

DR. Spock

斯波克育儿基础

养育0~3岁幼儿最基本、最实用、最有效的知识

〔美〕罗伯特·尼德尔曼 著 哈澍 译



DR. Spock

斯波克育儿基础

〔美〕罗伯特·尼德尔曼 著 哈澍 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

斯波克育儿基础/[美]尼德尔曼著;哈澍译.-海口:南海出版公司,2010.10

ISBN 978-7-5442-4834-1

I. ①斯… II. ①尼…②哈… 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(2010)第122840号

著作权合同登记号 图字:30-2009-087

DR. SPOCK'S BABY BASICS by Robert Needlman, M.D.

Copyright © 2003 by The Dr. Spock Company

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Thinkingdom Media Group Ltd.

Published by arrangement with Pocket Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

斯波克育儿基础

〔美〕罗伯特·尼德尔曼 著

哈澍 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

装帧设计 韩笑

内文制作 郭璐

印刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开本 700毫米×990毫米 1/16

印张 14.5

字数 160千

版次 2010年10月第1版

印次 2010年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-4834-1

定价 28.00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

CONTENTS

前言

如何使用本书 /3

第一章 睡眠

关于睡眠的基本知识

宝宝的睡眠需求在不断变化 /9

睡眠习惯会发生改变 /10

不同年龄宝宝的睡眠情况

新生儿 11

需要记住的几点 /11

新生儿分不清白天和黑夜 /13

不要期望新生儿整夜熟睡 /13

好习惯从小养成 /14

不要大惊小怪 /16

从小建立睡觉时的固定程序 /16

睡眠与吃奶息息相关 /17

实用小贴士 /18

2 ~ 5 个月 20

大脑发育会改变睡眠习惯 /21

规律会带来舒适 /22

睡眠发生变化可能是生病的表现 /22

实用小贴士 /23

6 ~ 7 个月 25

对待睡前哭闹, 态度要既关爱又坚定 /26

很受欢迎的法伯睡眠法 /26

另一种循序渐进的有效方法 /28	
父母的关心会影响宝宝的睡眠 /28	
实用小贴士 /29	
8 ~ 12 个月	30
看不见不表示不惦记 /31	
不要鼓励宝宝在夜里吃奶 /31	
实用小贴士 /32	
学步期宝宝	33
独立的过程中会有磕磕绊绊 /33	
明智地对待宝宝的花招和发怒 /35	
让自己保持冷静 /35	
早起的宝宝也是个麻烦 /36	
怕黑很正常 /37	
做噩梦从蹒跚学步时开始 /38	
夜惊也让父母感到害怕 /40	
注意保护梦游的孩子 /41	
病愈后的孩子要尽快恢复原来的睡觉习惯 /41	
实用小贴士 /42	

睡眠选择

在许多文化当中，共享大床都是“标准”选择 /44	
在某些情况下，创伤性挤压也是一种安全隐患 /45	
跟宝宝睡同一个房间，而不是同一张床 /46	
改用“大孩子的床” /47	

睡觉用品

宝宝的床和床上用品	50
摇篮 /50	
合睡床 /51	
婴儿床 /51	

婴儿床的安全准则 /52	
窒息 /53	
勒颈 /53	
哽噎 /55	
坠落 /55	
婴儿床上用品的选择 /56	
儿童床、单人床和双层床 /57	
其他相关物品	59
游戏床和游戏围栏 /59	
婴儿床里的玩具 /60	
夜灯 /61	
音乐、振动和白噪音 /62	

