

十年来在美国已销售超过一千万册，是美国当今最具影响力的育儿宝典

新生儿父母手册

WHAT • TO • EXPECT • THE • FIRST • YEAR

·(美) 艾森伯格等 著

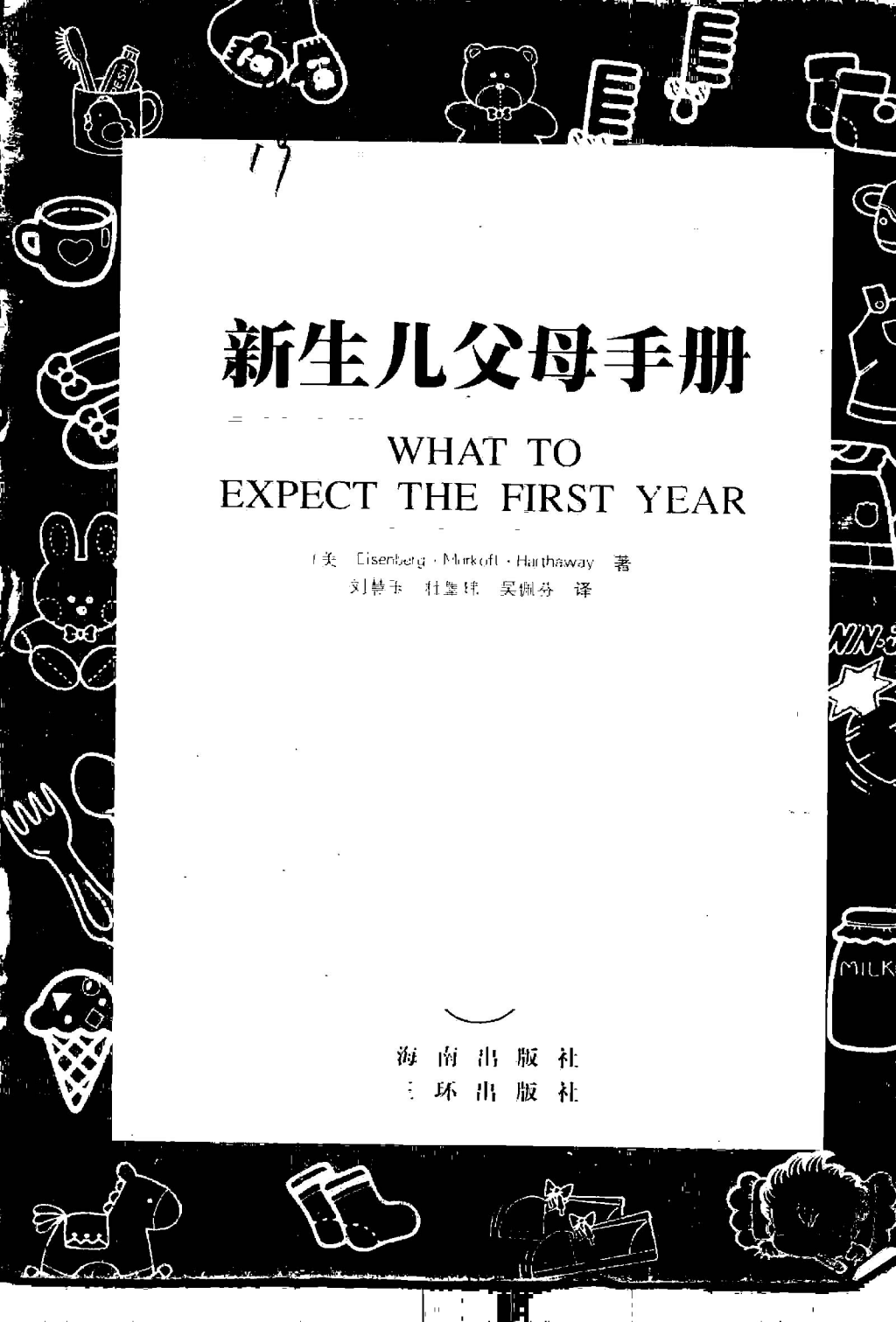
刘慧玉 杜墨玮 吴佩芬 译

小宝宝快降临了，您准备好了吗？



美国著名护理专家经典之作
人性化的科学育儿指南

海南出版社 三环出版社



新生儿父母手册

WHAT TO EXPECT THE FIRST YEAR

[美] Eisenberg · Minkoff · Harthaway 著

刘慧平 杜墨玮 吴佩芬 译

海 南 出 版 社
三 环 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿父母手册 / (美) 艾森伯格 (Eisenberg, A) 等著;
刘慧玉等译. —海口: 海南出版社·三环出版社, 1999. 12
ISBN 7—80564—854

I. 新… II. ①艾… ②刘… III. ①新生儿—妇幼保健—
基本知识 ②…新生儿—哺育—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 39323 号

Copyright©1989. by ARLENE EISENBERG, HEIDI E. MURKOFF & SANDEE
E. HATHAWAY

Chinese language edition arranged with GOODMAN ASSOCIATES.

版权所有© 1989 年 艾森伯格 等

本书中文简体字版专有出版权由古德曼联合公司授权

中文简体字版权© 1999 年 海南出版社

新生儿父母手册

(美) 艾森伯格 等著

刘慧玉 杜墨玮 吴佩芬 译

责任编辑 洪 声

责任校对 苏敏超

*

海南出版社
三环出版社 出版发行

(570216. 海口市金盘区建设三横路 2 号)

湖南省新华印刷一厂印刷

2001 年 3 月第 1 版第 4 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 27

字数: 674 千

ISBN 7—80564—854—9/G·606

定价: 34.80 元

〈序〉

医生的话

