

后浪

德式育儿百科

DAS GROBE GU BABYBUCH

[德] 碧尔吉特·格鲍尔·瑟斯特亨 曼弗雷德·普劳恩 / 著 魏萍 / 译

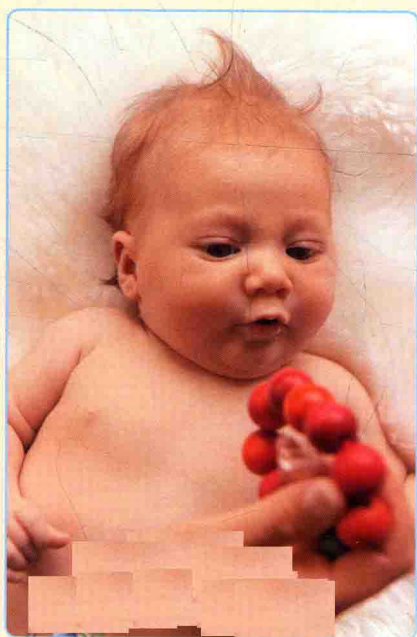


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



德式育儿百科

DAS GROBE GU BABYBUCH



[德] 碧尔吉特·格鲍尔·瑟斯特亨
[德] 曼弗雷德·普劳恩 / 著

魏萍 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

德式育儿百科 / (德) 碧尔吉特 · 格鲍尔 · 瑟斯特亨,
(德) 曼弗雷德 · 普劳恩著; 魏萍译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.8

ISBN 978-7-5502-9252-9

I . ①德… II . ①碧… ②曼… ③魏… III . ①婴幼儿
— 哺育 IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 291679 号

Published originally under the title Das große GU Babybuch © 2014 by GRÄFE UND UNZER VERLAG
GmbH, München

Chinese translation (simplified characters) copyright : © 2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版

德式育儿百科

作 者: [德] 碧尔吉特 · 格鲍尔 · 瑟斯特亨
[德] 曼弗雷德 · 普劳恩

译 者: 魏 萍

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 张 萌

特约编辑: 李婉莹

营销推广: ONEBOOK

封面设计: 7 拾 3 号工作室

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 270 千字 720 毫米 × 1030 毫米 1/16 16 印张 插页 10

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9252-9

定价: 68.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

推荐序	2
自序	3

我们成为了一家人..... 9

从二人世界到三口之家	10
和宝宝一起度过的蜜月期	11
丈夫和妻子之间的关系	11
爸爸妈妈的睡眠小杀手	12
如何处理经济问题	13
夫妻生活	13
美好的时光，难熬的时光	14
语言是金	14

好好利用等待宝宝出生的这段时光..... 16

宝宝的衣橱里应该有这些	17
关键是要舒适	17
“二手货”作为首选	17
宝宝需要的各种装备	18
在宝宝出生之前， 您应该为他购买的一些东西	19
其他有用的东西	19
安抚奶嘴	20
背巾	21
不停地吮吸某种东西就会成为一个疑难问题	22
有关安抚奶嘴的小常识	22
赞成使用安抚奶嘴的论点	24
反对使用安抚奶嘴的论点	25
正确的睡觉地点	25
除此之外，您还应该注意的事	26
问题和回答	29

一个家庭诞生了..... 31

出生以及出生后的一段时间	32
最高成绩	32



剖宫产	32
使用产钳或者胎头吸引器生产	33
阿普加测试	34
测量 pH 值	35
预防眼部感染	35
第一次防疫检查	35
第一次洗澡	35
掌控有了宝宝之后的生活	36
促进宝宝健康成长	36
襁褓	38
尿布	39
侧卧的姿势换尿布——这样操作	41
护理宝宝稚嫩的皮肤	42
肚脐的护理	43
宝宝生命中的最初几天	45
先是非常清醒.....	46
.....然后是非常疲惫！	46
保持温暖	46
睡眠需求	47
胎便	48
新生儿血尿	48
乳房肿胀（奇乳）	48
眼睛有分泌物	49
鼻塞	49
新生儿黄疸	50
隐睾症	50
颅骨畸形	51



