



婴幼儿成长 护与养

→ The New Baby Care Book ←



婴幼儿成长 护与养



吉林摄影出版社



婴幼儿成长 护与养

米利亚姆·斯脱帕德 著

医学博士

英国皇家医学会医师

安夏·西弗金

摄影

刘庆双等

译

刘洁等

审



吉林省版权局著作权合同登记
图字 07—1998—246



A Dorling Kindersley Book
Original title: NEW BABY CARE BOOK
Copyright ©1997 Dorling Kindersley Limited, London
Text copyright © 1997 Miriam Stoppard

中文版由英国 DK 出版公司授权
吉林摄影出版社在大陆独家出版发行

婴幼儿成长护与养

作者：米利亚姆·斯脱帕德

翻译：刘庆双 张 莉 赵 朔
刘江鹰

审 定：刘 洁 林 森 成焕吉

责任编辑：吴 红 吴 菲

美术编辑：孙大伟 车 强

封面设计：孙大伟

出 版：吉林摄影出版社
长春市人民大街 124 号 邮编：130021
电话：0431—5638384 传真：0431—5637974

发 行：吉林省新华书店
印 制：辽宁美术印刷厂
开 本：889 × 1194 毫米 32 开
字 数：345 千字 图片：550 幅
印 张：12
印 次：2000 年 3 月第 1 版第 4 次印刷
书 号：ISBN 7—80606—236—X/G·49
定 价：45.40 元



前 言

我和DK公司编写的《婴幼儿成长护与养》已问世多年了。在这期间，医学界发生了哪些变化呢？人们还在研究着新生儿猝死综合征，但是现已有迹象表明新生儿趴着入睡更易导致此病的发生。因此，应让新生儿和幼儿平躺入睡，这种姿势能避免新生儿溢食和窒息的危险。

最近有关像鸡蛋和牛奶这类食物中有李氏杆菌、沙门氏杆菌和弧曲杆菌的报道很多。这类细菌普遍存在，防不胜防，给婴幼儿乃至胎儿带来了极大的影响。现已积累起丰富的资料，而且还有相应的预防措施。

几年来婴儿用品有了长足的发展。如带有湿度指示器的一次性尿布、尿不湿裤和多功能防护小垫。当然总在更新的婴儿车，现在已是折叠方便，功能齐全。总之，我认为人们的态度至少在两个方面发生了变化：一方面父母意识到孩子有自己的权力，孩子不是他们的财产，是有尊严的人，因此我们不能搞家长制那一套，我们要倾听他们的心声，尊重他们的权力；另一方面父母也是老师和教育工作者。今天的孩子在上学前就学到了许多重要的东西，要想给孩子一个好的开端，我们还必须认真地肩负起做老师的职责。



