

J' ÉLÈVE MON ENFANT



养育宝贝

【第52版】

荣获法国医学研究会“最佳育儿图书奖”

全球最经典的育儿图书之一，畅销半个多世纪，被译成40多种文字，全球累计销量超过5 000万册

[法] 洛朗斯·佩尔努 著 若 忻 译



黑龙江科学技术出版社

J'ÉLÈVE MON ENFANT

养育宝贝

[法] 洛朗斯·佩尔努 著 若 忻 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨



黑版贸审字 08-2008-063

图书在版编目 (CIP) 数据

养育宝贝 / [法] 洛朗斯·佩尔努著; 若忻译. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5388-5952-2

I. 养… II. ①洛… ②若… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 169198 号

J'élève mon enfant by Laurence Pernoud etc.

Copyright © Editions Horay, 2006

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen Book
Publishing Co., Ltd, 2006

This edition published by the arrangement with Editions Horay
through Beijing International Rights Agency Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

养育宝贝

YANGYU BAOBEI

作 者 [法] 洛朗斯·佩尔努

译 者 若 忻

责任编辑 张丽生 侯文妍

封面设计 李卫锋

文字编辑 肖玲玲 王金秋

美术编辑 吴秀侠

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 18

版 次 2009 年 1 月第 1 版 · 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5952-2/TS · 405

定 价 68.00 元

前言

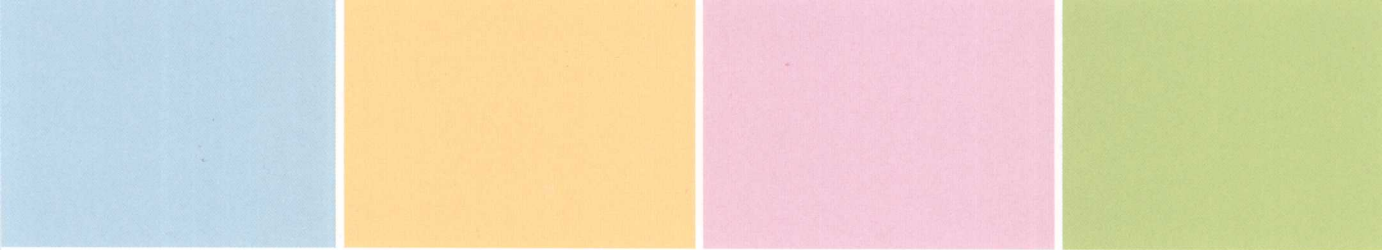
在经历了漫长的9个月的等待，你们期待已久的宝宝终于来到了身边，这真是一个美妙的时刻：你们的梦想已变成了现实！看，那个满载你们梦想和希望的孩子就在那儿，静静地躺在你的臂弯里，甜甜地睡着。

养育宝宝，一个新的故事即将拉开序幕。

然而在一开始的喜悦和激动过后，你很快就将面临许多现实的育儿问题。宝宝哭个不停，你却不知道他到底是饿了，困了，尿湿了还是因为身体不适，面对一个哇哇大哭的宝宝，你变得一筹莫展，自信心瞬间被击垮。给他喂完奶时，他不停地溢奶，甚至呕吐，你一定会又急又慌，为宝宝的营养焦虑不安。……这最初的日子显得非常乱，你觉得有很多问题自己无法应付。

不用急，这是大多数新爸爸新妈妈都经历过的，你首先要树立起信心。你需要慢慢地去认识、去了解你的宝宝，了解他的哭声的含义，了解他的每一个动作的含义，这样你才可能知道他的真正需求。随着你对宝宝的了解越来越多，许多问题也就比较容易解决，而且经验也就在这一过程中不断积累起来了。许多父母都会渐渐发现宝宝给他们带来了越来越多的乐趣。

在这本《养育宝贝》中，我将详细向你讲述养育宝宝的过程中可能遭遇到的种种问题。比如说如何换尿布，如何选择奶粉，如何教孩子说话等。并为你解答各种疑惑，比如刚出生的宝宝能看见我吗？宝宝为什么哭？在编写这本书时，我们希望能将新爸爸新妈妈可能遇到的所有问题都在本书中一一作答，为了这一目标，我的作者团队付出了多年的艰辛和努力，如今，本书终于与读者见面了。



