



詹妮特·博拉思卡斯 著
葛晓舒 译

亲亲宝贝

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲亲宝贝 / (英)博拉思卡斯 (Balaskas, J.) 著;
葛晓舒译. —上海: 上海科技教育出版社, 2003. 12
书名原文: Natural Baby
ISBN 7-5428-3398-7

I. 亲... II. ①博... ②葛... III. 婴幼-哺育-
基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102457 号

A Gaia Original

Original Copyright © 2001 by Gaia Books Limited, London

Text Copyright © 2001 by Janet Balaskas

Simplified Chinese Copyright © 2003 by Shanghai Scientific & Technological Education Publishing House

All rights reserved.

亲亲宝贝

原著: (英) 詹妮特·博拉思卡斯

翻译: 葛晓舒

责任编辑: 王 沂

装帧设计: 董郁喜

出版发行: 上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址: www.sste.com

经销: 各地新华书店

印刷: 上海图宇印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

字数: 240 千字

印张: 12

版次: 2003 年 12 月第 1 版

印次: 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

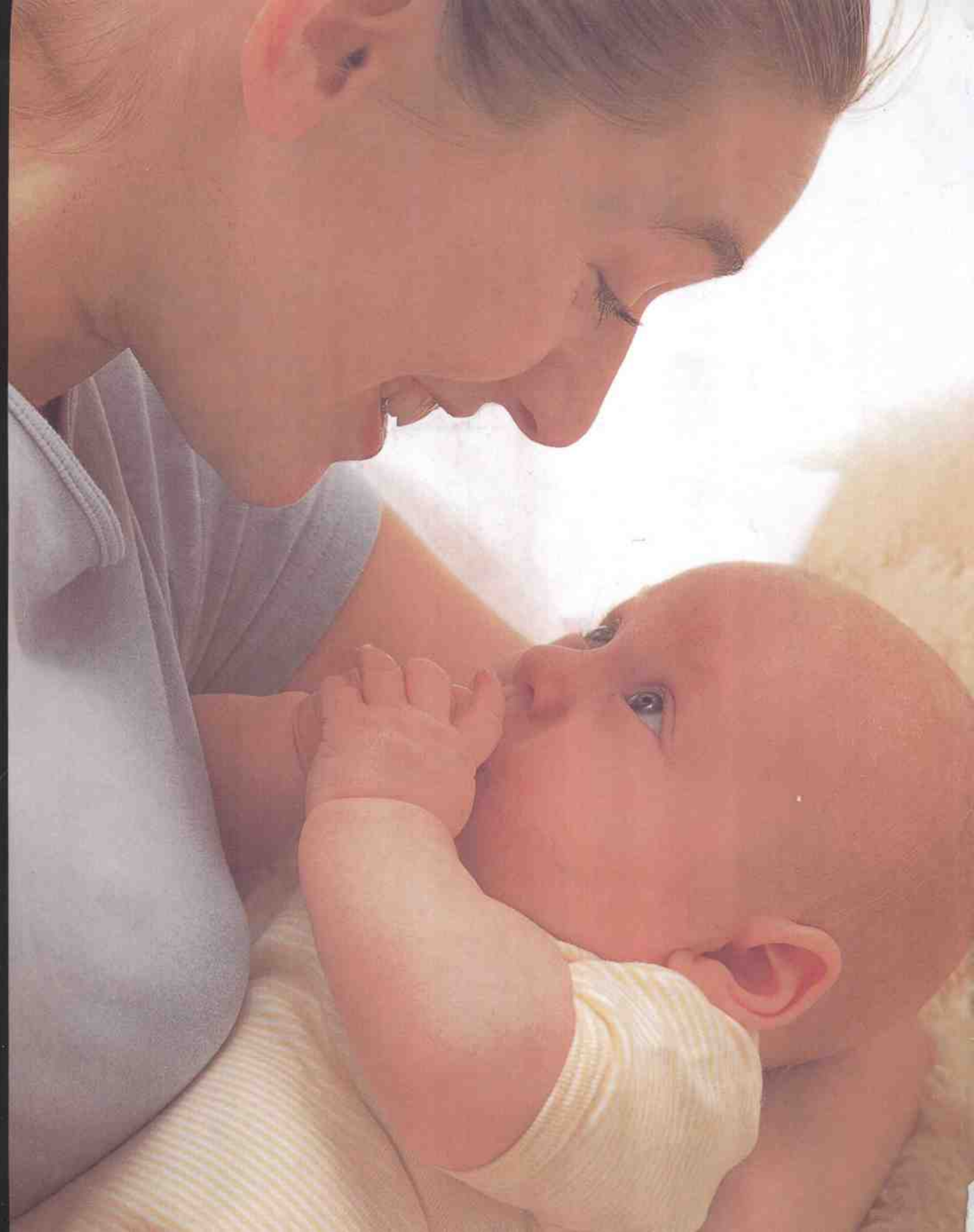
书号: ISBN 7-5428-3398-7/R·256

图字: 09-2003-380 号

定价: 48.00 元

亲亲宝贝

Qin Qin Bao Bei



174
h

亲亲宝贝

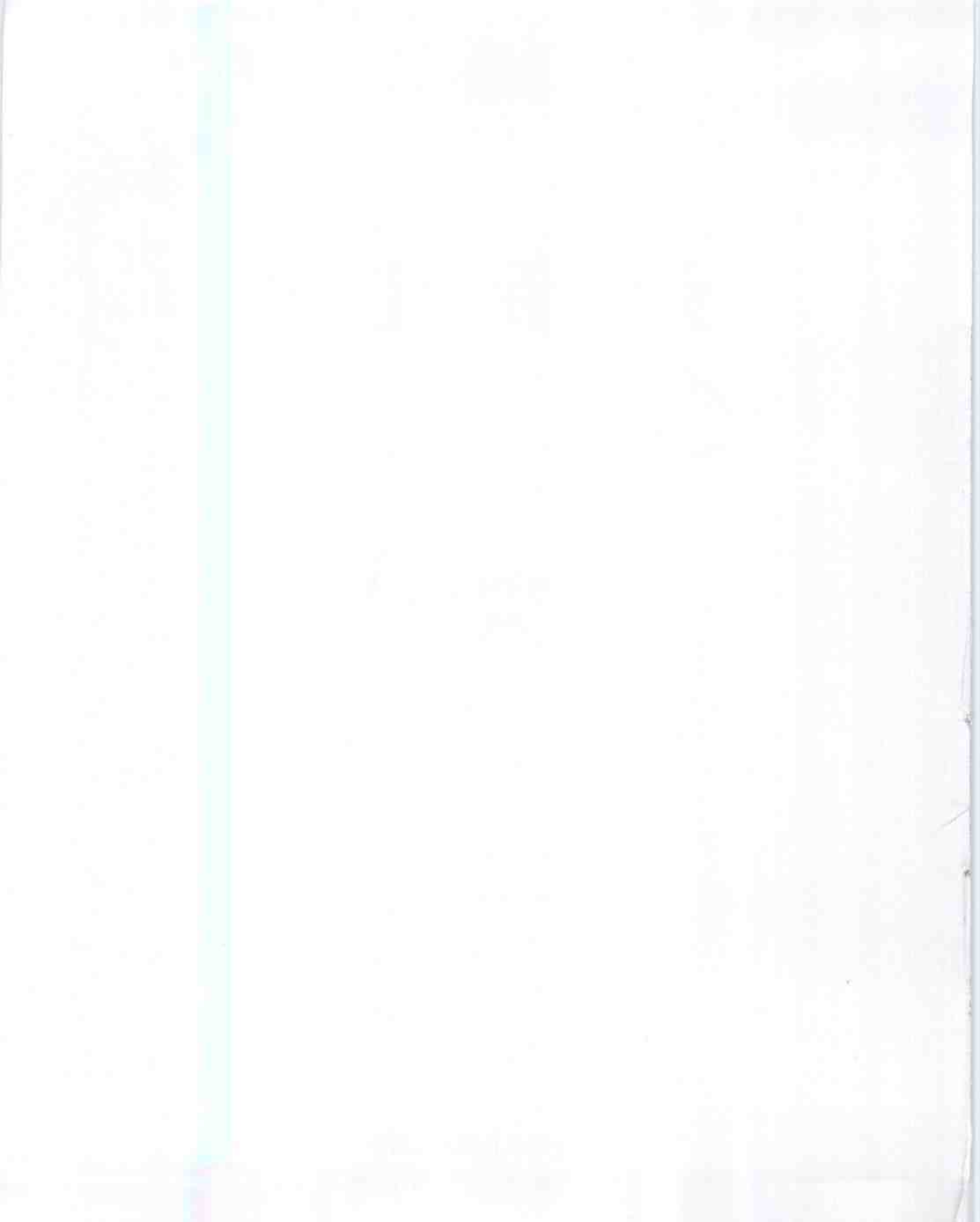
Qin Qin Bao Bei

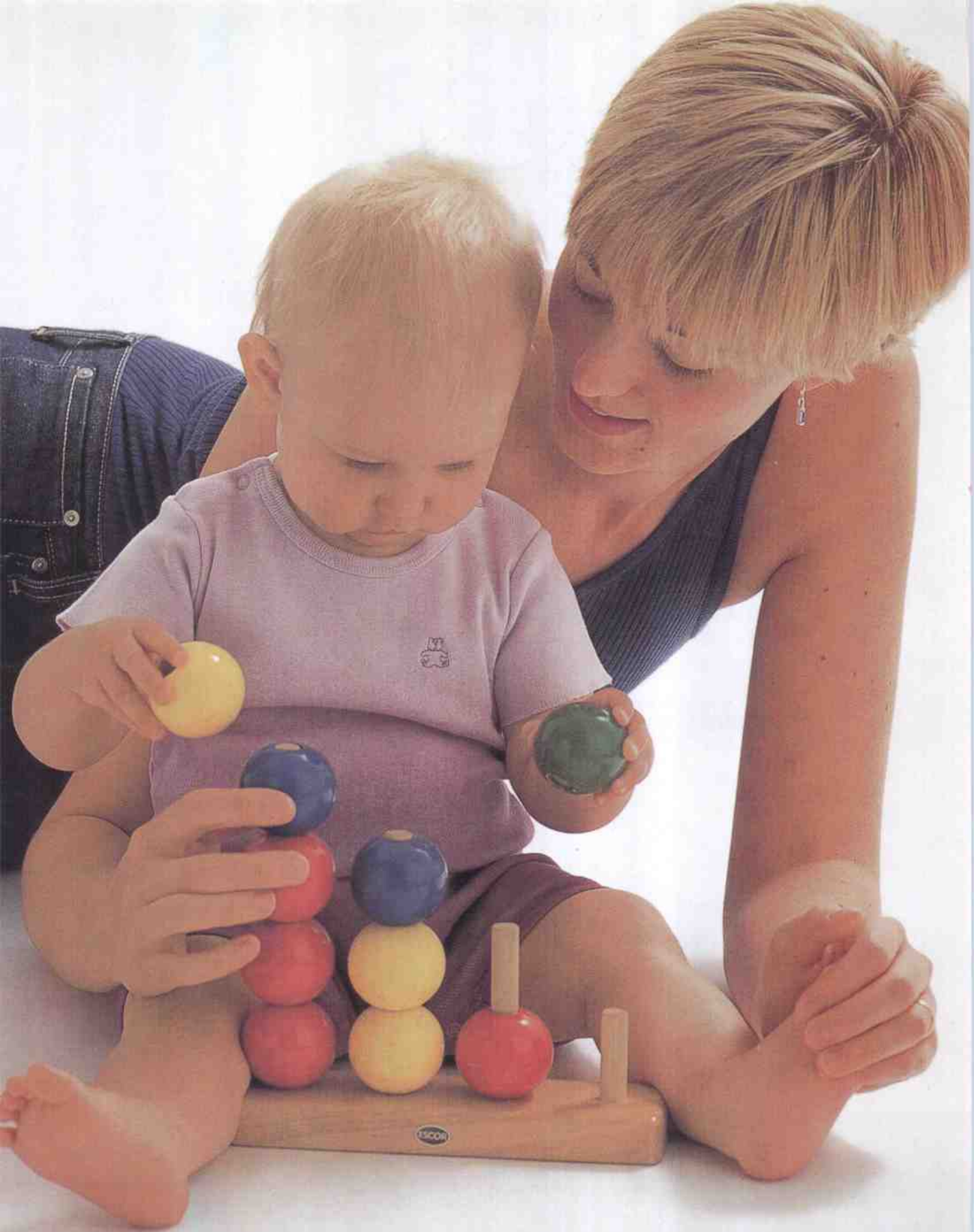
詹妮特·博拉思卡斯 著

葛晓舒 译

上海科技教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





目录

序言	8
----	---



准备好做父母	11
出生前的生活	12
怀孕的最后几周	14
临产在即	18
迎接宝宝降生	20



欢迎你的宝宝	23
出生后的第一个小时	24
你的新生儿	28
月子	30



宝宝的喂养	37
为什么母乳是最好的	38
准备哺乳	42
共同学习	44
最初的几天	50
以婴儿为主导的喂养	52
解决问题	54
人工喂养	58
断奶	62