第二章 喂 养

基本营养知识

多种营养成就健康饮食 /66	
做检查可以保证宝宝营养充足 /67	

不同年龄阶段的喂养和成长

新生儿	69
4 ~ 12 个月	70
学步期宝宝	71

母乳喂养

母乳喂养对宝宝和妈妈的好处 /73	
妈妈也会受益 /75	
权衡利弊 /76	
母乳喂养和工作 /77	
母乳喂养和性 /78	
提前准备 /79	

查询医院的相关情况 /80

实用小贴士 /81

喂奶成功的主要表现 /82

母乳喂养期间的饮食 /83

常见母乳喂养问题 /84

断奶 /86

配方奶喂养

配方奶喂养的好处 /88

选择配方奶 /88

配方牛奶粉 /89

配方豆奶粉 /89

元素配方奶粉 /90

其他配方奶 /90

浓缩型或即食型液态配方奶，以及配方奶粉 /91

配方奶的准备和存放 /91

多长时间喂一次奶，每次喂多少 /93

实用小贴士 /95

配方奶喂养的常见问题 /96

停喂配方奶，改喝牛奶 /97

断奶 /98

固体食物

孩子怎样学会吃东西 /100

实用小贴士 /102

喂什么，什么时候喂 /103

适合宝宝的固体食物 /104

需要避开的食物 /104

勺子之战 /105

为什么学步期宝宝好像不吃东西了 /105

拓宽孩子的饮食范围 /108

喂食工具

母乳喂养工具111

奶瓶喂养工具113

大一点的宝宝需要的喂食工具115

高脚椅 /115

高脚椅的安全性 /115

夹式椅 /116

增高座椅 /117

其他喂食工具117

第三章 安 抚

安抚的基础知识

哭闹对孩子及父母的影响 /123

哭闹为判断孩子的应激程度提供了一条线索 /124

孩子能够学会自我安抚的技巧 /126

安抚工具 /127

不同年龄的安抚问题

新生儿和婴儿128

你会把孩子宠坏吗 /129

安抚有恐惧感的孩子 /131

害怕陌生人是一种自然的反应 /131

吮吸手指和奶嘴具有镇定效果 /133

实用小贴士 /135

学步期宝宝138

学步期宝宝学会表达 /139

分离焦虑 /140

父母可以把怪兽拒之门外 /141

学步期孩子发脾气的原因 /143

实用小贴士 /144

特殊情况

难以安抚的孩子147

肠痉挛148

健康宝宝也会发生肠痉挛 /149

安抚肠痉挛宝宝 /151

应对肠痉挛 /157

悲伤159

悲伤可能源于多种原因 /160

哪怕很小的孩子也会感到悲伤 /161

悲伤的表现有时很微妙 /161

帮助孩子应付分离 /163

失去父母 /164

第四章 卫 生

卫生基础知识

不同年龄的卫生问题

新生儿170

宝宝的免疫系统不能马上发挥作用 /171

海绵浴 /171

刚出生的宝宝皮肤干燥和脱皮都是正常的 /173

未愈合的脐带需要特别护理 /175

指甲和趾甲需要经常修剪 /176

学步期宝宝176

洗手刷牙 /177

洗澡时间 /178

为洗澡做准备 /180

实用小贴士 /181	
洗浴技巧 /182	
浴缸里的快乐学习 /183	

尿布的使用

使用尿布还是一次性纸尿裤	186
花费 /187	
便利性 /187	
有效性 /189	
环保 /189	
健康 /190	
换尿布的其他工具	191
换尿布的操作台是件实用的奢侈品 /191	
纸巾应该柔软、结实，没有刺激 /192	
护臀霜有助于保护宝宝的皮肤 /192	
尿布包是必需品 /192	
换尿布的技巧	193
给爱动的宝宝换尿布 /195	
清洗尿布和弄脏的衣服 /196	
尿布疹	197
外部刺激引发的皮疹 /197	
腹泻引起的皮疹 /198	
酵母菌感染 /198	
水疱和其他疹子 /199	
换尿布和生殖器健康 /199	

如厕训练

通过条件反射进行训练	201
利弊 /202	
坐下！别动！尿尿	203

利弊 /204	
儿童中心法	205
利弊 /207	
一种教孩子上厕所的方法	208
利弊 /210	
实用小贴士 /211	
需要考虑的一些问题	212
后 记	
共情 /216	
限制 /217	
相信你自己，并享受快乐 /219	
致 谢	

★本书中的新生儿指0~2个月大的宝宝，
 婴儿指2~12个月大的宝宝，
 学步期幼儿指1~3岁的宝宝。

前 言

我是一个喜欢观察孩子的人。只要在人多的地方，比如餐馆或机场，我立刻就能发现那些躲在妈妈怀里探究这个世界的婴儿，还会发现那些好像挑战珠穆朗玛峰的登山者一样攀爬椅子的学步期宝宝。我会观察宝宝和他们的父母配合得怎么样——有的一切顺利，也有的矛盾重重。我总是充满好奇，所以经常会找机会跟父母们聊一聊——我最擅长跟父母谈论孩子的情况。

作为儿科医生，我会尽量少说话，多聆听。当父母们带着问题来找我的时候，他们一般都很清楚自己需要什么。我的首要任务就是让他们相信，我愿意——甚至是渴望，真的——听他们说，然后我们再共同努力，把情况分析清楚。我觉得自己不必告诉父母该做什么。如果我可以弄清楚一个老生常谈的问题，那么父母们一般也不难找到适合自己的解决办法。

我的这种观点也渗透在这本书里。在本书中，我尽量用一种跟患者聊天的方式：直截了当，语言朴素，但是对所谈的问题决不草率。虽然都是既简单又基本的问题——睡眠、营养、安抚和卫生——但是在我多年的医学实践中，经常困扰小患者父母的，正是这些日常护理问题，而不是重大的医学问题，这一点让我感触颇深。做母亲的会担心自己的奶水不够，没法让宝宝吃饱，睡眠惺忪的父亲想知道，为什么5周大的婴儿还不能睡整宿觉；父母们也会因为该用尿布还是一次性纸尿裤的棘手问题而争论不休。本书的初衷就是解决这些

常见的基本问题，给父母们提供育儿所需要的知识和信心，并享受其中的快乐！

在介绍宝宝成长规律——不同年龄的能力和面临的挑战——的同时，我还会尽量提供大量实用的建议。这样一来，作为父母，你可以做出周全的选择，从而确定最适合你和宝宝的方法。我还会反复强调，像给宝宝喂奶、洗澡，以及哄宝宝睡觉这样的日常工作，都是促进宝宝情感发展和智力发育的好时机。并不是说每一分钟都必须意义十足，充满学习内容——那样会给所有的父母和宝宝带来太大的压力——但是我想尽量为你提供所需要的事实，以便你在和宝宝进行的这不可思议的人生旅途中能够不时地做出回应。

