

# 《80后妈咪育儿新经》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802028135

## 编辑推荐

本书提出了全新的育儿观念、育儿方式、育儿途径，帮您解决育儿过程中存在的一系列问题和矛盾，跟随这本专门针对80后新手爸爸妈妈的书来学习我们的育儿新经吧，相信会给您打开一个育儿的广阔视野，让育儿成为您生活中的\*\*乐趣。

## 内容简介

似乎是一转眼间，“80后”孩子们也开始为人父母了，感觉开心之余又有隐隐的担忧。宝宝的来临，带给你们的是无法言喻的快乐，与此同时，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩，也使你们手忙脚乱不知所措，养育、护理、教育等一系列责任也接踵而来。这个时候，你们一定感觉茫然。本书以图文并茂的形式把你们感觉棘手的问题纵向分类，横向展开，字里行间彰显着“80后”妈咪时尚、创新、追求个性以及取悦自己的特征。它在解决常规的育儿疑难之外，还精选了“80后”妈咪们的育儿经验谈以及“80后”新妈咪的精彩育儿日记，你们可以在轻松的阅读中借鉴同龄人的经验、掌握育儿要领。

## 目录

### Part 1 80后妈妈育儿10大困惑

困惑1：

该如何爱上这个介入家庭的“第三者”

困惑2：

宝宝为什么总是哭不停

困惑3：

如何搞定月子里哺育的麻烦事

困惑4：

对宝宝过度关注，如何腾出精力来经营两人世界

困惑5：

养育宝宝，老公不可置身事外

困惑6：

怎样才能找个称心如意的月嫂

困惑7：

如何与老人沟通科学的育儿观念

困惑8：

要怎样才能培养一个天才宝宝

困惑9：

做全职妈妈还是兼职妈妈

困惑10：

如何平衡宝宝与工作之间的天平

Part 20 ~ 1岁宝宝喂养

养育0~1个月宝宝

宝宝的档案卡

申请一个时尚个性的育儿博客

宝宝的营养

母乳喂养

人工喂养

奶嘴奶瓶的选择

混合喂养

母乳不足的妈妈如何催奶

TIPS：80后妈妈育儿经

上班、母乳喂养两不误

宝宝的护理

呵护宝宝的娇嫩肌肤

给宝宝换尿布

给宝宝洗澡

宝宝的大小便

不要给宝宝包“蜡烛包”

