

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

● 张晓芳 鲁大凌 编译



家庭实用育儿手册

(京)新登字 145 号

家庭实用育儿手册

[英]休·乔利 张晓芬 鲁大凌 编译

中国工人出版社出版、发行(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所经销

北京师范大学印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:12.625 字数:270000

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月北京第 1 次印刷

印数:1—10100

ISBN7-5008-1053-9/G·160 定价:6.75 元

前 言

人们常常问我，父母阅读育儿书籍，电台、电视台播放育儿节目是否必要？我们大家都不会反对无论是男人或是女人在承担每一项工作以前需要得到专门的训练和指导。抚育孩子无疑是每一对夫妇要共同承担的首要任务且义不容辞。这项非同小可的使命同样需要科学的指导和训练。而这本书采用的最新的研究成果会教给你去做这一切，指导你如何去爱你的孩子，帮助你减少对孩子健康的担心。如果你真是爱孩子，也就是在帮助孩子更加热爱生活。

我们中的大多数人抚育儿童所遵循的仍然是父母当初抚育我们的传统方式。而父母的经验又来源于上一辈人，如此周而复始，繁衍了人类的一代又一代。如果我们其中有的人有幸在小的时候得到过父母良好的养育，那他们至少比那些智力相同，但童年时代因种种原因而不幸福的人拥有良好开端。童年生活对确立一个人的未来极为重要，它包括孩子全部的智力潜能是否被充分开发，孩子是否具有安全感，是否形成了良好的个性，童年生活如此重要，通过书籍和宣传媒介向所有父母宣传早期教育是否必要显然是不言而喻了。

现代的母亲理所当然地认为她们的宝贝要拥有最现代的育儿方式，她们会得到专家的指导而毋须完全听从母亲的意见。上一辈人不一定是这一辈人的最好指导者。这绝不是贬低祖母所给予的巨大帮助——的确很遗憾，这种帮助由于当

今结婚的女儿很少与父母同住而无法给予。但是，当代的母亲不一定比她们的母亲懂得多。同时，也不要认为专家就一贯正确。要由你自己对别人给予的指导进行选择，无论是上辈人的经验，还是来自专家的指导，最终还得由你决定是否适合你的婴儿。

今天的父母在抚育孩子方面很可能比上一辈做得好。他们进一步认识到早年生活的重要性，由于懂得了这一点，他们更加注意，避免差错。特别是父亲正在承担起积极关心孩子发育的责任。我相信这是人们接受了父亲有权力留在分娩现场的结果。在我的医院，95%的父亲要求与他们的妻子在一起。不仅母亲，父亲也感受到了期待。夫妻共同创造了一个新生命，他们渴望一起体验分娩的经历这是很自然的。丈夫在妻子分娩中能够给予的帮助不胜枚举，他在孩子降临人世之时就投身于对孩子的关心之中，其结果将对家庭产生重大影响。

本书是写给父亲和母亲两个人的。书中使用“你”这个字时，我一直想的是你们两个。同样，写到婴儿，我用了“他”，在全书，“他”意味着男孩子或女孩子。本书的许多读者是初做父母的人。书中用了大量的篇幅介绍对婴儿和小孩的照料。早期的启蒙教育如此重要，而人们急切需要学习和了解的也是早期阶段的知识。

我们希望，每位父亲或母亲记婴儿日记。读这本书之后，希望你能花更多时间描述孩子不同阶段的发育，而不是仅仅记录他们的体重。记日记是为了描述新的事件，而不是仅仅记录下一连串事件发生的时间。本书会指导你，强调应该记录哪些重要事件。

如果你给孩子记日记，那将是非常有趣的事情，你会因两个完全正常、基本条件相似的孩子发育时的不同而惊异。

你还会发现，当孩子长大成人，记录她或他发育的日记会成为一本珍贵的书。尤其是那些照片说明。将来，他或她会喜欢把日记拿给妻子、丈夫和孩子看。

每一个父母应根据孩子发展中的个性和技能去努力理解孩子的行为方法，不要机械地去解释孩子的行为，什么“吞进了空气”或者“出牙”，什么“由于懒惰”或者“疲倦”，对孩子个性和技能的了解，可以使你看到把婴儿头6个月里的多数行为表现归于“吞进空气”是多么荒谬，如果你在婴儿6个月的时候能正确看待“吞进空气”的说法，你就不会猛然间用婴儿此时的出牙来解释以前怪罪于“吞进空气”的行为表现。

