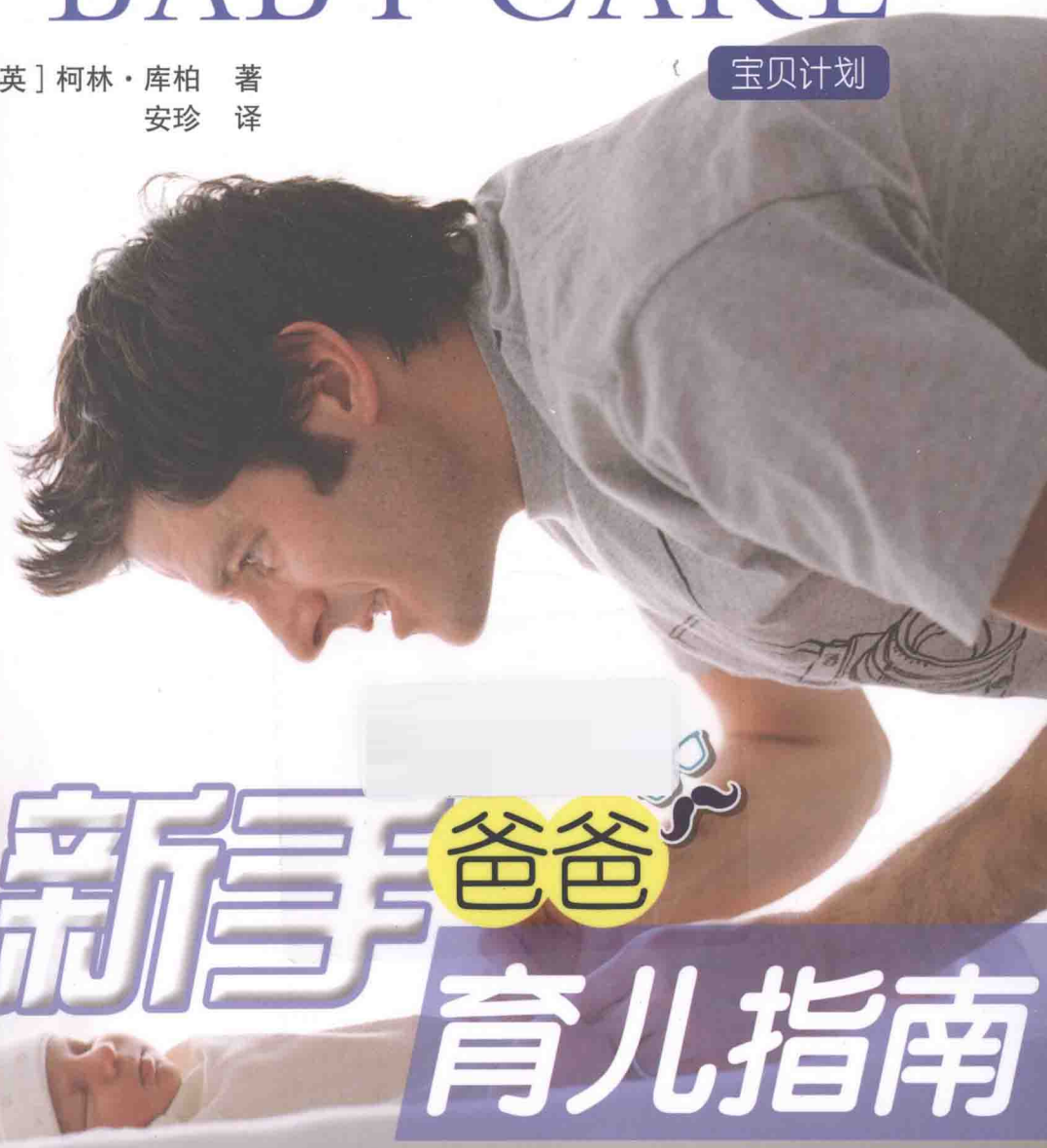


A DAD'S GUIDE TO BABY CARE



[英] 柯林·库柏 著
安珍 译

宝贝计划



新手爸爸 育儿指南

新手爸爸力所能及的付出，能换来妻子与孩子爱的回报。

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

A **DAD'S** GUIDE TO baby care

宝贝计划

新手爸爸 育儿指南



[英] 柯林·库柏 著
安珍 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字:01-2012-3920

Text copyright © Colin Cooper 2008

Illustration and compilation copyright © 2008 Carroll & Brown Limited.

