

斯波克 育儿经

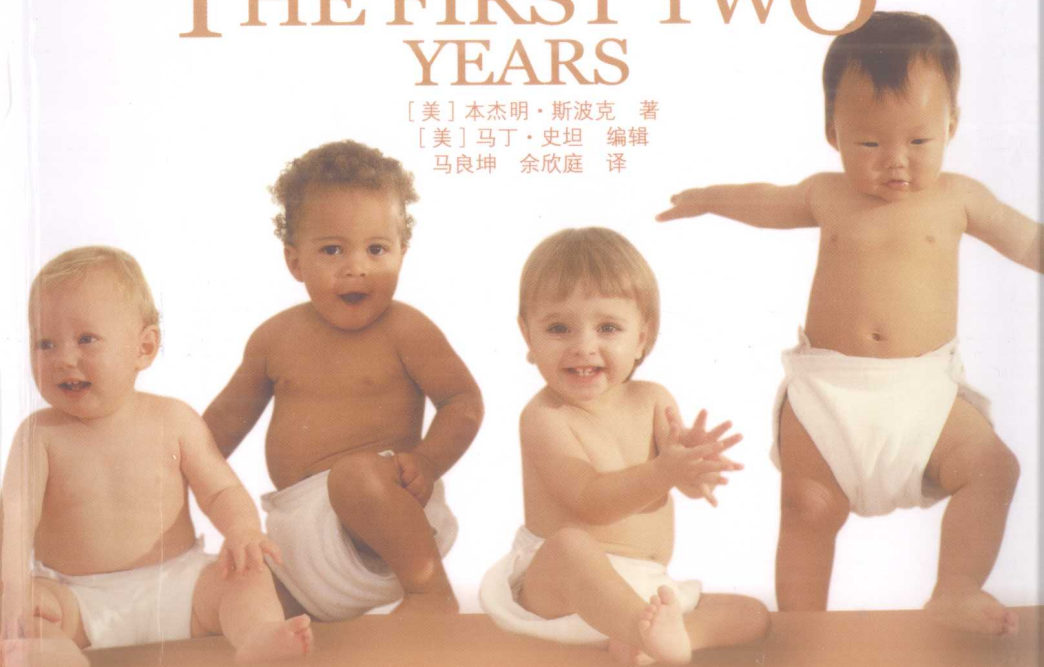
精华版

Dr. Spock's
THE FIRST TWO
YEARS

[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 马丁·史坦 编辑

马良坤 余欣庭 译



北京协和医院专家团队翻译 全球最可信的育儿之父的精华之作
全球父母必备的跨世纪经典育儿书

中国人口出版社

斯波克 育儿经

← 精华版 →

Dr. Spock's
THE FIRST TWO
YEARS

[美] 本杰明·斯波克 著

[美] 马丁·史坦 编辑
马良坤 余欣庭 译



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

斯波克育儿经：精华版 / (美) 斯波克著；马良坤，
余欣庭译. —北京：中国人口出版社，2009.6
ISBN 978-7-5101-0230-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第103440号

著作权合同登记号：01-2009-3540

DR SPOCK' S THE FIRST TWO YEARS by BENJAMIN SPOCK, M.D.
Copyright © 2001 by drspock.com, Inc.
This edition arranged with LESCHER & LESCHER, LTD.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center
All rights reserved.

