

婴幼儿养育大全

——从出生至上学(0~5岁)——

YINGYOUER YANGYU DAQUAN



献给过去、现在和将来为孩子指点迷津的人们

武汉测绘科技大学出版社

(鄂)新登字 14 号

婴幼儿养育大全

——从出生到上学

责任编辑:何正国 熊春明

武汉测绘科技大学出版社出版

湖北省丹江口市印刷厂印刷

*

850×1168mm 开本 1/32 印张 20.875 字数 522.9 千字

1993 年 8 月第一版 1993 年 8 月第一次印刷

印数 1—5000 册

*

ISBN 7-81030-252-3/G·35

定价:13.80 元

献给过去、现在和将来
为孩子指点迷津的人们。

前 言

一个人的才能与禀赋，在很大程度上取决于其婴幼儿时期。因此，抚育和教养孩子的方法不但在向父母们挑战，使他们产生一种紧迫感，而且也给了他们把握孩子未来的新机遇。

初为父母者对孩子的身心健康，无不关怀备至，他们视孩子为自己生命的一部分，并从中领略到了前所未有的欣喜与乐趣。然而，伴随着他们的却往往是困惑不解、烦恼担忧、惊慌失措、挫折重重。“以孩子的眼光来观察孩子，用孩子的心理来对待孩子”，这是本书作者不同凡响的见解，也是读者打开一道又一道迷宫之门的万能钥匙。本书共分五篇（外加一个附录），以婴幼儿的五个发展阶段为经，以各个阶段不同的养育方法为纬，详尽地讨论了孩子身心健康方面的各个问题，具有极强的针对性与实用性。本书不同于类似读物的最大特色还在于：它不仅告诉你遇到困惑应该如何去做，而且还告诉你为何这样去做，这样做对你的孩子会产生什么样的作用和影响。书中对婴幼儿内心世界的揭示，可以说客观明了，细微无遗，时时给人以启发。因此，此书无论是对过去、现在、将来的父母，都不失为一本最佳的指南之作。

本书是根据英国著名心理学家的名著《婴儿与幼童：0到5岁》编译而成的。原著作者佩尔洛普·里奇（Penelope Leach）女士毕业于英国剑桥大学和伦敦经济研究院。因在研究养育方法对婴幼儿个性发展的影响方面卓有建树，荣获心理学博士学位，并聘为英国心理学会会员。目前在英国布里斯托大学“国际儿童研究中心”工作。主要著作有《头六个月》、《发育中的幼儿》、《婴儿期》等。

本书自1977年问世，立即风靡世界，先后在英国、美国、加拿大等欧美国家多次再版，一批又一批年轻的父母因从此书获益

良多而致使本书一直畅销不衰。无怪乎美国《自由》杂志对该书评价道：“如果你只想买一本抚育儿童的书，那么就选这本吧，因为它堪称一部博大精深的婴幼儿百科全书。”编译此书时我们根据国情进行了删改和加工，完稿后，又请武汉市武昌县妇幼保健所主治医生、中华医学协会会员贺世清对本书进行了审阅，在此特表谢意。

