

由英国权威生育指导机构的专家、经验丰富的过来人
为缺乏经验、渴求帮助的准父/母、新爸/妈所写

NCT

NATIONAL CHILDBIRTH TRUST

英国全国生育联合会

COMPLETE BOOK OF
BABY CARE

亲子 乐园

一部与众不同的育儿指南



关注处于生长发育关键期（0-3岁）的婴幼儿

辽宁教育出版社

NCT

NATIONAL CHILDBIRTH TRUST

英国全国生育联合会

COMPLETE BOOK OF
BABY CARE

亲子乐园

——一部与众不同的育儿指南

[英] 达芙妮·米特兰德 编

[英] 安妮·格林-阿米特兹 摄影

郭忠壮 蔡卫红 张继红 译



版权合同登记号: 图字 06-2002-146 号

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子乐园——一部与众不同的育儿指南 / (英) 米特兰德 (Metland, D.) 编; 郭忠壮等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2004.1

书名原文: NCT Complete Book of Baby Care

ISBN 7-5382-6734-4

I. 亲… II. ①米… ②郭… III. 婴幼儿—哺育—指南 IV. TS976.31 -62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092340 号

Originally published by HarperCollins Publishers under the title:

NCT Complete Book of Baby Care

© NCT Publishing, 1999

Simplified Chinese Language Translation Published by arrangement
with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

出版 辽宁教育出版社

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 110003)

发行 辽宁教育出版社

印刷 辽宁美术印刷厂

版次 2004 年 1 月第 1 版

印次 2004 年 1 月第 1 次

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张 15.5

字数 140 千字

定价 49.80 元

责任编辑 严中联

技术编辑 代剑萍

责任校对 徐跃

装帧设计 吴光前

版式设计 李爽

目录

宝宝从出生到满月

8

- 育儿日记（新生儿） 14
- 抱宝宝的方法 16
- 用襁褓包宝宝的步骤 18
- 选择喂养宝宝的方式 20
- 母乳喂养的机理 22
- 喂奶指南 24
- 喂奶的姿势 26
- 母乳喂养的有关问题 28
- 冲奶粉的步骤 30
- 奶瓶喂奶的步骤 32
- 混合喂养 34
- 挤奶 36
- 睡眠和新生儿的父母 38
- 给宝宝铺床 40
- 安抚哭闹的宝宝 42
- 挑选婴儿用品 44
- 使用背袋的步骤 46
- 给宝宝洗澡的步骤 48
- 给宝宝洗头 and 臀部的步骤 50
- 选择尿布 52
- 换尿布的步骤 54
- 叠尿布的步骤 56
- 照料自己 58

面对有问题的宝宝 60

宝宝从满月到3个月大

62

- 育儿日记（宝宝1个月大） 66
- 给宝宝穿衣服的步骤 68
- 宝宝的感觉和身体技能 70
- 确立喂奶方式 72
- 给宝宝按摩 74

宝宝从3个月大到6个月大

78

- 育儿日记（宝宝3个月大） 84
- 成为父母 86
- 带孩子外出 88
- 母乳喂养与工作 90
- 宝宝是睡你的床还是睡婴儿床？ 92

宝宝从6个月大到1周岁

94

- 育儿日记（宝宝6个月大） 98
- 宝宝开始说话 100
- 6个月大的宝宝能做什么 102
- 宝宝探索世界 104
- 宝宝翻身 106

R174
2004/01
M

NCT
NATIONAL CHILDBIRTH TRUST

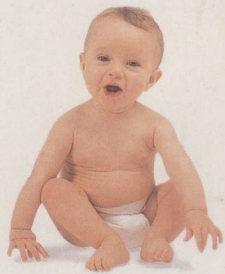
英国全国生育联合会

COMPLETE BOOK OF BABY CARE

亲子乐园

——一部与众不同的育儿指南

[英] 达芙妮·米特兰德 编
[英] 安妮·格林-阿米特兹 摄影
郭忠壮 蔡卫红 张继红 译



辽宁教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

版权合同登记号: 图字 06-2002-146 号

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子乐园——一部与众不同的育儿指南 / (英) 米特兰德 (Metland, D.) 编; 郭忠壮等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2004.1

书名原文: NCT Complete Book of Baby Care

ISBN 7-5382-6734-4

I. 亲… II. ①米… ②郭… III. 婴幼儿—哺育—指南 IV. TS976.31 -62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092340 号

Originally published by HarperCollins Publishers under the title:

NCT Complete Book of Baby Care

© NCT Publishing, 1999

Simplified Chinese Language Translation Published by arrangement
with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

出版 辽宁教育出版社

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 110003)

