

畅销经典育儿图书

育儿圣经

Babycare Bible —— 关键的36个月

[英] 托尼·沃特斯顿

主编

陈晨 (CHEN CHEN)

陈东生 闫梦辉

译



英国皇家学院
内科、儿科、妇产、儿科保健专家
精心编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

育儿圣经

——关键的 36 个月

[英] 托尼·沃特斯顿 主编

英国皇家内科医师学会会员，皇家儿科医师学会会员，
皇家妇产科医师学会执业医师，儿科保健学会执业医师

陈晨(CHEN CHEN) 译
陈东生 闫梦辉



图书在版编目 (CIP) 数据

育儿圣经: 关键的36个月/[英] 托尼·沃特斯顿主编;
陈晨等译. —济南: 山东科学技术出版社, 2011
ISBN 978-7-5331-5726-5

I. ①育... II. ①托... ②陈... III. ①婴幼儿—哺育—基本
知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259668 号

育儿圣经

——关键的36个月

[英] 托尼·沃特斯顿 主编
陈晨 陈东生 闫梦辉 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南鲁艺彩印有限公司

地址: 济南工业北路182号

邮编: 250101 电话: (0531)88888282

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 24

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5726-5

定价: 55.00 元

本书介绍

作为年轻的父母都十分渴望迅速便捷地了解一些关于哺育婴儿的知识,并掌握护理婴幼儿的技巧。面对初来人世的宝宝,第一个考验就是要知道如何喂养、如何保持清洁,并让宝宝感到舒适,当然还要让他们远离危险和疾病。毋庸置疑,这些对初为父母的人来说,不仅存有几许惬意,还有几分压力。如果孩子早产或者是双胞胎,甚至是患病儿那就更难应付了,由于临盆时几乎没有准备的时间。对于即将成为父母的人来说,本书所提供的详尽信息和行为指导是非常重要的,实例证明能否提前了解并按照本书指导去做对新生儿来说可能是生死攸关的。

尽管有儿科专家团队的支持(包括全科医生和基层妇幼工作者),但作为父母的你却永远处于婴幼儿日常护理的一线,而且要在第一时间决定是否需要带宝宝就医。这就是说,虽然你初为父母,但照料嗷嗷待哺的宝宝是刻不容缓的。进而还有许多需要家长的呵护,即从开始喂养到免疫。这些规定步骤对孩子健康发育和成长是必不可少的。

没有哪一位父母、全科医生和儿科医生能够像本书这样为你提供如此全面的儿科健康知识和指导,现有面市的图书也不可能为你提供如此宽泛的信息,这就是本书专家团队为什么致力于编写这本《育儿圣经》的真正原因,也是家长为什么离不开本书的充要理由。

由于各科专家的努力,本书提供了母乳喂养到营养学再到宝宝行为的培养,似顶级的儿科专家在共同为新手父母提供指导,从婴儿护理到幼儿养育的各个方面为新手父母提供最现代和全方位的知识。特别的图表和照片让新手父母很容易掌握新生儿护理的基本知识以及紧急救治的步骤和程序,丰富的内容指导告诉家长如何让孩子安全吃饱 and 睡好,以及怎样理解和回答宝宝的哭啼。还有怎样应付双胞胎的方法,甚至应对早产儿和患病儿的知识。《育儿圣经》按照宝宝出生的时间,逐月为家长提供所需的知识和指导,家长会一路注视他从出生到成长为蹒跚学步的可爱调皮鬼儿。另外,本书还完整描述了宝宝成长发育的过程,与此配套的是父母应该采取怎样的教育。最后,书给新手父母们特别的建议。在宝宝到来之际,这些准备你做好了吗?