斯波克育儿经：精华版

【美】本杰明·斯波克 著 马良坤 余欣庭 译

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 6
字 数 100千字
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0230-1
定 价 28.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkchs.net
电子信箱 rkchs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

翻开斯波克博士的这本书

初为父母的家长会得到以下迫切需要的建议：

- ✿ 宝宝哭声的诸多含义
- ✿ 与父母亲分离带来的焦虑
- ✿ 帮助宝宝应对陌生的面孔
- ✿ 领会宝宝的心情和情绪
- ✿ 兄弟姊妹之间的妒忌心
- ✿ 睡眠问题
- ✿ 减轻或消除初为父母的焦虑、紧张情绪

……

谨以此书献给这些人

那些将自己养育孩子身心成长的经历告诉斯波克的父母们；

斯波克博士，在生命的最后几年，与我分享关于孩子成长的最新理念；

玛丽·摩根，斯波克博士的妻子，向下一代孩子和父母传播和延续斯波克博士的育儿方法；

我的父母，运用斯波克博士教育父母的理念“相信你自己，你比想象中知道得更多”和孩子们的独立性，教育我们茁壮成长；

我的妻子玛丽·卡弗瑞，还要感谢我的孩子琼斯、本杰明和莎拉，在她们成长的旅程中同时教会了我许多。

作者简介

本杰明·斯波克医学博士

1933~1947年，在纽约担任儿科医生，而后在匹兹堡大学梅约医学中心担任医学教师和研究员工作。1946年，他出版的《斯波克育儿经》一书，成为全球畅销书，销售超过5500万册，被译为39种语言。

1998年，斯波克博士逝世，享年94岁。

马丁·史坦博士

加利福尼亚大学圣地亚哥医学院儿科教授，在过去的25年里，一直担任儿科教授和医生。史坦博士曾是斯波克博士70版《斯波克育儿经》的顾问，并与斯波克博士共同撰写了儿科标准教科书——《儿童遭遇战：发育行为儿科学》。他是发育行为儿科学协会的前任主席和加州大学圣地亚哥医学院主任。

网址：<http://www.drspock.com>

译者简介

马良坤



1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006~2007年赴美国纽约学习产科遗传。1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评为副主任医师。对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验，对病人和蔼可亲，能够“换位思考”。曾发表学术文章近三十篇，参与编写专业书籍五部，翻译专业书籍四部，参加国家“十五”、“十一五”和院内研究课题，取得了很好的成绩。热心妇产科保健知识的传播，主编过多本科普书籍，撰写过多篇科普文章。

译者简介

余欣庭



毕业于华中科技大学同济医学院六年制临床医学全英语班，获硕士学位，同年升入北京协和医院儿科研究生，兼任北京协和医学院研究生会常务副主席。研究方向为婴幼儿配方奶制剂以及婴幼儿营养等，热衷于婴幼儿的行为和健康科普教育。

绪论

从1940年到20世纪末的将近60年里，作为儿科医生的斯波克博士一直为父母提供育儿指导。他的第一部作品《斯波克育儿经》非常受欢迎，通过这本书，全美乃至全世界都可以听到斯波克博士的声音，学习各种行之有效的方法，感受到他的温文尔雅，这本书已成为最广泛阅读的育儿著作。

几十年过去了，《斯波克育儿经》仍是世界上最值得父母们敬重的育儿读物，斯波克的其他图书也同样受到好评。尽管他已离我们而去，但成百上千万的父母仍然通过阅读他的著作向其“咨询”。那么，这本书为何会取得如此巨大的成功呢？我认为有如下三个主要原因。

首先，他的选题全面，涉及到父母关心的生理健康（如营养、安全、疫苗、疾病的早期表现和家庭救治）和心理健康（正常发育、父母和兄弟姊妹的关系、父母的经验、外出上班对家庭生活的影响等）。

第二个特点，他的书让人感觉如同斯波克博士向父母娓娓道来。经常有父母写信说到：“我读着你的书，就好像你坐在我的

餐桌旁与我谈话，倾听我的诉说。”他的焦点永远是父母，而且总是假定父母都非常有能力、有智慧，愿意去了解他们孩子的成长发育和身心需要。“相信自己”——是他向父母提供建议的主旋律。

第三个原因，是斯波克博士对父母之间的变化和差异都表示尊敬和理解。他意识到养育孩子的方法反映了一种文化价值，人们的一些价值观、关于孩子和家庭的看法会随着时代的改变而改变。因此，他没有告诉我们“应该如何去做”。他知道不同社会和家庭所固有的价值观之间的差异并且尊重这种差异。

