



0~1岁婴儿哺育

健康宝宝系列

一步一步传授
为人父母的育儿技能

清洁 • 抱姿 • 穿衣 • 喂食 • 沐浴 • 急救
还有更多更多……

F. 韦廉士医生
(Dr. Frances Williams)

福建科学技术出版社
香港万里机构



BABY CARE for beginners...

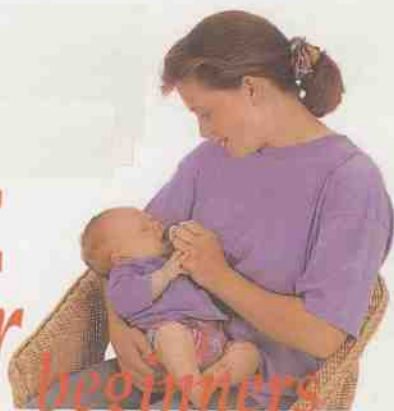


0~1 岁 婴儿哺育

健康宝宝系列



BABY CARE
for beginners



F. 韦廉士医生 (Dr. Frances Williams)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



著作权合同登记号：图字：13-1999-17

Original Title: **Babycare for Beginners**

© Carroll & Brown Limited

本书经英国Carroll & Brown Limited 正式授权出版

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁婴儿哺育/(英)韦廉士(Williams, F.)编著;乔健译. —福州:
福建科学技术出版社;香港:万里机构, 1999.11 (2002.5重印)

(健康宝宝系列)

ISBN 7-5335-1554-4

I. 0… II. ①韦… ②乔… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-护理
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第62426号

0~1岁婴儿哺育

(健康宝宝系列)

编著者: F. 韦廉士医生(Dr. Frances Williams)

中文版翻译: 乔健

中文版编辑: 汶淮 刘深

中文版制作: 万里机构制作部

出版: 福建科学技术出版社

香港万里机构

发行: 福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编: 350001 电话: 7602907

承印者: 美雅印刷制本有限公司

出版日期: 2002年5月第4次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1554-4/R·311

