

智慧家长

# 新生儿

Understanding What Your Baby Needs  
国际儿科专家这样教妈妈

〔澳〕霍华德·希尔顿 / 著 马楠 / 译

你  
的  
孩  
子  
健  
康  
无  
限



上海遠東出版社

智慧家长



# 新生儿

Understanding What Your Baby Needs  
国际儿科专家这样教妈妈



〔澳〕霍华德·希尔顿 / 著  
马楠 / 译

 上海远东出版社

BABY ON BOARD by DR. Howard Chilton

Copyright © 2003 by Howard Chilton

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Simplified Chinese translation copy right © 200\_ by Shanghai Far East Publishers All Rights RESERVED

本书由 Finch Publishing Pty Ltd 授权上海远东出版社独家出版。

未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

## 新生儿 国际儿科专家这样教妈妈

---

著 者 / [澳大利亚] 霍华德·希尔顿

策划编辑 / 徐维东

责任编辑 / 李巧媚

装帧设计 / 姚 荣

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 世纪出版集团

**上海远东出版社**

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

**上海远东出版社**

制 版 / 南京展望文化发展有限公司

刷 / 商福中书馆上海印刷股份有限公司印刷

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2004 年 7 月第 1 版

印 次 / 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/18

字 数 / 286 千字

印 张 / 14.666

插 页 / 2

印 数 / 1—5 100

---

ISBN 7-80661-984-4

图字: 09-2004-326 号

G·430 定价: 28.00 元

# “智慧家长”出版缘起

“妈妈，这是什么？”

“是花。”

妈妈很自然地回答。

有耐心有责任的妈妈总是很自然很直接地回答孩子各种各样的问题。

“妈妈，这是什么？”

“是花。一朵花。一朵美丽的花。你看是什么颜色的？”

“红色。”

“像什么一样呀？”

“像喇叭一样。”

“你真棒！你看到了什么？”

“你看到了……”

“不，是‘我’。”

“我看到了一朵美丽的红花，像喇叭一样的。”



每当我与女儿对话的时候，总能说上这么一段长长的话。久而久之，没到三岁的女儿就会用很多形容词、量词、代词甚至成语来描述她的所见所闻了。

我也曾是有耐心有责任但缺少方法的妈妈，问什么答什么。但我喜欢看书，看各种各样的书，总能从中得到很多启发。我想，千万个孩子有千万个模样，千万个父母有千万种育儿方式，别人的成功不一定适合我，但是教育理念很重要，理念总是指导方法的。有了先进的教育理念，你就知道你的孩子应该是怎样的又应该怎样去启发她。在孩子看来，妈妈只是与她聊天而已，她不知道妈妈精心设计了“陷阱”让她钻呢。妈妈的

“陷阱”也是儿童心理学家、育儿专家所传授的。

说实话,看别人家的孩子如何轻轻松松上哈佛、北大,总有一种隔靴搔痒的感觉。而看儿童教育、心理专家在跟踪研究千百个孩子之后得出的结论和方法,能直接帮助我从容面对孩子。自然,这样的图书不如案例好看,但是先进的教育理念就像金子一般蕴藏在里面。真的,你也可以找着的。

我是孩子的妈妈,又是编辑。我想我有责任用图书来传递专家们的研究成果、先进理念,给有责任心有爱心的父母。于是,在对比了市场上纷繁芜杂的素质教育类图书以后,在与同部门的编辑一起做了读者调查以后,我们决心通过我们的努力向年轻父母推荐我们的素质教育类图书“智慧家长”系列。

我们的观点是:

**孩子的素质教育应从源头——父母——抓起**

我们的宗旨是:

**用图书传递先进的教育理念**

**用理念提升自身的育儿智慧**

**用智慧指导明智的教育行为**



愿我们的孩子永远健康、快乐、灵气!

