

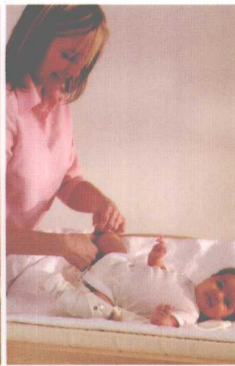
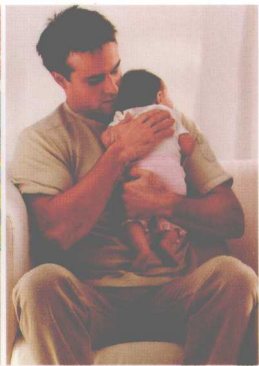
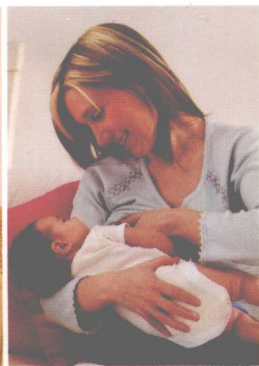
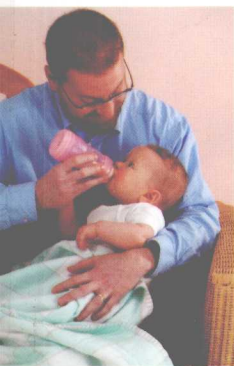
Baby & Childcare
the pure and natural way

自然育儿法

[英]金·戴维斯 著 李浩 译



英国儿科学会、英国儿童早期教育协会联合推荐
美国《父母》杂志评选出的2007年度10大最受欢迎的育儿书之一
欧美畅销1000万册的育儿经典图书



华文出版社

Baby & Childcare
the pure and natural way

自然育儿法

[英] 金·戴维斯 著 李浩 译

华文出版社

图书在版编目 [CIP] 数据

自然育儿法 / [英] 金·戴维斯著; 李浩译. —北京:
华文出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5075-2521-2

I. 自… II. ①金… ②李… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193276 号

北京市著作权合同登记图字: 01-2008-4463

Baby & Childcare by Kim Davies

Copyright © 2006 Anness Publishing Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Zhongzhibowen Book
publishing Co., Ltd.

This edition published by arrangement with Anness Publishing Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

书 名: 自然育儿法

标准书号: ISBN 978-7-5075-2521-2

作 者: [英] 金·戴维斯

译 者: 李 浩

责任编辑: 刘超平

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 肖玲玲 裴智慧

美术编辑: 吴秀侠

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑室 010-58336202 发行部 010-58336270

经 销: 新华书店

开本印刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

720mm × 1010mm 1/16 开本 22.5 印张 324 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

Preface

生儿育女是再寻常不过的事情。很多家长都会告诉你：再没有比生孩子更有意义的人生体验了。尽管孩子的整个出生过程和她们事前所想象的大相径庭，但很多母亲在回顾自己的分娩经历时，都会在心中油然而生一种特别的成就感。父亲一方亦是如此：即便数十年过去，很多父亲依然能够清晰地回忆起当年孩子呱呱坠地的瞬间。

然而，孩子的第一声啼哭只是宣告了我们为人父母的开始，因为养育孩子是一项需要耗费毕生精力才能完成的巨大工程。在这数十年的历程中，你需要做出不计其数的判断与决策，而所有这些抉择都可能影响到孩子的成长，影响到其未来的人生。

作为 21 世纪的父母，在育儿过程中尤其应该有意识地进行观念的更新，掌握科学的育儿理念，并用此来指导育儿实践，纠正育儿实践中原有的错误观点和行为方式。要确保育儿方法是科学的、正确的，这样才能让孩子健康快乐地成长。这本引进自英国的育儿书即为家长们介绍了一种全新的科学育儿理念——用自然方法育儿，这是欧美近年来最流行、最时尚的一种育儿法，它真正考虑了儿童成长中的需求。这一理念和方法得到世界许多国家的儿科专家和一些教育研究机构的高度评价，认为这是一种非常有益、值得信赖的育儿法。

