

全新第2版

[美] 海蒂·麦考夫 阿琳·艾森伯格 桑迪·海瑟薇 著 莫夏迪 张敏 译

海蒂 育儿大百科

What to Expect (0~1岁) the First Year

海蒂·麦考夫 Heidi Murkoff

全球最畅销的孕产育儿书作家

世界最具影响力的100人之一

- ※ 美国最畅销的育儿指南，销量超过1000万册，高居美国亚马逊书店孕产类图书排行榜第3名
- ※ 被誉为“0~1岁宝宝的养育圣经”，唯一一本同时关注宝宝生理和家庭情感需求的育儿书
- ※ 系列图书销量超过3400万册，译为30多种语言畅销全球



全新第2版

海蒂 育儿大百科 (0~1岁)

What to Expect the First Year

[美] 海蒂·麦考夫等 著

莫夏迪 张敏 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

海蒂育儿大百科.0~1岁/[美]麦考夫等著;莫夏迪,张敏译.-海口:南海出版公司,2014.2
ISBN 978-7-5442-6992-6

I. ①海… II. ①麦…②莫…③张… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第289160号

著作权合同登记号 图字:30-2010-173

WHAT TO EXPECT THE FIRST YEAR, SECOND EDITION
by HEIDI MURKOFF, SANDEE HATHAWAY, ARLENE EISENBERG
Copyright © 1989, 1996, 2003, 2010 by What to Expect LLC
This edition arranged with Renaissance Literary & Talent Agency
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright ©
2014 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED
All Rights Reserved.
Cover illustration: Judith Cheng
Book illustrations: Judy Francis

海蒂育儿大百科(0~1岁)

[美]海蒂·麦考夫等著
莫夏迪 张敏译

出版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经销 新华书店

责任编辑 崔莲花
特邀编辑 余雯婧 傅奕群
装帧设计 徐蕊
内文制作 博远文化

印刷 北京中科印刷有限公司
开本 700毫米×990毫米 1/16
印张 49.75
字数 780千
版次 2014年2月第1版
印次 2014年2月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-6992-6
定价 59.50元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



目 录

序 一本出众的育儿书.....1	再版序 第二版诞生了.....3
------------------	------------------

第一部分 宝宝的第一年

第1章 各就各位，预备开始

宝宝的饮食：母乳、配方奶粉，或两者兼有.....7
有利于母乳喂养的事实.....8
有利于配方奶喂养的事实.....12
感觉因素.....13
如果你无法母乳喂养.....14
你可能疑惑的问题.....16
角色转变——初为人母.....16
多变的生活方式.....16
是否重返工作岗位.....17
祖父母.....18
没有祖父母.....19
保姆或产妇护导员.....20

其他帮助.....21
包皮环切术.....23
使用哪种尿布.....25
戒烟.....26
给宝宝起名.....27
让宠物做好准备.....28
让乳房做好母乳喂养的准备.....29
父母一定要知道：选择合适的医生.....30
儿科医生还是家庭执业医师？.....31
哪种行医方式最完美？.....32
找到正确的医生.....34
确保正确的医生适合你.....35
产前面谈.....39
和医生的合作关系.....40

第2章 为宝宝采购

宝宝的衣柜	44
宝宝的日用品	45
宝宝的洗护用品	47
宝宝的药箱	48
宝宝的喝奶用具	49
婴儿房的必需品和细节	49
外出时的装备	55
宝宝渐渐长大后	62

第3章 母乳喂养的基本知识

开始母乳喂养	65
母乳喂养的相关知识	68
怎样哺乳	68
哺乳之初	69
哺乳姿势	70
恰当的配合	72
喂奶的时间	74
多久喂一次奶	74
你可能疑惑的问题	75
初乳	75
涨奶	76
乳汁分泌过量	78
溢奶和喷奶	79
泌乳反射	80
密集哺乳	81
乳头疼痛	81
哺乳的时间	83
哺乳的服装	83
在公共场所哺乳	84
乳腺增生	86
乳腺炎	86

病中哺乳	87
经期哺乳	88
锻炼和哺乳	88
乳房和奶瓶配合使用	89
再次开始哺乳	90
怎样保持乳汁的健康和安全	91
吃什么	91
喝什么	93
吃什么药	94
避免摄入的食物	94