# 引言

刚做了父母的人在最初的几个星期里，都会有两大问题：缺乏睡眠和有帮助的建议。

第一个问题属于个人调整范围内的；第二个则很麻烦。宝宝的一些事情引得每个人都来帮忙。少数老年男人会在购物中心让年轻的母亲们停下来给她们提供几句关于母乳喂养的建议，而祖母们的嘴更是什么事情都拦不住……

身兼悉尼一家大型妇婴医院的新生儿护理主任一职，20多年来我自己对提供建议也相当在行。但是我发现还有一种更好的办法，就是通过告诉父母自然进化是如何设计新生儿的，通过解释宝宝的由来和基本的生物知识，以及他们所希望降生的社会形式，我们就能够使得家长们自己琢磨出应该如何料理他们的宝宝。

年轻父母需要空间和自主权，这样他们能够保持对情况的控制，不过他们也需要信息，这样他们就能享受为人父母的乐趣，减少不必要的担心。

我们每个人都是不同的。每个人都以不同的方式处理生活中的状况，这是我们的条件和环境造成的结果。通过生儿育女，我们传承了我们童年获取的信息，而这些信息微妙地影响着我们的心态和行为。因此，有些妈妈，举个例子，必须和她的宝宝一起睡；另一些则发现这条路通向的是灾难。

不过，有了对宝宝的角色怎样形成和小小新生儿如何活动的基本了解，就能够帮助年轻父母们找到照顾他们宝宝的最佳办法，而不再需要求助于朋友和专家们没完没了的建议。

霍华德·希尔顿

# 目 CONTENTS 录

|          |   |
|----------|---|
| 引言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一部分 开始阶段的基本信息

1. 第一天：“快速定心指导”帮你应对新生  
宝宝(谁有时间阅读得更多?) ..... 3
2. 迷信和期待 ..... 7



## 第二部分 医院里发生了什么?

3. 你那宝宝的出生经历 ..... 17
4. 了解新生宝宝的身体 ..... 29
5. 最初的几天 ..... 48
6. 重要的医护问题 ..... 67
7. 母乳喂养 ..... 75

## 第三部分 进化与宝宝

- 8. 自然进化如何设计我们的宝宝? ..... 97
- 9. 宝宝怎样征服父母? ..... 114
- 10. 和你的宝宝一起睡: 迷信与真相 ..... 126

## 第四部分 在家里发生了什么

- 11. 在家里安顿下来 ..... 139
- 12. 后来的医护事宜 ..... 150
- 13. 急腹痛与哭闹的宝宝 ..... 168
- 14. 防疫接种 ..... 182
- 15. 包皮环切的决定 ..... 201
- 16. 婴儿猝死综合症 ..... 209
- 17. 所有父母承担的隐忧 ..... 214
- 18. 产后抑郁症 ..... 219
- 19. 后几个月: 宝宝和他们的需要如何发展  
..... 230

尾声: 为人父母的禅和艺术 ..... 247

译后记 ..... 248



# 第一部分

## 开始阶段的基本信息



## 1



## 第一天：“快速定心指导”帮你应对新生宝宝(谁有时间阅读得更多?)

这些信息你可能在宝宝出生的当天就会需要。接待了太多的访客,你既疲劳又兴奋,当然没有时间拿起书。如果你恰好看到这两页,那别的内容就可以留着等以后再看。

- 大多数宝宝在出生后的 24 小时里会排出黏液似的的东西。如果这样的东西卡在他们的喉咙里,有的宝宝还会“脸色发青”。

别担心,宝宝们有很好的本领把黏液排出气管。让他们平躺着不会有问题,也不会发生窒息。小宝宝,正如我将在本书中多次提到的,被大自然设计得刚好适应出生及出生后的生活。

- 宝宝在出生后的第一天或以后几天中,皮肤上会出现红痕,看上去像是被蚊子叮过似的。在接触尿布或衣服的部分,这些红痕更常见。

这种皮疹叫做“中毒性红斑”,是皮肤对外界接触,特别是对棉制品这类纺织物的一种反应。这种红斑没有害





处,没有刺激性,而且会不治而愈。并不表明你的宝宝皮肤过敏。

- 母乳在大约两天半以后才会到来。这以前,宝宝在进食方面毫无规律,有时连续吃奶,有时则长时间睡觉。

你的乳房在最初的两天里只会分泌几滴初乳。因此,对有些宝宝来说,不值得为此醒来。让他想怎样就怎样好了。反正母乳随后就到。你的工作是好好保护乳头,不要被宝宝的小嘴弄伤了。

