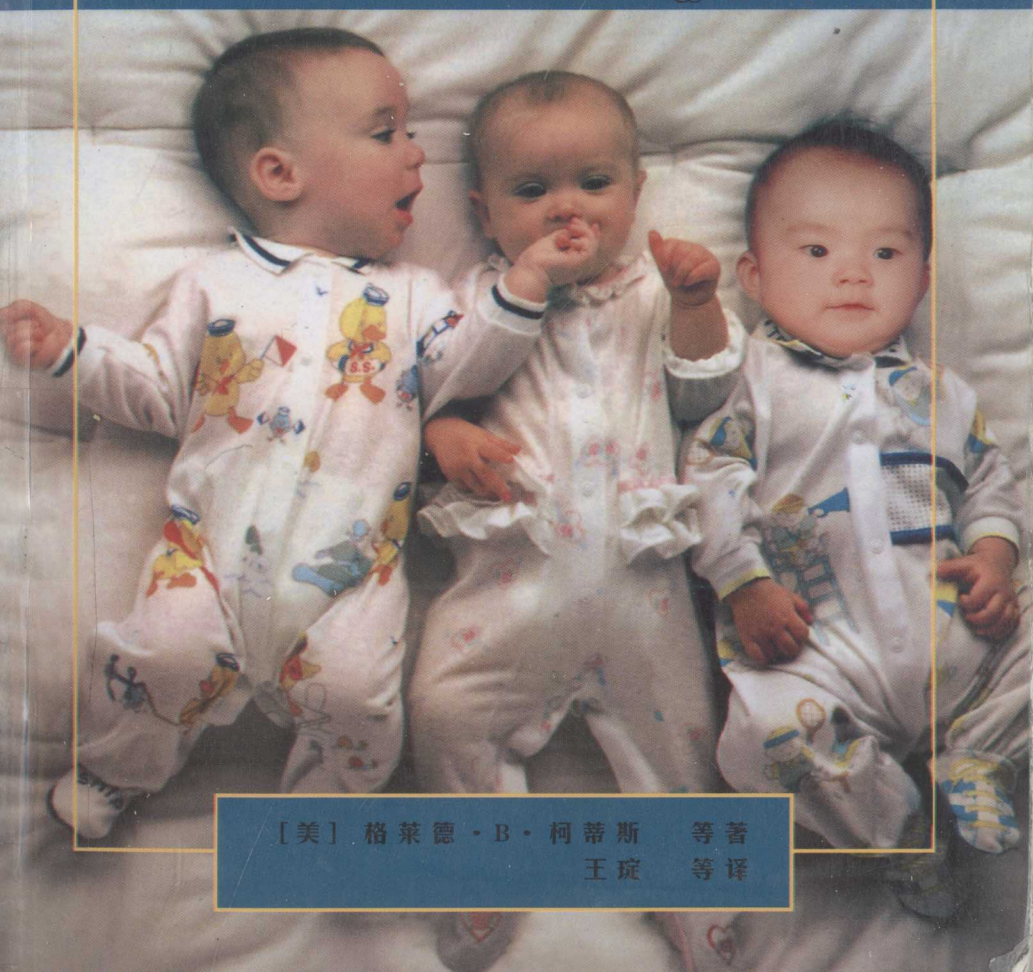




医药学院 610 2 08031814

新生儿 每周必读

 辽宁教育出版社



[美] 格莱德·B·柯蒂斯 等著
王璇 等译



医药学院 610 2 08031814

新生儿 每周必读

 辽宁教育出版社



版权合同登记：图字 06—2001—57 号

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿每周必读/[美]柯蒂斯,舒勒著;王琰等译.
—沈阳:辽宁教育出版社,2002.1
书名原文:Your Baby's First Year Week By Week
ISBN 7-5382-6211-3

I. 新… II. ①柯… ②舒… ③王… III. 婴幼儿
—哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 091835 号

Your Babys First Year Week By Week copyright © 2000 by Glade
B. Curtis and Judith Schuler.

