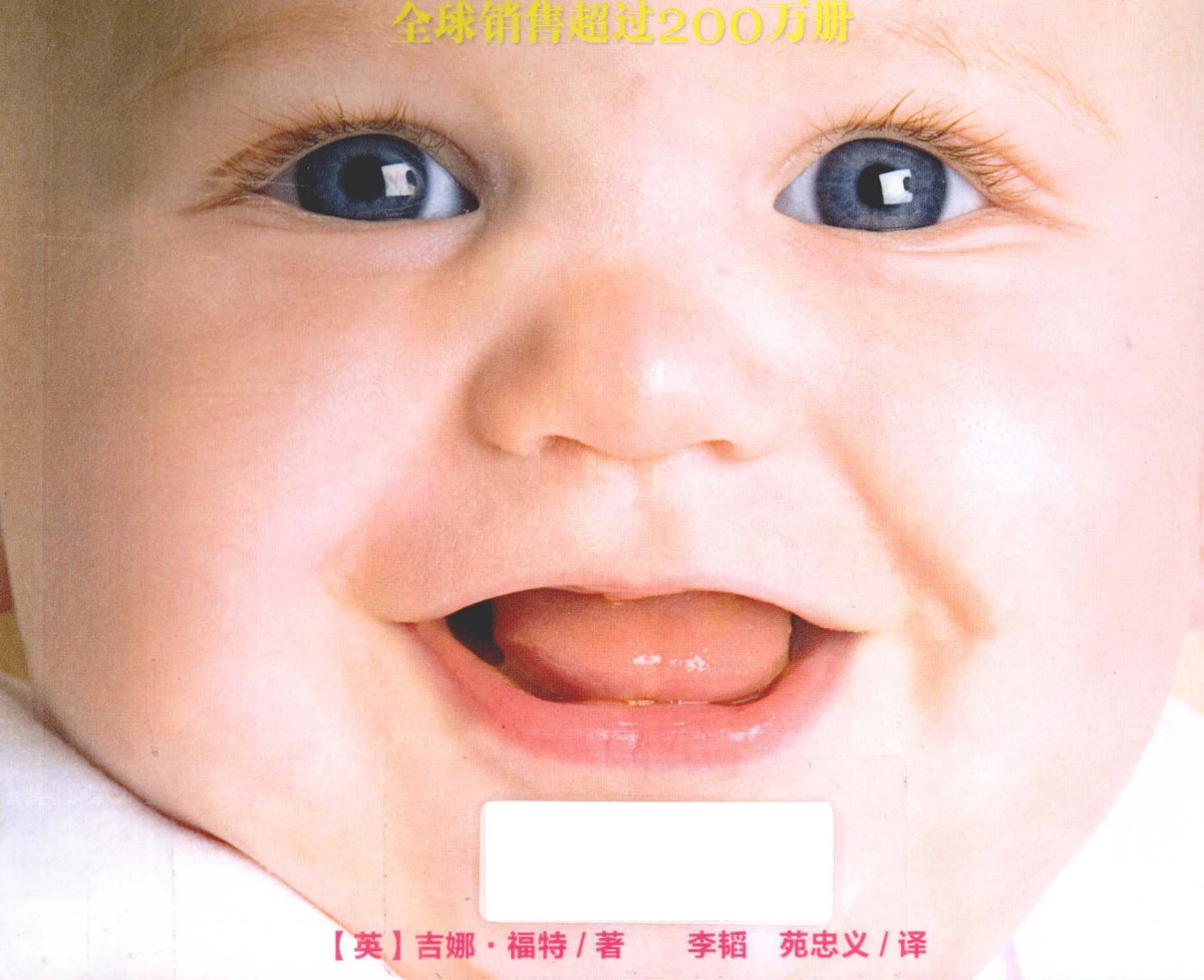


吉娜·福特育儿经典

# 育儿圣经

全新  
修订版

英国畅销育儿图书，英国本土销售超过50万册，  
全球销售超过200万册



【英】吉娜·福特 / 著 李韬 苑忠义 / 译

超级保姆吉娜·福特——英国备受欢迎的育儿专家  
30多年来亲手照顾过 300多名 新生宝宝  
英国社会名流抢着预约的育儿顾问



中国纺织出版社

吉娜·福特育儿经典

# 育儿圣经

(英) 吉娜·福特著 李韬 苑忠义 译



 中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

育儿圣经 / (英)福特 (Ford, G.) 著; 李韬, 苑忠  
义译. — 北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(吉娜·福特育儿经典)

