

[英] 罗尼·杰伊 著 吴颖 译

Babies for Beginners



新手爸妈从手忙脚乱 到驾轻就熟的育儿指南

从分娩、喂养到换尿布、洗澡、穿衣……无所不包
用亲身经历粉碎传闻
从零开始，手把手教你照顾宝宝

Babies for
Beginners



新手爸妈从手忙脚乱到驾轻就熟的育儿指南

[英] 罗尼·杰伊 著 吴颖 译

山西出版传媒集团 ● 山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝驾到 / (美) 杰伊著; 吴颖译. —太原: 山西人民出版社, 2013.6

书名原文: Babies for Beginners

ISBN 978-7-203-08182-1

I. ①宝… II. ①杰…②吴… 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089124号

版权合同登记号 图字: 04-2013-007

宝贝驾到

著 者: 罗尼·杰伊(英国)

译 者: 吴 颖

责任编辑: 贾 娟

装帧设计: 陆红强

选题策划: 北京汉唐阳光

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127(传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskecb@163.com 发行部

sxskecb@126.com 总编室

网 址: www.sxskecb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 者: 北京市易丰印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

张: 14.5

字 数: 155千字

印 数: 1—10000册

版 次: 2013年6月 第1版

印 次: 2013年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-08182-1

定 价: 28.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

改变，从阅读开始



致 谢

首先要感谢我的丈夫瑞奇。在我们的第一个孩子出生时，是他教会了我所有的事情（当然，他也承担了其中一半的工作）。然后，我要深深地感谢杰克、奈德和哈尔这三个小鬼，是他们给了我实践的机会——尤其是半夜起床这类事情，我做得非常娴熟（虽然从来不是满腔热忱）。

此外，我还要感谢莎莉·罗伯兹医生和卡罗尔·维斯特伍德女士，感谢她们从专业的角度为我审校全书。同时要感谢金妮·坎利夫医生对本书的新版所给予的帮助，以及埃莉诺·特纳为本书的第三版所作的努力。

引 言

万事开头难。人生有很多事情，初次尝试的时候总是非常棘手，不过短短的几周或几个月之后，你就会驾轻就熟，充满自信：比如你的第一份工作、学习驾驶、学习游泳、学习长除法（好吧，平心而论，你可能永远也不会在这件事上感到轻松）。但是，在所有这些先难后易的活动中，一开始最为困难重重的当属为人父母了。

做不好这件事会令你感到难以置信的沮丧。突然之间，你就要对这样一个微小、脆弱而又极其珍贵的小东西承担起抚育责任，你觉得自己根本无法胜任这一工作：“天啊，为什么这活儿一定得由我来干？”

其实，当第一个宝宝出生时，我们都曾有过这样的感受，但这只会持续短短几周。虽然在后期遇到一些新问题，如宝宝开始吃固体食物或长牙时，这种沮丧和挫败感还会短暂来袭，但是总体而言，起始阶段的不适期只会持续一到两个月。

本书旨在帮助你顺利度过最初的几个星期，并解答那些或许你尚未感知的问题。

例如：你会发现很多书都在告诉你什么是“拍嗝排气”，以及如何给婴儿拍嗝，但是作为一个新手妈妈，你在拍嗝方面的首要问

题却是“我怎么知道什么时候需要拍嗝？”

这本书可以说是新手父母的圣经宝典。凡本书中没有提到的东西，你暂时都不需要了解。我省略了所有可有可无的“物件”，那些漂亮、花哨的东西对新手父母来说，就像蛋糕上的糖霜一样，只是点缀而已，你可以留到下一个宝宝出生时再去研究。初为父母，你最需要的是建立自信心，而不是手足无措地不断思量还有多少该做的事情没有做。

事实上，那些东西大部分都是不必要的。可以说，母婴店里销售的物品中，有 3/4 都不是必需品。也许，它们会让你的生活更轻松，但并不会让你成为一个更好的父母——当然，如果你负担得起，那就买吧。