Trade Paperback Copyright © by Liaoning Education Press (Chi-
nese simplified Characters only). Published by arrangement with Fisher
Books, A Subsidiary of Perseus Books LLC, through Arts & Licensing
International, Inc. USA.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳六〇六所印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 字数:50 千字 印张:22¼

印数:1—6 000 册

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:唐日松 吴晓红

责任校对:王 玲

封面设计:吴光前

版式设计:赵怡轩

定价:35.00 元

目 录

给新生儿父母的一

封信 1

婴儿降生以前 7

婴儿的最初 48 小时 20

婴儿发育的里程碑

和重要日期 31

第一个月

每周生长的里程碑

一览 34

第 1 周 37

第 2 周 57

第 3 周 77

第 4 周 97

第二个月

每周生长的里程碑

一览 118

第 5 周 120

第 6 周 132

第 7 周 145

第 8 周 159

第三个月

每周生长的里程碑

一览 173

第 9 周 175

第 10 周 186

第 11 周 198

第 12 周 211



第四个月

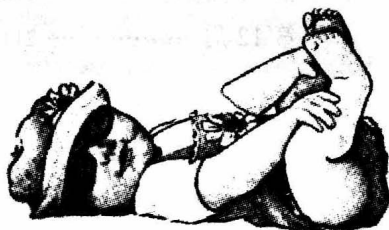
每周生长的里程碑

一览	223
第 13 周	224
第 14 周	237
第 15 周	252
第 16 周	263

第五个月

每周生长的里程碑

一览	275
第 17 周	277
第 18 周	290
第 19 周	301
第 20 周	312



第六个月

每周生长的里程碑

一览	327
第 21 周	329
第 22 周	339
第 23 周	347
第 24 周	359
第 25 周	370

第七个月

每周生长的里程碑

一览	380
第 26 周	382
第 27 周	392
第 28 周	405
第 29 周	415
第 30 周	425

第八个月

每周生长的里程碑

一览	435
第 31 周	437
第 32 周	448
第 33 周	459
第 34 周	469

第九个月

每周生长的里程碑

一览	482
第 35 周	484
第 36 周	495
第 37 周	505
第 38 周	516
第 39 周	526

第十一个月

每周生长的里程碑

一览	583
第 44 周	585
第 45 周	597
第 46 周	608
第 47 周	621
第 48 周	633

第十个月

每周生长的里程碑

一览	535
第 40 周	537
第 41 周	547
第 42 周	558
第 43 周	571

第十二个月

每周生长的里程碑

一览	646
第 49 周	648
第 50 周	659
第 51 周	671
第 52 周	681



附 录

紧急情况	693
------------	-----

给新生儿父母的一封信

亲爱的新生儿父母

在你们的宝宝降生之后，当你们拥有了托付给你们的这个新生命的时候，你们会遇到许多关于未来的问题。这个孩子将来是什么样呢？她将会是个漂亮的孩子吗？他将会是个壮实的孩子吗？她会长得多么快呢？他什么时候会走路、会说话呢？

每个父母都怀着希望向前看，还会有一点不肯定。父母们都希望他们的宝宝超群，尽其可能成为最好的。当我们和年龄相近的其他孩子的父母在一起时，常常会把我们的孩子和他们的比一比。这并非不常见的事——我们都这样做。（我们知道——作为父母，我们都已经这样做过！）但我们的忠告是尽可能避免做这种比较。你的宝宝和其他宝宝不一样，和你们一样，她将按她自己的日程表运行其机能。什么时候对她合适，她才吃或睡。对你所关心的每个人当中，你能做得最好的事就是去了解你的孩子。她的发育要适合她的性格和志趣所在，要了解什么对她是正常的，其余就是要小心照看她了。

