

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)

父 母 须 知

要 相 信 自 己

1. 你懂得的并非是自己以为的那么少。不久，你就要有小孩了，也许你已经有一个了。这时，你会既高兴又兴奋。但是，假如你没有很多经验，你又会纳闷，不知自己能否学会护理好婴儿这件事。在这段时间里，每当亲戚和朋友谈论养育孩子的事时，你都听得更认真了。你也开始阅读专家们在报纸杂志上发表的文章。在小孩出生后，医生和护士会开始对你进行指导。有时，这件事听起来好像头绪纷繁。你得查明小孩所需要的各种维生素和预防接种。一位母亲告诉你，鸡蛋含铁应早给孩子吃，另一位却说，为了避免孩子过敏应晚吃。有人说，孩子抱的过多容易把他惯坏，可是也有人说，孩子需要多抱。有人说，神话故事会使孩子精神紧张，可又有人说，讲神话故事有益于孩子的身心健康。

对邻居的这些意见不要过于认真，也不要被专家们所说的吓倒。要敢于相信自己的判断力。假如你别性急，相信自己的本能，遵从医嘱，抚育孩子的工作就不会是复杂的。我们知道，仁慈的父母给予孩子的那种生身之爱远比他们知道怎样换尿布，怎样十分内行地为婴儿调配食物要宝贵万分。每次你抱起孩子，即使起初你做得还不大自然，每次你

给他换尿布、洗澡、喂奶、对他笑，他就会一次比一次深深地感到他属于你，你属于他。世上没有其他任何人能够赋予孩子这种感情，不管他多么精于此道。

有种说法讲，人们对抚养孩子的不同方法讲究的越多，就越会得出这样的结论，即归根到底，好的爸爸和妈妈本能地感到要为孩子做的事往往就是最好的事。这个说法可能会使你惊奇。而且，所有的家长在他们自然而然地对自己充满信心时，这事便做得最好。处于自然状态干错几件事比由于焦虑而照章办事要好的多。

许多地方的“巡诊护士协会”、“红十字会”或城乡卫生部门，为即将做家长者举办产前教育讲座。这对于解答每个即将做家长者关于妊娠、分娩及婴儿保健方面的问题和疑问是很有帮助的。

2. 怎样学做父母。爸爸和妈妈不可能真正从书本上和讲座中找到怎样照料和抚育孩子的办法，虽然这些书本和讲座对解答某些具体问题或疑问可能会有些益处。他们从自己被抚育成人的方法中学到了最基础的知识，那就是他们那时在“过家家”和照顾布娃娃的时候曾一直练习过的事情。

你将发现通过照料自己的孩子，你会逐步学会做其余的事情。正是通过你对孩子的照料，通过发现自己能很好地给孩子喂奶、换尿布、洗澡、帮他打嗝，通过发现孩子对这种照料反应出的心满意足，而使你产生亲昵、信任和怜爱的感情。一种牢固的关系和相互信任很早就会建立起来。当孩子在大约一岁时，开始感到自己是一个有自己的主意和意愿的独立人时，你和他将会具备牢固的基础，来共同对付象过于好奇和抗拒心理这类常见的问题。

要喜欢你的孩子

3.不要怕孩子。有人说照顾孩子特别费心，你便可能认为孩子一出世，就注定要不择手段地任意摆布他们的父母。其实，情况并非如此。你的孩子一来到这个世界就是一个通情达理、与人为善的人。

你觉得孩子确实饿了，就喂他，不要担心。如果你估计错了，充其量是他拒绝多吃罢了。

要毫无顾虑地爱他，喜欢他。每个婴儿都需要别人对他笑，跟他说话，和他玩，轻手轻脚地亲切地爱抚他，就象他需要维生素和热量一样。这样才能使他成为一个爱他人、爱生活的人。得不到任何怜爱的孩子，长大了将是冷酷并反应迟钝的人。

只要你认为他的要求合情合理，只要你不成他的奴隶，就不要怕对他这些要求做出反应。在最初几周，婴儿啼哭是因为这种或那种原因使他不舒适，可能是饥饿，消化不良，疲倦或紧张。听到他的哭声你就感到不安并想安慰他，这种心情也是你天性的一部分。这时，他需要的可能是抱一抱，摇一摇或走动走动。