照顾宝宝	69
照顾宝宝的方法	70
怎样抱宝宝	72
安慰你的宝宝	74
排泄	78
保持宝宝干净	83
最初的衣服	86
宝宝按摩法	88



游戏与成长

93

发现广阔的世界

94

感觉的觉醒

98

社会化的宝宝

101

会坐的宝宝

104

会爬的宝宝

108

能说会走的宝宝

111

水中的宝宝

114



晚上的宝宝

117

宝宝怎样睡觉

118

以宝宝为中心的睡眠

120

晚间的环境

126

安排宝宝睡觉

128

睡眠问题

131



家庭生活

133

做个好母亲

134

你和你的伴侣

138

兄弟姐妹关系

142

获得帮助

144



宝宝的保健

149

保健选择

150

辅助疗法

154

护理生病的宝宝

157

新生儿的保健

159

过敏

163

呼吸问题

164

耳眼问题

167

营养和消化

169

口腔和牙齿

174

皮肤问题

176

儿童传染病

180

紧急救助

182

索引

186

序言

宝宝成长的头几年非常重要，在这期间他既要学习人际交往的技巧，又要为健康、活跃的未来生活打下基础。从新生儿到蹒跚学步，宝宝大脑的发育和身体成长的速度是非常惊人的。不过，只要我们做好必要的日常护理和照料，就能最大限度地发展宝宝的潜能。妈妈和宝宝间的自然互动就是获得成功的现成良方。如果爸爸积极参与并全力支持这种互动的話，效果将会更好。

