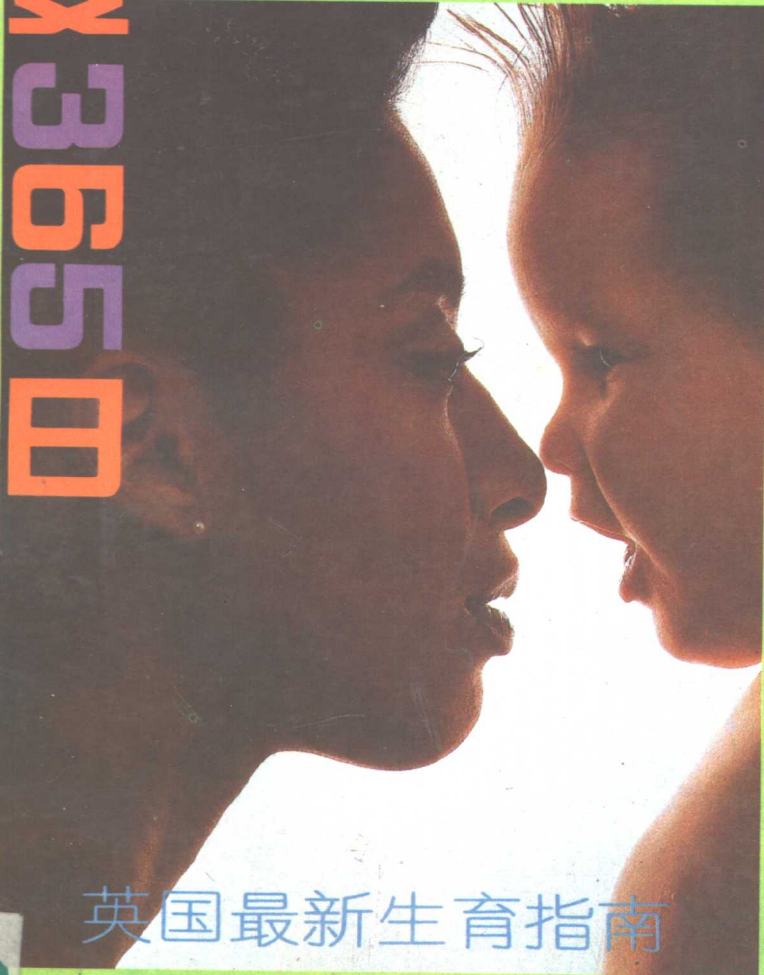


# 育婴365日

# 育婴365日

〔英〕迈瑞姆·斯特普帕德著



英国最新生育指南

中国文联出版社

# 育 嬰 3 6 5 日

〔英〕迈瑞姆·斯特普帕德 著

中國文联出版社

CHINESE EDITION

©Wan Li Book Co. Ltd. trading in name of Teek Lee Book Store 1987. Authorized translation of the English edition ©1985 Dorling Kindersley Limited London. This translation is published and sold by permission of Dorling Kindersley Limited London, the owner of all rights to publish and sell the same.

A Dorling Kindersley Book

Cobyright© 1985 by

Dorling Kindersley Limited London

Text copyright © 1985 by Miriam stoppard

(京)新登字172号

### 育婴365日

[英] M·斯特普帕德 著

赵菲 常友友 罗淑雯译

梁宗琨校译

\*

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里10号)

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

\*

787×1092毫米 32开本 7印张 2插页 131千字

1991年7月第1版 1992年5月北京第2次印刷

印数：7601—12700册

ISBN 7-5059-1418-9/I·990 定价：3.20 元

## 前 言

你是第一次做妈妈吧？你孩子刚出世时可曾使你大失所望？她是那么小，有很多皱褶，全身呈现红色，看起来多娇嫩！但你可不要被这外貌所愚弄：新生婴儿不是人通常所认为的那样无生气的小东西。实际上，他比你想象的要壮实得多，并且从一出生就开始学习和吸收各种信息。

我希望本书能告诉你，对你孩子的发育该注意和期望些什么，并建议你如何促进新生儿的发育。我还希望能提供实际可行的方法帮助你解决你可能遇到的各种问题，并使你从你孩子出生后令人激动的头一年生活里学到最多的东西。

正如大多数刚做父母的人一样，一开始你可能感受不到你原先期待的那种感觉，也许你的情绪还会突然低落，有时候，还会烦躁、委曲。但是这一切都会慢慢过去，当你的乳房充满乳汁时，你便会感觉到一种突然来临的“母爱”高潮。

当然，你也必然会发现，在你的婴儿出生

后的头几周内，你的生活被他（她）彻底改变了。你需要别人的照顾，不能去工作，缺少清静，及失去活动自由，为此你感到灰心。当你必须照看婴儿、顾及丈夫，料理家务和其它别的事情时会茫无头绪，不知该做哪样才好。