米利亚姆·斯脱帕德

目录

第一章 谈做父母 11-21

第二章 新生儿 23-33

生理特点	23
新生儿的行为	26
心理依附	31

第三章 婴儿设备 35-53

必备的物品	35
换衣服与洗澡	36
喂食	38
睡觉	42
外出与旅行	44
其他设备	49
整理出一个婴儿间	50
把婴儿间改成幼儿间	52

第四章 衣物 55-65

0-1岁	选择衣物	55
1-3岁	选择衣物	58
0-1岁	穿衣和脱衣	62
1-3岁	穿衣和脱衣	64

第五章 抱孩子 67-73

0-1岁	抱起婴儿	67
1-3岁	搂抱孩子	72
	抱起大一些的孩子	73

第六章 尿布 75-85

0-1岁	尿布和换尿布	75
	一次性尿片	76
	布质尿布	81
1-3岁	尿布的使用	85



第七章 洗澡和卫生 87-101

0-1 岁	给婴儿洗澡	87
	可能的问题	96
1-3 岁	给蹒跚学步的幼儿洗澡	98
	可能的问题	100

第八章 喂养 103-153

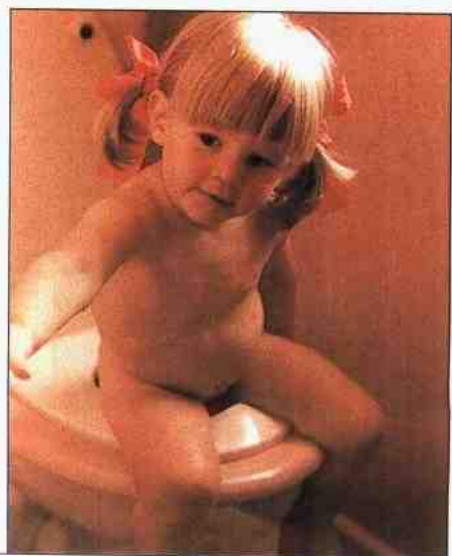
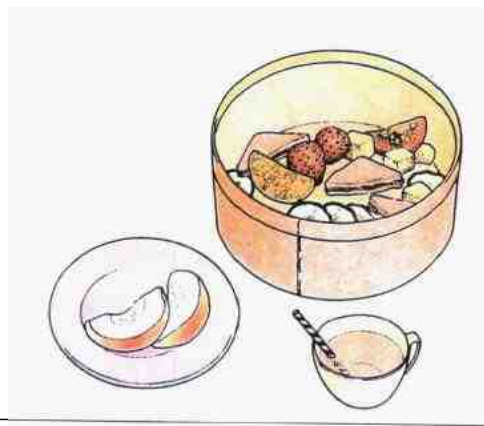
0-1 岁	营养要求	103
	母乳喂养	104
	可能的问题	116
	乳房的护理	118
	牛奶喂养	120
	可能的问题	127
	打嗝和溢奶	128
	夜里喂孩子	129
4—6 个月	添加固体食物	131
6 个月-1 岁	吃固体食物	133
1-3 岁	菜谱	142
1-2 岁	食物与饮食	145
	可能的问题	148
2-3 岁	食物与饮食	149
	可能的问题	151
1-3 岁	小食品	152

第九章 大小便 155-161

0-1 岁	排尿	155
	大便	155
	可能的问题	156
1-2 岁	学会控制大小便	158
2-3 岁	学会控制大小便	159
	可能的问题	161

第十章 睡眠 163-177

0-1 岁	关于睡眠	163
	可能的问题	168
1-2 岁	关于睡眠	170
	可能的问题	173
2-3 岁	关于睡眠	175
	可能的问题	176



第十一章 啼哭 179-197

0-1 岁	关于啼哭	179
0-6 个月	啼哭的原因	182
6 个月-1 岁	啼哭的原因	185
1-2 岁	关于啼哭	186
	可能的问题	188
2-3 岁	关于啼哭	189
	可能的问题	195

第十二章 身体发育 199-229

0-1 岁	全身发育	199
1-2 岁	全身发育	212
2-3 岁	全身发育	217
0-1 岁	协调能力	218
1-3 岁	协调能力	221
0-1 岁	视觉能力	223
1-3 岁	视觉能力	225
0-1 岁	牙齿	226
1-3 岁	牙齿	228

第十三章 智力发育 231-257

0-1 岁	学习	231
1-2 岁	学习	235
2-3 岁	学习	241
0-1 岁	说话	248
1-2 岁	说话	251
2-3 岁	说话	255
	可能的问题	257

第十四章 交往行为 259-285

0-1 岁	人格的发育	259
	行为准则	264
	可能的问题	265
1-2 岁	人格的发育	267
	行为准则	272
	可能的问题	274
2-3 岁	人格的发育	276
	行为准则	280
	可能的问题	281



