

◎ 主编：陶红亮

SIBOKE

YUERJING

世界教育经典书系

白金版

斯波克 育儿经

——世界育儿之父教你养育孩子

父母务必要认同每个宝宝原本自然的状态，依照他原本的状态进行雕琢与培养
父母的语言和行为都会被宝宝记忆和复制下来，做父母的足够优秀，宝宝才会优秀
想让宝宝未来成为一个优秀杰出的人，就绝不能只是在宝宝的智能方面下工夫
宝宝的心理必须得到充分的理解与支持，他们才可以平衡和全面地发展，否则就会


 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

斯波克育儿经白金版

——世界育儿之父教你养育孩子

主编：陶红亮

编委：郝言言

唐文俊

邵莹

陈振

谭英锡

程绪

陈蕊

苏文涛

王春晓

石柳

张绿竹

刘毅

李文竹

戴小兰

薛英祥

史霞

李青

张莉萍

刘新建

王丹昵

李洋

薛翠萍

马牧晨

赵艳

隋珂珂

赖吉平

张艳梅

杨珩

唐传汉

张宁宁

唐正兵

李伟

韩明明

王亚娟

张莉艳

作者简介

陶红亮，毕业于安徽师范大学教育学专业。先后从事教育、出版行业多年，曾供职某著名教育出版集团，任高级策划。长期关注国内外教育，对家庭教育及青少年心理健康教育有深入研究，倡导“平等教育”的教育理念。已出版家庭教育、青少年教育、早期教育著作多部，《如何对待受挫折的孩子》创下 10 万册销量，受聘各学校讲课。其主要作品：《妈妈的早教决定孩子的人生》，《做老师眼中的好父母》，《让孩子赢在起跑点》，《卡尔威特的教育智慧》，《哈佛的教育智慧》，《培养良好的行为习惯》，《智商情商加速跑》，《好的性格成功的开始》等。

前言

本杰明·斯波克（1903~1998），是20世纪美国最著名的医学家和教育家，是最可信和最受爱戴的“育儿之父”，美国儿科权威的医学博士。他先后在哥伦比亚大学、耶鲁大学学习医学。1933~1947年担任儿科医生。他还长期研究分析心理学。1947年后，斯波克在国际顶尖的临床医学中心——梅约医学中心，及凯斯西储大学、匹兹堡大学担任医学教师和学者。他在世界各地演讲，著有11本书。

关于育儿方面的书籍，对宝宝的需要强调得太多，以至于父母在阅读一些关于自己应当如何做或教育的过程当中，不仅在身体上感到很疲惫，情绪上也感到很低沉。诸如一个宝宝需要爱和理解，需要父母有足够的耐心，需要父母以持之以恒的态度去对待，需要父母言而有信，需要和父母之间建立起友谊等等。然而，给父母的印象是，除了照顾到宝宝们的需要以外，做父母的似乎就没有什么生活需要了。这种心理在很多时候显得有些片面，因为养育宝宝是一种压力沉重而又充满幸福快乐的奇异体验。养育宝宝的过程虽然充满了大量艰辛的工作，比如为宝宝准备合适的饮食、为他清理屎尿、洗衣换尿布、劝架擦泪、和他们一起做游戏、看成人不喜欢看和感兴趣的书籍、听他们讲述难以听懂的事情、逛动物园和博物馆、在他们做作业时要随时给予帮助、在忙着做家务时要随时放下手中的活儿来满足他们急不可待的要求等等，使得父母们感到筋疲力尽。其实，父母在大多数的时候都是能以愉快的心情来对待自己养育的工作的，甚至宝宝是处在青春期时。

在《斯波克育儿经白金版》中，斯波克博士几乎涉及了家庭育儿方方面面的问题，可谓是巨细无遗，从宝宝这个新生命的到来，到家庭新生活的开始，再到宝宝有了内心的需要，精神健康、行为培养、学校教育等部分，针对育儿问题的最新研究，重新设立了全新的章节。给关切宝宝成长的父母们，提供了切实可行的计划和帮助。但是最为重要的是，斯波克博士的教育思想和理念，超越了一般教育意义上同类书籍中仅仅是对具体方式和方法的强调。

《斯波克育儿经白金版》一书最为关切的问题之一，是不论是父母还是教师，应当以什么样的态度与幼儿相处。是使用温柔关怀还是使用粗暴使唤的态度？是使用像对待一般朋友那样的友善还是使用像对待奴隶一般的野蛮态度？以及宝宝从一出生开始，在成长过程当中遇到的所有问题，问题的外在表现和其深层次的原因，父母应当采取什么样的措施，应当以什么样的态度去面对等。

斯波克博士在拥有极高理论素养的同时，由于积累了大量宝贵的经验，从而占到了更高的高度上来看问题，而且由于一切的教育方法和教育真理，都是来自于在现实生活当中的实践，

所以，在本书中你就可以发现，本书中所讲的方法都具有较强的灵活性与实用性。

本书的指导思想也不是立即就讲方法，而是先给父母教育上的信心，要父母相信常识，然后针对宝宝不同的情况，再采取不同的措施。本书的方针策略是既有对幼儿的研究，也有对父母的研究，合二为一，也相继对社会文化和周围环境做了进一步的考察与研究。

