



my baby



优质宝宝

养育手册



吴亭瑶 黄秀素
林淑真 高岱君 著



浙江科学技术出版社

my baby



优质宝宝

养育手册

吴亭瑶 黄秀素
林淑真 高岱君 著



图书在版编目 (CIP) 数据

优质宝宝养育手册/吴亭瑶等著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2002. 9

ISBN 7-5341-1979-0

I. 优… II. 吴… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 058958 号

本书由台湾上旗文化事业股份有限公司授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 在中国独家出版中文简体字版本。
版权所有, 翻印必究。

优质宝宝养育手册

吴亭瑶 黄秀素

林淑真 高岱君 著

浙江科学技术出版社出版

杭州钱江彩色印务公司印刷

浙江省新华书店发行

开本: 889×1194 印张: 6.75 字数: 150 000

2002 年 9 月第 1 版

2003 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 7-5341-1979-0/TS·314

定 价: 30.00 元

责任编辑: 沈 翊

封面设计: 夏季风

my baby



优质宝宝

养育手册

吴亭瑶 黄秀素
林淑真 高岱君 著



7/11/2014/15

浙江科学技术出版社

出版序

甜蜜一生的负担



从医院把宝宝接回家之后，你们与宝宝牵连一辈子的生活就此开始了，而且会发现，他的一举一动，都成了你们的生活重心。

不管是他的小手小脚挥啊挥的，还是他专心喝奶的模样，或是他甜甜的笑容，都会让你们有着满满的感动，并且感谢上苍赐予了这样一个美好的礼物。于是，你们对他的成长开始有了期待，想象他会坐、会爬、会走、会说话的样子，而那些惊奇与快乐终在无穷尽的想象中自由飞翔。

不过，甜蜜还是要有代价的，原本可以一觉睡到天亮的你们，现在却不得不在三更半夜起床，睡眠惺忪地安抚着哭闹的他，或为他泡牛奶、换尿布等等；而理所当然的，那些曾经属于你们的电影约会和烛光晚餐也就跟着渐行渐远了，亲密浪漫的时光再也不复返。是的，为这个小入几分的心、担的忧，就是你们甜蜜的负担。

要照顾好宝宝一定要做到心到、眼到、手到、口到。

心到：随时给宝宝充分的爱与细心的照顾，但千万不要太追求完美，以免造成双方的压力。

眼到：随时注意宝宝的成长与身体状况，一有不对劲，可以及早发现、及早矫正。

手到：适切的抚触可以给宝宝安全感，还能增加亲子之间的感情，所以不要吝啬对他的抚触与拥抱。

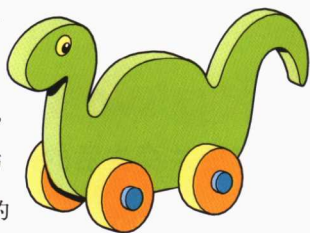
口到：不管宝宝是否能听懂你们的话，和他相处时要



把他当个“人”一样地对他说说话，让他习惯自己也是这个世界的一分子。

育儿虽然是一门大学问，但其实并不艰涩，只要是不懂的或处理不好的地方一定要虚心求教，过来人的经验都可以参考。尤其是在遇到挫折时，一定要找人诉说，让沮丧的心情平复，否则坏情绪会在不知不觉中发泄或者转移到宝宝身上，这对宝宝的心智及情感的发展会有不良的影响。

当个好父母并不容易，除了用心还是用心。同样地，想要做好一本育儿的书也不容易，孕育的过程不下于妈妈的怀胎十月，因为关于宝宝的事实在有太多的项目值得书写，而且不管再怎么仔细，仍然会有挂万漏一的疏忽感。本书为求精益求精，所有内容都是取自受过专业训练的妈妈经验谈，且汲取多方的意见，并请专业的医师及护士指正，以祈给父母正确及完整的育儿概念，让父母与宝宝共享美好的育儿生活，培育出健康快乐的下一代。



主编

林淑真

目录 CONTENTS



Starting with your baby

对宝宝的爱从迎接他开始

Prepare for baby012

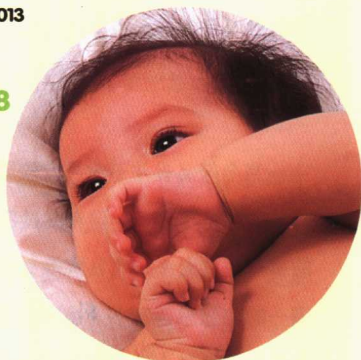
- ♥ 为宝宝准备的物品013
- ♥ 家里应做的改变017

Prepare for mother018

- ♥ 入院必需用品019
- ♥ 坐月子的需求021

Your new baby022

- ♥ 新手父母的调适023
- ♥ 新生儿的外观024
- ♥ 出生时可能出现的异状026



Living with your baby

与宝宝共度生活的每一天

Baby care030

- ♥ 当宝宝吵闹不休031
- ♥ 如何抱宝宝034
- ♥ 宝宝的照顾者038



Baby cleaning042

- ♥ 换尿布043
- ♥ 牙齿046
- ♥ 指甲048
- ♥ 洗澡049
- ♥ 头发054
- ♥ 耳朵057
- ♥ 鼻孔059
- ♥ 眼睛062



C O N T E N T S



Baby clothing.....064

- ♥ 宝宝的衣身大事.....065
- ♥ 宝宝的衣柜.....068

Baby eating.....076

- ♥ 母乳.....077
- ♥ 配方奶粉.....086
- ♥ 副食品.....090
- ♥ 奶瓶.....096
- ♥ 奶嘴.....098
- ♥ 餐具.....100