我们在书中讲述了宝宝出生后最初几年的生活,以及父母在陪伴他健康成长的过程中应该知道的所有内容。在第一章中,讲述了宝宝刚出生时,父母应该如何适应家有新生儿的生活,并知道如何让宝宝更舒适,帮他穿衣、洗澡、换尿布等。在第二章中,我们讲述的重点是“宝宝的饮食”,因为喂养宝宝是一个重要而关键的问题,书中提供了关于母乳喂养和奶粉喂养的各种建议和方法。当宝宝稍大一些时,如何为宝宝添加各种适合他年龄的辅食,并为他安排全面均衡的食谱。第三章中,我们讲述了宝宝日常生活中的其他方面,诸如宝宝睡觉问题、啼哭、带宝宝外出、游戏、宝宝生活中需要警惕的各种危险、将宝宝送入托儿所、教育宝宝控制大小便等。第四章中,我们按年龄段来详细介绍宝宝在不同时期的成长变化,以及帮助父母了解宝宝的不同阶段的需要,并让养育他的过程充满快乐。第五章“家庭教育”帮助你解决相关教育问题,涉及到如何解决孩子嫉妒、好斗、易怒等问题,如何解决与孩子发生的争论,单亲家庭如何教育孩子等。第六章关注的是“宝宝的健康”,介绍了宝宝不同时期应进行的医学检查,护理生病的孩子,用药常识等。最后,附录有我们的儿科医学专家精心编制的“健康小词典”,这是关于儿科疾病和治疗方案的一个全面介绍。

亲爱的读者们,当你手中捧着这本书时,可能正处在养育宝宝的过程中,请允许我给你们一个建议:尝试去好好地“享受”这一过程吧。这真的是一种享受,你会惊喜地发现宝宝成长过程中每一个变化都将给你带来无穷的乐趣,而你的宝宝会在你精心呵护下健康幸福地成长,珍惜这最初几年的光阴,这将是你和宝宝共同度过的最美好的时光之一。

洛朗斯·佩尔努

目录

第一章 孩子进入你的生活 1

突然间的变化 2

给宝宝提供舒适的环境 6

梳洗是父母和孩子交流的时刻 / 洗澡、换衣和梳洗 / 衣着用品 / 宝宝的房间 / 带宝宝外出

第二章 宝宝的饮食 23

母乳喂养 25

母乳喂养 / 人工喂养 / 回答4个问题 / 如何选择 / 母乳喂养初期 / 初次哺乳时可能出现的问题 / 初次哺乳的几个细节 / 哺乳时间表 / 母乳喂养持续的时间 / 给孩子哺乳的母亲饮食 / 你的孩子营养充足吗 / 其他问题 / 断奶

人工喂养 43

各种奶 / 准备奶瓶 / 准备奶粉 / 不同时间段的喂奶量 / 喂奶的时间 / 几个问题

混合喂养 54

多样的饮食 55

孩子如何一点点地学会吃所有的东西 / 不同的食物中所含有的物质 / 全面均衡的饮食

食物可能引起的问题 71

他为什么哭 / 如何让宝宝接受变化 / 他不饿 / 他渴了 / 为宝宝准备的

几样食物

营养知识小结 84

第三章 宝宝的生活 89

宝宝的一天 90

睡觉, 宝宝的第一项“活动” / 吃饭 / 啼哭 / 外出 / 游戏和玩具 / 电视及其他娱乐 / 早早培养宝宝对书的兴趣

注意危险 110

屋内的危险 / 户外的危险 / 漂亮而危险的植物

旅行和假日 122

旅途 / 享受愉快的假期 / 太阳带来的益处和害处 / 宝宝和大自然 / 宝宝和动物在一起

爸爸妈妈工作时宝宝的生活 133

在保姆家 / 在托儿所 / 在家里

宝宝越来越独立了 137

宝宝学会自己吃饭 / 宝宝学会自己穿衣服 / 干净的宝宝 / 幼儿园 / 如果孩子不去幼儿园

第四章 宝宝的成长 147

0~1个月 / 1~4个月 / 4~8个月 / 8~12个月 / 12~18个月 / 18~24个月 / 2岁到2岁半 / 2岁半到3岁 / 3岁和3岁以后 / 你的孩子是独一无二的