自然育儿法，简单地说，就是将古老传统（比如为孩子准备天然食品，而不使用罐装的婴儿配方食品）同儿科医学中最好、最新的理念（比如寒冷和清新的空气是治疗婴儿哮喘的最佳药剂，避免用各种化学药剂给孩子带来新的伤害）相结合。运用历经时间考验的传统方法绝不是某种倒退，更谈不上是对现代科技的否定。例如，母乳是孩子最好的食物，这一点毋庸置疑，但如果你不能胜任母乳喂养，婴儿奶粉和其他替代品随时都能派上用场。并且，在我们这个时代，真正意义上的换洗尿布的活计比起我们上

一辈所经历的来说，要轻松得多：我们有干洗服务，有带摁扣儿的定型尿布，它们使用起来和免洗尿布一样方便。能有这么多种尿布供我们选用，自然是（比以前没有选择）进步很多，但更重要的意义在于，对孩子的皮肤而言，它们远比那些经过漂白、带有各种化学成分的、硬邦邦的免洗尿布要好（而这些免洗尿布曾一度被视为母亲最好的选择）。

听了这些，你或许会毫不犹豫地将这种全新的科学育儿理念来刷新已有的育儿理念，从此在养育孩子的过程中，你将彻底放弃各种便捷但带有一定化学添加剂成分的产品，放弃用各种药剂来应对孩子的疾病。正是你的这一选择，你的孩子将会在更自然的养育方式中健康成长起来。同时，你的这种选择还具备了另一层意义：你为保护生态环境贡献了一份力量。这种育儿法之所以受到欧美众多知名媒体和一些环保机构的极力推崇，是因为从某种意义上来说，使用尿布比起一次性尿布来说更环保，这对于整个生态环境也是很有意义的事情。

当然，选择这本育儿书，我们更需要关注的是使用这种育儿法在具体育儿实践中详尽的指导方案，书中为现代父母提供了针对0~5岁儿童的全套育儿方案，包括育儿过程中可能会遇到的所有问题：诸如换尿布、喂养、断奶、健康饮食、洗澡、天然护肤法、如何抚慰孩子的啼哭、睡眠的方式、激励儿童、培养孩子的社交技能、形成良好的习惯、应对各种疾病、体检、急救等。

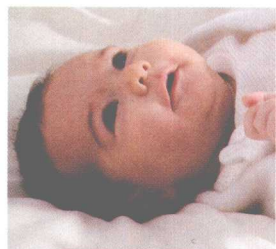
0~5岁儿童的家长们都能在本书中得到有效、实用的指导。但是，请注意，这并非一本教材，因此，切勿将书中的每条建议都奉为教条。从出生那一刻起，每个小孩便是具有独特个性和特殊情况的个体，每位家长应该灵活使用这套育儿方法。父母所能做的最自然的事情，莫过于从自己的育儿实践中积累经验。但首要问题是，要对养育好自己的宝宝树立起绝对的自信心。倘若能在育儿过程中严格遵循本书中的这些科学原则，那么便能够避免绝大多数较严重的错误。

目 录

Contents

第1章 6个月以下的婴儿

最初的几天和几个星期	12
培养亲情	14
你的新生儿	17
最初的几星期	20
婴儿的常见问题	23
母亲的常见问题	26
产后情绪控制	29
 护理与喂养	 32
给婴儿换尿布	34
给婴儿洗澡	40
为婴儿护肤	42
为婴儿挑选衣服	45
户外活动	48
为什么选择母乳喂养	51
在婴儿需要时哺乳	54
母乳喂养注意事项	57
乳房护理和挤奶	60
母亲哺乳时的常见问题	63
婴儿吃奶时的常见问题	66





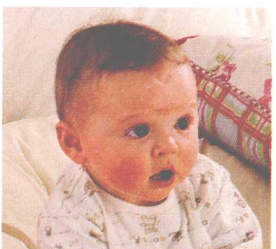
用奶粉喂养	70
奶粉喂养注意事项	73
4~6个月婴儿的饮食	76



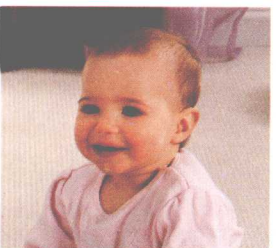
啼哭、安慰和睡眠	78
婴儿为什么啼哭	80
安慰婴儿	83
给婴儿按摩	86
婴儿腹痛	88
睡眠场所	91
婴儿怎样睡眠	95
让醒来的婴儿重新入睡	98
婴儿夜啼	101



成长和玩耍	104
如何帮助婴儿学习	106
视力和听力	109
婴儿如何学会各种动作	112
在运动中找寻乐趣	115
抓握和咀嚼	117
社交能力和语言	120



