



不一样的孕育 不一样的未来

世界公认的最权威育儿专家之一
美国家庭必备育儿类超级畅销书

The First Three Months
.....年轻爸妈最关心的

70个育儿问题

[美] 威廉·西尔斯 (William Sears) 玛莎·西尔斯 (Martha Sears) 【著】 ◎ 戴金玉【译】



汕头大学出版社



不一样的孕育 不一样的未来

西尔斯
育儿经典

The First Three Months ……年轻爸妈最关心的 70个育儿问题

〔美〕威廉·西尔斯（William Sears） 玛莎·西尔斯（Martha Sears）〔著〕 戴金玉〔译〕



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻爸妈最关心的70个育儿问题 / (美) 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.), (美) 玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.) 著; 戴金玉译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008. 6

书名原文: **THE FIRST THREE MONTHS**

ISBN 978-7-81036-755-4

I. 年… II. ①威…②玛…③戴… III. 婴儿—哺育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第014801号

中文简体字版©2005由汕头大学出版社发行

THE FIRST THREE MONTHS by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Copyright©2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright©2005 by Shantou University Press

ALL RIGHTS RESERVED



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

年轻爸妈最关心的70个育儿问题

作 者: 威廉·西尔斯 (William Sears, M.D.)
玛莎·西尔斯 (Martha Sears, R.N.)

译 者: 戴金玉

责任编辑: 胡开祥 王 庆

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年8月第2版

印 次: 2008年8月第1次印刷

定 价: 20.00元

ISBN 978-7-81036-755-4

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 魏晓舸

版式设计: 黄志安

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10.25

字 数: 128千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

序 言

Preface

祝贺你们当上了漂亮宝宝的爸爸妈妈了！我们知道，把一个襁褓中的婴儿喂养好是不容易的。但是，许多刚当父母和就要当父母的人常常没有为宝宝的出生做好各方面的准备。

在怀孕期间，父母们可能埋头阅读了许多有关婴儿方面的书籍，或花时间在因特网上浏览了许多抚养婴儿的最新知识。然而，像大多数准父母那样，无论你们做了多少研究，都不会明白这个“小家伙”怎么会把你们原来井井有条的生活搞得乱七八糟的。

把宝宝从医院接回家的头几周，我们称之为“筑巢期”，即让一家人学会互相配合、互相适应的时期。在这段时间里，首先你得明白，你的生活将会发生一些大的变化。事实上，大部分妈妈在宝宝出生后的第一个月要承受有生以来从没有过的压力。你的内分泌会发生改变，你的身心会发生变化，你的婚姻也会突然有所变化。并且，如果你们已经有几个孩子的话，孩子们也要做些自我调整。

新爸爸可能比新妈妈更难适应添了宝宝后的生活。现在，大部分爸爸在家有两项新的工作：不仅要分担一部分照顾新生儿的事，还要帮助妻子康复身体。根据我们的经验，许多父亲会觉得对付弱小的婴儿有些力不从心，要照顾好产

后的妻子也同样困难，因为妻子的内分泌发生变化会使她在一段时间内看起来不像以往那样是个最愉快的伴侣了。

当你们读完这本书之后，你们会从中得到一些安慰，因为有成千上万的父母之前也遇到许多问题的困扰，但他们已经过了这个过渡时期，获得了做父母的资格，而且取得了成功！向他们学习，学会把产后的头几个星期过得高兴而不是慌乱无序。与此同时，你们还要集中精力建立好与婴儿之间的亲密关系。

为了喂养好婴儿，我们把刚当上父母的人常问的一些问题及答案奉献给大家，因为比你们先当父母的那些人也遇到过这些问题，他们也曾经感到心神不定、信心不足、疲劳不堪，并在调整生活的过程中遇到了困难。家中有了新生命，在短时间内，生活会出现一些变化。但是，如果你们为这个令人心神不宁而又令人兴奋的时期做好了准备的话，你们就会生活得更幸福，小宝宝也会健康快乐地成长。

