

WO ZUO MAMA LIAO

漫画版

刘奇琰 校译

李殿元 译

〔日〕武隈孝治 主编

我做妈妈了

0~12个月婴儿的养育

湖南科学技术出版社



WO
ZUO
MAMA
LIAO

漫画版

我做妈妈了

0~12个月婴儿的养育



[日]武隈孝治 主编

李殿元 译

刘奇琰 校译

湖南科学技术出版社

赤ちゃんですよ!

AKACHAN DESUYO! by Koji Takekuma

Copyright © 1997 by Seibido Shuppan

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan, Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

本书中文简体版由日本成美堂出版社通过日本 UNI Agency, Inc. 授权
湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权登记号: 18-2002-214

图书在版编目(CIP)数据

我做妈妈了: 1~12个月婴儿的培育: 漫画版 / (日) 武隈
孝治著; 李殿元译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-5357-4812-6

I. 我... II. ①武... ②李... III. 婴儿-哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002557号

我做妈妈了(漫画版)

0~12个月婴儿的培育

主 编: [日]武隈孝治

译 者: 李殿元

校 译: 刘奇琰

责任编辑: 刘奇琰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 184000

书 号: ISBN 978-7-5357-4812-6

定 价: 19.00元

(版权所有·翻印必究)

前 言

首先祝贺您平安顺利分娩。接下来开始爸爸、妈妈、孩子3人的家庭生活。迎接温馨愉快的每一天……你一定会对今后的生活充满希望。

不过我要告诉你,育儿是父母的重任,遇到的问题将会大大地超过你的想象。尤其是刚出生的3个月,爸爸妈妈要给孩子哺乳,喂牛奶,频繁地换洗尿布,还要给孩子洗澡,每天会为孩子忙得晕头转向。妈妈还会因睡眠不足,整天精神恍惚,疲惫不堪。有时婴儿的啼哭声让父母六神无主。

如果夜晚不需哺乳,那还略感轻松一点;但一旦开始给孩子辅助食品就麻烦了。如果孩子会爬,那就一刻也离不开人。孩子若是发育正常,健康成长还好;一旦发热感冒,爸爸妈妈就会不知所措,坐卧不安。最要命的是婴儿夜晚哭闹不休,让父母心烦意乱,束手无策,不知道怎么办。

本书使用萩原京子的漫画,针对爸爸妈妈初次育儿的困惑和遇到的各种问题,对不同月龄婴儿的特点、呵护方法、疾病防治,以及育儿的基本知识和注意事项,做了通俗易懂的说明。但是,婴儿的发育及呵护方法千差万别,不能面面俱到,千篇一律。请像漫画中的主人公那样,虽然担心害怕,忐忑不安,但能根据婴儿的情况分别对待,科学育儿。

不管多么辛苦,多么烦恼,孩子是可爱的,有孩子的生活是愉快的,那张天真烂漫的笑脸,可以驱散一切辛苦和烦恼。新爸爸妈妈们加油吧!肩负起育儿的重任。

虽然反复失败,但她是一位凭着开朗的性格、坚忍不拔的精神,为培养孩子而努力的新妈咪。

佐谷香



与妈咪一样,虽然对初次育儿感到困惑,但他是一位能积极参加育儿的新爸爸。

裕太



她是好奇心极强,对爸爸妈妈的担心与忧虑满不在乎,茁壮成长的顽皮女婴。

美笑





婴儿的生长发育

新生儿	(3)
●小宝宝出生了	(3)
●0个月的新生儿 刚出生的小生命	(5)
1~3个月的婴儿	(7)
●初次体验育儿生活	(7)
1个月的婴儿 娇嫩活泼	(9)
2个月的婴儿 能对妈妈的话语做出反应	(11)
3个月的婴儿 能做出各种反应	(13)
4~6个月的婴儿	(15)
●终于适应育儿生活	(15)
4个月的婴儿 头已能稳定居中	(17)
5个月的婴儿 胖呼呼，来回翻滚	(19)
6个月的婴儿 开始长乳牙	(21)
7~9个月的婴儿	(23)
●开始淘气，不能离人	(23)
7个月的婴儿 避免发生事故	(25)

