

图书在版编目(CIP)

实用育儿百事通/张苗苗编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.8

ISBN 978-7-5375-3697-4

I. 实… II. 张… 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(2008)第122574号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 王丽欣

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

印 张/24

字 数/420千字

版 次/2008年9月第1版

印 次/2008年9月第1次印刷

定 价/38.80元

前言



孩子是父母的骄傲。自从孩子呱呱坠地起，孩子就成了父母生命的全部。孩子哭了，父母担心；孩子病了，父母操心；孩子痛了，父母痛心……为了孩子能健健康康地成长，父母可谓是操碎了心。特别是在竞争日趋激烈的今天，父母为孩子的未来更是早早的做了各种规划，生怕孩子将来不如人。可是，对于年轻的父母们来说，育儿是一个全新的工作，更是一个充满艰辛的浩大工程——育人工程。这不只是因为育儿是一件琐碎的工作，而是在孩子成长过程中会出现层出不穷的状况。每一个状况的出现都会让父母手足无措。同时，期间不仅要花费巨额的金钱，更是投入了全部的爱心与呵护。这就需要新手父母掌握一些科学的育儿知识，用先进的育儿理论武装自己，给孩子以正确的引导与关爱。

现在，每个家庭一般都只有一个孩子，这就注定孩子能得到父母更多的爱。爱的力量是巨大的。父母的关爱更是孩子成长的最好营养素。但是，父母对孩子的爱也不能由此变成溺爱。溺爱只会让孩子成为温室的花朵，经不得一点风雨。特别是在孩子6岁以前，正是孩子智力发展、个性的形成、习惯的养成的关键时期，父母要抓住关键时期对孩子进行培养。一旦错过了孩子发育成长的关键时期，就有可能贻误孩子的一生，留下一生的遗憾。

《实用育儿百事通》一书就是一本让父母少一点遗憾、多一些技巧的科普读物。书中不仅对孩子从出生到6岁的喂养、日常护理、疾病防治进行了全面科学地指导，而且对孩子智力的发展、良好习惯的养成、独立的生活技能训练以及父母与孩子之间的游戏互动提出了非常有针对性地建议，以帮助每一位年轻的父母都能成为称职的父母，每一个宝宝都成为天才儿童。

编者



第一篇

角色转换不容商量—— 只有适应才能做对

怀孕和分娩的过程只是终生为人父母的开始。随着新生宝宝的降生，你们需要在未来的几个月甚至更长的时间逐步适应你们的新角色——新手妈妈、新手爸爸。

一、迎接宝宝的降生

随着产期的临近，你的内心越发忐忑不安，想象分娩时的疼痛，担心分娩不顺利，忧虑胎儿是否正常，以及胎儿的性别和长相是否理想等等，存在着这样那样的顾虑。因此，分娩前最主要是要克服紧张、恐惧、难熬的心理，一定要精神放松，全身心高高兴兴地喜迎小宝宝的降生。

■ 准妈妈的准备

新生儿临产前的2个月，当妈妈的就应该为迎接小宝宝的出生做必要的准备工作了。

要将坐月子期间所穿的内衣、外衣准备好，洗净后放置一起。内衣应选择纯棉制品，因为纯棉制品在吸汗方面比化纤制品优越，穿着较舒适。上衣以选择易解易脱、方便哺乳的样式为主。裤子可选购比较厚实的针织棉纺制品，如运动裤，既保暖又比较宽大，穿着舒适，同时还容易穿、脱。

由于坐月子期间洗澡不便，应多准备几套内衣，以便换洗；还应准备质量合格的卫生巾若干；同时准备专用的洗脸和擦洗身子的毛巾，各准备1条就可以了；准备10包左右卫生纸备用。

