



Everything you need to know Babycare

婴儿护理百科全书

安妮·彼得斯 著



中国大百科全书出版社
Encyclopedia of China Publishing House

你必须知道的每一件事，喂养、睡眠、换尿布、洗澡、哭闹和安抚





婴儿护理 百科全书







婴儿护理 百科全书

安妮·彼得斯 著

王萍 译



A DORLING KINDERSLEY BOOK

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Everything You Need to Know
Babycare

Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号: 图字01-2012-8481

图书在版编目(CIP)数据

DK婴儿护理百科全书/(英)彼得斯著;王萍译.
—北京:中国大百科全书出版社,2013.4
ISBN 978-7-5000-9139-4

I. ①D… II. ①彼… ②王… III. ①婴儿—护理
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第054888号

译者:王萍

策划人:武丹
责任编辑:李建新
特约编辑:李眉
封面设计:应世澄

DK婴儿护理百科全书
中国大百科全书出版社出版发行
(北京阜成门北大街17号 邮编:100037)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本:787毫米×965毫米 1/16 印张:12

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9139-4

定价:58.00元



目录

7 前言

宝宝的日常护理

- 10 新手妈妈上路
- 12 如何抱起宝宝
- 14 抱起大一点的宝宝
- 16 使用尿布的学问
- 18 可重复使用的尿布怎样换?
- 20 一次性纸尿裤怎样换?
- 22 给宝宝清洗臀部
- 23 预防尿布疹
- 24 给宝宝擦洗
- 26 清洁皮肤皱褶处
- 27 脐带残端的护理
- 28 洗澡的装备
- 30 给新生儿宝宝洗澡
- 32 给大月龄宝宝洗澡
- 33 给宝宝洗头
- 34 给宝宝剪指甲
- 36 给宝宝清洁牙齿
- 37 出牙
- 38 宝宝的衣服
- 40 给宝宝穿爬爬服
- 41 给宝宝穿睡衣
- 42 大月龄宝宝的穿衣法则
- 44 安全第一
- 46 居家安全
- 48 当宝宝生病时
- 49 给宝宝测量体温
- 50 发热的处理方法
- 52 给宝宝用药

宝宝的喂养

- 56 宝宝需要的营养
- 58 不断成长的宝宝
- 60 开始母乳喂养
- 62 正确含接乳头
- 64 找个舒适的姿势
- 66 按需哺乳
- 68 母乳喂养的难题
- 70 成功的母乳喂养
- 72 挤奶的方法
- 74 人工喂养的基本需求
- 76 人工喂养的卫生问题
- 78 调配配方奶
- 80 用奶瓶喂宝宝
- 82 给宝宝拍嗝
- 84 人工喂养的难题
- 86 给宝宝添加辅食
- 88 添加辅食时的用具
- 90 宝宝第一次吃辅食
- 92 让宝宝接受新食物
- 94 宝宝的健康膳食
- 96 克服喂食困难
- 98 食物过敏与不耐受

宝宝的睡眠

- 102 宝宝的睡眠问题
- 104 宝宝的床
- 106 床上用品和小物件
- 107 宝宝睡在哪儿?
- 108 最好的睡眠姿势
- 110 让宝宝睡得舒服

- 112 睡前作息规划
- 114 哄宝宝入睡
- 116 日间睡眠
- 118 训练宝宝独自入睡
- 120 夜间醒来
- 122 早起的宝宝

建立情感纽带

- 126 你们的新家庭
- 128 培养与新生宝宝的感情
- 130 从夫妻到父母
- 132 人际网络
- 134 享受家庭生活
- 136 理解哭声的含义
- 138 安抚你的宝宝
- 140 肠绞痛的处置
- 142 安抚稍大一些的宝宝
- 144 触觉交流
- 146 给宝宝做按摩

