

新育儿百科

21世纪全新育儿读物
第一品牌



【日】毛利子来 山田真 / 著
秦岚 田健 和文波 马天元 / 译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

新育儿百科

21世纪全新育儿读物
第一品牌



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

育儿宝典 - 著者:毛利子来 山田 真
© Taneki Mouri and Makoto Yamada 2007
ISBN978 - 4 - 00 - 009877 - 9 Printed in Japan

本书全球简体中文版由日本岩波书店授予中央编译出版社独家出版发行。版权所有,非经书面授权,禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

新育儿百科/(日)毛利子来,(日)山田真著;秦岚,田健,和文波,马天元译. —北京:中央编译出版社,2010. 11
ISBN 978 - 7 - 5117 - 0596 - 9

I. ①新… II. ①毛…②山…③秦…④田…⑤和…⑥马…
III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213318 号

新育儿百科

出版人 和 夔
责任编辑 郑 锦
责任印制 尹 珺
出版发行 中央编译出版社
地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)
电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509353(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
网 址 <http://www.cctpbook.com>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京溢濛印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
字 数 844 千字
印 张 36.25
版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 68.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达
凡有印装质量问题,本社负责调换。电话在:(010)66509618

前 言

今后的育儿

随着人类进入 21 世纪,日本乃至整个世界也都进入到转型期。无论是工作还是生活,我们身边的很多事情都发生着巨大的变化。

这其中,最大的变化要算是我们创造了更多有用的东西,然后去使用。这样才可以在经济和文化方面收获更多的便捷,提高收益。

与此同时,我们也面临着很多灾难和生活上的难题。如何解决,也需要我们去积极探索。

正因为如此,我们会进行大量的生产、消费。但由于过分追求便利和效益也会给地球环境、生活质量带来影响,甚至是破坏。

这里,最极端的例子就是由于燃烧能源释放二氧化碳,而导致的地球温室效应,以及报废的冰箱、空调向空气释放氟利昂,而导致的臭氧层破坏。正因如此,生态系统遭到破坏,农作物、海产品产量不断下降。人类的免疫力愈发降低,皮肤癌、白血病发病率不断上升。恐怕由于气温和海平面水位上升,今后很有可能会面临居住方面的难题吧。

面对已经发生的事实,我们从心底是不愿意接受的,但实际上我们却不得不去接受。

而且,在育儿方面也不得不受其影响。光凭以前的育儿方式去做的话似乎已经有些不太全面了。



当然,孕育、培养一个新的生命,十分重要的是其传统性。但是,在新时代,育儿也需要注入新的元素。

因此,今后的育儿也需要在思想上有所转变。而且不光是科技方面的,我们也应该涉及所谓的原则等各个方面。

那么,所谓的原则是什么呢?

本书将从以下几个角度,把它们作为新时代育儿原则的必要事项,进行讨论。

或许,这些内容仅仅是与宝宝密切相关的人们总结出来的。希望以此抛砖引玉,引起读者更多更深入的思考。

不能仅局限于智商的发展

当代社会,特别是明治维新以来,在追求高效率以及更加便捷快速发展的社会中,如果仅从孩子是否聪明的角度去评价的话,容易使孩子的发展过于急功近利。孩子被扣上“应该发展成什么样子”的帽子,导致孩子的童年过早成为成人之前的准备阶段。由此带来的结果是,家长只关注孩子智力的发展。但一旦孩子有一点不尽如人意的地方,就会开始被怀疑和担心。

但是,在当今快速发展的社会里,已经呈现出失败的迹象,我们需要从根本上进行改革。

在抚养孩子的过程当中,我们希望避免亲子关系变得越来越冷漠的事实。

因此,最重要的是把孩子看成是一个活生生的个体。

与传统观念不同,即使是小孩,他(她)也有权利知道这个世界的一切。因为孩提时代是人生的一个重要时期。这个阶段,错过了就不会再重新开始。所以,如果过分地强调孩子参加培训,也是很遗憾的。毕竟人生是不可挽回的,

