

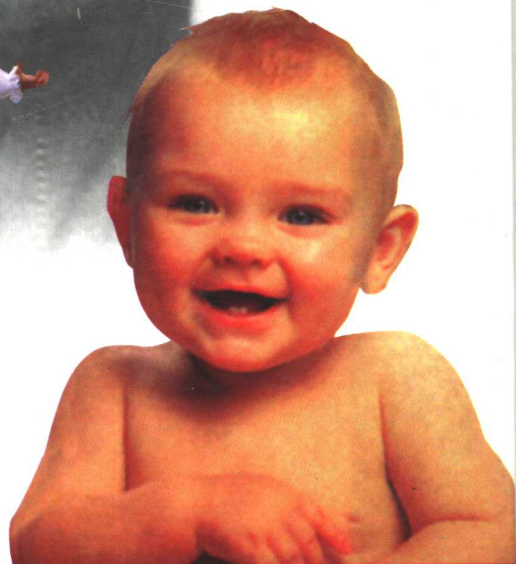
译成39种文字，全球销量高达5000万册

斯波克 育儿经

全球父母必备的
跨世纪育儿经典书

(全球版)

- 本杰明·斯波克 Benjamin Spock, M.D.
 - 史蒂文·J·帕克 Steven J. Parker, M.D.
- 著



四川人民出版社

DR . Spock's Baby and Child Care

全球父母必备的跨世纪育儿经典书

本杰明·斯波克 *Benjamin Spock, M.D.* 著
史蒂文·J·帕克 *Steven J. Parker, M.D.*

赵昌荣 李庆华/等译



斯波克育儿经

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by
Benjamin Spock, M. D. © 1998 by The Benjamin Spock Trust
Chinese translation copyright © 1999 by
Sichuan People's Publishing House
Published by arrangement with Simon & Schuster Inc.
Copyright licensed by Big-Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.

斯波克育儿经

策 划:	刘守英
著 者:	本杰明·斯波克
翻 译:	赵昌荣 李庆华 谢文英 华冬梅 顾玉昆 韩 萍
责任编辑:	何朝霞
出 版:	四川人民出版社
地 址:	四川省成都市盐道街3号(630012)
总 经 销:	全国新华书店
印 刷:	西南建筑设计院印刷厂
开 本:	880 × 1230mm 1/32
印 张:	25.5
字 数:	734 千字
插 页:	2
插 图:	48
版 次:	2000年3月第1版第1次印刷
书 号:	ISBN 7 - 220 - 04441 - 0/G·867
定 价:	39.50 元

版权所有 翻印必究

(未经许可,本书内容不得以任何方式改编、引用、复制,否则将依法追究)

第七版序

在动荡的社会中成长的孩子们

自 1990 年以来,美国社会面临着空前的压力。通常,家庭压力的上升体现在如下几方面:我们的社会是极端的竞争和过分地唯物的社会;很多工作的父母感觉在他们的工作中少了安全感和快乐感,他们所依赖的好日子变得越来越难于找到;精神和道德方面的追求比过去减少;长期大家庭和社团组织的传统支撑正在瓦解;以及人口数量的增长,导致了环境和国际关系的恶化。所有这些问题和其他一些问题都将在后记中的“给孩子们一个更美好的世界”一节中进行更充分的讨论。

面对这些压力,并要推进社会走向更稳定,有两点变化是必须坚信的。首先一点是,我们的孩子们更加互不相同,有更多的积极的理想。孩子们激起了超越他们自己需求的更强的价值观——协作、慈爱、诚实正直、对多样性的宽容——以便长大后去帮助别人,增强人与人之间的关系,将人类带入一个无忧无虑的世界。有了这样的价值观,生活将更为充实,比之谋求一个高薪职位或获得一辆豪华汽车的浅薄发迹,更令人自豪!