第4章 新生儿

宝宝现在可以做什么	97
宝宝的体检	97
阿普加测试	101
新生儿的反射反应	102
宝宝的饮食：开始喂配方奶粉	104
挑选配方奶粉	104
安全使用奶瓶喂奶	106
用配方奶喂养时要带着爱意	109
用奶瓶喂奶时要轻松	110
你可能疑惑的问题	111
出生时的体重	111
亲子关系	112
体重减轻	114
宝宝的外貌	114
眼睛的颜色	115
眼睛充血	115
眼药膏	116
母婴同室	116
止痛药	117
宝宝的睡眠	119

乳房中没有乳汁·····	119	1 个月宝宝的体检·····	151
呕吐和窒息·····	120	宝宝的饮食：挤奶·····	153
只顾着睡觉，错过了吃饭·····	120	妈妈为什么要挤奶·····	153
不停地哺乳·····	123	吸奶器的选择·····	153
颤抖的下巴·····	123	关于吸奶器的信息·····	154
莫罗反射·····	123	准备吸奶器·····	156
胎记·····	124	如何挤出乳汁·····	157
肤色问题·····	126	储存乳汁·····	158
嘴巴上的囊肿或斑点·····	126	你可能疑惑的问题 ·····	159
早期的牙齿·····	127	“伤到”宝宝·····	159
鹅口疮·····	127	凶门·····	159
黄疸·····	127	瘦宝宝·····	160
大便的颜色·····	130	喝足够的乳汁·····	160
使用安抚奶嘴·····	130	宝宝获得足够的乳汁·····	161
父母一定要知道：育婴入门 ·····	132	吸吮性水疱·····	165
给宝宝洗澡·····	132	喂食时间表·····	165
给宝宝洗头·····	136	改变对哺乳的看法·····	168
让宝宝打嗝·····	136	配方奶粉吃太多·····	169
给宝宝换尿布·····	140	补充水分·····	169
给宝宝穿衣服·····	142	补充维生素·····	170
耳朵护理·····	143	吐奶·····	172
举起和抱着宝宝·····	143	呕吐物中带血·····	173
修剪指甲·····	145	牛奶过敏·····	173
鼻腔的护理·····	146	母乳宝宝的牛奶过敏·····	174
带宝宝外出·····	146	排便·····	175
阴茎护理·····	147	排便声音大·····	175
睡姿·····	148	放屁·····	175
给宝宝包襁褓·····	148	便秘·····	175
脐带根部的护理·····	149	睡觉姿势·····	176
		睡觉方式·····	177
第 5 章 0 ~ 1 个月		不得安宁的睡眠·····	178
宝宝现在可以做什么 ·····	150	日夜颠倒·····	178

宝宝睡觉时的噪音	179
宝宝的呼吸	180
把睡着的宝宝抱上床	181
大哭	181
肠痉挛	183
肠痉挛持续存在	185
宠爱宝宝	187
安抚奶嘴	188
肚脐愈合	193
脐疝	193
包皮环切术的护理	194
阴囊肿胀	194
尿道下裂	194
襁褓	195
温度适宜	195
带宝宝外出	196
接触陌生人	197
婴儿痤疮	197
皮肤颜色的变化	198
听力	198
大声的音乐	199
视力	199
照相机的闪光灯	202
内斜视	202
流眼泪	203
打喷嚏	203
第一次微笑	203
打嗝	204
使用洗衣粉	204
父母一定要知道：不同宝宝的发育程度不同	205

第6章 1~2个月

宝宝现在可以做什么	208
2个月宝宝的体检	209
宝宝的饮食：使用奶瓶	211
奶瓶可以装什么？	211
奶瓶喂养入门	212
你可能疑惑的问题	214
微笑	214
咕咕声	214
儿语	219
外语	220
作比较	221
免疫	221
DTaP、MMR 和 IPV 等	224
乳痂	228
畸形小脚	229
隐睾	229
包皮粘连	230
腹股沟疝	230
乳头内陷	231
宝宝偏爱一侧乳房	231
使用婴儿车或婴儿背带	231
具有挑战性的宝宝	233
宝宝不愿躺着睡	237
父母一定要知道：在最初几个月激励宝宝	238
建立良好的环境	238
学习和玩耍的实用技巧	240