我不认为会有“懒惰”孩子这种事情，但是，我承认孩子的某些行为被成人视为懒惰，孩子天生具有如此旺盛的精力，如果他们没有表现得精力充沛，那么，不是身体有病，就是情感受挫。情绪烦闷与身体有病一样，都会抑制孩子蓬勃的精力。

因“疲倦”而哭啼的婴儿，一旦排除了引起啼哭的原因，就会时时显露出愉快的神情。“疲倦”极不可能是孩子啼哭的原因，正常婴儿疲倦时比成人有一个优势，无论在什么地方，他可以随时睡着。

读过这本书之后，我希望你更多地感到能够运用你的本能对问题做出决定，能够更好地排除上辈人抚育孩子所确立的清规戒律的影响。时常回忆一下你的童年时代，站在孩子的角度来评定他的需要，这有助于理解孩子的行为举止，有助于懂得怎样最有效地帮助他。

今天的父母喜爱他们的孩子，我希望通过阅读本书能帮助你更加爱你的孩子。

目 录

1. 怀孕与分娩

怀孕 (1) 产前检查 (2) 胎儿会遇到的种种危险
(5) 吸烟与饮食 (7) 孕期的工作 (10) 情绪的影响
(11) 孕妇学校 (11) 选择医院 (12) 取名 (15) 分娩
(15)

2. 为婴儿做准备

事先考虑 (16) 家务管理 (17) 布置孩子的房间
(18) 为新生儿准备用具 (20) 婴儿衣服 (26) 尿布
(29)

3. 新生儿

分娩后的日程安排 (33) 常见的忧虑 (36) 出生后
头几天 (42)

4. 产后照顾你自己

在医院里你的烦恼 (48) 了解你的婴儿 (49) 夜晚
(50) 最初几天的感觉 (51) 出院 (54) 产后检查 (55)

5. 母乳喂养

决定是否母乳喂养 (56) 了解母乳喂养 (61) 给婴
儿喂奶 (66) 夜间喂奶 (75) 乳疮问题 (76) 难弄的婴
儿 (78) 奶量不足 (80) 断乳 (86) 厌恶母乳喂养 (88)

6. 人工喂养

母乳喂养与人工喂养 (91) 选择牛奶混合物 (94)
喂奶前的准备工作 (96) 瓶子的消毒 (98) 配制牛奶
(100) 人工喂养婴儿 (101)

7. 照顾新生儿

帮助与指导 (106) 给婴儿洗澡的最佳时间 (108)
怎样给婴儿洗澡 (111) 给婴儿换尿布 (114) 洗尿布
(115) 叠尿布的三种方法 (116)

8. 睡眠与啼哭

需要多少睡眠 (118) 把婴儿放在床上 (120) 外出
(126) 避免麻烦 (126) 早期的啼哭 (127) 三月绞痛
(135) 晚上外出与按时睡眠 (138) 夜间睡眠被打断
(140) 午睡与休息 (141) 解决睡眠问题 (143)

9. 新生儿对家庭生活的影晌

减少孩子之间的相互妒嫉 (147) 料理家务 (151) 感
觉忧郁 (153) 照看婴儿的人 (158) 挑选母亲替代人
(163) 工作的母亲 (166) 所有的孩子都是宠儿吗 (172)
祖父母 (176)

10. 低出生体重婴儿

低出生体重的原因 (182) 来自父母的问题 (185) 早
产儿引起的问题 (186) 给早产儿喂奶 (187) 早产儿在
家里 (188)

11. 孪生儿

异卵双生和同卵双生 (191) 实际问题 (193) 抚育
双胞胎 (196)

