

DR. Spock

最新第9版

斯波克育儿经

〔美〕本杰明·斯波克 著

〔美〕罗伯特·尼德尔曼 修订

哈 澍 武晶平 译



DR. Spock

最新第9版

斯波克育儿经

[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 罗伯特·尼德尔曼 修订

哈 澍 武晶平 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

斯波克育儿经/[美]斯波克(Spock,B.)著.[美]尼德尔曼修订;哈澍,武晶平译.-海口:南海出版公司,2013.4
ISBN 978-7-5442-6458-7

I. ①斯… II. ①斯…②哈…③武… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316527号

著作权合同登记号 图字:30-2012-181

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 9th Edition
by Benjamin Spock, M. D.; Updated And Revised by Robert Needlman, M.D.
Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.
Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.
Revised and updated material Copyright © 1998, 2004, 2011 by The Benjamin Spock Trust
Simplified Chinese translation Copyright © 2013 by ThinKingdom Media Group Ltd.
Published by arrangement with Pocket Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

斯波克育儿经

[美]本杰明·斯波克 著

[美]罗伯特·尼德尔曼 修订

哈澍 武晶平 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经销 新华书店

责任编辑 崔莲花 傅奕群

装帧设计 徐蕊

内文制作 博远文化

印刷 北京汇林印务有限公司
开本 700毫米×990毫米 1/16
印张 42
字数 680千
版次 2013年4月第1版
印次 2014年8月第3次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-6458-7
定价 49.80元

版权所有,未经书面许可,不得转载、复制、翻印,违者必究。

目录

CONTENTS

| | |
|-------------|----|
| 致谢 | 1 |
| 第九版序 | 5 |
| 前言：相信你自己和宝宝 | 7 |
| 相信你自己 | 7 |
| 培养孩子的目标 | 8 |
| 父母也是普通人 | 9 |
| 天性与培养 | 11 |
| 不同家庭的差异 | 13 |

第一部分 孩子在一年年长大

| | |
|--------------|----|
| 宝宝出生之前 | 17 |
| 孩子在成长，父母也在成长 | 17 |
| 产前护理 | 20 |
| 为宝宝选择医生 | 22 |
| 准备回家 | 24 |
| 解决兄弟姐妹的困惑 | 25 |
| 你用得到的物品 | 27 |
| 新生儿：0~3个月 | 35 |
| 愉快地照顾宝宝 | 35 |
| 身体接触和亲情反应 | 37 |
| 初期的感受 | 39 |
| 分娩后的夫妻生活 | 41 |
| 照料孩子 | 42 |
| 喂养和睡眠 | 43 |
| 哭闹和安抚 | 46 |
| 尿布的使用 | 50 |

目 录

CONTENTS

| | |
|------------------------|------------|
| 排便 | 53 |
| 洗澡 | 55 |
| 身体各部分 | 57 |
| 温度、新鲜空气和阳光 | 60 |
| 新生儿的一般注意事项 | 63 |
| 宝宝生命的头一年：4~12个月 | 68 |
| 一个充满新发现的阶段 | 68 |
| 照顾你的宝宝 | 69 |
| 喂养和发育 | 70 |
| 睡眠 | 72 |
| 哭闹和肠痉挛 | 73 |
| 娇惯 | 76 |
| 身体的发育 | 79 |
| 对人的了解 | 84 |
| 衣物和用品 | 85 |
| 1岁以内的常见疾病 | 88 |
| 学步期宝宝：12~24个月 | 97 |
| 周岁宝宝为什么这样 | 97 |
| 帮助学步期宝宝安全探索 | 99 |
| 1岁左右的担心 | 103 |
| 难以应付的行为 | 105 |
| 睡眠问题 | 107 |
| 饮食和营养 | 108 |
| 如厕训练 | 109 |
| 宝宝2周岁 | 111 |
| 2周岁 | 111 |
| 2岁小孩的烦恼 | 113 |
| 难以对付的行为 | 116 |
| 饮食和营养 | 118 |

| | |
|-------------------|-----|
| 如厕训练 | 119 |
| 学龄前宝宝：3~5岁 | 120 |
| 对父母的热爱 | 120 |
| 对父母的爱恋和竞争感 | 122 |
| 好奇心与想象力 | 124 |
| 睡眠问题 | 124 |
| 3岁、4岁和5岁时的恐惧感 | 125 |
| 对受伤和身体差异的忧虑 | 128 |
| 入学期：6~11岁 | 131 |
| 适应外部世界 | 131 |
| 社会生活 | 133 |
| 在家里 | 136 |
| 常见行为问题 | 137 |
| 青春期：12~18岁 | 141 |
| 双行线 | 141 |
| 青春发育期 | 142 |
| 其他健康问题 | 145 |
| 心理变化 | 148 |
| 青春期早期 | 149 |
| 青春期中期 | 152 |
| 青春期晚期 | 154 |
| 给父母的建议 | 156 |

