



準媽媽 育兒小百科

新生媽媽必備的家庭指南

這是一本準媽媽必備的育兒小百科

作者除了以15年的臨床經驗

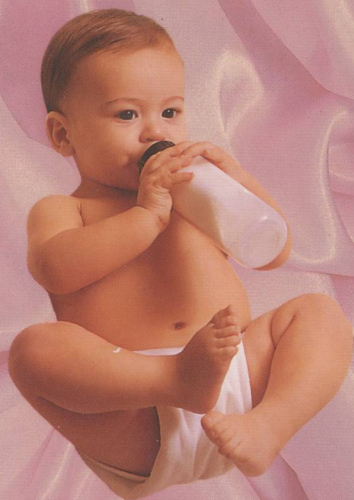
提供讀者

最新最正確的醫學常識

同時也真實的寫出

媽媽與寶寶的照顧與護理

使媽媽好寶寶也好



準媽媽育兒小百科

著者／保羅・伊爾貝・蓓德・琳達・李斯摩
譯者／羅倩宜
編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅
美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三一〇八號

電腦排版／辰皓電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九五年十一月

四刷／一九九九年十月

定價／一八〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

準媽媽

國際中文版獨家授權

育兒小百科



保羅・伊爾貝・蓓德・琳達・李斯摩／著
羅倩宜／譯

A New Mother's Home Companion

Copyright (c) 1995 by Dr. Paula Elbirt-Bender and Linda Lee Small.

Illustrations copyright (c) 1995 by Alice Simpson.

All rights reserved. Published by arrangement with Dell Trade Paperbacks, an imprint of Dell publishing, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc., New York, New York, U.S.A.

序

我要感謝這些年來和我分享他們的憂愁及驕傲的所有父母親與寶寶們。特別要感謝JB的愛、寬厚及智慧，BC的幽默感及鼓勵，RB教導我如何奮鬥不懈，WR及KK一路以微笑陪伴我，以及SW替我克服許多困難，還有我要紀念JSS，他曾為每個人付出了許多。

特別感謝我的朋友也是同事，理科碩士娜米·席格女士，（Ms. Naomi Siegel）感謝她的睿智及一直以來的支持。感謝我的夥伴傑考林·薛佛博士（Dr. Jacalyn H. Shafer）審查這份手稿並信賴我。謝謝你，派德、卡洛和安竹，你們的幫助及支持總是鼓舞了我。

最重要的，謝謝琳達，即使生命是如此滄桑變化，你仍使這本書付梓的過程充滿了歡樂。

嗯——言語不足以說明一切——只有愛。

前言

十五年小兒科醫師的行醫生涯中，不只一次有媽媽們打電話向我自我介紹：「嗨，我是新生兒的媽媽」當然，她的意思是：「我當了媽媽」我所說的「第十個月」——嬰兒出生後的幾個禮拜。在這「第十個月」，女人們也因為「媽媽」這個新角色而重獲新生。她仍具有妻子、朋友、女兒、媳婦的身分……不過這些角色都會隨媽媽身分的來臨而改變。如同有位媽媽對我說：「我不再是從前的我，但我的改變也和我預期的大不相同。」我告訴媽媽們，產後的生活和以往不再相同了。進入媽媽的角色時，所帶來的轉變會暫時掩蓋了你其他的身分。

新生兒媽媽對照顧寶寶都會有許多疑問及顧慮。頭幾個小時或頭幾天，她們的疑慮都是很基本的，如「我的寶寶正常嗎？」「他健不健康呢？」然後，許多關於照顧寶寶的問題接踵而來，而你幾乎都可以預期她們會問些什麼樣的問題。許多媽媽需要更多資訊，來幫助她們處理懷中這個小寶寶的現實問題與責任問題。

媽媽們常經歷我所說的「母親的紊亂」狀態——既覺困乏，又感迷惑。實在沒有任

何事物能讓媽媽們對這項生命中的新事實做好萬全準備：你現在得完全為一個新生命負責了。新生兒媽媽必須得知道發生了什麼事，未來幾週還有什麼要發生。

新生兒媽媽也會有自身護理的疑問。當我替寶寶做第二週定期檢查時，我會問媽媽：「你還好嗎？」她們便開始會告訴我。（我身為三個孩子的媽，我很了解她們目前面對的歷程）。通常在這次會面後，我會接到同樣是這些媽媽打來的電話，不只詢問嬰兒的問題，更常提出她們對自己的疑慮。（比如「我經過鏡子前幾乎認不出自己了。」或者「我知道自己應該快樂才對，但我卻總是在哭泣。」或「我覺得糟透了，餵母乳不應該是很容易的嗎？」）她們也會問：「我該不該打電話給你？」我一律回答：「不然你要打給誰？」歷經了九個月的緊密關係後，婦產科醫師已功成身退，取而代之的是小兒科醫師。你可以這麼說，其實小兒科醫師有兩個病人：媽媽和寶寶。我們無法分離此二者，而我也不想這麼做。