只要宝宝吃得饱、穿得暖，想睡的时候睡得香，并且心情舒畅，那就证明你做得很成功。其他的事情，等你熟练掌握了这些基本技能之后，再慢慢来好了。

我常常遇到一些新手父母，虽然他们将宝宝照顾得很好，但总是忧心忡忡地觉得自己不行，对此我感到很不安。照顾宝宝并不是要打造一项“摩登宝贝”产业，也许你的许多亲朋好友这样向你描述过，虽然他们也是出于好意。但人类成功地从事这项工作已有上万年的历史，只要你的宝宝很快乐、很健康，只要你没有经常把他摔到地上，那就说明你做得很好，不要輕易地被别人的评价所左右。

在如何当好父母这个问题上，要领是：把注意力放在最重要的事情上。本书在介绍每一种活动时，都列出了“核心目标”和“关

注重点”两项内容。例如在给宝宝洗澡时，核心目标是让宝宝比洗之前更干净，而关注重点则是避免宝宝淹溺。只要宝宝从浴室出来了、没有被淹溺，那你就是一个好父母。如果宝宝比进去时更干净了——哪怕只是干净了一点点——你就可以赢得奖励积分了。

切记：要把精力集中在关键的事情上——不要把宝宝摔着、淹着、冻着或者饿着。做好这些，在本阶段你就是合格的父母了。所以，千万不要自己打击自己。几个星期后，你就会慢慢掌握其他一些事情，然后不知不觉的，就从新手成长为专家了。

在本书中，我一律使用“他”来称呼你的宝宝，主要是因为：我不知道你的宝宝是男孩还是女孩。

如果你是在生产前读的这本书（我建议你这么做），那很可能你自己也不知道。

在宝宝出生前，甚至出生后的最初几个星期，他给人的感觉都只是一个像人一样的小东西而已。

相对于母亲，父亲可能更有这样的感觉。他就像一个突然从天而降的小东西，让你手忙脚乱，不知该如何对付他。但当你开始慢慢感觉到他真的是你的孩子，他也有自己的性格特点的时候，那表明你已经顺利度过了初始期，脱离了新手阶段。

我真诚地希望：这本书能够在宝宝诞生的最初几个星期及其后的一段时间里，给你提供必要的指点和帮助，让你的宝贝健康快乐地成长。我更希望：这本书能带给你足够的信心，享受这个过程，并请那些指手画脚的人安静地走开。

目 录

引言	1
----------	---

01 宝贝出世	1
---------------	---

如果你已做好当父母的打算，那么孩子迟早会来到人世。其实，即使你还没有做好打算，孩子也可能不期而至。在整个怀孕过程中，人们最关心的就是宝宝从母体内到母体外的那个相对短暂的诞生过程。

🐾 **核心目标：把孩子生出来**

🐾 **关注重点：尽量放松**

02 婴儿抱法	17
---------------	----

宝宝出生后你会发现，你得时不时地抱抱他，他才安稳。而且，你还会发现自己有一种强烈的欲望，不由自主地就想抱着他。但是，宝宝要怎么抱才对？怎么抱又不对呢？

🐾 **核心目标：不采用其他辅助工具，只用胳膊抱住宝宝**

🐾 **关注重点：别弄伤他**

03 母乳 PK 奶瓶	23
-------------------	----

早在宝宝出生之前，你大概就已经被各种喂养建议搞得头晕眼花了。母乳喂养和奶瓶喂养之争一直如火如荼，精疲力竭之余你大概还是没有把握，到底该站在哪一边呢？

🐾 **核心目标：把奶喂到宝宝嘴里**

🐾 **关注重点：宝宝健康又快乐**

04 母乳喂养 35

做出母乳喂养的决策（至少目前采用母乳喂养）只是最简单的第一步而已。真正要把乳汁送到宝宝口中还是个颇为复杂的技术活儿，尤其对新手而言更是如此。不过，相信只要一两天的练习，你就能熟练地掌握整个操作流程。