书名原文: The New Contented Little Baby Book

ISBN 978-7-5064-8987-4

I. ①育… II. ①福… ②李… ③苑… 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 (2012) 第268327号

THE NEW CONTENTED LITTLE BABY BOOK: THE SECRET TO CALM AND CONFIDENT  
PARENTING

AUTHOR: GINA FORD

Copyright: 2002 by Gina Ford

This edition arranged with Ebury Publishing

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 Beijing Chutianyue cultural development corporation(group)

ALL rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8516

---

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 特约编辑: 陈娟 责任印制: 刘强  
装帧设计: 北京天元晟然文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河汇鑫印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 22万字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录 Contents

## 第1章 宝宝出生之前的准备工作 ... 1

|          |    |
|----------|----|
| 婴儿房      | 3  |
| 婴儿用品     | 7  |
| 母乳喂养所需设备 | 12 |
| 奶瓶喂养所需设备 | 14 |

## 第2章 作息规范有何必要 ... 21

|                |    |
|----------------|----|
| 安心宝贝的作息规范为何不同  | 22 |
| 安心宝贝作息规范对宝宝的好处 | 22 |
| 安心宝贝作息规范对母亲的好处 | 23 |
| 其他喂养方式         | 24 |
| 你问我答           | 26 |

## 第3章 第1年内乳汁喂养 ... 35

|              |    |
|--------------|----|
| 母乳喂养为何会出错    | 36 |
| 关于乳汁分泌       | 37 |
| 我的成功母乳喂养法    | 39 |
| 关于挤奶问题       | 41 |
| 母乳喂养以及重返工作岗位 | 43 |
| 从母乳转向奶瓶      | 44 |
| 关于奶瓶喂养       | 46 |
| 确立奶瓶喂养习惯     | 47 |
| 你问我答         | 52 |

## 第4章 理解宝宝的睡眠 ... 57

|           |    |
|-----------|----|
| 睡眠与按需喂养   | 59 |
| 宝宝的睡眠节律   | 60 |
| 关于睡眠的作息规范 | 61 |
| 关于宝宝的早醒问题 | 62 |
| 你问我答      | 63 |

## 第5章 确立安心宝贝的作息规范 ... 67

|        |    |
|--------|----|
| 关于喂奶问题 | 68 |
| 关于睡眠问题 | 68 |
| 关于玩耍问题 | 70 |

|           |    |
|-----------|----|
| 关于抱宝宝     | 70 |
| 乳汁喂养的时间把握 | 71 |
| 理解进餐时间规范  | 72 |
| 白天的休息时间安排 | 81 |
| 理解睡眠时间安排  | 82 |
| 作息规范的调整   | 84 |
| 重要建议      | 85 |

## 第6章 宝宝出生第1~第2周 ... 87

|                |    |
|----------------|----|
| 开始遵循作息规范       | 88 |
| 第1~第2周的作息规范    | 88 |
| 本阶段作息规范进行的调整   | 93 |
| 向第2周~第4周作息规范推进 | 94 |

## 第7章 第2~第4周 ... 95

|              |     |
|--------------|-----|
| 第2~第4周作息规范   | 96  |
| 本阶段作息规范进行的调整 | 100 |

## 第8章 第4~第6周 ... 103

|              |     |
|--------------|-----|
| 第4~第6周作息规范   | 104 |
| 本阶段作息规范进行的调整 | 108 |

## 第9章 第6~第8周 ... 111

|              |     |
|--------------|-----|
| 第6~第8周作息规范   | 112 |
| 本阶段作息规范进行的调整 | 116 |

## 第10章 第8~第12周 ... 119

|              |     |
|--------------|-----|
| 第8~第12周作息规范  | 120 |
| 本阶段作息规范进行的调整 | 124 |

## 第11章 第3~第4个月 ... 126

|              |     |
|--------------|-----|
| 第3~第4个月作息规范  | 127 |
| 本阶段作息规范进行的调整 | 130 |