当然，照顾婴儿应该是你首先承担的义务，为此你应优先倾注大部分的精力，并请你的丈夫一起积极参加。至于家务事，不要做那些不是非做不可的事情。如琐碎家务，洗盘子，搞清洁等，而尽量照看好你的婴儿和你自己的休息。

婴儿一出世，做父母的将选择其喂养方式，重要的是，你应选择你所喜欢的、适合自己的喂养方式。请记住，无论你采用什么方式，其根本目的都是喂养婴儿；母乳喂养和奶瓶喂养大的婴儿，在其以后的生活中看不出有什么差别。

做父母有苦也有乐。你的新生婴儿会给予你无限的欢乐和你从来没经历过的那种愉快。你应安排机会、场所、时间和精力去欣赏体会这种乐趣。

## 英国最新育儿丛书

### 育婴365日

这是为人父母必读的育儿参考书，介绍由新生儿到一周岁以内婴儿的护理法。文中不乏具体的指导、具建设性的建议，包括婴儿的喂奶、如何处理啼哭、如何抱持，如何照料其睡眠、洗澡和更衣、婴儿的发育和断奶等，图文并茂，使初为人父母者亦能得心应手地担当起育婴的责任。

## 目 次

前言	1
1. 直接观察	1
体格特征	1
一般比例	2
头部	2
眼睛	3
口部	4
皮肤	5
肚脐	7
乳房	7
生殖器	7
声音	7
粪便	8
反射和运动	9
母婴结合	12
眼睛接触是重要的	12
早期身体接触	13
气味的重要性	14

---

声音及其效果	14
母爱	14
<b>2. 衣服和用品</b>	<b>16</b>
<b>选择衣服</b>	<b>16</b>
购买新生婴儿的全套用品	18
购衣物须知	19
<b>选择用具</b>	<b>20</b>
基本的用具	21
睡眠	21
换衣和洗澡	24
高椅	25
外出和旅行	27
乘车安全	32
附加用品	34
<b>3. 母乳喂养</b>	<b>36</b>
<b>有关母乳喂养</b>	<b>36</b>
供应和要求	37
母乳喂养的准备	38
初次接触	39
初乳	39
排乳反射	40
怎样抱持婴儿	40
觅食反射	41
把婴儿抱在怀中哺乳	41



---

母婴结合	42
每侧乳房的哺乳时间	42
母乳喂养须知	43
将吸食中的婴儿从乳房移开	43
保证乳汁供应充足	44
授乳姿势	45
喂食次数	47
补充奶瓶喂养	47
母乳奶瓶	48
备用的喂奶用品	48
<b>乳房的保护</b>	<b>49</b>
维他命	49
<b>夜间哺乳</b>	<b>49</b>
注意事项	50
减少夜间喂食	50
<b>可能出现的问题</b>	<b>51</b>
拒绝吸奶	51
“吸吮的”婴儿	52
喂哺时一直睡着	52
婴儿惊跳	53
咬乳头	53
如果你生病	53
你的焦急不安	54
喂食不足	54
喂食过量	54
乳头疼痛	55

---

挤出乳汁	57
挤乳须知	57
<b>4. 奶瓶喂养</b>	<b>61</b>
有关奶瓶喂养	61
选择奶瓶	62
消毒奶瓶	62
几种消毒方法	64
用品	64
调奶	64
卫生和调奶工作须知	67
加热奶瓶	67
乳汁的流出	68
首次喂食	69
给予奶瓶喂食	69
奶瓶喂养须知	70
奶瓶喂养方式	72
可能出现的问题	73
喂食过量	73
喂食不足	73
打呃和反吐奶	74
<b>5. 关于尿布</b>	<b>76</b>
尿布与更换	76
更换尿布	76
在什么地方更换尿布	76

包尿布 .....	77
更换尿布的顺序 .....	77
尿布疹 .....	79
需要的用品 .....	80
尿布疹的治疗 .....	81
纸尿片 .....	82
采用什么样的尿布 .....	82
处理纸尿片 .....	85
换尿片须知 .....	86
棉布尿布 .....	87
折叠尿布 .....	89
换尿布须知 .....	92
尿布的洗涤和消毒 .....	93
尿布洗涤程序 .....	94
洗涤塑料短尿布裤 .....	94
大便 .....	95
母乳喂养的婴儿大便 .....	95
奶瓶喂养的婴儿大便 .....	95
大便形状的改变 .....	96
可能出现的问题 .....	96
便秘 .....	96
腹泻 .....	97
6. 抱持与管理 .....	99
护理你的婴儿 .....	99
抱起你的新生婴儿 .....	100