在此向各位父母或即将要做父母的朋友推荐这本书，相信大家能跟随作者的思路，获得深思和启发，走出家庭教育的误区，把握科学的教育法则，最终领悟到教育的真谛和奥秘！

目录

第一章 迎接新生命的到来.....	10
宝宝刚一出生对于初为人母者来说，可能会感到信心不足，具体表现为说不清楚哪里出现问题了，总是动不动就想哭；还可能觉得某些事情不对劲；还很可能会怀念以往同事们的陪伴。这种感觉可能会出现在孩子出生之后的几天或是几个星期之内，最常见的就是产妇刚从医院回到家里的这段时间。并不是繁重的家务压力大，根源在于那种感觉。这是很正常的，因为此后，她将胜任“母亲”这一伟大职业，也就是照顾眼前这个新生命。另外，产后的生理变化和激素变化，在某种程度上也会影响新妈妈的情绪。	10
婴儿期的头三个月.....	10
婴儿的哭闹和安抚.....	12
宝宝的各种皮疹.....	14
放松心情，愉快的照顾婴儿.....	15
身体接触促使感情的建立.....	17
宝宝的出生会影响父母的感情吗.....	19
对宝宝的照料.....	21
温度、阳光和新鲜的空气.....	23
需要注意的一般事项.....	25
第二章 家庭新生活的开始.....	28
当宝宝急匆匆地来到这个世界，就意味着家庭新生活的开始。此时，父母通常是带着一种强烈而又复杂的心情，看着自己的宝宝发育成长。既为他感到骄傲，又为自己生育了他而感到自豪。但是，如果有迹象表明宝宝的发育速度不是那样的快，或是不如自己认识的某个宝宝看起来那样健壮，自己便可能不知不觉地着急起来，或是担心或是感到内疚，似乎总是会觉得自己做得不周到所导致。甚至会怀疑是自己给宝宝的遗传因子不够好，或者怀疑自己过去做过的某件亏心事而对宝宝造成了不良影响等等焦虑的心情，这些初期的种种焦虑应当如何避免呢？	28
父母对宝宝的感情.....	28
面对压力将如何协调工作与照看宝宝.....	30
监护人应如何当.....	32
生养宝宝不要有目的.....	34
夫妻和睦的必要性.....	36
相信自己的直觉.....	38
孩子不能宠.....	40
优质的时间与特定的时间.....	42
在变化的环境里如何抚育宝宝.....	43
关于鞋子和学步车的问题.....	45
1岁以内常见的疾病.....	47
第三章 读懂孩子内心的需要.....	50
对于不会说话的宝宝来说，他们能通过各种方式表达他们的感受和需要。你如果想恰当地回应他们的需求，就要学会读懂他们。他们是啼哭着来到这个世界的。出生后的最初的几周里，他们饿了就会哭，再大一些时，尿布湿了，或是哪里不舒服都会哭闹起来。宝宝可能没到喂奶的时间就饿也是可能的，这时喂宝宝并没有什么不妥，并不会惯坏他。宝宝吃奶的时间可能有规	

律，也可能无规律可循。父母要仔细观察他的一举一动，宝宝自己会告诉你多久该给他喂一次奶。	50
都不要苛求自己	50
爱是成长的动力	52
自我保护和行动的意义	54
不必因内疚而有求必应	56
他明白了责任也就是你對他负起了责任	58
宝宝和父母早期的交流方式	61
尿布湿疹等引起的哭闹	62
懂得对宝宝的肯定	64
宝宝的发声练习	66
突然的高声尖叫及情绪反应	68
第四章 童年时期几个阶段的主要问题	71
宝宝的童年时期可以分为几个主要阶段，各个阶段又有各自的主要问题，那么这些问题都需要父母对他们加以详细的了解和认识，比如宝宝身体动作的发育和成长，感官功能的状况，断奶与慰藉物等，因为父母如何对待这些问题，将对宝宝潜意识的性格有一定的影响，将决定宝宝以后在各个方面的成功和发展。	71
身体动作的发育成长	71
宝宝感官功能的状况	73
咿呀学语阶段	75
如何选择玩具	77
1岁宝宝热衷于探索	79
宝宝的断奶与慰藉物	82
解读宝宝对母亲的依恋	84
第五章 孩子的睡眠问题	87
针对宝宝的睡眠问题，我想让你感到烦恼的一个最普遍的情况是，当你告诉宝宝该去上床睡觉时，他总是反抗和认为时间还没到，或是宝宝昨天曾被允许晚点睡，或是他的同伴都不用这么早去睡觉等等。宝宝们可能还会举出很多不睡的理由——对此你一定像我一样清楚。这个问题的部分原因在于，所有的宝宝都有律师的天赋。如果他们认为有一丝一毫的可能性，就会毫不犹豫地为自己去争辩，以获得想要的东西或某种特权，而不管你所定的规矩是什么。	87
新生儿不分白天和黑夜	87
因与父母竞争而不睡觉	90
对黑暗中“怪物”的恐惧心理	92
睡眠与分离焦虑	94
3岁后的睡眠问题	96
不要期望新生宝宝一觉到天亮	98
睡眠需求的不断变化	100
不同阶段的睡眠情况	102
从小养成良好的睡眠习惯	104
宝宝打呼噜不可大意	106
宝宝睡前程序的建立	108
关于宝宝的睡眠障碍	110
从睡眠中认识宝宝的健康与疾病	112
浅睡眠可促进宝宝大脑发育	113
第六章 关于孩子的认生	116
关于宝宝的认生问题，心理学家们将3岁以前的幼儿期称为“图谱时代”，也就是说3岁以前宝宝在认识外界事物时，他不是对事物的某些特征进行分析和辨认，而是将事物当作是一个综合	

