

# 跟美国儿科医生学育儿



[跟美国儿科医生学育儿 下载链接1](#)

著者:大J

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787512713628

本书是从温暖的育儿公众号“大J小D”上挑选父母关注度和点击量较高的文章集结而成。这些文章是公众号创立者大J，通过跟早产女儿的儿科医生、大运动康复师、精细动作康复师、喂养和语言康复师、认知老师和营养师等，多次、反复、深入交流后得到的经验，其内容科学前沿、操作性强，无论对于早产宝宝还是正常宝宝的养育，都具有非常好的指导和借鉴意义。

\n我们将这些文章按照日常护理、喂养与睡眠、辅食添加、疾病防治、早教启蒙、运动发展、规则与管教、早产儿护理、辣妈奶爸等主题进行分类，并进行系统的完善和精心的设计，让本书具有更强的可读性和操作性。

作者介绍:

大J, 英文名Jessica, 曾是知名外企的高级经理, 经公司外派来到美国。女儿小D (英文名Dorothy) 因为在妈妈子宫内受到感染, 于第28周早产。为此, 大J开始了全职妈妈的生活。

小D因为早产, 在纽约有一个专业的医生团队来帮助她, 包括儿科医生、大运动康复师、精细动作康复师、喂养和语言康复师、认知老师和营养师。在跟医生和康复师长期的接触中, 大J学到了很多科学的育儿知识, 她把这些知识通过自己的理解写成文章, 并促成了微信公众号“大J小D”的诞生。

