

育儿圣典

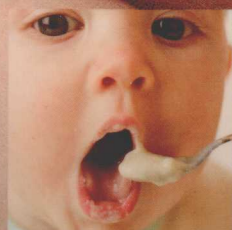
0~2岁婴幼儿养育全程指南

〔英〕苏·劳伦 儿科医师顾问 著
彼得·瑞德 全科医生

尉晓东 译



您所有的
期待……

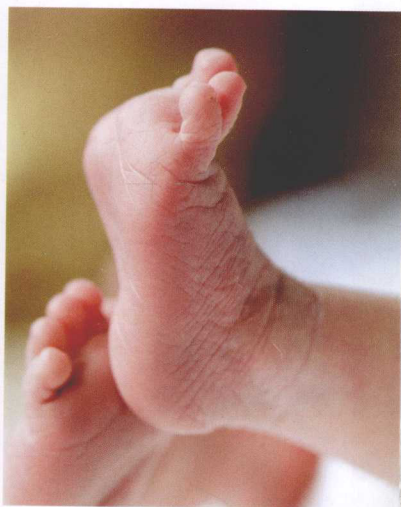
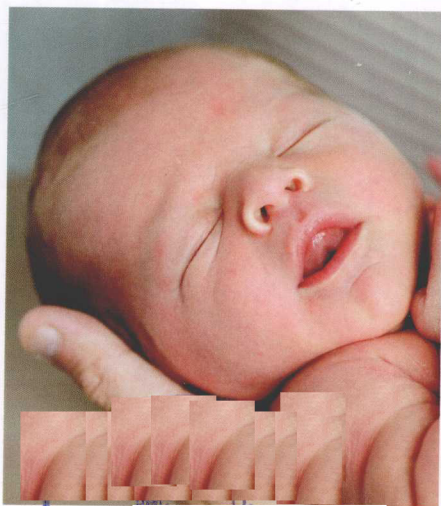


从出生
到
2周岁

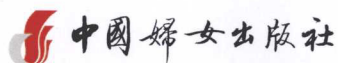


育儿圣典

0~2岁婴幼儿养育全程指南



[英] 苏·劳伦 儿科医师顾问 著
彼得·瑞德 全科医生
尉晓东 译



育儿圣典

0~2岁婴幼儿养育全程指南

从宝宝出生到2周岁您所有的期待……







图书在版编目 (CIP) 数据

育儿圣典: 0~2岁婴幼儿养育全程指南/ (英) 劳伦 (Laurent, S.), (英) 瑞德 (Reader, P.) 著, 尉晓东译, —北京: 中国妇女出版社, 2009. 8

书名原文: Your Baby Month by Month

ISBN 978-7-80203-752-6

I. 育… II. ①劳… ②瑞… ③尉… III. ①婴幼儿-哺育-指南 IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第098608号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-3219

育儿圣典: 0~2岁婴幼儿养育全程指南

作 者: (英) 苏·劳伦 彼得·瑞德 著

译 者: 尉晓东

责任编辑: 朱 婷 陈晓华

责任印制: 王卫东

排 版: 北京必拓毕电子商务有限公司

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

(010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 170×230 1/16

印 张: 19.5

字 数: 400千字

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-752-6

定 价: 89.00元

策 划: 北京时尚博闻图书有限公司

网 址: www.book.trendsmag.com

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

第一年

您的新生宝宝（0~1周）

宝宝降生	21
出生检查	25
宝宝的第一餐	29
早期的关注	34
需要特殊护理的婴儿	36
回家	38
日常护理	40

开始认识您（第1个月）

适应生活	47
熟练的母乳喂养	52
给宝宝吃配方奶粉	56
检测健康与成长	60
日常护理	64
为人父母后的新生活	69
照料双胞胎	72

没有经验的宝宝（第2、3个月）

宝宝的成长	77
第6周体检	80
与宝宝沟通	82
给宝宝按摩	84
规律与喂养	86
疫苗之辩	91
日常护理	94
理解宝宝的哭泣	98
为人父母	100

惹人爱的宝宝（第4、5、6个月）

“小精灵”登场	105
玩耍时间到	108
宝宝的喂养	111
睡眠习惯	113
产假告终	116
照料领养宝宝	122

成长中的宝宝（第7、8、9个月）

宝宝的技能	127
热衷游戏	132
保证宝宝的安全	134
开始吃固体食物	136
日常护理	140
全家的第一次假期	146

四处活动的宝宝（第10、11、12个月）

长大	151
第一句话	154
游戏的乐趣	156
日常护理	160
照顾长大的宝宝	164
成长中的双胞胎	166

“您会发现，没有一种关系会像父母与孩子之间的那样。”



