

之宝贝书系99

兼具操作性和
科学性的

育儿宝典



霍尔特的 育儿真经

润之妈 著

霍尔特，美国儿科的开山鼻祖
在美国，霍尔特相当于中国的林巧稚
著名儿科专家胡亚美院士的老师诸福棠
曾师从于他

中国人口出版社

之宝贝书系 99



霍尔特的 育儿真经

润之妈



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

霍尔特的育儿真经/润之妈著. —北京: 中国人口出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5101-0770-2

I. ①霍… II. ①润… 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 (2011) 第093098号

霍尔特的育儿真经

润之妈 著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 12
字 数 100千字
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0770-2
定 价 28.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



关于作者



一个标准的80后小女人，育有一儿一女。虽非职业作者，但写出来的文字透露出一股少有的灵气和冷静。作为新时代的妈咪，她也有过困惑，但是困惑之后如何养孩子，她有自己的一套理论和方法。她的文字谦和，充满亲切感，但又极为冷静客观。她相信：爱孩子就要懂孩子，爱孩子也要爱自己。身为职业女性兼两个孩子的妈咪，她更懂得如何兼顾孩子和自己的需求。



序言



作为一个妈妈，我经常接触各种育儿书，也经常接触很多妈妈，读书后我发现，市面上的书有很多想法很好，但对于当妈的来说并不是很实用。比如关于喂奶这个问题，书本告诉你只要孩子有需要就给他吃，妈妈的职责就是要满足孩子的一切需要，这对于全职妈妈来说似乎是可以做到的，但对于要上班的妈妈来说，是很难做到的，除非她可以带着宝宝上班。所以对于很多书中的说法，我们这些当妈的相信它是真理，但同时也感到难以做到，这样久而久之，很多妈妈就不愿意看育儿书，因为看完之后会觉得郁闷，觉得自己很不称职，所以很多育儿书就只是书，而无法对妈妈们的生活起到实际的帮助。所以我萌生了一个愿望——想写一本对妈妈有实际用途的书。

如何找到一种切实可行的方法呢？先来看看妈妈们想急于解决的问题：

- 如何让孩子一觉睡到天亮，自己半夜不会被吵醒？
- 如何解决孩子吃夜奶的问题？
- 孩子生病了什么时候该去看医生？

.....

很多女人婚后生了孩子不仅需要上班还要照顾孩子。如今那种喜欢把时间都交给孩子的妈妈越来越少，他们不仅希望自己能工作好，而且希望自己的宝宝也能被照顾好。但妈

妈的时间和精力有限，所以对于照顾孩子这个活，妈妈们都希望自己既能很快掌握方法，又能保证方法科学。

偶然间，在图书馆发现了一本小书《育儿问答》（也就是后面我们一再提到的那本《婴儿的护理和喂养》），这是1918年由商务印书馆从美国引进的，原书作者霍尔特已经作古，在美国如雷贯耳的程度胜似我国的林巧稚。霍尔特全名艾米特·卢瑟·霍尔特（Luther Emmett Holt, 1855~1924），美国著名的儿科医生，美国儿科学的开山鼻祖，曾是纽约儿童医院的领军人物。《育儿问答》是霍尔特一生最重要的著作之一，这本书在全球曾发行过28个版本，并且帮助成千上万的妈妈养育出了健康、快乐的孩子，而众多的妈妈通过这本书认识了霍尔特。

在美国，这本书已经出版到了2008版，不仅有纸质版本还有电子版本，在网络上也有免费的版本，足见这本书旺盛的生命力和人们对霍尔特的信任。

在美国的整个育儿史上，霍尔特的功绩可圈可点，他的这本书也一再成为他后继的同行或赞扬或批评的焦点。不过可以肯定地讲，这本书在当时是赢得了一片赞誉的，并迅速成为当时的畅销书之一，究其原因霍尔特的这本书抓住了当时人们的生活实际。在当时的美国，经济高速发展，妇女们都迫切需要外出工作，所以她们不喜欢在家哺乳，她们想从家庭生活的负担中解脱出来，去逛街、去狂欢，霍尔特接受了人们的这一想法，他科学有效地为人们寻求到了解决这一问题的最佳方法。如果从整个育儿史看，霍尔特的这本书并没有什么鲜明的特色，它太简单质朴了，不过就是那些简

