

YOUR BABY

呵护小宝贝

全程指导新手父母细心呵护，从如何给新生儿喂食，
到如何给宝宝换尿布和洗澡：从成长过程中可能遇到的
健康问题，到18个月大的早期教育

[英] 南希·斯图尔特 著



广东旅游出版社

轻松育儿 II
Your baby
呵护小宝贝

[英] 南希·斯图尔特 著
卢佩媛 吴倩 译



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护小宝贝 / [英] 斯图尔特著; 卢佩媛, 吴倩译. —广州: 广东旅游出版社, 2006.5

书名原文: YOUR BABY

(轻松育儿II③)

ISBN 7-80653-781-3

I. 呵... II. ①斯... ②卢... ③吴... III. 婴幼儿—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045299号

First published in 1996
under the title Practical Parenting: Your Baby
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 1996 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-044号
所有权利保留

责任编辑 梁 坚
特约编辑 蔡国才
装帧设计 温冠南 谢 欢
责任技编 方锦丽

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路30号之一)
广州伟龙印刷制版有限公司印刷

广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn
760 × 1020毫米 16开 36印张
2006年7月第1版第1次印刷
ISBN 7-80653-781-3/G·40
定价: 119.20元(全4册)

咨询电话: 020-33199099

前言	5
----	---

目录 contents

1. 初见宝宝	6
第一印象	8
特别护理	11
疑难问答	13
2. 出生第一周	14
新生儿的基本需求	16
感知世界	20
新生儿医疗护理	22
疑难问答	23
3. 适应新角色	24
最初几天	26
初为人母	27
初为人父	31
夫妻关系	32
家庭新成员	33
回到岗位	34
疑难问答	35
4. 哺乳	36
母乳喂养	38
牛奶喂养	44
疑难问答	47
5. 清洗与抚慰	48
换洗尿布	50
洗浴	55
穿衣服	58
疑难问答	61
6. 睡眠	62
调整宝宝的作息時間	64
哄宝宝睡觉	66
夜间睡眠	68
疑难问答	69
7. 啼哭	70
婴儿为什么喜欢啼哭	72
为什么宝宝还会哭	76



疑难问答·····	77
8. 开始享用固体食物 ·····	78
断奶的时候到了·····	80
合理喂食固体食物·····	84
如何避免宝宝肥胖·····	85
放松地就餐·····	86
疑难问答·····	87
9. 成长与变化 ·····	88
从出生到蹒跚学步·····	90
进步与变化·····	92
牙齿的形成·····	99
疑难问答·····	101
10. 学习 ·····	102
父母就是老师·····	104
宝宝是怎样学习的·····	106
我是谁·····	108
疑难问答·····	111
11. 咿呀学语 ·····	112
天生的能力·····	114
父母的帮助·····	116
疑难问答·····	119
12. 游戏 ·····	120
为什么要玩游戏·····	122
父母是最好的玩具·····	124
享受读书的乐趣·····	127
带着宝宝出行·····	128
与宝宝一起进行锻炼·····	129
疑难问答·····	131
13. 健康护理 ·····	132
专业的健康护理·····	134
做父母的责任·····	136
护理和关爱宝宝·····	138
防止意外 ·····	141
疑难问答 ·····	143



