

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

# The Baby Book

## 亲密育儿百科(下册) 目录

---

### 第三部 现代育儿 /413

#### 第14章 把宝宝背在身上的学问与艺术 /414

重新支持旧观念 /415

选择合适的婴儿背巾 /417

背着宝宝的爸爸——做个参与者 /427

背宝宝的其他人选 /430

背着宝宝入眠 /432

背宝宝做事 /433

在特殊情况下背宝宝 /440

背着宝宝对父母和宝宝的好处 /442

背宝宝能让你的生活更美好 /455

#### 第15章 夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉 /457

有关婴儿睡眠的基本知识 /459

第一步：好的开始 /463



第二步：营造环境 /468

第三步：减少让宝宝半夜醒来的因素 /475

跟宝宝一起睡——行？还是不行？ /484

与宝宝一起睡——你的疑问和别人可能的批评 /490

解决宝宝的睡眠问题 /497

午夜真实故事 /516

## 第 16 章 如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿 /529

闹人的宝宝 /530

宝宝为何哭闹不安 /536

使父母与宝宝相配合 /540

安抚哭闹的宝宝 /546

疼痛的宝宝，或腹绞痛宝宝 /552

找出腹绞痛的潜在原因 /557

安抚腹绞痛的宝宝 /566

腹绞痛可以预防吗？ /576

前景光明 /579



# The Baby Book

## 第17章 工作与育儿 /580

问题的重点：亲密关系 /581

兼顾工作与亲子感情的关键 /587

选择宝宝的替代照顾者 /594

营业性托儿所 /602

## 第18章 特殊状况 /611

如何照顾领养来的宝宝 /612

照顾双胞胎 /615

单亲家庭 /618

唐氏症宝宝——特殊育儿法 /620

宝宝与宠物 /626



## 第四部 婴儿的成长与行为 /631

### 第19章 陪宝宝一起走过成长路：观察宝宝的成长阶段 /632

跟宝宝一起成长 /633

亲密育儿法：如何能让宝宝更好，父母也更好 /634



婴儿怎样成长 /638

婴儿发展的5大特征 /640

## 第20章 从0岁到6个月：大变化 /643

第1个月：大需求 /644

新生儿的反射动作 /654

第2个月：大大的微笑 /657

第3个月：可爱的小手 /669

头3个月的总复习 /675

第4个月：看得清楚了 /676

语言发展：4到6个月 /683

第5个月：碰触 /689

第6个月：坐 /696

宝宝的牙齿保健 /701

## 第21章 6个月到1岁：往前走 /711

6到9个月：向外探索 /712

6个月到1岁大宝宝新出现的恐惧与担心 /728

9到12个月：大行动 /734



# The Baby Book

---

关心宝宝的脚 /752

## 第 22 章 第 2 年：从婴儿到幼儿 /755

1 岁到 15 个月大：跨出大步 /757

15 到 18 个月：做得更好 /770

丰富幼儿的语言 /779

你的孩子走路的样子是不是怪怪的？ /781

18 到 24 个月：思考能力 /785

婴儿发展一览表：从出生到 2 岁 /803

## 第 23 章 恼人但正常的幼儿行为 /809

教养的真义 /810

顽固的心态 /814

玩具争夺战 /815

耍脾气 /817

咬和打 /824

宝宝不听话 /827

尖叫与哭哭啼啼 /828

吸拇指 /830





## 第 24 章 如何训练宝宝大小便 /832

你应该知道的事 /833

训练大小便：晚比早好 /835

训练宝宝大小便的步骤 /836

不肯上厕所的孩子 /847

大小便训练速成班：周末训练营 /849



