

第二版



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

美国儿科学会

# 新生儿养育圣经

- 获本杰明·富兰克林  
最佳育儿图书奖
- 全球销量过百万册
- 献给新手父母的  
最好礼物

[美] 劳拉·A·珍娜  
詹妮弗·舒  
丁兆习 李振华

主编  
主译



美国儿科学会荣誉出品  
新生儿养育最佳指导



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

美国儿科学会

# 新生儿养育圣经

(第二版)

[美] 劳拉·A·珍娜 詹妮弗·舒 主编  
丁兆习 李振华 主译



山东科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

新生儿养育圣经/[美]珍娜,[美]舒主编;丁兆习,  
李振华译. —济南:山东科学技术出版社,2013

ISBN 978-7-5331-6423-2

I. ①新… II. ①珍… ②舒… ③丁… ④李…  
III. ①新生儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 005174 号

## 新生儿养育圣经

主编 [美]劳拉·A·珍娜 詹妮弗·舒

主译 丁兆习 李振华

---

**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)82098082

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: 山东临沂新华印刷物流集团**

地址: 山东临沂高新技术产业开发区新华路

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

---

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.5

版次: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

---

**ISBN 978-7-5331-6423-2**

**定价: 32.00 元**

主 译 丁兆习 李振华  
副主译 宫汝梅 姜爱莲 刘 真 张 静  
译 者 丁晨明 丁兆习 宫汝梅 姜爱莲  
刘呈祥 刘 真 张 静

This publication is a translation of **Heading Home with Your Newborn: From Birth to Reality, 2<sup>nd</sup> Edition**, © 2011, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.

Published by arrangement with the American Academy of Pediatrics through Chengdu Rightol Media & Advertisement Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

All rights reserved

图字：15-2011-214

## 评论界对《新生儿养育圣经》的赞誉

- 本书的出版发行量已超过 100 万册。
- Babies R Us 商店育儿指南《*Becoming Us*》唯一指定的参考书。

### 获 奖

本杰明·富兰克林最佳育儿图书奖,独立图书出版商协会  
中东部图书奖,饮食/健康/锻炼图书第一名  
《前言》杂志“年度最佳图书金奖”

### 读者评论

本书是抚育婴儿的最佳指南之一。

——《育儿杂志》

《新生儿养育圣经》是我作为育儿书评论者 24 年来所阅读过的最适合新手父母的育儿书籍之一。本书全方位地为读者提供了最新的医学信息。两位身为儿科医生的作者,既有经验,又富有同情心,她们深知第一次养育一个可爱小宝宝的感受。

——波比·康纳尔,全美公共频道节目《父母杂志》的创始者和主持

这是一本新手父母在有孩子之前想从头到尾读完的爱不释手的书。无论做父母的过程中有什么挑战,作者都会让你感到既有信心,又有能力。《新生儿养育圣经》是送给新手父母最好的礼物。

——巴顿·施密特,美国儿科学会会员,丹佛儿童医院儿科教授

总之,易读,身为儿科医生的作者探讨了所有的育儿话题……包含了每一个新生儿生活的方方面面。书中有关新生儿座椅和带孩子旅游的章节特别有益和新颖。作者全力的支持和真切的建议对那些孩子格外不好带的父母特别有帮助。书中作者的亲身经历和自信是给父母的礼物。本书是给刚刚开始育儿历程的父母的最好指导。

——莫利·弗雷德里克,《当代儿科杂志》前资深编辑

本书的语言幽默而严谨……手中有这么一本书就像身边有一位免费的医生。

——网络版《孕期》杂志

本书可以缓解育儿的紧张。精彩的描述就像和朋友之间的交谈……你可以与既是妈妈、又是医生和女儿的作者共享育儿经历。

——乔治·A·斯图瑞特,ABC新闻前医学通讯记者

这本书确实很突出。作者提出的建议有助于新手父母保持理性的期待,为他们提供做好父母和享受育儿快乐所需要的信心和勇气。

——阿明·布洛特,《充满期待的爸爸》系列作者

我非常、非常、非常喜欢本书中的幽默,非常有娱乐性和教育性!我推荐所有的新手父母都要购买一本,无论你是第一次还是第二次做母亲。

——丹·布伦南,美国儿科学会会员,桑森诊所,《圣芭芭拉育儿》杂志、《日常声音》、《戈拉塔之声》撰稿人

这是一本既有实用意义、又具医学价值的育儿指导书。

——莉芭·布莱克蒙,美国儿科学会胎儿和新生儿委员会前主席

读这本书就像从去年生了孩子的姐妹或朋友那里得到的建议一样。

——吉尔·富尔德,《美国儿科学会新闻》编委

本书轻松、活泼的语调,让读者感觉仿佛在与一位值得信赖的医生朋友交谈。

——约翰·C·纳尔逊,妇产科医生,美国医学会前主席

# 前 言

## 育儿现状

当你在书店里看到这本书时，你一定会发现书架上的育儿书籍可谓琳琅满目。现如今育儿专家比比皆是，育儿书、育儿杂志和育儿网站里的育儿建议达到了泛滥的程度。既然育儿信息应接不暇，你也许会惊奇为什么我们还要凑热闹，参与到编写育儿书的队伍里面。说实话，我们差一点就没写成。

