

迎接准爸爸准妈妈必读 新生儿宝宝

编著

童梅玲

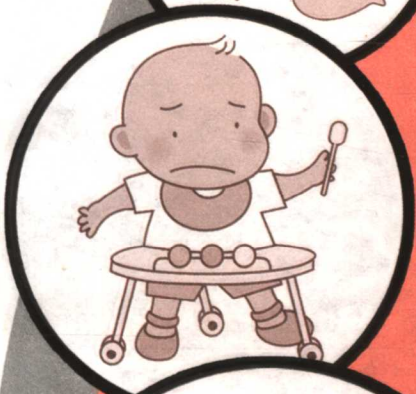


东南大学出版社

准妈妈准妈妈必读

——迎接新生宝宝

童梅玲 编著



东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

准爸爸准妈妈必读:迎接新生宝宝/童梅玲编著.

南京:东南大学出版社,2006.2

ISBN 7-5641-0263-2

I. 准... II. 童... III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008134 号

准爸爸准妈妈必读——迎接新生宝宝

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 宋增民
地 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
电 话 025-83793328 025-83362442(传真)
电 邮 nana777@163.com
网 址 <http://press.seu.edu.cn>
印 刷 溧阳市晨明印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.25
字 数 141
版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 1—4000
定 价 18.00 元

* 东大版图书若有印装质量问题,请直接向读者服务部调换,电话:025-83792328。

作者序

1985年从医科大学毕业以来,包括中途读研究生,我一直没离开过儿童保健工作,20年的工作经历中遇到了许许多多有关养育宝宝的问题。这些问题有我自己带养宝贝儿子遇到的,也有左邻右舍、亲朋好友问到的,更多的则是在工作中接触了许许多多家长后了解的。给我的体会是无论过去还是现在,无论是年长的上辈还是年轻的父母,无论是老百姓还是学过医的人,在养育宝宝的过程中多多少少都会遇到一些问题,而问题最多的是开始养育宝宝的时候,也就是新生宝宝时期。

为此,在有了一定的理论知识,又有过实践体验的今天。我萌发了写这本书的念头,意在给准备养育宝宝的准爸爸准妈妈们一些指导,帮助他们尽快地进入为人父母的角色,承担起为人父母的责任,在养育宝宝的这件大事上有个良好的开端,去科学地养育宝宝,并在养育宝宝的过程中少走弯路,多享受一些养育宝宝的乐趣!

本书的主要内容是围绕着养育新生宝宝而写的,也就是针对月子里的宝宝写的,如有需求的话,我会继续向后写如何养育婴儿宝宝。本书分为迎接新生宝宝、认识新生宝宝、喂养新生宝宝、看护新生宝宝和培育新生宝宝五个篇章。尽我所能,用通俗易懂、简明扼要的文字把在月子里带养宝宝可能会遇到的问题以及如何应对写出来了。但是要说明的是养育宝宝是一种生活,生活毕竟是生活,每个家庭

每个宝宝的情况都不会相同，所以书里的内容不可能包罗万象，大部分是共性的东西，个别特殊的情况没有提到的也不是说生活中就不可能遇到，如果真遇到了而你又不知所措时，请向专业人员咨询。

如何阅读和用好这本书？这本书适合准爸爸准妈妈以及从事育婴员（师）工作的人看，如果你是为了养育自己的宝宝来看这本书的话，那在你孕育宝宝的时候，就要阅读一遍，树立起养育宝宝的正确观念，并对有关的内容有个了解。等宝宝出生后，你就能按科学的方法去做，遇到问题时寻找到相关章节看。也许你不能看一遍就掌握书中的所有内容，但你可以边做边学。如果你的做法和想法和书上的内容不同，你可以改进，但没必要对以往的做法自责，耿耿于怀。在有些纯生活的事情上，本身就没有绝对的正确与错误，你应该在掌握原则的基础上，以感到舒适、方便为准。

