

美国儿科学会6个专业编委会、100多位儿科专家共同撰稿审定

宝贝出生 头一年

美国儿科学会
新生儿养育宝典
(0-12月)

[美]美国儿科学会 著



YOUR BABY'S FIRST YEAR

♥ 献给21世纪父母的育儿红宝书

天津社会科学院出版社

美国儿科学会跨世纪育儿宝典

美国儿科学会 (A.A.P.) *Your Baby's First Year*

[美] 美国儿科学会 / 著 ◇ 史蒂文·谢洛夫 / 主编

冯超 达雅 / 译

宝贝出生头一年

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝出生头一年:美国儿科学会新生儿养育宝典/(美)美国儿科学会著;冯超、达雅译. —天津:天津社会科学院出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80688-500-0

I. 宝… II. ①美… ②冯… ③达… III. 新生儿-哺育-基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176709 号

Copyright © 2005 by the American Academy of Pediatrics. The Simplified Chinese edition by Tianjin Academy of Social Science. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-19

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:880×1230毫米 1/32

印张:20

字数:450千字

版次:2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定价: 



版权所有 翻印必究

序 言

《宝贝出生头一年》是美国儿科学会组织众多专家精心编写的系列育儿图书之一，美国儿科学会专门为全球父母量身打造了一系列书籍，内容从母乳喂养、科学营养、如厕训练、睡眠等日常健康护理，到过敏、哮喘、多动症等异常情况的特别护理等。

美国儿科学会有 6 万名为了新生儿、幼儿以及青少年的健康、安全和幸福成长而一直兢兢业业工作的初诊儿科医生、儿科专科医生和外科专家。本书凝聚了各位同仁的一份爱心，是一本送给父母以及宝贝看护人的 21 世纪育儿宝典，帮助大人解决孩子成长中的各种问题。

与书店或图书馆里其他育儿书籍有所不同的是，本书是由美国儿科学会的权威专家们共同编写和精心审订。该书编委会由 6 个主编委员组成，由 100 多位撰稿人和审稿人共同努力而完成，医学一直在不断发展，我们已经竭尽所能，确保书中的信息代表了医学上的最新发现。读者朋友们可以登录美国儿科学会的网站 www.aap.org。

宝贝出生头一年：美国儿科学会新生儿养育宝典

org，以浏览最新医学动态。

我们衷心希望本书能为父母以及宝贝看护人提供科学参考，成为您非常有价值的育儿宝典。我们相信，本书是关于孩子健康和幸福成长的最全面而经典的参考书籍。您会发现，它是一本真正实用的育儿指南，让当今时代的新生儿父母“一册在手，育儿无忧”。我们还建议您把阅读本书和听取儿科医生的指导结合起来，因为儿科医生能为您的宝宝的健康提供更有针对性的指导和帮助。

埃尔罗·R·奥尔登博士

(美国儿科学会主任)

前 言



孩子是你一生中上帝赐予的最美好礼物。从你第一次把这个神奇的生命抱在怀里的那一刻起，你的世界就变得更加宽广、更加丰富。你将会有许许多多的情感体验，其中有好奇和快乐，也有慌乱和不知所措，你也想知道自己是否能满足新生儿的需要。这些感受在以前只是想象而已——如果没有孩子，谁也不能真正体会到这样的感受。

父母与孩子之间的联系是如此深刻、如此个性化，我们很难用语言来形容。为什么宝宝第一次对你微笑或向你伸出小手时，你会突然热泪盈眶？为什么孩子第一次牙牙学语让你如此自豪？为什么孩子蹒跚地迈出第一步又摔倒时，你的心突然开始怦怦直跳？所有这一切的答案都在于你和孩子之间独特的互动关系。



孩子给你的礼物

虽然孩子给你的礼物很简单，但足以积极改变你的生活。

体验绝对的爱。从出生的那一刻起，孩子的世界里你就是中心。她自顾自地付出绝对的爱。随着孩子的成长，她会用各种各样的方式来表达自己的爱，从刚开始不断的微笑，到送给你她亲手做的贺卡。她对你的爱充满了尊敬、爱、忠诚，以及强烈地要博得你高兴的愿望。

