

# 百岁医师教我的育儿宝典



宝宝告别夜奶，甜睡一整夜

不用哄不用摇，宝宝自己睡

宝宝定时吃、定时睡、定时拉 自制辅食，宝宝零抗拒

80 年育儿经验的百岁医师

让全职妈妈一个人就能带宝宝，职场妈妈晚上带宝宝第二天仍精神饱满

江苏文艺出版社

[百岁医师教我的育儿宝典\\_下载链接1](#)

著者:林奂均

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2013

装帧:平装

isbn:9787539965390

有人说，再幸福的夫妻一辈子都有50次想要离婚的冲动，对于很多妈妈来说，再可爱的宝宝每天都有想要扔了的冲动，尤其是半夜爬起来喂奶时、边走边颠还没哄睡时、无故

嚎哭不止时……

事实上，这些让人抓狂的情况都可以避免，独自带大5个孩子的台湾妈妈林奂均做到了，生养了11个孩子的美国妈妈玛蒂亚也做到了，她们的孩子是这样的：

6周大就能一觉到天亮

不用摇不用晃，自己就能睡

定时吃、定时睡、定时拉

比同龄宝宝少生病，早会爬早会走

因此我们有理由相信，基本上只养育一个宝宝的中国内地年轻妈妈也可以做到。

作者介绍：

林奂均，美国印第安那大学音乐系毕业，美国哥伦比亚大学教育硕士。

4岁开始学钢琴，曾四度获得“美国西南部青年音乐大赛”第一名，个人音乐作品有《唯一》《你是我最爱》等。

现为全职妈妈，在家教育5个可爱的女儿。有幸得到丹玛医师在宝宝养育和护理方面的指导，使得我家5个宝贝从小就有规律的作息习惯，她们心情好，身体好，不磨人，所以我虽独自带大她们却一点都不累，而且由衷觉得孩子越多越好，享受养儿育女的点滴是人生最大的幸福。

目录: 前言 我的育儿智囊团

第一章 如何照顾新生儿

首先就要制定作息时间表

作息时间表范例

如何严格遵守作息时间表

百岁医师育儿法小编实践

第二章 睡眠好的宝宝发育好

我对“一觉到天亮”的定义：连续睡超过7小时

有助于宝宝一觉到天亮的两件事

按作息时间表睡觉和吃奶的好处

不管你做什么，都是在训练孩子

百岁医师育儿法小编实践

第三章 宝宝哭了怎么办

一直哭会不会对宝宝有害？

宝宝为什么哭？

百岁医师育儿法小编实践

第四章 宝宝吃什么

吃母乳好处多多

给宝宝喂多少才适量？

什么时候开始喂宝宝辅食？

喂宝宝吃食物泥

如何制作婴儿食品？

婴儿食物的做法和注意事项

宝宝的就餐时间表

用勺子教宝宝买东西

如果宝宝饿得尖叫哭闹  
教宝宝手语  
百岁医师育儿法小编实践  
第五章 较大宝宝吃什么  
宝宝需要哪些营养?  
不要给孩子吃点心  
宝宝早餐吃什么?  
别问孩子想吃什么，直接给他有营养的  
第六章 给新手爸妈的一些建议  
要吮手指还是吸奶嘴?  
宝宝长了尿布疹怎么办?  
宝宝长牙时一定会闹吗?  
地毯改扔了  
医孩子，不要医症状  
第七章 新手妈妈最棘手的育儿问题大集合  
第八章 多位妈妈的丹玛医师育儿法实践报告  
丹玛医师万岁!  
婴儿食物泥，好做又营养  
女儿健康又快乐  
照顾新生儿变成愉悦的享受  
照顾了我家祖孙三代的百岁医师  
改变饮食习惯治好折磨女儿8个月的耳炎  
绿色食物泥让双胞胎女儿不再贫血  
肠绞痛宝宝脱胎换骨  
我的宝宝一觉到天亮  
吃对食物泥，宝宝不过敏  
早产儿一样能养得白白胖胖  
喝牛奶让耳朵发炎？！  
趴睡治好宝宝扁平的后脑勺  
趴着换尿布更好清理  
全家受用的好医师  
感谢丹玛医师救了我女儿!  
经常被误诊的咳嗽问题  
结语 愿更多人体验到养儿育女的喜悦  
做幸福妈妈，养快乐宝宝  
免均一路走来的育儿路  
给三女儿恬昕的一封信  
附录一 波尔夫妇的育儿妙方  
附录二 丹玛医师教你对付不吃饭和贫血的孩子  
附录三 好书推荐  
· · · · · (收起)