另外，临产前还要注意以下几点：

(1) 精神饱满，情绪稳定地去迎接分娩挑战，不害怕、不紧张、不听不看刺激性强的新闻和影片。

(2) 每天洗澡，清洁身体，修剪指甲。注意安全，不宜长时间地进行热水浴。

(3) 严禁性生活，防止胎膜早破和早产。

(4) 禁止做大动作，如追赶、拥挤、探高、登高等。



准妈妈所需要的衣物

(5) 避免独自长时间外出。外出最好要有人陪伴，万不得已独自外出，需要先告知家人或留条通知家人，以防万一。

(6) 保证营养、充分休息。饮食要高营养、低盐分，多食牛奶、鸡蛋、鸡汤等。尤其是午餐要保证，它对分娩有益。要保证睡眠充足，积累体力。

(7) 准备和清点入院所需用具，妥善安排分娩回家后所需的用具。

(8) 把出院时自己和宝宝所需的物品放置于显眼位置，以便于丈夫寻找。

(9) 进一步熟练分娩的辅助动作，练习呼吸技巧。

■准爸爸的准备

妻子分娩是家庭中的一件大事，它将为家庭带来一位新的成员。在妻子即将承受分娩之痛的时候，做丈夫的更应付出自己的汗水，做好物质上和精神上的准备。

首先，要在情感上关心、体贴妻子。孕妇在临产前都会产生紧张、恐惧的情绪，丈夫可以和妻子一起学习有关分娩的知识，督促妻子做一些分娩辅助动作和呼吸技巧的练习，还可请已经做了母亲的人介绍分娩的过程体验，使妻子对分娩有知识准备，对痛苦有心理准备，认识到分娩并非可怕到无法接受的程度，以解除不安心理。

其次，要在思想上宽慰妻子。丈夫要了解决定性别的因素，尊重科学，树立生男生女都一样的观念。还要做好老人的思想工作，给老人讲解科学知识和道理，帮助老人克服传统的传宗接代观念，使全家上下思想统一，情感融洽，对妻子生男生女不计较，对男孩女孩都一样喜爱，以积极的态度去迎接小生命的到来。

临近预产期，要安排好送妻子去医院的交通工具。妻子有可能早产，所以，要把交通工具提前安排妥当，做好以防万一的准备。所用的交通工具最好运行平稳，宽敞舒适，随叫随到。这样，妻子出现宫缩等临产征兆时，可以及时送妻子入院，不至于误事。



养育提示

丈夫及家人都要做好心理准备

当产妇阵痛开始时，不要惊慌失措，不要在分娩的关键时期给产妇增加不安和无用的担忧。分娩前的一切准备都是为了母婴的平安，所以，丈夫及其他亲人的良好心态，也是对孕妇的一种安慰。

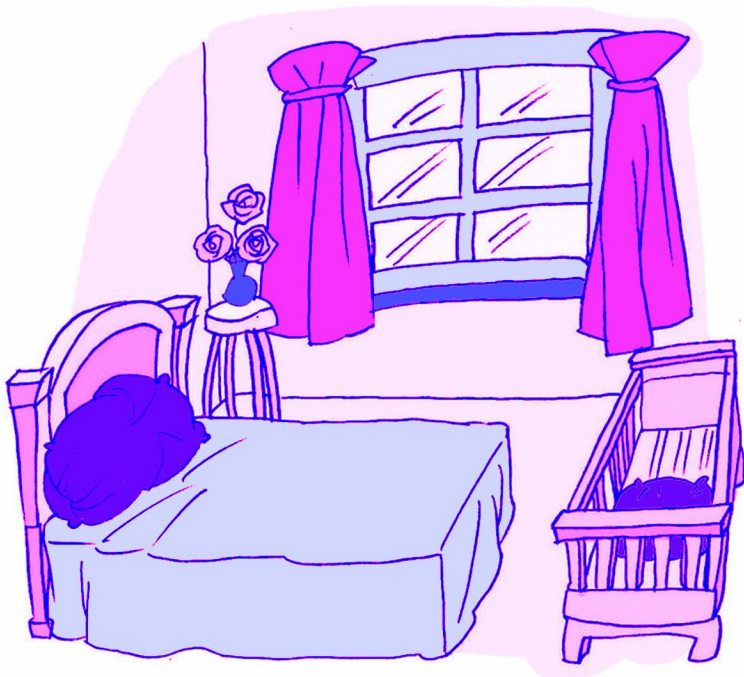
整理好母子的衣服、用具。妻子入院，需要带一些换洗衣服、日常用品和孩子出生以后要穿用的衣服、用具，如卫生带、卫生纸、尿布、襁褓等等。要把各种东西分门别类放好，清点明了，以免遗漏和不足，不至于在需要时弄得措手不及。另外，还要布置好妻子回家以后的休养环境，准备好所需材料和用品。

