

· 年轻妈妈系列 ·

新妈妈第一年

*the mother
of all baby books*

(美) 安·道格拉斯 著
何向实 译

引导母亲走过孩子
生命第一年的优秀
指南

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



· 年轻妈妈系列 ·

新妈妈第一年

*the mother
of all baby books*

(美) 安·道格拉斯 著
何向实 译

引导母亲走过孩子
生命第一年的优秀
指南



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在众多的育婴类图书中,本书是一本综合性强、涵盖面广的知识性读物。它既是一本育婴知识读物,也是一本儿科健康资源信息读物。

本书将内容重点放在了婴儿出生后的第一年,它帮助你在哺育婴儿的过程中找到正确的方向与正确的方法。书中载满了初次哺育婴儿时——小宝贝半夜三更无休止地啼哭以及凌晨3点钟起来喂食的煎熬,但最终还是设法坚持下来的母亲和父亲们的现身说法。另外,这本书真正大放异彩的是它完全来自于与150对父母在面谈内容的基础上汇总形成的。这些父母亲们对于如何度过小宝宝出生后最令人头疼的第一年,无私地提供了他们最好的建议和各种各样的小窍门。

本书可供刚刚有了自己的小宝贝的夫妇及相关的医护人员阅读。

Ann Douglas

The mother of all baby books: the Ultimate Guide to Your Baby's First Year

Original English language edition Copyright ©Ann Douglas 2002

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Published, Inc.

本书中文简体字版由Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2002-3259

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈第一年:引导母亲走过孩子生命第一年的优秀指南/(美)安·道格拉斯著;
何向实译. —北京:机械工业出版社,2005.4

(年轻妈妈系列)

ISBN 7-111-16481-4

I. 新... II. ①道... ②何... III. 婴儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第036108号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:赵丽敏 责任印制:陶湛

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年5月第1版·第1次印刷

787mm×1092mm^{1/16}·23.5印张·369千字

0 001·5 000册

定价:47.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68326294

封面无防伪标均为盗版

对《新妈妈第一年》 及安·道格拉斯的评价

这本书实用,知识性强,并且很有趣。它在你不确定的时候可以帮你树立信心,当你灰心丧气的时候会热情地鼓励你,当你痛苦的时候会引逗你发笑,当你到达忍耐极限的时候会激励你继续走下去。另外,这本书没有回避孩子死亡的事实。所以,如果你是一个身处特殊情形下的母亲,你可以拿起这本书,知道自己的经历也被反应在了本书中,作者对你的情况给予了深切的同情。

——Deborah L. Davis 博士,《养育早产儿的情感历程·希望与愈合之书》

《新妈妈第一年》是一个优秀的资源宝库,所有新做母亲的人都会喜欢它。这本书实用性强,有创意,对所有能想到的问题都作了探讨。当你就要开始进入母亲这一意义重大角色的时候,《新妈妈第一年》正是你所需要的信息指南和信心保证。

——Cecelia A. , Cancellaro,《怀孕故事:与新妈妈分享从受孕到分娩期间的欢乐、恐惧、惊喜及焦虑》

《新妈妈第一年》提供了怀孕/婴儿期间很容易被忽略的问题,并提出了建议。来自生活的真实事例支持了对这些问题的探讨,同时也给予了你如何将这些建议应用到自身生活中的创意性想法。

——Sandra Gookin,《养育婴儿》、《养育婴儿(第二版)》的合著者

再没有其他类书籍可以帮助你度过孩子令人称奇的第一年了。《新妈妈第一年》

评价

提供了你可能碰到的所有问题的建议。

——Paula Spencer, “隔壁的妈妈”专栏作家,《妇女世界杂志》、《怀孕时需要了解的方方面面》的作者

使用幽默诙谐、敏感、容易阅读、不含晦涩术语的方式,安·道格拉斯把自己所知道的一切都呈现给了读者。这是一本专为我们这一代妇女所写的书!