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Copyright © Chinese translation, Beijing Publishing Group Limited 2014

2014 中文版专有权属于北京出版集团公司, 未经书面许可, 不得翻印或以其他方式使用
本书中的任何内容和图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

新手爸爸育儿指南 / (英) 库柏著; 安珍译. — 北
京: 北京出版社, 2014. 3

书名原文: A dad's guide to baby care

ISBN 978-7-200-10142-3

I. ①新… II. ①库… ②安… III. ①婴幼儿—哺育
—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 264669 号

新手爸爸育儿指南

XINSHOU BABA YU'ER ZHINAN

[英] 柯林·库柏 著

安珍 译

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12 印张 80 千字

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-10142-3

定价: 38.00 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572417

A **DAD'S** GUIDE TO baby care

宝贝计划

新手爸爸 育儿指南



[英] 柯林·库柏 著
安珍 译

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

目 录

引言	4
----	---

1 迎接我的宝宝	7
新生儿长什么样儿	8
宝宝的需求有哪些	10
宝宝的适应能力与学习能力	13
要与新生儿建立亲密关系	16

2 突然间，我当爸爸了	19
新手爸爸也要应对情绪和 情感问题	20

3 如何与宝宝建立亲密关系	33
亲密接触	34

4 我能为宝宝做些什么	41
怎样抱婴儿	42
洗澡	47
换尿布	53
穿衣服	56
喂食	60
逗宝宝开心	74
保护宝宝的安全	78

5 孩子哭闹怎么办	83
理解宝宝哭闹的意义	84

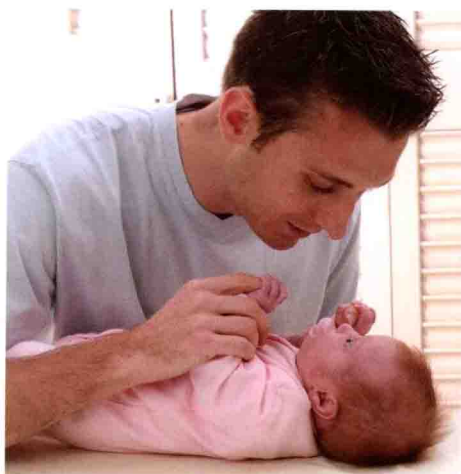
6 关于宝宝的睡眠	93
怎样让宝宝和大人都睡得好	94

7 带宝宝外出	101
带着宝宝去旅行	102



8	开始学步的孩子	109
	学步——一场全新的	
	能量球游戏	110
	满足学步孩子的需求	113
	学步的孩子各种能力的发展	117
	穿衣	121
	吃饭	125
	娱乐活动与游戏	128
	入睡	133
	外出	136
	大小便训练	139
	儿童安全问题	143
	如何保证孩子的安全	145
9	爸爸的贴心好朋友	151
	学会和孩子相处	152

10	纠正不良行为	163
	树立榜样	164
	制定纪律	166
	应对不良行为	169
11	关注宝宝的健康	177
	照顾好宝宝的身体	178
	幼儿常见疾病及处理方法	182



引言

许多新生儿的妈妈认为，新手爸爸在面对婴儿时，总是一副束手无策的样子，表现得很“没用”。其实，任何问题都有解决的办法。

我们必须承认，在日常生活中，女人自然而然地充当着新生儿主要照看者的角色。从生物遗传学的角度看，她们很自然地过渡到这种照看者的角色，并能扮演好这个角色。因为，母亲的身体具备新生儿生存的有利条件。然而，这不仅会给女人带来巨大的压力，同时，还会给夫妻双方造成众多困扰和矛盾。妻子虽然需要帮助，但她会认为，只有她才能将照顾宝宝这件事做好；而丈夫则会产生一种被排斥在外的感觉，从而变得无用武之地。

在这种情况下，作为丈夫，一定要主动参与到照顾孩子的艰巨任务中。一旦孩子出生，准爸爸就应开始履行承诺。夫妻双方需要清楚，无论何时，抚养孩子的责任及家务活都应当由两个人平等承担。

