

原版引进

全球销量最大 被公认为最可信赖的育儿畅销书

斯波克 育儿经

珍藏版

【美】本杰明·斯波克 著
【美】马丁·史坦 修订
马良坤 余欣庭 译



Dr. Spock's

THE FIRST TWO YEARS



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

DR. SPOCK'S
THE FIRST TWO YEARS

斯波克 育儿经

【美】本杰明·斯波克 著
【美】马丁·史坦 修订
马良坤 余欣庭 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

DR SPOCK'S THE FIRST TWO YEARS:THE EMOTIONAL AND
PHYSICAL MEEDS OF CHILDREN FROM BIRTH TO AGE TWO By
BENJAMIN SPOCK, M.D. , EDITED BY MARTIN T. STEIN

Copyright © 2001 by Mary Morgan

This edition arranged with BENJAMIN SPOCK
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-1882

图书在版编目(CIP)数据

斯波克育儿经/(美)斯波克(Spock,B.)著;马良坤,余欣庭译. —北京:
电子工业出版社, 2015.6

书名原文: Dr.Spock's The first two years

ISBN 978-7-121-25853-4

I. ①斯… II. ①斯… ②马… ③余… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第076773号

责任编辑:王秋墨(wangqiumo@phei.com.cn)

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

装订:北京盛通印刷股份有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:135千字

版次:2015年6月第1版

印次:2015年6月第1次印刷

定 价:35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

目录

翻开斯波克博士这本书 / 2

谨以此书献给你们 / 3

作者简介 / 4

绪论 / 5

致谢 / 9

第一章 和孩子交流——读懂孩子的秘诀

哭闹：孩子和父母早期交流的方式 / 24

 宝宝为什么哭？ / 26

 抱抱你的孩子 / 26

 婴儿肠痉挛 / 27

 婴儿肠痉挛的症状 / 27

 肠痉挛的发病原因及解决方法 / 28

 婴儿激惹性哭闹 / 29

 婴儿烦躁 / 29

- 因饥饿而哭闹 / 30
 - 喂奶时间 / 30
 - 亢奋的孩子 / 31
 - 孩子亢奋的表现 / 31
 - 解决孩子亢奋的方法 / 31
- 尿布湿疹和出牙——孩子哭闹的另一原因 / 32
 - 尿布湿疹 / 32
 - 孩子出牙时的表现 / 32
 - 橡胶环 / 33
- 得心应手对付孩子哭闹：一些有效的建议 / 34
 - 解决孩子哭闹的办法 / 34
 - 对 0 ~ 3 个月的孩子增加肌肤接触 / 35
 - 孩子病了吗？ / 36
 - 吸吮 / 37
 - 吸吮的作用 / 37
 - 安抚奶嘴 / 38
 - 伸伸手 / 38
 - 蹬蹬腿 / 39
 - 孩子的发声练习 / 39
 - 高声尖叫 / 40
 - 父母的应和 / 41
 - 从高兴到哭泣 / 42
 - 疼爱你的宝贝 / 43