促进宝宝发育

- 150 促进宝宝的成长
- 152 牙牙学语

- 154 与宝宝互动
- 156 培养宝宝的社交能力
- 158 提高宝宝的协调能力
- 160 鼓励宝宝运动
- 162 与小宝宝做游戏
- 163 小宝宝的玩具
- 164 与大月龄宝宝做游戏
- 165 大月龄宝宝的玩具

户外活动与生活方式

- 168 出去走走
- 170 宝宝的安全座椅
- 172 婴儿背带
- 174 婴儿推车
- 176 第一次出游
- 178 带月龄较大的宝宝外出
- 180 保持健康的体魄
- 182 旅游度假
- 184 重返工作岗位
- 186 平衡工作与家庭

- 188 索引
- 191 致谢

作者简介

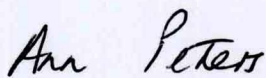
安妮·彼得斯曾担任健康随访员长达20多年，其间，有19年服务于英国国民保健系统。在那里，她承担了大约500个孩子的管理工作，并在巴尼特地区建立了一家睡眠诊所和母亲社团。两年前，她从全职的英国国民保健系统退休之后，开设了一家私人诊所。她每周还在一个家庭中心工作一天，以工作组和健康随访员的身份为父母们和家庭提供帮助。作为3个孩子的母亲和一个有实践经验的祖母，她还为她的丈夫（一位家庭医生兼英国医学协会顾问、医学编辑）在DK出版的一些健康类书籍的编辑中提供建议。

前言

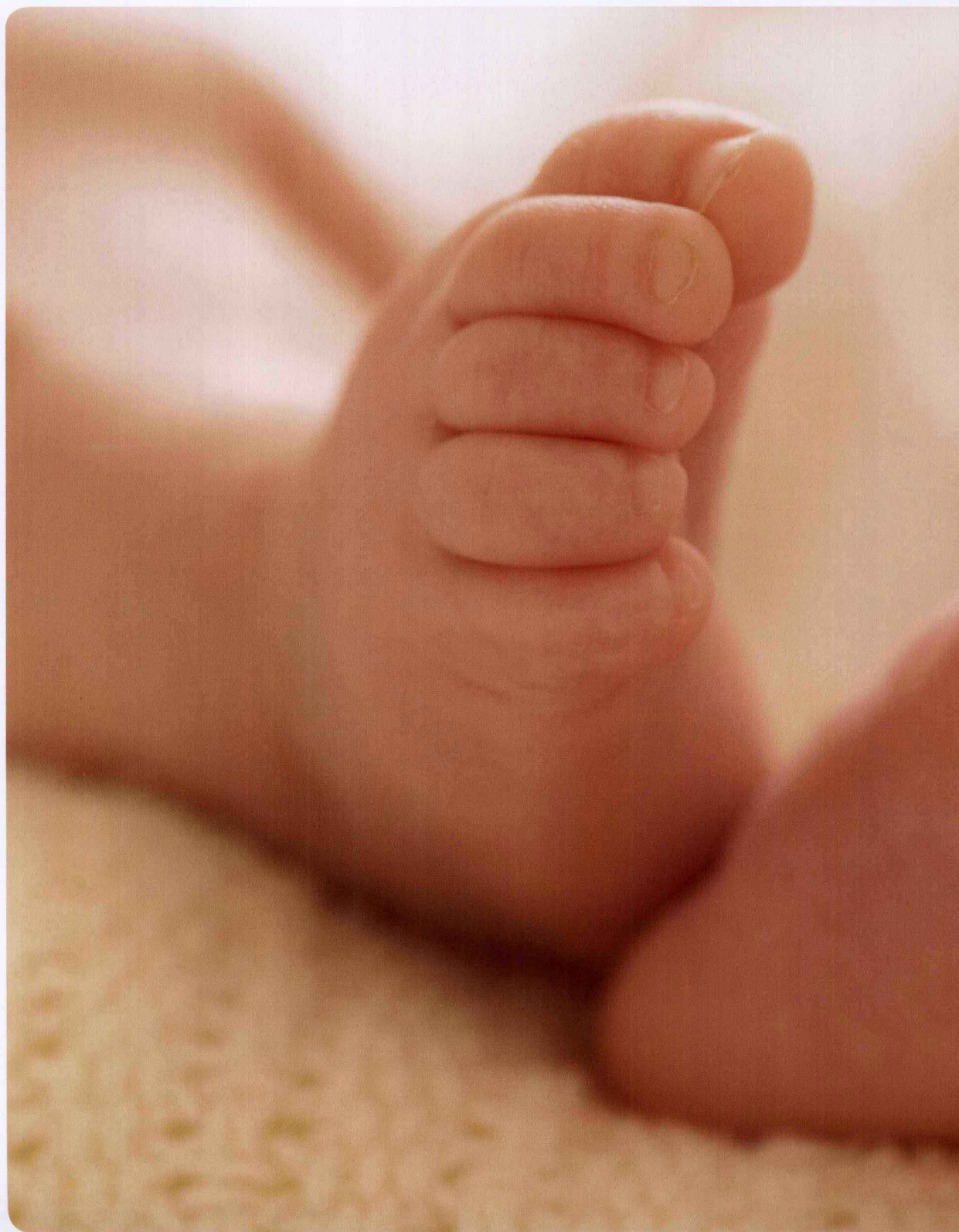
每一位母亲和父亲养育宝宝的经历都是独一无二的，在与宝宝相处的过程中，他们积累了一些经验。除了这些经验，大多数父母还会从健康专业人士和专家那里寻求切实可行的建议和帮助。父母们既可以直接与他们联系，也可以通过阅读育儿指南或浏览相关网站获取信息。我在生下双胞胎之后便意识到，即使身为一名经验丰富的健康随访员，依然有大量的知识要学习，要向别人请教。但是，由不同专家所提供的关于照顾宝宝的建议常常互相矛盾，比如有的专家建议在宝宝哭闹的时候不必管他，而有的则强调及时关注宝宝需求的重要性。直到今天，这些建议之间的矛盾仍然存在，而且由于获得信息的渠道趋于多样化，情况变得更加令人困惑。