的整体图谱来看的。并且不同年龄的宝宝对陌生人的反应是不同的。父母可以通过观察这种宝宝们的那种反应，来了解宝宝们从一个阶段到另一个阶段的认生情况。将有助于父母了解认识和学习宝宝的认生心理。比如2个月大的宝宝还不会注意到医生是做什么的，他的视线会越过医生的肩膀看着自己的母亲。而当宝宝6个月的时候，就知道很讨厌医生了，就知道医生是“坏人”了。.....	116
0~1岁宝宝的认生现象.....	116
1岁~1岁半宝宝的认生.....	118
宝宝怕生的心理变化.....	120
斯波克博士给父母的信.....	122
2岁左右宝宝的认生现象.....	125
鼓励宝宝与他人交往.....	127
第七章 性格与态度的培养.....	130
1~3岁是开发和培养宝宝们交往能力的重要时期。日前有一部分家庭中的第一个宝宝比一般孩子缺乏社交能力。我对他们有着特殊的同情，因为一个孩子的交往能力直接影响着他的诸多其他方面的能力，如获得社会知识的能力、裁决事物正确与错误的能力等。在家里如果一个宝宝没有哥哥和姐姐的话，他模仿的对象就是自己的父母。正因为如此，与家里的第二个和第三个宝宝相比，第一个宝宝会显得更加严肃、更加敏感、更加成熟。他们会比一般宝宝更加努力，不大喜欢玩耍，因此也不大擅长社交，独生子女则更是如此。那么，作为父母应当如何来正确的引导呢？.....	130
从小培养社交能力.....	130
宝宝的愤怒之情.....	132
好奇心与想象力的培养.....	135
讲童话和故事给宝宝听.....	137
说脏话背后的原因.....	139
保护宝宝的“棱角”.....	141
认识宝宝的偷窃行为.....	143
按照宝宝的天性发展.....	145
搞清宝宝为什么撒谎.....	148
对宝宝的礼貌教育.....	150
应当严格还是宽容去对待.....	152
宝宝为什么抱怨这抱怨那.....	155
宝宝为什么喜欢“讨价还价”.....	156
第八章 运动能力显著发展.....	159
关于宝宝运动能力的发展，他首先学会的是头部的运动，之后逐渐学会了控制自己的身体。最初是先从头部开始发展，然后才逐渐地过渡到身体、手部和腿部。可以说宝宝的许多早期的运动已经由神经中枢安排好。比如，你根本用不着去教给宝宝如何吮吸，如何哭叫和吞咽，如何用他的眼睛看和跟踪某个物体，以及如何用手去够东西，因为这些他们在一出生时就懂得了。如果有某个东西，如母亲的乳头或手指触到了他的脸，他就会努力用他的嘴去够。然而，在过几天之后，还不等乳头触及他，他就主动去找母亲的乳头或可以吸允的东西，如手指。如果你试图扶住他的手或头部不让他动，他马上就会生气。并且扭动着脑袋要挣脱，这些可以说都是宝宝天生就具有的本能。.....	159
宝宝的运动发育规律.....	159
从爬行、站立到走路.....	161
宝宝的用手习惯.....	163
宝宝从翻身到坐起.....	165
宝宝抬头动作的发育.....	167
宝宝手的抓握能力.....	169

