

Baby's First year Journal

海天译丛
海天出版社

婴儿成长日记

A Day-to-Day Guide to Your Baby's
Development During the First Twelve Months

(美)A·克里斯廷·哈里斯博士 著
杜慧贞 许勉君 译
小愚 校译

0~1岁婴儿发育的每日指导



婴儿成长日记

0~1岁婴儿发育的每日指导

(美)A·克里斯廷·哈里斯博士 著

杜慧贞 许勉君 译

小愚 校译

海天出版社
(中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿成长日记: 0~1 岁婴儿发育的每日指导 / (美)
哈里斯著; 杜慧贞, 许勉君译. —深圳: 海天出版社,
2004.4

ISBN 7-80697-106-8

I. 婴... II. ①哈...②杜...③许... III. ①婴幼儿
—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126923 号
著作权合同登记号: 图字: 19-2003-001 号

Copyright © 1999 by A. Christine Harris.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books, San Francisco, California.

海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 谢 芳 责任校对: 张 玫 刘翠文
封面设计: 王晓珊 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市庆新印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 13.75

字数: 140 千字 图: 180 幅

印数: 1-5000 册

定价: 56.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

致 谢



感谢 CHRONICLE BOOKS 出版社的副主编艾莉森·阿里夫
对本书专业且有效的指导，她把这个项目变成了一种乐趣。
衷心感谢加州大学的桑德拉·A·维拉，康森尼斯河大学的戴维斯和
芭芭拉·纳斯等几位图书管理员在研究上给予我的帮助。
感谢家人对我的不断支持和鼓励，使我坚持不懈地完成此书。
感谢鲍勃帮我解决了很多电脑问题。感谢希瑟对这本书的兴趣和热情。
感谢温迪（我的孙女，1997年11月17日出生）。她的出生为我提供了一个研究课题，让我重温婴儿出生后第一年所带来的喜悦。

目 录

前 言	1
个性化你的日记	5
你的新生儿	6
第 1 周开始了	9
第 4 周开始了	25
第 8 周开始了	42
第 12 周开始了	59
第 16 周开始了	74
第 20 周开始了	90
第 24 周开始了	106
第 28 周开始了	120
第 32 周开始了	135
第 36 周开始了	149
第 40 周开始了	165
第 44 周开始了	179
第 48 周开始了	194
第 52 周开始了	208
祝宝宝生日快乐!	212

前言

我们人类的生命中没有任何一个阶段的体格变化和发育程度像婴儿时期那般迅猛，在出生后12个月里的成长速度比以后任何阶段都快。在这段时间内，宝宝认识身边人、事、物，并作出反应的技能在不断发展。所有宝宝的成长经历基本上是相同的，但速度就因人而异。不过，宝宝是否比同龄人成长得更快或更慢并不重要，重要的是他对技能的最终掌握。在行为方面，不同宝宝之间的区别可以十分明显，但因性别不同造成的差异却微乎其微。

在婴儿期，人体的三个主要发展系统都会逐渐发育成熟。身体的发育包括总体的健康状况，身高、体重、身体比例、平衡性和协调性的变化以及内部系统和组织的成熟。认知的发展包括对知识的获取，思考、推断和解决问题能力的增强。这有赖于知觉、注意力、感悟力和语言习得过程的协调合作。社交—情绪的发展包括同种文化框架里婴儿与其他人互动的质量。这离不开人与人之间的相互依赖、融洽交流以及良好互动。

《婴儿成长日记》为宝宝头12个月的身体、认知和社交情绪的发展过程提供每日指引。在这个重要时期，初为父母的你也可以在此记录下自己的想法和所观察到的点点滴滴。本书根据宝宝的生日量身定做，设定了一个考虑到典型的婴儿成长发育大范围的框架，从而帮助你期待宝宝的下一步成长。另外，本书详细列出的对宝宝第一年的照看策略还为父母提供了优生指南（有任何问题或想法要随时咨询宝宝的健康顾问）。

（编辑注：有一点值得注意的是，本书中的人称代词有时用的是“他”，有时又用的是“她”，不过，具体某一天所描述的情况是适合所有婴儿的，而不仅仅是指男孩或女孩。）

对婴儿第一年的照看策略

在婴儿的照看方面，最必要的因素是一个能给宝宝温暖、热情和安全感的成年看护人。拥抱宝宝让她感到温暖；宝宝啼哭的时候及时予以回应，从而帮她获得信任感和安全感。安全感会鼓励宝宝进行新的尝试。一位值得信赖的看护人如果表现得一如既往，宝宝就会知道能从她那里得到什么。热情、体贴、可信的看护人能鼓励和促进宝宝的发育，但切勿太过心急，因为他们往往会把抚养宝宝当成头等大事。