英国皇家内科、儿科医师学会会员, 如产科、儿科保健学会执业医师
托尼·沃特斯顿 博士

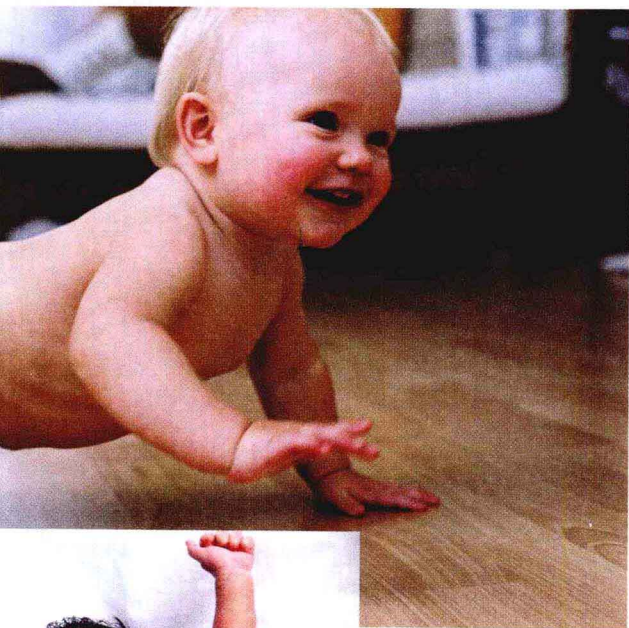


出版商提示：本书内容仅作为一般参考，不属法定治疗和护理规范。本书建议不可替代专家的治疗建议或司法建议。若按照本书指导行事，须征求医生或卫生保健专家的意见。

目 录

第一章 为迎接宝宝做好准备

为宝宝准备好家	2
关键的决定	8
起名	14



第二章 关爱自己的宝宝

第一反应	16
新宝宝的外表	17
宝宝会做什么	20
依恋联系	23

救治插图

婴儿护理基础	24
紧急救治	33

怀抱与搀扶	36
换尿布	39
护理脐带	44
包皮环切术护理	45
擦澡与洗澡	46
头发和指甲护理	48
穿衣打扮	49
待客与出访	51
父母可能出现的烦恼	53

第三章 幼儿哺乳

哺乳的基本要素	60
自然喂奶	64
哺育双胞胎	68
战胜困难	69
获取支持	72
奶瓶喂养	73

第四章 精心护理早产儿

在医院·····	80
家中护理·····	86
喂奶与营养·····	90
健康问题·····	92
生长和发育·····	94
抚养子女·····	95

第五章 宝宝在逐月成长

第六章 走进亲子活动

初为父母·····	128
脾气的影响·····	130
夫妻配合·····	132
将你的想法付诸实践·····	134
抚养双胞胎·····	139
倾听别人·····	141
第二次当父母·····	143

第七章 关于睡眠

入睡和睡眠·····	146
安全入睡·····	148
设法让孩子入睡·····	151
双胞胎·····	155
睡眠问题·····	156

第八章 哭叫与回应

可能哭闹的原因·····	162
应对哭闹·····	165
疝气·····	169

第九章 照料大孩子

应对随时变化·····	176
建立母子关系·····	178

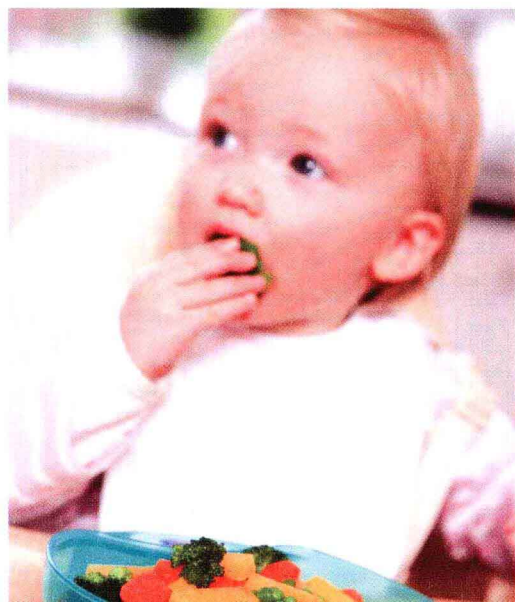
让孩子保持清洁·····	182
护理皮肤, 头发和指甲·····	186
牙齿护理·····	190
喂奶·····	197
衣服和穿着·····	199
睡眠·····	203
外出走走·····	205
训练使用厕所·····	211

第十章 断奶进食

准备断奶·····	216
开始添加普通食物·····	217
增加菜单·····	222
家常便饭·····	230
1岁了·····	232
2岁以后·····	236

食谱

第一餐·····	242
早餐·····	244
午餐·····	246
晚餐·····	251
布丁和烧烤·····	258



第十一章 与宝宝共同成长进步

培养爱怜依存的关系·····	262
孩子的发展状况·····	264
与孩子一起玩耍·····	273
训练规矩·····	281
奖励自主交往·····	293

