

# 新育儿百科全书

美) 本杰明·斯巴克 合著  
米歇尔·罗森伯格  
翟宏彪 施晓善 译

仅次于《圣经》和莎士比亚著作的印数是战后美欧两代父母的圣经。本世纪最畅销书，总销量三千万册！

今日中国出版社  
(原中国建设出版社)

# 新育儿百科全书

(美) 本杰明·斯巴克 合著  
米歇尔·罗森伯格

翟宏彪 施晓菁 译

中国建设出版社

# 新 育 儿 百 科 全 书

(美) 本杰明·斯巴克 合著  
迈克尔·罗森伯格

翟宏彪 施晓菁 译

中国建设出版社出版

(中国北京百万庄路24号)

新华书店总店北京发行所发行

北京京辉印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 450千字 21 印张

1990 年第 1 版第 2 次印刷

印数: 13000—23000册

ISBN 7-5072-0072-8/R·1

定价: 6.90 元

**四十周年版  
八十年代版  
本世纪最大畅销书  
总销量三千万册！**

## 前 言

本书为美国著名儿科医生、儿童心理学家本杰明·斯巴克著，是他60年行医经验、50年研究成果的结晶和存照；是他啼声初试，也是他的成名之作。本书初版于1946年，其后40年间，增删4次，累出5版，总发行量达3千万册，仅次于《圣经》和莎翁著作的印数。目前已译成包括汉文（台湾版）在内的39种文字。

本书“是战后美欧两代父母的《圣经》”，“有孩子的就知道本杰明·斯巴克医生”。这是美国出版界、美国儿科医学界和美欧公众的两句定评。

简约言之，本书特点可概括如下：

首先，这是一册熔儿童生理学、儿童心理学和作者多年临床经验为一炉的综合性大型育儿知识工具书。所涉内容包括婴、幼、少儿的日常照应，常见病症状及处治方法、生理、心理、情感发育的不同阶段及特殊问题，以及父母问题等等。所涉儿童年龄幅度跨1—16岁。又分1岁小儿；2岁小儿；3—6岁幼儿；6—11岁少儿和青春期少年五个阶段。其中，1—6岁阶段重点在介绍儿童生理保健的各种方法。7—16岁儿童因离家上学社会交往面扩大，侧重点也转移到少儿心理特征、情感需要、学业功课、社会适应、交朋友、两性意识等方面。作者强调这一时期对形成儿童今后人格的重要性，告诫父母不失时机，因势利导，帮助儿童完成其心理和情感的调整、顺应、升华、成熟。

除共性问题外，本书还刻意帮助父母解决一些特殊儿童问题，如迟智儿、高智儿、肥胖儿、懒散儿、残疾儿、矮小儿、独生儿、孪生儿、早产儿、娇气儿、无父儿、无母儿、再婚家庭儿，等等。

新生儿和婴儿需怎样喂养？宝宝一岁后有什么心理特点？两岁幼儿有无社会意识？3岁幼儿有些什么情感？小儿6岁后，为什么不愿看到父母间的亲热举动？青春发育期，少儿生理上、心理上有哪些变化？为什么要向父母闹独立？如何正确对待中学生对异性的的好奇心和浪漫情感？对孩子说婴儿是从腋窝下生出来的行吗？何谓性教育？孩子怕上学怎么办？孩子有手淫习惯怎么办？中学生有什么竞争意识和嫉妒心理？少年儿童为什么会毛病百出？儿童常见病、多发病，什么情况可自理，什么情况需就医？孩子仇视后妈怎么办？找什么样的保姆好？所有这些有关婴、幼、少儿身心健康，智力开发，情操培养，性格磨炼等日常接触到的问题，都能在本书中找到答案。

父母作为儿童的养育人，是父母子女关系的另一方，从其担负的责任看，甚至是更重要的一方。因此，本书笔触也伸展到了父母这个以前很少有人注意的领域。这是本书的又一重大特点。有一种神话，认为父母之爱乃是随着子女降生自动产生的。这种观念在维系家庭、繁衍后代方面，的确起过重要作用。本书主张，父母对子女的爱是在相互关系中逐渐产生的；父母疼爱子女的天性只能在这种相互关系中才能实现。父母不必因为最初缺乏“父母意识”而自责自责，因为人对任何一种新的社会角色都有个适应过程。假以时日，充满信心，人人可以成为好父母。

本书追随时代步伐，常出常新，是它的第三大特点。前

面提到，本书自1946年初版后历经4次大的修改。每次再版，作者都要把新—阶段育儿理论与实践方面的主要的新观念、新方法、新发现融注到新版里。例如，作者过去不主张多抱孩子，认为这样做有碍于儿童独立性的培养。后来，他从许多第三世界国家母亲经常抱孩子的现象中得到启发，主动放弃了过去的观点，提倡孩子只有在感受到爱的基础上才能形成独立的人格。而多抱孩子，则正是孩子感受安全和爱的重要手段。又如，作者过去主张蛋类是儿童摄取铁质的重要来源。随着人类对冠心病成因认识的加深，作者在新版中延迟了小儿进食蛋类的时间，并在数量上作了限制。第5版还根据社会发展需要，增补了如“虐待儿童”，“离婚父母、单身父母、继父继母”，“父母对青少年子女交结异性朋友的指导”等新的章节。