第二部分 饮食和营养

| | |
|--------------------|-----|
| 0~12个月宝宝的饮食 | 163 |
| 喂奶的时间 | 164 |
| 吃得饱，长得快 | 168 |
| 变化和挑战 | 172 |
| 自己吃饭 | 174 |

目 录

CONTENTS

| | |
|-----------------|-----|
| 维生素、营养补充剂和特别的饮食 | 176 |
| 母乳喂养 | 179 |
| 母乳喂养的好处 | 179 |
| 哺乳的感受 | 180 |
| 怎样合理地看待母乳喂养 | 181 |
| 哺乳模式的形成 | 184 |
| 宝宝吃饱了吗 | 188 |
| 哺乳妈妈的身体状况 | 190 |
| 哺乳入门 | 193 |
| 上班族母亲 | 196 |
| 母乳喂养过程中的问题 | 198 |
| 手动挤奶或机械挤奶 | 201 |
| 哺乳与奶瓶喂养相结合 | 202 |
| 断奶 | 202 |
| 配方奶喂养 | 205 |
| 配方奶的选择和冲调 | 205 |
| 清洗和消毒 | 207 |
| 调制奶粉 | 210 |
| 配方奶的冷藏 | 211 |
| 用奶瓶喂奶 | 212 |
| 奶瓶喂养的注意事项 | 213 |
| 从奶瓶过渡到杯子 | 216 |
| 添加固体食物 | 220 |
| 健康饮食从小开始 | 220 |
| 什么时候, 怎么开始 | 220 |
| 6个月以后的饮食 | 227 |
| 营养和健康 | 231 |
| 什么营养好 | 231 |

| | |
|----------------|-----|
| 整个社会都需要改变····· | 232 |
| 营养的构成····· | 233 |
| 更加健康的膳食····· | 239 |
| 选择合理的饮食····· | 245 |
| 简单的饭菜····· | 248 |
| 快乐进餐的秘诀····· | 251 |

第三部分 健康和安

| | |
|------------------|-----|
| 普通医疗问题····· | 257 |
| 孩子的医生····· | 257 |
| 定期检查····· | 258 |
| 给医生打电话····· | 259 |
| 照料生病的儿童····· | 262 |
| 发烧····· | 264 |
| 患病期间的饮食····· | 267 |
| 喂药····· | 270 |
| 传染病的隔离····· | 272 |
| 去医院····· | 273 |
| 免疫····· | 276 |
| 疫苗怎么起作用····· | 276 |
| 接种疫苗的风险····· | 279 |
| 计划免疫····· | 281 |
| 帮助孩子打针····· | 282 |
| 保存记录····· | 284 |
| 预防意外伤害····· | 285 |
| 保证孩子的安全····· | 285 |
| 家庭之外的安全问题 | |
| 乘坐汽车····· | 287 |
| 在马路上····· | 290 |

目 录

CONTENTS

| | |
|-----------------|-----|
| 自行车意外伤害 | 291 |
| 运动和娱乐安全 | 293 |
| 寒冷和炎热天气里的意外伤害 | 295 |
| 日晒安全 | 297 |
| 防止蚊虫叮咬 | 299 |
| 防止被狗咬伤 | 299 |
| 节日焰火和“不请客就捣蛋”游戏 | 300 |
| 家里的安全问题 | |
| 家里的危险 | 301 |
| 溺水和用水安全 | 301 |
| 火灾、烟熏和烫伤 | 303 |
| 中毒 | 304 |
| 铅和汞 | 307 |
| 异物窒息 | 309 |
| 憋闷窒息和勒束窒息 | 310 |
| 家里的枪支 | 310 |
| 摔伤 | 311 |
| 玩具安全 | 312 |
| 家庭安全装备 | 312 |
| 急救和急诊 | 314 |
| 割伤和擦伤 | 314 |
| 刺伤 | 315 |
| 咬伤 | 315 |
| 出血 | 316 |
| 烫伤 | 317 |
| 皮肤感染 | 318 |
| 鼻子和耳朵里的异物 | 319 |
| 眼睛里的异物 | 319 |
| 扭伤和拉伤 | 320 |

