

斯波克 育儿经

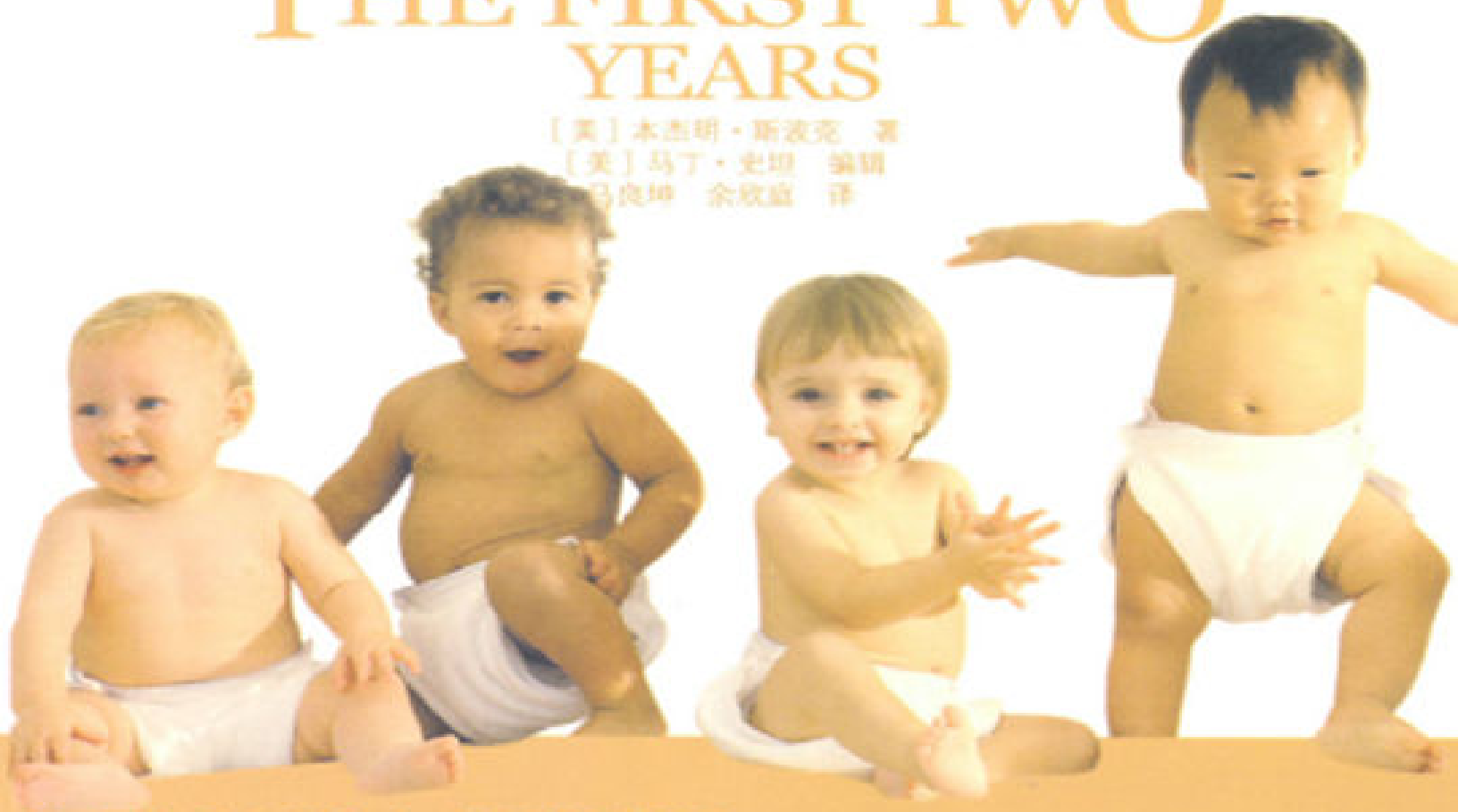
精华版

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

目 录

[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](#)

[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](#)

[婴儿肠痉挛](#)

[婴儿激惹性哭闹](#)

[婴儿烦躁](#)

[因饥饿而哭闹](#)

[亢奋的孩子](#)

[尿布疹和出牙——孩子哭闹的另一原因](#)

[得心应手对付孩子哭闹：一些有效的建议](#)

[孩子病了吗](#)

[吸吮](#)

[伸手](#)

[蹬腿](#)

[孩子的发声练习](#)

[高声尖叫](#)

[父母的应和](#)

[从高兴到哭泣](#)

[疼爱你的宝贝](#)

[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](#)

[做好当哥哥姐姐的准备](#)

[做好为人父母的准备](#)

[帮助妈妈的人](#)

[第四章 应该多久喂一次孩子](#)

[对喂养的错误认识](#)

[正确喂养](#)

[第五章 添加辅食](#)

[辅食的种类](#)

[孩子对辅食的适应过程](#)

[先吃哪种辅食、按照什么顺序](#)

[母乳喂养让孩子更强壮](#)

[第六章 胃口不好的孩子](#)

[孩子胃口不好的原因](#)

[帮孩子摆脱挑食](#)

[第七章 孩子常见的身体不适](#)

[长牙](#)

[咳嗽、流鼻涕、流眼泪.....当孩子得了普通感冒](#)

[中耳炎](#)

[第八章 孩子的认生](#)

[1岁之前孩子的认生现象](#)

[1~1岁半孩子的认生现象](#)

[1岁半~2岁孩子的认生现象](#)

[斯波克博士给您的信](#)

[2岁左右孩子的认生现象](#)

[3岁以后孩子的认生现象](#)

[第九章 孩子的安慰物](#)

[安慰物](#)

4岁之前的孩子对安慰物的依赖心理

吸吮奶嘴

强制孩子停止吸吮手指的错误做法

第十章 睡眠问题

新生儿

1~6个月：正确预防婴儿猝死征

6~16个月：需要抱着哄睡觉

6个月~2岁：白天小睡

一起睡：孩子和父母睡一张床

睡前准备

6~24个月：抱着奶瓶仰卧睡觉

6个月~6岁：分离性焦虑

第十一章 训练孩子上厕所

20世纪30年代

20世纪70年代

第十二章 父母的管教和孩子的小脾气：父母和孩子交流学习的机会

生气闹情绪

体罚

羞辱感、自尊心过强、内疚感

第十三章 你会惯坏孩子吗

3~4个月：不会宠坏孩子

4~5个月：尝试拒绝孩子

8~15个月：合理地拒绝孩子

3岁以后孩子的骄横行为

影响孩子性格形成的因素

溺爱孩子的弊端

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.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@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

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

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

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并延续斯波克博士的育儿方法；

我的父母，他们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。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学位毕业，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。



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，斯波克博士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）。

第二个原因，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。“相信你自己”——是他向父母提供建议的主旋律。

第三个原因，斯波克博士对父母之间的变化和差异都表示尊重和理解。他意识到养育孩子的方法反映了文化价值，人们的一些价值观、关于孩子和家庭的看法都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（安抚奶嘴和吸吮拇指）、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、青春期性教育等等。

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——斯波克博士的知识和智慧！

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，旨为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、Rrandi 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。

马丁·史坦致谢

致谢

感谢Steve Charity Caleb Luke Jacob一家在拍摄过程中的大力协助。

COMMUNICATING WITH YOUR BABY:

READING YOUR BABY'S CUES

第一章 和孩子交流——读懂孩子的秘诀

通过亲切的交流了解孩子的需求

孩子能通过各种方式表达他们的感受和需要。做父母的如果想恰当地回应孩子的需求，就要学会读懂孩子。

哭闹是孩子交流的主要方式，所以从某种意义上说，哭闹是健康的表现，那是孩子告诉你他需要你。如果做父母的能读懂孩子的哭闹、姿势和平常的行为，你和孩子的关系一定会更加亲密。

我认为学会倾听孩子非常重要。在孩子很小的时候，你就应该学着倾听他的“一言一行、一举一动”。倾听就是你要集中注意力，用观察的心态去倾听，而不是以焦急忧虑的心态对待孩子。

要懂得你的孩子需要什么，可以通过读相关书籍和文章来学习，但是最主要的方式还应该是仔细观察孩子。也就是说，你要花时间去听、去观察孩子，而不仅仅是喂饱了、洗干净了、哄睡觉了这样简单，你要特别注意地去关注孩子。

你要相信自己，你会比想象中的自己更能读懂孩子。

哭闹：孩子和父母早期交流的方式

孩子是啼哭着来到这个世界的。出生后的最初几个星期，他一饿就会哭，再大一些，尿布湿了，或者哪里不舒服，孩子都会哭闹起来。

在刚出生的几周里，孩子一哭，你就应该给他喂奶，他可能没到喂奶的时间就饿了，这时喂他并没有什么不妥，并不会惯坏他。

在最初的几周里，小婴儿可能随时需要喂奶，他吃奶的时间可能有规律，也可能毫无规律。你要仔细观察他的一举一动，孩子自己会告诉你多久该给他喂一次奶。

喂奶后哭闹是因为孩子胃里不舒服，做父母的要帮他拍拍背。你可以把孩子抱直伏在你的肩膀上，轻拍他的后背，让他打嗝，把吃奶时吞进胃里的空气排出来。

你一定要相信自己的直觉，学会分辨孩子哭闹的不同原因。观察一段时间后，你就能分辨出孩子为什么哭，究竟是饿了，还是哪里不舒服。

有些孩子白天哭得多，有的夜里哭得多，还有的没有时间规律。不同孩子的不同哭闹反映了他们的“性格特点”——他对新环境的情绪反应，他的活跃程度，以及他对周围人和事的关注情况。这种情绪反应各异，是每个孩子特有的，是孩子与外界沟通的纽带。

