

第2辑

从新手到育儿专家

0-3岁宝宝父母
最关心的问题

张思莱 著

上海科学技术文献出版社

第2辑

从新手到育儿专家

0 - 3 岁宝宝父母最关心的问题

张思莱 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

从新手到育儿专家. 0~3岁宝宝父母最关心的问题.
第2辑 / 张思莱著. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2006. 6
(从新手到育儿专家)
ISBN 7-5439-2895-7

I. 从... II. 张... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
②婴幼儿—妇幼保健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第039346号

责任编辑: 陈云珍

封面设计: 钱 祯

从新手到育儿专家

—— 0~3岁宝宝父母最关心的问题

(第2辑)

张思莱 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本787×960 1/16 印张15.5 插页4 字数186 000

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数: 1—7 000

ISBN 7-5439-2895-7 / R·821

定价: 25.00元

<http://www.sstlp.com>



张思莱

1969年毕业于北京第二医学院儿科系，儿科专业，新生儿专业（包括中西医专业）。原北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师。北京市中西医结合学会委员、海淀儿童专家组成员，1998年应中国优生优育学会和中央电视台青少部之约在《跟爸爸妈妈一起看》节目中做专家咨询，并全年播出。现任新浪亲子中心咨询专家。

张思莱解答新浪网友问题



张思莱在英国爱丁堡



张思莱在英国约克大学



张思莱参加女儿哈佛商学院毕业典礼

生命的最初，一个美丽而又艰难的起点

——《从新手到育儿专家》出版絮语

妈妈事业心很强，从医院临床到电视教育栏目、从全国各地的讲堂到新浪网的亲子论坛，她几十年来一直都拼搏在儿科研究领域的最前沿。同时，妈妈也是一个普通但又伟大的母亲，在物质贫乏的七十年代，繁忙紧张的医疗工作之间，要照顾老人、关爱丈夫、教育独生女儿成长。切身难忘的经历和与无数年轻家长的长期交流接触，让她深刻地感受到初为父母，是一个多么美丽而又艰难的人生经历。

其实写这套丛书的动因很简单，妈妈一直想让年轻的父母在忙碌的生活中少走些弯路，让帮助子女照看孙辈的爷爷、奶奶们多了解一些新的科学育儿知识，为宝宝的人生奠定一个健康美好的基础。所以《从新手到育儿专家——0-3岁宝宝父母最关心的问题》非常注重实用性，涵盖生活养育、常见疾病、免疫接种及早期教育等多方面的内容，是一本通俗易懂、理念先进的家庭育儿工具书。我常常将妈妈的这套书当作礼

物送给身边怀孕或刚刚生下宝宝的同事及朋友，他们都很喜欢，一有措手不及的情况或家里育儿意见发生分歧，翻翻书便找到了正确的答案。

当妈妈为再版修订书稿的同时，我也正在腹中孕育着一个可爱的小生命。我们的宝宝即将在今年年底降临，初为父母的喜悦、紧张、企盼、焦虑……各种复杂的情绪涌上心头。在准备婴儿房间、购买衣物用品、推敲名字等一系列琐事间隙，我和丈夫一起认真阅读妈妈的书稿，为一段新的人生挑战做好充分准备。愿天下千千万万的年轻父母得益于妈妈的这套心血之作，培养出健康可爱的宝宝，我想，这便是她最大的心愿了。

女儿：沙莎

2005 年 12 月

前言

人们都说：“人类因母亲而美丽，世界因妇女而骄傲，未来因儿童而有希望。”

“推动世界的手是摇篮的手。”

“你可以不是天才，但你可以成为天才的母亲！”

母亲是伟大的！这不但是因为母亲含辛茹苦地怀胎9个月孕育了新的生命，母子（母女）有着天然的血缘关系和亲情的关联；更主要的是因为母亲从孩子出生的那一刻起，就天经地义地肩负着孩子一生中第一任教师的重任。这是因为母亲在与孩子朝夕相处的生活中，对孩子最了解；孩子对母亲最信赖，最容易接受母亲的教育和潜移默化的影响。母亲的一言一行直接影响着孩子，孩子们总是在有意无意地模仿着母亲的每一个动作和生活习惯，母亲对孩子的教育相对于其他人更具有权威性。所以说，母亲的整体素质直接影响着孩子的成长是毫不为过的。母亲正确的喂养观和喂养行为能够给予孩子合理均衡的自然膳食，为孩子健康成长打下坚实的物质基础；母亲的道德情操直接影响着孩子的世界观、人生观和价值观的建立。可以说，母亲承担了每个家庭、每个民族、每个国家以及全人类是否能够兴盛、繁衍的一件根本性的大事。