第2章 6个月到1岁的婴儿



护理与喂养	126
乳牙生长和牙齿护理	128
如何给婴儿洗澡和穿衣	131

何时断奶	134
6~12 个月婴儿的饮食	137
适合婴儿的健康饮食	139
给婴儿喂奶	142
让婴儿享受美味的食物	145
选择哪种婴儿保育方式	148
安排好婴儿保育	151

啼哭、安慰和睡眠 154

婴儿为什么啼哭	156
害怕与忧虑	158
改变睡眠习惯	161
改善婴儿的睡眠	164
睡眠训练	167

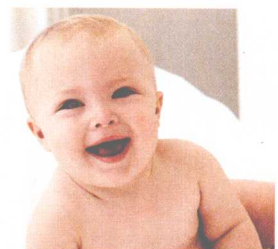
成长和玩耍 170

坐立和爬行	172
站立和行走	174
带婴儿游泳	177
灵巧性、行动与思考	180
社交能力和语言	182
和婴儿用手势交流	185
适合婴儿的游戏	188

第 3 章 幼儿和学龄前儿童

护理与喂养 194

清洗和保持干净	196
---------------	-----





适合幼儿的健康饮食	199
让孩子享受食物	203
便溺习惯训练	206
便溺习惯训练中的问题和特殊情况	212



啼哭、举止和睡眠	216
孩子为什么啼哭	218
孩子发脾气时怎么办	221
孩子的睡眠	224
就寝问题	227
夜间醒来	230



成长和玩耍	234
最初的学步	236
幼儿的成长	239
儿童的成长	242
一个扩大的家庭	244
教孩子做游戏	248
适合幼儿的游戏	251
学习社交	254
学习语言	257