本书旨在为父母们拨开迷雾，指出一条可行之路，在宝宝的日常保健、喂养和睡眠等方面，提供一些清晰、易学的指导。本书以符合喂养逻辑的顺序来编排章节内容，例如将喂奶的内容放在睡觉前面，就是考虑到如果宝宝吃得好，就会更容易入睡，并且睡得更踏实。在随后的章节里，本书为父母们提供了一些很实用的建议，包括如何适应家庭生活、与宝宝建立亲子关系、促进宝宝的发育，以及带宝宝外出旅行等。最后，本书以帮助母亲回归工作，以及实现工作与生活平衡的秘诀作为结尾。本书中所有的信息都基于可靠的论据和实践经验。在日常工作中，我与很多母亲一起工作，她们使我有机会获得大量的知识，是我的灵感源泉，这些知识都将毫无保留地纳入本书中。

与我合作的DK团队成员都已身为人母，对育儿有着各自的见解和经验。我和她们共同的目标就是把我们的知识汇聚成书，作为一份宝贵的婴儿护理指南送给你，来迎接你的宝宝新生命的开始。



安妮·彼得斯
英国切斯特大学助产学教授



宝宝的日常护理



新手妈妈上路

每个宝宝的脾气、秉性和需求各不相同，想要了解你的宝宝，你得花上一些时间。不过，你不必担心，随着时间的推移，你将逐渐学会如何去了解他，最终能够自信而熟练地照料他。

你的宝宝舒适吗？

照顾新生儿时，他是否舒适是你要考虑的最重要的事情之一。确保宝宝吃得饱、有干净的尿布、有适当的衣物和被褥，以及给他恰当的刺激。爱和亲情会让他感到满足，舒适的环境能避免他分心，从而使他能安心地发现和探索周围的世界，逐渐成长发育。随着你对宝宝了解的不断加深，你会发现所有的宝宝都有不同的需求。每天把你要完成的琐事做好：确保宝宝喂养得好、喂奶后拍背打嗝、抱得舒适、经常洗澡、睡眠充足，以及穿着合适的衣服。这样，宝宝就很容易感到舒适和快乐。舒适的宝宝就是快乐