| | |
|-------------------|------------|
| 骨折 | 320 |
| 脖子和背部受伤 | 321 |
| 头部受伤 | 322 |
| 吞食异物 | 323 |
| 中毒 | 323 |
| 过敏反应 | 324 |
| 惊厥与抽搐 | 325 |
| 窒息和人工呼吸 | 325 |
| 家庭急救装备 | 328 |
| 牙齿的发育和口腔健康 | 329 |
| 牙齿的发育 | 329 |
| 长牙 | 330 |
| 怎样才能有一副好牙齿 | 331 |
| 看牙医 | 332 |
| 蛀牙 | 333 |
| 刷牙和用牙线剔牙 | 334 |
| 窝沟封闭剂 | 335 |
| 牙齿损伤 | 335 |
| 预防口部损伤 | 336 |
| 儿童常见疾病 | 338 |
| 感冒 | 338 |
| 耳部感染 | 343 |
| 嗓子疼和链球菌性喉炎 | 347 |
| 哮喘和会厌炎 | 350 |
| 支气管炎、细支气管炎和肺炎 | 351 |
| 流行性感冒（流感） | 353 |
| 哮喘 | 354 |
| 打鼾 | 355 |
| 鼻腔过敏 | 356 |

目 录

CONTENTS

| | |
|-----------------|-----|
| 湿疹 | 358 |
| 其他皮疹和皮炎 | 359 |
| 头虱 | 362 |
| 胃痛和肠道感染 | 362 |
| 便秘 | 365 |
| 呕吐和腹泻 | 368 |
| 头痛 | 370 |
| 抽搐 | 371 |
| 眼睛问题 | 373 |
| 关节和骨骼 | 374 |
| 心脏问题 | 375 |
| 生殖器和泌尿系统失调 | 376 |
| 疝气和睾丸问题 | 378 |
| 婴儿猝死综合征 | 379 |
| 获得性免疫缺陷综合征（艾滋病） | 380 |
| 肺结核 | 381 |
| 雷氏综合征 | 382 |
| 西尼罗河病毒 | 382 |

第四部分 培养精神健康的孩子

| | |
|---------------|-----|
| 孩子需要什么 | 387 |
| 关爱和限制 | 387 |
| 早期人际关系 | 388 |
| 情感需求 | 389 |
| 父母是孩子的伙伴 | 391 |
| 父亲要当好监护人 | 394 |
| 自尊 | 395 |
| 除了家教之外 | 398 |
| 在庞杂的社会中如何养育孩子 | 401 |

| | |
|------------|-----|
| 亲近大自然 | 402 |
| 工作和孩子 | 404 |
| 家庭和工作 | 404 |
| 什么时候重返工作岗位 | 404 |
| 照看孩子的方式 | 405 |
| 选择日托 | 410 |
| 课后看护 | 412 |
| 保姆 | 413 |
| 和孩子共度的时光 | 414 |
| 纪律 | 416 |
| 什么是纪律 | 416 |
| 奖赏和惩罚 | 418 |
| 给孩子设定限制的技巧 | 424 |
| 放纵的问题 | 427 |
| 讲礼貌 | 430 |
| 父母的感受才是关键 | 431 |
| 祖父母 | 434 |
| 性 | 438 |
| 生活的真相 | 438 |
| 和青少年谈论性 | 442 |
| 性心理的发展 | 445 |
| 性别差异与同性恋 | 447 |
| 媒体 | 451 |
| 媒体与生活息息相关 | 451 |
| 电视 | 451 |
| 电脑游戏 | 455 |
| 电影 | 456 |
| 摇滚乐和说唱音乐 | 457 |

目 录

CONTENTS

| | |
|----------|-----|
| 互联网 | 458 |
| 不同类型的家庭 | 461 |
| 收养 | 461 |
| 单亲家庭 | 467 |
| 重组家庭 | 470 |
| 同性恋父母 | 472 |
| 压力和伤害 | 475 |
| 压力的含义 | 475 |
| 恐怖主义与大灾难 | 476 |
| 身体上的虐待 | 477 |
| 性虐待 | 479 |
| 家庭暴力 | 480 |
| 死亡 | 481 |
| 与父母分开 | 483 |
| 离婚 | 485 |

第五部分 常见发育和行为问题

| | |
|------------|-----|
| 兄弟姐妹间的敌对情绪 | 495 |
| 兄弟姐妹间的嫉妒 | 495 |
| 嫉妒心的多种表现形式 | 497 |
| 对新生儿的嫉妒 | 500 |
| 有特殊需要的兄弟姐妹 | 503 |
| 行为表现 | 505 |
| 发脾气 | 505 |
| 骂人和说脏话 | 508 |
| 咬人 | 510 |
| 多动症 | 512 |
| 伤心、忧虑和恐惧 | 518 |