第二年

蹒跚学步的宝宝（第13、14、15个月）

进入第二个年头	175
安全性	180
伟大的游戏和玩具	182
日常护理	184
早产儿	190

好奇的宝宝（第16、17、18个月）

令人称奇的宝宝	195
男孩和女孩	198
情绪过山车	200
游戏和您的小孩	204
日常护理	206
渡过艰难时期	210

忙碌的宝宝（第19、20、21个月）

会交流的宝宝	217
娱乐和游戏	222
日常护理	226
期待另一个孩子	230

独立的宝宝（第22、23、24个月）

成长	235
----	-----

幼儿的乐趣	238
能干的宝宝	240
处理发脾气	242
日常护理	246
放弃尿布	250

健康问题

孩子生病时	257
发烧	259
惊厥	259
婴儿药品	261

感染 263~268

感冒、哮喘、扁桃体炎、支气管炎、肺炎、
耳朵感染、结膜炎、尿路感染、龟头炎

传染病 269~274

水痘、脑膜炎、川崎病、麻疹、手足口病、
流行性腮腺炎、蔷薇疹、风疹、耳光脸颊疾
病、肠胃炎、百日咳

“您正在和不听话的宝宝苦苦斗
争吗？做个深呼吸，别忘记你们
中的谁才是孩子。”



