

图书在版编目 (C I P) 数据

我家宝宝 500 天 / (美) 麦克卢尔 (McClure, N.),
(美) 伯顿 (Burton, J.) 著: 张杰译, - 北京: 知识
产权出版社, 2002.5
(顶呱呱系列丛书)
ISBN 7-80011-689-1

I . 我… II . ①麦…②伯…③张… III . 婴幼儿
- 哺育 - 画册 IV . R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 013066 号

版权登记号: 01-2002-3147

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法
复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

顶呱呱丛书

我家宝宝 500 天

(美) 尼古拉·麦克卢尔 简·伯顿 著 张杰 译

责任编辑: 龚海华 责任校对: 韩秀天

封面设计: 赵 研 责任出版: 杨宝林

知识产权出版社出版、发行

(北京海淀区蓟门桥西土城 6 号 邮编 100088

<http://www.cnipr.com>

(010)62026893 (010)82086765 转 8252

强华印刷厂印刷

新华书店经销

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

787mm × 1092mm 1/16 印张: 8.75 字数: 50 千字

印数: 1 ~ 3 000 册

ISBN 7-80011-689-1/z · 414

定价: 58.00 元

如有印装质量问题, 本社负责调换。

顶呱呱丛书

A BABY'S STORY

我家宝宝500天

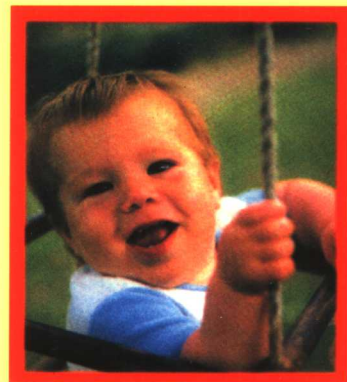
(美) 尼古拉·麦克卢尔 简·伯顿 著

宝宝自己

"写"的书!

真实记录宝宝降临
人世之后500天内的
每个细微变化

知识产权出版社



责任编辑：龚海华
封面设计：赵 研



顶呱呱丛书

《我家孩子顶呱呱》

《我家父母顶呱呱》

《我家宝宝500天》



ISBN 7-80011-689-1



9 787800 116896 >



ISBN 7-80011-689-1/Z · 414

定价：58.00元

我家宝宝 500 天

宝宝 1-15 个月图片式成长日记

尼古拉·麦克卢尔博士 简·伯顿著
希拉·基青格作序

知识产权出版社

内 容 提 要

孩子是家庭和社会的未来。对每一个家庭来说，孩子的成长过程既是他本人成熟懂事的历程，也是全家每一个爱他的亲人付出劳动，付出爱心的过程。

可爱的小宝宝从降临人世的那一刻开始就成为全家的重心，无论是他的衣、食，还是学习、认知，都是大家关注的重点。用照片记录下他从出生到15个月的成长历程，无疑是最真实有效的办法，同时又能为读者带来必要的育儿知识和理念。

迪恩是世界上无数可爱宝宝中的一位，也许您的孩子与他的经历相当，也许大有不同。希望本书中“可爱宝宝”迪恩健康的成长历程能给读者朋友，尤其是即将为人父母的“准”爸爸、“准”妈妈，带来应有的启迪。

目 录

序 6

第一章

降 临 人 世 8

第二章

坐 起 来 22

第三章

家庭的一员 42

第四章

出 外 活 动 66

第五章

蹒 跚 学 步 90

第六章

成长中的孩子 106

宝宝成长图表 128

致 谢 132

序

婴儿，充满了活力，充满了好奇心，充满了改造世界的潜力，来到这个世界上。尽管国家不同、文化不同、父母贫富不同，但在适当的培养环境里孩子就会懂得并给与爱和信任，然后给照顾他们的人以信心。他们用敏锐的五官感知丰富多样的世界，感知事物的质地、气味、味道、颜色、黑暗、光与影，品味被母亲紧紧拥抱着舒适与无忧。

一旦开始活动，每个婴儿都会成为新世界的探索者、发明家、模仿家、登山运动员、杂技演员、小丑、演员、艺术家、工程师，成为老练的语言学家和科学家。

本书中活泼可爱的照片和妈妈的育儿日记记录了一个小男孩1到15个月的成长历程，展示了仔细观察孩子神经肌肉的协调发展、个性和交流方式的日益成熟，以及逐步建立起人类强大的爱与信任，而带来的兴奋。