8个月的婴儿 灵活地爬行	(27)
9个月的婴儿 变得淘气、劳神	(29)
10~12个月的婴儿	(31)
●迅速成长的婴儿令人惊喜	(31)
10个月的婴儿 开始蹒跚学步	(33)
11个月的婴儿 喜欢看画听歌	(35)
12个月的婴儿 终于满一周岁了	(37)

婴儿的基本护理

婴儿的啼哭	(41)
●为什么啼哭	(41)
●哎呀，又哭起来了	(43)
啼哭是婴儿的本能	(43)
婴儿啼哭是有原因的	(44)
婴儿的抱法	(45)
●哇一！不敢抱啊	(45)
●谨防婴儿跌落事故	(47)
婴儿的基本抱法	(47)
背婴儿的注意事项	(48)
重视肌肤触觉交流	(48)

母乳喂养法	(49)	选择合适的鞋子	(78)
●哇! 会吃奶了	(49)	户外空气浴和婴儿体操	(79)
●一定要让新生儿吮吮初乳	(51)	●伸伸胳膊伸伸腿, 真高兴	(79)
为什么母乳好	(51)	●健康育儿	(81)
哺乳的时间间隔	(51)	户外空气浴	(81)
凹陷、扁平乳头的矫正	(51)	日光浴	(82)
牛奶的调制方法	(53)	婴儿体操	(83)
●请等一会, 马上就好	(53)	带婴儿外出	(85)
●人工喂养	(55)	●带婴儿上街非常不便	(85)
现在的牛奶营养丰富	(55)	●轻轻松松带婴儿外出	(87)
注意选择奶嘴	(56)	和婴儿一起外出吧	(87)
一定要保持清洁	(56)	可带婴儿去的场所	(88)
换尿布的方法	(59)	辅助食物	(89)
●请忍耐一下, 不要动	(59)	●先尝尝一下口味	(89)
●保持臀部干爽清洁	(61)	●让婴儿适应各种味道	(91)
用什么样的尿布好	(61)	婴儿吃得高兴, 说明味道鲜美	(91)
怎样防治尿布疹	(64)	饲喂方式因人而异	(91)
婴儿洗澡的方法	(65)	准备期(3~4个月)	(92)
●保持清洁	(65)	断乳初期(5~6个月)	(93)
●婴儿都喜欢洗澡	(67)	断乳中期(7~8个月)	(94)
每天必须给婴儿洗澡	(67)	断乳后期(9~11个月)	(95)
用婴儿浴盆洗澡	(67)	完全断乳(12个月)	(96)
与爸爸或妈妈一起入浴	(69)		
不要忘记洗澡后的护理	(70)		
婴儿卧室的布置	(71)		
●爸爸大显身手	(71)		
●婴儿舒适的卧室	(73)		
给婴儿创造良好的睡眠环境	(73)		
为婴儿选用合适的被褥	(74)		
注意婴儿的睡姿	(74)		
婴儿服装	(75)		
●暖, 热吗? 冷吗?	(75)		
●婴儿服装应轻薄保暖	(77)		
新生儿的服装	(77)		
4个月婴儿的服装	(78)		
		亲子教育	
		基本生活习惯	(99)
		●从早晨问候开始	(99)
		●注意日常生活节奏	(101)
		从问候开始	(101)
		培养婴儿的卫生习惯	(101)
		培养婴儿良好生活习惯	(102)
		入睡前换睡衣	(102)
		从咿呀发音到说话	(103)
		●促进婴儿语言发展	(103)
		●要多和婴儿说话	(105)

