大人都很清楚这是安慰孩子的一个借口，但是孩子却不会明白，他认为大人是绝对的权威，大人的判断就是对错的标准。因此当外婆将孩子摔倒的责任推给"马路牙子"时，孩子就会认为自己摔倒不怪自己，应该怪"马路牙子"。这样做的结果，反而使孩子更觉得自己委屈了，外婆也在不知不觉中给孩子灌输了推卸责任思想，以后孩子就会效法，将自己做错的一切事情都推给别人。如果外婆这样说就好了："看，走马路牙子是很危险的！不让你走，你非走，摔倒了吧！宝宝勇敢，自己能爬起来，掸掸土，下次要注意不能走马路牙子。"既让孩子承担了不听话的后果，也让孩子在你的鼓励之下，能够勇敢地面对这次摔倒后的疼痛。通过这次摔跤孩子吸取了教训，也学会了如何面对挫折。同时孩子也明白了自己做错的事自己要承担后果，不能将责任推给别人。

7~8个月的孩子开始能够辨别他人的不同表情，当孩子处于一个陌生的或不了解的环境时，他们往往从大人的面孔上搜寻表情信息，然后决定自己的行动，这种现象我们叫"情绪的社会参照性"。因为这时孩子有了一定的活动能力，活动的范围扩大，接触的事物也多了，这当中可能是他所没有见过、经历过的环境和事物，他需要从母亲或抚养人的表情中找到信息，用来理解和评价并决定做出自己相应的行动。如果母亲或抚养人表现出消极的反映，孩子可能就会产生焦虑、哭泣、恐惧等。

一般说来，婴幼儿的行为与母亲的情绪表情有很大的一致性。例如，孩子玩爬高游戏，母亲在旁边微笑、鼓励，孩子就会勇敢地爬上去；如果母亲表现出害怕、恐惧，孩子就不再敢继续往上爬了。

对于小铭铭的碰头也是这个道理，如果家长对小铭铭的碰头后表现出紧张、焦虑，或者过分关心，给孩子的感觉似乎这次碰撞严重得不得了，孩子受家长情绪的感染，就会觉得更加疼痛，从而产生了害怕的情绪；如果家长表现得十分平静，孩子也会感觉到不疼，也就表现得不在乎了。

因此家长积极情绪的社会参照有助于提高婴幼儿（尤其是6个月～1岁半的孩子语言能力尚未发展）的认知水平，丰富婴幼儿情感世界，促进婴幼儿探索新的事物和环境，有助于孩子提高智力水平。



7月龄第18天

没有想到这么小的孩子也会“投机取巧”

我因为要去在北京、天津、沈阳、长春等地讲课，必须离开上海半个月，在临走前，我向小王交代了任务：给铭铭练习使用鸭嘴杯喝水；继续训练拇食指对捏；让孩子学会听从命令放下手中的物品。并且还开玩笑地说：“我回来可是要检查的哟！”

我在北京时，女儿打来电话，告诉我孩子已经能用拇食指捏起旺仔小馒头放在嘴里吃了，前来替我班的爷爷奶奶还把小铭铭用拇食指对捏将小馒头放进嘴里的过程录了像，孩子的爷爷还说，铭铭的姥姥肯定喜欢这段录像，尤其是拇食指对捏的画面。确实，我这本书里的一些照片还是爷爷精心拍摄下来的。

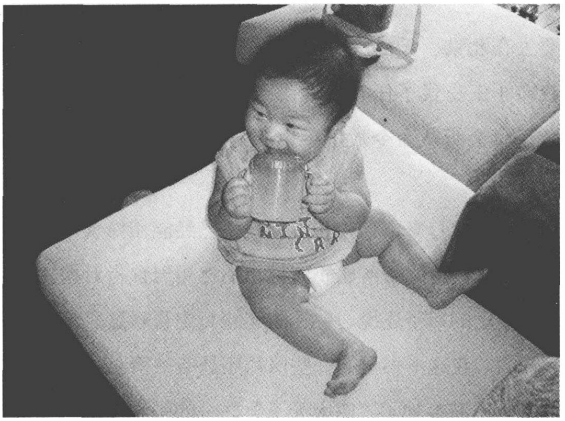
我回到上海，应邀参加了“四大天王”之一的张学友作为某营养品公司形象代言人的新闻发布会。张学友在业内是被公认的好爸爸，在发布会上，张学友谈到作为一个爸爸对于女儿的一片爱心和为她们所做的一切，并且还当众表演了为女儿创造的一首活泼有趣的关于手指的儿歌：

一个手指小毛虫，
二个手指小白兔，
三个手指大花猫，
四个手指小天鹅，
五个手指妈妈好，
两只小手拍拍笑。

听着，听着，我忽然想起了我离开上海前给小王交代的任务，今天我回去一定要检查一下小铭铭手指的动作掌握了哪些。

回到家里，小王正抱着小铭铭在喝水，只见小铭铭双手拿着练习杯的两个把手，嘴里含着鸭嘴正在喝水，他还知道当喝不到水时将杯子底抬高就能够让自己喝到水了，可就是喝完水后嘴周围及前胸一片湿漉漉的，必须换一件衣服。

尽管这样做给大人增加了不少的麻烦，但是我还是十分高兴，因为孩子已经开始学习使用杯子了，这将有助于促进孩子的手口动作协调，为1岁以后丢掉奶瓶打下了基础。丢掉奶瓶有利于口腔牙齿的发育，有利于面部的美观，而且有利于孩子心理的成长，孩子会认为自己已经长大了，与大人一样可以用杯子喝水、用碗吃饭了，增强他的生活自理的信心。



铭铭使用练习杯喝水。

当我准备从小王手中抱过小铭铭时，只见孩子很“严肃”，也很谨慎地看着我，着实地审视了一番后，大概已经想起我了，这才露出灿烂的笑容伸手扑向我。

“呀！姥姥才离开半个月就不认识姥姥了，我好难过呀！呜，呜……”我一边嗔怪，一边假装哭。

透过我捂在眼睛上的手缝，只见孩子看看我，用手使劲地掰开我捂着眼睛的手，他笑了。铭铭现在还不会理解别人哭的悲伤情感，他认为这是大人在与他做

游戏，也可能认为我的表情十分可笑吧。得！我算是白表演了一番。

我还要看看小铭铭是不是确实掌握了拇食指对捏的动作。我拿了一个“旺仔”小馒头放在手心里，只见孩子用拇食指捏起小馒头放进嘴里，美美地吃了起来。于是我又拿了一个小馒头放在我的手心里，只见小铭铭用拇食指捏起来，没有捏好，小馒头滚到孩子的虎口上，然后又滚到床上，小铭铭这次不再用拇食指捏小馒头了，索性趴下身子用嘴舔起小馒头吃起来。

“嘿！他倒真会想办法！”我对小王说。

接着我又拿出一个小馒头放在我的手心里，这次他干脆用双手捧起我的手，直接拽着我的手拉到他的嘴边，赶紧张开嘴就吃进去了。

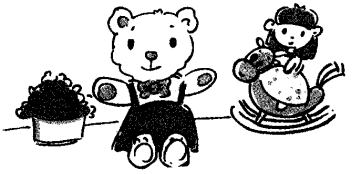
我对小王说：“这个孩子可真聪明，谁教给他的？”

“谁教给他这个，是他自己想的！”小王的话里透着夸奖的语气。

看来孩子已经能够掌握用拇食指对捏来拿物品了，但是日后仍然需要继续训练；孩子已经能够很好地使用练习杯了；但是“听从大人命令放下手中物品”这一条，据小王说做的还不行，主要是他还不理解命令的含义。

我告诉小王不要着急，慢慢来。但是通过今天小铭铭表演吃小馒头，我发现孩子的思维是很灵活的：为了吃到小馒头，孩子采取了3种办法，都能够使自己吃到这种食物，我们应该及时鼓励他。同时也说明，孩子在动作的过程中发现问题和解决问题，如果没有了这个动作孩子是想不到如何解决问题的。这很符合这个阶段孩子直观动作思维的特点。

后记：今天小铭铭又采取了一种办法吃到小馒头。当小王在床上放上一个小馒头，小铭铭很随便地用右手的拇食指捏起小馒头，这次手指的指肚并没有捏住小馒头，小馒头滑到手指的根部，只见小铭铭用左手的食指从右手的掌心穿过轻轻地将小馒头捅进了嘴里。这种思维对于一个不到8个月的孩子来说，确实发展得很不错。因此提示，对于孩子任何一种能力的训练，不要拘泥单一的方式，小铭铭的思维实际上是一种发散思维，家长应该鼓励。



7月龄第20天

开始对孩子说“不”

今天，小王带小铭铭去楼下遛弯，回来后小王一进门就向我告状：“小铭铭也太厉害了，人家宝宝手里拿着米老鼠玩具，他上去就抢过来了，宝宝的外婆又拿了一个唐老鸭玩具给宝宝，小铭铭看到了又伸手给抢过来了。如果不满足他的要求，他就伸手拉人家的小车。铭铭也太霸道了。我把米老鼠和唐老鸭还给宝宝后，给了他一把扇子让他玩。他把扇子放在嘴边去啃，我不让他啃，因为这个扇子不干净，我假装很严肃地告诉他，不能啃扇子！我连说了两次，您猜小铭铭怎么着？他一生气，竟然将扇子一丢，放声大哭起来。”

宝宝是我们邻居家的孩子，是一个很可爱的男孩，比小铭铭大两个月。只要两个孩子一见面，都会咧开嘴笑起来，有的时候甚至兴奋得全身都会激动的抖动起来。看来两个孩子彼此还是非常喜欢对方的，因此这两个孩子几乎每天都在一起玩，经常是两个小车放在一起，就像一对亲兄弟。宝宝显得温文尔雅，不会从小铭铭手里抢东西，但是自己的东西被抢，也会不高兴地大哭起来。

一个7个月大的孩子还没有自我观念，也没有物权观念，又没有语言表达能力，因此只要是自己感兴趣的东西就抢过来玩是很正常的事情，尤其是对没有见过的东西更感兴趣。要想给他讲道理恐怕就像对牛弹琴一样。

于是我对小王说，制止小铭铭抢别人的东西恐怕孩子不会理解，甚至还会大声哭闹，因为孩子这时还没有物权观念，他分不清属于你的、属于我的概念，这

种物权概念大约在2岁以后经过教育才能建立起来。现在唯一能够奏效的办法，就是转移他的注意力。你每次出去给孩子带一个他喜欢的玩具，当他抢别人的玩具时，你就给他这个玩具，教他一个新的玩法，引起他的兴趣，孩子就会放弃别人的玩具了。

“是应该制止孩子啃咬扇子。因为扇子谁都摸，很脏的，病从口中入。现在孩子对大人制止的表情已经有一点理解了，要善于拒绝孩子不正当的举动，要学会对他说‘不’，让孩子从小建立正确的认知准则，孩子逐渐就知道什么东西不能啃了。当然，如果有的东西是干净的物品，还是允许孩子去啃咬的，**毕竟孩子的嘴是触觉最敏感的器官，孩子也是利用嘴的吸吮、啃咬来认识和探索外界的。**我的原则是不鼓励孩子用嘴啃咬，但是孩子如果啃咬的东西是干净的、安全的也不用去制止。”说实在的，我对孩子才7个多月就理解了大人制止的表情感到很高兴，说明他已经能够初步的察言观色了。

孩子在7～8个月时已经开始理解大人的表情，根据大人的表情来指导、影响自己的行为。这时大人也要善于利用孩子发育中的这个特点来建立良好的行为准则，凡是他的合理要求，家长应该满足他，而对于他的不合理要求，不论他如何哭闹，也不能答应他。

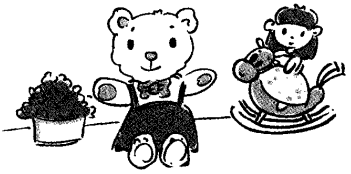
这个阶段的孩子由于好奇心强，对什么都感兴趣，乐于探索，但是由于认知水平的局限，因此什么东西都要动，拿起任何物品都要送到嘴里啃咬，这样就可能存在着危险和不安全的因素，或者影响着孩子的健康，养成不良的行为习惯，因此家长要善于对孩子说“不”，及时制止孩子不良的行为，及时表扬孩子好的行为。

平时应该让孩子明白大人“摇头”“摆手”或不高兴的表情是大人在说“不”，他就应该及时停止自己的举动。如果孩子仍然继续自己不恰当的行为时，家长要坚决地制止，不能姑息。不要怕孩子哭闹，不能让孩子养成以哭闹来要挟大人的习惯。

如果孩子看到大人的眼色及时停止了自己的不好行为，并且做出好的行为时，一定要及时赞扬自己的孩子，这样孩子才明白妈妈喜欢这样的行为，孩子在妈妈的赞扬中获得自信和快乐，以后他还会乐于去重复这种好的行为。

如果家长在孩子第一次做出错误的举动时，没有及时制止反而表现出无所谓的表情，甚至有的家长还赞扬自己的孩子，孩子以后就会继续重蹈这种举动，久而久之就养成坏习惯了。所以我们常说“孩子的坏习惯是大人给养成的”确实有道理。因此从小就要给孩子建立正确的行为准则是十分必要的，也是必须要做的。

有的人认为：“孩子现在还小不懂事，在生长发育过程中出现的一些行为偏离问题，在所难免，不必大惊小怪，将来树大自然直嘛！”国外有一位心理学家曾经说过“有十分幸福童年的人往往有不幸的成年”。这是因为孩子小的时候当他们的行为发育处在萌芽状态时，生活在一个被众人呵护的环境中，处处以我为中心，当他们的行为发育出现暂时的偏离没有被家长及时发现和纠正，以致发展为异常行为时才引起家长的注意，往往错过了最佳纠正时间。由于幼年形成的不良行为习惯，不能适应现实的社会，不能融入现实的生活之中，造成孩子终身的不幸。



7月龄第23天

对孩子要适当地放手

小区金鱼池旁的树荫下有一个“秋千”，说是“秋千”实际上叫能摆动的长椅子更合适。每当清晨或傍晚一些老人就坐在上面前后摇动，一副优哉游哉的样子！这儿也是孩子们特别喜欢的地方，每天上午8~9点钟，老人们都回家了，这个地方就是孩子们集会的场所了。稍微大一点的孩子坐在秋千上，大人在旁边轻轻推动着摇杆或椅背，秋千前后有节奏地摆动起来。孩子们还嫌摆动的幅度不大，一直嚷嚷着让大人使劲摇动。大孩子的欢声笑语也吸引了坐在儿童车里的小孩子们。

小王推着儿童车在小区的林荫道上散步。当走到金鱼池旁时，小铭铭“啊—啊—啊—”大叫起来，眼睛看着秋千，不让小王将车推走，于是小王就把车停在了秋千前面。只见铭铭的眼睛直勾勾地盯着秋千，仔细地看着大哥哥和大姐姐们坐在秋千上的样子，眼睛里流露出渴望的眼神。看得出来，小铭铭也想去坐秋千，可是大孩子们正玩得高兴呢，谁也不想下来。

小铭铭急得嗷嗷直叫，小王特别聪明，抱着小铭铭，看着大孩子们说：“小哥哥知道铭铭想玩秋千，一会儿就让铭铭玩！瞧，小哥哥这就要下来了，快谢谢哥哥！”孩子们就是这样，就喜欢别人夸奖他、捧他，而且他也要显示自己是一个大哥哥模样，很快就从秋千上下来了，而且还说：“小铭铭玩吧！”“快谢谢小哥哥！”小王不失时机地举起小铭铭的双手做出作揖状态。

小王让小铭铭坐在椅子上，她一手扶着小铭铭，一手来回推动着椅背。小铭铭坐在上面高兴极了。只见他身子靠在椅背上，小屁股不停地挪动地，双腿还一个劲地上下踢着，没有一刻消停。坐着坐着小铭铭不干了，翻转身子非要站起来，小王只好将秋千停了下来。就在这个空当，小铭铭一骨碌就翻过身子，双手把住椅背的木条，自己站了起来。只见他双手扶着椅背的木条，小屁股一撅一撅地，企图摆动秋千。当然他摆不动这么大的椅子了，于是他就回过头来冲着小王大声的“呵—呵—呵—”地叫，小王立刻明白这是让她推动秋千，可是小王正占着手，双手扶着小铭铭，怕他站不稳掉下来。小铭铭回过身来使劲地用手推开小王的手，他还不让小王扶着他。小王只好松开手，小心翼翼地开始慢慢摆动着秋千，小铭铭高兴地小屁股一扭一扭的，双脚还轮换着抬起来，没有表现出丝毫害怕的意思来。



胆大的小铭铭站在摇动的摇椅上，拒绝别人的扶持。

“哎呀！你快扶着孩子，多危险呀！”旁边的一些家长冲着小王紧张地喊着。

“没关系！我在旁边注意着呢！他姥姥让我放手，不要限制着孩子活动，除非有危险。”小王笑嘻嘻地解释着，关键时刻，小王总是拿“姥姥”作为挡箭牌。

后来孩子不满足站在椅子上扶着椅背的姿势了，他自己小心地趴下来，爬到椅子的金属吊杆旁，双手扶着金属吊杆又站起来了。在这个过程中，秋千还在轻

轻地摇动，小铭铭不但不害怕，反而双手拽着金属吊杆，双腿一个劲地跳跃。小王在旁边微笑地看着他。

邻居们不禁感叹道："这个孩子胆子也忒大了！不过，无论这个椅子怎样摇动，这个孩子站得还真稳！哪像一个不到8个月的孩子！"

事后，一些邻居见到我，都纷纷向我诉说这段经过，还劝告我嘱咐小王要注意孩子的安全，我笑着对他们说："其实小王这样做也是经过我同意的，我还是挺赞赏她的这种做法的。您说得很对，我会嘱咐小王一定不能大意！谢谢您的提醒！"

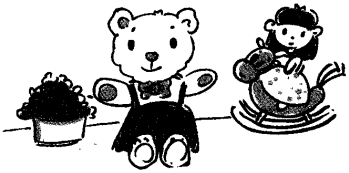
对孩子要适当放手，因为这个阶段的孩子需要多看、多听、多做，尤其是运动功能的训练必须要放开手，经过不断地实践，孩子的运动能力就会提高，动作也会更加协调，运动的技能掌握得就更多。

小铭铭能够在摇动的秋千上站得那么稳，说明孩子的平衡能力发展得比较好，这也归功于我们从小就注重这方面的锻炼。

孩子的胆量是从小锻炼出来的。不同年龄段的孩子对不同事物容易产生恐惧的情绪，0~6个月的孩子对噪声和大的声响容易产生恐惧；6~12个月的孩子对陌生人产生恐惧，而且孩子还容易发生恐高现象；1~2岁的孩子容易产生分离焦虑；2岁以后容易发生对想象的东西、死亡、黑暗、独处、绑架等产生恐惧，3岁时这种恐惧情绪达到高峰。因此针对孩子恐惧情绪发生的时期给予不同的关注，孩子就能克服恐惧情绪，勇于去探索，在探索的过程中胆子也就逐渐大了。

孩子经常会碰到一些他不认识、不了解的事物，需要根据大人的表情和态度来决定自己的行动。如果家长对孩子过度保护、过度干涉、过分严厉，处处限制孩子的活动就会造成孩子胆小、谨小慎微，从而影响了孩子的认知水平和社交能力的提高。

我既然希望小铭铭将来是一个有理智的、胆大的人，那就从现在做起吧！



7月龄第29天

训练孩子双手击打玩具

小铭铭现在已经能够随心所欲用一只手拿起身边的任何玩具了，双手很灵活地摆弄着手里的玩具，并且还能将玩具从这只手传递到另一只手中，腾出手来再拿另一个物品，双手配合得十分协调。

每当我们抱着他坐在桌子旁时，孩子会高兴地双手拿着玩具使劲敲打桌面，尤其是当他去敲打玻璃桌面时发出的敲打声，震得我耳膜都十分难受。可是孩子却浑然不知，反而越敲越高兴，甚至大声嚷嚷起来，家里整个是一个“噪声污染”环境。为了使家里的玻璃桌面不受损失，也为了铭铭和我们的耳朵不受这种噪声的侵害，我们不得不赶紧抱着孩子起身离开桌子。这样一来小铭铭可就不干了，他大哭以示抗议。

“拿小鼓来！让他练习对击！”我对小王说。

自打孩子会用工具敲打东西以来，女儿就给孩子买了一只玩具鼓，小铭铭不是特别喜欢这个玩具鼓。我估计可能是鼓声不那么清脆、洪亮的原因，因此引不起他的兴趣来。

小王拿来小鼓，这个小鼓带有两支鼓槌，一个打击的小镲，一个沙锤，一个手铃。孩子可以拿着沙锤摇晃着玩，也可以拿着鼓槌去敲打小镲，却不喜欢手铃，可能觉得这个玩具太“小儿科”了，玩起来没有新意。对于双手各拿一支鼓槌进行互相敲击他还不会。

于是小王从孩子手中接过鼓槌，双手各拿一个鼓槌做对击的动作演示给小铭铭看，然后将鼓槌递给小铭铭，只见小铭铭一只手拿着鼓槌迫不及待地敲起小鼓的鼓帮和小镲，另一只手拿着鼓槌却“按兵不动”，根本没有对击的意思。小王让小铭铭每只手各拿一个鼓槌，她把着孩子的手将两支鼓槌进行对击，敲出的声音清脆响亮，小王嘴里还说着歌谣：

圆肚肚，紧绷绷，
肚子里面空又空，
不敲它，不吭声，
敲它就喊“痛—痛—痛”。

小王把着小铭铭的小手做了几次对击敲鼓的动作后，就让小铭铭自己去做，谁知道小铭铭拿着鼓槌就是不对击，而是用鼓槌乱敲鼓的其他地方。小王只好又手把手教他，没有想到小铭铭还烦了，扔下鼓槌，用手拨拉开挡在他面前的小鼓，噌—噌爬走了。

“得！人家还不干了！“小王遗憾地说。

“没事，明天继续训练，这不是着急的事。孩子的兴趣也不可能维持的时间太长，见好就收。每次训练时间2～3分钟，一天训练3～4次就可以了。”我对小王说。

“其实不是非用鼓槌进行对击，任何两个玩具都可以用来训练对击动作，可以选择木质的、金属的、塑料的……各种质地的东西都可以用，不同质地的东西对击后会发出不同的声音，可以训练孩子的听力来区别这些声音，同样可以引起孩子的兴趣，双手在眼睛注视下进行准确地对击，促进了手、眼、脑感知觉能力的发展。瞧！小铭铭干什么去了！”就在我和小王说话的工夫，小铭铭爬到电视柜前正用食指去捅DVD机上的插孔。


