

HOLLYWOOD Baby

(新西兰)特蕾西·韦德 著
(新西兰)吉尔·丹蒙 著
李静 译

好莱坞
超级明星

凯瑟琳·泽塔-琼斯
迈克尔·道格拉斯

推荐

跟

好莱坞超级保姆 学育儿

新生儿护理睡眠喂养全搞定

育儿大师、欧美明星的私家育儿嫂、魔法保姆特蕾西·韦德30余年育儿技巧和经验
亲密育儿 宝宝睡眠 母乳喂养 奶粉喂养 新生儿专业护理

育儿奶奶
张思莱

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

拜托了
妈妈

联合
推荐

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

HOLLYWOOD Baby

(新西兰)特蕾西·韦德 著
(新西兰)吉尔·丹蒙
李静 译



跟

好莱坞超级保姆 学育儿

新生儿护理睡眠喂养全搞定

全国最佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟好莱坞超级保姆学育儿 新生儿护理睡眠喂养全搞定
/ (新西兰) 特蕾西·韦德 (Dorothy Waide), (新西兰)
吉尔·丹蒙 (Jill Daamen) 著; 李静译. —北京: 化学
工业出版社, 2017. 12

书名原文: You Simply Can't Spoil a Newborn:
The Essential Guide To Nurturing Your Baby In The
First Three Months

ISBN 978-7-122-30677-7

I. ①跟… II. ①特… ②吉… ③李… III. ①新生儿-
护理 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234773 号

You Simply Can't Spoil a Newborn: The essential guide to nurturing your baby in the first three month
Text © Dorothy Waide and Jill Daamen

Typography and design © David Bateman Ltd, 2015

First published in 2015 by David Bateman Ltd.

30 Tarndale Grove, Albany, Auckland 0631, New Zealand.

ISBN 9781869538927

Copyright© 2015 by David Bateman Ltd.. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by David Bateman Ltd.

本书中文简体字版由David Bateman Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的
其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media (本书中文简体版权经由锐拓传
媒取得Email:copyright@righttol.com)

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-0540

责任编辑: 王丹娜 李 娜

责任校对: 王素芹

内文设计: 北京八度出版服务机构

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 186 千字 2018 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 69.80 元