我发现，如果家长能懂得孩子哭闹的原因，就会及时作出反应，给孩子以安慰。

婴儿肠痉挛

婴儿肠痉挛的症状

有的孩子固定在下午早些，或是晚上某个时候哭闹，这叫婴儿肠痉挛。

大多数有肠痉挛症状的孩子每24小时会哭闹3个小时甚至更久，表现为腹部鼓鼓的、肚子有气、胀而疼痛，以致哭闹不停。

患婴儿肠痉挛的多为2~4周的孩子，这种症状3个月之后就会渐渐消失。

有些孩子在吃奶后出现哭闹、烦躁情绪，这可能是喂得太多或根本没喂饱。

喂奶前一般不会发生肠痉挛，喂奶前哭闹大多是因为孩子饿了。

肠痉挛的发病原因及解决方法

值得庆幸的是，肠痉挛并不会影响孩子的成长发育及健康水平。

另外，不管是母乳喂养，还是吃奶粉，孩子都可能发生肠痉挛。

如果孩子出现了肠痉挛，大多数父母会自责，觉得非常对不起孩子，认为他们是不是做错了什么。这时要请医生做全面检查，如果无大碍，就可以放心了。

改变孩子的配方奶粉对缓解肠痉挛没有太大作用。

如果哺乳的妈妈喝了含有咖啡因的饮料或吃过多的巧克力都会加重孩子的哭闹，远离这两类食物则会减轻孩子的哭闹。

有时，肠痉挛可能是因为孩子对牛奶中的蛋白质过敏，一旦发现这种异常哭闹的现象，孩子的看护者首先应该做的是停止喂牛奶，然后赶紧到医院请医生诊治。

有时，给孩子吸吸安抚奶嘴可能有用，你会发现孩子的胃感到舒服多了。把孩子抱起来轻轻地摇晃，或用透气的小毛毯把他包裹好放在小床上的方法会让有些孩子觉得很舒服。

有些孩子的肠痉挛发作是因为家里刺激的因素过多。因此，不要让家里环境太吵，放点轻柔舒畅的音乐，以免过度刺激孩子。有时，婴儿床旁呼呼作响的吹风机和吸尘器也会是孩子哭闹不停的原因。

抱抱你的孩子

记住，在小婴儿时期，你不必担心孩子一哭就抱会把他宠坏。稍大一点后孩子可能会有要求，他用哭闹的方式指使父母满足自己的需要，

但是没有到百天的孩子不会因为一哭就抱而养成娇纵任性的坏脾气。

孩子哭是因为他确有需要，而不是要控制父母。

你完全可以把孩子早期的哭视作真哭——是因为他难受了、不舒服了，这时你大可不必担心会宠坏他。

婴儿激惹性哭闹

排除肠痉挛，经常性地、无故地、定时哭闹（往往在下午晚些时候或晚上）叫做激惹性哭闹。

这种哭闹通常在3个月以后就自行好转。出现这种情况时，孩子看起来疼得并不厉害，或者比肠痉挛疼的程度要轻，只是在哭闹时间上有特定的规律。

对激惹性哭闹的孩子，做家长的抱一抱，哄一哄，摇一摇，就会让他大感安慰。或许再喂喂他就不哭了，或者只是给他安抚奶嘴吸吸就好了。

婴儿烦躁

婴儿烦躁是指：孩子不管白天，还是晚上，都不安稳。哭闹没有规律，肚子看上去既不疼，也不胀，这样的孩子需要一段调整时期去适应生活环境。

这种现象常常在前3个月很明显，然后孩子就会慢慢适应外界环境并且安静下来。

这是因为孩子的神经系统和消化系统不成熟，在生后的前3个月需要时间逐渐适应与母体不同的环境。

因饥饿而哭闹

出生后的头几个月，哭闹一般都是由于饥饿。孩子这时只有通过哭闹这唯一的办法告诉爸爸妈妈他饿了。

如果上次的喂奶量不足，比如妈妈只喂了半边奶或者孩子只吃了一半的配方奶，那么孩子可能没到预先估计的喂奶时间就饿了。

如果孩子生长得快而喂养没有跟上，也会在睡梦中饿得哭醒。

喂奶时间

这就需要做父母的缩短喂奶间隔，一天多喂孩子几次，以满足其生长发育的需要。

给孩子喂奶并没有固定模式，可以间隔4小时，也可以根据孩子的需要来喂。但是，千万切忌孩子一哭马上就喂（最初几周除外）。

如果距离上次喂奶还没超过2小时，就要等几分钟，或拿个小奶嘴给孩子吸吸，观察一下再做决定不迟。这是因为喂奶间隔还太短，哭闹也有可能是其他原因引起的。

如果距离上次喂奶已超过2小时，或者上次喂得不够饱，就可以考虑该给孩子喂奶了。



亢奋的孩子

有的孩子过于亢奋，表现为常常手抓脚蹬，无法安静下来。突然的声响、噪音或是洗盆浴时感觉非常不适，往往会使这种孩子烦躁起来。

有些孩子也会同时出现消化不良的肠痉挛或激惹性哭闹。

解决孩子亢奋的方法

如果你的孩子有这种亢奋的表现，可以用柔软的毛毯把他包起来，让他觉得舒舒服服的，从而起到缓解亢奋的作用。

另外，这种孩子可能更喜欢擦浴，而非泡泡盆浴。

为避免这种现象，做父母的要尽量减少家里的噪音，减少生人来访及突然的声响等其他有可能引起孩子亢奋的情况。

尿布疹和出牙——孩子哭闹的另一原因

尿布疹

有些孩子皮肤比较敏感，尿布一旦湿了就会哭闹起来尤其是在出现湿疹红屁股的时候。

如果你觉得孩子哭和尿湿了有关系，就需要赶快给他换个新尿布。

通常纸尿裤的吸水性比布尿布强，但是如果你发现及时地更换纸尿裤可以减少对孩子皮肤的刺激，就应该第一时间更换以便让孩子更舒服。

孩子出牙时的表现

如果孩子哭闹时有流涎、喜欢咬东西的现象，就表示孩子要出牙了。这种伴随出牙的一系列表现大多会在孩子3~4个月时出现，可以一直持续到1岁半至2岁牙出齐。

这时孩子总喜欢往嘴里塞东西：自己的小拳头、玩具以及一切他能拿到手上的东西。

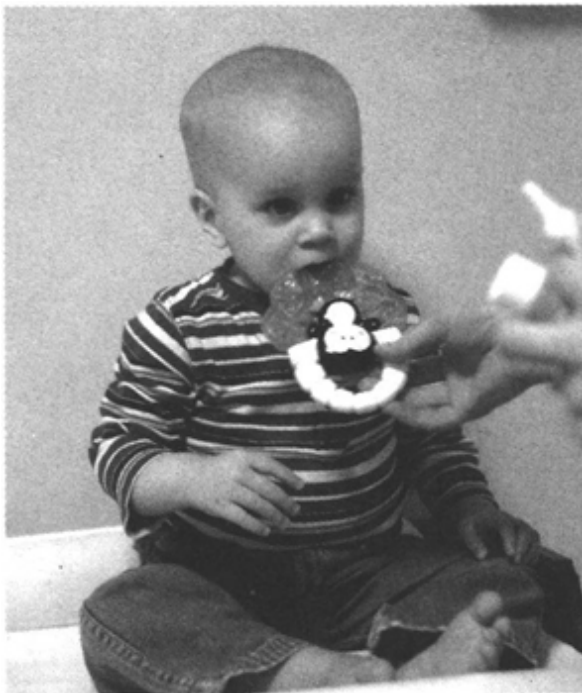
做父母的最好能识别孩子出牙的表现，因为这种表现可能会持续几年时间。

健康的孩子出牙的具体方式和情况可以说千差万别。有些孩子出牙时没那么烦躁不安，而有些孩子则会对出牙比较敏感。

橡胶环

出牙时家长可以给孩子一些安全的咀嚼物，如橡胶环（注意！千万不能给孩子太细小的脆塑料制成的玩具，这种塑料一旦碎了就有可能被孩子吞下去，非常危险）。

处于出牙期的孩子很喜欢咬橡胶环，有些孩子因为出牙可能会食欲不振或夜间哭闹，有时，只要让孩子吃一会儿奶，他就会重新入睡了。



得心应手对付孩子哭闹：一些有效的建议

解决孩子哭闹的办法

有多种方法可以缓解孩子的哭闹，不同的孩子对爸爸妈妈不同的处理方法反应各异。在实际生活中，爸爸妈妈要留心孩子对不同的处理所做出的反应。

1. 把孩子抱起来搂在怀里。放心，孩子还小，不会把他宠坏。
2. 如果你发现孩子饿了，就该给他喂奶。如果刚喂过不久，可以给他一个奶嘴吸会儿再喂。
3. 有些孩子，走一走、摇一摇就能把他哄睡着，而有些孩子更喜欢被毛毯包裹起来，一旦被裹起来就会安静下来。
4. 有些父母喜欢把孩子放进婴儿车或轿车的安全座椅里，带孩子出去透透气、散散步，这是完全可以的。
5. 如果孩子看起来哪里疼，可以先试着把他放在膝上轻轻摇晃。
6. 如果你怕孩子在洗澡时被烫到，可以在把孩子放进水中时围个小肚兜或毛巾加以保护。
7. 如果孩子烦躁，给他唱歌或放音乐听听。



对0~3个月的孩子增加肌肤接触

至今仍未有研究揭示引起婴儿烦躁和婴儿肠痉挛的直接原因。最近科学家们发现：在发展中国家，由于妈妈和孩子皮肤接触比较多，时间比较久，因而孩子很少哭闹；而在发达国家，孩子常常独自一人睡在

婴儿床里，更有甚者，有的妈妈尽可能地让孩子睡在单独的房间里，远离任何声响，这反倒不好。

我的建议是，在前3个月，做爸爸妈妈的不必担心过多接触会把孩子宠坏，对于有肠痉挛或烦躁不安的孩子，家长应该经常给他裹个毯子多抱一抱他，在小摇床里摇一摇或者让他听听优美的音乐，不要等到他哭起来了才这样做，平时就要给小孩子多多的关怀才对。

爸爸妈妈也别把自己累垮了。孩子也可能跟你一样疲劳，过了头3个月，他可能就不会那么爱哭闹了。

如果孩子因为上述原因而容易哭闹，父母也不必觉得内疚而自责。只要通过认真倾听和积累经验，做家长的能知道孩子为什么哭闹就行了。

孩子病了吗

在患上感冒或者感染上某种疾病之前，孩子就可能变得异常烦躁不安。这时，先给孩子量量体温，并做记录，以备给医生提供准确的信息。

孩子可能会有流涕、咳嗽、肠蠕动减慢、恶心等症状，这时孩子的哭闹可能与平时不同。

做父母的要密切关注孩子任何细微的变化，比如粪便的变化、体温以及饮食习惯的变化。你要告诉医生孩子的所有症状，以便他告诉你如何护理孩子。

吸吮

孩子尤其喜爱吸吮。他并不是因为要吃奶、进食，就是喜欢吸吮。吸吮反射是孩子与生俱来的本领，在孩子刚一出生妈妈还没下产床时，就可以吸吮妈妈的乳汁了。

为了最大限度满足孩子吸吮的需求，就要花足够长的时间给孩子喂奶。这并不单纯是要把孩子喂饱，还要满足他的吸吮要求。

母乳喂养可以很好地满足孩子这种需求。20分钟的喂奶时间足够满足孩子的肚子和嘴巴了。

如果喂奶粉，橡胶乳头上小孔不要开的太大，不然匆匆地几分钟就吃饱了，然而吸吮的要求还没有被满足。

吸吮的作用

吸吮能帮助孩子缓解生理和心理上的紧张情绪，使烦躁不安的孩子安静下来。有时候孩子喜欢吸手指头，就是这个原因，让他吸吸好了。准妈妈甚至可以在做B超检查时看见孩子吸手指头的影像！