幼儿园 229

两个人的世界: 双胞胎 238

第五章 家庭教育 243

父母 / 教育 / 家庭 / 孩子的行为与性格 / 日常生活 / 几种特殊的情况 / 死亡以及忧郁 / “3岁看老”

第六章 宝宝的健康 289

新生儿 290

成长的重要标志 293

体重 / 身高 / 头围 / 牙齿

定期医学检查 303

医生 / 健康簿 / 听力检查和视力检查 / 疫苗接种

护理孩子 307

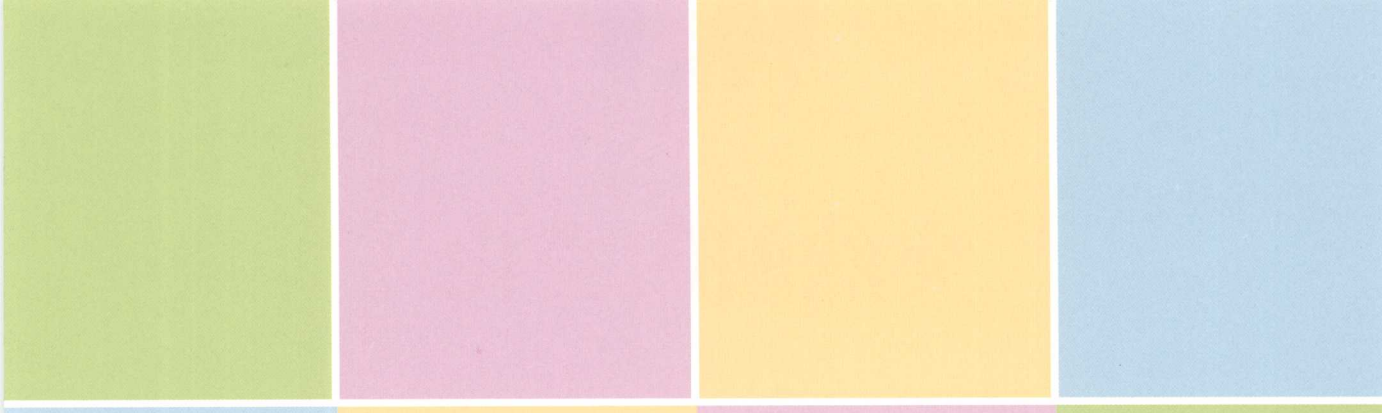
健康的标准 / 照顾生病的孩子 / 各种不同疾病的治疗方法

孩子与药物 313

药柜 / 不能光依靠药物

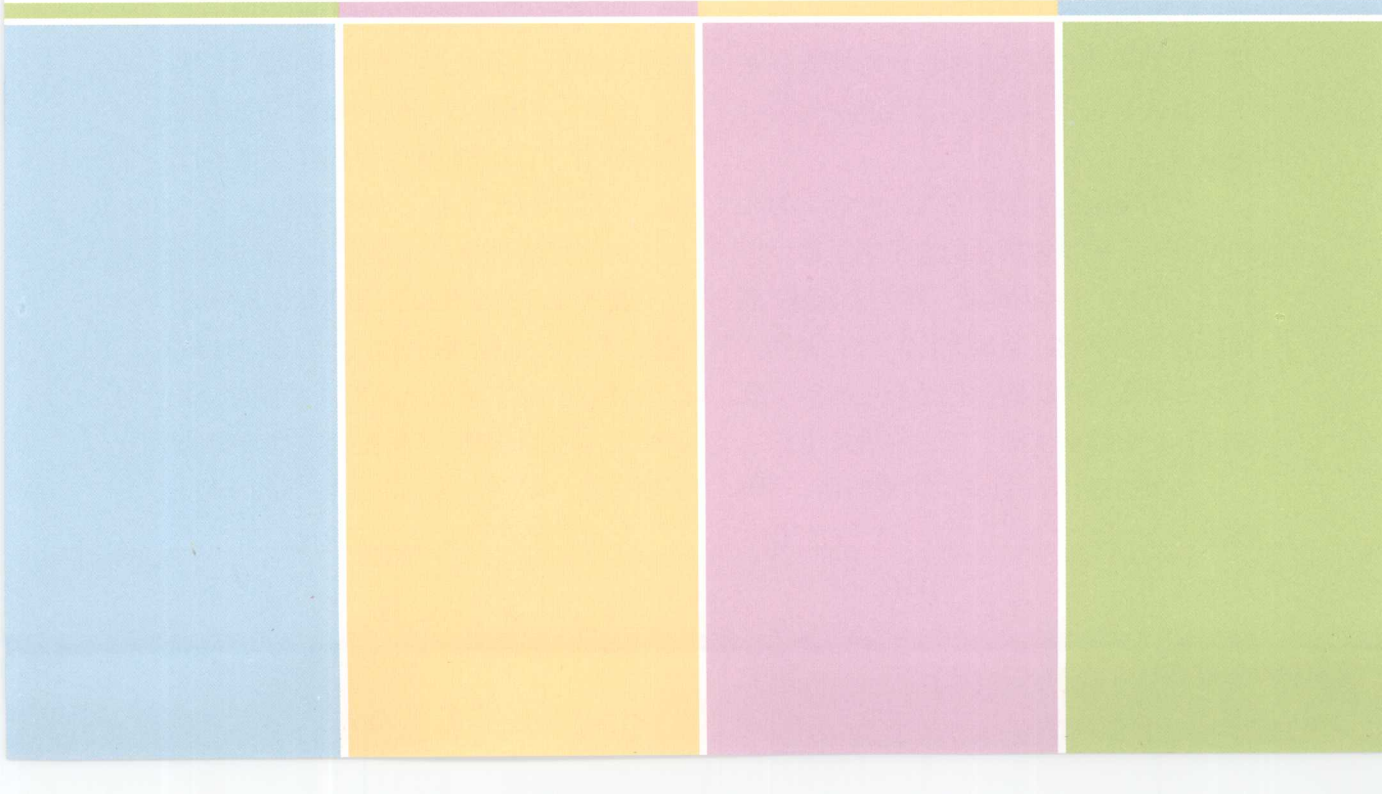
孩子是否需要去医院 317

附录：健康小词典 320



第一章

孩子进入你的生活



突然间的变化

孩子进入了你的生活,突然间一切都变了……

说真的,虽然9个月以来,你的计划都围绕着宝宝的出生来进行,但是现在家里的新生儿将真正使你的白天、夜晚、心情,以及你的二人世界变得一团糟,将引起很多的问题。他哭了,为什么会这样?他睡得那么沉,这正常吗?他烦躁不安,是饿了吗?

你需要理解宝宝的动作,了解他的感觉,如果他认出了周围的事物,你应该去猜测他的需要:相互接受,慢慢地适应这个很有趣的过程,你会一天天地发现这有多么奇妙。

然而宝宝出生给你带来的情感上的波动过去后,孩子很快会给你带来了第一个麻烦,那就是日常护理及一些实际问题:根据他的要求喂奶还是根据你的时间安排?要给他准备一个奶瓶,但是应该准备什么样的?怎么给他洗澡?怎么安排外出?

如果这是你的第一个孩子的话,一切都要通过观察来进行。第一个孩子出生

前,无论是母亲还是父亲可能都从未抱过新生儿。母亲和父亲要一起分享宝宝带来的欢乐,一起分担其中的忧愁,也包括各种日常护理。

● 美妙的时刻

你们曾充满耐心地等待宝宝出生,既然他已经在那儿了,你们就会想一天天地去越来越多地了解他。然而,由于开始时宝宝每天至少睡20个小时,除了他醒来时,喂奶时,给他洗澡或带他外出时,其他时刻你们与宝宝并没有真正的联系。喂奶、洗澡、外出便成为你们和宝宝交流的美妙时刻。在这些时刻,你们和宝宝通过每一个动作彼此观察,彼此发现。