第二点变化是,我们必须将我们的政府从受大财团利益驱使的状态转变为关心每个人、注意环境、关注世界和平,因为那些大财团的目标仅仅是追求最大的利润。我们必须更具有政治上的号召能力,以使我们的政府转变成为全体公民的需求而服务的政府。

如果想要寻找为人们排忧解难的、本地的、国家的、民间的团体,请写信给“儿童保护基金会”,地址是:DC 2001 华盛顿 NW 街 25 E 号,请在信封上注明:“注意:(写明问题的方面)”。基金会的工作人员,都是按照儿童和家庭需要解决的问题,正规地为基金会工作了二十年以上。

宽松度的问题

虽然我曾经在宽松度方面受到指责,但是,我不认为我自己对所有问题都能够放任自由,并且,所有使用本书的人,在和我说起这个问题时也都有同感。也有人打电话给我,让我承认允许一切行为,可见,他们并没有阅读本书,也不会使用本书。

1948年,我第一次遭到非难——本书出版后的2年,时年我20岁——指责来自一位优秀的牧师,他强烈地指责我反对越战。他说,我对家长关于要使宝宝和孩子们“随时满意”的建议,会将这些婴孩培养成反对自己的国家在越南打仗的、不负责任的、无教养的、无爱国心的年轻人。

在这里,我要声明,这并非本书所说的“随时满意”的意思。记得每当家长们问及如何使孩子们尊重他们自己、使孩子变得坚定、理清领导关系,以及问及如何培养孩子的协作精神和礼貌待人的时候,我总是告诫父母们:要尊重他们自己的孩子。这就是我关于使宝宝和孩子们“随时满意”建议的本质。

本书新增内容及重点

本书第七版增加了一章,用以描述日益增长的离婚问题、单亲家庭以及继父母的复杂关系。也扩展了以下几节的内容:母乳喂养、有工作的母亲、伤害预防、第一次,以及小儿口腔保健。为了提倡健康饮食,增加了有关婴幼儿和儿童营养学的新信息。对急救和青春期两节进行了修改。新添了如下几节:爱滋病毒、公开收养、男同性恋和女同性恋的家庭、酒精和其他麻醉药品、计算机文化以及因特网,这些内容涵盖了当前在家长们中间讨论的重点问题。对一些已不再流行的疾病,没有再进行重点论述,而增加了其他几种疾病。(本书永远没有那么多篇幅,来叙述当前世界存在的几百种最常见的疾病)。本书已经对实际资料进行了更新。一个全球性的医学小组业已加盟,以便帮助父母们对他们的孩子进行健康护理。

本杰明·斯波克
(*Benjamin Spock*)
1998 年

《斯波克育儿经》中文版序

1994年我在美国威斯康星大学作访问学者时,经常到一些美国朋友家作客,且碰到一个十分有意思的现象:一些正在抚育孩子的年轻父母往往捧着一本育儿方面的书来“照本宣科”地养育自己的孩子长大。美国人在养育孩子时的这种近乎“机械”的行为与我印象中的美国人更加注重对孩子的创造性教育似乎形成极大的反差。为此,我还经常与一些美国朋友交换对此现象的看法。在我快要离开美国时,通过切身的观察和相互的讨论,终于有了对一个以上困惑的大致答案,并对美国人养育孩子的特点形成以下一些比较突出的印象:

第一,由于美国绝大多数养育孩子的父母都是工作父母,他们既不可能靠双方的父母来“紧急援助”,也不可能去雇专职保姆来看护(在美国雇保姆的费用不仅价格不菲,而且也很难让你如意),这样,育儿书籍就成为这些工作父母最为依赖的工具。

第二,美国人育儿时的“照本宣科”,实质上源于他们如在于其他事情时一样的讲究科学性。与我们中国人更讲究灵活应变相比,美国人似乎更遵从规则和程序,在孩子养育方面则表现为他们更注重专家的指点,因为他们相信这些在孩子养育领域的专家比他们自己懂得要多得多,因此,按照他们的指引应能养育更优质的宝宝。

