

美国前第一夫人劳拉·布什

全美家庭必备育儿经典

联合美国教育部、卫生部和农业部精心编纂，并向全美家庭强力推荐

劳拉育儿经

0~1岁健康聪明宝宝 养育指南

[美] 劳拉·布什◎主编
[美] 苏珊·兰德里 克雷格·雷米◎编写
余玺 邓晓蓉◎译
萧愚◎译审

中国妇女出版社

全美家庭必备育儿经典

劳拉育儿经

0~1岁健康聪明宝宝 养育指南

〔美〕劳拉·布什◎主编
〔美〕苏珊·兰德里 克雷格·雷米◎编写
俞玺 邓晓蓉◎译
萧愚◎译审

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

劳拉育儿经 / (美) 劳拉·布什 主编; (美) 苏珊·兰德里等 编写;
余玺, 邓晓蓉译. —北京: 中国妇女出版社, 2008.7

ISBN 978 -7-80203-613-0

I. 劳… II. ①劳…②苏…③余…④邓… III. 婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084720 号

劳拉育儿经: 0~1 岁健康聪明宝宝养育指南

主 编: [美] 劳拉·布什

编 写: [美] 苏珊·兰德里 克雷格·雷米

译 者: 余 玺 邓晓蓉

译 审: 萧 愚

责任编辑: 陈 元

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 24

字 数: 345 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版


印 次: 2009 年 1 月第 1 次

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 978 -7-80203-613-0

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



上帝之所以先造出男人，并不是因为男人比女人优越，而是因为男人比女人好造，上帝先造出男人这个试验品后才去造女人。

当上帝把女人造出来后，上帝造人的任务也就完成了：它把这一任务交给了女人！

母亲的工作正是上帝的工作！

—— 编者题记



《发现母亲文库》编委会

主 编 王东华

副主编 萧 愚 刘文利 欧阳敬孝 (香港)

编委会 (按姓氏笔画为序)

王 毅	冯琬惠	孙小迎	朱华昌
吴春晖	沈启林	李东风	陆秀英
周松林	鱼朝霞	赵爱国	黄 颖
解 琳	翟永存		

编委会办公室

王 丽	钟兰芳	季加香	项 羿
王 波	王 飞		

写给新手父母们的话

美国总统夫人，也就是第一夫人，历来有热心教育的传统。第43任总统乔治·布什的夫人劳拉·布什也不例外。早在乔治·布什还是德克萨斯州州长的时候，劳拉便已经在教育方面有许多贡献了。《劳拉育儿经：0~1岁健康聪明宝宝养育指南》这本书就是在布什担任州长期间由劳拉组织编写的。

本书一个显著的特点就是它的权威性。在劳拉的倡议下，美国教育部、卫生部、农业部都积极支持这本书的编写。本书编者包括苏珊·兰德里博士、克雷格·雷米博士等，他们都是闻名美国的育儿专家。本书出版后因其科学性、权威性和易操作性立刻风靡美国，是每个家庭必备的育儿书籍。

除了权威性外，这本书还有许多独到之处，这里简单说几点：

第一，这本书将育儿看做一个系统工程。在本书作者看来，育儿不仅仅是把孩子“带大”，还包括语言能力、社交能力、心理能力等多方面能力的培养。社会的健康发展需要和谐、平衡，孩子的养育也是如此，走极端或顾此失彼都是错误的做法。

本书中提出的种种育儿建议，无不体现出了这种系统的观点。比如，本书建议父母在教孩子语言时特别强调要多对着孩子微笑，而且要积极回

应孩子。这种做法不仅仅是在教孩子语言，也是在塑造孩子的心灵，培养孩子的信任感、安全感以及学习兴趣。在本书看来，唤起孩子的内在学习动机是比教孩子多少具体的知识更重要的事情。一旦孩子爱上学习，能够自动自发地学习，那么，他的大脑就像装上了“永动机”，会永远不知疲倦地去学习。

相反，我们的许多父母在教孩子语言或知识时，只强调灌输，把孩子的大脑当做一个容器。这样的孩子虽然初看起来掌握了不少知识，可由于缺乏探索、求知的热情，往往到了一定年龄就会产生厌学情绪。一个有着良好习惯、热爱学习的好孩子不是天生的，父母早期的教养方式往往起了决定性的作用。

第二，特别强调了育儿的安全问题，这在同类的育儿书中是不多见的。难能可贵的是，本书对育儿安全问题不是泛泛而论，而是不厌其烦地做了详尽的叮咛和交代。大到孩子的户外活动，小到地下的一个纽扣，几乎涵盖了所有安全隐患。

许多新手父母并不缺少对宝宝的爱，可是，由于缺乏安全意识和相关的知识，往往忽视了孩子养育环境中存在的安全隐患，最终酿成大祸。举例来说，许多父母在给孩子买玩具时，往往是看着好玩随手就买，殊不知许多玩具有致命的安全隐患，比如，有些玩具尺寸太小，容易造成孩子窒息；有些玩具有尖锐的棱角，容易扎伤孩子。由于缺乏安全知识，有些父母使劲儿摇晃新生儿的头部，使孩子成为植物人甚至死亡。