的宝宝。

安全第一

宝宝是否健康、快乐，无疑是你最关注的问题。不单单是你，所有的父母都是一样的，希望给这位家庭新成员提供的一切都是最好的。你对宝宝的爱使你愿意为他做任何事，甚至在你疲倦和沮丧时也不例外。宝宝会感受到你为他所做的一切，他会感到满足。但是你必须记住，宝宝的安全问题应放在重中之重的位置。抱起宝宝的方式、环境的布置、洗澡、穿衣，甚至娱乐活动，均应采取严格的安全措施，以保证他的安全。保护宝宝不

受生活中潜在威胁的伤害，不仅能帮助你成为充满信心的家长，也有助于使宝宝感到轻松和安全。在本章中，你将学习到在日常护理中确保宝宝安全的最佳方法。

宝宝的基本需求

了解宝宝的基本需求能使照顾宝宝的工作变得更容易，能让你轻松地进入父母的角色，相信自己有能力把事情做好。每个宝宝都是与众不同的，而且没有哪种方法是万能的，因此，如果你思路清晰，用最好的方式给他洗澡、换尿布，护理好他的牙齿和皮肤，在他生病时精心看护他，那么你照顾起来将更为得心应手。

最重要的是，要相信自己的直觉。无论是当计划赶不上变化时，还是你认为自己为人父母的能力不足时，尽量不要惊慌。如果宝宝是被疼爱、被关心着的，他就会过得很好。

做事有条理

家里有了一个小宝宝，就意味着每一天都会有新鲜事发生。当你觉得作为新手父母，有很多不完美之处有待改进时，宝宝也在调整他的生活规律。抽出一些时间整理你自己和宝宝的物品，能使日常生活变得井井有条。事实上，用几分钟时间补充换洗包，洗澡前备好宝宝的毛巾和睡衣，换尿布前准备好温水，这些小事可以帮助你把宝宝的日常护理做到最好。