铭铭打开电视柜门准备去抠DVD机上的小孔。

“哎呀！多危险呀，谁让

你动它了？”小王紧张地说。

“不用害怕，我已经拔掉电源了。但是需要提防手指伸进去拔不出来！真是需要谨慎小心，对小铭铭真是防不胜防呀！”我提醒小王说。

小王将小铭铭抱到沙发上，拿了一张废纸，孩子开始练习撕纸了。其实撕纸的动作孩子早已经掌握了。只见他用左右手拿着废纸的两边，两手向相反方向使劲，嘶啦一声，废纸被铭铭撕成了两半，孩子随手将撕碎的废纸扔到一边去了。紧接着孩子又拿起乒乓球大小的小球，将小球很熟练地投入细脖颈的容器中，小铭铭这个动作做得很好。但是让他将手里的小球放到小王的手中，他就不干，小王只好掰开孩子的手将球放在自己的手中，嘴里还说：“小铭铭看着，就是这样放在阿姨的手中。”谁知道铭铭手的动作还真快，把小球取回到自己手中，这次说什么也不放手了。

其实听从大人的指令，训练孩子“拿起、放下”的动作主要是为了训练孩子有意识控制手的动作，但是孩子却不配合做这个动作，小王有些着急：“小铭铭，你怎么啦？怎么别的动作做得很好，就这个动作做不好？”

“你也不用着急，是不是孩子觉得将球给了你，他就不能玩了？不要着急，每天有意识地训练几次就可以了。”我对小王说，“其实每个孩子的各种动作掌握的能力是有差异的，即使同一个孩子，每种动作能力的发育也是有不同的，只要我们继续训练，他肯定会掌握得很好的。”



9~10个月
养育的重点

1.孩子已能坐得稳，可以由俯卧到坐起，爬得好并且学会手膝爬行，能够爬越微小的障碍物。学习扶着站立→独立站立，扶着坐下，扶着栏杆迈步，扶着蹲下捡玩具。

2.手的动作更灵活，可以使用拇食指捏起小东西。训练孩子手的控制能力，如投物到小的容器或小孔里，翻看书等。双手可以配合玩耍，如双击玩具，对套小桶，开关瓶盖等。

3.重复连锁动作发生，即喜欢反复扔东西，让别人帮他捡回来，然后他重新扔出去。

4.通过图书增加孩子认识事物的种类。依次告诉孩子各种物品的名称、特征、用途，以后不断重复，增强他的记忆力。

5.继续认识镜子里的人物，促进自我意识发展。

6.教育孩子认识各种表情，学会察言观色。家长要利用非语言信息方式教育孩子，如用生气的表情制止孩子错误的行为，用微笑鼓励孩子克服困难，用高兴的表情表扬孩子良好的行为。

7.开始训练孩子学会坐盆大小便，养成良好的排泄行为，为以后建立良好的生活自理能力打好基础。

8.孩子可以听懂一些语言，大人边说边提示，培养孩子学会主动配合大人穿衣和脱衣，逐渐到发展不用家长提示，孩子就可以根据动作的程序进行配合。

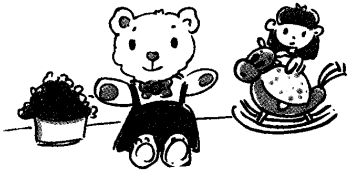
9.当孩子学会“爬”以后开始准备独立于母亲，为了安全，孩子通过母亲的面部表情、声音、姿势等所传递的情感信息，来判断环境中安全或不安全、稳定或不稳定，从而获得安全感，发展了孩子的社会交往能力。

10.孩子出现“延迟模仿”的特点，因此对于孩子暂时没有掌握的一些技能不要失望，家长也需要规范自己的行为，以免成为孩子模仿的坏榜样。

11.学会了更多的肢体语言，如“欢迎”“再见”“你好”等。继续进行语言训练，主要是听与说的训练，鼓励孩子学习说话，有意识让孩子叫爸爸、妈妈、爷爷、奶奶等。

12.当着孩子的面，将孩子面前的两个玩具分别用毛巾盖上，然后让孩子将玩具找出来。这样的训练可增强孩子的记忆力、思维力和客体永存的概念。

13.开始添加畜肉末、全蛋（蛋黄和蛋清）、烂面条、烂米饭、碎菜以及颗粒比较大的软固体食物，饮食以无盐或少许盐为宜。



8月龄第8天

孩子会用手膝爬行了

自从孩子学会爬行后，开始在家里到处爬着玩，只要一让他坐在地上，马上两手往地上一趴，小屁股向上一撅，双腿向后一蹬，就开始奔向他看好的目标匍匐爬去，速度还很快。

8月份因为有一段时间我要去各地讲课，临走前，我给小王交代了一些任务，其中一条就是协助小铭铭学习手膝爬行。**我告诉小王在家里找一条宽的带子，最好是围巾，圈在小铭铭的胸腹部，大人用手拉着围巾的两头，用力将小铭铭的胸部和腹部拉起来，促使孩子用手膝着地，这样孩子就逐渐学会手膝爬行了。**

等我讲课回来，小王告诉我，每天爷爷都是拿着围巾围着小铭铭的胸腰部，用力拉起他的躯干促使小铭铭用手膝爬行。孩子这时候却不爬了，干脆坐起来玩。只要大人一撤围在身上的围巾，孩子立刻又开始匍匐向前爬行了。我亲自试验了一把，确实如小王说的那样，看来这一招用在小铭铭身上还是真的不灵，他就是喜欢匍匐爬行。

“唉！这个孩子真与别的孩子不一样，还挺顽固地坚持匍匐爬行！”我无奈地对小王说。

但是我们仍然坚持每天用围巾抬起孩子的躯干，促使孩子双手、双膝、小腿前部、足背都着地，这时孩子抬头向前看，双肘伸展，上肢与大腿同时垂直于地面。我们所用的力量不大，刚好能够让他的手和膝盖着地支撑着躯干的重量，然后慢慢减轻提着他的力量，以增强孩子四肢肌肉和关节的支撑力量。每天训练几

次。通过这样地训练，小铭铭四肢力量明显增强了，因为我感觉到用围巾拉起孩子躯干所用的力量明显变小了。虽然小铭铭还是像原来一样仍然是匍匐爬行，但是每天也会偶然出现一两次使用手和膝盖爬行，尽管只是象征性的一步。即使这样的“一步”似乎根本算不上是手膝爬行，我们还是给予了表扬：抱起来使劲地亲亲孩子的脸颊，并为他鼓掌。起初孩子看到大家为他鼓掌，感到十分惊愕，待大人亲了亲他后，大概是感觉到大人对他的喜爱，于是也跟着大家愉快地笑起来。

今天，小王带他去小区的游乐园去玩，回来后将他放在地板上由我看着他。在距离小铭铭大约2米远的地方，放着一个他喜欢的玩具——套碗，只见他双手向前一扑，小屁股向上高高撅起来，双腿屈曲，左右膝盖着地，向套碗爬去。

“小铭铭用手和膝盖在爬呢！”我惊喜地看着他爬行，向小王喊道，小王正在厨房为他准备中午饭呢。

只见小铭铭左右手轮换着用力地向前爬，两条腿的膝盖着地，也配合着手的动作，左右腿一前一后地向前爬行。

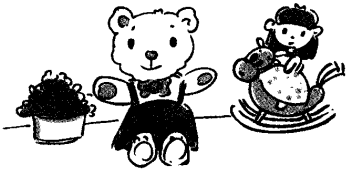
“咦！我怎么觉得好像有点不对劲呀？看着这么别扭！”我对小王说。

“嗨！小铭铭的左腿膝盖在爬行时没有支撑在地面上而是抬起来了，左腿根本没有用力，主要靠双手和右腿带动他的左腿爬。”小王说。

我仔细查看，发现小铭铭左手向前爬时，他的右膝盖着地向前爬行，可是当右手向前爬时，左膝盖就完全不是这样了：当身体的重心应该开始移动到左侧时，孩子的左膝盖就离开了地面而使用左脚作为支撑点向前爬行。这样一来，爬行地姿势可真是难看。当右膝盖向前爬行时，爬行的姿势与正常孩子爬行没有两样，可是一换左膝爬行，由于他将膝盖抬起使用左脚向前爬，小屁股的左边就高起来，活像一个左腿膝关节僵直残疾的跛行者。

“以后要是这样向前爬，姿势可是真够难看的。看来孩子动作要领还没有掌握好。不过，我认为进步还是很大的，起码胸部和腹部已经离开地面，开始将身体的支撑点移动到四肢上了。以后还要训练孩子的左膝盖着地向前爬行，促使双手双膝同时负重、双臀和双下肢的交互动作协调对称，为独立行走打下基础。”

有时候，小婴儿的运动和技能的发育不是完全像书本上说的那样，是有个体差异的，像小铭铭掌握爬行的发展可能就是延迟模仿或是顿悟的结果。



8月龄第10天

孩子学会从滑梯下面向上逆向爬行

最近小铭铭有个新特点，就是特别好表现自己。只要有人在旁边观看他，他从来不怯场，无论任何动作只要是他已经掌握的，他都做得十分出色，而且反复地做，因此常常获得大人们的夸奖，他也是满脸笑容。如果旁边没有人，他一般是不爱听从你的命令来表演的，即使表演也是十分勉强，而且他做的动作如果没有别的孩子做的好或者他不会做时，他自己就不再表演了，而是在一边仔细观看。

前几天就是这样。小区里有几组滑梯，一组是并排两座斜坡不大的蓝色滑梯，还有一组是红色的具有波浪形态的滑梯，余下的一组是螺旋形的绿色滑梯。

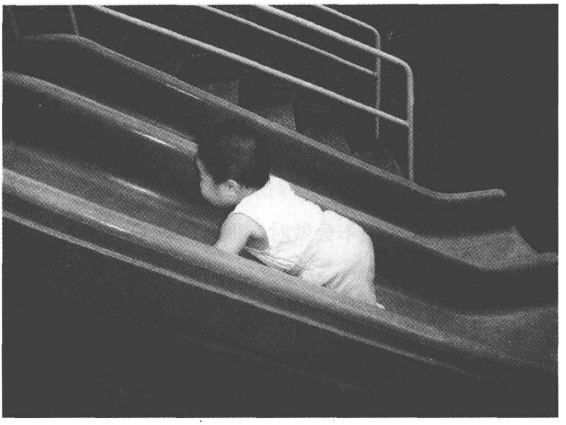
对于小铭铭来说，他只能玩坡度不大的滑梯。小王把他放在滑梯的下面，他很高兴地扶着滑梯的两边站着，邻居爷爷奶奶们都站在旁边夸奖他站得好，他兴奋得两条腿一屈一伸直想跳跃，只可惜他还不可能跳起来。

这时那座并排滑梯上的几个小哥哥正从滑梯的下面逆行爬上滑梯的顶部，大家的目光都转向了旁边的滑梯，正站在滑梯底部高兴着的小铭铭似乎也发现了人们目光的变化，他也转过头去看旁边的滑梯，一看这个动作他不会，顿时收起笑容，马上就坐在滑梯底部，静静地观看小哥哥的表演，这些小哥哥也是因为有人观看而“人来欢”，不停地爬着滑梯，累得满头大汗。

这个季节的上海还是挺闷热的，小王要把小铭铭抱回家休息，小铭铭还不

干，身体直“打挺”，非要继续坐在滑梯上，没有办法，小王只好摇着扇子轰赶着蚊子陪着他，直到小哥哥们跑到别处去玩了。他才坐上儿童车回家了。

于是小王开始训练孩子逆向爬滑梯。因为在家里已经训练过孩子爬“障碍物”：将枕头和被子卷起来，让孩子翻越爬过去，有的时候孩子不愿意爬，我们就在障碍物的前面放一个他喜爱的玩具，然后在旁边鼓励他爬过去。可能是因为小铭铭看到小哥哥逆向爬滑梯好玩，产生了兴趣，所以有了爬滑梯的动力，再加上是夏天，小铭铭喜欢光脚，天气热出汗多，汗渍渍的手和脚增加了摩擦力，克服了下滑力，他还真的从底部向上爬行了几步。说是爬行其实就是弓着腰，手脚着地向高处走。初步的成功对于小铭铭来说似乎鼓起他的劲来，对于这样的训练他没有感到厌烦，反而每次下楼都要去滑梯上练习。

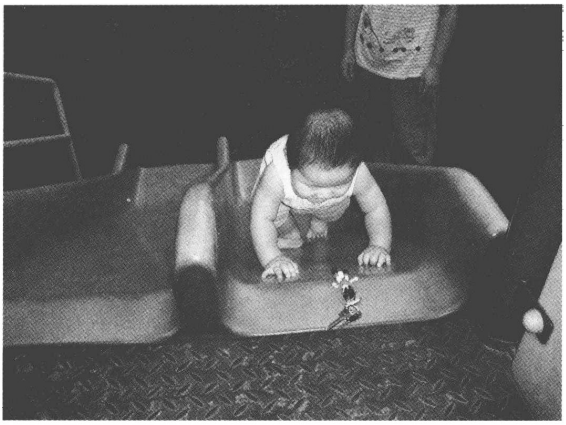


我爬！爬！爬！

今天傍晚，太阳已经收起了余晖，晚风徐徐吹来，迎来了上海少有的凉爽的晚上。小区里荡漾着孩子们的欢声笑语，孩子们再一次集会到游乐园中。小王照例带着小铭铭来到这里，准备训练孩子爬滑梯。很多大人也来到这里一边摇着扇子乘凉，一边看着孩子们游戏玩耍。大家的目光再一次集中在小铭铭的身上，这是因为小铭铭在小王的帮助下正在练习逆向爬滑梯。

也许是因为观看的人多，也许是铭铭的表现欲在起作用，也许是孩子的练习已经是水到渠成，这次铭铭一鼓作气从滑梯底部爬到了滑梯的顶部。小铭铭的出

色表现赢得了邻居们的一阵掌声，大家啧啧称赞。孩子嘛，就是“顺毛驴”，大人越是表扬，就表现得越好。这不，小王把小铭铭放成仰卧位，松开手让他从滑梯的顶部自己躺着滑下来了，只见小铭铭滑到底部后一骨碌翻过身来又向上爬去。



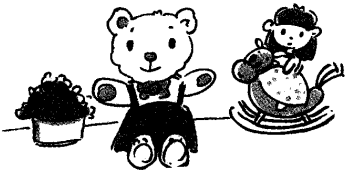
成功啦！我爬上去啦！

旁边的邻居一方面看着小王让孩子自己从滑梯顶部滑下就感到惊讶，说：“太危险了！”另一方面看到小铭铭一个轻巧的“鲤鱼打挺”翻过身来又快速逆向爬上滑梯感到震惊，感叹这个孩子的大胆和动作灵活，也觉得这个孩子有毅力。

小铭铭就在大家赞扬声中一次又一次的表演起来，由于出汗多，四肢湿漉漉的，导致滑梯面涩涩的，孩子反而更容易往上爬了。等到天彻底的黑了，小铭铭才坐着儿童车回家。

回到家中我看到他的一双小脚的大脚趾各磨出了一个水疱。按道理孩子应该脚痛，这个孩子跟没事一样，照样在屋里爬着玩，兴致丝毫不减，而且还啊—啊—啊大声嚷嚷。我也没有给孩子做任何处理，由他玩去吧！

孩子在这样的训练中动作变得更加灵活和协调，增加了四肢肌肉关节的力量，更重要的是我发现小铭铭还是一个有毅力的孩子，这一点让我很欣慰，当然这与我们不断地鼓励、放手有一定的关系。



8月龄第25天

学会了肢体语言“欢迎”和“再见”

小铭铭已经快9个月了，模仿能力也逐渐增强，虽然他不会说话，但是每次走到小区门卫岗时，都会冲着门卫叔叔笑笑。如果在门卫岗上没有看见叔叔，他必定要歪着头朝门卫室里望望，然后“eng－eng－eng”地大叫，似乎在呼喊门卫叔叔，当门卫叔叔出来后，他马上就“阳光灿烂”满脸笑容，表现出强烈的与人交往的愿望。

目前，他已经初步理解一部分言语（当然是与日常生活有密切关系的言语！）的含义，例如，他不想吃饭，他就知道用小手推开大人手中的勺，或者将头转向其他方向，或者紧闭着嘴。

因此训练孩子按照大人的指令做出相应的动作，学会主动与人交往，教会孩子一些简单的肢体语言是这个阶段家长应该做的。

孩子在掌握语言之前，有一个较长时间的言语发生的准备阶段，在这个阶段言语的感知能力、发音能力以及对语言的理解能力正在逐步发生发展起来，进一步发展到言语的表达阶段。而肢体语言是其中的一部分，是与言语发生有着密切关系的动作行为，在心理学上属于前言语行为。

我们就从最简单的“再见”这个动作训练开始。

小铭铭每次下楼去院子里玩时，小王都会及时地说：“跟姥姥再见！”小王先招招手，然后拿起小铭铭的手也摆摆。我站在屋门口也向小铭铭挥挥手，回应

道："小铭铭再见！"

每天早晨，当女儿和女婿要去上班走出屋门时，小王或者我抱着小铭铭送他们到电梯口，说："跟爸爸、妈妈说再见！"并且立刻摆摆小铭铭的手，女儿、女婿也及时摆摆手回应："小铭铭再见！"

每天多次的重复这些语言和动作。因为与孩子的日常生活有密切的关系，孩子很快就不需要我们手把手地摆动了，当大人说出"再见"时，孩子就会抬起手来摆动几下。当然也不是每次都能准确做出来，可能与言语理解与相应的动作联系还不太巩固和稳定有关。但是，我相信只要家里的每一个大人不失时机重复这样的训练，很快孩子就可以不用大人的指令，适时做出摆手的动作。（注：在孩子10个月时，不管他当时在做什么，只要看见别人出去或者他自己出去，都会停下手中正在干的事情，对要出门的人招招手表示再见。）

随后，我们又开始教孩子"欢迎"的动作。

每次小铭铭和小王从外面回来，我打开门后，小王及时说："我们回来了！向姥姥笑笑！问姥姥好！"我赶紧拍拍双手说："欢迎！欢迎！"可能因为已经学会"再见"的动作了，所以"欢迎"的动作学习起来就不太费力气了，只不过有时他的双手五指不能完全张开而是部分手指弯曲拍手，做的还不太规范。不过，我们全家一致认为小铭铭做得已经相当不错了，因此每次孩子做完这个动作之后，一律都给予鼓掌表示赞扬。他也高兴得拍起手来，即使我们已经停止拍



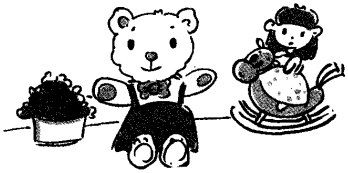
拍拍小手，热烈"欢迎"！

手，他还乐此不疲拍个不停。看来肢体语言让不会说话的小铭铭也能理解语言之外的用意，这对于增强他对语言的理解能力确实是大有好处的。

下一步（9～12个月之间）我开始准备通过与孩子做游戏——“小燕飞”（有的地方叫逗逗飞）学习肢体语言。

“小燕飞”的游戏就是在大人开始说“小燕，小燕飞—飞—”时，让孩子的双手食指指尖对碰，当“飞”字说出口时，孩子的双手食指迅速分开，最好能够训练孩子的双手其他四指拳握在手心，只有食指伸出（这个动作有相当大的难度，仅这个动作也需要训练很长的一段时间），而且需要大人手把手地教。这个游戏训练了孩子的精细动作以及手眼结合的能力。能够让双手的食指指尖准确地对碰需要大脑对手指有很强的控制能力，让孩子完全掌握这个游戏的要领，还是需要一些时间的。

现在父母对孩子语言的表达能力不管是口头语言还是书面语言都非常关心，但是对于肢体语言的发育往往重视不够，实际上肢体语言对孩子的社会交往和个性发展上具有非常重要的意义，因为孩子在使用肢体语言表达的时候，也会同时学会理解别人的情绪情感，能够做到善解人意，懂得他人情感的表达意义和含义。



8月龄第31天

在育儿观念上我和先生有分歧

小王开始休假了，大约要休息20天。女儿和女婿的工作都很忙，尤其是女儿一个人要带三个项目组工作，每天几乎都是工作到深夜才回家，因此照顾孩子的重担自然就落在了我的身上。

小王走的当天，女儿对我说："妈，今天我爸爸要来上海。"

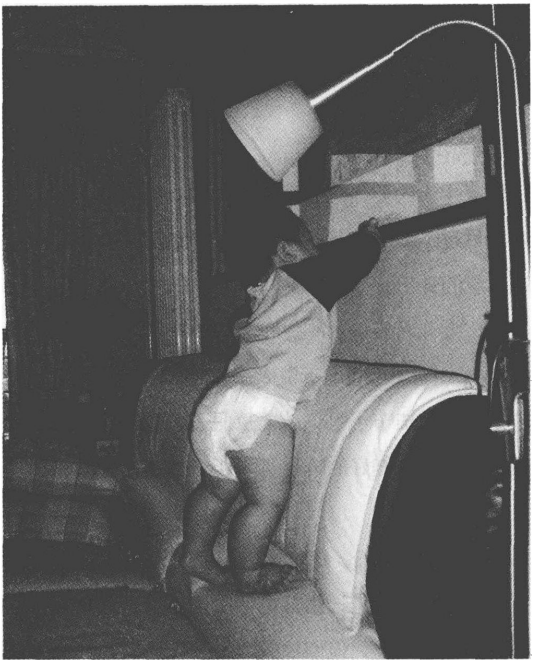
我感到十分诧异："怎么我没有听说你爸爸要来？他公司的事能够脱开身吗？"

"嗨！这不是快到国庆节了吗，就要放假了，也耽误不了几天！到上海过国庆节，咱们全家团圆，不是挺好的嘛！再说，我爸爸也想小铭铭了。"我有些疑惑地看着女儿。

直到下午5点多钟先生到家，我才知道是女儿担心我一个人会太劳累，又知道我是一个死要面子的人，于是悄悄打电话给她爸爸，希望她爸爸能够到上海来帮助我一起照料几天孩子，直到他们放假。尽管先生公司的业务也很忙，但是由于先生疼女儿心切，而且也十分想念这个大外孙子，因此安排好公司的工作，就匆匆赶到上海来了。

平常我总是对女儿、女婿说大话："照料孩子小菜一碟，凭我这么多年和小孩子打交道的经验，弄这么大的孩子绝对没有问题。再说我也不怕吃苦受累，你们就放一百个心吧！"大话是吹出去了，可是一旦真的完全由自己来照料孩子，有时候还确实感到吃不消，譬如，一般我都主张孩子活动自由，鼓励孩子蹦蹦跳