生命本身就是最伟大的冒险。在接下来的故事中，一个婴儿将快乐而又勇敢地开始他的冒险历程，并为此而得意洋洋。

Sheila
Kirzinger

希拉·基青格





随着预产期的临近，等待也快要结束了。漫长的孕期似乎在产前预约检查的恐慌中渐渐流逝，但最后的几个星期似乎有些难熬。就连杰玛——安奈获1岁8个月的女儿——也终于明白妈妈的肚子里有一个小宝宝。

降临人世

当妈妈终于把婴儿抱在怀里的时候，她会深感解脱，因为分娩的痛苦已经结束。但最让她感天谢地的是：宝宝正常而又健康。并不是所有的妈妈会对怀里的小东西一见钟情，有些妈妈更偏爱大一点的宝宝。这不难理解，因为新生儿可能是不太好看，而且妈妈此时身心疲倦、百感交集。对于她来说，在这个阶段经历各种各样矛盾的情感是很正常的。未来的日子里，她会有充足的时间跟孩子发展亲密的关系。

爸爸也会觉得解脱，因为一切都很好：宝宝健康、妈妈安全。他可能会非常骄傲，感到有责任要保护他们；同时又会稍感失落，因为毕竟他并没积极参与生产的过程。

如果父母都感到解脱，那么宝宝又有什么样的感受呢？对这个问题我们没有确切的答案。但是我们可以做一些假设：宝宝也经历了很多——刚刚离开温暖的、水汪汪的安全地方，被推入了这个又冷、又亮、又嘈杂的外部世界；而且他体内已经发生了一些非常重要的变化，使他能够独立生存：他的肺中平生第一次充满了空气，脐带也被切掉。分娩对他来说是一次冲击，或许是一生中最大的冲击，但是他本能地对此有所准备。





迪恩出生后安奈荻和杰森抱着他。迪恩已经被稍稍清洗过，包在软软的毯子里。他睁着眼睛，已经在看妈妈的脸了。

作者注释：

在整部书中我一直用代词“他”，但是我对孩子生长发育的所有观察既适用于男孩也同样适用于女孩。

最初的几天

尽管母亲在产前学习班里学习过关于缓解疼痛、控制呼吸和其他分娩技巧，并做好了充分的准备，但分娩确实是个艰苦的过程，难怪人们称之为劳动。最初是轻微缓慢的宫缩，然后逐渐增强，最后强到能扩张开子宫颈并且把孩子从产道推出。宫缩毫无疑问异常疼痛，但有很多的办法可以控制疼痛。母亲可以尝试像杜冷丁一样温和的麻醉剂。如果分娩推迟的话，可以接受医生或者助产士的建议做硬外膜麻醉。但是有些产妇像安奈荻一样不需要任何的疼痛缓解剂就能顺利分娩。当子宫颈充分张开，产妇感觉到顶推的欲望时，顶推——分娩的第二阶段开始了，婴儿的头很快露了出来。产妇通过镜子可以清楚地看到发生的一切。当然也会听到孩子的第一声啼哭。宝宝出生后立即被放到妈妈的肚子上，让妈妈也能触摸他温暖、柔软而又潮湿的身体。在那个时候，所有的等待、所有最后几个小时的疼痛似乎都是值得的。

剪掉脐带

通常情况下新生儿出生后就能呼吸。如果他的鼻子和嘴没有被粘液堵塞，就没有必要拍打他的屁股。助产士仔细检查婴儿，记录下他的皮肤颜色、呼吸、大体的外貌以及哭声是否正常。如果有什么异常，或者分娩的过程比较复杂，儿科医生也会查看婴儿。

日记 8 月 10 日

迪恩一出生就哭着开始抗议。他最初似乎对我的乳房一点也不感兴趣，但是不久就开始吸吮，接下来一个上午一直是吃奶、打盹。

我原以来洗过澡以后就可以出院回家，但助产士还是决定让我留下来，因为迪恩个子大，她要给他测一测葡萄糖。

出生时婴儿的心脏和肺会发生一些变化。所有这些变化是为了让他能够独立呼吸，所以现在可以夹住并剪掉联系婴儿和妈妈的脐带。几天后剩余的脐带会干枯脱落，在脐孔上留下一个疤，也就是以后的肚脐。

新生儿的身上通常裹有一层被称为婴儿皮脂的油脂膜。特别是如果产妇在分娩过程中阴道有些撕裂，或者接受了外阴切割术，那么膜上会渗有血迹。一些母亲喜欢先清洗孩子，用软软的毯子包住，然后再抱他们；而另一些母亲喜欢孩子在产后马上送来放到她们的肚子上，在脐带剪掉以前就抱住他们、抚摸他们。