宝宝的皮肤问题.....	51
问题与回答	56
产褥期	58
产褥初期：“纪念”分娩.....	59
腹部.....	59
私处.....	59
剖宫产缝合的伤口.....	62
产后阵痛	64
子宫回缩	65
轻微产后忧郁	67
激素变化产生的其他影响	69
肠道和消化	70
痔疮.....	71
手关节.....	72
产褥期体操	72
所有事都要按部就班，不能急于一时	72
多才多艺的骨盆底.....	73
产褥期扩展体操.....	74
恢复练习	75
家里的小练习	75
产后避孕	78
有哪些避孕方法？	78
各种避孕方式一览表.....	80
问题与回答	82

从乳儿到幼儿..... 85

第 1 个月	86
您的宝宝是这样成长的	86
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	91

问题与回答	93
-------------	----

第 2 个月	94
您的宝宝是这样成长的	94
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	97
问题与回答	99

第 3 个月	101
您的宝宝是这样成长的	101
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	102
问题与回答	104

第 4 个月	106
您的宝宝是这样成长的	106
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	107
问题与回答	110

第 5 个月	112
您的宝宝是这样成长的	112
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	113
问题与回答	116

第 6 个月	118
您的宝宝是这样成长的	118
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	119
问题与回答	122

第 7 个月	124
您的宝宝是这样成长的	124

您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	126
问题与回答	128

第 8 个月	130
您的宝宝是这样成长的	130
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	131
问题与回答	134

第 9 个月	136
您的宝宝是这样成长的	136
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	137
问题与回答	140

第 10 个月	142
您的宝宝是这样成长的	142
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	143
问题与回答	146

第 11 个月	148
您的宝宝是这样成长的	148
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	149
问题与回答	152

第 12 个月	154
您的宝宝是这样成长的	154
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	155
问题与回答	158

宝宝一岁之前的饮食 161

生命之源：母乳	162
母乳喂养——从一开始就是最佳选择	163
（几乎）每个妈妈都可以母乳喂养	163
乳汁的产生以及哺乳	163
乳房护理	165
母乳——理想的适应	165
有关哺乳的最重要的一些建议	167
哺乳姿势	168
哺乳时的问题	170
问题与回答	172
哺乳期需要正确的饮食	177
哺乳期女性的能量提供者	177
饮料	179
问题与回答	180

婴儿配方奶粉：

作为母乳之外的另一个选择	182
给宝宝选择适合他的奶粉	183
根据年龄进行选择	183
基础：牛乳	183
保障质量	183
里面还有什么	184
婴儿配方奶粉概况	184
特殊配方奶粉	185
其他哺乳动物的乳汁 / 奶粉	187
其他种类的饮品 / 奶粉	188
与奶瓶相关的事	188
奶瓶	188
奶嘴	189
准备食物	190
食用量	191
请您相信您的感觉！	191

奶瓶和奶嘴的清洗	192
问题与回答	193

宝宝的第一碗粥	195
一步一步开始添加辅食	196
新的人生阶段的新食物	196
从只吃母乳或者奶粉过渡到添加辅食是 如何实现的?	196
第一步:	
替换掉白天中的一餐(午饭)	197
第二步:	
替换掉宝宝一天中的第二顿饭(晚饭)	203
第三步:	
替换掉三餐(下午茶)	205
我的宝宝应该怎么吃饭?	205
宝宝的饮料	206
宝宝 10 个月大以后的饮食	207
问题与回答	208

睡吧, 宝贝, 睡吧..... 211

温柔地进入梦乡	212
睡眠——生命之源	213
保持充足的睡眠对于宝宝来说尤为重要	213
睡眠阶段	214
宝宝的睡眠不太一样	214
为了能够睡好觉, 宝宝需要些什么?	216
入睡	217
一觉睡到天亮	222
宝宝的睡眠障碍	223
死在睡梦中——婴儿猝死综合征	225
预防: 但是如何预防?	226
问题与回答	228

