

Ruhe fuyu 0-6sui
de haizi

如何撫育 0~6歲的孩子



家庭教育丛书

(意) 佩內洛普·莉奇著

趙勁譯



江蘇教育出版社



Ruhe fuyu 0-6sui
de haizi

如何撫育
0~6歲的孩子

(意) 佩內洛普·莉奇著
趙 勁 譯

江蘇教育出版社

如何抚育 0—6 岁的孩子

[意]佩内洛普·莉奇 著

赵 劲 译

责任编辑 恽耀荣

出版发行：江苏教育出版社

(南京中央路165号，邮政编码：210009)

经 销：江苏省新华书店

印 刷：南京人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/36 印张7 插页2 字数127,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数1—2,740册

ISBN 7—5343—1055—5

G·926

定价：2.20元

江苏教育版图书若有印刷装订错误，可向承印厂调换

前 言

这是一本供成人参考的抚育孩子的书。它告诉人们如何对付孩子带来的大大小小的问题，帮助那些忙于照料孩子的母亲们克服茫然不知所措的感觉。这是一本育儿指南，它体现了国际上最新的育儿标准，此书首次从孩子的角度着眼，照顾到儿童的独特个性。它根据儿童身体发育及思维能力的发展，把儿童的年龄分为出生、新生儿、前6个月、从6个月到1岁、从1岁到2岁半、学龄前期6个阶段，并据此将全书分为六章，内容逐步深入，以便于父母迅速从中获取有关建议与处理方法。从孩子的出生到主要的发育特征及发育史，从孩子处理诸多关系的各种方式到孩子自由发展的不同阶段，父母为理解与帮助孩子力所能及的一切，书中应有尽有。内容丰富，可作为小小的育儿百科全书使用。

目 录

前 言	
第一章	出生..... (1)
第二章	新生儿..... (5)
第三章	前 6 个月..... (51)
第四章	从第 6 个月到 1 岁..... (90)
第五章	从 1 岁到 2 岁半 (127)
第六章	学龄前的儿童 (170)

第一章 出生

三个人与婴儿的出生息息相关。大部分母亲和为数日益增多的父亲对第一个孩子的出世，作为生命中最重要经历而记忆犹新。但是，在出生这一天真正处于至关重要地位的人物，既不是父亲，也不是母亲，而是随着母亲的阵痛来到世上的新生儿。

未出世的孩子就像被囚禁在一个温暖、黑暗的庇护所里，生活在舒适而又柔软的环境之中。这时，胎儿的眼睛已经形成，但是，他什么也看不到；胎儿没有必要呼吸、消化食物，因此，他体验不到任何内在感觉。可是，他却能感受到声音和运动。

但是，胎儿就要出生了，他要开始独立生存，那昏昏然然的知觉即将接受外部世界的刺激和冲击。

胎儿是沿着开口的宫颈和富有弹性而狭窄的阴道娩出的。骨盆之间的空间充足，但不富裕。因此，如果新生儿用他最小的部位先行钻出通道，那么，分娩也就容易了。因为，头的直径小于腹部，所以，在正常的分娩中，新生儿常常是头部先显露。颅骨之间，具有空隙。囟门复盖一层膜，即使骨盆狭小，也能使头部易于通过。胎儿降生的最终

位置是头部朝下，脊梁朝上。

分娩临近的时候，胎儿与子宫同时下沉在腹腔底部，以使头部进入骨盆之间，准备穿越还未开启的子宫颈。这时，胎儿是静止不动的。因此，在孕妇洗浴时应避免动作过大，以免跌倒。

当阵痛发作时，即便准备充分的母亲也会感到很突然，这并不是因为难以了解分娩过程的开始阶段，而是因为难以形容身体要分娩时的这种强烈的自然状态。人们对这种非常状态无法做思想准备，身体则任凭这种无法控制的力量所摆布。我们都会控制身体的某些官能，如抑制阵阵咳嗽和打呵欠，在大庭广众之下掩饰睡意，但却控制不了分娩。一旦阵痛发作，子宫就有节奏、有力地频繁收缩，使分娩通道畅通无阻。子宫肌肉不断地推动胎儿沿着分娩通道向前，直至胎儿露顶。这时，孕妇甚至不能要求喘口气休息一会儿，更不用提给朋友打电话，等待医生到来，或者改变生孩子的主意……在这种情景中，别无选择。实际上，分娩时母亲的经历与孩子的经历不一样，母亲的身体只不过是孩子出生的工具。

胎儿娩出前后，母亲一无所知，只能感受到分娩的痛苦。母亲体验不到胎儿沿着分娩通道缓慢娩出的全过程，母亲也不知道胎儿是否感到疼痛和恐惧。其实，孩子自始至终都在经受着母体内不可抗拒的、接连不断的痉挛般的推力。因此，应该说，主角是胎儿，而不是母亲。

