

<<斯波克育儿经>>

图书基本信息

书名：<<斯波克育儿经>>

13位ISBN编号：9787544264587

10位ISBN编号：7544264580

出版时间：2013-4

出版时间：南海出版社

作者：本杰明·斯波克

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<斯波克育儿经>>

前言

前言相信你自己和宝宝相信你自已其实，你懂得很多。

你的家庭正在经历成长和变化。

虽然你想尽力做一个最好的家长，但最好家长的标准并不总是那么清楚。

无论你到哪里寻求帮助，都会有专家告诉你该做什么。

问题在于，这些专家经常不能认同彼此的见解。

这个世界已经与20年前大不相同，过去的答案很可能不再正确。

你不必把邻居的话句句当真，也不要被专家的忠告吓倒。

你要敢于相信自己的常识。

只要你泰然处之，相信自己的直觉，遇事多和朋友、家人、医生或护士商量，那么抚养孩子就不是非常困难的事。

了解如何把尿布包得舒适服帖、时增加固体食物固然重要，但事实告诉我们，父母给予孩子的天然疼爱比那些重要百倍。

每当你把孩子抱起来，给他换尿布、洗澡、喂奶、朝他微笑的时候，他都会感觉到他属于你，你也属于他。

一开始你难免会有些笨手笨脚，但这种交流也非常珍贵。

对不同的育儿方法研究得越多，人们就越发肯定，父母凭着慈爱的天性为孩子所做的事情都是最好的。

当父母树立起自信心，能够自然而又放松地照顾宝宝的时候，就会收到最好的效果。

即使出点差错，也比由于强求完美而过分紧张好得多。

要知道，孩子不但能从父母正确的言行中学习，还会从父母不尽如人意的行为中获得经验。

宝宝哭闹的时候，如果你不总是立刻作出反应，他就能学会如何自己安慰自己；当你对刚开始学步的孩子失去耐心的时候（所有父母都难免这样），你的孩子就会知道你也是有情绪的，他还能看到你如何调整这些坏情绪。