最初的语言是啼哭	(105)	七坐八爬	(129)
开始咿呀发音	(105)	● 怎么这样爬行	(129)
会说有意义的词语	(105)	● 婴儿发育有个人差异,不必过	
培养婴儿语言能力	(106)	分担心	(131)
长乳牙和口腔卫生	(107)	运动功能的发育	(131)
● 张嘴,啊——	(107)	婴儿会坐后	(131)
● 父母应注意预防婴儿龋齿	(109)	各种爬行姿势	(132)
乳牙也要好好保护	(109)	能站立后应注意保护	(132)
用纱布清洗牙齿	(109)	注意表扬与批评的方法	(133)
轻松愉快地刷牙	(110)	● 婴儿不懂道理,但是	(133)
学会使用杯子和勺子	(111)	● 表扬和批评都要倾注关爱	(135)
● 吃得真好呀	(111)	以表扬为主	(135)
● 教婴儿自己进食	(113)	批评要讲方法	(135)
教婴儿使用勺子或餐叉	(113)		
教婴儿用吸管喝水	(114)		
教婴儿用杯子喝水	(114)		
玩具	(115)		
● 房间里堆满了玩具	(115)		
● 用玩具开发婴儿的好奇心和创			
造力	(117)		
选择适合婴儿发育的玩具	(117)		
游戏	(119)		
● 婴儿喜欢在户外玩耍	(119)		
● 游戏是婴儿的活动	(121)		
和父母一起做游戏	(121)		
看图画,画图画	(122)		
听听音乐,跳跳舞	(122)		
经常带婴儿去户外活动	(123)		
和小朋友一起玩	(123)		
到大自然去活动	(124)		
带孩子去旅行	(125)		
● 哇!旅行真方便呀!	(125)		
● 去孩子喜欢的地方旅行	(127)		
一切为了孩子	(127)		
选择交通工具须知	(128)		
		婴儿保健	
		定期健康检查与预防接种	(139)
		● 必须认真学习	(139)
		● 按时进行定期健康检查和预防	
		接种	(141)
		为什么要进行定期健康检查	
			(141)
		集体健康检查与个人健康检查	
			(141)
		制定预防接种计划	(141)
		预防接种的注意事项	(142)
		发热	(143)
		● 婴儿发热怎么办	(143)
		● 婴儿发热时妈妈可以采取的措施	
			(145)
		冷静地采取应急措施	(145)
		慎用退热药	(146)
		婴儿抽搐不要惊慌	(146)
		咳嗽	(147)
		流鼻涕和鼻塞	(147)

呕吐	(148)	皮肤病	(161)
腹泻	(148)	皮肤念珠菌病	(161)
意外伤害	(149)	传染性软疣	(161)
●哎呀!流血了	(149)	脓疱疮	(162)
●预防婴儿发生意外伤害	(151)	特应性皮炎	(162)
误饮	(152)	其他疾病	(162)
摔伤	(153)	中耳炎	(162)
烫伤	(153)	惊厥	(162)
骨折	(154)	●育儿的各种问题(问与答)	(163)
溺水	(154)	0~3个月的婴儿	(163)
外伤	(154)	4~6个月的婴儿	(165)
应该注意的疾病	(155)	7个月~1岁的婴儿	(166)
●这是湿疹吗	(155)	1~2岁的幼儿	(168)
●婴儿易患疾病	(157)	职业母亲	(169)
发热和出疹性疾病	(157)	●回单位上班	(169)
婴幼儿急疹	(157)	●高高兴兴上班	(171)
麻疹	(157)	做好准备	(171)
风疹	(158)	在孩子面前切勿急躁	(172)
水痘	(158)	不要精神紧张	(172)
流行性腮腺炎	(158)	以备万一	(172)
猩红热(溶血性链球菌感染)		训练婴儿大小便	(173)
.....	(159)	●失败也不要发火	(173)
川崎症	(159)	●逐渐培养大小便习惯	(175)
夏季三大流行病	(159)	训练婴儿大小便	(175)
疱疹性咽峡炎	(159)	大小便前的信号	(175)
手足口病	(159)	不要斥责、不要着急	(175)
腺病毒性咽结膜炎	(159)	幼儿的逆反心理和独立性	(177)
消化、呼吸系统疾病	(159)	●孩子不可能总是听话	(177)
婴儿腹泻	(159)	●耐心地应付孩子发脾气	(179)
先天性肥厚性幽门狭窄	(160)	开始发脾气	(179)
百日咳	(160)	如何培养2岁孩子的独立性	(180)
婴儿哮喘	(160)	如何培养3岁孩子的独立性	(180)
肠套叠	(160)	附录	
泌尿系统疾病	(161)	●0~12个月婴儿生长发育	(181)
泌尿道感染	(161)	●12个月~4岁幼儿生长发育	(183)
隐睾	(161)		