## 第五部 让宝宝安全健康地长大 /853

### 第 25 章 给宝宝营造安全的居家环境 /854

谁具“危险相”？ /855

危机四伏的家 /856

居家安全检查表 /856

选择和使用安全的儿童用品 /866

安全上路、旅途愉快 /869

宝宝坐脚踏车 /877

你家的植物安全吗？ /878

环境污染：慎防铅中毒 /882



# The Baby Book

## 第 26 章 让孩子健康不生病 /888

维护健康从家居日常生活做起 /889

宝宝的健康检查 /892

接种疫苗：为什么？怎么做？何时做？ /896

好好照顾小宝宝 /904

给孩子吃药——一门大学问 /908

减少婴儿猝死症的发生 /913

## 第 27 章 最常见的医疗问题：家庭护理 /929

照顾发烧的宝宝 /930

感冒 /946

咳嗽 /959

照顾耳朵感染的宝宝 /963

鼻窦感染 /974

哮喘 /975

腹泻 /978

呕吐 /985

便秘 /990







追踪与治疗吸入性过敏 /994

父母对爱滋病的疑问 /1000

儿童疾病一览表 /1003

## 第 28 章 常见紧急状况的救命程序与急救方法 /1012

3P /1013

异物梗塞 /1014

当宝宝没有呼吸时：CPR 的步骤 /1019

出血 /1023

头部伤害 /1027

痉挛 /1032

灼伤 /1034

中毒 /1037

眼部受伤 /1040

鼻子受伤 /1041

昆虫叮咬 /1044

牙齿受伤 /1046

拉伤、扭伤、骨折 /1047



“只要我背着宝宝，宝宝看起来就很满足”，许多爱哭闹的宝宝的妈妈都这么说。在听了许多父母大谈背着宝宝的好处后，我们决定着手研究怎样使这种在其他文化中广为盛行的育婴方式，也能成为我们育婴生活的一部分。以下就是背宝宝的故事——它是怎样改变来我们诊所的爸爸妈妈与宝宝们生活，又能怎样改变你的生活。

## 重新支持旧观念

许多文化中的妈妈都是把宝宝背在身上，而在美国，妈妈则是用婴儿车推着宝宝，然后“放”在某处。研究世界各地育婴方式的婴儿发展专家发现，那些被大人用各种布质的背巾或前背袋背在身上的宝宝，比在婴儿床、婴儿围栏、婴儿车，或塑料椅上的宝宝看起来更满足。我们有位病人，最近刚去过巴厘岛（在印尼——译者注），她在那里看到一种“触地仪式”（ground-touching ceremony）。巴厘岛的宝宝从出生后到6个月大，这段时间里，宝宝完全没有接触到地面，一直到宝宝6个月时，举行触地仪式后，才第一次被放在地上爬，学习自由自在地活动手脚。

我们花了好几年的时间进行有关育儿方式的研究，结果发现，常被背着的宝宝，在行为和发展上常常都比其他宝宝好。几年前，我们参加一个国际育儿会议，认识了两位从赞比亚来的女性，她们用跟传统服饰搭配的背巾，把宝宝背在身上。我问为什么她们国家的女性大部分时间都把宝宝背在身上，其中一位回答：“这样妈妈会比较轻松”，另一位补充：“这对宝宝好”。她们继续解释背着宝宝能给她们“圆满”、“有价值”的感受。她们没读过育儿书，也不了解关于母性激素的研究。但几世纪的传统告诉她们，把宝宝背在身上，对妈妈好，对宝宝也好。



全世界的父母都只有两个简单愿望：让自己过得轻松一点，也让宝宝过得好一点。背着宝宝就是两全其美的方法。

这些观察令我们非常兴奋，1985年，我们开始身体力行，详细记录下各种背法的效果。我们也建议带孩子来看病的年轻的父母，从宝宝一出生，就尽可能将宝宝背在身上。我们请这些父母多试试不同的婴儿背法，然后选择自己和宝宝觉得最舒服的那种。

我们现在会对宝宝的妈妈说：“养成用背巾把宝宝背在身上的习惯，就像穿着一件你最喜欢的衣服一样。”当宝宝出生后第1周，做第一次健康检查的时候，我们会教这些新手爸妈们如何用背巾，也会建议他们多尝试不同的姿势，找出最舒服，最能让宝宝贴近爸妈身体的方式。我们也鼓励爸妈，随着宝宝的成长，随时调整姿势。

我们用“随身携带宝宝”，来形容这种育儿方式。现在我们就告诉你，这种方法如何能让你的育儿生活更轻松，并促进宝宝的发展，以下就是我们的研究结果，以及你要学的课程内容。

