

西尔斯 DR. Sears

亲密育儿百科

THE BABY BOOK

[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯 著
邵艳美 译

西尔斯 DR. Sears 亲密育儿百科 THE BABY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯 著
邵艳美 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

西尔斯亲密育儿百科 / (美) 西尔斯等著 ; 邵燕美译. —2版. —海口: 南海出版公司, 2015. 6
ISBN 978-7-5442-7721-1

I. ①西… II. ①西…②邵… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069851号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-187

THE BABY BOOK: Everything You Need To Know About Your Baby From Birth To Age Two
by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N with Robert Sears, M.D. and James Sears, M.D.
Copyright © 1992, 2003 by William Sears and Martha Sears
Simplified Chinese language edition © 2009 by Thinkindom Media Group Ltd.
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.

西尔斯亲密育儿百科

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯
罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯 著
邵艳美 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
装帧设计 王晶华
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 49
字 数 780千
版 次 2009年11月第1版 2015年6月第2版
印 次 2016年1月第30次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7721-1
定 价 59.80元

版权所有。未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

献给我们的“孩子们”

詹姆斯

罗伯特

彼得

海登

艾琳

马修

史蒂芬

劳伦

以及

献给我们的“孙子孙女们”

安德鲁

莉

亚历克斯

乔纳森

乔舒亚

阿什顿

摩根

托马斯

兰登

——威廉·西尔斯

玛莎·西尔斯

前言

我们不仅撰写了这本《西尔斯亲密育儿百科》，更在生活中实践了这本书的内容。我们——威廉和玛莎养育了8个孩子，在40年的儿童护理工作中，也照顾过无数的孩子。现在，我们的两个儿子——罗伯特和詹姆斯也加入了我们的行列，他们也有了养育下一代的经验。我们共同的经验和想法都将在这本书中与你分享。

我们一直仔细观察各种孩子与父母，记录下那些对大多数父母和孩子都有用的方法。我们每天都在诊所中收集那些育儿成功的父母对照顾孩子的建议，这些建议都会体现在本书中。对孩子的爱，和做一个好父亲或好母亲的决心，会让你很乐意去听那些关于培养孩子的建议。

但孩子如此娇嫩，父母们又是如此渴望获得建议，因此不能让未经调查和实践证明的建议影响父母和孩子。我们对待教育是十分严肃的。这本书里所有的方法都是经过调查和时间检验的。

这本书里也专门为生活忙碌的现代父母们设计了育儿方案，来平衡孩子的自然需求与父母的职业需求。本书中介绍了最基本的方法，帮助你成为育儿专家，教你如何满足孩子的需求，同时让你自己过得自在。我们建议用亲密育儿法与科技化的新时代生活互补。在本书中，你会找到一种最适合你和孩子的育儿方法。

本书1993年首印以来，就被数百万父母称为“育儿圣经”。世界各地的新手父母从书中找到了适合自己的方法，让他们的育儿工作变成了一种享受，我们对此感到激动万分。在这个新版本里，我们根据读者的反馈意见加入了新的话题，还介绍了过去20年间，在育儿与儿科学领

域出现的新思想与新方法。

读者们无数的感谢留言，脸谱、推特上的关注者，以及数百万网站用户让我们体会到了无比的成就感，这是无价的。因为这本书，我们帮助了别人，孩子和父母更开心、更健康、关系更亲密了。

看完这本书，如果你接受了西尔斯家提供的某个育儿建议，我们就在某种程度上成了你家庭的一分子，这将是让我们开心的事。

威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯
罗伯特·西尔斯 詹姆斯·西尔斯
于美国加利福尼亚州



目录

第一部分 迈出第一步：育儿基础

第1章 什么是亲密育儿法

养育你自己的孩子	2
亲密育儿法的7个方面	4
1. 让分娩成为一种情感纽带——及早与宝宝建立亲密关系	4
2. 宝宝哭声中的学问——分辨和回应宝宝发出的信号	5
3. 用母乳哺育宝宝	6
4. 把宝宝“贴”在身上——尽量多抱宝宝	7
5. 和宝宝一起睡	8
6. 把握平衡与界限	9
7. 学会分辨育儿建议	9
请爸爸们也加入亲密育儿的阵营	10
你可能会遇到的一些问题	11

