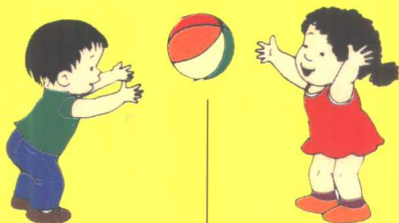


现代教养宝库

0~5岁教养指南

【加】Christine Langlois 主编

王文娟 吴海玲 译



与

孩子



共 同



Growing
With
Your Child

成 长



图书馆



中国轻工业出版社

现代教养宝库

Growing With Your Child

与孩子共同成长

—— 0~5岁教养指南

【加】Christine Langlois 主编

王文娟 吴海玲 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代教养宝库 / (加) 朗格卢瓦(Langlois, C.) 主编; 王文娟等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.6

ISBN 7-5019-2881-9

I. 现... II. ①朗... ②王... III. 儿童教育: 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 27063 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 22.25

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 7-5019-2881-9/G · 179

定 价: 40.00 元 (共两册), 本册 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-0233 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

Growing With Your Child (《与孩子共同成长》)

Growing With Your Child edited by Christine Langlois

Copyright © 1998 by Telemedia Communications Inc.

Published by arrangement with Ballantine Books Canada, a division of
Random House of Canada Limited

Chinese translation copyright © 2000 by China Light Industry Press

ALL RIGHTS RESERVED

译者序

0~12岁,是人生发展的关键时期。父母是孩子的第一任老师,对孩子的发展具有极其重要的影响作用。有识之士提出:人才的竞争从摇篮时期就已经开始,因此,把未来国际竞争称之为“摇篮里的竞争”、“年轻母亲的竞争”。那么,我国的年轻父母们能否适应这种激烈竞争的需要呢?

在我国,由于实施计划生育政策,尤其是绝大多数地方实行独生子女政策,因此提高了家长对孩子的期望值。许多家长在教育孩子时,抱有“只许成功,不许失败”的心态;许多父母用殷殷的亲情威逼着孩子“学习、学习、再学习”,学习知识成了家庭教育的唯一目标;许多家长用不当的教育方法,扼杀了孩子对知识的兴趣,压抑了孩子的创造力和潜能。我们深切地感受到,在孩子成长的过程中,家长同样需要获得支持,同样需要具体指导,同样需要帮助。

《与孩子一起成长》(侧重0~6岁孩子的家长)和《培养卓越儿童》(针对6~12岁孩子家长)是《家庭教育》杂志为满足家长教育孩子的需要,组织儿童心理学、儿童医学、家庭医学、卫生学、营养学专家撰写的实用的知识性、操作性强的家庭教育丛书。这套丛书不仅适用于承担养育孩子重任的年轻父母阅读,而且适用于年轻的准父母阅读,同时,对于广大的教育工作者和关心下一代成长的读者也具有参考价值。



中国轻工业出版社推出了“新向导丛书——儿童教育系列”、“心理学丛书”受到了广大读者的欢迎，得到社会上好评，现又积极出版了这套现代教养宝库，为我国教育心理学界和家庭教育界作了有益的工作，为我国众多父母及其孩子，为广大家庭教育工作者作出了特殊的贡献。

每个孩子都是独一无二的，即使是同卵双胞胎。因此，没有适用于所有孩子的、惟一的教育方法。在人类发展的历史上，积累了丰富的文化遗产，有许多珍贵的教育经验可供借鉴，但是，不能完全照抄照搬这些方法，父母必须探索符合自己孩子的、独特的教育方法。这就需要父母用心观察，努力探索，努力学习。这也提示众多家长，在使用本套丛书时，既要从中汲取有益的教育经验和教育方法，又要因材施教，有所创新。

孩子不仅属于他的父母，而且属于他的国家，属于他赖以生存的社会，同时，又属于他自己。还孩子一片蓝天，还孩子快乐的童年，还给孩子独立的生活体验，培养孩子的想象力和创造力，为孩子创造宽松的、安全的成长环境，促进孩子的成长，是我们共同的愿望。

愿所有家长和所有的孩子实现他们美好的愿望！

译者

2000年5月

于北京师范大学



前 言

孩子是最重要的资源。正是由于意识到这一点,《加拿大生活》杂志才及时编写了这本书,旨在指导婴儿和学前儿童的家长,帮助他们养育孩子。《与孩子共同成长》汇集专家与父母的智慧,在加拿大背景下,提供了有关儿童发展与照料方面的最新观点。