# 目录 Contents

|                       |     |                          |     |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| 第12章 第4~第6个月 .....    | 132 | 常见睡眠问题 .....             | 196 |
| 第4~第6个月作息规范 .....     | 133 | 难以入睡 .....               | 196 |
| 本阶段作息规范进行的调整 .....    | 136 | 疾病对睡眠的影响 .....           | 201 |
| 第13章 第6~第9个月 .....    | 138 | 午间休息 .....               | 202 |
| 第6~第9个月作息规范 .....     | 139 | 睡眠联想 .....               | 205 |
| 本阶段作息规范进行的调整 .....    | 141 | 长牙和夜醒 .....              | 206 |
| 第14章 第9~第12个月 .....   | 143 | 黄金规则 .....               | 207 |
| 第9~第12个月作息规范 .....    | 144 | 附录 .....                 | 209 |
| 本阶段作息规范进行的调整 .....    | 146 | 美国婴儿死亡研究基金会 (FSID) ..... | 209 |
| 第15章 固态食物的摄入 .....    | 148 | 关于减少婴儿猝死风险的建议 .....      | 209 |
| 给宝宝断奶 .....           | 149 |                          |     |
| 需要避免的食物 .....         | 151 |                          |     |
| 宝宝食物的准备与烹制 .....      | 151 |                          |     |
| 提前断奶 .....            | 153 |                          |     |
| 断奶第一阶段：第6~第7个月 .....  | 155 |                          |     |
| 断奶第二阶段：第7~第9个月 .....  | 159 |                          |     |
| 断奶第三阶段：第9~第12个月 ..... | 162 |                          |     |
| 你问我答 .....            | 165 |                          |     |
| 第16章 宝宝第1年的常见问题 ..... | 171 |                          |     |
| 共性问题 .....            | 172 |                          |     |
| 陌生人焦虑症 .....          | 181 |                          |     |
| 常见喂食问题 .....          | 183 |                          |     |
| 难喂的宝宝 .....           | 183 |                          |     |
| 乳汁分泌不足 .....          | 184 |                          |     |
| 夜间进食过度 .....          | 188 |                          |     |
| 爱打瞌睡的宝宝 .....         | 192 |                          |     |
| 拒绝吃奶 .....            | 192 |                          |     |
| 拒绝固态食物 .....          | 193 |                          |     |
| 挑食的宝宝 .....           | 194 |                          |     |

Preparation for the Birth

## 第1章

# 宝宝出生之前的准备工作

每当谈起产前准备的时候，跃入人们脑海的第一件事就是产前护理和装点婴儿房。这两件事都是同等重要的。对一个健康的孕妇而言，产前护理至关重要，它可以帮助你为宝宝的出生做好准备工作。同时，装点婴儿房又是一件其乐无穷的事情。很多产前培训班都立足于为产后提供各种建议，它们通常只着重于生产本身，而忽略了很多非常实用的建议。如果让家长尽早掌握一些实用的技巧，就可以为他们节省出大量时间，也可以缓解宝宝出生以后面临的巨大压力。

如果从宝宝出生的那一天开始，你就遵循着我制定的宝宝作息规范，你会非常幸运，拥有一个快乐安心的宝宝。你也可以为自己争取出一定的时间。然而，正如你在我的作息时间安排表看到的那样，你的空闲时间非常有限（但是，请相信我，那些没有遵循一定作息规范的母亲拥有的空闲时间会更少）。在这短短的时间之内，如果你不请人帮忙，就必须自己应付做饭、购物、洗衣等日常琐事。

在宝宝出生之前，如果你已经做到了下面的这些事情，你在产后就可以节省大量时间。



- 婴儿房所需的各种物品全都买齐。婴儿床常常需要一段时间才能到货，而宝宝刚刚出生的时候，让他睡在较大的婴儿床上会有很多好处。
- 把所有需要用的床单、被罩、毛巾都准备好，同时把婴儿床、睡篮和童车准备就绪。把所有需要的东西都放在婴儿房里面，这样当你从医院里回来的时候这些东西都触手可及。
- 储存下列物品：脱脂棉、护肤品、尿布、护臀膏、湿纸巾、沐浴海绵、沐浴刷子、宝贝沐浴露和宝宝洗发水。
- 检查一下所有家用电器，确保它们运行正常。同时，你还要明白消毒器是如何工作的，并且了解如何组装奶瓶。
- 在厨房里面开辟一块地方，用来准备和消毒喂奶器具。如果这个地方正处于橱柜下面那就再好不过了，因为你可以把所有喂奶器具都存放在那里。
- 事先准备好至少可以维持6个星期的肥皂粉、清洁剂以及足够的卫生纸和餐巾纸。
- 事先为丈夫准备一些家里做的健康食品，冷藏在冰箱里面。如果你打算用母乳喂养宝宝，就不要吃那些里面含有大量添加剂和防腐剂的食品。
- 准备一些茶叶、咖啡、饼干等。因为在宝宝出生之后的第一个月里，会有很多客人来访，家里原来的这些东西很快就会用光。
- 为了应对即将到来的生日，你可以购买一些生日礼物和卡片，也可以准备一些感谢卡片，以便当你收到送给宝宝的生日礼物之后，及时寄出这些卡片。
- 把家中以及花园里所有琐碎事务全部处理完，准备迎接宝宝出生以后的各种繁杂劳作。
- 如果你打算用母乳喂养宝宝，必须提前购买挤奶机，这种东西需求量很大。关于如何采购这种东西，可以咨询助产士的意见。