在本书内，我们容纳了许多关于婴儿智力、身体和与人交际能力发育的信息知识，是按每周进行讨论的。然而，什么时候可能发生这些发育上的变化（即我们写在每周内的各种变化）只是你宝宝在该时间内发育阶段的估计。每个发育步骤表示的是一种平均的情况；由第6周到第10周，婴儿自身的某种发育有可能发



每个发育的步骤表示的是一种平均的情况。由第6周到第10周，婴儿自身的某种发育有可能发生在我们讨论的那一周的前后，这也完全是正常的。

生在我们讨论的那一周的前后，这也完全是正常的。如果你的孩子没有准时在本书所讨论的那个时候发生该种变化，你也不要担心，每个婴儿都是按她自己的方式成长。这就是使她独特于其他人的道理。

最重要的是婴儿的发育是以一种连续的方式进展的。对此我们的意思是婴儿用她已掌握的技能去发展另外一些技能。在你的孩子发育过程中，她在一个时间内集中去完成一项任务。如果她在学习走路，把精力集中在平衡与动作上，她的语言的发育会慢下来一会儿。当她已变得精于走路了，你会发现她呀呀学语不休，还会发出新的语音来。

婴儿的性格与性情



在你的孩子发育过程中，她在一个时间内集中去完成一项任务。

你的宝宝的性格与性情能影响他是怎样发育的。研究人员曾一度相信环境和父母养育孩子的做法要比其他方面对孩子的影响要大。现在他们相信婴儿生下来就具有一定的性格特点，是由许多因素形成的，包括遗传和在子宫内与分娩中的经历。

为了评定性格，研究人员进行研究婴儿活动的不同水平、吃与睡的类型以及他对环境、置于其他特殊情况中是怎样相互作用的。有些婴儿很爱活动；而有些婴儿安静，很少活动。很爱活动的婴儿比活动较少的婴儿能更快地完成肌肉的控制力。

有些婴儿比其他婴儿适应能力强。一个适应能力强的婴儿，当环境变时，甚至是巨变，经常也会不出问题。一个不容易调整自己的婴儿当接近新的境遇时会小心起来，这似乎对他很快地学习事物的能力有所影响，但如果能很好的学习，实际上不会成为问题。

研究人员另一个注意的领域是婴儿的消化系统。有些婴儿降生下来就没有消化问题，而其他一些孩子生后几个月都感到消化困难。如果一个婴儿没有因消化紊乱而受到干扰，他的身、心和交际能力的发育会更平稳地向前进展，因为他的能量不会转移去应付胃部病痛感。

花费些力气去了解你宝宝的性格是值得的，了解他你就能对他成长的方式更清楚。如果你的宝宝容易和你们相处，不吵不闹，也不哭得厉害，他可能会对各种场合很容易地调整自己。具有这种类型性格的婴儿常常大约会在我们每周所谈到的时间达到各项“发育里程碑”的变化。或者，正如前面提到的，在一些周的前后可以达到。一个更为活泼的婴儿会更为容易地兴奋起来的，这会使他能集中完成各种各样发育任务更加困难。但不要为此而担心，许多具有这种性格的孩子是会在很短时间内学会自己解决问题的，其后他们能更快地发育。然而，发育不会平均进展的，在这一方面会进展得快些，在其他方面就会慢些。

第三种类型的性格也可解释为“害羞”。有些孩子比其他孩子较为内向，他们常排斥新的经历和刺激。这些宝宝要比其他孩子在生命的最初几个月里需要有更多的关心。要小心地引入新的环境以便加强他对环境的应付的能力，这是一种好的想法。随着时间的进展，你逐渐更好地了解了你的宝宝，这时如果你的宝宝更多地倾向于这种类型的性格，你当去你们的儿科医生那里求教

