



新手父母
成长课

〔德〕克萊斯汀·克拉斯卡－呂戴克◎著 劉景姝◎譯



专业的护理知识 | 宝宝的日常生活 | 宝宝的成长发育特征
一本书，将月嫂、儿科医生全部“请回家”

小儿不难养，只要新手父母肯用功

让孩子
健康度过第一年



新手父母
成长课

让孩子 健康度过第一年

(德) 克莱斯汀·克拉斯卡 | 吕戴克◎著 刘景姝◎译

图书在版编目(CIP)数据

让孩子健康度过第一年 / (德) 克拉斯卡-吕戴克著; 刘景姝译. -- 武汉: 长江少年儿童出版社, 2016.6

书名原文: Unser Baby

ISBN 978-7-5560-2069-0

I. ①让… II. ①克… ②刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第038882号

著作权合同登记号: 图字17-2014-158

Unser Baby - Glücklich und gesund durchs erste Jahr

Published in its Original Edition with the title

Unser Baby - Glücklich und gesund durchs erste Jahr

by Compact Verlag GmbH

Copyright © 2010 Compact Verlag GmbH München

This edition arranged by Himmer Winco

© For the Chinese edition: DOLPHIN MEDIA Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授予海豚传媒股份有限公司,

由长江少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

让孩子健康度过第一年

[德] 克雷斯汀·克拉斯卡-吕戴克 / 著 刘景姝 / 译

责任编辑 / 傅一新 佟一文 佳

装帧设计 / 张青 美术编辑 / 熊灵杰

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 深圳市星嘉艺纸艺有限公司

开本 / 889 × 1194 1 / 24 6印张

版次 / 2016年6月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-2069-0

定价 / 36.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

阅读咨询热线 / 027-87391723 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

前 言	005
-----	-----

01 第一章	
宝宝的护理	007
家庭的新成员	015
最初的准备	009
换尿布：方法与频率	013
宝宝的身体护理	017
特别篇 婴儿瑜伽	024

02 第二章	
宝宝的饮食	027
母乳喂养	028
母乳喂养的常见问题	032
缓解哺乳压力	036
何时断奶？	043
奶瓶喂养	045
宝宝的辅食	048
如何准备辅食	051
特别篇 宝宝学游泳	052

03	第三章	
	宝宝的日常生活	055
	睡 眠	056
	啼 哭	060
	背起宝宝	063

04	第四章	
	宝宝的成长发育	065
	身体发育	066
	宝宝的反射	067
	宝宝的体重	071
	宝宝的身高	072
	宝宝的头围	074
	宝宝的听力	075
	宝宝的视觉	076
	宝宝的运动	078
	宝宝的第一步	083
	宝宝的语言发展	086
	特别篇 婴幼儿按摩	088

05	第五章	
	宝宝的健康	089
	第一年中必要的检查	090
	典型的婴幼儿病症	096
	特别篇 幼儿儿歌——学习语言乐趣多	138



新手父母
成长课

让孩子 健康度过第一年

(德) 克萊斯汀·克拉斯卡 | 呂戴克◎著 劉景姝◎譯

图书在版编目(CIP)数据

让孩子健康度过第一年 / (德) 克拉斯卡-吕戴克著; 刘景姝译. — 武汉: 长江少年儿童出版社, 2016.6

书名原文: Unser Baby

ISBN 978-7-5560-2069-0

I. ①让… II. ①克… ②刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第038882号

著作权合同登记号: 图字17-2014-158

Unser Baby - Glücklich und gesund durchs erste Jahr

Published in its Original Edition with the title

Unser Baby - Gl ü cklich und gesund durchs erste Jahr

by Compact Verlag GmbH

Copyright © 2010 Compact Verlag GmbH München

This edition arranged by Himmer Winco

© For the Chinese edition: DOLPHIN MEDIA Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授予海豚传媒股份有限公司,