[百岁医师教我的育儿宝典](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

育儿宝典

亲子教育

百岁医师教我的育儿宝典

教育方法

美国

西尔斯

科普

## 评论

微博上一位辣妈博主推荐的书。读完发现这位百岁的丹玛医生居然建议婴儿3个月开始吃辅食，7个月就要断奶且不要喝牛奶，她说喝牛奶会降低红血球数量和血红素导致贫血，另外她推崇哭声免疫法！！！真是与现在的育儿观念完全不同。不过丹玛医生的饮食推荐倒是很好很好

---

看起来不错，待我生完亲试！

---

80年育儿经验的百岁医师，让全职妈妈一个人就能带宝宝，职场妈妈晚上带宝宝第二天仍精神饱满。重点为 在不降低育儿水平的情况下 减轻父母的负担与劳累。

---

部分内容有保留意见，不推荐对月龄过小的宝宝进行睡眠训练，还有关于断奶时间是否喝牛奶等内容，可作为参考，适合三个以上孩子的妈妈，确实这样可以让自己解放，但我不认为对孩子来说是件好事。

不少建议可以借鉴

远不及从零岁开始，不过最大收获是食物泥。对牛奶看法还是持保留意见吧

这本书主要针对婴幼儿如何吃如何睡讲的一些方法理念，提倡母乳，反对配方奶，要有作息时间表，引导喂养而不是按需喂养，婴儿很小时就可以睡整夜，提倡趴睡而非仰睡（要把婴儿床铺整理安全）。对哭声进行行为训练，多哭对婴儿的身体发育有利，不要一哭就抱，避免让婴儿学会用哭声操纵大人。不要吃糖，果汁，牛奶，这些食物对婴儿弊大于利。

像规律作息，吃绿色营养食品等理念可以接受，但是哭声免疫，趴睡等并不能接受。

这里面也强调哭声免疫法，强调把宝宝当做小动物一样训练，跟我现在看的亲密育儿法处处矛盾，好纠结

认同这本书的观点，继续按这本书介绍学习给娃做辅食

[百岁医师教我的育儿宝典 下载链接1](#)

## 书评

看后才知道应该早一点看到此书，最大的收获就是用了2天的时间就让宝宝夜里不起来喝奶了，大人、小孩都能睡一个好觉。这本书的内容不多，但比较实用。

早就听说过这本书，摇篮网的妈妈们曾讨论过这个百岁医师，说这位行医直到110岁的世界最高龄儿科医生，在西方是和西尔斯并列的两大育儿专家，但两位的育儿理念不太一样，西尔斯主张亲密育儿，就是让爸妈多和爸爸亲密接触，尽量满足宝宝的需求，这样带孩子虽然好但是会很累，...

---

有妈妈实践过吗？大家来谈谈？ 有妈妈实践过吗？大家来谈谈？  
有妈妈实践过吗？大家来谈谈？ 有妈妈实践过吗？大家来谈谈？  
有妈妈实践过吗？大家来谈谈？ 有妈妈实践过吗？大家来谈谈？  
有妈妈实践过吗？大家来谈谈？

---

宝宝没满月的时候我就试了，没狠下心下。只能慢慢来，到1个多月就能做到四个小时吃一次了。现在3个多月，可以睡整晚，其实很早就可以不用喂夜奶了，我心软，半夜看她睡不踏实就喂了。昨晚试着不哭就不喂。她半夜哼唧了几声，又睡着了。直到早上六点，还在睡，我想着书上的喂奶...

---

[百岁医师教我的育儿宝典](#) [下载链接1](#)