第7章 2~3个月

宝宝现在可以做什么	245
------------------	------------

3个月宝宝的体检	246
宝宝的饮食：哺乳和工作	246
哺乳和工作——可以兼顾	246
你可能疑惑的问题	250
建立规律的时间表	250
将宝宝放在床上	252
半夜哺乳	252
婴儿猝死综合征	255
与宝宝分享房间	259
共享一张床	260
仍使用安抚奶嘴	262
早期断奶	263
用牛奶补充	264
大便较少	265
尿布疹	265
阴茎疼痛	268
痉挛性运动	268
打闹	268
只喂母乳	269
将宝宝留给保姆	270
父母一定要知道：为宝宝提供正确的护理	271
在家护理	272
日托	277
家庭日托	282
公司日托	282
“工作中”的宝宝	283
宝宝生病时	283
第8章 3~4个月	
宝宝现在可以做什么	285
4个月宝宝的体检	286

宝宝的饮食：考虑固体食物	287
你可能疑惑的问题	289
宝宝拒绝吃母乳	289
换尿布时扭来扭去	290
宝宝的支撑物	290
宝宝站立	291
坐在婴儿座椅上，宝宝很焦躁	291
宝宝坐在汽车安全座椅里感到不开心	292
吮吸拇指	293
胖墩墩的宝宝	294
苗条的宝宝	297
心杂音	299
黑色的便便	299
宝宝按摩	300
锻炼	301
父母一定要知道：宝宝的玩具	303
第9章 4~5个月	
宝宝现在可以做什么	306
5个月宝宝的体检	307
宝宝的饮食：开始吃固体食物	307
第一次及以后	309
辅食	311
为宝宝提供选择	311
1岁以后的饮食	313
婴儿日常饮食	314
你可能疑惑的问题	315
出牙	315
慢性咳嗽	319
拉耳朵	319
小睡	320
湿疹	321

使用婴儿背椅	322
不必要的建议	322
开始使用杯子	323
食物过敏	326
餐椅	329
学步车	330
跳绳	333
婴儿秋千	334

父母一定要知道：环境危害与宝宝

	334
家庭虫害的防治	335
铅	336
其他受污染的水质	337
室内空气受到污染	338
食物的污染	340

第 10 章 5 ~ 6 个月

宝宝现在可以做什么	344
6 个月宝宝的体检	345
宝宝的饮食：市售的或自制的婴儿食品	346
市售的婴儿食品	346
自制婴儿食品	347
你可能疑惑的问题	348
还是不能一觉到天亮	348
早起	351
晚上翻身	354
在浴缸里给宝宝洗澡	354
母乳宝宝拒绝奶瓶	357
便便的变化	358
给宝宝刷牙	358
奶瓶龋齿	360

断奶后喝牛奶	361
盐的摄入	361
不爱吃谷物	362
素食	362
贫血筛查	363
宝宝的鞋	364
父母一定要知道：激励渐渐长大的宝宝	365

第 11 章 6 ~ 7 个月

宝宝现在可以做什么	369
7 个月宝宝的体检	370
宝宝的饮食：从筛滤食物升级	370
你可能疑惑的问题	371
抱起宝宝	371
爷爷奶奶溺爱宝宝	373
宝宝对你发脾气	374
我的宝宝有天赋吗？	375
还不会坐起来	377
咬乳头	377
吃零食	378
“羊吃草”	379
牙齿开始长歪	381
牙渍	381
父母一定要知道：让宝宝成为“超级宝宝”	382