第十二章 让孩子保持健康

父母应该做到的·····	298
安全设备·····	300
家中儿童安全防护措施·····	303
户外安全·····	312
健康监测·····	316
发育中的关键问题·····	323
保持健康·····	328
孩子出现不适·····	331
儿童易患的疾病·····	336

第十三章 残障儿的特殊护理

特殊挑战·····	354
产伤·····	360
分娩中的次生疾患·····	361
新生儿畸形·····	363
终生疾患·····	366
生长发育图表·····	372



作者简介

托尼·沃特斯顿

医学博士，英国皇家内科医师学会会员，皇家儿科医师学会会员，皇家妇产科医师学会执业医师，儿科保健学会执业医师，儿童健康协会儿科顾问，纽卡斯尔大学上泰恩河分校临床高级讲师。

彭尼·普雷斯顿

医学博士、化学学士，皇家内科医师学会会员，前儿童健康与发育专业全科医生，现为本专业专职作家。

罗切尔

医学博士，西奈山医学院儿科学临床副教授，临床儿科医生。

克莱尔·梅内尔

国际注册哺乳期咨询师协会注册医师。

艾利森·布兰肯苏普

儿童快速成长长期护理学注册医师，大英哺乳期咨询协会中介联络员。

琼·汤普森

注册全科护士，注册医师，注册健康调查员，健康自由专栏作家。

尼古拉·格蕾莫斯

营养学家，儿童保健食品作家。

A pregnant woman with dark skin and hair is shown in profile, looking down at a small pink baby shirt she is holding. She is wearing a light blue ribbed tank top. The background is a bright, out-of-focus window with yellow vertical bars. A large white number '1' is on a blue square in the top right corner.

1

第一章 为迎接宝宝做好准备

为宝宝准备好家

家里一切准备就绪会让父母在有了宝贝的兴奋中更加得心应手。在舒适的环境中，父母才更有闲暇和精力来充分欣赏自己的宝宝。

如果你也像许多准妈妈那样有足够的耐心为宝宝装修温馨的家，最好要在产前一个月完成，而且越早越好。客观地说，没有人愿意把自己的宝宝带回到一个肮脏不堪、充满噪音的环境，早产或者装修延期是更糟糕的事。孕妇和胎儿不宜接触尘埃和躁乱的环境，也不宜接触装修带来的油漆味儿，因此最好请老公或找个代理人来帮你做这些事儿。

就要到来的是双胞胎或多胞胎

怀了双胞胎是令人兴奋的，但也是一种不容易的事儿。你肯定担心：“我怎么办啊？怎样才能把两个小东西拉扯好呢？”那么，不要着急，首先要客观对待。一般情况下，双胞胎更易早产，准确的预测产期更加困难，必须有充分的准备迎接早产。双胞胎一定要到医院去临盆，即便是一切正常，双胞胎相比单胞胎来说实行剖宫产的几率也要高许多。如果需要剖宫产，你一定要做好产后慢慢恢复的心理准备。

如果提早准备育儿篮，可准备两个，其他的东西都要准备双份：两个车用婴儿椅、两个婴儿摇篮，还有双座童车。当然童装未必要买两件整套，两个孩子可以单件轮换来穿。当然，你还要多备一些其他东西，不

定准备很多定型的儿童套装。如果你怀的是龙凤胎，则必须准备其他的东西。一部分给男孩儿，一部分给女孩儿，或者备些在颜色和样式上不分男女的衣服。

拉扯双胞胎的费用会高些，什么东西都要买双份，要花很多钱。为了省钱可以从朋友和亲戚那里借一些家具或者衣物，也可以买一些二手的。

宝宝的房间

无论你为宝宝准备了单独房间还是隔开来睡，不论装修成什么样式儿，但有一点很重要，这就是家具形状和摆放位置一定让你能够便捷地把宝宝抱起或放进小床里，还能便捷地为他换尿布、穿衣服或者摇晃



着他睡觉。小床要靠墙壁摆放,而且要确保婴儿不能由此爬上窗户,也不能让他在黑暗中摸到绳索和窗帘。尽量不要把小床靠在不隔音的墙壁旁边,还要避免早晨的阳光照在宝宝的脸上。

尿布台要离开窗子,并要与墙壁呈直角摆放。存放尿布、毛巾、屁屁霜或者其它药膏等日常用品的柜子要紧挨着摆放,这样你换尿布会更加方便。切忌在无人照管的情况下把孩子放在换尿布的台子上,哪怕一会儿也不行。