发行 辽宁教育出版社

印刷 辽宁美术印刷厂

版次 2004 年 1 月第 1 版

印次 2004 年 1 月第 1 次

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张 15.5

字数 140 千字

定价 49.80 元

责任编辑 严中联

技术编辑 代剑萍

责任校对 徐跃

装帧设计 吴光前

版式设计 李爽

目录

宝宝从出生到满月

8

- 育儿日记（新生儿） 14
- 抱宝宝的方法 16
- 用襁褓包宝宝的步骤 18
- 选择喂养宝宝的方式 20
- 母乳喂养的机理 22
- 喂奶指南 24
- 喂奶的姿势 26
- 母乳喂养的有关问题 28
- 冲奶粉的步骤 30
- 奶瓶喂奶的步骤 32
- 混合喂养 34
- 挤奶 36
- 睡眠和新生儿的父母 38
- 给宝宝铺床 40
- 安抚哭闹的宝宝 42
- 挑选婴儿用品 44
- 使用背袋的步骤 46
- 给宝宝洗澡的步骤 48
- 给宝宝洗头 and 臀部的步骤 50
- 选择尿布 52
- 换尿布的步骤 54
- 叠尿布的步骤 56
- 照料自己 58

面对有问题的宝宝 60

宝宝从满月到3个月大

62

- 育儿日记（宝宝1个月大） 66
- 给宝宝穿衣服的步骤 68
- 宝宝的感觉和身体技能 70
- 确立喂奶方式 72
- 给宝宝按摩 74

宝宝从3个月大到6个月大

78

- 育儿日记（宝宝3个月大） 84
- 成为父母 86
- 带孩子外出 88
- 母乳喂养与工作 90
- 宝宝是睡你的床还是睡婴儿床？ 92

宝宝从6个月大到1周岁

94

- 育儿日记（宝宝6个月大） 98
- 宝宝开始说话 100
- 6个月大的宝宝能做什么 102
- 宝宝探索世界 104
- 宝宝翻身 106

宝宝坐起来 108
宝宝开始活动 110
宝宝长牙 114
给宝宝添加辅食 116
给乱动的宝宝换尿布 118
给大一点儿的宝宝洗澡 120
就寝习惯 122
父母角色的转变 124
母乳喂养6个月大的宝宝 127
婴儿托管的各种选择 128

宝宝从1岁到1岁半 132

育儿日记(宝宝1岁) 136
与1岁宝宝的沟通 138
1岁宝宝的身体技能 140
蹒跚学步的宝宝 142
宝宝独立行走 144
给宝宝喂饭和宝宝自己吃饭 146
分离焦虑 148

宝宝从1岁半到2岁 150

育儿日记(宝宝1岁半) 154
与1岁半的孩子沟通 156
玩儿在1岁半 158
1岁半宝宝的身体技能 160
宝宝的日常护理 162
宝宝的独立性与依赖感 164

宝宝从2岁到2岁半 166

育儿日记(宝宝2岁) 170
2岁宝宝的语言能力 172

2岁宝宝的身体技能 174
学步宝宝的脾气 176
2岁宝宝的游戏 178

宝宝从2岁半到3岁 180

育儿日记(宝宝2岁半) 184
2岁半宝宝的语言能力 186
宝宝自己穿衣服 188
宝宝脱去尿布 190
宝宝做假想游戏 192
全神贯注的宝宝 194
2岁半宝宝的身体技能 196
集体游戏 198
第二个孩子 200

宝宝3岁以后 202

育儿日记(宝宝3岁) 206
3岁宝宝的游戏 208
3岁宝宝的身体技能 210
3岁宝宝的睡眠 212

宝宝的保健 214

照顾生病的孩子 215
事故处理 218
儿童健康百科 224

作者简介

达芙妮·米特兰德曾经做过英国全国生育联合会 (NCT, National Childbirth Trust, 英国一个专门为人们提供妊娠、分娩和初为父母方面的资讯和支持的权威生育机构) 产前培训班教师。在她 15 年的教学生涯中, 她已成功地培训了数百对即将成为父母的夫妇。同时, 作为一名专业的消费者杂志撰稿人, 她的文章经常发表在各种杂志上, 电视和电台节目也经常采用她的文章。达芙妮曾在家休息过一段时间, 此间, 她先后成为两个孩子的母亲。之后, 她又重返新闻工作岗位, 做英国《父母》杂志的全职编辑。她现在担任 NCT 出版社的总编辑。