当然,怀疑孩子是否聪明也不一定是坏事。但是,没有必要一味地追求孩子发展是否一致,因为我认为孩子的发展



具有其自然规律的。首先,不要低估孩子的智商发展潜能,孩子如果现在能开心生活那就是最理想最自然的。这一点在全世界的很多研究中已经被认可。

培养个性和团队精神

明治维新以来,日本因为全民高度团结而闻名全世界。这一点不仅在家庭、邻里、地区、学校、组织,乃至整个国家都有所体现。

和个人相比,我们把集体的利益放在第一位。提倡集体意识和强调统一性的结果是个性的发展受到压抑。

这种统一,对于维持秩序、团结力量,特别是对战后开始的经济快速增长是有好处的。

但是,由此也不断带来了一些不可避免的事实。比如战争的惨痛,以及由于经济快速增长导致泡沫经济的爆发也给人们的生活带来了严重的影响。特别是就业难题、工作压力、破产、过度劳动、零工资就业,等等。家庭、学校、社会、团体的制度受到影响,生活方式出现多元化,人际关系也变得复杂起来。这其中最典型的例子就是终身聘用制的瓦解、打零工特别是不工作以及“啃老族”的急剧增加,从而导致出现学校混乱、学制不整、学生逃学等问题。我们至今还不知道今后如何改变这样的现状,但估计是很有难度的。

面对这样的现状,我们不应该因为怕被孤立,而与期待中的稳定生活越离越远吧。为了上好学校,找到好工作,即使是在“考试”这条独木桥上拼命挣扎,也未必就能获得将来的成功。无论是多好的学校还是公司,不管它将来如何发展,也不应该只是满足个人的期望吧。

所以,从育儿的角度来说,首先要发挥孩子的个性,让他们拥有属于自己的生活方式。

孩子即使有一点任性,也没有关系。如果我们过分制止



的话,孩子就会逐渐失去他的朝气。或者是为了追求优秀,而导致心里抑郁。所以,有一点出格,我个人觉得倒是比较好。

但是,如果越来越多的孩子全然不考虑别人,光考虑自己利益的话,社会上的人际关系就会随之变得冷淡。现阶段,我们国家有必要提高国际竞争力,掀起重视爱国、坚强、成功理念的热潮,但与此同时世界在变得冷漠。因为最重要的是,淡薄爱国、坚强观念、不追求成功的人是离幸福生活越来越远的。

综合以上问题,今后的育儿工作是必须要把和他人的团队精神作为重点进行培养。这也是培养人与人之间齐心协力、互相帮助的一种教育。如果这方面缺失,或者仅仅作为一个口号,那么凌辱事件、暴力事件恐怕也会频繁发生吧。

当然,我们谈到这个问题,并不只是说把集体放在第一位。团队精神是建立在尊重每个体的个性、自由的基础之上的。

大胆地发挥天性

在日本,对于育儿所面临的最大问题是过于关注。

特别是在经济快速增长期之后,日本变得过于干净。随着城市化进程的加剧,生活环境中人工的痕迹愈加浓重,导致我们的生活距离自然越来越远,很难亲近野生的动物和植物。不仅如此,我们要研制抗生物、疫苗、抗菌物、除菌物,把我们担心的细菌、病毒等微生物从身边赶走。

在这种情况下,我们遭到了严重的报复。细菌逆侵袭的极端例子就是新兴感染、再度感染的流行。孩子的免疫力、抵抗力开始削弱,过敏反应随之增加。我们十分担心将来孩子的体质会变得越来越差。

如果与这种风潮的蔓延正面交锋,不如我们换一个角

度。我们有必要让孩子接近自然,放弃“有污迹的教育”的顾虑。

以前,孩子和泥土、石头、树木、花草、昆虫、植物玩耍,即使是受伤,也能忍受疼痛,设法自己解决困难。当然关系生命的事情一定要避免。但受过一些小伤反而会给身体带来一些好处。

一些微生物,比如细菌、病毒,如果不是病原性的,反而可能会使身体变得强壮。正因受到它们的传染,免疫力、抵抗力都会增加。不仅如此,如果这些微生物进入到人体,生理机能也会提高,对于促进健康起到积极的作用。

经过大胆尝试之后,过敏也应该会逐渐减轻。可以讲,过敏的增加是由于人工物质的泛滥,过分远离自然的微生物,从而导致植物性神经和免疫系统紊乱。在被认为“不干净”东南亚偏僻的地方,孩子很少过敏就是一个有力的证明。

