

简单生活书系

育儿很简单

50 Simple
ways to pamper
your baby



[美] 凯恩·赛格·玛丽 著
张 伟 等译

中国宇航出版社

简单生活书系

育儿很简单

50 Simple Ways to Pamper Your Baby

(美) 凯恩·赛格·玛丽 著

张伟 张 耿 枫 译



中国宇航出版社

50 Simple Ways to Pamper Your Baby

Copyright © 2000 by Karyn Siegel-Maier c/o Storey publishing LLC,
all rights reserved.

本书中文简体字版由著作权人授权中国宇航出版社独家出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图书 01-2003-3671

图书在版编目(CIP)数据

育儿很简单/(美)玛丽著;张伟,张烨,耿枫译.
—北京:中国宇航出版社,2003.7
(简单生活书系)

书名原文: 50 Simple Ways to Pamper Your Baby
ISBN 7-80144-632-1

I. 育... II. ①玛...②张...③张...④耿...
III. 生活—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第053291号

出版 中国宇航出版社
发行 北京市阜成路8号 邮编 100830
社址 (010) 68768548
网址 www.caphbook.com / www.caphbook.com.cn
经销 新华书店
发行部 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010) 68373103 (010) 68373185 (传真)
零售店 读者服务部 北京市阜成路8号
(010) 68371105 (010) 68522384 (传真)
北京宇航文苑 北京市海淀区海淀大街31号
(010) 62579190 (010) 62529336
承印 北京中科印刷有限公司
版次 2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷
开本 1/32 850×1168
印张 7.25 字数 78千字
书号 ISBN 7-80144-632-1/B·012
定价 15.00元

本书如有印装质量问题可与发行部调换



谨献给

天下的父亲、母亲和孩子们。

特别向我的父母和孩子们
致谢，感谢他们所给予我的一切。

注 意

本书中各种婴儿营养食品中的配料，大部分能在超市找到。

要小心处理所有的配料，并务必使它们远离孩子。精华油是高度浓缩的，应当时刻注意。除非特殊情况，不要使用纯精华油，或在使用时别超过推荐使用量，永远不要在食品内使用精华油。如果在使用了任何婴儿营养食品或在使用配料后，出现任何的皮疹、发红或其他皮肤反应，请立即停用，并听取有资格认证的保健机构的建议。



前言

为人父母，是任何人都能够完成的最艰巨的任务之一，而我们多数人对这却缺乏准备。第一次做父母时，我们能非常容易地感到自己被那些新生命带来的永无止境的责任所淹没，甚至那些有经验的父母，也会有愤怒和绝望的时刻。然而，在父母忙于做最基础的工作时，有一点是非常重要的，就是他们珍爱的小宝宝不会永远长不大，宝宝成长中的每一步，甚至于每天都经历的最普通的事情，都是一扇成长的机会之窗。

娇养宝宝往往来得很自然——一个亲吻，一次拥抱，或是满怀爱意的父母轻轻在宝宝耳边说出的温柔话语。然而，在这些亲昵的爱抚方式之



育儿很简单 50 Simple Ways to Pamper Your Baby

外，父母还有更多的方法可以从正面影响宝宝的情感 and 行为。他们可以通过自然的、简捷有趣的方法做到这一点。

这本书并不是关于如何照顾孩子的。已有很多书都可以帮助你克服诸如解决孩子之间争斗、对付儿科疾病、养成良好卫生习惯等困难。本书提供的是各种简捷和常识性的方法，可以让你的宝宝在出生后第一年就得到教育。它向你提供了一个良好的基础，使宝宝健康、自立，并能够保持长久的与双亲之间的良好关系，而你从中所获得的教益，将使你终生受用，并逐渐传到下一代。

作为父亲或母亲，你会很自然地想把最好的给予你的宝宝。然而，你能够给予孩子的最好的礼物，并不是大学教育，或是每年去迪斯尼乐园游玩，实际上，给予孩子的最好礼物就

前言 Introduction



是你自己。这本书将帮助你以全新的、或是你想都没有想过的方法，很自由地将这个最好的礼物送给你的宝宝。

为人父母是一次历险！正如弗累斯大转轮中的纺锤一样，这个责任将长达一生，并且充满起起落落。请尽情享受其中的乐趣吧！



目 录

1. 合理安排时间	1
2. 让未出世的宝宝听到声音 ...	4
3. 放松你自己	7
4. 照顾好自己	12
5. 寻求帮助	15
6. 按摩的乐趣	19
7. 宝宝降生	24
8. 为宝宝创造柔软的环境	29
9. 宝宝的安乐窝	32
10. 营造一个馨香环境	37
11. 相信你自己	42
12. 宝宝的肚脐	47
13. 消除乳痂的诀窍	50
14. 同宝宝共享洗浴之乐	55
15. 预防宝宝尿疹	61
16. 让宝宝远离有害玩具	65



