



# 育儿知识大全 YUER ZHISHI DAQUAN

〔美〕B·斯波克 著 张磊 刘恒永 袁国厚 译

黑龙江科学技术出版社

# 育儿知识大全

Yuer Zhishi Daquan

[美]B·斯波克 著

张磊 刘恒永 袁国厚 译

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

---

封面设计：顾灵选

**育儿知识大全**

〔美〕B·斯波克 著

张 磊 刘恒永 袁国厚 译

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

佳木斯印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张10 10/16·插页2·字数195千

1983年10月第一版·1983年10月第一次印刷

印数：1—35,000

---

书号：14217·049

定价：1.20元

## 译 者 的 话

B·斯波克博士(B·SPOCK)是美国著名儿科专家。他撰写的《育儿知识大全》是一部抚养教育儿童的专著。该书从婴儿出生前谈起,广泛涉及婴儿喂养、保育、幼儿心理、幼儿教育等多方面的问题,科学性、知识性强,内容十分丰富,讲解问题精细。全书行文流畅,通俗易懂,迄今世界各国已译成十六种文字出版发行,深受广大读者的欢迎。

本书是根据法文译本翻译的。为了适应中国读者的需要,在翻译时译者对有关章节做了适当删改。

---

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 幸福的等待.....         | 1  |
| 1. 未来的妈妈要树立信心.....     | 1  |
| 2. 做父母并不难.....         | 1  |
| 3. 打消不必要的顾虑.....       | 2  |
| 4. 丈夫的职责.....          | 3  |
| 第二章 婴儿的穿用.....         | 5  |
| 第三章 产后注意事项.....        | 6  |
| 1. 注意少会客.....          | 6  |
| 2. 活动要适量.....          | 6  |
| 3. 处理好和老人的关系.....      | 6  |
| 4. 注意新生儿的日常护理.....     | 7  |
| 5. 注意婴儿的健康情况.....      | 8  |
| 第四章 怎样对待您的宝宝.....      | 8  |
| 1. 给您的宝宝画个像.....       | 8  |
| 2. 要培养对新生儿的感情.....     | 9  |
| 3. 婴儿是皮实的.....         | 9  |
| 4. 疼爱宝宝是最好的抚育方法.....   | 10 |
| 5. 对孩子应该宽严相济.....      | 11 |
| 第五章 婴儿的喂养.....         | 12 |
| 1. 喂食对婴儿的意义.....       | 12 |
| 2. 新生儿头几天体重下降是正常的..... | 13 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 3. 喂奶时间.....           | 13 |
| 4. 几个要注意的问题.....       | 17 |
| 第六章 小儿的体格发育.....       | 19 |
| 1. 身 长.....            | 19 |
| 2. 体 重.....            | 19 |
| 第七章 母乳喂养.....          | 21 |
| 1. 母乳喂养的优点.....        | 21 |
| 2. 与母乳喂养有关的几个问题.....   | 22 |
| 3. 母亲在哺乳期的起居.....      | 24 |
| 4. 哺乳期妇女的膳食.....       | 25 |
| 5. 怎样哺乳.....           | 26 |
| 6. 新生儿头几天的哺乳时间.....    | 28 |
| 7. 哺乳时间的延长和小儿的吮乳量..... | 28 |
| 8. 哺乳期的乳房卫生.....       | 30 |
| 9. 母乳不足怎么办.....        | 31 |
| 10. 坚持不懈才能成功.....      | 32 |
| 11. 哺乳的禁忌.....         | 33 |
| 第八章 母乳喂养中的常见问题.....    | 34 |
| 1. 婴儿不用力吮吸乳头.....      | 34 |
| 2. 哺乳过程中的腹痛.....       | 35 |
| 3. 乳头发炎或皲裂.....        | 36 |
| 4. 婴儿咬乳头怎么办.....       | 36 |
| 第九章 断奶期.....           | 37 |
| 1. 母亲乳汁不足时的断奶方法.....   | 37 |
| 2. 突然断奶.....           | 38 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 3. 一岁婴儿后期断奶·····             | 32 |
| 4. 六个月的婴儿如何从母乳喂养过渡到人工喂养····· | 29 |
| 第十章 人工喂养·····                | 40 |
| 1. 牛奶的配法·····                | 40 |
| 2. 鲜牛奶的消毒·····               | 41 |
| 3. 奶 粉·····                  | 41 |
| 4. 炼 乳·····                  | 41 |
| 5. 代乳品·····                  | 42 |