促进宝宝的身体发育

- * 提供有趣的东西给宝宝看、听、嗅、尝和摸。
- * 把宝宝放在不同的位置，使她的视角经常变化。
- * 给宝宝时间和空间活动肌肉，发展平衡性和运动协调性。
- * 定期让保健医生给宝宝做检查，保证她的健康。
- * 保证宝宝的安全，远离有意或无意的伤害。

促进宝宝的认知发展

- * 给宝宝不同的体验。让他接触不同的地方和事物。
- * 给他提供一个丰富的语言环境，提高语言能力。
- * 给宝宝独自玩耍的时间和空间。
- * 了解发育过程，以便对宝宝的能力和理解力有合理的期望。
- * 帮助宝宝学习与年纪相符的自理技能。
- * 另外，一定要谨记，你的一切所作所为，都是宝宝模仿、学习的榜样。

促进宝宝的社交/情绪发展

- * 无条件爱你的宝宝，并且通过言语和行动表达你的爱。
- * 为宝宝提供一个稳定、可预测的、轻松的环境。
- * 帮助宝宝建立信任感和安全感。
- * 满足宝宝身体和情感的需求。
- * 在宝宝感受到压力或变化时安慰她并帮助她自我安慰。
- * 了解宝宝的性格/脾气。她对人和事的反应如何？她喜欢什么，不喜欢什么，害怕什么，或者逃避什么？
- * 经常和宝宝一起玩。
- * 帮助宝宝和其他人愉快地交流。
- * 记住，夫妻感情影响到宝宝与父母的关系。

纪律

对1岁以下宝宝的最佳控制方法是将分散与引导她的注意力相结合。通过将宝宝转移到不同的地方或者给她一点东西玩，把宝宝的注意力从某一物品或领域移开。

溺爱

父母也许会想，他们是否应该纵容宝宝的依赖行为，尤其是在别人认为这是“溺爱”的情况下。请放心。宝宝的依赖性对其最佳情感发育是健康的、可取的，也是必需的。在不同的发育阶段，宝宝需要来自家庭的不同资源。在头一年，各种体验以及对父母依附的满足度是十分重要的。抚慰受惊的宝宝又或是接受宝宝的依附并不是溺爱，也不会使宝宝胆小——这是安抚她和使她安心的行为，尤其当宝宝很害羞又或者适应能力比较差的时候。看护人如果总是顺着宝宝，从不对她说“不”，而且对她不设任何限制，那才是“溺爱”宝宝。

父母

- * 确保有一个可提供建议、支持和援助的资源网络。
- * 明白为人父母十分艰辛，亦充满着快乐和挫折。
- * 记住抚养小孩并非天生或本能的，而是一项经过学习获得的技能。

个性化你的日记

本日记的所有信息都以宝宝的出生日期为基准，按周记录。

足月出生的宝宝（在预产期前后两周内出生）：为你的宝宝记下《婴儿成长日记》的最简单方法是将宝宝出生那天当做第一天。然后用月历，每天按顺序一直记到宝宝的一周岁生日（如果那年是闰年，《婴儿成长日记》会在宝宝一周岁生日的前两天结束）。

早产的宝宝：因为发育年龄会比实际年龄更能准确地预测宝宝的行为，所以应该调整早产宝宝的实际年龄。3个星期或更长时间似乎不太可能对成长造成多大的影响，但在婴儿期却不一样。因为在此期间，宝宝成长的速度很快。因此，宝宝的发育年龄越准确，《婴儿成长日记》就越能提供准确的信息反映宝宝的实际发育过程。

计算宝宝实际年龄和调整后的年龄：

例子：

	年	月	日
今天日期	2003	12	04
出生日期	2003	03	16
实际年龄	0	8	18
早产了的时间	0	1	14
调整后的年龄	0	7	04
$\times 4 = 0 \quad 28 \text{ 周}$			

