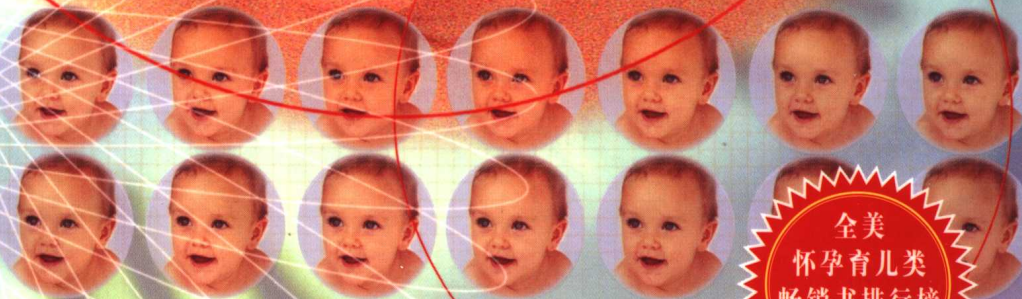


养育宝宝应该关心的所有知识

育儿全书

著名育儿专家西尔斯夫妇最权威可信的指导手册

[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 / 合著
袁 丹 王晶华 / 译



全美
怀孕育儿类
畅销书排行榜
第一名

吉林人民出版社

养育宝宝应该关心的所有知识

育儿全书

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 / 合著

袁 丹 王晶华 / 译

吉林人民出版社

(吉) 新登字01号

THE BABY BOOK

Copyright © 1997 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2001 by Jilin People's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-2001-553 号

育儿全书

作 者 [美]威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯

译 者 袁 丹 王晶华

责任编辑 吴兰萍

封面设计 王晓庆

责任校对 张玉斌

版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话: 024-86397099)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 32.5

字 数 740 千字

版 次 2005 年 1 月第 2 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-206-03794-1/R·45

定 价 39.80 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

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，被誉为美国育儿书籍中的经典，也是美国小儿科学会大力推荐的最具权威性的育儿书籍。

《育儿全书》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，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《怀孕全书》、《母乳哺喂全书》、《生育全书》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个子女过程中，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。《育儿全书》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。

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翔实的育儿书，那么就请选择这部历久弥新的育儿经典吧！





目录

CONTENTS

序言 历久弥新的育儿经典001

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002

建立亲密关系的5个工具003

亲密育儿法需要爸爸的参与006

你可能会有的疑问007

第2章 顺利、安全地生产，准备迎接宝宝015

顺利、安全生产的10个诀窍015

帮宝宝选个好医生018

要喂母乳还是喂奶瓶019

该不该割包皮？019

为宝宝布置一个温馨的家022

第3章 与宝宝共同迈出正确的第一步026

宝宝的头几分钟026

建立亲密关系——什么意思？如何建立？027

剖腹生产后如何建立起亲密关系029

谁来照顾你刚出生的宝宝031

有助于产生亲密感的行为033

生日“照片”034

医院的例行程序036

新生儿黄疸038

宝宝的第一次健康检查040

第4章 产后的家庭调适042

回巢安顿042

角色适应042

产后忧郁症的预防与克服046



三人行	048
产后恢复体形	052
第5章 照顾宝宝的身体	057
包尿布	057
换尿布	058
脐带照护	060
割包皮部位的照护	060
指甲照护	061
帮婴儿洗澡	061
让宝宝舒舒服服	064
安抚奶嘴：用还是不用	066
适当的触摸：按摩婴儿的艺术	068
第6章 前几周常见的问题	073
新生儿初期的变化	073
吐奶	079
眼睛	080
婴儿的嘴巴	081
新生儿皮肤印记与皮肤疹	082
尿布疹的预防与治疗	084

第二部 婴儿的喂食与营养

089

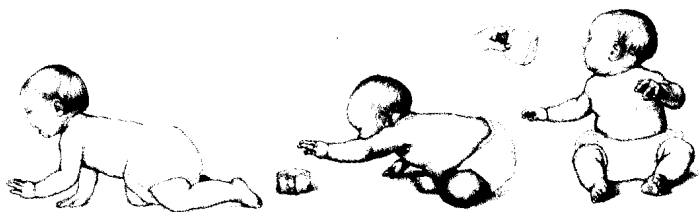
第7章 哺喂母乳：为什么？怎么做？	090
为什么母乳最好？	090
母乳的成分	090
哺喂母乳的准备工作	096
踏出正确的第一步	097
乳房如何分泌乳汁	101
喂母乳常见的问题与困扰	103