## 选择合适的婴儿背巾

才开始研究不久，我们就发现，西方国家的妈妈之所以很少把宝宝背在身上，主要是因为当时没有好用的背巾。其他文化的妈妈能够常把宝宝背在身上的原因之一，是她们有一种看起来就像是身上衣物一样的婴儿背巾，我们鼓励妈妈购买或自己做这种用起来舒适、方便，又能让宝宝不再哭闹的婴儿背巾。在接触许多常常把宝宝背在身上的妈妈时，我们会仔细观察她们，看看哪种背巾、哪种背法最适用。经过对背着婴儿的父母的多年观察后，我们得出结论

——悬吊式背巾最好用。这个结论与其他文化的母亲们几个世纪前得出的结论相同，也与西方的母亲们刚得出的结论相同。选择婴儿背巾时，要注意下列事项：

### 安全

最重要的就是安全。背巾必须能支持和包住宝宝。

#### ◆父母要先调整自己的心态

你可能会想爸妈究竟应该把宝宝背在身上多久才对。有时候爸妈总得把宝宝放下吧！事实上，达到平衡是很重要的。采取把宝宝背在身上的育儿方式，首先你必须改变对宝宝应该是什么样子的看法。在你的心目中，小宝宝可能是安静地躺在婴儿床上，静静凝视着转动的悬吊玩具，只有要喂奶及玩耍时才被抱起来，然后又放下；你可能认为，抱孩子的时间就像工作中的间隔时间，把宝宝抱起来，只是为了让他安静下来，好再把他放回去。要了解背宝宝的道理，就必须先扭转这种想法，然后大部分时间都把宝宝背在身上，只有长一点的午睡、晚上或你有别的需要时，才把宝宝放下。要尽量达到平衡。让宝宝有在地毯上任意活动的机会与时间，但当宝宝要抱抱时，就要将他抱起。你可能会注意到一个很有趣的现象：被“放下”的宝宝，学会用哭声表达想被抱起的欲望；而被“抱着”的宝宝，则学会用哭声以外的肢体语言，传达想被放下的欲望。随着宝宝年纪渐长，运动能力增加，想要被抱着的时间减少。不过就算是学步期幼儿，偶尔也会出现想要被抱着、背着的高需求时期。

## 舒适

婴儿背巾必须要让爸妈和宝宝都觉得舒适。设计得好的背巾，宝宝的重量应该是由大人的肩膀和髋部来承担，而不是背部和颈部。所有承受压力的点都应该加上护垫，尤其是大人的背部和肩膀，以及背巾边缘会压到宝宝躯干和腿的部分。

## 灵活性

选择至少可以用到宝宝 2 岁大的背巾，这样就不必因为宝宝一天天长大而连续换背巾了。哭闹不安、腹绞痛的宝宝，通常不会满足于同样的姿势。只能让宝宝平贴着妈妈胸部的背巾，对于宝宝来说太束手束脚了，宝宝也跟大人一样，如果能有 180 度的视野刺激，会比较满足。（从第 416 页的图可以看出悬吊式背巾的各种不同的姿势。）

## 使用方便

不方便的东西，我们就懒得用，这是人的天性。爸爸尤其不喜欢用有一堆扣子和带子的背巾。设计精美的婴儿背巾，背着宝宝时也可以单手调整，而不会惊扰到宝宝。而且大人可以很容易、很安全地把宝宝和背巾一起放下来，无论是要把宝宝放下睡觉或把宝宝交给另一位照顾者时，都非常好用。

## 适合喂奶

常有妈妈说，用旧式背巾，喂奶时要把宝宝抱出来才能喂，而且那种背巾的扣子和带子用起来很麻烦，又没有隐私可言。如果是下页图中的那种背巾就不一样了，宝宝在背巾里，喂奶很容易，而且也不会引人注目，能让宝宝隐秘地在背巾里吃奶，对大家来说都方便。饥饿的宝宝不用哭闹，很快就能吃到奶，然后在背巾中安静地入睡。而用背巾当防护罩，也能让妈妈在无法找到安静、隐秘的地方，或没有地方坐下的时候（比如在超级市场排队结账），仍能满