这本书从两本杂志《红宝书》（1985~1992年）和《养育》（1992~1998年）中精选出系列文章，并进行了编辑、整理。

本书包括了新手父母关心的所有话题，从为迎接孩子所做的计划，到孩子两岁左右的睡眠、上厕所、发脾气等问题，都有详细的阐释。第一章介绍了孩子出生后就具有与父母和其他人交流的能力，目的是增强我们与孩子之间的交流和互动。在第二章，斯波克博士回答了养育孩子的过程中遇到的特殊问题，包括出生后软软的头、呼吸模式、黄疸、漾奶和新生儿猝死综合征。

斯波克博士从他的儿科执业经验之中认识到，父母和儿科

医生之间相互信任、良好沟通的重要性。在“为宝宝选择一位医生”一章中，他鼓励父母和医生建立这种纽带关系，提供一些特殊的建议（因不符合与中国的医疗体制和现状，故此章节略）。还有一章是如何进行母乳喂养和人工喂养、准备宝宝在家的用具、让哥哥姐姐为小宝宝的到来做好准备以及包皮环切术。并详细地讨论了婴儿营养，以及长牙、感冒、中耳炎等问题。在每一个案例中，斯波克博士都竭尽所能地帮助父母理解孩子出现的新情况，包括添加辅食、断奶、长牙、感冒等。

他提醒人们要特别注意孩子在2岁前的发育成长，因为这可能影响将来父母与孩子的关系，包括宝宝对陌生人的反应、使用过渡用品（安慰奶嘴和吸吮拇指）、睡眠问题、训练如厕。最后一章提到了相关技能的训练、耍脾气、溺爱，探寻了孩子2岁左右最有挑战性的事情。

另一本斯波克关于学龄儿童的书，阐述了目前影响家庭关系的一些社会因素，如媒体暴力对儿童和青春期少年的影响、父母外出工作、儿童护理、同龄人的压力、青春期的教育等等。

在斯波克去世的前几年，我曾经每周去拜访他好几次。他与夫人玛丽·摩根从他钟爱的天气寒冷的缅因州，搬到了温暖的

南加利福尼亚州，那里的天气对他每况愈下的身体有好处。他坐在绿树如茵、花草繁茂的院子里，就像是置身于绿色的田园水彩画之中。我们一起讨论孩子们，一起回顾了第七版《斯波克育儿经》，我敬佩他的热情。在他94岁高龄时，身体已经非常羸弱，但他还是竭尽全力与我进行关于各种重要想法的谈话。我们讨论了鼓励和坚持母乳喂养、避免使用爽身粉治疗尿布疹的传统方法、素食的全新建议以及尿床问题等等。斯波克博士的这些观点都得益于他的临床经验以及从父母来信中收集到的点子和建议。

当我读到书中的短文时，仿佛听到了他的声音。这个声音来自见多识广、聪明智慧的大脑，这个声音直接向诸位父母诉说——要树立做一位称职的父母的信心，他相信和尊敬你的智力和意愿。我希望本书向世人呈现了将一生贡献给儿童身心发育研究的资深儿科医生——斯波克的知识 and 智慧！

译者前言

从1940年至今的60多年里，斯波克医生是美国著名的儿科专家及百万父母所信赖的育儿专家。他早年出版的《斯波克育儿经》一书享誉全球，成为最畅销的育儿书。本书是斯波克医生给全世界孩子的又一珍贵礼物。作为《斯波克育儿经》一书的姐妹书，本杰明·斯波克医生用最浅显易懂的话与家长交谈，把科学的育儿经验传授给家长。在内容上，本书着重强调在孩子2岁前经常出现的问题的应对方法。本杰明·斯波克医生更注重且强调家长不仅应该将孩子身体养得好，还应该重视孩子的智力发育、人格培养、与外界的沟通和适应社会环境，并且一切从给孩子无微不至的爱出发去照顾孩子。父母亲自照顾孩子不应该是件繁琐疲劳的劳动，而是爱的沟通，是一种享受。

