

他的可爱，让你疼到心坎里去；他的调皮，却让你哭笑不得。
上一分钟，他还偎依在你的怀里；下一分钟，他却跳上跳下，简直就是有脚的火药库！

女人写给女人的 育儿私房书

薇琪·艾欧文(Vicki Iovine) 著 鲁燕萍 译

THE GIRLFRIENDS' GUIDE TO TODDLERS



知識出版社

中国妇女出版社 中国妇女出版社 中国妇女出版社
中国妇女出版社 中国妇女出版社 中国妇女出版社

女人写给女人的 育儿私房书

中国妇女出版社 中国妇女出版社 中国妇女出版社

THE GIRLFRIENDS' GUIDE TO TODDLERS



中国妇女出版社

女人写给女人的 育儿私房书

薇琪·艾欧文/著

鲁燕萍/译



知識出版社

本书中文简体字版经美国 A Perigee Book 出版公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01 - 2001 - 5522 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人写给女人的育儿私房书 / (美) 艾欧文 (Iovine, V.)
著; 鲁燕萍译. - 北京: 知识出版社, 2002.1

(新手父母丛书)

ISBN 7 - 5015 - 3307 - 5

I. 女… II. ①艾…②鲁… III. 婴幼儿 - 哺育 - 通俗读物 IV. R174 - 49

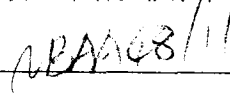
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 002345 号

策 划: 季 风

责任编辑: 于淑敏

封面设计: 清晨百合

责任印制: 张京华



知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6834 3259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 10.875

字数: 208 千字 印数: 1 - 5000 册

定价: 19.80 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

序

为什么我要写这本书

薇琪·艾欧文

你可以说我是个懦夫

老实说，对于学步儿这些小不点，我总是敬畏三分。我知道，我要扮演的角色应该是妈咪与学步儿大战里英勇的沙场老将。因为我已经亲身经历四次学步期的严格考验，而且每次都在神智还来不及恢复正常之前，就重披战甲，面对下一场突袭。我应该英明智慧，有一箩筐趣味横生的故事和鼓励才对，会的，我向你们保证，但是且容我先冷静一下。重温旧梦确实叫我既紧张又恐慌。直到现在我依然难以置信，大自然母亲怎么能将渴望自由的小小孩，和渴望控制大局的妈咪们配在一起。

宝宝小的时候事情比较简单，只要把他放在一个安全的地方，他就会乖乖待在那里。当然啦，偶尔他也会翻翻身，然后，他会爬了，不过爬的阶段实在太短，此时，你只要眨个眼，或回个头，就可能大祸临头。现在，他正高声尖叫，在危机四伏的房间里横冲直撞，像个视死如归的疯子，你愿意付出任何代价，只求他能安静片刻。现在我可以幽默的眼光回顾这个时期，但在当时，我曾经像傻子一样，企图把项圈套在一

只蜜蜂的脖子上。

乔装成学步儿的大人

我知道这些一到四岁的小家伙为什么这么教人害怕，因为他们活生生地展现出人性的真实面貌。他们就是我们亲身经历过的冲动、挫折、欲望和恐惧，只不过他们根本不把文明放在眼里，所以也不知道该如何委婉地表达自我情绪，好让同伴比较容易接受。这就像你最自大的朋友和你高中时代最糟的男朋友配成一对，他们的小孩和伊佛·克尼福(Evel Knievel)(译注：著名的特技演员)有着相同的DNA。成熟其实只是学习如何掩饰仍然活跃在我们心中的学步儿的过程。我就是不喜欢乖乖地坐在椅子上，不喜欢吃蔬菜，不喜欢别人玩我的玩具，不喜欢轮流做任何事，只不过我现在能够比较高明地掩饰自己的本性罢了。和学步儿在一起久了，就好像阅读《蝇王》(Lord of the Flies)一样，越了解他们，就越接近无政府状态。

但是，他们实在很可爱……

在你们认定我完全不能欣赏学步儿可爱的一面之前，请让我向你们保证，我虽然有点神经质，但是我实在爱极了这些小家伙。第一，我喜欢他们的小身体。我最喜欢的事情之一，就是看着学步儿猪排般的小脚。第二，是看他们上衣底下、尿布上方露出来的小肚子。既然我们提到尿布，你们有没有注意到，他们的屁股包上尿布之后，实在很像唐老鸭？特别是在他们摇摇摆摆走路的时候。