## 婴儿房

和大多数父母一样，也许你想让宝宝和你睡在同一个房间。目前，来自美国婴儿死亡研究基金会（FSID）和英国卫生部的建议是，在宝宝6个月大之前，应该让他和你睡在同一个房间（85页）。然而，我认为，在你出院时就把婴儿房准备好是很重要的。我总是接到惊慌失措的母亲打来的电话，询问如何才能让一个较大的宝宝在自己的房间里睡觉。如果从宝宝出生那一天就让他睡在自己房间里，就可以避免他因为自己单独睡觉而哭泣和焦虑。相反，在最初几个月里，如果宝宝无论是喂奶、换尿布，还是玩耍和睡眠，都和父母待在一起，当他们需要自己睡在一个黑暗房间里的时候，产生被遗弃的感觉就不足为奇了。

宝宝刚出生的时候，你就应该尽量在婴儿房里给他换尿布、喂奶，或者进行安静的游戏。通过这样的方式，他很快就会喜欢那里，并且把那里看作是一个宁静的乐园。

宝宝很小的时候，特别是当他们过度疲劳或者受到过度刺激的时候，一个安静舒适的房间就显得非常有用。在这样的房间里，他们可以放松下来。如果在宝宝刚出生的日子里，就让他把自己房间当作放松的地方，他在6个月大的时候，就能比较轻松地适应一个人睡。

### 婴儿房的装饰

实际上父母不必花费大量金钱来装饰宝宝的婴儿房。对于一个房间而言，就算是所有的墙壁、窗户、床单上面都布满了泰迪熊的图案，宝宝也会很快感到枯燥。你可以在墙壁上简单装饰一些彩色饰带，再搭配合适的窗帘，这样，随着宝宝慢慢长大，你可以很轻松地重新布置房间。（还有一种既省钱又有趣的装饰方法，你可以选用儿童专用的墙纸粘贴在墙壁上，墙纸颜色鲜艳，且可以经常更换）

### 婴儿床

很多育儿书籍都建议，宝宝刚出生的日子里，婴儿床并不是必需品，因为他更愿意睡在睡篮或者小床上。然而，尽管这些东西看起来更实用，并且可以根据需要搬来搬去（85页），我却不认为宝宝更喜欢睡在这些东西里面。因为到了6个月大的时候，他就需要习惯独自睡觉，所以在那之前的时间里，你可以在婴儿车里面垫上一个结实的垫子，把宝宝放在里面睡觉。

正如我曾经说的那样，我更加倾向于从宝宝刚出生那一天起就让他睡在一张较大的婴儿床上。所以我建议你经常把宝宝放在婴儿床上，让他待在那上面。你可以在喂奶之后把他放在床上玩耍或者让他放松。只要你经常这样做，宝宝告别睡篮之



后，自己在婴儿房里睡觉时就不会出现问题，至少我很少见过这种现象。

当你选择婴儿床的时候，记住很重要的一点，那就是宝宝将在这张床上睡至少2~3年的时间，因此必须挑选一张足够结实的婴儿床。这张床必须要能承受宝宝在上面又蹦又跳，因为即便是非常小的宝宝也会在床上到处乱动。

建议在选购婴儿床的时候，买床栏杆是平板的款式，而不是圆柱栏杆的那种。因为宝宝把脑袋靠在圆柱栏杆上面的时候，他会感觉非常难受。对于不到1岁的宝宝而言，我不建议在婴儿床上使用缓冲垫，因为宝宝睡觉的时候，这些垫子可能挤压到头部，而身体的热量是通过头部散发出去的，如果将这个散热通道堵塞，就可能使宝宝体温过高。而体温过高正是造成婴儿猝死的因素之一。

在购买婴儿床的时候，还有一些要点需要注意。

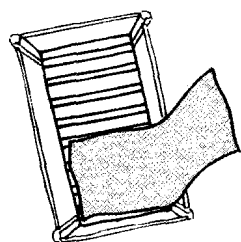
- 购买有两三个高度可供调节的婴儿床。
- 婴儿床可操作部分必须简便灵活，并且噪声很小。你可以当场试验几次。
- 婴儿床的空间应该可以让一个2岁的宝宝很舒适地待在里面。
- 所有婴儿床都必须符合相关的安全标准。其栏杆宽度必须在2.5~6厘米之间。当床垫平铺在婴儿床最底端时候，其与床顶端距离不应该超过65厘米。床垫和周围栏杆之间应该留有空隙，空隙宽度不应该超过4厘米。
- 只要经济能力许可，就应该买最好的床垫。之所以这样建议，是因为我曾经发现有一些泡沫床垫在几个月之后中间就会凹下去。我发现能给宝宝提供最佳支撑的床垫是那种“内含天然弹性棉”的类型。所有床垫也都应该符合相关的安全要求。