安抚奶嘴

有些父母更喜欢用安抚奶嘴而不让孩子吃手指。安抚奶嘴可以在3~4个月时就停用了，可是咬手指的习惯却不容易改掉。但是，1岁以内用过安抚奶嘴的孩子对环境的变化更敏感、更易怒。

如果做家长的想给孩子用安抚奶嘴，那么一定要观察1~2周，直到孩子学会吃奶了。如果过早给孩子用安抚奶嘴，他就很难适应母乳喂养。

伸手

如果孩子向你伸出小胳膊，那么可能是要你抱抱他，不用担心会把他惯坏。在初生的几个月里，孩子需要通过你的怀抱、温柔的摇晃、跟他说话、抱着他多走动而和你亲近。

当孩子向你伸出手要你抱时，不管他哭不哭，都需要你做出反应，大多数父母都会把孩子抱起来哄一哄。

有时你正在忙着给孩子换尿布，他就要你抱他，跟他玩，但是你没法立即就满足他。不用担心，只是一小会儿，不会让孩子觉得你不理他。

了，更不会让他失望沮丧，因为孩子知道你最终是会满足他的。

蹬腿

如果孩子在洗澡时欢快地蹬着腿、笑着、咿咿呀呀地说着什么，说明他洗得非常开心。这时，父母可以继续让他洗，让他在水里玩。

孩子兴奋时也会蹬蹬腿，比如快开饭时，他就会非常开心。孩子有时会手舞足蹈、蹬着腿、挥着小手、小脑袋也不停地动来动去。

孩子哭闹或烦躁时也会使劲地蹬腿。需要强调的是，单纯的蹬腿不能说明你必须做出哪种回应，这需要通过进一步的观察来决定。

孩子是哭着蹬腿，还是笑着蹬腿？他是在享受蹬腿带来的快乐吗？如果是的话，就不用担心了。

孩子的发声练习

孩子发出的一些声音和动作有时可能没有什么意义，或在不同的时候具有不同的意义，关键是看孩子接下来的情况，具体情况具体对待。

比如大多数孩子偶尔会发出咿咿呀呀的声音。这可能是他叫着玩或清喉咙的声音，孩子可能在欣赏自己的声音呢！

孩子还会模仿大人的声音，他也会很开心地发出哼哼声。有时候他在胃疼或尿布湿了的情况下会发出这种哼哼声。我想，这时你应该弄清楚孩子为什么会发出这种哼哼声，而不是置之不理。

另外，孩子的面部表情也会给你很多提示。孩子可以在睡眠中发出这种哼哼的声音，就像在做梦，也会在醒后期待吃奶时这样欢快地叫。做父母的应该根据具体情况具体对待。

在孩子大约2个月的时候，会从喉咙后部发出喔喔的声音了，这是孩子要学说话的最初征兆。

高声尖叫

突然有一天，小孩子第一次意识到自己发出的声音，他会一次又一次地欢快地叫喊，享受自己发出的美妙声音。

有些孩子高声尖叫给自己听，还不停地重复。这种尖叫让孩子感到欢快，如果父母能应和他，孩子会更加兴奋。

孩子会毫不疲倦发出这种学话前的声音，并且自娱自乐，一般情况下，家长不回应这种发声也没关系。

有些父母喜欢应和这种声音，陪着孩子一起探索咿咿呀呀的这种学习说话的前奏。对孩子这种“发声练习”给予回应，并适当地鼓励孩子就足够了。

父母的应和

孩子一点一滴的进步都会使父母非常激动。在初生的几周里，孩子除了吃就是睡，渐渐地开始发出声音，做出各种动作，这些都反映着孩子各自的性格。

最重要的是，孩子喜欢你，不管你怎么回应，他都会非常高兴。当爸爸妈妈和孩子说话，把孩子抱起来，对他微笑，孩子会模仿爸爸妈妈的样子。

重要的是要用爱心和善意去关怀孩子而不是单单分析孩子每次不安的原因。分析孩子的一举一动并不那么重要，重要的是你一直陪着他，关心着他的一举一动，并对他的进步欣喜不已，继而将这种感情带入到你跟他交流的语气中。

如果你太在意分辨出孩子的每个声音、每个举动，你对孩子的爱、温暖、善意、为孩子感到的兴奋都会无形中因你的小心翼翼大打折扣。

父母的热情回应比确切地思考“我的孩子究竟是什么意思”更有价值。

从高兴到哭泣

孩子可能上一分钟还很开心，下一分钟就哭起来了，也能立即就不哭了，然后很开心，转变很快。他的情绪就是可以这样飞快地转变。

如果你知道孩子为什么不高兴，也就知道孩子可以很快就转变这种不好的情绪。

有些孩子由于吃了奶不饿了所以变得很高兴，而有些孩子一被抱起来立即就不哭不尖叫了。

只要你能够适时地回应孩子，他就很容易获得满足。

孩子一旦觉得无法沟通，就会哭闹起来；一旦家长做得对了，孩子很快就不闹了。

如果你的孩子情绪变化如此快，你也就不必担心把他放下来换尿布的间隙他会哭。

只要父母对孩子的表现做出回应，而且这种回应正是他想要的，他就一定会立即做出相应的反馈。

疼爱你的宝贝

总而言之，做父母的一定要记得时刻爱你的孩子。父母要在孩子发出的所有声音——尖叫也好，咿咿呀呀也好，以及其他的交流方式中欣赏、疼爱他。

你的一言一行中流露出的喜爱给了孩子自我欣赏的自信，会让他觉得自己是被关心的、被疼爱的。

尽管此时的孩子如此幼小，然而如果你能够对他的要求做出回应，他就会感受到愉悦并获得自信。陪伴在他的身边是对孩子首要的和最好的回应。你陪伴孩子的时间越长，就越容易读懂孩子的信号，并做出相应的反应。

父母花在孩子身上的时间越多，就越容易与孩子建立起亲密无间的亲子关系。

PARENTS' BIGGEST

NEWBORN CONCERNS

第二章 新生儿父母关注的问题

新生儿常见问题的解决方案

第一版《斯波克育儿经》出版后，很多家长写信向我咨询新生儿期间的一些具体问题。尤其是在第一个小生命来临时，大多数家庭会感到有点手忙脚乱。

因为现代新家庭大多比较独立，离亲戚和父母比较远，从他们那得到的育儿指导明显不足。因此，下面我对父母们提出的问题逐一进行详细解答，并试着给予可行的建议。

问：我孩子的脐根处很红，看上去很吓人，是不是感染了？

脐带是在宫内连接胎儿和胎盘，以便将营养供给胎儿的通路，在分娩时被切断结扎而形成脐根，脐根在1~3周后结痂脱落。

有时在脐带脱落时，脐部会有少量渗液，或周围呈粉红色，这些都是正常现象，父母不必担心。

一旦脐部有脓性分泌物，有臭味或表面发亮红色，说明可能已经感染，应及时去医院处理。

如果保持脐部干燥清洁，大多数孩子都不会得脐炎。也可以每天用消毒棉签蘸外用酒精（均为75%），擦拭脐带根部，每天2次，直到脐带残端脱落。

在脐带残端脱落期间，要避免在洗澡时让脐根沾上水。洗澡时可以用海绵或湿毛巾给孩子擦身体，避免碰到脐部。保持干燥可以预防感染，加快脐带残端脱落。

你的孩子这种“脐根红得吓人”必须去看医生了，不过很多时候经过医生仔细检查后并无大碍。

问：当我和孩子从医院回家后，我发现孩子的头软软的立不起来，我该怎么办？

孩子刚生下来头都是软软的，立不起来，因为刚出生孩子颈部的肌肉还没有发育强壮起来，还不能支撑起头部。

孩子出生时，头占整个身体的比例最大，这更让刚出生的孩子的头看上去摇摇欲坠的。

事实上，这对初生的孩子来说是正常的自然情况，2个月后孩子的颈部肌肉就会足够强壮，可以支撑起头并保证头的安全。到了那时，做父母的才可以安心地用胳膊支撑起孩子的头，采用摇篮式的抱孩子方法。把他直立抱着趴在大人肩上时，也不用用手扶着头了。

问：我该如何避免孩子发生婴儿猝死征（SIDS）？

SIDS即婴儿猝死征，其表现为6个月以内的健康孩子在襁褓中突然死亡。

虽然至今病因并未明确，但这种死亡跟大脑控制呼吸中枢失灵和控制肺呼吸失调有关。

幸好我们知道怎样可以降低孩子发生SIDS的可能性，那就是家里最好是无烟环境、母乳喂养、在把孩子放进婴儿床时要让他仰卧，这些都可以降低孩子发生SIDS的几率。

当我第一次写《斯波克育儿经》时，大家还不知道这些方法。儿科医生们的认真研究可以避免SIDS的发生，这给广大的家长们带来了巨大希望。

令人吃惊的是，只要把孩子趴着睡的姿势调整成仰卧，SIDS的发生几率就减少了一半！

我们曾一度担心让孩子仰卧着睡会有漾奶和窒息的危险。但是事实是，大多数孩子这样睡毫无问题，所以我今天向你推荐这种“仰卧睡姿”为孩子最安全的睡姿。

如果你的孩子经常漾奶或呕吐，请向儿科医生咨询，根据孩子的具体情况考虑他应该采取哪种睡姿比较好。

问：家里有客人时，怎样避免孩子暴露于感染源？

所有的家长都在试图保护孩子免于感染。虽然保护孩子完全免于感染并不现实，但家长确实要了解一些这方面的一般常识。

如果即将造访的客人得了感冒、流感或者其他传染病，你要恳请他们痊愈了再来家里做客。他们会理解你是为了孩子，并会抽空来做客。

请客人或来照顾孩子的阿姨在抱孩子之前洗洗手是个非常好的预防感染的方法，尤其是1~2个月的孩子，特别容易被感染。



稍微大一点的孩子，哪怕他们已经感冒了，当 they 与小孩子们玩的时候，经常是忘乎所以，不亦乐乎，也就不会注意是流涕了，还是冲着

小孩子咳嗽了，无意中自然就成为了小孩子的感染源。

我的意思并不是说要把孩子与亲戚和朋友们隔离，孩子需要外界的接触，父母们也需要从照顾孩子的繁忙中抽身歇一下，我的这些建议是提醒做家长的要在隔离孩子免受感染和参加家庭社会活动之间权衡利弊，保持平衡度。