编译者

1992年7月

目 录

前言

序言	(1)
----	-----

引言	(2)
----	-----

婴儿的降生	(8)
-------	-----

第一篇 新生婴儿(生命的最初日子)	(14)
-------------------	------

第一章 新生儿的体重	(20)
------------	------

第二章 新生儿的特点	(28)
------------	------

第三章 喂奶	(38)
--------	------

第四章 保暖	(78)
--------	------

第五章 日常护理	(82)
----------	------

第六章 排泄	(90)
--------	------

第七章 睡眠	(94)
--------	------

第八章 啼哭与抚慰	(101)
-----------	-------

第九章 适应婴儿的行为	(115)
-------------	-------

第十章 身体的活动	(125)
-----------	-------

第十一章 感官的作用	(129)
------------	-------

第二篇 定型婴儿(头六个月)	(135)
----------------	-------

第一章 哺乳与发育	(140)
-----------	-------

第二章 睡眠	(169)
--------	-------

第三章 排泄	(174)
--------	-------

第四章 日常护理	(176)
----------	-------

第五章 长牙	(181)
--------	-------

第六章 啼哭与抚慰	(184)
-----------	-------

第七章	身体的活动·····	(190)
第八章	观察与理解·····	(197)
第九章	听声与发声·····	(208)
第十章	玩与学·····	(214)
第十一章	钟爱与溺爱·····	(220)
第三篇	大龄婴儿(半岁至一岁)·····	(225)
第一章	哺乳与发育·····	(231)
第二章	睡眠·····	(242)
第三章	排泄·····	(254)
第四章	日常护理·····	(257)
第五章	长牙·····	(266)
第六章	啼哭与抚慰·····	(268)
第七章	身体的活动·····	(273)
第八章	双手的活动·····	(285)
第九章	听与说·····	(291)
第十章	玩与学·····	(300)
第十一章	婴儿能爬的苦与乐·····	(307)
第十二章	如何度过难关·····	(311)
第四篇	学步幼儿(一岁至两岁半)·····	(321)
第一章	饮食与发育·····	(326)
第二章	睡眠·····	(344)
第三章	大小便习惯的训练·····	(356)
第四章	日常护理·····	(364)
第五章	长牙·····	(370)
第六章	啼哭与抚慰·····	(373)
第七章	身体的活动·····	(384)
第八章	玩与思考·····	(392)
第九章	学语言·····	(415)

第十章 早期教育·····	(420)
第五篇 学龄前儿童(两岁半至五岁)·····	(426)
第一章 饮食与发育·····	(430)
第二章 睡眠·····	(438)
第三章 大小便训练·····	(448)
第四章 日常护理·····	(457)
第五章 长牙·····	(460)
第六章 克服儿童的紧张情绪·····	(463)
第七章 身体的活动·····	(481)
第八章 学语言·····	(493)
第九章 玩与思考·····	(511)
第十章 举止的培养·····	(523)
第十一章 步入生活·····	(538)
附录(有关急救、事故、安全、传染病预防、护理和幼儿生长发育方面的指导)	

序 言

本书所依据的观点和资料来源甚多,因而不能一一致谢。首先,我感谢全世界的研究人员,感谢给我以大力支持的同仁们,感谢众多的父母亲以及这些年来与我共同相处了一段时间的孩子们。我还要特别感谢所有对该书第一版提出宝贵意见的读者,因为他们反馈的信息为再版的修订提供了依据。

本人接受如何为人父母的教育,始于我那和睦、亲昵的家庭氛围里。其后又在生育和抚养我自己孩子的过程中得到充实,直到今天,这种教育也还在这个跨越三代半人的大家庭里继续着。我要特别感谢我的丈夫杰拉尔德,我的母亲伊丽莎白·艾尔顿和我的姐姐普鲁·霍普金。我还要感谢我的妹妹弗雷嘉·格雷戈里,她生下了小男孩亚历山大,小亚历山大为梅莉莎和马修提供了育婴的经验,这种经验是大多数青年男女所缺乏的,同时也给我提供了不断实践的机会。

我要再次感谢卡米拉·杰西尔,他所拍摄的新照片的魅力完全可与原照片媲美;还要再次感谢克里斯托弗和他在多林幼儿园的同事们,他们为本书新版的问世做了许多工作。

最后,我要感谢本书初版时担任助理编辑的西比尔·德尔·斯特罗札,她结婚以后经常阅读本书,因而成为本书再版时的理想编辑。

佩内洛普·里奇

引言

本书的写作是从婴幼儿自身的角度出发的，尽管养儿育女的方式各自不尽相同，但是，观察和考虑问题的立足点则是最重要的，也是最容易被忽视的。

本书所观察的是一个小孩（假定为一个男孩）从出生的那个时刻起直到进入学校这一广阔天地为止的整个历程，观察他的发展变化，揣摩他可能有的种种想法以及支配他一切的迥异的情感。婴幼儿每时每刻都在生活成长，在一天二十四小时的照看过程中，每一个很小的单位时间都至关重要。他每时每刻所做的一切都会反映他的脾性，他的现状，预示他的将来。你对他了解越深，在你培养他成人的发展蓝图中，他现在所处的位置你认识得越清楚，那么你越是会觉得他有趣。你对他越是感兴趣，他也越会受到你的青睐；他越受到青睐，他对你的回报也越多。