新生儿通常被马上放到妈妈的乳房边，这是非常自然的。婴儿会感觉到妈妈柔软、温暖的乳房，嗅到奶香，当乳头轻触嘴唇，他们就会张开嘴巴吸吮。吸吮乳头促进了宫缩素的释放，从而引起宫缩，有助于胎盘的流出。因此可以说，新生命刚刚开始，母亲和孩子就开始了协同工作。

新生儿生命的最初几天一般是在医院度过，当然母亲如果在家里分娩，那就另当别论了。但是有些母亲更愿意当天就回家。在妇产医院里，助产士会随时提供帮助并回答问题，而在家，你会发现照顾一个婴儿确实有些手足无措。他那么弱小、娇嫩，那么无助，你怎么能知道他要什么？你会知道答案并且能很好地处理。

助产士用钳子夹住脐带的两个地方准备剪掉。脐带不含神经纤维，所以整个过程是无痛的(右图)。

脐带剪断后，剩余的一段用像衣服夹子一样的无菌塑料夹子夹住(中图)。





出生后不久迪恩快活地吮吸母亲的乳头。迪恩一开始吸入的是初乳——一种含有丰富乳脂和抗体的食物。几天后乳房会感觉坠胀、不舒服，这时开始出奶(上图)。

一些新生儿喜欢被干净柔软的毯子裹住或者牢牢地包住(左图)。



杰玛激动的是小宝宝终于睡到了婴儿床里。她被他的模样迷住了，试图用手拨弄他(上图)。

日记 8 月 12 日

昨天大夫允许我回家，但是迪恩的生活还不太有规律。他不停地或者说几乎是不停地吃奶。他是个爱醒的小家伙，常常两个小时左右醒一次。杰玛总是弄醒他，冲他耳朵尖叫或者当他坐在餐桌边上的摇篮里的时候拍他的小脚。他很容易受惊，死死地摒住呼吸，然后好像挺难受的，这种情况一直持续到我们再让他睡着为止。

新生儿的需求非常少：食物、温暖、爱和安全，这些妈妈都可以轻松地满足他们。而且婴儿还非常善于用哭表达他们的需求。哭是他们惟一的交流方式，并不是他们有什么感情上的痛苦，而是他们饿了、冷了、尿了或者觉得孤单了，妈妈对他们的哭声很敏感。几天后她会略感安慰，因为她已经可以从孩子的哭声中本能地发现他的需求。不要担心这会太娇惯他——这毫无道理，因为你不可能惯坏一个只会为某个原因而哭的小婴儿。事实上正好相反，孩子哭了，如果你很快过去满足他的需求、安慰他，让他重新安静下来，这样他会逐渐明白你一直在旁边照顾他，因此会哭得更少。

整个家庭

新生儿的到来对家庭的其他成员来说无异于一场巨变。妈妈产后很累，也可能会情绪低落；其他成员可能会感到有点嫉妒，因为小宝宝占据了妈妈的大部分时间。他们当然也会为新生儿的到来而高兴，会爱他，温柔而又慷慨地对待他。有点嫉妒是完全正常的，但是可以通过全家共同照顾宝宝来减少这种嫉妒。爸爸可以像妈妈那样给孩子洗澡、抱孩子；大一点的孩子可以帮助换尿布、推婴儿车，帮助照顾小宝宝。



新生儿

- 新生儿一天大部分时间都是睡醒醒。他们一般是趴着或者侧身睡，但一定要确保不用枕头，以免妨碍他们呼吸。
- 婴儿经常醒来就吃奶。吃奶的规律在最初的几个星期形成：吃母乳的婴儿往往大约每隔3小时需要吃一次，但是很多孩子吃得更频繁。吃牛奶的婴儿经常要每隔4小时喂一次，这种差别是因为母乳比牛奶更易消化。