玩耍本身就是一种自我训练.....	172
第九章 幼儿智能教育.....	174
关于幼儿的智能教育，只要父母能够悉心的付出，就可以挖掘宝宝无限的潜能。要让宝宝正确以及充分地发挥出其内在的潜能，就必须需要通过一些适当的训练和引导。传统的教育只是注重标准单一的学习方式，使得宝宝认为自己没有能力或是能力不足，另一方面由于觉得没有兴趣，而放弃探讨和研究。因此，本章内容就围绕个性化的教育思想来探讨和研究，包括所有宝宝智能的个性差异以及他们发展的最终结果，使现代教育思想与宝宝们的智能相互配合，以启发宝宝们最大的发展与成长潜能。.....	174
发现宝宝早期的天赋.....	174
开发宝宝智力的原则.....	177
培养宝宝的独立性.....	179
布置一个独特的生活房间.....	181
宝宝喜欢动手操作.....	184
引导宝宝学会生活自理.....	186
宝宝喜欢简单的玩具.....	188
进幼儿园的准备工作.....	190
喜欢问问题的宝宝.....	192
关注宝宝的智能发育.....	194
宝宝爱听父母讲故事.....	197
引导宝宝的求知欲和兴趣.....	198
第十章 自我意识的开始.....	201
初生宝宝的意识是混沌的，没有明确的主体和客体之分，毫无自我意识，只有生理上的需求。而在生后的7~9个月里，宝宝才渐渐有了自我意识的初步表现，这意味着宝宝开始了独立性的成长。自我意识的核心是“我”，这个看起来不成问题的“我”，对于幼小的宝宝来说却是很成问题的。“我”这个概念不是宝宝们与生俱来的，而是从无到有慢慢发展起来的。在后来有了一种内省的智能，它是指对自我有相当的了解，能意识到自己内在的意向、情绪、特点等。自我把握、自我了解等能力，是宝宝7~9个月后才逐渐发展起来的，最初的萌芽就是“自我意识”的产生。所谓的自我意识包括自我感觉、自我监督、评价、自尊心、自制力等等。.....	201
宝宝是天生的科学家.....	201
宝宝最初的自我意识.....	203
令人既兴奋又讨厌的2周岁.....	205
宝宝的依赖性与独立性.....	207
2岁宝宝的行为特点.....	209
认知发育从感觉运动开始.....	210
道德意识的形成和发展.....	211
第十一章 孩子的心理成长.....	213
父母是宝宝最直接、最亲密的成长与生活伙伴，父母的生活行为对宝宝的成长有着非常重要的影响。其中在家庭生活中，父母情绪的好坏会直接影响到宝宝的心理健康发育。是宝宝心理健康发育的直接影响因素；父母的行为是宝宝的榜样和标杆，是宝宝心理发育的影响指南。研究表明，父母情绪在家中情绪友善平和，接人待物谦虚礼貌，有助于宝宝的心理健康发育；而如果父母在家里经常恶劣，吵架斗嘴，则会让宝宝经常处于恐惧和紧张之中，对于宝宝的心理发育极其不利，因此，在日常生活中，父母应从各个方面来关注宝宝的心理成长与健康。.....	213
如何面对宝宝的恐惧心理.....	213
宝宝喜欢用牙齿咬人.....	215
如何避免宝宝发脾气.....	217
巧抓宝宝的情绪特点.....	220
宝宝压抑时的行为表现.....	222

头一年里宝宝的微笑.....	223
分解宝宝产生的恐惧感.....	225
关注宝宝的心理健康.....	227
平静和蔼的陪伴宝宝.....	230

第一章 迎接新生命的到来

宝宝刚一出生对于初为人母者来说，可能会感到信心不足，具体表现为说不清楚哪里出现问题了，总是动不动就想哭；还可能觉得某些事情不对劲；还很可能会怀念以往同事们的陪伴。这种感觉可能会出现在孩子出生之后的几天或是几个星期之内，最常见的就是产妇刚从医院回到家里的这段时间。并不是繁重的家务压力大，根源在于那种感觉。这是很正常的，因为此后，她将胜任“母亲”这一伟大职业，也就是照顾眼前这个新生命。另外，产后的生理变化和激素变化，在某种程度上也会影响新妈妈的情绪。

婴儿期的头三个月

在宝宝刚刚出生的这三个月里，作为母亲的你可能会有种说不出的感觉。如果你不想有沮丧或是灰心的感觉，那就尽量在头一两个月内不要太劳累，要不时地从长时间照顾婴儿的工作中解脱出来。如果孩子特别爱哭，更要抽空放松一下，去散散步或者干点户外活，可以找些从来没做过的事情，或是以前没有完成的事情做一做。如绘画、写作、手工制作和缝纫等。这些具有创造性的事情，可以使人得到满足。也可以去看看好朋友，或是约好友一起聊天散心。这些活动都可以使自己打起精神。

一开始你可能对什么事情也没有兴趣。但是，如果你说服了自己去做，你的感觉就会好转。不只是你自己，这对你的家人和婴儿都很重要。宝宝出生后的头3个月对于大多数父母来说，是一段既令人兴奋又使人紧张的时期。有些宝宝天生就很让人省心，他们即使在感到寒冷、饥饿或长时间无人陪伴在身边，也不会大声哭闹。有些可爱的婴儿对于人们的任何一点关注都会报以愉快地回应，即使是对最无情、最冷酷的成年人也会露出微笑。这些婴儿将会非常的幸运，因为他们在一生当中，可能都会遇上友善的人。当然，他们并非拥有很多的优点，如他们一般不会像父母期望的那样，成为翻天覆地、抱负远大的人物。