你的宝宝：

	年	月	日
今天日期			
出生日期			
实际年龄			
早产了的时间			
调整后的年龄			
$\times 4 = \quad \text{周}$			

在上面的例子里，一个按年历算约34周（8个月）大的宝宝，她的发育年龄算作28周（即7个月）会比较合适（因为她早产了1个月14天）。

有缺陷的宝宝（残疾宝宝）：有缺陷的宝宝在某些方面的发育可能会比同龄人落后，在记录宝宝第一年的成长过程中，父母要考虑到宝宝的特殊情况。

你的新生儿

外表

头：头部先出来的分娩会导致宝宝的头部暂时变形。宝宝的前额可能会扁扁的或有点向后脑勺方向倾斜。头皮可能会有些肿胀或起皱。

皮肤：除非是早产，否则宝宝的皮肤上只有少量或甚至没有胎脂。胎脂是在宝宝出生前就黏附在皮肤上的外衣，有保护皮肤、发育中的腺体和感官细胞的作用。在宝宝洗完第一次澡的24小时后，留在皮肤上的胎脂就会慢慢地被吸收。

除非出生时体形特别大，新生宝宝的皮肤通常会比较松弛和皱皱巴巴。

宝宝尤其是早产宝宝的前额、颈、肩膀和/或者背部会有一些细细的绒毛，称作胎毛。这些胎毛在几周或几个月后就会消失。

宝宝刚出生时肤色看起来红扑扑的或粉粉的，或者有小脓包。皮肤真正的颜色要在几个小时或几天后才会显现。90%的非洲、印度和亚洲裔的宝宝后背下方和臀部会有灰色或暗蓝灰色的斑块，被称为“蒙古斑”。这些斑块在一年内会慢慢褪去。

新生宝宝的脸上——尤其在鼻子和下巴附近——会有一些看起来像粟粒疹的颗粒。这是由未发育完全的油脂腺受堵塞引起的，无需治疗。过几周等油脂腺发育完全了，它们就会消失。

另外，皮肤上可能还会有一些叫做“咖啡色斑”的咖啡色胎记和/或者深红或浅紫色的叫做“葡萄酒色斑”的斑块。最常见的胎记叫“鹤咬”或“鲑鱼斑”。它们通常出现在后脑勺、颈部、鼻梁或眼睑等部位，是由毛细血管的膨胀引起的。各种形式的胎记通常都是无害的，它们的颜色会随着年龄的增长而变浅或变得不显眼——到2岁的时候，95%的胎记将完全褪去。

颜色：如果宝宝的手和脚看起来有点发紫，不用担心。事实上，每个新生宝宝的肢体看起来都会有点紫，有时是因为他有点冷，需要多穿衣服；有时是因为他的循环系统因未发育完全而略显迟缓。但是，如果这个问题一直存在或是宝宝的身体躯干也变得发紫的话，那就要带他去看保健医生了。

眼睛：宝宝的眼睑在出生后几天内也许会肿胀。按常规，所有新生宝宝在出生后都会马上被擦上抗菌的眼膏或滴入眼药水，以防止感染和保护视力。所以，宝宝的眼睑会有些分泌物或者肿胀。

耳朵：宝宝的耳朵在出生的过程中可能被折叠或挤得变形，但这只是暂时的，并不会影

响听力。

脐带：出生时，脐带会被剪到大约1英寸长，然后接受消毒。在宝宝出生后1到4周内，在脐带与肚脐分离之前，脐部要保持干燥（用酒精轻轻涂擦后让它露在空气中），不要用衣服或尿布去裹着它，以防受感染。脐带脱落之前，不要把宝宝放在浴盆里洗澡，而应该用海绵帮宝宝擦洗身体。

肿胀：分娩时，宝宝一般会从胎盘中吸收到大量的雌性激素，这些激素会引起男婴、女婴的胸部和外生殖器的肿胀（有时也会有分泌物）。几个月后，宝宝才能去除体内多余的激素，这对他们的男性或女性组织本身并无伤害。

行 为

呼吸：大多数新生宝宝的呼吸声较重。因为宝宝气管里的环状软骨还没发育完全。当吸入或呼出空气时，环状软骨就会发出“呼呼”的声音。宝宝平躺或侧卧时声音会更大。

头部控制：足月的宝宝在出生时就能使头部直立，但她颈部的肌肉还很松软，跟身体相比，宝宝的头又大又重。如果把足月的宝宝举起来，让她身体垂直，她能够把头保持在身体中线的位置片刻。如果让她趴着，她能把头抬起来并向两边转动。

移动：新生宝宝有时会很意外地来个翻身，因为他们的背部很圆。

身体姿势：出生后，当扶着宝宝坐直的时候，她的臂、颈和肩的肌肉会自动地使她的头抬起来。坐着的新生宝宝会试图通过提起她的下巴把头抬起来。如果把宝宝扶着站起来，她的臀部和膝盖部位通常会弯曲，站不直。