## 成书的历程

最初，我们是着手寻找新手父母们想要的东西，即一本既有教育意义又实用的书，一本对各种育儿建议能马上给出详细说明的书，特别是以现代育儿理念为基础编写的书。最后（确切地说是很多年以后），虽然我们阅读了上百种育儿书，并通过产妇回访和参加亲子经验交流会，再加上我们自己也养育了几个孩子，但仍然没有发现能够反映独特育儿观念的书。事实上，很多初为父母的人即使阅读了许多育儿书籍，但在养育自己的宝宝时仍然会有很多困惑。因此，我们认为市面上的育儿书籍尚有不足，所以决定动手编写一本以养育新生儿和婴儿为主的育儿书。

## 遵循原则：按常规育儿

现在，对育儿的任何方面似乎都有非常明确的规则，从喂养和睡眠时间，到穿衣、换尿布以及早期教育。虽然将成功育儿的确切方法写出来固然方便，但相信做每一件事都并非只有一种正确的方式。就像换尿布和穿衣也并非只有一种一成不变的方法。我们的目的是帮助新手父母熟悉婴儿护理的基本知识，特别是新生儿期，帮助新手父母从一开始就树立信心。有了基本的护理知识和积极的态度，新手父母会发现，在未来育儿中哪怕是面对极具挑战性的方方面面也能够做到胸有成竹。生活中不必再随身携带简易的育儿手册，这种对育儿能力的自信是一种非常棒的感觉！

## 育儿风格

大多数父母无论是经验少还是经验丰富，仍然一直在寻找更好的、可行的育儿建议，以便让生活变得更容易些、经济些、安全些，或者只是快乐些。我们把这些小小的“智慧之珠”称为育儿启示，如“啊，这是多好的建议啊，我怎么就没想到呢……”，或者能在和别的父母分享经验时提出“你知道吗？这确实有用——我真希望能早点想到”。总之，我们坚信，育儿不仅仅是一种生活方式，更应该具有一种独特的风格。

## 从出生到现实

作为4个孩子的母亲，对于新生儿护理中容易出现什么问题，以及普通一天或晚上的麻烦是怎么出现的，我们都有亲身的经历。恰巧我们同时又是儿科医生，多年的儿科训练和实践使我们对新生儿、幼儿和其父母有更多的了解，更不用说生活中他们（包括你）可能碰到的问题了。我们有机会聆听成千上万的像你一样的父母并与之交流。我们不仅在诊所里听到了父母对宝宝第一次发热、扁平头、哺乳等问题的担心，并帮助他们解决宝宝常见（和不很常见）的小疾病，而且我们还回答了从婴儿床、第一次飞行旅游、安装汽车安全座椅到选择宝宝看护人和宝宝服装等问题。

## 父母尝试，儿科医生认可

在指导产妇由分娩过渡到真正的父母的转变过程中，能和大家一起分享多年来的收获是件快乐的事情，这些收获不仅来自医学院校，也来自日常生活和像你一样的父母。尽管每个父母都有自己解决问题的能力，但是在自己行动之前，先听听我们的想法对你是非常有帮助的！《新生儿养育圣经》囊括了我们的经历，汇集了广大父母和医生的精华，不但是一本出自父母角度的实用育儿书，而且还获得了儿科医生的认可。该书不是“婴儿试验，父母认可”，而是“父母尝试，儿科医生认可”的育儿经。

## 意想不到的变化

有了孩子的生活和以前迥然不同。除非你亲身经历过，否则真的很难想象有了



宝宝之后到底对自己和家庭意味着什么。不过,有一点可以肯定,那就是你的生活肯定要发生变化,包括身体上、情感上和经济上。这些变化不仅包括产后减肥、睡眠匮乏导致的心理紧张,以及宝宝床上用品的花费,还包括你的人生观。这不禁让人想起那句“时光无法倒流”。

## 充满期待

有了孩子以后生活会怎样?最初的期望会影响你处理不可避免的变化和为人父母的挑战。尽管本书为你提供了一些帮助,以应对有了宝宝以后的日常生活难题,但归根结底最重要的是拥有积极乐观的心态。