胎儿出世是种史无前例的经历，母体要完成艰巨的任务。预产准备过程中教育母亲宁可顺从而不要抵触，这样对顺产极有帮助。但是，最有效的帮助，应该是孩子的父亲和你们一起走完全程。也就是说，丈夫在身边，将使妻子更有信心完成分娩过程。丈夫应具备有关分娩的基本知识，如果妻子身体某部抽筋，他应该提醒妻子如何活动；如果妻子感到有些小小的不适，例如，背疼或口渴，他可以给予按摩或者嘴唇上敷一块湿海绵。阵痛加剧，分娩进入高潮之时，他会是所有在场人中的最重要人物。大夫和护士根据产程来去不定，但是丈夫总可以守候在身旁，给予精神上的支持。当妻子神志陷入模糊不清时，只有丈夫的脸，还能清晰辨认，只有丈夫的话，还能理解。愈来愈多的父亲有勇气参加全过程，并被愈来愈多的医院接受。

孩子的经历比母亲更加震动人心。我们无法知道孩子在出生期间所感受到的一切，我们应该学会想像新生儿可能感受到的感觉：从柔软的、静悄悄的、温暖而又黑暗的庇护所里穿过狭窄的通道，被粗暴地推送到明亮、喧闹的世界上。新生儿神经系统的每一根纤维都受到了巨大的震动。但他的战斗还没有结束，他要用自己从没扩张过的肺部进行呼吸。我们惯常的做法是拍一下新生儿的屁股，随后便听到他的第一声啼哭。

从新生儿学会呼吸时起，就应该让他休息并让他发现，即使脱离了子宫，同样可以很舒适。这时

母亲的腹部柔软，显得松弛，形状宛如理想的摇篮。在上面，孩子会感到很舒适，几乎和在母体内的感觉一样。分娩过程中，助产士需要强烈的光线，孩子生出来以后，就应该减弱光线，因为以前，他还没见过阳光。

分娩期间，大夫之间，大夫与产妇之间要问话，要来回走动。但分娩之后，一切应沉静下来，否则，响声会惊吓婴儿。

如果一切声响沉寂下来，环境温暖并平静后，新生儿经历了首次创伤之后，就会放松。他呼吸平稳，带有皱纹的小脸舒展开来，眼睛微睁，头部轻轻上抬，肢体转动，抵触母亲的皮肤。把新生儿轻轻地放在母亲裸露的胸脯上，会使孩子感到他并不孤独。这是孩子和他所处的新世界的最初接触，这是生命开端的一瞬间。新生儿应磅体重，但不必此刻进行，他的体重在几小时内不会改变；新生儿应清洗，但不必此刻进行，已保护他皮肤达数月之久的油脂层不会因出生而有所损害；新生儿应穿上衣服，但不必此刻进行，他需要的是母亲身上的热量，柔软的皮肤及产房内的温度；应该给他眼睛点上眼药水；应该处置脐带；应该做一全身检查；而产妇也应清洗一下，移放在床上，喝点水，安置睡觉。这些都是应该做的，但不必急于在此刻进行。孩子出世了，将开始过独立的生活。在这一时刻，首先应给降临到世的新生儿热情的欢迎，让他暂时生活在绝对平静的环境之中。

第二章 新生儿

生命的开端

分娩把漫长的等待引向高潮，但是，母亲不是在等待分娩，而是在等待一个孩子。

婴儿伴随着阵痛来到人间，双亲便理所当然地成为父母。对此大人们不可过份自信，而应该去学会适应新的形势。因为，在这几个月里各自都将有所改变：婴儿要学会适应新的生活，双亲则要学会履行父母的义务。

大部分夫妇对这充满激情和慌乱的时期总会牢记在心。母亲疲劳不堪，激素平衡还没有得到恢复，奶水还没完全生出，身体还未复原；父亲虽然身体上并没有体验到那种分娩时的变化，但在妻子经历那极端痛苦的时刻，心理上却有一种危在旦夕的感觉。而在产后，如果丈夫过多的关注新生儿，就有可能被妻子误解为自己对丈夫不再是一个最重要的人了。反之，如果丈夫对婴儿漠不关心，就会遭到指责。许多男人都失望地发现，在孩子出生的最初几天里，左右不是。而作为婴儿，人生经历一无所有，当他还在母腹中时，母腹能给他提供一切，现在，婴儿与母体分开。他必须自己吸收养份，并

要消化和排泄；他要呼吸并吸取氧气。除此之外，婴儿还得对付外界环境的刺激影响。诸如，突如其来的凉风，忽冷忽热的温度，粗暴与温和的态度，活动与限制，光亮和黑暗等等。总之，对于新生儿来说，每样都是新的，每样都不一样，对一切他都表示出惊奇感。他对于事物的一系列反应，都是本能的反射。虽然他的感觉可以起作用，但既无感性认识，也无理性认识。他连自己是什么都不知道，他也不知道父母是什么。但他天生就能集中注意观察父母的脸，听父母的声音。当母亲把乳头伸给他，他天生就会吸吮，他只有生存的本能。