完全的信任。孩子相信你。在孩子的眼中，你是强大、有威信、能

孩子给你的礼物

- ◎ 绝对的爱
- ◎ 完全的信任
- ◎ 惊喜的发现
- ◎ 丰富的情感

干、充满智慧的。随着时间的推移，她会表现出对你的信任——当你在身边时，她非常放松。一有什么问题就来找你说，很自豪地指着你，把你介绍给别人，等。有时，她也会依赖你来保护她，依靠你来消除那些让她害怕的人和事，即使有时只是她自己过敏感而已。例如，在你面前，她会尝试自己新的技能，而这种尝试，如果是她自己一个人的时候或在陌生人面前，是从来都不敢去做的。她相信你能给她安全。

惊喜的发现。有了孩子，你便有了一个独特的机会去重新发现儿童时代的快乐和激动，虽然你自己不可能重新回到童年时光，但你可以在孩子发现世界的时候，和他一起分享快乐。在这个过程中，你很可能发现自己做梦都想不到自己拥有的某种能力或天分。亲密的亲子关系以及不断的发现自我将有助于塑造你和不断成长的孩子一起玩耍互动的能力。和孩子一起发现新事物，不管是一个新单词，还是一种新技能，或是一个克服困难的新办法，都给你一种做父母的体验，同时也给你一种作为父母的自信，这将使你能够比较坦然地应对从来没想过的新挑战。

丰富的情感体验。通过孩子，你将体验到从来没有过的极度快乐、深厚之爱、为人父母的自豪与兴奋。当然，你很可能也要体验担心、恼怒以及无计可施的挫败感。除了你把孩子紧紧抱在怀里，以及孩子亲热的双臂绕着你脖子的温情时刻，注定也有让你感到莫明其妙、难以沟通的时刻。而为人父母的你，就要学会接受和欣赏孩子表达所有情感以及在你内心引起的情感体验，从而给孩子正确引导。

父母给予孩子的礼物

作为孩子的父母，你也要给孩子许多非常重要的礼物作为回报。有的也许很微妙，但对孩子都很有影响力。你的付出会成就自己做一个好父母的愿望，而孩子得到这些，将使其成为一个健康、快乐而有能力的人。

父母给予孩子的礼物

- ◎ 无条件的爱
- ◎ 自尊
- ◎ 价值观与传统
- ◎ 生活的乐趣
- ◎ 健康的身体
- ◎ 安全的环境
- ◎ 技能与能力的培养

无条件的爱。爱是亲子关系的核心。父母和孩子之间的爱应该是双向的自然流露。就像孩子毫无疑问爱你一样，你必须完全接受，同时毫无保留地付出你的爱，也就是说，不管孩子相貌形体丑陋还是美丽，也不管其行为举止如何，你都要付出自己无条件的爱。这种爱，不能作为一种嘉奖来付出，也不能作为一种惩罚就收回爱。你对孩子的爱是永恒的、毋庸置疑的，这种爱要依靠你来表达。把你对孩子的爱和对孩子行为不当而产生的愤怒和沮丧的情绪区分开来，让你的爱超越这种负面情绪。永远不要把孩子一时不当的行为举止和孩子本身混为一谈。你的爱越是让孩子感到安全，当孩子长大后，她就越自信。

自尊。作为父母，你需要给孩子最重要的礼物之一是帮助孩子培养自尊，这可不是一件容易的事情，不可能一蹴而就，而是一个相当漫长的过程。内心里的自我认同、自信以及信仰是成就自尊的基石，需要好几年才能形成。从婴儿时期起，孩子就需要你坚定的支持和鼓励，帮助孩子发现自己的潜力。爱孩子，多陪陪孩子，多听听孩子讲话，对孩子已经取得的成绩及时赞扬，都是培养自尊心必不可少的部分。如果孩子确信拥有你的爱，你对她的欣赏以及尊重，她就很容易发展坚定的自尊