婴儿的生长发育

0个月

这时候,新生儿总是昏昏欲睡,吃奶时间不固定,不分昼夜啼哭,经常拉屎拉尿。虽然眼睛视力弱,但对强大的声音很敏感,一有声响,头会震颤。



表情丰富,一逗就笑。当大人“唔一”、“啊吓吓”逗他时,婴儿能发出微小声音。眼睛已能看见,耳朵也能听见,如果在眼前晃动拨浪鼓,他会来回跟着看。这时要开始规定喂奶时间。

5~6个月

婴儿突然有一天会翻身,所以要十分注意,以免从床上滚下来。行动越来越灵活,脚踹来踹去,手想抓自己喜欢的东西。这时应该渐渐地添加辅食。



这时婴儿的头可以抬起来了,所以比较好抱,如果能坐,那么背着也可以。逗他时发出笑声。和他说话,可以“呵一呵”地发声回应。认识爸爸、妈妈,开始用目光追寻妈妈。体重比出生时增加1倍。

1~2个月

3~4个月

婴儿非常可爱,也需要耐心照顾。总之,他现在还什么都不懂……但是心灵却是与妈妈相通的。他非常懂得妈妈的心思。妈妈与爸爸相互恩爱,是孩子成长的精神食粮。并非一定要按育儿书上所说那样去做,就像人的相貌一样,婴儿的生长发育也是千差万别,只要健康成长就可以。

7个月

自己会坐。好奇心越来越强。无论什么东西都往嘴里放,所以一定要特别小心,认真检查身边有没有有毒有害物品。这时婴儿能分辨亲近的人,看见生人就会哭,这是心智发展的象征,不必担心。



开始到处爬行,所以一定要保证婴儿活动的空间。婴儿不高兴时,就会大哭大闹;看见妈妈就会兴高采烈,这是情感丰富的表现。为防止长出的乳牙发生龋齿,要注意牙齿护理。

8个月

11~12个月

开始摇摇晃晃、战战兢兢地走路。即使走路晚一点也不要着急,有时间就牵着婴儿走路。这时婴儿能听懂妈妈的话了,所以要经常和孩子说话。开始培养孩子保持清洁、饭前洗手的习惯。