新生儿的来临充满了刺激、趣味，却也带来了种种焦虑。初为人父人母的天职，压力似乎大得吓人，然而，只要得到适切的忠告、充分的情报，以及偶有的一个好觉，所有的担忧都是可以化解的。《新生儿父母手册》就提供上述三者中的二者。

此书作者医疗知识之正确令我印象深刻，尤其令人折服的是，能将这类知识细腻地转换成对母亲的好言相劝，提出期待的方针——如有关喂哺、肠绞痛、爬行、安全等等，正是小儿科的中心精神。

和我二十五年前在爱因斯坦医学中心初次执业及教书比起来，小儿科的改变可谓一日千里。不仅仅是在高科技的诊断、治疗和对疾病的防治方面的提升，今日的父母也都更进步了——他们比较会问问题，问题比较有深度，通常他们也都具有相当的知识。对于这些父母而言，这本生动完整、架构清晰的书，正是小儿科大夫能给他们的好建议。

当全美小儿科大夫协会（American Academy of Pediatrics, AAP）要我以AAP全国媒体发言人资格来审阅此书时，我深感荣幸。三位作者之一已身为祖母，而今日的小儿科大夫们也正是在扮演这样一个角色——解决疑难杂症也许是我们执业时最有成就感的来源，但在真实生活中，我们每天所扮演最主要的重心，便是代理祖母们的角色。由于昔日的三代同堂逐渐瓦解式微，现代的父母们只好向小儿科大夫寻求协助。

这样一种指点绝对不可或缺。去年我访问中国时，对于那边的匮乏十分震惊。“我注意到你们没有给予母亲们任何有关育儿可能碰到的状况的建议。”当我提出我的观察心得，那边的小儿科大夫们惊诧地望着我，“你说得没错，我们太忙了。”直到那天下午，那位资深的小儿科大夫邀我去他家喝茶，两对祖父母们也出来作陪，我才刹时领悟：“这就是答案。”我告诉我太太：“中国父母无须从小儿科大夫那儿得到喂孩子吃饭或训练大小便这类事情的忠告，他们有同住一个屋檐下的父母呀！”

而在此，我很乐意指出，此书中所提出的意见都比祖母们的方法更符合时代、更全面，并且更权威。我不曾在其他的畅销育儿书籍中见到如此详实的营养介绍；另外，“你的宝宝这个月可能会做的事”相信绝对有令人难以置信的帮助。

我深感庆幸：这样一本周全有益的书终于出版了！有多庆幸呢？我打算送每一位到我诊所来的新妈妈一本。

读它，享受它，你可以信赖它；《新生儿父母手册》是首屈一指的好书。它虽不能取代小儿科大夫，但可以让他们生活悠闲一些；同时，书中提及那些经过认真研究的建议，将能减少你许多不必要的焦虑。

亨利·哈里斯，M.D.