所以，从孩子的角度来看待事物并不意味着父母的观点就微不足道。实际上二者利益是一致的，你们总是站在同一边的，双方都希望保持愉快，获得乐趣。如果你使他快乐，他也会使你快乐。不管你如何试图使你自己的情感不受孩子情感的影响，但如果他不愉快的话，你终究会觉得，你自己也是不愉快的。我本人就是与孩子站在同一边的。因此本书并不主张你“按书行事”，而是，应该根据孩子的意愿和需要行事。

“按书行事”的育儿法——即按照任何一套规章或既定意图行事——也能干得不错，如果你选择的这套方式，正好适合孩子要求的话。但如二者间稍有抵触，就可能发生麻烦。就拿给新生儿洗澡来说，人们往往以为这是最简单不过了，就以一套自以为是的方式来对待。每天按规定给孩子洗澡，这对某些婴儿来说，的确是一番

享受，增添了不少乐趣；对你来说，孩子变得干净了，也会从中得到一种满足。但有些孩子可不是这样，他们会由于对赤身裸体和水的强烈恐惧而放声啼哭。这样的孩子不管你在洗澡时“操作”如何“正确”，也难免两手发抖，惴惴不安。你是在按书而不是按孩子的要求行事。如果你是按孩子的要求（这才是你服务的中心对象）行事，你就不会强行给他洗澡，而是改用浴巾给他擦身。这样双方都会感到愉快。

像这样全神贯注你那活生生的正在成长发育的婴孩才是真正的爱，而这样的爱就是最好的感情投入。这种爱从一开始就需为之付出代价，而且在以后的漫长岁月里都要一如既往地不断付出代价。你的婴儿毕竟是刚刚降生于人世的人，而你是他的生育者和养育者。当你注视着他，谛听他发出的声音，考虑如何使你适应于他的时候，你实际上就是在为培养你家族中的新成员，为培育永久的感情奠定基础。你对他的了解将超出对其他任何人的了解。同样，世间没有别人，包括你的丈夫，无论他怎样忠实可靠，都不会像你的婴儿在最初几年那样钟爱你。因为你和婴儿建立的是一种独特的关系，你会从中得到独特的报偿。

钟爱婴幼儿是一个循环圈，一种反馈回路。给予愈多，收获也愈多；而收获愈多，也愈加乐于给予。这种感受在最初的几周内就会出现。你一边抚摸着婴儿，一边给他说话，不久的一天，你就会发现他在注意听你说话。因为你看到他在倾听你说话，因而你对他说的话也更多了。说得多，听得多，啼哭就少了。终于有一天，奇迹出现了，婴儿把他听到的声音和你的脸联系起来，因而不可思议地对你笑了。啼哭减少了，微笑增多了，婴儿这一变化给你新的启示：你感到似乎应更多地给婴儿说话，使之着迷，使之快活。这时候你们两人之间已产生了良性循环：每一方都给对方欢乐。

类似的情形还会继续出现。你每次离开房间时，正在学爬的婴儿总想跟着你出来。如果他越是想出来，而你越是要把他留在房

里，那么他向前门或洗衣房每爬一点点都会使他伤心落泪，同时也使你感到很生气。但是如果你满足他的愿望并愿意等着他，还帮着他和你一起往前走，那么他会立即对你作出反应，露出心满意足而又逗人喜爱的表情，从而将你需要做的家务事变成你们母子两人都很喜欢的游戏。这以后，你的孩子在上学以前一直会同你饶舌，如果你心不在焉，听一半，回答一半，那么整个谈话就会变得令人乏味，这对双方都毫无意义。但是如果你能认真地听，认真地回答，那么他的话也会更多，内容也更丰富，这样你也越来越愿意听他说话，并作出回应。交流也会变得频繁而活跃。因此本书旨在使你和你的孩子成为一个融洽的整体。孩子的欢乐就是你的欢乐。你的乐趣会给他带来更多的乐趣，而你们母子俩享有的乐趣越多，存在的问题就会更少。