孩子有一种内在的动力，这种力量促使他们不断地成长、发现、体验、学习，让他们学会如何跟别人相处。

许多教育方法之所以成功，就是因为顺应了这种强大的驱动力。

所以，当你努力相信自己的时候，别忘了，也要相信你的宝宝。

如何学会做父母。

书籍和讲座对于解答一些具体问题和普遍的疑虑的确有所帮助。

但是，父母们并不是通过这两种方式来学习照顾宝宝的，也不是按照它们的指导来安排孩子的生活的。

父母的基本观念来自自己的童年，来自他们父母的养育方式。

这也是父母小时候玩“过家家”的时候经常设想的事情。

如果一个孩子在随和的环境中长大，他很可能成为一名随和的家长；与此相反，那些严厉的父母养大的孩子很可能成为比较严厉的父亲或母亲。

我们都会在某些方面和自己的父母相似，在对待孩子的方式上尤其如此。

当你和孩子说话的时候，可能忽然发现你的父母也曾对你说过同样的话，连语气和用词都一模一样！

每个父母都有这样的经历，你也一样。

即使现在还没有，将来也一定会有。

想想自己的父母。

他们做的哪些事情在你现在看来是正确的、有好处的？

他们的哪些做法又是你绝不想去效仿的？

想一想，是什么塑造了你现在的样子，你又想成为怎样的家长。

这样的自我审视会帮助你理解并相信自己为人父母的本能。

你会发现，自己在抚育孩子的过程中慢慢地学会了如何做父母。

<<斯波克育儿经>>

你会发现，你能够熟练地给孩子喂奶、换尿布、洗澡，还会给孩子拍背，帮他打嗝。

同时，对于这些帮助和照料，你的宝宝也总是表现出满意的样子。

孩子的这些表示会给你带来信心，让你充满亲切感和慈爱之情。

所有这些都将成为你和孩子的感情基础，你们会慢慢地建立起牢固而又相互信任的亲子关系。

但是，你不能指望自己立刻就能找到这种感觉。

所有的父母都希望影响自己的孩子，但许多人却惊讶地发现，其实父母和孩子之间是相互影响的。

从为人父母的经历中，从自己孩子的身上，父母们不仅会学到许多东西，对自身和世界的理解也会更进一步。

和许多人一样，你也会感觉到，做父母是一个人不断成长和走向成熟的最重要的一步。

培养孩子的目标认清你的目标。

在这个变幻不定的世界上，很多不确定的因素还在不断出现，因此，我们有必要问问自己：我们培养孩子的目标是什么？

良好的学业成绩是我们对孩子的最高期望吗？

跟别人保持融洽关系的能力是否更重要呢？

你是希望孩子具有锋芒毕露的个性，能在竞争激烈的社会中取得成功；还是希望他们能够与人合作，某些时候能为他人的利益放弃自己的渴望？

我们要把自己的孩子培养成什么样的人，才能使他们成为既幸福又富有创造性的社会成员呢？

这些问题都切中了培养子女的核心。

养育孩子就是要做出各种选择。

为了找到最适合孩子的方案，你最好在每次做决定之前退后一步，先把以上这些难以回答的问题考虑清楚。

许多父母每天都纠缠在如何教育孩子的问题中，却在为什么要养育孩子这个首要问题上很茫然。

我希望，照顾孩子的经历能够帮助你弄清自己的想法，弄清楚生活中什么才是你最重要的东西。

这个明确的认识将引导你在培养孩子的时候作出正确的选择。

父母也是普通人父母也有需要。

育儿方面的书籍，包括这本在内，对孩子的需要强调得太多，说他们需要爱，需要理解，需要耐心，需要持之以恒的呵护，需要严格地管教，需要保护，需要友谊等。

当读到自己该怎么做的内容时，父母们有时会觉得身心俱疲。

他们形成了这样的印象：父母就应该无欲无求，除了孩子以外，他们不该拥有自己的生活。

于是，他们自然地感到，维护儿童利益的书籍会把所有责任都归罪于父母。

为了公正地对待父母，这本书要用同样的篇幅来阐述父母的实际需要，比如他们在家里家外的烦心事，他们的疲惫，他们需要听到的赞赏（哪怕是偶尔的），说他们干得不错。

养育孩子的过程充满了艰辛：准备合适的饮食、洗衣服、换尿布、擦屎擦尿、劝架擦泪、听孩子讲难懂的故事、参加他们的游戏、看那些对成年人来讲毫无趣味的书、逛动物园和博物馆、应孩子的要求指导家庭作业、在忙着做家务或者收拾庭院的时候随时放下手里的活儿来满足孩子急切的求助、在疲劳的晚上参加家庭教育会议，等等。