尿布桶应紧挨着尿布台摆放。

摇椅应该摆放在宝宝房间伸手可及的地方,如有可能每隔一会儿你就在那里待几小时。摇椅附近可以安装一只弱光灯以便阅读,小收音机、CD机也行,可以在照料孩子或者热奶时听听音乐,台灯也可用作夜灯。摇椅旁摆放钟表有助于你把握喂奶的时间。

奶具可以放置在房间的任何地方,但离摇椅要近。奶瓶、各种附件、图书报刊等要放在喂奶方便的地方。

当然还有梳妆台、柜子、抽屉橱、衣架等以便存放衣物、玩具和图书。

儿童套装

任何童装店和销售网站都会为顾客提供需要的童装清单。他们所提供的每件商品的数量一般适合多数家庭,但有些小物件可以自己选配,买多少完全取决于宝宝和你的需要,主要取决于妈妈希望多长时间换洗一次。

宝宝出生前你猜想不到带孩子将会有多么邈远,但也完全没有必要过分计较,因为少量的溢奶、溢便没有必要马上就换洗衣服,即便是你爱干净也要容忍一下。假如你每次都因为少许的溢出物而换洗衣服,你就要买很多套衣服备用。如果你打算每天都换,多多少少每件都少买一点的话,3~4天则要轮换一个周期。因此,为了保险起见,还是多买一天的量以备更换为宜。

那么买多少口水兜兜为好呢?如果你每两天换洗一次的话,那么最好在弄脏时再给宝宝换兜兜。计算每天所需衣服总数的公式是,每天所用内衣和其他衣物的数量的平均数(2),乘以两次清洗之间的天数(2),再除以“清洁天数”(1),或 $2 \times 2 \times 1 = 4$,再加上2(备用一天的量),那么总数就是需要6件。关于出门所用的衣服,不管多长时间清洗一次,购买的数量都不要超过推荐的数量。

室内所用的衣服

尿布最少8~12块

T恤衫或者背心(宽领口带有前后兜布,两腿之间带按扣的)2~3件

袜子和靴子1双

儿童套装2套

围巾2个

儿童床单1~2个

口水兜兜2个

法兰绒内衣1~2个

带头盖的儿童毛巾1个

出门所用的衣服

帽子2个

套头外衣或开襟羊毛衫2个

童车罩(天冷时用)1个

宝宝房间的家具

无论购买哪种样式的家具或者怎样摆设,且要记住安全总是第一位的(见第十二章)。其次还要看这种产品是否易于清洁。

对某些家具,如抽屉柜和储存箱,最好不要选择儿童版的,因为成人版的能够让孩子使用多年。

如果空间有限,可以考虑利用衣柜顶部的空间存放一些常用的衣服和玩具,也可利用门背面挂尿布或者玩具袋,还可以在屋子里合适的地方安装钉拴悬挂各种物件。

换尿布台

由于每天要更换很多次尿布,因此准备一个高度适合的换尿布台子非常必要,有了它家长可以不用再弯腰为婴儿换尿布了。但切记,安全是重要的,随着宝宝渐渐长大,在台面滚爬有掉下来的可能。为了防止出现此类事情,尿布台应该三面镶有护板,台子上要铺上褥子或垫子,既让孩子感到舒适还要易于清洗。建议你购买一件可以活动并可冲洗的桌面,因为小孩换尿布最少需要18个月,如果台子足够大,还可以在上面放一些孩子用的图书或者玩具。

台子下面还可以放置可移动式洗澡盆或者存放玩具的隔板等。

尿布桶

许多父母会选择带盖的污物桶(防止气味泄漏),把塑料垃圾袋放在里面,这样可以方便拿取。如果你需要经常更换用过的尿布,那么可选择一个小号污桶和小号塑料袋。小尿布桶可以放在箱子或凳子上,以免使用时弯腰,或者选用由脚踏板控制开启的简便污桶。如果你不是经常清理尿布桶或者也不常使用纤维尿布,大号的容器也许更实用一些。