学龄前儿童	260
学龄前儿童的食物	262
学龄前儿童的睡眠	265
生理和心理的发育	267
适合儿童的瑜伽	271

鼓励好的行为	273
更广阔范围的社交能力	276

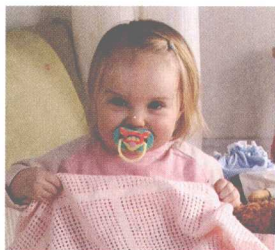
第4章 疾病治疗与饮食安排

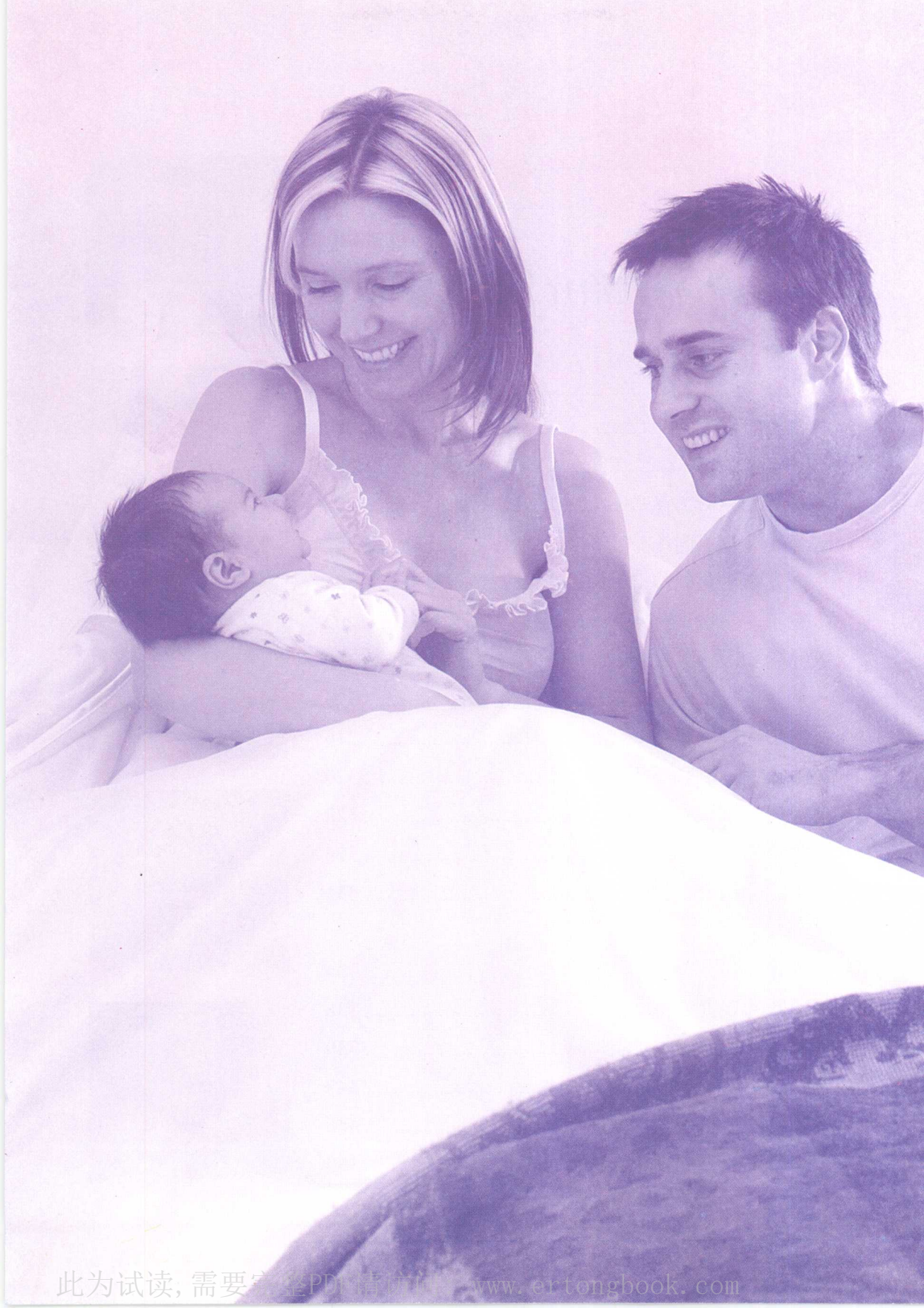
健康与安全 282

免疫及营养补充	284
自然疗法	287
补充疗法	289
自然的急救方法	295
当婴儿生病时	301
当儿童生病时	304
感冒、咳嗽、呼吸不畅	307
哮喘和湿疹	310
消化不良	313
皮疹和耳部感染	316
对食物过敏和不耐受	320
健康的家	323
家中的安全	325
出门后的安全	331

饮食安排与食谱 334

婴儿的饮食安排	336
6~9个月婴儿的食谱	339
9~12个月婴儿的食谱	342
学步期儿童的饮食安排	346
学步期儿童的食谱	350





第1章

6个月以下的婴儿

为人父母是一次伟大的探险历程。多数人在一生中的某一时刻都要登船启程，开始这样的一段探险，一段对每个人而言之前从未曾体验过的独特经历：孩子与孩子间、家庭与家庭间都各不相同。小生命的出世，注定会使你对世界的看法产生重大改变。你不再是自己那个小天地的中心，从此以后，你再也不能用那种完全独自一人的方式生活，取而代之的是，你将全身心地投入到当前的“事业”中。很快你便会发现：要回忆起孩子出生前自己的生活状态会非常困难。



最初的几天和 几个星期

“没有哪两个孩子是一模一样的，即使是双胞胎也不可能完全一样。从孩子出生那一刻起，你便会时喜时忧，感受自己复杂的情绪变化。”

孩子出生后的头几个星期将会是一段给家庭带来巨大变化的时光。如果这是你的第一个孩子，那么你和你的爱人便从此跨越了“父母”的门槛。你

期待已久的孩子终于降临人世了。你的人生，精彩而不可逆转的人生，由此焕然一新。

如果你对这段特殊的时光给予应有的重视，便能够体会到其中的乐趣。应当尽量多地同家人一起度过这段时光，并把来访的客人限定在那些能给你提供帮助的熟人的范围。与此同时，不妨暂且将其他的担忧先搁置起来——比如工作、金钱和家务琐事等等。重要的是，利用这段时间尽量多休息和放松，好让身体尽快恢复。