除了揭示安全隐患外，本书还教读者许多排查隐患的方法。书中一个让人记忆深刻的细节是，作者让父母们学会以孩子的视角看待房间的一切，比如，趴在地上看床下有没有什么小东西遗留在那里。这往往是以大人的视角发现不了的。相信读过本书，许多父母会感到非常庆幸，因为书中的许多安全措施与细节可能正是他们以前所忽视的，而本书介绍的许多方法正好可以帮上他们的大忙。

第三，细节丰富，操作性很强。很多方法的讲授不厌其烦，非常详细，父母不需要多少专业知识，就能按照作者教授的方法来做。一些同类的育儿书往往原则讲得多，可具体细节和方法讲得少，这样的书读起来头头是道，可没有具体操作方法，父母们还是一筹莫展。本书的编写便避免了这个问题，既讲原则，又讲方法，使本书真正成为父母们既可以信赖，又能获得具体知识的育儿工具书。

总之，本书不仅在美国，在世界范围内也是育儿类书籍的佼佼者。它科学、求实的编写态度，平易、通俗的写作风格，堪称育儿书籍的典范。我们衷心希望本书介绍的先进育儿知识和理念能够在我国生根发芽，愿我们的下一代都能健康、快乐地成长！

《发现母亲文库》编委会



目录



新生儿

恭喜你有了宝宝	003
新生儿的健康检查	004
新生儿的外表是什么样子的	005
新生儿有哪些正常的生理反射	007
新生儿的体检包括哪些项目	008
对新手爸爸的特别交代	009
新手妈妈的产后抑郁症	010
新生儿最好仰着睡	011
母乳喂养对宝宝非常重要	013
如何进行母乳喂养	014
人工喂养小贴士	017
体检和打疫苗	021
新生儿有哪些表现	022
如何给宝宝换尿布	023
如何记录宝宝的成长	024

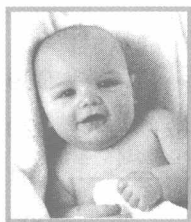
如何给宝宝安装汽车座椅	025
新生儿的大脑如何才能发育得更好	026
如何引导宝宝学习	027
新生儿也有七情六欲	028
宝宝是如何学习沟通的	030
宝宝哭闹有哪些原因	031
如何抚慰宝宝	032
给宝宝洗澡前要做哪些准备	034
如何给宝宝擦澡	035
如何给宝宝洗澡	036



1个月的宝宝

如何照顾好你自己	039
1个月宝宝的体检	041
宝宝应该到哪里体检	043
1个月宝宝的大脑如何才能发育得更好	044
如何喂养1个月的宝宝	045
宝宝吐奶怎么办	047
如何帮助宝宝学说话	048
如何为宝宝寻找看护人	050
1个月宝宝有哪些表现	052
如何记录宝宝的成长	055
如何帮助宝宝学习	056

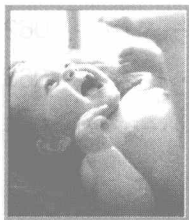
1个月宝宝的睡眠规律	058
1个月宝宝大小便的习惯	059
如何使用婴儿爽身粉	060
1个月宝宝有哪些情感活动	061
宝宝如何用非言语的方式“说话”	062
放松自己的简单方法	063
少女妈妈并非孤立无援	064



2个月的宝宝

宝宝在不断地成长	067
定期带宝宝去体检	068
什么情况下应给医生打电话	070
2个月宝宝的睡眠习惯	071
2个月宝宝的大便习惯	071
如何母乳喂养宝宝	072
如何人工喂养宝宝	074
如何保护好宝宝的乳牙	077
2个月宝宝有哪些表现	078
2个月宝宝是如何运动的	079
如何与宝宝交谈	080
如何应对宝宝的哭闹	081
如何保证宝宝的安全	082
如何保证宝宝在婴儿床上的安全	083

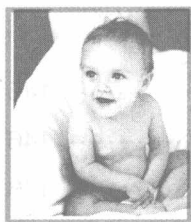
少女妈妈如何照顾自己和宝宝	084
少女妈妈继续学习很重要	085
为少女妈妈提供的支持	086



3个月的宝宝

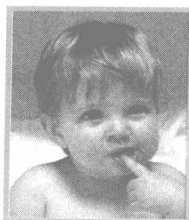
用身体语言与宝宝交谈	089
为宝宝下个月的体检做准备	090
如何做好宝宝的成长记录	091
上班族如何用母乳喂养宝宝	092
怎样用婴儿配方奶喂养宝宝	093
宝宝夜晚的睡眠时间加长了	095
宝宝每天弄湿多少尿片	095
如何帮助宝宝成长	096
安全小贴士	098
什么样的玩具适合3个月宝宝	100
使用奶嘴小贴士	101
父母们经常问的问题	102
3个月宝宝有哪些表现	105
如何帮助宝宝表达情感	107
如何与宝宝玩游戏	108
如何让宝宝更多地了解世界	109
如何促进宝宝学习新技能	110
如何帮助宝宝在快乐中学习	111