事实就是这样，养育孩子是一项漫长而艰苦的工作。

它的回报不能即刻显现，你还常常得不到应有的认可。

然而，父母跟他们的孩子一样都是普通人，也都很脆弱。

当然，父母们不是因为想当英雄才养育孩子的。

他们要孩子是因为爱孩子。

当他们想起自己小时候被父母疼爱，就更希望能够培养自己的孩子。

亲手抚育自己的孩子虽然很辛苦，但是看着他们成长为体面的大人，多数父母都会感到这是一生中最大的满足。

不管从哪个角度看，培养孩子都是一件富有创造性、充满成就感的事。

跟这件事相比，世俗的物质成就带来的自豪感就显得黯然失色。

不必要的自我牺牲和过分的劳神。

<<斯波克育儿经>>

面对为人父母的新责任时，许多做事认真的人都会觉得自己肩负着使命，必须放弃所有自由和原来的快乐。

对于这些人来说，这不仅是现实的需要，还是原则上的必然。

还有一些人则完全陷入其中，忘了其他所有的兴趣和爱好。

即使他们实际上能够偶尔抽空出去轻松一下，心里的愧疚感也会使他们难以尽兴。

他们会让朋友们觉得扫兴，反过来，朋友们也使他们感到不快。

久而久之，他们就会厌倦这种囚徒似的生活，禁不住下意识地怨恨自己的孩子。

对许多父母来说，全身心地呵护新生儿很正常。

但一段时间过后（一般到了2~4个月）你的注意力就应该重新扩展到孩子以外的事务上去。

尤其要注意跟你的伴侣保持深切又亲密的关系。

要挤出一些时间，专门跟你的伴侣或者其他重要的人在一起。

不要忘了用目光交流，别忘了彼此微笑，更不能忘记表达你心里的爱意。

要尽量争取足够的时间和精力来继续夫妻生活。

要记住，父母之间紧密而又深切的关系是孩子学会跟他人保持亲密关系的最有效途径，也是孩子成年以后与他人交往时最有可能效仿的范例。

所以你能够为孩子做的最有价值的事情之一，就是让他加深（而不是限制）你和伴侣之间的关系。

良好的夫妻关系对你也极有好处。

天性与培养你有多大的控制力？

我们非常容易从育儿书籍中得到这种印象：孩子长成什么样完全取决于父母。

只要教子有方，就能培养出好孩子。

如果邻居家的小男孩在各方面都无可挑剔，这个邻居就会觉得自己很了不起。

相反，如果你的孩子说话晚一点，或者爱发脾气，这自然都是你的错。

其实情况有时候并非如此。

有的宝宝天生性格急躁，所以他们更难被安抚，更容易恐惧，更加鲁莽，有时也更让父母难以应付。

如果你运气不错，你的宝宝可能会性格温和，与你情投意合。

如果你没那么走运，孩子的性格就可能跟你的期望和个人风格相反。

那样的话，你就要学习一些特殊的技巧，帮助孩子尽可能地朝着最健康的方向发展，也让自己平稳地度过育儿期，不至于被搞得失去理智。

比如，你可能需要学习如何安抚肠痉挛的宝宝（尽管你从来都不希望能用上这种技巧），或者如何引导一个过于拘谨的宝宝尝试小小的冒险。

但是，仅仅掌握技巧还是不够。

首先，你必须接受孩子天生的特点。

在塑造孩子的个性方面，虽然作为家长的你比任何人都更有影响力，但也无法完全掌控。

孩子需要那种被人真正接纳的感觉，只有这样，他们才能和父母一起努力，越来越好地控制自己。

接受你面前的孩子。

在人们的理想中，性格温和的夫妇适合生养天性敏感细腻的孩子，但要迎接一个精力旺盛、执拗任性的宝宝，他们就可能完全没有准备。

无论他们多爱孩子，都会发现自己不知所措，无从应对。

相反，另一些夫妇或许能够轻松地愉快地对付一个充满活力的小家伙，却对一个安静的、喜欢沉思的孩子感到非常失望。

父母不可能预定一个自己最想要的宝宝，就算是非常聪明的父母也不一定能理智地承认这一点。

他们也会有不合理的期望，而且无法避免低落的情绪。

另外，当孩子大一点的时候，他们可能会让我们在无意间想起曾给我们的生活带来麻烦的某个兄弟姐妹或者长辈。

一个女孩可能跟她的小姨性格相仿，而这个姨以前总是惹是生非，女孩的母亲也许并没有意识到这正是自己经常生气的原因。

一位父亲可能对儿子的懦弱性格非常不满，这种情绪很可能跟他自己小时候克服害羞的痛苦经历有关