分娩还是在医院进行比较安全，最好不要在家中分娩。但如果条件限制，不得不在家中分娩，要事先与医院取得联系，做好在家中分娩的各方面准备。也要做好分娩时万一出现险情，立刻送医院的准备。

最重要的一点是做好经济上的准备，要留出足够的经费用于妻子分娩所需的各种开支，以及给妻子和孩子补充营养的开支。下面几点是特别说明的。

◎清理布置房间

丈夫应在妻子产前将房子收拾好，以使妻子愉快地度过产假期，使宝宝出生、生长在一个清洁、安全、舒适的环境里。房间一旦确定，就要进行清扫和布置。还要注意房间的采光和通风情况，使采光和通风条件尽可能完善。检查房间是否有鼠迹、蟑螂等，要采取措施消灭它们并防止再度出现。



婴儿房注意采光、通风

布置房间时应当首先将妻子和小宝宝安排在采光、通风条件好，安静、干燥的位置。如果房间少，不能专为妻子和宝宝安排一间的话，可用屏风等为妻子和宝宝隔一个小间，以尽量减少外界的干扰。

◎拆洗被褥、衣服

妻子临产前，行动已不方便了，当丈夫的应主动地将家中的被褥、床单、枕巾、枕头等拆洗干净，并在阳光下暴晒消毒，以便使妻子能够顺利地度过产假。妻子坐月子时所需穿的衣服，丈夫应在妻子临产前洗干净，暴晒之后放好。

◎购买物品、用具

购置一些小米、红枣、面粉，购买2千克红糖，这是产妇的补养品；准备5千克鲜鸡蛋；1000毫升食用油；适量的虾皮、黄花、木耳、花生米、芝麻、黑米、海带、核桃等能够储存较长时间的食品。

■给宝宝的准备

新生儿降生之前，父母要将孩子的衣、食、住、行用具准备就绪，以便迎接宝宝的到来。可是，新生儿都需要哪些用具呢？

◎卧室

新生儿卧室最好有充足的阳光。阳光中的紫外线可以促进维生素D的形成，有利于预防小儿维生素D缺乏病。但不要使阳光直射新生儿的面部。

住室要整洁、向阳、空气清新，经常通风和换气，但要防止过堂风。最好室温保持在20℃左右，湿度保持在50%左右。但不必拘泥于此，可以让婴儿体验温度的变化。

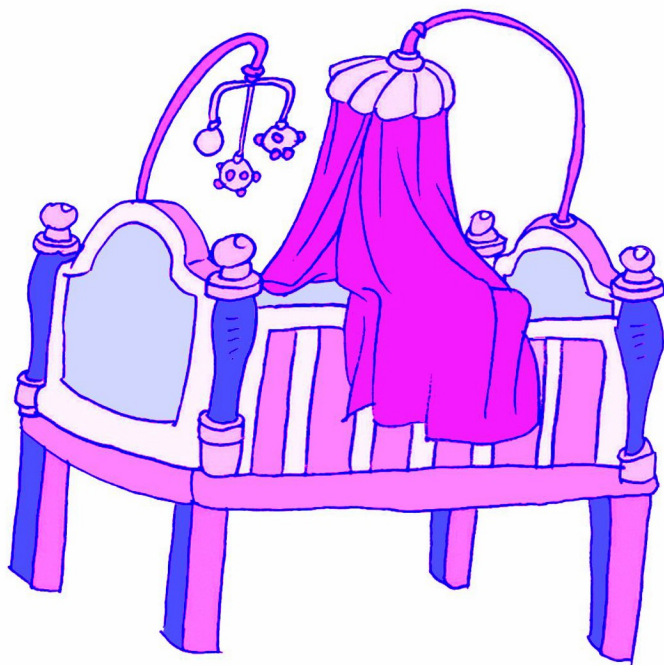
婴儿所在的房间不要存放老鼠可食的物品，要消灭老鼠，也要防止猫狗进入婴儿室。另外，居室的门窗最好加上纱门、纱窗和窗帘，以避免蚊蝇的侵扰和阳光的直射。