慢下来,走向负面

从20世纪50年代中叶开始,日本经济快速增长,但是到1991年,泡沫经济爆发,使人们陷入过分恐慌的状态之中。育儿也不例外。因此,很多人因压力过大而烦恼。

但是,这很难说是幸运还是不幸,在这之后我们经济的发展开始缓慢。所有的一切都不得不慢下来。我们一味地努力,而却连结果都不敢期待。

结合时代背景,育儿工作也慢下来的话是比较好的,无论父母是什么性格,但也要尽量做到有条不紊,不着急,少竞争。如果这样,我们的育儿工作反而会做得更好。

以前,我们认为有了孩子,我们就自然而然地可以成为家长。其实无论如何竭尽全力,我们对于孩子的影响只是冰山一角。日本作家山田太一在《家长能做的只是一点》(新潮出版社出版)一书中曾这样写道,通过调查,我们发现对于



孩子性格形成的影响,家长最少可以做到10%。日本婴儿学会理事长小西行郎在《希望了解的关于孩子教育的真与假》(海龙出版社出版)一书中曾经详细介绍:不可否认,包括家长在内,家庭对于孩子性格的培养、所起到的影响是不可忽视的。但是,如果超出常理,再加上无用的努力,有时却会适得其反。不光如此,这样做,也容易使孩子感觉辛苦,给家长自己带来负担。大家是不是也感同身受呢?

想到这些,我们往往感觉困难重重。但我们还是不愿意屈服迁就。因为说到负面,我们会想到懒惰、失败、做坏事,这些都是我们无法接受的。

其实,人本身就带有这种负面,世界上没有一个人是从不懒惰、不失败、不做坏事的。虽然因朝这个方向前进会感到不安,但结果是,我们会自我反省,增强人性。

与其我们努力不走向负面,不如我们的生活方式更加简单。但即使那样,我们好像仍然肯定会隐藏负面,而紧张地生活。

所以,我想今后的育儿是需要进入到“负面”的。也就是说,我们要意识到人本身是“存在”负面的。我们不是要责备这种“负面”,而是要积极地找到由负面走向正面的方法和对策。

亲子关系呈现多样性

我们特别要向年轻人说一说百年来日本经历了由封建社会走向现代产业社会的变迁。这期间,大人们把年轻人当做孩子去看待的。

而正因为如此,现在把孩子从残酷的劳动中解放,并越来越过分保护。在这之前,作为一个“小小的人”,孩子和大人一起生活,一起劳动,十分受益。

与之相反,有种倾向是孩子被认为是弱小可爱的。随着

城市化、低生育率进程的加剧,过度保护孩子、掀起饲养宠物的热潮也是必然的。

由此导致的结果是,对于生活动力、生活技巧的关注日渐衰退。现实中,越来越多的孩子生活缺乏活力,容易疲劳,喜欢窥视大人脸色,缺乏独立性。

这些孩子在他们的童年时代过得并不开心。不光是孩子,甚至连家长自己的生活,也很难具备生活动力,并掌握生活技巧。

为了避免陷入这种不幸的状态,我们今后要放手,让孩子去做更多的事情。

当然,孩子小时候是必须要保护的。但是,无论是什么年龄,如果不放手的话,孩子就失去了发展自己生存的机会。也许让孩子做事存在某些不尽如人意的结果,但是可以锻炼孩子的能力。当然,要把握好度。曾经也有因为过度放手出现严重后果的例子。

而且,有些情况,孩子和家长建立平等关系,站在一条线上为宜。特别是当孩子遭遇失败、痛苦的时候,家长应该像朋友一样去接纳。与其说教、斥责,不如让孩子的心灵感受温暖。

有些时候,亲子关系也会调对。也就是说,父母需要依赖孩子,让孩子照顾自己。比如说,自己不开心的时候也想和孩子聊一聊。不光是自己心里放松,也会得到意想不到的支持。即使是婴儿,也会起到这样的作用吧。