新手妈妈总是坚定地认为，她比任何人更能迅速地为孩子做好一切。或许，她的想法是对的。所以，即使有时她忙得焦头烂额，近乎崩溃，当丈夫主动申请提供帮助时，她也会断然拒绝。她会认为，照顾新生儿这件事对于男人其实很有挑战性，而且她也没空去指点丈夫怎么做。但这样做的结果就意味着，丈夫不仅被置于无足轻重之地，而且根本没有机会学习。因此，丈夫不仅需要为自己争取一个新角色，而且也需熟知照看孩子应做的一切，同时必须坚信，身为父亲必会有用武之地。

大多数新手爸爸都有此体会，育儿是在一次次尝试和一次次错误的过程中进行的。作者撰写此书，目的在于提供一条捷径，使新手爸爸们免于费力周折地

学习，即能迈入充满智慧又经验丰富的好爸爸行列。

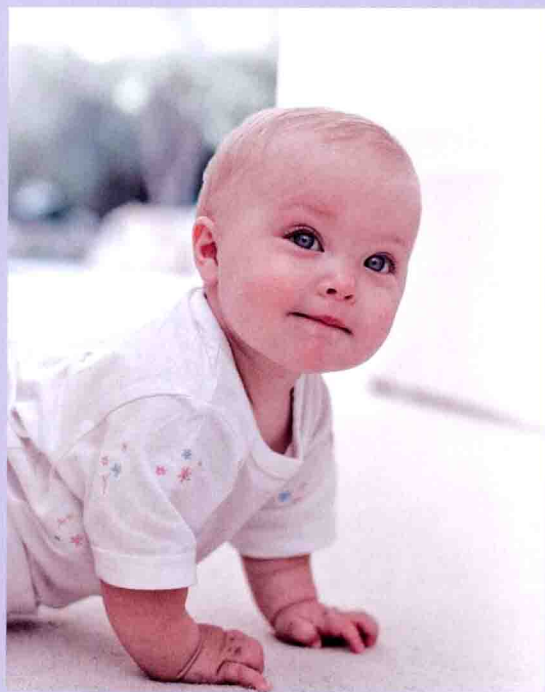
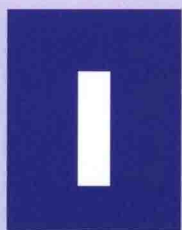
在本书中，一些建议会立竿见影；你也会发现有些建议似乎不管用。不过，没关系，因为育儿本来就无规则可循，况且每个宝宝都是与众不同的。因此，起初看似根本行不通的建议，当你最后不得已尝试照做时，或许真能助你一臂之力。所以，尝试不同的方法，也没什么坏处，或许会给你一个惊喜呢！

本书所有章节都是关于育儿的基本技巧。另外，还有一些你时常会用到的绝好建议，如怎样以身作则。读完这本书，你就会知道该做什么和怎样做，而你所需做的，只是一次次的实践而已。另外，你得仔细斟酌你的想法，并与你的妻子一起讨论这些想法，以期更好地满足妻子及宝宝的需要。

总之，这本书提供了你所需要的实用育儿技巧，它会让你逐渐变得得心应手。

柯林·库柏

That's my baby



迎接我的宝宝

新生儿长什么样儿

男孩？女孩？还是外星人？所有宝宝出生时都长得像外星人。有的宝宝出生时满头乌发，有的却是小光头。下面这些足以让你想象出宝宝出生时的样子——9个月都在“泡热水澡”，之后还要被迫通过狭窄的产道。看到她的瞬间，你脑海里涌现出那些赤裸、皱巴巴、肿胀、青肿之类的词。当然，你的宝宝可能从刚出生就很漂亮。如果你不这么认为，你的朋友很快会说服你，让你相信，你的宝宝确实是又英俊又出众。

迈克的故事

我女儿出生时，满身伤痕。她的出生，经历了漫长而艰难的过程，其中还用到了产钳。她是那么柔弱的一个小东西。我好惊异，她究竟是怎样安然度过和承受这一切的？产钳在她头上留下的痕迹清晰可见，她的皮肤有几处刮伤。对我们所有人而言，这无疑是个惨痛的经历。然而，几周之后，这些伤痕就消失了。现在，我们眼里的她，是多么的漂亮啊！