单质朴的文字，却解决了困扰妈妈的众多难题。

霍尔特的书不是要改变什么，而是首先接受妈妈和孩子的生活实际，然后有针对性地提出解决方案。他让每个妈妈都找到适合自己的育儿方法，也从小培养了孩子的自信心、独立性，真正融入到社会中来。

以母乳喂养为例，当时美国经济飞速发展，妇女的受教育程度上升，妈妈们都热衷于外出工作，所以孩子只能交给保姆带，孩子只能吃奶粉。霍尔特虽然驳斥了妈妈们的这一做法，但同时他又提出了人工喂养的种种措施，并且告诉人们母乳是孩子最好的食物的观点，但是并不是所有人都适合哺乳，在今天看来仍非常有积极意义。同样一件事情需要从不同方面来分析研究，不可一概而论。

霍尔特还认为要对孩子进行日程化哺乳，这对今天的妈妈也有相当的实用价值的。按点哺乳可以把妈妈解放出来，妈妈们可以拥有自己的时间和空间，而不至于把养孩子看成一件痛苦的事情。同时又有利于孩子从小养成良好的生活习惯，为进入社会打下坚实的基础。

这些做法虽然看起来简单，但对孩子一生的影响是至关重要的，这本身就说明了霍尔特在育儿史上的地位。

从这本书中可以找到一些今天看起来还算有用的育儿思想：

- 以婴儿的健康为第一位；
- 不要给婴儿过多的保护，以锻炼他的意志力和独立；
- 每个孩子有自己的发育规律，不可拔苗助长；
- 母乳是婴儿最好的食物；

●培养孩子良好的生活习惯是让孩子从母亲怀抱投入到大自然的第一步。

●对于那些由保姆带的喝奶粉或者用母乳放在奶瓶里喂养的宝宝，霍尔特的建议是给孩子一种日程化的管理，比如，规定他什么时候喝奶就必须什么时候喝奶，特别是喝奶粉的宝宝，这样做是为了防止孩子消化不良。

霍尔特教会我们对待养育这件事要从实际出发，这个实际就是自己的生活条件、工作条件和自己孩子的实际情况。

所以通过研习这本书，我发现了一些对养育非常有用的内容。但是我又觉得如果不用心看，是很难发现其中的精华的。所以当我看到这本书时虽然觉得有用，但又觉得妈妈们读一遍可能还是不能快速领悟文内意思，所以我在身居家中苦研此书几个月后决定把自己的实践和文中精髓结合起来，来阐述这本霍尔特的大作。你看到的文字，都是我的一些阅读感受和生活感受，同时我也深知自己的养育经验乃为个体经验，所以利用生活之便就很多问题也访问了诸多医家和妈妈，从他们的经验中搜索出了对妈妈实际生活确实有帮助的方法。我把眼光对准了所有的宝宝，很多方法都是我在家中冥思苦想，然后找其他妈妈交流的结果，可以说这本书并不是我一个人写的，而是众多妈妈想法的集成。所以本书所提供的方法是一般妈妈都适用的方法，但我们也深知每个宝宝都是不同的，所以如果你的宝宝不适合这种方法，或者你有更多好的方法，也欢迎你跟我们联系。希望妈妈们读完我的文字后有所得，能对自己的育儿生活有点帮助，我的愿望也就实现了。