心，而这种自尊，是她健康成长，是她情感健康发展所必需的。

价值观与传统。不管你主观上是不是要把你的价值观和信仰传给你的孩子，孩子注定要汲取其中的一部分，因为孩子和你生活在一起。他们生活在家庭琐事和传统之中，同时思考它们包含的意义。多给孩子指引和鼓励，不要只是命令孩子。当孩子长到一定年龄，具备一定的语言理解力后，就要鼓励孩子多提问题，鼓励孩子参与讨论。如果你有高尚的坚定信仰，孩子很可能也会有大致相同的信仰。但是，如果你言行不一致，事实上，我们谁都会有这样的时刻，这时孩子常常会提醒你，或者通过行为微妙地暗示你，或者年龄稍大的孩子，会更加直接地表达其不满。培养价值观是一个曲折的过程，在坚定的基础上，也要有灵活性，虽然，价值观和行为规范最终要由孩子自己选择，但最基础的部分要依靠你来给予——通过你的思想，你和孩子共同的想法，当然，最重要的是，通过你的一言一行。

生活的乐趣。孩子并不需要你教她如何快乐，但是她确实需要你的允许，有时甚至是鼓励，让她天然的热情奔涌。你自己越是快乐，尤其是与孩子在一起时，对于孩子，生活就越是充满乐趣，她也会更加热情地拥抱生活。当孩子听到音乐，她就会起舞；当阳光灿烂时，她就会追逐阳光；当孩子感到快乐时，她就会露出笑脸。但是，同时也不要忘记，不同的孩子有不同的性格。有的孩子显然要比其他孩子更有活力；有的孩子爱吵闹，难以驾驭；有的孩子十分顽皮，而有的孩子更为内向。但是所有的孩子在生活中都有自己表达快乐的方式。而你作为孩子的爸爸或妈妈将发现孩子表达快乐的具体方式，从而为孩子的快乐创造条件。每个孩子都应该享受到生活的乐趣！

健康的身体。孩子是否健康，很大程度上依赖于你在他们儿时给予的照顾和引导。从一开始怀孕，你就要首先照顾好自己，同时为分娩和照料婴儿做好准备。要定期带孩子去咨询医生，让孩子远离危险，防止

孩子意外受伤，给孩子配备合理且营养的饮食，鼓励孩子经常进行体育锻炼，整个童年时期，都要保护孩子，加强孩子的体质。同时，你自己也要避免不良的健康习惯，比如抽烟、酗酒、吸毒，以及缺少足够的体育活动，同时保持很好的健康习惯。这样你就能给孩子树立一个健康的榜样，让孩子长大后去效仿。

安全的环境。当然你想给你的宝宝一个安全舒适的家，这个家不仅仅意味着是一个温暖睡觉的地方，也不仅仅是承载许多快乐的地方。重要的是，家要为孩子的生理健康和提供一个庇护所，更重要的是，要为孩子营造一个情感上很安全的地方，让心理压力最小化，而让家的安定感和爱最大化。孩子会察觉到家庭其他成员之间的矛盾，并因此而非非常困惑。所有家庭问题，即使是很小的分歧，也要坦率地沟通处理，尽快通过双方协商解决。这可能需要听取别人的建议，但是你要记得，一个幸福安宁的家有一种氛围，可以促进孩子的发展，同时，也可以让她发现自己的潜能。一个家庭中的大人之间如果能有效解决相互之间的冲突和争执，最终会让孩子确信自己也有能力处理冲突和争执，并且给孩子以后解决自己面临的挑战做出一个正面示范。

技能与能力的培养。当孩子长大以后，他们要花大部分时间来发展并进一步提高自己各个生活领域中所需要的各种技能和能力。这时你要给孩子鼓励，为他们提供发展需要的设备和器材。总之，要尽己所能来帮助她。同样重要的是，不要忘记一些最重要的学习方法：当孩子感到安全、自信、有人爱的时候，当信息的表达方式是孩子确信能够自然回馈的时候，这时的孩子会处于最佳学习状态。有些信息最好是边玩边学，比如孩子学习语言。在孩子很小的时候，通过玩耍，她能学到很多东西，尤其是和父母或小伙伴在一起玩耍时。还有一些获得和领悟信息的最好途径是通过亲身体验。这意味着要带孩子到不同的地方，和不同的人交往，参加各种活动，有不同的经历。另外一些信息要通过讲故事、看图画书和杂志，以及各种手册来获得。还有一些要通过观察来获得，

有时仅仅是观察自己，有时是观察大人或别的孩子。

如果你自己以学习为乐，同时帮助孩子感受到发现的乐趣，那么，孩子不久就会意识到自己所取得的成就不仅可以让自己感到满足，同时也能让父母感到高兴。而父母帮助孩子的唯一诀窍就是为孩子提供适合其学习特点的机会，让孩子按照自己自然习得知识的进程来学习。