INTRODUCTION

前言



生育的过程瞬时完成，一分钟前宝宝还在妈妈的肚子里，突然间一个新生命就躺在了怀中，父母的生活从此也发生了巨大的变化。

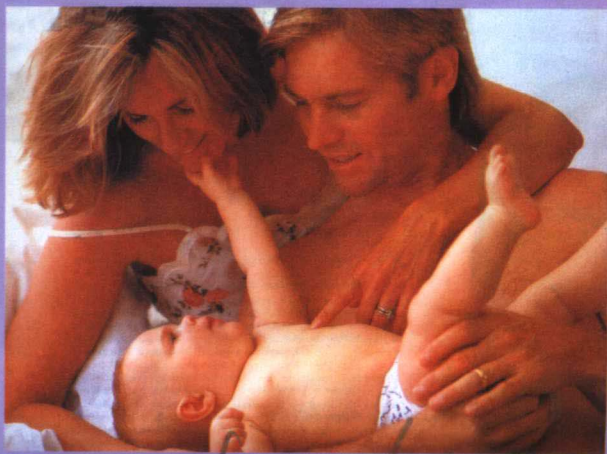
父母和宝宝都开始了崭新的生活历程。对于宝宝来说，这是一个全新的世界，空气突然冲进肺里，周围接触到的一切会让他感到不适，光线变强，声音变大，子宫里的挤压一下子没有了，他可以尽情地舒展身体，但在妈妈怀里他又会感到另外一种压力。

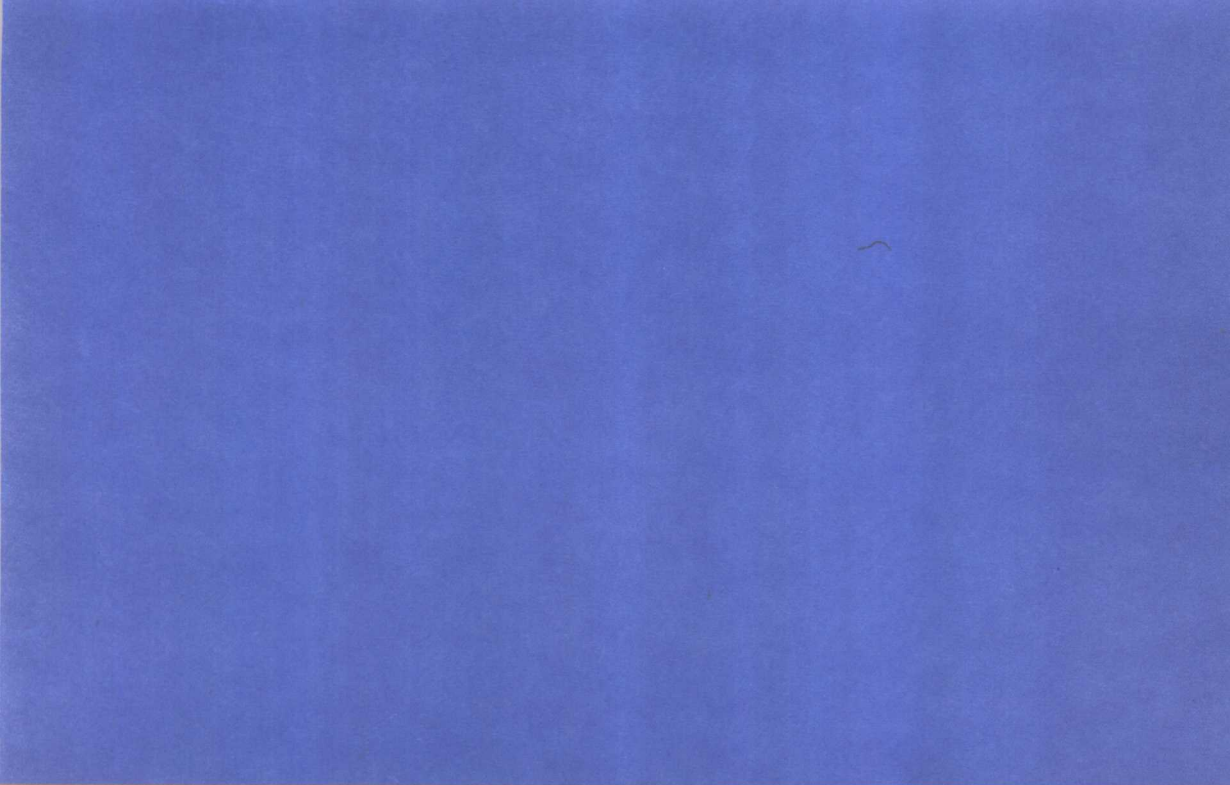
母婴都需要时间来适应这些变化，了解对方。在宝宝出生后的日子里，妈妈急于观察了解他，开始进入角色。