版权所有 违者必究

目 录

c o n t e n t s

Part 1 婴儿护理：父母要

做好准备

为什么呵护如此重要 20

新妈妈要学会关爱自己 25

○ 不要对自己期望过高 27

○ 学会时间安排 28

○ 帮助伴侣适应新角色 30

○ 怎样和家人相处 33

○ 了解产后抑郁症 35

○ 伤口缝针后的处理方法 41

○ 哺乳期避免再次怀孕 41

呵护第一 42

○ 肌肤接触 44

○ 最初几天 45

○ 每个宝宝都独一无二 45

哥哥姐姐和宝宝 47

○ 宝宝出生前父母怎样做 47

○ 宝宝出生后父母怎样做 47

○ 如何对待过度热心的大孩子 50

宝宝如何和你交流 51

○ 哭泣 51

○ 宝宝发出的其他声音 53

○ 哭闹不休 53

Part 2 婴儿的睡眠

睡眠就是营养 56

○ 为什么新生宝宝要睡那么久 56

○ 宝宝需要学习睡眠 56

○ 宝宝为什么容易醒 58

○ 和宝宝同睡要注意安全 60

○ 宝宝在哪儿睡觉合适 61

如何给宝宝包襁褓 62

○ 雪天使式襁褓——
胳膊需上抬 64



○ 横盖式襁褓 ——

胳膊在胸部或腹部交叉 66

○ 紧身式襁褓 ——

胳膊放在身侧 68

○ 其他种类的襁褓 70

有利于宝宝入睡的安抚方法 71

○ 环抱安抚 71

○ 嘘声安抚 73

○ 虚拍安抚 73

○ 轻拍安抚 75

○ 奶嘴安抚 75

○ 指尖按抚 75

○ 创造一个属于宝宝自己的

空间 76

帮宝宝自己入睡

80

○ 自己入睡需要呵护 82

○ 不要让宝宝独自哭泣
超过5分钟 84

○ 宝宝自己入睡的步骤 85

重新入睡

89

○ 重新入睡是宝宝要学的
重要技能 89

○ 父母要保持安静 92

○ 不要让宝宝完全清醒 92

○ 越镇静越好 93

○ 不要急着利用工具
让宝宝重新入睡 93

○ 重新入睡要喂奶吗 93

○ 在怀中重新入睡 94

○ 在摇篮或童床上重新入睡 96



○ 在房间中醒来	97	○ 梦中喂奶	115
形成宝宝自己的节奏	100	打奶嗝很重要	117
○ 最初的两周	100	打奶嗝的技术要点	118
○ 下一个阶段	101	○ 趴在膝上，肚皮向下	118
○ 受到过度刺激的宝宝	102	○ 躺在膝上，肚皮朝上	119
○ 记录简单信息	103	○ 观察宝宝舌头的位置	120
○ 何时叫醒正睡着的宝宝	103	○ 让宝宝跳一跳打嗝法	121
○ 永远不要让饥饿的宝宝 等你	105	○ 趴在肩上打嗝法	122
○ 喂奶和睡眠指导	105	○ 放在换衣桌上打嗝	123
		○ 换尿布打嗝法	123

Part 3 婴儿的喂养

喂奶的要点	110
不同的宝宝需要不同的 喂奶次数和节奏	112
○ 白天喂奶	112
○ 白天最后一次喂奶	113
○ 夜间喂奶	114



母乳喂养的艺术	124	○ 水疱	139
○ 什么是母乳喂养	127	○ 乳管堵塞	139
○ 下奶反射	128	○ 乳腺炎	140
○ 正确衔乳	129	○ 冷热敷	140
○ 该不该用乳头保护罩	130	○ 出奶问题	141
○ 如何使用乳头保护罩	130	○ 哺乳辅助器	142
○ 深抓技术	132	○ 母乳喂养的其他问题	143
各种搂抱宝宝的方法	133	混合喂养	147
○ 半支或圣母式搂抱法	133	○ 最初几天	147
○ 英式橄榄球或足球式	134	○ 最初6周母乳和配方 奶粉混合	147
○ 如何让宝宝停止吃奶	135	○ 为了节省时间让宝宝吃奶粉 好不好	148
○ 出奶——刺激出奶	135	○ 宝宝拒吃奶粉怎么办	149
○ 母乳喂养的方法	136	○ 如何选择奶嘴	149
○ “蛋糕和糖衣”	136	○ 小睡前喂奶粉	150
○ 什么是密集喂奶	137	○ 何时增加吃奶粉次数和 额外吃奶次数	150
○ 如何知道宝宝何时吃完	137	○ 何时最适合吃奶粉	150
常见的母乳喂养问题	138		
○ 乳头破裂	138		
○ 乳房肿胀	138		



关于挤奶

151

○ 手动挤奶

151

○ 机械吸奶

152

奶粉喂养

154

○ 建立情感纽带

154

○ 奶粉种类

156

○ 慎重换奶粉

156

○ 挑选奶瓶

157

○ 如何喂奶粉

158

○ 如何消毒

160

○ 人工喂奶的其他设备

161

○ 奶嘴的卫生

162

胀气和回吐

163

○ 正常溢奶

163

○ 不正常溢奶

164

○ 无声回吐

164

○ 肠绞痛

165

○ 回吐和肠绞痛有什么区别

165

○ 怎么呵护回吐和肠绞痛的

宝宝

166

Part 4 婴儿的护理常识

日常护理

172

○ 黄疸

172

○ 换尿布

173

○ 宝宝多久大便一次

177

○ 护肤

177

○ 处理大便

177

○ 口疮

178

○ 给宝宝洗澡

178

○ 给宝宝穿衣服

183

○ 泪管堵塞或眼睛黏糊

185





- 清洗头痂 186
- 指甲护理 187
- 在地板上玩耍 188
- 肚皮时间 189
- 何时寻求医疗帮助 190

如何护理双胞胎 192

- 新生儿重症监护室 (NICU) 192
- 给双胞胎喂奶 194

- 夜间喂奶 195
- 你需要做哪些准备工作 196
- 一定要注意卫生 198

Part 5 育儿实用信息

外出准备 202

- 带宝宝到附近转转 202
- 带宝宝坐飞机 203

妈妈是否回去工作 206

宝宝的托管 207

- 产后护理人员/母婴护理 207
- 月嫂 209
- 专业护理 209
- 管家 209
- 家庭保姆 209
- 临时保姆 209
- 护理人员应具备何种资格 210
- 如何雇人 —— 中介
还是推荐 211
- 托管宝宝 212