12. 混合喂养

金科玉律：灵活变通 (200) 学习吃 (203) 应该遵

循的一般原则 (205) 准备婴儿的食物 (208) 饮食 (210) 维生素 (212) 维生素的补充 (214) 喜欢吃与不喜欢吃 (216) 喂养出现的问题 (217) 餐桌礼貌 (222) 几个阶段 (223) 吃饭问题与上学的孩子 (225)

13. 孩子的生长与发育

生长 (229) 发育 (234) 新生儿 (239) 学习坐 (243) 你的婴儿能活动了 (245) 手的使用 (248) 学习说和听 (252) 鼓励语言的发展 (256) 父母的作用 (258)

14. 训练孩子大小便

应该什么时候开始 (260) 帮助孩子自我训练 (262) 大便的控制 (263) 夜间不尿床 (264)

15. 出乳牙及保护牙齿

出乳牙 (268) 出牙的各种反应 (270) 牙齿的保护 (271) 清洁孩子的牙齿 (274) 看牙 (275)

16. 免 疫

为什么要免疫 (279) 免疫的作用 (280) 保护新生儿 (281) 免疫类型 (282)

17. 管教与惩罚

管教和惩罚的区别 (288) 适应社会 (291) 父母的权力 (292) 向孩子解释管教 (293) 防止麻烦发生 (295) 出生6个月 (298) 6个月至18个月 (299) 18个月至上学 (303) 5岁以上的孩子 (305) 一起生活 (307) 对管教的极端态度 (309) 惩罚与恐吓 (314)

18. 游 戏

游戏的重要性 (320) 与你的婴儿游戏 (321) 哪一类游戏最好 (324) 帮助孩子游戏 (326) 与伙伴一同游

戏 (330) 玩具 (334) 不同年龄孩子的玩具 (335) 孩子的小动物 (338)

19. 培养社会性与开始上学

学前教育 (342) 幼儿园 (343) 上学 (346)

20. 故事、童谣与电视

故事和童谣 (350) 电视 (353) 选择电视节目 (356)

21. 与孩子交谈

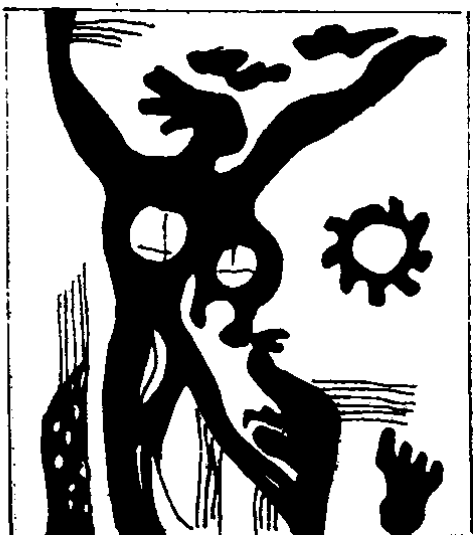
性教育 (359) 手淫 (368) 裸体 (371) 与孩子谈死 (372)

22. 收养孩子

收养的原因 (378) 等待时期 (378) 照料婴儿 (380) 抚养中遇到的问题 (382)

23. 单亲家庭

离婚 (386) 失去一位亲人：丧亲的孩子 (390) 独自一人抚养孩子 (395)



1. 怀孕与分娩

怀 孕

这一节不是关于怀孕的逐月逐日，异常详细的流水帐。只不过谈谈即将做父母的人们可能会遇到的忧虑。这些忧虑很可能集中到一点即认为在怀孕期间，你的行为，例如饮食、饮料、大夫开的某些药物，甚至你的情绪会影响尚未出世的孩子的发展和健康。

事实上，父母对自己孩子的发展感到负有部分责任，而不是被动地等待，任其自然发展是自然的，也是必需的。任其自然，是因为你已经有所准备，一旦孩子降生，即对他负起全部责任。在孩子的誕生日远未到来之时就关心着他，将有助于你逐渐向做父母过渡，孩子的诞生给了你们俩做父母的实践机会。中国人认识到了这一点，将孩子的誕生日称为第一个生日，这意味着中国人比世界上其它地方的人要