### 婴儿床所需的被褥

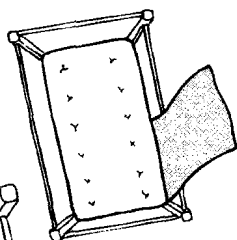
所有被褥都应该是100%纯棉质地，这样才能和宝宝的睡衣一起来洗。为了避免宝宝出现体温过高或窒息现象，对于那些未满1周岁的宝宝，尽量不要给他盖棉被或者羽绒被。如果你想给婴儿床搭配一个好看的被单，要尽量购买100%纯棉的被单，里面不要含有尼龙填充物。对于那些可以熟练使用缝纫机的父母而言，如果他们自己可以动手制作床上用品，不但可以省下很多钱，还可以用双层的纯棉床单来制作这些床上用品。



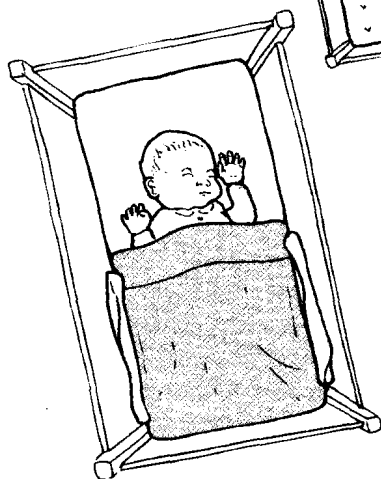
## 给宝宝铺床



(a) 把床垫搬走，横铺一块被单和毛毯。



(b) 把床垫放回来，在上面铺着被单和毛毯。



(c) 把被单和毛毯盖在宝宝身上，并且掖在另一侧床垫下面，掖入部分要至少15厘米长。然后把两个卷好的毛巾分别塞在床垫两侧与栏杆之间的缝隙当中。

你应该为宝宝准备好如下的床上用品。

- 3块有一定弹性的床单，最好是平织纯棉布，而不要选择毛巾布。因为后者会很快变得粗糙，并且看起来破旧不堪。
- 3条被单，最好选择上好纯棉布，而非法兰绒。后者脱落的绒毛会堵塞宝宝鼻腔，从而造成呼吸障碍。
- 3条纯棉松软的小毛毯，外加1条羊毛毯，以备在天寒时使用。



- 3条无毛纯棉被单。这些小被单可以在婴儿车以及睡篮中使用。同时，把它们当作褥单也是不错的，你可以把它们横铺在包床单头部那一侧。这样在夜间或者白天休息的时间里，宝宝流口水或者尿布漏出污物的时候，就不必把所有的床单都换掉。

## 更衣台

最实用的更衣台应该是长方形的，应包括抽屉和一个橱柜。台子表面长度应该足以摆放更换尿布所需要的垫子以及杂物整理盒。抽屉可以用来盛放睡衣、内衣、薄纱布，而橱柜可以用来放置大件物品，比如一包包的尿布。

## 衣柜

为宝宝的婴儿房量身定制一个衣柜是一项很不错的投资，它可以保障衣服整洁而不出现褶皱。此外，衣柜还可以用来盛放越来越多的各种设备。如果没条件定制一个衣柜，就尽量去买一个独立衣柜。

## 椅子

无论婴儿房有多小，都需要在里面放一把椅子，这一点很重要。一把舒适结实的椅子是婴儿房里的首选之物。

两人位躺椅是比较合适的选择，这样的椅子既可以用来喂奶，也可以在上面休息。如果婴儿房空间有限，可以选择一把直背椅子。椅子应该足够宽，以便为宝宝的生长留出余地，而且在你喂奶的时候，椅子的扶手可以提供足够支撑。我并不赞成买摇椅，尽管这种椅子经常被作为哺乳专用椅来出售。但是在宝宝的活动能力增强以后，当他想要支撑起来扶着椅子的时候，就会出现危险状况。在宝宝刚出生的时候，你可能想通过摇椅让宝宝入睡，但是这是造成不良睡眠习惯的主要原因之一。

## 窗帘

窗帘应足够长，并且衬有遮光布。把窗帘用一个凹槽滑轨安装在窗户顶部。最好再搭配一个窗帘盒，窗帘盒也要进行遮光处理。窗帘边缘和窗框之间不能留有空隙，因为即便最微小的一丝光线也足以让宝宝在早上7:00之前醒来。同时也不要使用在横杆上滑动的窗帘，因为光线会从横杆和窗户顶端之间的缝隙射进房间。当宝宝再大一点时，如果早上5:00被太阳或者街灯的光线弄醒，他也许就不愿意再继续睡了。

当关掉房间的灯，窗帘拉上的时候，房间里应该是完全黑暗的。应该达到这样的程度：丈夫站在房间另一侧，你却看不见他。研究结果已经表明，在黑暗环境里大脑中的化学物质会发生变化，为大脑的睡眠做好准备。