健康养育专家一直致力于构建儿童成长的最佳环境,希望孩子们能够得到悉心的照料,受到良好的教育。为此,他们进行了广泛的研究,积累了大量科学指导父母培育子女的资料。1997年5月,加拿大家庭医生学院提交了一份关于儿童健康状况的研究报告,这份名为《明天的力量——重视我们的孩子》的报告指出:即使在加拿大这样一个富裕的国家,仍有太多的孩子得不到最佳的发展环境。许多孩子面临着种种危险,如营养不良、父母教养方式不当、虐待、情绪情感障碍、身体多病、受伤等等。当然,孩子不可能避免所有的伤害与疾病,但是,我们已经逐渐认识到,如果父母在孩子一出生就为孩子提供最佳的发展环境,可以避免许多问题,降低负面影响。我们应该竭尽全力实现这个目标,这是非常必要的。这里的“我们”是指父母、健康养育专家、政治家、加拿大各个社区等。

另外,这份报告也推出一系列的方法,帮助家庭医生和其他健康养育专家指导父母改善养育行为,促进孩子的健康发展;帮助家庭医生把他们的办公室装饰得更加符合孩子的心理需求;帮助母亲尽可能地养育最健康的孩子;鼓励、支持、保护母乳喂养;帮助专业人员和父母应付各种儿科急救情况、辨认孩子受虐待的迹象、改善孩子的情感与心理健康水平;提供一些恰当的药物治理以照料残疾儿童。这份研究报告中对家庭医生提出的“10个步骤”和《与孩子共同成长》中对父母提出的一系列建议十分相似。其实,父母与家庭医生应共同合作,为孩子提供最佳的发展环境,努力达到共同的目标。这样,必将会影响整个社会,促进每个孩子的健康发展。

加拿大家庭医生学院的“改善孩子情感与心理健康的10个步骤”,就



明显体现了这一目标。他们对家庭医生的建议有如下 10 个方面：

1. 支持准父母；
2. 促进孩子与照料者之间形成安全的依恋关系；
3. 建议父母对孩子的需要给予积极的反应；
4. 为父母做好榜样，担当好家庭医生的角色；
5. 帮助父母确定他们合理的角色关系；
6. 帮助父母学会对他们的孩子恰当地表达情感与爱；
7. 鼓励父母花时间与孩子在一起；
8. 帮助父母学会有效的养育与教养技能；
9. 帮助父母对孩子提出恰当的期望；
10. 鼓励父母正确评价孩子的能力。

《与孩子共同成长》针对孩子成长发展的不同阶段，也提出了相应的建议，来帮助父母理解、教养孩子。本书的建议与上述 10 个步骤有惊人的相似之处。

在孩子发展的早期，父母获得各种社会支持非常重要。因此，父母应尽可能地听取别人的建议，寻求别人的帮助与配合。这里，“别人”就包括自己家庭的其他成员、护士、家庭医生、助产士、药剂师、儿童早期教育者、物理治疗师、职业治疗师等，这里说的只是其中的一部分。《与孩子共同成长》还提供了一些信息来源，供父母查阅，这样，父母通过学习也可以变成儿童养育专家。这本书也提供了一些信息、建议收集与正确评价的方法，这样，父母就会明确意识到，自己完全有能力来决定什么对孩子的发展最有利。

《与孩子共同成长》不仅适合加拿大父母阅读，而且适合健康养育专业人士阅读。比如，这本书引用的《加拿大健康饮食指南》等资料，翔实、清晰而实用，胜过我看过的各种医学书籍。健康养育专业人士可以根据这本书所提出的建议，指导准父母或新父母们，不断地补充加拿大家庭医生学院所提出的观点，不断地改善加拿大孩子的健康状况。

加拿大“儿童青少年健康”国家委员会主席

C. P. 赫伯特 (C. P. Herbert)

于加拿大家庭医生学院



序 言

《与孩子共同成长》的一位撰稿人经常取笑我说，自从我们开始写这本书，我就有一种强烈的“婴儿欲”。的确如此，当我坐在电脑前编辑新生儿这一章时，我特别想抱起一个婴儿，闻闻他身上特有的味道。编纂下一章时，我又想让6个月大的孩子在我的双膝上蹦跳，我看着他可爱的脸，听着他大声欢笑。每修改一章，我都有种特别的情感体验。每一部分都让我回忆起我两个孩子的幼年，让我记起与其他孩子在一起时的美好时光，让我想起我的侄女、侄子和朋友们孩子。

