

出版史上最权威的育儿经典



亲密 育儿百科



养育0~2岁宝宝
应该关心的所有知识

全美最畅销的育儿指导书

医学博士 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 合著

吉林人民出版社

〈序 言〉

历久弥新的育儿经典

新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱。请父母们在忙乱中翻开此书吧！这是一部详实生动的育儿宝典，也是一部历久弥新的育儿经典。本书自1993年问世以来，一直高居亚马逊网上书店畅销书排行榜前列，被誉为美国同类育儿书籍中的精品，也是美国小儿科学会大力推荐的最具权威性的育儿书籍。

《亲密育儿百科》为什么会有这么大的魅力呢？首先本书的作者威廉·西尔斯和玛莎·西尔斯夫妇是以对生命感恩的心情来写此书的。虽然他们两个人一位是全美最著名的小儿科医师之一，另一位是美国著名的儿童教育学家、专业授乳咨询人员，但在写作本书过程中，他们时刻以8个活泼可爱的孩子的家长身份，运用丰富深刻的现身说法与您交流。这种育儿的体验是生命的体验，也许高深的育儿理论经过刻苦钻研后会弄通弄懂，但这种与孩子进行亲密交流后得出的生命体验却是千金难求的育儿妙方。当西尔斯夫妇以友善和求实的态度在本书中陈述育儿方法时，作为读者的你会感到你像他们的多年故友在倾听他们真诚的声音，而不是在听所谓“专业人士”的艰涩的高头讲章。这也难怪在亚马逊网上书店上有读者留下评论：“这是我读过的一本最好的育儿书。”这也难怪本书自问世以来，一直经久不衰，且有历久弥新之势。本书堪称翔实、生动、

真实而又温情洋溢的育儿经典。此外，西尔斯夫妇作为专业人士还著有《怀孕知识百科》（《The Pregnancy Book》）、《母乳哺喂百科》（《The Breastfeeding Book》）、《生育百科》（《The Birth Book》）等10余种怀孕育儿专著。

其次，本书将在各方面帮助新手父母们获得养育0~2岁宝宝应该关心的所有知识，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份、阶段会取得哪些进步，并且不再因宝宝的成长情况与同龄幼儿不同而担心。

西尔斯夫妇在养育自己的8名子女过程中，发现父母在照顾宝宝时，若是采用亲密育儿法，将有助于父母和宝宝之间的沟通和交流，能让宝宝成长得更健康。在本书中详细生动地阐释了许多科学的育儿知识与常识，包括了宝宝成长发育、健康照顾与安全保护等诸多方面的育儿法则，这也是一部超越不同文化、不同地域的育儿传统的育儿宝典。

不同的育儿方法必然产生不同的育儿效果。最理想的育儿方法，不是科学的教条，它是一种多变的艺术，需要父母们不仅要在宝宝的衣、食、住、行等日常护理中做得面面俱到，同时还要针对宝宝在成长阶段中的各种需要，适时调整自己的育儿方法。《亲密育儿百科》将会帮助父母们如何根据自己宝宝的具体情况，找到最适合宝宝的科学育儿方法。通过本书，父母们将会了解照顾宝宝所必备的最基本的常识，以及宝宝成长过程中出现问题时，父母们所应采取的措施方法。特别是新手父母，如果能掌握书中介绍的育儿方法，就可以轻轻松松地把自己的宝宝照顾得很好，而不至于将全部精力放在宝宝身上而让自己身心俱疲。

错误的育儿方法只能将亲子关系逐步恶化，父母亲如果方法不当，会因无法了解宝宝的需求而陷入慌乱无助的状态，而宝宝则会

因需求不能得到满足而情绪低落，以致影响其健康成长。《亲密育儿百科》就像是一位有着丰富经验的育儿专家，陪伴着父母亲一起照顾宝宝，教会父母亲珍惜每个与宝宝产生互动的机会，了解宝宝的情绪表达，与宝宝之间建立起良好的沟通纽带。

生命的美好，就是靠育儿的辛苦延续着。虽然本书不能分担新手父母们的辛苦，但确实是可以引导他们正确付出辛苦的导航员！如果你只想为自己或朋友买一本内容丰富详实的育儿书，那么就请选择这部历久弥新的育儿经典吧！