感觉系统：你的新生宝宝能感觉到疼痛，区分冷热，能听出他在母亲子宫时听到过的声音，也能辨别出母亲乳汁的气味。

视力：新生宝宝能短时间集中注意力到某一移动的物体上，但物体所处的高度一般是稍高或稍低于他平视的位置，距离眼睛8到10英寸的地方。

听力：宝宝对人说话的声音比其他声音更敏感，他们很多时候会停下来听人说话。宝宝

心跳和呼吸速度的变化都表明人说话的声音吸引了宝宝的注意力。

排泄：新生宝宝平均每天排尿10到15次，同时也经常会有大便排泄物——出生一周后，每天至少有5次。

刺激：新生宝宝对环境的变化很敏感。强烈的刺激例如视觉上的刺激会让宝宝感到紧张并影响他的行为。脆弱的、早产的婴儿特别容易受到各种刺激的伤害，例如噪音、触碰和强光。即使是友好的举动，比如父母靠得太近的笑脸，都可能引起早产宝宝的不安。

模仿：如果有示范，60%到70%的宝宝能模仿伸舌头的动作，40%到45%能模仿张嘴的动作。

身份确认：宝宝在医院时就已经被登记了脚纹和/或指纹，一般也都被量了体重、测了身高。

第1周开始了

0 1 2	日期:
-------------	-----

关键词:

- P** 身体发育
- C** 认知发展
- S** 社交—情绪发展

- 检查宝宝的出生证明是否正确无误。
- 咨询你的保健医生，看你是否已经有风疹（德国麻疹）免疫。如果还没有，要尽快注射预防疫苗。

P 宝宝出生后，医生通常会马上从他的脚跟和脐根抽取血液样本进行化验，一般会进行苯丙酮酸尿症（PKU）（一种常见的代谢性遗传病，缺少一种用于分解食物蛋白质的酶）、半乳糖血症（缺少一种用于正常消化牛奶糖分的酶）和甲状腺机能减退症的测试。非洲裔美国宝宝和那些有地中海或中东地区血统的宝宝通常还要接受镰形红细胞疾病的检查。因为他们患上这种病的几率较高。镰形红细胞疾病会引起红血球变形（从圆形变成新月形或镰刀形），因而携氧量会减少。不过所有这些情况都是可以治疗的。

C 刚出生时，大多数宝宝都会有一段半小时左右的安静警觉期。在这段时间，宝宝可能会盯着一个物体看上很久，也会与你进行眼神交流。之后，宝宝就会感到躁动不安和想睡觉。医生通常极力建议让宝宝侧卧或仰卧，而不是趴卧。

S 如果宝宝躁动，把手指放进嘴里吮吸，或者摸他脸颊时他的头左右摇摆或张嘴（一种称作觅食的反射），那他一定是饿了。宝宝通常每2到4小时会醒来喝一次奶，然后又开始酣睡。喝母乳的宝宝比喝奶粉的宝宝醒来的次数更多些，因为母乳更容易被消化，所以他们比喝奶粉的宝宝更容易感到饿。

小贴士：摄入营养充足的母乳能为宝宝提供发育所需的理想的营养平衡。这是宝宝出生后前6个月最理想的食物。另外，母乳喂养能使母亲每天额外消耗500多卡路里的能量，有助于其子宫修复，减低患乳癌的几率，也有助于早期的母婴关系。如果你需要有关母乳喂养的建议或想消除有关疑虑，可以咨询哺乳专家、国际母乳协会或你的健康顾问。另外，如果不用母乳喂养，可以选用含铁的婴儿配方奶粉。天然奶粉、低脂牛奶和一些营养含量低的牛奶都不能满足宝宝的营养需求。

你知道吗？如果宝宝是用奶瓶喝奶的，小心她一开始会因为吞食不及而呕吐。奶汁从奶瓶流出的速度要比从母亲乳房泌出的速度快。用奶瓶的宝宝必须学会在她吞下奶汁之前先阻止奶汁的流出；而吃母乳的宝宝则可以边吃边吞。另外，在这段时间里，宝宝还在清除出生前积累在呼吸道和肺里的羊水及黏液。

没有什么比这一天更珍贵的了。

歌德(J.W.GOETHE)

第 一 周	日期：
-------------	-----

宝宝的眼睛今天开始会有点肿胀并且 / 或者有些分泌物，把这个情况告诉医生。如果脐带头或脐带尾有分泌物（尤其是伴有臭味时），也应告诉宝宝的保健医生。这些现象表明宝宝可能受到一定感染，不过都是可以治好的。