大一岁。关心也是必需的，因为这会促使你去请求并接受产前常规检查——而这是为你尚未出世的孩子所能做的最为有益的一件事情。

1. 怀孕的时间与计划生育

怀孕之前你需要做哪些准备？有怀孩子的最佳时间吗？至今为止，对一个婴儿来说，怀他的最佳时间就是健康而快活的父母想要他的时刻。

计划生育：计划生育能够使夫妇按照自己的希望推迟生孩子的时间。但这并不意味着每一个按计划出生的婴儿都比出生在不利时机或无望环境中的婴儿幸运。母亲般的抚育是包含各种感情的，绝不同于抚育机器。井然有序并不总是有效，为了婴儿长时间等待，以使每一件事都办得丝毫不差，这一点永远也办不到，生育一个健康孩子的最佳时间既不在妇女生育期的开端，也不在即将终止的时候。

2. 残疾的危险

少数父母应该问问自己是否应该生育孩子？如果他们已经有了一个残疾孩子，他们有权力也有责任接受指导，了解再次生育残疾孩子的可能性。医生、儿科专家、遗传学家通常会向已经有了一个残疾孩子的父母就危险的规律性提出自己的某些看法。对于没有孩子而又认为可能会生下残疾孩子的父母，只可能告诉他们人类生育中常见的危险，告诉他们残疾孩子与母亲生育年龄有关。

产 前 检 查

1. 定期检查为什么必不可少

怀孕期间，你的身体与正在生长的胎儿的联系总在不断变化。这一变化应该得到监查，从而迅速发现重要的或异常的情况。孕妇自己并不能准确判断每件事情是否正常，因为

她个人的感觉未必能反映出胎儿的状况。怀着带 Rh 因子婴儿的母亲会感觉良好，尽管胎儿通过胎盘正遭受到来自母亲血液中抗体的危害。你血压升高，但你也许仍自我感觉很健康。然而，如果血压高未得到发现和治疗，会减少血液通过胎盘对胎儿的供应，给胎儿造成严重后果。同样，怀孕期间患有某种严重疾病不一定会影响胎儿，尽管疾病会使你对胎儿的安全担心。

怀孕期间，无论你感到非常健康，还是病了几周，心情沮丧，就它们本身的影响来讲，对胎儿的健康和发育不会表现出有所不同。相反，因怀孕而苦恼或忧虑的母亲在婴儿出生之后，仍会感到压力。这种压力能够通过母亲抚养婴儿的态度影响到他。

怀孕期间始终接受定期检查非常重要，这些检查从来不是浪费时间，即使你在检查之前要不耐烦地等待很长时间，然后，所有检查都很正常。定期检查至少能够使你放心，而且给你提供了一个就所担心的问题请教医生的机会。要敢于提问题，即使是很小的问题。另外，我希望你的丈夫能陪伴你一起走进医生的诊室，那将更好。

一旦发现了异常或具有潜在危险的情况，如果发现迅速，就可以进行某些有益的治疗。有时医生会决定让婴儿提前降生，有时医生也许能够避免早产的威胁。这些决定可以使婴儿得到一个良好的开端，并能挽救他的生命。然而，只有定期去检查，医生才有可能及时采取措施。

医生会问你两次定期检查之间，你是否发现了某些危险的迹象。会告诉你孕期如何保护你的乳房，解答你提出的母乳喂养或人工喂养的问题。

2. X光和超声

医生能够使用X光或超声波扫描，这两种方法获得胎儿在子宫内的图象。X光检查已经不再是孕妇产前定期检查的一部分，所以，如果医生认为有必要用X光给你做检查，你也许会担心。胸部透视和拍牙齿的X光照片时，医生会把一种特殊的围裙盖在你的腹部上面，以保护胎儿，而且这种检查通常要推迟到怀孕三个月以后再做。只有当医生怀疑你骨盆太小或形状不对，婴儿无法安全降生时，才会使用X光检查。

