

The New Contented

● 新手父母 01

吉娜·福特◎著

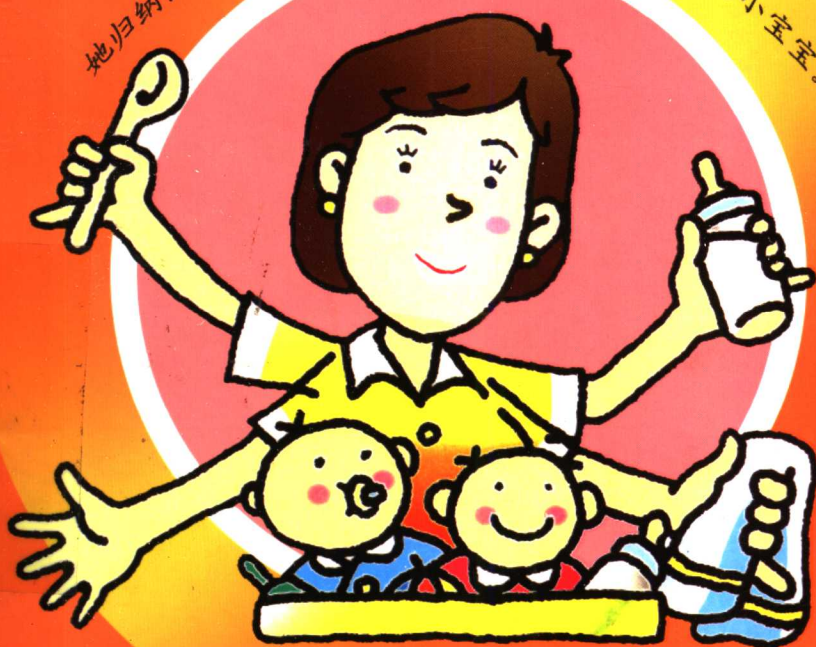
陈丽文◎译

Little Baby Book

超级育儿通

汕头大学出版社

作者是英国最知名的超级保姆，照顾过 300 个婴儿，
她归纳出最有效的生活作息表，轻松养出健康快乐的小宝宝。



● 新手父母 01

| 吉娜·福特◎著
| 陈丽文◎译

超级育儿通

The New ~~Contented~~ Little Baby Book

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级育儿通/(英)福特著;陈丽文译. —汕头:汕头大学出版社,2003.2
ISBN 7-81036-541-X

I. 超... II. ①福...②陈... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—智力开发 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 010990 号

The New Contented Little Baby Book

Copyright © Gina Ford 1999,2002

Chinese (simplified characters only) Trade Paperback Copyright © 2003 by Shantou University Press. All rights reserved.

This edition is published through arrangement with Chinese connection, a division of the Yao Enterprises, LLC.

超级育儿通

作 者: 吉娜·福特

译 者: 陈丽文

责任编辑: 段文勇 庄少兰 郭丽萍 许 梅

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮编:510075

开 本: 890×1168 1/32

印 张: 9.75

字 数: 215 千字

版 次: 2003 年 6 月第 1 版

印 次: 2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 20.00 元

ISBN 7-81036-541-X/TS·29

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换



作者是英国最知名的超级保姆，
照顾过300个婴儿，
归纳出最有效的生活作息表，
轻松养出健康快乐的小宝宝。

目 录

推荐序(一) 育儿通通乐	王素美 /5
推荐序(二) 本书和一般育儿书有何不同	凯西·霍森 /8
谢词	/10
作者序	/11
第一章 准备迎接新生儿来临	/15
婴儿房	/18
婴儿用品	/31
以母乳喂养婴儿时所需的用品	/41
以婴儿奶粉喂养宝宝所需的器具	/46
新生儿的衣物	/50
清洗宝宝衣物	/59
第二章 宝宝出生之后	/65
出院回家	/65
以母乳喂养婴儿	/67
以婴儿奶粉喂哺婴儿	/70
常见问题	/73
婴儿奶嘴	/85
解读婴儿的哭闹行为	/87
与宝宝建立亲情	/89
第三章 了解婴儿的睡眠	/93
审视“想吃就吃”的喂养法	/93

婴儿的睡眠模式	/98
常见问题回答	/99
第四章 第一年的进食	/109
以母乳喂养宝宝	/109
母乳的分泌	/121
开始进入断奶期	/126
常见问题回答	/128
使用奶瓶喂宝宝婴儿奶粉	/134
宝宝第一年的喝奶量和进食时间	/143
第五章 婴儿出生后第一年的作息	/159
固定作息对宝宝的益处	/159
固定作息对母亲的益处	/161
如何养成固定的作息	/162
白天的睡眠	/167
上午的小睡	/169
午睡时段	/171
下午时的小睡	/173
如何调整宝宝的作息	/174
宝宝出门在外的时候	/177
喝母乳的宝宝在2周~1个月大的作息	/178
宝宝在2周~1个月大时作息上的调整	/185
喝母乳的宝宝在1个月~1个半月大时的作息	/188
宝宝在1个月~1个半月大时作息上的调整	/195
喝母乳的宝宝在1个半月~2个月大时的作息	/198
宝宝在1个半月~2个月大时作息上的调整	/205
喝母乳的宝宝在2个月~3个月大时的作息	/208
宝宝在2个月~3个月大时作息上的调整	/213