当新生儿刚脱离母体，还未成长为婴儿时，他的行为是出乎意料，难以预见的。每隔几小时喂他一次，过后，他会睡上3—6小时。早晨的饥饿与下午的饿感并无区别，因为，他对饥饿还没形成规律，消化系统还没走上正规，还不会识别饿的症状。他的睡眠也不稳定，无规律，夜间会小睡10分钟，而白天却会睡上5小时。新生儿会无缘无故啼哭，可一会儿，又会嘎然而止，就像他刚开始啼哭一样，这一切都无从解释。啼哭没有确切的缘由，因为，他还没有学会区别高兴和不舒适。

父母在开始照料这个小生命时，会缺乏一些必不可少的基本素质：一举一动都须小心谨慎，特别是对一个刚出生的新生儿。有时，不知究竟如何去做，他才舒适、高兴。因此，很难凭直觉了解他怎么不舒服，为什么不高兴，你甚至不知道哪种是

“正常”的啼哭。因此，新生儿的啼哭，不能简单地判断为是不舒适或遭到了某些痛苦。这时候，母亲也不知道孩子该吃多少，该睡多长时间，甚至都无法判断新生儿是否吃饱或睡足了，总之，新生儿的健康完全掌握在母亲手中。因此，就要父母在这无规律可循的基础上，迫使自己学会判断孩子的状况，并能应付自如。也许只要1个星期便足以使你掌握正确的照料方法，但也可能需要1个月的时间。相互适应期间，不可过多地期待得到婴儿对你的爱，孩子对母亲的爱只能随着时间的流逝而来。如果有爱的话，也应该是相互的。可是，一个刚出生的孩子，既不能激起爱，又不会去爱。成人也不会真心去爱一个自己所不了解，还没有时间表现独特个性的新生儿。你之所以爱他，仅仅因为是你生的，或者是因为实现了自己的愿望和梦想。

最初的日子里，母亲们往往是根据孩子的生理反应和母性的冲动来照料。这时，并不需要作息时间表和育儿法，时间表和育儿法只能建立在新生儿实际反应的基础之上。照料新生儿，应该使他的新生活尽可能与他在母亲体内的生活减少差别。新生儿的需求，简单而重复，因此，应该简单而迅速地满足他。新生儿需要营养，需要热量，需要清洁的皮肤，需要保护。当他饿时，喂他奶吃；当他睁眼看着你时，对他说话；当他皮肤脏时，给他清洗。尽量去除那些使他惊动不安，使他啼哭的因素。如果婴儿平静安详，证明你的方法正确；反之，则说明

你的方法有误。如果遵循这些方法，孩子就会慢慢地学会认识他的需求并逐步懂得，如果他表示了，就会得到满足。当一个脱离母体的小生命这样生活了10—15天，生活就有了节律，也便会讨人喜爱。

体重偏重的新生儿

如果新生儿出生时，体重4500克，你会感到自豪；可能孩子比绝大部分新生儿要好看得多。但是，大夫对这种超常体重的新生儿往往要观察数日，看看母亲是不是糖尿病患者或者曾经患过糖尿病。当然，这种病例比较少见，而更重要的是要确定新生儿的骨骼肌肉是否结实。如果新生儿体重没超出标准体重2500克，就可以认为孩子体重正常，只是喂奶次数应相应增加。

体重偏轻的新生儿

如果新生儿体重只有2300—2500克，就有必要放于保育箱里，直到身体状况良好，神情活跃起来为止。因为，新生儿出生时的体重低于2500克时，呼吸道极易受到感染，而且自身难于调节体温和呼吸。所以，所有低于中等体重的新生儿，最初都需要用这种特殊的方法照料。

如果孩子出生时体重不足2300克，就应进行特殊护理，并要看其是早熟还是未成熟而区别对待。

早熟新生儿

大部分体轻新生儿是因为早产，即未满40周就降生的。妊娠36—38周后出生的孩子，只需要进行简单的额外护理就可以，如把他放置于保育箱里，给予他更多的热量，更多的氧气，喂奶间隔要短，并给他喂易于消化的食物。

更“年青”的新生儿自然需要更全面的照顾，可以暂时避免独立生活。给他鼻孔插管喂养，以避免吮吸、吞咽困难。

体小新生儿

妊娠期间发育不全的婴儿，即使在子宫里生活了40周，出生时，仍比正常出生的婴儿要小得多。这种婴儿的处理与早产儿的方式相似，但是，大夫应尽快确定婴儿在子宫里生活的确切时间，以判断胎儿是否成熟。如果怀孕40周后出生，孩子体重1800克，无疑是体小婴儿。但如果弄错了1个月经周期，那就是孩子在子宫里只生长了36周，就是早产，而不是体小婴儿。