定价: 30.00元

目 录

前言 6

抱婴儿 8

从正面位置抱起 8

从俯卧位置抱起 12

放下婴儿 16

婴儿抱姿 20

带婴儿外出 24

用背布 24

用背带 28

安抚哭闹的婴儿 32

襁褓包裹婴儿 36

喂哺婴儿 40

消毒奶瓶 40

冲调奶粉 44

以奶瓶喂养婴儿 48

喂奶后轻拍婴儿 54

母乳喂养婴儿 56

挤奶 62

喂固体食物给婴儿 64

帮助婴儿自己进食 68

尿布和换尿布 72

穿脱纸尿片 72

穿棉尿布 76

穿不用别针的棉尿布 82

脱棉尿布 84

处理脏尿布 88

给婴儿穿衣服 92

穿汗衫 92

脱汗衫 98

穿连衣裤 100

脱连衣裤 104

准备外出物品 108

穿开襟衫 110

让婴儿入睡 112

清洁婴儿 116

清洁新生儿 116

清洁男婴 120

清洁女婴 124

给婴儿海绵浴 128

洗头 132

给婴儿洗澡的准备 136

给婴儿洗澡 140

擦干婴儿 144

日常护理程序 148

护理脐带部位 148

护理婴儿的头发和指甲 152

出牙 156

护理婴儿的牙齿 160

与婴儿玩乐 164

父母与婴儿之间的活动 168

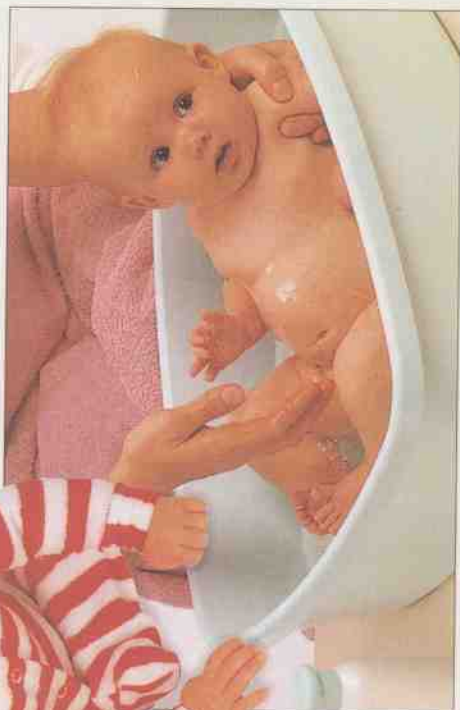
生病的征兆 172

判断婴儿是否生病 172

当婴儿生病时 176

紧急救护婴儿 180

中国大陆地区儿童预防接种程序
190



前言

婴儿的出生意味着父母忙乱的开始。照料婴儿十分繁琐，并将占用父母大部分的时间。在出生后的头一年裏，婴儿都极渴望与照料者整天接触。照料婴儿，特别是在处理一些比较伤脑筋的事情，如给婴儿洗澡、穿衣时，几乎没有一位父母不希望多生出一双手来。

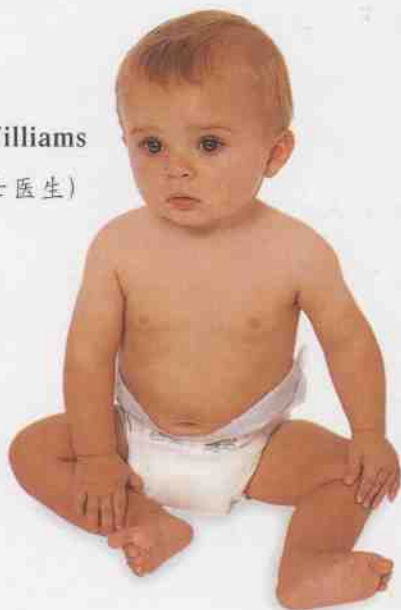
编写本书的目的是给初为父母者与不懂照料婴儿的人提供帮助。书中介绍了从婴儿出生第一天起，你就应该掌握的有关抱婴儿、喂食、带婴儿外出、换尿布、穿衣服、洗澡和安抚婴儿，以及婴儿疾病、预防接种和紧急救护等一系列知识。

我曾将这本书的初稿给那些孩子已较大的父母看，他们看后一致的反应均是：“如果我们生第一个

孩子时就有这本书该多好！”我理解他们的意思。养育孩子的经验不是与生俱来，而是靠后天训练而成的。我希望这本书能为所有初为父母、祖父母、保姆和婴儿看护者提供足够的自信心，希望他们不仅胜任照顾婴儿的工作，而且乐在其中。

Dr. Frances Williams

(F. 韦廉士医生)



抱 婴 儿

新生儿需要常常被抱起，所以动作应尽可能平稳和轻柔。尽管婴儿可能会比父母想象的要健壮，但绝不可因此猛

从正面位置抱起

新 生在睡觉和换尿布时都要采取仰卧的姿势（见“放下婴儿”，16~17页），这样，你就经常需要从正面位置抱起婴儿。

如果婴儿睡觉了，那么在抱起他之前应轻柔地将他唤醒，否则婴儿会因突然的动作而受惊哭闹。在准备抱起婴儿前，应轻轻地与他交谈，或者温柔地触摸他的脸颊，并且尽可能俯下身躯以贴近婴儿。

“当我儿子抬起手臂时，我有一阵激动。这意味着儿子知道我要抱他了。”