问：我的孩子吃得够吗？我如何知道他是不是饱了？喂奶时间不规律是问题吗？

有很多方法判断母乳喂养的孩子是不是吃饱了。例如，如果你的孩子在喂过奶后表现出明显的满足而睡得很安稳，说明他吃饱了；如果孩子不停地哭闹，也不爱吃奶，说明他没吃好。

在初生几天，一般情况下尿布每天会被尿湿6次左右。如果正常喂养，尿液颜色呈无色或微微发黄；如果尿色过深，尿量少，或呈淡粉色尿（尿中有结晶）则说明喂奶量不足。

大多数孩子在出生1周后每天肠蠕动3~10次，有些孩子仅仅隔一天蠕动一次。孩子吃母乳时粪便是稀样深黄色的。肠蠕动少或粪便很少都说明孩子没有喂足，孩子的尿和粪便突然减少，肯定是因为摄奶量突然减少所致。

给孩子测量体重是很重要的。如果你担心孩子吃得不够，别迟疑，找医生帮孩子测测体重就知道了。

还有个方法能判断孩子是不是吃饱了，妈妈可以留意喂奶前乳房是满满的感觉，喂奶后就会变软。

有些妈妈通过喂奶时听到孩子吞咽的声音，看到孩子嘴里的乳汁来做出正确的判断。

正常健康的孩子通常都没有固定的喂奶时间。在出生后前几周，许多孩子每2个小时吃一次奶。如果你的奶量充足，孩子喂养得很好，慢慢可以每3~4个小时喂一次奶。

每个孩子喂奶的规律都不一样。重要的是你的孩子吃过奶后心满意足、尿布更换的次数和大便的量合适、孩子体重的增长也合适。如果达到上面的要求，孩子一定会茁壮成长的！

问：为什么新生儿的头肿的那么大，好像在重量级拳击赛中被揍了？

孩子出生时通过产道需要花费很长时间，这可能让孩子和你感到这个过程漫长而无止境。由于孩子的头比身体大得多，在出生时便会被挤压，所以头会肿得跟足球一样大。

一两周内，孩子的头会迅速恢复正常。这种挤压不会对孩子的脑或身体其他部位造成任何负面损害。

少数孩子后脑部会有水肿，往往位于单侧，这种水肿可能持续几周才会消退，这是头皮附近的皮肤形成血肿造成的。同生产时头被挤压一样，这种血肿不会影响孩子的健康，奇怪的头形也会慢慢恢复正常。

问：我家宝贝的呼吸每时每刻都不一样，有时候急促用力，有时候轻柔舒缓，哪种情况应该引起我的注意？

新生儿的呼吸声在白天、晚上的不同时间都可能不一样。你可能会在孩子睡觉时发现这种变化：孩子可能突然加快呼吸，几分钟后又恢复正常频率。这是正常现象，很多健康的孩子都会这样呼吸。

有时孩子的鼻子不通气，呼吸声可能会比平常粗。如果孩子没有什么不适，皮肤颜色也正常，就不用过多担心。孩子偶尔会打打呼噜，这也没有关系。

呃逆，由于其声音大、持续时间长，往往会把家长吓到。大多数孩子都曾有过呃逆的经历，这对健康并无大碍。

打呼噜和呃逆都应视为正常的生理现象。

如果孩子的呼吸声粗快而且持续好几分钟，可能是呼吸道感染所致，也可能与肋间肌被向里拉有关。如果你的孩子出现上述任何症状，一

定尽快询问医生。

问：如果触碰孩子的囟门会不会损伤他的大脑？

孩子头前部的柔软部分叫做囟门，是四块头骨汇合以组成头骨前部的地方。囟门闭合需要一年或者更长的时间。

这个区域并不那么敏感，当你在给孩子洗澡、换衣服、陪他玩耍时，偶尔碰到柔软的囟门并不会伤到孩子的大脑。囟门跟孩子其他部分没区别，但同样需要呵护。

问：如果我太用力或者向上拉拽孩子的胳膊，会不会使他的肘关节脱位？

父母和孩子安全快乐地玩耍是非常有益的，新生儿肘关节脱位是非常少见的，但是有些姿势很容易造成暂时性肘关节脱位。这种脱位经常发生于3个月至3岁的孩子。

引起脱位的最常见情况是：学习走路的孩子突然被父母单胳膊拉起来；当孩子要跌倒或者要下蹲玩耍时，父母下意识地提起胳膊，往往就会造成肘关节脱位。受伤的胳膊下垂无法动弹，一动就疼。

在婴儿期，这种脱位往往是由于快速拉拽孩子的胳膊而造成的。虽然肘关节脱位不常发生，但家长还是要警惕这种拖拽动作，以免孩子受伤！

一旦发现孩子无法正常活动胳膊，一定要去医院检查。医生会迅速做出诊断，并且只用一个动作就可以把孩子错位的肘关节复位了。

问：我的孩子经常漾奶，有时候我分辨不出他是呕吐，还是单纯的漾奶，这两者有什么不同？

所有孩子都会出现不同程度的漾奶现象，这是因为胃入口处的肌肉环尚需要时间才能发育成熟。

如果孩子除漾奶外没有什么不对劲，就请家长放心好了。大多数孩子长到6个月大时就不会再漾奶了。如果孩子频繁漾奶，且漾奶量很大，这就叫做反流。虽然孩子漾奶量很大，给家长带来很多麻烦，这却是孩子健康而有活力的象征。

如果医生检查后确定孩子经常漾奶是由反流导致的，会建议家长少量多次喂养，把牛奶调稠一些，喂完奶后，稍微让孩子俯卧一会，抬高他的头部和胸部，从而加速胃排空。

呕吐是指胃内容物喷射而出。呕吐时，胃里的食物涌出呈喷射状。比起漾奶，对于这种呕吐现象，家长要多加注意，因为呕吐可能是感染、肠梗阻或其他疾病的一种表征。

问：由于孩子很早就出院了，万一在家中发生黄疸，我该怎么分辨，又该如何应对？

有些新生儿，由于肝脏发育不成熟造成皮肤发黄，叫做黄疸。黄疸从身体的上部开始，有些会蔓延到下肢。黄疸并不可怕，在孩子生后的第二周就会慢慢消退了。

有些孩子是因为摄奶量不足而发生黄疸，所以黄疸也是母乳不足的早期线索。全身的黄疸大多是由于母婴的血型不合、感染和肝功能异常造成的。医生会根据简单的血液生化检查来检测黄疸的情况。

THE ARRIVAL OF

THE NEW BABY

第三章 新生命的到来

做好迎接新生命的物质和心理准备

照顾初生的婴儿与照顾两三个月大的孩子相比，只有两点不同而已。一是两三个月大的孩子的父母终于要从没有经验的困难中走过来，二是婴儿哭闹和腹痛现象也减少或消失了。

过去，四五岁的小孩都可以照顾自己刚出生的弟弟妹妹，经验看起来并不重要，由于没有良好的计生措施，孩子也就陆陆续续地到来。

大多数女孩子和妇女都懂得怎样照顾小孩，从没有手忙脚乱，也没有任何书籍指导，她们很自然地从实践中学到这方面的知识。

此外，如果发生不知如何处理的特殊情况，都至少会有一位姥姥或奶奶在旁边立即给予指导。

我敢说迄今为止家长最普遍的问题：孩子为什么会哭，我该怎么办？他们都希望找到答案。

很多时候孩子哭是因为尿布湿了，因为他们觉得那样很难受。其实孩子跟成人一样，比如盖上被子或毛毯，肯定是感觉更温暖而不是寒冷。所以从成人的角度分析孩子哭的原因就可以了，不必绞尽脑汁。

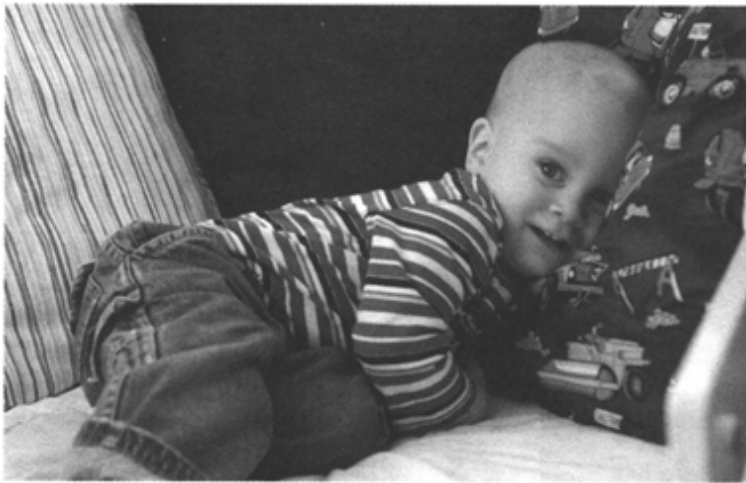
在孩子大哭时，打开别尿布的别针，查看孩子是否尿湿了是一直沿用的方法，尤其是在过去孩子们都用别针别尿布的时候。这么多年，我从未听说过哪个妈妈做不好，这并不难。

新生儿哭闹

孩子哭闹是因为饿了吗？这最难回答了。

如果开始母乳喂养，你一定希望多次且频繁地喂孩子，以给予乳房足够的刺激。另一方面，如果你的孩子特别爱哭闹跟上次喂奶的多少毫无关系，那么这个孩子的易激怒、烦躁不安、哭闹就很难说是不是因为饥饿。

