

育儿秘诀 848



87
R174
89
3.1

育儿秘诀 848

上册

《人生》编辑部主编

[美] 本杰明·斯波克 著
卢树民 李学鸣 郭宝奇
高淑清 雷云霞 译



工人出版社

B

318105

DR. BENJAMIN SPOCK

Baby and Child Care

POCKET BOOKS, a Simon & Schuster

Division of GULF & WESTERN CORPORATION

New York, 1973

育儿秘诀 848 (上、下) 册

(美) 本杰明·斯波克 著

工人出版社出版 (北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

三二〇九工厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张: 22.375 字数: 492, 000

1986年2月第1版 1988年2月北京第1次印刷

印数: 1——36, 650

统一书号: 7007·132 定价: 3.80元

谨以感激和钟爱之情 将此书献给简

在四十年代此书成书的三年里，第一年每当我们在晚上九时吃过晚饭（经过一整天的实践）后，我就慢慢地、慢慢地口述，由简用打字机打出书稿的原稿，就这样一直工作到凌晨一时。简计算出了应向读者建议准备多少尿布、褥单、衬垫、小睡衣、衬衫、奶瓶及奶嘴这样的细节。她对调配奶制品的各种方法都进行了检验，确保个个有效。

后来事情很明显，倘若我们仍然继续自己的社会生活，这本书就会永远难以完成。简及时建议立即放弃社会生活——真可谓是一次剥夺啊。

在写作的第二年，我在海军服役，驻防在纽约城外，白天不能离开岗位。简就此书同许多专家和出版商进行了磋商。

第三年，我换防到了加利福尼亚州。当时该书已接近尾声，是简花费了无数小时对全书进行了最后的修改，并整理出了索引部分。她总在凌晨二时通过长途电话（我只有在那时才能叫通纽约的长途）记录下我叙述给她的改动章节，然后早上就把修改后的章节赶送到出版商那里。简具有无穷的才智，她的忠告总是既实用又明智。没有简，就没有本书现在的模样。

致 读 者

诸位大多都有医生可请教，医生了解您的孩子，所以他是唯一有权利明智地向您忠告的人。看一眼孩子出的疹子或在电话上问几个问题，医生一般就能对一个问题得出结论，而从书上找答案则只会使您更感“迷惑”。本书无意成为诊断或治疗之用书，只是想使您对儿童、儿童的各种问题和需要有一个大概的了解。确实，某些章节里提出了些应急性的意见，这是供那些为数不多的无医可求的家长参考的。对他们说来，有书本忠告总比什么都没有要强些。不过书本式的忠告从来不会象实际的医生那么有帮助或那么使人放心。

需要指出的最重要的事是，您不应将本书中的叙述过分地作字面上的理解。孩子个个不同，家长人人有异，各种疾病或行为问题多少都有差别。我所能做的仅是将儿童最常见的不同发育状况和问题用最概括的语言加以叙述。要记住，您对自己的孩子了解甚多，而我则是一无所知。

在本书出版四版的过程中，许多医师和专家，包括家长给予了我种种建议；我亦极大地受惠于那些使各版书籍得以出版的熟练编辑和秘书们。在此我谨向他们致以衷心的感谢，他们是：C·安德森·奥尔德里奇医学博士、巴巴拉·比伯博士……

至于这次第三次修订，洛伊斯·伍德耶特十分娴熟地处理了我办公室的一切活动——大量的信件、积累了七年的许

多家长和顾问的建议、我手头上正写的又总爱丢的书稿。袖珍书出版社的出版编辑马乔里·查尼查阅了种种参考资料，只要是我可能关心的问题，他就很体贴地同我商量。他重新整理了书后的索引，并将约两千页的书稿整理得使其得以成书。诺马·斯佩克特是本书的特别编辑，她花了许多时间，研究了如何摆脱这样一个复杂的问题，即前几版中提到孩子时总是说男孩，讲到家长时一般说妇女的那种含蓄假设。在家庭这个不断变化的广大领域里，我完全变得要依赖于她的判断力和敏感性了。