这本书可不是一本普通的有关宝宝养育的最新书籍。如今并没有什么所谓的捷径能让宝宝更聪明，或者让他们睡得更好。也没有什么可信的科学证据表明，宝宝能单纯地从某一种育儿方式中完全获益。相反，新的研究表明，自然的育儿方式不可能再有任何进步了。说到最理想的发展模式，你的本能反应就是宝宝最需要的。

宝宝是可爱动人的小生灵，母亲总能意识到他们的感觉。但是，宝宝也经常被误解。不久前人们还认为宝宝什么都感觉不到，即使大一点的宝宝也不理解周围发生的事情。现在我们明白了就算是最小的婴儿他也会想，能感觉自己。他们有惊人的学习能力，对生活充满无限热情。和哺乳动物的幼仔相比，人类的婴儿对父母的依赖持续的时间更长。这种较长的养育期促进了人类智慧和能力的发展。

在这本书中我常常提到“亲情依恋”这个概念，它只是用来描述用亲情关系的纽带养育孩子的一种方式。对人类而言，它是一种非常自然的方式。自然育儿法的总诀窍就是，为你的孩子采取那些必需而重要的养育方法，同时使做父母的生活尽可能简单化。

我建议你在人生的这个难得的時刻为你的孩子作出最大的奉献。如果你是全职妈妈的话，一切就好办多了。如果有时候你不得不请人帮忙照顾宝宝，这也没关系。你不在的时候，你的育儿方式仍然会影响他

人,给宝宝提供同样良好的照顾。更重要的是,这段和宝宝相处的宝贵时光会增进你们之间的亲密感,让你感到获益匪浅。在你的人生中,为人父母恐怕是最具挑战性、收益最大的一件事情了。倾心接受宝宝对你的依赖,意味着你得全力以赴为宝宝的发展奠定坚实的基础。这是你为宝宝的未来所做的最有价值的投资。同时,这也是一个难得一遇的机会,让你分享宝宝早期教育中的精彩乐趣。所以,干吗不尽情享受它呢?