婴儿肠痉挛往往在下午早些时候或傍晚发作，由于每天都在固定的那4个小时发作，所以非常容易诊断。



如果孩子是因为烦躁或饥饿哭闹，你可以试试给孩子喂奶。但是如果孩子总是频繁地烦躁哭闹，可能是因为妈妈喂的时间太长，而导致孩子非常累，从而很不耐烦。

可用下面的方法加以缓解：不要每个小时都喂孩子，偶尔用奶嘴代替，用摇篮摇摇孩子，或者抱着孩子走动走动。

对于人工喂养的孩子，不用花心思猜想孩子是焦躁还是饿了，如果1个月的孩子在不到2小时前吃了足够的配方奶，大多是不会饿的。

我给出上述缓解的建议不是要力求简单，而是不想让妈妈们过于疲劳。如果你可以做到几乎不停地喂奶，而且孩子也健健康康的，那么选择你认为对的方式也无可厚非。

如果你想给孩子喝配方奶，可以视孩子情况随时给他喂。我认为逐渐形成4小时一次的喂养方法既准确又方便，也不需要等到孩子哭闹不安

了才急急忙忙地去准备奶瓶。

开奶方法

如果想母乳喂养，应怎样开奶？怎么做最好？

研究发现，早期开奶，甚至是妈妈还没下产台时就让新生儿吸吮妈妈的乳汁，不仅加强了母婴之间的亲密关系，也是最好的开奶办法。

有的妈妈觉得用枕头支撑身体，半坐着喂孩子很舒服，也可以在孩子身下或者妈妈胳膊下面放一个或几个枕头来起支撑作用。另外，可以采用妈妈躺下来面对孩子喂奶的姿势。也可以向在母乳喂养方面有经验的护理人员或者国际母乳协会（La Leche League）寻求帮助，找到你最合适的喂奶方法。

通常孩子出生后3~4天妈妈才会大量分泌母乳，而在最初的几天里孩子大多都在睡，并不饿。过后的几天里他就会很能吃，随着这种刺激，妈妈泌乳量也会相应增加。

在母婴室，妈妈和孩子在一起，会促进奶量的增加。

喂奶方法

你可以这样做：只要孩子是完全醒着的，且看上去饿了，就要给他喂奶。

在有些国家，妈妈工作时，孩子就被放在旁边的吊篮中，不到1个小时就会醒1次，妈妈就得立即喂他，好让孩子安静下来，本来喂奶间隔时间就短，胃还没有完全排空，所以喂一小会儿孩子就又睡着了。

在我们的习惯里，都把孩子放进婴儿床里，喂奶间隔时间长些，每次喂奶量也要相应地多些。

妈妈奶量的多少取决于每次是不是完全排空乳房和多久喂一次奶。

在孩子刚出生时，有些人送给妈妈奶瓶。这虽然是一种善意的举动，但相应地会减少孩子的吸吮以致使乳房减少泌乳量，所以一定要不惜代价避免使用奶瓶。

比较明智的做法是在孩子醒了哭闹时，特别是距上一次喂奶2个小时或以上时，给孩子喂奶。如果你觉得孩子已经特别饿了，只隔1个小时喂奶也没有关系。

可以先让孩子在一侧乳房吃个够（一般前5分钟孩子就吃得差不多了）。但如果孩子10分钟或15分钟后还没有吃够，就让他换另一侧吃，直到他吃饱为止。妈妈要记得下次喂奶时要先喂另一侧乳房。

巧妙喂奶有助于新生儿入睡

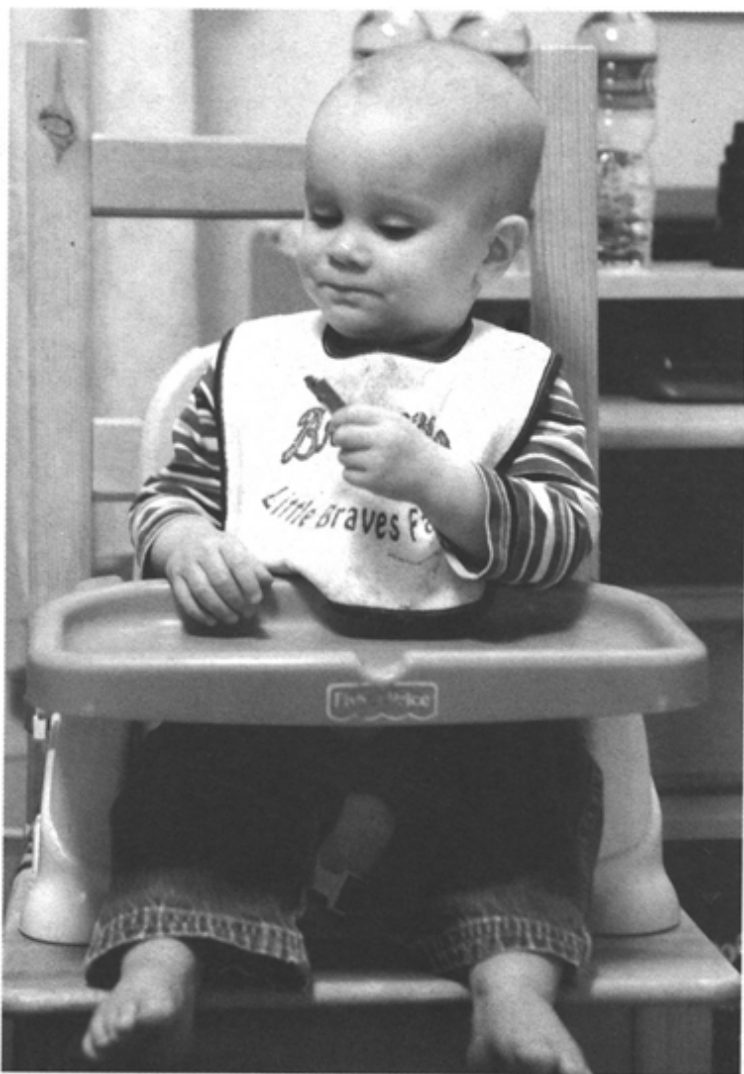
有些孩子很难哄入睡。虽然他吃奶后在妈妈怀里睡着了，但一把他放在冰冷的床上，他立刻就会醒，还会哭闹不停。这时再把他抱起来喂，他又会安静地睡去了。新手妈妈一定要有判断力，否则就会累得体力不支。

可以尝试1个小时喂饱一次，至少控制在1个半小时内喂2次，如果没有办法做到，可以尝试使用小奶嘴或让孩子躺在你的臂弯或摇篮里轻轻摇摇、哄一哄，也可以轻轻按摩孩子的背部。一般情况下，孩子1个小时会饿醒一次。

人工喂养

如果你决定不选择母乳喂养，医生会教你使用配方奶、奶瓶的方法和技巧。婴儿配方奶有三种剂型：粉末型、浓缩型和即食型。粉末型和浓缩型都要加水调配后才能给孩子喝，只要参照包装上的调配指导就行了。即食型奶粉价格最贵，其次是粉末型奶粉。

奶瓶、奶嘴、奶嘴环都要在每次使用后用专业清洁剂和水清洗干净。



喂养小贴士

☆配方奶调配比例：粉末型——一勺奶粉 + 60克水

浓缩型——水和浓缩奶1:1配比

即食型——不用加水调配

☆不要给孩子喂从冰箱中取出后放置1个小时以上的奶。

☆如果你使用吸奶器，可以将吸出的母乳放进专用母乳贮存袋里并密封起来。在冰箱的冷藏室可保存24小时，冷冻室可保存3个月。

所有这些照顾新生儿的方法看上去很复杂，我也的确花了太多篇幅讲出现问题的孩子了。但在实际养育过程中，大多数孩子不会出现任何问题。

请记住，千百年来母亲们凭着常识、直觉和爱成功地养育了一代又一代孩子，没有医生的指导也没有什么书参考。所以，你也一定能学得快、做得好！

为孩子的到来做准备

有些父母毫无缘由地害怕买婴儿用品，直到等孩子出生了才置备，觉得这样最保险可靠。

但是正如一些刚做妈妈的人跟我讲的一样，这样做的唯一缺点是：如果你有产后忧郁症（产后几周感觉莫名伤心），或者只是觉得累，或不知道刚一回家做些什么，任何一件小事都会被扩大而令人烦恼。

就让我们来看看什么是必需品，什么是没必要购置的吧（当然对于什么是必需的，做父母的看法各异）。

购买婴儿床上用品

婴儿床一般可以用到孩子3岁。婴儿床要有一圈衬里，因为孩子稍大些在床里会滚来滚去，贴到床的四壁。婴儿床四周的条板（形成婴儿床的四壁的木条）间隔应该小于6厘米。

床垫也要选择刚刚适合小床的，通常是海绵裹着内置的弹簧，或者海绵外面覆无孔防水布料。有时旧式的动物毛制成的床垫，会使有家族过敏史的孩子致敏。

婴儿床的床单要选择有弹力、容易卷起、不易窜位且干得快的布料。小毯子往往要选聚酯的、棉的或丙烯酸类纤维的。当然不能只备一两张床单，除非你给孩子用睡袋。你还要准备几张防水床单，以免孩子的尿把没有保护性外罩的床垫弄湿了。

体重秤

如果你定期带孩子看医生，就不用准备秤了。家里的秤会使没有经验的父母过分担心孩子的体重变化。

洗澡容器

将有顶部的织物浴具改成换尿布的台子是非常方便的。然而，用厨房洗涤槽中的塑料盆做容器洗澡或站着洗，也是可以的。

衣物

孩子的睡袍白天晚上都能用。连指手套可以防止孩子把自己抓伤。长的睡袍可以防止孩子踢掉被子而着凉。

睡袋

等到孩子6个月的时候，与其把他包起来还不如把他放进婴儿用睡袋，放在床上。对睡袋的材质选择取决于季节，带扣子或者拉链的睡袋可以从脖子到脚地包裹孩子，白天晚上都适用。

尿布

一次性尿布很方便，而一些家长还是更喜欢布尿布，每天在家自己清洗用过的尿布。这样你可能每天要洗24个，那么如果72个呢？可就是个工程了。如果你要自己洗尿布，就要备一个大大的装尿布的桶。