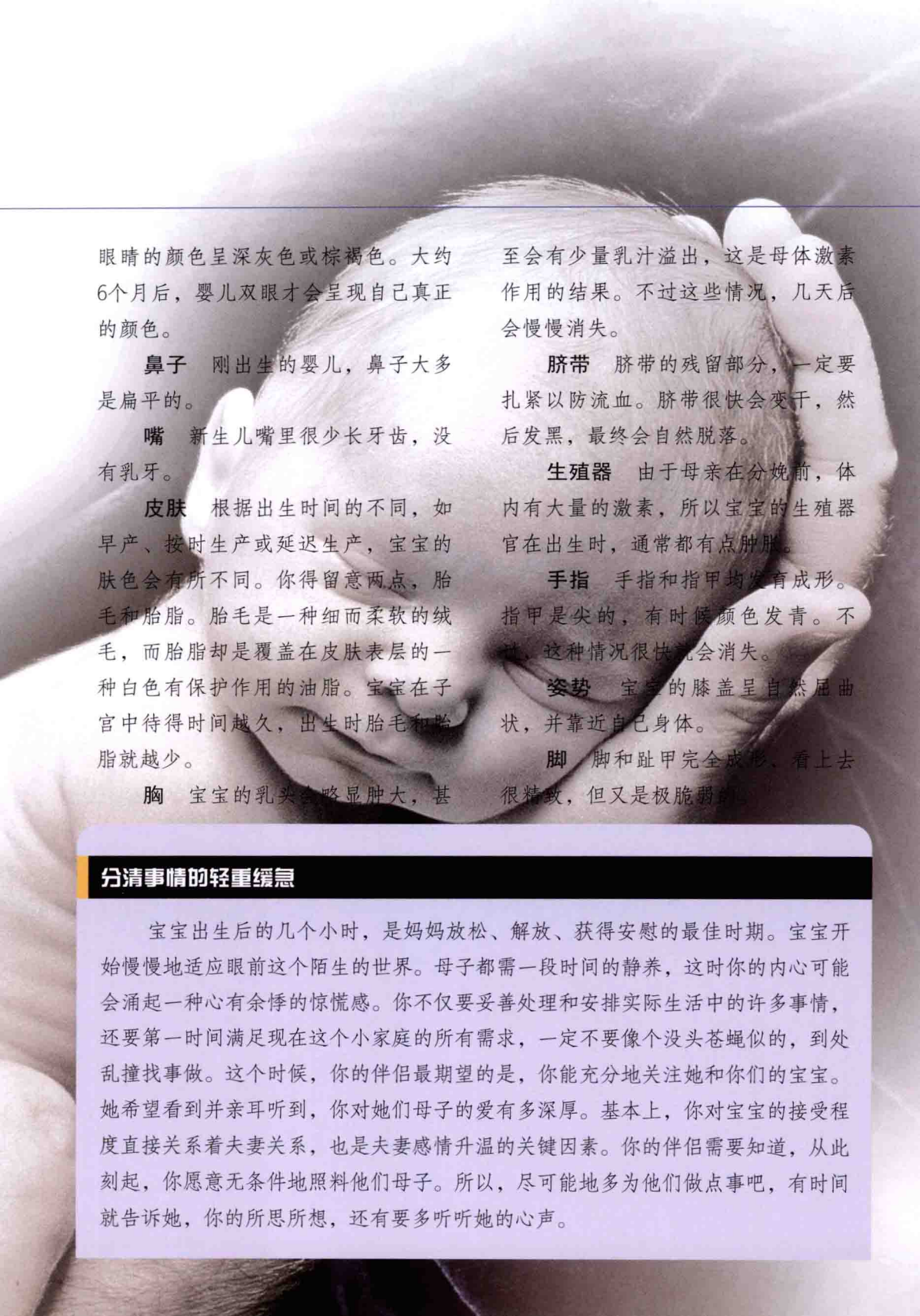
头 头颅的形状颇为古怪，由于受到挤压呈现尖形。在正常的自然分娩和一些剖腹产中这种情况时有发生。这是因为，婴儿在产道中头朝下，停留了太长的时间。不过别担心，这种情况会随着时间的推移逐渐消失的。另外，由于分娩时使用了产钳或吸引器，婴儿的小脸不免会被擦伤。