目 录

致读者.....	(1)
----------	-----

上 册

父母须知.....	(1)
要相信自己 (1) 要喜欢你的孩子 (3) 身体接触和其它联系 (6) 严格还是放纵 (8) 抚养孩子的目的是什么? (12) 家长也是人 (21) 父母有疑虑是正常的 (27) 在妊娠期和产后丈夫对妻子的支持 (34) 家庭在变化中 (37) 孩子感情上的需要 (44) 谁来照顾孩子? (50) 做为家长一方的爸爸 (54) 与祖父母的关系 (57) 做好回家的准备 (62)	
用具和服装.....	(67)
你所需要的用品 (67) 婴儿需要的服装 (69) 床上用品 (73) 可能必要的与不必要的用品 (74) 配制食品用具 (76)	
医疗保健及护理.....	(79)
巡诊护士 (79) 婴孩的医生 (80) 医院 (87)	
婴幼儿喂养.....	(90)

喂养对孩子意味着什么 (90) 喂奶时间表 (92) 对
婴儿的喂养 (99) 吃饱喝足增加体重 (101)

母乳喂养..... (106)

母乳喂养的益处(106) 母乳喂养的若干问题 (107)
开始母乳喂养 (112) 母乳似乎不足时(123) 母乳喂
养中的一些特殊问题 (130) 人工揉挤法与吸奶器
(136) 断奶 (140)

人工喂养..... (146)

种类不同的牛奶 (146) 各种食糖 (148) 奶制品
(149) 人工喂养的准备 (152) 奶制品装瓶 (57
奶制品的冷藏 (161) 喂奶 (161)

维生素及水的补充..... (169)

婴儿期维生素的需求量 (169) 婴儿的饮水 (171)

饮食及时间的改变..... (173)

固体食品的补充 (173) 时间和奶品的改变(188)

从奶瓶到杯子.....(196)

准备改用杯子 (196) 逐渐给孩子改用杯子(198)

日常照料.....(201)

洗澡 (201) 肚脐(205) 阴茎(207) 肛门 (209)
穿戴、新鲜空气和阳光 (210) 睡眠 (216) 嬉戏阶
段(220) 大便(223) 尿布(226) 预防接种 (229)

婴幼儿问题	(235)
最初几周里的啼哭 (235)	溺爱 (245)
常见的消化不良 (251)	便秘 (254)
腹泻 (258)	疹 (263)
口腔和眼睛的疾病 (266)	乳房增大 (269)
呼吸系统的疾病 (269)	常见的紧张症状 (271)
慰藉物和吮手指	(272)
六个月时的独立性和慰藉物的需要 (272)	吮姆指 (276)
橡皮奶头 (283)	节奏性习惯 (287)
婴儿的发育	(289)
注意他们发育 (289)	长牙 (334)
大小便训练	(312)
大便控制 (312)	小便控制 (321)
一岁婴儿	(324)
他们兴奋的原因 (324)	避免事故 (325)
独立与出门 (331)	如何对待他们 (334)
白天睡觉的时间在改变 (339)	他们易改变自己的饮食习惯 (340)
饮食中的成分	(350)
蛋白质 (350)	矿物质 (351)
维生素 (351)	水和纤维质 (354)
脂肪、淀粉、糖 (355)	明智的饮食 (356)
各种食物与进餐	(358)
牛奶 (358)	肉、鱼、蛋 (360)
蔬菜 (361)	水果 (363)

谷类食品及晚饭 (363) 营养价值较低和不理想的食物 (366) 冷冻食品 (370) 两顿饭之间的加餐 (370)
一日三餐 (372)

下 册

幼儿教育.....(375)
玩耍与开朗 (375) 幼儿早期 (380) 家长是伙伴 (388)
就寝 (391) 义务种种 (393) 管束 (398) 嫉妒
和竞争 (411)