安全座椅

可以放进轿车里的折叠婴儿座椅非常方便。一种政府批用的准许体重不到9千克的孩子使用的靠椅，还可以当做轿车减震器。

你开车时，每一个孩子都需要一个经过安全测试的安全座椅，哪怕从医院回家的路上。小心地按照说明书上的指示安装座椅。

9千克以下的孩子坐在安在后座的小椅子上是最安全的。很多汽车供应商都会指导家长如何正确使用这种汽车用婴儿或儿童座椅。

做好当哥哥姐姐的准备

向家人宣布新生命的到来

如果家里已经有孩子了，让他们做好迎接弟弟妹妹的心理准备是必要的。跟3岁以上的孩子说他们要有弟弟或者妹妹了他们容易接受，因此，你也不必担心。

有些家长迫不及待地宣布新生命即将到来，有些家长会等一阵子，确定肚子里的孩子和妈妈都健康才会向家人亲戚宣布。

与父母一起迎接新生命

即将做小哥哥、小姐姐的孩子还会帮助父母在新婴儿出生前重新布置房子、添置家具、衣物，比如翻新婴儿床，收拾出部分衣橱给新婴儿用，将哥哥姐姐的衣物、玩具传给婴儿。

父母可以建议他们怎样能帮上忙照顾弟弟妹妹，但千万不能让孩子觉得自己的东西被抢走而给新到来的孩子了。图书馆和书店提供很多优秀的育儿书，父母可以参阅。



帮助大孩子理解新生命的到来

向2岁左右的孩子解释新生命的到来通常会很困难，比如告诉他家里会有什么变化，他自己会有什么感受等等。

这时可以让孩子摸摸妈妈的肚子，或者在公共场所让孩子注意其他的小婴儿，问问他们愿不愿意也有个弟弟或妹妹。

在跟家里的孩子谈这个问题的时候，不能表现得太兴奋或者显得是在鼓动孩子，一定要表现得自然轻松。其实孩子们在面对即将有个弟弟或妹妹时，往往既高兴又反感。

如果在新出生孩子到来前后，家里的大孩子表现出不高兴、厌恶，家长也应该理解他们的心情，可以对他们说：“我知道你的心情，有时候你并不希望家里多个弟弟妹妹，对不对？”

不管亲戚朋友们以前对第一个孩子的出生多么热情，这次他们很可能就不会那么关心了。

如果打算把大孩子送到全托幼儿园或寄宿学校，要在新出生孩子到来之前的几个月就开始。否则，如果刚好在新孩子出生前后才把他们送去，孩子会认为爸爸妈妈是因为新弟弟或妹妹的到来而赶他们走，这样会使孩子增加误会，增强嫉妒心。

做好为人父母的准备

对于第一个孩子的到来，爸爸妈妈做好思想准备是最重要的，从某种意义上说，这是他们人生经历的最大变化之一。

在孩子来临之前，只要不和工作冲突，他们想做什么就做什么，想去哪里就去哪里。但是突然间他们要对一个新生命负责，要给他喂奶、换尿布、哄他睡觉，还要猜他为什么哭，因为孩子只会哭不会说话。

对于一个陌生的、不会说话的新生命，爸爸妈妈的责任感尤其重大，特别是那些有责任心的，特别在意经常哭闹的孩子的家长们。



做妈妈的准备

即将做妈妈了，要有足够的心理准备，在孩子出生后的几天或几周内，有可能情绪低落（产后忧郁症），也会有说不出原因的悲观沮丧。

孩子哭闹可能会被妈妈认为孩子有病，但医生却医治不好，也没有人给予更多的解释。还有可能认为丈夫不再爱她了，她再没有吸引力了。

做爸爸的准备

由于妈妈和孩子被亲戚朋友层层包围，悉心照料，新手爸爸可能会不自觉地有种被忽视、被排除的感受。

有了这种不好的感受，一些新手爸爸就会泡在酒吧不回家，甚至跟其他女人约会，这会大大地伤害新手妈妈，甚至人为的使新手妈妈变得产后忧郁。

夫妻双方应该开诚布公地谈谈心，把这些不快乐都说出来，不能忽略这种矛盾，两个人也不要争吵，要认认真真地、坦诚地以解决问题的态度共同努力，增进彼此感情。

帮助妈妈的人

姥姥

如果条件允许，新手妈妈至少需要几周，最好1个月的帮助。很多情况都是孩子的姥姥来照顾母子俩。

姥姥知道妈妈的喜好甚至怪癖，可以更好地照顾好新手妈妈。当然，姥姥也特别愿意从孩子一出生就近距离照顾孩子。

但是有些妈妈并不想让自己的妈妈照顾自己的孩子，一般是由于这种妈妈的童年没有受到自己妈妈的重视。她害怕由自己的妈妈带孩子会让孩子觉得她不够重视他们。新手妈妈可能会以母亲那个时代的育儿经验已经过时了为借口拒绝自己妈妈的帮助。

丈夫

如果工作允许，新手爸爸是最理想的育儿帮手。做爸爸的最好在孩子出生后几周内请假回家，照顾妻子和孩子。



父亲和孩子的感情同妈妈和孩子的一样，也需要逐步建立。有些爸爸很容易就能得心应手地帮上忙，有些则要多花些时间才能上手。当然如果还有其他亲戚来帮忙，那就更好了。

月嫂

家里也可以请月嫂来伺候月子。最好选择那些性格温和、勤快能干、能随机应变的月嫂，可以通过随意一点的面试来选择雇用月嫂。

如果你发现月嫂性格倔强、不好沟通，要尽早辞退，因为她会把本来可以很享受的、很开心的最初几个月弄得一塌糊涂。

如果做妈妈的不好意思炒人家鱿鱼，可以让丈夫或者朋友委婉地对月嫂说。我曾经遇到一些没有经验的妈妈被态度强硬的月嫂气哭，可是却因为月嫂的强势而没有勇气将其辞退。

问：如果我的孩子是个男孩儿，有没有必要做环切手术？

关于环切手术，我现在的建议与我在《斯波克育儿经》一书早期版本中的建议有很大出入。

环切手术的弊端

覆盖阴茎头的袖子形状的皮肤叫包皮，在环切盛行的时代，给小孩子切掉长出的包皮是出于“清洁”原因。大人们都认为孩子长大了就不会记得疼痛了，所以这种手术经常不使用麻醉药，虽然当时小孩子还是会疼地哭天抢地。

早在20世纪三四十年代，我曾见过几个1岁多的孩子在做环切术后变得紧张焦虑，过分护着自己的阴茎。

起初往往因为孩子总是触碰阴茎，引起父母的注意才到医院就诊的。医生检查后发现包皮下轻度感染会让孩子发痒，这时，医生会建议家长做包皮环切，切掉可能引起感染的隐患。

以前父母带着孩子来做环切手术还有一个原因，就是怕孩子患上手淫的习惯危害身体健康。得知父母的决定后，小男孩会很害怕，时常护着自己的阴茎确认它还在。

在儿科临床工作中，我经常听到这种父母和孩子的误会，以及孩子类似的举动，所以，我非常理解婴儿期的小男孩对环切手术的恐惧和厌恶。

虽然事实上环切手术并没有把他的阴茎怎么样，他仍会感觉你要切掉它，而且已经切掉了一部分。

我认为，婴儿早期进行环切手术会对孩子造成创伤，并会影响成人后的性功能。

经常清洗包皮垢的弊端

在我从业10年后，也就是我写第一版《斯波克育儿经》时，我对包皮处理的三种办法做了解释。当时我也推崇生后几天内给孩子做环切手术，因为一个儿内科大夫没有机会给一个大孩子下环切的医嘱，且懂事后的孩子十分惧怕这种手术。

由于丈夫没有接受过环切术，妻子得肿瘤的几率要大得多，这一认识被医学界广泛接受，所以我更加建议孩子出生后接受环切手术。

在早期的几版书中，我还提到了在给孩子洗澡时怎样推开和拉回包皮给孩子清洁包皮垢——由阴茎头产生的白色蜡状物质。

对于成人而言，包皮垢起到使包皮与龟头不会形成永久粘连的作用，并在性交时起润滑作用。这使得很多家长不给孩子做环切，而是给他们按流行的说法每天清洁包皮垢。

但是我必须指出，每天给孩子推开包皮做清洁是有害处的。在孩子还小的时候包皮的开口很小，随着年龄的增长会增大，所以成人推开包皮反褶很容易。但是在孩子很小的时候，经常强行推开包皮对小孩子来说是很痛的，肯定会使他大哭大闹。并且，如果一旦形成粘连，会使包皮粘住龟头的大部分。

不进行环切手术的原因

我当时建议的另一个选择就是不切包皮。

在20世纪70年代，医学界并不认为某些人群的宫颈癌发病是由于其丈夫没有做环切手术造成的。并且，大多数大夫都承认，新生儿期之后的环切手术会给孩子带来心理上的伤害，而不会建议给孩子做。

美国儿科学会也得出定论——环切手术并没有正面的医学依据。

我也在1976年版的《斯波克育儿经》一书做了相同的建议。我更加强调了推开包皮清洁无益，甚至对孩子的阴茎有潜在危害。

我建议不给孩子做环切手术。

我希望这种争议能尘埃落定，但是近年来大家的想法又倒向环切了。有些支持者认为，环切术至少可以降低成年后性病的发生率，如生殖器疱疹、疣、念珠菌感染、梅毒、淋病、软下疳甚至艾滋病，但是这种说法无法让其他很多医生信服，包括我。