◎床铺

新生儿要和母亲住同一个房间，但最好专门为其准备一个婴儿床。床的大小，以足够供婴儿睡到五六岁为宜。婴儿睡单床可以减少感染，有利于正常生活规律和习惯的养成，床四周栏杆的高度，以婴儿起来不会掉落为准，不要有横棱。栏杆与栏杆之间的距离要小，避免婴儿的头部通过。栏杆起落要方便。用钩子扣住的栏杆，要检查挂钩是否安全。

如果孩子出生时来不及准备安全的婴儿床，可以使用简易的摇篮。

婴儿床可以紧挨着墙或放在离墙50厘米左右的地方，以避免孩子跌落后夹在墙和床之间而发生危险。床下地上可铺上毯子等软垫，以防孩子跌落时碰伤头部和身体。



给小宝宝一张舒适的床

不要把布绒玩具、充气玩具放在婴儿床里，这些东西可能会挤压婴儿面部，使婴儿窒息，大一些的孩子有可能借助这些东西爬到床外。

· 专家指导 ·

制作一个怀抱式婴儿床

怀抱式婴儿床是用一条宽约 10 厘米、长约 80 厘米、厚约 0.3 厘米的橡胶或硬质弹性塑料，做成的椭圆形支撑框架，外面用棉布包住，缝成的一个船形小床。可以用粗质帆布做底布，蒙上一层毛巾被，底下衬上泡沫塑料。床的两端用布兜打结成背带，可以斜挎在成人的肩上。婴儿在这种床内可以活动自如，平安稳当，父母可以用双手托抱小床，也可松开两手，让小床挎在肩上，放松一会儿。

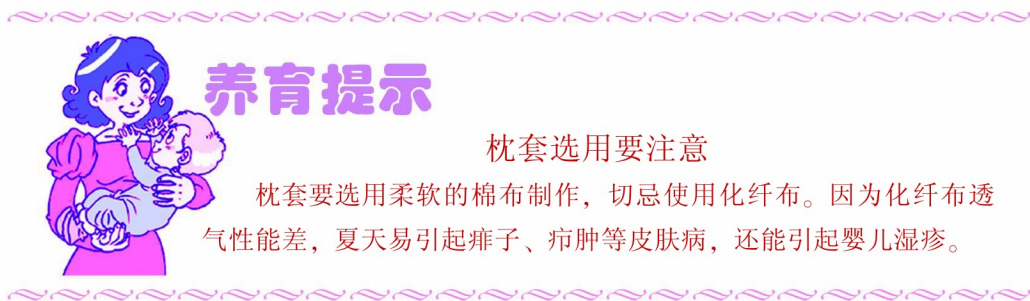


◎被褥

新生儿应有专用被褥，不可与父母共用。被子最好是用棉花新做的。棉花透气性好，容易吸汗，太阳晒后，比较柔软和蓬松。被子要易于拆洗，可以装在被套内。褥子不一定要新做，太松软的褥子会使婴儿身体下陷，导致脊柱弯曲，不利于睡眠。可将成人的褥子折叠变小给婴儿使用。褥垫应该舒适整洁，边角完好。褥垫边与床边距离不得超过两指宽。如果家中有人有过敏症史，那么，在选择褥垫、被子时要格外注意其质地、性质，以防引起各种过敏症。

◎枕头

新生儿的枕头约30厘米长、20厘米宽。可用荞麦皮做心，不宜装得太高，否则会使头颈弯曲，影响新生儿的呼吸和吞咽。其实，新生儿也不一定要用枕头，吐奶和打嗝会不断弄湿枕头。可用折叠的毛巾代替枕头。如果新生儿枕毛巾不舒服可再换枕头。



◎尿布

尿布是新生儿和婴儿时期最为重要的用品之一，要用柔软、易吸水的布做成。最好选用淡色的布来制作，以便观察大小便的颜色。如果家中有旧床单或旧的棉布衬衣、裤，也可用来制作尿布，但必须认真洗净，用开水烫后在阳光下暴晒消毒后才能用。尿布每块80厘米见方，准备30块左右。男孩的尿布前面厚一些，女孩的尿布后面厚一些。也可以准备一次性使用的纸质尿布、尿不湿等。