给宝宝一个好的睡眠环境

给宝宝按摩

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

妈妈+宝宝+爸爸——游戏

带宝宝转圈圈

宝宝盘盘腿

小音乐家摇摇铃

花样彩球

新旧育儿观念PK台

给宝宝借奶

要不要给宝宝刮眉

宝宝怎么晒太阳

TIPS：80后妈妈育儿经

如何给宝宝晒太阳

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：我的宝宝虽然足月出世，却只有2500克，是不是太小了

Q：新生儿游泳现在很流行，它真的有那么多好处吗

Q：宝宝的胎发一定要剃吗

Q：宝宝身上有胎记是生病的表现吗

Q：宝宝有心脏杂音，要紧吗

新新妈妈育儿日记

给宝宝取名的故事

养育1~2个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

关注宝宝所需的营养

宝宝一日膳食需求

妈妈合理膳食给宝宝最佳母乳

混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱

用配方奶粉喂养宝宝的注意点

TIPS：80后妈妈育儿经

鱼肝油选择经验谈

宝宝的护理

宝宝的服装

宝宝的卫生保健

给宝宝清洁身体各部位

给宝宝洗发护发

TIPS：80后妈妈育儿经

冬季如何呵护宝宝娇嫩的皮肤

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

小手拍拍游戏

抬腿踢球游戏

跳舞小游戏

找妈妈游戏

照照镜子笑一个

敲小玩具游戏

新旧育儿观念PK台

给宝宝洗澡

给宝宝添加鱼肝油有没有必要

宝宝指甲剪不剪

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝睡得正香，要不要叫醒宝宝喂奶

Q：宝宝50天了，可是头发却又稀又黄，怎么回事呢

Q：宝宝头部总会渗出

一些干结的油脂，该怎么办

新新妈妈育儿日记

莲西妈妈的絮絮叨

养育2~3个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

宝宝哺喂要点

宝宝一日膳食需求

混合喂养和人工喂养宝宝的补充食谱

宝宝的护理

洗涤宝宝内衣莫大意

让宝宝体验多种睡姿

宝宝的排便要点

TIPS：80后妈妈育儿经

都是纸尿裤惹的祸

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

瑶瑶0~3个月的成长札记

宝宝的游戏时间

找小鱼

铃儿响叮当

抓住小玩具

新旧育儿观念PK台

吃奶还需要喝水吗，

宝宝需不需要使用枕头

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝已经3个月了，如何减少夜间喂奶量呢

Q：长辈说不能使劲摇晃宝宝，这样很危险，对吗

Q：宝宝3个月了，给宝宝的食物中可以添加蛋黄了吗

Q：患乳腺炎时妈妈如何喂奶

Q：妈妈哺乳期间生病可以用药吗

新新妈妈育儿日记

双胞胎宝宝带给我双倍幸福

养育3~4个月宝宝

宝宝的档案卡

0~1岁宝宝的辅食添加计划

宝宝的营养

开始添加非纯液体辅食

此期宝宝辅食加盐要极少量

加喂鸡蛋黄预防贫血

宝宝一日膳食需求

宝宝的辅食添加食谱

宝宝的护理

宝宝的护肤品

给宝宝戴围嘴

TIPS：80后妈妈育儿经

袋鼠妈妈和袋鼠宝宝

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

躲猫猫

虫虫飞

公园里玩纸飞机

苹果滚啊滚

新旧育儿观念PK台

晚上宝宝如何睡

宝宝擦母乳皮肤好

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：我的宝宝3个半月，可我给他东西他从来不看，在他耳边摇铃他也不听，这是为什么呢