第十五章 游戏 287-309

0-1 岁	游戏	287
	在游戏中锻炼身体	292
	给婴儿按摩	294
1-2 岁	游戏	296
2-3 岁	游戏	304

第十六章外出和旅行 311-321

0-1 岁	在本地外出	311
1-3 岁	在本地外出	315
0-1 岁	乘汽车旅行	317
1-3 岁	乘汽车旅行	318
0-3 岁	乘飞机旅行	320

第十七章 家庭安全 323-337

安全设备	323
房间里的安全	324
紧急抢救	332

第十八章 家庭医疗 339-369

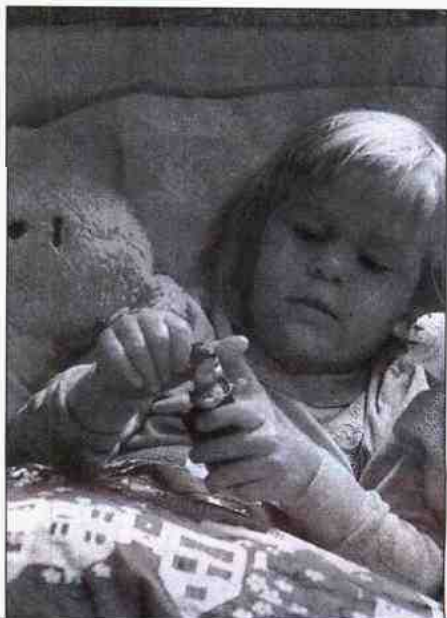
什么时候需要请医生	339
如何使用体温计	340
喂药	342
孩子的护理	343
疾病索引	348
免疫接种	365
伴有发烧的传染病	366
免疫接种和国外旅行	368