重视家长的自我

以前,家长肩负把孩子培养成功的使命。特别是母亲,需要发挥母性,注入爱心,细心、全面地照顾孩子。

正因为如此,如果孩子没有被教育成功,就会受到非议,认为妈妈没有责任心,不合格。世俗的标准,给父母特别是

母亲带来的压力超出想象。

无可非议,父母不可能把每一个孩子都培养得十全十美。家长应该发挥亲人的作用。责任自然不必说,但是把孩子生下来,然后抚养这一过程应该是命运的安排吧。

即便是母亲,也不可能总是一味地投入爱心,细心周到地照顾孩子吧。照顾得过于繁琐,会令孩子觉得厌烦,甚至是憎恨。所谓的母性好像令人琢磨不透。

所以从现在开始,我们不要过分要求自己做一个好家长。不要总是担心因为不符合社会标准,而使自己的压力过大。这样甚至会容易成为一个坏家长。

因此,首先,要根据自己的性格、生活来教育孩子。什么样的人培养什么样的孩子。无论你是多么的理想主义,如果与自己相违背的话,也不能持久的。

其次,不要让孩子进入误区。这里是指对孩子非常理的关心。这样的结果容易使孩子感觉无奈、失望。甚至有可能不安,生活中缺少朋友。

最重要的是,大人应该比孩子更加重视自己的生活。做自己喜欢做的事,也会给孩子更多温柔的宽容。即使和孩子在一起的时间并不是很长,但是也能让孩子感受到更多的关怀。

当然,过于自私,也会对孩子不利。但是,只要心里体谅孩子,就应该不会出现太多的不愉快。

不要被指导和信息所左右

以前,育儿工作的方方面面被国家管理、专家指导。按照国家规定,母亲孩子的健康手册需要记录管理,然后由专家定期进行指导。

这样做,可以帮助那些缺乏育儿知识的家长,即使出现问题,也可以尽早发现、治疗。这一点是基于家长的温情主



义的。

当然,这样做也可以给家长带来一些好处,但是有时这种温情对于父母来说,未必是期盼的。因无用的担心而增加烦恼的人也不在少数。

所以,育儿工作在每个家庭生活中都是不一样的。正确的育儿是因人而异的。在繁琐的生活当中,所谓绝对的科学合理应该是不存在的。

对于家长温情主义,我们应酌情处理。家长应该发挥其自主性,找到适合自己的育儿方式。

所以,无论是启发,还是指导,该听的听,该咨询的咨询,但不可绝对照搬。

对于标准,还有平均值,也是应该有所参考。因为,统计上的数字一般都是以高值为上限的,并不能表示每个人的情况。很有可能由此偏离,但并不一定是异常。

而且,不要輕易被一些信息左右。很多信息尽管是由国家、专家所发布,但不能完全信赖。在一些信息中,商品标识的谎言也不在少数。如果一旦受骗,损失不可估计。

所以,从现在开始,应该努力根据自己的判断去抚养孩子。当然不能忽视专家的科学根据,但也要对自己的感觉、生活经验充满信心。我们把这二者结合起来,用自己的大脑进行判断。万一遇到拿不准的时候,我倒是认为最好相信自己的感觉和智慧。

致力于环境改善

就像本书开始提到的那样,在环境污染日益严重的今天,我们光注重家庭内部的育儿是远远不够的。

因此,从现在开始,不管是家庭、地区、国家,乃至整个世界都应该开阔视野。因为环境污染,我们的育儿已经受到了威胁。所以我们每一个人都要为改善环境而做出努力。

共同开展育儿工作

随着社会经济的飞速发展,越来越多的孩子生活在小家庭中,与社会渐渐隔离。而且越来越多的父母也因为感到孤独无助而身陷困境。也有很多家长因为身心不健康而导致生活不如意。

这也是一种必然趋势。以前,育儿作为人类的“类”而被看待。在历史的长河中,人们都群居在村落、城镇。因此,现在仅靠父母是根本不够的。

所以,从现在开始,育儿工作要恢复其社会性。当然,我们并不是要回到封建社会的大家庭制度、村落社会时代。

直截了当地说,我们应该让父母双方都承担抚育孩子的责任。爷爷奶奶的隔辈教育也要参与,但最好采取一种宽松的态度。

但仅仅这一点,是远远不够的。我们有必要开展社会范围的育儿工作。已经开始的育儿支持事业已经取得了一些成功,但是还需要我们的读者下更大的力量,共同开发、创造。



译者序

健康是人类永恒的话题,特别是在现代中国的独生子女政策下,孩子的健康更成了周围人关注的焦点。但随着社会的发展,人们的生活状态发生了极大的变化:离开父母在外谋生的年轻父母们常常不能像他们的父母辈那样借助上一代的智慧育儿。这样的背景造成了两个极端:要么孩子一打喷嚏、流鼻涕年轻的父母就慌了手脚,请假、跑医院不说,孩子还要做许多也许可以不做的检查;要么就是由于父母的经验不足贻误了最佳的治疗时机。如果身边能有一本全面介绍育儿经的书籍,关键时刻就可以帮您出主意,就像过去的年代身边有个经验丰富的长辈一样。另一方面,随着社会的进步,现代育儿又与以往的时代大有不同,所以即使是年轻时带过几个孩子的姥姥奶奶仍会有不少应付不了的新情况,那么,有这《疾病篇》在手,相信能帮您学会应对眼花缭乱的新事物,让您在新时代背景下的含饴弄孙更显得得心应手。因为这本书将告诉您很多医院里的医生无暇告诉您的事情。

