

# 第一次照顾 新生儿



0—3个月  
婴儿

新手父母必备的综合育儿指南

[英] 温迪·格林 (Wendy Green) 著

洪云 蒲佳乐 译



THE NEW  
PARENTS'  
SURVIVAL GUIDE

The First Three Months

中国友谊出版公司

图书在版编目 ( C I P ) 数据

第一次照顾新生儿 / (英) 温迪·格林著; 洪云,  
蒲佳乐译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2018.6  
书名原文: THE NEW PARENTS' SURVIVAL GUIDE  
ISBN 978-7-5057-4192-8

I. ①第… II. ①温… ②洪… ③蒲… III. ①新生儿  
-妇幼保健 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 044122 号

THE NEW PARENTS' SURVIVAL GUIDE ©2015 by WENDY GREEN  
Simplified Chinese Language edition published in agreement with Summers-  
dale Publishers through The Artemis Agency.  
All Rights Reserved.

书名	第一次照顾新生儿
作者	[英] 温迪·格林
译者	洪云 蒲佳乐
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市兆成印刷有限责任公司
规格	880×1230 毫米 32 开 7 印张 126 千字
版次	2018 年 6 月第 1 版
印次	2018 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4192-8
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

献给我的孩子保罗、凯瑟琳和孙子斯科特，感谢他们教给我的育儿经！

## 作者按

我已是两个孩子的母亲，现在又做了祖母。撰写本书的过程中，我发现有些事丝毫未变：跟我们夫妻一样，所有的新手爸妈都面临着一模一样的担忧与疑问。

婴儿前3个月是最让人身心疲惫的阶段。一切都那么陌生，我从来没有给宝宝换过尿布，更别提给宝宝洗澡了。一离开医院就连喂奶都没人帮忙了，之前谁也没说过养育新生儿竟然这么困难。头几个星期里，哺乳和换尿布成了生活的主旋律。老公很快就意识到想吃饭只能自己动手做。

谁说一回生二回熟了？在我们的第一个宝宝14个月大的时候，第二个宝宝出生了。老公出差一个星期，回家的第一天，发现我下午一点还穿着睡袍。儿子一上午都坐在高高的婴儿椅上，而我正在给女儿哺乳。当时我居然还在想着要去洗个澡，或者出门购物。不过那一天还不算什么。女儿几周大的时候开始腹痛，所以在相当长的一段时间里我还要应付她的啼哭。接着就是因为夜间喂奶导致睡眠断断续续，睡不安稳。但是没过多久，照

顾两个宝宝我就能游刃有余了。时间一天天过去，我越来越轻松，开始享受当妈的生活。

其实，有了宝宝的生活跟想象当中的情况相去甚远。想做好全方位准备是不可能的，但是我希望本书能够让你深入了解在宝宝刚出生的前3个月里你会遇到哪些状况，同时帮助你应对可能遇到的烦恼和问题，如睡眠不足、分身乏术、心情压抑。不过你要相信你绝对不是一个人在“战斗”。当前会面临诸多挑战，但是三个月之后，我确定你会认同做父母是那么的美好！

## 代序 1

迪尼斯·柯克路：注册助产士和注册助产教师（英国护理和助产士委员会）、注册公共卫生从业者（英国公共卫生执业注册协会）及《我的速孕助产士》作者

掌握养育儿女的最佳方法通常见于坚持不懈和勇于尝试新的技巧，而非依靠事先专业培训或技能培训。新手爸妈饱受睡眠不足之苦，却还一心要给予宝宝最好的照顾。在这种情形下，思索出满足宝宝需求的新方法俨然成了挑战。

《第一次照顾新生儿》不仅包含了其他父母的育儿趣事、作者自身经验和作者建议背后的理性思考，而且给各位爸妈提供了多种技巧去尝试。

每对新手爸妈的经历都不一样，但是本书提供了许多建议。所以每个家长必能从中找到破译宝宝的需求之道，让自己事先尽量做足准备。

最初几个月养育儿女的艰辛和快乐在本书中都有坦诚、深刻、详细的描述。《第一次照顾新生儿》将化为一个指南针，指引各位家长在快乐中安然无恙地度过“第四孕期”。



## 代序 2

苏莉·路易斯：产前与产后健康专家

没人敢说为人父母是一件容易的事。我是一个任教多年的产前与产后培训教师，所以听过不少给准爸妈的育儿经。家人教你，朋友教你，就连萍水相逢的人也教你。好像每个人都是专家，但是你会发现许多建议都不必理会。头几个月里，独自回家后，照顾宝宝、掌握宝宝的需求不仅让人望而却步，也让人应接不暇。此时，本书会成为你最佳的伙伴。本书易于阅读，初为人父（母）的你在摸索方向时，可以根据自己的需求阅读某些章节。

《第一次照顾新生儿》提供了实用而易行的建议。就像一个令人安心的母亲或挚友，在你养育孩子的道路上，陪伴你、帮助你、支持你，但是又不需要和你住在一起。

## 自序

生养宝宝是美妙而令人愉悦的经历，但随之而来的一系列责任有时让人应接不暇，宝宝3个月内更是如此。指导照料新生儿的资料不胜枚举，但大多数并没有展示出第一次做父母的真实经历。