Q：如何给宝宝补充维生素D，宝宝需要补钙吗

Q：给宝宝服用强化铁食品能防止宝宝贫血吗

Q：宝宝厌奶怎么办

新新妈妈育儿日记

蹦蹦送给我的母亲节礼物

养育4~5个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

增加宝宝辅食的种类

爱水果亦不能偏废蔬菜

TIPS：80后妈妈育儿经

第一次吃香蕉泥

宝宝一日膳食需求

宝宝的辅食添加食谱

TIPS：80后妈妈育儿经

豆丁是这么爱上辅食的

宝宝的护理

给生病的宝宝喂药

喂药要点关注

给宝宝理发

TIPS：80后妈妈育儿经

果冻理发记

宝宝的早教课堂

宝宝的游戏时间

盘子音乐会

公演的小舞蹈家

可爱的爬爬虫

翻越障碍的小勇士

新旧育儿观念PK台

按需哺乳还是定时哺乳

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝总爱流口水是怎么回事

Q：吃辅食时，宝宝用牙床咀嚼会妨碍长牙吗

Q：给宝宝喂奶总呛奶，小脸憋得青紫，怎么办

Q：4~5个月的宝宝看电视好不好

新新妈妈育儿日记

牛初乳，你给宝宝吃了吗

养育5~6个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

开始添加肉泥、鱼泥、肝泥

肉泥、肝泥和鱼泥的制作方法

宝宝一日膳食需求

宝宝的辅食添加食谱

TIPS：80后妈妈育儿经

酸奶和炼乳不能代替牛奶

宝宝的护理

长牙期的宝宝

给宝宝买辆小推车

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

橙妞妞的本领

宝宝的游戏时间

你看你看妈妈的脸

打滚的小球球

蹬车旅行

TIPS：80后妈妈育儿经

梦雅和她的宝贝熊

新旧育儿观念PK台

宝宝多抱好不好

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：夏天宝宝能睡凉席吗

Q：我的宝宝6个月，消化功能不好，有时腹泻，请问应该如何用药

Q：市面上的宝宝强化食品效果真有那么好吗

新新妈妈育儿日记

俏俏长小牙了

养育6~7个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

开始添加固体食物

不宜添加或只可少量添加的食物

宝宝的护理

准备一个家庭小药箱

正确使用外用药

小药箱的注意事项

给宝宝一把属于他自己的勺子

不要给宝宝穿的太暖

不要制止宝宝咬玩具的行为

不让宝宝被碰伤

TIPS：80后妈妈育儿经

不再为佳宝贝便秘发愁了

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

打针不哭的乖宝宝

宝宝的游戏时间

找鼻子

寻找心爱的玩具

百变鬼脸人

彩色碎纸雨

和妈妈打电话

新旧育儿观念PK台

宝宝衣物晒晒就杀菌

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：天气不热，为什么宝宝晚上睡觉爱出汗

Q：宝宝非常喜欢空奶嘴，可以一直那样咬着空奶嘴吗

Q：宝宝还小，多吃母乳和奶制品就会成长得快，对吗

Q：怎样给宝宝做口腔保健呢

新新妈妈育儿日记

可爱宝宝希希7个月啦

养育7~8个月宝宝

宝宝的档案卡

断奶，让宝宝在

妈妈的爱与呵护中度过

断奶的最佳季节

断奶的最佳年龄

断奶应该是有爱的温柔过程

断奶前的准备工作

断奶后的营养保证

宝宝的营养

给宝宝添加种类更丰富的辅食

宝宝一日膳食需求

宝宝辅食添加食谱

宝宝的护理

保护宝宝的小屁股

给宝宝清理鼻腔

TIPS：80后妈妈育儿经

默默妈妈的十项育儿原则

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

观察宝宝世界的乐趣

宝宝的游戏时间

登山小健将

饼干搬新家

胖娃娃戏水

小小音乐家

新旧育儿观念PK台

宝宝捂着不容易感冒

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝只吃母乳、米汤、鸡汤等，对蛋黄、果泥等辅食一吃就吐，该怎么办