两岁幼儿.....(423)
两岁幼儿是什么样? (423) 两岁左右孩子的担心 (424)
闹别扭 (431) 口吃 (433) 咬指甲 (435)

三至六岁.....(436)
爱父母 (436) 好奇与想象 (442) 五岁孩子的忧虑
(444) 玩弄生殖器的各种原因 (449) 性知识 (454)
日间托儿所、幼儿园、蒙台梭利幼儿学校、日托托儿
站 (462)

六岁至十一岁.....(471)
适应外部世界 (471) 自我控制 (477) 电视、电影
及连环漫画 (480) 偷盗 (482)

学校.....(486)
学校是做什么的 (486) 功课上的问题 (493) 儿童
指导 (500)

青春发育期..... (504)

生理变化 (504) 心理变化(510)

喂养和发育问题..... (529)

消瘦的孩子 (529) 喂养问题 (530) 肥胖儿童(546)
内分泌 (545) 未降的睾丸 (546) 体态(548)

疾病.....(550)

发烧 (550) 口服药和灌肠剂(556) 照顾 病儿(559)
上医院 (561) 患病时的饮食(564) 感冒 (568) 感
冒儿童的料理 (574) 耳部感染(578) 支气管炎和
肺炎 (579) 哮喘(580) 鼻窦炎、扁桃体炎和淋巴结
肿大 (581) 扁桃体和增殖腺 (584) 变态反应性疾病
(585) 皮肤病 (591) 麻疹、风疹、玫瑰疹(595)
水痘、百日咳、流行性腮腺炎 (598)猩红热、白喉、脊
髓灰质炎 (602) 隔离 (604) 肺结核 (606)
风湿病(609)小便失禁 (613) 阴道分泌物 (622) 腹
痛和肠胃不适(623) 疝气、疝破裂、阴囊囊肿 (629)
眼病 (631) 惊厥 (633)

急救.....(638)

切割伤、出血和烧伤 (638) 扭伤, 骨折、头部受伤
(645) 吞食异物和哽噎 (648) 人工呼吸(649)
鼻子和耳朵里的异物 (650) 中毒 (651)

特殊情况.....(654)

带婴儿外出旅行(654) 早产儿(656) RH因子(659)

双胞胎 (661) 父母分居(670) 只有一个家长的孩子
(673) 残疾儿童(676) 收养孩子(692)

幼 儿 管 理

玩耍与开朗

500.玩耍是件严肃的事情。在我们看见孩子用积木搭飞机、学跳绳时，我们容易用成人那种迷惑的方式去思维，认为这些事仅是一种乐趣而已，和严肃的事情——做功课、工作很不相同。我们迷惑，因为我们大部分人童年所受的教育是：玩是嬉戏，做功课是义务，工作是埋头苦干。

婴儿用两只手来回倒着响盒玩，或学着往下爬楼梯，幼儿顺着地板上的缝隙推着一块积木，把它当成小汽车，这是孩子们在努力了解世界。他们这是在自我训练将来做有用的工作，就跟中学生学几何一样。孩子们喜欢自己的游戏，不是因为它们容易，而是因为它们挺难。他们每日每时力求会做更难的事，并要去做大孩子或成人做的事。

一周岁大的孩子的家长抱怨说他们的孩子玩腻了凹形积木，只想把锅、盘等炊具配在一起玩。一个原因是孩子已经知道自己的爸爸妈妈摆弄的是锅盘，不玩积木，这就使孩子以为锅盘更好玩。准是因为同样的原因，一岁的孩子也对香烟着了迷。

