

DR. Spock

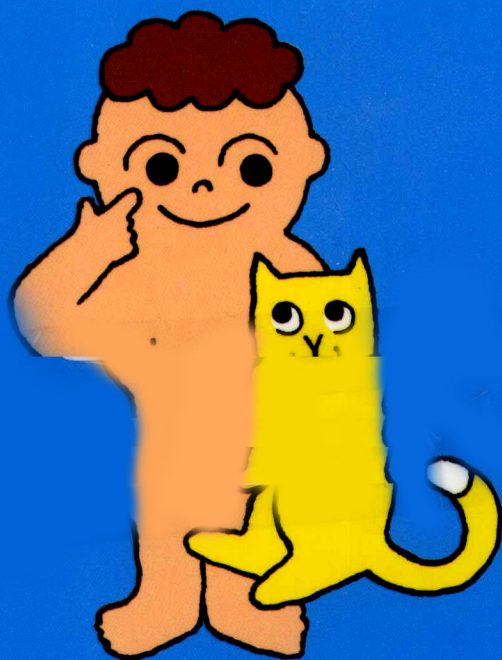
全新第八版

# 斯波克育儿经

[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 罗伯特·尼德尔曼 修订

哈 澍 武晶平 译



DR. Spock

全新第八版

# 斯波克育儿经

〔美〕本杰明·斯波克 著

〔美〕罗伯特·尼德尔曼 修订

哈 谢 武晶平 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

斯波克育儿经/[美]斯波克著,[美]尼德尔曼修订;哈澍,武晶平译.-2版.-海口:南海出版公司,2009.12  
ISBN 978-7-5442-4617-0

I.斯… II.①斯…②哈…③武… III.婴幼儿-哺育 IV.  
TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218012号

著作权合同登记号 图字:30-2007-108

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 8th Edition  
by Benjamin Spock M.D., Updated and Revised by Robert Needlman M.D.  
Original English language edition Copyright 1945, 1946 © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.  
Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.  
Revised and updated material copyright © 1998, 2004 by The Benjamin Spock Trust  
Published by arrangement with Pocket Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.  
through Bardon-Chinese Media Agency  
All rights reserved

### 斯波克育儿经

[美]本杰明·斯波克 著  
[美]罗伯特·尼德尔曼 修订  
哈澍 武晶平 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 李 昕  
特邀编辑 王彩虹  
装帧设计 徐 蕊  
内文制作 田晓波

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 42.5  
字 数 675千  
版 次 2007年9月第1版 2010年1月第2版  
印 次 2010年10月第13次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4617-0  
定 价 39.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

# 目录

# CONTENTS

---

致谢	1
第八版序	3
前言：相信你自己和宝宝	5
相信你自己	5
在变化的世界里抚育孩子	7
培养孩子的目标	8
父母也是普通人	8
天性与培养	10
爱与限度	13
不同家庭的差异	14

## 第一章 孩子在一年年长大

---

宝宝出生之前	17
孩子在成长，父母也在成长	17
产前护理	21
分娩	21
为宝宝选择医生	24
准备回家	25
解决兄弟姐妹的困惑	27
你用得到的物品	29
3个月以内的新生儿	38
愉快地照顾宝宝	38
身体接触和亲情反应	40
初期的感受	42
分娩后的夫妻生活	44
孩子的照料	45
喂养和睡眠	46

# 目 录

## CONTENTS

哭闹和安抚	49
尿布的使用	53
排便	56
洗澡	58
身体各部分	61
温度、新鲜空气和阳光	64
新生儿的一般注意事项	67
<b>宝宝生命的头一年：4~12个月</b>	<b>72</b>
一个充满新发现的阶段	72
照顾你的宝宝	73
喂养和发育	74
睡眠	75
哭闹和肠痉挛	78
娇惯	81
身体的发育	84
对人的了解	89
衣物和用品	91
1岁以内的常见疾病	93
<b>学步的宝宝：12~24个月</b>	<b>103</b>
周岁幼儿为何如此	103
帮助学步的宝宝安全探索	105
1岁左右的担心	109
难以对付的行为	111
睡眠问题	113
饮食和营养	114
大小便训练	115
<b>宝宝2周岁</b>	<b>117</b>
2周岁	117
2岁小孩的烦恼	119