当然宝宝不会知道这些，甚至不清楚自己是谁，一切都是全新的开始。他会慢慢地重新熟悉你的心跳、呼吸、声音和怀抱里温暖的感觉。因此，在你的怀抱里和你交流是对宝宝最大的抚慰。

为人父母责任重大，相关知识必不可少，尤其是在应对宝宝从刚出生到蹒跚学步这一最具挑战性的过程中。为此，针对孩子从出生到18个月大的人生最初阶段，本书向父母们提供他们最想知道的一切信息和建议，内容涵盖了如何在最初几周里让宝宝安静下来，如何给宝宝喂食——从母乳喂养到奶瓶喂养，再到断奶后进食第一口固体食物——以及如何给宝宝换尿布和洗澡，哄他们入睡。此外，本书还特别关注孩子在成长发育过程中可能遇到的健康问题，以及在不同阶段的身体素质、智力和情感的发展状况，并提出了相应的建议。

同时，每个宝宝都是各自独立的个体，父母也不一样，所以本书主要是介绍了婴儿的通常情况，并借鉴其他父母的经验，提出了一些实用的建议，帮助初为人父母的家长逐步掌握育儿技巧，并树立成功的信心。





1

初见宝宝

MEETING
YOUR
BABY



第一次仔细观察新出生的宝宝可能会让人大吃一惊，因为新生儿看上去与婴儿产品上的图片或贺卡上几个月大的宝宝截然不同：没有红润的小脸，清晰显现出来的是在子宫羊水里泡过的痕迹，全身沾满羊水和血水的头部因受到挤压而发生变形。

头部



无论宝宝长大后发生多大的变化，初次见到他时的情景总是让人记忆犹新。虽然孕育很久了，但把小家伙抱在怀里的感觉仍然是以前所无法想象的。

几天时间才会消失。如果分娩时使用了产钳，婴儿头部两侧可能就会有轻微的擦伤或留下浅浅的痕迹，而真空吸盘会产生局部突起或在使用吸盘的地方留下红印，但这些症状几天后都会消失。

婴儿的头部相对身体来说要大了些，比成年人的比例大了4倍。出生时婴儿头部受到挤压后，被拉长，前额短，两侧不对称。这是婴儿从狭窄的产道受到挤压的结果，几个小时后就会恢复正常。

婴儿的头盖骨不是一个整体，而是几块有纤维组织连接的软骨挤在一起，每两块之间的缝隙构成6个囟门，但能观察到的主要有两处，最大的呈钻石状，直径有4厘米，位于头顶中间。这两处囟门在婴儿9 ~ 18个月时会封闭。

婴儿头部出现的鼓包不会很快消失；有些婴儿生产时受到挤压引起皮肤上出现的大面积突起，需要

四肢

新生儿的头和肚子都大，相比之下四肢就小得多，但完美的小手小脚还是叫人喜爱，足月出生的孩子指甲已经长齐，小腿微曲，小脚蜷缩。



肤色

开始时，宝宝血液循环不好，不能达到末梢神经，手脚苍白，身体呈粉红色。不成熟的血循环导致身体颜色的不均匀，上半身苍白，下半身粉红，改变宝宝的体位后可以缓解这些现象。

你可以看到婴儿囟门上脉搏的跳动——囟门在婴儿啼哭时稍有突起。如果发现囟门突起异常或凹陷，可以初步判断有病灶，应及时就诊。

毛发

有的新生儿毛发浓密，有的几乎是光头。头发颜色也是会变的，通常胎发在几周内脱落，长出新发后颜色就完全不一样了。

耳朵、肩膀、背部下方一般都有柔软的毛，称为“胎毛”。所有胎儿在子宫内都长有胎毛，出生后几天褪去。

皮肤

新生儿的皮肤有一层白色乳状物质，在子宫羊水里对婴儿起到保护皮肤的作用；有的较厚，有的则只在手臂等处的皱褶里出现少许。刚出生后的几天时间里，这层白色物质可以保护宝宝娇嫩的皮肤，最好不要清洗掉，让皮肤慢慢吸收。