◎棉垫

为使被褥尽量少被尿湿，可准备一些小棉垫，放在尿布和褥子之间，以减少褥子被大小便弄脏弄湿的次数。棉尿垫的尺寸为30厘米见方。棉垫可用布和棉花制作，外用棉布做套，内用腈纶棉或涤纶棉做絮。用浴巾折叠也可以，但不要用塑料布做，因为它不透气。要准备6块左右。

◎小方毛巾

喂奶喂水时做围嘴使用，围嘴用于接婴儿流的口水，可围在胸前，并用带子固定在身后，最好准备5~6块。

◎衣服

新生儿皮肤娇嫩，毛细血管丰富，对冷热的调节功能差，抵抗力弱。所以，其衣服以冬天保暖、夏天散热，穿着舒适，不影响生理机能（皮肤出汗、手脚的运动等）为原则，最好用纯棉布、薄棉布、薄绒布自制，也可以选用其他新生儿穿过的衣服。衣服要质地柔软、装饰物少、色彩浅淡。



宝宝的衣服

衣服的胸围和袖口要宽松，以便穿脱。不要用扣子，而可以系带子。扣子会擦伤新生儿娇嫩的皮肤。衣服的接缝要少，接缝处及衣下摆毛边、衣缝朝外，以免衣缝太厚磨伤孩子的皮肤。新生儿颈短，不适合穿带领子的衣服。

新生儿不宜穿毛衣，天冷时可穿无领斜襟棉袄。前身要盖过肚脐，后身可以稍微短一些，以防尿湿。也可以穿后开口的小棉袄，不必穿裤子。夏装可为睡裙式单衣，高温天气可用布兜肚。所以，还要准备几个胸兜肚。

另外，还要有篷式拉链袋和婴儿帽，以备外出时用。婴儿的衣服不要准备太多，孩子长得太快，衣服稍小就要更换。



婴儿衣服不要用洗衣粉洗

洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠。这种物质进入人体后，对人体中的淀粉酶、胃蛋白酶的活性有很强的抑制作用，容易引起人体中毒。如洗涤不净，衣服上残留的烷基苯磺酸钠会对婴儿造成危害。因此，婴儿衣服忌用洗衣粉洗。

☉洗澡用品、药品

洗澡要准备澡盆、脸盆、脚盆、浴巾、毛巾、婴儿洗发香波、婴儿沐浴液、婴儿香皂、爽身粉、痱子粉等。

药品有酒精、紫药水、红药水、氯霉素眼药水、绷带、消毒棉签、消毒纱布、烫伤药膏等。

其他用品，如温度计、体温表、热水袋、便盆、手纸、废纸篓、小竹刀等。

☉奶瓶

如果是母乳喂养，需准备1~2个奶瓶，用以喝水、喝果汁。如果是人工喂养，就需要准备5~6个奶瓶。喂水和喂奶的奶瓶最好分开使用。奶瓶以200毫升的耐热玻璃奶瓶为宜。这样的奶瓶脏了就能看出来，用热水消毒也不变形。要瓶壁厚薄一致，外壁光滑，刻度清晰、准确；以宽口为好，便于清洗；塑料奶瓶不透明，脏了不易看出来。奶瓶也不宜过大，盛奶太多，孩子一次吃不了倒了浪费，留下又不卫生。

还要准备和奶瓶配套的奶嘴3~4个。奶嘴有软有硬。要根据婴儿月龄不同，决定奶嘴开孔的大小。奶嘴扎孔时要用酒精擦洗缝衣被针，然后在奶嘴上扎1~2个孔。孔洞不可过大，以防呛奶。可将奶瓶倾斜45°，以检查孔口的大小是否合适。倾斜时，内容物一滴接一滴地流出为合适。奶瓶、奶嘴每次使用前均要消毒，即把洗净的奶瓶、奶嘴放入锅内煮，奶瓶煮沸10分钟，奶嘴煮沸3分钟。

还要准备小食匙、奶瓶刷、保温桶、大口玻璃瓶、电热杯和奶锅。奶瓶刷弹性要好，一定要专用。保温桶用于盛热奶供晚上孩子喝。大口玻璃瓶用于存放消毒后的奶嘴，可用罐头瓶，但要有瓶盖。电热杯为夜间热奶用，奶锅要带把的。