附件

弱光电灯或台灯既可以方便夜间察看孩子的情况,又不至于影响孩子睡觉。这些装置最好安装在你喂奶的椅子旁边。

室内安装温度计是必要的,它可以让你随时了解宝宝的房间温度是否保持在18度。

随着孩子的长大,他可能对手机产生兴趣,因此要把手机固定在小床的边上。



小床

关于选择小床和床垫的安全建议参见148页。需要考虑的是，如果现有的小床将来仍然准备把它当婴儿床，最好选择下面带抽屉的那一种。



婴儿用品

下列是到宝宝的房间可以随手摸到的物品清单。

- 消毒杀菌粉剂
- 婴儿对乙酰氨基酚(乳剂或其他)
- 盐酸喷鼻剂
- 皮肤保湿乳
- 数字型体温计，肛门型也可，但要十分精确

- 爽身粉或爽身油膏
- 肥皂
- 香波
- 无味、无酒精的棉球和棉棒
- 外用酒精(用于脐带保护)

在购买这些东西时请仔细阅读第二章。

物品储存

尽管是些小东西，但各类婴儿物品合在一起数量可能多得惊人，而且要仔细存放妥当。衣服，玩具，盥洗用品和大量的器具(如洗澡用品和尿布包)，这些东西既需要随手拿到还要存放恰当。宝宝的许多衣服可以放在抽屉里。虽然电动玩具车常用，但也可以与其他日用品一起堆放在盒子或筐子里。此外，还需要准备一个放置脏外套的洗衣袋。

干净的尿布袋可以固定放在尿布台附近，以便随时取用。擦澡巾、洗澡乳和方便袋应该放在随手可取的地方，玩具则要放在架子上或者清洁袋里。

摇椅或者看护椅

每天你都需要花费几个小时喂孩子，因此要选一种好用的哺乳椅。这种东西样式很多，有的可以摇晃，有的可以滑动，有的还配备踏脚凳，但最好选择那种有可拆洗面罩或塑料面罩的。



婴儿装备

除了为婴儿房间配置家具外，还有一些物品也是必备的，而且能够随手可及，这对于照料婴儿更加方便。重要的是这些物品要符合安全标准并且易于清洗。

汽车座椅

需要一个适合新生儿使用的汽车座椅，以便把孩子从医院或者产房接回家。椅子一定要面朝后安装，最好把5个点固定牢靠，且不宜在椅中安装安全气囊。除非马上带孩子回家，否则你要亲自监督安装过程，并检查安装是否牢靠，且易于拿下来。关于汽车座椅请认真阅读89和313页有关内容。

摇椅

婴儿摇椅是一项绝妙的发明，它对晚间安慰啼哭的婴儿特别有帮助。使用它能够让孩子感到高兴和安静，而且能让父母有足够的时间吃饭。摇椅有手动的也有电动的，但要选择带有安全带的，以免摇晃时孩子滑落出去。最好配有可拆洗、可替换的坐垫套，坐垫套要缝制结实，子母扣结实牢靠，最好配上活动靠背垫儿。



婴儿床 / 摇篮垫

这种东西能让宝宝醒来时安稳地躺在你身边，还不影响你做其他事情。只要装上安全护栏，就会保证孩子处于安全之中，这样你就可以轻轻摇晃着宝宝干其他事情。如果你住在二楼，就要考虑多买一把座椅，在方便的地方每处放一个。如果楼上楼下都有房间，换楼层时只抱着孩子即可，完全没有必要再去搬动婴儿椅。



便携式婴儿篮子

便携式婴儿睡篮可以放在床边，这样可以免除夜间起来给孩子喂奶的辛劳，而且宝宝睡在室外也容易搬动。当然，放在床下的小号睡篮可能用不了多久则会因为孩子迅速长大就需更换了。





选择何种推车

就方便带着婴儿出去走走来说,新手父母可有多钟选择的方法,但切记只有手推童车和可折叠的平面推车最适合小婴儿。如果你选择带有折叠凉棚的手推车,那么就要把孩子和移动小床一起放在车上,并用安全绳固定,这种办法最适合于3~6个月以上的孩子。这种车座几乎不能完全放平,也不易放很多垫子,且推车比较坚硬,由于车体太大需要占较大的地方。

相比而言,坐式手推童车更加实用,独子、双胞胎、多胞胎都可使用,只要孩子无残疾就行(参见356页)。能够放平的童车比较坚硬,适合多数婴儿,婴儿可以躺在平整的布垫和舒适的座位上。有些童车带有可调式把手,这样可以适应高矮不同的父母。但带折叠天棚、多个座位、带有附属购物篮的童车可能更贵一些。最新研究显示,把孩子脸朝外放在童车里可能不利于提高社交能力。

