

彭丽娜 艾群 王金霞 刘鸣◎编著

0-12 Months
Ying Er Yang Yu

婴儿养育

0~12个月

喂养·日常养护·健康护理·智能开发



养育孩子具有很大的挑战性，但是它对你也有难以置信的满足感和特别的意义。在很多情况下，这是一个充满辛苦和欢乐的过程，而且这是上帝赐予我们的一个礼物。我们必须高兴地接受并尽我们最大的努力。

中国三峡出版社

彭丽娜 艾群 王金霞 刘鸣◎编著

0-12个月 婴儿养育

喂养·日常养护·健康护理·智能开发



养育孩子具有很大的挑战性
但是它对你也有难以置信的满足感和特别的意义
在很多情况下,这是一个充满辛苦和欢乐的过程
而且这是上帝赐予我们的一个礼物
我们必须高兴地接受并尽我们最大的努力

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴儿养育0~12个月/艾群等编著. —北京: 中国三峡出版社, 2005. 2

ISBN 7-80099-878-9

I. 婴… II. 艾… III. 婴儿-哺育

IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137087号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话: (010)68218553 51933037(发行部)

(010)51933034 51933035(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com(编辑部)

北京市洛平印刷厂印制 新华书店经销

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

开本: 880×1230毫米 1/32 印张: 9

字数: 170千字 印数: 1—6000册

ISBN 7-80099-878-9 定价: 18.80元

引 言

无论你是正准备建立一个家庭……

或是在未来的几个月里将会成为一个父亲或是母亲……

或是刚刚从产房回到家里一两天……

或是怀里正抱着你的孩子……

这本书都能够帮助你顺利渡过小婴儿最初的一年。

养育孩子具有很大的挑战性,但是它对于你也有难以置信的满足感和特别的意义。它是一个不断提高自己和不断获得知识的过程。在很多情况下,这也是一个充满辛苦和欢乐的过程。而且这是上帝赐予我们的一个礼物,我们必须高兴地接受并尽我们最大的努力。很多人都是在没有做好充分准备的情况下知道自己怀孕了,有的人还会感到很突然,所以他们往往很恐慌。几乎所有的人在刚刚怀孕的时候都或多或少地有一些担心,但是我们应该转变我们的心态,不能总是想“我是否已经具备了做一个父母的条件”,而应该去考虑“当遇到一些情况的时候我们应当怎样去做”。

对于那些情绪低落的人来说,应当振作起来,要记

住下面这些：

- 你不是孤独的，就在这个时候有许多人和你一样正经历着这个阶段。

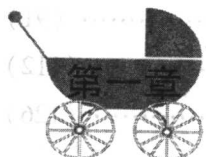
- 你懂得的知识可能比你想像的要多。

- 现在去学习还不是很晚，你可以不断地提高你的技能和增强你的信心。

不管你是否能够意识到，作为一个母亲或是一个父亲的过程并不是当医生对你说“这是一个男孩”或“这是一个女孩”的时候，它其实在怀孕之前就已经开始了。

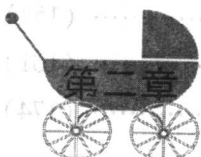


引言



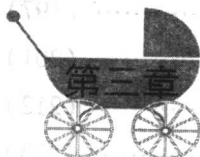
第一章 准备做父母

- 神奇的过程 胎儿的发育 (2)
- 提前准备 父母的生活方式和健康问题 (6)
- 精神上的准备 营造温馨的环境 (23)
- 孩子出生前的准备 (28)
- 迎接孩子的出生 (39)



第二章 孩子到来的时候

- 孩子出生后的几分钟内会发生什么变化 (42)
- 孩子回家前的一些检查 (51)
- 与你的孩子建立亲密关系 (53)
- 家庭关系的调整 (57)



第三章 1~3 个月的孩子

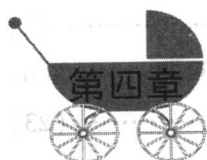
- 发育特征 (64)





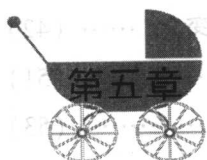
CONTENT

宝宝的喂养	(71)
宝宝的日常养护	(91)
宝宝的健康护理	(112)
宝宝的智能开发	(126)



第四章 4~6 个月的孩子

发育特征	(138)
宝宝的喂养	(148)
宝宝的日常养护	(154)
宝宝的健康护理	(161)
宝宝的智能开发	(174)



第五章 7~9 个月的孩子

发育特征	(182)
宝宝的喂养	(197)
宝宝的日常养护	(201)
宝宝的健康护理	(212)
宝宝的智能开发	(223)



10 个月到 1 岁的孩子

发育特征	(230)
宝宝的喂养	(238)
宝宝的日常养护	(248)
宝宝的健康护理	(255)
宝宝的智能开发	(264)