求救——我的宝宝生病了..... 231

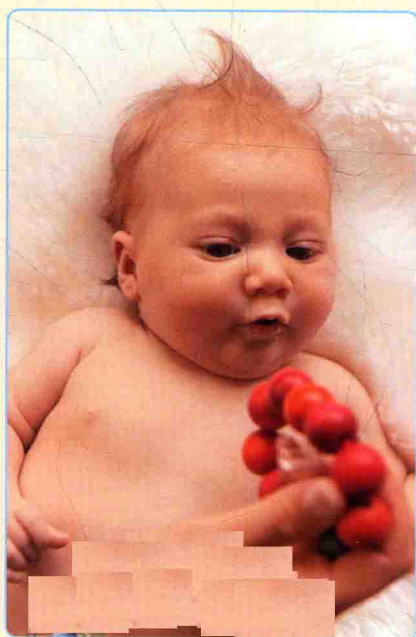
大大小小的病痛	232
尿布疹	233
婴儿红臀(刺激性皮炎)	233
真菌性尿布疹	234
发烧	235
体温测量仪	236
高热惊厥	237
幼儿急疹	238
不明原因的发热	239
肚子出了问题	239
便秘	239
腹泻	240
呕吐	241
大量呕吐(胃食管反流)	242
腹胀	243
还有哪些折磨宝宝的病痛	244
咳嗽/支气管炎	244
伤风感冒	246
喘鸣	248
哭/哭闹	249
长牙	251
接种疫苗	252
通过注射疫苗发生了什么?	252
疫苗注射的流程是怎么样的?	253
通过疫苗获得安全	253
针对疫苗注射的一些批判性见解	253
家庭医药箱——居家旅行必备	254





德式育儿百科

DAS GROBE GU BABYBUCH



[德] 碧尔吉特·格鲍尔·瑟斯特亨
[德] 曼弗雷德·普劳恩 / 著

魏萍 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

推荐序

您的第一个孩子即将出生？您一定已经有些紧张了……而且您肯定也有许多问题，这些问题主要与宝宝将会给您带来的新变化有关。不要担心，这很正常，许多准爸爸准妈妈都会这样。

追溯到一两代人以前，那时人们的生活状态都是大人和孩子，老人和新生儿共同生活在一个屋檐下。年轻的姑娘们已经“顺带着”学会了如何与新生儿相处。由于当今社会发生了一些变化，家庭规模变小了，对于如今的年轻父母来说，想要获得如何与新生儿相处的知识，越来越难了。为迎接宝宝出生而做的准备以及婴儿护理课程为他们提供了许多有用的信息。也许您希望好好利用宝宝出生前的这段时间，悠闲地坐在沙发上阅读一本育儿书籍？这本书在宝宝出生之前的准备时期就能为您提供帮助：您应该购买哪些宝宝需要的物品？宝宝的睡床应该是什么样的？这本书将在宝宝出生之后一直陪伴您，直到宝宝周岁。

请您翻阅有关宝宝成长发育的一章（从第 85 页开始）：对于我来说，看到宝宝在出生后的几个月内的进步，是一件非常神奇而有魅力的事。

在宝宝出生之后 8 周内会有助产士协助护理产妇，8 周以后，有了这本书，您就有了一位很棒的“陪伴者”，它可以在很多情况下给予您帮助：为什么我的宝宝在哭喊？宝宝睡够了吗？宝宝得到了必要的促进吗？宝宝的每一次进步，都伴随着新问题的出现。这本书给予您有理有据的答案，帮助您找到适合自己的道路。

即使宝宝的到来彻底打乱了您之前的二人世界，让您开始承担更多的责任，您也不用害怕。随着时间的流逝，您一定可以胜任妈妈或者爸爸的角色。在这个喧嚣的时代，这本书将会给您巨大的支持，帮助您和您的宝宝一起度过异常精彩的第一年。请您尽情享受这段美好的时光吧！

克劳迪娅·达赫斯
德国助产士协会教育顾问

自序

在我的第一个女儿宝琳娜出生之后，我们制作了一个视频。经历了分娩之苦的我说了一句话：“我再也不做这样的事了！”和我想象中不一样的不仅仅是分娩。哺乳困难？宝宝哭闹？坐月子问题？产后抑郁症？无眠的夜晚？我想象中的做妈妈可不是这样的！直到今天我才明白，大多数的麻烦都是自找的，如果有更多的背景知识，不会让事情发展到这个地步。因此，有必要写这样一本书。如果您的宝宝的成长和书中描述的标准稍微有些差别，您也不用担心。请您不要给自己太多的压力。也请您相信自己作为一名母亲的直觉以及本能，这两点再加上一些沉着冷静，您的宝宝会感谢您的。另外，在宝琳娜出生后我曾经说过的“再也不”只持续了很短的时间。21个月以后，我们的儿子萨姆埃尔来到了这个世界，两年之后又有了我们最小的孩子苏菲。这两次和第一次都不一样，比第一次更加美好。因为我学会了去理解他们给出的信号，满足他们的需求。孩子是上帝的礼物，所有的父母都要心怀感恩，感恩这些小生灵选择了我们作为他们的父母，在我们的身边一天天长