 **核心目标：把乳汁送入宝宝口中**

 **关注重点：宝宝健康又快乐**

05 奶瓶喂养 47

如果你觉得母乳喂养不适合你，那么奶瓶喂养将是唯一的选择。采用奶瓶喂养时，你需要先将牛奶装到奶瓶中，然后再从奶瓶喂到宝宝口中，而不是直接将乳汁送入他嘴里。这的确要麻烦一些，但是从长远来看却可能更加方便。

 **核心目标：把乳汁送入宝宝口中**

 **关注重点：宝宝健康又快乐**

05 拍嗝排气 57

你肯定听说过宝宝需要拍嗝排气，但是到底什么是拍嗝排气？什么时候该给宝宝拍嗝？应该怎么拍呢？宝宝出生前，这些问题可能会令你很茫然，但是宝宝出生后，用不了几天你就会对一切了如指掌。

 **核心目标：将宝宝胃中多余的气体排出**

 **关注重点：不要伤害到宝宝**

07 消毒工作 65

虽然很多婴儿用品都不是必需品，但是消毒奶瓶的设备却必不可少。如果不这么做，残留在奶瓶中的剩余奶液可能会滋生细菌，影响宝宝健康，甚至导致宝宝生病。不过对于母乳喂养者来说，在宝宝添加固体辅食之前，你都可以忽略这一章的内容。

🐾 **核心目标：保证奶瓶喂养工具清洁无菌**

🐾 **关注重点：避免宝宝生病**

08 更换尿布 71

宝宝和大人一样有正常的排泄行为。有了宝宝后，你会将其称之为尿尿和便便。使用尿布可以方便地收集这些排泄物。尿布是一种柔软的、具有完美防水效果的东西，可以舒服地包在宝宝的小屁屁周围。

🐾 **核心目标：用干净的尿布替换脏尿布**

🐾 **关注重点：将便便使用脏尿布裹好，不要沾到宝宝身上**

09 对付尿布疹 83

尿布疹是指在宝宝的臀部周围或者大腿根部的皮肤褶皱里面出现的红色疹子或者突起的红色疙瘩。判断尿布疹非常简单，但我们这里要讨论的是如何消除尿布疹。

🐾 **核心目标：消除尿布疹**

🐾 **关注重点：让宝宝舒服又快乐**

10 洗澡时间 89

有一天，你可能会发现宝宝耳朵周围或者脚趾缝里有许多污垢。此时你一定会想：“啊，该想办法给他清洁一下了。但是我该怎么做呢？”

答案就是：该给宝宝洗澡啦！

 **核心目标：把宝宝清洗干净**

 **关注重点：避免宝宝淹溺**

11 宝宝穿衣 95

除非你生活在一个非常炎热的国家，或者你是一个忠实的裸体主义者，并且拥有强大的中央供暖系统，否则总是需要给宝宝穿些衣服的。这项任务的基本目标是保证宝宝的舒适度，不要太热，也不要太冷。

 **核心目标：保证宝宝身体温暖**

 **关注重点：避免弄伤宝宝**

12 宝贝不哭 103

宝宝会哭闹，这是他们的天性。我们不必因此心生不满，毕竟这也是一项他们比我们更为擅长的技能。宝宝哭闹时，你也许会忍不住想，为什么他一定要发出如此惊心动魄的声音呢？为什么他就不能小声一点，例如像鸽子一样咕咕地叫，或者像猫一样喵喵地叫呢？答案其实就在问题本身：如果不是这样惊天动地的哭声，又怎能引起你的注意，让你愿意在半夜三更爬出温暖的被窝来为他们服务呢？

