

# 张思莱育儿手记（上）



[张思莱育儿手记（上） 下载链接1](#)

著者:张思莱

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787512702219

《张思莱育儿手记上:孕产期保健及0-1岁宝宝养育专家指导》内容简介：“孕妈妈感觉

到胎动还能坐飞机吗”“要不要保存脐带血”“孩子吐奶怎么办”“孩子出湿疹了怎么办”“什么时候给宝宝添加辅食”“怎样才能不让爷爷奶奶把孩子宠坏了”……这一系列的问题令新手爸妈们束手无策。作者通过对自己女儿从怀孕到生子，小外孙从出生到1岁的亲身经历的记录，将孕、产、育及早教过程中遇到的种种问题——向读者娓娓道来，有理论根源，有经验总结，有难题解答，是一本真正适合中国家庭、实用、专业的育儿指南。

## 作者介绍：

张思莱，原北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师，中西医结合学会北京儿科分会副组长兼秘书，卫生部启动的“儿童早期综合发展项目”的国家级专家，擅长儿童保健、儿童生长发育评估、计划免疫等。她毕业于北京第二医学院儿科系，在婴幼儿早期教育及心理学方面也有一定的研究，主要著作包括：《您育儿的方法正确吗》《从新手到育儿专家》《育儿路上答疑解惑》等。

## 目录: 孕前准备及孕产期保健 女儿结婚了

要想生一个健康的宝宝，孕前要补充叶酸并做口腔检查 女儿怀孕了  
关照女儿注意饮食的调配和适当的运动 孕13周 去医院建立 孕妇保健卡 孕17周  
做唐氏综合征筛查 孕19周 感觉到胎动可以坐飞机吗 孕21周 需要做TORCH筛查 孕24周  
糖尿病筛查和B超筛查胎儿畸形 孕26周 需要做胎教吗 孕28周 需要保存脐带血吗 孕30周  
是妊娠高征吗 孕31周 睡眠采取什么姿势最好 孕32周 去家政公司找月嫂 孕33周  
找到了合适的月嫂 孕34周 女儿近来便秘严重，出现肛裂和痔疮，并且牙龈出血 孕36周  
女儿开始休假，为婴儿准备生活用品 孕37周 女儿开始准备自己入院分娩的物品了  
孕38周 女儿坚定了自然产的决心 孕39周 医生估计胎儿体重与B超显示有差异 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 孕41周  
为了预防过期产，准备住院做药物引产 孕41周 住院用催产素引产 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0-1月养育的重点  
出生第2天 小外孙回到妈妈身边，怎么喂养呢 出生第3天 麻烦事还真不少 出生第4天  
这样做听力筛查怎么行？孩子产生了奶头错觉 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 出生第6天 回到家中需要注意的问题  
出生第7天 预防孩子溢奶，也要注意孩子的头型 出生第8天 如何计算配方奶的奶量  
出生第9天 我重蹈了母亲的路，开始帮助女儿照顾隔代人 出生第10天  
小外孙长了很多奶瓣：昼夜颠倒，搅得全家不得安生 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 出生第13天  
做“抚触”真是一件惬意的事呀 出生第16天 该给孩子补充足量的钙和维生素D了  
出生第19天 孩子拉绿色大便是怎么回事 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 出生第22天  
训练孩子抬头和头竖立，训练爬行可不行 出生第23天  
女婿提出要学习照料孩子的日常工作 出生第25天  
孩子开始发音了；卡介苗接种处出现红肿 出生第26天  
开始训练“把便”；孩子出现了社会性微笑 出生第27天  
小铭铭又哭又闹，原来是出湿疹了 出生第29天 孩子出湿疹，原来是妈妈惹的祸  
出生第30天 第一次保健体检；接种乙肝疫苗第二针 出生第31天  
孩子兴奋和哭闹源于母亲喝咖啡和茶2个月养育的重点 1月龄第1天  
孩子睡摇篮有利也有弊 1月龄第3天 老年人带孩子的利与弊 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 1月龄第13天  
打开窗户让孩子晒太阳，并且进行寒冷训练 1月龄第23天  
女儿伴着乐曲抱着小铭铭一起跳舞 1月龄第27天 开始准备找育儿嫂3个月养育的重点  
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 2月龄第3天  
今天接种五合一疫苗和7价肺炎球菌疫苗 2月龄第4天  
这时给孩子添加果汁和菜汁是不对的 2月龄第5天 让孩子趴在大球上进行感觉统合训练  
2月龄第6天 开始给小外孙做婴儿操 2月龄第9天 刺激够物行为发生 2月龄第15天