第 12 章 7 ~ 8 个月

宝宝现在可以做什么	384
8 个月宝宝的体检	385
宝宝的饮食：手指食物	385
你可能疑惑的问题	387

宝宝的第一句话·····	387	站着·····	426
婴儿手语·····	388	扁平足·····	427
宝宝还不会爬·····	390	太早学步了? ·····	427
挪动·····	391	发育迟缓·····	428
杂乱的房间·····	391	害怕陌生人·····	429
将掉在地上的东西捡起来吃·····	393	安抚物品·····	429
吃泥土或更糟糕的东西·····	394	不出牙·····	431
弄脏·····	395	不长头发·····	431
勃起·····	395	父母一定要知道：宝宝玩的游戏 ·····	431
“发现”生殖器·····	395		
游戏床 / 游戏围栏的使用 ·····	396	第 14 章 9 ~ 10 个月	
给宝宝朗读·····	397	宝宝现在可以做什么 ·····	434
左撇子或右撇子·····	398	10 个月宝宝的体检 ·····	435
在家中宝宝的防护·····	399	宝宝的饮食：什么时候断奶 ·····	435
父母一定要知道：为宝宝创造安全的家庭环境 ·····	401	你可能疑惑的问题 ·····	438
改变方法·····	401	邈邈的吃饭习惯·····	438
改变环境·····	402	撞头、摇头和扭头·····	440
改变宝宝·····	411	卷头发和拉头发·····	441
		磨牙·····	441
		咬人·····	442
		眨眼·····	442
		屏气·····	445
		开始上课·····	446
		走路穿的鞋·····	447
		头发护理·····	448
		恐惧·····	449
		父母一定要知道：管教的开始 ·····	450
		第 15 章 10 ~ 11 个月	
		宝宝现在可以做什么 ·····	458
		11 个月宝宝的体检 ·····	459
		宝宝的饮食：脱离奶瓶 ·····	459

你可能疑惑的问题	461	睡前分离焦虑	482
膝内翻	461	害羞	484
父母的裸体	462	社交技巧	485
摔跤	462	分享	485
还不会站立	463	打架	486
婴儿的牙齿损伤	464	“遗忘”的技能	487
宝宝饮食中的胆固醇	464	食欲下降	487
生长指标的波动	465	挑食	488
父母一定要知道：帮助宝宝说话	466	食欲增加	490
第 16 章 11 ~ 12 个月		拒绝自己吃东西	490
宝宝现在可以做什么	470	越来越强的独立性	491
12 个月宝宝的体检	472	不用言语表达的语言	492
宝宝的饮食：断奶	473	性别差异	492
断奶	473	换张床	495
你可能疑惑的问题	476	用枕头	495
第一次生日聚会	476	看电视	495
还不会走	478	为婴儿设计的软件	497
分离焦虑加重	479	多动	499
不愿断奶	481	违拗	499
让断奶的宝宝睡觉	482	父母一定要知道：激励 1 岁的宝宝	500

第二部分 特别关注

第 17 章 宝宝的四季

夏天你可能疑惑的问题	507	夏季安全	512
保持宝宝凉爽	507	“水宝宝”	513
中暑	508	冬天你可能疑惑的问题	516
晒太多阳光	508	给宝宝保暖	516
蚊虫叮咬	511	冻伤	517
		被雪灼伤	517

确保宝宝在室内温暖	517
皮肤干燥	518
节假日的危险	518
赠送安全的礼物	520
父母一定要知道：旅游季	520
提前计划	521
明智地打包行李	523
抵达目的地已是乐趣的一半？	525
在旅馆或别人家中	527
享受乐趣	528

第 18 章 宝宝生病

给医生打电话之前	529
生病的宝宝要休息多久	532
哺乳生病的宝宝	532
什么时候需要药物治疗	532
对于药物，你应当知道的事	532
正确地服药	533
有助于服药的方法	534
常见婴儿健康问题	536
过敏	536
常见感冒或上呼吸道感染（URI）	540
便秘	546
腹泻	547
中耳炎	550
胃食管反流症（GER）	552
尿路感染（UTI）	556
呼吸道合胞病毒（RSV）	557
父母一定要知道：关于发烧	559
测试宝宝的体温	561
判定发烧	563
应对发烧	565