这些时刻将成为观察宝宝成长进步、宝宝表情或心情变化以及健康状况的良好时机,尽管它们非常短暂。它们还将使你们能够克服宝宝出生带来的矛盾情绪,即照顾宝宝时的乐趣、不断做同一件事情的厌烦情绪、现在与未来的责任等的矛盾。

父母们渐渐会发现宝宝给他们带来了

越来越多的乐趣。而对于刚出生的婴儿来说,从最初的时刻起,乐趣和需求是紧密相连的:宝宝出生时是处于饥饿状态的,然而在出生后,宝宝首先寻找的不是乳汁,而是父母温暖的臂弯,父母对宝宝温柔地耳语,他们彼此用目光交流着。这种交流的需要以及爱的需要,甚至超过了对食物的需要。这是由动物行为学家(研究动物和人的行为的专家)、心理学家和精神分析学家共同观察所得出的结论。宝宝感到被人疼爱,被接受,这将赋予他自信,使他开始接受他的父母。

在了解到你们平日对孩子的关心照顾能够带给孩子他所需要的接触和抚摸的同时,这些关心照顾还有另一层意义:在给孩子换衣服、洗澡时与孩子交谈,他将辨认出自己在出生前一直听到的你们的声音。这样的对话应该持续几年的时间。

● 母亲与宝宝的最初相处

产后,当你第一次与宝宝在家中相处时,你会十分重视你家中的这种亲切氛围,这使你感到新鲜而有趣。而你的宝宝则用另一种方式重新面对那些他接触过的东西:宝宝出生前,在你的肚子里,也曾爬楼梯或乘电梯,也曾听到钥匙开锁的声音。

但是离开那些能为你提供建议的医护

人员后,你可能会有些担忧。而能使你安心的丈夫又不总在家里,此时你有可能陷入产后常出现的抑郁状态中。

刚回家时,一切都会有些困难,你可能怀疑自己是否能重复在医院所学的那些动作和照看方法。这很正常,每个母亲在面对她的第一个孩子时都会很笨拙,像被吓坏了似的。



要提醒你注意的是,如果你不想给宝宝洗澡,那么洗澡就没什么意义了;喂奶时,奶应当是温热的;此时重要的是你要养成习惯,要去了解你的宝宝,使他感觉到你在他身边;你还要保持放松,因为焦虑会使宝宝感到不安,有时候宝宝的肠绞痛甚至是由周围人的烦躁引起的。

为了更好地了解你的宝宝,你应该让他舒适地靠在你身上,这种接触将使你 and 宝宝都觉得舒服。接着,如果在洗澡前后

你觉得很放松，在宝宝赤裸着身子时，可以轻轻地沿着他的脊柱按摩，从他的腿一直按摩到脖子后。这些都将使宝宝和你觉得很快乐。

饭后，让宝宝在你的身边度过一段美好的时光。哪怕家里有其他的事情需要你处理，也请你暂时忘掉那些事，任何事都不如与宝宝接触、交谈，以及建立你与宝宝之间的信任感重要。

● 父亲的感受

几个月来，你可以感觉到宝宝在你的手边，在妈妈的肚子里蠕动。你知道一天中哪些时候他最兴奋，哪些时候他在睡觉。你通过超声波看到了他，你异常激动地听到了他的心跳声。

现在期盼已久的时刻到了，那个满载你梦想和希望的孩子就在那儿。他就在你的臂弯里，是那么轻，那么脆弱。很快，你将会听见小宝宝有力的哭声，那是你某个时刻原以为他不能做到的。

和宝宝一起，一个很长的故事即将开篇，一段奇特的对话开始了，那么小的孩子如此强烈的出现方式感动了你。

你对自己晚上提前回家感到惊讶，而且早上你往往第一个醒来去抱你的宝宝。尽量去享受这些时刻吧，因为婴儿的微笑和表情变化得非常快。父亲与宝宝之

间的相互了解是非常有意义的，也是非常珍贵的。

在谈论宝宝和父母的最初关系时，那些因为宝宝是早产儿，而不能在早期陪伴在宝宝身边的父母会感到遗憾。幸好大多数的儿科机构采取了一些措施使父母能够经常看望他们的宝宝，父母可以抚摸宝宝使他感受到他们的双手，同宝宝说话使他听到他们的声音，从而保证了他们与宝