新手妈妈该如何锻炼身体	112
新手妈妈该如何放松自己	113
让宝宝学会信任	114
情绪低落时要请别人帮忙	115



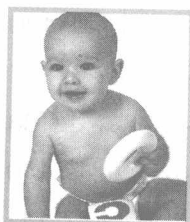
4个月的宝宝

宝宝4个月了	119
如何喂养4个月宝宝	120
如何保护好宝宝的牙龈和乳牙	122
带宝宝进行第4个月体检	123
父亲对宝宝的成长很重要	124
父母常提的问题	126
父母亲如何应对压力	127
如何帮助宝宝进入梦乡	131
4个月宝宝有哪些表现	132
与4个月宝宝玩耍的游戏	133
如何确保玩具的安全性	134
如何帮助宝宝探索	136
如何与宝宝交谈	137
宝宝会察言观色了吗	138
让宝宝在经验中学习	140
帮助宝宝成长的日常指导原则	141



5个月的宝宝

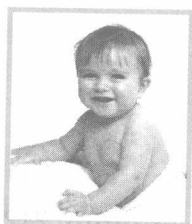
宝宝5个月了	145
宝宝如何安全用药	146
如何确保宝宝的安全	148
如何保持宝宝的牙齿健康	150
如何应对宝宝长牙过程中的症状	151
如何选择和使用婴儿高背椅	152
如何使用婴儿围栏	155
5个月宝宝有哪些表现	156
5个月宝宝的睡眠	158
5个月宝宝的大脑开发	159
如何帮助宝宝探索	160
如何用玩具来刺激宝宝的智力	162
如何与宝宝玩耍	163
如何保护好你的背部	164



6个月的宝宝

宝宝6个月了	167
--------------	-----

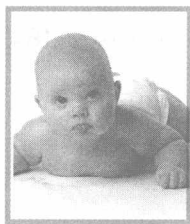
带宝宝去做第6个月的体检	168
让宝宝尝试吃新的食品	170
怎样保护宝宝的牙齿	171
让宝宝自己吃东西	172
如何让宝宝自己入睡	173
宝宝的祖父母和其他大人	174
6个月宝宝有哪些表现	177
如何引导宝宝尝试新事物	178
如何帮助宝宝开发大脑	179
如何与6个月宝宝玩游戏	180
如何引导宝宝在地板上玩耍	181
如何确保宝宝的安全	182
如何保证宝宝在家里的安全	183
与宝宝共享安宁时光	184



7个月的宝宝

宝宝7个月了	187
宝宝开始独立了	188
提前规划你的未来之家	189
哺乳不能作为唯一的避孕方法	190
如何应对宝宝咬乳头的现象	190
如何喂养宝宝	191
如何给宝宝洗澡	192

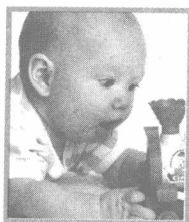
如何放松自己	193
7个月宝宝有哪些表现	194
与配偶聊天能减压	195
父亲要花时间与宝宝在一起	199
腾出时间给宝宝	201
地板上的乐趣	202
早期干预与宝宝的技能发展	203
如何引导宝宝玩游戏	204
如何确保宝宝的安全	205
让宝宝的哥哥姐姐也加入进来	207
一起玩耍	207
爱所有的孩子	208



8个月的宝宝

宝宝8个月了	211
如何保证宝宝的安全	212
早期干预与宝宝的技能发展	214
为宝宝预约下一次体检	215
如何带宝宝进餐	216
如何念书给宝宝听	217
少女妈妈的注意事项	218
8个月宝宝有哪些表现	221
如何与宝宝玩游戏	222

如何开发宝宝的大脑	223
帮助宝宝寻找地板上的乐趣	225
如何与宝宝共度欢乐时光	226
爱宝宝,也要爱你自己	227
父母的提问	228



9个月的宝宝

宝宝9个月了	231
父母的提问	232
如何确保宝宝的安全	234
其他需要特别注意的安全隐患	236
如何引导宝宝玩益智游戏	237
带宝宝做第9个月的体检	238
如何指导你的宝宝	239
如何培养宝宝的各项技能	240
9个月宝宝有哪些表现	241
如何给宝宝洗澡	242
宝宝大小便的习惯	245
宝宝的睡眠模式	246
帮助宝宝自己吃饭	247
帮助宝宝学吃固体食物	249
母乳喂养小贴士	250
如何保护好宝宝的乳牙	251