父母能否轻松地照顾刚刚出生几个月的小宝宝，会受很多因素的影响。例如，极有信心的父母会忍受宝宝的很多令人烦恼的行为，而不会感到气馁。但那些容易对自己产生怀疑的父母，在遇到难对付的宝宝时，很容易就会产生挫折感。一些在照顾孩子方面有过丰富经历的父母，不管是因为帮忙照看过家里的弟弟妹妹们，还是帮别的人家照料过孩子，都有方法和能力应付

更多的困难。因此我认为，那些学习过儿童发展理论的课程，但是，没有经历过育儿实践的人，在初期的日子会难过一些。他们如果听到宝宝啼哭，就会根据所学的理论，认为宝宝需要更多的爱。

婴儿临近3个月时，通常是一个惹人注目的转折点，在这段时间里，他们可能会给父母的生活增添很多的烦恼，例如，有少数的宝宝可能会缺乏表情，无法给父母带来许多的乐趣。我曾经留心观察过一些这样的宝宝，想知道他们是生性冷漠还是不善交际。当然，他们后来表现出的幽默感和热情都会有所增加。但是，他们起初不会主动与人交流，这使得他们的父母为此丧失了很大的信心。

头3个月几乎是一个挑战的过程。因为从怀孕到分娩所经历的震惊、敬畏、解脱以及疲惫等感觉，一旦减轻了一些，你很快就会发现，照顾孩子原来是一项工作量更为巨大和繁重的任务；虽然感觉也很美好，但毕竟还是会觉得是一件苦差事。主要原因在于，婴儿所有最基本的生命机能——睡觉、吃饭、排泄以及保持体温等，完全依赖于自己的父母。因为婴儿无法随时告诉你他的需要，所以，该做什么不该做什么你需要完全靠自己领悟。

很多父母都会发觉，他们的所有精力都集中在调养自己的婴儿方面，如孩子饿了的时候喂他吃饭，吃饱了就停下来；让孩子在白天多一点时间保持清醒，在晚上多睡一些；还要帮助孩子适应这个明亮而又喧闹、比子宫里有着更多刺激的环境，并在这个环境中感到自在。有的孩子似乎能够迅速地跨越这种挑战，也有些孩子则需要花好一段时间，进行艰难的适应和调整。但是，到两三个月大的时候，大部分婴儿和自己的父母都可以熟悉自己周围最基本的环境，探索从这个时候便要开始了。

我认为，大多数父母都会为确保婴儿是否能得到足够的照料，而表现的忧心忡忡。事实上，这是大自然的一种选择。毕竟，在这个世界上，也有很多不负责任的人，生育了同样多的孩子。但是，这个自然系统运转得有些失衡，因为负责任的父母总是最感到焦虑。医生、护士和心理学家们了解到，新生儿的父母所担忧的事情多得惊人，如孩子打嗝、打喷嚏、发抖、打鼾、手脚发冷、脸色苍白或发灰、生殖器勃起等。一个母亲会在半夜里悄悄走进婴儿的房间，只为了确定婴儿还没有停止呼吸。她如果看到婴儿的胸部没有起伏，就几乎会吓得要死。

这个阶段里，父母要通过亲切的交流，去了解孩子的需求。因为事实上，婴儿也可以通过各种方式表达他们的需要和感受。做父母的如果想恰当地回应婴儿的需求，就要学会读懂婴儿。哭闹是婴儿交流的主要方式，所以，从某种意义上讲，哭闹是婴儿健康的一种表现，那是婴儿在告诉你他需要你。如果做父母的能读懂婴儿的姿势、哭闹和平常的行为，你和婴儿的关系一定会更加亲密。

斯波克博士箴言：

我认为学会倾听婴儿非常重要。在孩子的婴儿时期，就应该学着感受和倾听他的“一举一

动”。要集中注意力去观察和倾听，千万不要以一副焦急忧虑的心态对待婴儿。要懂得你的孩子需要什么，可以通过读书来学习，但是最主要的方式还是应学会仔细观察。也就是说，你要花时间去听、去观察他，而不仅仅是洗干净了、喂饱了、哄睡觉了就行了，且要特别的关注。同时，要相信自己比想像中还能读懂孩子。

婴儿的哭闹和安抚

如果婴儿总是哭闹不止，缺乏经验的父母就会感到非常的担忧。每次我给这样的宝宝做完检查，告诉他们一切正常时，我知道他们都会认为我医术不高明，因为他们认为一定是出现什么问题了。那么婴儿为什么不停的哭呢？如果将原因一律归结为腹痛，则只有很小的帮助——因为这根本就没有说清楚是什么状况。这些做父母的可能会放心片刻，紧接又开始起疑心，希望给孩子再做个检查。类似的焦虑，常常扰的父母们筋疲力尽。

孩子为什么哭？这是主要的问题，如果你是第一次照料孩子，这个问题就更重要了。婴儿的哭闹跟稍大些的孩子不同，这是婴儿唯一的表达方式，所以含义颇多，不仅仅是因为伤心或者疼痛。随着婴儿的成长，哭闹就不是什么大问题了，随之父母也能知道孩子的需要了，也就没有那么担心了。