医生完全清楚不加区别、盲目使用X光检查所产生的可能的危险，所以，使用的方法，检查时间和次数都受到严格控制。孕妇腹部X光检查对胎儿的威胁是极小的，与遇到一个无知医生的危险相比，它显得微不足道了。实际上，如果由于一些意料不到的问题而发生难产，胎儿会遭到更多的危险。而这些问题在胎儿出生之前可以通过X光检查来发现。

超声可以代替X光对子宫中的胎儿进行常规检查。超声检查就是利用高频率声波在一台光学显示仪上显示出声学“图象”。它用来诊断多胞胎，测量胎儿大小，确定妊娠月份、胎儿及胎盘的位置。

3. 探测可能存在的残疾

超声扫描用来做为羊膜穿刺术的辅助手段。羊膜穿刺术是一种能够在孕早期探测胎儿可能存在先天性畸形的一种技术。从子宫中抽取少量漂浮着胎儿细胞的羊水进行检验，可以确诊染色体异常，尤其是那些导致唐氏综合症的异常。也可以检验甲种胎儿蛋白的程度，因为在某些脊柱裂病例中甲种胎儿蛋白偏高。

现在，许多医院为那些年龄偏大的母亲提供了这种常规

检查。如果检验结果是阳性，父母可对是否终止妊娠作出选择。有一点应该提到，即使通常在怀孕 16 个星期之后才做这种检查，检查过程中也会有流产的危险。再者，检验本身复杂，难度大，时间又长，一般在抽取羊水之后 3 至 4 周才能得知结果，这使得随之而来的终止怀孕会让一切有关的人感到伤心。

染色体检查还能测定胎儿性别。不过，事先知道性别并没有什么好处，尤其是胎儿性别不合父母心意时。因此，检验室不报告胎儿性别已逐渐形成惯例，所以，产科医生或助产士是不知道胎儿性别的，你问他们，他们也无法回答你。

4. 糖尿病

怀孕期间，糖尿病必须用胰岛素严格控制，因此，患有糖尿病的孕妇需要比别人更为经常地去找医生。如果你患有糖尿病，产前护理显得尤为重要。有了这种特殊护理，胎儿就能不受任何影响。不过，很有可能要使胎儿提前降生。

胎儿会遇到的种种危险

一旦你怀疑怀孕了，应立即去找医生，因为，怀孕的最初几周是胎儿发育的最关键时期，也是抵御外界伤害最脆弱时期。如果你病了，医生给你开药，你务必告诉医生你怀孕了，这一点至关重要。

1. 风疹

常常出现这种情况，最需要你小心谨慎的时候，你还不知道自己怀孕了。来自外界的影响——风疹是大家熟知的，在怀孕前 4 个月它会严重伤害胎儿。不过，4 个月之后，风疹的危害一般就不存在了。对于母亲来说，风疹是一种轻微的病，但它可以导致胎儿畸形。

目前风疹疫苗很有效。在英国，为 11 岁到 14 岁的所有

女孩子都接种风疹疫苗。这意味着孕期染上风疹而导致胎儿畸形应该成为过去的事情。风疹疫苗无害、无痛，然而接种率很低。许多女孩子未接种疫苗。你应该确保在你怀孕前接种过风疹疫苗。

2. 采取明智的预防措施

某些其它传染病和某些被认为无害的药品影响了12周以内的胎儿，这是可能的。但同时，也有成千上万的母亲孕期得了病，吃了各种各样的药，她们的胎儿未受到丝毫伤害。一旦你怀疑自己怀孕了，又没有十分把握，最保险的做法是征求医生意见之前，不要随便吃药。这是保证安全的第一可行的措施，因为迄今为止，消除掉对胎儿造成危害的所有可疑药物是不可能的。

同样地，尽你所能避开各种传染是明智的做法。怀孕时，身体健康显然比生病要好，而且某些传染病是否伤害胎儿尚未被证实。也许种种因素的综合会给一些孕妇带来麻烦，对另一些孕妇却毫无影响。