跳，不要限制孩子的运动，除非是不安全的地方。可是现在小铭铭虽然还不会走，却到处乱爬，什么东西都敢去摸、什么东西都敢去动，甚至还要迈腿登高，只要他醒着就没有一刻消停的时候，你总得在他后面跟着，因为在他每天的活动中常常酝酿着危险的苗头，让人防不胜防，经常是虚惊一场，吓得我的心脏怦怦跳，全身冒冷汗。你要是阻止他将他抱起，他就会大哭一场，身体使劲向下打滑，“瘫”坐在地上，就像一个全身滑不溜丢的泥鳅，让你抓不住。因此有时候累得我呼呼直喘，到了晚上当孩子入睡后，我累得脚都抬不上床了。



够淘气的吧？

“你说，年轻的时候带着沙莎，我怎么不觉得像现在这样累呀？那个时候下夜班从来都不休息，上县城里买回菜，然后把沙莎从哺乳室接回来，忙活一天的家务，白天我从来没有睡过觉，晚上只要早一点睡，疲劳就全没有了。你也没有听说过我喊累，怎么现在就不行了呢？”我对先生说。

“你现在都多大岁数了？60多岁的人了！你以为你还年轻呀！好汉不提当

年勇！你现在已经不是当年的你了。其实当时我们也是很累的，只不过随着岁月的流逝，你已经忘记了。再说，那个时候的孩子没有听说过进行什么早期教育，只要孩子老实、乖、不闹就可以了，带好孩子的标准就是吃得饱、长得胖、少生病。哪像现在花样这么多呀！”先生一边与孩子玩着套碗，一边说着。

“你说的有理，我现在已经能够理解为什么老人不喜欢又蹦又跳、活泼好动的孩子，体力不支呀！”我感叹道。

“有的时候老年人生活经验多了，尤其是我在医院工作，见到意外伤害的情况也太多了，因此思想上的框框也就多了，孩子一活动，我总是怕这、怕那的，而且还总是爱往坏的方面去想，所以精神很紧张。我一直在搞早期教育，研究婴幼儿的心理发展，知道不能限制孩子活动，而且还要正确引导孩子的各种运动的发展，要鼓励孩子去做一些探索的活动，以提高孩子的认知水平，因此精神上和体力上就感到十分劳累，主要是精神高度紧张。为了孩子的发展没有办法，只好受累了！”我感叹地对先生说。

虽然说先生来上海与我一起照料小外孙子能够解除我一部分劳累，但是对于如何照顾的一些问题上，我们两个人的意见经常相左，有的时候竟然为一些小事争吵起来。以往女儿、女婿和小王在育儿问题上都听我的，因为我是专家嘛，所以我的建议一般都畅通无阻。这回先生来了，可就不是那么一回事了。这不，今天我们就为孩子穿不穿长袖衣服和裤子争吵起来。事情是这样的：

今天天气有些凉，不时刮过一阵阵风，可能是要下雨了。小铭铭睡醒上午觉后，喝完奶，吃完水果就要下楼去玩。当我抱着孩子放到儿童车内就要准备下楼时，只见先生从房间里出来，手里拿着小铭铭的一身衣裤，喊住我：

“天气有些凉，赶紧给孩子穿上长衣服！”

“穿什么衣服呀，这身连衣短裤正合适！”我一边回答着，一边准备按电梯开关。

“今天有些风，必须给孩子加件衣服，否则孩子会着凉的！捂着总比冻着强！”

“不会的，让孩子也逐渐增加一些御寒的能力。”我没有理会先生的建议，继续准备下楼。

谁知道先生已经急了：“哼！我说的话你不听，等孩子感冒了、受了罪，看

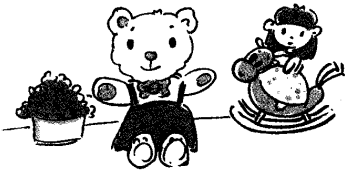
你怎么向女儿交代。”先生本人就是怕冷，喜欢捂着的人，因此“让孩子多穿一些”在他看来是颇具道理的。

“其实这样捂着才容易感冒呢，因为孩子活动量大，穿的又多，捂出一身汗来被风一吹反而容易感冒！”我据理力争道。

“我说不过你，你爱怎么着就怎么着吧！不过孩子感冒了，你可是自己一个人弄着！我不管！”先生气呼呼地回屋了。

其实我和先生的分歧还不只这件事，例如，孩子喜欢玩什么东西，也不管这个物品是不是应该让孩子来玩，只要孩子喜欢，先生一律放绿灯，绝对不会拒绝孩子。因此常常因为他溺爱孩子，我们之间闹意见。

所以看似是小事一桩，其中却包含着很多育儿理念的不同，先生的过度呵护和溺爱，很容易使孩子养成任性、胆小、自私的毛病。因此必须坐下来好好和先生谈谈，扭转他的一些错误观念，这样才有利于外孙子成长。



9月龄第5天

坐飞机回北京姥姥家

女儿自从生了孩子后还没有回过北京，因此想借着国庆节长假带着小铭铭回趟娘家。考虑到国庆节期间外出旅游的人多，我们全家决定选择10月3日趁飞机人少的时期飞回北京。

因为是带着小铭铭乘飞机，而且也是小铭铭第一次出远门，我们都很紧张。别看孩子小，所带的物品一样也不能少，为了防止遗漏，两天前我们就开始着手准备出门的东西了。

首先要考虑的是食品问题，虽然北京什么都能买的到，但是因为回去马上就要面临着孩子的吃喝问题，所以我们就必须先要带上两大桶配方奶粉；再带上一部分的米粉、菜泥、肉泥和肉肠；又带上了一大包纸尿裤；现在北京是秋季，但是北京的秋季时间很短，很快就要进入冬季，所以既要带上秋天的衣服，也要带上冬天的衣服，所以衣服又收拾了一大包；还有孩子的洗漱用品、奶瓶、奶嘴、练习杯、消毒奶锅等。考虑到北京家中没有什么玩具，又给孩子带上几件玩具，再加上孩子的儿童车，我们大人随身的衣物等，林林总总共带了8大件行李。

女儿负责照顾孩子，她随身斜挎着一个妈妈包；女婿是主要壮劳动力，他双肩上背着、手里拉着行李箱；我负责拿小件；先生也拉着行李箱，肩上背着一个小包。当我们这支浩浩荡荡的“大军”进入上海虹桥机场时还不得不数数行李数，唯恐遗留一件在出租车上。接着我们气喘吁吁进入机场大厅准备办

乘机手续。

小铭铭还没有见过这么大的厅和这么多的人，小眼睛都不够使了，坐在儿童车内，好奇地看着四周，双臂高高地举起来挥舞着，兴奋地嗷嗷直叫，不少的行人都被他的叫声吸引忍不住停下脚步来逗逗他，一些外国人也拉着他的小手说上几句话。小铭铭可是一点儿都不认生，马上毫不吝惜地送上几个微笑和咿咿呀呀的话语（当然谁也不懂）。小铭铭买的是婴儿票，婴儿票是没有座位的。为了座位宽大一些，照顾铭铭方便，女儿和小铭铭只好买了头等舱的机票。

快到12点了，小铭铭应该吃饭了，此时离登机的时间已经不远了，我们虽然带来了小铭铭吃的饭，但是因为怕小铭铭乘飞机时可能会发生呕吐，所以我告诉女儿先不要喂他饭，等飞机起飞平稳后，请空乘小姐帮助热热饭，再喂他。

人们坐飞机时，在飞机起飞或下降时，由于大气压力的改变，会使耳朵内的鼓膜内陷，引起耳鸣，耳部十分不舒服。对于小婴儿更是如此，孩子不会述说，只会大声哭闹。但是人的耳朵有一条和咽部连通的通道即咽鼓管，通过吸吮和咀嚼，可以减轻鼓膜的压力。**因此在飞机起飞或降落时，给孩子吃奶或喝水就可以解决这个问题。**我让女儿在随身携带的“妈妈包”里放了一个消毒好的奶瓶，并在分装盒里放上了三顿的配方奶粉，随时备用。

虽然我、先生和女婿都坐在经济舱里，因为坐的是波音767机型，所以相对还是很宽敞的，我对先生说：“早知道这样宽敞，还不如让沙莎他们娘儿俩都买成经济舱的票呢，能省不少钱呢！”

“这儿人口密度大，空气不如头等舱好，再说孩子在座位上不老实，爬上爬下的，在经济舱内很容易影响别人，在头等舱影响就相对的少一些。”先生一直是主张给他们母子俩买头等舱的票，怕孩子乘飞机受罪。

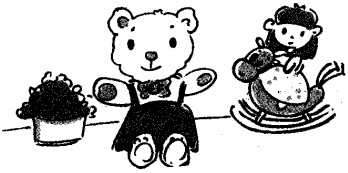
飞机起飞大约半小时后，女儿就抱着孩子到经济舱来了。听女儿说，孩子在飞机起飞的时候，一点也没有不舒服的感觉，而且还不停地对旁边的乘客微笑。

我想孩子的表现可能与他本人适应能力强有关，也可能是这架飞机的驾驶员技术高超，起飞得很平稳，孩子没有感觉的缘故，总之飞机飞行平稳后就开始给他吃饭，很快孩子吃完了，然后就开始爬上爬下地玩，因为太爱动了，而且兴奋地大喊，一点睡意都没有，影响着旁边的乘客，女儿没有办法只好把他抱到我这

儿来。铭铭站在我的腿上，面向着我后面的乘客，毫不怯场，无论是对谁，他是一律送上微笑，然后又是表演“再见”又是热烈“欢迎”，反正是把学到的“本事”全表演了一遍，表现之好是从来没有过的，引得机舱里的乘客和空乘小姐笑声一片，都在夸他。铭铭大概是兴奋过度了，不一会就开始打哈欠揉眼，看来是困了，于是女儿又带着他回到头等舱里，自此没有再过来。下飞机后女儿对我说：“回到座位上他就睡了，可能是太劳累了，直到飞机落地他才醒来。”

回到北京家中，孩子一点也不感到生疏，眼睛四处一扫，看见了大鱼缸，马上就让大人抱着他看鱼缸里的热带鱼，一双眼睛惊奇地盯着游来游去的“神仙鱼”，不由得伸出手来拍打鱼缸。因为鱼缸很大，他的拍动一点也没有影响神仙鱼的来回悠闲的游动，我笑着对他说：“蚍蜉撼大树，可笑不自量。”小铭铭可不管这些，仍然不停地拍着，自得其乐！

看到小铭铭这样喜欢姥姥家，我很高兴，因为这个时期的孩子对陌生环境可能会产生警觉的表现，是不是真的应了老百姓说的：“不是一家人，不入一家门”的老话？



9月龄第8天

小铭铭开始喜欢反复往地上扔东西

近来孩子坐在餐桌椅上开始喜欢往地上扔玩具，然后再召唤大人给他捡回来，反复重复。

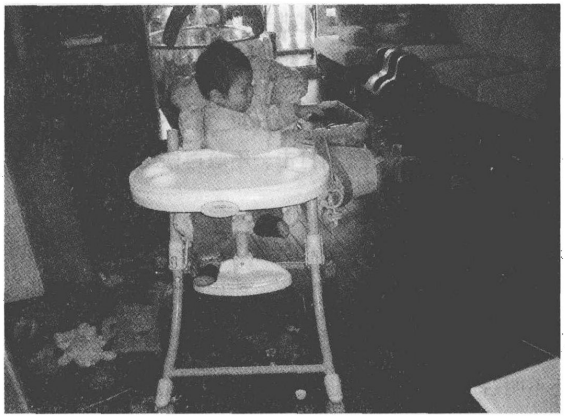
有时大人要做事，暂时将他放在餐桌椅上给他一个玩具让他自己玩。他将玩具拿在手中上下左右转动着看，有时候还用手拍拍打打，或放到嘴边啃啃。如果身边还有另一个物件，他还会拿起来互相敲敲，玩儿一会儿，玩具就会被他扔在地上。听到玩具落地的声音，他马上往下探头，看看玩具掉在什么地方，可能还在琢磨玩具变成了什么样子，至于玩具是不是被摔得散了架了他可不管。

记得有一次，大人将几乎被他摔得散了架的玩具重新捡起来拿给他时，他这次可不是马上扔下去，而是反复看了好长一段时间后才被他扔到地上，当然这个玩具是被他彻底地毁了。

玩具被扔到地上后，如果没有人答理他，他就嗷嗷大叫，大人只好停下手中正在干着的事，给他捡起来放到餐桌上。当大人还没有走回到原来做事的地方时，他已经又把玩具扔下去了，还对你笑嘻嘻的。这样反反复复地扔下去、捡起来、再扔下去、再捡起来……在餐桌周围布满了他扔的玩具。当你累得不得了了，他却很是高兴。

家中的人都不喜欢他这样做，因为大人不但要受累，而且搞得屋里乱七八糟的很不整洁，尤其是一些金属或者较重的物体落在地上的声音是很响的，这样会

也搅得周围邻居尤其是楼下的邻居不得安生。家里人认为他是成心“折腾人”，因为每次他都是看着你满脸“献媚”的微笑，手却出奇不备突然扔下玩具，所以常常惹得大人满脸怒气训斥他几句。但是他仍然我行我素，一如既往地按照他的程序继续进行着他的游戏，全然不顾大人的吆喝。每到这种时候，我都会制止家里人对孩子的训斥。



看，又把小筐扔下去了！

孩子的这种行为是符合小婴儿心理发育特点的。**这个时期的孩子最喜欢用物体做重复的动作，正是婴儿在7～9个月期间产生的一种自发行为，我们称这种动作为“重复连锁动作”**。“重复连锁动作”可以让他得到几种体验：

首先，证明了“我”的力量。因为这个阶段的孩子开始出现了自我意识的萌芽，孩子通过扔玩具让别人捡，体现了自己的力量，孩子开始懂得通过自己的行为，他能够控制一些东西，这是一种自我意识的表现。

其次，孩子通过扔玩具，听到玩具落地的响声，明白了一个因果关系的道理。孩子反复扔玩具或物品，家长不停地给捡回玩具还给孩子，是孩子主动与人进行交往的一种行为，将有利于孩子社会交往能力的发展。这种互动交往在孩子看来是家长在和他做游戏，在游戏中，通过亲子之间亲密的接触与沟通满足了宝宝情感的需求与情绪的发展，有利于建立亲密的亲子依恋关系，将有助于孩子良好个性的发展。

小婴儿对外界的认识是很局限而且是表面的，他对周围世界充满了好奇，需

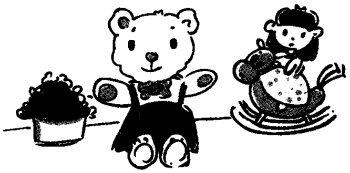
要通过探索来提高自己的认知水平，因此孩子通过对同一种动作、同一种行为不厌其烦、乐此不疲的重复来反复感受和加深对周围事物的感知觉和认知，这样不但有利于将短时记忆转换为长时记忆储存在大脑里，而且也有利于孩子了解各种物质的属性，以获取更多的信息，实际上这是孩子在进行学习。这种生活体验是孩子发育过程中不可缺的。

在这种反复连锁动作中，进一步促进了孩子的大运动和精细运动地发展，通过寻找玩具的落处，更加认识了“客体永存”的道理，提高了手眼协调能力。

因此孩子的这种自发行为需要得到家长帮助和鼓励，如果家长对此进行训斥和阻止，会使孩子学习的积极性受到打击，不敢再做这种体验，从而失去了获得知识的机会。

其实家长应该利用孩子的这个特点有意识地让孩子获得一些知识。我们可以给孩子不同质地的物件或玩具（当然是经得住摔的玩具）让孩子扔。不同质地的物件扔的远近不同，落地的声音不同，使用的力量也不同。孩子有了这种生活体验，虽然他还不明白这里面的科学道理，但是这种现象的信息会储存在孩子的大脑里。

家长对婴儿自发行为的积极应答态度可以激发宝宝的学习积极性，初步学习如何与人交往，这种积极的情绪体验为宝宝日后形成开朗活泼的个性奠定了良好的基础。



9月龄第13天

训练坐盆大便

孩子已经9个多月了，应该开始训练孩子坐盆大便了。

养成良好的排便习惯，不但利于卫生，而且能使消化系统活动规律，有利于小儿生长发育。人的排便过程是由意识和生理需要所控制的。当小婴儿控制大便的意识还没有发生时，生理需求就占主导的地位。所以对于小婴儿来说，通过早期训练逐渐建立正常的排便反射就十分重要了。由于小铭铭从新生儿时期就开始进行了“把便”训练，很早就建立了良好的排便条件反射。他的排便时间都是在早晨吃完第一次奶后20分钟左右，这时只要把他大便，他都会很快排出来的。一般小铭铭每天大便一次，个别的时候可能一天2次，第二次大便前小铭铭都会表现出眼周围发红、眼神发呆、身体扭动、嘴角向两侧撇着使劲，甚至放几个臭屁。这个时候马上“把便”就会很顺利地完成。正因为铭铭从小建立了良好的排便习惯，所以减少了我们很多麻烦，而且也有利于孩子的健康，尽管孩子一直吃着配方奶，但是小铭铭从来没有出现过便秘的现象。因此在我看来，让已经学会独立坐的小铭铭训练坐盆大便就是水到渠成的事，应该是一件毫不费力的事。

想是这样想的，具体还要做好准备工作。首先就要买一个合适的便盆。翻开北京母婴店的货品册，便盆的种类很多，为了让孩子感觉到坐在便盆上不凉（太凉也会影响孩子排便的），我选择了一个可以扶坐的、天蓝色的卡通塑料便盆（家长也可以选择靠坐的便盆），憨憨的小熊头部造型很可爱，扶着的把手是这

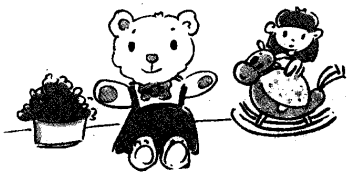
个小熊头上的两个耳朵。便盆是可以拆卸的，因此倒大便和清洗很方便。这个便盆买来安装好后，我将它放在卧室的一角比较明亮的地方，告诉家里人便盆就固定放在这儿，不要再移动位置，周围不能放分散他注意力的东西。第二天早晨吃完奶后，孩子在床上玩了大约20分钟，就给孩子脱掉裤子（孩子从生下来就一直穿着合裆裤）和纸尿裤，将他的双腿分开放到便盆两侧，他穿着袜子的小脚就直接踩在木地板上，然后将他的双手分别放在小熊两侧的耳朵上。小铭铭很是喜欢这个便盆，双手不断地抚摸着小熊的头，坐得也很稳，双脚还不停地跺着地板。

“铭铭，现在要大便了，使劲！嗯—嗯—”我坐在小铭铭的后面扶着孩子说。

一会儿，我又重复了一遍：“大铭铭，现在要大便了，使劲！嗯—嗯—”这时，我看到小铭铭扶着小熊耳朵的双手不动了，我感觉到他在使劲，很快尿就出来了，过后就有一股臭味从便盆发散出来，接着似乎听到有东西掉到便盆里的声音。大约也就有3分钟的光景，他就要站起来，我看见便盆里的大便量与平时一样多，知道他大便已经完了，于是用婴儿专用的柔润湿纸巾擦拭干净后，给他冲洗了小屁屁，包好纸尿裤，穿上裤子。第一次坐盆大便训练就这样顺利结束了，整个过程前后不到5分钟。

对于小铭铭来说，因为很早就开始把便，已经建立了良好的排便习惯，所以由“把便”过渡到“坐盆”大便就容易得多了。

对于早期没有建立“把便”习惯的孩子来说，家长就需要注意：要选择合适的坐盆，让孩子可以扶着或者靠坐着；最好选择他有大便迹象的时候进行训练；开始的时候家长要扶着孩子坐在便盆上，使得孩子有安全感；便盆一定要放在固定的地方，孩子采取同一个姿势大便；大人要使用同样的话鼓励孩子大便，这样容易很快建立排大便的条件反射；开始训练时，每次坐盆也就是2～3分钟，以后可以逐渐延长，但是最好不要超过10分钟，否则容易造成孩子脱肛；孩子在大便时不要逗引他，也不要在便盆周围放上可以分散他注意力的物品，更不能允许孩子坐在便盆上玩。做父母的一定要耐心，不要几次不成功就放弃，要持之以恒，使孩子逐渐养成良好的习惯。如果家长训练得好，饮食没有特殊变化，孩子都会在固定时间内大便的。



9月龄第15天

孩子又添了新的毛病

自从小王休假后，小铭铭睡前吃手的次数明显增加了。每次睡觉前甚至白天都在吃手，小铭铭只要一上床，自己就爬到他的枕头上躺下了，手指很自然地放进嘴里吸吮起来。即使他已经睡着了“二指馋”也绝不会从嘴里拿出来，除非睡得已经很实了，因此手指的皮肤被唾液泡得发皱发白。现在他的右手食指和中指都“吃”出趼子来了。

对于小婴儿来说“吃”手是一个很普遍的现象，我在前面已经谈到小铭铭有时将“二指馋”放到嘴里进行吸吮，但是那时这个行为是“有时有会儿”的发生，顶多是在睡前“咂吧咂吧”嘴吸吮几下，很快就松开嘴拿出手指来入睡了。

那个时候我告诉小王不要制止孩子吃手，因为这是孩子开始认识自己的手，并且在大脑皮层地指挥下，准确地将手放到自己的口腔内进行吸吮，孩子完成了手、眼、脑功能的协调，开始把手作为一个工具使用，这是孩子智力方面一个大的发展。另外孩子要进行感知方面的刺激，敏感的器官是皮肤和嘴，其中以嘴最为敏感。孩子通过吸吮手来探索外面的世界，认识外面的世界；也通过吸吮手来获得安慰，满足自己情感的需求，获得安全感，这是一种自慰，在孩子的心理发育上起着很重要的作用。这种行为不用纠正，是孩子发育过程中的一种必然。因此我告诉小王只要经常给他洗手，注意手的卫生就可以了。

但是对于接近1岁的孩子，还是应该尽量减少吃手的机会。因为长期吃手会

影响口腔和牙齿的发育，造成门牙向外凸，牙齿排列变形，牙齿不能正常咬合，既影响颜面部美观，也影响咀嚼的功能。孩子现在又处在学说话阶段，长期吃手会影响他的发音与说话，造成口齿不清，日后孩子容易产生自卑的心理。现在孩子右手的食指和中指就被他嘬破了，手指皮肤红肿，比原来明显变粗，其手指的中段还出现了趼子。

为什么近来小铭铭吃手这样频繁？我想主要的原因就是小王离开了他。

小铭铭自出生以来一直是小王带着他，小王发自内心地喜爱他，整天与小铭铭形影不离，照顾着他的饮食起居，与孩子一起玩耍，给他做饭喂饭，带他一起午睡，孩子与她也形成了亲密的依恋关系。