501.简单玩具最好。孩子一般最喜欢玩简单玩具，玩的时间也最长。这不是因为孩子头脑简单，而是因为他们想象

力丰富。有两种不同类型的玩具火车，一种是漆好的金属车，看上去象真的，这种要在轨道上跑；另一种是木头的，平坦、无色的几节滑车很容易连在一起玩。幼儿能玩这种逼真的火车也只能在地板上推着一节车厢走而已。把所有的车厢都放入轨道或者把车厢都拴在一块儿对他们可就太难了。直到客车车厢顶断裂了，他们也还是什么都放不进去。过一阵儿他们就会玩烦的。木头滑车车厢就不同了，孩子们可以用一根小细绳把车厢连起来，很得意自己的长火车。两节车厢可做成一辆拖车。孩子可以把小积木放在大滑车顶上，说它是货车，而且还去送货。在陆地玩腻了，就可把滑车拆成一只一只的小船，或一长串带有牵引的驳船。孩子们会百玩不厌的。

有时，经济拮据的父母感到发愁：买不起闪光发亮的汽车让孩子踩踏着玩，或一幢玩具房子。然而，你应该想一想孩子利用一块大纸板都能干什么，可以变着花样搭床、房子、卡车、坦克、堡垒、娃娃的家、车库。一定不要过于认真地认为自己从未给孩子买过一件真正的好玩具。孩子们真正想要一辆三轮童车和手推车的时候是会来到的，那时如果你买得起，你会给他们买的。我只是想说应先买简单玩具。孩子的玩喜欢，经济条件又许可时，可给孩子加添些更好玩的玩具。

婴儿会用手之前，爱看色彩鲜艳的物体，用绳拴好交叉吊挂在摇篮两边，一拉牵引线就轻轻摆动。半岁后，孩子爱玩能攥在手里的、带响的、能啃的玩具，如新型塑料玩具（比如大环带有数个小环的母子环），既没有漆可剥落，也没有掉碎屑的危险，不象薄薄的赛璐珞玩具那样。

一岁左右到一岁半，孩子迷恋于把一物装入另一物中，

推或拉着它满地跑。四轮滑车、带有孔眼可以插的积木是孩子最喜欢的玩具，不过，带小绳的简便盒子也照样好。实际上，孩子是先学会推，后学会拉，这就是带推动把手的四轮铃受欢迎的原因。对于孩子，凹形积木没有锅、盘、过滤器、勺等有那么久的吸引力。

大部分幼儿在整个幼儿期始终喜爱柔软的玩具娃娃和毛茸茸的动物玩具。

孩子快两岁时，对模仿更加感兴趣。首先是模仿家长做的最直接的事情，如扫地、洗盘子、刮脸。两岁以后，孩子的想象力更加有创造性。孩子在这个年龄爱玩娃娃、娃娃家具、卡车、小汽车，最最喜爱的莫过于积木。积木相互摆叠，便搭成了帝国大厦；头尾相连，又造出了火车。也可以放在地板上铺开，搭一个能坐进人的房子或轮船的轮廓等等。对于任何一个六至八岁的孩子来说，一大袋子形状不同的积木抵得上十件别的玩具。

502. 让孩子按自己的实际水平去玩。大人和孩子一起玩，总是把游戏搞得太复杂。家长给幼小的孩子买来玩具娃娃和许多娃娃衣服，就愿意把娃娃穿戴得正规些，而且是从衬衣衬裤开始穿起；但小傢伙可能愿意从红外罩开始穿起。妈妈为身体欠佳的小女儿买来一盒蜡笔、一册着色图画本，孩子拿起一枝桔黄色蜡笔在画页上涂来抹去，不是想法染在画线内，即使天空和草都染成了桔黄色她也不在意，而妈妈却忍不住会说：“噢，不是这么染的，你瞧，要这样染。”从来没有机会玩火车的爸爸，圣诞节给三岁的孩子买了一套火车玩具，这位爸爸不等孩子开始，自己先安装起车轨来。可孩子抓起一节车厢从房间这头使劲推向那头，啪地一声撞在了墙上，爸爸说：“别！别！你得这样把车厢放在轨道上。”