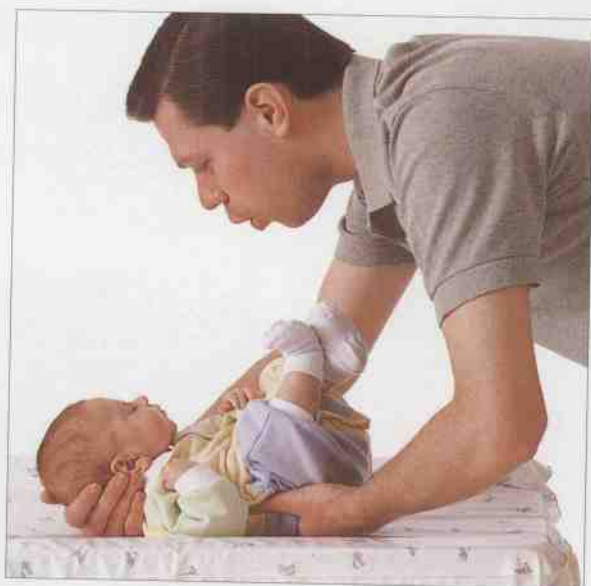


烈地摇动或者动作粗鲁地抱起婴儿。抱婴儿时，应尽可能地贴近他，常常和他说令他感到安心的话，并托住他的头。



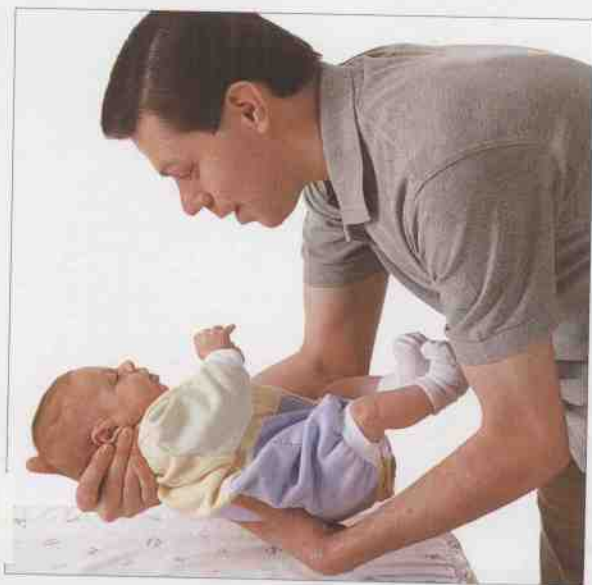
1 托住婴儿的颈部和背部

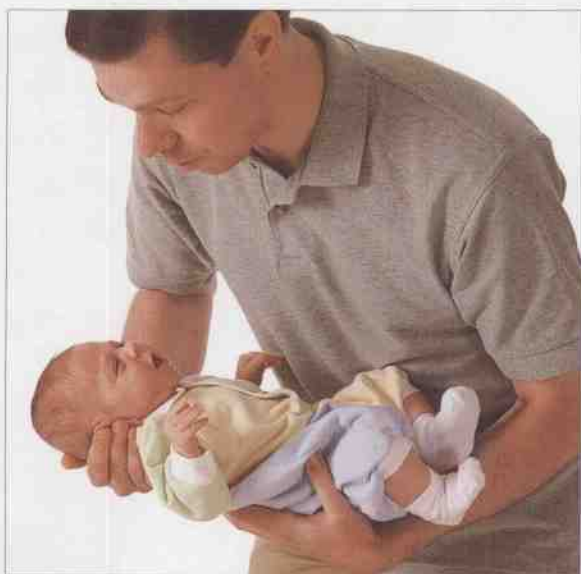
弯腰贴近婴儿，一只手插入他颈下，另一只手放在他背后。可以从侧面或者婴儿两腿间的方向贴近他。与此同时，口中讲几句语调平和的话，这样可令婴儿放松和有安全感。



2 平稳地抱起他

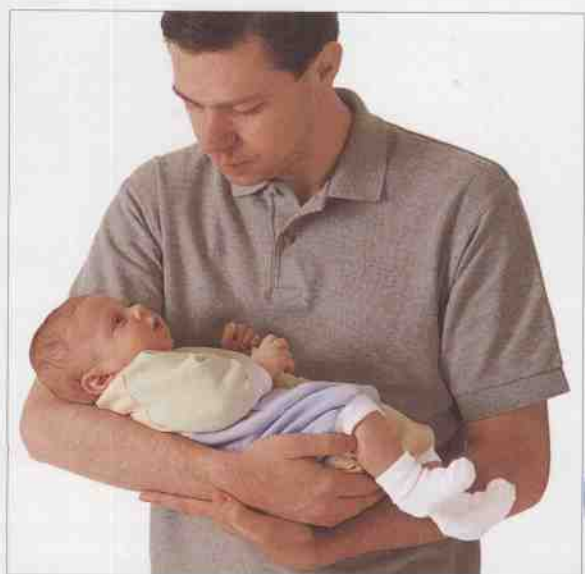
仍然像上一动作一样弯着腰，将婴儿的重心移至手上，确保他的头被稳稳地托住。仍然与他喃喃说话，使自己的视线跟随着婴儿身躯的移动。