詹妮特·博拉思卡斯



准备好做父母

如果你的宝宝即将降临人世，就和我一起踏上早期养育宝宝的旅程吧。宝宝在子宫中要经过9个月的发育时间，从受精卵发育成胚胎，然后成形、出生。抽点时间想像一下，宝宝会是什么样子呢？他一天24小时待在你的肚子里，得到营养和保护。这里是最完美的环境，是他的第一个家，在这里他感到非常安全。他可以听到你的声音和心跳，感觉到你呼吸和运动的节奏。出生后的那几个月时间，他仍然从你的紧紧拥抱中时刻感受到安全。理解了这一点，就掌握了成功做父母的关键。

出生后的第一年，宝宝长得出奇地快，这使他们能够很快适应子宫外的各种生存挑战。然而，他的独立性比其他哺乳动物发展得慢。一些自然学家建议人类的婴儿应该有18个月的哺育期，9个月在子宫内，9个月在出生后。重视婴儿的早期教育可以使他们的大脑得以高度地发展从而获得非同寻常的学习能力。

出生前的生活

母亲和子宫内的宝宝有着独特的本能联系。虽然这时父亲和宝宝的联系不那么直接,但很多父亲仍能感觉到与子宫内宝宝的亲密感,这种感觉在孩子出生后会得到强化。孩子的出现成了生活的全部。怀孕的最后几周,当你感到宝宝在肚子里动来动去的时候,那种感觉真是奇妙。他睡着的时候安安静静,醒来时则十分活跃,这一切都让你真切地感受到他在成长。

子宫内的感觉

研究表明,即使在子宫里,宝宝也能完全感受到声音和周围的刺激,早在第8周时,当神经末梢发展到皮肤表面,宝宝就开始从皮肤接收感觉了。当温暖的羊水和子宫内光滑的黏膜轻轻地蹭着他的身体时,他第一次感到自己的生存“领地”。在怀孕晚期,宝宝会更加贴近肚子的表面,一天之内你要抚摩肚皮上百次来安抚他。

▼ 轻轻抚摸妻子的腹部,跟里面的宝宝说说话,你完全可以通过声音和触摸与胎儿进行交流。

听觉是宝宝最早发展的感觉,宝宝在子宫内听到的是各种声音混合在一



起的“交响乐”。他能听到你的说话声、心跳声、消化道发出的咕咕声、咳嗽声、喷嚏声、笑声、喊声、哭声和歌声。这些常见而突发的声响和动静使宝宝可以适应出生后听到的声音。从第18周开始,子宫内的宝宝就能听到外部环境中的声响,例如父亲的声音。难怪新生的宝宝都喜欢听日常生活中熙熙攘攘的声音。

知道了宝宝在肚子里能听到你的声音,也许你更愿意为他时不时地哼唱歌。千百年来,妈妈们通过歌谣向未出生的宝宝传递着爱意与安慰。你也可以让子宫内的宝宝听听他可能喜欢的音乐。有研究显示,日后宝宝仍会把妈妈怀着自己时反复听到的乐声当成安慰他的声音。

情感的发展在子宫内就开始了。许多成年人在接受回忆疗法时,常常认为这些记忆源于出生以前。当我们泡温水澡或者躺在暖和的被窝里时,多半会回忆起在子宫内受到保护的感觉。现在人们普遍相信,宝宝在子宫里时就能受到妈妈情绪的影响。人的情绪受激素活动的控制,负面情绪的变化会刺激激素的异常分泌。这些激素可以通过胎盘引起胎儿同样的感受。在怀孕期你会分泌更多的令人感到舒服的激素。同时,高水平的紧张性激素,如焦虑、恐惧、生气时分泌的肾上腺激素,也会影响到胎儿。所以,尽管准妈妈们可能经历各种各样的情绪,但怀孕时最好能避免出现高度紧张的情绪。不过,你不必担心每天情绪的起落会伤害宝宝,其实,这也是宝宝出生后必须面对的正常变化。