很多妈妈的评价“大J小D”公众号是“走心的育儿公众号”“有温度的育儿公众号”等。至今该公号已运行一年多, 粉丝量将近50万, 受到了广大父母的喜爱和支持。

## 目录: Part 1 日常护理篇

——给宝宝科学、周到的呵护

01 打造宝宝的“黄金盔甲”——免疫力 / 002

02 天气转凉, 给宝宝穿多少才正好 / 006

03 你带宝宝是不是带得太干净了 / 010

04 到底要不要给宝宝把屎把尿 / 014

05 宝宝夏天在家是否应该光脚 / 017

06 为宝宝选好人生的第一双鞋 / 019

07 宝宝什么都放嘴里吃, 这样好吗 / 023

08 宝宝容易受惊吓怎么办 / 026

09 到底该不该用安抚奶嘴 / 031

10 宝宝爱吃手, 到底该不该制止 / 035

11 用对方法, 让刷牙不再是战争 / 038

12 为宝宝塑造漂亮的头形 / 042

13 宝宝到底需要枕头吗 / 046

## Part 2 喂养与睡眠引导篇

——宝宝吃好、睡好, 才能身体好

01 “厌奶”到底是怎么回事 / 050

02 如何科学判断奶量 / 055

03 美国营养师教我看懂生长曲线 / 058

04 美国儿科医生谈婴儿营养补充剂 / 061

05 宝宝1岁以后到底该喝配方奶还是牛奶 / 065

06 宝宝爱抱睡, 放下就醒怎么办 / 068

07 如何应对宝宝的第一次分离焦虑 / 071

## Part 3 辅食添加篇

——为宝宝学习吃饭打下基础

01 美国喂养康复师帮我重新解读辅食添加原则 / 076

02 美国喂养康复师指导6~7个月宝宝辅食喂养要点 / 080

03 美国喂养康复师指导8~9个月宝宝辅食喂养要点 / 085

04 美国喂养康复师指导10~11个月宝宝辅食喂养要点 / 089

05 宝宝手指食物全攻略 / 092

06 宝宝不能吃盐, 但只是不加盐就行了吗 / 098

07 宝宝1岁后, 怎么吃才营养均衡 / 101

08 宝宝6~24个月吃喝方面的里程碑 / 105

09 吃饭时状况频出, 该教宝宝餐桌礼仪了 / 110

10 如何让宝宝学会用勺子吃饭 / 114

## 11如何避免餐桌上的战争 / 117

### Part 4常见疾病防治篇

#### ——父母懂得多，宝宝生病少

01美国儿科医生推荐的家庭必备幼儿常用药 / 122

02为什么在冬季宝宝容易反复感冒 / 125

03流感高发季节，如何让宝宝防患于未然 / 128

04关于发烧，比体温更重要的4个问题 / 132

05巧用加湿器，预防宝宝呼吸道疾病 / 135

06宝宝患感冒时，什么情况下需要及时就医 / 138

07宝宝打疫苗应该避免的5大误区 / 142

08如何轻松应对宝宝腹泻 / 145

### Part 5早教启蒙篇

#### ——帮助宝宝开启最佳的人生开端

01宝宝1岁内认知能力发展里程碑 / 150

02我从美国的音乐早教班学到了什么 / 155

031岁以内宝宝的语言启蒙 / 159

04聪明的宝宝会玩，聪明的父母会教 / 162

05巧用角色扮演游戏化解育儿难题 / 167

06不要用成人的标准扼杀孩子的创造力 / 170

07智商高的宝宝一定聪明吗 / 174

08你会给宝宝选择幼儿园吗 / 177

09家长会不会提问，是培养孩子独立思考能力的关键 / 181

10如何保护宝宝脆弱的专注力 / 186

### Part 6规则与管教篇

#### ——爱与规矩并行，让宝宝成为更好的自己

01如何管教1岁以内的宝宝 / 190

02孩子无理取闹背后的秘密 / 193

03孩子总是说“不”，怎么办 / 197

04我的宝宝被“欺负”了怎么办 / 202

05宝宝打人，你管得不对才是大问题 / 206

06倔强孩子是“绩优股”，关键要看父母如何去引导 / 210

07爱孩子就要先学会跟他好好说话 / 214

08terrible two——孩子的第一次独立宣言，你听懂了吗 / 218

### Part 7运动发展篇

#### ——四肢发达，头脑才会更聪明

01核心肌肉群——宝宝发育问题的根源 / 224

02宝宝过了1岁还不会走路，怎么办 / 228

03不要盲目纠正宝宝的“青蛙腿” / 232

04“W”形坐姿对宝宝有害无益 / 236

05如何帮助宝宝练习抬头 / 239

06如何帮助宝宝练习翻身 / 243

07如何帮助宝宝练习爬行 / 246

08到底什么是肌张力异常 / 251

09手巧才能心灵——精细动作发展的重要性 / 255

### Part 8早产宝宝护理篇

#### ——致早来的天使，相信奇迹会发生

01美国NICU医生送给早产儿妈妈的3句话 / 262

02美国医生谈早产儿妈妈最不愿提的脑瘫 / 265

03为什么要使用矫正月龄 / 269

04宝宝在NICU的日子，不是所有的“问题”都是问题 / 272  
05早产宝宝出院后注意事项 / 277

## Part 9辣妈奶爸篇

——养育孩子是父母的一场修行

01幸福妈妈的秘诀——找到自己的舒适状态 / 284

02请不要叫我家庭主妇，因为我是全职妈妈 / 288

03生孩子后，女人的正确打开方式 / 292

04一位早产儿妈妈的自我修养 / 297

05我是如何做到一个人带娃，弄个公众号还没发疯 / 300

06我如何将“猪一样的队友”培养成“超级奶爸” / 305

附录一我们的第一年 / 309

附录二我们的第二年 / 314

后记以爱之名——“超级奶爸”是怎样炼成的 / 319

· · · · · · ([收起](#))

[跟美国儿科医生学育儿\\_下载链接1](#)

## 标签

育儿

母婴

儿童教育

学习方法

孕育

2017

科普

全职书单

## 评论

不仅仅有育儿知识干货，难能可贵的是关于妈妈这个角色的思考。同为早产儿妈妈，这本书让我明白小鹅是上天派来带我散步的小蜗牛：)

-----  
满满干货...

-----  
半小时就能看完的育儿书 符合国庆所需 又能有些新说法 挺好的  
作者也很负责任我拿到一本刊印有问题的书 微博艾特了大j立刻就帮我处理了

-----  
大J的这本书读着很轻松，一个个小问题分成一篇篇小文章，没有晦涩的语音，没有大段难懂的道理，学到很多美国现代育儿先进的理念，受益匪浅。怀孕了时候简单翻看了一遍，宝宝出生之后又看，每次看都有新的感想和收获。

-----  
作为一个早产儿的妈妈，这本书带给我的不仅仅是育儿知识，更是重新审视母亲这个身份。希望今后的我，能成为一个柔软而坚强妈妈。

-----  
字里行间透着科学理性和坚强乐观。是一本又有用又轻松的育儿科普读物。

-----  
的确很棒！非常简单通俗，满满干货！

-----  
简单易懂

-----  
非常实用，越早看越好！  
-----

”(Sunnyvale library 借阅的第九本书)”