难以对付的行为·····	122
饮食和营养·····	125
大小便训练·····	126
3~5岁的学龄前宝宝·····	127
对父母的热爱·····	127
对父母的爱恋和竞争感·····	129
好奇心与想象力·····	131
睡眠问题·····	132
3岁、4岁和5岁时的恐惧感·····	132
对受伤和身体差异的忧虑·····	135
入学期：6~11岁·····	138
适应外部世界·····	138
社会生活·····	140
在家里·····	142
常见行为问题·····	144
青春期：12~18岁·····	148
双行线·····	148
青春发育期·····	149
其他健康问题·····	152
心理变化·····	155
青春期早期·····	157
青春期中期·····	159
青春期晚期·····	162
给父母的建议·····	163

## 第二章 饮食和营养

第一年的饮食·····	169
饮食对宝宝意味着什么·····	169
喂奶的时间·····	170

# 目 录

## CONTENTS

吃得饱, 长得快	175
变化和挑战	179
自己吃饭	182
维生素、营养补充剂和特别的饮食	184
<b>母乳喂养</b>	<b>186</b>
母乳喂养的好处	186
哺乳的感受	187
怎样合理地看待母乳喂养	188
哺乳母亲的身体状况	192
哺乳入门	195
哺乳模式是怎样形成的	200
你的宝宝吃饱了吗	204
上班族母亲	207
母乳喂养过程中的问题	208
手动挤奶或者机械挤奶	211
哺乳与奶瓶喂养相结合	212
断奶	213
<b>配方奶喂养</b>	<b>217</b>
配方奶的选择和冲调	217
清洗和消毒	219
调制奶粉	222
配方奶装瓶	223
配方奶的冷藏	224
用奶瓶喂奶	225
从奶瓶过渡到杯子	230
<b>添加固体食物</b>	<b>235</b>
健康饮食从小开始	235
何时以及如何开始	236
6个月以后的饮食	243

<b>营养和健康</b> .....	247
什么营养好.....	247
我们的整个社会都需要改变.....	248
营养的构成.....	249
更加健康的膳食.....	255
选择合理的饮食.....	260
简单的饭菜.....	263
快乐进餐的秘诀.....	266
<b>进食障碍和饮食失调</b> .....	270
你该怎么办.....	272
特殊问题.....	276
饮食失调.....	282

### **第三章 培养精神健康的孩子**

<b>孩子需要什么</b> .....	289
早期人际关系.....	289
情感需求.....	291
父母也是孩子的伙伴.....	293
父亲要当好监护人.....	295
自尊.....	296
父母的其他责任.....	300
在庞杂的社会中如何养育孩子.....	303
<b>工作和孩子</b> .....	304
家庭和事业.....	304
与孩子分享的时间.....	306
请人照看孩子的不同选择.....	307
选择日托.....	312
课后看护.....	313
保姆.....	314



# 目 录

## CONTENTS

纪律	316
什么是纪律	316
惩罚	321
给孩子设定限制的技巧	326
父母的感觉才是关键	328
讲礼貌	331
祖父母	333
性	337
生活的真相	337
和青少年谈论性	342
性心理的发展	344
性别差异与同性恋	347
媒体	352
伴着媒体生活	352
电视	353
电脑游戏	356
电影	357
摇滚乐和说唱音乐	358
因特网	359
不同的家庭类型	363
收养	363
单亲家庭	370
重组家庭	373
同性恋父母	375
压力和伤害	379
压力的含义	379
恐怖主义与大灾难	380
身体上的虐待	381

性虐待·····	383
家庭暴力·····	384
死亡·····	385
与父母分开·····	387
离婚·····	389

## 第四章 常见发育和行为问题

同胞间的敌对情绪·····	399
兄弟姐妹间的嫉妒·····	399
嫉妒心的多种表现形式·····	401
对新生儿的嫉妒·····	404
有特殊需要的兄弟姐妹·····	408
行为表现·····	409
发脾气·····	409
骂人和说脏话·····	412
咬人·····	413
儿童多动症·····	415
邈遏、磨蹭和抱怨·····	421
邈遏·····	421
磨蹭·····	422
抱怨·····	423
习惯·····	427
吮拇指·····	427
婴儿的其他习惯·····	430
有节奏的习惯·····	431
啃指甲·····	431
口吃·····	432
大小便训练、拉裤子和尿床·····	436
大小便训练的准备·····	436