## 地毯

对于选购地毯这一问题，我认为铺满整个房间的大块地毯要比小地毯好一些，因为当你在昏暗的光线中照料宝宝的时候，你可能会被小块的地毯所绊倒。你可以选购一块防污的地毯，不要买颜色太深或者太浅的类型，因为这种地毯会让灰尘看起来更加明显。

## 照明设施

如果婴儿房里的主要照明灯具还没有装亮度调节开关，你必须安装一个。在宝宝刚出生的日子里，当你安顿他睡觉的时候，把灯光调暗可以作为一个很好的信号。如果你的预算有限，可以买一个直接插在插座上的小夜灯，小夜灯的额定电流应该是13安培。

## 婴儿用品

### 睡篮或小床

正如我先前提到的那样，睡篮并不是非常重要。即便是最便宜的睡篮，如果连同支架，加起来也是一笔不小的花销。更何况宝宝6个星期之后就不能在睡篮里面睡觉了。然而，如果你家的房子非常大，或者你要进行一次为期几周的旅行，睡篮可能会有一点用处。但是如果预算有限，最好还是从朋友那里借一个用，把有限的预算花在一个新床垫上。

小床只不过是较大婴儿床的缩小版。当然它要比婴儿睡篮长一些，但是除此之外，就没有更多的实际意义。因为我们现在都是让宝宝躺着睡觉，这样一来狭窄的小床就会带来问题：宝宝会在一个晚上醒来好几次，因为小床太窄，他在平躺的时候无法伸展开胳膊。并且，其双手也可能被卡在小床的栏杆中间。

无论采用上述哪一种睡眠用具，你都需要下面的床上用品。

- 3条有弹性的纯棉包床单，可以选择质地柔软的平织棉布。
- 6条无毛的棉布被单，既可以用来盖在身上，也可以作为褥子。
- 4条纯棉的透气密织毛毯。
- 12块薄纱布，横铺在睡篮或者小床上面，用来吸收宝宝的尿液。

### 婴儿车

传统风格的婴儿车非常昂贵，并不适合如今的生活。大多数父母都会发现，小



些的婴儿车要实用得多。购买婴儿车的时候，无论其为床式还是坐式，你都必须考虑这样一个事实：根据有关研究，宝宝将在婴儿车上待6个月。同时，你还必须考虑居住位置以及自己的生活方式。举个例子，如果经常开车去购物，你就需要选购一款相对轻便的婴儿车，那样才会便于你从汽车上搬上搬下。现在市场上有很多非常轻的婴儿车，有些婴儿车上装有车蓬和挡板，可以在雨雪或寒冷的天气里为宝宝提供一定遮蔽。

另外还有一种很受欢迎的选择，就是三合一式的婴儿车，在宝宝刚出生的日子里，这种小车可以携带一个小床，在宝宝更大一点的时候，它可以变成坐式手推车。如果你的居住环境非常安静，这将是一个很好的选择，你可以推着宝宝去商店。

第三种选择就是稍微重一点的婴儿车，可以让新出生的宝宝躺在上面，并且一般配有床垫。

如果需要推着婴儿车在户外活动，或者去一些空间狭窄的购物场所（比如超市里的狭窄过道），那么带有可旋转车轮的婴儿车就是最好的选择。相比那些轮轴固定的婴儿车，这种小车可以毫不费力地转弯。

不论选择哪一种类型的婴儿车，你都应该当场把它来回举几次，并且尝试着把它举起来放在一个台子上面，通过这样的方式来验证一下，这种小车是否比较容易放进汽车的后备箱。

选购婴儿车的时候，你应该遵循下面的指导原则。

- 婴儿车上面应该安装有结实的安全带，既有肩部安全带，又有腰部安全带，并且有容易操作的车闸。
- 婴儿车上应该配有车蓬和挡板，以便在寒冷的天气里给宝宝提供遮蔽。
- 在购买婴儿车的时候，应该把所有的配套物品买齐：比如遮阳伞、防雨布、车载睡袋、小枕头、购物篮或者购物袋，等等。这些东西的款式会经常变化，如果等到下一季再买，可能无法与你的婴儿车相搭配。
- 购买的时候，可以尝试推着婴儿车在商场里走一圈，看扶手的高度是否合适，同时观察一下转弯和进门时是否容易操作。

## 儿童汽车座椅

当你开车把宝宝从医院接回家时，需要儿童汽车座椅。母亲和宝宝出院时，助产士常常会一直陪到她们上车，以确保一切正常。儿童汽车座椅会经常用到，即便是非常短的路程也是这样。坐车的时候千万不要想抱着宝宝，因为在发生撞击和紧