所以，如果你初为父母，我真有点嫉妒，因为你与你的孩子将会分享许多充满童趣、幸福、美好而令人激动的时刻。在孩子小的时候，与他们在一起，真是一段很特别的时光。但是，这并不是说你会很轻松。对于我们中的绝大多数人来说，成为父母后，你的生活会有多方面的改变。在最初几个月，你会感到责任重大，甚至会喘不过气来。当孩子哭闹你却不知原因时，当你初学走路的孩子因要离开（外）祖父母家而嚎啕大哭、乱踢东西时，当你一天下来精疲力竭还要给孩子讲故事时，你很容易产生一种不胜任感。但是，你应意识到，你能够借鉴其他父母、养育专家的经验与知识，他们会帮助你克服挫折感，给你支持，让你重新获得自信。

这正是本书的编写目的所在。这本书针对孩子成长与发展的特点，为父母提供促进孩子发展的最佳信息。本书由《加拿大生活》杂志撰稿人编写，编者奔波于加拿大十几位专家之间，收集资料。这些专家也十分热心，抽出宝贵的时间给予了热情的帮助。所以，我们才能了解到有关母乳喂养、营养、婴儿睡眠习惯、学用厕所、教孩子走路与说话等方面的知识。我们所组织的这些信息与建议，都带有浓厚的加拿大特色。阅读《与孩子共同成长》这本书，你可以查出在一所加拿大医院生产时所能得到的服务，根据加拿大卫生部提供的最新资料了解婴儿的基本营养需要，核对医生所安排的孩子的免疫时间等等。

作为新父母，你与孩子的医生发展良好的关系至关重要。所以，我们



感到非常自豪的是,《与孩子共同成长》这本书能与加拿大儿科协会、加拿大家庭医生学院合作,他们提供的意见非常可贵。因此,我们可以确信,书中的这些信息都是关于孩子健康、安全、发展等方面最新、最准确的资料。

其实,作为孩子的父母,通过与其他父母进行交谈,也可以获得各种支持与鼓励,因为你们都有同样的经历,你们孩子的年龄相仿。看这本书,你就可以分享全加拿大范围内其他父母的建议与观点。对于他们所说的,你可能会笑,也可能会哭,但都能引起你的思考。

父母很喜欢相互交流,接受别人的观点,自己的观点也被别人接受。但是,长期以来,父母之间谈论最多的建议就是:要意识到,孩子最初几个月、最初几年的时光转瞬即逝,对孩子的点滴变化和进步,从第一个微笑到第一次单独骑自行车,你都要给予关注,并为他而感到自豪。你要十分珍惜与孩子在一起的日子,与他共同度过这一段美好的时光,因为往往在你意识到这一点之前,你的婴儿就已经长成一位青少年了。你会诧异,他怎么这么快就长大了呢!当然,届时,你感受到更多的是欣慰和满足。

C. 朗格卢瓦(Christine Langlois)

1997年10月于加拿大多伦多

Growing With Your Child (《与孩子共同成长》)

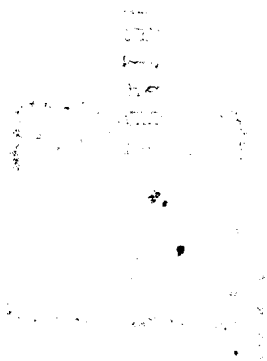
Growing With Your Child edited by Christine Langlois

Copyright © 1998 by Telemedia Communications Inc.

Published by arrangement with Ballantine Books Canada, a division of
Random House of Canada Limited

Chinese translation copyright © 2000 by China Light Industry Press

ALL RIGHTS RESERVED



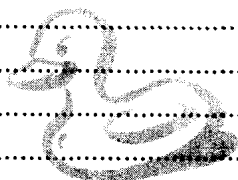


目 录

第一章	婴儿出生之前	1
	一、为第一胎做好思想准备	2
	二、邀请谁参加你的分娩过程	6
	三、产后帮助计划	7
	四、准父母的讨论要点	9
	五、家用必需品	19
	六、医院必用品	20
第二章	新生儿	23
	一、从孩子的视角理解世界	24
	二、从医院回家	30
	三、早产儿	32
	四、依恋	37
	五、母乳喂养	41
	六、奶瓶喂养	60
	七、睡眠	67
	八、哭	70
	九、沟通	78
	十、新生儿的基本照料	78
	十一、新妈妈的感受	88
	十二、新爸爸的感受	94
	十三、家庭的兴盛	97
第三章	最初的六个月	101
	一、饮食与营养	103
	二、选择照料孩子方式	111