目录 Contents

一、洗澡·····	9
二、痱子·····	25
三、喂奶·····	29
四、断奶·····	51
五、龋齿·····	65
六、鹅口疮·····	69
七、换尿布·····	73
八、尿布疹·····	79
九、便便·····	83
十、便秘·····	87
十一、睡眠·····	93
十二、肚脐护理·····	105
十三、哭闹·····	109
十四、感冒发烧·····	121
十五、穿衣·····	125
十六、喂辅食·····	131
十七、湿疹·····	151
十八、厌食症·····	155
十九、营养不良·····	159
二十、吃手·····	163
二十一、爬坐走·····	167
二十二、成为父母·····	183
二十三、最后想告诉你的话·····	189



洗澡

手足无措是当妈的常态

当了妈之后，才知道孩子的很多事是和大人不一样的。比如，洗澡，大人可能两三天洗一次澡，而小孩则需要经常洗澡，特别是六个月以前的孩子。这是因为，与大人相比，婴儿皮肤分泌多，代谢旺盛，皮肤的皱褶处，如颈部、腋下、腹股沟处(大腿根部)有许多污垢，皮肤破损还容易引起细菌感染，所以孩子要常洗澡。当然洗澡的次数也是随天气而变化，夏天气温高，皮肤分泌物多，所以会一天洗一次澡。等到天冷了，皮肤分泌不那么旺盛了，就可能两天洗一次澡了。随着孩子的慢慢长大，身体发育的完全，就不需要那么经常洗澡了，而孩子的生活习惯也渐渐接近大人。

对于小孩子来说，勤洗澡可以避免细菌侵入，保证皮肤健康。洗澡时，你的皮肤还会接触到婴儿的皮肤，而这种感觉对于婴儿来说是非常愉悦的，同时还能促进全身血液循环，从而有利于新陈代谢。不仅如此，水的热传导能力比空气高30倍，对婴儿体温调节中枢的逐渐成熟起很大作用。婴儿皮肤与水的全面接触，可改善皮肤的触觉能力和对温度、压力的感知能力，对提高婴儿的环境适应能力很有益处。所以勤洗澡对于婴儿来说有非常重要的意义。

道理都是明白的，但是面对娇嫩的孩子，妈妈们还是有些手足无措，其实这都是正常的。关键是，妈妈们如何从手足无措中找到适合的方法，尽快提高给孩子洗澡的水平。在很多时候，由于看到孩子，很多妈妈往往迸发出无穷的母爱，巴不得把世间最好的东西给予孩子，但这样也会增加很多担心和忧虑。这都是正常的，这个世界

上，超人真的不多，我们都是凡夫俗子。唯一可以告诉自己的就是你要不断学习，不断摸索。而这也是霍尔特医生不断告诉我们的。

幸好，老公提前请了月嫂过来帮忙。这个月嫂以前带过孩子，并且老公还提前给月嫂做了体检（证明她身体健康），所以一切都可放心。有个有经验的人在身边就放心多了，毕竟人家还受过比较专业的训练。所以经过几次的观察和摸索，我也知道如何给孩子洗澡了。

这里稍微絮叨下给月嫂体检这个事。很多朋友觉得没有必要，但是我不这样认为，月嫂需要天天跟产妇接触，照顾孩子，所以她的健康对于产妇和孩子来说都非常重要。一般情况下，需要检验如下几项指标：

一是验血。做乙肝血清免疫学检查。乙肝表面抗原或e抗原阳性者，不宜做孩子保姆；患有慢性肝炎者更不能做孩子保姆。这些乙肝病毒携带者可通过密切的生活接触感染孩子。

二是验便。做大便细菌培养检查，以查清是否患有伤寒病或是伤寒病的健康带菌者。如果大便培养结果呈阳性，就不能做孩子保姆。因为在其貌似健康的体内隐藏着伤寒杆菌，在日常生活接触中会传染给孩子。