受胎盘中激素的影响，婴儿的脸上可能会出现小白泡，这属于正常情况，切勿用手挤压。

出生后婴儿的皮肤干燥、手脚会出现蜕皮现象，这不是什么疾患，几天后会自然缓解。

胎记

许多新生儿的皮肤都有小块的扁平红斑，常出现在眼皮、前额和颈背，这是毛细血管扩张引起的，通常一年后会消失。

一些婴儿在出生时或几天后会出现突起而柔软的草莓样红色胎记，几个月内还可能长大，但无需治疗就会逐渐消失。



母婴之间的皮肤接触给双方带来了乐趣和安慰，也是双方相互了解的重要途径。将婴儿抱在怀里抚摸是最直接的语言交流。

眼睛

宝宝的眼睛因为出生时的挤压可能有些肿胀，一两天后会消退。一些宝宝由于毛细血管破裂造成眼白上出现血丝，但很快也会消失。

几乎所有的新生儿的眼睛都是蓝灰色的，因为他们瞳孔虹膜还没有颜色，几个月后他们的眼睛才变成长大后的颜色；当然，有些孩子生来就有棕色的眼睛。宝宝哭的时候不会流出眼泪，因为泪腺在出生几周后才发育完全。

嘴

婴儿的舌头几乎整个固定在口腔底部，但并不影响他们吃奶时的吮吸，不必担心。慢慢地宝宝的舌头就会从舌尖处开始“伸出来”。

乳头和生殖器

无论男孩女孩，出生后还会在短时间内受到妈妈体内激素的影响。一些孩子会出现乳头肿胀，甚至有奶水流出现象。但随激素排出体外，症状就会消失。

生殖器官也会受到激素影响变得肿大，女孩有白色分泌物，甚至会由于激素值过高而有微量的血从阴道排出。几天后这些症状也会自然消除。

宝宝健康，一切正常，我总算松了口气。医生们带他去作检查，虽然只有两分钟，但再次抱着他时仍令我兴奋不已。——莎拉

特别护理

What makes a boy different from a girl

足月出生的婴儿大部分是健康的，但有的新生儿——发育不良（由于营养不足，体重偏轻）或因为早产身体系统发育不完全——从出生开始就需要特别护理。2.5千克以下的孩子低于标准体重，出生后的几天内都需要监护。当然有的孩子小是因为他们父母的身材矮小，不是发育不良，因此不需要特别护理。

发育不良或早产

发育不良的孩子和早产儿由于身体中糖分储存少，难以维持身体的热量，喂奶的频率一定要高，而且要监视血糖的变化。尤其是早产儿多有呼吸疾病，需要在暖箱里吸氧保温。

如果宝宝生下来就需要接受特别护理，确实让人难以接受。孩子早产无法预测，你会担心孩子的身体状况，可能会产生愧疚：因为不能亲自照顾孩子，让他受委屈了。要尽量摆脱这些不好的情绪，面对现实。

看到宝宝周围都是高科技的医疗设备，药瓶、药罐堆在一旁，专家医生精心护理，你可能觉得自己太没用了。其实，帮助孩子恢复健康，你的作用也是很重要的。医生护士会告诉你尽量多一些时间陪伴孩子，妈妈的声音和抚摸能给宝宝安慰和力量。



宝宝在暖箱里护理时，你或许不能爱抚他，也不能与他交流，但即使只是陪伴着他也能让你少了许多担心，还能帮助他恢复健康。妈妈的关爱是什么也代替不了的。

畸形

如果孩子生来就是畸形，多数父母的第一反应可能是震惊、不解，然后是气

育儿小贴士

· 新生儿看上去柔弱无力，其实他是非常结实，不会轻易受伤的。了解了这些，抱他的时候就容易多了，你不感到紧张，他也会觉得轻松安全。

· 将宝宝抱在怀里时要托住他的头，因为他的颈部肌肉还不够强健，不能自己撑起头部的重量。

· 宝宝出生后1小时就可以试着哺乳，开始可能不行，但尽早哺乳是很有必要的。

· 婴儿出生后的几天时刻都在变化，第一次见到宝宝时拍些照片，留作纪念。

· 即使产后十分劳累，你可能也会兴奋得难以入睡，这时你需要放松一下，把宝宝抱在怀里——看到他安然入睡，疲惫感全消失了。

愤、愧疚、伤心。对此，父母首先要接受现实，相信医治，随时向医生了解病情。医院多数有专门的咨询顾问帮助父母解决问题，对常见的畸形，如腭裂和唐氏综合症，他们都有专门的治疗方案。