第二章 新生儿父母关注的问题

新生儿常见问题的解决方案 / 48

我孩子的脐根处很红，看上去很吓人，是不是感染了？ / 48

当我和孩子从医院回家后，发现孩子的头软软的立不起来，
我该怎么办？ / 49

我该如何避免孩子发生婴儿猝死综合征（SIDS）？ / 49

家里有客人时，怎样避免孩子暴露于感染源？ / 50

我的孩子吃得够吗？我如何知道他是不是饱了？

喂奶时间不规律是问题吗？ / 51

为什么新生儿的头肿得那么大，

好像在重量级拳击赛中被揍了？ / 52

我家宝贝的呼吸每时每刻都不一样，有时候急促用力，
有时候轻柔舒缓，哪种情况应该引起我的注意？ / 53

如果使劲压孩子的囟门会不会损伤他的大脑？ / 54

如果我太用力或者向上拉拽孩子的胳膊，

会不会使他的肘关节脱位？ / 54

我的孩子经常漾奶，有时候我分辨不出他是呕吐，
还是单纯的漾奶，这两者有什么不同？ / 55

由于孩子很早就出院了，万一在家中发生黄疸，
我该怎么分辨，又该如何应对？ 56

第三章 新生命的到来

为孩子的到来做准备 / 59

购买婴儿床上用品 / 60

体重秤 / 61

- 洗澡容器 / 61
 - 衣物 / 61
 - 睡袋 / 61
 - 尿布 / 62
 - 安全座椅 / 62
- 做好当哥哥姐姐的准备 / 63
 - 向家人宣布新生命的到来 / 63
 - 与孩子一起布置婴儿房 / 63
- 帮助大孩子理解新生命的到来 / 64
 - 做好为人父母的准备 / 65
 - 做妈妈的准备 / 66
 - 做爸爸的准备 / 66
 - 帮助妈妈的人 / 67
 - 姥姥 / 67
 - 丈夫 / 67
 - 月嫂 / 68
 - 减少探视 / 69
- 照料新生儿 / 69
 - 新生儿哭闹 / 70
 - 开奶方法 / 72
 - 喂奶方法 / 72
 - 巧妙喂奶有助于新生儿入睡 / 74
 - 人工喂养 / 74
 - 喂养小贴士 / 75

环切手术的弊端 / 76

经常清洗包皮垢的弊端 / 77

不进行环切手术的原因 / 78

第四章 应该多久喂一次孩子

对喂养的错误认识 / 83

正确喂养 / 85

乳制品细菌污染——腹泻的主要原因 / 85

按需喂养 / 85

按时喂养 / 86

喂养规律 / 87

母乳喂养和人工喂养的区别 / 89

正确喂养敏感孩子的办法 / 90

混合喂养 / 91

混合喂养的弊端 / 91

喂奶经 / 92

第五章 添加辅食

何时添加辅食 / 97

辅食的种类 / 99

孩子对辅食的适应过程 / 100

先吃哪种辅食、按照什么顺序 / 100

罐装食品 / 101

营养丰富的素食 / 102

母乳喂养让孩子更强壮 / 103

第六章 胃口不好的孩子

孩子胃口不好的原因 / 108

孩子的个体差异 / 108

强制进食，事与愿违 / 109

过多喂养早产儿 / 110

添加辅食时急于求成 / 110

食欲下降期 / 112

挑食 / 112

帮孩子摆脱挑食 / 113

谷物 / 113

牛奶 / 114

水果 / 114

学习使用勺子 / 115

快乐进餐 / 116

正确认识挑食现象 / 117

第七章 孩子常见的身体不适

长牙 / 121

长牙时的情绪表现 / 122

长牙规律 / 123

- 帮助长牙的孩子 / 124
- 影响牙齿健康的因素 / 125
 - 龋齿 / 126
- 预防龋齿的因素——氟 / 127
 - 刷牙 / 128
 - 看牙医 / 129
- 咳嗽、流鼻涕、流眼泪……当孩子得了普通感冒 / 130
 - 感冒的原因 / 130
 - 孩子的感冒症状 / 131
 - 合理应对孩子感冒 / 132
 - 咳嗽和感冒药 / 135
 - 避免着凉 / 136
 - 食物 / 136
 - 中耳炎 / 138
 - 耳朵的构造 / 138
 - 什么是中耳炎 / 139
 - 中耳炎的致病因素 / 139
 - 中耳炎的征兆 / 140
 - 缓解耳痛的方法 / 141
 - 寻求医生的帮助 / 142

第八章 孩子的认生

- 1岁之前孩子的认生现象 / 148

- 1 ~ 1岁半孩子的认生现象 / 149
- 1岁半 ~ 2岁孩子的认生现象 / 150
 - 轻度分离焦虑 / 150
 - 重度分离焦虑 / 151
- 斯波克博士给您的信 / 153
- 2岁左右孩子的认生现象 / 155
- 3岁以后孩子的认生现象 / 156

第九章 孩子的安慰物

- 安慰物 / 162
- 4岁之前的孩子对安慰物的依赖心理 / 163
 - 吸吮奶嘴 / 168
- 强制孩子停止吸吮手指的错误做法 / 169

第十章 睡眠问题

- 新生儿 / 174
- 1 ~ 6个月：正确预防婴儿猝死征 / 174
- 6 ~ 16个月：需要抱着哄睡觉 / 176
 - 6个月 ~ 2岁：白天小睡 / 176
- 一起睡：孩子和父母睡一张床 / 177
 - 睡前准备 / 178