——M·Sara Rosenthal,《母乳喂养资源列表》的作者及 www.sarahealth.com 网站的建立者

《新妈妈第一年》得到了许多人的高度赞誉,这是一本编写全面的婴儿指导书籍,对每一位父母或者婴儿护理人员来说都是必读之书。书中引用了大量现实生活中的事例,给出了许多实用的建议。在解答了令父母亲烦恼不已的小问题的同时,它还介绍了如何成功地进行婴儿护理。书的内容涵盖了许多方面——从等待奇妙一刻的到来(迎接新生儿的到来)到一些生活琐碎,比如为孩子选择摇篮。(我今年肯定是会时刻把这本书放在手边的,这样我自己的婴儿问题就迎刃而解了!)

——Jennifer Shoquist, 医学博士,《婴儿训练》一书的作者

安·道格拉斯再次成功了!同她的怀孕主题书籍一样,这本养育新生儿的指南书不仅全面,而且通俗易懂。父母亲可以在这里找到所有问题的答案,从重大的决定(如何选择儿科医生?)到细小的事务(孩子房间里贴哪种壁纸?),从多少代人一直担忧的问题(我的孩子饮食正常吗?)到当前最新的一些疑问(我们应该把孩子的脐带血保存下来吗?),涉及广泛。另外,这本书读起来非常有趣,不仅有实用性的建议,而且还有许多来自父母亲们生动的事例。

——Tamara Eberlein,《当你生育双胞胎,三胞胎,或多胞胎及为孩子的健康作规划时》一书的合著者

就像一句古老的谚语说的：“婴儿不会带着指导手册一同来到人世。”安·道格拉斯的《新妈妈第一年》一书确实是本不错的读物！它涵盖了可以想象的各个方面——从新生儿护理到洗澡常识，从装饰家居迎接孩子的到来到如何面对失眠的夜晚——你在保持自己理智及清醒的同时照顾好令人爱怜的小家伙。Ann 的聪明想法，深入调查的信息以及来自实践的小窍门会帮助你将这段时期变得更加奇妙，更加难以忘怀。

——Nancy Price, GeoParent.com, ePregnancy.com 网站及 ePregnancy 杂志的编辑

这本书必不可缺！每一位母亲和父亲在医院时就应该发放这样一本书。

——Denise & Alan Fields, 《选购婴儿物品》的作者

作者简介



安·道格拉斯

Ann Douglas 是北美最著名的孕期及育婴类作家。她曾经出版过 18 本书,包括《孕期书籍之母》、非常流行的《生育婴儿非官方指导》(与医学博士 John R. Sussman 合著)、《再试一次:流产、死胎及婴儿死亡后再次受孕指南》(与医学博士 John R. Sussman 合著)、《家庭理财:父母基础指导》(与 Elizabeth Lewin 合著)。她的书籍在《育婴》、《父母》、《工作的母亲》及《居家》等杂志上都受到了一致的好评和推荐。

Ann 的综合性孕期专栏,“母亲的负荷”在北美许多报纸和杂志上都有一席之地。她同时也为 WebMD.com 和其他许多网站撰写怀孕方面的文章。Ann 有 4 个孩子,年纪从 4 岁到 13 岁。她也曾经历过不孕、流产、死胎。读者可以通过她的网站 www.having-a-baby.com 与她联系。

关于本书医学内容的审阅人

医学博士 Alan Greene 医生是当今最受尊敬的儿科医生之一。他不仅是斯坦福大学医学院临床教师的一员,也是 AmericanBaby.com 网站儿科专家的首席医学官以及 DrGreene.com 网站的建立人和首席执行官——这个网站被雅虎网络生活称为“网络上首家、至今仍是最好的儿科站点。”他不但是公共媒体竞相追逐的对象,也是儿童健康方面的英特尔网络专家。