- 请一个助产士来帮助你将宝宝正确贴近乳房。

像其他灵长类动物一样,我们的宝宝并不是一生下来就知道正确的吃奶技巧——他们需要学习正确的做法。在掌握技巧以前,他们可能会弄破母亲乳头的皮肤。

- 当你感觉乳房渐渐变形而且充涨,这就说明 12 个小时之内母乳就会到来了。这时你的宝宝会开始频繁而且贪婪地吸食——他似乎不知满足(小“吃奶狂人”)。他会 24 小时一会儿上一会儿下地在你的乳房上不停折腾。给他吃吧。

不管他怎么做,肚子都不会疼,也不会吃进空气,他就是想吃,而且也会引导你的奶流出来。就由他去吧。

- 宝宝在子宫里是海洋生物,而且刚生下来全身也浸满了水。在最初的几天里,他们会慢慢干燥,体重也可能会减少 10%。

这就是为什么母乳需要缓几天才到来。其他动物的乳汁随着分娩就分泌了,但是人类需要拖后一些时间,以便让全身干燥。不要担心体重的减轻。这很正常,而且减少的只是水分。

- 不存在你的宝宝被喂得过分饱的情况。

你的宝宝正在努力促使足量的乳汁流出来。



过饱的宝宝会吐奶。没关系的。

- **不存在你的宝宝被抱得过多的情况。**

你的宝宝刚刚离开温暖安全的子宫。他很想知道自己在哪里。他听不到你心跳的熟悉声音，而那是他在你体内孕育时曾贯穿了他全部生活的声音。当他不安时，把他抱起来，让他靠在你的胸膛上听你心跳的声音。他会很快平静下来。

- **在这个阶段，你不可能把宝宝宠坏。**

宝宝与妈妈的接触越多越密切越好。他们不可能得到过度关注。也不可能在几个月内学会什么坏习惯。不要理睬那些相反的建议。

- **一旦母乳到来，鼻塞和黏液可能会重新出现。你的宝宝绝没有患上感冒。**

当你的奶水到来，奶量会增多数倍。宝宝可能会把奶水吸到鼻窦里，为不让奶水（如果他呕吐的话甚至还有胃酸）裹住这些组织脆弱的黏液层，组织壁会分泌更多黏液。这种情况可能持续数周，而且在你出院后，晚上可能会更厉害一些。

- **所有的宝宝都呕吐。但是，他们不应吐出胆汁。**

奶液回流是宝宝常见的一种现象。这并不表明他会因此受罪或有哪里不适。但如果他吐出胆汁（鲜绿色呕吐物）的话，就应该引起注意——赶紧找医生诊治。

- **尿液中出现的并不是血。**

在最初几天，大多数宝宝通过小便排出粉色结晶状的尿酸盐。尿布上的这种红色污迹并不是血，而且相当常见。随着母乳到来，宝宝吃到更多奶汁，这种现象就会慢慢消失。

- **凌晨2点也不要放弃母乳喂养！**

半夜时分经常让某些事情显得特别可怕——在白天，这些事情中的大部分并不显得那么糟



糕。如果你因为夜里感觉疲倦、烦躁又痛苦,宝宝也一直哭个不停,就不给他喂奶,那么第二天早上你一定后悔不迭。

还是白天再做决定吧——这会给你更好的机会,确保你做出的是正确的决定!

- **宝宝的成长并不需要特别多的睡眠。**

说宝宝只有睡觉才能长个儿是个迷信。他们无论如何都会成长。要不然,这个世界会满是侏儒!