享受宝宝带来的乐趣！

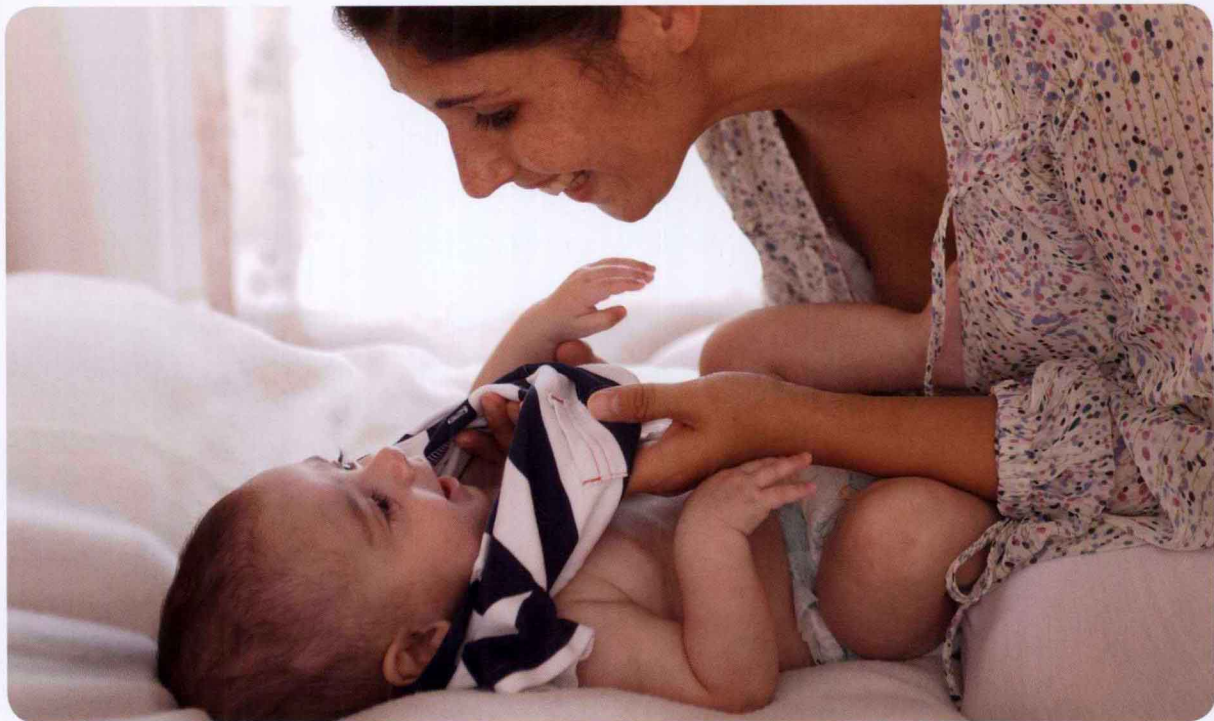
如果你原本是个有条不紊、爱整洁的人，那么现在的你可能会有点儿抓狂：家里凌乱不堪，冰箱里空空荡



亲密接触 通过触摸、简单的词汇和眼神与宝宝互动，有助于你了解他的需要。



宝宝的舒适 干净的尿布、吃得饱饱的和舒适的环境，有助于使宝宝感到满足。



荡，待办事项清单越来越长，除了不停地喂奶和抚慰宝宝，没完没了地换尿布以外，你似乎没有时间处理其他任何事情。好了，就此打住。你可能不相信，现在宝宝的发育速度很快，因此请珍惜抚养宝宝历程中的每时每刻。不论以前你是做什么的，请提醒你自己，你的新工作是照顾宝宝，无论花多长时间，都要让他感到安全、舒适和快乐。

试着让自己摆脱压力，把每天所要达成的目标的期望值降低些。尽量削减你的待办事项，只专注于最重要的事情，那就是照顾宝宝。宝宝的健康和快乐，其价值远远高于一尘不染的家和熨烫平整的枕套。从容地享受做母亲的快乐，把每件小事都当做乐趣：享受怀抱着宝宝的感觉，享受给宝宝喂奶时的幸福，享受宝宝充满爱的目光和甜甜笑脸带给你的温馨。

日常照料 当你掌握了育婴的基本技能，你将成为更加自信的父母，宝宝也会感到安心，他知道他能从你这里得到什么。



保证宝宝的安全 宝宝的安全是重中之重，随时保持警惕是保证宝宝安全的必要因素。



提早准备 一旦有了宝宝，你很快就会意识到，做事井井有条将帮助你顺利度过每一天。

如何抱起宝宝

宝宝看上去是那么的娇小、脆弱，当你把他抱起来的时候，可能感到很紧张，甚至担心自己不小心脱手把宝宝摔了。你只要按照下面的简单步骤做，便可以稳稳地抱起宝宝，并使他获得安全感。

抱住你的小宝宝

有若干种抱宝宝的姿势，随着你的自信心不断增强，你将乐于琢磨新的姿势，既能使你和宝宝都感觉舒适，还能让宝宝感到满足。

★ 宝宝比较小的时候 这时很多父母喜欢采用摇篮式，即双臂于胸前环抱的姿势。大多数宝宝喜欢这种姿势，因为这样他既可以看着你，身体还能紧贴着你。这种姿势能够支撑宝宝的颈部，对于那些颈部肌肉还不够强壮、出生不久的小宝宝来说至关重要。