准备做父母





神奇的过程 胎儿的发育

许多作家和诗人在听到孩子的第一声哭声或是看到孩子在出生后四肢的运动的时候都会感叹，孩子来到这个世界上真是一个神奇的过程。

孩子的出生是一个神奇的过程，但这个过程的准备阶段比孩子的分娩过程要复杂得多。如果我们期望一个健康小宝宝的降生，我们就应了解在母亲温暖的子宫内一个小生命每天正在发生的一些变化。在精子和卵细胞结合6天后，一个小小的64个或128个的细胞群就嵌入子宫内厚厚的内膜上。这个小生命在72个小时内就会建立好自己临时居住的场所，并且发出强大的激素调节的信号，来阻止母亲的月经周期和子宫内膜的脱落。

然后就是一个令人惊叹的细胞的分化过程。这样不断产生出新的细胞，它们具有不同的大小和功能，然后它们形成一定的组织或是器官，形成眼睛或是耳朵，胳膊或是腿。每一个细胞都包含了所有的遗传信息，但在组织的分化过程中，每一个细胞都表现出了非常单一的功能，然而这个过程又是十分地准确，在



精密性和准确性上与杰出工程师的设计相比毫不逊色。

在你的孩子 6 周的时候，他的心脏已经开始了跳动，眼睛也开始了发育，中枢神经系统也在发展，许多内脏器官也在形成的过程之中，胳膊和腿的雏形也已经产生。由一个卵子和精子结合形成的细胞现在已经产生了上百万的细胞，这个新生命已经有半个多厘米的长度了。

在第 8 周结束的时候，手指和脚趾已经形成。心脏、肺和大的血管已经得到了很好的发展。触觉和嗅觉器官已经开始出现。肌肉组织已经开始有轻微的运动，但这时母亲还不能感觉到。

经过了 12 周的发育后，你的宝宝已经有 7 个多厘米的长度了。用一种电子设备已经能听到孩子心跳的声音。所有的组织和器官——包括心脏、肺、大脑、消化系统、肾和生殖器官已经形成。剩下的 6 个月的时间就是一个不断成长和成熟的过程。

怀孕后第 16 周的时候，眉毛和头发开始了生长。你的宝宝现在大约有 16 ~ 17 厘米的长度，重量大约将近 30 克。孩子这时也开始了踢腿、吞咽、睡觉或觉醒的一些动作或状态。作为母亲现在已经能感觉到体内胎儿的运动，这也被认为是怀孕过程中的一个重要的里程碑。

再过 4 周以后，胎儿的体重已经达到了 500 克，你的宝宝开始对一些声音有了反应，这些声音包括妈妈心跳的声音和胃蠕动的声音以及外界的一些声音（这



些声音是否能使孩子识别和产生早期的记忆还没有确定的答案)。

在第26周的时候,虽然没有空气能够吸入,但呼吸运动已经开始出现了。在这个时期早产的孩子在精心的护理下会有50%~70%的成活机会,但发生并发症的机会也很多。随着时间的推移,胎儿在母亲子宫内的时间越长,那么胎儿在产后存活的机会就越大,且发生并发症的机会会减少,而且会降低用药的复杂性。

胎儿最后的14周的时间是体重迅速增长的阶段。在胎儿第32周的时候,骨骼已经十分坚硬,眼睛也开始了张开和关闭的动作,而且有时会发现胎儿把拇指放到了嘴里,并且四肢开始了有规律的运动。你的宝宝的身长有30~40厘米,体重有1500克左右。在随后的4周里,胎儿的体重可能要增加一倍,你会感觉到他的各种踢和撞的动作越来越剧烈。在这个时期出生的婴儿需要一些在喂养上和温度上的特别的护理,也存在发生一些医学问题的可能性。但许多在预产期前一个月出生的婴儿也能很好地发育。

最后,经过几周体重快速增长的阶段,你的宝宝已经得到了很好的发育并做好了和你见面的准备。

许多母亲或是父亲都是以一种期待、兴奋和焦虑的心情来迎接宝宝的出世。这个小家伙会是什么样子呢?是一个男孩还是一个女孩?他是否有和妈妈一样的眼睛?他的下巴是否和爸爸一样?孩子的各方面都



正常吗？在生产的过程中会不会有一些问题？

没有人在孩子出生前就能回答所有这些问题。孩子的一些小问题会很容易地解决，但也有一些问题可能会在以后几天、几周或几个月后才被发现。很显然，每个父母都对自己的孩子充满了期待和祈祷，都希望自己的孩子健康。没有人能完全保证这些，但一些基本的预防措施能很好地降低发生问题的几率。



提前准备 父母的生活方式和健康问题

事实上，在我们得知这个小生命产生之前，就应当做好充分的准备。父母各自的一些情况，特别是母亲的健康问题会对以后的怀孕造成很大的影响，这对于孩子和母亲都很重要。

如果你刚刚成立家庭或已经想要一个孩子，你应当了解以下的这些自我评估性的问题。这里的许多问题是针对母亲的，但父母各自的一些健康问题和生活习惯都是十分重要的。

十分重要的一点是：这本书不是想对怀孕和养育孩子有一个全面、详细的介绍。在这一章和下面一章中主要是针对一些影响将要出生孩子健康的因素的介绍。至于怀孕期间对于母亲的照顾等一些问题不是本书所要介绍的。