由长江少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

让孩子健康度过第一年

[德]克雷斯汀·克拉斯卡-吕戴克 / 著 刘景姝 / 译

责任编辑 / 傅一新 佟 一 文 佳

装帧设计 / 张 青 美术编辑 / 熊灵杰

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国  新华书店

印刷 / 深圳市星嘉艺纸艺有限公司

开本 / 889 × 1194 1 / 24 6印张

版次 / 2016年6月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-2069-0

定价 / 36.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

阅读咨询热线 / 027-87391723 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

前 言	005
-----	-----

01 第一章	
宝宝的护理	007
家庭的新成员	015
最初的准备	009
换尿布：方法与频率	013
宝宝的身体护理	017
特别篇 婴儿瑜伽	024

02 第二章	
宝宝的饮食	027
母乳喂养	028
母乳喂养的常见问题	032
缓解哺乳压力	036
何时断奶？	043
奶瓶喂养	045
宝宝的辅食	048
如何准备辅食	051
特别篇 宝宝学游泳	052

03	第三章	
	宝宝的日常生活	055
	睡 眠	056
	啼 哭	060
	背起宝宝	063

04	第四章	
	宝宝的成长发育	065
	身体发育	066
	宝宝的反射	067
	宝宝的体重	071
	宝宝的身高	072
	宝宝的头围	074
	宝宝的听力	075
	宝宝的视觉	076
	宝宝的运动	078
	宝宝的第一步	083
	宝宝的语言发展	086
	特别篇 婴幼儿按摩	088

05	第五章	
	宝宝的健康	089
	第一年中必要的检查	090
	典型的婴幼儿病症	096
	特别篇 幼儿儿歌——学习语言乐趣多	138

怀胎十月，宝宝终于出生了！在过去的这段时间里，宝宝在您的肚子里平安而迅速地发育着。经历了怀孕期间的种种，您肯定早已满怀喜悦地期待着这一刻了。随着宝宝的到来，您的生活也即将翻开新的一页。

刚出生的宝宝还如此幼小，一切都要依靠爸爸和妈妈，他们需要大人无微不至的呵护。宝宝在第一年里的成长尤为迅速，也就是说，在最初的十二个月里，宝宝的成长变化是一生之中最为显著与重要的！

接下来，迎接新爸爸新妈妈的将是一段既紧张辛苦又令人激动的时光。在这段时间里，您会与宝宝共度幸福时光，当然也会遇到一些麻烦。刚刚拥有第一个孩子的年轻父母们常会面临由此带来的巨大挑战。这些挑战常常让新爸爸新妈妈感到束手无策：宝宝会在夜晚不停啼哭，爸爸妈妈却无可奈何。他们需要面对无数的问题：什么时候应该给宝宝喂奶？多久喂一次？什么时候换尿布？什么时候该用奶瓶给宝宝喂奶？什么时候开始给宝宝喂米饭？当宝宝长第一颗牙时应该做什么……

在照顾宝宝的同时，年轻的父母还要适应从二人世界到三口之家的转变。从现在开始，他们就要学会兼顾孩子、配偶、工作与朋友了。

在宝宝出生之前，爸爸妈妈就已经需要为迎接宝宝出生准备各种手续了，从填写申请到登记注册，一项都不能少。然而，这也只是刚刚开始。新生儿必须要接受各种检查，接种各种疫苗，在不同的成长阶段接受定期体检。现在，父母不仅要在照顾新生儿的同时兼顾家务，还要注意家庭各成员间的关系。

在最初的十二个月里，新的家庭会遭遇许多未知的挑战。父母必须努力让自己成为育儿专家，不仅能从容应对宝宝肚子疼这类小问题，还能在宝宝生病时悉心抚慰，并且懂得合理安排儿童膳食等等。