Q：宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办

Q：宝宝总是感觉腹痛，医生却说

宝宝只是缺钙，是这样的吗

新新妈妈育儿日记

累人的小家伙

养育8~9个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

宝宝的辅食增加到每日3次

宝宝一日膳食需求

宝宝的辅食添加食谱

宝宝的护理

宝宝痱子的防治

让宝宝自己坐便盆大小便

TIPS：80后妈妈育儿经

不要强迫宝宝坐便盆

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

做个让宝宝喜欢的妈妈

宝宝的游戏时间

爱学习的好宝宝

扔沙包

勤劳的小蜜蜂

飞翔的小鸟

新旧育儿观念PK台

食物嚼了喂宝宝助消化，

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：什么是食物过敏，

Q：宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗

Q：宝宝的枕头究竟多高才合适，有什么讲究吗

Q：怎样给宝宝测量呼吸和脉搏

Q：我家宝宝睡觉爱

踢被子，有什么好办法防止吗

新新妈妈育儿日记

断奶成功后的好吃宝贝

养育9~10个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

进入断奶末期

宝宝一日膳食需求

宝宝的辅食添加食谱

宝宝的护理

养成宝宝睡觉的好习惯

注意宝宝的安全

TIPS：80后妈妈育儿经

练就宝宝好记忆的妙招

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

嘉嘉在游戏中学会新本事

宝宝的游戏时间

舞动的彩虹

推小球

和爸爸比赛套杯子

超市小分装员

新旧育儿观念PK台

宝宝学步早好不好

断奶果断点好吗

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝恋母乳怎么办

Q：宝宝爱咬人怎么办

Q：用安抚奶嘴安抚宝宝对吗

新新妈妈育儿日记

宝宝让我的心变得无比温柔

养育10~11个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

向幼儿的哺喂方式过渡

宝宝一日膳食需求

宝宝饮食食谱

宝宝的护理

宝宝开始学步了

培养宝宝定时大便的习惯

宝宝要睡木板床

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

宝宝不爱学习是父母之过

宝宝的游戏时间

寻找宝藏

和爸爸玩滑梯

小小推车工

新旧育儿观念PK台

宝宝要不要穿开裆裤，

鲜奶营养胜奶粉

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝最容易缺乏的营养素是什么呢

Q：为什么不宜过分逗宝宝

新新妈妈育儿日记

小王子就是不肯叫妈妈

养育11~12个月宝宝

宝宝的档案卡

宝宝的营养

即将或者已经断奶了

宝宝一日膳食需求

宝宝饮食食谱

TIPS：80后妈妈育儿经

饭是别人家的香

宝宝的护理

注意宝宝的玩具卫生

宝宝的安全需重视

宝宝的早教课堂

TIPS：80后妈妈育儿经

独立的阳阳宝贝

宝宝的游戏时间

妈妈讲故事

妈妈在哪里

给玩具换房子

投篮高手

新旧育儿观念PK台

奶粉用高汤泡更营养吗

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：宝宝1岁了，还不会走路，要紧吗

新新妈妈育儿日记

宝宝1岁了

Part 30~1岁宝宝常见疾病

内科疾病  
流行性感  
寒感冒  
风热感冒  
便秘  
腹泻  
汗症  
细菌性痢疾  
鹅口疮  
疳积  
维生素A缺乏症  
伤食  
流涎症  
哮喘  
夜啼  
贫血  
咳嗽  
佝偻病  
肥胖  
扁桃体发炎  
惊风  
蛔虫病  
维生素K缺乏症  
厌食症  
糖尿病  
外科疾病  
鼻出血  
传染疾病  
荨麻疹  
水痘  
百日咳  
肺炎  
肝炎  
腮腺炎  
湿疹

专家热线(QUESTIONS AND ANSWERS)

Q：带宝宝去医院做检查的时候最需要咨询什么问题

Q：我的宝宝错过了一次疫苗接种该怎么办

Q：给宝宝接种脊髓灰质炎疫苗后需要注意什么

Q：家里应该常备一些什么药物和物品

Part 4 附录

0~1岁宝宝的玩具百宝箱

### 在线试读部分章节

#### 困惑1 该如何爱上这个介入家庭的“第三者”

宝宝出生了，却发现自己无法像一个妈妈一样去喜欢他，爱他，是不是自己先天母性不足呢？这是很多初为人母的80后妈妈的困惑。

事实上，并不是每个新妈妈从怀孕的那一刻起，就会对她的宝宝付出“全部期待”，爱，不只是一种本能，也需要时间来慢慢培养。

假若发现自己无法一下子爱上自己的宝宝，可以尝试下面几种方式，来培养自己和宝宝的甜蜜感情。

##### 1.让宝宝听一听你的心跳

有经验的产科医生会在宝宝出生后30分钟内，把宝宝放置在妈妈胸前。不管新妈妈此刻是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让他伏在你胸口睡上一小觉。分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍之效，宝宝的表情也会因此显得安恬及放松。如果宝宝出生后12小时还没有躺进妈妈怀抱，不仅使宝宝情绪上惶惑不安，也会令新妈妈对“妈妈”这一角色缺乏直观的认同感。

##### 2.尽量母乳喂养

母乳是母爱的一部分，当宝宝吃奶时，你满胀及疼痛的乳房会变得轻松，你再就势理一理宝宝的头发，这时，你会感应到，母子间的情感通过乳汁这一通道，变得密不可分。

##### 3.保持身体接触

有很多经济状况不错的家庭，在宝宝诞生之初请了24小时月嫂及育儿保姆。这一做法带来的好处是，让妈妈有更多的时间休息，从而更容易恢复体力，但坏处可能是令宝宝与妈妈的身体接触大大减少。不少妈妈除了喂奶时抱过宝宝，帮新生儿洗澡、换尿布、做抚触操等等，都交由月嫂和保姆去做，这也是妈妈与宝宝的情感建立很慢的主要原因。不妨将一些育儿工作从保姆手里接过来自己做，尤其是一面有身体接触，一面有眼神、言语乃至哼唱交流的节目，如替宝宝洗澡，做抚触操，与宝宝一起玩气球和铃铛等等，这些无声及有声的沟通已经使母子亲情快速成长。