一般说来，真正的体小新生儿是因为在子宫里养分吸收不足，胎盘输送养料功能欠佳，或者，是母亲患有疾病而阻止了孩子必要养分的吸收。总之，医生掌握的情况越全面，就越有把握帮助新生儿恢复正常。

保育箱

保育箱好似人工子宫。对孩子来说，保育箱是

从依赖母体过渡到独立生存的中间阶段。如果孩子出生后，发育良好，在保育箱里就只是给他补充热量，或者补充更多的氧气。如果孩子发育不好，保育箱可以提供给婴儿一个更为保险的环境，帮助各部分机体恢复功能。

新生儿身体症状

皮肤

手脚发育：这说明新生儿的循环系统还未发育成熟，特别是在新生儿睡眠期间，更加明显。随着时间的推移，会逐步恢复正常。

半红半白：由于身体下部贮存了较多的血液，显得比上部更加红润。这种现象也是循环系统未发育成熟的缘故。如果孩子常翻身或多活动，颜色差别会随之消失。

蓝色斑点：也称之为“蒙古斑”，这是色素暂时积聚于皮下造成的。这种现象在蒙古人种和非洲人种的新生儿中比较常见，在意大利、希腊以及深肤色人种的新生儿身上也常有发现。因为不是青黑色的斑点，所以并不影响血液循环。

小斑点：在刚刚出生的新生儿身上，会出现各种类型的小斑点，父母常为之焦虑。红色斑点中间是暗黄色的，称之为“新生儿荨麻疹”。这主要是皮肤和毛孔功能发育还未完善的原因，因此，没有必要治疗这些小斑点，一般数10天后就会消失。

脱皮：大部分新生儿的皮肤在开始的几天内会

慢慢脱落，通常发生在手背和脚背上。

乳痂：在头皮上有很厚的鳞片层，这是正常的，不是由于不卫生所致。

头发

一些新生儿一生下来就有稠密的头发，而另一些几乎秃顶。如果新生儿晚产，在子宫里待的时间比较长，那么新生儿的头发常常显得粗硬而稠密。

汗毛：当新生儿还在母腹之中时，全身覆盖着一层细软的软毛。特别是早产儿，肩膀和脊梁上软毛更多。出生一二周后，会自然脱落。

头

隆凸：一般说来出生时受挤压会造成隆凸，数月后会自然消失。如果孩子睡觉总处于一种姿势，头骨隆凸就可能比较明显。因此，最好常常帮助他更换姿势，至少在他自己没学会翻身之前应该这样。

囟门：就是在新生儿头顶部位覆盖着的一层柔韧头皮膜，在正常照料孩子时，不会发生损伤头皮膜的危险。在一些头发稀疏的新生儿头上，会看到囟门下的脉动，这完全正常。如果囟门脉跳微弱，可能是脑内形成低压，说明孩子脱水。更多的情况下，孩子感觉燥热，有烧。这种情况下，最好给孩子喂些稀释过的果汁。

如果囟门绷紧并坚硬，有可能是疾病的预兆，必须到医院检查。

眼睛

肿胀与充血：这些现象一般在出生后的几天里出现，主要是分娩时受挤压造成，但几天后便会消失。如果这些症状反复出现，并且较前更为严重，就必须去医院检查。

斜视：好多新生儿在出生的最初几天里似乎是个斜眼。如果细心观察新生儿，就会发现，他们眼睛周围的皮肤是重迭的，给人的印象好像是斜视，这些皮肤重迭是正常的。数星期后，眼睛周围肌肉增强时，这些重迭会愈来愈不明显。

真正的斜视，就是孩子不会两只眼睛同时盯着一件东西，也不会同时移开。一只眼睛总不能和另一只眼睛同步。

耳朵

分泌物：新生儿的耳朵里产生一些耳屎是正常的，除耳屎之外，不会有其它的分泌物。

招风耳：从前，当孩子耳朵外凸时，常用橡皮膏把耳朵和头皮固定起来。今天，仍有人主张用这种方法处理。应当看到，短时期这样做是可行的，但如果常久使用橡皮膏，会刺激皮肤。因此，建议不用这种行之无效的方法。如果孩子耳朵十分外凸，最好每天侧着脑袋压住一侧耳朵睡觉，但不一定能够使之服贴，因为耳朵不是很柔顺的。

嘴巴

舌带过短：这种现象十分少见。1周岁以内新生儿是舌尖首先发育，1周岁时，舌尖已很灵活。如果舌尖比较僵硬，对吮吸、吃和说话并没有影