极为关心你身体内胎儿的健康，对你来讲是天经地义的事情。但是，要努力不使自己完全沉湎于对胎儿可能遇到危险的担忧之中，因为很多危险实际上是毫无根据的。当然，你应该避免不必要的传染，例如，不要拜访患有感冒的邻居，但也不必因为害怕传染病，连电影也不敢看了。如果你病了，或出现了某种症状，医生给你开药，你要接受他的治疗。记住，医生肯定会权衡你的疾病对胎儿未知的潜在伤害和他开的药的未知的潜在影响，他会为你选择一种最好的办法。医生会牢牢记住，在给孕妇看病时，首先应该考虑尚未出世的孩子的健康。例如，抗菌素四环素会使婴儿的乳牙变黄，更易发生龋齿，而且还会影响骨骼生长。因此，如果需

要抗菌素，医生会避免使用四环素，而选择一种对胎儿无害的药物。

对药物给予胎儿灾难性影响的一个小小防备措施是从怀孕的角度，对所有新药物进行比以往更为彻底的检查。不过，要证明某种药物绝对无害还是不可能的，因为，确定许多先天性畸形的原因是相当困难的。即使一种常见药物或疾病确实能产生一些危险，然而，绝大多数孕妇和她们的宝宝在怀孕期间遇到过无数潜在的危难，而始终平安无恙，知道这一情况也是十分重要的。

3. 对子宫内胎儿的伤害

如果你摔了一跤，或撞在某件东西上面，你会担心伤害肚子里的孩子。没有人会建议你怀孕时爬到树杈上去取乐，不过，如果你只是跌在厨房的台阶上，是不大可能伤到胎儿的。胎儿躺在羊水之中，周围环抱着子宫壁和腹壁受到很好地保护。某些车祸中母亲丧生了，胎儿却能幸存。如果孕妇有孕早期流产史，孕早期偶然跌一跤会引起流产。摔跤肯定会产生“或全有，或全无”的效果，不是结束怀孕，就是胎儿无恙。

不管怎样，为了你自己的安适，怀孕时有必要学习用最佳方法屈身、伸懒腰，搬东西，有时，孕妇学校会传授这些知识。如果没有合适的学校或要到临产前才开课，就应该在怀孕时及早向医生请教，尤其是有流产史的孕妇，恰当的坐、站甚至躺也会使得怀孕后期不太难受。

吸烟与饮食

1. 吸烟的影响

怀孕期间吸烟能严重地影响胎儿健康和个头。孕妇一天吸烟超过 20 支，她的婴儿的体重要比不吸烟母亲的婴儿平均

少 170 克。这种差别不是由于吸烟者和不吸烟者分属于不同的社会阶层，吃不同质量的食物或具有不同的性格造成的。重量减轻是由于尼古丁降低了血量，减少了胎儿发育所需的营养物质的供给，从而对胎儿形成了危害性的影响。

如果你的婴儿比你的不吸烟邻居的婴儿轻了 170 克，这对孩子有什么要紧吗？当然，一个重一点的婴儿不会比一个轻一点的婴儿自发地更健康或发育更好。然而，对他不利的是他比应该达到的体重轻了 170 克，换言之，他母亲吸烟阻碍了他达到出生体重。这样的婴儿比获得了全部潜在出生重量的婴儿更脆弱。能够达到而没有达到一定的体重会严重影响某些器官的发育，尤其是影响怀孕后几周生长异常迅速的大脑。对怀孕期母亲吸烟的孩子进行智力测验，他们的智力明显地比较低，因为他们的大脑在怀孕期遭到了伤害。你不能回避这一事实，如果你怀孕时继续吸烟，你就是在伤害你的孩子。对孕期吸烟这一问题，唯一合理可行的建议是你应该停止吸烟 9 个月。

2. 酒精

最近几年已经明确酒精会有害地影响胎儿，这种疾病称为胎儿酒精综合症。婴儿比预期的要小，智力发育可能迟缓，可能出现身体，特别是脸部和四肢畸形，而且流产的危险也会增加。

是否存在一条孕期安全线，对这个问题还不甚了解。有的医生说社交性的软饮料没有危险，有的医生则建议停饮所有含有酒精的饮料，当然，狂饮滥喝肯定会引起相当大的危险。

3. 你应该吃两个人的饭吗？

除了戒烟以外，吃的食物超过你的需求，或选择特殊食