宝之间的联系没有中断。父母甚至可以给宝宝喂奶、换衣服，因为研究已经证明父母并不会带来比医务人员更多的细菌。

● 孩子出生后的最初几周

如今，孩子并不总是很快就进入夫妻的二人世界。夫妻往往在共同生活几年后才会想要一个孩子。更常见的情况是，一对夫妻在他们第一个孩子出世时，他们的

年龄比起他们父母当时要大一些。但是,不管是在什么情况下,每对夫妇的生活习惯都会因孩子的到来而被打乱。在最初的几个月里,大部分孩子会在夜里喝奶。父母通常一晚上要起来好几次,这样就会影响到他们在白天的精力,疲惫也会在这几周里一点点积聚起来。所有的日常生活都围着孩子打转:喂奶、换尿布、起床、外出、看儿科医生等。父母有时对孩子在家中的地位感到不知所措,他们觉得没有属于自己的时间了。幸好,通过母亲的努力,事情在逐渐改变。孩子出生所带来的激动之情一点点地转变为对孩子深切的依恋感。

初为父母的人以前没有意识到照顾孩子的头几个月是不容易的,他们认为只要在孩子饿的时候喂他,在孩子想睡觉的时候轻轻摇晃他就可以了。而现在,他们发现为了满足孩子的需要,他们被孩子缠住了,完全成了孩子的附属。当孩子饿了、渴了、想被抱着的时候,他会“提出”要求。如果孩子不是反复无常,而是需要我们帮助他适应新生活,那么回应这些召唤是很重要的。当父母了解这些后,对于成为孩子的附属所吃的苦头,他们就会更容易忍受。如果周围的亲人、家庭和亲密的朋友能带来及时的帮助,他们也会觉得这是可以忍受的。其他人在帮助这些新爸爸新妈妈时,既分享了各自的经验,也减轻

了这些初为父母者的压力。

在最初的几个月里,孩子会寻找适合自己的生活方式,他们喜欢被团团围着,并开始学习等待。同时,父母也会获得发现他的变化的乐趣。拥有了孩子的生活是一种完全不同于以往的、新的生活。

● 有时也会遇到困难

通常情况下,父母和孩子相互了解的过程都会比较顺利。母亲分娩时强烈的痛感会慢慢地转变成和孩子相互依赖的源泉,父母和孩子间的亲密关系也会一点一点慢慢地建立起来。虽然很罕见,但有时还是会出现一些持续的困难。为了父母们能有效地进行自助,请听好我们从现在起说的每个词每个句子,这些对父母都是十分有用的。一些父母不能忍受孩子的哭叫声,也不能忍受孩子对父母过度的依赖,他们觉得自己的私生活已经完全混乱了,自己受到了某种“侵犯”,基于这种想法,父母们变得烦躁不安;另一些父母由于私人原因(不希望怀孕而意外生了孩子,父母离异从而对孩子失去了兴趣,父母本身的孩童时代痛苦的回忆,等等)而对他们的孩子不感兴趣。对这些情况做出反应的家长们确实要比其他人更加脆弱,但是必须克服这种心理。这些父母可以得到帮助,但是他们并不总是知道这一点:他们可以求助

于儿科医生、心理医生以及经过专门培训的专业人员。这样的帮助对避免虐待、疏忽以及遗弃儿童非常重要。而相反，如果

一开始父母就得到理解和支持，那么孩子的进步就会很迅速且有保障。孩子不仅是焦虑的来源，也是快乐的源泉。

给宝宝提供舒适的环境

第一章的重点是介绍为宝宝换衣、梳洗等日常护理的实用知识。这很正常，因为我们必须通过宝宝的身体，进而通过照顾他、抱他的方式来给他安全感和舒适感，并使他对你产生信任感。“感到自在”是我们常说的话，它在生命的最初时刻便开始生根了。而且为了让宝宝感到舒适，我们所创造的平静气氛会影响到整个家庭。