保持本书的整体性和连续性，也是作者力图实现的重要目标。修改第5版时，年近八旬的斯巴克医生“意识到这可能是我与一位接班人密切合作的最后机会”，于是从全美众多志趣相投的儿科医生中，几经筛选，最后确定时年58岁的米歇尔·罗森伯格医生作了合作者，以确保本书的“顺利交接”，后继有人。这个中译本最初是依据斯巴克独撰的第4版（1976年版）译出，出版前又据第5版（1985年版）作了全面修改，是以斯、罗合著的面目奉献给中国读者的。

书中“互见条目”，旨在帮助父母了解某一现象的不同成因，以获得面面之观，如“啼哭”条，便同时在饮食、疾病、进食问题、精神慰藉、~~饥饿盖于其中~~出现。每出现一次，便有一个互见条目将你领向别处。父母可用排斥法，在造成啼哭的众多原因中，找出符合自己孩子具体情况的原因。书末附有详细索引，中译本改按拼音字母顺序排列。遇

到问题，可先查索引、再按互见条目，找出症结和解决办法。

中译本根据我国国情，作了适量删节。另为方便我国读者，还做了若干技术性改动。如儿童年龄分期参照上海辞书出版社《辞海》中儿童年龄分期条，作了如下调整：①新生儿期：以出生到满月。②婴儿（乳儿）期：一周岁以下。③幼儿期：一周岁至六七岁。④年长儿童期（即学龄儿童期），六七岁至十一岁。

本书两位作者情况简述如下：

本杰明·斯巴克（Benjamin Spock, 1903~），美国儿科医学界杰出人物。1925年毕业于耶鲁大学医学系，同年入哥伦比亚大学医学院，1929年获哥大医学博士学位。1929—1967年间，他先后在美国一些医院、卫生机构和大学担任儿科医生、儿童精神病医生、副教授、教授等职。二次世界大战期间，斯巴克入海军服役，并于此时着手写作本书。其他著作有《一岁儿》（1954），《婴幼儿饮食》（1955），《斯巴克医生与母亲们谈话》（1961），《父母的难题》（1962），《残疾儿的照应》（1965），《青少年生活与恋爱指南》（1970），《逆境下的儿童养育》（1974）等。

斯巴克热心公务，曾因参加反越战和平运动被联邦法院定“煽动抵制兵役罪”。1969年获平反。1972年当选人民党总统候选人，宣布信仰社会主义。

米歇尔·罗森伯格（Michael B. Rothenberg），医学博士，儿童精神病医生，儿科医生。30年来，他一直努力与儿童及其家庭保持着密切联系。他以“儿童的代言人”闻名全美，是立法者、父母、学校、医院在儿童问题上的一位著名合作者。



最后，译者谨向所有协助我们完成本书汉译工作的同志  
表示诚挚的谢意。

译者

1989年5月于北京

051533



(美) 本杰明·斯巴克 合著  
米歇尔·罗森伯格

责任编辑：刘青霞、白丹  
封面设计：张 弢

# 目 录

(一) 父母的天性、权利与义务	1
你要有自信心	1
爱你的孩子	2
严格还是宽容	6
生儿育女的目的	11
父母亲也是人	17
父母亲有顾虑是正常的	24
丈夫在妻子怀孕和分娩时的辅助作用	30
家庭正在经历变化	31
儿童的感情需要	36
谁来照看孩子	42
作为双亲一方的父亲	46
父母与祖父母的关系	49
为回家作安排	53
(二) 用品与衣物	56
父母需备的用品	56
婴儿需要的衣物	58
床上用品	60
可有可无的用品	61
调配三合奶需要的器皿	62
(三) 保健医疗	63
婴儿的保健医生	63

医院.....	67
<b>(四) 给婴儿喂奶.....</b>	<b>70</b>
吃奶对婴儿的意义.....	70
喂奶时间.....	72
喂奶.....	79
吃得够、长得快.....	81
<b>(五) 母乳喂养.....</b>	<b>85</b>
母乳喂养的价值.....	85
母乳喂养的几个问题.....	86
着手母乳喂养.....	92
母乳不足时怎么办.....	103
母乳喂养的各种具体问题.....	110
手工挤奶与吸奶器.....	116
断奶.....	119
<b>(六) 人工喂养.....</b>	<b>124</b>
几种牛奶.....	124
几种食糖.....	126
三合奶.....	126
人工喂养前的准备.....	126
三合奶的分瓶处理.....	129
三合奶的冷藏.....	131
喂奶.....	132
<b>(七) 补充维生素和水.....</b>	<b>139</b>
婴儿期所需的维生素.....	139
婴儿的饮水.....	141
<b>(八) 饮食成分与饮食时间的变更.....</b>	<b>143</b>
进食固体食物.....	143