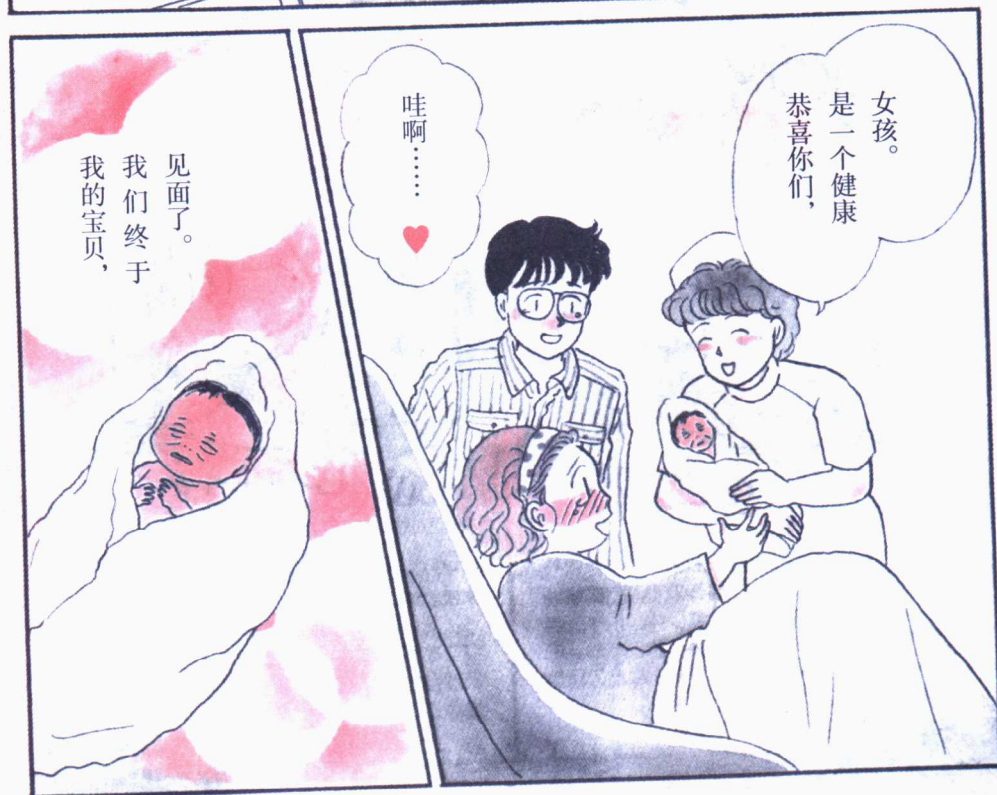
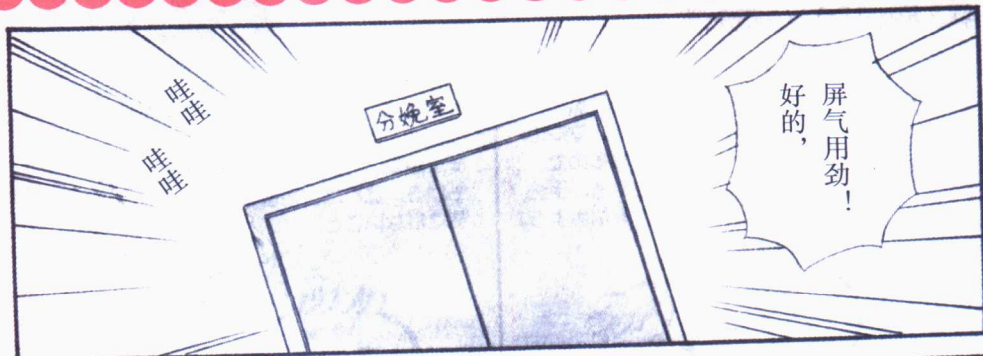


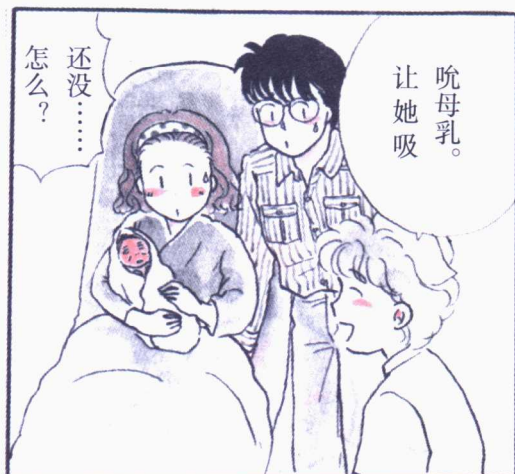
随心所欲、自由自在到处爬,而且可以扶着东西站立,所以活动范围扩大。这时开始喜欢追人,有时会追到厕所里。慢慢地能发出“爸爸”、“妈妈”等声音。