##### 4.写宝宝日记及收集与新生儿相关的纪念品

如宝宝成长的手模、脚模、胎毛笔，都会令你对“新妈妈”这一角色充满发现，这种发现会令你对宝宝的到来，充满感恩和欣喜。

也许，用不了多久，你就会发现，已经深深爱上这个介入你家庭的“第三者”了。

困惑2 宝宝为什么总是哭不停 困惑1 该如何爱上这个介入家庭的“第三者” 宝宝出生了，却发现自己无法像一个妈妈一样去喜欢他，爱他，是不是自己先天母性不足呢？这是很多初为人母的80后妈妈的困惑。事实上，并不是每个新妈妈从怀孕的那一刻起，就会对她的宝宝付出“全部期待”，爱，不只是一种本能，也需要时间来慢慢培养。假若发现自己无法一下子爱上自己的宝宝，可以尝试下面几种方式，来培养自己和宝宝的甜蜜感情。

1.让宝宝听一听你的心跳 有经验的产科医生会在宝宝出生后30分钟内，把宝宝

放置在妈妈胸前。不管新妈妈此刻是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让他伏在你胸口睡上一小觉。分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍之效，宝宝的表情也会因此显得安恬及放松。如果宝宝出生后12小时还没有躺进妈妈怀抱，不仅使宝宝情绪上惶惑不安，也会令新妈妈对“妈妈”这一角色缺乏直观的认同感。

2.尽量母乳喂养 母乳是母爱的一部分，当宝宝吃奶时，你满胀及疼痛的乳房会变得轻松，你再就势理一理宝宝的头发，这时，你会感应到，母子间的情感通过乳汁这一通道，变得密不可分。

3.保持身体接触 有很多经济状况不错的家庭，在宝宝诞生之初请了24小时月嫂及育儿保姆。这一做法带来的好处是，让妈妈有更多的时间休息，从而更容易恢复体力，但坏处可能是令宝宝与妈妈的身体接触大大减少。不少妈妈除了喂奶时抱过宝宝，帮新生儿洗澡、换尿布、做抚触操等等，都交由月嫂和保姆去做，这也是妈妈与宝宝的情感建立很慢的主要原因。不妨将一些育儿工作从保姆手里接过来自己做，尤其是一面有身体接触，一面有眼神、言语乃至哼唱交流的节目，如替宝宝洗澡，做抚触操，与宝宝一起玩气球和铃铛等等，这些无声及有声的沟通已经使母子亲情快速成长。

4.写宝宝日记及收集与新生儿相关的纪念品 如宝宝成长的手模、脚模、胎毛笔，都会令你对“新妈妈”这一角色充满发现，这种发现会令你对宝宝的到来，充满感恩和欣喜。也许，用不了多久，你就会发现，已经深深爱上这个介入你家庭的“第三者”了。

困惑2 宝宝为什么总是哭不停 在享受抚养宝宝一天天长大的天伦之乐时，常常会让宝宝无休止的哭闹吵得没法睡一个安稳觉，有时候气急了，都恨不能把这烦人的“爱哭包”塞回肚子去。为什么宝宝这么爱哭呢？这种困惑在年轻的80后妈妈身上体现得尤为明显。