3~4个月大婴儿的作息	/216
宝宝在3~4个月大时作息上的调整	/220
罗伯特:4个月大的小男婴	/221
4~5个月大婴儿的作息	/225
宝宝在4~5个月大时作息上的调整	/229
5~6个月大婴儿的作息	/231
宝宝在5~6个月大时作息上的调整	/234
詹姆士:5个半月大的小男婴	/236
6~9个月大婴儿的作息	/242
宝宝在6~9个月大时作息上的调整	/246
伊莉莎和艾米莉:6个月大的双胞胎姊妹	/247
9~12个月大婴儿的作息	/252
宝宝在9~12个月大时作息上的调整	/255
露西:9个月大的宝宝	/257
第六章 开始进食固体食物	/261
逐步断奶	/261
第一阶段:4~6个月大	/265
茉莉:6个月大的小女婴	/270
第二阶段:6~9个月大	/276
第三阶段:9~12个月大	/280
常见问题回答	/284
4~5个月大宝宝的进食计划	/293
5~6个月大宝宝的进食计划	/297
6~7个月大宝宝的进食计划	/299
7~8个月大宝宝的进食计划	/301
8~9个月大宝宝的进食计划	/304
9~12个月大宝宝的进食计划	/306

推荐序(一) 育儿通通乐

借用知名人士王建煊先生的一句话：“通乐……想通了就乐了！”

我也有信心地说，读者们在看过这本《超级育儿通》之后，将有助您改善育儿的困扰，享受育儿的酸甜苦辣，因为“读通了，育儿也就乐了！”

常听到一句育儿的俏皮话：“老大照书养，老二照猪养。”为什么落差会这么大？没错！千百个孩子就有千百样，总是不按牌理出牌，哪能都照书上写的做？而且不一定有效！

这样的抱怨我同意！在拜读这本《超级育儿通》过程中，我佩服作者能如此巨细靡遗，将0~1岁新生儿的所有可能发生的状况，以及父母最常碰到的难题，跃然纸上。我想大部分人所存在的“尽信书，不如无书”的困惑，应可在阅读完整本《超级育儿通》之后，重拾对照顾婴幼儿的信心，也能为无妄的“书”稍解冤屈！

难得有一本书将新生儿的照顾，描述得如此贴切，尤其谈及哺喂“母乳”这部分最为人称

道。台湾倡导“哺喂母乳好处”的风气方兴未艾,但是效果有限的原因,无非是因为对哺喂“母乳”的知识普遍不足,母亲们的难题找不到解决之道,以致暴殄天物!加上台湾新生儿送托的比例极高,而保姆本身在哺喂“母乳”方面的经验阙如,更令“哺喂母乳好处”的宣导施展不开。

因此,我由衷希望透过这本书的出版,不但让父母及保姆解除普遍存在的育儿焦虑,也能唤起身负保姆重任的女性朋友,善加珍惜上天独厚于我们的资源,共同担负起培育孩子的使命。

王素美

(本文作者现任台湾保姆总会创会理事长)

—特别感谢—

(12位保姆协会理事长共同推荐)

王素美理事长	“台中市”保姆协会
朱凤芝理事长	“桃园县”保姆协会
何云凤理事长	“台北市”保姆协会
林慧美理事长	“宜兰县”保姆协进会
陈玉霜理事长	“彰化县”保姆协会
陈昭惠理事长	“高雄县”保姆协会
杨惠珍理事长	“高雄市”保姆协会
郑瑞桃常务理事	“台南县”保姆职业工会
廖素兰理事长	“台北县”保姆协会
廖梅兰理事长	“台中县”保姆协会
刘嘉丽理事长	“嘉义市”保姆协会
赖美磁理事长	“南投县”保姆学会

推荐序(二)

本书和一般育儿书有何不同？

在育儿知识和讯息垂手可得的情况下，初为人父母者，确实很难决定从何着手。

如果你在怀孕时曾经抽空阅读产后如何照顾新生儿的书籍，你会发现它们都不是以一天为单位，也没有依婴儿周周不同的成长需要，作出清楚的摘要。

本书作者吉娜以一个个钟头和一周周为单位，指导父母及保姆们如何训练初生宝宝养成合宜的作息。而一系列清楚的图表，显示婴儿在不同时期，需要大人不同的方法来照顾，帮助你掌控宝宝和你的作息时间表，你只要每天看一次作息表，按照每天、每周的方法，你就能够完全适应和掌控新生儿来临之后的新生活，扮演好你初为人母或保姆的新角色。

不管你的宝宝是吃母乳还是婴儿奶粉，吉娜会引领你渡过育儿的每一天，帮助你掌握自己和宝宝的时间，同时让你了解宝宝可能会有反应。随着宝宝渐渐长大，宝宝的食物也需

要调整。吉娜在书中示范如何断奶和开始喂食固体食物,使你事先就知道如何,以及为什么需要改变宝宝进食的食物内容。

作者照顾过 300 个婴儿,从他们身上证实了固定的作息能使宝宝愉快地成长。吉娜以她的亲身经验教父母及保姆如何做对小宝宝最好,并以她曾经遇到的问题为例,帮助读者了解和解决他们可能遭遇的困难。