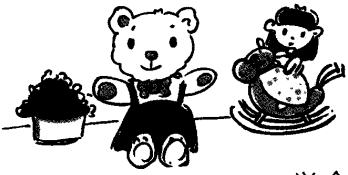
一般孩子是在6～7个月以后伴随着依恋的产生，分离焦虑也随之产生，10～18个月分离焦虑达到高峰。

此时小王离开了他，虽然我仍然按照原先的生活规律照顾着他，但是已经对小王形成强烈依赖关系的小铭铭仍然感觉出了异常，不免产生孤独、寂寞和乏味的心情。孩子不会表达自己的想法，但是这种分离让小铭铭潜意识中感到很不安全，产生了分离焦虑的情绪，这种心理上的压力只好通过频繁地吃手来缓解以达到自慰。

这种分离焦虑引起孩子的失望、焦虑、痛苦或孤独的情感经历对婴幼儿心理健康的发育非常不利。婴幼儿还不能用语言来表达他们的情感需求，因此，家长应细心地体察孩子的情绪状态，及时弥补感情上的欠缺，尽量和宝宝多相处，使孩子产生安全感，让宝宝始终生活在爱和亲情之中。

因此对于小铭铭吃手我目前也不能强行矫正，这样会更加重他的焦虑情绪，以后随着年龄的增长找到适当的时机再行纠正。

与此同时，提醒家长不要频繁地替换保姆或抚养人，这对孩子来说是一个很严重的心理打击。



9月龄第19天

学会拧开瓶盖，将大米花装进小瓶子里

继续训练孩子手的精细动作是这个时期应该做的。由于前一阶段让小铭铭学习拇食指捏起“小馒头”、继而又练习捏起大米花、分别用双手食指或拇指揿摁玩具手机上的按钮、指拨电话的转盘，小铭铭做得都很好，手眼协调能力得到了进一步的加强。

现在我又开始训练孩子学习开瓶盖，然后再将瓶盖盖上。这个训练有一定的难度。我给铭铭使用的是螺旋扣的瓶盖，孩子要想打开瓶盖，就需要先学会拧开瓶盖，然后将拧开的瓶盖盖在瓶口上。

因为我天天吃“钙尔奇－D”和“银善存”片，所以有不少用完了的空药瓶。这些药瓶外表贴着彩色的标签很漂亮，很能吸引孩子。于是我让铭铭坐在餐桌椅上，面前的餐盘放上空药瓶子便于他操作。我先将瓶盖拧上半扣，然后让孩子看着：我左手拿着药瓶，右手拿着瓶盖稍稍向左旋转一下，瓶盖马上就打开了，

“看，姥姥拧开了瓶盖。”我对铭铭说。

“再看看，姥姥又把瓶盖盖上了。”然后我又示范给小铭铭看。

小铭铭看见瓶盖从瓶子口上拿下来，又盖上了，很是兴奋，也很好奇，产生了兴趣，于是拿起药瓶自己也要试试。因为瓶口已经拧上半个扣，孩子想直接拔下瓶盖是不可能的。

“小铭铭，看！姥姥来教你怎么打开瓶盖，就这样……”于是我手把手地开

始教起孩子来了：先让孩子左手拿着瓶子，右手拿着瓶盖，把着孩子的右手轻轻向左转动，瓶盖拿下来了。

“看！瓶盖拿下来了！铭铭真棒！姥姥亲亲！”我抱着铭铭的小脸亲了亲。铭铭的小脸笑开了花。

“咱们再把瓶盖给盖上。”于是我又把着小铭铭的手把瓶盖盖在瓶口上了。但是并没有教给他如何拧上瓶盖，因为前面的这些项目就够铭铭学一阵子了。

“小铭铭自己拧开瓶盖！”我还是让孩子的双手分别放在药瓶和瓶盖上，不过小铭铭这次可是右手拿着药瓶，左手拿着瓶盖，我自己拿着另外的一个药瓶做着示范动作。小铭铭很专心地看着我，但是仍不知道如何拧开瓶盖。他不是企图拔开瓶盖，就是往餐桌下摔药瓶（这是他一贯的伎俩，只要打不开的东西他都靠摔得散了架来打开），于是我又轻轻地点拨了他的左手一下（本来只是拧上一点扣），瓶盖就打开了。“噢！铭铭打开了！”家里围观的人都对他鼓掌以示表扬，孩子也学着我们高兴地给自己不停地鼓掌。

“来！铭铭再来打开一次！”我将瓶盖稍微旋上一点，然后让小铭铭再开一次瓶盖，这次小铭铭已经知道需要旋转瓶盖才能打开药瓶，只是用力的方向不对，我在旁边又稍微地帮助了他一下，他就将瓶盖打开了。然后我又告诉他把瓶盖再盖上，可小铭铭的左手拿着的瓶盖怎么也对不准瓶口，于是他干脆扔掉瓶盖和药瓶了，这次没有盖上瓶盖。经过几次练习，孩子已经厌烦了，眼睛开始四处看，伸出双手让大人抱他出来。我一看，适可而止不能再训练了。这次训练就结束了。

我们还训练小铭铭将大米花装进空药瓶中。

因为小铭铭的拇食指已经能很容易地将大米花捏起来了，看着大人将米花放进左手拿着的空药瓶中，他也学着想将米花放到左手握着的药瓶瓶口处，可是右手手指却不松开，拿着大米花看着我。

“铭铭，把米花投到瓶子里！”我握着他的右手让他松开手指，结果小铭铭不但不松开，反而捏得更紧了，松脆的大米花被他捏成了粉末。

这次训练没有成功。接着我们又开始了第二次练习，孩子也喜欢这个训练，但是这次孩子不是将捏起的大米花投到瓶子里，而是捏着大米花放在瓶口

处看着你。

“铭铭，把米花放进瓶子里！”我对铭铭说。

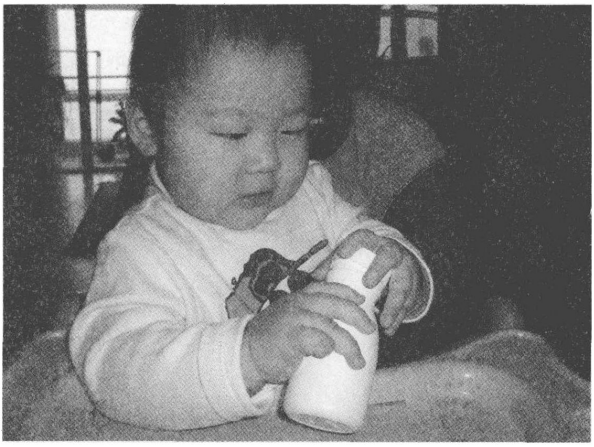
这时铭铭突然将米花放进了自己的嘴里吃了起来。

“得！这次又白费劲！”我不由得感叹着。

不过，孩子还没有产生厌烦的情绪，我们又继续训练。这次我先将2粒大米花放在空瓶子里，然后冲着小铭铭不停地摇晃着瓶子，瓶子里发出了哗啦哗啦的声音，引起了铭铭的兴趣。只见小铭铭拿起了一粒米花，看准了瓶口，在瓶口上松开了手指，米花落在了空瓶子里。他也开始摇晃瓶子，可惜用力的方向不对，大米花撒出来了，不过铭铭并不感到失望，而是拿起大米花放进嘴里，乐滋滋地吃了起来。

就这样孩子不断地捏起大米花，不断地投入瓶子里，然后又不断地将大米花倒出来，再捏起来放进嘴里，一边玩一边吃，十分尽兴。

今天，我的一个朋友来到家里看着小铭铭的表演，这时小铭铭已经能够轻松地将瓶盖拧开，然后将瓶盖准确地盖在瓶口上，而且还能将大米花投入小药瓶中。



铭铭很认真地盖瓶盖，终于拧上瓶盖了。

看着，看着，朋友却看出了问题：“你们大外孙子是左撇子？你可要注意纠

正呀！否则怎么上桌面吃饭呀！净和别人打筷子！”

“不，有的时候他也用右手，他是左手右手都用，没有固定专用哪只手！现在还不能确定孩子的优势手是左手还是右手，即使是左撇子，也没有关系，不用纠正，随其自然吧！用左手可以经常刺激右脑，有利于右脑开发，这不是一件大好事吗？说不定我大外孙子会更聪明呢！”

女儿听了我的汇报后，说：“妈，是不是还应该训练孩子配不同瓶子的瓶盖，并且选择不同形式的瓶盖，有螺旋拧上的，有拔开的，还有边上有个小键按开的。让小铭铭试着按大小和式样将盖子先盖上然后拧上。孩子会试来试去地给瓶子配对，同时也训练了孩子的手眼协调能力和手的精细动作。”

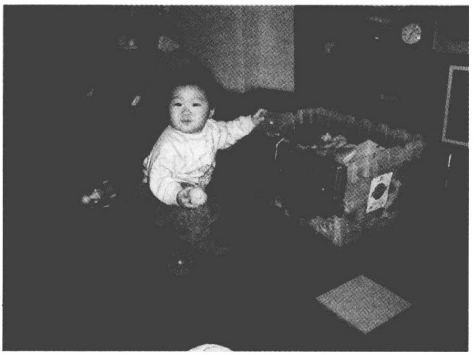
“你说的有理，不过对于小铭铭来说，这些训练还早一些，应该在1岁以后再进行，把现在的动作掌握好就可以了。”我告诉女儿。



9月龄第21天

训练爬越障碍物，提高空间认识和判断能力

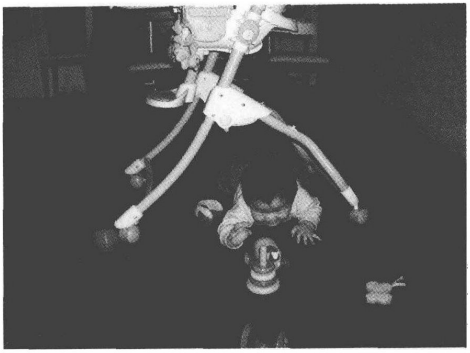
小铭铭自从会爬了之后，每天醒来，只要不是在吃东西和外出游玩，在家里就是满屋子爬行，正着爬、倒着爬、爬越障碍物，用老百姓的话说就是“太好动”了，也太“淘气”了。现在他还特别喜欢一条腿蹲下，另一条腿跪在地上玩玩具筐里的玩具，高兴时会扶着玩具筐从蹲位站了起来，甚至因为两只手都拿着玩具，瞬间还可以独自站立，虽然时间很短，但是也让我兴奋半天，因为这是孩子要站立行走的苗头。只要他在家里片刻不能离人。这不，刚才他在钻餐桌椅子的时候碰了头，又大哭了一阵。



看我蹲得多好！

为了培养小铭铭的空间认识能力和空间判断能力，这是一种进行立体思维，从感觉上认识空间的能力。空间认识能力是典型的右脑能力。我们在日常生活中都要应用这种能力。我们开始训练小铭铭钻儿童餐桌椅子下面的支腿（因陋就简、就地取材）。

我们将餐桌椅放在屋里空旷的地方，把小铭铭放在椅子的一侧，将他摆成



我爬行的姿势是不是很优美？

爬行的姿势，刚一开始他说什么也不爬，不是坐在地上像“坐地炮”一样“我自岿然不动”，就是转身向别处爬去了，根本就不买账。于是，我就让他妈妈在餐桌椅子的另一侧地面上放上一些小铭铭喜欢的玩具，用玩具逗引他，鼓励他爬过来取玩具。这样一来小铭铭的兴趣来了，很快爬过来拿到了玩具。我们给他鼓掌，大声夸奖他：“小铭铭真棒！”他也高兴地给自己鼓掌，于是我又鼓励他再爬回来。似乎第一次的成功给他带来了自信，这次不需要你用玩具哄他，他很快又爬回来了。

在穿越餐桌椅子时，女儿总是用手压着孩子的头，害怕餐桌椅子可能会碰到小铭铭的头。

“你不用这样保护他，让他自己去实践。经历过碰头这样的挫折教训，孩子在通过障碍物时才会做出如何掌握自己身体高度和运动方向的判断，这样他才能够顺利爬过来。孩子需要经过多次实践，才能提高空间认识能力和空间判断能力。即使碰一次头也不会碰伤的，你放心吧！”我对女儿说。

这次女儿听了我的话，没有伸手保护孩子的头，结果小铭铭的头还真的碰到了餐桌椅的架子，可能真被碰痛了，孩子大哭起来。

“你不看看这个架子的高矮，怎么能够这样爬呀！”我指着碰到他的位置对小铭铭说。孩子眼泪汪汪地看着我，也不知道他是不是听懂了我的话。在妈妈的安抚下不一会铭铭停止了哭声。于是我又鼓励孩子再一次爬。在餐桌椅的前面我放了一个他最喜欢的“层层叠”玩具。这时孩子早已经破涕为笑，又在跃跃欲试了。

因为现在铭铭完全是用手膝来爬行，在通过餐桌的架子时还使用手膝爬行，没有降低身体和头的高度，所以才会碰到头。这是他还不能对自身所处的空间位置有所认识、对餐座椅支腿高度准确判断不准造成的。

这次小铭铭爬到餐桌椅下，可能是汲取了刚才碰头的经验教训，立刻将手

膝着地改成匍匐前进，只见他双上肢屈曲，用肘关节着地，前臂与上臂成直角，胸部和腹部也全部贴在地上，前臂左右交换向前爬行时，双腿也与之协调配合着向前爬行。这次铭铭的身体很顺利地从餐桌下爬过去，并且拿到了“层层叠”，立刻坐在地上玩起来了。女儿一看她的儿子这样的表现，禁不住抱起小铭铭亲起来，自豪地说：“我家的铭铭真聪明！脑袋瓜真够用！妈妈亲亲！”

“看！你这个妈妈又得意忘形了。说不定你的孩子一会再爬，还会碰头，孩子还需要再训练几次，继续训练吧！”我对女儿说。

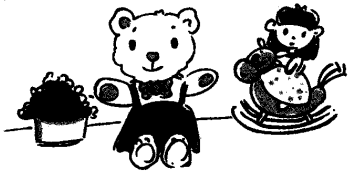
还真的被我说中了，不一会儿就出现了我在文章开头所说的碰头情况。但是随着孩子每天不断进行类似的训练，例如，用空纸盒搭房子让孩子练习钻爬，1岁以后学习搭积木等，孩子的空间认识能力和空间判断能力就会得到很大的提高，为培养孩子纵观全局的能力打下基础。

因为这次训练是一边游戏，一边玩耍，所以孩子没有表现出厌烦的情绪，而且兴致还很高，我又趁势让孩子利用餐桌椅的架子练习爬越障碍物。这是感觉统合训练，有利于提高孩子动作的协调性和准确性。

这次是让孩子从侧面爬进餐桌椅子下，转90°的弯，爬越餐桌椅子前面高于地面大约10厘米的横梁，来拿横梁外的玩具“套碗”。小铭铭这次表现得一点也不含糊，爬到餐桌椅子下，马上来了一个90°转身，在横梁上面伸出一只手，扶着地面，然后将头伸出横梁外，随之另一只手也伸出来，因此整个上半身就伸出来了，这时孩子撅着小屁股，大腿根部搭在横梁上，整个身体像一个开了口的倒U字形，紧接着两条小腿一左一右分别跨越了椅子的横梁，顺利地拿到了玩具“套碗”。坐在地上将套碗一个一个掰开，随手又一个一个扔在一边，开始向玩具筐爬去了。



这点障碍物算什么？



9月龄第22天

孩子开始“看嘴”吃

提起小铭铭“嘴壮”，周围邻居没有不知道的。孩子的食欲很好，每次喂饭的时间大约也就5～10分钟，因此一些孩子的妈妈都十分羡慕：“你们大铭铭多好呀！吃饭这样省事，我们孩子每次喂饭都要1小时，愁死我们了！”的确，小铭铭吃饭很省事，但是近来由于“嘴壮”也增添了一些新毛病，例如，“看嘴吃”。

今天家里来了一位客人，是某育儿杂志社的编辑，因为合作过几次，我们关系很好，大家坐下来一起聊聊稿件的事。我拿出水果来招待客人，客人一边剥着橘子吃，一边和我聊天。正在这时小铭铭由家里人带着从外面回来。一进屋，当家人将他放在地上回身搬儿童车的时候，小铭铭“噌－噌－噌”地爬到我们跟前，一屁股就坐在客人的面前，眼睛盯着客人手中拿着的橘子和正吃着橘子的嘴，还不停地“啊－啊－啊”大叫。家人赶紧过来抱走他，谁知道他大哭，而且身子一直往地上打出溜，怎么也抱不起来他。“哎！这个孩子可能看你有些眼生。”我尴尬地说，心想，这个面子算是丢大了！

“我给孩子剥一个。”客人赶紧说。

“不用，他现在还不能吃整瓣的橘子，必须给他剥了外面的橘络才行，否则会噎着的，他才出了8个牙。出去前已经吃了水果，现在也不能再吃了。”

我一面指挥着家里人将孩子抱走，一面对客人说：“你说这孩子怎么都开始

‘看嘴吃’了。一般孩子1岁以后才有这个表现。这是你来了，要是碰到别人多不好看呀！好像没有家教似的。”

“这有什么不好看的！1岁左右的孩子‘看嘴吃’很正常，没有必要过分责难孩子，其实只要转移孩子注意力就可以了。”客人说着。

于是我们就这个话题探讨起来。

“吃是人生的第一需要，嘴是品尝各种美味的主要器官，满足自己的口欲是这个阶段孩子发育的一个特点。现在小铭铭认为凡是能够进入嘴里的东西大概都是可以吃的东西，而且都是美味，因为这么大的孩子没有吃过的东西太多了，所以只要有人在他面前吃东西，他就会目不转睛地盯着看。对于新的东西每个人都有追求和探索的欲望，更何况小铭铭还正处在大量储存各种味道信息的月龄。有的时候家里人说小铭铭“看嘴吃”丝毫没有羞涩的表现，其实孩子这个时候还不知道什么是羞涩，也不知道这样的行为是很不文明的，大家都是用成人的眼光来看问题。孩子想尝试没有吃过的东西或者想满足自己的口欲也没有什么错误，你说是吧？有时，我也想，孩子看别人吃东西，也不见得全是为了自己要吃，可能看别人吃东西的动作有些好奇，自己想弄明白吧？”我对客人说。

“所以严格地说，不应该叫‘看嘴吃’而是‘看嘴’，因为他看别人吃东西并不是完全为了达到自己要吃的目的。”

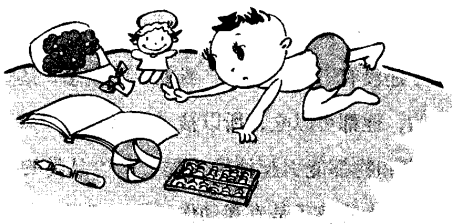
“其实这么大的孩子还没有‘你的’和‘我的’的概念，还是以我为中心，因此认为凡是他喜欢吃的，他都可以吃，所以孩子‘看嘴吃’就不足为奇了。另外，凡是孩子不熟悉的事和物都能引起他的兴趣，产生品尝的欲望也促使孩子‘看嘴吃’。再说了，这么大的孩子是直观动作思维，又不会掩盖自己的真实想法，所以才会将看嘴吃的欲望表现得淋漓尽致。的确，孩子没有什么不对的地方，不应该用大人的眼光来看问题。”客人是搞学前教育专业的，所以从理论上来分析还真有一套。

“英雄所见略同！为我家铭铭的‘看嘴’又找到一个台阶！哈哈！”我和客人一起哈哈大笑起来。

“虽然快10个月的孩子‘看嘴吃’并不是一个坏毛病，但是我也不让孩子这样做，就是照你说的转移孩子的注意力，这么大的孩子很容易转移兴趣的，不让

他看见别人吃东西，问题不就解决了吗！即使看见别人吃东西，我也不让他接受别人的食物，当人家非要给他一点食物时，一般我都会拒绝，同时向人家解释清楚原因。我认为接受了人家的东西，就等于认同他‘看嘴吃’，这样会逐渐养成‘看嘴吃’的习惯，非常不好！1岁以后我就要给孩子进行物权教育了，教会他分清‘你的’‘我的’的概念。”

我和客人一起热烈地讨论着，小铭铭和家人在其他屋里正玩得欢，不时传来孩子的一阵阵笑声，刚才的哭闹早已经烟消云散。哎！这就是我可爱的外孙子！





11~12个月
养育的重点

1.孩子可以扶着栏杆站起来、蹲下，扶着栏杆或推着助步车行走，个别孩子已经会独自站立，或由大人牵着手走路。

2.手的精细动作更加灵活，能够翻书，可以将物品放在容器中，也可以从容器中取出物体。拇食指对捏动作更加熟练。喜欢用食指戳小孔。可以模仿大人握笔涂抹。可以与他人互相拍打并滚球玩。

3.学会搭积木，最多可以搭起3层。可以玩“套碗”，按顺序将小碗套进大碗里。

4.孩子根据大人的要求指认自己的五官、他人的五官、玩具娃娃的五官，继而认识四肢，与生活密切相关的物品等。

5.开始学习识别颜色，按照孩子对一些颜色的偏爱，依次为：红、黄、绿、橙、蓝，先认识了红颜色和绿颜色，注意认识颜色要结合实物。

6.孩子会打着手势声情并茂“叽里呱啦”说出一连串谁也听不懂的话，这是孩子在模仿大人说话。家长要用赞赏的目光注视着他，然后用正确的言语帮助他“翻译”。每天给孩子看书、讲书，讲解的语言要简短生动，便于孩子理解和模仿。让孩子多听简单易懂的儿歌和故事的光盘或录音带，一些言语发育比较早的孩子可以说“爸爸、妈妈”等简单的词汇。

7.孩子开始注意和观察家庭成员的行为举止，并模仿大人的动作，例如，模仿大人做家务。

8.初步学习使用工具，如勺、杯子。家长应放手鼓励孩子使用勺或杯子自己吃饭、喝水，不要怕脏、怕麻烦，为孩子以后独立吃饭打好基础。

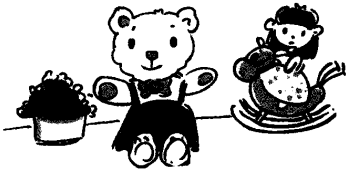
9.对陌生人或环境产生紧张、焦虑、恐惧的情感达到高峰，对父母更加依恋。因此需要家长经常带孩子外出游玩，也要创造机会与其他的小朋友在一起。1岁的孩子喜欢看同伴玩耍，不过孩子各玩各的，互不理睬，偶尔互相触摸、微笑和短暂的注意，对周围环境的兴趣似乎大于对小朋友的兴趣，这是学习交友的开始。