急刹车的时候，你不可能把宝宝抱住。如果汽车上面有安全气囊，儿童汽车座椅就不应该安装在前排座位上，除非安全气囊已经过处理，不再会弹出来了。一般来说，最好选择一个在经济承受能力之内的儿童汽车座椅，最好是购买那种有详细安装说明的款式。

购买儿童汽车座椅的时候，需要注意以下事项。

- 购买那种侧翼比较宽大的座椅，以便在汽车侧面受到撞击时能够起到更好的保护作用。
- 儿童汽车座椅要有一套容易操作的安全带，这样当宝宝坐在上面的时候，容易帮他整理衣物。
- 安全带的系扣应该容易开合，但是不能让宝宝轻易打开。
- 要有其他的配套设备，比如头枕或者可更换的座椅外套。

## 婴儿澡盆

婴儿澡盆也是一件不太重要的东西。就像睡篮一样，随着宝宝慢慢长大，婴儿澡盆很快就装不下他了。宝宝刚出生的时候，在洗脸盆里就可以洗澡，或者在大浴缸里放置一把沐浴椅也可以给他洗澡。现在有很多专门为刚出生的宝宝设计的沐浴椅。这些小椅子有一个斜坡，可以让宝宝躺在上面，妈妈的双手可以解放出来给他洗澡。

如果你还是觉得在一个专用的澡盆当中给宝宝洗澡更为放心，建议买那种可以放在大浴缸里的婴儿澡盆。这种澡盆无论往里添水还是倒水都很容易，不像传统的婴儿澡盆，需要放在一个支架上面，往里面加水或者倒水的时候还需要用一个小水桶。还有一种婴儿澡盆，上面带有一个可供换衣服的小台子。但是我发现这种东西完全不实用，因为当你把宝宝从澡盆里抱出来的时候，必须先操作一下澡盆的盖子，把澡盆的盖子展开放在澡盆上端，才可以在台子上面给宝宝换衣服，擦身子。而澡盆的盖子两倍于那个小台子。整个操作过程非常烦琐。并且当想把澡盆里的水倒出来的时候，也会很困难。我发现常常需要把澡盆一端抬起来才能把水倒掉，但是这样常常把澡盆下面存放的各种东西倒了一地。此外，这种澡盆（更衣台）非常昂贵，我不建议购买。

## 更衣垫

有必要买两个更衣垫。最好购买那种容易清洗、两边加厚的塑料更衣垫。在宝



宝刚出生的日子里，你最好在更衣垫上面铺一条毛巾，因为非常小的宝宝不喜欢任何冷冰冰的东西。

## 儿童监视器

这是一个很重要的设备，在购买的时候不要掉以轻心。儿童监视器通常有两种类型——插入式和移动式。我建议购买移动式儿童监视器，因为你可以自由地搬动它，甚至可以拿到浴室，并且不需要插电。越来越多的科学研究表明，数字监视器要比移动式监视器有更大的微波辐射。鉴于此，我建议你购买一种使用模拟信号的监视器。

在选购儿童监视器的时候，要注意下列事项。

- 监视器上面既要有监听功能，也要有显示屏，这样即便是把声音开小，也可以监视到宝宝的情况。
- 监视器是使用电波频段来工作的，所以要选择一个有两个工作频率的监视器，这样一旦受到电波干扰，可以调换一下频率。
- 可充电的监视器价格比较贵一些，但是从长期来看要比购买电池划算得多。
- 监视器上面应该有电量提示和工作状态指示灯。

## 婴儿背带

有些父母对于婴儿背带非常依赖，用它背着宝宝到处走。我从来没有用过，因为我发现背着宝宝四处走会让我的背部感到疲劳。对于非常小的宝宝而言，一旦你让他贴在自己的胸膛上，宝宝会很容易睡着。这样就完全违背了我的作息规范的初衷——在白天，有的时候要让宝宝保持清醒的状态，让他对睡眠建立正确的联想。我认为，当宝宝长大一些的时候，如果父母想要带着他，婴儿背带会很有用，尤其是宝宝可以脸朝前的时候。

如果你觉得可能会用得上婴儿背带，下面列出了购买时的注意事项。

- 婴儿背带必须拥有安全性很强的锁扣，这样才能够确保它不会突然松开。
- 婴儿背带必须能够给宝宝的头部和颈部提供足够的支撑，有些背带搭配了可以拆卸的靠枕，以便为非常小的宝宝提供额外的支撑。
- 婴儿背带必须由结实、可换洗的纺织材料制成，并且有比较舒适的肩带。