帮助你的孩子成长的方法。

你怎么样能帮助你的宝宝呢

对你孩子的成长你是关键人物。在很多方面你会给他激励，给他一个促进成长的环境，给他每个孩子都需要的爱和支持以使他活跃起来。要给你的宝宝提供各种活动、玩耍与游戏帮助他发育；要使他经历一些使他兴奋的事情。在本书的每周讨论中，我们都给出了帮助你们俩进入新境遇可以玩的游戏和能做的事情。



对你孩子的成长你是关键人物。

给早产儿父母的一项注意

你可能是一个早产儿（一个还没有在子宫里发育完全的婴儿）的父母。这并不是不常遇到的事——大约有 6% 的婴儿是怀孕不到 37 周就降生的，他们的降生与足月婴儿降生稍有不同。然而，他们也应和足月降生的婴儿一样，要以相同连续的方式而成长起来，只是计算时间不同。

如果你的宝宝是早产儿，要从他生后实际年龄中减去他早产几周的数目，这才是他“发育的年龄”。比方说，假如你的儿子早产 8 周（在他预产日前），便从他的实际年龄中减去 8 周。假如他现在年满 12 个月（从他实际降生日算起），他的“发育年龄”只有 4 周。他用了从降生日到预产日这段时间发育成为一个足月婴儿。在他长到足月那一天，才像一个足月婴儿那样开始生长。你的医生将为他的成长做出计划以保证他能健康成长起来。你的医生所寻求的最重要的事情是看看是否有证据说明他在平稳地成

长。科学研究表明一个早产儿长到2年的时候，体重可达到婴儿平均体重数，长到3年半的时候，身高也能达到平均身高数。

如果你的早产儿比其他同龄孩子发育进展比较慢也不要惊异。如果他们是足月婴儿，他们在发育方面会抢先的。在很短时间内，你的宝宝也将会与其他孩子一样大步前进的。有些研究表明即使在妊娠32周出生的婴儿也会在2岁时完全赶上他们的同龄人(如果他们沒有患上严重的早产并发症)。如果你的孩子一贯地都能达到每周发育上诸事的要求，即便是比足月儿慢一些，你也应该放心，去爱你的孩子吧，设法不要和其他孩子比进展……然而，如果你要比就和如果他足月的那时候与其他降生的孩子们比进展吧！

一本健康婴儿的书

本书是一本为健康婴儿所写的书。我们不打算在书中涉及生来就有重病或有重要健康问题的婴儿所发生的问题和情况。面对有严重健康问题孩子的父母，最好是依靠他们的儿科医生或其他提供健康护理者以获得所需求的信息或解决办法来帮助他们的孩子。

当你抱养一个婴儿时

抱养一个婴儿你们成了新父母。这是多么令人兴奋的一个时刻呀！你的这个孩子没有生长在你的身内，但他或她会很快地生长在你的心中。为这孩子的到来我们向你祝贺。

抱养婴儿是在孩子降生前几个月你被告知即将实现之后所发生的事。要不然就是，你在期待着领养一个孩子，而你的小宝贝的到来几乎就是一夜过后就实现了。

我们希望这本书将会让大多数新父母对孩子建立信心。如果你没有很多的时间为你的宝宝的到来做准备，请阅读准备婴儿降生(婴儿降生前)的章节，如婴儿在医院时会发生什么事(即婴儿的最初 48 小时)和婴儿生活的最初几天(第一周)。书中提供了有关婴儿发育许多方面的深入见解。

喜爱你们的宝宝和本书吧!