## 搅乱睡眠

很多父母对孩子或自己的期望太多。本书用了整整一个章节谈论哺乳和睡眠的话题,可以为那些不切实际的幻想做详细的解释。虽然说教科书上的喂养方式是每3小时哺乳一次,每次每个乳房哺乳15分钟,但是不分昼夜零星和经常哺乳的宝宝也很正常。如果你期望能睡一整晚而不是令人知足的4个小时,那么只好和你说声“对不起”了,宝宝必定每晚要数次搅醒你的好梦。父母在现实中的育儿方法常常做得很对,但往往因为期待过多而使其感到像背离了常规,这样类似的例子有很多。

## 相信自己

无论是怀孕晚期,还是已经带着新生宝宝回家,都要好好反问自己的育儿能力如何。有些人对自己的育儿能力感到恐慌不安,而有些人则从容自信。当从分娩结束一下子就步入为人父母的行列时,建议新手父母最好心中默念“我认为我能行,我认为我能行,我认为我能行……”。无论是对自己和孩子的期望加以微调还是进行大幅度调整,父母都要满怀信心地养育自己的宝宝,并很快就能说“我知道我能行,我知道我能行,我知道我能行……”

## 厚望

衷心期望并真诚相信每一位新手父母和孩子都能达到一种有条理、快乐的生活。毕竟成千上万的父母都有孩子,甚至不止一个。就眼前而言,不要把注意力过多地放在处理具体的日常事务上,而应注重在育儿过程中的快乐、自豪、惊叹和成就,这些才应该是最大的期望。可以肯定的是,快乐胜于疲劳,育儿的成就感会消除你所有的疑虑。

## 未来事情的代价

分娩 .....	不舒服
婴儿房的陈设、装饰和装备 .....	消费很大
保持新生儿饮食和睡眠规律 .....	令人疲倦
忘记自己刷牙或洗浴 .....	不卫生
成为父母 .....	无价



### 勇敢地面对未来



尽管在养育一个快乐、健康的孩子之前,人们可以用很长时间去熟悉做父母的细微差别、快乐和责任,本书希望能帮助你在第一次做父母、养育第一个孩子时少走弯路。开始行使为人父母职责的最合理方法是从最难忘的育儿事件之一着手,即新手父母在医院里将东西打包时深吸一口气,把心爱的宝宝放进仔细安装好的汽车座椅里,大胆地奔向前方。

这就是带着宝宝回家。

# 目 录

第一部分	宝宝的饮食	1
	提要	2
第一章	母乳喂养	3
	对“母乳最好”的解释	3
	母乳喂养的普及和艰辛历程	4
	开始母乳喂养	5
	哺乳刺激	11
	顺其自然	13
	妈妈的饮食	22
第二章	人工喂养	25
	配方奶粉	25
	配方奶粉不耐受	27
	强化铁的重要性	27
	配方奶的种类和功能：奶粉、浓缩奶和即食奶	28
	配方奶粉购买小建议	30
	配方奶的配制	30
第三章	奶瓶和奶嘴	32
	标准奶瓶	32
第四章	顺其自然	34
	加热	34
	喂养	35
	人工喂养的数据	35
	奶具的清洗	36
	喂养计划和日常规则	37
	喂养计划失败	37
	日常考虑	38
	吮吸的感觉和敏感性	39

<b>第二部分</b>	<b>摄入和排出</b>	41
	提要	42
	排泄物	42
	大小便	42
<b>第五章</b>	<b>小便</b>	43
	尿量	43
<b>第六章</b>	<b>大便</b>	44
	大便的信息	44
	大便的颜色	44
	胃肠反射	45
	大便的黏稠度:腹泻和便秘	46
	大便次数	46
	大便干结	47
	持续大便困难(巨结肠病)	47
<b>第七章</b>	<b>其他烦心事</b>	49
	吞入空气	49
	让宝宝吐出吞入的空气	50
	排气	51
	打嗝	51
<b>第八章</b>	<b>吐奶和呕吐</b>	52
	吐奶	52
	恶心和呕吐	56
<b>第三部分</b>	<b>日常活动</b>	57
	提要	58
<b>第九章</b>	<b>婴儿的睡眠</b>	59
	最初的睡眠	59
	仰卧睡眠	60
	晚安,睡个好觉	62
	睡眠常识	64
<b>第十章</b>	<b>哭闹</b>	73