（全美小儿科大夫协会特别研究员）

为何会有此书的诞生

一切仿佛都那么简单、那么肯定：我将会大着个肚子进医院，出来时便是个母亲了。看似那么自然发生在每个时代所有母亲们身上的事，想必也将同样自然地发生在我身上——奇迹落在我的乳腺，随即赋予我足够喂饱孩子的奶水，以及一切育儿所需的本能。

第一次亲尝这理论的实现，是在我女儿爱玛的脐带还没被剪断之前；那时，我开始怀疑情况似乎不如所想。对于我那浑身沾满羊水、血水，看来与想象中相距甚远的女儿，我的情绪不仅未曾陷入为她摇摇篮的喜悦之中，反而产生无法想象的矛盾。为什么我不觉得和她十分亲近？为什么她好像也不觉得？还有，为什么——她不能停止哭泣？当我企图哺乳时，事实与梦想更遥远了：我不断地努力想把乳头塞进她口中，却屡屡失败；她想咬住奶头吮吸的尝试也同告无效。

从医院回到家，情况并没有好转。不管是换尿片、为她拍嗝、帮她洗澡穿衣，每件事我都做不好；接下来的几个礼拜，我哭得和爱玛一样多。

我认定我是有史以来最不称职的母亲，直到我有机会与其他妈妈们交谈，我才发现，几乎初为人母的前几周都会有这种想法，以及种种的忧惧。例如担心宝宝吃得够不够，会不会睡太多，担心宝宝的皮肤出现粉屑，排便太稀，担心宝宝由陌生人身上感染到细菌，又担心注射预防针的可能风险。

你的宝宝这个月可能会做的事

所有的父母都渴望知道孩子是否发育良好正常。问题是：当他们拿孩子去和“一般的”同龄小孩比，会发现绝少相等，总是或提前或落后。为帮助你确定你的孩子是在正常的一个大范围之内，我们在第3章至第15章编排了一个单元，是关于每个月宝宝的学习成果的整体范围。

这是根据 Denver Developmental Screening Tests 以及 Clinical Linguistic Auditory Milestones (CLAMS) 而来。在逐月的成长中，90%的宝宝能做到第一个部分中“……应该可以”的动作；75%的宝宝能做到第二部分“……或许可以”；大约50%则能完成第三部分“……也可能可以”的动作；然后，还有约25%可以做最后一个部分“……甚至也许可以”做到的事。

大多数的父母亲会发现，他们的宝宝在某个时期内可以做许多不同阶段的动作；少数则感觉孩子一直停留在某个阶段；还有一些，则是注意到孩子的发展速度不甚平均——可能这个月很缓慢，而下个月突然进步显著。所有这些其实都属正常，如果父母了解这点，应当可以放下心中一块大石。

只有当宝宝经常性地达不到他那个年龄“应该可以”做到的程度时，父母比较需要加以注意，并告知大夫。即使如此，也可能完全没什么不妥。如果你喜欢，尽可利用此书的这个部分作为每个月宝宝成长的一个参考，但千万别以此去衡量他现在或者未来的能力，那是不能预计的。假如这个段落所带给你的不是安心，而是疑虑担忧，那么，干脆不要看为妙；在不为期待与压力所影响的情况下，你的宝宝照样可以安然成长——而你自己可能会快乐一些。

如同所有其他的新妈妈，我从各种管道找寻指点——育儿手册、杂志，有经验的亲友等等。每个地方都会提供一些意见，但是全部加总起来却常无法回答我一个问题的细节部分，而且它们竟常互相矛盾。也许小儿科大夫可以帮上忙，但是他们却又不可能搬来我家住。