大。我祝愿大家在与自己的宝宝相处的第一年中顺顺利利，和和睦睦！

碧尔吉特·格鲍尔·瑟斯特亨

我的父亲是一名内科医生。在我小的时候，经常陪他一起去出诊。因此我在那个时候就决定了，自己以后也要从事这个职业。而且还有一点是确定的：我未来要服务的病人应该是孩子们。他们给我留下深刻印象的不仅仅是他们那不曾因为疾病而丧失的快乐，还有他们的求生欲和力量。在近十年的从医生涯之后，我想要了解儿童医学的另外一个方面：一个人如何从婴儿成长为青少年，他们成长过程中的快乐、疾病以及生长发育的每个阶段是什么样的？当然，孩子们成长的外部环境也很重要，父母的问题、担忧和困境需要我们的帮助。我希望您能在这本书中找到与此相关的建议以及尽可能多的问题的答案。

医学博士曼弗雷德·普劳恩



推荐序	2
自序	3

我们成为了一家人..... 9

从二人世界到三口之家..... 10

和宝宝一起度过的蜜月期	11
丈夫和妻子之间的关系	11
爸爸妈妈的睡眠小杀手	12
如何处理经济问题	13
夫妻生活	13
美好的时光，难熬的时光	14
语言是金	14

好好利用等待宝宝出生的这段时光..... 16

宝宝的衣橱里应该有这些	17
关键是要舒适	17
“二手货”作为首选	17
宝宝需要的各种装备	18
在宝宝出生之前， 您应该为他购买的一些东西	19
其他有用的东西	19
安抚奶嘴	20
背巾	21
不停地吮吸某种东西就会成为一个疑难问题	22
有关安抚奶嘴的小常识	22
赞成使用安抚奶嘴的论点	24
反对使用安抚奶嘴的论点	25
正确的睡觉地点	25
除此之外，您还应该注意的事	26
问题和回答	29

一个家庭诞生了..... 31

出生以及出生后的一段时间	32
最高成绩	32

剖宫产	32
使用产钳或者胎头吸引器生产	33
阿普加测试	34
测量 pH 值	35
预防眼部感染	35
第一次防疫检查	35
第一次洗澡	35
掌控有了宝宝之后的生活	36
促进宝宝健康成长	36
襁褓	38
尿布	39
侧卧的姿势换尿布——这样操作	41
护理宝宝稚嫩的皮肤	42
肚脐的护理	43
宝宝生命中的最初几天	45
先是非常清醒.....	46
.....然后是非常疲惫！	46
保持温暖	46
睡眠需求	47
胎便	48
新生儿血尿	48
乳房肿胀（奇乳）	48
眼睛有分泌物	49
鼻塞	49
新生儿黄疸	50
隐睾症	50
颅骨畸形	51



宝宝的皮肤问题.....	51
问题与回答	56

产褥期 58

产褥初期：“纪念”分娩.....	59
腹部.....	59
私处.....	59
剖宫产缝合的伤口.....	62
产后阵痛.....	64
子宫回缩.....	65
轻微产后忧郁.....	67
激素变化产生的其他影响.....	69
肠道和消化.....	70
痔疮.....	71
手关节.....	72
产褥期体操.....	72
所有事都要按部就班，不能急于一时.....	72
多才多艺的骨盆底.....	73
产褥期扩展体操.....	74
恢复练习.....	75
家里的小练习.....	75
产后避孕.....	78
有哪些避孕方法？.....	78
各种避孕方式一览表.....	80
问题与回答.....	82

从乳儿到幼儿..... 85

第 1 个月.....	86
您的宝宝是这样成长的.....	86
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	91

问题与回答.....	93
------------	----

第 2 个月..... 94

您的宝宝是这样成长的.....	94
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	97
问题与回答.....	99

第 3 个月..... 101

您的宝宝是这样成长的.....	101
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	102
问题与回答.....	104

第 4 个月..... 106

您的宝宝是这样成长的.....	106
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	107
问题与回答.....	110

第 5 个月..... 112

您的宝宝是这样成长的.....	112
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	113
问题与回答.....	116

第 6 个月..... 118

您的宝宝是这样成长的.....	118
您可以这样用游戏的方式.....	
促进宝宝的成长发育.....	119
问题与回答.....	122

第 7 个月..... 124

您的宝宝是这样成长的.....	124
-----------------	-----

您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	126
问题与回答	128

第 8 个月	130
您的宝宝是这样成长的	130
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	131
问题与回答	134