第2章 安全顺产的10个要点

1. 选择正确的接生人员	22
2. 选择好的分娩环境	23
3. 雇用专业的分娩教练	23
4. 多活动	25
5. 别用仰卧的姿势分娩	25
6. 尝试各种分娩姿势	25
7. 合理利用科学技术	26
8. 慎用麻醉剂	26
9. 避免做会阴侧切	26
10. 做好分娩计划	28

第3章 为迎接宝宝做准备

为孩子选择合适的医生	30
------------	----

选好你的育儿团队	31
支持小组	31
哺乳顾问	32
选择母乳喂养还是奶瓶喂养	32
割包皮还是不割包皮	33
脐血库	36
扩大新生儿血液筛查	37
为宝宝搭建爱巢	37
衣物购置贴士	38
布置婴儿房	39

第4章 与宝宝一起迈好第一步

宝宝的最初时刻	43
第一件事	43
第一次接触	43
第一次转变	44
第一次见面	45
第一印象	45
第一感觉	46
亲密关系——什么意思，如何建立	46
妈妈与新生儿的亲密关系	46
爸爸与新生儿的亲密关系	47
剖腹产后怎样建立亲密关系	48
建立亲密关系的其他要诀	49
了解刚出生的宝宝	50
促进亲密关系的行为	51
生日“照片”	53
医院的例程序	56

新生儿阿普加评分	56
维生素 K	57
眼药膏	57
血液筛查	58
新生儿听力筛查	58
新生儿黄疸	59
正常的黄疸和不正常的黄疸	59
给黄疸宝宝喂母乳	60
宝宝的第一次身体检查	62

第5章 产后全家的调适

回巢安顿	64
角色调整	65
爸爸的调整	65
妈妈的调整	67
把宝宝介绍给小哥哥和小姐姐	68
预防和克服产后抑郁症	70
开头糟糕怎么办	72
给爸爸的建议	73
现在我们是三个人了	74
写给爸爸	74
写给妈妈	77
写给夫妻俩	78
产后的身材恢复	79
哺乳期的减肥	79
锻炼恢复身材	80
产后体态调整	80
骨盆肌肉的锻炼（科格尔训练法）	81

骨盆抬起	81
腹部收缩	82
抬头	82
膝盖碰胸	82
抬腿	82

第 6 章 照顾宝宝的身体

换尿布	84
把换尿布的时间变成高品质的亲子时间	84
选择尿布	85
换尿布	85
给爱动的宝宝换尿布	87
脐带护理	87
割包皮手术区域的护理	88
指甲护理	88
给宝宝洗澡	89
用海绵洗澡	89
更多洗澡贴士	90
在浴盆里洗澡	91
与洗澡有关的几个问题	91
让宝宝舒服	93
安抚奶嘴：用还是不用	96
什么时候不该用奶嘴	96
什么时候该用奶嘴	97
选用一个安全的奶嘴	97
恰当的接触：婴儿按摩的艺术	98
为什么要按摩	98

学会正确的抚摸	100
---------	-----

第 7 章 最初几周的一般护理

新生儿的早期变化	103
呼吸模式和声音	103
婴儿的排泄模式	106
新生儿的身体	107
吐奶	110
眼睛	111
流黄泪的眼睛	111
眼里的红丝	112
嘴巴	112
鹅口疮	112
嘴唇上的水疱	113
新生儿的胎记和皮疹	113
宝宝的正常胎记	114
宝宝第一次长疹子	115
尿布疹的预防和治疗	116
对付尿布疹	117
隔离霜	118
饮食的改变	118
做一个尿布疹大侦探	118
减少婴儿猝死综合征	121
降低风险计划的背景	121
降低猝死风险的 9 个方法	124
睡眠共享如何降低猝死风险	128

第二部分 饮食和营养

第8章 采用母乳喂养的原因和方法

为什么母乳是最好的	132
母乳的成分	132
母乳喂养对妈妈最好	138
母乳喂养是很好的教育	139
为母乳喂养做准备	140
踏出正确的第一步	142
第一次喂奶	143
喂奶姿势和衔乳技巧	143
乳汁是怎么产生的	149
泌乳反射	150
供求关系	151
母乳喂养的常见问题	151
开始阶段	152
乳头疼痛	153
宝宝吃够了吗	154
增加奶水供应	157
涨奶	160
你需要放松	161
幼儿也需要夜间陪伴	163
如果宝宝咬我	163
母乳喂养能避孕	164