威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯

*William Sears
Martha Sears*

目 录

Contents

第一部分 棘手问题，专家解答

迎接宝宝降生要做哪些准备 / 2

用背袋背婴儿有什么好处 / 6

为什么母婴同室好处多 / 10

婴儿大便怎样才算正常 / 14

人工喂养如何保证婴儿的健康 / 18

如何选择婴儿的配方食品 / 20

如何与宝宝产生“黏合” / 24



怎样与早产儿多“黏合” / 28

婴儿应何时开始第一次户外活动 / 30

什么时候该请医生 / 32

和宝宝要用儿语交谈吗 / 34

缓解婴儿哭闹有什么方法 / 36

如何给婴儿保暖 / 40

如何让宝宝更聪明 / 42

为什么初生婴儿不漂亮 / 46

宝宝的皮肤长斑怎么办 / 50

“亲情抚养”有什么好处 / 54

母乳喂养真的很重要吗 / 58

什么能暗示出宝宝的个性 / 62

怎样喂婴儿最好 / 64

如何避免乳房堵塞 / 68



包皮环切术是必要的吗 / 72

怎样听懂宝宝的“语言” / 76

如何判断婴儿的视觉与听觉是否正常 / 78

婴儿的呼吸声为什么很粗重 / 82

应该多久帮宝宝打嗝一次 / 86

如何为你和宝宝建立有规律的生活 / 90

“高需求”婴儿有什么特性 / 94



加了铁的配方奶粉会引起便秘吗 / 98

得了鹅口疮怎么办 / 100

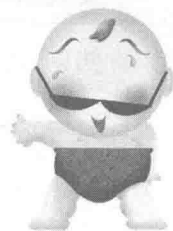
如何让宝宝养成正常的睡眠习惯 / 102

什么是婴儿猝死综合症 / 104

婴儿的囟门隆起是正常的吗 / 106

婴儿胃回流应该怎么办 / 108

怎样治疗尿布疹 / 112



宝宝不接受奶瓶我该怎么办 / 114

带宝宝到国外旅游有危险吗 / 118

婴儿腹绞痛怎么办 / 120

如何安抚因腹绞痛而哭闹的婴儿 / 124

触摸对婴儿很重要吗 / 128

怎样让宝宝离开橡皮奶嘴 / 130

婴儿为什么腹泻 / 132

如何提高婴儿智商 / 134



第二部分 专家提醒

怎样看懂婴儿的微笑 / 138

怎样贮存母乳 / 138

怎样用洋葱皮帮助小伤口愈合 / 139

婴儿流鼻血怎么办 / 139

如何知道宝宝是否吃得够量 / 140

怎样为宝宝剪指甲 / 140

宝宝老打喷嚏怎么办 / 141



怎么知道奶水是否足够 / 141

宝宝出生后体重减轻是否正常 / 142

宝宝的肌肉颤动是否正常 / 142

对付婴儿耳朵感染有何妙法 / 143

如何为婴儿选购睡衣裤 / 143

宝宝眼睛的分泌物是什么 / 144



婴儿反对洗澡怎么办 / 144

怎样给婴儿安全洗澡 / 145

婴儿乳头下长肿块是否正常 / 145

能否用微波炉加热母乳 / 146

怎样给奶瓶消毒 / 146

脐带的残端脱落后多久，才能给宝宝洗澡 / 147

为什么要使患胃回流的婴儿左侧睡 / 147



婴儿脑后肿块是否有害 / 148

为什么婴儿大哭时会屏住呼吸 / 148

婴儿屏住呼吸怎么办 / 149

婴儿烫伤了如何处理 / 149

如何在宝宝大哭时分散他的注意力 / 150

如何为宝宝选购奶瓶 / 151

为什么母亲喝酒多宝宝发育慢 / 151



A decorative border featuring a large dotted circle in the center. Various floral and leaf motifs are scattered around the circle, including small flowers in the top left, a cluster of flowers and leaves in the bottom right, and a small flower on the right side.

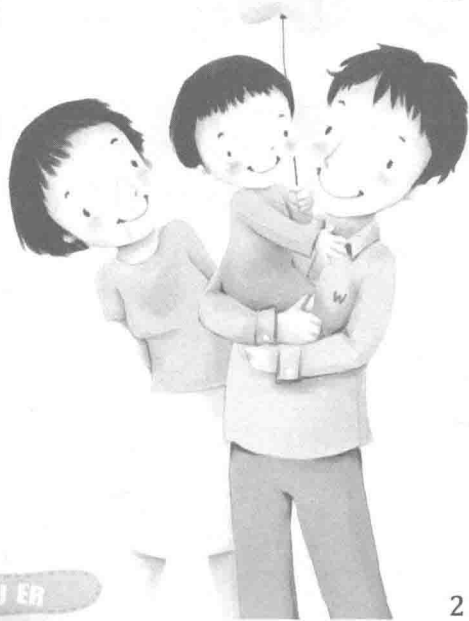
第一部分

棘手问题，专家解答

棘手问题：

迎接宝宝降生要做 哪些准备

再过一个月我就要分娩了，我等不及要看看我的宝宝。然而，我不确定我要为宝宝准备哪些东西。
你们有什么建议吗？





专家解答



我们常把现在的父母称为“物质的一代”。每次我们那已为人父母的儿女带着他们的孩子来看望我们时，光是把婴儿用品卸下车都要整整半个小时，我们感叹：“当初我们没买这么多东西是怎么抚养了九个孩子的？”其实，宝宝更需要抚摸和关爱，而不仅仅是这些物质的东西。但是，添了宝宝后的部分乐趣是为宝宝设计和布置婴儿室。下面是一些有用的小建议：