目录

CONTENTS

第 8 章 喂母乳妈妈的选择与挑战	113
哺喂母乳期间要吃得好	113
母乳中的不速之客	114
一人吃药两人共享：哺喂母乳期间的用药安全	116
常用药物的注意事项	117
喂母乳的好帮手	120
奶瓶以外的选择	122
两者兼顾：工作与喂奶	124
挤奶	125
吃奶宝宝的趣事与小毛病	130
在特殊情况下，哺喂有特殊需求的宝宝	135
断奶：何时断？怎么断？	143
第 9 章 喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱	147
有关配方奶的疑虑	147
选择配方奶	148
喂多少？喂几次？	150
冲泡配方奶	151
喂奶瓶的要领	153
奶瓶两边都要有人	154
喂奶瓶宝宝的断奶	155
第 10 章 吃固体食物：何时吃？吃什么？怎么吃？	156
为什么要等一等？	156
喂固体食物：6~9 个月	158
喂食策略	160
喂固体食物：9~12 个月	162
自制婴儿食品	165
市售婴儿食品	167
拿出杯子来	167



第 11 章 营养学入门课：成为孩子的营养师170

蛋白质——成长必需品170

碳水化合物172

脂肪——重要的营养素174

重视维生素179

注意矿物质179

培养孩子吃东西的口味182

第 12 章 学步期幼儿的饮食：1 至 2 岁183

如何照顾挑食的孩子183

如何让幼儿乖乖吃东西184

为幼儿选择正确的乳品189

你的孩子吃得够不够？191

食物过敏193

杀虫剂：如何避免宝宝吃到杀虫剂？199

第三部 现代育儿203

第 13 章 把宝宝背在身上的学问与艺术204

重新支持旧观念204

选择合适的婴儿背巾205

如何背宝宝：个人课程207

背着宝宝的爸爸——做个参与者211

背宝宝的其他人选213

背着宝宝入眠214

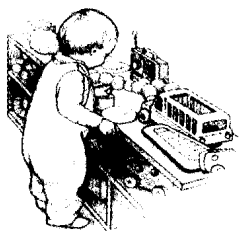
背宝宝做事214

在特殊情况下背宝宝218

背着宝宝对父母和宝宝的好处219

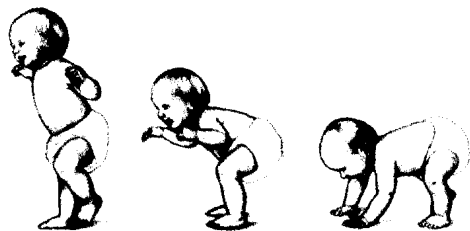
第 14 章 夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉226

有关婴儿睡眠的基本知识226



目录

第一步：好的开始	228
第二步：营造环境	231
第三步：减少让宝宝半夜醒来的因素	234
跟宝宝一起睡——行？还是不行？	239
与宝宝一起睡——你的疑问和别人可能的批评	241
解决宝宝的睡眠问题	245
午夜真实故事	253
第 15 章 如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿	260
闹人的宝宝	260
宝宝为何哭闹不安	263
使父母与宝宝相配合	265
安抚哭闹的宝宝	268
疼痛的宝宝，或腹绞痛的宝宝	271
找出腹绞痛的潜在原因	274
安抚腹绞痛的宝宝	278
腹绞痛可以预防吗？	284
前景光明	285
第 16 章 工作与育儿	286
问题的重点：亲密关系	286
兼顾工作与亲子感情的关键	289
选择宝宝的替代照顾者	292
营业性托儿所	296
第 17 章 特殊状况	301
如何照顾领养来的宝宝	301
照顾双胞胎	303
单亲家庭	304
唐氏症宝宝——特殊育儿法	305
宝宝与宠物	308