P 出生后 24 小时内，宝宝就会有第一次大便。通常，宝宝的第一次大便会是黑绿色的，呈沥青状。大便中含有胎粪，这是出生前就积累在宝宝肠里的物质。一旦宝宝开始从口（而不是通过脐带）获得营养，他大便的气味和硬度都是会改变的。

C 照顾新生儿最困难的事之一就是尝试去解读宝宝的哭声。一开始，许多父母都担心他们不知怎样做才能让宝宝不哭，更担心是不是自己做得不对才引起宝宝哭了。事实上，哭是宝宝表达需要的惟一方法。父母最好能做的（除了保证宝宝已经吃饱、穿暖，身体也健康外），是在宝宝哭时给他充满爱心的安慰，千万不要让宝宝独自哭闹而不理他。

S 宝宝一天的生活包括这几种状态：活跃警觉期（想和别人交流和玩耍）、安静警觉期（较少交流，更多的是盯着看）、半梦半醒（目光游离，有些躁动，不想理睬）、熟睡（几乎不动，呼吸均匀）、活跃的睡眠（会动几下，会发出声音，眼球在闭着的眼皮底下快速来回转动，一受到干扰马上就会醒）。当你熟悉了他醒来睡去的规律之后，你会发现照顾宝宝会变得简单而容易多了。

你知道吗？ 宝宝腺体的内分泌系统和它们的分泌功能在出生时是发育得很不完善的。不成熟的内分泌系统的表现就是宝宝对外界压力（饥饿、潮湿、太冷、太热等等）的忍受力较差。当宝宝感受到外界压力时，他的血糖和体液含量会波动，因为他吸收摄入脂肪、蛋白质和碳水化合物的能力有所降低。因此，身体的不适会让宝宝变得烦躁不安。

重要提示！ 宝宝能对安抚性的抚摸做出反应。抚摸和搂抱有助于刺激宝宝的身体释放出生长激素，从而帮助宝宝成长。如果你的宝宝是早产儿，被人拥抱的温暖感觉——尤其是被父母抱在胸前肌肤相亲——有助于宝宝更快地长高、长胖。



我没有名字，我只有两天大。我应该叫你什么呢？我很快乐，快乐就是我的名字。快乐陪伴着你！
威廉·布莱克（WILLIAM BLAKE）

第3天给宝宝喂食就要比前两天频繁多了。

P 如果你发现宝宝打喷嚏或者咳嗽，不用担心。对新生儿来说，打喷嚏通常不是生病的征兆，而是一种天生的机能。他用这种方式来清除气管内的羊水、黏液、残余物和刺激物，使呼吸更顺畅。咳嗽也有同样的作用——能自动清理宝宝的气管。过一段时间后宝宝的呼吸才会均匀正常（要记住：她在出生之前可没有任何呼吸空气的经验）。当大脑和神经系统开始适应指挥肺部做有规律的运动，残留的羊水被排除出来的时候，咳嗽、浅喘和短暂的呼吸停顿都是很正常的。这些呼吸方面的反常现象不会引发将来呼吸系统的问题。

C 宝宝长到第3天的时候，她就可以区分出主要看护人和陌生人的声音了。她会饶有兴致地听她母亲读故事的录音，而不愿意听另外一位女性读同样的故事。显然，越熟悉的声音越能引起宝宝的兴趣。

S 如果母亲希望用母乳喂养宝宝，但因为某种原因无法实现，其实不要紧的，因为宝宝喝奶粉也挺好的。婴儿配方奶粉的营养也很丰富。而母亲也可以像母乳喂养那样抱着小孩喂。另外，无论是母乳喂养还是奶粉喂养，宝宝饿了就会哭着要吃；饱了就会呼呼大睡。

你知道吗？ 到今天或明天（宝宝出生后的第3天或第4天），当母亲的乳房开始胀大并有饱胀感时，通常就会停止分泌初乳，而产生普通母乳。如果这个宝宝不是第一胎，乳汁会来得更早些。不过通常来说，到第7天母亲才开始有乳汁。

重要提示！ 刚分娩完的母亲在家不要干太多的活，尤其是剖腹产的妇女们！宝宝出生后母亲最需要充分的休息，以补偿分娩时消耗的体力，以及夜里因为给宝宝喂奶而造成的睡眠不足。父母和家里大些的孩子应该把家庭清洁工作和娱乐活动摆在第二位。刚分娩完的母亲至少在6个星期内都不应该抬举任何超过她宝宝重量的物品。

笔记

养一个小孩就像是要推一架三角钢琴过气窗。

爱丽丝·罗斯福·朗沃思 (ALICE ROOSEVELT LONGWORTH)