为未来生活做好准备

宝宝出生后需要的主要能力大部分在子宫内就得到了锻炼。通过兴致勃勃的踢脚和动弹,宝宝锻炼了肌肉和四肢,同时肺部也进行了类似呼吸运动的练习。在怀孕的最后几周,胎儿的肺部肌肉发育完善,为分娩后呼吸做好准备。吮吸、吞咽、撒尿的反射能力也已经发育完善。宝宝玩弄着脐带学会了抓握。怀孕后期宝宝的眼睑开始学会开合。当你站在直射的阳光里时,宝宝可以意识到微弱的光线变化,当然,他还感觉不到阳光的直接照射,这种能力出生以后才会具备。宝宝还能意识到胎盘的存在,喜欢面对或游向胎盘,也许是他们对血液流动产生的搏动感感到安慰吧。这种本能的反射日后可以帮助宝宝找到奶头。

怀孕的最后几周

对准妈妈们来说，怀孕晚期要特别善待自己，这样才能以平静的心情迎来宝宝的诞生。你应该多休息，减缓运动，保持充足的睡眠，这样才有体力准备生产。多吃富有营养的食物，避免过度紧张，不要随便吃补药，也不要喝含有酒精的饮料，更要避免食用药物和刺激性的食物。定期做些强度不大的锻炼，例如散步、游泳等对孕妇会非常有益。轻柔的孕期瑜伽有助于你保持健康和舒适，增强信心。它除了能带来身体上的好处外，还可以让你将注意力集中在胎儿身上，做好应付分娩紧张的准备。无论是否练习瑜伽，你都要定时静思，努力保持积极的心态，增加放松感。多到公园或乡村散散步，亲近大自然，花点时间看看月亮和星星，或者享受一下花园里温暖的阳光。

焦点的改变

怀孕后期停止工作是一种极大的放松，你可以有更多的时间由自己来支配。如果原来从事的是有趣的工作，你可能会惋惜自己错过了许多乐趣，怀念那些独立的个人工作时间。不过，应该记住在宝宝出生后的头一年里，你为他花费的时间和精力可是一项远期投资，它会让宝宝终生受益。许多女性利用这个机会发现了重新塑造自我的方法，并且在做个好妈妈的同时找到了

▼ 在怀孕后期放松身体有助于你以最佳状态迎接分娩。





◀ 当分娩日益临近时,父亲应该多和稍大的孩子亲密相处,这样能够帮助孩子们做好准备迎接新生儿的准备。

新的职业或新的生活方式。

孕期也是进行精神治疗的好时期。激素的波动使你的情绪更加容易变化,这为控制情绪提供了练习的机会。莫名的伤感和旧日的伤痛会涌上心头,你正在经历生命中重要的变化。在宝宝出生前,你得采取明智的举措应对各种可能,解决和爱人之间的各种冲突,营造平静、和谐的家庭氛围。

初为人父

当妻子怀了宝宝后,你一开始就应该支持她,积极参与孩子的养育。这一点非常重要。新生的宝宝给你的生活带来了巨大的喜悦和变化。最明显的挑战大概是你既要为家庭做近期打算,又要做长远准备。最复杂的变化是你必须敏感对待妻子波动的情绪,而且准备好做更多养育孩子的工作。孩子出生后会有很多事情,妻子会花大量时间悉心照料宝宝,而你得像母亲一样照顾好妻子。你给妻子的关爱会对她和宝宝产生积极而重大的影响。

宝宝出生时和出生后的几小时你要待在妻子身旁。刚出生的宝宝非常敏感,这时照看他将是你一生中非常美妙的经历。如果你想在妻子产后扮演好自己该扮演的角色,不妨和妻子一起参加产前培训班。这有助于你了解生产时和生产后要发生的事情,学会如何帮助妻子,获得充足的信息以便和妻子共同做出重要的决定。这样的课程也为你提供了跟其他的准爸爸们一起分享经验和感受的机会。