9~10个月

小宝宝出生了

盼望已久的小宝宝终于出生了。好可爱呀！哎呀，怎么皮肤皱皱巴巴的，就像小猴子。刚出生的新生儿都是这样。不过，过几天就会讨人喜欢的。





0个月的新生儿

刚出生的小生命

本阶段的身体特征

平均身长
和体重

男

47.3~51.8 厘米

2.64~3.65 千克

女

46.6~51.0 厘米

2.59~3.54 千克

皮肤 刚出生的婴儿皮肤红润。2~3天后,因黄疸开始有点发黄,这是生理性黄疸,不必担心。

性器 性器的形态因人而异。男婴包茎。女婴有时出现外生殖器红肿或阴道流血,但会自然消失。

脐部的护理

脐带剪断后,要进行消毒,一直要到脱落为止。涂擦消毒液后,再贴上消毒纱布。如果脐部感染,要去看医生。

脸 脸上爱分泌油脂,新陈代谢旺盛,要经常清洗,保持清洁。

目 视力约为0.01,能辨别明暗。

鼻 鼻孔小,容易堵塞。

口 能吸吮妈妈的乳汁。

耳 对大的声响有反应。

胸·腹 胖墩墩、肉乎乎的,因采用腹式呼吸,所以不要把腹部勒得太紧。

头 娩出时头受到挤压,刚出生的新生儿头部发生产瘤,或头部呈细长形。约1个月后会自然消失。抚摸头顶,软乎乎的(囟门),约1年半左右自然闭合,所以不要压迫或碰撞囟门。

头发 新生儿头发浓密或稀疏,有个人差异。

脖子 摇晃不稳。

手 双手稍屈曲,呈“V”形。

肚脐 出生后1~2周脐带脱落。



腿 髋关节外展,双腿屈曲呈M形。偏平足。

新生儿的身体是WM形。新生儿头大,头长约为身长的1/4。双手外展,上半身呈W形;两腿屈曲,下半身呈M形。

新生儿的感觉器和反射功能

人们常常认为新生儿还什么都不懂,但他们的感觉器官非常发达。

新生儿的视觉只能辨别出明暗。但是,听觉相当发达,声音大一点就会产生震颤反应,而且能辨别妈妈的声音。嗅觉非常敏感,非常喜欢乳汁味,不喜欢刺激强烈的气味。有味觉,喜爱甜味,不喜欢辣味或苦味。有触感,可以感觉冷热、疼痛等。

另外,新生儿具有先天性反射功能:妈妈的手指碰到新生儿的手心,马上会被握住(握持反射);稍微受到惊吓,双臂马上外展,然后屈曲内收,呈拥抱状(反射);把手指放到新生儿嘴里,马上吸吮(吸吮反射)。但是,随着不断成长,这些反射会逐渐消失。

注意新生儿的大小便

出生后 2~3 天,新生儿的粪便发黑,这是胎便。虽然有些让人吃惊,但不必担心。

其后,新生儿粪便的颜色、形状及大便次数各不相同。有的婴儿大便次数很多,有的很少;有的粪便呈绿色,有的呈黄色。只要新生儿健康,情绪稳定,就不必太在意粪便的颜色、形状及次数。

一般来说,新生儿的大小便非常多,每天小便 10~20 次,大便也超过 10 次。所以要给婴儿勤换尿布。

新生儿的喂养与睡眠

新生儿是指出生到生后 28 天内的婴儿。在这一阶段,新生儿除了哭和哺乳外,每天大部分时间都是在睡觉。

另外,刚开始时,母亲、新生儿都还没习惯,所以每次哺乳新生儿都吃不饱,很快就会饥饿,饿了就啼哭。因此,新生儿经常啼哭,而且啼哭不分昼夜。对新妈咪来说,这是一个非常时期。

对待这一时期的新生儿,必须按需哺喂。只要婴儿饥饿,就及时哺喂,吃饱了才能睡觉。

医生的忠告

新生儿的体温调节

新生儿体温调节功能差,又不能用语表达冷热感,所以要特别注意新生儿的保暖。注意室内温度,一般室内温度要控制在 20℃ 左右,让新生儿生活在舒适的环境中。

特别是寒冷季节,为了保暖,往往室内温度过高,要特别注意。

0 个月新生儿的一天

A.M.1:00	睡眠	
2:00		
3:00	哺乳	
4:00	睡眠	
5:00		
6:00	哺乳	
7:00	嗜睡	
8:00	起床	
9:00	哺乳	
10:00	睡眠	
11:00		
P.M.12:00	哺乳	
1:00	睡眠	
2:00		
3:00	哺乳	
4:00	睡眠	
5:00		
6:00	哺乳	
7:00	睡眠	
8:00	和爸爸洗澡	
9:00	哺乳	
10:00	和爸爸玩耍	
11:00	嗜睡	
A.M.12:00	哺乳	