从出生大约到3个月的这段时间内，婴儿的神经系统和消化系统都没有发育成熟，还处在适应外界环境的时期。但是，也有些婴儿比其他婴儿更加难以顺利地适应这个过程。因此，即使是健康的婴儿，也会在前3个月内出现无法安慰和烦躁的哭闹。这种情况一般会在前6周左右出现，且严重，之后就会慢慢地减弱。和美国的婴儿相比较，那些工业欠发达国家的孩子，出现烦躁的时间普遍较短，但也还是会出现。

也可以试着找找原因，人们曾经认为好母亲都可以区分孩子的不同哭声，也知道如何做出反应。但是，在现实生活中，哪怕是非常出色的母亲，基本上也无法靠声音来辨别婴儿不同的哭声。他想吸吮奶嘴或手指吗？对于婴儿来说，就算吃不到母乳，吸吮的动作本身也是令他感到安慰的。如果一个婴儿烦躁不安但又确实吃饱了的话，给他一个橡皮奶嘴，或者鼓励他吸吮自己的手指头。多数的婴儿在最初的几个月里，都会举起自己的手指吸吮着玩，然后，他们会在1~2岁之间的某个时期自己改掉这个坏习惯。

他需要让人拥抱吗？婴儿在很多的时候，特别需要有人抱一抱、摇一摇，当他在身体上感到了安慰安全的时候，才能平静下来。有的婴儿在被紧紧裹着，或是被包在温暖舒适的毯子里，胳膊无法伸展和活动的时候，便能够感到安慰，从而缓解婴儿的哭闹。摇动和包裹之所以会舒缓婴儿的情绪，可能是由于它们重新创造了婴儿在子宫里那种熟悉的感觉。比如收音机的静电声、吸尘器的声音，或是父亲母亲发出的“嘘嘘嘘”的声音——都可以起到类似的舒缓作用。

婴儿是不是因为排泄而哭闹？多数的婴儿似乎并不在乎这些，尤其是这个时期的婴儿。但是，也有些婴儿对此非常的挑剔，这就需要父母常查看一下尿布，该换就换。如果给婴儿用的是尿布，也要查看一下安全的别针，看看婴儿是不是被扎着了。另外，还要看一看是不是有头发，或是线头缠住了他的脚趾或手指。

是不是消化不良了？有个别婴儿消化奶水的能力较差。每次吃完奶以后，都会哭上一两个小时，这时胃肠正在消化奶水。如果是母乳喂养，母亲就应该注意和改变一下自己的饮食，如减少咖啡或奶类的摄入。如果婴儿吃的是配方奶，可以咨询一下医生或者护师，看看是否有必要改换其他的奶粉。改用配方奶可以降低过敏反应，也可以减少许多婴儿的哭闹；只要不出现其他过敏反应，如皮疹，或者家族性的食物过敏症等，就不需要采用这种办法。

是生病了吗？有的时候，婴儿哭闹就是因为觉得不舒服。一般来讲，婴儿生病之前都会变得特别爱发脾气，到之后才会出现生病的一些症状。除了哭闹以外，往往还有一些症状可以提醒婴儿病了，如咳嗽、流鼻涕或者腹泻等。如果婴儿不仅仅是哭得十分伤心，而且还有其他生病的明显症状，或者从他的行为举止、精神状态或者气色神情上，都和平常大不一样，那就需要给他测量体温，还需要打电话给医生或是护师寻求帮助。

他是不是被宠坏了？虽然大一点的孩子可能被宠坏，但是你可以放心，在最初的几个月里，你的婴儿不会因为被惯坏了而哭闹。一定是有什么事情让他心烦了。

是不是他太累了？有些婴儿似乎生来就不可以安安稳稳地入睡。他们每次到了该睡觉的时候不睡，反而会变得很紧张。这是因为他们在入睡之前，总会出现某种低落的情绪，所以才会哭闹。有些婴儿哭起来不顾一切，声嘶力竭，之后会慢慢地或者突然地停止了哭闹，酣然睡去。对于婴儿来说，如果不能按时的睡觉，或者因为与陌生人在一起，或是到了一个陌生的环境地方，又或是被父母逗弄得兴奋时间过长了，都会变得紧张而又易怒。这些情况不但不可以帮助他们入睡，反而会导致睡眠的障碍。如果父母或者陌生人还想去安慰他们，和他们继续交流和玩耍，或是摇来摇去，那就只会将情况搞得更糟糕。

有的宝宝过于亢奋，表现为常常手抓脚蹬，无法安静下来。突然的噪音、声响或是洗盆浴时都会使宝宝感觉非常的不适，往往会使他特别的烦躁不安。有些宝宝也会同时出现消化不良的激惹性或肠痉挛的哭闹。如果你的宝宝有这种亢奋的表现，如何解决呢？可以用柔软的毛毯将他包裹起来，让他觉得舒舒服服的，从而起到缓解亢奋的作用。另外，这种宝宝更喜欢擦浴，而不怎么喜欢泡泡盆浴。