梳洗是父母和孩子交流的时刻

下面要回答家长们提出的一些实际问题。重要的是手边要备足并安排好应有的物品。这能帮你们放轻松，使你们可以很清闲，让梳洗成为交流的时刻。此外，宝宝迅速的进步会使你惊奇、感动，这有助于你与宝宝融洽相处，因此要避免那些一贯的循规蹈矩的做法。

宝宝并不像我们通常想象的那么脆

弱，但是起初为了使他感到舒适，在抱他的时候还是应该多加小心。应该直着或水平地抱宝宝，并很好地托住宝宝的头部，这样在他动的时候，他就会感觉到自己处于安全状态。



大部分医院会在宝宝出生几小时后给宝宝洗澡，因此宝宝回家后就可以给他洗澡了。洗澡不仅是使宝宝清洁的最好方法，更是使他放松、舒展、拉伸（这仍是他在床上不容易做的事情）的最好时机。我们甚至可以在宝宝的脐带没有脱落的时候给他洗澡，只要能够避免感染，为宝宝准备专用的浴盆，每次使用后都清洗干净即可。

● 梳洗用具

给宝宝洗澡，你需要准备以下物品。

■ 最方便的是使用宝宝专用的浴盆。除了浴盆，还要有一个塑料的小盆，在每次为宝宝换尿布时用来清洗宝宝的小屁股。

■ 无香气且没被染色的香皂。通常，洗澡用具要选择最简单的，往往也是最好的。你也可以使用在药店卖的用燕麦做的香皂。由于燕麦有滋润、保护以及减轻刺激的特点，可以用它来改善干燥、轻度发炎的敏感性皮肤。

■ 沐浴温度计。

■ 棉纸盒。

■ 沐浴乳。

■ 护臀膏。

■ 曙红水（清洗臀部）。

■ 生理盐水。

■ 2~3副用柔软的布制成的浴用手套。毛巾布会刺激新生儿脆弱的皮肤，而且浴用手套比毛巾更便于清洗，也就更容易保持干净。

■ 2条可以裹起宝宝的大浴巾或者1个布制的浴用斗篷。供其洗完澡使用。

■ 1把小指甲剪。

■ 如果想买一把发刷，应该买丝绸制的而不要选尼龙制成的。

■ 最好再为宝宝准备一个单独使用的体温计。

■ 准备一个婴儿人体秤是很有用的，它可以帮助你观察宝宝的成长及其体重的变化情况。

有些物品在家长给宝宝洗澡时也会用到，但它们可能并不适合宝宝使用，要加以注意。

■ 甜杏仁油是宝宝常用的按摩用品。然而不幸的是，由于它可能引起过敏（皮肤吸收后，身体会接着产生与食物过敏一样的反应），现在医生不主张使用。应更多地使用橄榄油。

■ 不建议用香水，是因为最好不要在宝宝的皮肤上使用酒精，而香水中多含有酒精成分。但可以使用适合宝宝用的各种花露水。

另外，给宝宝洗澡之后，还有两个小问题要加以注意：在你外出的时候使用纸尿裤会很方便，因为它有助于使宝宝的臀部清洁。但在家，请尽量少用纸尿裤，因为有些婴儿经常用纸尿裤很容易得湿疹。至于宝宝的面部，可以使用水喷雾器，它不仅很方便，而且可以避免皮肤过敏。

● 脐部护理

宝宝出生时，医生或助产士会割断脐



带。留在宝宝身上的约半厘米长的脐带经过将近7天的时间会变干、脱落，留下一个小疤痕，也就是肚脐，在几天后就会愈合。宝宝的脐部在24小时或48小时内是潮湿的，还会有少量渗液，但是最多一周后，就会完全变干。在此期间，要注意脐部护理。可用曙红水轻轻擦洗，然后盖上无菌纱布，用防过敏反应的胶布粘贴，需持续几天的时间。但有些妇产医院，用曙红水清洗完脐部后并不用纱布覆盖。

如发现渗液期延长，脐部及其周围出现红斑，气味异常或愈合期延长这些情况时，必须咨询医生。

● 日常更换衣物

新生儿的皮肤薄、脆弱而敏感，布满褶皱，汗水和摩擦都会使其受到刺激，因此，每次给宝宝换衣服时都必须使其保持干净和干燥。每餐饭时都应给宝宝更换尿布，因为粪便对皮肤有刺激性，如果你觉得宝宝的尿布脏了就应及时更换。