本書詳述寶寶出生到出生後的三個月間媽媽和嬰兒所面臨的旅程。雖然本書企圖涵蓋所有病人曾經提出之形形色色的問題，但你仍應配合你的直覺來進行。我告訴那些曾詢問我的家長們，沒有人比你更清楚你的寶寶了。因而你應採用本書中你認為適合你寶寶的那一部分。

多年來，我主持許多「準媽媽聚會」——在診療時間以外針對媽媽們的課程。起初這種聚會是爲了治療新生兒媽媽普遍的病症——媽媽們需要的不只是資訊。她們也需要肯定——必須有人告訴她們，她們現在經歷的過程其他媽媽也正經歷著。我試圖將這些新生兒媽媽聚在一起，不是共處一室，而是在此書中相聚。她們的聲音、她們的勝利與哀慟填滿了本書。

本書可以增進我所說的三個C——Competence（能力）、Confidence（自信），及Comfort（舒服）。我的目的向來是要培養出快樂的媽媽，因為唯有快樂的媽媽才能撫育出快樂的寶寶。

目錄

序 3

前言 4

第一部 醫院裏的體驗

第一章 新生兒 13

第二章 新生兒媽媽的住院經驗 39

第二部 愛心與柔情的照顧：媽媽

第三章 返家：全新的家庭 61

第四章 寶寶出生後的「三個月」 73

第三部 愛心與柔情的照顧：寶寶

第五章 餵食 97

第六章 睡眠 129

第七章 寶寶的哭鬧 141

第八章 養育寶寶成長 153

第九章 享受寶寶帶來的喜悅 171

第十章 寶寶的健康 193

第四部 傑出的媽媽

第十一章 全新的媽媽 217

結語 未來的路

第一部

醫院裏的體驗

・第一章・

新生兒

恭喜！你終於做媽媽了。經過九個月的期待，這個神奇的時刻終於來到——一個唯有親身經歷才能體會的時刻。沒有人可以真正描述新生兒降臨世界那一刻的感受，那是種奇蹟般的感覺，既自然又平實。

那種感受好比是時間似乎突然靜止，四周的影像也都扭曲，但別驚訝，那只是片刻的感覺罷了。

產房經驗



隨著你最後一推的力道，嬰兒也呱呱墜地。若是自然生產，你會先看見一大灘血水，然後很快地，你就會看見渾身濕濕、閃閃發光、耀眼的小寶寶被舉起，越過你的骨盆，放在你肚子上。寶寶仍與自你兩腿間伸出的臍帶相連，當寶寶被抱到你身上時，臍帶也隨之拉長。但此刻大多數母親只覺鬆了口氣，整顆心被新生兒佔據，她們不會去注意臍帶，或是骨盆中有什麼變化。剖腹生產的情況下，如果你還保持清醒（大多數女人皆是），則寶寶會被舉至空中，然後放在你胸前臂彎裏。（若是緊急情況下的剖腹生產，醫護人員首先會很快地檢查寶寶，再把寶寶舉到你面前，表示一切安然無恙。）

產下新生兒的那一刻，你會聽到有人報出正確的出生時間。不過護士可不會像以前電影裏那樣將嬰兒倒吊舉起再拍一拍。

當小寶寶露出頭部，或是當他被放在你的腹部上，可能你會聽到奇怪的「咯咯」聲。那是因為小寶寶通過產道時吞入了許多羊水，而醫護人員要把這些異物從嬰兒口中取出（羊水是種清澈、粉紅色的液體，寶寶就是藉著羊水才能漂浮在子宮中）。有些嬰兒，特別是自然生產者，必須要仔細地吸除這些羊水，因此你會聽到一些聲響，很像吸塵器，那就是護士正用一條彈性管子放在嬰兒口中，吸出羊水和血水，以幫助嬰兒呼吸順暢。

嬰兒被抱到你胸前時，你可能感到子宮一陣抽動，甚至會痛，但比起手中你珍愛的寶寶，那大概算不了什麼。

嬰兒的體溫很快就會下降。護士會拿小毯子覆在他身上，此時嬰兒仍與臍帶相連。除非你事先曾與婦產科醫師談妥，要你的另一半參與剪斷臍帶的過程，否則醫師便會用一個塑膠製的特殊工具將臍帶剪斷、並鉗緊。有些醫院剪斷臍帶後並不用鉗緊的方式，而是用一種化學藥物成分——這種藥物能使臍帶尾端變乾——臍帶看起來像被染成紫色。接著，當胎盤（也是所謂的胞衣after birth）排出時，你可以看見骨盆裏孕育小寶