这本书还有个好处是帮你在养育宝宝的事情上开个好头，为今后养育宝宝打下良好的基础，培养起来的科学育儿观念会使你和你的宝宝受益匪浅。

还要解释一点的是为了写作方便，不管是男宝宝还是女宝宝我都用“他”来描述了，“他”也就代表了“她”，如果你的宝宝是女宝宝敬请谅解！

万事开头难，我希望这本书能成为你养育宝宝的好助手，为你指点迷津，为你排忧解难，使你轻松坐月子，快乐养宝宝！

目 录

第一篇 迎接新生宝宝/1

一、做爸爸妈妈的准备/1

(一)心理上的准备:3人世界的开始/1

(二)母乳喂养的准备/4

(三)准备几本书/7

(四)分娩前的准备/9

二、居室和物品的准备/11

(一)重新布置房间/11

(二)宝宝的用品/12

(三)妈妈的用品/26

(四)家庭药箱/28

三、家庭的准备/29

第二篇 认识新生宝宝/33

一、身体外观/34

(一)皮肤/34

(二)头部/35

(三)头发/36

(四)肚子/37

(五)脐带/37

(六)生殖器/37



(七)仰卧的姿态/38

(八)俯卧的姿态/39

(九)体重/39

(十)身长/41

二、几种特殊的生理现象/43

(一)生理性黄疸/43

(二)新生儿乳腺增大及泌乳/44

(三)假月经/45

(四)“螳螂嘴”/45

(五)“马牙”和“板牙”/45

三、心理特点/46

(一)大脑/46

(二)视觉——新生宝宝能看见东西/47

(三)听觉——相当敏感/49

(四)惊人的味觉和嗅觉/50

(五)皮肤感觉——痛觉、触觉、温度觉/51

(六)运动与先天反射/52

(七)语言/54

(八)情绪/55

(九)气质特点/56

第三篇 喂养新生宝宝/58

一、母乳喂养/58

(一)新生宝宝的消化能力/58

(二)母乳——新生宝宝最理想的天然食品/59

(三)初乳/62

- (四)成熟乳/63
- (五)母乳的分泌——两个重要的反射/64
- (六)正确的哺乳方法/65
- (七)两侧乳房要轮流喂/69
- (八)喂奶的一些小技巧/70
- (九)早开奶/71
- (十)夜间喂奶/71
- (十一)喂奶时间与次数/72
- (十二)喂水的问题/73
- (十三)“母乳不足”/74
- (十四)母乳的“情感”作用/76
- (十五)乳头问题/77
- (十六)妈妈的自身保健/81

二、配方奶粉喂养/83

- (一)认识配方奶粉/83
- (二)配方奶粉与母乳的比较/84
- (三)配方奶粉的选择/86
- (四)配方奶粉的冲调/88
- (五)鲜牛奶的冲调 90
- (六)全脂奶粉的喂用/91
- (七)喂用的量与次数/92
- (八)配方奶粉的贮存/94
- (九)奶瓶的使用/94

三、营养素的补充/99

- (一)水/99



(二)维生素 D/100

(三)其他营养素/101

第四篇 看护新生儿/103

一、每天的护理/103

(一)洗脸/103

(二)洗屁屁/104

(三)穿衣服/106

(四)打包被/107

(五)换尿布/109

(六)抱的方法/111

二、定期的护理/112

(一)脐部的护理/112

(二)洗澡/113

(三)剪指(趾)甲/115

三、生活环境/116

(一)室内温度/116

(二)环境卫生/118

四、睡眠的安排/119

(一)睡眠周期/119

(二)睡眠时间/121

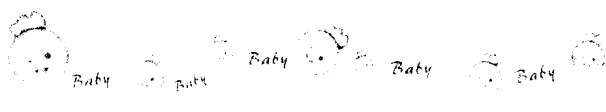
(三)睡眠姿势/122

(四)宝宝应该睡在哪里/123

(五)宝宝该穿多少衣服睡觉/126

(六)入睡环境/127

(七)哄宝宝睡觉/128



五、大小便的护理/132

(一)大便/132

(二)小便/134

(三)大小便的训练/135

六、宝宝的安全问题/136

(一)窒息/137

(二)烫伤/138

(三)摔伤/140

(四)一氧化碳中毒/141

七、常见问题的处理/143

(一)吐奶/143

(二)哭闹/144

(三)发热/148

(四)急性呼吸道感染/151

(五)腹泻/153

(六)尿布疹/156

(七)脂溢性皮炎/158

(八)惊跳/159

八、特殊护理/161

(一)识别新生宝宝的一些危险表现/161

(二)观察宝宝的精神状态/163

(三)观察宝宝的脸色/163

(四)量体温/165

(五)看医生/167

(六)喂药/170



(七)打预防针/172

第五篇 培育新生宝宝/175

一、早期教育的问题/175

(一)早期教育/175

(二)早期教育的重要性/177

(三)早期教育从宝宝零岁开始/178

二、刺激感知觉的发育/178

(一)视觉刺激/179

(二)听觉刺激/180

(三)触觉刺激/181

三、语言的刺激/183

四、运动的刺激/184

五、掌握适度的刺激/185

六、尊重宝宝的个性/187

七、早期亲子关系/188

第一篇 迎接新生宝宝



一、做爸爸妈妈的准备

(一) 心理上的准备：3人世界的开始

迎接宝宝的诞生不仅要做好物质上的准备，心理上的准备也相当重要。宝宝的到来就意味着两人世界的结束，亲密的小两口再也不能像以往那样随心所欲地安排自己的生活。你们的时间表将会被宝宝打乱，甚至要根据宝宝的作息时间来安排自己的生活。这对一向自由惯了的年轻人来说，没有心理准备的话，将是一件比较痛苦的事情。