The Baby Book

亲密育儿百科(上册) 目录

序言 历久弥新的育儿经典

第一部 跨出第一步：育婴入门 /001

第1章 如何建立亲密关系 /002

做你的宝宝的父母 /003

建立亲密关系的5个工具 /005

亲密育儿法需要爸爸的参与 /011

你可能会有的疑问 /012

第2章 如何顺利、安全地生产 /027

生产方式，过去和现在 /028

新趋势 /033

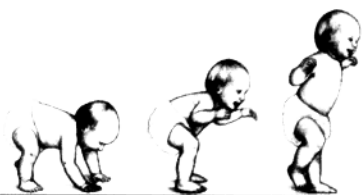
顺利、安全生产的10个诀窍 /038

第3章 准备迎接宝宝 /043

帮宝宝选个好医生 /044

选择其他的重要人物 /046





要喂母乳还是喂奶瓶 /047

该不该割包皮? /048

为宝宝布置一个温馨的家 /053

第4章 与宝宝共同迈出正确的第一步 /063

宝宝的头几分钟 /064

建立亲密关系——什么意思?如何建立? /067

剖腹产后如何建立起亲密关系 /070

谁来照顾你刚出生的宝宝 /074

有助于产生亲密感的行为 /077

生日“照片” /080

医院的例行程序 /085

新生儿黄疸 /088

宝宝的第一次健康检查 /092

第5章 产后的家庭调适 /095

回巢安顿 /096

角色适应 /097

产后忧郁症的预防与克服 /104



The Baby Book

三人行 /110

产后恢复体形 /117

第6章 照顾宝宝的身体 /125

包尿布 /126

脐带照护 /132

割包皮部位的照护 /133

指甲照护 /134

帮婴儿洗澡 /135

让宝宝舒舒服服 /142

安抚奶嘴：用还是不用？ /145

适当的触摸：按摩婴儿的艺术 /148

第7章 前几周常见的问题 /157

新生儿初期的变化 /158

吐奶 /169

眼睛 /171

婴儿的嘴巴 /173

新生儿皮肤印记与皮肤疹 /175





尿布疹的预防与治疗 /180

第二部 婴儿的喂食与营养 /187

第8章 哺喂母乳：为什么？怎么做？ /188

为什么母乳最好？ /189

哺喂母乳的准备工作 /200

踏出正确的第一步 /203

乳房如何分泌乳汁 /211

喂母乳常见的问题与困扰 /214



第9章 喂母乳妈妈的选择与挑战 /232

哺喂母乳期间要吃得好 /233

母乳中的不速之客 /235

一人吃药两人共享：哺喂母乳期间的用药安全 /239

喂母乳的好帮手 /246

两者兼顾：工作与喂奶 /255

挤奶 /258

吃奶宝宝的趣事与小毛病 /270

The Baby Book

在特殊情况下，哺喂有特殊需求的宝宝 /280

断奶：何时断？怎么断？ /296

第10章 喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱 /304

有关配方奶的疑虑 /305

选择配方奶 /307

喂多少？喂几次？ /310

冲泡配方奶 /312

喂奶瓶的要领 /317

奶瓶两边都要有人 /320

喂奶瓶宝宝的断奶 /320

第11章 吃固体食物：何时吃？吃什么？怎么吃？ /322

为什么要等一等？ /325

喂固体食物：6到9个月 /326

喂食策略 /330

喂固体食物：9到12个月 /334

自制婴儿食品 /340

市售婴儿食品 /343





拿出杯子来 /344

第12章 营养学入门课：成为孩子的营养师 /348

蛋白质——成长必需品 /349

碳水化合物 /353

脂肪——重要的营养素 /357

重视维生素 /367

注意矿物质 /369

培养孩子吃东西的口味 /373

第13章 学步期幼儿的饮食：1到2岁 /375

如何照顾挑食的孩子 /376

如何让幼儿乖乖吃东西 /378

为幼儿选择正确的乳品 /388

你的孩子吃得够不够？ /393

食物过敏 /399

杀虫剂：如何避免宝宝吃到杀虫剂？ /407

第一部

跨出第一步：育婴入门

世上确实没有照顾宝宝的最好方式，就好像世上没有完美的宝宝，也没有完美的父母（你将会相信这一点），有的只是对育儿方法比你更有研究、比你更有经验的人。

为人父母需要的是“在职训练”，太多的来自“专家”的建议，反而会妨碍初为人父、人母的直觉，扼杀了父母不断学习、成长的能力。我们要教你如何自己成为专家，我们写这本书的目的就是要帮你和宝宝“互相适应”。“适应”这个词言简意赅地描述了为人父母的甘苦。我们开始吧！