其实，很多原因都可能让宝宝哭闹不止，宝宝不会表达，只能靠细心的妈妈来观察了。

1.长牙期的疼痛 宝宝从5个月左右长牙，到2岁半长全，宝宝会因为长牙带来的不适而哭吵。注意观察宝宝的脸颊、下巴，如果有明显的口水红疹、牙龈肿大、触痛及轻微发烧等，就要考虑是否有长牙疼痛困扰着宝宝。可以采用局部冷敷的方法缓解宝宝的不适。

待宝宝牙齿长出后，爱哭的状况会自然好转。2.憋尿而哭吵 有的宝宝，尤其是男宝宝，因憋了尿，膀胱饱满的刺激使宝宝感到不适，于是宝宝就会表现为睡觉不踏实、来回翻身、伴哭吵。把尿后，宝宝就会继续安静地睡觉。不要在宝宝临睡前半小时喂太多奶或者水，否则，入眠后半小时到2小时之间，宝宝会解尿3~4次。如果你掌握了宝宝解尿的时间规律，也可以主动在一定时间，提前给宝宝换尿布或把尿，这样就可以有效减少宝宝因排尿引起的哭吵。

3.宝宝的鼻塞 有经验的妈妈会发现，小宝宝常会出现吃奶时的鼻塞，尤其是刚出生不久的宝宝，或是不幸感冒了的宝宝。宝宝鼻腔中有很大的鼻痂，会使鼻腔阻塞，迫使宝宝用嘴呼吸。这样，干燥的空气刺激咽喉部，造成咳嗽等不适，就会引起宝宝突然大哭。用清水滴注或用器具清理鼻腔，软化鼻痂，清除鼻腔中的阻塞物后，宝宝才能顺利地吸吮，继续安然入眠。

4.空气中的刺激物 卧室中的刺激物，可能使宝宝的呼吸道发生过敏、阻塞，因而发生哭吵。刺激物可来源于香烟味、痂子粉、驱蚊花露水、油漆等。5.噪声 当宝宝处于浅睡眠阶段，或者处于从深睡眠进入浅睡眠的过程中，凡是突然的、音量大的，不熟悉的声音，均可以惊醒宝宝，引起大哭大闹。

6.感冒 患感冒的宝宝半夜容易醒来哭吵。因为感冒可造成宝宝的呼吸道阻塞及全身的不适，应对症处理，尽快缩短病程，减轻症状。这时多给宝宝喝热水和新鲜果汁，必要时在医生的指导下，用减轻鼻塞的药物。侧卧的睡眠方式，更适合感冒的宝宝。7.发烧 宝宝在发烧时，会不断哭闹。你可以在医生的指导下，合理应用解热的方法或解热剂，尽早给宝宝解热，进行降温处理，以免引起高热惊厥。

8.患有肠道疾病 在炎热的夏、秋季节，宝宝经常会因吃引起过敏或腹部不适的食物，在夜间焦躁不安，甚至哭闹。此时要

注意宝宝的腹部会不会有胀气、包块等情况。如果有，父母应立即带宝宝去医院诊断，在医生的指导下服用药物。

9.父母、照顾者的情绪变化 如果是与宝宝接触最亲密的人，尤其是妈妈的情绪不稳定，比如生气、沮丧、失眠、紧张和焦虑等，往往也容易“传染”给宝宝；如果有家庭关系变故、人员之间冲突、变化抚育者或者搬家等情况，都会使宝宝处于情绪紧张状态，因而哭吵。希望所有看护宝宝的人，爱护宝宝，不要把不良的情绪变化“接种”给还不懂事的小宝宝，影响宝宝一生的心理发育。

10.过分的活动 宝宝神经系统发育还不完善，抑制功能较弱。所以如果白天受到过强的刺激或晚上睡前有过过于激烈的活动，都会使宝宝在睡眠时，大脑仍处于兴奋状态，因而引发在睡眠中的突然哭闹，像做噩梦一般。所以，注意在睡前不要让宝宝活动过多，使大脑兴奋性过高，以保证宝宝有一个好的睡眠。解决了这些问题，你会发现，你的宝宝原来也挺乖哦。

P2-5

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)