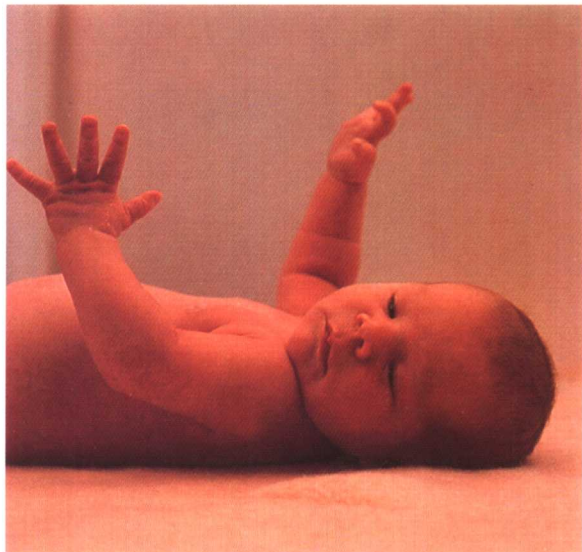
迪恩打着大哈欠，刚刚从熟睡中醒来(左图)。新生儿大部分的时间在睡觉，偶尔醒来吃奶，开始吧叽着嘴和舌头做出吃奶的动作(上图)，然后当他完全醒了以后就张开大嘴尽情地哭，告诉安奈荻他饿了(右上图)。

行为反应

新生儿对外界刺激会有某些反应——自发的、无意识的反应。一些类似眨眼的反射动作会终生存在，但另一些则在出生几个月后消失。一些反应是动物为了存活在出生后做出的原始反应，我们人类也保留了这些反应。比如当你把手指放入婴儿的手心时他会紧紧地抓住。在人类进化的遥远的过去，这个反应——握持反射动作，能使小动物紧紧地抓住妈妈的毛皮。随着婴儿的成长和神经系统的完善，大部分原始反应会消失，取而代之的是较复杂的行为反应。