Baby education.....102

- ♥ 教育宝宝的原则.....103
- ♥ 语言.....104
- ♥ 音乐.....108
- ♥ 绘画.....110
- ♥ 常识.....112
- ♥ 数量形的能力.....114
- ♥ 生活习惯.....116



Baby health.....118

- ♥ 健康检查.....119
- ♥ 小儿科医生.....122
- ♥ 看诊EASY有效率.....124
- ♥ Baby与疾病.....127
- ♥ 宝宝居家健康.....139
- ♥ 家庭保健急救箱.....142

Baby massage.....144

- ♥ 亲密的抚触.....145
- ♥ 按摩的基本动作.....146
- ♥ 当宝宝出现状况时可以做的按摩.....149





Baby outing.....152

- ♥ 带宝宝外出.....153
- ♥ 宝宝远游时的必备药物.....154
- ♥ 宝宝外出的装备.....155
- ♥ 散步或到公园玩.....160
- ♥ 逛街.....161
- ♥ 去朋友家.....162
- ♥ 用餐.....163
- ♥ 长途旅游（无飞机）.....164
- ♥ 长途旅游（坐飞机）.....165



Baby playing.....166

- ♥ 亲子同乐的游戏.....167
- ♥ 认知的游戏（发展视觉、听觉、触觉及累积知识）.....168
- ♥ 肢体的游戏.....171
- ♥ 手眼协调的游戏.....173
- ♥ 有趣的游戏.....175
- ♥ 玩具.....177
- ♥ 游戏床.....179



Baby safety.....180

- ♥ 居家安全.....181
- ♥ 急救应变.....184

Baby sleeping.....188

- ♥ 优质的睡眠环境.....189
- ♥ 寝具.....192
- ♥ 婴儿床.....193
- ♥ 睡姿的选择.....194





CONTENTS

Growing with your baby

让宝宝与自己一起成长

Baby development.....198

- ♥ 宝宝的发展历程.....199
- ♥ 出生~1个月.....202
- ♥ 2~3个月.....204
- ♥ 4~5个月.....205
- ♥ 6~7个月.....206
- ♥ 8~9个月.....207
- ♥ 10~11个月.....208
- ♥ 12个月.....209
- ♥ 1~2岁.....210
- ♥ 2~3岁.....211



Baby memory.....212

- ♥ 记下他的样子.....213
- ♥ 录下他的声音.....214
- ♥ 写下事迹与心情.....215
- ♥ 留下他“成长的痕迹”.....216





How to use

使用说明

本书对宝宝的食衣住行育乐做了完整的概述，以方便父母随时查阅。

本书共分三大部分。第一部分是给宝宝的爱从迎接他开始(starting with your baby)，循序渐进地带领父母认识新生儿，并了解当宝宝来到家里后，父母必须为宝宝准备哪些东西。

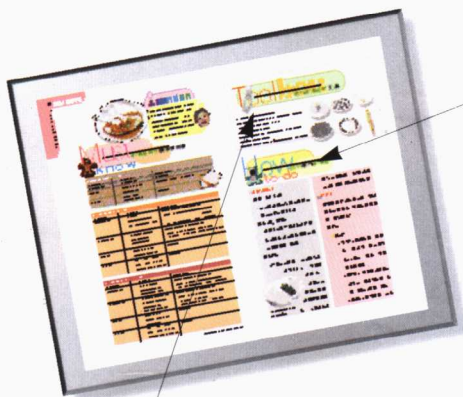
第二部分是与宝宝共度生活的每一天(living with your baby)，宝宝正式成为家庭的一员时，如何照顾他的生活起居是最重要的事，也是本书的重点所在。第三部分是让宝宝与自己一起成长(growing with your baby)，宝宝一天天的长大，父母在他的成长过程中应为他做些什么，在这一部分有详实的论述。

每一部分又针对各项关于宝宝不同的主题分成多篇阐述（依英文字母排序），篇中又分章细述，如宝宝睡眠(baby sleeping)篇，又分“优质睡眠环境”、“睡姿的选择”、“寝具”等章。主题明确，读者可以很快地查到想要的资讯。