# 目 录

## CONTENTS

一种温和的训练方式·····	440
小便的自理·····	444
大小便自理过程中的退步·····	446
大便弄脏衣物·····	447
尿床·····	449
<b>残疾儿童·····</b>	<b>452</b>
一个意想不到的旅程·····	452
家庭之内的对策·····	453
采取行动·····	457
早期干预和特殊教育·····	459
智力缺陷·····	460
自闭症·····	464
唐氏综合征·····	467
<b>寻求帮助·····</b>	<b>469</b>
人们为什么要寻求帮助·····	469
最初的步骤·····	469
治疗的种类·····	472
一起努力·····	472

## 第五章 学习与学校

学习与大脑·····	477
最新的脑科学·····	477
孩子的思维方式·····	480
多样化的智力·····	483
为入学作好准备·····	485
朗读·····	485
学前班·····	492
学校和学校的问题·····	499

学校是用来干什么的·····	499
学习阅读·····	502
体育课·····	503
父母和学校·····	504
家庭作业·····	505
学校里的問題·····	507
学习障碍·····	509
不合群的孩子·····	513
厌学·····	514
为大学制定计划·····	517
大学的意义·····	517
选择大学·····	517
大学入学考试·····	520
为大学存钱·····	522

## 第六章 健康和安金

普通医疗问题·····	525
你家孩子的医生·····	525
定期检查·····	527
给医生打电话·····	527
发烧·····	530
患病期间的饮食·····	534
喂药·····	537
传染病的隔离·····	539
照料生病的儿童·····	540
去医院·····	541
免疫·····	545
疫苗是怎样起作用的·····	545
接种疫苗的风险·····	547

# 目 录

## CONTENTS

计划免疫·····	549
帮助孩子打针·····	551
一条实用的小技巧·····	552
<b>预防意外伤害·····</b>	<b>553</b>
保证儿童的安全·····	553
<b>家庭之外的安全问题</b>	
乘坐汽车·····	555
在大街和马路上·····	560
自行车意外伤害·····	561
运动场上的意外伤害·····	563
运动和娱乐安全·····	563
寒冷和炎热天气里的意外伤害·····	565
日晒安全·····	567
防止蚊虫叮咬·····	569
防止被狗咬伤·····	570
节日焰火和“不请客就捣蛋”的游戏·····	570
<b>家里的安全问题</b>	
家里的危险·····	571
溺水和用水安全·····	572
火灾、烟熏和烫伤·····	573
中毒·····	575
铅和汞·····	578
异物窒息·····	579
憋闷窒息和勒束窒息·····	580
家里的枪支·····	581
摔伤·····	581
玩具安全·····	583
家庭安全装备·····	584

急救和急诊	585
割伤和擦伤	585
刺伤	586
咬伤	586
出血	587
烫伤	588
皮肤感染	590
鼻子和耳朵里的异物	590
眼睛里的异物	591
扭伤	591
骨折	592
脖子和背部受伤	593
头部受伤	593
吞食异物	594
中毒	594
过敏反应	595
惊厥与痉挛	596
溺水	596
窒息和人工呼吸	596
家庭急救装备	601
牙齿的发育和口腔健康	603
牙齿的发育	603
长牙	605
怎样才能有一副好牙齿	606
看牙医	607
蛀牙	607
刷牙和用牙线剔牙	608
窝沟封闭剂	610
牙齿损伤	610

# 目 录

## CONTENTS

预防口部损伤	611
儿童常见疾病	613
感冒	613
耳部感染	619
扁桃腺和腺样体	621
咽喉痛、扁桃腺炎和淋巴肿大	622
哮喘和会厌炎	624
流感、支气管炎和肺炎	625
头痛	627
胃痛和肠道感染	628
便秘	634
生殖器和泌尿系统失调	635
过敏	638
哮喘	640
湿疹	642
其他皮肤疾病	644
典型的儿童传染病	647
肺结核	652
雷氏综合征	654
关节和骨骼	654
心脏杂音	656
疝气和睾丸问题	657
眼睛问题	658
神经学方面的问题	659
激素紊乱	661
婴儿猝死症	662
获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）	663
西尼罗河病毒	664

## 致 谢

许多人为第八版《斯波克育儿经》的问世付出了辛苦。当然，他们当中最主要的就是斯波克博士本人，他的智慧随着一页页的书稿延续，一代又一代人按照他提供的细致周到的指导养育子女。我母亲就有这本书的第二版，是1958年出版的，而我则出生于1959年。