<<斯波克育儿经>>

，但这位父亲也许并没意识到。

你对孩子的期待和渴望是否适合他与生俱来的天赋和性情，这一点影响着你和孩子能否顺利地扮演各自的角色。

比如说，如果你长期因为孩子不是一个数学天才或体育健将感到失望，或者你逼迫孩子做他天生就不擅长的事情，就会出现这个问题。

从另一方面来说，如果你接受孩子本来的样子，你们共同的生活一定会融洽很多，你的孩子也会在充分接纳自己的环境中成长起来。

你能让孩子变得更聪明吗？

简单来说既是，也不是。

专家们现在认为，一般来说，人的智力水平大约有一半是由基因决定的，另一半则由其他因素决定，比如营养、疾病以及其他的不利因素，当然还有成长经历。

我们这里讨论的是那种能通过标准智商测试进行评估的智商。

当然还有其他智商，比如人际关系智商（包括理解他人、做一个好听众的能力等）、运动智商和音乐智商。

这些智商几乎也同时由基因和经历决定。

人的基因为大脑的发育提供了一份大致的蓝图，而大脑结构的细节则由个人经历填补完整。

基因会指挥着神经细胞移动到大脑的不同区域，并且确定了把大脑不同区域相互连接的主干道。

个人经历和学习活动影响着单个神经细胞之间的连接，这就形成了执行思考程序的微型电路。

比如，当一个孩子学英语的时候，大脑语言区域的某些连接就会变得更加有力。

同时，与其他语言（比如汉语）相关的专门连接则会因为缺少使用而逐渐消失。

基因影响着一个人接受某种知识或技能的速度，不同的人掌握相同的东西就会有难有易。

所以说，基因决定着一个人在某一方面的才能（比如，让他成为一个“数字天才”或者成为一个“公关能手”）。

基因还限定着一个孩子可能获得成就的大小。

我小时候在少年棒球联合会待了一个夏天，但是一个球也没打中。

要是有足够的练习和教练的指导，或许我能够学好。

但是，那要付出巨大的努力，而且我觉得自己压根就没有那么好。

我在音乐夏令营里就过得开心多了。

一个孩子的经历（比如击球训练）影响着大脑的发展，但大脑又在很大程度上决定了孩子的偏好，从而决定了他将选择哪种人生。

聪明的父母会帮助孩子发掘和培养自身的才能，还会帮助他们认识到每一个人都有局限，这种局限也应该得到尊重。

神童？

学习固然可以改变大脑的物理结构，但这并不意味着我们能够（或者应该）通过持续不断的刺激和教育去创造一个神童。

当孩子觉得高兴、放松、精力集中并且主动参与的时候，学习才会有最佳效果。

如果他被冷漠、排斥和不近人情的气氛压抑着，那样的学习是行不通的。

在婴儿的教育方面，识字卡片的作用实在是微乎其微。

那种能使婴儿得到真正享受的经历才是最棒的。

要想让宝宝从中受益，这种经历就一定要对他有意义。

当孩子微笑、大笑、自言自语或者瞪着明亮的眼睛一眨一眨的时候，你就能知道某种体验对他是有意义的。

小宝宝并不明白父母在说什么，但是，有人跟他们说话对他们来讲的确是意义重大！

许多产品在推销时都声称，经过“科学证明”，某个产品可以使宝宝更加聪明。

这些声明即使不是彻底的欺骗，至少也是夸大其词。

不同家庭的差异在培养孩子的问题上没有唯一的正确方法，许多不同的方法都行之有效。

同样，对于家庭类型而言，也没有哪种是最好的。

<<斯波克育儿经>>

孩子可以在各种家庭里茁壮成长，双亲的、单亲的、跟祖父母或者养父母一起、同时拥有两个父亲或两个母亲，或者是生活在一个大家族当中。

我希望这本书贯穿着这种多样性，但是为了简洁，我只使用人们最熟悉的“父母”这种说法。

不符合典型一父一母模式的家庭常常会遭遇特殊的困难。

他们必须要面对偏见，而且很难找到一个能够包容他们的群体。

他们必须做出更多的努力，才能保证让孩子接触到各种类型的人，以便获得全面的成长体验。

比如，在同性恋组成的家庭中，家长需要制订一些计划，让孩子可以接近两种性别的成年人；如果孩子是从国外收养的，父母就应该让他接触出生地的文化；如果父母双方都忙于工作，那就需要考虑怎样才能让孩子获得归属感。