| 6. 婴儿食量的估计·····              | 42 |
| 第十一章 人工喂养中的常见问题·····         | 43 |
| 1. 不可强迫自己的宝宝多食·····          | 43 |
| 2. 婴儿在喂哺过程中睡着·····           | 45 |
| 3. 新生儿每次只喝他需要量一半的奶怎么办·····   | 45 |
| 4. 婴儿在开始喂哺时烦躁不安的原因·····      | 46 |
| 5. 没有喝完的剩奶如何处理·····          | 46 |
| 6. 如何使两岁婴儿去掉入睡时吮吸奶瓶的习惯·····  | 47 |
| 第十二章 维生素及饮水·····             | 48 |
| 1. 小儿的常用维生素·····             | 48 |
| 2. 桔子汁·····                  | 48 |
| 3. 婴儿是否需要喂水·····             | 49 |
| 4. 要注意婴儿餐具卫生，但也不必过分·····     | 50 |
| 第十三章 适时给小儿添加辅助食物·····        | 51 |
| 1. 增加辅助食物·····               | 51 |
| 2. 应该先给婴儿增加何种辅助食物·····       | 52 |
| 3. 耐心一点，您的宝宝会逐步适应的·····      | 52 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 4. 水果的添加.....             | 53 |
| 5. 婴儿在吃蔬菜上遇到的问题.....      | 53 |
| 6. 鸡蛋的添加.....             | 54 |
| 7. 肉类的添加.....             | 55 |
| 8. 婴儿不吃稀饭怎么办.....         | 55 |
| 9. 六个月的婴儿可适当添加土豆.....     | 56 |
| 10. 鱼 类.....              | 57 |
| 11. 小儿喜欢用手抓食.....         | 57 |
| 12. 九个月至一周岁的婴儿应吃块状食物..... | 58 |
| 13. 一周岁小儿的食谱.....         | 59 |
| <b>第十四章 断 奶</b> .....     | 59 |
| 1. 训练婴儿用杯子进食.....         | 59 |
| 2. 有的婴儿可以提前断奶.....        | 60 |
| 3. 断奶时勿操之过急.....          | 61 |
| 4. 当妈妈的不要成为断奶的障碍.....     | 61 |
| <b>第十五章 婴儿的清洁卫生</b> ..... | 62 |
| (一) 沐 浴.....              | 62 |
| 1. 沐浴的时间、地点及方法.....       | 62 |
| 2. 怎样洗浴婴儿.....            | 63 |
| 3. 保持耳、眼、口、鼻的清洁.....      | 63 |
| 4. 润肤油脂和扑粉的使用.....        | 64 |
| (二) 肚脐的卫生.....            | 64 |
| 1. 脐伤口的愈合.....            | 64 |
| 2. 脐 疝.....               | 65 |
| (三) 男孩生殖器的卫生.....         | 66 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 阴茎的卫生·····               | 66 |
| 2. 勃起·····                  | 67 |
| (四) 窗 门·····                | 67 |
| (五) 衣被、新鲜空气和阳光·····         | 67 |
| 1. 勿使小儿穿盖过厚·····            | 67 |
| 2. 什么样的衣服和被子最合适·····        | 68 |
| 3. 空气要新鲜·····               | 68 |
| 4. 婴儿的户外活动·····             | 69 |
| 5. 日光与日光浴·····              | 70 |
| (六) 睡 眠·····                | 71 |
| 1. 婴儿的睡眠时间以多长为宜·····        | 71 |
| 2. 小儿的睡觉姿势·····             | 71 |
| 3. 培养小儿自己玩耍的习惯·····         | 72 |
| 4. 六个月后的婴儿最好不与父母睡在同一房间····· | 72 |
| 5. 要培养小儿独自入睡的习惯·····        | 73 |
| (七) 胃肠功能·····               | 73 |
| 1. 胎 粪·····                 | 73 |
| 2. 吃母乳婴儿的粪便·····            | 73 |
| 3. 吃牛(羊)奶婴儿的粪便·····         | 74 |
| 4. 粪便的变化·····               | 74 |
| (八) 尿 布·····                | 75 |
| 1. 如何给婴儿垫尿布·····            | 75 |
| 2. 注意保持尿布的清洁·····           | 76 |
| 第十六章 注意婴儿的健康·····           | 76 |