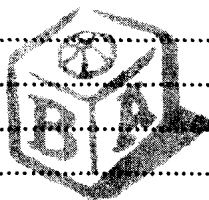


三、基本照料	121
四、睡眠	126
五、哭	130
六、沟通	134
七、游戏与学习	137
八、家庭的兴盛	144
九、确保婴儿的安全	146
十、婴儿必需设备	150
十一、婴儿的观点	156



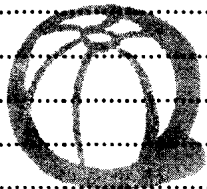
第四章 六到十二个月 163

一、饮食与营养	165
二、睡眠	184
三、哭	186
四、沟通	188
五、基本照料	191
六、游戏与学习	202
七、确保孩子的安全	206
八、家庭的兴盛	209
九、婴儿的观点	211



第五章 一岁到两岁半 217

一、饮食与营养	219
二、确保初学走路孩子的安全	229
三、基本照料	236
四、睡眠	243
五、沟通	246
六、蹒跚而行、走、跑	250
七、游戏与学习	255
八、社交与情感发展	258





九、恰当的行为举止	260
十、家庭的兴盛	270
十一、孩子的观点	272
第六章 两岁半到五岁	279
一、饮食与营养	281
二、睡眠	284
三、基本照料	285
四、说话	290
五、游戏与学习	296
六、恰当的行为举止	301
七、家庭的兴盛	311
八、确保孩子的安全	313
九、孩子的观点	324
第七章 持家策略	331
一、在加拿大抚养孩子到十八岁的费用预算	332
二、家庭理财	333
三、协调好工作与家庭的关系	339
四、早期疾病	347

第一章

婴儿出生之前





怀孕后，你就会发现自己对婴儿世界有着莫大的兴趣，不论你是准母亲还是准父亲，在你期待着孩子降生时，会观察别的父母，想像自己将来为人父母的样子，你会打听孩子出生的过程和出生后的事情，设想自己该如何养育新生儿。你会了解，孩子出生前母亲长达几小时的挣扎与嚎哭，以及孩子出生时母亲忍受的痛不欲生的感觉；你会获悉，孩子出生前后父亲几乎整夜不合眼，熬得两眼布满血丝；你也会听说，母亲们总是在喂奶与换尿布的交替中度日，累得疲惫不堪。而当你真正体验到孩子出生的那一刻时，你会忘却所有的痛苦，抱起你的小宝贝，孩子即刻就成为你生命中重要的组成部分。

一、为第一胎做好思想准备

大多数妇女怀孕后都会有情绪反应，有时期待与焦虑的心情同时出现，使你极为不安。但是，这种情绪情感体验是做准父母的夫妇必不可少的。孩子的到来会给家庭生活带来巨大的变化，随着准母亲的肚子一天天隆起，夫妻俩会逐渐适应由两人世界向三人世界的转变。然而，如果你的情绪过于紧张，要注意将生活安排得丰富多彩，比如，每天走路，这是缓解忧虑的方法之一。如果过度疲劳，也很容易产生负面情绪，所以，每天中午打个盹，确保有足够的睡眠十分必要。怀孕期间，要尽



量保持平和的心态，放松自己的身心。

为孩子的降临做好准备。在家中布置好婴儿房间，洗洗孩子的小衣服，准备好孩子出生后必要的东西等都可以放松自己。找机会和别的准父母聊聊天，听听他们的建议和观点会有助于你调整心情。如果有可能，最好在怀孕早期参加一个有关养育孩子的辅导班，医院或卫生部门会举办这种辅导班，另外，你可以在电话号码本的黄页上查到有关这类辅导班的信息。



通过B超你就可以第一次“看到”你的胎儿。

此外，你可以了解有关分娩的基本原理和技术，这些将有助于你的分娩，你也会因此而有机会与别人分享经验。如果你们夫妻都上了辅导班，在课上自由讨论时，提出你们共同关心的话题，课后可商量解决。还有一件很重要的事情，就是选择一家合适的待产医院，定期做产前检查，务必要问清楚医院能否为你安排好一系列的服务。

如果你的父母听说他们将有孙子辈了，一定会十分激动，可以请他们谈谈当初在怀你时的情况。从孩提时代，我们就从未厌倦倾听有关自己过去的事，听父母的回忆，保持这个传统，将来给你的孩子讲他的事，享受天伦之乐。

典型的产前担忧

我不能确定自己将来能否做个好家长

你读这本书，就说明你想知道自己的孩子如何成长与发育，他对你会有什么样的需要。主动自觉的学习，是