我能从这个方面来写此书，乃是因为我自己有养育孩子的经验，还有许多家庭与我保持联系，允许我同他们的孩子交往，把他们的孩子作为我研究的对象。这些经验不断地提醒我，获得乐趣是生儿育女的关键所在。我们生孩子（通常）是因为我们需要孩子，而且不管怎么说，我们总会妥善地照顾好孩子，因为我们爱他们并得到孩子的爱。事情一定是这样的。我们遥远的祖先没有避孕的方法，也不像今天这样对待生存权利的尊重，但却没有因为生儿育女的厌烦而将他们全部遗弃掉，这又作何解释呢？我们现在假定——不过经常出错——每一对永久性配偶都需要孩子，然而我们有些人常常拒绝承担关心爱护他们的责任。这样，我们就有失去幸福的危险，而只留下辛勤的工作和内疚。有些妇女觉得“应该做点更有价值的事情”，而对把时间花费在带孩子、料理家务上深感内疚；而那些不愿沉湎于家务的妇女则又会因为外出上班感到内疚不安，“因为孩子需要我……”。还有些妇女，她们正为“自食其力”而拼搏。既要工作，又要设法照顾小孩，不能“两全其美”，结果也甚感内疚。作父亲的情形不会更好。虽然每个抱有大男子主义思想的男

人始终认为“生儿育女是妇女的事情”，但他们的妻子却要求双方共同照料孩子的生活，抚养孩子成人。不过事实上却很难办到。这是因为，无论他公开声称什么观点，社会仍然把各项工作推到他们面前。甚至到处都有这样的夫妻：尽管他们在事业上、在社会生活中一帆风顺，但他们却严厉责备自己未能做个“真正的好父母”。很少有人能描述这样的父母亲，但这样的父母亲并非是虚构的。我们已经将父母亲们推到了窘困的境地——一个情感的陷井。

孩子们并不需要超人的、十全十美的父母亲，他们只希望上天赐给他们的父母亲一颗慈善的心。

本书的写作目的一方面在于帮助你获得勇气克服不必要的内疚感；另一方面也在于帮助你养成真正有益于你的孩子而不是处处自责的行为习惯。在人的所有情感中内疚感是最有害的。它只会为既成的事实沮丧，对现在和将来的情形都毫无作用。不论你在做什么事，不论你如何对待婴儿，只要你注意一下孩子的反应和自己的感觉，就能做点什么来把事情处理好。假设你将新生婴儿一放入他的小床他就哭个不停，而你只是一味地对自己的“粗暴行为”进行良心上的自我反省，自怨自艾，这不论对小孩还是对你自己都毫无裨益。这时候，你应该停下手头的事情，听一听小孩子的反应，同时考虑一下他的哭声使你产生了什么样的情绪。那可不是什么好滋味。怎样才能使他好受一点？如果背上好，那就背上吧。此刻，你也许还不能适应，但到头来你还是会适应的，因为这总比让孩子没完没了地啼哭要好得多。只有当你们双方都恢复平静以后，你才有可能静下心来进一步考虑长久之计。如果你三岁的女孩一人呆在卧室，而你将室内的电灯熄灭，她因此感到惊恐不安，那么，你就别熄灯吧。你得听听她的反应，体会你自己的感觉。这时，你女孩不能惬意地休息，你自己也得不到心理上的安宁，你应该重新开灯。以便让你们母女两人均感满意。你的女孩该不该害怕黑暗，这个问题无关紧要；要紧的是，在场的人都清楚，她的确害怕。

用这种灵活变通、考虑周全的方法抚育小孩确实费时费力。这需要付出艰辛的劳动，但也可获得丰厚的报偿。然而那些有价值的、富有创造性的工作哪一件不是如此呢？抚育小孩是所有工作中最富有创造性、最有价值而又最受人轻视的工作之一。你是在为造就一个新人而不辞辛劳，使他成长为你所要求的那种人。