孩子顺轨道推了一下车厢，车厢在拐弯处出了轨道。爸爸又说：“别！别！你得给火车头上发条，让车头拖着车厢跑。”可怜的孩子没那么大力气，上不动发条或没有能力把车厢放入轨道，他还没到关心现实生活的时候嘛。这十几分钟爸爸一直不耐烦，孩子变得不喜欢起白铁火车来，达不到爸爸的要求，他心情也不愉快，就转悠着去干点别的什么。

孩子对给玩具娃娃把衣服穿戴整齐、涂颜色要认真仔细、玩火车应象真的一样发生兴趣，是在不同发育阶段的事情。你不能催促孩子，如果你这么做了，你只会使孩子觉得自己无能，这样害多利少。如果你很愿意按孩子的水平玩，孩子就爱跟你一起玩。让孩子教你怎么玩。如果孩子向你求援，那就帮帮他们。如果你给孩子买了件太复杂的玩具，要么让他按自己的想法瞎玩，要么你就把它藏好，等孩子大些时再玩。

503.慷慨行为不能强迫。孩子在一岁半、两岁、两岁半相互乱跑着玩时，互相抓东西玩都很容易没礼貌。幼儿从来不会为了礼貌而把自己的玩具让给别人的。他们或者死死抓住玩具不撒手，或许会使劲打抢自己玩具的孩子，或者会不知所措地放开玩具。家长看到孩子的这些行为，有时会感到震惊。

如果你的孩子两岁左右，好象总是什么东西都抢。这并不意味着孩子将来会是个恃强欺弱者。孩子太小，没有那么多顾及他人的情感，有时就让他抢好了。如果他总这么抢，那就让他跟有自卫能力的稍大点儿的孩子玩一段时间，这样可能有助于克服他的行为。如果他总是吓唬某个孩子，最好让他们分开一段时间。如果你的孩子在欺侮另一个孩子，或似乎在耍什么坏心眼，那就不动声色地把孩子拉走，并用别

的什么东西来吸引他的注意力。不要责备他，责备只会使他感到心灰意懒而会更爱寻衅闹事。

如果孩子三岁或三岁多了还是异常地爱寻衅，又好像不愿学着和别人好好玩耍，那就该检查一下他在家中的适应情况了。正是对于这些早期的、不太严重的问题，家庭社会咨询处和儿童指导诊所最容易、最彻底地帮助家长和孩子。

（见第624和625节）。

如果孩子两岁时不肯把自己的东西给别人，在这个年龄这是正常的。随着心灵的发育，随着他学会娱乐、学会爱护别的孩子，他会逐渐变得慷慨起来。如果不论什么时候别的孩子一要他的心爱物，你就迫使他给人家，这只能给他这样一种感觉，即整个世界都来拿他的东西了——不仅仅是孩子，而且成人也来拿。这样会使他的个人占有概念更是有增无减。在孩子三岁左右，刚刚开始产生了同他人玩耍的乐趣时，你可以帮助孩子玩那种一起玩耍的游戏：“开始，约翰先拉着车，凯瑟琳坐在里边，然后轮到凯瑟琳拉车，约翰坐进去。”这样会使孩子觉得一块儿玩耍真有趣，而不致认为是分享一种不愉快的义务。胆怯问题在第507节中进行讨论。

504. 帮助头一个孩子学得开朗些。大部分头胎孩子跟二胎孩子一样，会愉快地成长、很好地适应环境。但有的孩子适应户外环境要困难些。

家长们爱说：“第二个孩子容易带，他不哭也不闹，几乎是没什么麻烦问题。他总是心满意足地独个玩，然而，你接近他，他又是那样的友好。”几年后，父母又会说：“老二那么友好、开朗，谁见了谁喜欢，就是走在大街上，生人也冲他微笑，并问我们他有多大了。随后，人家出于礼貌才注意到老大。你要知道，这对老大在感情上是个刺激，他比