育儿很简单 50 Simple Ways to Pamper Your Baby

17. 把艺术带给宝宝 70
18. 使用天然的粉 76
19. 逗宝宝笑 81
20. 建立爱的纽带 87
21. 宝宝防晒 90
22. 坚持母乳喂养 95
23. 可靠的奶瓶喂养 101
24. 指导宝宝进食 106
25. 制作宝宝食品 111
26. 赶走疝气 118
27. 摇啊摇，摇宝宝 122
28. 清洁宝宝的肌肤 125
29. 宝宝长新牙 131
30. 宝宝的医疗救治 136
31. 带宝宝认识世界 140
32. 给宝宝整洁安全的环境 144
33. 宝宝出游 148
34. 哄宝宝入睡 151
35. 寻找称职的保姆 154
36. 有趣的宝宝食物 158

目 录 Contents



37. 和宝宝一起做游戏	166
38. 宝宝来学习	171
39. 宝宝的专用润肤液	176
40. 帮宝宝建立自尊	183
41. 教宝宝做运动	186
42. 让宝宝学会阅读	189
43. 为宝宝做按摩	193
44. 让宝宝加入群体游戏	197
45. 给宝宝特殊关爱	200
46. 年轻父母要建立自信	203
47. 宝宝的语言	206
48. 值得珍藏的回忆	209
49. 建立和谐的家庭关系	212
50. 为未来作准备	215



1. 合理安排时间



真的，养好宝宝是从子宫开始的。因此，在这段特殊的日子，从一开始就要给予自己更多的关爱，这非常重要。其中一个方法，就是把给予别人的时间多留一些给自己。

时间掌握在你的手里

在怀孕期间，确保有一些时间保



育儿很简单 50 Simple Ways to Pamper Your Baby

持“独自一人”——只有你和你的宝宝。远离嘈杂的电话和每天的日常琐事，将会对你和你的宝宝产生奇迹般的效果。试着找一个安静的地方，比如花园或家中某个安静的角落，并保证你不会被打扰。闭上眼睛，把那些“要做的事情”全都抛到一边去，做几次深呼吸。不要讲话，把爱的思绪传递给你未出世的宝宝。



学会说“不”。你的精力是宝贵的，你负担不起精力的浪费，尤其是在那些特殊的日子。委婉并坚定地告知那些对你的时间提出不恰当要求的人们：世界末日不会因你的拒绝而到来。



将事情委托给别人，不会有谁命

合理安排时间 Make the Most of Your Time



令你必须在家干活，像洗衣、购买食品等事情，并非你惟一的活动内容，邀请别的家庭成员一起来干吧；其实，甚至年纪小的孩子也能把收拾杂物或做沙拉这样的事做好。还有，不要拒绝别人主动提供的帮助！



花一点时间整理你的思绪和情感，这可以成为开始记日记的一个伟大时刻；如果你已经在记日记，就请开辟专门的孕期部分。保存你在这个特殊阶段感受的另外一个很棒的方法，是给你未出世的宝宝写信，每天花一点时间，将浮现在脑子里的想法写下来；还有，拥有这样的时间表，将会给你一个很好的借口在忙碌之余休息一下。



2. 让未出世的宝宝听到声音



子宫并不是一个安静之所。胎儿能经常倾听到消化系统的声音，心脏有规律的跳动声，以及外界的声音。事实上，子宫内通常的音量，是和一个普通大小的房间中的音量等值的！有更多的证据证明，在宝宝出生后，能识别在子宫里经常听到的说话声、歌声。既然宝宝总是从听到的声音来认识外部世界，为什么不让他多倾听一些有趣的声音呢？



让小生命听听音乐

妈妈们在屋子周围散步、做事，或者安安静静坐着的时候，不妨对你的宝宝唱支歌。我当年怀孕时，每天都唱同样的歌曲给我的宝贝听，后来，孩子出生之后许多年，哄孩子睡觉时我还经常唱这些歌。



为宝宝朗读你喜欢的一些诗或小故事。如果你已经有别的孩子了，那么，让他们和你一起歌唱或朗读吧。



把音乐这个礼物送给你日益成长的宝宝。未出生的宝宝，对各种音乐的喜好没有太大的差异。因此，如果



育儿很简单 50 Simple Ways to Pamper Your Baby

你觉得爵士乐、摇滚乐比古典音乐更甜美，那就播放吧。



参加音乐活动。如果你喜欢音乐会或独奏会，那现在就和你的宝宝一起享受！你们都会发现，音乐是多么令人激动，同时也能让人放松。

注 意

完全没必要直接把低低的声音放在妈妈的腹部，以引起宝宝的注意。事实上，这样做是有害的。声音很容易穿透羊水，研究显示：低音可能导致宝宝对突然的响声敏感，如产生撒尿这样的反应。