

独家中文版权



给爸爸和妈妈

初次育儿小百科

CHUCIYUERXIAOBAIKE

(日)森田佐加枝

井手郁 著

林玫伶 翻译

何权峰 编审



西藏人民出版社

西藏人民出版社

730

初次育儿小百科

(日)森田佐加枝

井手郁 著

林玫伶 翻译

何权峰 编审

少年儿童出版社



初次育儿小百科

CHUCIYUERXIAOBAIKE

(日)森田左加枝 井手郁 著
森玖伶 翻译 何叔峰 编审

西藏人民出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

HAJIMEDE NO IKUJI

©OPIGINALLY PUBLISHED IN JAPAN in 1994

BY SHINSEI PUBLISHIGN CO. LTD.

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION. TOKYO.

初次育儿小百科

作 者:(日)森田佐加枝 井手郁

翻 译:林玫伶

编 审:何权峰

责任编辑:李小芳

责任校对:刘 校

装帧设计:小艺设计室

出版发行:西藏人民出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

社 址:拉萨布林廓北路 20 号

印 制:四川省双流县印刷厂印刷

经 销:新华书店

本:850×1168 1/32

张:216-22

印:1050

印:10

印 数:1—5000

版 次:1998 年 8 月成都第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7—223—00989—6/Z·254

定 价:18.00 元

目 录

第一章 迎接健康的婴儿

- 妈妈育儿的心理准备 (3)
 - 对于育儿充满感动 (4)
 - 认识婴儿的个性 (4)
 - 给予婴儿关爱 (5)
 - 以充足的爱心对待婴儿 (5)
- 充分的集中关爱 (7)
 - 如何集中关爱 (8)
 - 亲切的对婴儿说话 (8)
 - 希望爸爸也能帮忙 (8)
 - 有育儿烦恼时 (9)
- 制造一个属于婴儿的环境 (10)
 - 准备一间婴儿房 (12)
 - 使用冷气机与热暖炉的时候 (12)
- 调乳与入浴的用品目录 (13)
 - 奶瓶使用硬质的玻璃或塑料制的物品 (14)
 - 奶瓶 (14)
 - 奶嘴 (14)
 - 如何使婴儿睡个舒服的觉 (15)
 - 铺锦被与睡床, 哪一个比较好? (15)
 - 准备婴儿内衣 (18)
 - 婴儿内衣选用以纯棉的为主 (18)
 - 准备尿布 (19)
 - 尿布有正方形与长方形之分 (20)
 - 正方形尿 (20)
 - 长方形尿布 (20)
 - 必需很清楚了解尿布材质的特性 (20)
 - 纯棉的尿布 (20)
 - 纸尿片 (20)
 - 尿裤要选用 100% 的毛料 (21)
 - 聪明的妈妈如何利用租来

的用具	(22)
善加利用租来的用具	(22)

尿布用粗的也很方便	(22)
-----------------	------

第二章 马上就要到妈妈的身旁了

● 婴儿的身高与体重	(27)
------------------	------

刚出生的婴儿	(27)
--------------	------

■ 体重不足的婴儿与早产儿	(27)
---------------------	------

身高与体重因人而异	(27)
-----------------	------

■ 百分比的方式	(28)
----------------	------

注意并确认安全体重的增加	(32)
--------------------	------

不要勉强去量婴儿的身高	(32)
-------------------	------

● 婴儿身体的状况	(33)
婴儿的身体是非常微妙的	(34)

● 婴儿的生理机能	(36)
婴儿的各种生理机能	(36)