但是每个有创造能力的人也是一名工匠，正如手艺人学会使用他的工具一样，进行创造性劳动的人也必须学会掌握他的工具。同孩子打交道，只要恪守“皆大欢喜”的原则，你就会发现，要做的事几乎都有难易之分，存在着有效和无效的问题。本书将用很大篇幅来帮助你获得正确的养育方法。有些方法直接来自我的母亲；还有一些则来自我自己养育孩子的艰难历程；但大多数方法则是来自数千名让我观察他们如何照顾小孩的父母亲的经验。抚养婴幼儿每天都会有数不清的琐碎事情。这些事情做得越平静，譬如给孩子洗头、准备膳食以及安顿睡眠等，进行得越顺利，你就会获得更多的时间和感情使自己和孩子生活得更愉快。因此，事无巨细，都得认真对待。给孩子铺床的方法很多，但最好的方法是使小孩暖和而又不致太热，衣服、被褥要舒适贴身，而不受拘紧，入睡的姿势要轻松自在。保管儿童玩具的方法很多，但最好的办法是整理房间时注意能让孩子很方便地拿到他所喜欢的玩具，不要把房间的整洁看得太重。

我并不是在制订什么规则，因为实际上也不存在什么规则。我也不想告诉你该做些什么，因为我也无从知道你要做什么。我只是想对你讲述一些复杂的，但对我来说却是迷人的护理孩子的民间经验，这些经验也许你早就从你自己的大家庭里听到过，但我希望你能喜欢它。我还希望这些经验能帮助你高兴地看着你的婴儿长大成人，照看他健康地成长发育。如果本书能使你的小孩快活，从而使你得到欢乐，增加孩子和你之间的相互的爱，这也是本书的目的吧！

本书的结构是按照婴幼儿不同的年龄段来安排的，从婴儿出生开始一直到五周岁。虽然孩子们的发育进程因人而异，但是对所有人来说他们的成长发育的顺序都是相同的。因此，不管你的小孩是否到了本书所指“幼儿”或“学龄前儿童”的年龄，只要他已经大致完成了前一发育过程，就可以作好阅读下一篇章的准备。

这是一本大部头著作。但是，儿童作为一个人，也应该是一个大课题。我希望你的小孩和你本人都属于本书正文部分所描述的正常情况。至于那些不那么正常的情况，如生病或遇上意外，则可参阅本书后面的附录。本书后面还有一节专门谈到儿童玩耍、游戏等内容。你们还将看到，正文中有些地方要参阅其他有关章节的提示。

此书是直接用第二人称写成的，我之所以选用“你”或“你们”，那是因为无论是父母两人同时照料孩子或者是他们中的一方单独照料，这个人称都可适用。而且我还有这样的用意：这个称同样可适用于长期不断地埋头于照料新生婴儿的任何人。“你”可能是祖父、祖母或者其他照顾孩子的人。婴儿不在乎什么血缘关系，他们需要的只是给他们以照顾。

“你”或“你们”在英语中没有性的差别，因此对照顾婴儿的人是可以不考虑其性别的，“婴儿”这个词也一样。不过，单个的小孩要么是男性，要么是女性，我没处处用“婴儿”这个显然属于中性的词来回避“性”这个问题，因为一旦需要使用物主代词时，象“婴儿要他（她）的奶瓶”这样的句子就会充斥全书。因此虽然本书提供有关正常婴孩的生长、照管、情感、思想和活动等方面的知识，书中所叙述到的婴儿，有时仍须分清是“他”或者“她”。我之所以选用“他”这个代词，是因为对大多数父母来说，更容易接受将这个代词运用于男女两性。当性的差异对小孩的天性或需求有特别影响时，书中就会具体说明是男孩或女孩。在正文中对性别不作区分的地方，所述内容即适应于从出生起到处于相对独立的学龄阶段的一切男孩和女孩。

