

怎样科学育儿



北京



怎样科学育儿

〔法〕洛朗斯·佩尔努 著
李 龙 添 译

北 京 出 版 社

Laurence Pernoud

J'élève mon enfant

根据皮埃尔·奥雷出版社1980年版译出

怎样科学育儿

〔法〕洛朗斯·佩尔努 著

李 龙 添 译

•

北 京 出 版 社 出 版

（北京崇文门外东兴隆街51号）

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

•

787×1092毫米 32开本 11.625印张 235,000字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—38,000

书号：7071·846 定价：0.92元

内 容 提 要

本书为法国妇幼专家洛朗斯·佩尔努所著，曾荣获法国医学科学院奖，每年都再版一次。该书通俗、详细、具体地介绍了婴幼儿从出生时起的照料、喂养、生活和教育等方面的问题，并对育儿过程中可能会遇到的许多具体问题做了解答。译本的第五、第六章是全书的重点。尽管法国人在生活习惯和饮食等方面与我们有所不同，但本书仍不失为我国的年轻父母育儿的参考读物。此外，它对妇幼工作者、儿童教育工作者及儿科医生也有参考价值。

译 者 的 话

培养下一代是关系到一个国家和民族兴旺发达的大事。随着社会的发展和科学技术的进步，抚育孩子不再是婆婆妈妈之事，它有了全新的科学内容。法国妇幼专家洛朗斯·佩尔努的《怎样科学育儿》一书就具有这一特点。

本书直译为《我抚育我的孩子》(J'éleve mon enfant),是一本较好的家庭科学育儿著作。鉴于我国目前有关这方面的著作比较少，故将其译出，并根据原著内容改译作《怎样科学育儿》，希望能对我国读者有所裨益。

原著具有小百科全书的性质，但又是以谈话形式写成的，所以篇幅较长，文字也较烦琐，为此，译者在翻译过程中作了如下处理：

一、删去了原书的第五章《医学词汇A至Z》和书末有关社会保险和社会救济的附录，把原第六章改为第五章，第七章改为第六章；对其他个别章节也有所删节，并在文字上作了必要的精简。

二、删去了法国科学院和医学科学院教授罗贝尔·德勃雷为原著第一版写的前言。此外，还删去了原著中的一些索引性的注释。

祁兆隆同志参与了本书部分章节的初译工作，在此向他表示衷心的感谢。

由于译者水平有限，加之时间仓促，错误不妥之处肯定不少，殷切期望读者批评指正。

李龙添

一九八二年五月

致 读 者^①

亲爱的读者：

当你们有了第一个孩子，就会忙得不亦乐乎，有许多事情对你们来说是新鲜的。

但是，一旦新生命在你们的家庭和生活中安顿下来，你们就将按习惯去照料。在抚育孩子的过程中，你们应当尽量去“利用”你们的孩子。所谓“利用”，就是从孩子那里享受乐趣。对于这个问题，很有必要提一提。我碰见过许多很善于抚育孩子的父母，然而，他们不断地为某些工作而忙碌，似乎从来也找不到一点时间去享受一下孩子带给他们的乐趣。

做父母就意味着履行义务，有些父母却不善于履行这种义务。他们坐在孩子身边，什么事也不干，只是看他成长，听他说话，给他唱支歌或给他看一本书。所谓“利用”自己的孩子，就是在孩子要求你们做什么的时候，要尽量避免对他说：“我没有空。”最好的办法就是放下或推迟你们要干的事情，愉快地带孩子去散步、欣赏音乐、看书读报、参观博物馆以至了解某一个国家。

所谓“利用”，就是要父母抛弃那种只让孩子做“有益

① 这是作者为原书1979版写的，译文略有删节。——译者注

事情”的想法：孩子放学后就在家里做作业，做完作业就呆在家里循规蹈矩。和孩子一起娱乐并不是浪费时间，如果你们习惯了“利用”孩子，就会妙趣横生，就能发现许多东西。

我常听到你们说：“带一个孩子，就是无数的不眠之夜，就是无数的忧虑，就是干活。为了接送孩子到托儿所，整天来回奔跑。又要料理家务，又要做饭，哪里还有时间去享受孩子给的乐趣呢？”

如果你们能见缝插针地带孩子去散散步，哪怕是和他一起娱乐十分钟，那么，有点困难，有点忙乱，饭菜做简单点，又有什么关系呢？这样，你们和孩子都会慢慢地感到，你们都是幸福的。