★ 让宝宝伏在你的肩上 你可以用一只手托着他的臀部，另一只手扶着他的头和颈部，让他靠着你。这是吃奶以后最好的拍背姿势，也更容易让宝宝入睡。

宝宝喜欢被抱着的时候有人轻轻地拍他的小屁股，这也许与妈妈在怀孕的时候经常下意识地拍自己的腹部有关系。

★ 当你的信心不断增强 你可以把宝宝脸朝下托在你的手臂上，这时他的头伏在你的前臂上，你的手托着他的腹部和腿（见13页）。



1 安全地抱起新生儿宝宝 先用一只手托住宝宝的头部，你的手要能同时照顾到他的头部和颈部。



2 用另一只手托住宝宝的臀部 此时，你的双手都放在宝宝的身下了，当你抱起他时要支撑着他的头部和臀部。



3 轻柔地将宝宝抱向你的胸前 用托住宝宝头部的那只手臂环抱住他的身体，尽量使他向你的胸前靠拢。同时，用你的肘窝托住他的头部和颈部。



4 要一直支撑着宝宝的头部 这样就不会使宝宝的头部过于前倾或向后垂。他的颈部肌肉还需要一段时间才能发育完善，他将逐渐学会保持头部直立，四下张望。



脸朝下 宝宝可以舒服地趴在你的前臂上、头枕着你的胳膊休息。你需要用双手托住他的身体。这是一个拍嗝的好姿势，重力有助于排出积聚在体内的气体。

用婴儿背带抱宝宝

不论是在家中还是外出，许多父母都喜欢用婴儿背带（见172页）抱宝宝。

确保宝宝安全 首先选择一个信得过的品牌，然后从其产品中挑选一款能保证宝宝的胳膊自由活动、身体保持直立姿势的婴儿背带，可避免他的呼吸受到限制。

腾出双手 使用婴儿背带能让你在与宝宝保持密切接触的同时，仍然能够顾及家中和其他事情。有些脾气不好的宝宝需要紧紧依偎着父母，在不停地摇动和抚慰中才能入睡。此时的你要小心，不要把身体依靠在灶具或任何发热的物品上，确保弯腰时周围没有东西会碰到宝宝的头。



方便宝宝出入 选择容易打开的婴儿背带，方便给宝宝换尿布。有些款式是分体的，你不必解下背带就可以把宝宝抱出来。

抱起大一点儿的宝宝

随着宝宝逐渐长大，他会对很多事情有自己的想法，比如你应该在何时、以怎样的方式把他抱起来。你要学会安全、稳妥地把他托起、抱住，并且又不让自己感到太费力的方法。



1 蹲下 膝盖弯曲、背部挺直，避免用力过度，形成一个下蹲的姿势。伸出手从宝宝的腋下稳稳地撑住他，轻轻将他举起。

重要提示

借助言语和动作来帮你把宝宝抱起来。当你伸出手准备抱他时，用唱歌的方式说“小宝宝起来喽”。他慢慢就会明白将要发生什么，并伸出手臂，期待被你抱起来。



2 站起来 在你站起来的过程中，利用腿部肌肉的力量，背部保持挺直的姿势。应把宝宝抱向你的身体，而不是把你的身体朝宝宝倾斜。

安全抱法

遵循以下指南，确保你在安稳地抱起宝宝的同时关注你的姿势。

★ **最佳方法** 保持宝宝直立，直接靠在你的胸前，身体中线的位置。等宝宝长大一些，他会用两条腿盘绕住你的身体。不过在他能这样做之前，你要用一只手臂托住他的臀部，用另一只抱住他的上背部。

★ **将大一点儿的宝宝放在髋部的抱法** 这是解放另一只手的好方法（见左图）。这种姿势持续时间不宜过长，超过几分钟后，你会因为身体不平衡而感觉腰背部疼痛。这种抱法可以使你腾出一只手来做其他事情，但你弯腰的时候要注意，务必牢牢地抓住宝宝。