☺ 买急需之物。只买头一两周的急需之物。宝宝一出生，这些就是你们送给他的礼物。而在宝宝出生后，亲友送的礼物会滚滚而来，根本无须大肆采购。

☺ 先计划，后采购。把你需要的和想要的物品先列个清单，在那些你已经买了的东西或可借用的东西前作记号，然后，需要时再买剩下的物品。

☺ 讨用或借用。你不需要花太多钱购买许多新的婴儿用具，可向熟人讨用或借用短期内用得着的用具，如有栏杆的儿童小床、婴儿推车等。

☺ 挑选那些易穿和便脱的衣服。请记住：

物质性的东西终归是物质性的东西，它们是冰冷的，它们不可能代替得了你对宝宝的抚摸和关爱。

你是要给一个活动的“靶”穿衣，这个“靶”会像刚出水的鱼那样动来动去。

你们必备的东西是婴儿背袋。把宝宝放在背袋里，不仅会使你们的生活轻松些，对宝宝也大有好处。让想带礼物来探望你们的亲戚朋友知道，你们最想要的是一个婴儿背袋。

在为宝宝买东西时，还有一点应着重考虑：宝宝将睡在哪儿？在你们想买一个昂贵的、有栏杆的婴儿床之前应三思，如果你们打算至少头几个月和宝宝睡在一起的话，那根本就不用买它。一个很常见的方案是：把借来的婴儿床紧靠在你们的床边。这样，宝宝和你们都有自己的空间。而且，母亲一伸手就可抚摸到宝宝，也易于给宝宝喂奶。

你们还需要为新生儿准备一些基本物品：

- ☺ 三至四件毛巾式的睡衣睡裤；
- ☺ 三双毛线鞋以及短袜；
- ☺ 两条婴儿浴巾；
- ☺ 三件内衣；
- ☺ 三件轻便外衣（宽大的上衣或袍子）；
- ☺ 换尿布时必备：一个泡浸尿布的有盖水桶以及尿疹膏；
- ☺ 母乳喂养必备：三个喂奶时戴的奶罩、胸垫，喂奶时穿的衬衣，喂奶时用的枕头；
- ☺ 人工喂养必备：四个 120 毫升的奶瓶，四个橡皮奶嘴，几个量水用的大水罐，几把汤匙，几种洗奶瓶用的工具（如钳子、刷子、消毒罐等）；
- ☺ 床上用品：两床反面是橡胶的防水垫



为迎接宝宝的诞生，需要准备很多东西，其中有一种东西是必备的，那就是婴儿背袋。婴儿背袋能加强你与婴儿间的沟通，促进宝宝健康成长，使宝宝变得更聪明。

布、三床婴儿床用的或有篷童车用的被单、三块棉布或亚麻布床罩、童车用的毯子(根据季节选择其厚薄)；

☺ 洗澡必备：两条柔软的浴巾、两条小的棉毛巾、婴儿专用的沐浴露和洗发香波、婴儿浴盆；

☺ 护肤品和药物：凡士林、体温计、婴儿指甲剪、用于脐带消毒的外用药剂、清鼻用的吸出器、抗菌软膏、棉球和棉签、喷雾器；

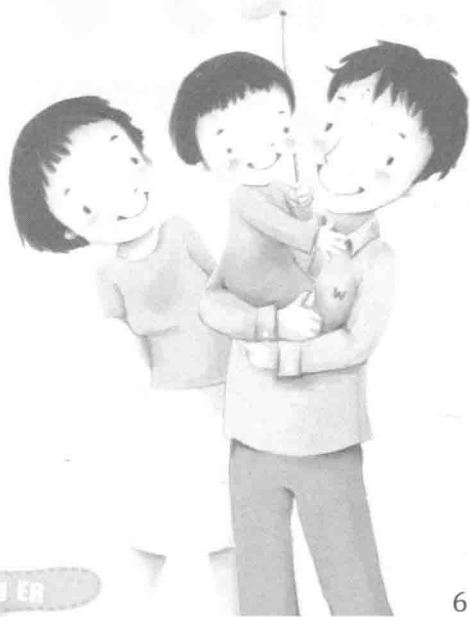
☺ 其他备用物品：小车座椅、座椅罩、小车座椅上的头靠、尿布袋。

你也是精于育儿之道的专家！

棘手问题：

用背袋背婴儿 有什么好处

我嫂子生了小孩后，所谈的都是她那个特殊的
“背袋婴儿”。为什么背袋对宝宝有那么多好处呢？





专家解答



我很愿意向你介绍一种育婴的方式，它对宝宝和你本人都是最好的。在我当小儿科医生的三十多年中，经常听到来诊所的家长说：“只要背着宝宝，他就满意了。”因此，我们就把这些婴儿叫“背袋婴儿”。

我们在带自己的孩子时注意到：我们背宝宝越多，他们哭得越少。我记得那时玛莎把一床旧床单改成了一个背袋，她说：“我真喜欢把孩子背起来。这个背袋像一件衣服，我早上穿上它，到晚上才脱下来。”

从此，在西尔斯家，“婴儿背袋”这个词就产生了，而且我们还把它发展成了一个有注册商标的商品。现在成千上万的父母已经发现：把婴儿放在柔软的背袋里背着是一件一举两得的事，对婴儿好处多多，父母的生活也轻松许多。其原因如下：

☺ 背袋婴儿哭得少。许多父母说用了这样的背袋后，爱哭的宝宝似乎忘了哭闹。1986年，一组研究人员在蒙特利尔邀请了99个婴儿的父母参加分组实验，其中一半的父母被要求每天用手抱婴儿，另外一半被要求每天至少有三

把婴儿放在柔软的背袋里背着是一件一举两得的事：对婴儿好处多多，父母的生活也轻松许多。