第9章 哺乳妈妈的选择和挑战

妈妈在哺乳期要吃好	165
-----------	-----

补充维生素	167
多喝水	167
环境污染	168
乳汁中的敏感成分	168
找出让宝宝不舒服的食物	168
其他侦察技巧	169
哺乳期安全服药	170
一般注意事项	170
吃药和喂奶两不误	170
常见药物	171
哺乳好帮手	175
穿什么	175
奶瓶以外的选择	177
乳头保护罩	179
脚凳	180
哺乳枕	180
工作、喂奶两不误	180
提前计划——但不要提前太多	181
带着宝宝去上班	181
你的日程表，宝宝的日程表	181
储存母乳	182
开始用奶瓶	182
挤奶	182
如何用手挤奶	182
吸奶器的选择和使用	183
不同类型的吸奶器	184

工作后挤奶可能遇到的状况	184
乳汁的储备和运输	189
对妈妈的好处	191
母乳喂养的挑战和快乐	191
吃奶性格分析	191
其他吃奶行为	195
特殊的孩子特别地养	197
剖腹产的宝宝	197
早产儿	198
生病以及住院的宝宝	201
母乳喂养对心脏好	201
患唐氏综合征的宝宝	202
唇裂或腭裂的宝宝	203
收养的宝宝	204
双胞胎（甚至三胞胎）	205
怀孕时喂奶	207
断奶	207
“断奶”意味着什么	208
什么时候断奶	208
怎样断奶	209
我们的经验和推荐	212

第 10 章 安全而充满爱意地喂奶粉

奶粉的真相	213
奶粉的类型	214
奶粉的选择	216
换一种奶粉	216
喂多少，喂几次	216

给宝宝制订喂奶时间表	217
读懂宝宝的暗示	222
冲泡配方奶	222
消毒	223
奶粉的冲泡	223
正确的冲泡方法	225
用奶瓶喂奶的技巧	225
关于奶瓶	225
帮宝宝打嗝排气	226
安全喂奶技巧	227
让孩子脱离奶瓶	227
是人而不是奶瓶在喂奶	228

第 11 章 引入固体食物：什么时候吃，吃什么，怎么吃

为什么要等	230
喂固体食物：6 ~ 9 个月	231
可以引入的迹象	231
第一次喂	231
循序渐进喂固体食物	234
喂食策略	235
喂固体食物：9 ~ 12 个月	237
新技巧——新食物	238
喂食技巧	239
自制婴儿食品	243
健康的烹饪	243
自制食品的包装和储存	244
婴儿食品的解冻与食用	244

市售婴儿食品	245
拿出杯子来	245
宝宝的杯子会漏水	245
什么时候开始用杯子	246
喝什么	246

第 12 章 10 招让你成为家庭营养师

1. 给宝宝吃聪明的脂肪	250
最好的脂肪	251
饱和脂肪	252
坏脂肪	252
2. 给宝宝最好的碳水化合物	253
甜蜜的真相	253
3. 激活蛋白质	254
4. 奠定孩子的口味	255
5. 保证足够的膳食纤维	256
膳食纤维、碳水化合物、蛋白质——健康伴侣	256
6. 重视维生素	257
7. 注意矿物质	258
8. 补充铁元素	258
9. 算好每一卡	259
10. 养个瘦宝宝	259
遗传基因	260
体型	260
性格	260
宝宝变匀称了	261
给宝宝减肥的 7 个方法	261

第 13 章 给学步期宝宝喂食

给挑食的宝宝喂食	265
没有吃饭的心情	266
父母的角色，宝宝的角色	266
让宝宝乖乖去吃饭	267
试试冰格盘	267
食品“化妆术”	268
让吃饭变得容易	269
每一卡都要有营养	270
就座和上菜	270
让吃饭变得更有趣	271
更多喂食策略	271
改变习惯	273
给学步期宝宝选择正确的乳品	274
近距离看牛奶	275
奶的类型	275
你的孩子吃够了吗	278
第 1 步：在生长曲线图上记录宝宝的进步	278
第 2 步：检查营养不良的症状	279
第 3 步：给宝宝做饮食记录	279
第 4 步：寻找其他影响宝宝成长的因素	280
第 5 步：获得一个完整的医学和营养评估	280
食物过敏	282
什么叫过敏	283
寻找过敏信号	283

追踪潜在的食物过敏·····	284	食物中的化学物质对孩子的伤害·····	287
对食物过敏的治疗·····	287	食品安全法能保护儿童吗·····	288
如何让宝宝远离农药·····	287	你能做什么·····	289