要做个好家长就意味着要为孩子需要作打算，这一点在所有家庭里都一样。

全球流动性。

有些家长生活在远离自己成长环境的国家。

离开自己熟悉的一切—家庭、语言、文化、国土—会很紧张，涉及到抚养孩子这个问题时就更是如此。

父母小时候需要的重要的环境和事物，在新的地方根本没有，所有的规则看起来都不同。

家乡好父母的标准在这里甚至可能被看成是对孩子的忽略或虐待。

难怪做父母的经常会对自己没有自信、忧心忡忡或是愤怒不已。

灵活性是成功的关键。

一个家庭需要坚守自己的文化价值观念，同时也要参与主流社会生活。

完全切断自己文化根源的父母经常发现，自己由于失去了价值观的牵引而感到无所依托。

而那些试图建造一堵围墙来隔绝外界对家庭影响的父母则可能发现，不是强势文化最终破墙而入，就是他们的孩子破壁而出。

要想获得成功，孩子们可能需要学会在家里和在学校使用不同的语言，还要在两套社会规则之间来回转换。

父母需要在孩子往来穿梭于不同世界的时候找到支持他们的方法，在坚持传统的同时也要接纳新鲜事物。

特殊的挑战。

有些孩子比别的孩子更难抚养。

有特殊健康需求和发展需要的孩子会对父母提出了特殊的要求（参见第568页）。

那些容易反应强烈和不好相处的孩子需要特殊的抚养技巧，患有严重疾病的孩子也是这样。

经济条件差、没有安全的住所、缺少健康的饮食以及学校不好等问题，当然会让父母和孩子感到苦恼。

过去的经历也会成为一种障碍。

作为成年人，我们自然会回想自己儿时经历的场景。

如果你小时候有过一段艰难的经历，如果你的父母特别严酷，如果他们不得不去克服情绪问题或成瘾问题，那么你就能体会到学习更好的方法去抚养孩子会有多么艰难。

你可以做出自己的选择。

来自不同生活背景、面对各种困难的父母都找到了智慧和勇气，为孩子提供成长需要的一切。

反过来，他们的孩子又把这些好品质回馈给这个世界。

<<斯波克育儿经>>

内容概要

《斯波克育儿经(第9版)》被公认为20世纪最可信赖的育儿手册，凝结了“育儿之父”斯波克医生经60年考验行之有效的育儿经验。

曾与弗洛伊德的《精神分析论》、波伏娃的《第二性》等入选《时代》周刊“影响20世纪人类思想进程的10本书”。

自1946年以来，《斯波克育儿经》一直不断修订补充，此次为最新修订第9版，不仅更新了最全面、最权威、最值得信赖的信息：如意外伤害、常见疾病、免疫、行为和心理障碍等知识；还针对父母近年来关注的焦点问题，补充了关于孩子成长和发展、不同年龄的生理、智力和情感需要方面的内容：如肥胖和营养，孩子与电脑游戏，如何应对压力等。