- 卡雅，有一对双胞胎女儿 227

- 一位女孩的妈妈 229

- 盖尔，双胞胎的妈妈 233

- 谢丽尔，两个孩子的妈妈 234

- 安娜，三个孩子的妈妈 235

后记 呵护12周以上的婴儿

- 从襁褓到睡袋 236

- 12周后继续前行 238

Part 6 几位新妈妈的

育儿经

- 奥利的妈妈 216
- 塔米，有女3岁有儿6周 218
- 费姆克，两个孩子的妈妈 220
- 爱玛，两个女儿的妈妈 224



Welcome
B A B Y



宝宝渴望父母亲密的拥抱、
心跳的节奏、
熟悉的气味和身体的温暖，
需要父母无条件的关爱和自始至终的关怀。

HOLLYWOOD Baby

(新西兰) 特蕾西·韦德 著
(新西兰) 吉尔·丹蒙
李静 译



跟

好莱坞超级保姆 学育儿

新生儿护理睡眠喂养全搞定

全国最佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟好莱坞超级保姆学育儿 新生儿护理睡眠喂养全搞定
/ (新西兰) 特蕾西·韦德 (Dorothy Waide), (新西兰)
吉尔·丹蒙 (Jill Daamen) 著; 李静译. —北京: 化学
工业出版社, 2017. 12

书名原文: You Simply Can't Spoil a Newborn:
The Essential Guide To Nurturing Your Baby In The
First Three Months

ISBN 978-7-122-30677-7

I. ①跟… II. ①特… ②吉… ③李… III. ①新生儿-
护理 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234773 号

You Simply Can't Spoil a Newborn: The essential guide to nurturing your baby in the first three month
Text © Dorothy Waide and Jill Daamen

Typography and design © David Bateman Ltd, 2015

First published in 2015 by David Bateman Ltd.

30 Tarnedale Grove, Albany, Auckland 0631, New Zealand.

ISBN 9781869538927

Copyright© 2015 by David Bateman Ltd.. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by David Bateman Ltd.

本书中文简体字版由David Bateman Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的
其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传
媒取得Email:copyright@rightol.com)

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-0540

责任编辑: 王丹娜 李 娜

责任校对: 王素芹

内文设计: 北京八度出版服务机构

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 186 千字 2018 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 69.80 元

版权所有 违者必究





推荐序1 | Foreword 1

也许从怀孕初期时，你就买了大量育儿书籍仔细研读，关注了大量公众号，对当好父母信心满满。

的确，如今获取育儿资讯相当方便，但也会有一些绝对的观点在无形中影响我们，比如“你必须像超人一样，有强大内心面对一切困难”……这些观点使新爸爸和新妈妈都背负了巨大的精神压力，生怕自己犯一点错。

现代育儿理念并不强调事事“正确”，更何况适合其他宝宝的方法并不一定适合你的宝宝。育儿没有一定之规，家长要保持充足的自信，对于新生儿而言，宝宝快乐、父母舒服的方法才是最适合的。这也是本书贯穿始终的观点，值得大力推广。

本书作者虽然是外国人，但书中的方法同样适合中国宝宝。书中提供了许多详细实用的新生儿和新妈妈的护理知识，手把手教你用正确的姿势喂奶、拍嗝、包襁褓、换尿布……对于新生儿肠绞痛、吐奶、头痂，妈妈乳头破裂、乳腺炎、出奶不畅等常见问题，也有科学有效的解决办法。

另外，作者对于引导新生儿自己睡觉的经验非常丰富。如何安抚最闹人的宝宝，如何哄睡、如何教宝宝自己入睡、如何引导宝宝醒来后重新入睡……她都有一套自己的绝活，相信可以帮助家长们培养宝宝良好的睡眠习惯，从而提高全家人的生活质量。

最难能可贵的是，本书非常关注新爸爸和新妈妈的心理健康，书中有一些非常中肯的建议来指导夫妻间如何有效沟通与协作，使双方的交流更加顺畅。

祝每个家庭都能找到最适合自己宝宝的育儿方法，祝每个宝宝都能够健康成长。

国民育儿奶奶