Greene 医生是 *The Parent's Complete Guide to EarInfectinons* 一书(People's Medical Sciety, ,1997 年出版)的作者,以及另外三本书的医学专家:*The parent's SoupA-to-Z Guide to Your New Baby*(Contem porary Books,1998 年出版),*The Parent's Soup A-to-Z Guide to Your Toddler*(Contem porary Books,1999 年出版),*The Mother of All Babybooks*(Hungry Minds 公司,2002 年出版)。

Greene 医生被命名为“社区英雄”,他在 1996 年的奥林匹克火炬接力赛中被选为接力选手。这一殊荣得益于他在 1989 年 Loma Prieta 地震中的英勇表现、他的社区领导能力及他的奉献精神。

Alan Greene 是 4 个孩子的父亲,他对生活充满了热情。他闲暇时博览群书,热爱电影,喜欢下棋。他喜欢思索挑战性的问题,平时收集百科全书,喜穿绿色袜子。

你可以在每个工作日通过 DrGreene.com 网站的聊天区域向 Greene 医生咨询儿科问题(不管问题大小)。查看 www.DrGreene.com 网页你就能得到最近的更新内容。

致 谢

尽管本书的封面上写的是我的名字,但《新妈妈第一年》绝对不是我一个人的努力所能完成的。要编写一本如此规模和内容广泛的书籍需要大量人员的协助——我现在就要腾出些空来向这些人致谢。

首先,我要感谢那些同意为本书内容接受采访的父母亲:Molly Acton, Lenore Allen, Stephanie Anderson, Rita Arsenault, Claudia E. Astorquiza, Sadia Baig, Aubyn Baker, Christina Barnes, KristiAnna Beaudry, Althea Blackburn-Evans, Janet Bolton, Carolin Botterill, Vicky Boudreau, Lanny Boutin, Jennifer Brasch, Elisa Brook, Cheryl Carew, Robyn Chalmer, Karen Chamberlain, Michele Claeson, Brandy Conlin, Jennifer J. Conquergood, Stacey Couturier, Carole Anne Crump, Marguerite Daubney, Michelle Davidson, Brenda Davie, Chonee Dennis, Julie Dufresne, Jane Fletcher, Jennifer Fong, Cyndie Forget, Angela Francoeur, Anne Gallant, Leslie Garret, Danielle Gebeyehu, Monique Gibbons, Jo-Anne Goertzen, Douglas Granter, Melodie Granter, Joyce Gravelle, Sandra Grocock, Sue Guebert, Brande Guisbert, Line Hamelin, M. T. Hare, Terri Harten, Lorna Harvey, Claudia Hawkins, Karen Hayward, Maureen Hill, Mary Ann Hodgson, Anne Hoover, Andrea Illman, Karen Jacksteit, Debbie Jeffery, Sandra Jenkins, Mindy Johnson, Kevin Kozma, Christine Lawson, Mary E. Leblanc, Cindy Legare, Carola Lind, Karen Loutan, Angela MacDonald, Jennifer MacDonald, Stephanie MacDonald, Lara MacGregor, Kathryn MacLean, Jackie Madigan, Heather Martin, Jill Martin, Theresa Maurice, Kelly McClatechey, Debbie McCoy, Dawn McCoy-Ullrich, Allison McDonald, Kimberly McIntyre-de-Montbrun, Melanie McLeod, Dana Merrett, Colleen Mielen, Alyson Miller, Beth Mindes, Diana Monteith, Kimlee Wong Morrisseau, Samantha Murray, Beverley North, Dee O'Connor, Lusanna O'Shea, Tammy Oakley, Lana Parsons, Diane Pepin, Tina Phelps,

致 谢

Maria Philips, Tina Pilon, Gwyn Pinto-D'Mello, Catharine Piuze, Heather Polan, Rose Ann Punnett, Julie Pyke, Angelina Quinlan, Kerri Quirt, Christopher Reid, Jennifer Reid, Elli Richardson, Myrna MacDonald Ridley, Lisa Roberts, Lisa Rouleau, Cynthia Sargeant, Krista Schnittker, Kim Selin, Kimberlee Smit, Holly Smith, Janice Smith, Janie Smith, Jennifer Smith, Jeannine St. Amand, Jenna Stedman, Helena Steinmetz, Kelly Steiss, Bevin Stephenson, Nancy Swart, Karen Taillon, Lynda Timms, Melinda Tuck, Lori Voth, Jane Walden, Darci Walker, Lianne Werner, Judith White, Lynn Woodford, Laura E. Young, Susan Yusishen, Jacqueline Zender.