第 19 章 急救常识

腹部损伤	569
咬伤	570
出血	572
内部出血	572
骨折或断裂	572
皮肤擦伤	572
烧伤和烫伤	572
化学烧伤	573
窒息	573
痉挛	573
割伤	575
脱臼	575
狗咬伤	575
溺水	575
耳朵受伤	575
电击	575
眼外伤	576
晕倒 / 丧失意识	577
手指和脚趾受伤	577
冻伤和体温低	577
头部受到的伤害	579
热损伤	580
体温过低	580
昆虫蜇伤或咬伤	580
嘴唇裂开或割伤	580
嘴巴受伤	580
鼻子受伤	581
中毒	582
毒藤、毒葛、毒漆树	582
刺伤	583
擦伤	583

断肢或断指.....	583	汽车安全座椅.....	614
休克.....	584	内疚.....	617
皮肤创伤.....	584	父母一定要知道：低体重儿的常见健康问题	617
尖片或碎片.....	586		
阳光灼伤.....	586		
吞食异物.....	586		
牙齿损伤.....	587		
脚趾损伤.....	587		
舌头损伤.....	587		
婴儿和儿童心肺复苏术	587	第 21 章 特殊的宝宝	
宝宝窒息时.....	587	宝宝的饮食：需要特别的饮食吗？	
心肺复苏术：人工呼吸和胸部按压		622
.....	590	你可能疑惑的问题	623
人工呼吸（嘴对嘴人工呼吸）.....	593	感受到肩负的责任.....	623
胸部按压：1 岁以下的宝宝.....	594	感到愤怒.....	624
胸部按压：1 岁以上的宝宝.....	595	不爱宝宝.....	624
		怎样告诉别人.....	624
		处理一切.....	626
		获得正确的诊断.....	626
		是否接受治疗.....	628
		让宝宝获得最好的照顾和治疗.....	629
		宝宝对其他兄弟姐妹的影响.....	629
		对夫妻关系的影响.....	631
		担心下一个孩子出现同样的问题.....	632
		下个宝宝会出现另一种出生缺陷.....	633
		父母一定要知道：常见的出生缺陷	
		633
		艾滋病 /HIV——围产期.....	633
		先天无脑畸形.....	634
		孤独症.....	634
		乳糜泻（麦胶性肠病）.....	635
		脑瘫.....	635
		唇裂或腭裂.....	636
		畸形足及其他足部和脚踝畸形.....	637
		先天性心脏病.....	637
		囊性纤维化（CF）.....	638
第 20 章 出生体重轻的宝宝			
宝宝的饮食：早产儿或低体重儿的营养			
.....	597		
在家里喂食.....	600		
你可能疑惑的问题	602		
新生儿重症监护病房（NICU）.....	602		
获得最好的护理.....	606		
缺少亲密接触.....	607		
长期住院.....	609		
子宫内生长受限.....	610		
兄弟姐妹.....	610		
母乳喂养.....	611		
护理宝宝.....	612		
永久性的问题.....	612		
赶上别的宝宝.....	613		

变形	639
唐氏综合征	639
胎儿酒精综合征 (FAS)	640
脑积水	641
畸形	641
幽门狭窄	642
Rh 溶血病	643
镰状细胞性贫血	644
脊柱裂	644
泰-萨克斯病	645
地中海贫血	646
气管食管瘘	647

第 22 章 领养的宝宝

你可能疑惑的问题	648
做准备	648
感觉不像父母	650
爱着宝宝	651
宝宝很爱哭	651
领养后的忧郁	652
给收养的宝宝喂母乳	652
祖父母的態度	654
未知的健康问题	655
如何应对朋友和家庭	656
告诉宝宝	656

第三部分 家里有了宝宝

第 23 章 妈妈们，享受第一年吧

妈妈的产后饮食	661
新妈妈的 9 个基本饮食原则	661
产后和哺乳时的日常饮食	663
如果不哺乳	666
你可能疑惑的问题	667
筋疲力尽	667
产后抑郁症	668
做好每件事	669
不在控制范围内	672
感到不胜任	672
做正确的事	675
腰酸背痛	675
月经恢复	676
尿失禁	677

减掉增加的体重	678
恢复身材	679
开始性生活	682
阴道受到拉伸	685
你的浪漫状态	685
考虑再生育一个宝宝	687
避孕	689
诊断是否再次怀孕	698
将病菌传染给宝宝	699
给自己留些时间	699
寻找外出的乐趣	700
友谊	702
不同风格的母亲	703
嫉妒爸爸的抚养技巧	704
因丈夫对宝宝过于关注而不平衡	704