全新升级的第9版还对全部内容进行了重新编排和梳理，使结构更合理，更方便读者查阅。

你可以成为称职的父母，“相信你自己和宝宝”。

<<斯波克育儿经>>

作者简介

<<斯波克育儿经>>

书籍目录

致谢 第九版序 前言：相信你自己和宝宝 相信你自己 培养孩子的目标 父母也是普通人 天性与培养 不同家庭的差异 第一部分孩子在一年年长大 宝宝出生之前 孩子在成长，父母也在成长 产前护理 为宝宝选择医生 准备回家 解决兄弟姐妹的困惑 你用得到的物品 新生儿：0~3个月 愉快地照顾宝宝 身体接触和亲情反应 初期的感受 分娩后的夫妻生活 照料孩子 喂养和睡眠 哭闹和安抚 尿布的使用 排便 洗澡 身体各部分 温度、新鲜空气和阳光 新生儿的一般注意事项 宝宝生命的头一年：4~12个月 一个充满新发现的阶段 照顾你的宝宝 喂养和发育 睡眠 哭闹和肠痉挛 娇惯 身体的发育 对人的了解 衣物和用品 1岁以内的常见疾病 学步期宝宝：12~24个月 周岁宝宝为什么这样 帮助学步期宝宝安全探索 1岁左右的担心 难以应付的行为 睡眠问题 饮食和营养 如厕训练 宝宝2周岁 2周岁 2岁小孩的烦恼 难以对付的行为 饮食和营养 如厕训练 学龄前宝宝：3~5岁 对父母的热爱 对父母的爱恋和竞争感 好奇心与想象力 睡眠问题 3岁、4岁和5岁时的恐惧感 对受伤和身体差异的忧虑 入学期：6~11岁 适应外部世界 社会生活 在家里 常见行为问题 青春期：12~18岁 双行线 青春发育期 其他健康问题 心理变化 青春期早期 青春期中期 青春期晚期 给父母的建议 第二部分饮食和营养 0~12个月宝宝的饮食 喂奶的时间 吃得饱，长得快 变化和 挑战 自己吃饭 维生素、营养补充剂和特别的饮食 母乳喂养 母乳喂养的好处 哺乳的感受 怎样合理地看待母乳喂养 哺乳模式的形成 宝宝吃饱了吗 哺乳妈妈的身体状况 哺乳入门 上班族母亲 母乳喂养过程中的问题 手动挤奶或机械挤奶 哺乳与奶瓶喂养相结合 断奶 配方奶喂养 配方奶的选择和冲调 清洗和消毒 调制奶粉 配方奶的冷藏 用奶瓶喂奶 奶瓶喂养的注意事项 从奶瓶过渡到杯子 添加固体食物 健康饮食 从小开始 什么时候，怎么开始 6个月以后的饮食 营养和健康 什么营养好 整个社会都需要改变 营养的构成 更加健康的膳食 选择合理的饮食 简单的饭菜 快乐进餐的秘诀 第三部分健康和安 全 普通医疗问题 孩子的医生 定期检查 给医生打电话 照料生病的儿童 发烧 患病期间的饮食 喂药 传染病的隔离 去医院 免疫 疫苗怎么起作用 接种疫苗的风险 计划免疫 帮助孩子打针 保存记录 预防意外伤害 保证孩子的安全 家庭之外的安全问题 乘坐汽车 在马路上 自行车意外伤害 运动和娱乐安全 寒冷和炎热天气里的意外伤害 日晒安全 防止蚊虫叮咬 防止被狗咬伤 节日焰火和“不请客就捣蛋”游戏 家里的安全问题 家里的危险 溺水和用水安全 火灾、烟熏和烫伤 中毒 铅和汞 异物窒息 憋闷窒息和勒束窒息 家里的枪 摔伤 玩具安全 家庭安全装备 急救和急诊 割伤和擦伤 刺伤 咬伤 出血 烫伤 皮肤感染 鼻子和耳朵里的异物 眼睛里的异物 扭伤和拉伤 骨折 脖子和背部受伤 头部受伤 吞食异物 中毒 过敏反应 惊厥与抽搐 窒息和人工呼吸 家庭急救装备 牙齿的发育和口腔健康 牙齿的发育 长牙 怎样才能有一副好牙齿 看牙医 蛀牙 刷牙和用牙线 剔牙 窝沟封闭剂 牙齿损伤 预防口部损伤 儿童常见疾病 感冒 耳部感染 嗓子疼和链球菌性喉炎 哮喘和会厌炎 支气管炎、细支气管炎和肺炎 流行性感冒（流感）哮喘 打鼾 鼻腔过敏 湿疹 其他皮疹和皮炎 头虱 胃痛和肠道感染 便秘 呕吐和腹泻 头痛 抽搐 眼睛问题 关节和骨骼 心脏问题 生殖器和泌尿系统失调 疝气和睾丸问题 婴儿猝死综合征 获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）肺结核 雷氏综合征 西尼罗河病毒 第四部分培养精神健康的孩子 孩子需要什么 关爱和限制 早期人际关系 情感需求 父母是孩子的伙伴 父亲要当好监护人 自尊 除了家教之外 在庞杂的社会中如何养育孩子 亲近大自然 工作和孩子 家庭和工作 什么时候重返工作岗位 照看孩子的方式 选择日托 课后看护 保姆 和孩子共度的时光 纪律 什么是纪律 奖赏和惩罚 给孩子设定限制的技巧 放纵的问题 讲礼貌 父母的感觉才是关键 祖父母 性生活的真相 和青少年谈论性 性心理的发展 性别差异与同性恋 媒体 媒体与生活息息相关 电视 电脑游戏 电影 摇滚乐和说唱音乐 互联网 不同类型的家庭 收养 单亲家庭 重组家庭 同性恋父母 压力和伤害 压力的含义 恐怖主义与大灾难 身体上的虐待 性虐待 家庭暴力 死亡 与父母分开 离婚 第五部分常见发育和行为问题 兄弟姐妹间的敌对情绪 兄弟姐妹间的嫉妒 嫉妒心的多种表现形式 对新生儿的嫉妒 有特殊需要的兄弟姐妹 行为表现 发脾气 骂人和说脏话 咬人 多动症 伤心、忧虑和恐惧 抑郁症 焦虑性障碍 邋遢、磨蹭和抱怨 邋遢 磨蹭 抱怨 习惯 吮拇指 婴儿的其他习惯 有节奏的习惯 啃指甲 口吃 如厕训练、拉裤子和尿床 如厕训练的准备 一种温和的训练方式 小便的自理 大小便自理过程中的退步 大便弄脏衣物 尿床 睡眠问题 夜惊和梦游 失眠 进食障碍和饮食失调 进食障碍 吃饭要人喂 嗜住 瘦孩子 肥胖 饮食失调 有特殊需要的儿童 一个意想不到的旅程 家庭的对策 采取行动 早期干预和特殊教育 智力缺陷 孤独症 唐氏综合征 寻求帮助 为什么要寻求帮助 最初的步骤 治疗的种类 选择专家 一起努力 第六部分学习与学校 学习与大脑 最新的脑科学 孩子的思维方式 多样化的智力 为入学做好准备 朗读 学前班学