潘妮·海姆斯文学硕士。最初从事新闻工作, 后来成为临床儿童心理学家。她要给大家分享的每种实用的育儿方法都是她在长期的研究和探索的基础上发掘出来的, 并且都在她自己的两个孩子身上应用过。潘妮·海姆斯是 NCT 在“英国议会团体联合会父母事务委员会”的常任代表。她现在一边从事儿童心理指导工作, 一边从事这方面的写作。

莫拉格·马丁戴尔是一位全科医生, 在英国泰赛德区从事计划生育工作。她有三个孩子, 在怀第二个孩子的时候, 她加盟 NCT。她目前是 NCT 在泰赛德区和法夫区的地区代表。她还是泰赛德区母乳喂养联合会的成员。

特蕾莎·威尔逊曾在数家育儿杂志上发表过有关育儿和儿童健康问题的文章。她还任职于她的家乡伯克郡的一所学院, 在那里讲授幼儿教师培训课程。她为 NCT 工作已有 9 年, 担任母乳喂养顾问和产后论坛的负责人。她现在是产后论坛的国家级指导教师。她有三个孩子。

苏·艾伦·米尔斯身兼数职, 她既是一位母亲, 又是作家、编辑和 NCT 的产前培训班教师。有孩子之前, 她做社会科学类书籍的编辑工作。成为母亲之后, 她就一直从事写作。从 1991 年至今, 她一直在 NCT 执教。

苏跟她的两个女儿住在剑桥, 她不断地从她们身上学习如何做一个好母亲。

安妮·格林-阿米特兹曾经在伦敦城做电脑顾问。第一个女儿的出生, 唤起了她儿时对摄影的酷爱之情。她现在做兼职自由摄影人, 为各种杂志和书籍拍摄有关婴儿、植物和花园等方面的照片。

安妮是一位非常活跃的 NCT 成员。她是 NCT 时事通讯的编辑, 又是产前登记处的职员, 同时还担任她家乡所在地的 NCT 分支机构主席。她有两个女儿, 在妈妈的“贿赂”和甜言蜜语的哄骗之下, 她们偶尔会同意妈妈给她们拍照!

出版说明

出于对我们的信赖,人们把自己的心得体会和生活日记提供给了我们,为了尊重供稿者的隐私权,我们隐去了所有供稿者的真实姓名。只要有可能,对于这些心得和日记我们都是逐字加以引用的,有的在保持其真实性和完整性的基础上稍稍加以改动。

本书所划分的年龄段只是对婴儿发育阶段的一个粗略划分。每个婴儿都有自己的特点,你的宝宝当然也是独特的,他(或她)会按自己的时间表,以自己独特的方式做事。为了男女平等,本书有时称呼宝宝为“他”,有时为“她”。

编者前言

我在NCT开办的产前培训班做教师有15年的时间,许多参加培训的夫妇都提出了很多问题和看法,这些问题和看法为本书的问世提供了第一手材料。所有那些刚当上爸爸/妈妈的夫妇都非常明确地告诉我,他们想从育儿书籍中看到过来人的真实经历。他们不需要感恩戴德地恭候一位高高在上的“专家”赐给他们一条条忠告。他们想要知道的是育儿资讯的第一手材料、宝宝成长发育的实际情况以及其他刚当上妈妈/爸爸的人是怎样做的。其实,不管你告诉他们多少东西,主意都得由他们自己拿。

这些产前培训班的学员还同意给他们拍照并在本书中使用这些照片,我非常感谢这些心地善良的爸爸/妈妈们。其

实,我也要感谢所有参加过我的培训班的人,正是他们使我更多地了解了初为人父/母时生活的方方面面。

编者

达芙妮·米特兰德



序

我执笔写这篇文章的时候，正在期盼着我的第一个宝宝出生。我发现自己一件合身的衣服也没有了，还受不了咖啡的气味。若得到允许的话，我会美美地睡上一整天！而我现在只有两个月的时间来学习照顾宝宝的各方面知识。

今天，准妈妈们不得不把自己的时间表排得满满的，她们常常既要承受职业压力，又要操持家务，面对来自四面八方的各种各样的家庭责任。在人类历史中，妇女可能从来没有像现在这样需要付出如此多的时间和精力！

这就意味着我们没有时间去慢慢查阅照顾婴儿的方法——我们需要的是直接的答案和快速的结果，手边若有这样一本书就会让我们如愿以偿。我需要知道的是怎样最快、最有效地给宝宝换尿布、背上婴儿背袋或安慰哭闹的宝宝。

我真的很喜欢本书的版式，它非常容易查阅，特别是那些彩色表格和信息框更是让人一目了然。我还对“育儿日记”这部分特别着迷，这部分概要地描述了各个年龄段的宝宝一天里的真实生活。我喜欢读这些日记，心里想象着，明年的这个时候，我的宝宝会是什么样呢？