但是现实生活中不少的妈妈由于缺乏哺育知识，不良的喂养方式引起孩子的一些疾病的发生，而且这些疾病与其成人后的一些慢性疾病密切关联，甚至影响宝宝一生的饮食心理和行为模式，对将来的社

会生产力和社会经济发展造成不可弥补的损失。也有的是妈妈本身道德素质上存在这样那样的问题,特别是有一些自己本身就是独生子女的妈妈。错误的教育造成孩子道德水准的下降,其影响是深远和永久的,它将伴随着孩子的终生,往往不能纠正。2003年的全国两会上,一份有关“全民开展母亲教育”的议案引起了众多的代表和全国人民的关注,全国各地都如火如荼地开展了“母亲教育”的活动。近两年我遇到的几件事给我留下深刻的印象,更说明开展“母亲教育”活动的重要性和必要性:

2003年11月我去福建省某市讲课。到达的当天,在酒店里,看见一个十五六岁的男孩,脖子上套着十几条黄灿灿的金项链,一个比一个粗,足足有几斤重。只见他站在楼道的一边满脸堆笑地迎送客人,一边抚摩着项链。他的亲人也和他站在一起,接受红包。在酒店大厅的显著位置上有一个红色的告示牌:《×××宴请×××厅》。我问陪同的人:“这是什么重大的事情?”陪同人说:“这是男孩16岁生日,庆祝他的成人开始。男孩戴的金项链是人们送的礼,另外还要送一些红包呢。”

“过16岁的生日有必要这么隆重吗?”

“这是这儿的习俗,不过送大礼要看这家在当地的地位和财富。原来不是这样的,现在越来越讲究,攀比风也越来越猛。”

后来在吃饭的过程中,男孩的妈妈不知为什么和餐厅服务员大闹



起来，喊声不断，骂声粗俗，不堪入耳，搅得周围的人也不能吃饭。

人的财富和人的素质形成了强烈的反差！

我在江苏某市讲课也碰上类似的情况：在酒店门口竖立着告示牌：《祝贺×××8岁生日，宴请×××厅》，据说这种情况在当地很盛行。

计划生育是我国目前的基本国策，由于每家只有一个孩子，因此生活条件相当优越。从计划生育政策执行以来，已经20多年了，独生子女已经形成一个庞大的社会群体。20世纪80年代出生的孩子开始面对社会，参与竞争，创造社会财富了，同时也伴随着出现了一些问题：有的孩子长大后表现得很自私，贪图享乐，一切围绕自己转，从不理解别人甚至不愿意和别人交往。也有的孩子成人后智商很高，但是缺乏社会经验，社会适应能力差，经不起挫折和失败，在社会竞争面前败下阵来，引发了心理疾病，甚至走向社会的反面。

有些人认为：这是我国独生子女政策带来的副作用，如果一家生几个孩子就不会这样了。

否！

现在的计划生育政策使得孩子有着得天独厚的优越条件。有丰富的营养基础，有众多的教育机会，时代给了孩子们多么好的发展空间。改革开放的政策又使孩子们的见识从国内到国外，乃至整个宇

宙。这是计划生育政策执行以前从来没有过的。

我们的国家还是一个发展中的国家。西北地区还有相当一部分儿童仅仅是由于缺少 300 ~ 400 元的学费而辍学，他们从小就知道生活的艰辛，能够上学成了他们最大的愿望。同在一片蓝天下，孩子之间竟然有这样大的差别，难道我们不应该在孩子生日时，让他们和这些贫困地区的孩子交朋友，尽自己的力量去帮助他们那些需要帮助的人吗？我们要唤起孩子们的爱心，让他们明白：勤俭是一种美德，同情别人、帮助别人同样也是一种美德。而这一切是在我们平常生活点点滴滴的小事中从小注意和培养起来的。

我想，我们家长要给予孩子什么？除了满足孩子生长发育所必需的合理均衡的营养外，不是财富、不是奢华，而是道德品质的培养、行为习惯的培养、爱心的培养，是我们做家长的良好榜样！

我曾经在某育儿网站看到这样一篇文章，题目是《特恶心的公益广告》。这个公益广告的内容是一个年轻的妈妈给一个老婆婆洗脚，她的孩子看见了，马上学习妈妈的样子，也端来一盆水，要给妈妈洗脚。这位网民妈妈首先的感觉是这个广告特讨厌，原因是：（1）她讨厌洗脚；（2）给老人洗脚应该是亲生子女而不是儿媳妇；媳妇和婆婆是没有感情的，认为这个广告是虚伪的；（3）不应该让自己幼小的子女为妈妈洗脚，生孩子不是为了回报。因此认为：所谓这个中国的美好传统其实是不合理的传统，提倡一家多口住在一起是