第四部 婴儿的成长与行为311

第18章 从0岁至6个月：大变化312

第1个月：大需求312

新生儿的反射动作317

第2个月：幸福的微笑319

第3个月：可爱的小手325

头3个月的总复习328

第4个月：看得清楚了329

语言发展：4至6个月332

第5个月：碰触335

第6个月：坐339

宝宝的牙齿保健341

第19章 6个月至1岁：往前进347

6至9个月：向外探索347

6个月至1岁大宝宝新出现的恐惧与担心355

9至12个月：大行动358

关心宝宝的脚368

第20章 第2年：从婴儿到幼儿370

1岁至15个月大：跨出大步370

15至18个月：做得更好377

手部技巧的活动与挑战379

丰富幼儿的语言382

你的孩子走路的样子是不是怪怪的？383

18至24个月：思考能力385

婴儿发展一览表：从出生到2岁394

第21章 恼人但正常的幼儿行为398

教养的真义398



目录

顽固的心态	400
玩具争夺战	400
耍脾气	401
咬和打	405
宝宝不听话	406
尖叫与哭哭啼啼	407
吸拇指	408
第 22 章 如何训练宝宝大小便	409
你应该知道的事	409
训练大小便：晚比早好	410
训练宝宝大小便的步骤	410
不肯上厕所的孩子	415
大小便训练速成班：周末训练营	416
 第五部 让宝宝安全健康地长大	 419
第 23 章 给宝宝营造安全的居家环境	420
谁具“危险相”？	420
危机四伏的家	420
居家安全检查表	420
选择和使用安全的儿童用品	425
安全上路、旅途愉快	427
宝宝坐脚踏车	431
你家的植物安全吗？	431
环境污染：慎防铅中毒	433
第 24 章 让孩子健康不生病	436
维护健康从家居日常生活做起	436
宝宝的健康检查	438
接种疫苗：为什么？怎么做？何时做？	439



	好好照顾小宝宝	443
	给孩子吃药——一门大学问	444
	减少婴儿猝死症的发生	447
第 25 章	最常见的医疗问题：家庭护理	451
	照顾发烧的宝宝	451
	感冒	457
	咳嗽	462
	照顾耳朵感染的宝宝	464
	鼻窦感染	468
	哮喘	469
	腹泻	470
	呕吐	474
	便秘	476
	追踪与治疗吸入性过敏	478
	父母对爱滋病的疑问	479
第 26 章	常见紧急状况的救命程序与急救方法	488
	3P	488
	异物梗塞	488
	当宝宝没有呼吸时：CPR 的步骤	492
	出血	494
	头部伤害	496
	痉挛	498
	灼伤	499
	中毒	500
	眼部受伤	501
	鼻子受伤	502
	昆虫叮咬	503
	牙齿受伤	504
	拉伤、扭伤、骨折	505

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有研究、比你有经验的人。

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佳方法开始有些眉目。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。照顾孩子是一种边做边学的学问，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、人母的你能够踏出正确的第一步。

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，



亲密育儿法，帮助你 and 宝宝彼此适应

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47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32页。）

宝宝刚出生的几周到几个月内，是母亲与宝宝最需要彼此陪伴的敏感期，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”。

放轻松点！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，而你发出的呼救声却没人理，你会是什么感觉？没人理的宝宝是不会变成“乖”宝宝的（不过他可能会安静下来），他只会变成一个灰心丧气的宝宝，因为他知道自己尝试沟通的努力不会有结果，他也不相信有人会满足他的需求。

别人当然可以轻松地说，让你的宝宝一直哭没关系，因为宝宝的哭声对他们不会有任何影响（除非他或她是一个非常敏感的人），可是对你却有。你会觉得不安，尤其是母亲，这是很正常的。如果我们将母亲与婴儿同时带到实验室，在母亲的胸口装上测量血流量的装置，我们会发现，当婴儿哭时，流向母亲胸口的血液会增加，而且母亲会有一股强烈的冲动想抱起婴儿，给以安慰。婴儿的哭声是一种强而有力的语言，关系到他的生存与成长，也促使父母对他的需求做出回应。回应宝宝的哭声吧！（有关婴儿以哭声沟通的进一步说明，请