062369

---

放下你的新生婴儿 .....	100
抱着你的新生婴儿 .....	100
抱起你的稍大的婴儿 .....	102
放下你的稍大的婴儿 .....	102
抱着你的稍大的婴儿 .....	104
<b>穿衣服和脱衣服 .....</b>	<b>104</b>
给新生婴儿穿衣服 .....	105
给稍大的婴儿穿衣服 .....	106
给新生婴儿脱衣服 .....	107
<b>7. 洗澡与卫生 .....</b>	<b>108</b>
<b>给婴儿洗澡 .....</b>	<b>108</b>
在什么地方给你的婴儿洗澡 .....	108
上、下洗净法 .....	109
海绵擦身浴 .....	109
保护皮肤 .....	110
保护眼睛 .....	110
保护鼻子和耳朵 .....	110
上、下洗净法需要的东西 .....	111
海绵擦身浴需要的东西 .....	112
保护指甲 .....	114
保护肚脐 .....	114
保护生殖器 .....	115
使用浴盆 .....	115
给你的婴儿洗澡 .....	116
注意事项 .....	119

---

洗澡须知 .....	119
保护头发 .....	120
可能出现的问题 .....	122
害怕脱衣服 .....	122
害怕洗澡 .....	122
害怕大浴盆 .....	123
不喜欢洗头发 .....	123
<b>8. 睡眠 .....</b>	<b>125</b>
关于睡眠 .....	125
你的婴儿应在哪里睡觉 .....	126
你的婴儿应穿什么 .....	127
把你的婴儿放下睡觉 .....	128
铺床须知 .....	130
让你的小婴儿入睡 .....	130
让你的稍大婴儿入睡 .....	131
睡眠须知 .....	132
安全品 .....	133
午睡 .....	133
晚间外出 .....	134
可能出现的问题 .....	134
早醒 .....	134
夜间醒来 .....	135
好醒的婴儿 .....	136
嗜睡的婴儿 .....	137

---

---

9. 啼哭 .....	138
关于啼哭 .....	138
辨别不同的啼哭声 .....	138
决不要让你的婴儿啼哭而不管 .....	139
溺爱你的婴儿? .....	139
阵哭 .....	140
啼哭的原因(6个月以下) .....	141
饥饿 .....	141
温度 .....	142
缺少接触 .....	142
脱衣服 .....	143
疼痛 .....	143
猛烈或突然的刺激 .....	144
疲倦 .....	144
错解你婴儿的信号 .....	144
腹痛 .....	144
一般的啼哭处理法 .....	145
啼哭的原因(6个月~1岁) .....	146
厌烦 .....	146
焦急 .....	147
沮丧 .....	147
10. 婴儿的发育 .....	149
一般发育情况 .....	149
身体发育阶段 .....	150
头部的控制 .....	156

---

坐立 .....	157
帮助你的婴儿坐立 .....	159
垫住你的婴儿 .....	159
爬行 .....	161
帮助你的婴儿爬行 .....	162
安全须知 .....	163
曳行 .....	163
安全须知 .....	165
站立 .....	165
试图站立 .....	166
坐下 .....	167
“复行” .....	167
帮助你的婴儿站立 .....	168
共济官能 .....	169
视力 .....	171
色觉 .....	171
三维视力 .....	171
检查视力 .....	172
促进你婴儿的视力 .....	172
牙齿 .....	173
牙齿萌出情况 .....	173
长牙 .....	174
保护牙齿 .....	175
你的婴儿熟悉的东西 .....	175
说话 .....	177
帮助你的婴儿讲话 .....	179

---

---

11. 玩耍	181
关于玩耍	181
合适的玩具和游戏	182
给予什么玩具	182
一齐玩游戏	184
安全须知	185
做运动游戏	186
12. 断奶	189
喂以辅食 (4 ~ 6 个月)	189
喂什么食物	190
喂第一次辅食	190
注意事项	191
制定辅食餐 (6 个月 ~ 1 岁)	192
给以什么食物	192
给婴儿配制食物	193
婴儿断奶程序示例	193
配制食物须知	195
现成的食物	197
在什么地方给你的孩子喂食	197
喂饮料	198
用杯子喂食进行断奶	198
给你的婴儿喂食	199
自己进食	199
手抓食物进食	200



---

喂食的灵活性 .....	201
安全须知 .....	202
喂食须知 .....	202
异物阻塞 .....	202
<b>附 录 .....</b>	<b>204</b>
<b>什么时候请医生 .....</b>	<b>204</b>
体温 .....	204
损伤 .....	204
疼痛和不舒服 .....	205
呼吸 .....	205
食欲不振 .....	205
呕吐 .....	205
腹泻 .....	205
向医生诉说什么 .....	205
<b>使用体温计 .....</b>	<b>206</b>
适用的体温计类型 .....	206
给你的孩子量体温 .....	206
<b>给婴儿服药 .....</b>	<b>207</b>
<b>免疫 .....</b>	<b>209</b>