有的人会说，我们早就期盼着宝宝的到来了，早就做好了思想准备，高兴还来不及呢，怎么会感到痛苦呢？这就是没有养育过孩子，不知道带孩子的艰辛。我当时怀孩子的时候也是这样想的，天天盼着孩子快出世。可我奶奶就对我说：“孩子出来你就不惬意了，还是孩子在肚子里的时候舒服！”当时，我对这句话的含义是模糊不清的，等孩子生下来了，才真正理解了这句话，才明白带孩子的不易，尤其是在月子里，何况我还是自认为懂行的。但理论毕竟是理论，



与实践还是有一定的差距的。所以,若干年后的今天,在我有了理论联系实践的经验后,首先要告诉年轻的准爸爸准妈妈,在迎接新生宝宝到来的时候,首先要做的是心理上的准备。

准妈妈要做的心理准备

宝宝的到来,最辛苦的人就是当妈妈的人了。准妈妈自己要实现角色的转换,从妈妈的宝贝女儿、丈夫的宠妻转变为任劳任怨、甘为儿女作出牺牲的母亲角色。这是不容易转换的一步,但又是当个好妈妈必须要做的事。

给准妈妈的建议:

◆抚摸着隆起的腹部,告诉自己将要做妈妈了,和以前的角色不同了,应该承担起母亲的责任。

◆多与当过妈妈的人聊聊带孩子的事,这些人可以是自己的妈妈、婆婆、同事与朋友等,她们会告诉你一些照料孩子的经验和体会。你会间接学到不少东西,并从中能感受到一些养育孩子的不易和快乐,使自己有个愉快的心情去准备付出。有了吃苦的思想准备,到时候反而会觉得苦也不过如此,你就会尝到宝宝给你带来的更多的天伦之乐!



◆照料孩子的事不要过分依赖上一辈的人,更不要有“他们家的事”这样的想法。这样你就会对家人给予的帮助心存感激,而不会觉得是应该的了。要知道自己的孩子自己养,孩子就会和自己更亲。

◆爱孩子是母亲的天性,但要记住爱孩子不能宠爱和溺爱孩子。

◆有了宝宝,不要忽略了丈夫。宝宝是家庭的一员,并不是家庭的全部。你要和丈夫一起携手共同来养育宝宝,丈夫的好心情会使他更加呵护好你和孩子。

◆宝宝出生后的第一个月里,也就是所谓的月子里,你的身体会处于分娩后的恢复期,需要几周的时间来恢复身体。此时又是当妈妈的适应期,身体激素水平的变化,加上情感的变化,有些妈妈在分娩后的初期会出现紧张、压抑、悲观的心情,会莫名其妙地哭泣和自责。遇到这样的情况,要提醒自己这是分娩后的一种反应,要尽可能地让自己保持乐观的情绪,享受新生宝宝带来的快乐,同时不能太疲劳,要注意休息。如果症状明显,要去看医生,有可能发生“产后抑郁症”。做好产前的心理准备也是预防产后抑郁症的一种措施。产后抑郁症大多数都会自愈,一般不会影响到自身的健康。

准爸爸要做的心理准备

宝宝是你们俩的爱情结晶,当宝宝来到你面前的时候,你就荣升为父亲了,作为一家之主,不仅要爱护妻子,也要照顾好孩子。在肩负两个重任时,必须要做好心理上的准备。

给准爸爸的建议:

◆养育宝宝是你们夫妻两人的事,要和妻子共同来分担责任,不能甩手全部丢给妻子。在工作之余,要想到家有妻儿;少一份应酬,就多一份对家人的关爱。



◆做爸爸的角色不能等宝宝出世后才扮演，在准爸爸时期就要开始进入角色，呵护好妻子顺利度过孕期和产期。

◆经历了十月怀胎、一朝分娩，妻子是相当辛苦和虚弱的，作为丈夫在月子里要对妻子加倍地关爱，照料孩子。这时你是主力军。一分艰辛、一分收获，你的付出会换得妻子的轻松与愉快，宝宝的舒适与健康。