一种不合理的做法；认为国外没有婆媳矛盾的原因，是因为对上述问题看得清楚，而且生孩子不是为了回报而是为了享受育儿的过程。最后得出结论：这种公益广告推出去对于目前中国建立正常的家庭关系是有百害而无一利的。从这位妈妈贴的相片来看，她是两个孩子的妈妈。

我看到这个网民的言谈，感到很悲哀，首先可叹她是一个中华民族的子孙，却崇洋到如此地步，连最起码的关心照顾别人的情感都没有，更何况是自己的婆婆和妈妈了。其次，她的两个孩子怎么能从妈妈这面镜子中受到良好的启示呢？他们的妈妈太自私了！

大家知道，中国是一个历史悠久的文明古国，华夏文化告诉一代又一代人：要关心别人，要孝敬父母或公婆。尤其是中国“三世同堂”“四世同堂”更让外国人啧啧称赞。君不见外国报纸经常报道：某某老太太死在房间，多日没人知道，某某老人圣诞节孤苦伶仃，好不凄惨。难道我们去羡慕这样的外国人情？笔者经常出国，也在国外生活过，看到国外80多岁的老太太自己开车买食品的艰辛，以及遇到疾病时的困难，就感到还是中国好！中华民族的传统是多么富有人情味。（首先我声明，我不是一个狭隘的民族主义者。）

不可否认，婆媳的矛盾是普遍存在的一种矛盾。正像有的妈妈说：虽然婆婆和媳妇很难有母女般的关系，但也不能排除超越母女情的婆媳存在。你爱你的丈夫，却不爱生他养他的妈妈。如果你的丈夫

也不爱他的妈妈，那么连自己的妈妈都不爱的人，他能爱你吗？是个对家庭负责任的男人吗？从相片上来看，这位妈妈的孩子是男孩，那么这个男孩长大以后娶个媳妇也对你视为陌生人，你是什么心情？什么问题都应该换个位置想一想。

学龄前孩子的学习方式基本是模仿式的。所谓的“近墨者黑，近朱者赤”正是这个道理。要想让孩子成为对社会、对人民有用的人才，家长的榜样起着很重要的作用。对孩子进行“回报”教育是孩子人生里程中不可缺少的一种教育。尊老爱幼是我们进行早期教育的一个必要内容。应该让我们的孩子明白，上一辈有抚养我们的义务，孩子长大以后有反哺的责任。人总有衰老的一天，那么就需要别人的照顾。这是大自然的一种规律，也是人类不断繁衍的规律。

我认为这个公益广告的创意非常好。洗脚只是一个表现形式，关键是挖掘人们心灵深处美好的东西，倡导家长应该给孩子树立良好的榜样。只有这样我们中华民族的美好传统才能代代相传。

其实，教育失当的后果已经在人们的生活中出现。每天早晨我去遛弯的时候，在家的附近经常看见一辆停着的小“赛欧”轿车。一个中年妇女吃力地搬起一辆女式自行车，试图将这辆自行车放到汽车的后备箱中。她十分用劲，喘着粗气，但又小心翼翼地把自行车的前轱辘放进后备箱内，生怕因为自己不小心将自行车或汽车的漆刮掉。我



不由得向汽车里望去，只见一个十三四岁的女孩正坐在副驾驶座上摇头晃脑，带着耳机，哼唱着流行歌曲，一副悠闲自得的样子。职业的习惯，使得我问这位妇女：

“你是孩子的妈妈吧？”

“是呀！”

“送孩子上学去？”

“嗨，路远，我送一段路。”

“怎么不让孩子帮你一把，你一个人多费力呀。”

“没事，习惯了。不过，您说的有理。嘿嘿！”妇女笑笑。

坐在车内的女孩瞪了我一眼。

过了几天，我又看见妈妈在费力地搬自行车，女孩还是坐在汽车内悠哉游哉。

此事使我想起了：在全国各地每当我讲到有关“培养婴幼儿情商”的时候，不少家长问我：“你说现在的孩子怎么这么不知道心疼家长！干什么都要和我们讲价钱。好吃的、好喝的、好穿的都尽量满足他，可是还不知足。”你要是问孩子，他们也振振有辞：“现在家家一个孩子，好吃的、好穿的，当然要给我们了。上一代有抚养下一代的义务。”

“你们未成年时，家长有抚养你们的义务；可是你们成人后，爸爸妈妈老了，你们也有反哺的责任。”