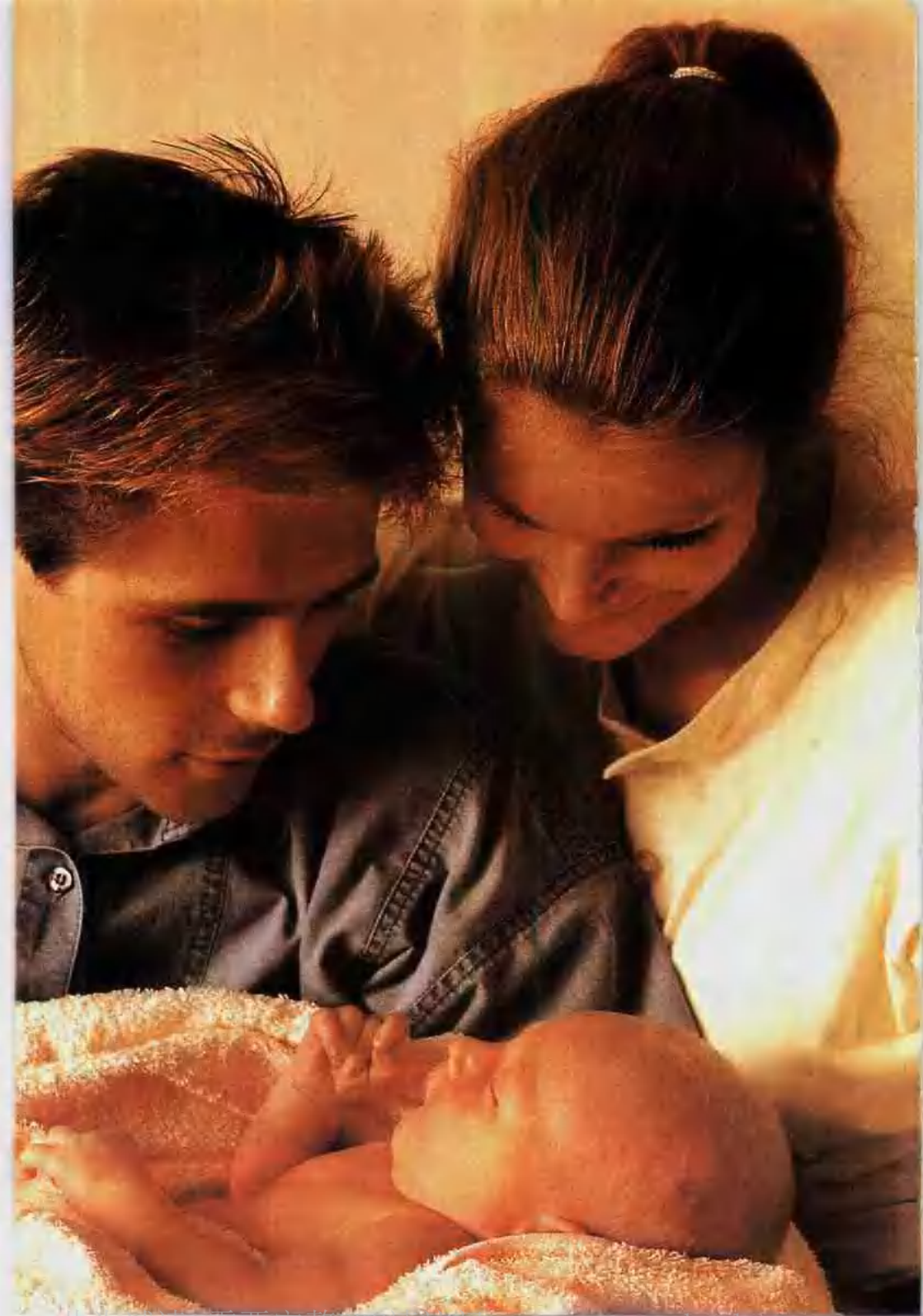
第十九章 儿童成长记录370-376

0-1 岁	身高—体重表	373
1-3 岁	身高—体重表	375

索引 377

中文版编后记 380





第一章 谈做父母

随着婴儿呱呱坠地，做父母的喜悦心情是难以言表的。但喜悦过后，多数父母承

认，每当想到有一个孩子时，心情是极为复杂的。

你的担心是自然的

首先，父母总是担心自己能否合格，能否成为带孩子的行家里手。而最为担心的是如果自己是外行，能否让孩子幸福。

其次，经济上也有担心，即使父母都有工作，原来足够两个人的花销，现在则要满足三个人的需求。因此，花钱要节省些，不得不放弃华贵而舒适的生活，如高消费的度假，买新车或装修房间等。

第三个担心便是失去自由。夫妻两个人不能再开车兜风，随心所欲，参加舞会，晚归或超期度假。

所有这些担心都是理所当然的，也是可以消除的，所以也不足为奇。如果你能意识到你与孩子一样都是在变的，那么你也就能处理好这些方面的心理问题。

家庭这个细胞，以及它的形成，它所带来的情感变化，都是微妙的，家庭就是处于这种不断变化之中的。有时一切都好，充满了和谐与融洽；有时你会因缺少和谐而感到压抑。这是整个人际关系的正常变化过程，特别是在家庭这个特定环境中。

你对孩子的爱不时会伴有怨恨、辛酸、气愤、敌意或是失望。这与人际关系一样，也无法避免。所不同的是，孩子将会给你带来任何人都带不来的报答。作为父母，我总能看到这种现象，无论你为孩子做了什么，

你都能得到百倍的回报。随着孩子的成长，你不仅得到了更多的自由，而且也从孩子那里得到了更多的快乐。最令人激动的是你已经看到孩子不再依赖于别人了，变成了美丽而又有思想的人，既是自己的伙伴又是朋友。

家庭是如何形成的

我们今天所说的家庭可以追溯到有人类以来的每一个种族和部落的最初阶段。家庭曾经是、今天是、而且将来也会是社会的基石。它的主要功能是给孩子的成长提供安全的港湾。

家庭中最重要成员就是孩子。家庭是孩子的全部世界，在家庭中，孩子学到了人生的基本准则。有家庭的保护，孩子学会了生活中善的东西，学会了什么是幸福和爱，学会了欢笑，同时也知道了恶的事情，认识了困难，懂得了什么是紧张和焦急。随着孩子的成长，家庭应该提供给孩子以稳定、乐观和坚强的影响，为的是培养孩子处理各种新的问题的能力。家庭是孩子将来生活中所遇困境的庇护所。

家庭的构成及其成员的作用因文化的不同而不同，也因家庭的不同而不同。现代的西方社会，男性是家庭的主要经济来源，而妻子则是家庭的主妇，照看孩子，主要呆

在家中。事实上，今天的社会接受了这种社会模式也只不过是最近的事。

在工业革命前期，家庭是劳作的集体，无论父亲、母亲还是孩子都得为全家的利益而工作。正因为如此，家庭生活对每个人来说，都比较一致，家庭成员间的差别也不像今天这样大，妻子与孩子也经常到田地里耕作。如果妇女只在家里照看孩子和做家务，则不可思议了。这可以说是平等的安排了。

工业革命打破了这种幸福的家庭劳动模式。家庭不再能融为一体。为了养家糊口，无论是男的还是女的（但一般为男的），都要离家到工厂里做工，同时父母放弃了教育的职责，把教育孩子的任务完全托付给了学校，随即家庭对孩子的教育功能失去了许多。由于丈夫长时间在外工作，妻子不得不呆在家里，承担起养育孩子的大部分责任，领孩子读书、照看孩子并教育孩子。