第三部分 现代育儿

第 14 章 把宝宝“贴”在身上：抱孩子的艺术与科学

老观念的新证据·····	294
选择合适的背具·····	295
怎样把宝宝“贴”上身：个人课程·····	297
穿上背巾·····	298
摇篮式抱姿（新生儿最喜欢的姿势）·····	299
依偎抱姿·····	300
袋鼠式抱姿（面朝前的姿势）·····	301
跨坐抱姿·····	302
爸爸该如何把宝宝“贴”上身——做个参与者·····	303
背宝宝的其他人选·····	304
保姆·····	305
小哥哥和小姐姐·····	305
日托·····	305
海军陆战队宝宝·····	305
背着宝宝入睡·····	308
背着宝宝做事·····	309

一边背一边喂奶·····	309
背着宝宝工作·····	311
背着宝宝去餐厅·····	311
背着宝宝旅行·····	312
特殊情况·····	313
双胞胎·····	313
背着宝宝的医疗效果·····	313
对宝宝和父母的好处·····	314
对宝宝有规律的调节效果·····	314
减少哭闹和肠痉挛·····	316
提高孩子的学习能力·····	317
促进父母与宝宝间亲密纽带的形成·····	319
让父母的生活简单化·····	322
更好地改变你的生活方式·····	322

第 15 章 夜间育儿：如何让宝宝乖乖安睡

婴儿睡眠的事实·····	326
没有人会一觉到天亮·····	326

宝宝不同的睡眠方式·····	326	可能破坏我们的性生活·····	352
生存优势·····	328	夜晚的独处时间·····	353
发育优势·····	328	让宝宝慢慢离开·····	353
第1步：让你的宝宝有最好的		睡眠安全 ·····	355
开始 ·····	330	安全地睡婴儿床·····	356
建立夜间育儿心态·····	330	疑难解答：解决宝宝的睡眠问题 ·····	356
找到适合你的夜间育儿方式·····	330	健康的睡眠联想·····	356
夜间亲密育儿法·····	331	宝宝哭的时候可以不管吗·····	358
第2步：创造条件，让宝宝入睡 ·····	332	置之不理以外的选择·····	364
让宝宝乖乖入睡·····	333	关于睡眠的一些常见问题 ·····	369
让宝宝保持睡眠状态·····	336	妈妈与宝宝不同步·····	369
第3步：减少容易夜醒的因素 ·····	338	睡得是不是太多·····	369
身体因素·····	339	一放下就醒·····	370
环境因素·····	340	妈妈重新上班后宝宝醒得多了·····	371
潜在的健康因素·····	340	昼夜颠倒·····	371
发育因素·····	342	醒来玩·····	372
情感因素·····	343	小睡的问题·····	372
性格与睡眠·····	343	之前睡得很好，现在却总是夜醒·····	374
和宝宝一起睡——行还是不行 ·····	344	在父母的床上扭来扭去·····	374
怎么称呼这种育儿方式·····	345	夜里太吵·····	374
为什么睡眠共享会有效·····	345	需要多少睡眠·····	375
当睡眠共享行不通时，寻找一个中间		害怕自己睡·····	375
地带·····	348	在日托幼儿园“哄”宝宝睡觉·····	376
应对疑虑和批评 ·····	349	整夜吃奶·····	376
担心养成依赖性·····	349	只管说“不行”·····	377
学会自我安慰·····	349	醒来要奶瓶·····	378
一个少见的习惯·····	350	就是静不下来·····	378
可能永远不肯离开·····	351	拖延上床时间·····	378
医生说不可以·····	352	就是不睡觉·····	383