给小铭铭看书、读书 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4个月养育的重点 3月龄第2天  
训练孩子翻身，但是进展很缓慢 3月龄第5天 爸爸让小铭铭“坐飞机” 3月龄第9天  
这只可怜的“小牛”被铭铭抓到了 3月龄第11天 铭铭口水流个不停 3月龄第18天  
开始训练“拉坐” 3月龄第25天 铭铭的社交活动5个月养育的重点 4月龄第7天  
米糊可真好吃 4月龄第10天 不要过度喂养 4月龄第14天 小外孙突然拒绝用勺吃米糊  
4月龄第24天 和小铭铭玩“藏猫猫”的游戏6个月养育的重点 5月龄第4天  
“宝宝学习桌”真好玩 5月龄第11天 洗澡和照镜子也充满了早期教育的契机  
5月龄第13天 开始添加菜泥 5月龄第15天 将小球投到“大象”的肚子里 5月龄第20天  
开始练习爬行 5月龄第29天 打赤脚好处多；预防出痱子7~8个月养育的重点  
6月龄第7天 孩子出牙了，需要马上进行口腔清洁护理 6月龄第5天  
孩子进入生理性厌奶期 6月龄第6天 铭铭学会了爬行 6月龄第15天  
孩子学会了爬行，就要注意安全了 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 6月龄第23天 玩具不是越多越好  
6月龄第26天 学习拇指对捏 7月龄第8天 孩子撞了头以后 7月龄第18天  
没有想到这么小的孩子也会“投机取巧” 7月龄第20天 开始对孩子说“不”  
7月龄第23天 对孩子要适当地放手 7月龄第29天  
训练孩子双手击打玩具9~10个月养育的重点 8月龄第8天 孩子会用手膝爬行了  
8月龄第10天 孩子学会从滑梯下面向上逆向爬行 8月龄第25天  
学会了肢体语言“欢迎”和“再见” 8月龄第31天 在育儿观念上我和先生有分歧  
9月龄第5天 坐飞机回北京姥姥家 9月龄第8天 小铭铭开始喜欢反复往地上扔东西  
9月龄第13天 训练坐盆大便 9月龄第15天 孩子又添了新的毛病 9月龄第19天  
学会拧开瓶盖，将大米花装进小瓶子里 9月龄第21天  
训练爬越障碍物，提高空间认识和判断能力 9月龄第22天  
孩子开始“看嘴”吃 11~12个月养育的重点 10月龄第12天 孩子腹泻3天了  
10月龄第13天 孩子开始认生了 10月龄第15天 与铭铭一起玩“比赛”游戏  
10月龄第21天 铭铭最喜欢看电视广告 10月龄第23天 孩子喜欢模仿 10月龄第30天  
学习配对 11月龄第4天 我和女儿对亲子班的不同看法 11月龄第4天  
伸手抓水线，为什么抓不住。 11月龄8天 学习自己用手抓饺子吃 11月龄13天  
铭铭感冒了 11月龄19天 必须纠正吃饭玩玩具的坏毛病 11月龄22天  
练习走是近来每天必须的课程 1周岁 庆贺小铭铭1周岁了  
· · · · · (收起)

