

英国医学协会和英国公共卫生部联合推荐的育婴手册

彩图版

第一次 做父母

THE FIRST-TIME PARENT

[英] 露西·阿特金斯 著
曹 军 译

英国最受欢迎的健康类畅销书作家露西·阿特金斯，为第一次做父母的新爸爸新妈妈精心编写的育婴完全手册，解决育儿第一年中的所有问题，帮助新爸爸新妈妈获得全面知识，掌握必备技能和方法，找到科学育婴之道。

黑龙江科学技术出版社



彩图版

第一次 做父母



THE FIRST-TIME PARENT

[英] 露西·阿特金斯 著

曹 军 译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-050

图书在版编目(CIP)数据

第一次做父母 / [英] 露西·阿特金斯著; 曹军译. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5388-5537-1

I. 第… II. ①露…②曹… III. 新生儿—妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136692 号

Originally published in English by HarperCollinsPublishers Ltd under the title:

THE FIRST-TIME PARENT

Text © 2006 Lucy Atkins

Translation © 2006 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd. translated under
licence from HarperCollins Publishers Ltd. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

第一次做父母

DIYICI ZUO FUMU

作 者 [英] 露西·阿特金斯

译 者 曹 军

责任编辑 张丽生 焦 琰

装帧设计 李艾红

美术编辑 杨玉萍

文字编辑 肖玲玲

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 720 × 1010 1/16

印 张 13.75

版 次 2007 年 10 月第 1 版 · 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5537-1/R · 1398

定 价 32.00 元

作者序



当我第一次怀孕的时候，我对育婴有一些很坚定的看法。我认为我将成为一位优秀、富有耐心而且充满创造力的母亲，我绝对不会让我的房间充斥着那些令人沮丧、乏味的婴儿用品。我现在已经是3个孩子的母亲（他们分别是6岁、4岁和1岁）。事实证明，我还远远谈不上有什么创造力，或者说也谈不上能操控什么，但我深深地感到，自己的生活受到了一种比自身更强大的力量的支配。在这过去的6年时间里，我已经成为了至少11辆折叠式婴儿车的主人。我的房子看起来就像是进入了玩具公司。初为人母的感觉与那些书和杂志上所写的大不相同，与我原来想象的也大相径庭。我知道肯定不止我一个人有这样的想法。育婴比想象的要困难，很不好把握。然而，谢天谢地，它有着无限的魅力。

我的孩子们让我时而喜极而泣，时而绝望落泪。他们时常把我驱赶到不同的情感极端：快乐与厌倦，得意与生气，骄傲与自我怀疑。对于初为人父母的你们来说，很难完全做好准备应对所有的第一次，但是从育婴的实践来说，一些实实在在的建议对父母一定会有所帮助。这就是我写这本书的出发点。

我的书不包含怀孕期和分娩的知识，你们可以从其他地方找到那些更加全面和有用的信息。本书给你们提供的是婴儿出生后的第



一年里你们要了解的所有的基本知识。首先是一份购物单（上面告诉你哪些是必需品，哪些是无关紧要的），然后很快就过渡到宝宝第一次开始呼吸的时刻。你会学到一些喂食的知识（多久喂一次？一次喂多少？每次多长时间？究竟怎样喂？）。除此之外，我们还介绍了关于宝宝的哭泣、睡眠、排泄、打嗝、放屁、常见疾病等问题，还有第一年里宝宝成长中的一些重要事件，如学走路，长牙等。

当然，除了提供这些具体的知识之外，本书的首要目的是保证你的身体健康和心智健全。你除了要知道宝宝的大便变绿时你该如何应付外，还要知道初为父母者也常常会感到无助、困惑，甚至精神错乱。出现这种情况都是完全正常的，也是可以理解的。我发现许多育婴类的书籍都没有指出这一点。

一旦你有了宝宝，对你来说这个世界理所当然会发生许多变化。你对“爱”这个词会有全新的理解，它在你的心中会占有特殊的地位。当然，这并不意味着你就彻头彻尾地变成了另外一个人。你不会因为成为了父母而开始穿那些又肥又大的黄色的T恤衫，你也不会失去你其他的判断能力，读了这本书你就会明白这一点。你可能现在都快发疯了，但是那并不代表你很愚蠢。因此，请相信你自己，尽管你无法安心睡觉，成天为了宝宝的疾病而担忧，但至少在宝宝的宝宝的眼里，你是他至关重要的唯一的专家。