我还要感谢本书的三位医学审阅人:儿科医生、医学博士 Alan Greene,家庭医生、医学博士 Richard Whatley 和 Laura Devine(四个孩子的母亲,育婴专家)。他们通读了本书手稿的 170 000 个单词,指出了其中的欠缺。感谢他们对本书提出的有见解的意见,与他们一起工作真的非常愉快。另外,我也要感谢 SIDS 方面的专家 Fiona Chapman 和哺乳咨询专家 Flo Levia,感谢他们对本书手稿提出的指正;感谢收养专家 Christine Adamec 和悲伤疗治专家 Deborah Davis,允许我在本书中多次引用他们的观点;感谢加拿大父母在线的 Tracy Keleher 和安大略产前丧子服务的 Jan Pearce 帮助我推荐了许多的父母亲供我采访。

我永远感谢我的丈夫 Neil,他花费了许多时间来看护一群顽皮的孩子,使我得以在规定的期限内完成本书。我也要感谢我的朋友兼导师 Florio Graham,感谢她在图书出版方面给予我的许多建议。最后,我还要感谢那些写作本书期间在幕后默默支持我、起着重要作用的朋友们:我的调研助手 Diane Wolf; Hungry Minds 公司不计其数的编辑、印刷和营销团队的无名英雄们,包括项目编辑 Suzanne Snyder,给予我写作第一本孕期书籍的机会、至今仍是我的支持者 Kathy Nebenhaus,以及从开始起就领导“新妈妈”系列书籍的 Tracy Boggier。

如果因疏忽遗漏了对某些朋友的致谢,在此请予以谅解。这本书是我写作事业上的颠峰时期。我要对所有那些使这一梦想成为现实的朋友们道一声衷心的感谢。

引言

初为人母这段时期就好比一个人首次听说阿尔巴尼亚这个国家一样——你不能只相信书中所描述的内容，而必须要亲身去体验才能真正了解其中的滋味。

——Marni Jackson，母亲地带

初次成为父母就好像是到国外旅行：事先你无法预知到达以后会碰到什么样的事情。如果你运气还算不错的话，你用以寻求资料信息的地图和各种旅游指南书里面可能找到许多比较实用的建议，这些建议来自于那些已经走过了同一条道路的过来人——也就是那些可以告诉你沿途即将碰到什么样的风景和阻碍的旅伴们。

《新妈妈第一年》对于为人父母者就好比是我们刚说过的这样一本实用的旅游指南：它会帮助你在人生中仅有一次的为人父母的旅程中找到正确的方向和道路。和其他优秀的旅游指南书刊一样，这本书里载满了来自旅途同伴——其他已经经受过小宝贝三更半夜无休止的啼哭以及凌晨3点钟起来喂食的煎熬，但最终还是设法坚持下来的母亲和父亲们的现身说法。

但是，有一个你最想了解的问题，本书恐怕也无法告诉你答案，这个问题就是：初为父母的第1年对你和你的小宝贝来说到底会是什么样的呢？尽管有些婴幼儿哺育书籍的作者其观点很有说服力，但实际上并没有一种放之四海而皆准的哺育方式。虽然这样，即使我不能为你的旅程制定出一份详细的行程表，勾勒出明晰的地图路线，但至少我可以把沿途一些最吸引人的景点风光推荐给你。而在小宝贝出生后的第1年中这样的欢乐时刻真可谓是多不胜数了！

分门别类的育婴书籍

我想你可能已经注意到了，育婴方面的读物一般分为两种类别：一种将重点放在

初为人母的感受上,而几乎忘记了还有婴儿的存在;而另一种主要关注的是婴儿的喂养和呵护,而忽视了为人父母是如何改变一个人的生活。要知道,这样角色的转变随之而来的变化是非常巨大的!