二、第一声啼哭是爱的催化剂

“哇”的一声，宝宝终于降生了！母亲十月的艰辛，在这一刻得到了彻底的升华，让躺在产床上的妈妈不禁掩面而泣。宝宝的这一声啼哭，让母亲的胸中突然升腾起一股从未有的感觉，那就是对宝宝的爱。这一声啼哭，也让父亲明白了自己的责任，那就是从此要对孩子、孩子的妈妈更加宠爱有加。

■ 接近分娩的征兆

分娩日接近时，便会有以下各种征兆告诉孕妇即将临盆，但征兆出现时机，因人而异，较快者在怀孕 36 周便有感觉：

(1) 子宫底下降。一般是指胎儿开始下降，因此，孕妇在呼吸时会感到比较轻松，胃不再受到压迫，感觉比较舒畅，食欲也佳。

(2) 腹部膨胀。又称前阵痛，这是因为子宫敏感，稍受到刺激，便容易形成收缩所致。有时会有疼痛的感觉，却是不规则的阵痛，有些人甚至还会有腰酸的现象。

(3) 尿频。这是胎儿头部下降压迫膀胱所致。特别是在夜间，孕妇必须三番五次起床解尿，这就预示分娩期即将接近了。

(4) 胎动减少。这是胎儿头部下降至骨盆腔难以活动所致。

(5) 大腿处鼓胀。大腿或膀胱附近有鼓胀的感觉，甚至会痛得难以举步。

(6) 分泌物增多。主要是子宫颈口处的分泌物增多，而且呈黏稠的状态，其作用是润滑产道，使分娩时胎儿易于通过。

(7) 体重不再增加。原本持续增加的体重不再增加，甚至会有减低的情形。

· 专家指导 ·

分娩时的饮食原则

一是少食多餐。二是食物应高热量。三是食物要易消化。四是摄入足够的水分。五是宫缩间歇及时进食保持体力。



■适时住院

当开始生产的征兆十分明显时，当然必须马上入院待产。以下所述即为入院的时机：

(1) 破水时。即表示已开始生产，所以不论白天或夜晚，都应立刻入院。先垫上一层厚厚的脱脂棉，再用丁字带固定，然后马上坐车到医院。在家生产的话，要静静地躺在床上休息，并立刻联络助产士。

(2) 只流出带血的分泌物，但收缩仍不规则时，不必急着送孕妇上医院，先观察情况，等子宫每隔 20 分钟持续 30 秒以上的规则性收缩时，再入院生产即可。如果到医院的车程在 1 小时之内，此时再送医院时间仍绰绰有余。如果是在家生产需联络助产士，时间也十分充裕。但是当阴道流出大量带血的分泌物时，即使尚未感觉有规则的收缩，也表示生产已进行到相当的程度。尤其是经产妇出现这种情况时，即使毫无收缩的感觉，也要马上住院比较安全。

(3) 子宫已有规则的收缩，但尚未出血时。如同前项，先观察情况再伺机而动。不论是否有出血的现象，只要收缩的间隔缩短、增强，且每次持续 30 秒以上时，就要立刻住院。

(4) 除了上述的情形，如果遇到不知该如何处理的情况，可打电话向医生或助产士询问。请人代为询问时，务必将下列情形如实地告诉医生或助产士：

子宫何时开始收缩？目前收缩的情况是规则或不规则？每隔几分钟收缩一次？每次持续几秒？

有无带血的分泌物？如果有，何时出现的？量的多寡？与收缩的前后关系为何？目前是否仍持续出血？

有无破水？如果有，何时出现的？量的多寡？流出的情况如何？



分娩征兆明显时应立即入院

■选择分娩方式

◎阴道分娩

正常情况下胎儿都是从产道分娩的，只有特殊情况时才实行剖宫产。有的产妇不了解这两种分娩的特点，临产后该做剖宫产的不愿意做，能从产道生产的硬要医生给她剖腹。这是孕妇必须正视的一个重要问题：选择何种分娩方式好呢？