《新生儿父母手册》是针对作父母的头十二个月所可能碰到的种种情况而写，主要目的是期使第一年能比较容易些（但是，它绝不可能是容易的）。藉着过来人的体会与同情，加上最新的医学资讯，来帮助你——以及你的配偶与孩子——度过第一年中绝不可免的种种问题。它再三强调一点：即个人之间的差异性，同样会发生在母亲与宝宝身上。同理，没有所谓“完全正确”的父母。

我度过了这一年。事实上，经过月余，爱玛与我开始适应我们的角色，我开始能享受做一个母亲的喜悦。以致没多久之后，我便决定再生一个。五年后，我（这段期间，我的姐姐，即本书的作者之一珊蒂，也同样经历了两次的第一年）深深体会到：生命中美好的事物——尤其是孩子——得之不易，但是，它们绝对是值得你付出的代价。

我们特将此书呈献给那些付出，以及即将付出那代价的你。

海蒂·E·默考夫

目 录

☐序/医生的话

☐前言/为何会有此书的诞生

第一篇 第一年的期待

1. 你准备好了吗? 3

哺育你的宝宝/3

母乳好还是婴儿奶粉好? · 主张哺育母乳的事实根据 · 倾向于用奶瓶哺育的事实 · 情感的因素 · 当你无法, 或者应当避免喂母乳

你所关心的各种状况/12

如何适应为人母亲的角色 · 生活方式的改变 · 是否该回去上班?
· 爸爸请“陪产假” · 祖父祖母/外公外婆们 · 没有祖父母的支援
· 请个短期专业保姆 · 来自其他方面的援手 · 用哪种尿片好? · 戒烟 · 为宝宝命名 · 教导宠物接受小宝宝 · 为哺乳作准备

你必须知道的事/24

选择小儿科大夫还是家庭医生? · 哪种诊疗方式最好? · 寻找你要的大夫 · 确定中选的大夫真的适合你们 · 你们是伙伴——你和你理想的大夫

2. 为宝宝采购用品 31

人之初的所需衣着 · 毛巾被毯 · 清洁用品 · 医药箱 · 喂奶用具
· 家具寝具 · 外出装备 · 可考虑添购的物品 · 过一阵子你将会需要或想要的物品 · 带什么去医院

3. 你的宁馨儿 45

你的宝宝可能会做的事/45

医院所作的检查可能包括之内容/45

宝宝的反射动作

喂哺你的宝宝/48

亲自哺乳·喂母乳的基本须知·用婴儿奶粉喂宝宝·将爱注入奶瓶之中·轻轻松松喂奶瓶

你所关心的各种状况/58

宝宝睡过头了·宝宝吃完不肯睡·出生体重·亲子关系·新生儿母子同室·宝宝吃得不够·爱睡的宝宝·该不该服止痛药?
·宝宝的长相·食道梗塞·受惊吓了吗?·颤抖的下巴·外观的问题·口腔囊肿·提前长牙·鹅口疮·体重减轻·黄疸·该不该用安抚奶嘴?·排便的颜色·眼睛分泌物

你必须知道的事/70

为宝宝洗澡·拍嗝·换尿片·为宝宝着衣·耳朵护理·如何抱宝宝·修剪指甲·鼻子的护理·带宝宝出门·阴茎的护理·帮宝宝洗头·如何包裹你的小宝贝·脐带的照顾

4. 第一个月 89

你的宝宝可能会做的事/89

这个月所作的检查可能包括之内容/90

喂哺你的宝宝/92

为什么需要挤母乳·如何挤母乳·收集和存放母乳

你所关心的各种状况/95

“摔坏”了宝宝·婴儿长粉刺·听力·视力·吐奶·包裹宝宝·母乳是否足够·宝宝喝母乳而发育不良·囟门·哺乳水泡·肚

脐的愈合·脐疝气·打喷嚏·斜视·泪眼婆娑·第一朵微笑·保持适当的温度·带宝宝外出·和外人接触·肤色的改变·喂奶的时间·打嗝·排便·便秘·喷射式排便·排气·对牛奶过敏·用一般洗衣剂洗宝宝的衣服·睡得不熟·睡眠模式·宝宝睡觉时的声响·安抚奶嘴·检查宝宝是否仍在呼吸·日夜颠倒·睡姿·把睡着了的宝宝放到床上·哭泣·绞痛·帮助其他孩子度过绞痛期·熬过绞痛期·宠坏孩子·吐奶中带血·改变授乳的主意·闪光灯·震耳欲聋的音乐·维他命补充·包皮切除后的照顾·阴囊肿大·尿道下裂