露西·阿特金斯





目 录

第一章 准备	1
--------------	---

第二章 出生	11
--------------	----

宝宝出生后	12
-------------	----

特殊护理	17
------------	----

你的新生儿	20
-------------	----

照看新生儿	23
-------------	----

你	27
---------	----

第三章 开始	33
--------------	----

带你的宝宝回家	34
---------------	----

当你回家后	35
-------------	----

专业人员	40
------------	----

新生儿的特征	41
--------------	----

宝宝的一些事	43
--------------	----

照顾宝宝的基本技巧	50
-----------------	----

你	55
---------	----

第四章 睡眠	61
--------------	----

睡眠装备	64
------------	----

婴儿猝死	66
------------	----





让宝宝一觉睡到天亮	69
你	77

第五章 哭闹 81

所有的宝宝都会哭	82
宝宝为什么哭	84
要尝试的 16 件事	89
当你达到忍耐极限	92
奶嘴	93
必须应对宝宝的哭闹	94
稍大一些的宝宝	96

第六章 饮食 97

母乳喂养	98
奶瓶喂养	109
母乳与奶瓶混合喂养	114
开始喂固体食物	115
食物过敏	121
均衡饮食	122





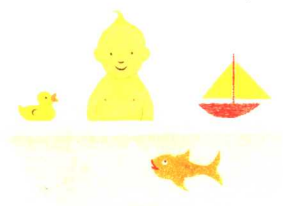
成功断奶的 5 个关键	125
保持理智	126

第七章 生长 131

宝宝第一年的生长发育	132
婴儿的生长发育	135
学走路	139
生长发育的问题	140
宝宝的牙齿	141

第八章 玩耍 143

如何“刺激”宝宝	145
不同阶段宝宝的游戏	147
宝宝的行为举止	151
外出	154
旅行与度假	156



第九章 健康 161

婴儿常见病	164
问题的防范	170
基本的急救常识	172

基本的婴儿安全问题	177
-----------------	-----

第十章 生活 179

产后性生活	180
初为父母的一些问题	186
你	191

第十一章 工作 193

放弃工作	194
婴儿保育的选择	197
选择弹性工作制	201
重新上班的感觉	202
可能受到影响的方面	205
疲惫不堪的工作周	207

结束语 209



第一章

准 备

你需要的和不需要的物品

怎样准备好为人父母呢？当在商场的婴儿专区里流连的时候，大多数人都不需要任何鼓励，似乎就会变得不由自主起来，那里有五花八门的零零碎碎的小玩意儿和婴儿用品等着你掏腰包。事实上，宝宝们只有一些非常基本的需求。他们需要的是一个可以睡觉的地方，还有那种可以带着他们到户外去的婴儿车，一些衣物、尿不湿，一些能够为他们擦干净小屁股的东西，还有牛奶。当然，还有你！





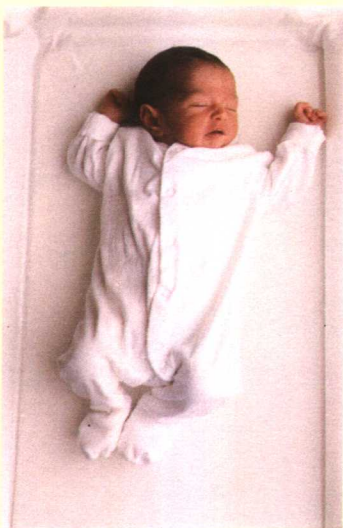
基本的衣物

谈到衣服,最好是简单一些。要购买那种柔软、有弹性的棉质衣物,这样能加快你给宝宝穿衣服的速度,减少你的麻烦。宝宝服最好是有纽扣或者拉链的那种样式,而且纽扣从脖子一直延伸到裆部、腿部。纽扣设计在背部会让宝宝的脖子不舒服。另外,选择那些“小大人”式的服装(如牛仔、背带衬衫、夹克之类的衣服),也是很不明智的。这类衣服穿上去感觉很不舒服(你可以想象一下你穿着它们睡觉是什么感觉),也限制了婴儿活动的自由,而且宝宝很快就长大了,无法再穿。

如果你能借到这些物品,那就尽管借来好了,或者买一些二手用品也可以,因为对宝宝来说,很多衣服会因为他们的迅速长大而再也穿不了了。那些有稍大一点孩子的朋友可能会送给你一些他们的孩子曾经用过的、穿过的物品,那就接受吧。

在宝宝出生后的第1个月必须准备的物品:

- 6件棉质汗衫(长袖还是短袖视季节而定)。
- 6~10件棉质的可以包裹住婴儿全身、只露出头和手的宝宝服。
- 6双袜子(有弹性的毛巾袜似乎与好的靴子很搭配,但不实用,因为它们容易从宝宝的小脚上滑落下来)。
- 2~3件开襟羊毛衫(比套头外衣方便)。
- 2顶棉帽。
- 如果你的宝宝在冬天出生,准备一套温暖的、里面有填充物的连体服装,在外出时使用。





基本的装备

除了衣服之外,还有一些其他的基本物品需要你在宝宝到来之前准备好:

- 至少4包新生儿用的尿不湿(如果你习惯使用一次性的尿不湿),带一包到医院。刚开始的时候,新生儿每星期大约要换60次尿不湿。
- 3大卷脱脂棉,用来给宝宝擦屁股或者是进行一般的擦洗。
- 一包婴儿用的纸巾(要不带芳香的那种),用于外出时。在公园里不可能用脱脂棉和水来给宝宝清洗小屁股。
- 一个从宝宝出生就适合使用的汽车座椅。
- 一辆婴儿车。



- 一张婴儿床或一个摇篮,再加上床垫。
- 3~4条被褥,一个婴儿睡袋。厚薄视季节而定,尺寸要与婴儿的大小相适应。或者是准备3~4条多孔毛毯。绝对不要单独给宝宝使用羽绒被或棉被,它们可能会使宝宝感觉太热。
- 大约10块方形的细棉布。它们可以用来擦拭宝宝呕吐的秽



物，或防止宝宝的口水沾在你的衣服上。在公园的时候，还可以将这些细棉布铺在地上，把宝宝放在上面。或者，你还可以用它们来做一个临时的太阳帽。

其他的装备

下面这些东西不是必须具备有的，但是如果你拥有这些东西的话，你的生活可能会因此变得更为便利。

- 一个婴儿监控器。有了它，不论你在家中的哪个角落，都能听到宝宝的声音。不需要多高端的产品，一个最普通的就好了。

- 一个能安全固定住宝宝的座椅。当宝宝醒着的时候，可以把他放在座椅里面，让他安安全全地坐着。

- 一个婴儿抱带。这对于那些性情比较急躁，或者患急腹痛的婴儿来说很有好处。当宝宝个头很小、体重很轻的时候，可以用这个带着他四处走动。

- 一张羊绒织物或者柔软而厚实的小毯子。当你的宝宝醒着，而且想四处踢腾的时候，你可以把他放在上面。

- 一张擦干净了的换尿不湿用的席垫或者就用一块用过的毛巾也可以。

- 一个装尿不湿的袋子（不一定非买名牌货），还有旅行时换尿不湿用的垫子。没有必要非得用专门的尿不湿袋，只要大小合适，你可以





用任何袋子。袋中可装下列物品：

- 3~4 块尿不湿。
- 一包纸巾。
- 一张小而且可以折叠的换尿不湿用的席垫。
- 一小瓶护肤霜，用于治疗尿不湿引起的皮疹。
- 全套的婴儿换洗衣物。
- 1~2 个玩具，你也可以替自己准备一本书。
- 一个水瓶，你还可以替自己准备一份快餐。
- 如果你选择使用奶瓶喂养宝宝，还得准备一个奶瓶和一小盒配方奶粉。
- 你的电话、钱包和钥匙。

产后购物清单

为了你的阴道、会阴

- 一些小包的冷冻青(豌)豆，可用来减轻你会阴的疼痛。
- 挤压式的瓶或者是壶，小便的时候可以用它来冲洗会阴部。
- 棉质的卫生巾或者产妇护理巾。
- 一次性的或便宜的女用内裤（10~15 条），脏了就扔掉。
- 两套你在怀孕时穿的宽松的睡衣。
- 一瓶金缕梅纯露，可以缓解一些部位的疼痛。
- 坐浴用的浴盆（可以用塑料浴盆），坐浴时内加香精油或香草，在分娩后用于清洗阴部。

为了你哺乳的乳房

- 2~3 个适合哺乳用的柔软的胸罩。
- 新生儿喂养专家和哺乳顾问的电话。
- 一些乳房衬垫，用于防止乳汁弄脏衬衫。
- 枕头，哺乳时可用来支撑婴儿的头部。
- 一个脚凳，可使喂奶更方便。



- 可治疗乳头疼痛的药膏。
- 一个吸乳器。

一般物品

- 一大包扑热息痛（镇痛）。
- 一个热水袋（镇痛）。
- 大量的美食（例如一些在家熬好的汤）。
- 一些柔软而且富有弹性的衣服，像长运动裤之类。
- 医生推荐的一些产后补充维生素和铁的药丸。