囟门 婴儿的头颅上方有两个柔软而搏动的“补丁”，它们能帮助婴儿顺利灵活地穿过产道，而免于产道的强烈挤压。有些婴儿两岁左右时，囟门都不会完全愈合，但上面会被一层坚硬的软组织膜所覆盖。

头发 你的宝宝出生时，或许满头乌发，或许是个小光头。不管怎样，新的头发总会慢慢长出来，替代刚出生的毛发，或许颜色和发质都和以前大不相同呢！

耳朵 出生时，宝宝的耳朵外侧可能会皱缩在一起，但很快会恢复到一个自然的形状。

眼睛 眼睛充血，眼睑浮肿，一段时间内可能只有一只眼睛呈睁开状态。大多数白人婴儿，刚出生就有深蓝色的眼睛，而许多非洲或亚洲婴儿



眼睛的颜色呈深灰色或棕褐色。大约6个月后，婴儿双眼才会呈现自己真正的颜色。

鼻子 刚出生的婴儿，鼻子大多是扁平的。

嘴 新生儿嘴里很少长牙齿，没有乳牙。

皮肤 根据出生时间的不同，如早产、按时生产或延迟生产，宝宝的肤色会有所不同。你得留意两点，胎毛和胎脂。胎毛是一种细而柔软的绒毛，而胎脂却是覆盖在皮肤表层的一种白色有保护作用的油脂。宝宝在子宫中待得时间越久，出生时胎毛和胎脂就越少。

胸 宝宝的乳头会略显肿大，甚

至会有少量乳汁溢出，这是母体激素作用的结果。不过这些情况，几天后会慢慢消失。

脐带 脐带的残留部分，一定要扎紧以防流血。脐带很快会变干，然后发黑，最终会自然脱落。

生殖器 由于母亲在分娩前，体内有大量的激素，所以宝宝的生殖器官在出生时，通常都有点肿胀。

手指 手指和指甲均发育成形。指甲是尖的，有时候颜色发青。不过，这种情况很快就会消失。

姿势 宝宝的膝盖呈自然屈曲状，并靠近自己身体。

脚 脚和趾甲完全成形，看上去很精致，但又是极脆弱的。

分清事情的轻重缓急

宝宝出生后的几个小时，是妈妈放松、解放、获得安慰的最佳时期。宝宝开始慢慢地适应眼前这个陌生的世界。母子都需一段时间的静养，这时你的内心可能会涌起一种心有余悸的惊慌感。你不仅要妥善处理和安排实际生活中的许多事情，还要第一时间满足现在这个小家庭的所有需求，一定不要像个没头苍蝇似的，到处乱撞找事做。这个时候，你的伴侣最期望的是，你能充分地关注她和你们的宝宝。她希望看到并亲耳听到，你对她们母子的爱有多深厚。基本上，你对宝宝的接受程度直接关系着夫妻关系，也是夫妻感情升温的关键因素。你的伴侣需要知道，从此刻起，你愿意无条件地照料他们母子。所以，尽可能地多为他们做点事吧，有时间就告诉她，你的所思所想，还有要多听听她的心声。

宝宝的需求有哪些

宝宝出生后，要确保满足宝宝的所有需要。实际上，这些需要可以归纳成以下简明扼要的三点：食物、睡眠和与人交流互动。另外，宝宝的尿布需要一天更换6~12次。或许，这点你已知晓。

毋庸置疑，大多数时候，你的伴侣会满足宝宝这些需要。尤其是她忙于给宝宝喂奶时，如果你确实知道宝宝发生了什么事，你就应该走进屋，一有机会就主动提供帮助。这时，你的伴侣会感到非常欣慰，因为你开始对宝宝有兴趣了，同时也在努力尝试提高自己的育儿技能。你与宝宝交流的每一分钟，都是构建亲密亲子关系的最佳时机。慢慢地你就会发现，当宝宝有以上提到的三种需求时，他就会通过这种原始的沟通方式——大哭大叫，来告诉你他需要帮助。

进食

据说，婴儿平均每天要进食12次左右才可发育良好。这是因为，离开母体子宫后，他会逐渐步入一个快速生长的阶段。但是，实际上，婴儿在出生后的头几天，体重会下降约10%。不过，几周后，他的体重就会慢慢恢