受欢迎的哭声	73
为什么哭	73
哭的秘密	74
是肠绞痛吗	75
安慰哭闹的宝宝	75
产后抑郁	77
<b>第十一章 换尿布的学问与艺术</b>	<b>78</b>
尿布的秘密	78
布尿布和一次性尿布	78
尿布与环保	79
换尿布的艺术	80
尿布的购买	81
换尿布	83
与尿布有关的疾病	86
<b>第十二章 给婴儿洗澡</b>	<b>88</b>
洗澡的争议	88
洗澡	89
<b>第十三章 宝宝衣服和其他物品</b>	<b>95</b>
提要	95
婴儿套装	95
衣服的尺寸	97
衣服的颜色	98
实用性原则	98
<b>第十四章 照顾好自己</b>	<b>104</b>
日常活动	104
充足的营养	104
多睡眠	105
结交新朋友	105
<b>第四部分 日常学习活动</b>	<b>107</b>
提要	108

- 第十五章 宝宝的大脑 109
  - 神童的秘密 110
  - 婴儿最好的学习活动 110
- 第十六章 你懂我吗 112
  - 学说话 112
- 第十七章 婴儿手语 114
  - 适时的手语 114
- 第十八章 娱乐和游戏 116
  - 安全第一 116
  - 购买玩具时的注意事项 117
- 第十九章 书和孩子 119
  - 阅读的理由 119
  - 沐浴在书香中 120
  - 早期识读能力的里程碑 120
  - 最适合孩子的读物 121
- 第二十章 音乐 123
  - 古典音乐 123
  - 适合宝宝的音乐 124
- 第二十一章 多媒体 125
  - 多媒体的负面影响 125
  - 婴幼儿观看电视指导 126
  - 电视广告 127
- 第五部分 户外活动 129
  - 提要 130
  - 外出 130
    - 外出的穿着 130
    - 外出地点的选择 131
    - 出门必备品 132
    - 享受甜蜜时光 133
    - 独自外出 134

<b>第二十二章</b>	<b>婴儿乘车安全</b>	135
	安全驾车	135
	出门前的准备	135
	挑选合适的汽车安全座椅	136
	后向式汽车安全座椅	136
	安装技巧之 4R	140
	持续的努力	144
	安装位置	148
	侧面碰撞保护的重要性	149
	停车常识	149
<b>第二十三章</b>	<b>温馨的空中旅行</b>	152
	旅行安排	152
	订机票	154
	机场指南	157
	登机	159
	飞行中的饮食	161
	飞行中常见问题的处理	163
<b>第二十四章</b>	<b>选择儿童看护——专家建议</b>	166
	选择适合自己的儿童看护	166
	越早越好	166
	儿童看护的类型	167
	儿童看护的选择	167
	儿童看护的资格	168
	健康和安全方面的考量	169
<b>第六部分</b>	<b>健康第一</b>	171
	提要	172
<b>第二十五章</b>	<b>适合宝宝的医生——儿科医生的专业观点</b>	173
	关于最好	173
	开始寻找	174
<b>第二十六章</b>	<b>从头到脚的呵护</b>	177

	从头开始——发生了多少事	177
	宝宝的身体	178
	宝宝的眼睛	181
	宝宝的耳朵	183
	宝宝的鼻子	184
	宝宝的口腔	185
	宝宝的肺	187
	宝宝的乳房	188
	脐带的护理	189
	回到基础知识	190
	宝宝的生殖器	191
	新生儿的皮肤	194
	宝宝的手指和脚趾	196
	反射	197
<b>第二十七章</b>	<b>发烧:热的考验</b>	199
	避免发烧	199
	新生儿发烧	200
	克服对发烧的恐惧	200
	发烧的处理	205
<b>第二十八章</b>	<b>皮肤变黄:黄疸</b>	207
	黄疸的原因	207
	黄疸易患者	207
	黄疸的发展	208
	时间进程	209
	黄疸部位的检查	210
	胆红素的测量	210
	黄疸的处理	211
<b>第二十九章</b>	<b>疫苗和免疫</b>	213
	什么是疫苗	213
	注射针——直达关注重点	214
	止痛剂	216



儿童免疫计划	217
可信赖的资源	218
防患于未然	218
<b>第七部分 美好的记忆</b>	<b>221</b>
提要	222
留住瞬间的记忆	222
审视现实	222
<b>第三十章 出生纪念</b>	<b>223</b>
产房内成功摄影的关键	223
<b>第三十一章 纪念物的创作</b>	<b>225</b>
纪念花瓶	225
出生时的纪念	226
生日展	226
<b>第三十二章 成长的记忆</b>	<b>228</b>
宝宝纪念册	228
意想不到的纪念物	228
日记	229
<b>第八部分 结束语</b>	<b>231</b>