这一时期的要点

怎样给孩子祝贺

为孩子祝贺主要是祝愿自己的宝贝健康茁壮地成长。与其说是形式,不如说是父母的一片心意。

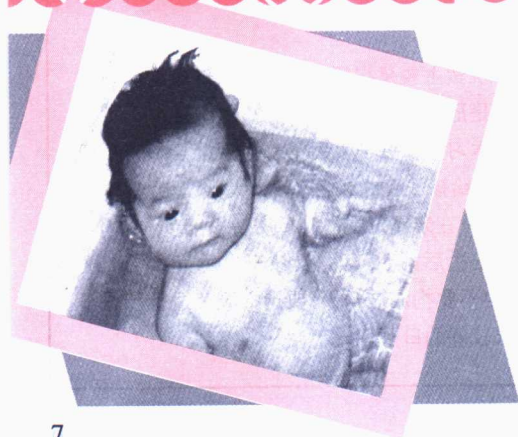
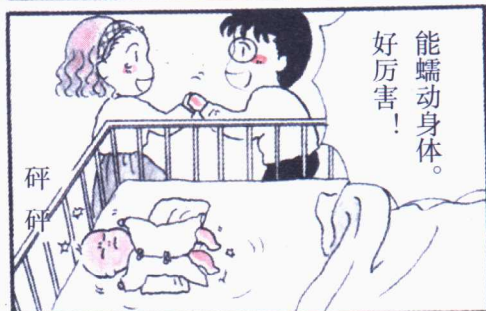
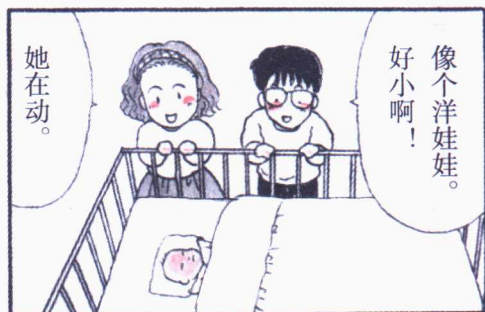
按照日本习俗,孩子生后第 7 天晚上要举行祝贺仪式。这天要给孩子正式起名。因为大人、婴儿都刚出院,所以最好只在亲属范围内简单庆贺一下。

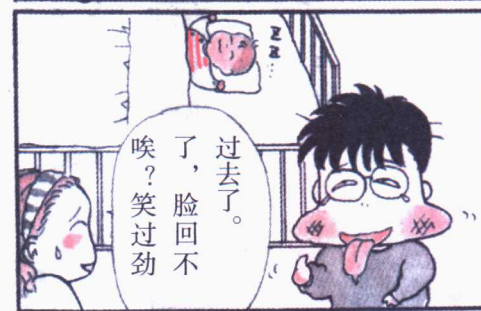
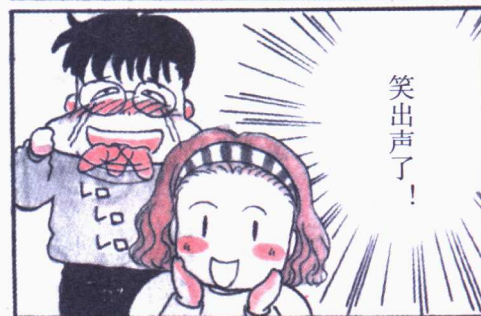
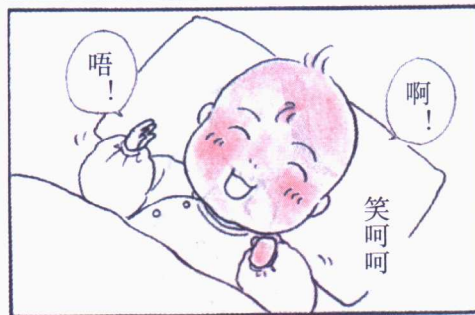
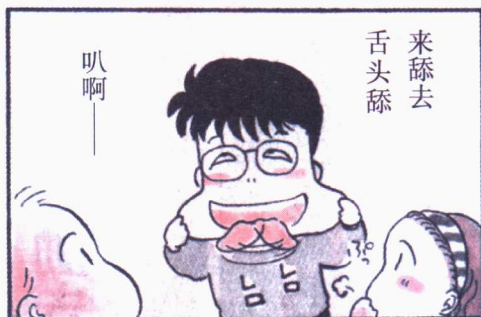
在男孩出生后第 31 天,女孩出生后第 32 天,要参拜神社;但不要拘泥这一天,要选择天气适宜和母子的身体状况较好的日子。