监控器

儿童监控器可以让父母随时了解孩子在其他房间的情况。如果家长睡觉时听不到隔壁孩子的哭声,或者距孩子较远,专家建议使用这种设备。如果在睡觉或者在其他房间里能够听到孩子的哭声就没有必要购买。



孩子睡觉时,常常啼哭或者发出呢喃之声,并且会经常醒来或者翻身。监控器可以让父母能够听到这些微弱的夜间活动。当这些动静把父母惊醒时,父母会前去察看一下,或许抱起来给他喂奶,但要避免把孩子吵醒且养成坏的睡觉习惯。切记,只有听到哭声很大且啼哭不止时再去,因为只有那才是他饥饿或者不舒服的信号,而轻微的动静则不要前去打扰他。

喂奶设备

选择何种设备取决于乳头还是奶瓶喂奶的方式。电动吸奶器易于操作,吸奶也更快一些(见第三章)。



关键的决定

孩子出生前父母必须做出一些对父母和婴儿有影响的决定，包括以什么样的方式分娩，母乳喂养还是奶瓶喂养，是否为男孩割包皮，谁来帮你照顾孩子，给孩子起什么名。

分娩方式的选择

生孩子虽是人生一段自然的经历，但不同的分娩方式会有不同的风险。

如果你选择自然分娩，不用麻醉止疼，就会避免止疼药或硬膜外伤副作用对母婴的影响，且能够产后立刻清醒并能够及时给婴儿喂奶。

如果选择硬膜外麻醉，就可能增加使用

产钳的几率。常见的并发症是产后疼痛，这需要产妇卧床休息几天，个别的还需要再次脊椎推拿复位。偶有针刺部位感染的病例。

如果选择在水中分娩，虽疼痛可能比自然分娩要小，但对婴儿可能有风险。因为婴儿呼吸时会感到痛苦，也可能在第一次吸气时因吸入水而导致肺炎。由于沉浸在水中，溺水而亡者也时有发生。还可能由于水中的细菌而导致严重感染。

如果在专业医院生孩子，除了产科医生外，还有其他各科医生。如果需要硬膜外麻醉或者需要会诊，麻醉师或其他专家可以及时到来。如果需要透视检查或化验都能及时凑手，除此之外儿科医生也能随时提供支持。



儿童医院检查

如果宝宝在医院分娩,他可能会在第一时间获得儿科医生的检查;如果在家中分娩则只由助产士在第一时间提供帮助。

阿普伽新生儿检测法

新生儿出生1~5分钟后,医护人员将会实施阿普伽检测。沃金妮亚·阿普伽博士发明的这种检测方法可以对新生儿的健康状况进行快速评估。阿普伽这个词代表了医护人员正在检测——表征、脉搏、面部反应、活动状况和呼吸等状况。上述每个项目都将给以1或2分的评价(见下边的表格),6分以上表示良好,分数低意味着孩子的健康预期不良,那就需要暂时性服药和监护。

全面的体征检查

在最初的几天里,孩子的表征、脊椎、肛门、手指和脚趾都需要检查;此外,还可通过适当活动和翻转身体检查臀部,身高体重和头型也要测量。

脚后跟锥刺检测

出生24小时后,要在孩子的脚后跟提取血液样本,以此检测孩子的甲状腺功能

和一种罕见的新陈代谢紊乱——苯基酮尿症。如果有家庭病史,都要做这种检查,这种检查的结论对选择适当的护理方式非常重要。

预防性治疗

在许多医院里,新生儿常常因为维生素缺乏需要注射或者滴注维生素K,这对于处理正常的血液凝结是必要的。在随后几个周里还需继续滴注。

在出院前,有些孩子需要接种乙肝疫苗以防止乙型肝炎。如果近亲是乙肝病毒携带者更应接种乙肝疫苗,或者酌情进行其他药物治疗。



体 征	分 数		
	0	1	2
表征	微黄或青	身体粉红,手足发青	粉红
脉搏	摸不到	低于100	超过100
面部反应	对刺激无反应	稍有反应	啼哭洪亮,咳嗽或喷嚏
活动度	无力	手足有些活动	活动踊跃
(肌肉弹性)	(没有或活动微弱)		
呼吸	没有	慢、无规则	好、大哭