时光易逝，不要错过了共度天伦之乐的机会，否则，你们有朝一日会后悔莫及的。

洛朗斯·佩尔努

一九七九年七月

目 录

第一章 孩子的用品.....	1
一、孩子的衣着用品.....	1
二、床和床上用品.....	4
1. 床.....	4
2. 床上用品.....	6
三、卧室.....	8
1. 房间.....	8
2. 房间的一角.....	9
四、盥洗用品.....	10
五、喂养用品.....	12
六、童车.....	12
第二章 孩子的照料.....	14
一、怎样照料孩子.....	16
1. 盥洗.....	16
2. 怎样给孩子洗澡.....	19
3. 怎样给孩子换尿布.....	23
4. 怎样给孩子裹襁褓.....	25
5. 盥洗后的打扮.....	26
6. 盥洗和洗澡中的一些具体问题.....	27
7. 从头到脚的一些细节问题.....	30

8. 孩子怎样慢慢地学会穿衣服·····	35
9. 服装的洗涤·····	37
10. 清洁教育·····	38
二、整洁的房间·····	42
三、注意危险·····	44
1. 屋内的危险·····	44
2. 屋外的危险·····	47
四、怎样知道孩子生长发育正常·····	52
1. 体重增长曲线图·····	53
2. 身高增长曲线图·····	61
3. 牙齿·····	62
第三章 孩子的生活·····	65
一、一天二十四小时·····	65
1. 睡眠·····	65
2. 饮食·····	67
3. 哭闹·····	73
4. 外出·····	77
5. 玩耍·····	81
6. 看节目·····	89
二、一年四季·····	90
1. 旅行·····	90
2. 度假·····	93
3. 阳光的好处与缺点·····	95
4. 孩子和自然·····	97
5. 孩子和动物·····	98

三、不上幼儿园的孩子·····	99
第四章 孩子的喂养·····	101
一、母乳喂养法·····	101
1. 赞成的理由·····	101
2. 反对的理由·····	102
3. 回答三个问题·····	102
4. 在什么情况下不要采用母乳喂养法·····	103
5. 哺乳的开始·····	104
6. 开始哺乳时可能碰到的一些问题·····	108
7. 哺乳时间表·····	113
8. 哺乳时间·····	115
9. 哺乳母亲的生活饮食制度·····	115
10. 我的孩子喂养得好吗·····	116
11. 其他一些问题·····	118
12. 断奶·····	120
二、人工喂养法·····	123
1. 给孩子喂什么奶好·····	124
2. 怎样准备工业奶·····	124
3. 消毒·····	125
4. 奶的准备·····	126
5. 喂奶的时间表和定量·····	129
6. 怎样用工业奶喂孩子·····	130
7. 回答几个问题·····	132
三、混合喂养法·····	137
四、孩子饮食的变化·····	138

1. 孩子怎样慢慢地学会吃一切食品	138
2. 不同年龄的孩子的食谱	140
3. 各种食品介绍	149
4. 孩子的饮食要丰富多样和平衡	160
5. 三个月后的孩子消化功能障碍	166
五、饮食方面的几个问题	167
1. 孩子为什么哭	167
2. 怎样让孩子适应饮食制度的变化	168
3. 孩子不饿	172
4. 孩子怎样慢慢地学会自己吃	178
5. 孩子口渴	180
6. 一些不正确的认识和做法	182
六、部分食品的制作	183
1. 抗腹泻食品	183
2. 蔬菜	184
3. 肉类	185
4. 鱼	187
5. 面包汤	187
6. 几种餐后点心	188
7. 以燕麦片为主要原料的两种营养早餐	189
七、营养学词汇	191
1. 钙	191
2. 卡路里	191
3. 纤维素	191
4. 氯化钠	192

5. 铁·····	192
6. 糖类（碳水化合物）·····	192
7. 脂肪·····	192
8. 碘·····	193
9. 磷·····	193
10. 钾·····	193
11. 蛋白质·····	193
12. 矿物质·····	194
13. 钠·····	194
14. 硫·····	194
15. 维生素·····	194
第五章 孩子的世界·····	197
一、出生至满月·····	197
二、一至四个月·····	201
三、四至八个月·····	210
四、八至十二个月·····	223
五、十二至十八个月·····	235
六、十八至二十四个月·····	248
七、两岁至两岁半·····	256
八、两岁半至三岁·····	266
九、三岁·····	277
十、三岁以后·····	293
十一、幼儿园·····	297
1. 什么是幼儿园·····	298
2. 幼儿园的活动安排·····	302