● 新生儿时期的婴儿	(39)
------------------	------

婴儿的状况	(40)
-------------	------

■ 头的大小与形状	(40)
-----------------	------

■ 头的空隙	(40)
--------------	------

■ 体重会突然降低	(40)
-----------------	------

■ 皮肤会变黄	(41)
---------------	------

■ 一天之中昏昏沉沉的浅睡	(43)
---------------------	------

● 婴儿特有的反射动作	(44)
-------------------	------

婴儿的各种原始反射的动作	(45)
--------------------	------

■ 感觉反射	(45)
--------------	------

■ 扶起的反应	(45)
---------------	------

■ 哺乳反射 ■ 背的反射	(46)
---------------------	------

■ 握拳头的反射	(47)
----------------	------

■ 自动步行的反射	(47)
-----------------	------

● 照顾新生儿的方法	(49)
------------------	------

如何预防感染	(50)
--------------	------

从观察婴儿开始	(51)
---------------	------

使婴儿熟睡的工夫	(52)
----------------	------

婴儿的发育日记——其①	(54)
-------------------	------

最近受到注目的趴睡	(54)
-----------------	------

● 喝母乳之前	(56)
母乳、人工牛奶、混合牛奶，哪	

一个好?	(56)	充分的交流	(67)
母乳里含有免疫物质		母乳加奶粉的混合营养	
.....	(57)		(68)
■免疫球蛋白	(57)	●使婴儿很舒服的包尿布的方法	(70)
畏乳的方法	(58)	很技巧的包好尿布	(70)
■规则授奶	(58)	注意尿布疹	(71)
■自律授奶	(58)	换尿布的时候把婴儿的屁股擦干净	(71)
想喝母乳的时候再喂食	(59)	●洗澡的技巧	(73)
●有技巧的喂母乳	(61)	让宝宝洗个快乐的澡	
很亲切的将他抱起来			(73)
.....	(61)	洗澡的时间	(75)
乳房与乳头的运动从怀孕开始	(62)	■洗澡水的温度与入浴的时间	(75)
母乳有障碍	(63)	■什么时候洗澡?	(76)
使奶水更多的方法	(64)	■跟妈妈一起入浴的时候	
●喂食牛奶的技巧	(66)		(76)
奶粉的主要营养素	(67)		

第三章 从婴儿到幼儿的成长周期

●婴儿的发育日记	(79)	■手脚的活动更活泼	(81)
1~2个月(出生后—1~3个月)	(79)	■可以有规律的授乳	(81)
婴儿的状况	(80)	育儿的重点	(81)
■这个时候的身体会变胖		■每天的课程——室外空气浴、日光浴、散步	(81)
.....	(80)	■一个月之后一定要回诊	
■表情也很丰富	(80)		(83)
■对妈妈的声音与动作的反应		■让他喝果汁	(83)
.....	(81)	苦恼的对策	(83)

■大便也因个人而有差别·····	■会一个人玩耍····· (93)
····· (83)	育儿的重点····· (94)
■疮痂····· (84)	■开始给予离乳食品····· (94)
■流鼻涕、鼻塞····· (84)	苦恼的对策····· (94)
婴儿的发育日记——其②·····	■拉肚子时给予水份的补充·····
····· (86)	····· (94)
真的喜欢给人抱吗? ····· (86)	■发烧····· (95)
●婴儿的发育日记····· (87)	■出疹····· (95)
3~4个月(出生后3~5个月)	■不会翻身····· (95)
····· (87)	婴儿的发育日记——其③·····
婴儿的状况····· (88)	····· (96)
■体格因个人的差别而有所不同····· (88)	手指的运动····· (96)
■头可以抬起来····· (88)	●婴儿的发育日记····· (97)
■手的运动机能更加发达·····	7~8个月(7~9个月) ··· (97)
····· (89)	婴儿的状况····· (97)
育儿的重点····· (89)	■会开始爬行的动作····· (97)
■计划完整的生活规律·····	■会有自己的意识动作·····
····· (89)	····· (98)
■除了牛奶之外的味道,汤的感觉也要使他习惯苦恼的对策·····	■开始长牙齿····· (98)
····· (90)	育儿的重点····· (99)
■三个月的阶段····· (90)	■很规律的早睡早起····· (99)
●婴儿的发育日记····· (92)	苦恼的对策····· (101)
5~6个月(出生后5~7个月)	■夜间哭泣····· (101)
····· (92)	■受伤····· (101)
婴儿的情况····· (93)	婴儿的发育日记——其④·····
■自己会翻身····· (93)	····· (102)
■开始会认人····· (93)	会坐了····· (102)
	●婴儿的发育日记····· (103)
	9~10个月(出生后9~11个