第 1 章

如何建立亲密关系



市面上跟育婴有关的书都少了一章，叫做《做你的宝宝的父母》。现在，无论你是初为人母、人父，还是之前已经生过孩子，都请跟我们一起来补上这一章吧。

我是个小儿科医生，我太太玛莎是位护士，我们总共有 8 个小孩。根据多年的经验，我们相信，要做到父母与孩子之间有良好的相互关系（即适应、配合），最好的方式就是采取我们称之为“亲密育儿”的做父母方式。这种育婴方式将使父母及他们的宝宝都得到最大的益处。自有母亲及婴儿起就有亲密育婴法。事实上，也就是现在这种育儿法才需要一个名称罢了。如果只靠我们自己的保健知识，我们基本上都是采用这种常识般的育婴法。自古以来，父母在照顾婴儿时都会很自然地采取这种方式，在此我们称之为“亲密育儿法”（attachment parenting）。

做你的宝宝的父母

20 年前，当我开始当儿科医生时，我已在两所顶尖的小儿科医院受过了训练。当时我以为，任何有关婴儿的问题都难不倒我。事实上，我的朋友常对我太太玛莎说，她嫁给了小儿科医生是多么幸运，不过玛莎总是回答：“他只知道怎样照顾生病的小孩。”我执业的第 1 个星期，就有如受到当头棒喝。因为那些带小孩来看病的妈妈常问我一堆与医学无关的问题，像是“宝宝哭了，我是不是就让他哭，不去理他？”、“常常抱宝宝会不会把他宠坏？”、“可以跟宝宝一起睡吗？”等等。对于这些问题，我毫无头绪，然而这些父母却把我当成专家。这些并不是医学问题，而是做父母的方式问题。虽然我知道我跟玛莎是怎么照顾两个孩子的，但我从没想到这

点经验能使我成为专家。于是我开始看育婴方面的书，就像现在的新生儿父母一样。但我发现，市面上的育婴书常常令人思想混乱，书中的观点似乎都只是作者个人的见解，而根本不是经过实际研究所得到的结果。另外，大多数作者不是缺乏基本常识，立场不明，不然就是只提出一些时下流行的育儿方法，而不管这些方法到底行不行得通。

我决定去请教真正的育儿专家。我从看诊的父母中，找出那些看起来特别懂得照顾婴儿的父母。因为这些父母与婴儿处得非常好，他们知道宝宝的心情，并能凭本能予以恰当的反应。照顾宝宝对他们来说是件很快乐的事，而这些宝宝似乎也长得特别好。这些父母和他们的孩子成了我的老师，我注意倾听、用心观察，然后仔细记下他们教养孩子的方式，并将有用的方法逐一列出。当时玛莎和我一起进行这项工作（在我们第4个孩子海顿出生前），就这样，我的诊所成了最佳的实地调查地点，而我们自己家里的“实验室”也日益壮大。

经过长达9年的观察与学习，加上家中新添了3个宝宝，我们所寻求的照顾宝宝的最好方法开始有些眉目。从诸多的为人父母的方式中，我们挑选出适用于大部分人与大部分情况的方法。我们将这些方法教给来看诊的父母，也实际用在自己的8个孩子身上。这些年来，随着我们生活方式的改变以及不同孩子的需要，我们将这些方法做了一些调整与改变（现在我们仍在学习）。在本章中，我们综合了20年的小儿科医生的看诊经验以及养育8个孩子的亲身体验，还有为了学习而向数以千计的父母们进行咨询的结果，所以你读到的都是精华。

不过你可别以为一下子就能学会所有的事。照顾孩子是一种边学的学问，一定得有实际经验才行。我们所提出的建议，对初

学者而言只是一些小秘诀。从这些基本的东西中，你可能衍生出自己的风格，找出最适合宝宝性情与你个性的育儿方式。此外，在宝宝出生前，是不可能完全决定要如何照顾他的。因为你不知道宝宝出生后，你会有什么改变，宝宝对你的影响会有多大。你未知的事情有很多，像该抱宝宝多久？半夜三更宝宝醒来时你该怎么办？要喂多久的母乳？这些都需要边做边学，所以你要采用哪种育儿方式，就等看到宝宝什么样再做决定吧。不过，有些照顾方式还是要在一开始就应考虑好。