胃肠功能紊乱 275~278

胃食管反流、幽门狭窄

便秘与便秘引起的便失禁

肠套叠、慢性腹泻 276~278

过敏 279~280

哮喘、湿疹、过敏性反应、荨麻疹

卫生问题 281~283

头虱、脓包疮、单纯疱疹、蛲虫、鹅口疮

宝宝住院 284

急救 285~293

昏迷、窒息、烧烫伤、严重出血、腿、手臂
和手外伤、基本急救技巧

发育问题 295~301

发育里程碑、检测问题、自闭症谱系障碍、
注意缺陷障碍

特殊儿童 302~303

爱您的特殊宝宝、什么是先天性障碍

常见的先天性疾患 304~306

唇腭裂、先天性髋脱位、马蹄内翻足、尿道
下裂、睾丸未降、睾丸鞘膜积液、先天性心
脏病

遗传性疾病和其他疾病 307~311

唐氏综合征、脑瘫痪、囊性纤维化、脊柱
裂、癫痫、听力损伤、视力损伤

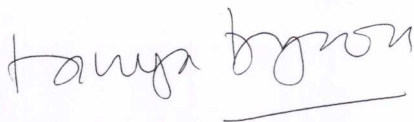
序

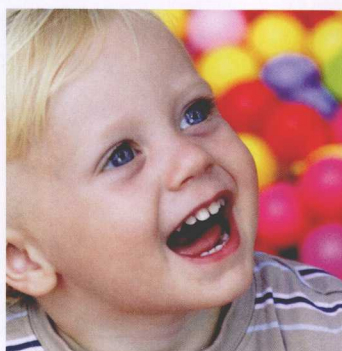
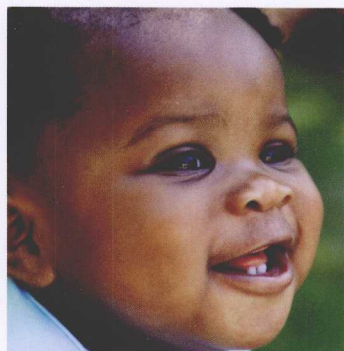
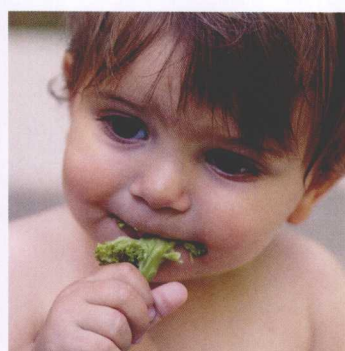
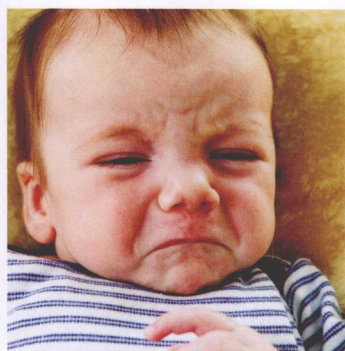
即将成为父母的人，会花很多时间去构想第一个宝宝到来之后的生活。十月怀胎，并没有让他们做好准备。大多数人都觉得，在分娩的几个钟头里，自己如同独行侠，之后才获得第一手的学习经验。养儿育女，会变得越发轻松，但也变得更为复杂，因为人生的变化和发展，从未及出生的头两年那般迅速。

如果要为新父母提供一些理想的资源和信息的话，我会有三方面的考虑。首先，要在婴幼儿需求方面，具有广泛的第一手经验；其次，能够为父母们提供医疗咨询，因为没有什么比一个生病的孩子更令人担忧的；最后，是那些有经验的父母——那些亲身经历自己孩子的成长与学习、能够在发展阶段中发现真正问题的人。这本书，满足以上三种诉求。苏·劳伦，儿科医生，也是我的同事，负责新生儿和早产儿的日常照料。她的丈夫彼得·瑞德，是位有着长期家庭保健经验的全科医生。此外，他们还有三个子女。

我之所以喜欢这本书，是因为作者没有被教条的框框所束缚。相反，两位作者为我们提供了应对婴儿和学步儿童不断变化的需求所应具备的必需知识。每个章节，都按照年龄和所处的发展阶段，条理清晰地阐述。本书还表述出父母之道的一种天性，相信自己的直觉。彼得和苏怀揣热望，用富有进取心的养育指南，强调出什么是正常的儿童发展，忠告父母不要将婴儿进行无益和不现实的比较。让宝宝放松，爱宝宝的一切，给他成长和发展的自由——同时照顾好您自己。

坦尼娅·拜伦 博士
临床心理学家





“允许您放松，并享受宝宝带给您的乐趣。给他成长和发展的自由——也要照顾好您自己。”



导言

为人父母，可能是生命中所经历的最令人兴奋、振奋的事情之一。然而，除了兴高采烈之外，也有忧虑和恐惧。我会是个称职的家长吗？我该如何为一个无助的婴儿承担起应有的责任，更不用说固执己见的儿童？我会无私到放弃我所珍爱的自由吗？

从得知怀孕的那一刻起，大多数母亲都感到五味杂陈，既有期待，也有焦虑。这种感觉会贯穿孩子的整个童年，甚至更久。我们爱孩子、珍惜他们每一阶段的发展。同时，我们也感到担心，孩子喂得过多还是过少？睡眠是充分还是缺乏？大便的量是多还是少？我们和宝宝一起做游戏的时间够多吗？孩子是“过度刺激”还是“刺激不足”？该为他们选择哪个托儿所或学校？

作为医生（儿科医生和全科医生）、身为父母，我们经常听到、感受到这些忧虑。我们认识到，让父母全然抛弃负罪感和焦虑感是不可能的。然而奇妙的是，所有的父母都会为同一件事而自责或担心——不言而喻，是工作。

每个婴儿，都天性带有独特的气质。然而，作为父母的我们，会将自己的价值观和利害关系强加于我们的孩子。这意味着，在儿童的个性发展中，天性与后天培养发挥着关键性的作用。不管您喜欢与否，孩子的教养和价值观念，就是我们传递给孩子的。好消息是，尽管我们中许多人都为自己为人父母的方法所担心，但大多数都是称职的家长，都会尽力而为。