20 世纪 80 年代，我曾经在波士顿城市医院接受过综合的儿科培训，然后又在儿童发展和行为领域进行了 3 年的学习和研究。这个领域由知识渊博的儿科专家们开创，本杰明·斯波克就是其中的一位，在美国，他是最早把儿童生理健康知识与其心理情感发展理论结合起来的医生之一。斯波克博士明白，父母关心的是孩子的整体状况，不只是他们的肌肉和骨骼，还包括他们的头脑和心灵。虽然这本书里的语言并不是出自斯波克博士之口，却是源于他的启发。

事实上，本杰明·斯波克那超越时空的理论就是斯波克公司的基础，而这个公司又是由一群新的儿科医生、产科医生和其他专家组成的，他们会给今天的妈妈、爸爸带去最新的育儿知识，以及关于儿童健康的信息和建议。我从 2000 年起担任斯波克公司儿童发展与行为研究部的副主任，这份经历也给我带来了与父母交流的新渠道。作为公司网站的撰稿人员，我能够针对广泛的话题撰写文章，从如何选择学前班到如何向孩子解释 9·11 事件等各种问题。我还有机会回答父母们提出的问题，并以此作为“专家解答”论坛的一部分内容。另外，

我参加了公共电视台一档由斯波克公司参与制作的系列节目《父母的感觉》。当我知道自己现在接触的家庭比在任何一家医疗机构中接触的多得多时，我感到自身力量的渺小，同时也获得了努力工作的动力。

我阅读过儿童发展方面的许多著作，也随时随地接受过一些最优秀的儿童行为与发展专家的实践训练。与此同时，我还有一位具有同样影响和作用的老师——我的女儿格雷斯。格雷斯让我体会到给宝宝洗澡时那种简单的满足感，向孩子介绍各种新食物的快乐，以及把婴儿高高地背在背兜里长距离散步的愉悦。我的女儿还让我对不眠之夜和安抚哭闹宝宝的许多方法有了更深的体会。格雷斯现在已经 13 岁了，而我仍然会因为她而心有所悟。

然而，最好的老师可能还是我多年以来照顾过的数以百计的孩子，以及他们的父母。有些孩子因为严重的生理疾病、心理问题和行为问题，需要认真的治疗；有些孩子则只要一点指导和鼓励就能走出困境。所有这些都让我对儿童、父母和家庭有了更多的了解，这些东西是教科书或者优秀的临床医生无法给予的。与其他经验相比，这些经验让我更加自信。

但是，书仅仅是书。本书的写作意图并不是要代替面对面的医疗护理。如果你觉得自己产生了挫败感、焦虑情绪，或者因为孩子而心烦，那就要找儿科医生或者其他值得信任的专业人士谈一谈，并寻求帮助。育儿问题可能会令人极为痛苦和疲惫，没有哪个家长应该独自面对这样的挑战。

如何使用本书

这本书分成 4 个主要的章节，每个章节都会针对婴幼儿发展的某个领域——睡眠、营养、安抚和卫生——展开讨论。“后记”则概括

了本书中出现过的主题，把它们跟另一项育儿基础——价值观——联系在一起。

在每一章当中，不同的话题基本上都是按照时间顺序出现的，首先是新生儿和婴儿的问题，接着是学步期宝宝。你会发现每一章的年龄分段都不尽相同，这是因为儿童发展过程中出现重要变化的时间，会根据具体的问题而有所改变。比如说，可以预见的各种睡眠问题对新生儿、2～5个月的宝宝、6～7个月的宝宝、8～12个月的宝宝，以及学步期宝宝来说都不同，这些问题就需要用专门的段落进行说明。但是，适用于安抚新生儿的各种注意事项，总体上来说也适用于大一些的婴儿，而学步期宝宝则会出现另外一些独特的问题，因此“安抚”这一章就只划分了两个年龄段：“新生儿和婴儿”及“学步期宝宝”。在每一个章节当中，还穿插了引自本杰明·斯波克博士那本超越时空的著作《斯波克育儿经》里的内容，以及摘自父母们在斯波克公司网站留言板上写下的话。你可以从头到尾地阅读本书，也可以根据宝宝的年龄或者你面临的问题选择相关主题进行跳读。

《斯波克育儿经》已经对育儿的方方面面进行了最广泛的介绍，而我选择了几个育儿中最基本的问题，进行比较深入的讲解。

最后，本书对难以解决的问题决不会提供草率的答案。我会列举出尽可能多的解决方法，相信你可以作出选择。作为一名医生，我可以看着父母的眼睛询问他们：“我刚才说的对你是否行得通？是否有用？”而作为一名作者，我当然没有那种奢侈的条件。我只希望，在阅读本书的时候，你会发现一些看待婴儿和学步期宝宝的新方式，找到一些有效而又实用的建议，还会获得对你的育儿法的大力支持。

第一章

睡眠



让宝宝自己入睡需要时间、耐心和一对耳塞。

——“快乐妈妈”在 DRSPOCK.COM 上的留言

