

行销欧洲20年的德国育儿经典

雷默博士育儿书

婴儿时期
0-3岁

雷默·哈·拉尔戈 著
Remo H.Largo

CHILDREN
EDUCATIONAL

德国慕尼黑Piper出版社原版引进

中国商业出版社

雷默博士育儿书

婴儿时期
0-3岁



雷默·哈·拉尔戈 著
Remo H.Largo

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

雷默博士育儿书/(瑞士)拉尔戈著;吕鸿,赵静等译.-北京:
中国商业出版社,2005.11
ISBN 7-5044-4712-9

I.雷… II.①拉… ②吕… ③赵… III.婴幼儿-生长发育-
生理卫生 IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066788号

Babyjahre

Copyright © Piper Verlag GmbH, München 2000

Chinese language edition arranged with HERCULES Business &
Culture Development GmbH, Germany through Copyright Agency of China
图字01-2002-1756

Kinderjahre

Copyright © Piper Verlag GmbH, München 1999

Chinese language edition arranged with HERCULES Business &
Culture Development GmbH, Germany through Copyright Agency of China
图字01-2002-1757

责任编辑:陈学勤

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京宏大印刷有限公司印刷

*

710 × 960毫米 16开本 24.25印张 310千字

2005年11月第2版 2005年11月第1次印刷

定价(全两册):56.50元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



简介

雷默·哈·拉尔戈是瑞士著名儿童教育家，儿科学教授，著有多种儿科学术著作。这本《雷默博士育儿书》出版后随即成为畅销书，迄今已多次再版，并被译成多国文字，是近20年来世界图书市场上通俗儿童教育图书的经典之作。

译者简介



吕 鸿 1967年生于浙江省平湖市。曾先后就读于解放军国际关系学院、上海外国语大学和南昌陆军学院。历任大学德语老师、国防部官员、新华社国际部编辑、新华社波恩分社和柏林分社记者，参与了众多国际重大新闻事件和中国领导人出访的报道工作。迄今采写并发表了约4000条各类稿件，有的稿件受到了中央和地方领导人的重视，参与了“九届人大五次会议”的总理政府工作报告等文件的翻译工作。现为人民日报社国际部记者、编辑。本书主译。



赵 静 1969年生于江苏省南京市，毕业于解放军装备指挥技术学院。曾在德国工作、学习和生活了多年，翻译并撰写发表了多篇作品。现在中国科技部工作。本书主译。



刘 钢 1956年生于河南省郑州市，毕业于解放军洛阳外国语学院。历任国防部官员、新华社国际部编辑、新华社维也纳分社、波恩分社和柏林分社记者。现为新华社国际部记者、编辑。另有译著《未来与展望——荷兰前首相登厄伊尔文集》、《盖伦回忆录》等。翻译本书下卷部分内容。



前言

也许本身就是年轻的父母，因而比较留意儿童教育方面的书籍。驻德期间，德国朋友就曾推荐过雷默·哈·拉尔戈教授的这本著作，并给以极高的评价，因而译者对此书印象颇深。只是由于当时工作紧张，未能细读。

想不到的是，驻外任务结束后，我们能成为这本著作的中文译者。随着翻译进程的不断深入，越来越感觉到这是一本难得的了解孩子早期自然发育、帮助父母教育好孩子的好书，不愧为欧洲国家近年来关于育儿方面的经典畅销书。

在德国4年半的时间中，感受颇深的是西方崇尚的个性化教育。通过本书，读者可以领略到：这种个性化的教育方式其实从婴儿时期就开始了，而并非上学之后才开始。

父母，特别是初为人父、人母的年轻爸爸妈妈们，总希望能抚养教育好自己的子女。然而怎样才能教育好孩子，雷默博士告诉我们：了解孩子，读懂孩子。婴幼儿不会说话，但是有很多表达方式。经验丰富的儿科大夫和知名的儿童教育专家雷默博士想用这本书让父母和教育工作者理解儿童的天性及其行为的多样性。对此，雷默博士没有着眼于那些抽象的标准和过分的教育准则，而更多的关注富有个性的儿童。

雷默博士1943年出生在瑞士苏黎世州的温特图尔，著有很多科学著作。在上个世纪80年代初，他先写作了《婴儿时期》，对儿童的成长发育过程进行了全面描述和解说，此书迅即畅销；此后，应读者要求，雷默博士又写作了《儿童时期》，继续解答儿童教育的诸多问题。此次，



我们将《婴儿时期》、《儿童时期》同时译出，并取名《雷默博士育儿书》，希望这部儿童教育的经典著作对中国的父母们能有所启迪。

然而，由于译者水平有限，难免有所差错，敬请读者批评指正。

吕鸿 赵静于北京

2002年11月1日

目 录



前 言001

第一章 写在最前面001

引 言001

天性与教育003

前提条件004

共性和个性006

模 仿008

玩中求知009

自 立010

目 的012

第二章 关系行为015

引 言015

交往行为017

对社会现象的观察与表达019

自我发展025

自 立025

正确的尺子026

出生前028

预 兆028

感觉到孩子.....	029
希望和担心.....	030
为分娩作实际准备.....	030
0~3个月	032
首次相识.....	033
观察与表达.....	034
只能和母亲建立关系吗.....	037
第一次微笑.....	038
不断适应的头三个月.....	039
4~9个月	042
转向周围环境.....	043
父母是孩子万无一失的安全之所.....	044
认 生.....	045
请人代为照顾孩子.....	048
阴、晴脸.....	050
10~24个月	052
我就是我.....	053
我 想.....	056
离不开母亲.....	058
和其他小朋友的关系.....	059
兄弟姐妹间的竞争.....	059
如何处理兄弟姐妹间的嫉妒心.....	062
走向自立.....	064
第三章 运动能力	067
引 言	068