第 9 个月	136
您的宝宝是这样成长的	136
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	137
问题与回答	140

第 10 个月	142
您的宝宝是这样成长的	142
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	143
问题与回答	146

第 11 个月	148
您的宝宝是这样成长的	148
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	149
问题与回答	152

第 12 个月	154
您的宝宝是这样成长的	154
您可以这样用游戏的方式	
促进宝宝的成长发育	155
问题与回答	158

宝宝一岁之前的饮食 161

生命之源：母乳	162
母乳喂养——从一开始就是最佳选择	163
（几乎）每个妈妈都可以母乳喂养	163
乳汁的产生以及哺乳	163
乳房护理	165
母乳——理想的适应	165
有关哺乳的最重要的一些建议	167
哺乳姿势	168
哺乳时的问题	170
问题与回答	172
哺乳期需要正确的饮食	177
哺乳期女性的能量提供者	177
饮料	179
问题与回答	180

婴儿配方奶粉：	
作为母乳之外的另一个选择	182
给宝宝选择适合他的奶粉	183
根据年龄进行选择	183
基础：牛乳	183
保障质量	183
里面还有什么	184
婴儿配方奶粉概况	184
特殊配方奶粉	185
其他哺乳动物的乳汁 / 奶粉	187
其他种类的饮品 / 奶粉	188
与奶瓶相关的事	188
奶瓶	188
奶嘴	189
准备食物	190
食用量	191
请您相信您的感觉！	191

奶瓶和奶嘴的清洗..... 192

问题与回答..... 193

宝宝的第一碗粥..... 195

一步一步开始添加辅食..... 196

新的人生阶段的新食物..... 196

从只吃母乳或者奶粉过渡到添加辅食是

如何实现的?..... 196

第一步:

替换掉白天中的一餐(午饭)..... 197

第二步:

替换掉宝宝一天中的第二顿饭(晚饭)..... 203

第三步:

替换掉第三餐(下午茶)..... 205

我的宝宝应该怎么吃饭?..... 205

宝宝的饮料..... 206

宝宝 10 个月大以后的饮食..... 207

问题与回答..... 208

睡吧, 宝贝, 睡吧..... 211

温柔地进入梦乡..... 212

睡眠——生命之源..... 213

保持充足的睡眠对于宝宝来说尤为重要..... 213

睡眠阶段..... 214

宝宝的睡眠不太一样..... 214

为了能够睡好觉, 宝宝需要些什么?..... 216

入睡..... 217

一觉睡到天亮..... 222

宝宝的睡眠障碍..... 223

死在睡梦中——婴儿猝死综合征..... 225

预防: 但是如何预防?..... 226

问题与回答..... 228

求救——我的宝宝生病了..... 231

大大小小的病痛..... 232

尿布疹..... 233

婴儿红臀(刺激性皮炎)..... 233

真菌性尿布疹..... 234

发烧..... 235

体温测量仪..... 236

高热惊厥..... 237

幼儿急疹..... 238

不明原因的发热..... 239

肚子出了问题..... 239

便秘..... 239

腹泻..... 240

呕吐..... 241

大量呕吐(胃食管反流)..... 242

腹胀..... 243

还有哪些折磨宝宝的病痛..... 244

咳嗽/支气管炎..... 244

伤风感冒..... 246

喘鸣..... 248

哭/哭闹..... 249

长牙..... 251

接种疫苗..... 252

通过注射疫苗发生了什么?..... 252

疫苗注射的流程是怎样的?..... 253

通过疫苗获得安全..... 253

针对疫苗注射的一些批判性见解..... 253

家庭医药箱——居家旅行必备..... 254





我们成为了一家人

情况是这样的：您在等待宝宝的降生，不久之后一个小小的家就完整了！您和您的伴侣将要面临一段令人非常紧张激动的时光——名副其实的紧张和激动。因为几乎没有什么可以比第一个宝宝的降生更能让您的生活发生翻天覆地的变化了。然而，成为一家人究竟意味着什么呢？



从二人世界到三口之家……

10 页



好好利用等待宝宝出生的这段时光

16 页



一个家庭诞生了

31 页



产褥期

58 页





从二人世界到三口之家……

理想状态是宝宝在您的肚子里待 40 周左右，他在那里生长发育。这就意味着，宝宝在您的肚子里待多长时间，您就需要等待多长时间才能和他成为亲密的家人。宝宝的出生会改变角色的分配，大家都需要时间来适应自己的新角色。