经研究证明，做环切术可以减少婴儿期尿路感染发生的可能性，但是男孩本来就不容易患尿路感染（1岁前患此病的比例是1%）。虽然环

切术是阴茎癌的保护因素之一，但是，这是非常罕见的病种，全美每年也只有150人死于此病。

你会选择每年给200万男孩子做环切术，以预防150人今后死于阴茎癌吗？家长们对此是仁者见仁，智者见智。

美国儿科协会再次给出了环切术的理由和作用，认为出生后实施环切手术确实会有一点好处，但并未达到建议每个新生男婴都实施环切术的程度。

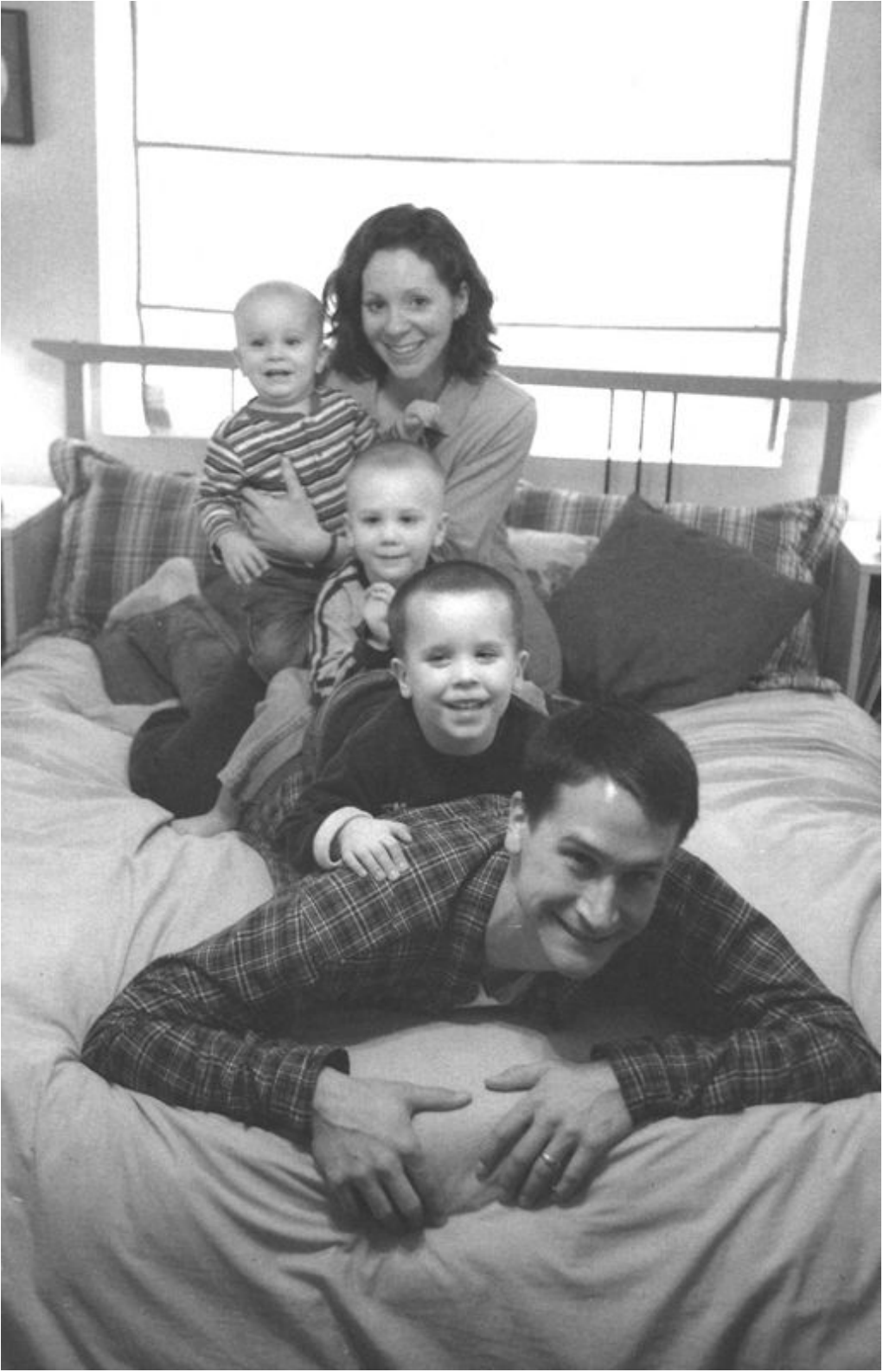
对于那些给自己的儿子选择环切手术的家长，儿科大夫会建议这些家长给孩子选择局部麻醉，使孩子感觉不到疼痛。我赞同这个人道的举措。

如今的家长有各自的理由做不同的选择。孩子出生后几天，家长根本没有做环切术的概念。

产科和儿科医生或者家庭医生会在产后几天问孩子的妈妈：“你要给这个男孩做环切手术吗？”或者“我建议您给您的儿子做环切手术。”妈妈往往还没来得及和丈夫商量这个问题，选择给孩子做环切手术也是因为医生给的建议，好似孩子除了做这个环切手术之外，别无选择。

纵观20世纪，只有5%的美国男性做了环切手术，而20世纪60年代之前，有大约90%的男性做过环切手术。从那时起，在美国有些州，做环切手术的比率有所下降。而在加拿大、澳大利亚和欧洲，这个比率更小。在英国比率降到1%。

我个人的倾向是，如果我还有幸再有一个儿子的话，我是不会动他的阴茎，不会选择给他做环切手术的。



HOW MUCH TO REGULARITY INFANT FEEDING

第四章 应该多久喂一次孩子

喂养常识

对喂养的错误认识

在半个世纪以前，大家提倡的是绝对按时喂养，比如上午2点、6点、10点和下午2点、6点、10点，甚至连提前、错后10分钟都不行。

还要求绝对精确的奶量，在前几周喝100毫升，既不能多也不能少。那时，母乳喂养也非常少见，医生会推荐配方奶、水、果汁。

然后会建议每天增加1勺果汁、谷物或蔬菜，不管孩子是否喜欢都要绝对照办。

这种刻板的理论在今天看来真是不可理喻。并不是因为那时的儿科医生很主观、很武断，而是因为那个时代的婴儿腹泻很严重，几乎每个夏天都有数千婴儿死于腹泻。

大家都认为不规律的喂养、喝奶不定量是导致腹泻的病因，医生对此非常焦虑又束手无策。

正确喂养

乳制品细菌污染——腹泻的主要原因

到19世纪40年代早期儿科医生终于证明了牛奶的细菌污染、冲泡奶粉时的细菌污染，以及保存牛奶的方法不正确（家里没有冰箱的，将牛奶放在阳台上储存）才是真正的罪魁祸首，而不是喂养时间和奶量的不规律。

按需喂养

另外一个彻底打破不规律喂养恐惧的是一个简单而大胆的试验，一位叫弗朗西斯·西姆塞尔伦（Frances Simsarian）的妈妈，同时也是心理学家的她和她的儿科医生普雷斯顿·麦克伦登（Preston McClendon）进行了这个试验，她们决定在弗朗西斯的孩子饿了时进行母乳喂养，她们称这种理论为“按需喂养”。

在最初几天，孩子清醒的时间很短。随后，孩子睡醒、哭闹、然后每24小时要喂10～12次，间隔时间不定。之后，孩子每天的喂养次数逐渐减到6～7次。

这在当时是一个非常大胆的试验，在儿科学界引起了轩然大波。以前人们都习惯认为每当孩子哭了就喂，只会使他越来越爱哭，而现在大家都知道在几百万年前就有了“按需喂养”的事实。

现在一些发展中国家里仍然采用按需母乳喂养的方式来抚养孩子。不管怎样，在很短的时间里，儿科医生的喂养观念就由按时喂养转变为按需喂养。

当我写第一本书《斯波克育儿经》（1943～1946）时，就曾经提到爸爸妈妈对这一观念的转变很是不知所措。

按时喂养的优点

我建议爸爸妈妈在开始时不要采取按时哺乳的方法，随着孩子逐渐养成胃口、饥饿规律、昼夜节律，知道晚上是应该睡觉的，吃奶间隔时间应该长一些之后，就能够养成越来越有规律的进食习惯了。



我们生活在依靠钟表的工业化时代里，每个家庭必须依靠时间来进行所有的活动。所以，婴儿也会很自然地逐渐适应这种规律，不论对爸爸妈妈还是对孩子来说，不论是需要1个月还是3个月，这都是再自然不过的事情了。

对于那些认为坚持按需喂养会对孩子有好处的父母，或者认为这样做才表明他们更爱孩子或更时尚的父母，我仍然建议他们采取规律喂养的方法。

我相信，从另一个角度看，只要爸爸妈妈这样做并未感到压力，这也是一种很好的人生观教育，告诉孩子如何对待父母的方法，顺利地帮助孩子来逐渐适应这个世界，也是爸爸妈妈表达爱的一个方面。广而言之，一个孩子长大成人后应该认为：替他人服务是最大的快乐，而不只是接受或获取利益。

婴儿时期适应家庭的作息规律就是适应这个世界的开始。尽管孩子自己并没有意识到这一点，可是做父母的应该有意无意地树立这种观念。

当孩子逐渐长大，慢慢了解爸爸妈妈对他的想法和期望时，他也会按照大人希望的那样去做事。

喂养规律

那么是不是在孩子适应了他的饮食规律之后，就一点都不能提前或者错后喂奶呢？哪怕是孩子比预期时间提前饿哭了，或者你有其他的安排需要改变喂奶的时间也不行吗？不是的，那样就像20世纪那样，成了喂养规律的奴隶了，太教条了。

尽管孩子有时提前饿了，间隔4个小时或3个小时就需要喂奶，但是随着他逐渐长大，感到饥饿的时间会越来越长，从而慢慢过渡到一日三餐的习惯。

有时候，孩子比平常喂奶时间起得早，这并不意味着马上就要去喂他。他有时喜欢自己玩一会儿，或者想让妈妈爸爸逗他一会儿。

在婴儿时期，孩子睡得越来越少，尤其是下午更加明显。同时，他感到饥饿的时间也在延长，所以，先不急孩子一醒就去喂他，可以等到该喂奶的时间再去喂孩子。

一个经常让父母困惑的问题是，在逐渐了解孩子喂养规律的过程中，他们觉得很难区分孩子是因为饿肚子而哭，还是因为婴儿肠痉挛（每天会有3~4个小时绞痛，伴随腹胀、肚子里有咕咕的胀气的声音，通常在下午或晚上明显），或者因为烦躁而大哭。

区别的要点是：如果孩子喂奶之后睡了2个小时以上，那么就要考虑可能是饿了，需要喂奶了。但如果刚刚喂饱（喂了20分钟或者喝光一瓶奶）就哭起来，就可能不是因为饿了。在喂奶之前，应该试试抱着孩子走走，或许有效。

不管你有没有建立一个喂奶的规律，都应该知道母乳喂养的孩子间隔两三个小时喂奶，而人工喂养的孩子可以等到3个半或4个小时之后再喂奶。

慢慢地，你会发现孩子并不需要睡醒了马上吃奶，比如他6点醒来了，可能咿呀学语一番，或者再打一个盹，睡1个小时。所以不要一听到孩子有动静了，就冲过去准备喂奶。

母乳喂养和人工喂养的区别

下面我要强调一下母乳喂养和人工喂养的区别，母乳喂养更需要强调多长时间喂奶合适的问题。

事实上，乳房会适应孩子的胃口，也就是说，孩子的胃口越大，吃奶的时间越长，他就能吸空乳房，而孩子吸空乳房又能够刺激乳房分泌更多的乳汁。

相反，如果喂奶间隔时间长，乳房排空得不充分，就会向大脑发出一种信号，不需要产生更多的乳汁，那么奶量就会不足。

这就是在母乳喂养中间加入配方奶会减少乳汁分泌量的原因，在刚开始喂奶的时候更明显。

所以，在孩子一两个月内，采取按时母乳喂养会减少妈妈乳汁的分泌量，应该完全地按照孩子需要去喂奶，直到确认他间隔两三个小时吃奶可以吃饱，你就可以建立起他的喂养规律了。