对一个刚刚成为父亲的男性来说，最重要的事情莫过于花费时间陪伴自己的妻子和孩子。大多数医院会给这些刚刚添丁的家庭留出一段共处的时光，以便家庭成员彼此培养亲情。



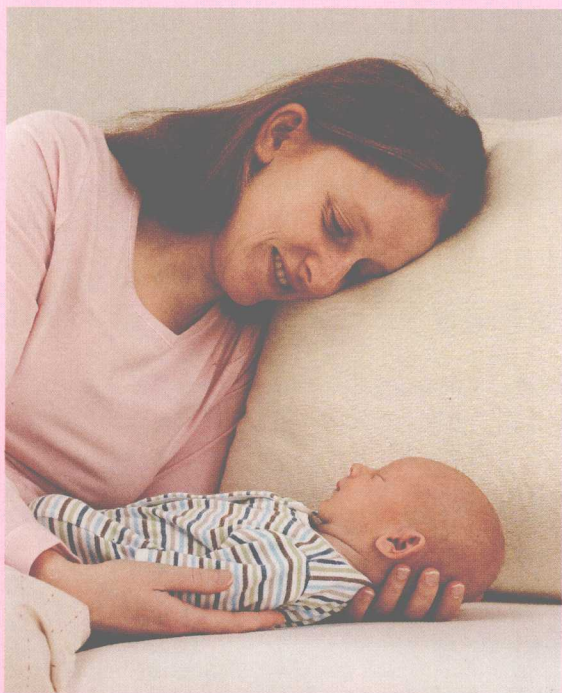
在这段时间内(也许比较长),你会不可避免地觉得自己正肩负一项不可能完成的任务。起初,同疲劳与茫然失措的状态作斗争将成为你的家常便饭:一切是如此的混乱,你心绪不宁,甚至陷入绝望。比方说,孩子在夜里啼哭,而你却一



当你注视孩子时,这个活泼的小生命会同样一脸好奇地望着你。

头雾水,完全不明白他为什么哭,大概所有刚做父母不久的年轻夫妇都有过这种经历。但将来终有一天,当你回想起先前的这些无眠之夜时,能够以过

来人的心态付诸一笑。



有些妈妈一开始便会对自己的孩子心生爱怜,但大多数妈妈需要较长时间来培养母子亲情。

孩子是独特的个体,没有哪两个孩子是一模一样的。即使是双胞胎也不可能完全一样。从孩子出生那一刻起,你便会时喜时忧,感受自己复杂的情绪变化。你需要准确判断出自己的孩子喜欢哪种抱法,找出能让他感觉更舒适的动作(比如抚摸和轻拍)。最好是采取更灵活的方式,而不要一开始就墨守成规。不妨多倾听孩子的声音、多抱抱孩子,因为这些行为都有助于父母更深入地了解自己的孩子,从而明白他需要什么。这种方法也能使父母不断积累育儿经验。

培养亲情

关于在孩子出生后就开始与其建立感情的重要性，相信无须赘述。倘能在最初的这段时间里创造家人在一起生活所需的安静而私密的空间，自然再好不过。孩子离开了子宫这一隐蔽而熟悉的环境，进入一个光亮、嘈杂的世界，并将获得无数全新的情感体验。此时此刻，母亲的臂弯将是孩子感觉最舒服和最安全的地方。

分娩后约1小时是开始哺乳的理想时间。这不仅有助于母亲和孩子建立亲情，还能刺激消化，确保孩子迅速从初乳中获得营养。初乳中的这些营养具有预防疾病的作用。早在出生之前，孩子便已在母亲的子宫中开始练习吮吸动作。如果把孩子抱到母亲的腹部上，他会凭借嗅觉自行找到乳头的位置。

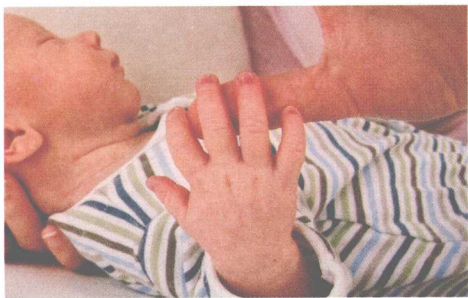
此时，你应该将房间的光线减弱至昏暗的程度，以便尽力营造一种静谧而没有压力的氛围。诸如称量体重之类的所有不太紧急的体格检查，不妨都暂且搁下，在此刻，让母亲和孩子相互熟悉最为重要。房间应该足够温暖，这样便可以让孩子赤着身子贴在母亲裸露的皮肤上。如果此时孩子的父亲也在场，不必急着拿起电话逐个给亲戚们报喜，待在房间里陪伴小生命度过最初的时光是更重要的事情，其他的一切都可以缓一缓。