第三,美国人对孩子的创造性教育主要表现为对孩子创造性思维的培养、好奇心的天性以及以最通俗普及的方式给孩子灌输

最先进的科学知识。

中国人尽管有在新生儿出生后全家出动的“集团作战”传统，养育孩子的经验更多是来自于上辈的言传身教，但是，随着时代的变迁和质量竞争的日益白热化，我们在孩子养育方面的方法也正在发生革命性的变化。其中最为突出的变化是双亲和工作父母的家庭开始居主流地位，养育孩子的责任更主要落在工作父母的身上；另一个是要增强孩子养育方面的科学性，它不仅表现为更科学的营养，还要培养孩子更健全的身心、更科学的思维习惯以及创造力的培养。

在我离开美国之前，就下决心引进一本最权威、科学、方法上最先进的育儿书到国内。在一些善良的美国朋友的引谏下，最后选中了这本在美国家喻户晓的《斯波克育儿经》。经过几年的版权联络、翻译和审校，这本于1998年刚由斯波克医生与他的合作者修订再版厚达900多页集中1196个问题的育儿全书中文版终于在国内问世了！

我之所以不遗余力要将该书引入国内，主要是被她的魅力所征服：

一是她的国际影响力。她于1946年首版时，第一次印刷仅10000册，没想到刚一问世，就被抢购一空，此后一版再版，到1998年已达第7版，全球39种文字，销量达5000多万册。

二是她的传奇色彩。她的诞生适逢二战后美国的生育高峰，也就是美国生育高峰期的孩子大多数是在斯波克医生这本书手把手地养育长大的。由于该书强调将传统的育儿方法彻底更新，使孩子有更大的自由投身到社会，因此，当美国60-70年代产生大量的社会问题时，有些人就将矛头指向斯波克和他那本影响巨大的书。为此，美国《时代》周刊将她与弗洛伊德的《精神分析引论》、西蒙·波娃的《第二性》等列为影响本世纪人类思想进程的十本书之一。

三是她对孩子和父母的亲切关照。读斯波克的书，从头到尾，

你会感觉这位老人那么周到、细致、专业,同时又是那么亲切。当她与你们相伴时,你丝毫不会感到他是一个远在大洋彼岸的老人的唠唠叨叨,而是让你感到身临其境,他就在你身边,非常耐心地指导你们抚育孩子成长。从这一点来看,斯波克被誉为“育儿之父”是恰如其份的。

四是她超越了一般育儿书之强调一些具体的育儿手段,而是更注重孩子的教育方法。如对孩子天性的尊重,创造力的培养,习惯的养成,以及父母本身的教育等都有独到的见解。

最令我感到遗憾的是,正在我们全力促成该书的出版,并联系作者访问中国时,这位 93 岁高龄的老人离开了他的等待指教的年轻父母,于是,这本 1998 年的修订版就成了他留给跨世纪父母和孩子的绝笔之作。

最后我要感谢为此书作出重大贡献的有关人士。他们是为此书承担主要翻译的赵昌荣教授、李庆华、谢文英、华冬梅、顾玉昆等同志,赵昌荣教授对全书的译稿进行了统校,为此付出了大量的心血。最后还要感谢四川人民出版社的领导和何朝霞编辑,没有他们的辛勤工作和密切配合,这么一部大部头的巨著如此近快地问世是不可想象的。

刘守英

1999 年 8 月于北京

斯波克致读者的公开信

现在大多数人都有自己的职业医生或护士让他们为自己进行咨询。他们了解你们的孩子,因而,在提供意见和建议方面,他们占据了最佳位置。对于匆忙的粗略的询问或一对夫妇通过电话提出的问题,执业医师和护士都要给出解答,这当然不同于查找一本咨询书籍。这本书并非用于疾病的诊断和治疗,本书的目的仅仅是为了给予人们关于孩子问题的一般了解,了解他们的烦恼和他们的需求。本书的某些章节为家长们提供了紧急事件的处理方案,在这些方面,家长们通常都要求助于执业的医生和护士,本书的做法是比较好的,因为,家长们对于这些问题有一个一般的处理原则总比完全没有要好些。当然,如果可能的话,执业医师护士的意见总应该是首选的。

在此,我要说的最重要的事情是:不能过分教条地按照书中所写的内容生搬硬套。因为,孩子和孩子不同,家长和家长不同,疾病或行为问题也各不相同。我所能够做的是,在各种问题的描述中,说明大多数孩子的成长及问题。请记住,你永远比我更熟悉你孩子的气质和类型。