★ **随着宝宝信心的增强、肌肉的发育和协调能力的发展** 他会兴奋地扭动身体，或许是他想伸出手去抓东西，或许是他突然决定下地。你要随时为这些突然的变化做好准备，不仅是因为宝宝有坠落的可能，而且当你想弄正宝宝的时候还有可能损伤自己的背部。不论何时，你至少要牢牢地抓住宝宝的一条腿，防止宝宝坠落。

★ **当宝宝开始打瞌睡时**，你要把他放到婴儿床上让他躺下。注意用你的手托住他的头部，因为新生儿在困倦时对头部和颈部几乎没有控制能力。在你放下他的时候，应使你的膝盖弯曲，背部保持挺直。



面向世界 随着宝宝逐渐长大，他对背部、颈部和头部的支撑需求越来越少。他喜欢观察外面的世界，能看到你所看见的一切。你抱着他时应时刻小心谨慎，始终牢牢握住他的一条大腿，同时用手臂环抱他的胸部。



关照你自己的背部 当你把宝宝放在髋部的一侧抱着的时候要小心你的背部，虽然用这个姿势抱宝宝很方便，却会引起背部的问题。当你用这种方式抱宝宝，要经常从一侧换到另一侧，同时用一只手臂牢固地搂住他的臀部和双腿。



荡悠悠 宝宝一天天长大，喜欢享受不同的抱姿，尝试各种躯体体验。稳稳地将一只手臂环抱他的腋下，另一只手托着臀部，带着他绕着房间“飞”，把各种可能引起他兴趣的物品指给他看。



举高高 你和宝宝在一起做的任何事情都能让他对周围的世界熟悉起来，所以，要使他能够俯视全景。把他高高举到空中，上下摇摆，他会喜欢这种有趣的游戏，而你则能享受他开心的笑声。

使用尿布的学问

不是所有的宝宝都喜欢换尿布的过程，但你若能事先把所有的物品都合理地放置在手边，就能让你和宝宝在换尿布时感觉轻松些。

重要提示

在你经常给宝宝喂奶、陪他玩耍的房间里安装一个换尿布台，换尿布台里要随时备有一套换洗衣物和安慰品。



一次性纸尿布 使用起来非常方便，但相对来说不是很环保。它们通常具有极佳的吸水性，大多数含有一层厚厚的凝胶用来吸收尿液，因此贴着宝宝皮肤的那一面能够一直保持干燥状态。



可重复使用的尿布 用纺织品制成。如今的布质尿布也像一次性纸尿布那样方便好用，而且洗后易干，从长远来看花费并不多，产生的废弃物更少。使用时需要搭配尿布衬里和防水罩裤（见19页）。



换洗包/妈咪包 放入旅行用换尿布垫、尿布、婴儿湿巾和干净的宝宝服；准备一些你用的物品，包括乳垫、护乳霜、水和零食等。如果是人工喂养，还要在包中放一盒配方奶和一个消过毒的奶瓶。



换尿布垫 一块可以擦拭干净、有填充软衬的垫子对于换尿布来说是一个重要的物件。把垫子折叠好，放在旅行包中。有些垫子一面是可擦洗的，另一面是毛巾布的，外出时可临时充当游戏垫。



清洁用品 喷瓶和薄绒布是清洁臀部的好帮手。婴儿湿巾用着方便，但有刺激性，不提倡用于6周以内的小宝宝。用棉球清理宝宝臀部时，要确保皮肤的皱褶处或男宝宝的阴茎周围没有留下棉絮和污物。



护臀霜 护臀霜能保护宝宝的臀部皮肤免受尿液和粪便的刺激，还可以缓解尿布疹。虽然不是每次换尿布后都必须使用，但在宝宝屁股发红时还是值得一用。可在你的换洗包里放入一支护臀霜。