克服重力.....	069
占领空间.....	070
是靠练习还是让他自己成熟.....	070
出生前.....	11
0~3个月.....	11
抬 头.....	078
小孩又蹬又踢.....	082
天生的条件反射.....	082
是随身背还是放下躺.....	084
4~9个月.....	087
转 身.....	088
匍匐前进和爬行.....	089
坐起来和坐.....	090
父母的作用.....	091
10~24个月.....	094
通向走路的众多路径.....	094
父母的作用.....	099
第四章 睡 眠	101
引 言.....	112
什么是睡眠.....	103
睡眠循环及其大概周期.....	104
睡眠时间.....	107
好的睡眠.....	108
出生前.....	111
0~3个月.....	111



宝宝开始适应白天和晚上的交替.....	112
为使孩子能连续睡觉，父母该做些什么.....	113
怎样处理孩子晚上睡不好觉.....	114
尽管有噪音，但能继续睡觉.....	116
新生儿需要睡觉几次.....	117
宝宝和我们睡在同一张床上吗.....	119
童床.....	120
4~9个月.....	121
白天和晚上睡觉.....	123
营养与睡眠.....	125
父母在宝宝入睡前应该做些什么呢.....	126
深夜，宝宝突然醒来.....	129
摇头晃脑、摆动身体和其他有规律的运动.....	131
10~24个月.....	134
白天，孩子需要睡觉几次.....	135
每个孩子都有他自己的睡眠习惯.....	136
孩子在深夜露出惊恐万分的样子.....	137
孩子深更半夜钻到父母的床上去.....	142
和兄弟姐妹一起睡觉.....	146
第五章 啼哭.....	149
引言.....	150
孩子为什么哭.....	151
莫名其妙地哭.....	153
如何处理孩子的啼哭.....	156
如何让啼哭的孩子平静下来.....	158



邻居大都是通情达理的	161
第六章 玩耍与游戏	163
引 言	164
对孩子的玩耍要予以理解	165
什么是玩耍	166
孩子为什么要玩	170
所有孩子玩的都一样吗	174
女孩男孩玩的不一樣吗	174
玩 具	175
一起玩	177
注意!	181
出生前	183
0~3个月	184
和别人一起玩耍	185
正确的标准	187
用手玩耍	190
父母作为孩子的玩伴	193
4~9个月	196
抓的发展过程	197
是左撇子吗	200
探索行为	200
带着记忆力的玩耍	203
达到目的的手段	205
玩 具	206
父母所扮演的角色	207

10~24个月	217
带有空间特征的玩耍行为	211
有象征特点的游戏玩耍行为	215
分 类	220
共同玩耍：你给我，我给你	221
其他的玩耍和游戏方式	221
父母的作用	222
第七章 语言发育	225
引 言	226
什么是语言	227
关系行为：语言的摇篮	229
语言的生理结构	230
语言与思考	232
父母的角色	233
出生前	234
0~3个月	237
宝宝聆听	238
最初的发音	240
语言交流要适合宝宝	240
4~9个月	241
最初的理解	243
聊 天	244
父母的作用	247
10~24个月	249
理 解	250



说 话	252
父母的作用	258
两种和多种语言	260
接下来怎么办	260
第八章 吃 喝	263
引 言	264
喂养方式	265
重新提倡母乳喂养	265
母乳喂养好，还是奶瓶喂养好	267
自 立	269
在餐桌上不要给孩子定规矩	270
一起吃饭	270
出生前	274
妊娠期内的营养	275
0~3个月	276
孩子喝的行为	277
产 奶	279
母乳喂养成功的开端	280
用奶瓶喂养也是可以的	283
在头三个月内的营养	284
吐 奶	287
宝宝是健康成长吗	287
大 便	289
妈妈的营养	289
房 事	291

4~9个月	294
为什么要吃半流质食物	294
什么时候开始吃半流质食物	294
吃什么	296
孩子必须吃多少	298
自己吃	300
自己喝	302
什么时候给宝宝断奶	303
10~24个月	306
喜好和倾向	307
咬和咀嚼	308
吃多少才算够	309
自立	310
流口水	314
餐桌上的规矩	315

第九章 成长 319

引言	320
成长的活力	321
每个孩子都有各自的成长速度	323
孩子的成长发育正常吗	325
形体变化	326
出生前	329
关心孕妇自己也就是关心孩子	329
0~3个月	331
过渡阶段	331



宝宝在最初几个月中的成长	332
发育正常	334
抵御传染病	335
4~9个月	337
乌尔斯的体重给补回来了	337
太胖还是太瘦	338
第一颗乳牙	340
发烧、感冒和咳嗽	342
10~24个月	343
牙齿发育	343
预防龋齿	345
吮吸习惯	346
成长与健康	348
第十章 大小便自理	351
引 言	352
出生前	353
0~3个月	353
4~10个月	353
10~24个月	354
读懂孩子	354
做示范	356
接下来怎样	357
附录 宝宝两岁半前的成长历程	357

第 1 章



写在最前面