胎儿一般都经过阴道分娩，这是一种正常的分娩方式。阴道分娩时子宫收缩所引起的各种变化，对胎儿出生后的独立生活是有益的。一是子宫收缩使胎儿胸部有节律性的压缩和扩张，胎儿肺部能加速产生一种磷脂类物质，使出生后的肺泡有弹力，容易扩张，并可将吸入肺中的少量羊水挤出，这对胎儿出生后的呼吸极为有利。二是胎儿娩出就像游泳时仰头伸出水一样，先头顶再顺次按额、鼻、口、颈娩出，一阵阵的子宫收缩和相对抗的内盆阻力，可将胎儿鼻子和口腔中的黏液挤出，也便于接生人员及时拭去，防止首次呼吸时吸入。而剖宫产的胎儿就没有这种有益的经历。三是阴道分娩时，胎头受压充血，对胎儿的呼吸中枢有刺激作用，出生后容易激起呼吸而啼哭。

· 专家指导 ·

丈夫是最佳的陪产人

丈夫在产程中给产妇心理和精神上的支持是其他人所不能取代的，并且在促进夫妻感情上有一定的积极意义。丈夫在生产过程中最主要的是给产妇一些精神鼓励，陪伴在妻子身边，握住妻子的手，给予抚摸，或给予语言上的鼓励和关爱。分娩结束后，夫妇一起回忆分娩经过，共享分娩感受，可增进彼此间的感情。



◎剖宫产

在下列不得已的情况下，才可以剖宫产：

- (1) 孕妇骨盆狭窄，产道有阻塞，胎儿过大或胎位不正，产程过长或子宫颈口不开大，估计通过阴道分娩确有困难。
- (2) 产前有大出血，包括前置胎盘、早期剥离，为了确保产妇的生命安全。
- (3) 胎儿情况不好，剖宫产作为抢救胎儿的手段。

剖宫产有许多不利因素：主要是出血多，容易感染发炎，手术后体力恢复较慢，还可能在日后发生肠粘连。而且子宫上留有疤痕，如果第一个孩子出生后发生意外，再次怀孕分娩时就有可能发生子宫破裂的危险。所以，除特殊情况外，还是不要剖宫产为好。

至于有的产妇怕分娩疼痛，要求剖宫产，也没有这个必要，因为手术后麻醉药效力消失后，疼痛会更厉害。所以，能阴道分娩者，应尽量争取阴道分娩，这是最顺乎自然的分娩方式。

剖宫产胎儿出生时，常需要很快切断脐带，从胎盘得到的血液比较少，出生后容易贫血和体重下降。大量事实证明，剖宫产儿的死亡率比阴道分娩的要高。至于阴道分娩时的胎头变长，是胎儿分娩的适应过程。出生后在很短的时间内可恢复，不留任何痕迹，对阴道产和剖宫产这两类产儿的智力发育调查证明，两者并无显著的智力差异。

■母爱的重要性

由于宝宝无法自行进食、更衣或寻求庇护，因此他发出的声音，甚至连他的眼神，都是特别设计来激发那些能喂他和替他穿衣服的人的关爱及保护之心。

当然，母亲首次看到新生的孩子时，总是本能地想伸手抱他。这是世界上最自然的反应了，它和亲子依恋关系的其他层面一样，都满足了孩子某些特定而根本的需求。出生时爱不仅是情绪上的必需品，更是生理上不可或缺的要件。缺乏了爱，以及缺乏伴随爱而来的抚摸和拥抱，婴儿很可能凋萎、死亡。这种现象的名称叫做消瘦症，是从希腊文演变而来的，原意是“逐渐消耗殆尽”。19世纪有一半以上的新生儿是死于这种病症；一直到20世纪初，弃婴收容所里因病死亡的孩子，都还有近100%是死于此病。这些孩子的死因很单纯也很突然，都是因为没有拥抱他们。今天消瘦症的病例比较少了。然而不幸的是，还是有很多宝宝欠缺照料，医生称他们为未能茁壮成长的婴儿。

即使是一丝关怀，也能在缺爱的孩子身上创造小奇迹，这是由一位研究出生体重不足孩子的研究者所发现的。体重不足的孩子的发育速度比一般孩子来得慢，以前总把这归咎于生理因素，最常怪罪的就是脑部轻微损伤。这位研究者认为或许还有别的解释。他注意到，这