一旦您有了孩子，每个人都会为您提供他们所能找到的最宝贵的育儿技巧。不可避免的是，以下这些却彼此矛盾：您是该任凭宝宝哭泣，还是一哭马上就抱起他？您是该按照例行的程序行事，还是事到哪里就办哪里？您是该外出工作，还是留在家里？无论您持有何种看法，只要孩子被父母所爱，只要您能从孩子的角度看事情，宝宝就会茁壮成长。以此为例，本书将贯穿这些关键的主题。



苏·劳伦和彼得·瑞德

■**行为**：要宝宝理解“好”或“坏”的行为概念，将需要一段漫长的时间。然而，宝宝渴望您的关注，并通过重复的行为，以期望获得您的回馈。如果您始终如一：赞扬可取的，忽视不可取的，您对宝宝行为的这种许可，会让宝宝快乐地沉浸其中，宝宝也就会更可能按照您的所想来行动，反之亦然。如果宝宝表现良好时，您不理睬；打翻宠物喝水碗时，却训斥不断，则更会让他不知所措。

■**游戏**：游戏对宝宝的发展至关重要。通过玩耍，孩子们探索周围的世界，发展自己的运动技能，并学习如何沟通。早些同孩子一起玩耍，也是培养亲情最有力的方式，是让您的孩子感到安全和被爱的一个重要组成部分。

■**睡眠**：宝宝的睡眠在您初为人父母的生活中，发挥着巨大的作用。通常，刚出生的宝宝白天和晚上睡的一样多。宝宝过了第一个生日之后，就会在夜间安排主要睡眠了。但是，夜间醒来也是共同的特点。所以，我们帮您了解，如何培养宝宝良好的睡眠习惯，以及如果宝宝的睡眠不规律该怎么办。

■**食物**：我们将教给您如何避免宝宝挑剔食物的秘诀。告诉您当您尽了最大努力，但您的宝宝拒绝所有水果和蔬菜，只吃面包和薯片时该怎么办。这些建议的核心是，充分理解食物能够成为多么有力的“武器”，并将“食物之战”转变成愉快的家庭体验，喂养宝宝其实可以成为您全家

0~2岁

宝宝的发展

在每一节中，我们都会描述发展的关键领域，婴幼儿护理的要点，您的宝宝可能会做出回应的玩具和游戏。



宝宝的新世界



第一次微笑



身体技能



开始缓慢地爬行

月龄

1

2、3

4、5、6

7、8、9

▶ 第一年

的乐事！

在这本书中，我们将为人父母的经验与身为医生的知识结合起来，为您提供一目了然的指导。我们将解释如下问题：在宝宝每个年龄的发展阶段中您所期望的、健康服务会为您提供什么样的支持以及如何解决常见的问题和疾病。我们竭力通过轻松的办法，尽量减少规则，并突出重要的领域。通过对这些要点的深入理解，我们希望您能有信心去发现自己为人父母的风格。谨记以下5个黄金规则：

- 孩子成长过程中的最佳环境是——高度热情，少批评。
- 切勿将您为人父母的技巧与您的朋友相比较。
- 切勿将您孩子的能力与他的朋友相比较。
- 当您的孩子表现出挑衅的行为时，永远记住，你们当中谁才是父母。

■ 享受经验——童年是一段奇妙的时光，转瞬即逝。请记住，大多数儿童都会成为良才。这是因为，大多数人都会遵循自我的本能。为我们的孩子提供无条件的爱，创造出让其充分发挥潜能的成长、发展空间。祝您好运，享受甘之如饴的父母生活！