| (一) 啼 哭·····                | 76 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 婴儿为何啼哭·····               | 76 |
| 2. 因饥饿而啼哭·····               | 77 |
| 3. 因病而啼哭·····                | 77 |
| 4. 因消化不良而啼哭·····             | 78 |
| 5. 因撒娇而啼哭·····               | 78 |
| 6. 因疲劳而啼哭·····               | 78 |
| 7. 易怒婴儿的啼哭·····              | 79 |
| 8. 张力过强的婴儿·····              | 79 |
| 9. 三个月婴儿的腹痛和发怒·····          | 79 |
| 10. 婴儿患有腹痛症怎么办·····          | 81 |
| (二) 防止养成不良习惯·····            | 82 |
| 1. 对三个月的婴儿应培养独立玩耍和睡觉的能力····· | 82 |
| 2. 孩子的不良习惯是怎样养成的·····        | 83 |
| 3. 孩子已养成不良习惯怎么办·····         | 83 |
| 4. 对需要大人陪伴才睡的婴儿怎么办·····      | 84 |
| 5. 婴儿半夜突然惊醒怎么办·····          | 85 |
| 6. 婴儿一哭就吐怎么办·····            | 86 |
| (三) 轻微的消化不良·····             | 86 |
| 1. 打 嗝·····                  | 86 |
| 2. 咯 奶·····                  | 87 |
| 3. 幽门狭窄引起的喀奶·····            | 87 |
| 4. 轻微的消化不良·····              | 88 |
| (四) 便 秘·····                 | 88 |
| 1. 一般性便秘·····                | 88 |
| 2. 心理性便秘·····                | 89 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3. 急性便秘.....        | 90 |
| 4. 痉挛性便秘.....       | 90 |
| (五) 腹 泻.....        | 90 |
| 1. 腹泻的一般症状.....     | 90 |
| 2. 腹泻患儿的饮食.....     | 91 |
| (六) 婴儿皮疹.....       | 92 |
| 1. 青紫色斑块.....       | 92 |
| 2. 红 臀.....         | 92 |
| 3. 轻微的面部皮疹.....     | 93 |
| 4. 痱 子.....         | 93 |
| 5. 头皮痂盖.....        | 94 |
| (七) 嘴和眼的炎症.....     | 94 |
| 1. 鹅口疮.....         | 94 |
| 2. 牙龈小疱.....        | 94 |
| 3. 眼 疾.....         | 95 |
| 4. 斜 视.....         | 95 |
| (八) 乳头肿胀.....       | 96 |
| (九) 呼吸障碍.....       | 96 |
| 1. 喷 嚏.....         | 96 |
| 2. 呼吸微弱.....        | 96 |
| 3. 打 鼾.....         | 97 |
| 4. 昏 厥.....         | 97 |
| (十) 小儿神经过敏常见症状..... | 97 |
| 1. 易受惊吓.....        | 97 |
| 2. 发 颤.....         | 98 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 3. 无意识的节奏动作·····           | 98  |
| (十一) 为什么婴儿吮吮拇指·····        | 99  |
| 1. 吮拇指癖·····               | 99  |
| 2. 如何纠正婴幼儿的吮拇指癖·····       | 99  |
| 3. 母乳喂养婴儿的吮拇指癖·····        | 100 |
| 4. 人工喂养婴儿的吮拇指癖·····        | 101 |
| 5. 不可轻易减少有吮拇指癖婴儿的喂哺次数····· | 101 |
| 6. 吮拇指癖是否对牙齿的生长有害·····     | 101 |
| 7. 不可用强制的方法戒除婴儿的吮拇指癖·····  | 102 |
| 8. 一周岁以后幼儿的吮拇指癖·····       | 102 |
| 9. 婴儿摸玩物件的习惯·····          | 103 |
| 10. 反刍的婴儿·····             | 103 |
| 第十七章 母爱和逗玩·····            | 104 |
| 1. 婴儿需要爱抚·····             | 104 |
| 2. 不要娇惯孩子·····             | 104 |
| 3. 游戏和玩具·····              | 105 |
| 第十八章 婴儿和周岁小儿的发育及教育·····    | 105 |
| (一) 婴儿发育的一般情况·····         | 105 |
| 1. 体格发育慢并不影响智力·····        | 106 |
| 2. 三个月婴儿的发育情况·····         | 107 |
| 3. 婴儿见生人时的反应·····          | 109 |