10.对别人的物品或食物表现出特别的喜好，源于孩子还没有物权的观念，是为了满足好奇心和品尝的欲望，因此家长不要训斥，转移孩子的注意力即可。

11.孩子即将进入第一反抗期，会提出一些不合理的要求和做一些不应该做的事，因此家长需要用转移注意力和冷处理的办法坚决制止。对孩子良好行为给予鼓励和爱抚。

12.让孩子帮助你“找东西”，让孩子寻找曾经看见、目前不在眼前的东西以增强孩子的记忆力，加深对客体永存概念的理解。

13.可以添加小饺子、馄饨、菜包、肉包、软米饭等固体食物。



10月龄第12天

孩子腹泻3天了

虽说北京现在还不是最冷的时候，但是对于已经习惯享受屋里暖气的北京人来说，仍然认为现在的天气够冷的，因为距离11月15日供应暖气还有一段时间，所以屋里显得格外凉。凡是集中供暖的家庭一年之中这段时间是最难熬的。

天气虽然冷了，但是小铭铭每天还是照往常的安排上午和下午各去紫竹院公园溜达一圈（我家住在紫竹院公园旁），饮食安排也是原来的规律，只是晚饭前洗澡的浴室有些凉，但是因为浴盆内放的热水比较多，温度也合适，出浴后又及时包裹好大毛巾，自认为照顾得很周到，根本没有想到会有什么问题。谁知道恰恰就在这时孩子出现了意外的问题。

3天前的下午3点多钟，孩子吃完奶后不久突然呕吐，呕吐物是中午所进的食物和刚吃进的奶，吐完后孩子又继续玩，也没有表现出其他不适。紧接着不长时间孩子就大便了，大便是先干后稀，量不少，最后几乎是水样便，有股腥臭味，但是没有脓血和黏液。不一会儿，孩子又呕吐了两次，最后吐的都是稀水了，顿时孩子就打蔫了，一点精神都没有，也不爱动了，就是让我抱着他。看着孩子难受的样子，我心疼得不得了："糟了，孩子恐怕是轮状病毒性肠炎吧！"我对先生说，"怎么会让孩子得上这个病了，我各方面还是十分注意的，不去公共场合，注意卫生，该做的消毒我都做得很周到，孩子怎么会生病了？自己还是儿科的专家呢，怎么连自家孩子的保健都做不好呢？"我就像鲁迅先生小说中的"祥

林嫂”一样不停地、反复地对先生说着这几句话。

先生说：“你也不要自责，孩子哪有不生病的。你是儿科医生孩子就不生病了？这个推理是不对的。”

探究孩子生病的原因，我认为可能就是气温低下，屋里温度也不高（虽然开着升温的空调），孩子不适应，因此抵抗力下降，胃肠道功能失调，疾病乘虚而入。先生前些日子也曾因进食不适腹泻过，是不是交叉感染呢？说实在的，产生疾病的原因有时还是很难找的。孩子自从出生还没有生过病，一直都很健康，别人都说：“还是人家儿科医生会带孩子，小铭铭发育得也好，身体很健康。”听到别人的夸奖我也很自豪，没有想到孩子还是病在自己手中了。唉！生病后孩子精神委靡不振，一点食欲也没有了，尤其是吐过几次后尿也显著减少。为了预防孩子脱水，我赶紧叫家里人熬米汤，500毫升的米汤里放了1.75克的盐（大约半啤酒瓶盖）。下午6点钟，给孩子喝了盐米汤150毫升，没有给孩子吃其他的食物（小铭铭也不愿意吃），凌晨1点让孩子喝了150毫升的盐米汤，凌晨4点钟又喝了160毫升盐米汤。这样大约10小时内孩子喝了盐米汤460毫升，平均每千克体重40毫升左右。第二天早晨7点给孩子吃了配方奶200毫升，11点配方奶110毫升。随后我做了如下处理：

（1）不禁食，继续原来的饮食，但是不吃新的食品或生冷的食品，不强迫喂食。

（2）口服肠黏膜保护剂——思密达，每日3次，每次1/2袋，饭前服用。此药能吸附病原，固定毒素，然后随大便排出，并能加强胃肠黏膜屏障功能，促进肠黏膜的修复。

（3）为了补充肠道正常菌群，恢复肠道的微生态平衡，重建肠道天然生物屏障保护作用，给予孩子口服“妈咪爱”微生态制剂。每天3次，每次1袋。

（4）为了预防孩子发生继发性乳糖不耐受，造成腹泻迁延不愈，我还准备了不含乳糖的婴儿配方奶粉。

另外，我还给小铭铭煮了大枣水喝，因为大枣具有补脾和胃、益气生津、解药毒等功效，主治胃虚食少，脾弱便溏，气血津液不足等。

经过这样处理，孩子这天只大便一次，当然还是稀便。第三天，除了按照原

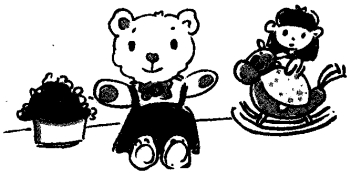
来的处理外，孩子可以吃一些米糊了。这天孩子大便了2次，还是稀便，但是精神略微好一些了。

今天（第四天）早晨，孩子的大便已经成形，基本上恢复了原来的饮食。不过我们还是坚持继续吃药，还好孩子并不拒绝吃药。虽然说孩子这次腹泻由于处理得当恢复得很快，但是我也后悔没有及时给孩子接种轮状病毒疫苗。如果在孩子满6个月时进行接种，恐怕这次不会生病。近两年来我国研制成功的口服轮状病毒活疫苗是预防婴幼儿轮状病毒肠炎唯一安全、有效的免疫疫苗。预防效果明显，其接种后的保护率为73.72%，对重症腹泻的保护率达90%以上。

婴幼儿的消化系统发育还不成熟，免疫机制又不健全，因此轮状病毒多侵袭6个月～2岁的孩子。这是因为6个月以内的孩子有母亲传给的抗体，一般很少发病，即使发病，症状也比较轻；2岁以上的孩子多数感染过轮状病毒（显性或隐性感染），体内有了抗体，所以发病率也明显降低。**此病多发生在10、11、12、1月秋冬寒冷季节（因此又称为秋季腹泻）。**轮状病毒肠炎的潜伏期为1～3天，本病自然病程7～10天。主要表现为发病急，常伴有发热和上呼吸道感染的症状，多有呕吐，大便呈水样或蛋花样便。大便次数每日5～10次或更多，伴有轻度呕吐，呕吐常发生在发病头1～2天，随后出现腹泻，吐泻严重者常脱水、酸中毒，甚至导致死亡。其合并症可引发病毒性心肌炎、肺炎、脑炎、感染性休克。本病主要是通过消化道、呼吸道以及密切接触进行传播。轮状病毒主要侵犯小肠上皮细胞，破坏其微绒毛，因此影响水和食物的吸收。由于微绒毛受损引起双糖酶缺乏，尤其是乳糖酶缺乏，因此往往造成腹泻迁延不愈。此病没有特效的药物，只能对症治疗。如果使用抗生素反而更加重了胃肠道微生态的失衡，造成腹泻迁延不愈。

口服轮状病毒活疫苗主要用于6个月～5岁的婴幼儿。6个月～3岁以内的小儿每年口服1次，3～5岁的小儿只需口服1次即可，每次口服3毫升（1支）。服苗前后30分钟内不吃热的东西和喝热水，服苗前后与其他疫苗的使用间隔应在2周以上。

中午我和孩子，还有专门回北京接我们的女儿一起又飞回了上海。



10月龄第13天

孩子开始认生了

回到上海后，我让孩子在家里调养了2天，对于上海的家孩子并不感到陌生，玩耍如常。今天上午10点多钟，我带着坐在儿童车里的小铭铭来到楼下的院子里玩，晒晒太阳，同时也会会小铭铭原来的一些小朋友。

上海的这个季节到处还是绿茵茵的一片，小区里的绿地上还盛开着一朵朵的鲜花，姹紫嫣红，秋色依然很美丽。呼吸着外面新鲜的空气，顿时觉得心旷神怡。

我推着小车，漫步在小区的路上，不时与过往的邻居打着招呼，邻居们也蹲下身来拉拉铭铭的手，说："大铭铭回来啦！大铭铭好！"

只见铭铭神色紧张地注视着邻居，并且力图抽回被握着的手，突然大声哭叫起来，吓得邻居赶紧松开手，说："大铭铭怎么不认识我了？"

我心怀歉意地对邻居说："不好意思，回北京1个多月这孩子有些认生了。这次回来对别人他也这样。"于是我赶紧推着铭铭走了。

当我们向大门走去时，门卫叔叔看到小铭铭来了，老远就打招呼："大铭铭，你回来了？叔叔可想你了！"

谁知道小车还没有走到大门，孩子撇撇嘴又要哭了，吓得我都不敢把车推过去了，只好把儿童车推到金鱼池边，将小铭铭放在他曾经最喜欢玩的摇椅上。谁知道他连坐也不坐，立马站起来伸出双手让我抱着，而且还紧张地注视着前方。

我回头一看，原来是宝宝的外婆推着小车带着宝宝过来了。

“大铭铭可回来啦！我们都很想念大铭铭，宝宝也少了一个玩伴，每天早晨我和宝宝出去玩很寂寞的，这回可好了我们又有伴了。”宝宝外婆是典型的上海人，快言快语的，一口上海味的普通话说得非常好听，我们的关系非常好。宝宝坐在车里也高兴地看着小铭铭。

可是小铭铭还是很紧张地审视着这一切，表现出高度的警惕。这时宝宝的爸爸走过来抱起了铭铭，小铭铭紧绷着的神经终于断了弦，号啕大哭起来，并且转过身来马上扑向了我，紧紧地搂抱住我的脖子。我轻轻地拍着孩子的后背，不停地安慰着孩子。

不一会儿铭铭停止了哭声，泪眼婆娑地歪着头偷偷地看着宝宝爸爸。要知道小铭铭原来最喜欢宝宝的爸爸了，尤其是喜欢宝宝爸爸将他举得高高的。

比铭铭大2个半月的宝宝就不是这样表现的，他满脸笑容地看着铭铭，嘴里还咿咿呀呀地说个不停，他外婆将他放在地上牵着他的两只小手，他能够走得很好了。我记得宝宝在铭铭这样大时也有过认生的这个过程。

邻居们都惊讶地说：“大铭铭回了一趟北京怎么变化这么大呀！与原来活泼好笑的大铭铭完全不一样了。”

“这个孩子进入认生期了。”我对邻居们说。

“宝宝的认生期随着他的成长而自然产生，很可能在一夜之间，认生期就到来了。”这是德国曼海姆大学的一位教育学专家，通过观察得出的结论。

“认生期”是每个孩子都要经历的阶段。这是一个短期内会自然消失的必然过程。随着婴儿与母亲（或抚养者）依恋关系的建立，孩子能够很清楚地把母亲（抚养者）和陌生人区分开来，因此当陌生人出现或者来到一个陌生的环境就会引起孩子的恐惧和焦虑，这就是我们说的“认生”现象。

婴儿在4个月以前不会区分生人和熟人；5~6个月时虽然对陌生人比较严肃，笑得少，但是对于陌生环境和人充满了好奇和新鲜，不会产生害怕的情绪；6~7个月时婴儿开始对陌生人和环境产生害怕情绪，并且有了怕的情绪记忆；8个月以后就表现出明显的认生；1岁左右认生达到高峰。

为什么婴儿会产生认生的现象呢？

一是孩子在母亲（抚养者）照料下，产生了依恋之情，认为只有在母亲（抚养者）身旁才会感觉到安全，所以当陌生人出现在他的面前时，就会产生焦虑甚至恐惧情绪。依恋和认生一般在6个月左右出现同时产生。对母亲（抚养者）依恋越强烈，对陌生人认生的情绪也就越强烈。

二是认为，婴儿在这个阶段认生是记忆力和观察力发展的结果，认生也标志着社会认知开始发展。由于长期与母亲（抚养者）接触，母亲（抚养者）的形象已经记忆在孩子的大脑里，当陌生人出现时，孩子敏锐地观察到陌生人的形象与记忆中的母亲（抚养者）的形象不同，因此拒绝接受陌生人而表现出认生来。

随着孩子的成长，活动能力的增加以及社会交往的发展，认生会自然消失。

如果认生长时间不消失对其成长也是不利的，因为它会影响孩子的认知水平的提高以及社会交往能力的发展，以致影响孩子的个性建立。

如果孩子根本就不认生，这也不是正常现象，这意味着，孩子没有和任何一个人建立深层次的联结。也就是说他可能连自己的爸爸妈妈也认不出来。所以孩子必须要经历认生阶段，这是他成长的标志之一。

当然认生也与孩子的先天气质有关，例如决定气质7个维度中的“趋避性”（即对新的环境、新的刺激、新情景或环境常规改变是适应还是躲避）和适应性（人对新环境、新刺激能否适应或者适应的快慢）。“趋避性”高的孩子适应性差可能认生就表现得强烈，“趋避性”低的孩子适应性强认生可能较轻。

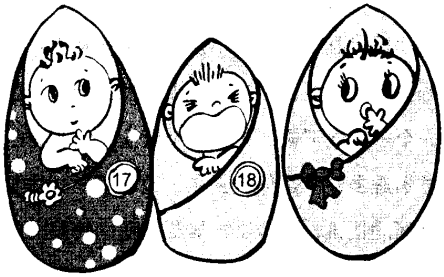
但是不能因为孩子认生就不愿意让孩子与陌生人或环境接触，这样更不利于孩子成长。于是我对女儿、女婿说：**“咱们采取‘请进来，走出去’的办法。就是把你们熟悉的同事或邻居的孩子请到家中来，当客人来后我们抱着铭铭，不要急于让客人接近孩子，当客人与铭铭已经能够一起玩耍后，或者铭铭当着客人的面开始活泼起来，再逐渐让客人接近铭铭，最好用铭铭最喜欢的玩具或食品吸引他作为靠近的手段，这样就可以逐步消除铭铭的紧张恐惧和焦虑，但是不能强迫铭铭接近客人。”**

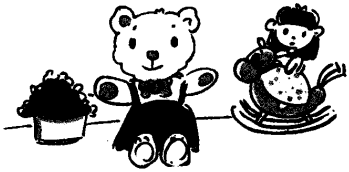
女儿听我说过之后，马上响应：“妈！我们公司很多同事的孩子都和铭铭大

小差不多，我们也可以抱着孩子去他们家串门，让孩子们一起玩。”

“这样当然不错，不过你们带着孩子去同事家，不要只顾自己聊天，将孩子丢给人家的阿姨，因为你们同事家和人家的阿姨对铭铭来说可是一个陌生环境和陌生人，因此你们要和孩子在一起，让他感觉到妈妈在身边是很安全的，这是他的安全避风港湾，从而没有任何后顾之忧，让他通过自己的观察和探索，逐渐接受同事家的环境和小朋友而乐于与他们一起玩。”

看来，让铭铭安全地度过认生期是我们下一阶段的一个很重要的任务呀！





10月龄第15天

与铭铭一起玩“比赛”游戏

别看铭铭在外面认生，可是回到家里就像换了一个人似的，活泼好动，嘴里还不停地嚷嚷，只要不是睡觉他就没有一刻消停的时候。

我们给他一个玩具筐，他自己可以在那儿玩半天——把“层层叠”玩具一层一层拿下来，又一层一层插上，当然还不会按大小顺序进行排列，但是孩子已经可以凭感觉就将“层层叠”插准确了；用双手把扇子打开又合上，还不时地用一只手学着大人的样子扇两下，不过他可没有那么大的手劲，扇子一扇马上就掉在地上了；套碗一个一个拿下来又一个一个套上，尽管有时企图将大碗放在小碗里，这样做当然放不进去，于是他就丢在一边不管了；拿起玩具手机，用右手的食指不停地按着侧面的按钮，看着手机屏幕上随之转换的图片，用左手的拇指和食指按压手机键盘上的不同按钮，手机又发出了不同的音乐声；拿出猿猴造型的声控玩具，小铭铭拍打一下玩具，猿猴马上就舞动着长长的手臂，扭动着笨重的身躯向前走去，还唧唧呀呀叫个不停……小铭铭自己玩得很开心。

你要是不理他，他会不时地抬起头来与你“交谈”一两句（他不会说话，无非是“啊”“呀”，或者无意识地发出爸爸和妈妈的音），即使这样我们也马上夸奖他：“大铭铭会说话了，会叫爸爸、妈妈了！姥姥亲一个。”当他玩的小球滚到电视柜下，他会马上冲着你大叫，希望我们给他拿出来。

为了激发孩子与人一起玩的兴趣，提高孩子的社交能力，训练孩子爬行的速

度和动作的灵活性，进一步增强四肢肌肉的力量，促进感觉统合功能的发展，理解游戏语言和比赛的乐趣，我们又和孩子玩开了“爬行比赛”的游戏。



独自玩得不错吧！

当然游戏的主角是小铭铭和他的妈妈，我是一名拉拉队的观众。

当小铭铭在地上爬行的时候，他妈妈紧紧地跟在小铭铭的后面，学着小铭铭的样子也在爬行，嘴里还不停地喊着：“妈妈追小铭铭了，快爬！快爬！就要追上了。”我在旁边也不停地、快节奏地跺着地板，嘴里还喊着：“铭铭快爬！妈妈追来了！”

铭铭回过头来看看妈妈，再加上我这个拉拉队的呼喊声，似乎明白了是怎么一回事，于是大笑着加快了爬行的速度。

只见孩子小脑袋一左一右随着爬行的速度有节奏地向两侧摇摆着；双手一前一后快速地向前“倒腾”，小手拍在地上还挺响的；胖胖的小屁股一左一右地扭动着；两个膝盖配合着手的动作也一前一后快速交替着前进，爬行的动作煞是好看。

小铭铭爬行的速度越来越快，女儿追赶的速度也假装着越来越快，女儿的动作是“风声大，雨点小”。因为是在客厅里转圈爬，所以爬起来没有尽头，孩子一边爬，一边向后看着妈妈，再加上我在旁边跺着脚，虚张声势地吆喝：“追！追！追呀！”

不一会儿，孩子的头上就开始“冒烟”了，原来是出汗的蒸汽，孩子的头发湿淋淋地贴在脑袋上了。大概是爬累了，小铭铭突然小屁股向后一坐，不爬了，看着妈妈高兴地直笑。

女儿也顺势坐在地上陪着铭铭休息，嘴里还说：“妈妈追不上小铭铭，妈妈累了，休息一下。”

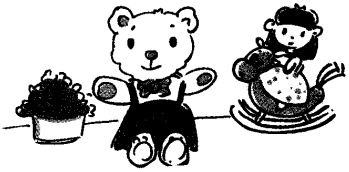
小铭铭对这个游戏喜欢得不得了，看得出来小铭铭玩兴仍大，于是我趁热打铁赶紧说：“小铭铭，妈妈又要追你了。”女儿假装又要追他，摆出了马上就要爬行的姿势。小铭铭立刻兴奋地双手向前一扑，嘴里哈哈地大笑，又快速向前爬去了，女儿还是在后面“紧紧”追赶。通过你追我赶的比赛，孩子显然已经明白比赛的意思了，而且已经有了比赛的意识，所以玩得特别开心。

不一会儿，我对女儿说：“现在让小铭铭追追你！通过游戏的互动，让孩子产生主动追的意识，不能总是被追呀。”

于是女儿马上掉转身体向相反的方向爬去，小铭铭正在前面爬得有兴趣，一回头发现妈妈与自己背道而驰，朝相反的方向爬去，不知道是怎么一回事，自己就坐起来了呆呆地看着。

我在旁边赶紧对铭铭说：“快去追妈妈！快！快！”孩子不知所措地瞧着我，于是我赶紧将小铭铭掉转方向，拉着铭铭的手往地上放，指着女儿对铭铭说：“快去追妈妈！”女儿也在前面对孩子说：“快来追妈妈呀！”小铭铭这才向妈妈爬去，但是远没有刚才被追的速度快。只见他爬到妈妈跟前，伸出双手让妈妈抱他。无论女儿和我怎样鼓励他，他就是不爬了，非让妈妈抱不可。看来小铭铭还不太理解主动追人是怎么一回事。我对女儿说：“没有关系，以后每天做一次这样的互动游戏，时间长了他就明白了。

今天的运动量可是够大的，晚饭说不定吃的会多一些。好了，今天的游戏结束了。大铭铭今天表现真不错，姥姥的乖外孙！”情不自禁地我又亲了孩子一口。



10月龄第21天

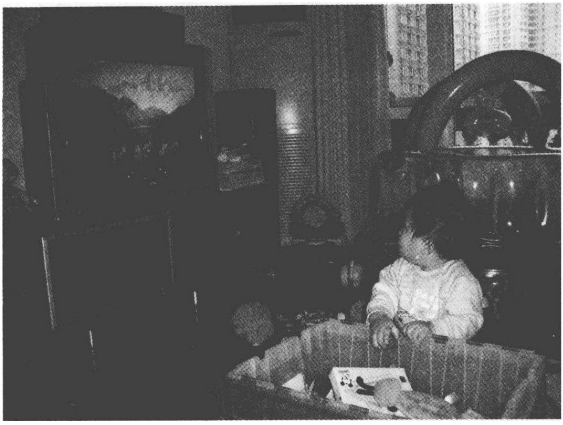
铭铭最喜欢看电视广告

小铭铭出生后，女儿一直拒绝让孩子看电视，其理由是电视的荧光屏对孩子的眼睛有损害，因为家中每一个人都很忙，谁也没有闲工夫坐下来长时间地看电视，所以家中的电视很少开。孩子还小，还不是看电视的时候，更何况我本来就不是爱看电视的人。

10月份，孩子回到北京的当天晚上，我先生按照往常的生活习惯——晚饭前打开电视，看中央电视台的《新闻联播》。孩子坐在离电视机比较远的地板上正在玩玩具，孩子听到电视里的声音，用眼睛扫了一下电视，又低头玩自己的玩具去了，好像对电视没有什么兴趣，所以女儿也没有抱走孩子。

不一会儿孩子扔掉手中的玩具爬到沙发前，扶着沙发站了起来，抬起右腿企图爬上沙发。起初我以为孩子要坐在沙发上看电视，其实孩子的目的根本就不是看电视，而是对电视遥控器产生了兴趣，很快就向遥控器伸出了手，够到遥控器后就开始乱按起来，结果先生的电视也没有看成，荧光屏也被他整得乱七八糟的，映像的颜色也乱了。