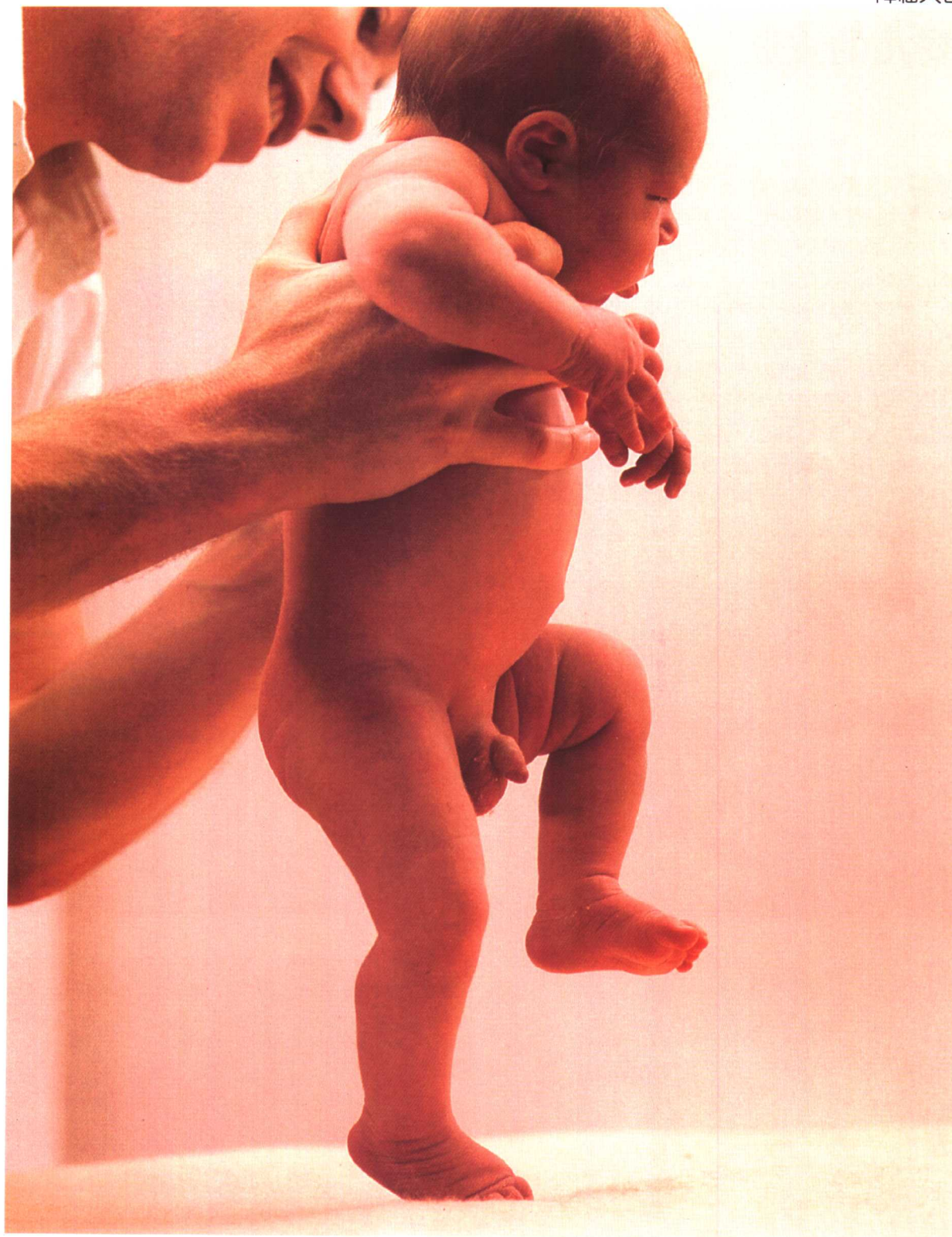


迪恩感到不安全，表现出了摩洛反应，即惊惧反射(右上图)。拉住仰躺着的婴儿的手，把他拉离地面，然后轻轻放在柔软表面上，他会猛地挥动两只手，把它们远远分开，展开手掌，过一会儿再把它们收回。



两个漂亮的抓握反射动作：在你轻触宝宝脚底的时候，可以看到他的脚趾在握持反射时是怎样弯曲的(左图)。新生儿的手指紧紧抓住一切触及手掌的东西(右下图)。

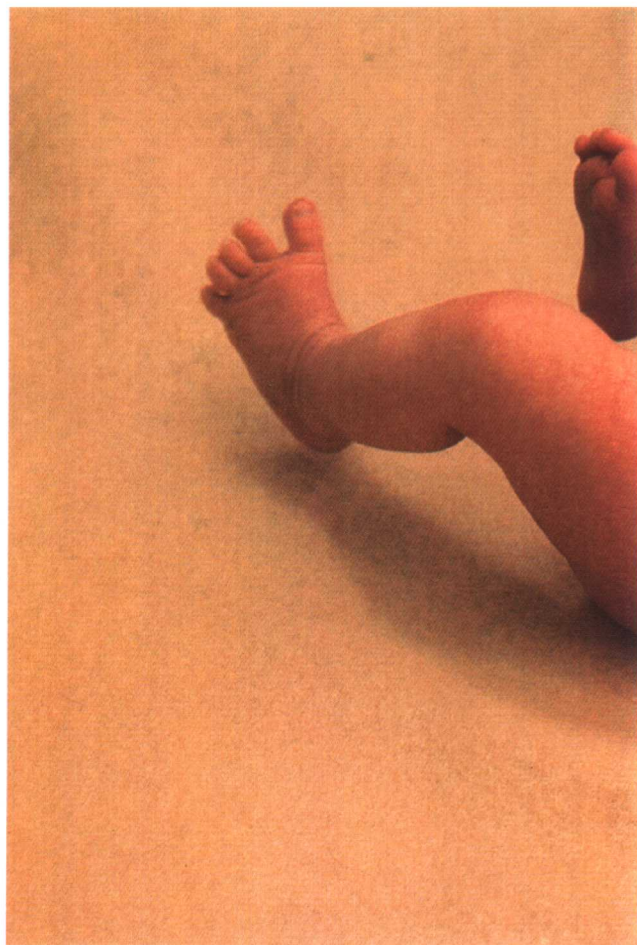
当把婴儿从坚硬的平面上举起时，他会表现出要走路的样子(右图)，事实上这是行走反射。当脚底的压力使腿弯曲然后再伸直的时候就会出现这种反应。这种反应通常在孩子6个月以前消失。



婴儿的皮肤

新生儿通常看起来并不可爱，有时甚至让人担忧。他们既不胖又不好看，而且由于他们在母亲体内呆的时间长短和出生方式的不同，他们身体的形状和大小也各异。

早产儿因为在子宫内呆的时间不够长，所以没有长出皮下的脂肪覆盖层，自然又瘦又小；他们的身体可能依旧覆盖着一层被称为胎毛的柔软绒毛。所有的胎儿在子宫内发育的时候都有这种绒毛，但出生前一般都会消失，否则出生一两天后也会消失。晚产儿有时皮肤会褪皮，特别是手和脚。但是这种情况很快会过去，很快会露出完美的皮肤。然而大部分婴儿出生时体外覆盖着胎儿皮脂，这是一



迪恩面朝下趴着(左图)。他摆出的是婴儿特有的俯卧姿势：膝盖收回放到肚子底下、屁股翘起、胳膊屈起、头扭向一边。迪恩仰面躺着(上图)，头扭向一侧，同一侧的腿向前伸开，两条胳膊在肘关节处屈起。