凯西·霍森

(备注:作者的小宝宝,就是由吉娜一手调教的,他真的一天睡 12 小时,吃得很好,而且总是露出快乐又满足的模样。)

谢 词

我要感谢霍森出版社的成员,谢谢他们的友谊及长期以来对我的支援。为了使初为人父母及保姆们更容易使用本书,凯森将我手写的作息和进食计划,制成一目了然的格式;而珍妮特花了很多个夜晚,整理我潦草的手稿;我也要谢谢编辑乔安娜·卡拉斯在这本书的写作期间给予我耐心的支援,更谢谢她在出书成辑时为本书所作的修改和补充。

我也衷心地感谢我的亲朋好友。他们经常透过电话和信函鼓励我,使我倍觉温馨。

最后,我要感谢上百位与我分享育儿经验的父母,由于他们愿意分享他们的育儿经验,才有这本书的诞生。

吉娜·福特

作者序

目前市场上与照顾婴儿有关的书籍,大多由医生和心理学家撰写。他们的育儿资讯来源主要是自己的小孩,以及向他们咨询的父母亲。阅读这些医疗资讯和各式各样的教科书可能会很有趣;但有人不禁要问,对一个被需索无度,吵闹不休的新生儿紧紧绑住的母亲来说,这些资讯究竟能提供多少帮助?

举例来说,大部分的书会告诉你,婴儿在一个晚上醒来好几次是正常的,不管他们想要吃几次奶,或者吃多长的时间,你都应该满足他们,然后逐步让婴儿发展出固定的睡眠习惯。这些专家所主张的方法,对在任何时段都可以工作,时间上可以配合婴儿睡眠的父母亲而言,可能不是问题,但对一些早上七点得起床送家中其他大孩子上学,以及朝九晚五的上班族而言,这方法行得通吗? 答案是否定的。即使头脑再清醒的人,如果连续几周不断在夜间被吵醒,那他也会体力不支,疲累到极点。尽管这些专家会一再告诉你,接下来会渐入佳境,但最新

的调查数据显示,85%的幼儿即使到了一岁,仍然会在半夜醒来,而育儿专家们对这个现象也找不出答案;当然这些专家们也都有半夜醒来之后再也睡不着的经验,但如果情况发生在时间紧凑、工作繁重的幼儿双亲身上时,将会对这些父母亲们的生活造成很大的困扰。

所有与育儿有关的事物都蕴藏很大的商机。看看书店就知道了,那里有一整排这一类的著作。拿起书来翻翻你就会发现,大部分书中的建议几乎完全一样:“轻轻摇着你的宝宝,一边在地板上走来走去,抱宝宝喂奶直到他睡着,把他放在摇篮里摇晃,或者开车带他兜风”。每天有成千上万的父母重复做着这些事,有些得持续做好几个月,有些甚至要好几年,接下来,这些父母可能又会买些育儿书来解决育儿时遇到的问题,而这批书的作者声称他们会告诉你“如何让宝宝睡得更好”。他们会指出宝宝睡眠不规律是因为他们被宠坏了,例如抱着宝宝摇到宝宝睡着,为了让他睡着而给他食物,或者开车载着兜风。而他们提供的解决办法是哭闹法,也就是放着让宝宝哭到睡着。但你真狠得下心吗?因为他可能得连续几个夜晚哭上两个钟头,才学得会自己入睡。

如果这么做行得通的话,那是不是在宝宝刚出生时,大人对他们的哭闹就应该相应不理,

这样他们很快就学会自己睡觉了？这个问题在另一些书中也有答案，那就是：如果宝宝哭泣时，你不去安抚他的话，对他以后的人格发展会有不好的影响。正如我先前所说的，如何育儿的议题能够带来很多商机，因此市面上会出现各式各样的理论，但它们却很少提供解决的方法，就因为你在书中找不出你想要的答案，所以只好继续再买下一本。

这本书和市面上的育儿书籍有很大的不同，在书中我集结了多年亲手照顾新生儿的经验。我曾经和几百个新生婴儿共同生活并且亲手照顾他们。我提供了如何在宝宝一出生就开始帮他们培养出固定的作息，包括进食和睡眠，避免他们连续几个月睡不好，吃不好，肠绞痛（或称不明原因啼哭），以及一些专家也不知道如何解决的状况，通常因为他们无法解决这些问题，所以他们只好想办法不断告诉你这是正常现象。

本书中所叙述的规则，能够使你分辨出宝宝是饿了还是困了，并且告诉你如何满足宝宝的需要，透过这些方法，逐渐地，宝宝会发展出快乐又满足的性情，而且在他六至十周大时，就可以一觉到天明了，而我的分析同时也使你能够了解宝宝真正想表达的意思。书中的方法曾经用在全世界几百个母亲和她们的婴儿身上，