* 儿童出水痘不是件坏事,因为在儿童期感染水痘可以防止成年以后再感染,身体会因为儿童期的感染获得免疫力;如果儿童期没有获得这种免疫力,成年以后一旦感染水痘病毒,很可能就是重症。

* 得了猩红热以后为什么要坚持服用10天至2周的抗生素?这是为了预防猩红热可能导致的后遗症风湿热。一旦得了风湿热会累及心脏瓣膜,心脏瓣膜病会伴随病人



一生。

* 乳糖是好东西,但乳糖摄入量过多会怎样呢?腹泻有时就是因为乳糖消化不良造成的,这种时候该怎么办呢?

* 腹泻时应该给孩子喝什么样的水,喝什么样的粥?

* 一般人认为脑膜炎是一种很可怕的病,但你知道脑膜炎也分为好几种吗?其中哪种比较危险,哪种就可以不必担心,甚至可以自然痊愈?

* 防止事故的发生也是儿童成长过程中的一个重要方面。本书作者详细地总结了可能发生事故的方方面面,有些是我们从没想到过但却不得不防的。比如为什么家有一两岁的孩子最好不要铺桌布?为什么要在卧房门与门框之间放一个牛奶盒之类的东西?等等。只要注意了就有可能让您的宝宝远离危险。可以说这些都是现代生活中保护您的宝宝防患于未然的生活技巧。

* 孩子大面积烫伤时,是应该用干毛巾类的棉布包好烫伤处去医院呢?还是要用浸湿的床单来包?

* 虫子钻进耳朵里怎么办?方法简单得可能让你失笑:把耳朵凑近灯光有时就能奏效;一计不成还有一计,往耳朵里吹香烟的烟雾有时也可能有奇效。

.....

记住这些生活中的智慧,说不定什么时候就能解决大问题,或在你的朋友面前露一手,让他们对你刮目相看。

在翻译这本书时我们不可避免地遇到了很多困难,为了尽量符合中文的医学表达习惯方便读者理解,我们先后请教了中医世家的传人谷季津医师、著名小儿科主任苗桂丹医师、王金妹主任(放射科)和张铭义主任(外科)。另外,天津



医科大学图书馆入门处的管理员和该图书馆五楼工具书室的管理员老师也为我们提供了很多方便和帮助……在此,对在这本书的翻译过程中,一直给我们以无私帮助的以上各位,一并表示衷心的感谢!

尽管做了以上种种努力,有些药品的商品名称仍查不到对应的汉语,其原因恐怕与这些药根本没有进口到我国有关,而勉强用音译反而可能造成误导,所以我们请示了出版社的意见,决定用日语的拼音把这些药名拼写出来,这样一来可以避免乱造字词,二来读者需要并有条件时可以直接把该商品名称出示给日本的药店店员,他们都可以识别该拼音。

总之,由于受到医学水平方面的限制,本书的翻译和医学表达习惯上一定存在许多不足,敬请各位前辈、同仁不吝赐教。

田健 和文波 马天元

2010年6月



写在《疾病篇》的前面

本卷中我们是把有关孩子日常生活的问题和有关疾病方面的问题分开来写的。但是毫无疑问即使是生病,仍然属于孩子生活的一部分。所以,有的人可能认为把生活和疾病分开来写有些不妥。

确实,正如我们后面要讲的,健康和疾病之间并没有一条明显的分界线。

所以,虽然生病也是孩子生活的一部分,但我们认为可以把这时看做是孩子生活中有些特殊的时期,因此我们把生病单独分开来写,认为这样做更能方便读者,诸位如何看待这个问题呢?

可是正如前面所说,健康与疾病之间本来就没有明显的分界线,所以本篇内容有可能和《生活篇》中的内容有所重叠,遇到这种情况还请各位见谅。

健康与疾病的分界线在哪里?

首先让我们先考虑一下健康与疾病的分界线这个大问题。

健康这个词开始被使用是在明治维新以后,江户时代用的是结实或健壮。有关这个结实或健壮与健康表达的是不是同一个意思,健康教育专家北泽利一在其著作中给出了明确的答案:不是。(《关于“健康”的日本史》)

据北泽的观点来看,结实或健壮并没有一个客观的判断依据,全靠感觉是不是舒服或精神爽与不爽这样的有些主观的判断。