亲情培养的延迟

在过去，当孩子出生以后，医院会很快把母亲和孩子分开来，以便让

所有孩子都需要爱抚。研究显示，早产儿如果经常接受抚摸，体重增长得更快，反应更为敏捷，而且需要住院看护的时间也更短。

许多初次生产的母亲发现她们分娩后会睡不着觉，这是因为她们不愿错过孩子出生之初的一分一秒。



母亲得到休息。父亲的探视权也受到严格限制。而现在,人们是如此重视亲情的培养,以至于助产士和其他医务人员纷纷尽其所能地给一家人单独团聚提供方便。尽管如此,母亲和孩子的安全始终应该摆在首位:如果出现难产,或者母子中任何一方出现异常情况,那么一家人将不得不暂时分开一段时间。



若孩子出生后不久即开始进行母乳喂养,可以为今后的哺乳打下扎实的基础。乳汁中的抗体能保护新生儿抵御病毒感染。

即使母亲和新生儿身体挨得很近,有时母亲心中也可能无法萌生预期的那种母爱。因为分娩后的母亲很可能已经精疲力竭,除了痛苦后的释然外再没有其他感受。她可能休克甚至因为药物的刺激而眩晕,也可能由于其他原因而产生失落的情绪。比如,当产后发现婴儿有兔唇或胎痣之类的生理缺陷;或者她曾强烈地期望能生一个女孩(或者男孩),而最后事与愿违,她会因此失望不已、心烦意乱,难以对眼前的漂亮婴儿心生母爱。

类似的,父亲会发现生育的经历远比自己想象的要痛苦,特别是在出现很多并发症的情况下。他可能对母亲的情况过于担忧,致使自己无法对孩子考虑太多;也可能会在看到满身是血的新生儿时,因为与自己想象中天使般的形象落差太大而心神不宁、手足无措。而且,当他认识到今后将对小生命担起责任时,感受到的除了内心的激动以外,恐怕更多的会是一种不可抗拒的压力。

当发现自己并未像预期的那样对孩子心生爱怜时,有些父母会产生某种负罪感。他们认为,如果自己和孩子分开太早,将会导致某些破坏性的后果。但是,那种认为在建立亲情的过程中,任何延误都会对亲子关系产生持久影响的观点,未免失之偏颇。

亲情培养这一过程通常进展缓慢,而且要耗费父母的大量时间。但在这整个过程中,你并不需要付出特别的努力。随着对孩子的慢慢熟悉,对其好恶的逐渐了解,尤其是随着你对孩子的各种需求(换尿布、擦身、洗澡、抚慰、摇晃和喂奶等)的了解,你们之间的亲情将自然地向更深层次

发展。尽管孩子无法回忆自己生命中最初的那几个小时，但在此后的岁月里他会慢慢感受到你的疼爱与呵护。

特殊看护

有些新生儿得先在特殊的护理装置中生活，以接受一段时间的特别看护和观察。看到孩子躺在恒温箱中时，你会很难受。不过，尽管还不能带孩子回家，父母仍然可以做很多事情：尽量多花些时间陪伴孩子，轻柔地和他说话以使他熟悉你的声音，去握孩子的小手并抚摸他的身体。尽可能多抱孩子。肌肤接触有助于孩子调整心跳、体温和呼吸，而且还能起到很好的镇静作用。

母乳喂养也可以促进亲情的培养。它能给母亲带来满足感，意识到自己在给孩子提供最营养的食物。同时，母乳喂养也是除母亲之外别人无法替代的工作。当你由于某种原因，暂时不方便将孩子从恒温箱中抱出时，不妨挤出乳汁，借助一根管子来给孩子哺乳。医院一般都会借给你一个方便的吸乳器并为你提供隐蔽的场所吸乳。倘若吸出的乳汁仍然无法满足孩子的需求，不妨向母乳喂养顾问咨询。

有些新生儿需要转院以接受特别护理，而母亲则可能因为身体过于虚弱而无法同行。这种情况虽然罕见，但却让人非常痛苦。此时如果父亲暂时担起看护的责任，则会对护理工作大有帮助。如果作为母亲的你遇到这种情况，记住：

自己可以在以后的某个时间再开始亲情培养，这一点很重要，有助于缓解内心的不安。同时，不妨随身带上一张孩子的照片。有些医院已开始使用网络视频，这样，即使家长不能陪伴在孩子身边，也可以密切关注他的情况。

最开始时，抱小孩可能是项令人感到为难的工作。初为人父（母）的你需要数星期的练习才能胜任这一新任务。