要避免这种现象，做父母的应尽量减少家中的噪音，减少生人来访及突然的声响等其他有可能引起宝宝亢奋的情况。在患上感冒或者感染上其他的疾病之前，他就可能变得异常的烦躁和不安。这时，先给宝宝量量体温，并做好记录，以便给医生提供准确的信息。宝宝可能会有咳嗽、流涕、恶心、肠蠕动减慢等症状，这时宝宝的哭闹可能与平时不同。做父母的要密切关

注宝宝任何细微的变化，比如体温、粪便的变化以及饮食习惯的变化。你要告诉医生宝宝所有的症状，以便他告诉你如何护理和照顾宝宝。

有多种方法可以缓解宝宝的哭闹，不同的宝宝对父母不同的处理方法反应也不同。在现实生活当中，父母要留心宝宝对不同的处理所做出的反应。

1. 将宝宝抱起来搂在自己的怀里。放心，宝宝还小，他不会被宠坏。

2. 有些宝宝，走一走、摇一摇就能将他哄睡着，而有些宝宝更喜欢被毛毯包裹起来，一被裹起来便会安静下来。

3. 如果你发现他饿了，就一定要给他喂奶。如果刚刚喂过不久，那么，给宝宝一个奶嘴吸会儿再给他喂。

4. 有些父母喜欢将宝宝放进轿车或是婴儿车的安全座椅里，带宝宝出去透透气、散散步，都是完全可以的。

5. 如果你担心宝宝在洗澡时被烫到，可以在将宝宝放进水中时，围个毛巾或是小肚兜加以保护。

6. 如果宝宝看起来哪里疼，可以先试着将他放在膝上轻轻摇晃。

7. 如果宝宝烦躁，给他哼哼曲或是放放音乐听听。

对0~3个月的宝宝增加肌肤接触。至今仍没有有研究和揭示引起婴儿烦躁，和婴儿肠痉挛的直接原因。在发展中国家，由于母亲和宝宝皮肤接触的比较多，时间比较长，因而宝宝很少哭闹；而在一些发达的国家，宝宝常常独自一个人睡在婴儿床里，更有甚者，有的母亲尽可能地让宝宝睡在单独的房间里，远离任何的声响，这反倒对宝宝不好。如果宝宝因为上述原因而容易哭闹，你也不必觉得内疚而自责。只要通过认真倾听和积累方法和经验，做父母的便能知道宝宝为什么哭闹了。

斯波克博士箴言：

喂奶后哭闹大多是由于婴儿的胃里不舒服，帮他拍拍背。可以把婴儿抱直伏在自己的肩膀上，轻轻拍拍婴儿的后背，打打嗝，将吃奶时吞进胃里的空气排出来。做父母的一定要相信自己的直觉，学会分辨婴儿哭闹的不同原因。观察一段时间后，就能分辨出婴儿为什么哭，究竟是饿了，还是哪里不舒服。

宝宝的各种皮疹

面部皮疹。最初几个月里，宝宝的面部可能会出现多种轻微的皮疹。这些皮疹很难确切地给它们命名，但是，却十分的常见。粟粒疹是一种微小的发亮的白色丘疹，周围一点儿也不发红。它们看上去就好像是皮肤上的小珍珠一样。然而，这些面部皮疹也都会使宝宝感到痒痒，

不舒服。出现这种状况，是由于宝宝皮肤里的油脂腺正在分泌油脂，但是，他们皮肤上的毛孔通道尚未打开。所以，那些油脂只能聚集在了皮肤的下面。不过，一般情况下，再过几个星期或是几个月的时间，油脂腺的排泄毛孔管道打开以后，油脂就被排出去了。

有些宝宝的脸蛋上，或前额上会出现几个小红点，或是光滑的丘疹，它们看上去特别像痤疮，实际上也就是痤疮。这是因为宝宝们还在子宫里的时候，受到了母亲某种激素的影响。这种痤疮还可能会持续相当长的时间，因此，让父母为之大伤脑筋。过一段时间它们便会自动消失，然后，还可能会再次出现。各种药膏似乎都没有什么作用。但是，最终这些红点都会一一消失干净的。

一些中毒性的红斑是由一些带红色斑点的斑块组成的，直径是6~12毫米，有的疹子顶端还有白色的小包。在肤色较深的宝宝身上，这些斑块的颜色呈现发紫的颜色。它们在宝宝的面部或是身上的不同部位都有可能会出现。虽然我们不清楚这种常见的皮疹，是由什么引起的，但是，一旦它们消失了，就不会再次出现了。那么，大一点的丘疹或者脓包便可能带有炎症，应当立即向医生或者护师反应或就诊。