我也很爱学步儿的随兴。我真羡慕他们可以不顾一切地把

菠菜丢到厨房墙壁上，大声地在杂货店指出每一个他们觉得不寻常的人，不管这些人是胖子、秃头、老人或肥婆。我喜欢他们在嘴唇上给你一个湿润的吻，以及他们宠爱玩偶或毯子的样子。他们的好奇心是我的灵感，他们的无拘无束是我快乐的源泉。当我看着自己的孩子旋转狂舞直到筋疲力尽为止时，我的心会隐隐作痛，然后，他们会让我抱在怀里，在他们凝视着我的眼神里，把他们当成小婴儿左摇右晃。现在，我真想大哭一场……

我不想说得太露骨，但是……

我一直有一种恐惧感，觉得自己是全世界最糟糕的妈妈。我当时甚至认为我的小孩一定没办法完成大小便训练。我曾经花好几个小时，打电话给被我孩子打到或咬到的孩子的妈妈，请她们原谅孩子的行为。我先生曾经与我激烈地争辩，如果孩子做出冲到停车场这类令人发指的行为时，该不该体罚。我有一个孩子，小时候只要听到笑声就会怕，不管在电影院、运动比赛、甚至晚餐时间，只要大家一齐发出笑声，他就会吓得往外跑。另一个孩子则有拉不出大便的毛病，所以我只好偷偷在他的(注意到了吗?我用的是没有界定性别的代名词，这样他或她长大之后，就不会怪我公然侮辱了)奶瓶里加矿物油，好让他排便较顺畅。我甚至愚蠢地让孩子用奶瓶喝果汁，以确保他的婴儿牙一定得做牙齿根管治疗和装假牙(因为牛奶和水果中所含的糖分对使用奶瓶的宝宝牙齿不好。详见本书第三章)。我希望重温孩子的学步期吗?好啊，在我刚刚重温自己的青春期之后，

马上可以开始。

在我已经走过学步期之后，最令人惊讶的发现是：现在想想，学步期其实没什么大不了！

冷静一下，我的姐妹们！我并不是说，身为学步儿妈妈的你，每天亲身经历的恐怖、令人费解、令人麻木的生活都是假的。我相信你的感觉不但真实，而且通常三管齐下！请相信我，我每天早上都看晨间节目，读报章杂志，好知道专家学者们的最新发现，例如：宝宝生命的前三年(或四年)，对他是否能够发展为社会上健康聪明的一分子相当重要。我曾经疯狂地打好几个小时电话(当然是在上班时间打的)，质疑自己是否应该出外工作，让自己的小王子或小公主待在家里，和一个关系比远亲还远的人建立亲密关系。

我知道，对家有学步儿的父母来说，学步期简直就是地狱。但是，一旦你走过这段旅程，你就会了解：就算孩子把尿撒在家里的植物上，你也不必这么在意；即使孩子已经四岁了，还是可以照样睡在婴儿床上，不会造成生理或心理上的伤害；即使你的孩子两年内都没有吃下任何有机食物，你瞧瞧，他现在长得多高多壮。我每天都要感谢大自然母亲，她比我们聪明多了。事实上，她拟就一套缜密的计划，即使我们为人父母的一错再错，孩子还是可以活得好好的，其结果就和我们把父母工作做得非常完美一样好。

“帮我把史波克博士找来！”

说完这句话之后，我当然不敢奢望你会同意我在书中揭示

的种种小发现，至少现在不会。你为了应付接二连三的学步儿危机，已经疲于奔命了。尽管发疯吧！这是你站在学步儿池里的正常反应。一直要等到你因为家有学步儿使你脑子受损三年，再加上累积一点经验之后，你才有办法冷静地看事情。我现在才了解，为什么参加太多生日派对的妈妈会显得有点老态龙钟——我指的是她自己孩子的生日派对。

这是讨论这些令人大开眼界的小家伙的第一本书吗？当然不是！但这本书的确有其独到之处：它让你能又快又有效地处理未来几年内你将面临到的各种问题。我们不是按照年龄或身心发展顺序编排，而是从一个热门话题，跳到另一个热门话题。请把这本指南想成一个灭火器，一有火苗冒出，立刻打破玻璃，抓起指南。我们知道你一分钟都不能多等，所以我们以最直接、最快速、最有趣的方式呈现内容。直接翻到你正在面临的危机部分（学步期本身其实就是一大危机），看到你自觉获得了足够的安慰、忠告和笑声为止（或者看到小家伙不再安静在地上玩，开始用录像机当脚垫，想爬到电视机上面为止），然后回到你担任的学步儿交通指挥的工作岗位上。我们会耐心等待，等你在需要的时候回来找我们，我们知道，你会的……