---

本就是公号读者 这本看的更快了 适合做一本手册中  
在科普育儿知识的同时仍然时刻渗入育儿思维

---

言简意赅又条理清晰，小标题也很便于定位更为关注的内容，比起西尔斯的流水账，这本让人记忆更为深刻也更为实用。

---

良心育儿妈妈，公众号就很喜欢，这本书是我目前所有育儿书里最喜欢的。通俗易懂，一口气读完，历时俩小时。

---

诚意满满，生命是个奇迹。

---

同样是早产儿妈妈，太理解大J文字里的感受了。文章中读起来很顺畅，两天看完。有许多可以受益的科普类知识。

---

干货很多 值得四星！

---

就普通的育儿知识不如育儿百科详细和全面，对我意义不大。反倒是他们的故事，深深打动了我。对于普通孩子来说这么容易的事情，早产儿却需要付出很多努力。  
长书评笔记。

---

很多实操性很强的经验值得学习

---

藏书馆标注。很多日常困惑都能在书里找到应对方法。本次粗略阅读就当先预习了。

-----  
满满的干货。。。

-----  
[跟美国儿科医生学育儿\\_下载链接1](#)

## 书评

去年九月中旬，怀孕不到31周的我毫无预兆地胎膜早破，紧急住进了医院。几天后，我的孩子齐齐出生了。刚出生的他体重不到1.5kg，我连面都没来得及见，就被送进了NICU。直到一个多月后，我们才去医院把他接回家。  
还记得齐齐刚出院的时候，我整日提心吊胆，尤其在先生去上班后。...

-----  
一，对自己要善待。无论有多忙，都要记得呵护自己的内心，一杯咖啡、一束花、一块蛋糕……都能让我们的内心变得满足起来。  
二，对宝宝要适当放养。随着宝宝的逐渐长大，他会渐渐形成规律的生活习惯，掌握这个规律，能让我们在带娃方面“事半功倍”。此外，要合理利用玩具和工具...

-----  
很喜欢大J，因为这是一个真实的妈妈，一个格外努力的妈妈。小D是一个早产孩子，大J说上帝让她牵着蜗牛散步，其中有道不尽的艰辛。  
小D长到两岁，大J已经变成了半个儿科医生，半个肠胃医生，半个大运动康复师，半个精细动作康复师，半个语言与喂养康复师以及半个儿童认知训练师...

-----  
跟一位专门研究儿童教育的朋友请教育儿，她推荐了大D小J的公众号给我，我看到有卖电子书的，就买了两本。读完这本书，深受震撼。  
作者大D本来是个外企高级经理，因为女儿早产，辞职照顾女儿。这本书详细写了，如何保护孩子的免疫力，孩子的睡眠和吃奶，辅食添加，生病怎么办，...

-----  
跟一位专门研究儿童教育的朋友请教育儿，她推荐了大D小J的公众号给我，我看到有卖电子书的，就买了两本。读完这本书，深受震撼。  
作者大D本来是个外企高级经理，因为女儿早产，辞职照顾女儿。这本书详细写了，如

何保护孩子的免疫力，孩子的睡眠和吃奶，辅食添加，生病怎么办， ...

跟一位专门研究儿童教育的朋友请教育儿，她推荐了大D小J的公众号给我，我看到有卖电子书的，就买了两本。读完这本书，深受震撼。  
作者大D本来是个外企高级经理，因为女儿早产，辞职照顾女儿。这本书详细写了，如何保护孩子的免疫力，孩子的睡眠和吃奶，辅食添加，生病怎么办， ...

跟一位专门研究儿童教育的朋友请教育儿，她推荐了大D小J的公众号给我，我看到有卖电子书的，就买了两本。读完这本书，深受震撼。  
作者大D本来是个外企高级经理，因为女儿早产，辞职照顾女儿。这本书详细写了，如何保护孩子的免疫力，孩子的睡眠和吃奶，辅食添加，生病怎么办， ...

跟一位专门研究儿童教育的朋友请教育儿，她推荐了大D小J的公众号给我，我看到有卖电子书的，就买了两本。读完这本书，深受震撼。  
作者大D本来是个外企高级经理，因为女儿早产，辞职照顾女儿。这本书详细写了，如何保护孩子的免疫力，孩子的睡眠和吃奶，辅食添加，生病怎么办， ...

为人母之初，是盲目的、焦虑的，一切不知道从何着手，也不知道面临的问题是什么。我是喜欢未雨绸缪之人，如果心里不懂，就会发慌，被动的等在那里无所适从的感觉会让我很抓狂。一开始也关注很多母婴账号，慢慢发现，太多的账号团购价值多于育儿价值，发布的育儿文章要么是一些...

客观的评价本书，内容上实用的东西还是有一些的，只是如果关注了她的公共号的人会发现很多公共号中推送过的文章。内容浅显易懂，废话不多，也很容易读，一天就看完了，有一些东西还值得回头再翻看，但是如果有志于更加细致全面了解育儿知识的妈妈来说，这本书不够专业和全面， ...

[跟美国儿科医生学育儿 下载链接1](#)