让早起的鸟儿多睡一会儿.....384

第 16 章 照料难缠或肠痉挛的宝宝

难缠宝宝.....386

高需求宝宝.....388

高需求宝宝的特征.....389

宝宝为什么哭闹.....391

宝宝哭闹是为了适应环境.....391

想念子宫.....392

“需求水平”的概念.....392

一体感.....393

黏人或不黏人.....393

父母与宝宝配合.....393

表现出宝宝和你身上最好的一面.....394

宝宝的性格——父母的回应.....394

安抚宝宝.....398

亲密育儿法能安抚宝宝.....398

背巾、摇椅和其他.....399

正确的抚摸.....401

正确的诊断.....402

肠痉挛宝宝或疼痛的宝宝.....402

如何判断你的宝宝是不是肠痉挛.....403

什么是肠痉挛.....403

为什么会出现肠痉挛.....404

追踪肠痉挛的潜在成因.....406

第 1 步：寻求医生的帮助.....406

第 2 步：调查胃食管返流症的可能性.....407

第 3 步：追踪麻烦食物.....416

第 4 步：考虑导致肠痉挛的情绪因素.....418

安抚肠痉挛宝宝.....420

肠痉挛舞步.....420

肠痉挛宝宝抱姿（主要针对爸爸）.....421

让宝宝身体弯曲.....422

温柔的抚摸.....422

消胀药.....423

家庭偏方.....424

应该对宝宝的哭声置之不理吗.....424

肠痉挛可以预防吗.....425

肠痉挛预防实验.....425

亲密育儿作用大.....427

走出阴霾.....427

第 17 章 工作与育儿

真正的重点：亲密关系.....429

给犹豫不决的妈妈.....429

“我必须工作——我们需要收入”.....431

兼顾工作和育儿的关键.....433

不成功的例子.....433

成功的故事.....433

建立和保持亲密.....435

缩短母子的距离.....436

选择照顾宝宝的人.....437

看护的选择.....437

找到合适的看护人.....438

面试.....439

试用期.....441

让宝宝熟悉保姆	441
选择商业性的日托幼儿园	442
选择一家幼儿园	442
宝宝生病了，还要去幼儿园吗	443
宝宝生病谁照顾	447
病假的好处	448

第 18 章 特殊情形的处理

照顾收养的孩子	449
跨国收养	451
双胞胎	452

单亲家庭	453
照顾唐氏综合征宝宝——特殊育儿方式	454
频率多高	455
为什么会有唐氏综合征	455
为什么是我们	456
常见的医学问题	456
唐氏宝宝的智力	457
养育这些特殊的宝宝	458
宝宝和宠物	459
先有宠物，后有宝宝	459
先有宝宝，后有宠物	460

第四部分 婴儿成长与行为

第 19 章 共同成长：享受宝宝成长的各个阶段

共同成长	464
亲密育儿法：如何建立更好的亲子关系	465
亲密育儿法帮助宝宝（和父母）健康成长	465
关闭综合征	467
宝宝的成长	467
生长曲线图	467
能力曲线图	468

进步比时间表更重要	468
婴儿成长为什么会不同	468
婴儿成长的 5 个方面	469
自己做成长表	470
养育聪明宝宝的 7 个方法	470
1. 聪明的子宫期	471
2. 聪明的母乳	471
3. 聪明的移动	471
4. 聪明地玩	480
5. 聪明地说话	480
6. 聪明地倾听	481
7. 聪明的食物	481

自闭症筛查和早期检查	482
感觉处理障碍 (SPD)	483

第 20 章 0 ~ 6 个月：大变化

第 1 个月：需求多多	485
最开始的运动	485
新生儿能看到什么	486
新生儿能听到什么	488
婴儿的自发动作	489
享受宝宝的笑容	491
新生儿的反射动作	492
第 2 个月：笑容多多	494
大模仿家	494
视觉的发展	495
宝宝第一次真正的笑容	496
参与行为	497
喂食行为	498
两个月宝宝的语言	498
两个月宝宝的动作	500
第 3 个月：可爱的小手	501
方便的手	501
宝宝的视觉发展	503
3 个月宝宝的语言	503
3 个月宝宝的动作	504
对最初 3 个月的回顾	505
第 4 个月：视力更好	506
主要技能——双眼视力	506
准确地触摸	507
4 个月宝宝的动作	508

出牙前的迹象	508
和 4 个月的宝宝玩耍	508
4 ~ 6 个月的语言发展	510
新的声音	510
帮助宝宝成为沟通高手	511
社会交流的信号	513
第 5 个月：善于触摸	514
伸手碰人——只用一只手	514
保持声音接触	514
5 个月的宝宝最喜欢的活动	515
和 5 个月的宝宝玩耍	516
第 6 个月：学会好好坐	518
坐的顺序	518
抬起身体，动来动去	519
宝宝的牙齿	521

第 21 章 6 ~ 12 个月：迅速发展

6 ~ 9 个月：探索大发现	528
爬行顺序	528
攀着东西站起，到处移动	531
捡东西玩：手的技能	532
语言发展	536
读懂宝宝的语言	536
6 ~ 9 个月宝宝的游戏	538
新的恐惧和担心	539
陌生人焦虑	539
分离焦虑	540
是宝宝太依赖吗	540
亲密关系使宝宝更独立	541