在开始上为人父母的第一课前，我们先说清楚，本书中所介绍的一些观念，刚开始你可能会觉得很奇怪，因为这跟你从别处听到的不太一样，但请别因此就拒绝接受，请以开放的胸襟开始为人父母的旅程，否则你可能会面临许多挫折。你希望自己的宝宝会是个乖巧、好照顾的婴儿，但结果不一定如此。**敞开心胸聆听新观念**，再从中选择最适合的。同时也请放心，我们所提出的每个观点，都经过了详细的研究，而且不只是我们自身的研究，给你的建议有些是从那些可信赖的同事及研究者的宝贵研究结果中得出的。我们提供给你的是最新的研究结果，让初为人父、人母的你能踏出正确的第一步。

建立亲密关系的5个工具

对于初为父母的你，我们拟定出3项重要目标：

- ◎了解你的宝宝
- ◎帮助宝宝感觉良好
- ◎享受做父母的乐趣

我们所讨论的育儿方式，将能协助你达成这些目标。以下是构成“亲密育儿法”的5个概念。

1. 及早与宝宝建立亲密关系

宝宝跟爸妈一开始的关系，往往会决定往后的亲密关系会如何发展。你应该在生产过程中扮演积极的角色，你要对你的生育负责，并与妇产科医生或负责接生的护理人员共同讨论出适合你的生产方式。难产或不必要的剖腹生产，会使得母亲与婴儿在一开始就被迫分开，在这种情况下，母亲原本要用于照顾新生儿的精力，只得暂时转移至疗养自己的伤势上。生产过程顺利的母亲，对新生儿的到来会有更多好感。（第2章《如何顺利、安全地生产》将进一步说明生产过程与母子亲密关系之间的关系，以及如何降低难产或非必要剖腹产的几率。此外，若因并发症导致母亲与婴儿必须暂时分开，请参照第107页所述的亲密关系补强法。有关母亲与新生儿共处一室的重要性，请参照第76页。）



亲密育儿法，帮助你 and 宝宝彼此适应

的敏感期，这是宝宝最需要照顾，也是母亲最渴望付出的时候。母亲与宝宝早早地互相依偎，可以使宝宝亲近母亲的天性，以及母亲照顾宝宝的直觉，都得到自然的发展。当然，母子间的亲情，早在宝宝出生前就已经开始产生，而且还会延续下去好久。（有关产后如何与宝宝形成亲密关系的实用建议，请见第4章《与宝宝共同迈出正确的第

一步)及第5章《产后的家庭调适》。)

2. 辨识与回应宝宝所发出的信号

弄清楚宝宝在不同时间的需求,是父母在新生儿出世后就需要面对的挑战。这可能会令人沮丧,甚至让你觉得“我没办法当个好妈妈”。

放松点!宝宝会帮助你学会辨识他所发出的信号。以前,研究人员认为婴儿在父母的照护过程中只是个被动者。但现在我们知道,其实婴儿主导了父母的回应。婴儿生来就具备**能促进亲密关系的行为**,这种行为像磁铁一样令人无法抗拒。婴儿会以一种仿佛具有神奇魔力的语言,使父母被他所吸引。这些行为有的显而易见,如哭、笑、紧紧依偎的姿势,有些则比较微妙,如眼神和肢体语言。所有的父母,尤其是母亲,都具有倾听与回应自己宝宝信号的直觉。就像一套发射与接收系统,经过一段时间的练习与调整,母亲与婴儿间的沟通信号自然会变得清楚明白。至于这套通讯网络何时能建构完成则因人而异。有些婴儿发出的信号较清楚,有些父母辨识信号的直觉较强,但无论快慢,最终都会完成。如果你能**虚心学习、乐于回应**,你与宝宝之间的通讯网络就能更快建成。就算偶尔做出了“不正确”的回应(比方说宝宝只是想要人抱,你却以为他饿了而要喂他),也比毫无回应要好,你的回应会鼓励宝宝继续练习,直到信号清楚。

宝宝哭了,就把他抱起来。这话听来简单,但很多父母却不愿意去做。因为他们大多听人说过,小孩哭了就让他去哭,不要管他,免得这种“不乖”的行为受到鼓励。然而,刚出生的婴儿是不会“不乖”的,他们只是在用惟一仅有的方法来和父母进行沟通。想像一下,如果你的手脚完全不协调,靠你自己什么事都做不了,