本杰明·斯波克
(*Benjamin Spock*)
1998年

目 录

第一篇 父母篇

- ◎ 要自信 (1)
- ◎ 父母也是普通人 (3)
- ◎ 生儿育女的目的是什么 (5)
- ◎ 父母为什么对不同的孩子有不同的情感 (8)
- ◎ 父母是否必须平等地爱所有的孩子 (9)
- ◎ 父亲要当好监护人 (10)
- ◎ 优质时间 (11)
- ◎ 特定时间 (13)
- ◎ 当心宠坏了孩子 (13)
- ◎ 分娩后的夫妻生活 (14)
- ◎ 父母也是孩子好的伙伴 (15)

第二篇 儿童篇

儿童的成长发育

- ◎ 奇妙的成长过程 (18)
- ◎ 大脑的发育 (19)
- ◎ 儿童发育的不同侧面 (21)

儿童的发育模式和动因

- ◎ 个性:发育模式 (23)
- ◎ 语言发育 (24)
- ◎ 认知发育过程:皮亚杰的理论 (27)
- ◎ 情感发展 (29)
- ◎ 动机说:发展动因 (32)
- ◎ 是先天的还是后天的 (33)
- ◎ 儿童发展的相互作用模式 (34)
- ◎ 性别差异 (36)
- ◎ 人的抱负从何而来 (40)

第三篇 产前篇

- ◎ 回家以后的安排 (48)

用具和衣物

- ◎ 户外用品 (51)
- ◎ 托儿设备 (52)
- ◎ 其他用具 (53)
- ◎ 床上用品 (56)
- ◎ 衣物 (57)
- ◎ 尿布 (60)
- ◎ 沐浴 (62)
- ◎ 化妆品 (62)
- ◎ 喂奶用具 (63)
- ◎ 室外活动 (65)

第四篇 新生儿护理篇

- ◎ 喜爱自己的孩子 (70)

◎ 初期的感受	(72)
◎ 身体接触和其他联系	(75)
◎ 呵护你的宝宝	(77)
◎ 排 便	(81)
◎ 沐 浴	(83)
◎ 窗 户	(88)
◎ 肚 脐	(88)
◎ 阴 茎	(89)
◎ 衣物、新鲜空气和阳光	(91)
◎ 睡 眠	(95)

第五篇 母乳喂养与人工喂养

◎ 母乳喂养与人工喂养指南	(99)
---------------------	------

母乳喂养

◎ 母乳喂养的意义	(101)
◎ 对母乳喂养的看法	(102)
◎ 如何圆满地尝试一下母乳喂养	(103)
◎ 哺乳妈妈的身体状况	(106)
◎ 有工作的妈妈	(111)
◎ 用母乳喂养	(113)
◎ 如何确立哺乳模式	(119)
◎ 如何知道婴儿是否吃饱了	(124)
◎ 哺乳期的特殊问题	(127)
◎ 乳房发胀	(128)
◎ 手工挤奶和吸奶器	(131)
◎ 哺乳与奶瓶喂奶相结合	(134)

人工喂养

◎ 奶粉的选择和配制	(136)
------------------	-------

◎ 消毒与洗刷·····	(137)
◎ 消毒·····	(138)
◎ 调制奶粉·····	(141)
◎ 商品奶的灌装方法·····	(142)
◎ 配制奶的冷藏·····	(144)
◎ 人工喂养·····	(145)

第六篇 1 周岁的饮食

◎ 婴儿如何看待饮食·····	(151)
◎ 喂奶的时间·····	(152)
◎ 吃得饱 长得快·····	(159)
◎ 婴儿体内的维他命·····	(161)
◎ 婴儿的饮用水·····	(162)
◎ 断奶·····	(163)
◎ 从使用奶瓶到使用奶杯·····	(167)
◎ 让孩子慢慢断奶·····	(170)
◎ 补充固体食物·····	(172)
◎ 饮食时间的变化·····	(189)
◎ 食欲与习惯的变化·····	(194)