<<斯波克育儿经>>

校和学校里的问题 学校是干什么的 学习阅读 体育课 父母和学校 家庭作业 学校里的问题 学习障碍 不合群的孩子 逃避上学 为大学制订计划 大学的意义 选择大学 大学入学考试 为大学存钱 儿童常用药 用药安全 关于术语的一点说明 普通药物名称指南

<<斯波克育儿经>>

章节摘录

版权页：插图：新生儿：0~3个月愉快地照顾宝宝头3个月的挑战。

从怀孕到分娩经历的敬畏、震惊、解脱以及疲惫的感觉一旦减轻，你就会发现，照顾孩子是一项工作量巨大的任务；虽然感觉很美好，但毕竟是一件苦差事。

主要原因在于，小宝宝所有最基本的生命机能——吃饭、睡觉、排泄以及保持体温，完全依赖于父母。你的宝宝无法随时告诉你他的需要，你要完全自己去领悟该做什么。

很多父母都会发现，他们的所有精力都集中在照顾婴儿上：宝宝饿了的时候喂他，吃饱了就停下来，让宝宝在白天多一点时间保持清醒，在晚上多睡一些，还要帮助宝宝适应这个明亮而又喧闹、比子宫里有着更多刺激的世界，并在这个世界中感到自在。

有的婴儿似乎能够迅速地跨越这些挑战。

也有些婴儿要花一段时间，进行艰难的调整和适应。

但是到两三个月大的时候，大部分婴儿（和他们的父母）都能熟悉最基本的环境，探索就要开始了。

放松心情，愉快地照顾宝宝。

当你听说孩子总是要求你给予关注（医生也会这么说）的时候，可能会觉得，孩子来到这个世界上就是为了折腾大人的，他们要么撒娇邀宠，要么耍赖欺骗。

实际上并不是这样。

尽管孩子偶尔会有很多要求，但他们生来就是通情达理的。

他们都是可亲可爱的小宝贝。

当你觉得孩子确实饿了的时候，不要不敢给他喂奶。

即使误解了他的意思，他顶多也就是拒绝吃奶罢了。

不要不敢爱他，不敢喜欢他。

每个婴儿都需要大人对他微笑，和他说话，跟他玩耍，还需要温柔又深情的爱抚。

这些交流对他来说就像维生素和热量一样重要，也正是这些交流把他塑造成对人有爱心、对生活充满热情的人。

得不到关爱的孩子长大以后就会成为对人冷漠无情、遇事无动于衷的人。

对于孩子的要求，只要你觉得合理，只要你不会因此成为他的奴隶，就不必犹豫不决，不敢满足他。在最初的几周里，孩子哭都是因为他觉得不舒服，也许是饿了，或者是消化不良，也可能是累了，或者感到紧张。

一听到他哭，你就会觉得不安，就想去安慰他。

这种反应源于天性，也完全正常。

孩子需要的可能就是抱一抱，摇晃摇晃，走动走动。

理智地善待孩子不会把孩子宠坏，况且，孩子也不会一下子就被宠坏。

孩子的坏毛病都是逐渐养成的。

当父母不敢运用自己的常识去管教孩子，当他们心甘情愿成为孩子的奴隶，并且鼓励孩子变成奴隶主的时候，孩子才会真正被宠坏。

父母都希望自己的孩子能养成健康的习惯，能够与人和谐相处。

其实，孩子自己也希望这样，他们愿意按时吃饭，还想学会良好的餐桌礼仪。

你的宝宝还将根据自己的需要养成一定的睡眠习惯。

尽管他们的大便有时规律，有时不规律，但这些都是顺应自己的身体状况的。

当孩子长大一点，开始懂事的时候，就可以告诉他应该在哪儿排大便了。

他迟早会愿意与家人一样，只要给他一点引导就可以了。

<<斯波克育儿经>>

编辑推荐

《斯波克育儿经(第9版)》隆重面世，全球销量最大、被公认为最可信赖的育儿书。
39种语言全球发行，销量突破5500万册。
被《时代》周刊评为影响20世纪的10本书之一。

<<斯波克育儿经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>