初次体验 育儿生活

一样。
但是，看着安静香甜睡觉的婴儿，脸蛋红润，像天使
喂奶换尿布、洗澡……婴儿哭声不绝于耳。
不安。育儿是一个复杂的系统工程。

一切都是从头开始，初次体验育儿生活，有快乐，也有





1个月的婴儿

本阶段的身体特征

平均身长
和体重

男

56.6~59.1 厘米

4.30~5.82 千克

女

52.8~58.3 厘米

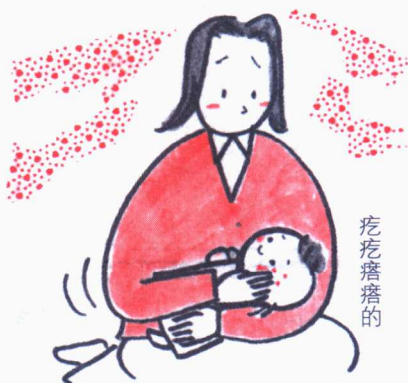
4.03~5.37 千克

1个月的婴儿体重明显增加,圆墩墩、胖乎乎的。体重比出生时增加约1千克,身长增加约5厘米。醒着时间也增加,经常独自微笑,发出“唔”、“啊”等可爱的声音。

趴着时,头会左右摇晃;但与新生儿时软绵绵的颈部相比,头稍能抬起一会儿。开始不敢抱宝宝的爸爸,这时也可以抱了。爸爸每天下班回家或休息日,应带着宝宝一起洗澡,看着活蹦乱跳的宝宝,工作的疲劳就会云消雾散。

娇嫩活泼

出生1~2个月的婴儿,脸上容易起一些小粒粒。这是由于妈妈的雌激素在妊娠晚期进入胎儿体内后,引起皮脂分泌活跃所致。可用纱布蘸香皂洗脸,保持皮肤清洁。另外,有时在眉上或头上出现黄色痂皮,这叫“脂溢性湿疹”。这是皮脂和污垢聚积而成,可用橄榄油等浸泡后,用清水仔细清洗干净。



疙疙瘩瘩的

婴儿的皮肤为何一点不光滑!?

运动功能

婴儿的运动功能迅速发育。开始只是老老实实睡觉,现在一天比一天活泼好动,伸胳膊,蹬腿,蠕动身体。洗完澡放在床上,手脚“吧嗒吧嗒”不停地挥舞……可以将头转向一侧,高兴时可用眼睛追寻拨浪鼓玩耍。

当然更熟悉妈妈的声音,只要妈妈对婴儿说话,宝宝马上会把脸转过来,注视母亲的脸。

表情也相当丰富,睡觉时往往也甜甜地露出微笑,可能是梦见最喜爱的妈妈了吧。在婴儿醒着的时候,应尽量多与宝宝说话,开发宝宝的智力潜能。