月)..... (103)	左撇子 (113)
婴儿的状况 (104)	●婴儿的发育日记 (114)
■接近幼儿的体型 (104)	1岁~1岁半..... (114)
■可以扶着东西站立 ... (104)	婴儿的状况 (114)
■慢慢的好奇与探求心增强... (104)	■可以自己走路时 (114)
■可以了解说话内容的样子... (104)	■自我意识增强,会对喜欢不喜欢很清楚的表现 (115)
育儿的重点 (105)	育儿的重点 (115)
■断乳的准备与使用杯子的练习 (105)	■会分别“赞美”与“斥责”..... (115)
■刷牙 (105)	●婴儿的发育日记 (117)
苦恼的对策 (106)	1岁6个月~2岁..... (117)
■感冒 (106)	婴儿的状况 (118)
婴儿的发育日记——其⑤..... (108)	■可以自己走路 (118)
了解语言 (108)	育儿重点 (119)
●婴儿的发育日记 (109)	■预防偏食 (119)
11~12个月(出生后11~13个月)..... (109)	■会控制排泄物 (119)
婴儿的状况 (110)	●婴儿的发育日记 (120)
■开始走步 (110)	2岁~3岁..... (120)
■潦草的写东西 (111)	婴儿的状况 (120)
育儿的重点 (111)	■运动能力惊人的发展..... (120)
■从离乳食到幼儿食 ... (111)	■很快乐的说话 (121)
■教他说话 (111)	■反抗期开始 (121)
苦恼的对策 (112)	■牙齿完全长出来 (121)
■头的凹部 (112)	育儿的重点 (121)
婴儿的发育日记——其⑥..... (113)	■慢慢的有好的生活习惯..... (121)
	■如果有一位弟妹出现时..... (122)

●很技巧的进入离乳食品.....	●离乳后期的重点提示.....
..... (124)	 (144)
离乳食品的必要性..... (124)	(出生后 9~12 个月) ... (144)
离乳食品的开始时期 ... (127)	牙床可咬碎的硬度..... (144)
必需要注意的事情..... (128)	从离乳食品到幼儿食品.....
为了能成功的进入离乳食品时	 (144)
期的重点提示..... (130)	离乳后期的菜单与作法.....
●离乳准备期的重点提示.....	 (146)
..... (132)	●幼儿食品的重点提示.....
离乳之前请先给予果汁或汤类	 (148)
的东西..... (132)	不要焦急、慢慢的进行.....
■果汁期过了一个月之后开始	 (148)
..... (132)	●如何有技巧利用婴儿食品...
■汤从三个月之后开始.....	 (150)
..... (132)	时间与方法的节约..... (150)
●离乳初期的重点提示.....	婴儿食品的种类..... (151)
..... (134)	■直接可以食用的东西.....
(出生后 5~6 个月)..... (134)	 (151)
从泥状的东西开始..... (134)	■干燥的食品..... (151)
一天一次的用餐时间要固定...	●婴儿外出与旅行的重点提示
..... (136)	 (152)
离乳初期的菜单与作法.....	全家一起快乐的出游 ... (153)
..... (137)	以好活动的服装为原则.....
●离乳中期的重点提示.....	 (153)
..... (140)	外出时需要带的东西 ... (155)
(出生后 7~8 个月)..... (140)	满周岁以后才开始旅行.....
可以用舌头弄碎的东西.....	 (156)
..... (140)	■外出的季节..... (156)
离乳中期的菜单与作法.....	■交通工具..... (156)
..... (142)	

■天气	(157)	晕车的解决方法	(158)
■所要的时间	(157)		

第四章 以充分的爱心教养宝宝

●教养的真谛	(161)	换衣服的教育	(178)
对孩子的教养不要焦急,要以爱心灌溉	(161)	■培养孩子的自主性	(178)
●“吃饭”的教养	(163)	■从脱衣服开始教起	(180)
首先从有规律的授乳开始	(163)	可以脱得很好时,再开始教穿衣服	(182)
离乳食的教育	(163)	清洁的教育	(183)
■离乳初期的	(163)	■培养洗手的习惯	(183)
■离乳中期	(164)	■培养从用毛巾擦拭开始	(183)
■离乳后期	(164)	■长牙齿之后开始教刷牙	(184)
幼儿进食的教育	(166)	●“语言”的教养	(187)
重新模仿爸爸或妈妈的动作	(166)	一点一点地引导孩子的正确语言	(187)
●“排泄”的教养	(168)	说话能力成长比较慢时	(189)
一厕所的时司	(169)	●“生活习惯”的教养	(192)
一岁孩子的教育	(170)	让他看电视	(192)
二岁孩子的教育	(171)	■注意视力的减弱	(192)
三岁孩子的教育	(171)	■不要减少在游玩的时间	(194)
●“睡眠”的教养	(173)	■高明的看电视方法	(194)
规律正常的生活是基本要点	(173)	和宠物接触时	(194)
白天适度的运动	(175)	关于家庭之外危险的地方	(195)
应付夜哭郎的秘诀	(175)		
●“穿换衣服”和“清洁”的教养	(178)		