头上和身上的疹子。宝宝头部和身上也都会出有疹子，如在天气开始变热或是炎热的时候，宝宝就会长痱子，它们一般都会长在宝宝的肩膀或是脖子上。这些痱子一开始是由较小的成片粉红色丘疹所形成的，周围都会有一些斑块。这些斑块在皮肤较白的宝宝身上是粉红色，而在深色皮肤的宝宝身上则会呈现红色或是发紫的颜色。这些斑块在干燥以后，患处的皮肤看上去就会有些发黑的感觉。痱子一般都会先出现在宝宝的脖子周围。情况严重时，还会向下蔓延到宝宝的后背和胸部，向上蔓延到宝宝的面部和耳朵周围，但是，宝宝一般都不太在意。你可以每天用脱脂棉蘸上小苏打溶液，在一杯水里兑一茶匙小苏打，给宝宝轻拍上几次。另一种治疗方法就是，在患处撒一些玉米淀粉制成的宝宝爽身粉。需要注意的是：我们不再主张给宝宝用滑石爽身粉，因为它会对宝宝的肺部产生刺激。痱子一般不需要治疗便会自己消失。更重要的是，要让宝宝保持凉爽。在炎热的天气里，不要害怕给宝宝脱衣服。

斯波克博士箴言：

不要让衣服和被子遮住宝宝出疹子的地方，如果有必要，还可以把室内温度调高一些，防止孩子着凉。医生开的消炎药膏一般都能很快地解决问题。在孩子生病期间，要对所有的床单、尿布、内衣、睡衣、毛巾和浴巾进行消毒。

放松心情，愉快的照顾婴儿

对于婴儿的要求，你只要觉得合理，你只要不会因此成为他的奴隶，就不必犹豫不决和不敢满足他的需求。在最初的几个星期里，孩子哭可能是因为有什么使他感到不舒服，或许是饿

了，或者是消化不良等。可是你一听到他哭就会感到不安，就想去安慰他。这种反应源于天性，也完全属于正常。孩子需要的可能就是抱一抱，摇晃摇晃，或者走动走动。

当你听说婴儿总是要求你给予关注，医生们也总是这么说的时侯，你可能会认为，婴儿来到这个世界上就是来折腾大人的，他们要么邀宠撒娇，要么耍赖哄骗。实际上，并不是这样的。尽管婴儿偶尔会有许多的需要，但是，他们生来本来就是通情达理的，他们都是可亲可爱的小宝贝，如果是理智地善待婴儿，并不会将他给宠坏，况且，婴儿也不会很快就被宠坏，婴儿的坏毛病都是经过一段的时间才养成的。当父母不敢运用自己的常识去关爱他们，甘情愿成为他们的奴隶时，并且鼓励他们变成奴隶主的时候，他们才会真正被宠坏。

当父母觉得婴儿确实饿了的时候，不要不敢给他们喂奶，要愉快的喂养他。即使你误解了他们的意思，他顶多是拒绝吃奶罢了。不要不敢爱和喜欢他，每个婴儿都需要大人给他微笑，和他说话和玩耍，还需要深情而又温柔的爱抚。这些交流对他来说就像热量和维生素一样的重要，也正是这些交流会将他塑造成对生活充满热情、对人有爱心的人。得不到关爱的婴儿长大以后就会成为对人冷漠无情的人。

婴儿其实并不脆弱，父母们说到他们的第一个孩子，总是担心会不小心伤到他。事实上，用不着担心，因为他们挺结实的。抱孩子的方法有很多，即使你不小心让婴儿的脑袋，猛地向后耷拉了一下，那也不会伤害到他。因为新出生婴儿的颅骨上面有块软软的区域(凶门)，有一层像帆布一样结实的膜被覆盖着，所以，不会轻易受到伤害。

一般情况下，多数的婴儿只要穿着足量衣服，他们的体温调节系统，就可以很好的工作。婴儿通常具有很好的免疫能力，可以抵御大多数细菌的侵扰。也许，当一家子人都患上了严重感冒时，他往往是好好的。如果没有吃饱，他就会哭闹着还要吃。如果婴儿的头被什么东西给缠住了，他就会本能地努力呼救和挣扎。如果光线太强，他就会不停地眨眼，也会表现得不安和烦躁，要不就干脆将眼睛给闭上。他能够控制自己的睡眠时间，只要是睡着了到了一定的时间就会醒来。对于这样一个什么也不会讲，也一无所知的小人儿来说，他已经算是将自己给照顾得相当好了。

关于喂养实在有太多的话要说，在这里主要强调在喂养婴儿时，父母也要表现得愉快。如果是母乳喂养，那么愉快的情绪就尤为重要了。因为母亲的情绪好坏对奶水的质量好坏都有着直接的影响。另外，婴儿对配方奶也可以很好地适应，但是母乳喂养优点更多，对婴儿和母亲都有好处。所以，在进行选择之前要仔细考虑。当你给婴儿喂奶的时候，你抱着他，对他微笑，还跟他讲话，这些都等于是你在滋养他的身体、头脑和精神。当一切顺利进展的时候，喂奶就会变成一件对婴儿和母亲都十分美好的事情。有的婴儿从一开始就能很好地吃奶，也有些婴儿则需要花上几天的时间，才可以慢慢地适应。如果吃奶的问题持续的时间超过了一星期，甚至在家庭成员里和有经验的朋友的帮助下都难以解决，那就应当去寻求专业人士获得有效的帮助。