新妈妈第一年没有像其他同类著作一样犯这种常见的错误。因为本书将重点放在了婴儿出生后的第一年(而不是像其他同类著作那样,试图涵盖婴儿出生后3~5年的时期),所以它是一本育婴知识读物,也是一本儿科健康资源信息读物。这也就是我们为什么把它称为新妈妈第一年的原因:毕竟,这是一本综合性强、涵盖面广的知识读物!

如果你快速浏览一下本书的内容,你将会在字里行间里发现许多宝贵的信息。这些信息包括:

- 内行人和你一起分享他们的秘密,在分娩之前该做些什么才能促使父母角色的转变更为顺利。
- 为小宝宝购物的实用性建议(放心,决不会让你破产的,我们保证!)
- 一些需要你作出选择的重大决策,例如母乳喂养、包皮割除、免疫疫苗注射以及其他一些重要的婴儿健康问题。
- 如何安然度过产后身体和精神方面的兴奋和低落阶段的有益见解。
- 如何尽可能健康地开始母乳喂养的实用小窍门。
- 对于所有小宝宝呵护问题的详细解答——从喂养进食到尿片换洗等等无微不至。
- 有关父母亲一些重大误解以及新为父母者10大担忧问题的真诚探讨,面对有着特殊需要的小宝宝的到来的欢欣与因此而带来的挑战。
- 如何应付婴儿发烧以及其他健康问题的实用性指导,这些问题可能让你三更半夜恐慌不安,不知所措。
- 有关婴儿发育各个方面的详细信息——身体上、情感上、社交上、心智上等。
- 关于存放玩具盒的一些实用性建议(别担心——它并没有你想象的那样可怕)。

引言

● 如果你在分娩之后必须要回到工作岗位,本书也提供了一些如何协调家庭生活和工作的有益忠告。

- 本书中没有关于计划生育话题的无聊讨论。
- 如何让家里的孩子准备好迎接即将诞生的弟弟或妹妹的实用建议。
- 关于急救的一些信息。
- 一份婴儿呵护术语的详细词汇表。
- 婴幼儿家庭可能感兴趣的一份各类组织名单。
- 父母亲们感兴趣的一份网络资源目录。
- 婴儿发育表。
- 免疫疫苗注射安排。
- 一份婴儿健康记录表。
- 对于那些想要深入阅读的父母们推荐的一张相关资源列表。

然而,真正使本书大放异彩的并不是以上我们谈到的这些方面,而在于它完全来自于与 150 对父母面谈结果的基础之上汇总形成的内容。这些父母亲们对于如何度过小宝宝出生后最令人头疼的第一年,无私地提供了他们最好的建议和各种各样的小窍门——从怎样将食物喂到小宝宝的嘴里到忙里偷闲抽空滋润和配偶之间的关系(这在《挑战之母》一书中有详细论及)。

此外,在阅读本书的过程中,你还会发现其他一些在现实生活中积累下来的点滴经验之谈:

 妈妈物语:来自新父母们的见解和建议。

 妈妈的智慧:鲜为人知的婴儿和父母知识包括一些有趣的流行花絮。

 婴儿知识:最新的调查研究以及其他和婴儿有关的重要信息。

 婴儿资源表:透露家有婴儿的父母们感兴趣的资源信息。

到现在,你应该确信无疑了吧,《新妈妈第一年》绝对不同于任何其他的“小宝宝的第一年”这类的书籍。它涵盖全面、内容新颖,更重要的是——它是在其他父母亲的实用性

建议基础上编写完成的,这些父母亲是婴儿世界的真正专家!

愿你喜欢本书!