宝贵的时光	705
让宝宝和保姆在一起	707
父母一定要知道：工作还是不工作	707
什么时候返回工作岗位	709

第 24 章 怎样做一个好爸爸

你可能疑惑的问题	712
陪产假	712
居家爸爸	713
妻子的产后抑郁症	714
爸爸的抑郁	715
复杂的情感	716
羡慕妈妈对宝宝的关注	717
感到无法胜任父亲的角色	718
不公平的负担?	719
没有时间陪宝宝	721

第 25 章 从独生子女到哥哥姐姐

你可能疑惑的问题	722
准备成为哥哥姐姐	722
分娩时带上大宝宝	726
分离与探访	727
轻松回家	729
怨恨	730
解释生殖器的差异	731
在大宝宝面前喂小宝宝	732
也想喝乳汁的大宝宝	732
帮助大宝宝与过度哭闹的小宝宝一起生活	733
退行性行为	734
大宝宝伤害小宝宝	735
分配时间和精力	736
手足情意	738
不断升级的“战争”	739

第四部分 其他有用的信息

宝宝的食谱

4 ~ 8 个月	743	宝宝的第一只感恩节火鸡	745
蒸煮各种蔬菜	743	鸡蛋面包	746
炖各种水果	743	Croque bebe (宝宝吐司)	746
6 ~ 12 个月	744	香蕉法式吐司	746
炖扁豆	744	Funny Fingers	747
宝宝的第一道砂锅菜	745	水果圣代	747
8 ~ 12 个月	745	苹果蔓越莓块	747
西红柿和奶酪通心粉	745	香蕉柑橘冻	748
		黄桃冷冻酸奶	748

第一个生日蛋糕..... 749

鲜奶起司..... 750

常见家庭救助方法

冷敷..... 751

冷浸..... 751

凉敷..... 751

敷眼睛..... 751

加热垫..... 751

热敷..... 752

热浸..... 752

热水袋..... 752

加湿器..... 752

冰袋..... 752

补充水分..... 753

吸鼻..... 753

灌入盐水..... 753

蒸汽..... 753

暖敷..... 753

常见疾病

宝宝生长曲线图

序 一本出众的育儿书

大约 15 年前，畅销书《海蒂怀孕大百科》的作者海蒂·麦考夫决定，冒险在怀孕前为准父母们出版一本书，让他们知道自己正走进一块拥挤又充满竞争的圣土。自从 1946 年，本杰明·斯波克出版了第一版《斯波克育儿经》之后，很多作家如儿科医生、儿童心理学家、学者以及各种专业人士开始着手书写有助于抚养快乐、健康儿童的书籍。具有讽刺意味的是，这些权威人士却在反复提醒父母，抚育孩子时，不应当过分依赖专家，通常相信自己的直觉会更好。

本书与此不同。它大胆阐述了育儿涉及的范围以及独特的想法，“每个父母都需要了解宝宝的第一年”。本书的作者不是专家，而是一个善于交流的作家团队，该团队引起我们注意的是，他们与我们一样为人父母。他们为其他父母解疑答

惑，这些问题也是他们抚养宝宝时曾经遇到过的问题。

本书已经得到了广泛的认可，取得了巨大的成功。已出版 700 万册，传递出了一种承诺，想必读者也证实了这种以父母为中心的方法。但是，我认为，本书的成功不仅在于广泛的新闻报道与独特的方法，还在于对每一个话题的精细探究，对每一天中各种问题全面而合理的讨论，以及对细枝末节处的留心注意。

这本书从父母的角度着手，提出的许多建议，父母通常会赞同，却少有专家赞许。海蒂·麦考夫在怀着女儿艾玛时，有了创作本书的想法。无疑，她在思索如何以最好的方式抚育艾玛，应对她的哭闹，随着她的成长和进步，观察和惊叹于艾玛第一年的成长里程，获得了很多编写此书的灵感。海蒂·麦考夫与作为儿科医生的合著者都是父母，他们不只阐述临