3 带他到胸口位置

采取一个更直立的姿势，转动婴儿使之与自己的身体平行，将他轻轻带向你的胸口。要注意让婴儿的头高于身体其他部位的水平线。



4 抱他在臂弯里

在让婴儿靠在你胸口时，要像托住头部一样地用手臂托住他的身子。弯曲手臂，这样就可使婴儿的头靠在自己的肘关节上，身体顺势躺在手臂上，再用另一只手承托住他。

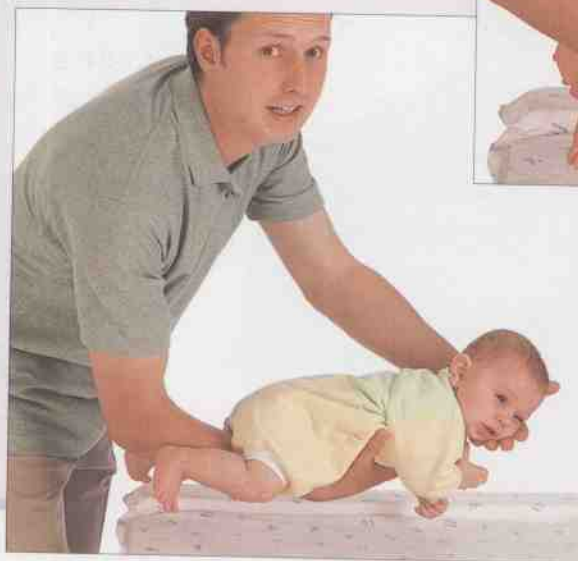
从俯卧位置抱起

尽管大部分时间你都会从仰卧位置抱起新生儿，但偶尔也得从俯卧角度抱起婴儿。例如，婴儿睡着时翻了个身。起初，你做这个动作时可能会显得相当笨拙。

惊吓反射

当婴儿感到有危险感时，他会采取这种惊吓反射姿势。这种

反应的典型特征表现为婴儿挥动小手小腿，然后掉转头大声哭泣。这通常在婴儿感到位置突然产生变化或有掉下去危险时发生。医生们解释说这种姿势是婴儿无意识做出来以恢复其身体平衡的一种反应，是一种与惊跳相类似的条件反射。



抱起婴儿的错误方法

在托起新生儿的颈部时，应让他的头与身体的其余部分保持一直线，不要将婴



儿的头扭向他的躯干部分(见左图)，也不要在他颈部施加太多压力(见上图)——这样会令他窒息。

稍大的婴儿



婴儿约在6个月时开始会十分熟练地翻身。所以，尽管你手托着婴儿的背放下，他仍然会翻过身去，这样你不得不从俯卧的位置将他抱起。

在第6个月，他也可以接受将头抬起及撑起胸口的训练。你可将婴儿以脸朝下位置放下(然后从这个位置上将他抱起)，来训练他的颈部肌肉。可用玩开飞机的游戏来锻炼——伸展手臂，帮他模仿你的动作。



1 用双手托住婴儿的脖子和肚子

用一只手从婴儿的两腿间插入，用手掌心托住胸口，另一只手放在他脸颊上，以托住他的头部。

2 抱起婴儿，将他转向你

慢慢地抱起婴儿，确保他的身体重心在你手上。在抱起时，应尽可能让他转向你身边。用肘关节托住他的头部，使婴儿的头始终高于身体其他部位。





3 用手臂兜住他

在将婴儿转向你时，将插在两腿间的手放在他的背后。降低另一只手，使婴儿的头可靠在你的肘弯处，这样就可用前臂撑住婴儿的身子。

放下婴儿

婴儿都喜欢被父母抱在怀里，并且希望整天就这样被抱着。然而，事实上这是不可能的。为了给他换尿布或把他放进摇篮里，就需要放下婴儿。

用轻松、自信的态度放下婴儿。在这一过程中应始终与他交谈，不要让他感到不顺心或形成一种被遗弃的感觉。

研究显示，将婴儿以面朝上的姿势放下睡觉，可有效防止他因跌落而发生婴儿猝死综合征(SIDS)，所以在头3个月里，应一直坚持以这种姿势放下宝宝。