| 4. 什么时候婴儿开始翻身和坐立·····      | 109 |
| 5. 怎样给婴儿穿衣·····            | 110 |
| 6. 婴儿什么时候会爬·····           | 111 |
| 7. 婴儿什么时候会站立·····          | 111 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 8. 婴儿什么时候学步 .....         | 112 |
| 9. 婴儿穿什么鞋合适 .....         | 113 |
| 10. 小儿什么时候学话 .....        | 114 |
| (二) 牙 齿 .....             | 116 |
| 1. 牙齿萌出的时间 .....          | 116 |
| 2. 牙齿萌出的一般顺序 .....        | 116 |
| 3. 应该让小儿磨牙 .....          | 117 |
| 4. 如何使小儿长出一口齐整洁白的牙齿 ..... | 117 |
| 5. 氟能固齿 .....             | 118 |
| 6. 龋 齿 .....              | 118 |
| 7. 如何保护牙齿 .....           | 118 |
| 8. 恒 牙 .....              | 119 |
| 第十九章 培养婴幼儿的卫生习惯 .....     | 120 |
| (一) 培养婴幼儿大便的卫生习惯 .....    | 120 |
| 1. 对不满周岁婴儿的要求 .....       | 120 |
| 2. 对周岁小儿的要求 .....         | 120 |
| 3. 对两岁幼儿的要求 .....         | 121 |
| 4. 如何教小儿使用便盆 .....        | 121 |
| 5. 便秘怎么办 .....            | 123 |
| (二) 培养婴幼儿小便的卫生习惯 .....    | 123 |
| 第二十章 周岁幼儿的变化特点 .....      | 124 |
| (一) 性格变化 .....            | 124 |
| 1. 开始表现出自己的个性 .....       | 124 |
| 2. 好奇心强 .....             | 125 |
| 3. 容易发生意外事故 .....         | 125 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| (二) 心理变化 .....              | 126 |
| 1. 害怕嘈杂的声音和恐怖的场面 .....      | 126 |
| 2. 害怕洗澡 .....               | 126 |
| 3. 有时喜欢一个人玩, 有时喜欢大人陪伴 ..... | 127 |
| 4. 怕见生人 .....               | 128 |
| (三) 怎样教育满周岁的幼儿 .....        | 128 |
| 1. 循循善诱 .....               | 129 |
| 2. 态度要坚决, 但不要生硬 .....       | 130 |
| 3. 孩子爱扔东西怎么办 .....          | 130 |
| (四) 白天睡觉时间的变化 .....         | 130 |
| (五) 饮食变化 .....              | 130 |
| 1. 奶量减少 .....               | 131 |
| 2. 开始具备挑选食物的能力 .....        | 132 |
| 3. 孩子挑食怎么办 .....            | 133 |
| 4. 孩子吃饭不安生怎么办 .....         | 133 |
| 5. 训练小儿独立进餐 .....           | 134 |
| 第二十一章 周岁小儿主要食品所含的营养成分 ..... | 135 |
| (一) 蛋白质 .....               | 135 |
| (二) 矿物质 .....               | 136 |
| (三) 维生素 .....               | 136 |
| 1. 维生素A .....               | 136 |
| 2. 多种维生素B .....             | 137 |
| 3. 维生素C .....               | 137 |
| 4. 维生素D .....               | 138 |
| (四) 水和含纤维食物 .....           | 138 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 水 .....                | 138 |
| 2. 含纤维食物 .....            | 138 |
| (五) 油脂、淀粉和糖 .....         | 138 |
| 1. 淀粉和糖 .....             | 138 |
| 2. 脂 肪 .....              | 139 |
| 3. 热 量 .....              | 139 |
| (六) 合理的饮食结构 .....         | 140 |
| (七) 各类食物 .....            | 141 |
| 1. 奶 .....                | 141 |
| 2. 鱼、肉、蛋 .....            | 142 |
| 3. 蔬 菜 .....              | 143 |