三是验痰。做痰液结核菌浓缩或培养试验，以检查是否患有结核病，结果为阴性者才可做月嫂。

月嫂干活麻利不麻利是其次的，健康是最重要的。不要怕麻烦和花钱，因为比起你和孩子的健康来说，这个真的不算什么。

要考虑方便性和安全性

要想从育儿的琐事中解脱出来，最重要的是兼顾方便和安全。方便就是自己可以一个人操作，没有太多杂乱，就拿洗澡这件事来说，提前准备好洗浴用品和衣物、准备好澡盆的水，就是给自己和孩子提供方便。安全，就是在操作过程中考虑全面，不出意外。

对于新手父母来说，如果动作不是很熟练，也没有帮手，洗澡的技巧拿捏的不是很好，可以选择一种带纱网的洗澡盆，洗澡时把孩子放上去就好了。刚出生的孩子是很好伺候的，一般对你的任何行为他都不会太反抗，都会很乖，洗澡时你不需要担心他会从盆里跳出来，你只需要把他放到盆里，提前准备好洗澡要用的物品，按顺序洗就是了，一个人就可以给孩子洗澡了，而不需要七大姑八大姨在旁伺候。对于洗澡技巧拿捏得很好的父母，也可以选用普通的圆盆给孩子洗澡。

不过不管你选用什么样的洗澡盆，提前的准备还是很有必要的。你需要提前准备的物品有：小毛巾和儿童浴巾各一条、婴儿洗发露、婴儿沐浴露、婴儿按摩油、婴儿乳液、小儿衣物、尿布或纸尿裤。

小毛巾可以用来给孩子洗头用。浴巾可以在洗完澡后帮你把孩子身上的水迅速吸干，或者在没有穿衣服的瞬间可以它暂时充当衣服，让孩子有温暖的感觉。

小儿衣物的准备是很有必要的，因为把孩子身体擦干后，你就

需要给孩子穿衣了，如果这时你还需要给孩子找衣服，那孩子极有可能因为受凉而感冒；或者你把孩子放在一边去找衣服，在你离开他的一瞬间，调皮好动的他极有可能翻到床下。

洗发露和沐浴露不是每次洗澡都会用到的，特别是小孩子，有时身上不是很脏，给他洗澡也只是因为婴儿代谢比较旺盛，容易出汗，只要洗去汗味就可以了，所以不需要每次都这些东西。

尿布或纸尿裤是婴儿期孩子的必需物品，要不然孩子洗干净了，万一又尿了，你又要洗床单或者你的衣服了！

等到孩子会翻身后，安全问题就很重要了，特别是会翻身时你就需要注意了，提前准备好一切显得非常重要，这样你就不需要急急忙忙拿这取那。因为在你取东西的瞬间，孩子有可能呛到水，或者在澡盆里翻身、打水，这样会有危险。

再大一点的孩子，就自己学洗澡了，这时你更要把一些安全事项教给他，比如，洗澡时要先放凉水再放热水，摸一摸水温不烫手再开始进去，如果直接用淋浴冲也要先用手试好水温，事先准备好衣物和洗浴用品，碰到异常情况要叫妈妈，不能一个人在家洗澡，洗完澡要特别把耳朵里擦干以防患中耳炎。

小孩子，因为不怎么动，所以他的安全掌握在你的手里，你要做的就是紧紧拖住他，水不要太热也不要太凉就可以了。另外，在洗澡前要摘掉自己手指上的戒指、手腕上的手镯或手表，以免划伤孩子。对于大孩子来说，你需要告诉他洗澡时不能站起来在澡盆里

走动。或者在盆底铺个防滑垫，以防止孩子滑倒。自己会洗澡的大孩子，你要告诉他洗澡时，注意脚下防滑，如果有紧急情况，一定要大声呼救。

信心来源于经验。随着孩子的成长，孩子身上出现的问题也发生了改变，你要不断学习，你需要根据孩子出现的问题调整养育策略。这样孩子长大了，你做妈的经验也增长了。自然，应对什么事情你也会信心百倍。

孩子的不断成长也给了妈妈再次成长的机会。因为心疼孩子、惦记孩子，所以你会把一切事情考虑得好好的，防止出现意外，这对于那些毛手毛脚的人来说，是个不断改正坏习惯的过程。