◆有了宝宝后，妻子会把大部分的注意力集中在宝宝的身上，平时的撒娇示爱少了，你会感到妻子冷落了自己。在这一点上要给妻子多一点的理解。

◆妻子在产后由于体内激素水平的变化和角色的转换，可能会出现情绪的波动，变得敏感、急躁、紧张和焦虑，表现出发脾气、失眠、哭泣等。出现这种情况你要给妻子更多的关心和谅解。如果严重的话，要考虑有可能是产后抑郁症，要去看医生。

◆要知道宝宝光有妈妈的爱是不够的，你的爱对宝宝来说同样重要。尽管你和你妻子同样爱宝宝，但由于性别差异，你们爱的方式会不同，这种不同方式的爱带给宝宝不一样的体验，是有利于宝宝的成长的。

（二）母乳喂养的准备

思想准备

在宝宝出生前，通常就要考虑好等宝宝出生后用什么来喂养，是喂母乳还是用奶粉来喂？虽说这事的决定权在于你自己，但专业机构和专业人士都会向你建议最好用母乳喂养你的宝宝。早在1989年世界卫生组织及联合国儿



童基金会就发表了联合声明“保护、促进和支持母乳喂养”。

为什么要把母乳喂养提到这样的高度,是因为母乳喂养对妈妈和宝宝有很多的好处,能保护妈妈和宝宝的身体健康。母乳喂养有哪些好处?这个问题在后面的喂养章节中将会详细说明。所以当你看到这儿还没决定用哪种方法喂养宝宝或者还在犹豫之中的话,请你选择母乳喂养。如果你已决定用奶瓶来喂养宝宝的话,在你读过这本书后是否也能改变你的决定?

母乳就是为新生宝宝准备的食物,是最天然的“绿色产品”,在当今风靡回归自然的时候,为什么还要丢弃母乳而进行人工喂养呢?有些妈妈不想喂奶是有原因的,大多是对母乳喂养存有疑虑和担心,担心母乳喂养会影响自己的体型,担心自己的乳房太小、担心自己会不会有奶等等,其实这些担心都是多余的。下面我们来讨论这些问题。

●母乳喂养与体型的问题

乳房的变化早在孕期就开始了,喂不喂奶都一样。有喂奶时间很久而乳房仍富有弹性的妈妈,也有从未喂过奶而乳房显得干瘪松垂的妈妈。研究表明,哺乳会使体型变得丰满、匀称,更显女性的魅力。这一点对偏瘦的妈妈尤为明显。但要保持体型的完美,也要注意几点:



◆在妊娠后期和哺乳期乳房充盈扩张时,均应戴上合适的胸罩,将乳房托起,以防乳房过于沉重下垂,使皮肤伸张。

◆喂奶时要注意两侧乳房交替哺喂,以保持两侧乳房



的对称。宝宝每次吃完奶后，应该轻轻地推其下颌使之放松，再将奶头从宝宝口中抽出，这样不会拉长乳头，影响到乳头的美观。

◆在妊娠期与哺乳时除保证丰富的营养外要防止体重快速增长，妈妈并不一定要大吃大喝、养得肥肥胖胖才能产出奶来。肥胖是导致乳房松垂的一个重要因素。

●乳房大小的问题

可以肯定地讲乳房的大小对哺乳是毫无影响的，乳汁的产生是靠体内激素和宝宝吸吮乳头的刺激共同作用完成的。即使怀孕前乳房小得出奇的妇女，也能分泌出丰富的乳汁。因此，一些乳房小的妈妈根本不用担心是否有奶的问题，保持愉快的情绪，树立母乳喂养的信心，奶水就会像泉水一样涓涓流淌。

●会不会有奶的问题

一句话，只要妈妈健康就会有奶汁分泌。

有了上面的这些解释，你的疑虑和担心是否已没有了？

年轻的妈妈们如果仅是为了追捧所谓的高品质生活，只看得上昂贵的进口奶粉而瞧不起廉价的母乳，那就是本末倒置了。

决定母乳喂养要做好思想准备，下面的建议可以帮助你作出母乳喂养的决定：

◆参加医院组织的产前宣教和健康教育课或者读一些有关母乳喂养的科普书，了解母乳喂养的优越性和人工喂养的危险性，了解如何母乳喂养的知识。

◆告诉医生你对母乳喂养存在的疑虑和担心，并向他