你必须知道的事/146

不同的发展速度

5. 第二个月 151

你的宝宝可能会做的事/151

这个月所作的检查可能包括之内容/152

喂哺你的宝宝/153

为何要有后备奶瓶·如何恰当运用后备奶瓶·当孩子发育不良时的营养补充

你所关心的各种状况/157

乳痂·笑·发音·腿弯曲·和别的宝宝比较·使用婴儿背带·预防注射·流行性感胃之免疫·隐睾症·疝气·乳头内凹·排斥乳头·偏好某边的乳房·难以对付的宝宝·第二种语言·和宝宝谈话

你必须知道的事/183

创造一个良好的环境·学习及游戏的诀窍

6. 第三个月 191

你的宝宝可能会做的事/191

这个月所作的检查可能包括之内容/192

喂哺你的宝宝/193

上班与哺乳·使上班和授乳并行不悖

你所关心的各种状况/196

建立一个规律的时刻表·送宝宝上床睡觉·一夜数醒·仍在吃安抚奶嘴·痉挛性动作·给宝宝喝鲜奶·尿布疹·阴茎疼痛·婴儿猝死症·早期断奶·和宝宝同睡一间房·和宝宝同睡一张床·激烈游戏·排便减少·被授乳给绑死了

你必须知道的事/215

适合宝宝的到府保姆·托儿所·家庭托儿·公司成立的托儿中心·带宝宝到上班地点·当孩子生病时

7. 第四个月 223

你的宝宝可能会做的事/223

这个月所作的检查可能包括之内容/224

喂哺你的宝宝/226

开始考虑固体食物

你所关心的各种状况/228

换尿片时蠕动逃脱的现象·让宝宝坐立起来·站立·吸吮拇指·丰满的宝宝·瘦宝宝·心杂音·黑色的大便·按摩宝宝·运动

你必须知道的事/240

宝宝的玩具

8. 第五个月 243

你的宝宝可能会做的事/243

这个月所作的检查可能包括之内容/244

喂哺你的宝宝/245

开始喂固体食物·最初的食物·增加宝宝的菜色·对宝宝最好的饮食·婴儿的每日十二项基本营养

你所关心的各种状况/253

长牙·慢性咳嗽·抓耳朵·午睡·湿疹·使用背部背带·“免费”的建议·开始使用杯子·食物过敏·婴儿学步车·吊带秋千·婴儿餐椅

你必须知道的事/270

环境危机与你的宝宝·家庭用杀虫剂·铅·室内空气污染·食物的污染·身为一名消费者的职责

9. 第六个月 281

你的宝宝可能会做的事/281

这个月所作的检查可能包括之内容/282

喂哺你的宝宝/284

市售婴儿食品·自制婴儿食物

你所关心的各种状况/286

排泄物的变化·排斥奶瓶症候群·宝宝的鞋子·在大澡缸里洗澡·洗澡的恐惧·替宝宝刷牙·让宝宝喝鲜奶·奶瓶性龋齿·贫血症·素食餐饮·盐分摄取·全谷类饮食习惯·早起·晚上还是睡不熟·任由孩子去哭

你必须知道的事/303

激发日渐成长的宝宝

10. 第七个月 309

你的宝宝可能会做的事/309

这个月所作的检查可能包括之内容/310

喂哺你的宝宝/310

你所关心的各种状况/311

咬乳头·宠坏孩子·宝宝仍然不能睡整夜·祖父母宠坏了宝宝·我的宝宝是否天赋异禀?·吃点心·慢慢地啃·还不会坐
·齿斑·孩子针对你而行为不端,不肯听话

你必须知道的事/321

养育一个天才儿童

11. 第八个月 325

你的宝宝可能会做的事/325

这个月所作的检查可能包括之内容/326

喂哺你的宝宝/327

终于——自食其力

你所关心的各种状况/329

宝宝开口说话了!·宝宝还不会爬·一腿直,一腿弯的爬行·
屋内一团糟·捡地上的东西吃·吃土或更脏的东西·勃起·
发现自己的生殖器官·弄得脏兮兮·震荡游戏·游戏围栏的
使用·念故事书给宝宝听·宝宝是左撇子吗?·适合宝宝活动
的家