除此之外，你需要注意以下几点：

- 室内的温度是否适宜，霍尔特医生也提到了这一点，在《儿童的护理和喂养》这本书中，霍尔特医生说要在温暖的房间里给孩子洗澡，这是为了保证孩子不着凉，不生病。可以是卧室或者浴室，如果怕孩子着凉，还可以把浴霸打开。另外，不要在有风的地方给孩子洗澡，以免穿堂风吹来让孩子受凉。

- 水温是否适宜。测量水温的方法是用手背放到水里试下，如果不是感到太热或太凉，就是适宜的水温了。

- 洗澡的时间。洗澡时间不宜过长，5~10分钟就可以了。如果时间太长了，孩子会哭闹，那样你就要手忙脚乱了。

● 你不能离开孩子，一刻也不行。如果洗着洗着，你的手机响了，那就让它响，没什么大不了的，此时孩子的安全最重要。千万不要觉得自己很能干，一只手拎着湿漉漉的孩子，一只手去接手机，没必要这样。过后你再打过去就是了。不要把手机声当成警报声。

● 给孩子洗澡，最好安排在吃奶前，因为刚吃过奶的孩子容易睡觉，洗澡时也容易吐奶。室温最好控制在25℃左右，温度太低孩子容易受凉。

● 孩子洗澡的次数，可以根据气候和家庭条件决定。如果是夏天，每天至少一次，如果是冬天，每周一次，有时大便后特别脏，也可以增加相应的次数。

● 洗澡时动作要轻柔，这也是霍尔特医生在《儿童的护理和喂养》中提到的。霍尔特医生告诉我们，小孩子皮肤很娇嫩，所以洗澡时一定要温柔点。

● 洗完澡后，不需要给孩子用爽身粉。因为孩子新陈代谢快，出汗多，尿也多，爽身粉遇到汗水或尿容易结块变成颗粒状，当孩子活动时这些颗粒会摩擦皮肤，导致皮肤红肿糜烂。



掌握正确的方法很重要

洗澡的方法也很重要，运用自如你就能顺利完成这一过程，而且还可以防止意外的发生。

给孩子洗澡时，在澡盆里放上深5~8厘米的水就可以了，要先倒凉水，然后兑热水，用胳膊肘或手腕试试水温，觉得热而不烫就可以了。给小孩子洗澡时，你可参考以下步骤：

- 第一步：先把孩子的上身衣服脱光，清洗他的脸和脖子。然后用毛巾把他裹好，夹在你的胳膊下，再托着孩子的头悬在澡盆上面，轻轻地撩水清洗孩子的头发，随后用毛巾把头发擦干。

- 第二步：解下孩子的裤子，一只手牢牢托住孩子的头和肩膀，另一只手托着屁股和腿，把孩子放在水里。然后在水里用一只胳膊托着孩子，腾出另一只手轻轻地清洗孩子的身体，并鼓励孩子踢水、拍水玩。

- 第三步：把孩子从水里抱出来的时候，一只手托着头和肩膀，抽出另一只手来像以前那样托着孩子的屁股，然后放在事先准备好的干毛巾上，并立即把他裹住以免受凉。

- 第四步：把孩子浑身擦干，特别要注意脖子、屁股、大腿和腋下的褶皱。然后给他穿好衣服就可以了。

新生儿回到家的最初几天，除了滴下的乳汁和需要换尿布以外，新生儿不会很脏，所以不用每次都进行全身清洗。如果孩子原本很干净，只要为孩子清洗所需要清洗的部位就可以了。为了让孩子在洗澡时保持良好的情绪，一方面妈妈要保证自己的动作尽可能地轻柔而迅速，另一方面还可以边洗澡边和孩子说话或给孩子唱歌，也可以把玩具挂在孩子头顶上方，让不耐烦的孩子安静下来。