6 ~ 24 个月：避免抱着奶瓶仰卧睡觉 / 179

6 个月 ~ 6 岁：分离性焦虑 / 180

第十一章 训练孩子上厕所 / 181

20 世纪 30 年代 / 184

强制孩子上厕所 / 184

1 岁：训练上厕所 / 185

2 岁 ~ 2 岁 3 个月：具有自觉上厕所的意识 / 186

20 世纪 70 年代 / 187

2 岁 3 个月 ~ 2 岁 9 个月：科学训练孩子上厕所 / 187

学习上厕所 / 190

便后洗手 / 190

尿床 / 191

尿床的类型 / 191

治疗尿床 / 192

第十二章 父母的管教和孩子的小脾气：

父母和孩子交流学习的机会

生气闹情绪 / 195

新生儿闹情绪 / 195

1 ~ 2 岁：出现小脾气 / 196

控制孩子小脾气的原则 / 197

控制孩子小脾气的误区 / 197

正确控制孩子的小脾气 / 199

体罚 / 201

体罚孩子的原因 / 203

体罚孩子的弊端 / 204

合理的惩罚方式 / 205

爱并尊重你的孩子 / 207

羞辱感、自尊心过强、内疚感 / 209

羞辱感 / 209

自尊心过强 / 209

内疚感 / 210

性格培养的弊端 / 211

第十三章 你会惯坏孩子吗

3 ~ 4 个月：不会宠坏孩子 / 216

4 ~ 5 个月：尝试拒绝孩子 / 217

8 ~ 15 个月：合理地拒绝孩子 / 218

3 岁以后孩子的骄横行为 / 219

影响孩子性格形成的因素 / 220

遗传因素 / 220

社会因素 / 220

溺爱孩子的弊端 / 221

译者后记 / 223

DR. SPOCK'S
THE FIRST TWO YEARS

斯波克 育儿经

【美】本杰明·斯波克 著
【美】马丁·史坦 修订
马良坤 余欣庭 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

翻开斯波克博士这本书

初为父母的家长会得到如下迫切需要的建议：

- ★ 宝宝哭声的诸多含义
- ★ 领会宝宝的心情和情绪
- ★ 兄弟姐妹之间的妒忌心
- ★ 与父母亲分离带来的焦虑
- ★ 睡眠问题
- ★ 减轻或消除初为父母的焦虑和紧张情绪
- ★ 帮助宝宝应对陌生的面孔

谨以此书献给你们

那些将自己的育儿经与斯波克分享的父母们；

斯波克博士，在生命的最后几年，与我分享关于孩子成长的最新理念；

玛丽·摩根，斯波克博士的妻子，向下一代孩子和父母传播和延续斯波克博士的育儿方法；

我的父母，用斯波克博士教育父母的理念“相信自己，你比你想象中知道得更多”，同时尊重孩子们的独立性需求，培育我们茁壮成长；

我的妻子玛丽·卡弗里，我的孩子乔舒亚、本杰明和莎拉，感谢在她们成长的旅程中同时教会了我许多。

作者简介

本杰明·斯波克医学博士

1933 ~ 1947 年，在纽约担任儿科医生，随后在匹兹堡大学梅约医学中心担任医学教师和研究员工作。1946 年，他出版的《斯波克育儿经》一书，成为全球畅销书，销售超过 5500 万册，被译为 39 种语言。

1998 年，斯波克博士逝世，享年 94 岁。

马丁·史坦博士

加利福尼亚大学圣地亚哥医学院儿科教授，在过去的 25 年里，一直担任儿科教授和医生，他曾任行为儿科学协会主席及加州大学圣地亚哥医学院院长。史坦博士曾是 70 版《斯波克育儿经》的顾问，并与斯波克博士共同撰写了儿科标准教科书——《儿童遭遇战：发育行为儿科学》。他是发育行为儿科学协会的前任主席和加州大学圣地亚哥医学院主任。