目 录

序 为什么我要写这本书	1
-------------------	---

宝宝十大神话排行榜

第一章 这些小家伙到底是谁	3
第二章 宝宝的社交生活	34
第三章 学步儿的神奇宝贝	61
第四章 吃(或不吃)	97
第五章 管教变色龙	129

被宝宝逼疯时,该做的十件事

第六章 小马桶报到	170
第七章 睡觉时间	203

十大教战守则

第八章 学步儿的穿衣哲学	237
第九章 家里多了一个小贝贝	269
第十章 “上学啰,上学啰”	303

宝宝最令人怀念的十件事

第十一章 超级妈咪	325
-----------------	-----



宝宝十大神话排行榜



1. 你妈妈说，她在你十八个月大时，就让你完成了大小便训练。



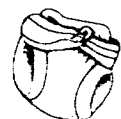
2. 学步儿和婴儿不同之处在于：学步儿比较知道如何表达自己的情绪。



3. 学步期宝宝喜欢动物（特别是在街上漫步的大狗），而且一定会善待它们。



4. 学步儿喜欢婴儿（特别是新生小弟弟或小妹），而且一定会善待他们。



5. 学步儿天生就会对身体成长所需的食物感兴趣。



6. 如果小男生和小女生从来没有玩过男女有别的玩具，例如洋娃娃和玩具武器，他们玩游戏的方式将会一模一样。



7. 学步儿会咬人，是因为父母管教无方。



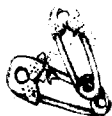
8. 学步儿迫不及待地想睡自己的床，如果床上有赛车或芭比娃娃，他们就更喜欢了。



9. 小宝宝学会走路之后，就可以和他们讲道理了。



10. 小婴儿越聪明，越早学会走路。



第一章 这些小家伙到底是谁



大自然母亲精得要命，她先让孩子以婴儿的面貌交到你手上，如果她一开始给的是学步儿，接受这份礼物的人可能就不太多了。学步儿不是不可爱、不讨人喜欢，只是你很难想像，将要把自己的整个生命，奉献给一个经常打破东西、用手抓食物、别人不五体投地臣服于他就会猛然扑倒在地耍赖的小暴君。大自然母亲可真是老谋深算，先给你大约一年的时间，用比较冷静、有条理的方式，认识你的宝宝。在婴儿时期，她可能使你的睡眠规律乱了章法，她可能吃奶吃到你觉得自己的胸脯都快断了还不停止，她可能让你身上多长



了四五公斤根本用不着的肉，尽管如此，小宝贝大部分时间应该相当合作。你可以全权决定，她什么时候该换衣服，该穿什么；你可以决定该把她放在跳跳椅上，或铺在地板的毯子上。你把你认为有营养的食物喂给她吃，她通常都会合作照单全收。你有没有每天跪下来，感谢幸运之星送你一份这么好的礼物？噢，没有。你和我们这帮人一样，就是没办法让潘多拉的盒子（译注：希腊神话故事，众神送给潘多拉一个盒子做礼物，但告诫她不准打开，她在好奇心的驱使下打开盒子，结果跑出来各种灾难和祸害）好好盖上。

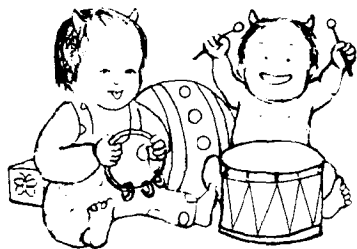
走路比赛

在宝宝大约十个月大的时候，你也许开始对妈妈这份工作感到胜任愉快，因此跃跃欲试想接受更艰巨的挑战。但是有一天，当你把宝宝放在腿上时，她却突然站了起来，一场学步儿走路大赛于是展开。走路不仅是宝宝令人兴奋的新发展，也成了你个人的目标。老实招认吧！我的好姊妹，你也许没有对他施加压力；你也许没有明白表示，宝宝的第一步为你带来的兴奋之情，远超过所有攀上圣母峰的登山者。每当她勇敢放开扶着桌子的手，摇摇晃晃走到客厅中间时，你和你先生也许曾经极力压抑想要尖叫欢呼或击掌庆贺的冲动，但她还是领会到你们的感觉，知道自己做了一件迎合你们口味的事。请试着回想一下，你之所以到现在腰部还会隐