小铭铭全神贯注地玩着遥控器，只是偶尔地瞟一下画面。不一会儿对遥控器的兴趣没了，他丢掉遥控器自己从沙发上滑下去，又爬到原来的玩具堆旁去玩了。



小铭铭最喜欢看电视广告。

最近我发现小铭铭对有的电视内容开始感兴趣了，事情是这样的：

每天中央电视台经济频道的《第一时间》是我必看的节目。这段时间也正是我们吃早点的时间，我一边吃早点，一边看电视。小铭铭这时也是刚吃完鸡蛋羹，因为还不到睡上午觉的时间，所以我就让小铭铭在地板上玩儿玩具筐里的玩具，这时他是不看电视的，玩具筐已经深深地吸引了他。每次《第一时间》新闻过后是插播的广告，只要广告的音乐一响，小铭铭立刻抬起头来，拿着玩具的手也停止了活动，津津有味地看着画面，配合着片中的音乐，不时有节奏地摇摆着身体，十分投入，有时还大笑几声。一旦画面转入短新闻时，小铭铭就又开始玩起自己的玩具来了。有的时候还会扔掉玩具爬走了，这时只要电视里说："新闻不止这么多，听听马斌怎么说。""铭铭，马斌来了！"小铭铭马上就爬回来坐在地上看着电视里的马斌，冲着马斌直笑，甚至手舞足蹈地大叫着。噢，忘了介绍了，我们家铭铭还是贵重金属制作的"马杆迷"，特别喜欢看马斌，大概他们两个的头型和发型太相像的缘故吧。

后来我发现，不止是《第一时间》插播的广告，其他频道的广告他也爱看，近来还喜欢看动画片和少儿节目。当然他看电视的注意力时间是很短的，大约也就是10分钟，他对电视机的遥控器更感兴趣，只要他拿到遥控器，我们就别打算再看电视了，因为他乱按钮，时不时就给关机了。

孩子为什么爱看电视广告呢？大概电视广告画面五彩斑斓，变幻无穷，具有强烈的视觉效果，再加上广告词短小精悍、风趣、朗朗上口，孩子易于理解，所以才能够深深地吸引着孩子注意力。

究竟婴幼儿看电视好不好呢？不能简单地说好和不好，具体还要根据孩子的年龄段来分析：

（1）6个月以内的小婴儿是不适合看电视的。

电视画面色彩鲜艳、生动活泼确实能够吸引孩子的注意力，但是电视荧光屏的光线时强、时弱、画面快速、跳跃式的变化对于小婴儿来说是很难适应的。新生儿或小婴儿眼睛发育不成熟，而且很娇嫩，对光十分敏感。尤其是新生儿的眼肌发育不完善，不能很好地控制双眼的运动以及上下眼睑的闭合；泪腺很小，出生后6周才开始有分泌功能，所以新生儿或小婴儿往往哭而无泪。婴幼儿视网膜的感光细胞和黄斑要到4～6个月才发育完全，控制瞳孔大小的肌肉一般到5岁左右才发育完全。当电视荧光屏的光线瞬间增强或画面快速跳跃时，给新生儿或小婴儿眼睛一个强烈的刺激，由于孩子眼睛发育还不成熟，因此不会像大孩子或成人那样马上眨眼、瞳孔缩小，以及流眼泪等反射来保护自己的眼睛，保护视网膜，而且强光瞬间的照射会引起感光细胞或黄斑发生化学变化，从而可能影响了孩子视觉的发育，将来可能引起孩子近视、斜视或弱视。

（2）但是6个月以上的孩子，我个人认为还是可以让孩子看电视的，因为电视会给孩子带来诸多好处。

首先，由于孩子活动范围的局限，不能获得更多的外界信息，电视可以从另一条渠道让孩子获得更多信息，认识更多事物，提高了孩子的认知水平。

其次，孩子通过健康的电视节目，可以学习和模仿良好的行为习惯和相应的行为规范，了解和认识不同的社会角色，以及不同社会角色之间的关系，有利于孩子社会化的发展。

再次，由于电视语言基本上是标准语言，而且语言比较丰富，词汇量多，配以生动活泼的电视画面，有助于婴幼儿的语言学习、理解以及词汇的掌握，能够使孩子迅速增加大量的词汇。

但是需要注意一些事项：

◆ 电视机摆放的位置不要距离孩子坐的地方太近，根据电视机荧光屏的大小，越大的荧光屏孩子坐的距离就应该越远，一般是以电视机高度略低于孩子的眼睛为宜。

◆ 夜晚看电视时屋里要有一盏开着的弱光的灯。

◆ 要限制孩子看电视的时间，6个月～1岁为10分钟内，1～2岁为10～15分钟，2～3岁不要超过20分钟。避免孩子的眼睛过度疲劳、影响孩子的睡眠。长时间看电视会影响孩子的语言表达能力以及社交能力的发展。

◆ 因为电视有微量的辐射，而且电视机周围的空气中含有一些灰尘微粒，可以通过静电荷的吸附，黏附在人的皮肤上，特别是裸露的面部，对孩子的皮肤有所损害。因此看完电视后，最好给孩子洗洗脸。

◆ 选择适合孩子年龄段的、能够理解的电视节目，严禁孩子看与其年龄不相符的惊险恐惧、过度兴奋等少儿不宜的片子。

◆ 建议家长与孩子共同观看，给予适当的引导，真正做到以电视为工具，提高孩子的认知水平。



10月龄第23天

孩子喜欢模仿

今天下午小铭铭睡醒后，坐在客厅的地板上玩着玩具，突然他趴到地上撅起小屁股歪着头朝沙发底下看，两条小腿还左右交替着使劲。

“这个孩子干吗呢？你看，他的两条腿还在一直使劲！”我问收拾卫生的小张阿姨。

“嗨！在看里面呢！里面肯定有东西，两条小腿使劲是想拿里面的东西。”小张阿姨说。“铭铭，阿姨帮你看看，你看见什么东西了？”说着小张阿姨就像小铭铭一样趴在地上撅着屁股歪着头，向沙发低下看。

“里面有一个小球，怪不得铭铭看呢。这是昨天下午玩助步车时，他把车上的小球扔进去了，这个孩子还没有忘，还记着找呢！”小张阿姨用扫把将小球取了出来。



电视柜底下有什么东西？让我看看！

我一看小张阿姨和小铭铭两个人一大一小，一左一右趴在地上的模样，不由得笑起来了：“小张，你怎么学小铭铭的样子呀？”

“谁学谁呀，是小铭铭在

学我呢！”小张阿姨笑着纠正我的口误，“昨天早晨小铭铭和他妈妈互相投球玩，有不少的球滚到沙发底下，他妈妈忙着上班，没有工夫把球给弄出来，让我帮忙给找出来。我也不知道这些球掉到沙发的什么地方了，于是我就趴在地上歪着头朝沙发里面看，小铭铭在球池里一直看着我找东西，最后看到我把球给拨拉出来了，今天就学着我昨天的样子在找掉在沙发底下的东西。”

“这个孩子学得还真快！还记着昨天球滚到什么地方了！”我心里不由得称赞起来。

紧接着在孩子玩的过程中，他总是故意将玩具往沙发和电视柜底下扔，然后趴下来撅着屁股歪着头去寻找滚到电视柜和沙发底下的玩具。当然能够够的着的玩具他可以自己取出来，但是对于他够不着的玩具，他可就不管了。回过身来继续从玩具筐中取出玩具朝电视柜底下扔去。这个游戏让他玩得兴高采烈。来回这样折腾，累得满头大汗，他仍不愿意歇手。我坐在远处看见沙发和电视柜底下堆了不少的玩具，心想：“这可要小张阿姨够一阵的了。”不要认为孩子在淘气，实际上这是孩子的一种探索行为。

小铭铭昨天看见小张阿姨趴在地上够球的动作，今天就学会了这个动作，而且模仿得惟妙惟肖。孩子能够记住昨天掉在沙发底下的球，寻找它并且企图够出来，说明孩子的记忆力发展不错，这是长时记忆。

记忆力是决定智力因素很重要的方面，因为一切知识的获得都是记忆在起作用。记忆是一切智力活动的基础：人的想象和思维都要依靠记忆；孩子学习语言也要依靠记忆；对曾经历过的某些事情引发的情感体验，通过记忆使得情感更加丰富；人的意志也离不开记忆，因为意志是有目的的行动，在行动过程中必须始终记住行动的目标才能够为这个目标去坚持奋斗。一个孩子是否聪明常常与他的记忆力是分不开的。因此家长要有意识地培养孩子的记忆力，并善于将短时的记忆转为长时记忆。

但是婴儿因为大脑皮层发育还未完全成熟，所以记忆有其特点：

（1）主要以无意识记忆（无目的、无记忆方法）为主，多是短时记忆；

（2）婴儿对鲜明、生动、有趣的、形象直观的事物、生动形象的词汇、有强烈情绪体验的事物、多种感官参与的事物容易记忆，也容易保存下来；

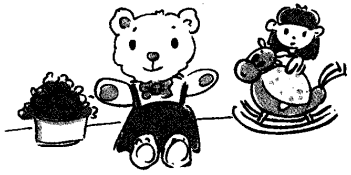
（3）但是记忆的准确性差，带有很大的随意性，容易遗忘。在愉快的情绪下的记忆能收到好的效果。

这个阶段的孩子可以记住一些喜怒哀乐的表情，有了情感上的体验。在记忆的基础上可以进行模仿、复制，尤其是对成人做的事情感兴趣，并且喜欢去模仿，研究探明因果关系。因为手指的精细动作更加灵活，喜欢摆弄带按钮或转盘的玩具，反复玩耍加强了对玩法的记忆。同时孩子可以理解和掌握简单的肢体言语和语言。

家长在这个时期需要帮助孩子学会“察言观色”，与孩子谈话时要表情丰富甚至略带夸张，让孩子理解喜怒哀乐的表情。同时需要时时处处给孩子竖立良好的行为榜样，建立正确的认知准则，孩子会记住这些，并用于以后的行为。继续让孩子认识物体，家长要告诉孩子这些物体的名称，让孩子听到物体的名称，就知道去寻找该物体。家长要善于言辞，多与孩子进行语言交流和互动，教孩子一些简单的肢体语言，如欢迎、再见、握手；并且积极教孩子说一些简单的话，如妈妈、爸爸、饭、吃……反复练习帮助孩子记忆，和孩子一起玩盖瓶盖、套圆环、套碗、钻“山洞”等游戏培养孩子的运动记忆。

记忆力好的孩子应该是：**记忆的速度快、记忆的范围广、记忆的内容正确、记忆时间持久和提取记忆内容中所需要信息的速度快。**

孩子的记忆力与遗传有一定的关系，但是并不完全取决于遗传因素，如果后天训练和培养得当，孩子营养均衡和合理，那么智慧的基础就会打得更牢，智慧的仓库就会装得更多。



10月龄第30天

学习配对

思维是智能的核心。它在婴幼儿心理发展过程中出现得比较晚，是在感觉、知觉、记忆等心理发展过程的基础上形成的。孩子依靠思维才能理解别人，认识自己、认识世界，进而改造世界。

小婴儿基本上没有思维，只有对事物的感知、对事物之间联系的最初认识，**一般认为婴儿在9～12个月产生思维的萌芽，有的孩子可能更早一些。**孩子是通过听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉以及动作的过程中进行思维。婴儿只考虑自己动作所接触的事物，只能在动作中思考，而不能在动作之外进行，更不能计划自己的动作以及预见动作的后果，一旦动作停止，思维也就结束。所以他们进行的思维总是与对事物的感知和自身的行动分不开的。在心理学上也称这种思维为直观动作性思维。**真正的思维发生的时间大约是在孩子2岁，2岁以前是思维发生的准备时期。**

小铭铭马上就满11个月了，已经显露出思维的苗头，例如，我们给他一个布魔方，让他找印在某一面的动物，他会转动这个六面体进行寻找。孩子在转动的过程，实际上就是一个思维的过程。因此可以开展一些训练孩子思维的游戏了，我们给孩子买了几套学习“配对”的玩具。

其中一种玩具是按大小顺序3个套在一起的布制的动物造型的套桶。每个桶的外面都用丝线绣出了小狗、小猫和小老鼠的面颊，另外还有用布做成的这3种

动物喜欢吃的食品：骨头、鱼、奶酪。这3种“食品”制作使用的面料与对应的动物桶是一样的。最大的是狗桶，最小的是小老鼠桶，居中的是猫桶，这很符合一般孩子对这3种动物大小的认识。当和孩子一起玩的时候，我问孩子：

“小狗喜欢吃什么呀？”我自问自答地说，“噢，喜欢吃骨头。来小铭铭将骨头给小狗吃。”于是让小铭铭看着我把“骨头”放在狗桶里。

“小猫爱吃什么呀？噢，爱吃小鱼，小铭铭，把小鱼送给小猫吃！”然后我把“小鱼”放在猫桶里，

“小老鼠喜欢吃什么呀？噢，和小铭铭一样喜欢吃奶酪，来小铭铭，把奶酪送给小老鼠吃！”于是我把“奶酪”放在了小老鼠桶里了。



奶酪应该给谁吃？

在这个游戏中，小铭铭首先需要知道这3种小动物喜欢吃什么，然后选择动物喜欢吃的食物准确地投入相对应的桶里，这就是“配对”训练。

我示范了一遍后，让小铭铭开始给这3种“动物”喂食。

“小铭铭，哪个是狗桶呀？”

小铭铭审视了一遍，准确地指了指狗桶。

“对了，小铭铭真棒！”

“小狗吃什么呀？”

小铭铭又审视了一遍，拿起了奶酪。

“不对，这是小老鼠吃的，狗不吃奶酪。”我在一边纠正着，这时小铭铭可不管对不对，将奶酪扔在狗桶里。

“错了，拿出来，再重新放。”

小铭铭将奶酪拿出来，放在小老鼠桶里。

“对了，小老鼠吃奶酪！小铭铭真棒！来姥姥亲一个。”

小铭铭一看我在夸奖他，毫不客气地给自己鼓起掌来。

紧接着我又问小铭铭：“小鱼在哪儿？给姥姥找出小鱼！”

小铭铭又从小老鼠桶里拿出了奶酪给我。

“不对，这是小老鼠吃的奶酪，看看小鱼哪儿去了？”我做出寻找状，小铭铭也跟着我一起寻找。

“噢，在小铭铭的脚边呢！”我让孩子拿起小鱼，“给小猫喂小鱼去。”于是指挥着小铭铭将小鱼放到猫桶里。

玩游戏的过程也是孩子思维的过程，通过孩子的思维，经过自己成功或者失败的配对，孩子最后能够准确无误地将“食物”投对了地方。孩子很喜欢这个玩具，不过在练习的过程中，配错的时候多，对于孩子偶尔配对了的时候，我们一律是表扬和鼓励，方法就是鼓掌和亲吻。

我们买的另一个玩具，是将不同形状、颜色的塑料块放进形状和颜色相同的凹槽内，然后摇动旁边的摇把（一个摇把是上下摇动，另一个摇把是转盘，可以训练孩子双手的不同动作。）这些镶嵌好的塑料块就通过凹槽的转动而掉到下面的盒子里。孩子可以打开下面的盒子，取出塑料块再继续配对。

这个玩具可以分别根据颜色和形状进行配对。如果根据颜色进行配对，首先需要感知颜色，因为婴儿出生后对颜色的感知就已经发生，新生儿已开始能分辨简单的颜色刺激，4个月前的婴儿对颜色的感知能力已经接近成人的水平，但是真正识别颜色还有一定的难度。因为孩子2岁左右才能认识一些颜色，3岁左右才开始说出一些颜色的名称。因此利用同种颜色归类找到相同颜色的凹槽对于不到1岁的孩子来说是有一定难度的。

如果是根据塑料块的形状来配对，就需要孩子能识别一些简单几何形状。这些塑料块有圆形、正方形、三角形、梅花瓣形、六边形、五边形。因此首先

要训练孩子对图形的观察和判断的能力，孩子才能配对成功。

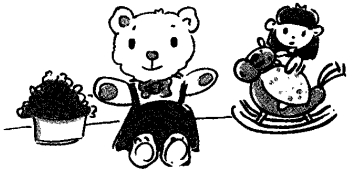
通常这个玩具都是女儿、女婿和孩子一起玩，通过几次训练，孩子已经明白了这个玩具的玩法，因此每次玩时都会不厌其烦地将塑料块放进凹槽里，然后摇动旁边的摇把，塑料块掉到下面的盒子里，孩子从里面取出后再放进凹槽里，实际上孩子玩的整个过程也是孩子思维的过程，而这个过程是通过孩子的对塑料块和凹槽的感知和来回不停的动作进行的，离开这个玩具，孩子对这个玩具玩法的思维也就停止了。

孩子在玩的过程中，大多数不能正确配对，经常拿着正方形的塑料块企图放在圆形的凹槽里，这样肯定放不进去了，于是孩子就又重新拿着正方形的塑料块去放其他的凹槽，经过几次试验，可能配对成功，但是由于将正方形位置摆的不对，同样也不能镶嵌进去，这样孩子就需要不断调试正方形的角度，直到能够放进去为止。

这个过程就是孩子不断实践、不断思维的过程，孩子通过反复的配对训练，现在已经能够将圆形和正方形配对成功了，因为这两个配对难度比较小。我发现孩子在玩的过程中不是利用颜色来进行配对，而是利用形状来进行配对，其实利用颜色配对更容易一些，但是为什么孩子不喜欢采用呢？大概是这个年龄段不能识别颜色的缘故吧！

这里需要提醒家长注意：

孩子对于感兴趣的事物进行思维时，往往是思维最活跃的时候；而对于他们不感兴趣的事物，是不会动脑筋思考的，思维的积极性是很难调动起来的。因此家长在选择孩子的玩具和游戏时一定要根据孩子的好恶来决定，这样的训练才会起到一定的效果。另外，在训练的过程中家长不要在乎游戏的结果，而是更要注重游戏的过程，因为游戏的过程是孩子思维的过程。孩子在游戏的过程中，家长不要随便干涉或者转移孩子的注意力，这样孩子才能集中精力进行思维。



11月龄第4天

我和女儿对亲子班的不同看法

女儿也像现在大多数妈妈一样，希望自己的孩子“不要输在起跑线上”，一直想让小铭铭参加亲子班学习，让孩子学到更多的知识。于是在我去北京讲课的时候，女儿瞒着我，带着孩子体验了一次某国际品牌的早教中心，课后在其工作人员的游说之下报了名并交了费。为此，我与女儿产生了分歧。

我明确地告诉女儿，国内的一些早教机构，包括一些所谓引进的国际品牌的早教机构，鱼目混杂，良莠不分，目前选择一个合格的早教机构是比较难的。这是因为我国对于0～3岁婴幼儿的教育还没有纳入教育体系中，这些早教机构虽然都是在工商部门注册的，但是还没有行业的规范性和科学性的考核和评估，没有任何机构能对这些早教机构进行有关教学内容的监督，对于他们采用的教学方法的成效也没有进行跟踪分析，因此这些早教机构学习的内容是否具有科学性、是否符合婴幼儿生理心理发育的特点就更难说了。

新华网新华每日电讯在《婴儿早教年花费上万元，有无必要》文章中说：“目前市面上的‘早教’机构无论是打着奥尔夫音乐、蒙特梭利的理论也好，还是打着多元智能理论也罢，多数经营者难以真正掌握这些国外的教育理念。几乎所有的早教机构都声称采用‘专家’精心编制的课程内容，但事实上只是将国外的理论进行拼凑和改造。而在国外，对从事早教教师的资格认证十分严格，任何专业毕业的教师都必须通过专门的资格认证，才能上岗。我国目前众多的早教机

构只是招收幼师毕业的老师，她们所学的知识和实际教授的内容有较大区别，即使经过岗前培训，也是机构内的‘自产自销’，难以担负起早教的重任。”因此给小铭铭选择一个合格的早教中心是需要慎重考虑的，对女儿的自作主张我很生气。

生气归生气，但是已经交了钱，也不可能再退还，这个班还是要上的，因此他们一家三口还是不定期到这个早教中心上课去了。因为小铭铭快1岁了，所以参加的是10～16个月的班。

据女儿回来说，这次课是进行“触觉区域的游戏”“泡沫塑料区域的游戏”以及“大步流星”的游戏。这些游戏主要是给予孩子触觉上的刺激，攀爬这些玩具锻炼孩子的平衡能力和动作的计划能力；根据跨越不同质地的物体，通过触觉学习事物的知识；让家长注意观察自己孩子的情绪反应，使他尽量感到安全和幸福，鼓励孩子与小朋友进行交流，丰富孩子的社交能力。小铭铭在这个课堂上不爱动，因为没有“表现”的机会，原因是其他的小朋友都比他大得多，并且已经都会走了，只有他最小，不会走只会爬，他可能是觉得没劲。原来在家里能够钻隧道，在这儿他也不钻，对于老师做的其他游戏似乎也不感兴趣，自己爬到别处去玩了，就这样45分钟的课很快就结束了。

“就这些内容，小铭铭在家里早已经做得很不错了，白白糟蹋那么多钱！”我向女儿抱怨道。

最近，我亲自感受了小铭铭的一堂亲子课。

我和女儿带着小铭铭大约11：05来到这家早教中心。因为是双休日，所以早教中心大堂里的人非常多，空气比较污浊（因为是冬天，关着窗户，开着空调，缺乏空气流通），几乎没有走道的地方，尤其是我们还推着儿童车，必须不停地说“对不起！请让一让”才能将车推到存衣处。

小铭铭上的是11：15的课，上节课的小朋友还没有下课，于是我们在大堂里给孩子外面的衣服脱掉等候。作为医生的我看到这种情景当时首先想到的是：这可是一个传播疾病的“绝佳”场所，凭此，这个早教中心在我心中的印象分就不高。

我仔细审视了这个大堂：面积不大，装扮的还是挺漂亮的。每个孩子几乎

都是2～3个家长陪同，沙发上都坐满了人，有的家长甚至还带来笔记本电脑在此工作（我挺佩服这些家长竟然能够在这么人声嘈杂的环境中泰然处之），很多家长还没有座位，像我们一样只好站着等待，小孩子穿来穿去，再加上大人的吆喝声，活像一个集贸市场。我到这个早教中心各处走走，看见音乐班、美术班、英语班分别在不同的教室里上课，一般都是由大人带着，7～8个孩子围坐一圈，年轻的老师用双语进行教学。不一会儿娱乐班的小朋友下课了，这时下课的孩子家长忙着给孩子穿衣服，或者安抚正在哭闹的孩子，我们这一班的孩子又准备进去，顿时教室内人声鼎沸，好不热闹！

女儿带着小铭铭去玩教室里的大型游乐玩具。这个教室很大，与大厅隔离的两面墙是玻璃墙，家长可以从外面观看里面上课的情况。教室里面装潢得也很漂亮，墙上挂着不少孩子们喜欢的卡通画片，大型的娱乐玩具也很多，现代时尚，颜色也很鲜艳。小铭铭在妈妈的鼓励下，一会儿过障碍物、一会儿爬楼梯，一会儿走独木桥（当然是很宽的那种）……忙得不亦乐乎，还没有上课呢，孩子已经满头大汗了。总之，这些玩具对于孩子还是很有吸引力的，也确实能够锻炼孩子各方面的运动技能，小铭铭增长了不少见识。看来孩子还是很喜欢这个地方的。