本书旨在介绍照料新生儿的真实情景。书中包含来自其他新手爸妈的真实经历与窍门，也为你可能会遇到的问题给出了建议，比如喂食与睡眠、疲劳、宝宝时常啼哭和照顾自己——尤其在初期，你因为经历了身心的巨变而倍感疲惫。大多数父母都遇到了类似的问题。身边的例子告诉我们照顾宝宝并没有一条“正确的”道路。因为每个宝宝都是与众不同的，而你就是照顾自己宝宝的专家，你知道怎么做才最好。

在本书中你能找到一些章节，告诉你如何准备迎接宝宝的到来、宝宝的基本护理、紧急状况和常见病所需的急救措施，比如尿布疹和腹绞痛。还有哺乳知识，指导你给宝宝母乳喂养以及处理相关常见问题。本书还会讨论亲喂、瓶喂和二者并用的优缺点，帮助你从中选择最适合宝宝和自己的方式。

你还会了解如何应对宝宝的啼哭、让宝宝入睡和养成良好的

睡眠习惯。每个父母都竭力确保自己的子女健康成长，所以本书有一个章节将谈及宝宝在3个月里应该取得的“里程碑”。最后一章是关于你的——产后身体变化与如何照顾自己，从而满足新生儿的身心需求。希望本书能给你带来帮助与信心，在育儿的旅途中伴随你左右。

## 目 录

附录 1 / 001

附录 2 / 003

附录 3 / 005

### 第 1 章 有备无患

准备婴儿房 / 003

划分“宝宝活动区域” / 004

清单——万事俱备了吗? / 004

衣服 / 005

更换尿布 / 008

亲喂器具 / 010

瓶喂器具 / 011

洗澡 / 012

睡眠 / 015

出行 / 019

实用的非必需品 / 021

基本的婴儿急救箱 / 022

## 第2章 喂奶须知

解决母乳喂养与瓶喂配方奶的两难境地 / 028

母乳喂养的利与弊 / 029

母乳的营养成分 / 031

饮食与母乳亲喂 / 032

如何母乳亲喂 / 033

开始母乳亲喂 / 035

坚持——亲喂常见问题 / 038

如何挤出母乳 / 042

克服亲喂的常见问题 / 045

按需喂养 / 050

结合亲喂与瓶喂 / 056

两位妈妈亲喂的真实经历 / 057

瓶喂的利与弊 / 060

婴儿配方奶的种类 / 061

餐具消毒 / 063

冲调配方奶 / 066

如何瓶喂 / 067

如何拍嗝 / 069

### 第3章 基本护理

安全地抱起婴儿 / 076

更换尿布 / 077

辨识婴儿的大便——怎样才算正常 / 078

辨识婴儿的大便——怎样又算异常 / 079

洗澡 / 080

宝宝的日常清洁 / 083

护理脐带残端 / 085

修剪指甲 / 086

“肚皮时间” / 087

穿衣服与脱衣服 / 089

正确调节婴儿体温 / 090

带着婴儿外出 / 092

带着婴儿度假 / 094

### 第4章 安抚宝宝

婴儿啼哭的原因 / 104

吮吸乳房还是安抚奶嘴 / 105

应该吮吸安抚奶嘴吗 / 105

近距离接触宝宝 / 107

轻轻摇晃宝宝 / 107

- 使用婴儿吊兜 / 108
- 包裹襁褓 / 108
- 包裹襁褓的注意事项 / 109
- 按摩止哭 / 110
- 制造噪音 / 112
- 应对宝宝啼哭 / 113
- 一位新手妈妈的经历 / 114

## 第5章 甜梦好眠

- 婴儿的睡眠 / 119
- 培养良好的睡眠习惯 / 120
- 要不要跟宝宝同睡一张床 / 123
- 和宝宝同睡一张床的注意事项 / 123
- 应对睡眠剥夺 / 124
- 新手父母经受睡眠剥夺的事例 / 126
- 不要争做家务女王 / 127

## 第6章 常见病与家庭护理

- 婴儿痤疮 / 132
- 呼吸困难 / 132
- 腹绞痛 / 134
- 结膜炎和泪道阻塞 / 137

便秘 / 138  
咳嗽和感冒 / 139  
乳痂 / 141  
脱水 / 141  
腹泻 / 143  
耳部感染 / 146  
湿疹 / 147  
发烧 / 149  
痱子 / 152  
尿布疹 / 152  
鹅口疮 / 153  
呕吐 / 155  
接种疫苗 / 159  
急救措施 / 160

## 第7章 0~3个月之宝宝成长记

未满月的宝宝 / 168  
1个月大的宝宝 / 168  
2个月大的宝宝 / 170  
3个月大的宝宝 / 170  
助力宝宝成长发育 / 172

## 第8章 关爱自己

- 产后几天的生活 / 178
- 产后身体变化 / 179
- 应对产后情绪低落 / 186
- 产后抑郁症的表现 / 187
- 提防导致产后抑郁症的因素 / 188
- 得了产后抑郁症怎么办 / 189
- 饮食良好 / 190
- 多补充水分，少摄入咖啡因 / 191
- 适量饮酒 / 193
- 定期温和地锻炼身体 / 194
- 应对压力 / 195
- 来自其他爸妈的育儿经 / 198
- 最后…… / 199

致谢 - 201

附录一 - 203

第1章  
有备无患