——安·道格拉斯

附:我的编辑和我自己决心要使《新妈妈第一年》一书成为今天市场中最优秀的“小宝宝的第一年”类书籍。如果你对本书有任何建议——无论是赞誉、批评——我们都非常乐意看到你的想法。你可以通过我的网址(www.having-a-baby.com)与我取得联系,或者以写信的方式由我的出版商转交于我:

纽约第三大道 909 号第 20 层

John Wiley & Sons 公司 收转

Ann Douglas

邮编:10022



目 录

Content

致谢

引言

第 1 章

产前计划.....1

为你的“婴儿月”

做好准备.....2

决定,决定.....7

脐带血保藏.....7

包皮割除问题.....9

母乳喂养还是

瓶乳喂养?.....12

如何给孩子取名字.....15

第 2 章

分娩倒计时.....21

产前该做些什么才能让产后的

前几个星期少一些慌乱.....22

准备好你的支持团队.....22

考虑雇佣一个产后保姆.....25

在家里储备好

健康、方便的食物.....27

对烦琐的家务保持

清醒的头脑.....29

让生活过得井然有序.....31

最后的二人乐园.....34

第 3 章

为婴儿购物的

101 法则.....37

装饰小宝宝的房间.....37

为婴儿用品

出个好价钱.....40

目 录

逛逛车库大卖场·····	43	皮肤·····	72
必需品和花哨品:哪个才是		胎记·····	73
宝宝真正需要的·····	45	腹部和胸部·····	75
汽车座椅·····	45	脐带残端·····	75
婴儿背带·····	47	手和脚·····	75
童车·····	49	腿和胳膊·····	76
婴儿睡觉的安全场所·····	52	生殖器·····	76
带敞蓬的摇篮·····	52	如果宝宝早产	
婴儿床·····	53	会怎样·····	77
其他的婴儿用品·····	55	神童·····	79
尿布问题·····	57	哺乳反射·····	79
婴儿衣物·····	59	抓握反射·····	79
其他细枝末节·····	61	震颤反射·····	80
善待自己·····	61	跺脚反射·····	80
第4章		防卫反射·····	80
明星诞生了·····	64	放置反射·····	80
迎接你的孩子·····	64	爬行反射·····	80
了解你的孩子·····	66	眼睛呆滞反射·····	81
新生儿的外表·····	68	APGAR 测试·····	81
体格·····	69	新生儿测验·····	82
头·····	69	其他测试·····	85
肌肉松软·····	70	黄疸病·····	87
面部·····	70	黄疸病类型有两种·····	88
眼睛·····	71	先天性疾病·····	89
耳朵·····	71	在医院里应该住多久·····	92
		单独出院·····	93

第 5 章

孕妇产后的形体……………95

产后……………96

产后的身体会是什么

样子呢? ……………97

阴道大量流血……………98

会阴疼痛……………99

阴道的肤色和感觉发生

了变化……………100

排尿困难……………100

不能自制……………101

肠道蠕动困难……………101

产后痛……………102

松软的腹部……………102

腹部肌肉分离……………102

妊娠纹……………103

乳房的变化……………103

眩晕……………103

颤抖……………104

排汗……………104

体重下降……………104

掉发……………106

剖腹产手术复原……………107

不只是婴儿有

忧郁症? ……………107

恢复体型……………110

产后可以过性生活吗……………113

第 6 章

有关新生儿的生活……………124

婴儿都知道些什么……………125

视觉……………125

听觉……………125

味觉……………126

嗅觉……………127

触觉……………127

睡眠的学问……………128

像婴儿一样的睡眠……………128

与婴儿同床共枕适合

你吗? ……………130

整晚沉睡……………132

哭泣的游戏……………135

会是疝气痛吗? ……………137

谁在哭泣? ……………138

第 7 章

知 己……………143

母乳喂养的乐趣与

挑战……………144

失去的天堂……………145

母乳喂养的趋势……………147

母乳喂养的科学……………148