3. 上幼儿园引起的一些问题·····	304
4. 提前入园的问题·····	304
十二、与众不同的孩子·····	305
十三、孪生孩子·····	306
第六章 孩子的教育·····	312
一、什么是教育·····	313
1. 任性·····	316
2. “快点，快点”·····	317
3. “他不懂”·····	319
4. 好斗是优点还是缺点·····	319
5. 圣诞节·····	320
6. 玩具·····	321
7. 聊天·····	322
8. 从来也听不到孩子说话·····	323
9. “三岁时太活泼，十二岁时又太被动”·····	323
10. 独立自主的尝试·····	324
11. 母亲很疲劳、很恼火·····	326
12. 家庭妇女·····	327
13. 不要让孩子生活在虚构的世界里·····	330
14. 一句不能说的话·····	331
15. “妈妈，你别走”·····	332
16. “情结”·····	332
17. “我的孩子幸福吗”·····	333
18. “神童”·····	334
19. 孩子生气怎么办·····	334

20. 教育与讹诈·····	337
21. 消极教育·····	337
22. 孩子太乖的不幸·····	337
23. 权威·····	338
24. 安全感·····	340
25. 家庭·····	342
26. 第一个孩子·····	342
27. 性的教育·····	343
28. 孩子一个人呆在那里，但不被隔绝·····	346
29. 一个小妹妹诞生了·····	346
30. 祖父母·····	348
31. 学习两种语言·····	349
32. 最好不要说的话·····	351
33. 孩子缺乏时间观念·····	351
34. “一切都在三岁时定型”·····	352
二、潜移默化的教育·····	353
三、由母亲独自抚育的孩子·····	354
1. 母亲和家庭的关系·····	356
2. 独身母亲和职业生活·····	356

第一章 孩子的用品

一、孩子的衣着用品

每个将要做父母的人都要为自己未来的孩子准备衣着用品。什么时候准备和准备什么样的服装要根据各人的具体情况来决定。这里就服装问题提几点建议。

1. 孩子生长发育很快，无论体重还是身高都长得很快。因此，人们把孩子从出生到一岁分为三个时期。各个时期的服装大小是不同的。这三个时期是：

第一时期：从出生到三个月；

第二时期：三个月到六、七个月；

第三时期：六个月到一岁。

第一个时期的孩子不用太多的衣服，他穿不了多少，因为他三个月就会长高十厘米，九个月能长高三十厘米。如果想一下子就买齐全部服装，可以一开始就按第二个时期的身材买。几个星期的孩子就可以穿，一直穿到七个月。

2. 孩子应该多穿点。几个星期和几个月的孩子对冷热及气温变化很敏感。因此，不管孩子是夏天还是冬天出生，都要为他准备毛织品。

3. 孩子的穿着应当舒适。长袖内衣应当买大一点的，不要买套穿的那一种，如套衫。孩子不喜欢人们从他头上往

下套穿衣服。

4. 孩子的皮肤细嫩，容易磨破。因此，长袖内衣应当用很柔软的细布制作，用旧布制作也可以，因为它更柔软。编织长袖内衣也要用很软的细羊毛线。如果买合成纤维制作的服装，开始时要少买，让孩子试穿一段时间，看看有什么反应。有的孩子对合成纤维品是过敏的。

5. 孩子很容易感染，所以，所有衣着用品应当非常干净。为了给孩子勤换衣服，准备的服装应当多一些，并且是容易洗涤的。

6. 既要考虑到孩子的舒适，又要考虑到他的安全。系内衣的带子不要弄到孩子的脖子上，以免不小心时勒坏他。内衣襟要宽大，在孩子的后背交叉。避免使用安全别针别衣服，最好选择带钮扣的内衣。

按照表1列出的孩子的基本服装进行选择时，应当考虑到孩子出生的季节和居住地区的气候。此外，可以多买一件带风帽的小浴衣；还可以买一件填充有羊毛、罗维尔（法国商品名，是一种聚氯乙烯纤维）或尼龙等纤维的保暖袋，冷天抱孩子外出时使用它很方便。如果你愿意使用的话，还可以再买一两件襁褓。

自己动手做

如果你爱好裁缝和编织，而且又有空闲，就完全可以自己动手为孩子做内衣、浴衣、床单等衣物以及编织一切羊毛品，如长袖内衣、上衣、软鞋、软帽等。

除了表1列出的一些基本服装外，如有可能，还可以增加几件较大的长袖内衣和衬衣，供孩子躺在摇篮中穿。孩子