如果你刚刚怀孕(或准备怀孕)这本书对你可能很有帮助，它能帮助你顺利度过这个阶段，并能让你对这个神奇的过程有一个新的认识。



怎样照顾好你的身体

我们设想如果有一项非常严格的法律要求在你的一生中只能买一辆汽车，我们的生活会是什么样子呢？而且这项法律对使用其他人的汽车会有非常严厉的惩罚。当你的车子坏了的时候，你不得不步行到任何地方。在那时，你会怎样去照顾你自己的这个惟一代替步行的车子呢？你是去市场上买一些廉价的汽油，还是要买一些高质量的汽油来减少对车子的损害呢？当你不用它的时候，你是把它放在车棚里还是在外面让它风吹日晒呢？

这个比喻很适合你如何对待你自己的身体，因为如果你的身体功能失调，你不能从别人那里去借，你的孩子也同样是这样。营养不良、吸烟和酗酒及吸毒对孩子的发育会产生非常严重的影响，特别是在开始的8周胎儿器官形成的阶段。所以你的行为和习惯对孩子来说是十分重要的。

你自己的营养如何

好的营养并不是像小报上说的那样包括严格的食谱和食物的限制，或是去吃一些富含维生素的小胶囊。



事实上你可能知道研究和经验所证明的一些原理：食物要多样化，各种食物要合理搭配等。美国农业和人类健康委员会所提出的食物的金字塔很好地说明了这个问题。

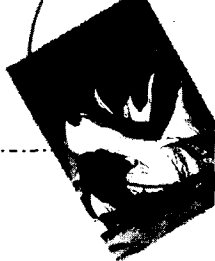
这个金字塔包括许多不同种类的食物，但你应知道针对不同的阶段要有合适的搭配和摄入量。

这并不是让你对每种食物的营养素和热量有一个非常精确的了解，而是要知道在每一个特定的阶段某种食物需要强化。你的食谱应是低脂肪的，包括高质量的谷物、蔬菜和水果等。

如果你是一个喜欢吃素食的人，只要你能合理搭配各种食物，那么在平时，你不会遇到太多的问题。但在怀孕期间如果你对动物产品一点都不吃的话，例如：牛奶、鸡蛋或奶酪等，你就会产生对蛋白质和热量的缺乏，并且铁、维生素和锌等也会缺乏。

理论上说，如果一个孕妇能够合理地摄入各种新鲜的、高质量的食物，她并不需要对维生素和矿物质特别强化，但这些物质对于怀孕阶段非常重要，所以许多产科医生会给孕妇开一些维生素类的药物。但要记住这些药物是无法弥补不良的饮食习惯的。

一些研究已经证明，在怀孕期间摄入足够的叶酸会减少胎儿神经管畸形的发生。在怀孕后的第一个月是胎儿的神经管包括大脑和脊柱形成的关键时期。如果胎儿的神经管不能很好地闭合，就会出现一些非常严重的问题。但不幸的是，一些神经管的畸形在孕妇



知道怀孕的时候就已经发生了。因此，医疗机构推荐所有的育龄妇女每天摄入 0.4 毫克的叶酸来减少发生神经管畸形的可能性。如果你已经有过一个神经管畸形的孩子的历史，你应当在准备怀孕前每天开始摄入 4 毫克叶酸而且应坚持服用 3 个月（这种情况需要医生的一些指导）。当然通过平时的一些饮食也能够摄入足够的叶酸，如：蔬菜、谷物、全麦面包、柑橘、香蕉、土豆等。然而，根据具体情况，你应当向一些专业的医生请教你的合适的摄入量。

孕妇也需要摄入足够的铁，这一方面是为了孕妇增强血液循环的需要，同时也是为了胎儿不断增长的组织和储存的需要。铁对于血红蛋白的形成是必需的，存在于红细胞内的血红蛋白对于氧的运输具有十分重要的作用。如果孕妇的铁的增长不能满足需求的话，就会造成贫血等一些情况。这些贫血的孕妇比正常的孕妇会感到更加的疲惫。

每天摄入 30 毫克的铁能够满足大多数孕妇的需要。但那些已经有铁缺乏症状的孕妇需要 60 毫克或更多的需要量。由于平常的饮食，每千卡热量的食物仅仅含有 5~6 毫克的铁，但每天要摄入 5 千卡的热量又是不实际的，所以在怀孕期间应当加强对铁的强化。当食物中的维生素 C 含量丰富的时候也有利于铁的吸收。

平时，一个妇女的钙的摄入量应当是每天 1000 毫克，但在怀孕期间应当增加到 1200 毫克或是 1500 毫