娇惯坏孩子不是一下子造成的。很好地、理智地对待孩子是不会惯坏他的。家长过于害怕而不能凭理智办事，或心甘情愿地做孩子的奴隶并纵容孩子役使“奴隶”，那就会渐渐地把他娇惯坏。

每个人都希望自己的孩子成长为具有良好习惯，容易相处的孩子。但是每个孩子又都是在想吃饭的时候便吃饭，而后才养成良好的就餐礼仪的。孩子的排便会有其自身的正常

规律，只要大便不太干燥，也可能定时，也可能不定时。孩子大一点儿更懂事的时候，你就可以告诉他该在哪里排便；孩子根据需要也会养成自己的睡眠习惯。你只要略微指导一下，孩子的所有这些习惯迟早都是要与家庭的做法协调起来的。

4. 不管孩子啥样都应喜欢他，这样，他们才能最好地成长。孩子长相各自有异，其发育状况也不尽相同。有的孩子的体力和全身肌肉协调功能可能发育很快，很早就会坐，会说，会走，可称得上是婴儿运动员。然而，在学说话或用手做一些较细致、技巧性较强的事时，他却可能很慢；甚至有的婴儿算得上是翻滚、站立和爬行的运动员，但学走路却很慢；肢体活动领先的孩子，或许其牙齿生得很晚，或者是正好相反；长大后，学业优秀的孩子或许小时候很晚才会说话，其父母也曾一度因此而担心他是否头脑迟钝；而且有些智力一般的孩子却很早就学会了说话。

我特意在这里举出发育快慢不同的儿童做例子，是想让你知道人与人之间不同的特性和生长方式是多么的千差万别。

这个孩子天生个头大，长得敦实，而那个孩子却天生个头小，长得单薄。有的人看上去天生就该胖，就是他因病体重减轻了，在痊愈后，体重又会迅速恢复，他在这个世界上遇到的种种烦恼从来也不会使他食欲不佳。相反的，另一类人即使是给他吃最富有营养的食品，即使他生活上无忧无虑，也不见得他能变胖，他仍是那么消瘦。

无论孩子是什么样，无论他长相如何，不管他都做了些什么，都应疼爱和喜欢他，而忘掉那些他不具备的品质。我这么忠告你，并非是出于感情上的原因，这里还有一点非常

实际、非常重要：孩子本身无论怎样，即使其貌不扬，笨手笨脚或反应迟钝，只要他得到了疼爱，就会在长大成人后，对自己充满信心，因为他快乐嘛，他就会有一种充分发挥自己特长和充分利用所有机遇的精神，就不会把任何不利的条件放在心上。但是，那些不大为家长所喜爱或总是觉得自己哪儿有毛病的孩子，长大后就会缺乏信心，就不能充分利用自己的头脑、技能和其自然媚人的地方。如果他刚开始人生时就在身体或精神方面遇到障碍，待到他长大后，就会困难重重。

5. 婴儿并不娇嫩。“我非常担心弄不好会伤着孩子。”说起第一个孩子，当妈妈的经常这样说。其实，你不必担心，婴儿是很皮实的。抱孩子的方法很多，如果不小心错将他的头向后仰了，这也不会伤着他。婴儿头骨未闭合处（即囟门）是由一层像粗帆布一样结实的薄膜复盖着的，不易受伤。婴儿体重达到七磅时其体温调节系统就能很好地自行调节了，他身上明显地只盖了一半也不要紧。婴儿对大部分病菌有良好的抵抗力，在全家都患流行性感冒时，他往往是病情最轻者。如果他的头被什么东西缠住了，他有强烈的本能去挣扎或尖叫。如果他没吃饱，就会哭着还要。如果光线太刺眼，他就会不停地眨眼表示烦躁（你可用闪光灯给他拍照，虽然这样做会把他吓一跳）。他知道自己需要多少睡眠，困了就睡。对于一个不会说话，一点儿世事也不懂的婴儿来说，他是能很好地照顾自己的。

6. 初到人间。在从未见过婴儿的妈妈看来“其模样通常令人扫兴。他的皮肤外面有一层柔软的白色腊质物，如果还没掉就会慢慢地被吸收，还会减少住院期间生疹子的可能。他的皮肤往往是粉红色的，脸鼓鼓的，有点呆头呆脑，还可