我们希望当你注视你们的小宝贝成长时，本书所提供的信息知识对你们有所帮助。第一年对你们的孩子是非常重要的成长与变化的一年，也是对你们来说极为欢喜的一年。像几乎所有父母一样，你们将会惊喜地看到你们的宝贝是多么快地靠他或她自己的本身力量就变成了一个人的。请接受我们最诚挚的祝福。

医学博士 格莱德 B. 柯蒂斯

外科硕士 朱迪斯·舒勒

又及：在本书中，当提到婴儿时，我们在每周轮换使用他或她。在双数周时用“他”；在单数周时用“她”。

婴儿降生以前

为一个新生儿做准备充满了乐趣，但也要花费很大力气。你们要准备好一切以便好好照看你们的新生儿——从购买恰当的带孩子的用品到挑选一位儿科大夫，这里是一个行动计划，它会使你准备好以迎接你们生活中最令人兴奋的那一天。

这一章包含有对婴儿需要做的事的相当全面的讨论。这里包括了你们宝宝的全部用品，摇篮、小床和摇车以及各种各样的护理用品。我们也讨论了车上座位，因为你们将会有有一个可用来让你们的宝宝第一次坐车使用的座位——从医院到家里。找一位儿科医生将会是你做出的最重要的决定之一，所以我们先进行讨论。

找一位儿科医生

在你们的孩子降生之前，你们会去挑选一位医生来医护你们的宝宝。因此你们在到医院以前、在孩子降生以后都会认识他或她。如果你心目中没有这样一位医生，就请问问一下这个参考栏（如下）。

选择医护你的孩子的医生类型包括一位儿科医生，一位家庭医生或是一位普通的开业医生。在某些地区可以用的可能只有家庭医生或普通开业医生。

我如何能得到可以参考的意见

- 询问你的妇产科医生。
- 询问家庭成员、朋友和同事他们所知道并且信任的医生的名字。
- 打电话问问你们地方或县镇医疗社团。
- 查询你的保险提供者，看看是否他们有事先议定你必须用的医生表。
- 如果你是一个维护健康组织(HMO)的成员，可与病人咨询人员联系，以便获得这个组织内有哪位儿科医生在接受新患者的信息。

与医生见面

首先，要成为父母的人事先要挑好一位儿科医生。你如果这样做，在你的孩子降生日之前3到4周就要预约好。要告诉联系人你要为你们即将来临的孩子来看儿科医生。有的做法是单独会面；也有的是与几对夫妇同时开会。问清楚这种会面的费用。有些医生将免费接待你；也有其他医生要求付费。

在孩子生下来以后，如果与这位医生见面出了问题，你可以再选择保健医生。你的选择不是永不改变的。

准备好育婴室

你们的育婴室可以是一间单独的卧室，也可以是卧室内一个凹室或一角。当你们把宝宝接回家时最重要的事情便是有她睡觉的地方和一个特意为她留的可改变的地方。我们提到其他东西虽

不太重要，但它们能使你们的生活容易一些才好。

婴儿在任何地方都能睡觉——摇篮、便携式小摇篮或有围栏的小床都可。当宝宝降生时，育婴室还没有弄好，短时间就是一个篮子或抽屉也都行。你的宝宝在能够坐以前是不需要围栏小床的(围栏小床的设计与安全后面再讨论)。

考虑一下要买这些育婴用具：某种床(便携式小摇篮、围栏小床)、可以换尿布的桌子、一个摇椅、带抽屉的柜、尿布提桶、婴儿监控器、小灯、活动玩艺儿、蒸气器或加湿器，还有烟气检查器。一个摇椅是你育婴的绝好的地方，也是使她舒适的地方；新设计的尿布提桶能封闭尿布的气味；遥控器会使你不去她的屋就能够很容易地看着她，也能叫醒她，你能听她的动静；还有其他类型的，你能和她说话。要选择一个带有低瓦灯泡的小灯以柔光照亮全屋；一件五颜六色的活动玩艺儿可以长时间地使你的宝宝高兴和玩耍，要挂在屋顶上，让你的宝宝够不着。