| 4. 水 果 .....              | 143 |
| 5. 谷物与晚餐 .....            | 144 |
| 6. 幼儿应少食或忌食的食品 .....      | 144 |
| 第二十二章 儿童的早期教育 .....       | 145 |
| (一) 游戏与玩具 .....           | 145 |
| 1. 游戏是幼儿的重要学习途径 .....     | 145 |
| 2. 玩具的选择 .....            | 146 |
| 3. 用玩具和游戏培养儿童的宽厚性格 .....  | 147 |
| 4. 如何帮助头生或独生儿不合群的习惯 ..... | 148 |
| (二) 对爱拔尖和胆怯的儿童的教育 .....   | 149 |
| 1. 怎样对待爱拔尖的儿童 .....       | 149 |
| 2. 孩子骂人怎么办 .....          | 150 |
| 3. 怎样对待胆小、腼腆的儿童 .....     | 151 |
| 4. 如何培养儿童的坚强性格 .....      | 151 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| (三) 如何当好爸爸 .....                  | 152 |
| 1.对男孩的态度 .....                    | 153 |
| 2.对女孩的态度 .....                    | 154 |
| 3.父亲不要与孩子做过多的激烈游戏 .....           | 154 |
| 4.父亲不要讽刺孩子 .....                  | 154 |
| (四) 怎样使幼儿安睡 .....                 | 154 |
| 1.做好睡觉前的准备工作 .....                | 155 |
| 2.枕边可否放玩具 .....                   | 155 |
| 3.睡眠时间多长为宜 .....                  | 156 |
| (五) 教育儿童学习料理自己的生活 .....           | 156 |
| 1.鼓励儿童热爱劳动的本性 .....               | 156 |
| 2.锻炼孩子自己穿衣 .....                  | 157 |
| 3.培养儿童自己整理玩具的习惯 .....             | 157 |
| 4.对动作拖拉的孩子的教育 .....               | 158 |
| (六) 培养儿童讲文明有礼貌 .....              | 159 |
| (七) 培养儿童遵守纪律的品德 .....             | 159 |
| 1.不应溺爱孩子 .....                    | 15  |
| 2.对儿童的态度应该既坚决又和蔼 .....            | 160 |
| 3.父亲不应逃避教育者的责任 .....              | 161 |
| 4.管教一至三岁的儿童不宜采取讨论式的<br>教育方法 ..... | 161 |
| 5.对幼儿不宜进行过多的说教 .....              | 162 |
| 6.孩子发脾气怎么办 .....                  | 163 |
| 7.惩罚在儿童教育中的作用 .....               | 164 |
| 8.不要事后告孩子的“状” .....               | 166 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| (八) 教育儿童兄弟姐妹要和睦相处 .....    | 166 |
| 1. 注意防止嫉妒心的产生 .....        | 166 |
| 2. 儿童争宠的各种方式及克服方法 .....    | 168 |
| 第二十三章 两岁幼儿的发育特点 .....      | 169 |
| 1. 模仿力强 .....              | 169 |
| 2. 怕离开父母 .....             | 170 |
| 3. 胆小 .....                | 170 |
| 4. 口吃 .....                | 171 |
| 5. 口吃的矫正 .....             | 173 |
| 6. 幼儿为什么啃指甲 .....          | 174 |
| 第二十四章 三至六岁幼儿的发育特点及教育 ..... | 175 |
| 1. 此年龄的幼儿变得更加可爱 .....      | 175 |
| 2. 喜欢模仿父母 .....            | 176 |
| 3. 好奇心强, 富于想象 .....        | 176 |
| 4. 稍大一点的孩子为什么撒谎 .....      | 178 |
| 5. 三、四、五岁幼儿的恐惧心理 .....     | 179 |
| 第二十五章 父母应是儿童了解生活的启蒙人 ..... | 182 |
| 1. 身教胜于言教 .....            | 182 |
| 2. 儿童的好奇心 .....            | 183 |
| 3. 为什么不能用杜撰的东西搪塞小儿 .....   | 184 |
| 4. 以正确的方式对待小儿的好奇心 .....    | 185 |
| 5. 幼儿园和学校对孩子了解生活大有帮助 ..... | 187 |
| 6. 对进入青春期的孩子要正确引导 .....    | 188 |
| 7. 以适当方式对孩子进行性教育 .....     | 189 |
| 第二十六章 托儿所的选择 .....         | 190 |