■让小孩在父母的视线范围内活动	(196)	■在乘坐交通工具的时候	(205)
●有技巧地赞美和责备的方法	(197)	■在游乐场的规则	(206)
配合孩子成长的赞扬的责备	(198)	■一般社会的规则	(206)
冷静的阻止小孩发脾气	(198)	●和婴儿的亲密关系	(207)
赞扬时要发自内心的喜悦	(199)	不同成长期的快乐游戏	(207)
做了不对的事,注意在当时就要纠正	(200)	0岁开始的玩具选择	(214)
●情绪教育与团体生活的推行	(202)	根据婴儿的成长发育选择	(214)
有丰富感情的孩子	(203)	依月龄选择适合小孩的玩具!	(216)
■利用音乐进行情绪教育	(204)	●养育健康的婴儿	(218)
让孩子习惯团体生活	(204)	婴儿体操这样做	(218)
正确的社会规范教育	(204)	婴儿游泳的时候,特别要注意卫生	(218)
■用心地教导孩子礼貌的打招呼	(204)	●如何选择照顾孩子的托儿所	(220)
■在道路上行走的时候	(205)	选择托儿所的秘诀	(220)
		■上班族妈妈的心理准备	(222)

第五章 婴儿的心理与身体的健康管理

●健康管理从预防开始	(227)	妈妈每天必需做的健康管理	(227)
		■定期健康检查的目的是讨论	

婴儿的发育及育儿的种种方法	(228)	扭伤、脱臼、肘受伤、骨折的时候	(247)
●预防接种是预防生重病的前提	(230)	●婴儿过敏症的对策 ...	(249)
有不安与疑问时找医生讨论... ..	(230)	何为过敏症?	(250)
■预防接种的重点	(230)	容易成为过敏性的体质.....	(250)
■预防接种的副作用 ...	(230)	过敏性皮肤炎的对策 ...	(252)
●确认婴儿的身体状况.....	(232)	过敏性支气管炎的对策.....	(254)
量体温的方法	(233)	对食物过敏原的对策 ...	(256)
■额头的量法	(233)	从离乳食(副食品)开始注意...	(256)
腋温的量法	(234)	妈妈也有办法,克服过敏性对策	(258)
肛温的量法	(234)	的重点!	(258)
发烧的时候	(234)	加速增强过敏儿的体力.....	(261)
拉肚子的时候	(235)	●看得出来! 新生儿身体上的	(263)
便秘的时候	(236)	苦恼	(263)
呕吐的时候	(237)	头部、颈部的苦恼.....	(263)
鼻塞的时候	(238)	■产瘤	(263)
●一旦紧急的时候拨求电话...	(239)	■头血肿	(263)
吃了有毒的危险东西时.....	(240)	■斜颈	(263)
汤伤的时候	(241)	皮肤的苦恼	(264)
头部受撞击时	(244)	■脂漏性湿疹	(264)
流鼻血的时候	(245)	肚脐的苦恼	(264)
眼睛有异物时	(245)	■新生儿黑吐症	(264)
耳朵有异物时	(246)	■头盖内出血	(265)
跌伤、割伤、刺伤时	(246)	呼吸和麻痹的苦恼	(265)
		■新生儿假死	(265)