第七篇 周岁婴幼儿的护理

◎ 幼儿最初几个星期的哭闹·····	(201)
◎ 父母能把孩子宠坏么·····	(210)
◎ 尽管让孩子哭·····	(213)
◎ 怕生·····	(214)

发育成长

◎ 玩就是孩子们的事·····	(216)
◎ 衣物与用具·····	(218)

◎ 1周岁内的常见病	(220)
◎ 便秘	(224)
◎ 腹 泻	(225)
◎ 皮 疹	(226)

胎记和其他皮肤状况

◎ 胎 记	(230)
◎ 黄 疸	(232)
◎ 初生阶段的其他常见病症	(233)
◎ 口腔疾病	(235)
◎ 眼 疾	(236)
◎ 呼吸道疾病	(238)
◎ 周岁内小儿常见的其他问题	(240)
◎ 身体发育和运动技能	(240)

第八篇 1 周岁幼儿

◎ 周岁幼儿为何如此	(247)
◎ 避免受伤	(249)
◎ 周岁小儿的恐惧感	(249)
◎ 独立与合群	(250)
◎ 实事求是地对待孩子	(254)
◎ 睡眠时间的变化	(259)

第九篇 2 周岁幼儿

◎ 2周岁的幼儿是什么样	(261)
◎ 违拗症	(263)
◎ 2岁幼儿的烦恼	(265)

第十篇 3 岁至 6 岁的孩子

◎ 对爸爸妈妈的爱	(270)
-----------------	-------

- ◎ 好奇心与想象力····· (275)
- ◎ 3、4、5岁时的恐惧感····· (276)

第十一篇 6至11岁的儿童

- ◎ 适应外部世界····· (283)
- ◎ 自我控制的能力····· (289)
- ◎ 体形····· (292)
- ◎ 偷窃行为····· (293)
- ◎ 撒谎····· (296)

第十二篇 青春发育期

- ◎ 青春发育的特点····· (297)
- ◎ 青春期的其他变化····· (302)
- ◎ 心理变化····· (304)
- ◎ 青春期的三个阶段····· (306)
- ◎ 对家长的预先指导····· (310)
- ◎ 同性恋、女性同性恋和异性恋····· (313)
- ◎ 青少年的饮食····· (314)

第十三篇 养育一个身体健康的孩子

营 养

- ◎ 科学营养的重要性····· (317)
- ◎ 以素食为主的饮食····· (318)
- ◎ 喂养孩子的方法····· (325)
- ◎ 合理的饮食配比····· (331)
- ◎ 膳 食····· (338)
- ◎ 零 食····· (341)

- ◎ 不好好吃饭····· (342)
- ◎ 瘦小的孩子····· (351)
- ◎ 孩子肥胖怎么办····· (352)

预防意外事故

- ◎ 预防的原则····· (356)
- ◎ 交通事故····· (358)
- ◎ 步行时的意外事故····· (362)
- ◎ 自行车事故····· (363)
- ◎ 火、烟和烧伤····· (365)
- ◎ 溺水和安全用水····· (368)
- ◎ 中 毒····· (370)
- ◎ 铅 中 毒····· (372)
- ◎ 窒 息····· (373)
- ◎ 家中的枪枝····· (375)
- ◎ 摔 伤····· (376)
- ◎ 婴儿用具····· (378)
- ◎ 运动场上的创伤····· (379)
- ◎ 运动和娱乐活动的安全····· (380)
- ◎ 与寒冷有关的疾病····· (382)
- ◎ 与热有关的疾病····· (383)
- ◎ 蚊虫叮咬····· (384)
- ◎ 预防被狗咬伤····· (385)
- ◎ 假日安全····· (386)
- ◎ 孩子单独在家时的自理····· (387)
- ◎ 保证孩子在家中的安全····· (387)

牙齿的生长和儿童的口腔健康

- ◎ 牙齿的发育····· (390)
- ◎ 出 牙····· (392)
- ◎ 怎样才能有一付健康的牙齿····· (393)
- ◎ 蛀 牙····· (394)