复如初。在接下来的一年中，他的体重会持续增长，通常是一周增重1千克。

在出生后的前6个月，宝宝只能吃母乳。在断奶前，不可食用任何固体食物。虽然，母乳和配方奶粉内均含有婴儿正常发育所需的一切营养物质，但确实，只有母乳中才含有增强婴儿免疫系统的天然成分。

100 以千克计算婴儿粪便的排出量。平均每个婴儿从出生至两岁半粪便总排出量为**100**千克（再加上250升的尿液）。

睡眠

婴儿都需要充足的睡眠。如果不是这样，除非你的宝宝身体有恙，如可能得了急性腹痛。急性腹痛可能会让你的宝宝持续哭闹好几个小时。果真如此，或许你就会明白，为何好几个晚上你都无法安心入睡。如果你运气好的话，陪产假期间，可能在安静中度过。

15 在出生后的头3个月，婴儿平均每天要睡**15**个小时。

睡眠期间，婴儿也在快速地生长。出生时，他受了太多的痛苦和磨难；出生后，他又得学着适应一个全新的生活方式。难怪，你的宝宝会那么累！不过，宝宝不可能一睡就睡很长时间，他可能每3~4个小时苏醒一次，不管白天黑夜。对家长而言，这的确是最难熬的时候。

随着时间的推移，宝宝所需要的睡眠时间会逐渐缩短。不过，在3岁之前，他每天仍旧需要大概12个小时的睡眠时间。而你和你的伴侣所面临的挑战就是如何培养他良好的作息习惯，并确保他不至于在半夜吵醒你们。

与人接触

许多研究表明，多与人接触对婴儿身心的健康发展具有重要意义。

我们会对一个拥抱惊喜不已，你的宝宝也不例外。当你的宝宝被硬生生地从他温暖舒适的子宫小屋里挤出来时，他当然会不乐意，这时他所需要的只是亲人的安慰。如果外面这个陌生的世界，能让他感到舒适和快乐，他就心满意足了。或许，你会认为，他应该尽快学会独立。然而，在他年龄还很小时就丢下他，让他独自一人哭泣，只会让他觉得，他孤身一人在这陌生的世界，没人疼他，没人喜欢他。另外，把他抱在你温暖的怀里，有助于婴儿产生情感上的安全感。实际上，在前6个月，宝宝最大的期望就是大人能多抱抱自己。你抱他越多，他就越容易产生曾经在子宫里的那种安全感和活跃感。

8 6个月的男婴平均体重为**8**千克。而18个月时为12千克。

婴儿的生存本能反射

在出生后的前6个月内，婴儿会表现出一系列的反射行为。所有这些反射行为，均与婴儿的基本需要，即一系列根深蒂固的生存本能密切相关。而这些生存本能，从一开始就是与人类生存繁衍密不可分的一部分。

抓握反射：假如你将一根手指放在婴儿的手中，他会立即紧紧地抓住。有时他抓得太紧了，以至于你能顺着胳膊把她提起来。通常4个月 after，这种反射行为会逐渐消失。

潜水反射：尽管你从未将你的宝宝置于水下游泳，但是如果你将他短时间内置于水中，他反而会游得很开心。因为在水下，婴儿会自然而然地屏住自己的呼吸。

吮吸反射：吮吸是婴儿的自然本能。无论是妈妈的乳房、奶嘴或是你的手指，反正不管什么东西，只要放进他嘴里，他都会吮吸。这是一个至关重要的生存本能。强有力地吮吸是婴儿身体健康的象征。或许，有时他吮吸自己的手指只是为了寻找某种心理上的安慰。

惊跳反射：当听到很大的吵闹声或是被突然移动时，婴儿双手会迅速移到身体两侧，手指也会摊开。然后，他会将两只胳膊抱在胸部，拳头紧握，最后可能以一阵哭声告终。

觅食反射：捏捏婴儿的两侧脸颊，他很快会转向你，并努力地去吮吸你的手指。这种行为有助于他发现食物。碰碰婴儿的嘴唇也有助于他觅食。这种反射行为会一直持续，直到你开始给他喂奶。