● 婴儿的降生

为了筹备小孩的出生，做父母的往往要忙好几天。大多数的母亲和越来越多的父亲都把他们的第一个孩子的出生看作是他们一生中的一个重要里程碑。然而，在庆祝孩子生日的晚会上，孩子的父母只能做配角，孩子才是主角。

婴儿出生前（我们叫他“胎儿”）被严密地禁闭在一个极为舒适、温暖而幽暗的“囚室”里。周围的一切都是和他一样的人体组织，有着和他一样的体温。润滑的胎儿皮脂覆盖着他的皮肤，在胎儿身体和子宫壁之间的间隙里充满了羊水，因而没有摩擦，没有异样的感觉，也觉察不出什么变化。他的眼睛是随时可以张开的，但是他什么也看不见。他不需要呼吸，也不需要消化食物。因而他在体内是感觉不到什么的。他只能感觉到声音和母体的运动，但都因周围绝缘的液体环境而大为削弱。他被密封起来，与外界隔绝。

不过胎儿生长的速度是很快的，不久，你那曾为胎儿提供养料的子宫就会容纳不下他了。当他处在休眠状态中，接受外部刺激的充分震荡时，他的身体就要开始活动，他在为出生作准备。

胎儿是从开口的子宫颈和阴道形成的严紧而又富有弹性的产道离开子宫的。你的盆腔的大小限制了胎儿在产道中的活动范围。胎儿在产道内占有足够的活动空间，但却没有更多的余地。正如一根木桩，前端削尖了就更容易打进地里一样，胎儿若以他身体最小部位为前驱进入产道，那么也就最容易通过。由于头部直径比髋带小，因此在正常分娩的情况下，胎儿头部总是处于向下的位置。胎儿颅骨上有一些由皮膜复盖的间隙，称为“卤门”，当产道过紧时，对分娩也有帮助。因为在强烈的压力下，卤门能略微收缩一点儿，

使头变得小些。胎头进入产道时，如面向你的脊骨，分娩效果最佳。因此，临产前胎儿的最后位置通常都是头向下、背朝前。

当产期临近，胎儿位置已趋固定时，胎儿和子宫同时在腹部下垂，胎头则进入骨盆。此时，子宫颈还是关闭的。胎儿就是这样被固定着，不再活动了，不会把你洗澡时放在肚子上的肥皂条踢下来。你的呼吸也会变得容易些，因为在满载的子宫颈与横膈之间的空隙也因胎儿下降而增大了。

当分娩开始时，甚至连思想上作了充分准备的父母亲也会被这突如其来的时刻弄得一筹莫展。这并非因为分娩的先兆难以知晓，而是因为你无论选择什么词汇都难以描述分娩过程那种不知所措的真实、自然的感觉，也不可能对这样一种奇特的感觉有充分的思想准备，因为你的身体被一种非意识控制的力量所驾驭。我们从小就被培养出一种能控制和驾驭自身的功能，如等待上厕所，止住咳嗽和打呵欠，在公开场合抑制瞌睡等等。但从这种意义上说，生孩子是无法控制的。一旦分娩开始，不管是否得到你自觉的合作，孩子是一定要生出来的。在产道充分张开之前，子宫的肌肉会按照一定的速率和力度收缩，不断将胎儿顺着产道向前推动，直到婴儿呱呱落地。在分娩的过程中，你不能要求暂停以便打电话请医生或等医生，也不能改变主意决定不生孩子……除了把孩子生出来，没有任何别的办法回避这段经历。实际上这也不是你的经历，而是婴儿的经历。他把你的身体作为他出生的工具。

胎儿怎样在肌肉收缩下，被转动、推送和发生相应体型改变，你是看不到的，只能感受到作为阵痛而出现的肌肉收缩。胎儿怎样在你躯体的激烈运动和势不可挡的推送下，沿着产道缓缓移动的情形，你也无从目击。孩子是否感到痛苦和恐惧，也不得而知。但他是整个分娩过程的中心。他的安全降生，又与你的躯体密切相关。毕竟这场人生喜剧的明星是孩子，而不是你。在你竭尽全力的分娩过程中，只要想到孩子，就可能有助于你，而要是你能想到孩