足宝宝吃奶的需求。

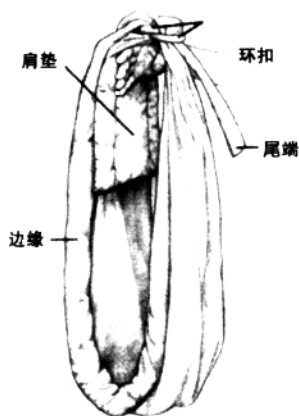
你可以请有经验的妈妈推荐适合的背巾及使用方法，也可以跟朋友借不同的背巾经比较试用后，再决定用哪一种。记住，你不只是在选择一个婴儿背巾，而是在对一种育儿方式投资。婴儿背巾是照顾宝宝的重要工具，而背巾更能让父母找回失落已久的背宝宝艺术，对爸妈好，对宝宝也好。

## 如何背宝宝：个人课程

被大人背着时，每个宝宝都有自己偏好的姿势，而每位父母也都有自己习惯的背孩子姿势。由于背巾已经在世界各地用了好几个世纪，我们在研究时是用右图中这种背巾，所以我们建议以它作为你这堂课中的标准配备。（以下的说明适用于大部分的婴儿背巾，但可能会因设计不同而有差异。）

刚开始爸妈可能会觉得，用背巾背着出生不久的宝宝很不舒服，因为总觉得宝宝在背巾底部蜷成一团。记住，宝宝在子宫里，也是这样蜷成一团，所以他很习惯，也很有安全感。蜷缩在一起，对于新生儿来说是很自然的姿势。腹绞痛的宝宝，如果能够将脚缩向肚子，像球一样蜷成一团，能够很快安静下来。

下面就是用背巾背宝宝的步骤。



婴儿背巾的各部分

## 穿上背巾

先决定要用哪一边的肩膀背。把背巾尾端穿过环扣，再将背巾套过头，放在肩膀上，横挎在胸前。标准姿势是环扣和尾端在前面，肩垫刚好在肩膀上。如果是新生儿，可以把背巾调整为肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上，这样宝宝的头可以枕在肩垫上。



穿上婴儿背巾

## 调整背巾

只要拉尾端，就能调整背巾的长度，让背巾舒服合身。婴儿越小(或背的人体型越小)，背巾的尾端会越长。调整背巾时，要抱着宝宝的屁股，以减轻重量，这样调整起来会更容易，也更安全。

动起来!一旦宝宝安稳舒服地躺在背巾里，妈妈就要马上开始走动，宝宝通常会把躺在背巾里跟移动联想在一起。如果你把宝宝放进背巾后，还一直站着不动，宝宝可能会开始哭闹。

## 摇篮抱法(Cradle Hold)

摇篮抱法及它的几个变化形式，适合刚出生到1岁大的宝宝。

1. 把背巾“倒过来”穿上(肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上)。

2. 撑住宝宝的背和头，把宝宝的方向调成你希望的样子。撑开背巾，将宝宝的身体滑进背巾里，并把宝宝的头放低，放进由肩垫和背巾边



新生儿的摇篮抱法，背巾要反过来用



缘衬垫形成的洞里。

3. 让宝宝的头靠着肩垫，就像靠着枕头一样。
4. 调整背巾的长度。

### 摇篮抱法的变化式

宝宝1到2个月大时，为了让背巾更贴身舒适，可以改回环扣在前的背法。有些宝宝喜欢高一点的位置，有点像半直立；也有一些宝宝喜欢横躺；或者有些喜欢面朝妈妈的身体，就像吃母乳时一样。其他的变化形式，会在本章稍后提到。



半直立姿势



横躺姿势



包裹姿势

### 依偎抱法(Snuggle Hold)

这种抱法对刚出生到6个月大的宝宝都适用。在前2个月，依偎抱法通常效果最好，也就是把背巾倒过来，让肩垫为宝宝背部和头部多提供一点支撑力，并把松垂的部分收紧。随着宝宝成长，能填满背巾时，可以把背巾恢复成正常位置，也就是把肩垫放在肩膀上。试试各种不同的方法，找出最适合你和宝宝的。