在翻译过程中，译者在保留原汁原味的基础上，考虑了中国读者的实际情况，略加调整。比如度量单位的换算、不同医疗体制的改动等等，旨在更好地方便读者阅读及应用。愿这本书能帮助你和你的孩子愉快地相处，愿你的孩子健康成长，聪明又活泼！

北京协和医院 马良坤

鸣谢

在成书过程中，许多个人为此做出了重要贡献。我非常感激那些儿科医生，是他们帮助我形成了对于儿童、家庭和儿科实践的看法，其中包括John Castiglione博士、Louis Fraad、William Nyhan、Samuel Spector、Stanford Friedman、John Kennell和T. Berry Brazelton。我尤其要感谢我的同事Suzanne Dixon博士，我与她在加利福尼亚圣地亚哥大学合作了20年。

我还要感谢新兴专业——发育行为儿科学的许多同事，他们与我保持合作并教会我协助儿科医生的方法，以使我更有效地回答父母的咨询，以及早期认可和对待具有发育行为状况的儿童。他们是Michael Reiff 博士、Heidi Feldman、Ellen Perrin、Paul Dworkin、William Coleman、Lane Tanner、Jim Perrin、Mark Wolraich、Esther Wender、William Carey、Ronald Barr、Randi Hagerman、Barbara Howard、Robert Needlman、David Snyder。在圣地亚哥，仍有同事继续支持这项工作，他们是Philip Nader、Laurel Leslie、Barbara Loudsbury、Dorothy Johnson、Eyla Boies和Howard Taras。

同时，还要对Robert Lescher表达我诚挚的感谢。多年来，作

为斯波克博士的文学代理商，他坚定不移地鼓励和指导了这本书的出版工作。此书包括斯波克博士原来所写的文章，这是为父母而写的，发表在两本杂志上。Bruce Raskin作为斯波克博士在《养育》杂志的编辑，鼓励和指导了本书的出版。Sylvia Koner是斯波克博士《红宝书》的编辑，我还要感谢Tracy Bernstein，这位袖珍手册的高超编辑。

今天，本杰明·斯波克博士在斯波克博士公司拥有股份，该公司传播斯波克博士的作品并为父母提供最新信息。这一集团的领导与我一同工作并积极地鼓励了这本书的推广工作。我感谢这些人士所提供的支持，他们是Douglas Lee、John Buckley、David Markus、George Strait和Laura Janna博士、Robert Needlman和Lynn Cates。

翻开斯波克博士的这本书

谨以此书献给这些人

作者简介

译者简介

绪论

译者前言

鸣谢

目录 CONTENTS

第一章 和孩子交流——读懂孩子的秘诀

- 哭闹：孩子和父母早期交流的方式 / 024
- 婴儿肠痉挛 / 026
- 婴儿激惹性哭闹 / 027
- 婴儿烦躁 / 028
- 因饥饿而哭闹 / 028
- 亢奋的孩子 / 029
- 尿布湿疹和出牙——孩子哭闹的另一原因 / 030
- 得心应手对付孩子哭闹：一些有效的建议 / 032
- 孩子病了吗 / 034
- 吸吮 / 034
- 伸伸手 / 035
- 蹬蹬腿 / 036
- 孩子的发声练习 / 037

高声尖叫 / 037

父母的应和 / 038

从高兴到哭泣 / 039

疼爱你的宝贝 / 039

第二章 新生儿父母关注的问题

第三章 新生命的到来

为孩子的到来做准备 / 058

做好当哥哥姐姐的准备 / 060

做好为人父母的准备 / 062

帮助妈妈的人 / 064