“什么反哺？他们老了，社会发展了，可以把他们送到养老院。报纸上不也是这样说吗？”

“你知道什么是人人为我，我为人人吗？”

“为别人，对我有什么好处？我干嘛要对他们好？”

“你喜欢你的爸爸妈妈吗？”

“可以吧。他们就知道让我学习，也不了解我的思想，还限制我玩。真没有意思！”

听到孩子这样的声音，我们是不是应该反思，我们的教育是成功的还是失败的？造成这样的结果都是孩子的错吗？

现在的家庭、幼儿园、学校的教育一般都偏重于智能的培养，虽然都在提倡对孩子进行全面素质培养，但是由于应试教育制度的影响，人们有意或无意地忽略了情商方面的培养。尤其是现在的独生子女在优裕的环境中成长，“四二一”的家庭结构使得家庭的一切围绕孩子转，他们只知道索取，而往往不能分享，更不能给予。因此他们经不起任何挫折，也不懂得同情和理解别人。更不知道如何去尊重别人，搞好人际关系，一旦走入社会就会被竞争的局面碰得头破血流。而造成这一切的后果的，就是我们家长自己。

从以上的3个例子，我们可以看出，确实需要加强对母亲的教育，实际上很多的妈妈已经意识到这一点，所以他们迫切需要接受有关的教育，也迫切需要有关育儿方面的知识，我的一次讲课经历就足以说



明这一点。

从去年4月份开始,我遵照中国健康教育协会的安排到全国各地进行有关“婴幼儿早期智力开发教育大开讲”的巡回讲课,所到之处受到家长们热烈欢迎。尤其是安徽阜阳劣质奶粉事件之后,对广大的爸爸妈妈进行有关的营养和教育的知识普及更是提上议事日程。家长对于这种讲课的重视和迫切是我事先没有想到的。

5月15日我在昆明讲完课后,准备搭乘当晚10:00的飞机飞往西安,预定16日上午9:00在西安易俗艺术剧院讲《让您的孩子更聪明——培养婴幼儿的创造力》。听主办方说,报名的家庭大约是2000多个,估计实际到会会有1000人左右,并说家长对这样的讲座十分欢迎。听主办方这样一说,我也十分高兴,因为现在的家长已经不能满足孩子吃好吃饱,更迫切地希望掌握早期教育的一些理论和具体方法,期望能培养出具有高素质的未来建设人才。

当我们一行两个人来到昆明机场,被告之飞机晚点到23:15分起飞。好不容易上了飞机,大约23:40分左右,飞机滑向跑道,准备起飞时,我听到广播:“我很抱歉地通知大家,由于西安机场关闭,本架飞机不能起飞。安排大家在四星级宾馆过夜,机场大巴在下面等候。谢谢大家合作。”突然的变故,使我想到明天不少家长赶来听课,甚至还有一些准妈妈们来,可是讲课主角不在……我心中十分不安。真的,当时什么样的复杂心情我都有了,只恨自己不能变成

一架飞机！最后由于我们强烈的要求，改签到第2天另一个航空公司的班机。这时已经是凌晨4：00了。我们休息了1个多小时，又返回机场。大约9：50分下了飞机，我们赶快坐上出租车（和主办方接人的车错过），没有想到这位“的哥”为了赚钱，竟然带着我们绕着西安城转开了（我们一再告诉他，我们是在赶时间），汽车确实开得飞快，但是时间却一分一分地耽误了，当他拿着170多元满意地离开时，时间已经是11：00了。

进了剧场，看到一位救场的专家正在讲课，我心中一热：“多好的专家呀！”当我走上台时，满脸的歉意，向大家深深地鞠了一躬，说：“实在抱歉，因为我的缘故耽误了大家。如果大家愿意和我双向交流，大家在育儿方面有什么问题，我可以在这儿给大家解答；如果大家还是愿意听我讲课，我马上就讲，不过需要耽误大家1个半小时。请大家决定！”没有想到，全场一致呼喊：“我们要听课！”登时，我热泪盈眶。在以后时间里，会场十分安静，没有人走动，家长们在不断地记录着。那一双双迫切的眼光反映了他们对育儿知识的渴求，想到家长都在饿着肚子，想到哺乳期妈妈忍受乳房的胀痛，我还有什么理由说劳累！讲完课已经是下午1点多了。当我再一次向家长们道歉，没有想到的是他们给予我一次又一次的掌声。我好感动呀！眼泪再一次地涌现出来。他们对育儿知识的渴求更加坚定了我要沿着普及幼儿健康教育的大路走下去的决心。