# 2

## 迷信和期待



如果在孕期你认为已经收到了大量让你头晕的建议——那么等着看宝宝出生以后吧！



## 育儿法的迷信

你知不知道穿黑色的胸罩会让你的乳汁变色？治疗宝宝脸颊皮肤干燥的方法是用宝宝的湿尿片？还有一种帮助他排“肠胃气胀”的方法就是让他脸朝下趴在擗面杖上，把“胀胃气”滚出来或用暖的橄榄油按摩他的肚子（沿顺时针方向）？

我也不知道。但是这些都是亲朋好友给不知所措的年轻妈妈提供的建议。

一个确实十分普遍的见解就是宝宝不睡觉就不会长个。你可以想象一下为了让一个不安分的宝宝睡觉，家里

的环境得布置得有多“松弛”。

是什么迫使人们给年轻父母们强灌这些明显错误、没用而且自相矛盾的意见？我脑子里跳出来两个原因：

### 1. 要怪宝宝

小宝宝常常超级惹人喜爱。不仅是人类的婴儿，而且所有生物年幼时看起来都比成年以后更吸引人。让我们面对这个事实，在某种程度上，即使是冰冷的爬虫类，如幼小的鳄鱼也很可爱。我们的大脑好像固执地认为娃娃脸的形状和轮廓非常有吸引力——一个婴儿会引发我们呵护照料的欲望。这种欲望往往会让我们激情澎湃地提供帮助并参与进来。

因此，长得吸引人对宝宝来说是得以生存的强有力因素。古代更是这样，那时生孩子对母亲来说是件不安全的事。在现代产科学建立以前，母亲没能在分娩过程中活下来的事情经常发生，这时孩子就需要找别的人带他回家，照顾他。



## 化妆和宝宝

曾经有一种建议，说女人的化妆品和化妆术应该被设计成强调成人脸上的幼稚特征。于是我们把眼睛化得看起来更大，嘴唇更像花蕾，鼻子更柔和，容貌更温柔，而皮肤也更柔软。直觉地，这就使得脸部的吸引力增加了。

### 2. 这办法曾经对我有效，因此我的经验也适用于你

我最近参与照顾了一个小宝宝，他的母亲是一位成功的市政法律顾问，头脑敏捷得像捕兽夹。她本来决定先好好担任母亲的角色，哺乳6个星期以后就重返社会。时间过去了。第六个月的时候她认为孩子需要再稍稍延长一些哺乳时间。1年到了，她发现自己很难考虑什么时候重新开始工作。这时，用她的话来说，她相信“这个孩子就是她最大的成就”。如果一个如此聪慧的女人都会有这样

的感觉，那大多数母亲强烈渴望把自己来之不易的育儿智慧灌输给新步入母亲行列的姐妹们，就不足为奇了。

然而她们忽略了一点，那就是人类的婴儿非常坚韧而且适应力极强，对婴儿来说，正确的育儿法有千万种，因此这就不难理解为什么全部的育儿法加起来会互相冲突。另一个问题是，每一个热心的旁观者在让你按她们的办法做时，其实都在进行自己的投资——这会让她们的感觉非常好，而且增加了对你宝宝的参与感。

好在现在已经提醒你了，你可以处理这样的情况了。微笑着对她们说谢谢，然后忘了她们的意见。

记住，宝宝们像老靴子一样耐磨，而且只要爱他们就很难会在照料他们时犯错。所以找一个你信任——而且清楚他们自己在说什么的人——只听这一个人的话。然后，相信你自己的内在本能。

照顾宝宝的方法来自于常识、试验和错误。对了，你自己别忘了睡够觉！



在我的孕期中，我一直让手臂尽可能地保持下垂。我丈夫把厨房所有的架子都放低了，生怕我举手时会使得肚子里的孩子被脐带勒住。一个同事的太太也在待产，是她告诫我要这么做的。因为一些好心人曾警告过她怀孕早期的这种“危险”。而且，因为第一次做母亲，我们都很把这样的警告放在心上。



## 期望

别把你的标准定得太高。我曾有一位“知名患者”。她的孩子在出生时有一点小麻烦，吸入了羊水中的一点儿胎便。他又喷又喘，需要吸几个小时的氧气。特别监护室留了他3天，之后才送到产后病房与母亲团圆。但是事情还是不顺利。他进食困难，眼睛发粘，因为黄疸接受了光