| | |
|-------------|-----|
| 抑郁症 | 518 |
| 焦虑性障碍 | 519 |
| 邈遏、磨蹭和抱怨 | 521 |
| 邈遏 | 521 |
| 磨蹭 | 523 |
| 抱怨 | 524 |
| 习惯 | 527 |
| 吮拇指 | 527 |
| 婴儿的其他习惯 | 530 |
| 有节奏的习惯 | 531 |
| 啃指甲 | 531 |
| 口吃 | 532 |
| 如厕训练、拉裤子和尿床 | 535 |
| 如厕训练的准备 | 535 |
| 一种温和的训练方式 | 539 |
| 小便的自理 | 542 |
| 大小便自理过程中的退步 | 545 |
| 大便弄脏衣物 | 545 |
| 尿床 | 546 |
| 睡眠问题 | 550 |
| 夜惊和梦游 | 550 |
| 失眠 | 550 |
| 进食障碍和饮食失调 | 552 |
| 进食障碍 | 552 |
| 吃饭要人喂 | 558 |
| 噎住 | 559 |
| 瘦孩子 | 560 |
| 肥胖 | 561 |

目 录

CONTENTS

| | |
|----------------|-----|
| 饮食失调····· | 564 |
| 有特殊需要的儿童····· | 568 |
| 一个意想不到的旅程····· | 568 |
| 家庭的对策····· | 569 |
| 采取行动····· | 573 |
| 早期干预和特殊教育····· | 574 |
| 智力缺陷····· | 576 |
| 孤独症····· | 579 |
| 唐氏综合征····· | 583 |
| 寻求帮助····· | 585 |
| 为什么要寻求帮助····· | 585 |
| 最初的步骤····· | 585 |
| 治疗的种类····· | 586 |
| 选择专家····· | 586 |
| 一起努力····· | 588 |

第六部分 学习与学校

| | |
|----------------|-----|
| 学习与大脑····· | 593 |
| 最新的脑科学····· | 593 |
| 孩子的思维方式····· | 595 |
| 多样化的智力····· | 600 |
| 为入学做好准备····· | 601 |
| 朗读····· | 601 |
| 学前班····· | 609 |
| 学校和学校里的问题····· | 615 |
| 学校是干什么的····· | 615 |
| 学习阅读····· | 618 |
| 体育课····· | 619 |
| 父母和学校····· | 620 |

| | |
|-----------|-----|
| 家庭作业 | 621 |
| 学校里的 | 622 |
| 学习障碍 | 625 |
| 不合群的孩子 | 630 |
| 逃避上学 | 632 |
| 为大学制订计划 | 634 |
| 大学的意义 | 634 |
| 选择大学 | 634 |
| 大学入学考试 | 637 |
| 为大学存钱 | 639 |
| 儿童常用药 | 640 |
| 用药安全 | 640 |
| 关于术语的一点说明 | 641 |
| 普通药物名称指南 | 643 |

致 谢

您正在阅读的这本书最早出版于1945年。本杰明·斯波克的《斯波克育儿经》面世时，引起了父母育儿的革命，同时也改变了一代人的生活。那一代儿童是现在这一代的祖辈。或许他们正是您的父母。因此，从某种意义上讲，您可能是“斯波克的孩子”。我就是。

斯波克博士温暖又明智的建议今天仍然适用。这很大程度上是因为这本书随着时间在不断改进。具有开创性的女权主义者格洛丽亚·斯泰纳姆 (Gloria Steinem) 告诉他，他有性别歧视的思想，他接受了，并做出了改变。当高胆固醇、高脂肪饮食给我们带来的健康危害尽人皆知时，斯波克欣然接受了素食，并且一直活到94岁。

去世之前，斯波克跟天才儿科医生史蒂芬·帕克 (Steven Parker) 一起撰写了《斯波克育儿经》第七版。史蒂芬是对我本人影响最大的老师之一。所以，当我修订《斯波克育儿经》第八版时，我深深地感谢了斯波克博士

和帕克博士。我也感谢其他所有医生、父母和儿童，是他们让这本书变得如此丰富、准确、及时、充满智慧。这种感激之情仍在我心中。

为了本书第九版，我请教了一大批各个领域的专家：孕产专家玛乔里·格林菲尔德 (Marjorie Greenfield)、母乳喂养专家玛丽·奥康纳 (Mary O'Connor)、牙齿护理专家詹姆斯·科兹克 (James Kozick)、传染病专家阿卜杜拉·戈瑞 (Abdullah Ghori) 和纳扎·阿布噶礼 (Nazha Abughali)、环境健康专家莱拉·迈科迪 (Leyla McCurdy)、性学专家亨利 (Henry Ng)，以及帮助母亲和孩子们就医的艾琳·惠普尔 (Erin Whipple)。虽然我负责完成这项任务，但是这些专家以及其他朋友和同事都极大地充实了这一版的《斯波克育儿经》。

我要特别感谢西蒙 & 舒斯特公司 (Simon and Schuster) 的编辑米奇·纽丁 (Micki Nuding) 和玛姬·克劳福德 (Maggie Crawford)，还要特别感谢斯波克博士多年的代理人罗