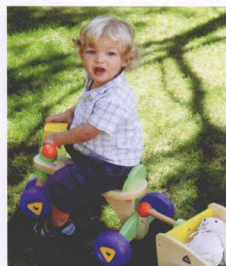
站起来

10、11、12



开始走

13、14、15



新玩具

16、17、18



新技能

19、20、21



玩得真开心

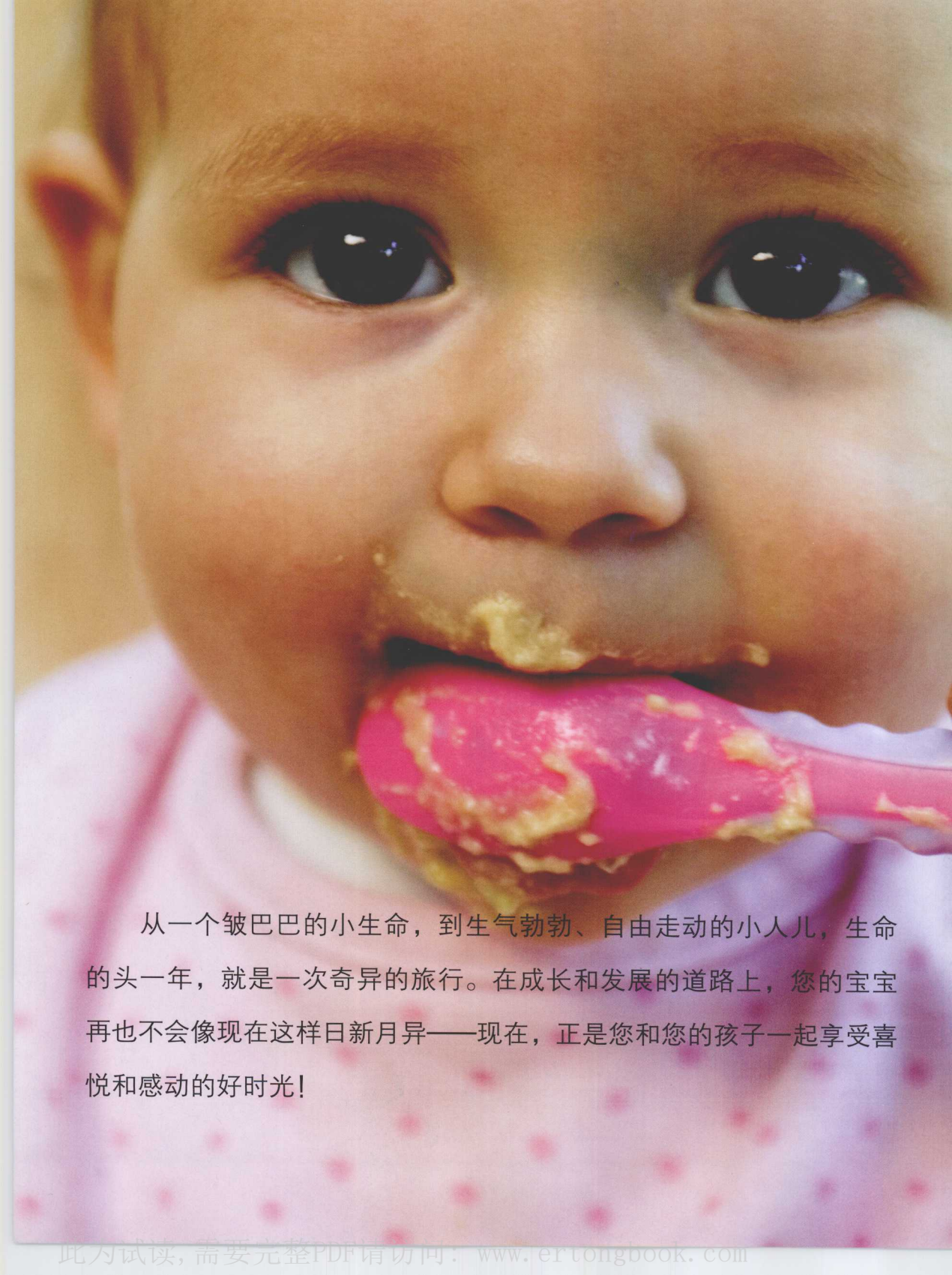
22、23、24

▶ 第二年

第一年







从一个皱巴巴的小生命，到生气勃勃、自由走动的小人儿，生命的头一年，就是一次奇异的旅行。在成长和发展的道路上，您的宝宝再也不会像现在这样日新月异——现在，正是您和您的孩子一起享受喜悦和感动的好时光！