最好用水和肥皂清洗宝宝的屁股。如后面的洗澡图示中按图1所示托着宝宝，用脱脂棉从前向后仔细清洗臀部以及大腿处，对女婴应更加仔细；然后用浸有温水的棉布擦洗宝宝的皮肤。你也可以用沐浴乳清洗宝宝的臀部并用清水冲洗。

如果宝宝的臀部因过敏而感染，应使

用灭菌并促进愈合的药膏涂抹或用曙红水涂抹（见本书第六章）。

当你为宝宝更换尿布时，不要没有观察粪便就将它们扔掉。你可以很快对其作出判断，它们是宝宝健康的重要标志：粪便的稠度、数量、气味和颜色都可以反映出宝宝的消化情况，从而便于你采用正确的喂奶方式并为宝宝准备食谱，也是宝宝生病时医生参照的有用指标（参见本书第二章中关于母乳喂养和非母乳喂养宝宝的粪便的区别的内容）。

● 洗澡的乐趣

洗澡是孩子生活中充满乐趣的时刻。这很容易理解。宝宝出生前生活在水环境中，水包围并保护着宝宝，为他滤去并减弱噪音。出生后，宝宝在洗澡时又重新找到了同样的舒适而又安全的感觉。这种感觉贯穿了孩子的整个童年时期，甚至以后的漫长岁月。不管对于多大的孩子来说，洗澡都有助于使他由紧张恢复到平静。

洗澡是让宝宝开心的时刻，只要你养成习惯，你也会得到同样的乐趣。在给宝宝洗澡时，不要着急，要放慢你的动作，一边给宝宝洗澡，一边自然地说着话：对每一个细节大声地给予评论，带着你的温柔和爱。伴随着“交谈”的洗澡过程使孩子觉得很有趣并能使他感到安心。

● 什么时候应该为宝宝洗澡

最初的几周内,通常应该在上午为宝宝洗澡。之后,傍晚宝宝从托儿所或其他地方回来时是为他洗澡最方便的时刻。喂奶后应避免为宝宝洗澡,以免影响宝宝消化。如果你的宝宝晚上总是哭,洗澡可能会使他平静下来。

通常,父亲喜欢给宝宝洗澡,陪着在水里的宝宝一起开心地玩耍。洗澡是一种节日,能带来欢乐,宝宝会在水中晃动并弄出声响。

洗澡对宝宝有益,同时也有助于观察宝宝的健康状况是否良好:为宝宝洗澡时,你可以观察宝宝的身上是否有红斑,是否有异常的肿胀或有不正常的姿势。

第1天,尤其是他是你第一个宝宝的情况下,你一定很怕把孩子放到水里。但是请你放心,所有的父母都会遇到同样的情况,很快你会在宝宝洗澡时得到与宝宝一样多的乐趣。你必须做好以下准备。

■ 仔细准备好洗澡所需的用品,并将这些用品放在手边。

■ 如果可以,请你在有人协助的情况下完成第一次为宝宝洗澡的过程,必要时他可以递给你毛巾。

■ 在浴盆中放入少量水,不要先放入热水,以避免出现因忘记加凉水而烫伤宝宝的情况。



■ 如果你对你的“技术”不太自信,请参照后面洗澡图示中的图2来进行:在将宝宝放入水里前先给他涂上沐浴液,然后仔细洗掉手上的沐浴液,这样你可以紧紧地抱住你的宝宝。

■ 起初应该很快将宝宝从水中抱出来,然后托着他,让他在水里手舞足蹈,宝宝会很开心,这对宝宝的健康也很有益。

给宝宝洗澡时,为了防止背疼,你可以在大浴缸上垫一块木板,然后把宝宝的浴盆放到木板上。现在你也可以找到和大浴缸配套的小浴盆,还有带水龙头的可以放在桌子上的小浴盆或配有包裹桌的小浴盆。

孩子长大后,浴盆就变得太小了。对于怎样在大浴缸里安置孩子,制造商提供