- 在购买的时候，建议在商场里把婴儿背带套在身上试一下，并且把宝宝背上去体验一下，因为一种型号未必能够适合所有的宝宝。

## 宝宝椅

很多父母会直接把儿童汽车座椅放在家里，白天的时候给宝宝坐。但是如果有足够的预算，你可以买一张专用宝宝椅，这样就不需要把仅有的一把椅子搬来搬去。

宝宝椅有很多不同的类型。有些材质较硬的宝宝椅带有可以调节坐姿的装置，这种椅子的底座可以稳稳地放在地上，也可以调节成晃动模式。

另外一种宝宝椅就是我们常说的“弹力躺椅”。这种躺椅由很轻的支架上面覆盖纺织材料构成，当宝宝活动的时候，椅子就会来回摇动。我发现超过2个月大的宝宝非常喜欢这种躺椅，但是这种躺椅也会让太小的宝宝没有安全感。所以无论选购哪一种躺椅，首先必须确保它可以牢牢地把宝宝固定在上面，并且即便是这样，你也不能把宝宝一个人留在躺椅上无人看管。当宝宝坐在椅子上的时候，你要把它放在地板上，而不是连人带椅子放在一张桌子或者其他有高度的台子上面。因为当宝宝扭动的时候，很容易让躺椅慢慢地挪到这些地方的边缘，可能掉下来。

下面是详细的宝宝椅采购原则。

- 宝宝椅的支架和底座必须牢固稳定，并且搭配结实的安全皮带。
- 选择一种外罩比较容易更换清洗的宝宝椅。
- 对于非常小的宝宝，可以配套购买一个头枕。

## 婴儿围栏

很多专家对婴儿围栏不屑一顾，他们认为，婴儿围栏会抑制宝宝乐于探索的天性。我个人的观点是，尽管宝宝绝不应长时间留在婴儿围栏中；但是当你准备午餐，或者去开门的时候，婴儿围栏可以保证宝宝的安全。如果你决定使用婴儿围栏，我建议让宝宝小时候就让他习惯它。旅行婴儿床可以当成婴儿围栏来用，但是如果有足够的空间，还是建议采用木质围栏，这种围栏要宽阔一些，可以让宝宝扶着站起来，在围栏里面走来走去。不论选择哪一种围栏，放置围栏的地方一定要远离危险物，比如电暖气、窗帘、电线，等等。绝对不要用绳索绑住两边的围栏，并且在上面积挂玩具，那样，如果宝宝被缠绕住，将会发生致命的危险。

在购买婴儿围栏的时候，应该注意以下几点。

- 要确保婴儿围栏有一个固定底板，这样不会被宝宝移动。



- 要确保婴儿围栏的配件中不含有锋利的金属铰链或者挂钩，这些东西可能会对宝宝造成伤害。
- 如果选择的是网状围栏，或是旅行婴儿床，要事先确定那些网格足够结实，这样宝宝才不会把小玩具塞进格子里面，从而把那些网格撑大。这些网格被撑大到一定程度，就可能把宝宝的手或手指卡住。

## 母乳喂养所需设备

### 哺乳专用胸罩

这种胸罩带有特制的罩杯，上面安装有挂钩或者拉链，可以轻松解开，给宝宝喂奶。无论选择哪种款式的胸罩，都必须适合你的胸部。最好选用纯棉材质的哺乳专用胸罩，那样穿着起来较为舒适。胸罩的肩带应该可以较大幅度调整，有助于支撑起胸部。罩杯不要对乳头造成压迫，否则会导致乳腺管堵塞。我建议在宝宝出生之前先买两副胸罩，在产后开始分泌乳汁之后，如果觉得很舒适，可以再买这个牌子，否则就另作考虑。

### 乳垫

在宝宝刚出生的那一段日子，你会用到大量乳垫，因为每次给宝宝喂奶你都需要更换。很多妈妈喜欢用圆形乳垫，因为它的形状符合胸部的自然轮廓。你也许尝试不同品牌的乳垫，其实，比较贵的乳垫其吸水性通常比较强，从长远来看更为划算。

### 哺乳专用枕头

这种枕头在妈妈哺乳时垫在腰部，让宝宝吃奶时处于合适的高度。当宝宝再大一些，开始学着自己坐起来的时候，这种枕头还可以支撑宝宝坐着。如果你打算购买哺乳枕，要确保它带有可以拆卸清洗的外套。

### 乳头专用药膏和喷剂

这些物品用于乳房护理，主要是用来缓解哺乳不当所造成的疼痛。这种疼痛主要是哺乳时宝宝的位置不正确造成的。如果你在哺乳前后感到乳头疼痛，需要用到药膏和喷剂，应该事先咨询卫生随访员或者哺乳顾问的意见。在哺乳期间不要使用药膏或肥皂。每天用清水洗两次乳房，每次哺乳之后，用一点乳汁涂在乳头上，使其自然风干即可。