要经常抚摸宝宝

些婴儿刚出生的几个星期内，经常是隔离在小儿科的加护病房里，这些病房的高科技设备可以满足他们的任何需求，但就是不能提供给他们爱和拥抱。

而这正是这位研究者认为不对的地方。所以他在他的病房中挑选了一组婴儿，请工作人员连续10天，每天每隔1小时花5分钟摸一摸他们。5分钟不算很长的时间，而且护士毕竟不是亲娘，但即使如此，抚摸却产生了惊人的效果。比起那些没有被触摸的婴儿，这些宝宝体重增加得比较快，发育得比较迅速，而且体格也比较强壮。

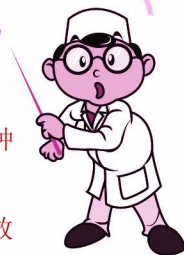
这个研究发表了几年后，另一个研究小组也展开类似的测试，而且做了一项改变，那似乎也是一项关键的改变。他们把原先的小儿科护士，替换成亲生母亲。一开始并没有太大的差别，这些婴儿就像其他有亲子依恋关系的宝宝一样，全都健全地发育着。但是研究者4年后再来检验这些孩子时，有一项重大差异便出现了：相对于那些未被抚摸的孩子，被抚摸孩子的智商平均高出了15分。

当然，这些孩子在1岁、2岁和3岁时的表现也很重要。智力不是一出生就恒久不变的，也不是无中生有的。智力需要孩子的家人、朋友和老师不断提供刺激。亲子依恋关系把母亲和孩子结合在一起时，不仅让了解及关爱宝宝的人获得更多力量，也让婴儿得到更多有助于情绪及智力发展的刺激。

· 专家指导 ·

抚触的条件

- ①保持房间温度在25℃左右，每次做抚触的时间以不超过30分钟为宜。
- ②妈妈和宝宝都应采用舒适的体位，卧室要安静、清洁，可以放一些轻柔的音乐做背景，有助于妈妈和宝宝的放松。
- ③选择在宝宝不太饱或不太饿的时候进行。
- ④为宝宝准备好毛巾、尿布及替换的衣服。



三、初为人父母须知

一个婴儿的诞生，对他的母亲、父亲来说，可能是一份永恒的回忆、一个毕生梦想的实现。但对孩子本身而言，这个时刻的重要性更不只于此，因为这是个会在他性格上留下永久记录的事件。他如何诞生——不论是痛苦或轻松、顺利或艰巨都将深深影响他将来的为人，以及他对周围世界的看法。不论他5岁、10岁、40岁或70岁，他看世界的方式依然有一部分是和他刚出生时看世界的方式一样。

■ 激发你心中潜藏的母爱

对于刚出世的宝宝来说，除了吃奶的需要，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为从宫内来到这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用语言（哭声）与微笑来传递他的内心感受。

宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲轻轻地呼唤宝宝的名字时，他就会转过脸来看母亲，好像一见如故。这是因为孩子在宫内时就听惯了母亲的声音，尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会很理解似的对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。这一动作，是宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

新生儿能分辨母亲的气味，喜欢和母亲在一起，喜欢闻母乳的香味。妈妈特有的气味会使宝宝感到安全、满足。

新生儿出生后，尽量不要让其离开母亲，经常由母亲抱在怀里，让他有肌肤上的接触感；在听觉上有母亲的一些声音，如母亲的说话声、心跳音；嗅觉上有母亲的特殊体味、乳汁气味等。当孩子醒着时，用录音机放胎教音乐，让他听到在宫内已听过几个月而倍感熟悉与亲切的音乐。

通过母亲哺乳，孩子能够从母亲那里得到精神上 and 身体上的满足，当母亲怀抱孩子与他对视时，孩子也享受到了视觉接触的快乐。在母亲提高声调向孩子讲话时，孩子看到母亲脸部表情和嘴唇的动作，似乎也用同样微妙的动作（特别是四肢的动作）来进行应答。这种“感情感应”是语言发展的最初阶段，与引导和促进将来的认知能力有联系。因此，在孩子醒着时，母亲应经常抱抱他，跟他做身体上的接触，多和他讲讲话。