随着工业和城市的不断发展以及异地婚姻的增多，家庭被地域因素分离开来。做母亲的再不能从她的母亲、姐姐或祖母那里得到帮助，她们感到孤独。家庭变小了，独立了，而且无助了。对于母亲来说，家是无聊的、重复性的、没有趣味的、令人苦恼的地方。她们无暇自顾，失去了做人的更多乐趣，失去了显露自己才能的机会。只有到最近一段时间里，随着妇女解放运动的不断深入，平等婚姻才得以恢复。

新时代的母亲

新时代的母亲分为两类。第一类包括这样一些人，在孩子还小的时候，自己甘心照看孩子，并认为这是最好的工作。但是，

即使是最爱孩子的母亲也不免承认照看孩子绝非易事。刚放下工作就照看孩子的母亲没有很好的心理准备适应这个角色，如果再加上与世隔绝，就更无法忍受了。

做母亲尽管很难，但也有其乐趣和一种成就感。其难处在于每天的工作时间为24小时，却没有什么薪水，工作单调、无聊，要求却很高，而且精神紧张。母亲从未小看过自己的工作，但社会却不一定这样看。所以每当问到一位年轻的妈妈（特别是可以做一份很好工作的妈妈）做什么工作的时候，她会回答说是做母亲，她认为承认这一点就是承认自己不如工作的女人。社会应该对于母亲采取一个更为实际的态度，不要太理想化。

另一类是职业型母亲。由于某种原因，到目前为止“职业型母亲”听起来不很自然。如果女性不把自己的一生全部投入到哺育孩子上，人们就会说她没有母性，也就是说她自私而又没情感。如果我们回到工业革命以前，我们就会发现所有的母亲都是工作的母亲，她们与丈夫做同样的工作，与丈夫分担家庭的所有工作。

女人生完孩子后，想继续工作是她们的天性，尽管有些女性是不得已而为之——可能是因为失去了丈夫或是收入不足。女人在维持家庭生活上一直起着很大的作用，她们种地、纺线、制陶、织布、磨面、烤肉、鞣皮等等。几个世纪以来，妇女在经济和家庭方面都起着重要的作用，也就是在最近的一段时间里才出现了这种颠倒的现象。

职业女性有一个强烈愿望就是独立于家庭，她们要过自己的生活，追求自己的爱好，挣得自己的收入。她们珍视自己的天地，在这里她们得到的是尊敬，她们的努力

会得到称赞，她们的技艺与能力有人需要。这些是她们在孩子出生后想继续工作的动机和原因。在当今西方社会里，最努力工作的人是职业女性。她们有两份工作，一份是做母亲，另一份是为家里挣一份工资。

新时代的父亲

新时代的父亲对孩子有着强烈的责任感。今天，几乎没有人想成为自己孩子不认识的人，他们不想丢弃家庭的天伦之乐。更为重要的是他们不想失去看到孩子成长的过程。新时代的父亲是主动式的，而不是被动式的。他会把工作安排好，尽早一些回家，看看自己的孩子，多和孩子们呆上一会儿或是多玩上一会儿，给他们带些新的东西，和他们一起做他们喜欢的事，带孩子一起做自己喜欢的事（如果孩子愿意）。父亲会从孩子出生的第一天起，就参与照顾孩子，无论是换尿布还是午夜起来给孩子喂奶，无论是洗澡还是讲故事，无论是与孩子做游戏还是哄孩子入睡。新时代的父亲是全日制的，而不是业余的陌生人。父亲这样给全家人都带来了好处。

凡对妻子怀孕极为关心的父亲一般都在孩子出生后对孩子很关心，关心的程度决定了孩子出生后6周内父亲抱孩子的次数，也决定了孩子啼哭时父亲做出反应的次数。自然地，这种态度也加大了妻子怀孕和做母亲的快乐感。如果怀孕时越高兴，妻子也就越期盼早日做母亲，也就更能感受到孩子出生后几周内的快乐。父亲表现得越好，父亲的作用也就越大。作为一个女人，我很惊讶地感到男性在做这方面事情时是一种出自内心的举动。

新的生活方式

初为父母，你们会发现生活中许多方面发生了变化。过去的自由自在、自我为中心的生活随着婴儿的生物钟的建立而消失了，你得给孩子喂奶、给孩子换尿布，还得不分白天黑夜地照看孩子，生活真是翻了个，开始真是无法接受。有些父母不接受这些，而且永远不让孩子主宰他们的生活，他们虽是手推摇篮，但还是保持着过去的自由自在的生活方式。而有些父母则完全相反，千方百计为孩子着想，孩子是他们的整个世界，他们把所有的精力都用在孩子身上。上述这两种做法都不可取，最好的办法是取其中间，调节好父母与孩子的物质需要和情感需要。