日常生活中如何扮演好自己的角色

要给予孩子健康成长所需的指引和帮助，做父母的要有一定的技能。包括如何培养孩子、引导孩子、保护孩子免受意外伤害、学会和孩子分享生活中的喜怒哀乐，以及如何给孩子做一个榜样等。和别的技能一样，这些技能也必须通过实践来学习，并不断提高。有的技能对你可能更容易一些，对别人则不然；有的可能在某些特定的时期更为容易，而别的时候并不那么容易。这些变数是养育孩子过程的一部分，是非常正常的，但它们确实让如何培养孩子这个问题变得更加不易。下列建议将帮助你最大限度地开发自己充满天性的为人父母的素质，尽可能给自己的孩子一个最好的童年。

孩子是独一无二的。要明白你的孩子是独一无二的，与其他人都不同，要欣赏孩子特有的能力。发现孩子特有的能力、特别的需要，感受孩子的情绪变化以及孩子的脆弱，尤其要发现孩子的幽默感，孩子的幽默感早在幼儿时期就会表现出来。让孩子向你表现自己玩耍的快乐。你越是爱孩子，越欣赏孩子独特的个性，你就越能成功地帮助孩子建立信任感、安全感，成功培养孩子的自尊心。为人父母的你，也就能感受到更多的乐趣。

不断学习，提升自我。如何做好父母？也许你认为自己了解得不多，但是很可能你了解的比你自以为的要多得多——多少年来，你一

直在观察自己的父母以及别的家庭成员，很可能你还照看过别人家的孩子，而且你本能的反应也会帮助你做好父母。到了你自己做父母的时候，上述这些很可能就成为你养育孩子必须的知识或经验。但是，我们所处的社会是非常复杂的，而且在不断变化。在新时代，如何引导自己的孩子，家长们再多学点知识，对自己教育子女会有很大帮助。多和儿科医生以及别的父母交流，有问题要多请教；多读书，关注影响自己家庭生活的主题或问题；多和各种相关组织联系，比如当地的宗教组织、教育系统、家长教师联谊会、儿童保健站、父母学堂，以及其他专门以孩子为关注对象的组织。通常这些组织以网络的形式对为人父母者关注的感兴趣的话题提供参考和指导。当你遇到困惑，或感到束手无策时，这些网络将帮你答疑解惑，让你感到舒心和安全。

在你听取建议的时候，要选择那些适合自己或孩子的建议。绝大多数的建议是有价值的，但并不一定全部管用。因为对于养育孩子，不同的家长会有不同的方法，因而分歧在所难免。你当然没必要把自己听到或书上看到的一切照单全收。事实上，自我教育的一个目标就是让孩子不要听信那些不适合自己的建议。总之，你知道得越多，你就越有能力判定什么对你的家庭最有好处。

给孩子做个好榜样。模仿你是孩子表示对你爱的方式之一，这也是孩子学习如何做人、如何获取新技能以及如何照顾自己的方法之一。从他们来到世上的那一刻起，就一直密切地观察你，模仿你的行为和观念来构建自己的准则。你的行为示例将在孩子心中留下难以磨灭的印象，在孩子的一生中，这些将会塑造孩子看待事物的态度，以及孩子的行为举止。

要给孩子树立一个好榜样，意味着你自己要充满责任感，要富有爱心，不仅仅对孩子要言行一致，对家庭中的其他成员也要言行一致，做事有始有终。比如，你如何经营你的婚姻和对异性的情感，这会影响到你的孩子。所以，你要表达自己的爱，滋养自己的婚姻或情感关系。如果孩子看见自己的父母坦诚地交流、互助互爱、共同分担家庭的责任，

孩子就会把这些因素应用到她将来的婚姻或情感关系中。同时，给孩子做好榜样也意味着要照顾好自己。一个善良、对家庭生活充满热诚的父亲或母亲，很容易全身心地关注家庭生活，而忽视自己的需求。而这是一个大错误。孩子要依赖的你应该是一个不仅身体健康，同时情感生活也非常健康的人，她还指望通过你的表现来告诉她如何保持自己的身体和心理健康。通过照顾好自己的生活，你表现出自己的自尊，而自尊不论是对你还是对孩子都非常重要。当你累了或生病时，找个人帮你看孩子，这会让孩子明白你尊重自己，满足自己的需求。为你的工作或爱好留出时间和精力，就会使孩子明白，你珍视生存技能和兴趣爱好，心甘情愿地去做这些事情。最终，孩子也会学着培养自己的一些习惯，所以你让自己越是健康幸福，对你和孩子就越有好处。