一个蒸气器或加湿器可使婴儿室内空气湿润，能帮助呼吸得更容易，尤其是当她伤风时。

要小心的话

购买育婴室设备二手货或借用其他人的要小心。有些东西也许不适合目前安全的标准。对于各种各样的设备用具，请参考下面叙述的安全特点。

当你们把宝宝接回家时，需要有她睡觉的地方和一个特意为她留的可改变的地方。

油饰 不要忽视婴儿室内的油饰问题。肯定室内要用无毒油漆油饰，如果不能保证，再油饰一遍墙壁好了。

为了婴儿嬉乐 你也许要考虑有一把摇椅或弹力椅。当你要把你的宝宝放在一个安全的地方使她快乐时，这两种家具都很好，能使婴儿快乐，有事可做。

围栏小床、摇篮和便携式小摇篮

你们的宝宝需要一个舒适、安全的地方睡觉。有些父母决定要他们的宝宝在他们屋内的小摇篮内睡一段时间。另有些父母从孩子第一天回家起就把她放在她自己屋内的围栏小床或小摇篮里。还有些父母备有“全家床”，父母与孩子共睡一个大床。（见第5周的叙述）

便携式小摇篮 这是一张可以移动的小床。婴儿能睡卧其中直到长大不能容纳她的时候，其后就被挪到一个围栏小床内。小摇篮的褥垫应铺得温暖合适，被单要压好。建议床底要宽，这样床不易翻倒。

围栏小床 这件家具比小摇篮使用更为长久。有些围栏小床是按你的孩子的成长而设计的，可以变换而成为一张大孩子的床。你们购买以前，要按青少年用品制造协会(JPMA)、消费者用品安全委员会和美国儿科学会的规定检查其各种安全特点。

围栏小床安全特点 当你购买时记住下列这些安全特点：

- 栏杆距离不要超过6厘米。如果能伸进去一个软饮料罐，栏杆间空隙就太大了。
- 褥垫铺得正合适——褥垫与床边之间不应能放下两个以上的食指宽。
- 褥垫应结实、有支持力。
- 围栏杆应高出褥垫下床面66厘米，或高出褥垫的最高处最少10.2厘米。

- 角柱不应高出栏杆架以防止孩子试图爬出时挂住衣服(当她长大后)。
- 小床要用无毒抛光剂。
- 如果你们用的是二手货,要肯定油漆是无铅的。新床也必须用的是无铅油漆。
- 在头或脚板处不应有挖空的地方,以免卡住婴儿头部。
- 脚部折页/ 闩锁等机制应对儿童安全。
- 要保证小床周围排列的栏杆和所有硬件结实并且要牢固地安在小床上。
- 不要用清洁袋或垃圾袋罩在褥垫上防水。

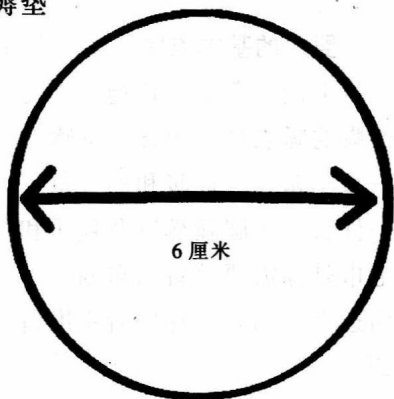
床单 除了围栏小床之外,你们都会需要有三或四条合适的床单。合适的床单应能在包绕褥垫

四周下面掩起最低 5 厘米长。

如果床单缩小,可弃用。在褥垫下可用合适的绑带等物以使床单平稳铺开。在铺好的床单上不要使用床单罩或防水垫。

现在有些科研人员认为围栏小床内除了铺设的床单和婴儿外不要有其他东西以减少发生婴儿猝死综合征的危险——婴儿睡时不要有松厚的垫子、枕头、鸭绒被或毯子。(见第 8

周讨论内容。)如果婴儿着凉,可把她放在拉锁的小儿睡衣裤里来保暖。当婴儿睡时,用一块小床用的泡沫楔形物将她的身体抬起,会使她不能翻滚而俯卧入睡。(见第 1 周有关睡眠的叙述。)



要保证小床的立柱栏杆的间距不超过 6 厘米。