[张思莱育儿手记（上）](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

张思莱育儿手记

张思莱

教育

我的育儿书单

张思莱育儿

育儿手记

想读～

## 评论

跟别的育儿书不一样的是，会从哪个阶段需要锻炼宝宝的哪个能力解释，书本身也很容易读～不过就是，对比下作者的孙子，我觉得我崽是个智障…

---

其实很有知识性，可是这种表述方式不讨喜，编写也不够科学化（作为一个儿科专家），某些观点稍显陈旧。关键还是她是在陈述自己女儿生养她外孙的过程，而西尔斯是立场是一对已经有过很多次生育经验的医生夫妇陈述自己的生养经验。

---

张思莱奶奶的书非常合适给姥姥和奶奶看，她的育儿观点基本都ok，没有大毛病。她是中西医结合出身了，可能有些观点不喜中医的麻麻不待见，但用来给老人家过渡很有共鸣。而且她在全国的免费巡讲和赠书真的很好，老妈老爸去听了她的讲座带回来的一大兜书，一遇到问题我买的书老妈不看就翻她的书～

---

虽然其中有3个月喝果汁、把尿等糟粕，但胜在记录平淡真实，隔代育儿能做到这个份上已经是“别人家的姥姥”了，羡慕不来，也有许多可以学习借鉴的章节。话说这书里的娃儿也太像我娃了，竟然还同名，汗。。。。

---

微博上的张奶奶

---

挺生动的，不错。好外婆。

-----  
主观成分过多

有些知识和做法稍显陈旧，不一定可取吧。不宜偏听偏信，还是得多处了解客观判断。

-----  
以一个外婆的角度来切入，亲切。

-----  
是张思莱讲她外孙的成长日记，从生理和育儿各个角度。可以看看。但是因为只是讲她外孙，所以你碰到的问题和情况并不一定会在这书里提到。

-----  
对于孩子不同阶段的发展讲解得蛮细致，但是很多地方非常主观，明显感觉到带有情绪

-----  
不如微博实用，读起来指导性不如育儿百科和西尔斯，但是已经是国内良莠不齐育儿书中的佼佼者了！希望长辈都能去听听张奶奶的讲座！！！

-----  
觉着作者稍有点处女座龟毛，如果是妈妈或者婆婆恐怕消受不起。但作者毕竟是儿科专业人士，也拜赐龟毛性格，对专业知识的及时更新与追索，可参考性极强。且书毕竟是半自传体写作，情境感可读性也不赖。

-----  
完全是早教经典范本~不过有的知识也需要update一下

-----  
张奶奶的一些观念还是有点落后的。比如上来就给娃喝很多奶粉啊之类的，还有把屎。不过还算是值得一读。

挺不错的推荐。网络上的育儿知识良莠不齐，不可盲从。

感觉老太太特别叽叽歪歪，本来看她微博对她印象挺好，决定买书的。看书后取消微博关注了。我解释一下，什么叫叽叽歪歪，就是一，观念陈旧，有些东西已经被证明错误的了，她还在使用，感觉有点跟不上国际围产+儿科的脚步；二，可能因为是自己的外孙吧，有点当局者迷，很多事情小事化大，反而不利于孩子成长。有点过犹不及了。

初为人母的我获益很大。随着宝宝的成长每个月都追看，比较专家的外孙能更好地把握成长的时间点。作者有详细地解释一些技巧和方法实在是育儿干货。不好的是和微博上讲的话有冲突

作为最开始的基本育儿书觉得还不错哇，别人家的姥姥。也许之后看了科普书就有别的想法了。

产前的内容非常值得看。按照国内的程序说明了要做的各种检查和生产后的护理。产前充分了解应该可以很好的降低焦虑

[张思莱育儿手记（上）](#) [下载链接1](#)

## 书评

就是将自己女儿的整个怀孕生产过程记录下来而已。书中的一些检查什么的也都是针对作者遇到的而言的。实际上在不同的地方不同的医院还是有不一样的步骤的。当做孕期的课外书看看吧。就当一个奶奶级人物和你分享她女儿的孕期和生孩子带孩子的过程罗。张奶奶在微博上兢兢业...

[张思莱育儿手记（上）](#) [下载链接1](#)