在文化日益多元化的社会生活中，表达你的宽容和接受能力，也是需要你树立一个好榜样的重要领域。当今世界已经成为一个不同的民族和文化的大熔炉，所以要刻不容缓地告诉自己的孩子，对于不同的民族、种族、宗教，以及另类的生活方式，要宽容地看待。尝试着让孩子理解甚至为生活中的多样性感到高兴。没有哪个男孩或女孩一生下来就是一个种族主义者，但在他们幼小的心里，偏见的种子很容易生根发芽。你和自己生活中的人关系如何，将给你的孩子在少年时期以及成年以后如何对待同伴、如何和其他人相处，提供了基础和参照。在孩子成长的岁月中，让他们明白人之间有很多共性，努力消除孩子可能有的片面认识，取而代之的是一种信仰——所有人都值得被尊重和关注。

表达对孩子的爱。给予孩子爱，远不止就是说说“我爱你”。除非你在生活中充满爱意地对待孩子，否则孩子不会明白“我爱你”是什么意思。自发、放松、充满爱意地和孩子在一起。通过拥抱、亲吻、轻轻摇动孩子，和孩子一起玩，与孩子发生大量肢体接触。抽时间和孩子谈话、唱歌，每天给孩子读书、讲故事，同时倾听孩子的意见、观察孩子的反应。通过对她的关注，以及自然地表达对她的爱，你能让孩子感到自己的重要，同时给孩子安全感，这些都会为孩子的自尊奠定坚实基础。

开诚布公地交流。还有一个要教给孩子的很重要技能是与人交流。早在孩子婴儿时期，当你的宝宝倾听着你温柔的声音，同时好奇地看着你眼睛的时候，这个课程就开始了，而且这个课程一直会进行下去。当你和别的家庭成员交谈时，当你帮助孩子解决重要事情、问题与困惑时。孩子需要你耐心、坦诚、能够理解、明白其心思。

家庭成员之间要一直保持良好的交流状态，这并不是一件很容易的事，尤其是当父母都要工作，或压力都很大，或其中一个意气消沉、生病或发怒的时候，就更加不易。要使交流正常进行，需要家庭成员都要有责任感，要互相合作。当问题出现时，积极认识问题。表达你的感情，当孩子渐渐长大时，同样也鼓励孩子对你坦诚相见。观察孩子的行为是否发生了变化，比如频繁持续的啼哭；过于敏感，容易发脾气；睡眠问题，或不爱吃饭，没胃口等。这些可能表示伤心、恐惧、挫折感或担忧，要向孩子表明你察觉到并理解其种种情绪。

而且你也要扪心自问，对孩子说的话在出口前要想一想。有时候，在你生气或受挫时，会情不自禁地说出一些粗鲁、甚至是残忍的话语，虽然你并不是真的那么想，但孩子可能永远都不会忘记。比如下面这些话：“你真是个傻瓜！”“多么愚蠢的问题！”或“不要烦我！”这些都会让孩子感到自己一无是处，没人理会自己，会严重损害孩子的自尊心。如果你总是批评孩子，对孩子敷衍推诿，他们很可能也会躲得你远远的。

多和孩子在一起。如果一天中，你和孩子待在一起的时间只有几分钟，那么孩子的需求肯定不会得到满足。要想知道你、确定你对孩子的爱，他们必须花费大量时间和你在一起，不仅是人待在一起，心也要息息相通。即使你有许多户外的的工作，抽出和孩子在一起的时间也是可能的。你可以是全职工作，但每天依然有一段时间和孩子在一起。而且这段时间是专门为其准备的，满足孩子的需要，同时也满足你对孩子表达爱的需要。时间长短有没有具体要求？恐怕谁也说不清。一个小时的有效亲子互动时间远比和孩子整天呆在一个房子里、但各有各的房间好得多。你虽然整天待在家里，却从没有给过孩子所需的一心一意的关注。