步行或踏步反射：假如你撑住婴儿的两只胳膊，使他的双脚接触到柔软的面，他很自然地就会迈开步伐，努力往前走。通常，这种反射行为在婴儿两个月大时会自然消失。



宝宝的适应能力与学习能力

在出生后6周内，婴儿的主要目标是使自己逐渐适应这个与子宫截然不同的新世界。9个月以来，他一直漂浮在子宫里，这里有他生存所需的一切。而现在，在这个陌生的世界，他不得不学会哭泣。因为只有哭泣，他才能吃到饭；只有哭泣，他才能得到他所需的一切。所以，初来乍到，对他无疑是个严峻的考验。

当婴儿逐渐适应这个陌生的世界，变得更加自如时，他开始探索自己的身体及生存的新环境。在你的帮助下，他生理和心理上的发展都非常迅速，以至于有时候你每天都能看到这些新的变化。一般来说，婴儿的发展变化就像抽笋似的每天都会发生。有一段时间，你的宝宝似乎一直在发生变化，他几乎一直在努力地存储信息，就好像他知道自己将要迈入一个未知的世界。当他真的迈出了这一步，他就开始做一些以前你从未想过的事。然而，所有孩子都是不同的，他们学会某种技能的速度也不尽相同。故任何通用规则都只能作为参考。有些宝宝10个月就会走路，但开口说话的时间要比正常宝宝晚得多。有些宝宝18个月就在牙牙学语，但直到近两岁才勉强会走路。

正是这种不确定性，才使得你对宝宝的新变化如此陶醉和着迷。或许，宝宝出生的第一年，是你一生中最快乐、最激动的时光。所以，尽可能多地与宝宝沟通，千万不要错过他众多的第一次，如：第一次微笑、第一次爬行、第一次学步和开口说的第一句话。或许，这所有的第一次会永远深深铭刻于你的记忆中。

我们来谈谈：怎样跟随宝宝变化的步伐

又要回去上班了，这对你而言当然是个不小的打击。你在想，如果在外面待的太久，是不是会跟不上孩子的发展步伐了呢？你的伴侣一天24小时都在忙于照看你们的宝宝，可能无法注意到宝宝的变化。但这些变化对你而言，却非常的显著。告诉你的伴侣，你对她日常生活的点点滴滴是多么的感兴趣，并鼓励她每天去写一篇简单的日记。其实，许多妈妈也想过这样做，可是似乎根本没有多余的时间。确实，写日记的好处不言而喻。比如：有助于你和宝宝时刻保持联系，有助于你的伴侣说出自己的感受并缓解其精神压力。另外，这些精彩的记录还可供你们将来细细回味。

宝宝1岁前的成长发育

第4周

会环顾四周，寻找食物。当喂他吃或对他说话时，他会警觉地望着你。当抱起他或者对他说话，他就不哭了。当把他放趴下，他会把头抬起来片刻。

第6周

开始认识你，并对你微笑，即使你并未与他说话。但当你有说有笑时，他也会朝你笑，有时甚至会发出清脆的咯咯的笑声。

第8周

学会张开自己的双手，并盯着看；用一只手抓住另一只，玩弄自己的手指。他会将目光专注于一个离他的脸约20厘米的玩具。这一阶段是他将所看、所闻、所触联系起来的重要阶段。

第10周

他开始对周围的事感兴趣。保持清醒的时间越来越长。

3个月

喂他吃奶前，他会抬起头。学会预知感兴趣的事，如看到有人准备奶瓶，他会欢喜。

4个月

对新食物充满好奇心，喜欢将它们塞进嘴里。当把他抱正时，双脚会上下弹跳。他开始尝试弯曲自己的膝盖，双脚后蹬，然后抬起双肩，用双手撑住身体，同时运用肌肉的力量前进。随后，他就学会怎么匍匐前进了。他的视角也变得更为宽广，能轻而易举地抓住东西。当你离开房间，他会大哭大叫。

5个月

背部肌肉逐渐变得强大。假如脊背后有支撑物，他还能很舒服地坐着。他也能左右摇头。

6个月

当听到熟人的声音时，他会很激动、很兴奋。笑声很清脆，开始学着用双手探索不同事物的手感。学会用一只手或双手抓住玩具。当把他放趴下，能抬头挺胸，且胸部和上腹部都可以不接触地面。