满足不同的需要

孩子对父母的需要是多方面的，他们需要安全感和爱，他们需要体会新的东西，他们需要像任何一个人一样被承认与被爱。如果孩子能得到这些，特别是爱，其实也是你能给予最多的东西，孩子就会正常发育，从而形成了孩子未来人际关系的基础。

除了爱以外，你应该给予孩子的就是刺激。小孩子就像海绵吸水一样，对每一个新的想法和新的体验都要吸收起来。孩子具有极大的发展与学习的潜能，他们急于获得各种机会。所以作为父母，把孩子带入一个充满神奇与令人激动的世界里吧！首先由你来带领，然后再由你的家人带领，最后由所有的人带领。

一定要让孩子们感到大人在爱着他们，特别是自己的父母，表示出对孩子满意的说法就是表扬他们。研究表明，孩子对于表



扬的反应远远好于批评，用积极的方法教育儿童，效果远远好于消极被动的方法。得不到爱的孩子，教育是无效的。孩子在这种环境下的反应是不知如何是好，一般都发展成为社会对抗分子。

尽管孩子有需要，成人也有需要，这并不是说，有了孩子的需要，父母的需要就消失了。如果一切都围着孩子转，你有了孩子的兴奋感很快也会消失。所有的父母都在为孩子做出奉献，但这绝不是说你要做牺牲者。如果与孩子的需要平衡不好，你们之间就会筑起一道怨恨的深谷，于是很难形成幸福、关怀、体贴的气氛。

涉及到父母的需要时，我们应把父母与孩子的需要同时考虑。在今天，年龄没有别的意思，只是要求我们平等。不管是做父母的，还是做子女的，都应相互理解。作为丈夫和父亲，你对妻子的妊娠负有责任，你

也有养育与照顾子女的责任。有可能丈夫与妻子早已分配好各自的任务，但是单单让妻子做奶妈、看孩子、做家务和过单调的生活，也并非是好事；同样，丈夫每日早早离家，到孩子入睡后才回来也不好。如果不是出于女性的同意，这种环境是令她们无法忍受的。

理想的做法是父母与孩子间要互补，也就是说父母要爱护并照顾孩子，孩子也依赖于这种关怀。如果这种配合不协调就会发生家庭内部矛盾，其原因在于孩子的需要超出了父母能力所及。

你的作用很重要

作为父母，要为孩子做很多的事情。你要做孩子的第一个朋友，也可能是终生最好的朋友。过去人们认为，在孩子未能对周围世界做出明显反应时，意识不到这个社





会。正如圣托马斯·阿奎那斯从更广义的角度讲的那样，“请赐给我一个孩子，我可以养到他7岁，然后你可把他带走。”这里说的意思是到了7岁的孩子已经完全成为一个独立的人了。

今天我们知道，孩子成为一个独立个体的时间要更短一些。孩子从降生之时起就开始接收环境中的信息。孩子在6个月内不能把目光固定于某一物体，这并不等于说孩子就看不到东西。新生儿完全可以看到20至25厘米处的东西，你可以把脸或手放到这一位置，让孩子看清。

孩子出生时就能对光、声、味、刺激、言语和环境等做出反应。如果父母认真地对待这一点，就能积极地做一些有意义的事，也就是说父母才是孩子真正的启蒙老

师。

父母不仅是孩子的教师，而且还是他们的顾问、导师和思想教育家，你们对孩子的影响是决定性的。孩子从自己父母身上学到了一切情感：友谊、敌意、幸福、悲伤、满足、不满、人间友爱的基本框架和谈话的模式（如果你观察孩子说话，你就会发现甚至刚刚出生2周的婴儿就能与你交谈）。所有早期的技能，如走路、说话、交往、智力的发育等都出自于父母之手，如果真的出了毛病怨不着别人。也就是说新时代的父母必须从孩子一降生开始就主动参与、主动关心孩子，做孩子的老师，既严格又要有奉献精神。

孩子从一出生起就需要有一个早期生活的可靠的、长久的情感支柱。如果由于给