宝宝生来不够完美，身为父母的难免会心情郁闷，但慢慢地接受这个现实后，心情也就会好了许多。

有的特护婴儿可以被安排在产妇的病床旁，但病情严重的只能呆在特护病房接受护士的监护和医生的精心护理。



疑难问答

Questions and answers

问：我宝宝的呼吸不正常，有时很快，有时几乎停止，这是什么原因？

答：婴儿喘息、急促呼吸、浅呼吸都是正常的，3个月后呼吸节奏趋于平稳。新生儿呼吸速度是成人的两倍，因为气管狭窄，有时会发出抽泣的声音，有时则会打嗝，但都无大碍。

问：婴儿出生后是否可以马上放到妈妈胸前给抱在怀里，还是应该先用布包起来？

答：新生儿容易散失身体热量，应当注意保暖。可以先用旧布擦干，用布包起来保温。此时与妈妈肌肤的接触也可以温暖宝宝的身体——靠在妈妈怀里，盖上被子，妈妈的体温能使宝宝觉得温暖，宝宝也喜欢这种身体的接触。婴儿的体温主要从头部散失，所以应将头部也包起来以防止身体变冷。

问：我宝宝出生两个小时睡觉时就会笑了，她是真的在笑，还是肌肉抽动的缘故？

答：有人说这不是“真的”笑，因为笑是一种有目的的行为反应，孩子通常几周后才会有目的的微笑。但你的女儿笑，说明她轻松满足，也许是高兴时一种本能的反应。

问：由于血液循环不好，我宝宝的手脚发青，我怎么知道他是否感到冷呢？

答：可以摸摸他的后背和肚子来检查一下体温。如果与你的体温一样就没有问题，手脚发青或发白也不要担心，但如果嘴唇和舌头发青，就要告诉医生和护士。

问：宝宝出生后我就给他哺乳，他马上就能进食，但我实际上还没有奶汁分泌，他个头又大，那么在我产奶前他会不会饿？

答：婴儿出生时，妈妈不会马上分泌奶汁，但他可以吸到富含蛋白质和抗体的初乳。初乳含脂肪少，婴儿更容易消化。经常哺乳可以让婴儿吸到初乳，他的吮吸还可以促进母亲的催乳代谢，然后吃到真正的母乳。



2

出生第一周

THE
FIRST
WEEK

新生儿的 基本需求 Basic needs

宝宝一出生，怀孕时对他的爱护就变成了满足他的实际需要，责任重大。对此，你们可以慢慢进入角色，共同学习，共同进步。从开始时只是能吮吸乳汁，到学会运用各种感官去了解这个世界，婴儿所需要的，就是在这个安全的地方能得到关爱。

保暖

新生儿体内几乎没有什么脂肪来保暖，所以不能像成年人一样对温度的变化作出反应，来维持稳定的身体热量。因此，室温要保持适宜，大约21℃，不能受风。妈妈的身体就是最好的保温箱，婴儿躺在妈妈的怀里会感觉温暖而舒适。

进食

婴儿出生后有了饥饿的感觉，就需要进食，如果饿了不能马上吃到东西，对婴儿来说是非常难受的，他会大声哭个不停，以此表达饥饿的感觉。相反，他如果一饿了就能吃到东西，他就不会哭喊或找吃的，从而也树立了对生活和母亲的信任。婴儿饿时不要急

只能在喂奶的时候抱一抱宝宝可能会让你觉得难受。如果宝宝在床头接受光疗，你也可以抚摸宝宝，跟他说话。