依不同内容性质分为6种资讯：

Must know 的育儿必须知道观念





How to do 步骤性的说明



How to buy 购买宝宝相关物品的指南



Tool box 养育宝宝相关用品的介绍



Warning 错误的观念与应该警戒的事



Warning

别让宝宝睡太高的枕头

避免用过于柔软及太高的枕头，因为宝宝的力气不够，如果让他趴睡，容易陷在枕头中造成窒息。如果是平躺，太高的枕头也会影响宝宝的颈椎发育。



Attention 必须特别注意的事项



抱宝宝的动作宜轻柔，不要惊吓到宝宝，并须用双手环抱宝宝，注意提防，避免宝宝不小心挣脱而跌落。



听说

你溯游而上

停泊在缤纷的桃花源

而我

只能想象你的姿态

嬉戏在湛蓝的湖水

偶尔

溅起的水珠和潜泳的律动

会泄露你存在的秘密

偶尔

专心聆听或者静谧时分

会听见你细细的回声

于是我开始喜欢等待

等待相逢瞬间

你温柔绽放的笑颜

等待从今而后

甜蜜一生的负担





Starting

对宝宝的爱
从迎接他开始

with your baby



Prepare for baby

新手父母迎接新生宝宝的心情是相当喜悦的，因此在为宝宝准备东西时，常会被喜悦冲昏了头，看到什么都买，直到事后才发现有些东西根本就用不着，不但浪费了金钱也浪费了空间。所以，一定要做个理性的父母，该买就买，该省则省，因为一个小孩子的生活负担，从此就要开始。

新生儿出生1~2个月，所需的東西不宜一次购买太多，除非是必需品，否则可视宝宝的情况再慢慢添购。以下集合许多过来人的经验，列了“不多不少”的建议，至于建议以外的项目或数量，可在日后针对宝宝的状况，再决定是否购买。



为宝宝准备的物品

分类	项目	数量	内容说明	备注
衣	纱布内衣★	3	宝宝很干净, 最多见的是吐奶或流汗, 而纱布内衣不易脏且吸水性强, 容易清洗, 干得也快。宝宝第一个月长得最快, 所以不用准备太多。	冬天准备厚的内衣, 夏天准备薄的内衣。
	居家外衣★	3	可选择连身兔装(裤裆有开口)或上衣裤子两截式, 前者的好处是换尿布方便, 后者则有利于婴儿腹部的保暖。	冬天准备厚的长袖外衣; 夏天准备薄的短袖或无袖外衣。
	外出服★	1	前2个月的婴儿外出机会不多, 建议有一件适用于满月当天穿即可。	许多人会送小婴儿服当礼物, 尤其是家中的第一个小孩。
	包巾★	1	可用花纹美观、质地细致的浴巾替代, 包在外衣之外, 也可当盖被。	夏天比较少用到。
	帽子★	2	婴儿出院、满月后外出使用, 可保暖、挡风、挡冷气、遮阳。	注意里子最好是全棉, 质地柔软贴身, 不宜有塑胶材质。
物	纱布手帕	6~12	小婴儿容易溢奶或流口水, 尤其是喝奶时, 需要在其下巴垫上小手帕吸水, 可避免经常换衣的困扰。	
	小肚兜	3	适合用于喝奶以外的时间。	可以用小手帕或送小婴儿服隔2套的围兜替代。
	棉质毛巾	6	帮宝宝拍背排气或抱持时垫在大人的肩膀或手腕上, 须干净卫生。也可对折当宝宝的枕垫, 脏了就要更换。夏天时还可当宝宝的盖被。	可用原本要做尿布使用的白布巾代替, 因质好耐洗, 且脏了马上知道。
	袜子★	1	除非天气很冷才需要穿, 否则建议多让宝宝脚接触空气, 以利排汗。	许多送礼的婴儿服多有配套, 因此不需准备太多。

分类	项目	数量	内容说明	备注
衣物	手套★	1	除非怕宝宝抓伤自己的脸才有需要戴手套。可 选用网状手套，以利婴儿排汗。不过建议多让宝宝手指灵活运动、发展触觉。	许多送礼的婴儿服多有配套，因此不需准备太多。
	纸尿裤	1~2	新生儿的纸尿裤准备：一两袋即可，有些医院或朋友会送，且宝宝前3个月的成长速度很快，可能很快就会换成小号。	许多人会把尿裤当礼物，建议让他们分别送小、中、大(S、M、L)号的纸尿裤，免得过多用不完。
	大支奶瓶	3~6	喝奶用，宜选择塑胶瓶身，且素面、花纹较少为宜。	勿给新生儿喝太多水，以免增加肾脏负担。
喂食用品	小支奶瓶	1~2	喝水、漱口用。	
	消毒锅	1	可以用不锈钢锅代替，加水煮沸消毒即可。	依经济情况而定。
	奶瓶夹	1	夹消毒过后的奶瓶、奶嘴。	
	安抚奶嘴	2	外形宜与奶瓶奶嘴接近，宝宝较能适应。	不一定要给宝宝安抚奶嘴。
	奶粉携带盒	1	外出携带奶粉用。	
	配方奶粉	6	建议第一个月全程喂母乳，如有需要，才添购配方奶粉。	可听朋友、护士或医生的建议；亦可选择较知名的品牌。