本书将会就以上种种问题为新爸爸新妈妈答疑解惑。我们会为大家提出很多实用的建议，使您能在第一年照顾小宝宝时感到更为从容与轻松。

01

第一章 宝宝的护理



家庭的新成员

随着宝宝的到来，家里的一切都发生了翻天覆地的变化。以前的生活模式彻底被颠覆：起床、上班、回家或和朋友聚会将不再是您的主要生活内容。从现在开始，家庭一切活动都将以孩子为中心。您会在第一时间觉察出生活的巨大改变。也许新爸爸新妈妈不会在意，因为对宝宝的喜爱以及为人父母

带来的美妙感受足以弥补这一切。我们常常能够看见许多父母在婴儿出生第一天，甚至第一周里都愿意守候在宝宝的床边。父母悉心呵护着宝宝，很快便能够准确地了解到宝宝的需要，并感受他的喜怒哀乐。



实用小贴士

●向助产士寻求专业的护理经验

新生儿出生前后，助产士都会起到不可忽视的作用。因此我们建议新父母向助产士寻求专业的护理指导。每位准妈妈，尤其是第一次当妈妈的女士都应该寻求助产士的专业帮助。不管您是准备在家里或是医院里生孩子，都应该由受过专业训练的助产士对您和宝宝进行护理。每一位准妈妈都有权要求助产士的专业护理。

最初的准备

宝宝就要出生了，爸爸妈妈会满心期待、充满喜悦地准备可爱的小衣服和婴儿车。细心地做好准备是非常必要的。

宝宝的衣服

第一套婴儿服应当在宝宝出世以前就准备好。买来的婴儿用品都是崭新的，在给宝宝穿上之前，我们至少要把衣服洗一遍。如果衣服掉色，也能将浮色及时洗去。新生儿不需要太多的衣服，一般来说尺寸选52或59就行，这要取决于宝宝的体重。

如何给宝宝挑选衣服？

- 3~4套内衣（和尚服、连体服、分体内衣、连脚裤，可以根据个人喜好准备）
- 根据出生季节，考虑是否需要准备一些稍厚的外衣

- 2~4 双袜子
- 选择纯棉质地的衣服
- 1~2 顶帽子

怎样布置婴儿房？

• 婴儿床自然必不可少，最初几周也可以用婴儿车代替婴儿床

- 一个睡袋
- 床单被罩
- 给婴儿换衣服或尿布的操作台
- 带盖的马桶
- 条件允许的话也可以考虑安装电话以及音乐盒



室外穿衣

宝宝出生后，爸爸妈妈或许迫不及待地想带宝宝出去散步，或到邻居家串门。这时您需要特别注意宝宝的穿衣：既不能让他受凉，也不能穿得太多。那么，怎样判断宝宝穿衣的厚度是否合适呢？我们可以将手指放在宝宝的后颈感受他的体温，如果宝宝的后颈温暖干燥，说明穿衣的厚度比较合适；如果感觉宝宝脖颈处过热，就可以为他摘掉帽子或脱掉外套。需要特别说明的是，在最初几周中，帽子通常能够很好地保护新生儿避免着凉，因此即使是

在室内也最好让婴儿戴着帽子。

日常护理

以下几样物品是新生儿的日常护理中必备的：

· 几条柔软透气的小毛巾。既可以当尿布，也可以用来为宝宝擦嘴。因为哺乳后婴儿常常会在睡觉时发生吐奶的情况。这时，在宝宝头部或嘴边放一块这样的小毛巾就会非常方便。有时候妈妈会将小宝宝抱在肩头拍嗝，这样有利于宝宝的消化。这时候可以在肩头垫上一块这样的小毛巾，那么即使宝宝打嗝呕吐也不怕弄脏衣服了。

- 婴儿护理产品，如面霜、婴儿油、湿纸巾、爽身粉等
- 1~2条带帽的婴儿浴巾
- 水温计

知识链接

母子连心

母亲与婴儿出生后的第一次交流就会将母子紧密联系在一起。当妈妈第一次将幼儿揽在怀中，那份感动与喜悦之情是难以言表的。许多父母在婴儿出生时都会喜极而泣，他们会感到对自己的孩子怎么看也看不够。