40年来，英国全国生育联合会一直致力于为父母们提供支持，这本书把专家的专业知识和过来人从实践中获得的心得体会与实用技巧结合在一起。但这本书不会告诉你该去做什么，它只会把别的父母所做的告诉你。它把选择权给了你，让你自己做决定。

如果你也像我一样，正准备第一次做母亲，这本对未来三年具有指导意义的育儿全书会给你带来极大的帮助！

英国著名的电视剧制作人
菲奥娜·菲利普斯

Fiona Phillips
X



PHOTO COURTESY JULIAN BARTON

宝宝从出生到满月

新生儿会做很多事情：他们会哭，能看，能听，能抬头和转动头，能抓东西，也能扭动身体，当然他们还能吸吮，从出生那天起，他们就有与生俱来的沟通能力。

你 的宝宝有很多技能，有一些技能是简单的条件反射。如果你用手电照宝宝的眼睛，她就会眨眼；如果你抚摸她的脸颊，她就会转向你的手指。这并不说明她很聪明，那只不过是她的自然反应。但是宝宝很奇妙，没有这些对刺激的下意识反应，她就无法生存。一些条件反射，例如眨眼和呼吸，是与生俱来的。还有一些反射，比如迈步反射和震惊反射，会被后天习得的动作所取代。还有一些技能，如目标跟踪和吸吮动作，是比较复杂的，需要经过练习才能掌握和熟练。

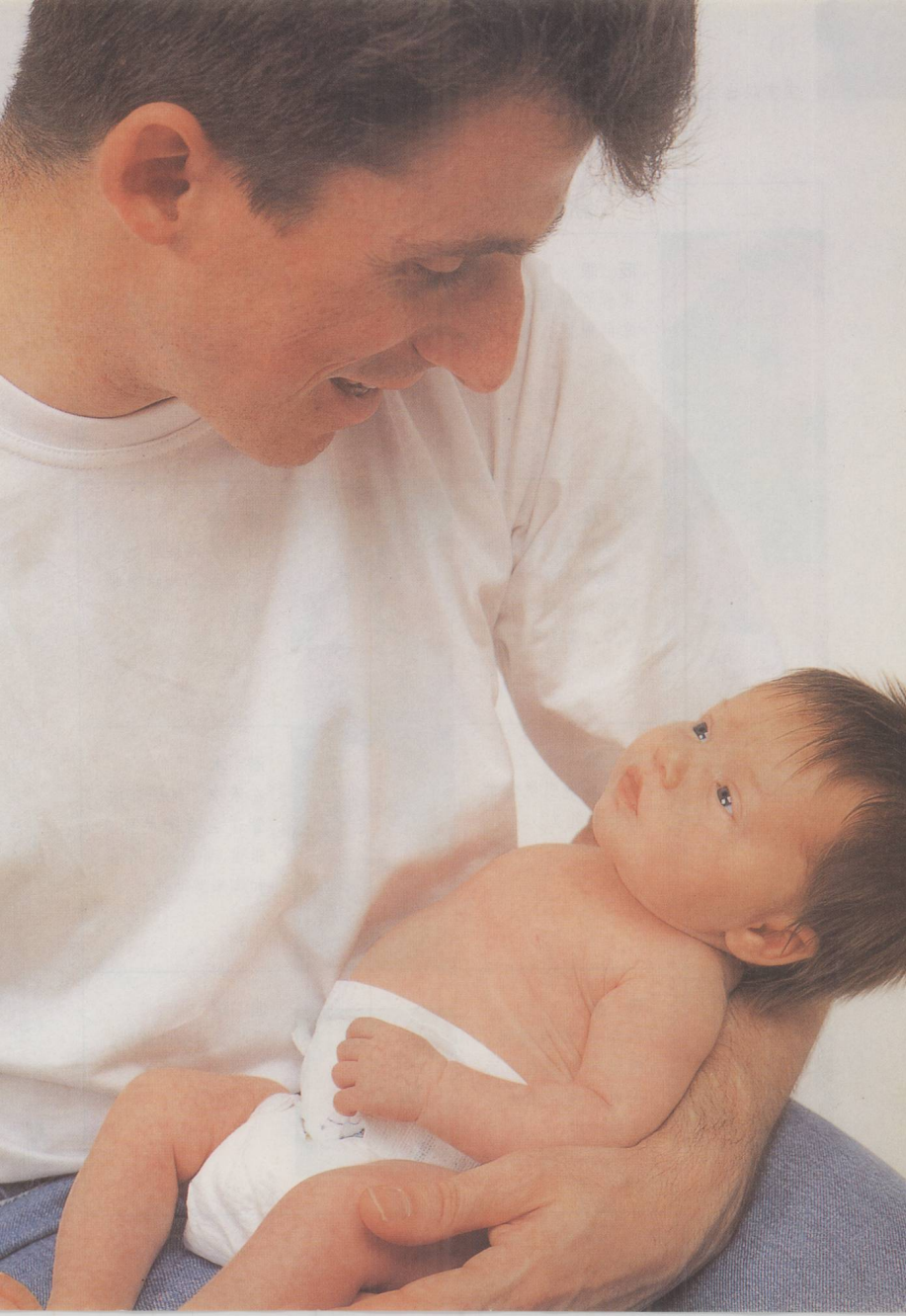
宝宝渴望了解这个世界，并在了解中获得快乐。但是宝宝没有坐下思考的能力，她在实践中学习。新生儿积极地听和看周围的事物。从她出生的那一刻起，她的眼睛就能随着光移动。仅仅是出生几个小时之后，她就开始模仿周围其他人的面部表情。在你拥