你必须知道的事/341

让家里有足够的安全·先修身·改变宝宝周遭环境·教育你的
宝宝

12. 第九个月 353

你的宝宝可能会做的事/353

这个月所作的检查可能包括之内容/354

喂哺你的宝宝/356

从现在开始, 建立良好饮食习惯

你所关心的各种状况/358

在餐桌旁喂宝宝吃饭 · 太早走路 · 站立 · 对陌生人的恐惧感
· 安抚物 · 扁平足 · 没牙齿 · 顶上无毛 · 对吸奶失去兴趣 ·
令人头疼的饮食习惯 · 自己进食 · 睡眠习惯的改变 · 发育缓
慢 · 奇怪的排便 · 宝宝及自行车

你必须知道的事/373

宝宝玩的游戏

13. 第十个月 375

你的宝宝可能会做的事/375

这个月所作的检查可能包括之内容/377

喂哺你的宝宝/377

考虑断奶

你所关心的各种状况/380

一塌糊涂的进食习惯 · 撞头, 摇晃 · 眨眼睛 · 拉扯头发 · 磨牙
· 屏住呼吸 · 如厕训练 · 开始上学 · 走路穿的鞋 · 咬人 · 头
发的护理 · 恐惧

你必须知道的事/395

训练规矩的开始

14. 第十一个月 407

你的宝宝可能会做的事/407

这个月所作的检查可能包括之内容/408

喂哺你的宝宝/408

停止让宝宝吃母乳

你所关心的各种状况/412

青蛙腿·言语模糊·父母的裸体·跌倒·还不会站立起来·
宝宝饮食中的胆固醇·成长的快慢不一

你必须知道的事/421

帮助宝宝说话

15. 第十二个月 427

你的宝宝可能会做的事/427

这个月所作的检查可能包括之内容/428

喂哺你的宝宝/430

九大基本原则·每日饮食十二要项

你所关心的各种状况/436

一周岁的生日宴会·还不会走·黏着奶瓶不放·让断了奶的
宝宝上床·半夜醒来·害羞·社会行为的退缩反应·分享·
打人·“忘记”了某项技能·胃口变小·宝宝有得到适当的养
分·食欲增加·拒绝自己动手进食·难以逆料·变本加厉的
分离焦虑·非字汇性的语言·性别差异·换床·电视·过动
·为反对而反对

你必须知道的事/461

刺激学步儿的成长

第二篇 新手父母的挑战

16. 婴幼儿保健四季须知 467

喂哺你的宝宝/467

如何在不同的季节为宝宝准备食物

在夏日你所关心的各种状况/469

让宝宝保持凉爽·中暑·太多阳光·昆虫咬伤·夏日安全·
让小孩学习游泳·在夏天断奶·食物腐坏·肿大的两颊

在冷天你所关心的各种状况/481

维持温暖·让宝宝在温暖的室内玩耍·干皮肤

在旅游季节你所关心的各种状况/485

事前的计划·打包有技巧·到达目的地是成功的一半·住在
旅馆或者别人家·餐厅用餐注意事项·享受旅行乐趣的秘诀

17. 宝宝生病的时候 501

在找医生之前·生病的宝宝需要多少休息?·宝宝生病时的喂
食·何时需要药物治疗

婴幼儿常见的健康问题/510

过敏·普通感冒或上呼吸道感染·便秘·腹泻·中耳炎

你必须知道的事/529

宝宝发烧·如何测宝宝的体温·对发烧症状的评估·如何处
理发烧的问题

18. 急救措施的注意事项 545

鼻子受伤·皮肤外伤·腹部受伤·电击休克·冻伤·头部受