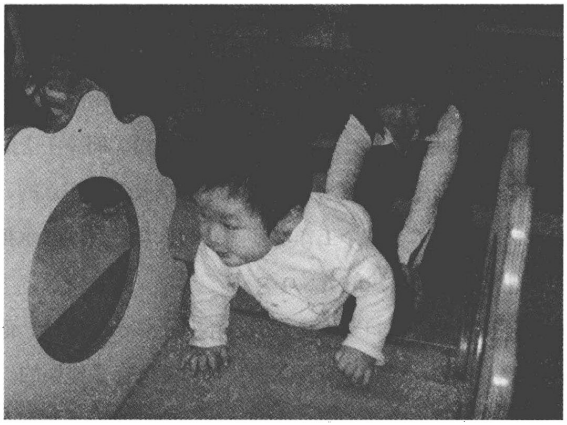


钻隧道！

这时来了两位大约20岁的女老师，女儿告诉我就要上课了，我必须出去，因为这个课堂只允许一个家长参加。于是我站在外面的大厅里观看孩子们上课

的情况。

这个班大约有10个小朋友，大多是妈妈抱着孩子与两位小老师围坐成圈，两位小老师手里拿着玩具摇铃或手鼓，用英语和汉语分别致了开始词，紧接着一会儿英语，一会儿汉语引导家长带着孩子完成这堂课的内容，只见这些爸爸和妈妈一会儿抱着孩子跑去爬障碍物，一会儿拉着孩子钻隧道，一会儿又是拉着降落伞上下舞动。有的孩子哇哇大哭，有的孩子嗷嗷大叫，我想可能是降落伞顿时的升降引起了孩子的恐惧，尤其是当降落伞罩住孩子时，孩子一时看不见妈妈，很多的孩子就哭起来了。其实这个训练就是为了提高孩子的空间认识能力和增强客体永存的概念。当然降落伞一升起来，孩子看见了妈妈都破涕为笑，扑向了妈妈。小铭铭倒是没有哭，只是惊愕地看着这一切变化，当他看见妈妈后，咧开嘴笑了。



翻过障碍物！

后来这些小朋友一起推动一个长卷筒，孩子在前面推，家长在后面帮忙。这时，有的孩子坐在地上不去推，而是转头向别处爬去，有的孩子不推而是跟着走，大多数小朋友还是一起推着卷筒向前走的。这个游戏有助于孩子走的动作的发育和动作的协调性，同时也增加了小朋友之间交往的机会。现场中这些小朋友只是互相看看，有的孩子甚至连看也不看一下周围的小朋友，只顾自己玩，这也很符合这个阶段孩子社会交往发展的特点。

很快45分钟就过去了，当老师与孩子们说再见的时候，我进去接小铭铭他们母子俩，女儿已经累得抱不起孩子来了。女儿说："这哪是在给铭铭上课呀，整个是我在进行体力劳动，以后得叫他爸爸来了。"

这个早教中心给我的感觉是：大型玩具设施不错，很是吸引孩子的眼球，环境布置得也不错，给人感觉很现代化，教学内容与其他亲子园大同小异（我参与了卫生部开展的、国内15家妇幼保健院参加的"儿童早期综合发展"科研项目，在这个项目启动会前，我参观了不少亲子园，由我在此项目启动会上做了有关《婴幼儿早期综合发展的重要性和早教的误区》的演讲）。

对于双语教育我一直不是很赞同的，因为目前孩子没有英语的语言环境，不可能在一周一次的课堂上有什么收获，对于刚刚理解母语、准备学说话的孩子来说反而会引起困惑，影响母语的掌握。

我曾经在他们国家的这个品牌的早教中心参观过，没有看见在那里的老师使用双语进行教学，而是单纯使用他们的母语——英语。那里的老师都是有关专业的大学本科生和硕士生，每次课后他们都要就孩子在课堂中的表现分别向家长进行点评和交流，指导意见都很有针对性，家长受益不浅。而孩子上的这个早教中心的两位年轻的老师由于专业知识水平的局限是很难做到这一点的，只能说是带着孩子和家长做活动的老师，这个工作幼师毕业的人是完全能够承担的，但是深层次的教育问题他们是不能解决的。

另外，这里环境嘈杂，人口密度这么大，不利于孩子的健康，而且收费高昂与其教学内容严重不相称，因此我对女儿说："你的选择是错误的。"

其实我并不是反对孩子上亲子园，我在已出版的《从新手到育儿专家》一书中曾经表示希望有条件的孩子最好能够去亲子园接受早期教育，但是应该选择一个合格的亲子园。家长和办亲子园的人也应该清楚亲子园与幼儿园的教育是不一样的，亲子园的教育有它的特点：

（1）幼儿园招收的对象是3～6岁的学龄前儿童。

这个阶段的孩子开始脱离父母照顾，更喜欢与小伙伴之间进行交往。幼儿园的教育是以孩子作为教育对象，采取由老师教育，孩子进行学习的一种教育方式。其目的是培养孩子的各种能力，促进孩子全面发展，同时为孩子将来更好地

适应小学教育打下良好的基础。

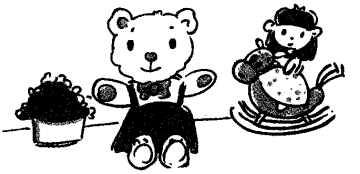
（2）早教机构招收的对象是0～3岁的婴幼儿。

这个阶段是婴幼儿与父母形成亲密依恋关系的关键时期，父母与宝宝亲密接触和交流是十分重要的。早教机构的教育应该是以孩子和家长共同作为接受教育的对象，其教育方式是父母与宝宝在老师的指导下，通过家长和宝宝的亲子互动游戏，教会家长如何观察和了解自己的孩子，教会家长掌握亲子教育的方法与技巧，对孩子进行早期干预，指导家长及时发现自己孩子发展的潜能，实施相应的教育，促进宝宝更好地全面发展。

通过这些活动将使家长和孩子做好情绪和情感上的沟通，促使家长和宝宝都有一个好心情，实现各自在情感上的满足，有利于更好地建立安全的亲子依恋关系，有利于婴幼儿从小形成健康的人格，以后更好地适应未来社会。同时，家长在亲子园的活动中也促进了自身素质的提高和完善，更好地成为一个合格的家庭教育者。

对于独生子女来说，亲子园中有很多同龄的宝宝，为孩子提供了同伴之间进行良好地社会交往的场所，有利于孩子的交往能力的发展，由依赖家长、被家长照顾与家长的权威和服从的不平等的交往，逐渐转变为孩子间平等、公平、互惠、分享的交往，这是家庭环境所不能给予的，同时也为大多数没有育儿经验的家长提供了互相交流育儿经验的场所。

对孩子进行早期教育不是上几个早教班就可以了，关键是要为孩子提供一个具有丰富的、科学的教育环境，在这个环境中家长就是孩子的老师，“老师”就是需要认真抓住每时每刻出现的教育契机，给孩子实施有效的教育。



11月龄第4天

伸手抓水线，为什么抓不住

今天下午给小铭铭洗澡，发生了一件有趣的事情。

小铭铭很喜欢洗澡，而且喜欢坐在水盆里拍打水花和玩水中的玩具。今天仍然按照往常的惯例，脱了衣服，高兴地照照镜子，对着镜子里的“小铭铭”笑一笑，做个鬼脸，就去洗澡了。

先给孩子洗完脸和头后，就把小铭铭放在浴盆里，我转身去给他拿洗澡用的海绵。这时我发现小铭铭坐在澡盆里正聚精会神地，伸出一只手去抓什么东西，只见他小手一抓，然后攥上拳头，拿到眼前将拳头打开，一看手里什么都没有。于是小铭铭又伸出这只手在空中一抓，又攥好拳头，拿到眼前，只见小铭铭这次比上次更加小心地打开拳头，还是什么都没有。紧接着小铭铭用右手的拇食指去捏。

“嘿！这个孩子干吗呢？”

我拿着毛巾走到澡盆旁，由于我近视眼加上花眼愣是没有看见小铭铭在抓什么东西，这时小铭铭又伸出双手去抓，孩子的动作引起了我的兴趣，赶紧戴上眼镜仔细观看。

“噢，原来孩子在抓水线。”

孩子每次洗澡我都是用淋浴的“花洒”（有的地方叫莲蓬头）给小铭铭的浴盆里放水，这次放完水后可能水龙头没有关紧，因此一条丝线般的水流从里面喷

出来，在灯光下如同一条细细的白线呈弧形洒落下来。原来小铭铭以为这是一条线，企图用手去抓，因为是水流当然他抓不着了。

小铭铭自打能够捏起细小的东西后，小手总喜欢去捏、捡一些小线头、小毛絮，或者用手指去抠墙上的小孔、衣服上的破口，总之，凡是这些细小的物品他都感兴趣。这次同样也是这种情况，但是他不知道水线是抓不住的，虽然他反复改变自己抓东西的动作、反复尝试，仍然抓不住这条水线。这时小铭铭不再抓了，而是在静静地看着水线继续这样流着。我想这时小铭铭可能感到很奇怪——为什么就抓不着它？

我在旁边仔细观察他的表现，心想，这个孩子的敏觉性（即对事物的敏锐察觉、能够抓住关键）还挺高的，而且还能不停地改变策略去抓这条水线，说明孩子在做这个动作时脑子里还不断地进行思维。

“铭铭，这怎么能够抓得住呢？那是水，懂吗？水线是抓不住的！”

我示范着给小铭铭抓了一下水线，然后摇摇头又摆摆手表示“抓不住”的意思。

“你看，姥姥能够把这条水线盛在小鱼的肚子里。”

紧接着我拿起漂在浴盆中的“绿色小鱼”，这是一个小鱼造型的塑料小碗，我把小碗让小铭铭拿着，然后扶着他的手用小碗去接这条水线。小铭铭仔细观看着，不一会儿，小碗里就积了一些水，然后我把水倒在浴盆里。

“看，小碗底下没有水线了吧！”

我扶着小铭铭的手抬高了小碗，让小铭铭看小碗底下。我也不知道小铭铭是否听明白我说的，只见他急忙抽出手来，兴趣完全转到用小碗接水上了。他接一点水就倒在浴盆里，然后又去接水，又倒在浴盆里，就这样反反复复玩着，再也不肯出浴盆了。

“这怎么能行？时间长了要着凉的！”我自言自语道，于是伸手将水龙头关紧了。

正在饶有兴趣接水玩的小铭铭看到水线突然没了，不知道是怎么回事，抬起头来看我，我告诉他：“不能再玩水了！看！姥姥把水龙头关上了。”

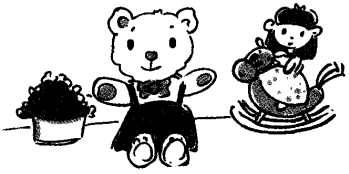
于是我当着小铭铭的面将水龙头打开一点，水线立刻又滋了出来，接着我让

小铭铭看着又把水龙头关上了。

小铭铭这下明白了：原来这条水线没了是与水龙头有关。于是立刻就哭了起来，自己扶着墙晃晃悠悠地站了起来伸手要够水龙头，大概企图打开水龙头（家里的水龙头他都会开），我急忙扶着他，赶紧给了他一个水鸭子玩具，才把他抱出了浴盆。

其实在生活中到处都充满了教育的契机，正如我在前面说的，家长要善于抓住这个契机，当孩子在探索的过程中遇到迷惑不解的问题时，家长应该及时地给予相应的帮助和引导，这样孩子能够丰富自己的信息仓库，更快地提高自己的认知水平。

今天的这个例子就充分说明了这一点：小铭铭在洗澡的过程中通过自己观察发现了水流的有趣现象，虽然自己不断尝试，企图满足好奇心，但是遇到了困难，因为我的及时的介入和引导，孩子开始明白了水的一些属性，同时也知道家里用的自来水是通过水龙头来控制的，打开水龙头水就流出来了，关上水龙头水就没有了。如果家长忽视了孩子的这个举动，或者简单粗暴地打断孩子的观察探索，只顾着给孩子洗澡，就白白错失了一次孩子接受教育的机会。



11月龄第8天

学习自己用手抓饺子吃

近来小铭铭每次吃饭都不痛快，嘴里老是哼哼唧唧的，不是要玩具就是用手抢食物，尤其是你拿着小勺或者筷子喂他饭时，他更是跟你闹得厉害：伸手抢你手中拿着的小勺或者筷子，可是你给了他，他虽然比画着，但是并不会将小勺和筷子往嘴里送，而是拿着玩耍，你要是从他的手里再要回小勺和筷子那是万万不可能的，他会攥得很紧；你要是硬抢过来，他会大哭大闹，这顿饭就别打算吃好了。

“这个孩子近来怎么这样？”女儿对我说。

“孩子现在能够控制自己的身体到处爬着去玩，自我意识开始发展，开始有自己吃饭的欲望了。”我告诉女儿，“孩子快1岁了，应该开始训练孩子自己吃饭了，现在正是训练孩子自己学习吃饭的好时候。”

“妈！他连拿勺都不会用，怎么能够独立吃饭呀！”女儿有些不解地说。

“没有关系，先让孩子自己用手拿着吃，这样他就会意识到由于自己的动手才能将碗里的食物吃进自己的嘴里，让小铭铭从中体会到自己的力量，充满自信，更乐意学习自己吃饭。然后我们再训练他如何拿勺，并且能够准确地用勺将食物送到嘴里。因为1～2岁是孩子的运动协调期，在这个阶段孩子的身体动作更加协调，手眼口的协调能力会进一步发展，从最初的不会使用工具，经过自己探索，模仿成人，最后能够按照工具的特点独立简单地使用工具，所以1岁以后我们就要逐步训练孩子自己拿勺吃饭了。”

“妈，那用什么食物训练孩子拿手吃饭呢？”女儿说。

我说：“嗨！咱们是北方人，有做面食的优势呀……”还没等我说完，女儿就急忙插话说：“妈！你说的是给铭铭吃饺子吧！”

“对了！你妈是做饭的能手呀！我给小铭铭包饺子。以后我还陆续给孩子做包子、馄饨、摊胡萝卜西葫芦鸡蛋饼吃……再说，孩子的饮食也需要多样化，不断变换花样，做到色、香、味俱全才能引起他的食欲，保证营养均衡合理。让孩子吃饺子可以进一步训练他的咀嚼能力，现在孩子应该逐渐向成人饮食过渡了，增加他的胃的摩擦力量。明天我包点小饺子给他吃，把饺子皮擀得薄薄的，饺子馅略大一些，多放些菜，让他自己拿着吃。”

其实小铭铭早就自己拿着小饼干吃了，不过一顿饭让他自己吃还没有试过，今天就准备给孩子包饺子吃吧！

上午我和了一点面，用湿布盖好“醒”着面。中午用细擦床将胡萝卜和西葫芦各擦了一点菜，菜丝细细的，然后剁上几个鲜虾仁，放上一点盐和香油（芝麻油），饺子馅就和好了。将已经醒好的面擀了20个小小的饺子皮，饺子皮很薄很薄的，里面的馅放了不少，然后将饺子包好。因为饺子很小，还真的很难包。我给孩子煮了10个饺子，剩下的给孩子速冻上了。

因为饺子皮很薄，馅做得比较细，所以下锅后很快就煮熟了。小铭铭早已经洗干净了手，穿上罩衫，坐在他吃饭的餐椅上了。我将晾好后的2个饺子给他放在餐桌上，用勺子切成两截，让小铭铭自己拿着吃。只见小铭铭眼睛大放光彩，双手迅速出击，一手拿着一块半截饺子，急急忙忙都塞到嘴里，一时噎得直呕。“这怎么行呢！”我急忙用手从他嘴里抠出半个饺子来。小铭铭还不干。“铭铭慢慢嚼嚼！”我在旁边用嘴夸张地做出咀嚼的动作来。后来我接受刚才的教训，每次只放半个饺子，等他吃进嘴里即将咽下去的时候，再给他半个饺子，这样就不至于让他全塞进嘴里了。小铭铭吃得津津有味，但是却弄得满脸饺子馅，双手还沾着一些饺子皮，餐桌椅上也遗落了很多的食物渣子，罩衫上也沾着点点星星饺子皮。孩子已经吃下8个饺子了，最后剩下2个，可能是已经吃得差不多了，吃的兴趣已经开始消失，所以孩子就开始玩了，一会儿将饺子放在嘴里，一会儿又从嘴里拿出来看看，要不就是拿在手里捏得乱七八糟的。吃饭的场面惨

不忍睹！于是我急忙将他剩下的一个饺子给吃了，然后让孩子用小碗喝了一些煮饺子的汤，这顿中午饭就算结束了。但是后来我却花了不少时间来收拾孩子饭后的残局。

通过这次孩子自己吃饭，我总结了一些经验：

（1）吃饭应该是专人专座，最好用餐桌椅，这样可以固定住孩子，吃饭的地方也要固定，这样容易建立孩子进食的条件反射。

（2）吃饭前需要清洗双手，穿好罩衫，培养孩子良好的卫生习惯，餐桌椅周围的地上最好铺好报纸，以免饭后不容易清扫。

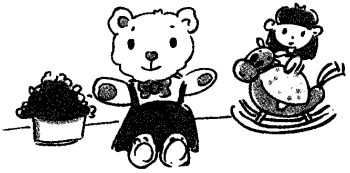
（3）吃饭的环境一定要安静，家里人不要在这个时候看电视或高谈阔论，分散孩子吃饭的注意力。

（4）刚开始练习孩子自己吃饭，最好先训练孩子自己用手拿着食物吃，因此选择食物很重要：既要有营养，也要让孩子容易用手拿起，而且食物的味道和色泽也需要注意搭配，这样才能引起孩子的食欲。

（5）孩子吃饭时一定要以鼓励为主，不要训斥孩子，不要怕孩子弄脏衣服和周围环境，家长也不要着急而越俎代庖。只有这样孩子才能对自己充满自信而乐于通过不断的训练学会使用小勺独立吃饭。

（6）孩子专人使用的餐具需要选择孩子自己能够容易拿起来的、不怕磕碰、不怕摔的、安全的材质制作成的，最好不要选择颜色鲜艳、造型奇特的餐具，这样很容易分散孩子吃饭的注意力，而且颜色鲜艳的餐具往往可能有有害的化学物质污染。

培养孩子独立吃饭也是培养孩子自主性和独立性的一部分。1岁以后是孩子自主性、独立性和责任感即将发展的关键时期，多创造机会让孩子自己尝试、感受和锻炼，以培养孩子的自主性和独立性，在培养的过程中积极鼓励孩子的每一点进步，帮助他们树立自信，逐步产生了责任意识，这是孩子形成健全人格的重要过程。



11月龄第13天

铭铭感冒了

3天前的早晨，我按照往常的规律让小铭铭坐在餐桌椅上喂他吃着鸡蛋羹，可是小铭铭就是不张嘴，眼看着鸡蛋羹逐渐凉了，他还没有吃进两勺，我很着急。这时女婿背上文件包要去上班，当女婿推开门出去的时候，孩子冲着女婿的背影叫道“爸爸”，并且伸出右手向他爸爸招招手表示“再见”。

我大吃一惊，像现在的年轻人一样发出了感叹：“哇噻！小铭铭会叫爸爸了，还有意识地向爸爸招手表示再见！志勇快回来，你的儿子会叫爸爸了！快回来亲亲小铭铭！铭铭真棒！”我赶紧叫回女婿，女婿激动得抱起铭铭亲吻着孩子。

这时小铭铭又重复叫了一声：“爸爸！”给女婿美得满脸都笑开了花，不住地称赞道：“我的儿子会叫爸爸了！”

休假在家的女儿站在旁边羡慕得不得了，悻悻地说：“哼！妈妈这么疼你，不先叫妈妈！”

平时孩子“爸爸”“妈妈”的发音都很准确，每天都在不停地叫着，但是那只能算是发音，还没有有意识地去叫，因此我每天都在企盼着孩子会叫爸爸妈妈。想不到今天孩子突然开始有意识地叫爸爸了。有了开始，以后的言语就会源源不断地说出话来。因此家里人还要继续不断地与孩子说话，启发孩子说话。

早晨孩子的食欲很差，基本上就没有吃什么东西。中午我发现孩子开始鼻

塞、流清鼻涕，而且精神不好直打蔫，哭哭咧咧十分黏人，但是没有发烧，中午饭也没有吃几口。

“孩子感冒了！就是我们说的上呼吸道感染。”我对女儿说。

“怎么会感冒呢？咱们一向不是都很注意吗？”女儿不解地问道。

“其实，有很多环节我们稍有疏忽都会引起孩子感冒。例如，晚上睡觉时孩子踢被子，我们没有及时给孩子盖上；现在天气变化无常，我们没有注意给孩子增减衣服；这两天洗澡的时候玩水的时间过长等，都会造成病毒侵入而引起孩子的感冒。这么大的孩子生点病是很正常的事情。有的时候并不见得是一件坏事。”我向女儿解释说。

“孩子出生后对疾病的抗病能力可以从两方面获得：一种是从母体中获得一些抗体，因此具有一定的抵抗疾病的先天性免疫力，如果是母乳喂养的孩子，还能够通过母乳获得一部分免疫物质，所以孩子有一定的抗病能力；另一种是通过后天和疾病的抗争中产生抗体，我们叫获得性免疫。而这种抗体一般是在6个月以后逐渐产生并增多，具有高度的特异性。当孩子接触了某种病原体时，这种病原体刺激机体的免疫系统产生针对这种病原体的抗体，因此产生抗病的能力。但是如果孩子接触的病原体少，可能产生相应的抗体就少，以后孩子如果碰到没有接触过的病原体，因为体内没有相应的抗体，就可能因为这种病原体感染引发疾病。孩子通过和疾病的抗争获得了相应的抗体，以后他抵抗疾病的能力会大大增加。因此从这个角度上来说，孩子生病并不见得是坏事。”

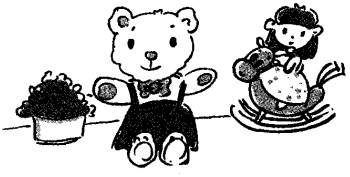
“妈，您看是不是给孩子准备一些药？”女儿向我征求意见，

“不用，家里不是有备用的退热药吗！现在让孩子多喝水，尽快促使毒素排出。给孩子吃一些好消化的食物，最好是清淡的半流食物，孩子不爱吃饭也不要强迫孩子进食，因为孩子感冒后他的消化机能也会受到影响。每天保证屋里通风换气30分钟，保持屋里适宜的湿度，最好相对湿度在55%～65%之间，这是最好的空气消毒的办法；如果孩子要是发烧到38℃以上就给孩子吃退热药。不用担心，一般感冒4～7天即使不用药也会自然痊愈的，有你妈在家你还担心什么呀！”我劝慰女儿。