抱她时试着伸出你的舌头，或者有意地、慢慢地上下移动眉毛——只要她不困，她就有可能模仿你。对于婴儿来说，看和做是同一件事。从一开始，宝宝就尝试搞清楚周围所发生的一切，并且按照自己的理解来行动。

宝宝的早期学习

你育儿的方法使宝宝获得经历，这些经历会促进婴儿的发育。给宝宝哺乳能帮助宝宝锻炼吸吮的能力，拥抱宝宝给了她审视你的机会。让婴儿美丽的姐姐在她面前晃动玩具，可以锻炼她跟踪物体的能力，并帮她建立物体稳定的概念——无论一个物体离她有多近还是有多远，它的尺寸都不改变。

当然，这些技巧不是你的宝宝所掌握的全部技巧。在你的关爱下，宝宝会学得更多的技巧。爱你的宝宝，最终你的爱就会得到



新生儿的一些条件反射

眨眼

当你在她面前拍巴掌的时候，她就会眨眼。



惊吓

在她的头部突然向后倒下时，会伸腿、伸胳膊或者弓起背来。



觅食

当你用手指或者乳头触摸她的脸颊时，她的头会随着你的手指、乳头转动。



握拳

当有物体接触她的手掌时，她会握起拳头。



吸吮

有节奏地吸吮你的手指或乳头。



潜水

在水中，她肺部的管道会自动关闭，张嘴，睁眼睛，用手和脚来游动。



迈步

当你竖着抱起她，把她的脚放在平面上时，她会做出迈步的动作。



追踪

眼睛随着物体移动。





回报。你的宝宝会感到自信，感受到你对她的信任，这会激发她学习的愿望。爱、赞美和新的经历会使学习变成一件新鲜事——安全、有趣又令人兴奋。

纽带关系

用纽带关系来描绘父母和宝宝之间的关系是最恰当不过的。简单地讲就是爱。你对宝宝的爱不会自动发生。如果爱是那么简单，它就不会这么重要了。有的父母在宝宝呱呱坠地的那一刻就已筋疲力尽了，还有一些父母经历了几个月的挣扎后才渐渐进入父母的角色。目光的接触非常重要，目光的直视会建立亲子关系，肌肤的接触会激发爱的感觉。

有的专家曾经说，如果在宝宝出生的那一刻，你没马上花时间和宝宝在一起，那么就失去了与宝宝建立纽带关系的机会。其实不然，虽然有很多理由能说明宝宝降生后的那几分钟是非常宝贵的，但如果境况不允许（比如剖腹产，宝宝需要一些医药帮助等），也别惊慌。花时间来了解你的宝宝。

和宝宝建立相爱的关系的确有一段敏感期：宝宝在1岁之内靠本能建立亲子关系比较容易、简单。产后的压力也许会拦阻你有效地利用这段时间。如果你感到沮丧——经常哭泣、焦虑、内疚或者容易发怒，那就去看心理医生。开始建立如此重要的亲子关系，你的宝宝需要你全身心地投入，不管是精神上还是身体上。宝宝对你的爱的渴望不



能等到你的沮丧消失以后,而且你也不应该让她等待。

右图: 在你的子宫里, 宝宝是蜷缩的, 她的肢体要过一段时间才会舒展开。她的眼睛能看清 20 厘米以内的物体, 她非常喜欢看你的脸。

左上图: 宝宝在母亲子宫里还没出生时就对声音有反应, 一出生就能分辨出母亲和其他人的声音。

左下图: 也许你宝宝循环系统的建立需要一段时间, 所以起初她的手脚会略带蓝色。