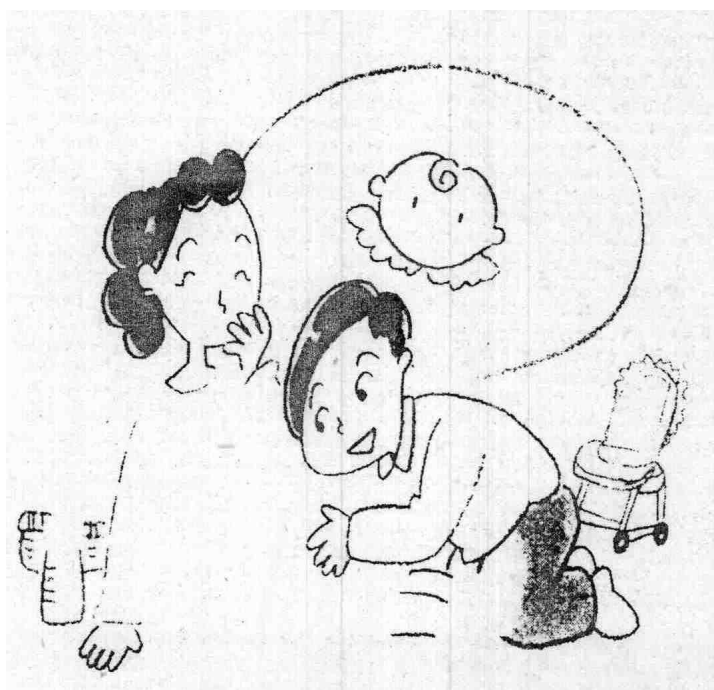
■分娩麻痹	(265)	口、耳疾病	(274)
●早期发现! 婴儿比较容易得的疾病	(266)	■口腔炎	(274)
呼吸器官的疾病	(267)	■鹅口疮	(274)
■感冒症候群	(267)	■地图状舌头	(274)
■急性咽喉炎	(268)	■中耳炎	(275)
■支气管炎	(268)	容易被感染的疾病	(275)
■肺炎	(268)	■突发性发疹	(275)
■消化系统的疾病	(269)	■麻疹	(275)
■单纯性下痢症	(269)	■风疹(三日麻疹)	(276)
■急性消化不良症	(270)	■水痘	(277)
■丙酮血性呕吐症	(270)	■流行性腮腺炎	(277)
■肚脐疝气	(270)	■百日咳	(277)
■鼠蹊疝气	(270)	■手足口病	(278)
循环系统的疾病	(271)	■疱疹性咽喉炎	(278)
■心脏病	(271)	■水疱疹	(278)
■白血病	(272)	■传染性红斑	(279)
泌尿系统的疾病	(272)	药物的确使用方法	(279)
■尿道感染症	(272)	选择可以安心的家庭医生	(282)
■龟头包皮炎	(273)	婴儿的疾病一览表	(285)
隐睾症	(273)		

第六章 育儿问题大集合

●育儿的质问信箱	(293)	饮食的 Q&A	(302)
睡眠的 Q&A	(293)	发育的 Q&A	(304)
排泄的 Q&A	(297)	爸爸的妈妈和烦恼	(307)
牛奶的 Q&A	(301)		

第一章

迎接健康的婴儿





妈妈育儿的心理准备

育儿——秘诀

给予婴儿专注的关爱,对育儿来说确实是很重要的。但是,勉强的对婴儿表现出微笑的样子是没有必要的。

妈妈的身体变差了,没有时间休息,为了要照顾婴儿的生活起居,而无奈的装出笑脸……。这样的话,不如把每天非常不快乐的日子变换一下,然后调整回复到原本与婴儿相处那种快乐的日子。

对初为人母的你而言,不只是从早到晚都要专注的为育儿的事而忙碌,也希望您能将育儿的事与自己生活的一部分相互配合,如果一天之中只为了婴儿的事而全神贯注,这样的育儿方式,总有一天您会觉得非常疲倦而崩溃。

在产后通常会有一些状况产生,如情绪低落、信心强烈的动摇,所以,在情绪上的紧张尚未增强之前,您应该好好的想快乐的育儿方式。



爸爸也要帮忙

怀胎十个月是非常辛苦的,与生产后的妈妈相比较之下,对等待小孩出生之后当现成的爸爸而言,要他们立刻能有所自觉是很困难的。哪怕只是一个抱小孩的动作就能让爸爸们战战兢兢地。比较之下,妈妈当然就能很自然去面对育儿的种种。