“妈！还用消炎药吗？”

“不用！不需要用抗生素，因为孩子的感冒80%～90%都是病毒感染引起来的，抗生素对病毒感染是不起作用的，而且滥用抗生素容易打破体内微生态屏障的保护，造成致病菌乘虚而入，同时孩子体内的抗药性增加，以后真有细菌感染，这些抗生素都不起作用了。”

经过这几天的精心护理，也没有使用任何药，孩子的身体状况恢复得不错，既没有发热，也没有咳嗽，流涕也逐渐减轻，除了孩子偶尔表现出鼻塞外，一切与正常无异。孩子出生后的第一次感冒就这样逐渐痊愈了。



11月龄第19天

必须纠正吃饭玩玩具的坏毛病

自从小铭铭9个月以后出现了自发行为（重复连锁动作），即坐在餐桌椅上喜欢不停地往地上扔东西，然后招呼大人给他捡起来，他再扔下去，反反复复乐此不疲。当时我不让家人训斥他，也希望家里人给他不同质地的物品让他去扔，用以体会和了解这些物质的属性。再加上前几天因为感冒，为了让他多吃一点饭也经常给他一些玩具玩，结果现在养成了一个坏的毛病——不给玩玩具就不吃饭的坏毛病。

说起来，这还真是一个让人头疼的事，也是我们当时疏于教育又不断强化建立起来的一个坏毛病。现在每次当孩子洗完手穿上罩衫坐在餐桌椅上时，还没有吃饭就开始哼哼上了，哼哼得让人心烦。

我知道这是他在向我们要玩具，如果我们不理他，他就会大哭，而且你要是在这个时候给他喂饭或是让他自己拿着吃，他肯定不干，绝对不会张嘴，非得满足他的愿望不可（预示着进入了第一反抗期），如果这时给他玩具，他马上就张嘴，乖乖地吃饭。

每次吃饭前，我都下决心这次不给他玩具了，可是一听他发出的哼哼哼声，像苍蝇似的在你耳边不停地嗡嗡，或者撇撇嘴放开嗓子大哭的时候，把我搞得脑袋都大了，为了耳朵清静，也为了让他顺顺利利地吃完饭，只好满足他这个要求，谁知道这样反而强化了他的坏毛病，现在他更变本加厉，不但需要不停地换

不同的玩具让他扔，才能吃完这顿饭。

“这怎么成呢！”我对女儿说，“这不是成了我讲课时给家长举的例子了吗？”

是这样的，新浪网上育儿论坛的一位妈妈向我述说，他的孩子吃饭必须是奶奶喂饭，爷爷跳舞，有时候爷爷跳舞都跳得喘不上气来了，孩子才吃一口饭。妈妈不希望爷爷奶奶这样惯孩子，可是爷爷奶奶却说：“我们愿意！”

“我可不能做一个这样的姥姥！必须要纠正小铭铭的坏毛病，而且越早纠正越好，否则养成习惯再想纠正就很困难了，”我对女儿、女婿说，“对于这么大的孩子给他讲道理是没有用的，他还不能理解，因此必须坚决制止。不过，我要是管孩子的时候，你们谁也不能干涉，尤其是沙莎，你最惯孩子了，现在小铭铭特别会察言观色，不能让这孩子钻空子。”

昨天是星期六，女儿、女婿都休息。中午给孩子做好饭后，我给孩子洗干净手，她妈妈把孩子放在餐桌椅上，给他穿上罩衫，我把做好的虾仁丝瓜稠米粥放在桌子上准备喂饭。

这时小铭铭的“前奏曲”又开始了，哼哼唧唧的，我不理他，并且严肃地告诉他：“别哼哼！姥姥不喜欢听这个声音！现在必须吃饭！不能玩玩具！”

小铭铭看着我，还是继续哼哼，我不理他，拿着一小勺饭准备喂他，谁知道他一挥手竟然打掉了我拿着的勺，饭菜顿时撒在饭桌上。

我马上对小铭铭说：“看！姥姥生气了！这是谁把饭菜打在桌子上了！哼！”说着，我的手“啪”的一声拍在餐桌上。也许我当时的表情太严厉了，也许我拍桌子的声音太大了，小铭铭顿时吓得大哭起来。我不答理他。他转头冲着他妈妈哭，女儿在旁边说：“妈妈也不喜欢大铭铭这样！大铭铭，吃饭时不能玩玩具，现在吃饭了，看！把姥姥惹生气了！”女儿一边收拾他打落在餐桌上的饭菜，一边对小铭铭说。

这时小铭铭哭声不减，我们谁都不理他，哭了一会儿，看到大人不理他，可能自己也觉得没有意思了，就将头转向他的爸爸，继续冲着女婿大哭。

“铭铭吃饭不能玩玩具，知道吗？”女婿对铭铭说完转身去书房了。

就这样小铭铭大哭了大约10分钟，由于没有人理他，他的哭声渐渐地变小了，开始对摆在桌子上的筷子感兴趣了。

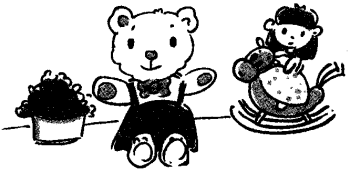
这时我开始继续喂饭，我让女儿拿着筷子夹起专给他炒的菜与我交错地喂他。可能是使用筷子让他感到十分新鲜，也许饭菜非常合他的胃口，不一会儿，铭铭就把一小碗饭吃下去了。

“大铭铭今天吃饭没有玩玩具，看！吃得多好呀！姥姥、妈妈和爸爸喜欢大铭铭这样。”女儿立刻表扬了孩子，擦干净铭铭的双手和嘴巴，脱掉了罩衫，把小铭铭从餐桌椅上抱出来，亲了亲孩子。

昨天晚上和今天中午小铭铭故技重演，我们又像昨天中午一样坚持不给他玩具，虽然他也哭闹，但是一次比一次哭的时间短了。我相信再坚持几天，孩子吃饭玩玩具的坏毛病就可以纠正了。

孩子吃饭时是不适宜玩玩具的。因为这么大的孩子注意力是很容易分散的，当孩子将注意力转向他更感兴趣的玩具时，他吃饭就会很不专心，当然也体会不到饭菜的香味，严重影响了孩子的食欲。

另外，当孩子要吃饭的时候全身大部分血液会自动分配到消化系统，但是由于孩子注意力分散，全身血液必须重新分配，那么一部分血液将分散到孩子双手玩玩具和与之思维的大脑上，消化系统必然获得的血液减少，这样既影响了孩子胃肠道的蠕动能力，也影响了消化液的分泌，造成孩子营养吸收不良，久而久之就会影响孩子的生长发育。



11月龄第22天

练习走是近来每天必须的课程

这些日子女儿总是对我说，小铭铭近来进步得比较慢，不像以前每天都有新的变化。我明白女儿说的意思：就是嫌她儿子学习走路不像练习爬行时进展得那么快。因为自打小王（小王因为家中有事暂时来不了）走了之后，主要是我在带孩子。“是不是她不好意思说我带的不如小王带得好才这么说的？”我心里想。

“嘿！请不要旁敲侧击呀！怎么，嫌你妈带得不好了？本老太太还不愿意干了，马上就打道回府！”我有些不高兴了。

“妈——妈——妈——妈！”女儿一连串地叫着我，“呦！我可没有那么说，您老人家不要乱猜想，我不是着急小铭铭还不会走路吗！”女儿转身又对孩子说：“小铭铭，你姥姥可是说撂挑子就撂挑子的人，咱们赶紧赔礼道歉！小铭铭赶紧给姥姥欢迎一个！飞吻一个！”

只见铭铭的小胖手随着妈妈的指挥不断地变换着花样做出各种动作来，好一个聪明、伶俐的孩子！我也不由得笑了：

“你不是看见了吗，小铭铭每天都在做独立行走前的准备工作。现在蹲着站起来，站着蹲下或坐下的动作不是完成得非常好吗？而且还会一条腿蹲着另一条腿跪在地上，小屁股向后坐在跪着的那条腿上或脚上，姿势很酷呢！孩子扶着沙发或电视柜来回走得多好，不但会正着走，而且侧着走得也很好。你要是扶着他

的腋下，他也走得很好，只是还没有脱离大人的扶持，不能独立行走。孩子学走路需要一步一步来，不能太着急。另外这个孩子非常留恋他的爬行，只要练习一会儿行走，他就全身像泥鳅一样出溜在地上立刻就爬走了，大概他觉得走路不如爬行来得快吧！”

“其实孩子由爬到独立行走需要经过很多的步骤才能完成：

第一步，需要进一步加强下肢的力量，这样孩子能够独立站立起来以支撑着全身的重量，因此每天都要训练孩子扶着东西蹲下，站起来，再蹲下，再站起来……或者扶着东西站起来，坐下去，再站起来、再坐下去……以加强下肢肌肉和骨骼的力量、关节活动的灵活性和韧带的柔韧性，每次做这些训练时都是利用孩子喜欢的玩具来吸引孩子完成这些动作，也可以用助步车（是4个轮子的推车，不是学步车）来强化孩子下肢的力量。我不是给小铭铭买了一辆助步车吗？就是为了让他双手扶着上面的把手推着车练习走路。



推着助步车学走路！

第二步，要学会掌握身体重心的变换。孩子爬行或仰卧位时重心较低，支撑面大，不存在着重心变换的问题。但是孩子从爬行或仰卧位到站立时重心会升高，从站立到低头弯腰蹲下或坐下还需要不断地变换重心，当孩子双腿开始交替向前迈步时，每迈出一步也都需要不断变换重心，因此当孩子扶着沙发或小车，以及大人双手扶着他的腋下练习走路时，都是重心变换的练习。



我还推着小凳子学走路！

第三步，孩子学会独立站立时，就面临着需要掌握身体平衡的技能。孩子靠双脚支撑全身重量，支撑面变小，走路会摇摇晃晃不稳定，因为孩子还没有掌握身体直立时的平衡，所以孩子往往寻求家长的帮助，胆子也小，随着孩子不断尝试，逐渐掌握身体的平衡才能充满了自信而迈步向前独立行走。

第四步，孩子在以上的训练过程中，可能会跌倒、摔痛甚至磕破皮肤，因此需要家长大胆的鼓励和适宜的安慰，尽量给孩子创造一个安全的环境，孩子才能不畏惧困难和挫折，在反复的尝试和摸索中总结经验，最后能够独立行走。”

“家长除了帮助孩子进行以上的训练外，还需要掌握训练孩子走路的方法。最初家长可以在孩子前面4～5步的地方放一个他喜欢的玩具，然后家长站在孩子的后面扶着他的腋下鼓励他向前迈步去拿玩具；当你感觉到孩子的双腿能够比较轻松地迈步后，家长就可以在前面搀着孩子的前臂，继续训练孩子向前迈步，这时孩子需要更加努力地掌握身体的平衡；当你觉得搀着孩子的前臂，孩子走路平衡掌握得比较好后，家长就可以在前面牵着孩子的双手练习走路；如果经过这样的训练孩子走路已经很好了，这时家长就可以牵着孩子的一只手练习走路了；最后家长需要放开孩子的小手鼓励孩子独自行走，当孩子自己能够独自行走了1步或2步，我们都要给予表扬，即使孩子摔了跟头，家长也不要表现得很紧张，而要表现得十分轻松，并且积极鼓励孩子继续尝试，这样用不了多少时间孩子就会走路了。”

“训练孩子走路时最好要穿上鞋，用以保护孩子的双脚。**给孩子选择一双合适的鞋，对于孩子脚的发育、学习站立、走路以及走路的姿势都是很重要的。**

（1）婴儿期的孩子因为足底的脂肪过多，呈扁平足样，随着孩子开始行走，逐渐形成脚弓。而且婴幼儿的踝关节附近的韧带较松，不能过度牵引或负重。根据这个原则，当孩子还不会走路时，最好让孩子穿上软底鞋，有利于孩子学习站立和走路，自由的双脚能够很好地支持全身的重量。不要穿连脚裤或硬底鞋，这样限制孩子下肢的活动，尤其是踝关节的活动，而且容易引起踝关节和骨骼的损伤。

（2）当孩子已经学会走路，可以选择比软底鞋略硬的鞋，最好是布鞋，但是一定要合脚，既不能大也不能小，过大会增加踝关节的负担，过小使得孩子的双脚不能舒展，这两种情况都会影响孩子走路的姿势和双脚的发育。

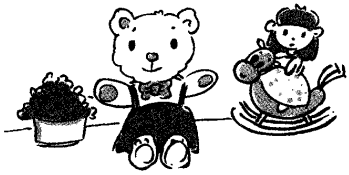
（3）另外鞋子必须带有鞋扣或者鞋带，让孩子穿上不掉，防止孩子摔跤。硬底皮鞋和劣质的旅游鞋不适合婴儿穿用，不利于孩子的脚弓的形成，而且因为硬底减震性能不好，对于婴儿发育不成熟的大脑和脊柱是个不良的刺激。

（4）孩子的鞋子需要经常更换，一般2～3个月更换一次比较合适。”

“妈！孩子学习走路还这么复杂呀？”女儿问我。

我说：“这是我将孩子学习走路的几个步骤分开来对你说的，其实，我们在训练孩子的过程中都是混合穿插着进行的，不是分得这么清楚，而且有的孩子可能短短的几天内就会从扶物走到独立走了，有的孩子甚至会突然甩开家长的手，独立行走了。说不定你的孩子过几天就会独立走了。”

我再一次向女儿强调：“孩子运动能力发育的每一个阶段可能不是均衡的，有的孩子也许爬行掌握得比较快，有的孩子也许走掌握得比较快，只要孩子的发育处在其发展的关键期内就是正常的，没有必要着急！”



1周岁

庆贺小铭铭1周岁了

今天是小铭铭1周岁的生日，看着茁壮成长起来的孩子，回想这一年来我们付出的辛苦和孩子给我们带来的欢乐，不禁心潮澎湃、感慨万千。大家都说："有苗不愁长。"可是这株苗长得好不好？将来是不是能够成长为一棵参天大树？0～3岁尤其是0～1岁这个阶段是非常重要的，是孩子一生打基础的阶段，就好比给高楼打地基一样，地基打不牢，高楼就会矗立不稳，总有一天会倾斜倒塌的。

本来女儿和女婿说不打算给孩子过周岁生日了，但是我觉得孩子已经1周岁了，这一天对他来说特别有纪念意义，因为这是他人生中的第一个生日。我们还要告诉他，为了他平安健康的来到这个世界上，他妈妈在一年前的今天毅然选择了剖宫产，庆贺他的生日更是为了纪念他妈妈的受难日。通过过生日要让孩子理解并学会感恩，感谢爸爸妈妈带他来到了这个世界上，感谢家里所有的人对他无微不至的关怀，感谢所有关心照料过他的人。更何况孩子的太爷爷，太奶奶都是80多岁高龄的老人了，他们肯定会特别希望能有这样一次四世同堂的机会，享受美好的天伦之乐是每一个老人的心愿。因此我对女婿说："我们还是给孩子过一个生日吧！把你们全家人都叫来，趁这个机会全家人欢聚一堂，让你奶奶、爷爷也高兴高兴！两位老人家这么疼爱重孙子，看着重孙子抓周，不定有多高兴呢！我们大家也一起享受一下孩子人生中仅有的一次——抓周乐趣！"

"抓周"是我国多年来流传下来的一种民俗，其历史渊源无从考究。但是这个习俗一直深受人们的喜爱，近年来已经被越来越多的家庭所重视，尤其是现

在人们的生活水平提高了，每个家庭又多是独生子女，因此很多家庭已经将抓周作为孩子周岁生日的重要内容了。“抓周”就是在孩子1周岁生日的那天，在孩子面前摆放一些具有寓意的物品，让孩子自由选择，这种选择没有任何干涉和暗示，这时的孩子天真无邪，没有任何杂念，完全是依据他的天性和兴趣进行选择。据说孩子抓到什么物品，就预示孩子的兴趣爱好以及将来要从事的职业。凡是参加抓周的人都给孩子送上一份祝福。这个游戏寄托了长辈对小辈无限的深情和厚望。当然现代人们对抓周游戏多是注重它的趣味性，享受抓周的快乐！

考虑到孩子下午要睡觉，所以我们选择先吃饭，后抓周。吃饭的过程中小铭铭不断地冲着我们做怪相，听从大人的指挥做着各种动作，孩子天真可爱的表现，逗得我们哈哈大笑。当然饭菜中不能缺少长寿面，取其含义是祝福孩子长命百岁、平平安安！吃过饭以后全家人都回到家中，围坐在客厅的沙发上，准备观看小铭铭抓周。我们其中的一个人先带着小铭铭到别的屋里，女儿在客厅的地上摆上了几个物件：书、钱包、商务通、MP3、笔、听诊器。其含义分别是：

书，代表研究学问的读书人，将来是专家或教授。

钱包，代表富有、理财，日后可成为金融界人士或银行家等。

商务通，代表经商，将来可能是企业家或商人。

MP3，代表艺术，将来可能是艺术家或者音乐界人士。

钢笔，代表将来可能是文人墨客。

听诊器，医务工作者。

我们将小铭铭抱出来放在地上，只见他坐在地上来回扫视了眼前的物件后，马上就趴在地上，向这些物件爬了过去，爬到这些物件前，他又巡视了一遍，最后毫不犹豫地选择了书。女婿在一边录着像。

“好！好！我们大铭铭将来喜欢读书，读了硕士，读博士，将来做教授！有出息！”太爷爷和太奶奶高兴地说。

这时小铭铭坐在地上翻开了书，看了一会儿书，就丢在地上，又向那些物件爬去，伸手去抓钱包。

“铭铭将来会理财，是金融界人士，将来是一个银行家！”女婿对金融、证券很感兴趣，希望孩子将来从事金融业工作。

只见小铭铭将钱包打开，把信用卡一张一张地取出来，扔在地上，最后将钱包扔在一边，转身又拿起了商务通。小铭铭拿着商务通，双手的拇指很熟练地按着上面的键钮玩了起来，荧光屏一闪一闪地发出了亮光……

“我的铭铭将来是一位商务人士，可能以后要经商。”女儿是商学院毕业的，所以她总是往商界考虑。

女儿刚说完，小铭铭就又丢掉商务通，转手又拿起了MP3。

“小铭铭很有音乐天赋，以后要有意识地培养他的音乐智能。”根据平时我对小铭铭的观察，发现孩子很有音乐天赋——只要家里音乐一响，小铭铭保准摇头晃脑，双手随着节拍舞动，有时甚至还高高举起双臂，两条腿配合音乐的节拍，一蹲一蹲像骑马蹲裆式的动作，其节奏配合得相当准确。“搞不搞专业无所谓，一定要让孩子有个爱好。”

这时孩子又丢掉MP3，拿起了听诊器。

“我们铭铭将来做个医生也很不错！”孩子的奶奶说。

“医生这个职业是不错，但是他的一生就是为别人服务，对于自己没有什么好处！还承担者责任，现在的医生不好当呀！”我不由得在一边感叹道。

“小铭铭又丢掉听诊器，拿起来笔了！”小铭铭的姑姑说。

“是不是受我的影响，不愿意做医生了，愿意从文当作家了？”我的话还没有说完，小铭铭随手丢掉笔又捡起了他丢在旁边的钱包玩了起来。

“我们儿子，将来是个儒商！又拿书又拿钱包。”女婿又感叹了起来。大家听后都哈哈大笑起来。

随后，女儿、女婿一致说：“其实我们对于孩子将来是不是什么家并不在意，只要他身体健康、快快乐乐，是一个对社会有用的人就行了！”

“好了，小铭铭要睡觉了！”看着小铭铭直揉眼睛，我知道他要睡下午觉了。我抱起了小铭铭：“向太爷爷、太奶奶、奶奶和姑姑说再见！谢谢大家！给大家飞吻一个！”孩子举起了右手向大家摆摆，然后又向大家抛出了一个飞吻，在大家欢声笑语的祝福声中，孩子愉快地度过了他人生中第一个生日！

这一天小铭铭的体重是14千克，身长85厘米。

我的大外孙子秦绍铭今天1周岁了！



价值8600元早教资料免费下载

1、最全巧虎宝宝早教视频（2008-2013年高清完整版）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1371149263

（点击进入下载）

2、《米卡成长天地》高清早教视频下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375243442

3、冯德全早教革命资料大全【汇总】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1374137001

4、爱探险朵拉全集高清视频（共104集）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375843639

5、早教胎教音乐免费下载【汇总帖】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373110113

6、《巅峰家教智慧》电子书+视频！！！

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377832218

7、教宝宝学画画视频教程（全套25集）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377395452

8、宝宝不舒服，懂这些推拿就不用担心！+视频演示！！

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1361888556

9、《贝瓦儿歌视频大全》高清 MP4版免费下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373218305

10、布奇乐乐园高清早教视频【1-6岁全套】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379249817

11、宝宝故事大全 mp3 免费下载【精华帖】

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379655700

12、498 元冯德全爱盟幼儿园全套 36DVD 下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379995514

13、贝瓦早教系列全套（MP4+MP3）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381029985

14、《大胡子爷爷讲故事教英语》免费下载

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381387947

15、妈妈必看：一个月到三十六个月的婴幼儿抚触操（图解+视频）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1361888202

16、《竹兜快乐家庭》早教视频下载（7-36 月）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381938995

17、《崔玉涛图解家庭育儿》系列电子书（高清）

http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381918817

主要参考文献：

1.鲍秀兰等著：《塑造最佳的人生开端》，中国商业出版社，2001年。

2.庞丽娟/李辉著：《婴儿心理学》，浙江教育出版社，1999年。

3.孟绍兰著：《婴儿心理学》，北京大学出版社，2001年。

4.陈帼眉著：《学前心理学》，人民教育出版社，2001年。

5.金汉珍/黄德珉/官希吉等著：《实用新生儿学》第三版，人民卫生出版社，2006年。

6.胡亚美/江载芳等著：《诸福棠实用儿科学》第七版，人民卫生出版社，2005年。

7.苏琦枫等著：《健康妈妈——妇女孕产保健大全》，上海科技教育出版社，2004年。

8.徐蕴华著：《40周孕期全程手册》，中国轻工业出版社，2006年。

9.斯蒂文·谢尔夫/罗伯特·汉纳门著：《美国儿科学会育儿百科》第三版，中国劳动社会保障出版社，2006年。

10.张思莱著：《从新手到育儿专家》上海科学技术文献出版社，2006年。

11.张思莱著：《您育儿的方法正确吗？》上海科学技术文献出版社，2004年。

12.刘全礼著：《儿童行为塑造及行为问题矫治》中国妇女出版社，2004年。

13.中国营养学会编著《中国居民膳食指南》西藏人民出版社，2007年。