· 饮食时间的变化 .....	154
<b>(九) 将奶瓶喂奶改为茶杯喂奶 .....</b>	<b>161</b>
改用茶杯喂奶的条件 .....	161
<b>(十) 婴儿的日常照应 .....</b>	<b>164</b>
洗澡 .....	164
肚脐 .....	167
阴茎 .....	169
囟门 .....	171
衣着、新鲜空气和阳光 .....	171
睡眠 .....	176
玩耍 .....	179
大便 .....	182
尿布 .....	185
免疫 .....	187
<b>(十一) 婴儿期的各种问题 .....</b>	<b>192</b>
新生儿啼哭 .....	192
宠坏孩子并不常见 .....	200
几种常见的消化不良症 .....	207
便秘 .....	209
腹泻与脱水 .....	212
皮疹 .....	216
口、眼疾患 .....	219
乳房肿胀 .....	222
阴道排泄物 .....	222
呼吸困难 .....	222
常见神经性症状 .....	224
<b>(十二) 精神寄托与吮吮手指 .....</b>	<b>225</b>

半岁时的独立感与自慰的需要 .....	225
吮吮手指 .....	229
橡皮奶头 .....	235
节奏性习惯 .....	236
<b>(十三) 婴儿的发育 .....</b>	<b>238</b>
看看婴儿生长 .....	238
长牙 .....	251
<b>(十四) 大小便训练 .....</b>	<b>257</b>
大便的控制 .....	257
小便的控制 .....	264
<b>(十五) 一岁小儿 .....</b>	<b>268</b>
行为的原动力 .....	268
防止意外事故 .....	269
独立意识与合群意识 .....	274
一岁小儿的管理 .....	277
白天睡觉时间的改变 .....	281
饮食习惯的改变 .....	282
<b>(十六) 饮食中的营养物质 .....</b>	<b>292</b>
蛋白质 .....	292
矿物质 .....	293
维生素 .....	293
水和纤维素 .....	296
脂肪、淀粉、糖分 .....	297
合理饮食 .....	298
<b>(十七) 食物与进餐 .....</b>	<b>300</b>
奶和奶制品 .....	300
肉、鱼、蛋 .....	301

蔬菜 .....	302
水果 .....	304
谷类食品 .....	304
营养贫乏和品质低劣的食品 .....	305
冷冻食品 .....	308
餐间饮食 .....	308
<b>(十八) 幼龄儿童的管教 .....</b>	<b>311</b>
嬉玩与合群 .....	311
幼儿期 .....	317
父母是儿童的伙伴 .....	320
就寝 .....	323
生活自理和家务劳动 .....	325
管束 .....	329
<b>(十九) 两岁儿童 .....</b>	<b>344</b>
模仿和依赖性 .....	344
忧惧 .....	345
抗拒性 .....	350
口吃 .....	352
咬手指甲 .....	354
<b>(二十) 三至六岁的儿童 .....</b>	<b>355</b>
对父母的忠心 .....	355
好奇心与想象力 .....	361
三、四、五岁儿童的忧惧 .....	363
儿童摸弄生殖器的不同原因 .....	368
“生活的事实” .....	372
托儿所和幼儿园 .....	377
<b>(二十一) 六至十一岁的儿童 .....</b>	<b>381</b>

适应外部世界 .....	381
儿童的自我抑制 .....	385
看电视与看电影 .....	388
偷窃 .....	389
<b>(二十二) 学校</b> .....	393
学校的宗旨 .....	393
儿童学习中的问题 .....	397
<b>(二十三) 青春期</b> .....	404
生理变化 .....	404
心理变化 .....	409
<b>(二十四) 进食与发育的关系</b> .....	425
瘦孩子 .....	425
进食问题 .....	426
胖孩子 .....	436
内分泌腺 .....	438
未着位睾丸 .....	439
行姿坐态 .....	440
<b>(二十五) 疾病</b> .....	442
发热 .....	442
喂药与灌肠 .....	446
照顾病儿 .....	450
住院 .....	452
儿童生病时的饮食 .....	454
感冒 .....	457
感冒儿童的护理 .....	463
耳部感染 .....	465
支气管炎与肺炎 .....	466



哮喘 .....	467
鼻窦炎、扁桃体炎和颈淋巴腺肿胀 .....	468
扁桃体与腺样增殖体 .....	470
过敏症 .....	472
皮肤病 .....	478
麻疹、风疹、蔷薇疹 .....	482
水痘、百日咳、流行性腮腺炎 .....	484
猩红热、白喉、小儿麻痹症 .....	489
隔离 .....	491
结核病 .....	492
风湿病 .....	494
泌尿系统失调 .....	497
阴道分泌物 .....	505
大便失禁 .....	506
腹痛与腹部不适 .....	506
疝和阴囊水囊肿 .....	511
眼疾 .....	513
痉挛 .....	515
其他疾病 .....	516
<b>(二十六) 急救 .....</b>	<b>520</b>
割伤、出血、烧伤 .....	520
扭伤、骨折、头部受伤 .....	526
● 吞入物体与呛噎 .....	529
塞入鼻腔和耳孔中的物体 .....	530
有毒物质 .....	530
人工呼吸 .....	532
<b>(二十七) 特殊情况 .....</b>	<b>533</b>