喂食的装备

如果是用母乳喂养

- 你的乳房（不管它们的尺寸和外形如何）。
 - 3个舒适而且很时尚的哺乳用胸罩。
 - 如果你所在的医院有哺乳方面的专家，应该找到她的电话号码。
 - 一个吸乳器。手工的吸乳器通常会更加便宜，噪音更小，而且比电动的吸乳器要更便于携带，但缺点是操作起来很费劲，速度很慢。电动的使用起来更快，对有些人来说，使用它会更有效率。
 - 一些预先消毒过的袋子。



如果你现在正采用母乳喂养的方式，但有时也会希望用吸乳器抽取出一些奶水，放冰箱保存后装在瓶子里喂养你的宝宝，那么这些袋子将会对你有很大的帮助。



如果是用奶瓶喂养

● 大约6个250~280毫升的奶瓶，一开始为了适应新生儿的需要，奶瓶的橡胶奶嘴应该选用出奶速度很慢的那种。

● 奶瓶消毒的方法。

● 一个婴儿奶瓶刷，用于清洗奶瓶。

● 一份婴儿配方奶粉。大多数婴儿配方奶粉都是由改良品种的牛所产的牛奶加工而成的。如果你觉得宝宝可能对牛奶过敏，要对医生讲，而不要购买非处方的替代品，如大豆奶粉和羊奶，因为它们可能会导致你的宝宝生病。

● 如果有急事，可以选择盒装的配方奶粉。

选择什么样的婴儿车

折叠式婴儿车、手推婴儿车、三合一式婴儿车、旅行用婴儿车、漫步用婴儿车……把你的宝宝从A地转移到B地，你有不计其数的选择。其实，对宝宝出生后最开始的3个月来说，他需要的是那种

当你选择婴儿车的时候，还应当考虑以下几点：

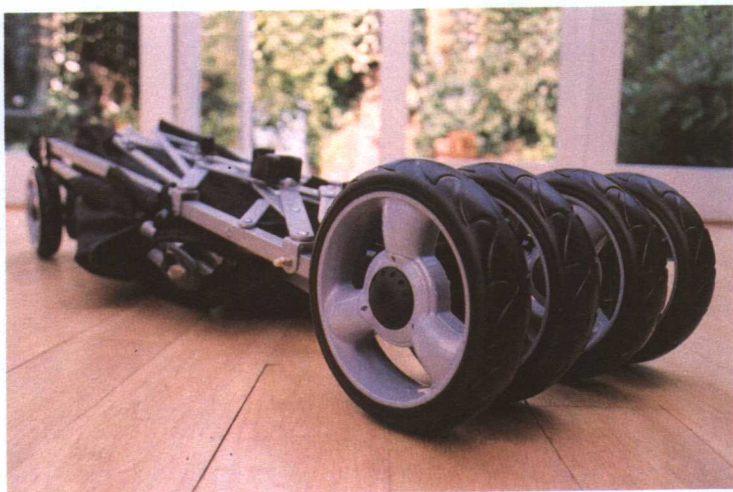
● 你将用它来干什么。如果要从你家的前门进入，或者要把它装进你的汽车，那会很方便吗？你的大部分时间是在城市里用它，还是在乡间的小道上推着它慢慢前行？你要带着它上楼，或者是上公共汽车吗？

● 你想使用多长时间。仅仅是打算在宝宝出生后最开始的几个月使用吗？或者是打算一直用到孩子三四岁为止？

● 你的预算。千万要记住，贪便宜是一种错误的节约方式。便宜的车可能会很快坏掉，或者根本就是一无是处，那样可能会把你气得死去活来，最后砸碎它们，再去买一个更贵的。

● 质量。不要太计较婴儿车的外形设计。你所需要的是一辆推起来方便，结构牢固，相对而言比较轻便，有着合理的安全装置的婴儿车。另外，还要容易折叠。

三合一式婴儿车和漫步用婴儿车



三合一式婴儿车集诸多婴儿车的优点于一身，它包括一个汽车座椅、一个可升降卧具（可以平放，也可以让一边提升）、一个移动睡床、一个手推架。左上图中展示了三合一式婴儿车可拆装的重要组成部件（从底部起，按顺时针方向分别是汽车座椅、可升降卧具、移动睡床和手推架）。

你可以把移动睡床、汽车座椅或者是可升降卧具安装到手推架上。

从宝宝大约6个月开始，你可能决定抛弃这些东西，选择更轻便、带遮阳顶棚的漫步用婴儿车。