 **核心目标：哄宝宝不哭**

 **关注重点：让他重新高兴起来**

13 宝宝该睡在哪里？ 113

在为宝宝挑选合适的睡眠之处时，你会发现有琳琅满目、令人眼花缭乱的各種设备可供选择。即使在这一步选好之后，下一步你还需要为他选择一个合适的房间。

🐾 **核心目标：帮助宝宝舒服地睡觉**

🐾 **关注重点：保证宝宝安全**

14 哄宝宝入睡 125

怎样才能让宝宝入睡？对于许多父母而言，这个问题的难度不亚于一个价值 6400 万美元的竞猜题。当然，在宝宝饥饿的时候，或者因为胃里的气体排不出来而难受的时候，你是不可能将他哄睡着的。但是，在吃饱以后并且处于一个温暖而舒适的环境中时，他就一定会安然入睡吗？对此，我只能回答也许会，也许不会。但不管怎样，宝宝可能都需要你的帮助才能入睡。

🐾 **核心目标：哄宝宝入睡**

🐾 **关注重点：保证宝宝身体好、休息好**

15 带宝宝散步 141

为什么要带宝宝出去散步呢？主要原因可能是你自己需要出去散散步——到邮局、商店、或者去拜访朋友——但是又不能将宝宝留在家里不管。其实，多样化的环境和外界的各种刺激对宝宝的发育也是很有益处的；这些都可以帮助宝宝更好地成长并保持心情愉悦。不仅如此，如果宝宝在该睡觉的时间却不愿意睡觉，出去散散步也能帮助他更好地入眠。

🐾 **核心目标：**带着宝宝一起散步

🐾 **关注重点：**将宝宝安全地带回

16 开车带宝宝外出 147

除非宝宝的活动范围仅限于房子周围几英里以内，否则，你迟早都需要开车带他外出。其实，一旦习惯了这种活动，带宝宝开车并不是一件很麻烦的事情。而且，这还是一种很好的哄宝宝入睡的方法。

🐾 **核心目标：**带着宝宝开车从 A 地前往 B 地

🐾 **关注重点：**将宝宝安全地带至目的地并安全返回

17 陪宝宝玩耍 153

宝宝的主要活动是睡觉和吃奶。但是在这些活动之间还有一些时间空隙，你可能觉得有义务利用这些时间以某种方式和宝宝进行交流。但是到底应该怎么做呢？

🐾 **核心目标：**给予宝宝适当的刺激

🐾 **关注重点：**不要弄伤宝宝

18 添加固体辅食 161

为了帮助宝宝更快、更健康地成长，总有一天，要开始给他吃一些除奶以外的其他食物。

🐾 **核心目标：**给宝宝喂食

🐾 **关注重点：**别让宝宝噎住

19 宝宝长牙 173

宝宝刚生下来的时候是没有牙齿的，但是到蹒跚学步的时候就有牙了，这中间显然有一个长牙的过程。宝宝的牙齿最终会冲破牙龈的阻碍冒出来，一次一颗，这是自然的生长现象，通常发生在一周岁左右。对宝宝来说，长牙也是一个痛苦的过程，但他也会让你充分了解这种痛苦的。

 **核心目标：缓解宝宝的痛苦**

 **关注重点：缓解宝宝的痛苦**

20 带宝宝旅游 179

带着宝宝急急忙忙地去商店买东西是一回事，但是带着宝宝外出度周末或者度假就完全是另外一回事了。如果忘带了什么重要物品，你该如何应对？其实，带着小宝宝外出要比带着年龄稍大的孩子外出更轻松一些。最初的一两次活动可能有些令人望而生畏，但是很快你就能够驾轻就熟地对付一切事务了。

 **核心目标：带着宝宝外出过夜**

 **关注重点：将宝宝完整地带回**

附 录 191

结束语 211

免责声明 213

宝贝出世

Giving birth to the baby

01

如果你已做好当父母的打算，那么孩子迟早会来到人世。其实，即使你还没有做好打算，孩子也可能会不期而至。在整个怀孕过程中，人们最关心的就是宝宝从母体内到母体外的那个相对短暂的诞生过程。

 **核心目标：把孩子生出来**

 **关注重点：尽量放松**



分娩

业务端

- 血污
- 秽物
- 助产士在这一头



顶端

- 尖叫
- 辱骂
- 沉重的呼吸
- 准爸爸应待在这头