隐作痛，难道不是因为当初你弯着腰，把她的手拉得高高的，好让她用鸽子般的脚趾蹒跚学步，而且一走就走上好几步的结果？你也许接受了消费者文摘的建议，没有买学步车，但是我敢打赌，你一定至少买了一种可以让她边推边走训练平衡感的玩具（你一定知道我在说什么，就是那种迷你玩具购物车，好像连小婴儿都有一大堆东西可以买似的）。

走路使婴儿变成学步儿

当然啦，在小宝宝成长的过程中，还有许多其他令人兴奋的里程碑，一觉到天亮就是其中之一。但说真的，当我们的宝宝刚会翻身时，有几个人会拍电报通知亲朋好友？走路，才是宝宝的超级大成就。你刚向父母这个新工作签到时可能还不知道这一点，但是你很快就学会了；每位家有超过十个月大宝宝的父母都会被问到：“小宝宝最近怎么样？会走路了没有？”身为四个喜欢坐不喜欢走路，而且一坐至少坐上一年的宝宝的妈妈，每当有人问我这个问题，就觉得自己被捅了一刀似的。老三、老四还没出生时，如果有人问我这个问题，我总是撒谎，对那些无法亲眼证明我的话是真是假的人说，我的宝宝现在已经准备好了，他们“每一分钟”都可能迈开步伐走路。我当时大概觉得，





宝宝这么晚还不会走路，可能表示我对他们的刺激不够，而且，这也表示我这个妈妈不够尽职。但是，等老三、老四出生之后，正值学步儿时期的老大和老二，让我忙得团团转，根本无暇欣赏这人生第一步之美了。如果那时候有谁问，我的宝宝会走了没有，我可能会很生气地对他咆哮：“只要我把他们手上的毯子拿开他们就会走了……”我想，我说得有点过头了。

宝宝终于会熟练地摆动两脚的动作了，尽管这项成就多半是在你百般鼓励下达成的，大家还是一样欢欣鼓舞。天使齐来高歌，爷爷奶奶都接到了传报喜讯的电话（其他和你属于同一个宝宝团体的妈妈也是如此，或许你还自鸣得意了一番），录像带录了，照片也照了！你的小宝贝跨出了生命中的第一步，完成了你对他的期待，用自己的两只脚，从婴儿的世界，跨进了学步儿的世界！你的心中有什么样的感受？

如何界定学步期？

儿童发展专家对学步儿特质的看法各持己见。这是可以理解的，因为一个包着尿布、走路时摇摇摆摆的一岁小娃娃，和动作有如光速的三岁学龄前儿童（即使他依然包着尿布），的确找不出太多共同点。再提醒你一点，学步儿初期，你的宝宝可能还不太会讲话，但是等到他三四岁时，他的表达能力可能已经相当流畅，甚至足以和学校所有小朋友



分享你家最私密的家居生活细节。在学步儿初期，为了保持平衡，他走路时可能会高举双手，或向两旁伸展，好像走钢丝一样。学步儿阶段接近尾声时，他就变成一个永远动个不停的机器，不停地跑，不停地开锁，不停地打开又关上各种东西，蹦蹦跳跳直到筋疲力尽倒地为止。如果你儿子和我的姊妹雪莉三岁的儿子一样，你就可以不必跟在他后面追赶跑跳了，因为你得赶紧打电话给消防队，请他们把爬到社区中心凉棚顶上的儿子救下来。

对学步儿的定义

本书的主题将放在学步期宝宝身上，他们的能力不一而足，从刚刚学会不用扶东西走路(大约一岁左右)，到面对挑战时已经会谈判的学龄前儿童(光荣的三岁)。换句话说，我们所有的锦囊妙计和建议，全都是针对这些从一岁到差一天就满四岁的小家伙。小儿科医师和其他专家学者一定有更高的划分标准，但是我发现，即使是一个还没开始蹒跚学步的一岁娃娃，也已经显现出迷人的学步期宝宝特质，而我们最心爱的三岁半宝贝，也有可能还紧抓着毯子、玩偶和纸尿裤这类学步期宝宝专属的东西不放。

多年以来，我在看着自己的