只有你才能改动自己的时间表，才能让自己关注孩子，从而满足孩子的需要。

最好每天为孩子留有一段固定时间，全心和孩子进行其喜欢的活动。同样，努力让孩子参与到所有家庭活动中去。

扶植孩子成长，接受孩子的变化。当孩子刚刚出生时，要想象孩子的每一个成长足迹对你而言是很困难的。不过作为家长，你的主要目的是鼓励、引导、支持孩子成长。他们要依靠你提供食物、安全保护，以及身体正常发育的健康支持，当然，更要引领孩子的心理和智力发育，让之成为一个心理健康的成熟之人。所以，不是要拒绝孩子的变化，相反，你要做的就是扶植孩子成长，十分开明地接受孩子成长过程中的每一次变化。

引导孩子成长需要用到大量规则，不仅仅孩子要遵守，父母也应该遵守。当孩子一天天变得独立时，就需要一些规范和原则让其明白：什么是她不能做的，什么是她应该继续发扬的。你需要为孩子提供做人的基本规则，为孩子的每一个发展阶段提供适宜的规范，而当孩子已经改变时，适时调整规则，确保每一阶段的规则都能真正鼓励孩子的发展，而不是阻碍其成长。

同样，你也要为孩子头灵的健康发展创造条件。孩子的世界——包括孩子的居住环境和活动场所，以及谁和孩子在一起——都会影响孩子心灵的成长。要不断地为孩子创造条件，增加孩子体验生活的机会，要热情并充满爱心地为孩子创设自由探索、安心学习的机会。纵观本书，你会发现从始至终，作者在不断地提供能够确保孩子大脑最佳发展的规则。

把挫折最小化，把成功最大化。成功是孩子培养自尊的另一个途径。早在婴儿时期，孩子第一次试图开始交流，第一次开始活动自己的身体，培养自尊的过程就开始了。如果孩子达到了目的，并且得到了赞许，她马上就会自我感觉很棒，热切希望迎接更大挑战。但是，如果情况相反，

孩子的尝试遇到了困难，或她的努力被忽略，最后她可能很沮丧，以至于放弃尝试，或者她会退缩，或者孩子会很气恼甚而感到更加沮丧。

作为家长，你必须努力让孩子接受那些有助于孩子发现自我潜能，能赢得成功的挑战，同时自觉地让孩子远离那些很可能会招致一系列挫折和失败的障碍与任务。这样做并不意味着你要替孩子做事情，或者让孩子远离那些你知道对她挺有挑战性的任务。要知道，除非经过一定的奋斗，否则成功对孩子毫无意义。但要面对确实超出孩子当前能力的一些挑战就会引起过多挫折感，这些挫折感会一直让孩子存有负面的自我形象，这是事与愿违的。关键是要让挑战不是那么艰巨，在孩子的能力范围之内，同时又需要孩子努力才能达到。比如，找一些适合孩子年龄层次的玩具，然后看是不是能够找到一些玩伴，有的比孩子年龄要大，有的比孩子年龄小。

承认困难，必要时寻求帮助。要做好父母，纵然是一件相当不容易的事情，但做父母是你人生中最有意义、最幸福的组成部分。虽然有时问题一定会出现，而你又无法独自处理。这时，你完全没理由感到羞愧或尴尬。健康的家庭会勇于直面困难，勇于接受现实，同样，他们也关注危险的信号，需要时会及时寻求帮助。

有时，你唯一需要的是能帮助你的朋友。如果你幸运，周围有父母，有亲戚，他们就会给你提供帮助。但是，如果父母亲戚都不在，你就要开拓自己新的人际网，比如邻居、朋友以及别的父母。开拓人际网的其中一个方法就是参加当地或者社区中心组织的亲子活动。你可以从参与这些活动的别的父母那儿得到有价值的建议和支持。当你需要帮助时，也可自己向他们寻求帮助。

有时，要应付某一危机或现实问题，你可能需要专家的帮助。医生或儿科医生都可以为你提供帮助，也可以求助于别的健康专家，包括家庭和婚姻顾问。家庭育儿问题多和儿科医生谈谈，不要犹豫。如果这些问题不解决，让问题不断累积，会给你的家庭健康带来负面影响。儿科医生应该很了解类似问题，也很乐意帮助你解决它们。