我从来没见过本·斯波克，但我们的生活经历却有几分相近。我们都在耶鲁大学主修过英文，又进入了一所大学的医学院继续深造（本后来转学到了哥伦比亚大学）。从医学院毕业之后，我在一家医院的儿科做住院医师。此后，我又在波士顿大学进行了儿童发展行为方面的学习，我的老师之一就是史蒂文·帕克医生，他曾和本一同撰写了《斯波克育儿经》的第七版。我后来在克利夫兰的凯斯西储大学当了教师，而当时我并不知道我将会和本一样，在同一个系，同一个研究所，和相同的几个人共事。在那些住院医生里面，我有幸遇到了一位很有天赋的年轻医生，她的名字

叫劳拉·加纳。后来我才知道，劳拉还是本·斯波克和他妻子玛丽·摩根的好朋友。本去世以后，劳拉和玛丽，还有劳拉的双胞胎姐妹，设想着要把斯波克的著作上传到互联网上。劳拉离开凯斯西储大学两年以后，极力劝说我帮助她实现这个愿望。

我想说的是，所有这些奇特的巧合都让我觉得，我似乎命中注定要编写这本“育儿经”。当然，缘分（或者说运气）只是一部分因素。要是没有许多人的信任和帮助，这项工作就无法展开，更不可能取得成果。我要感谢白瑞·扎克尔曼劝我尝试儿童发展行为这一学科，他对我说：“就试一年。”然后他就成了我多年追随的良师益友。我还要感谢史蒂文·帕克、德比·福兰克、玛格特·卡普兰—萨努夫、郝威尔德·保赤纳尔、佩里·克拉斯、凯斯琳·菲兹格兰德—莱斯、凯斯琳·麦克林、简·尼格洛、乔尔·阿尔波特、凯伦·奥尔尼斯、约翰·肯乃尔、郝威尔德·霍、丹尼·卓塔尔，以及波士顿大学和凯斯西储大学所有



鼓励过我的老师和同事们。感谢这些年来我的很多患者，感谢你们允许我照顾你们并向你们学习。

还要感谢我在斯波克博士公司的合作伙伴，包括劳拉·加纳、琳·凯茨和马加里·格林菲尔德，谢谢他们让我分享他们为人父母的种种感受；感谢戴维·马科斯和默纳·比汉出色的编辑工作；感谢斯波克博士公司的许多投入这项工作的人们。感谢本·斯波克的夫人——也是他多年的合作者——玛丽·摩根，我要特别感谢她的赞赏：您始终不变的信任让我相信，我一定能够正确地传达本的语言和主张。

第八版《斯波克育儿经》得益于许多专家的意见和参与：迪娜·安德森—思古林和马加里·格林菲尔德提供了母乳喂养部分的指导，马加里则提供了从怀孕到阵痛再到分娩等全部过程的相关指导；纳森·布鲁姆是大小便训练部分的顾问；劳拉·古明斯指导了用药的有关内容；阿卜杜拉·高利和安吉拉·曼指导了普通儿科问题；劳拉·哈克尼斯、艾米·兰诺和尼尔·波纳德提供了营养方面的指导；玛丽·罗·库马尔是免疫部分的顾问；詹姆斯·科孜克指导了牙科问题；鲍勃·赛格指导了有关儿童发育的内容，特别是学龄孩子和青少年

的发育；约翰·科纳尔指导了亲情效应的问题；塞里·菲尔德曼指导了大声阅读的相关内容；詹姆斯·奎尔第指导了情感发育部分的问题；格洛瑞亚·尼德尔曼指导了儿童的发展和教育的相关部分；还有玛萨·怀特指导了安全和紧急救护的内容。马丁·斯泰恩，本的老同事、老朋友和第七版的合作者，用他敏锐的听力对好几章的原稿做了指点。还要谢谢你，马蒂，给予我挑剔而又坚定的支持。尽管这些专家知道新版《斯波克育儿经》的质量都是我个人的责任，但他们还是做出慷慨的贡献。我要感谢罗伯特·莱斯彻，本多年的代理人，也是我现在的代理人，感谢米奇·纳丁和麦奇·克劳福德。他们是我在西蒙—舒斯特公司的编辑，他们辛苦地为许多细节把关，保证了全书的整体质量。

感谢我的父母——爱伦和格洛瑞亚·尼德尔曼，感谢他们给了我生命，并为我的人生打下了坚实的基础。最后，感谢卡罗·法弗尔，我的爱人和妻子；感谢你容忍我恶劣的工作习惯，感谢你听了我的笑话以后发笑，还感谢你每一天都带给我灵感和鼓舞。也感谢我们的女儿，格雷斯：你给我的未来带来了希望，同时也带来了许多的快乐。