比如你可以在孩子睡了3个小时之后把他叫醒，或者他还没到3个小时就睡醒了，就让他自己呆一会儿或逗他玩一会儿。但是不必在孩子饿得大哭时，还要等到时间再喂奶。

正确喂养敏感孩子的办法

还有一种不好对付的孩子，睡觉的时间很短，经常醒，如果给他喂奶，只喂几分钟就会含着奶头睡着，吃奶的时间很没有规律。把他放回婴儿床上几分钟就又开始哭起来。

这种情况让妈妈、孩子都感到很沮丧、很疲劳。妈妈好像一整天、半夜都在伺候孩子，得不到充分的休息，又经常感到担心。

我认为这些妈妈不要那么频繁地去喂孩子，很明显你的乳房没有被适当地吸空和刺激起来。你可以试着一个小时内喂他2次，每次至少喂15分钟，然后把他放回婴儿床1个半小时或2个小时。

如果他哭得厉害，可以抱着他走走或者摇一下摇篮，这样试试20分钟看看是否有效。

如果孩子的爸爸或者你的朋友在身边，可以让他们来哄孩子，或者带他出去走走，要给妈妈充分的休息时间。

要知道，如果孩子吃奶让妈妈感到疲乏和紧张，就会产生一种“降低奶量的反射”，即孩子大哭会引起妈妈奶量下降甚至不再分泌乳汁，这是一个恶性循环。

所以，我建议这种情况要减少喂奶次数，让妈妈从喂奶的努力和紧张之中解脱出来，然后看看电视、听听音乐、读书或者和朋友聊天，这样把自己的注意力从喂奶中解脱出来，彻底地放松、休息。

混合喂养

如果所有这些都没用，那就试试用奶瓶喂孩子。如果孩子把所有的奶都喝光了，然后安安稳稳地睡了三四个小时，就说明你的紧张、压力已经导致了“降低奶量的反射”。这时，可以考虑一两天完全用奶瓶喂孩子，同时用吸奶器排空乳房。

混合喂养的弊端

混合喂养的缺点是，家长会在每次喂奶时特别想知道确切的奶量，如果孩子没有喝光奶瓶里的奶，家长就会尽力让他喝光，这是不对的。

有人做过试验，想知道母乳喂养的孩子每次吃了多少奶，就在孩子吃奶之前和之后分别称一次体重，就会发现每次吃奶的量有很大差别。

早晨6点，妈妈的乳房已经休息了一个晚上，孩子可能会吃300毫升的奶，而到了晚上6点，妈妈和孩子都很累了，他可能只吃100毫升的

奶。

喂奶经

下面我来试着总结一下这些复杂的喂奶经吧。

最好在孩子1~2个月之后养成规律的喂奶习惯，母乳喂养的孩子每3个小时喂1次（如果孩子醒着的话），人工喂养的孩子每4个小时喂1次。

如果母乳喂养的孩子喂奶之后2个小时就醒了（同样，人工喂养的孩子3个小时就醒了），建议再等1个小时，或者抱着他走10分钟然后再放回床上去睡觉。如果孩子大哭大闹，非常饿了，你就应该喂奶了。

我建议循序渐进地找出孩子吃奶的规律，尤其是那些没有经验的父母更不要急躁。

第一次做父母都想给孩子无微不至的关怀，甚至甘愿当孩子的奴隶，实际上应该在照顾孩子和照顾父母之间寻求平衡，孩子会逐渐适应爸爸妈妈带孩子的习惯。

这样在他一两岁时，就不会那么依赖大人，而且可以很早学会合作和礼貌。

做父母的如果没有牺牲太多，也就不会在孩子让你失望时大为恼火。

但是可能我的观点并不适合你，你可能认为我过度强调规律性的重要性，你更倾向于完全按需哺乳，对此我也表示理解。毕竟那是你的孩子，你有权利按照你的方式来抚养他，这是别人无法替代的。

问：妈妈休完产假回去上班时如何做？

自愿或者必须外出工作的妈妈什么时候回去上班合适呢？当然与孩子呆的时间越长越好，事实上这与家里的经济情况有关。

上班之后也可以继续母乳喂养，把孩子带到工作单位，或者工作时间回家喂奶。也可以找人给孩子喂配方奶（配方奶加得越少，就越容易

坚持母乳喂养)。

妈妈可能全职工作1个月、3个月、6个月、9个月或者1年，帮忙看护孩子的人一定要逐渐地接替看孩子的事情，这样孩子在妈妈上班之后也会感觉熟悉、有安全感。

尽管听上去有些奢侈，但我认为这对孩子很重要。我认为应该两个人至少一起来看护孩子2周，当然三四周更好。

减少探视

一些初次做妈妈的人在看护孩子的阶段特别疲乏，最好不要安排探视的人太多、待的时间太久（我记得我有几次住院的经历，我对有些来探视的人几乎忍无可忍。当然我不会那么没有教养地说：“我累了，请你们走吧。”我也不能从床上跳起来拔腿就走）。

如果一位妈妈觉得接待来探视的人太累了，她可以跟打电话说要来看望的朋友说，“最近医生限制我每天接待探视的人数”，或者“他不希望探视时间超过5分钟”。

如果这次探视的人没有提前打电话，又让你感到无趣，你可以试试在说话期间假装睡着了。



BEGINNING SOLIDS

第五章 添加辅食

辅食添加的种类及顺序

孩子第一次吃辅食，无论是对孩子自己还是对爸爸妈妈来说都是一件大事，就好像是从高中或者大学毕业那样迈出了一大步。

我的妈妈告诉我，在90年前，当我还是个婴儿的时候，在1岁以内不能给婴儿吃任何固体的食物。

这一类的理论来自埃梅特·何尔特（Emmett Holt）博士的《儿童的护理和喂养》一书，我的妈妈对其中的观点亦步亦趋，尤其是在养育第一个、第二个孩子更是这样。

我小时候跟弟弟妹妹吵架时，妈妈总是责备我：“本杰明，你最大，应该最懂事。”至少对我来说，她对我最严厉。

比如说，我在12岁之前都不能吃半个香蕉，因为何尔特博士说香蕉不容易消化，但是她对我的弟弟妹妹就没有那么严格的要求了。

1933年当我在纽约开始当儿科医生时，医学界普遍认为开始添加辅食的最佳时间是5个月。当1946年《斯波克育儿经》出版时，添加辅食的最佳时间是3个月。

又过了几年，一些医生建议在孩子1个月时就添加米粥等谷类，在3个月时添加蔬菜、水果和牛肉。

为什么这么快呢？新手妈妈通常特别想让自己的孩子赶上甚至超过亲戚或邻居的孩子，一些医生也急于和其他人比试谁的技术更“先进”。

慢慢地，人们开始意识到太早添加辅食不但不易被孩子消化、吸收，反而会影响母乳喂养。现在，观点又回到五六个月开始添加辅食，我本人也同意这种观点。

辅食的种类

米粥等谷类食物一直是传统的首先添加的辅食，因为它比较温和、很少引起消化不良或过敏（除非罕见的对小麦过敏人群）。

市面上出售的婴儿食用的米粥类食品富含铁，是孩子6个月后必需的营养元素，而从配方奶中已经得不到足够的铁了。

我通常建议首先添加苹果酱、生的或熟透的香蕉这类辅食，而不是传统的米粥等，因为我不想让孩子吃任何不喜欢的食物。

孩子对辅食的适应过程

说到孩子对辅食没有兴趣，可以从他第一次接触辅食的表情看出来。

他会皱起小鼻子，用舌头把食物挡着，发出嗯嗯的声音，他会把大部分食物吐出来。而妈妈会用勺子再把吃的送回去，这样再吐出来，直到每次咽下去一点点。

孩子学会这种本事需要一段时间。勺子实在是太奇怪了！因为孩子以前的嘴部肌肉都是用来吸吮乳头或奶嘴，然后咽下去的。

孩子得学会用舌头尖接住吃的，然后运到舌头根部，再用“喝奶”的动作把它咽到喉咙里。大多数孩子只需要几天或几周就可以学会这个复杂的动作。

先吃哪种辅食、按照什么顺序

在几年前，几乎所有的医生都建议从米粥开始添加辅食，然后是去渣的、煮烂的、蒸熟的蔬菜、榨出的水果汁、煮烂的牛肉、煮熟的鸡蛋白。

一般在七八个月再加蛋黄，因为蛋黄可能引起一些孩子发生过敏。在一些过敏体质的家庭里，建议更晚一点再添加。

建议到2岁以后再吃鸡肉和白的鱼肉，如鳕鱼、比目鱼。

罐装食品

瓶装或罐头婴儿食物非常容易储存和加热，而且和新鲜食物一样有营养，但是一些厂家把水果、蔬菜、肉和谷物混合在一起。我认为最好分开买这些食物，你就会知道给孩子吃的是蔬菜、水果还是肉了。



如果孩子吃米粥、蛋糕，又吃一些混合着谷物的水果、蔬菜和肉，那么他的食谱里含的淀粉成分就太多了。

在给婴儿做饭时最好别加盐，对于盐的需求很容易就变成孩子一生的习惯，食用过多的盐会导致高血压、心脏病和中风。

如果给孩子做和大人一样的新鲜的或罐装的蔬菜、水果，余下的给家里其他人吃，这确实很方便。但是一定要仔细挑拣这些食物，这样不到1岁的孩子可以很舒服、安全地咽下去。

1年之后，可以逐渐给孩子吃一些块状的蔬菜和水果，无论是新鲜的、听装的，还是装在“婴儿（幼儿）食品”罐中的都可以。

提供给成人的罐装食品经常含很多糖浆，对孩子是不合适的，不能给孩子吃。

营养丰富的素食

最近几年，越来越多的营养师和医生（包括我自己）提倡素食，不吃肉、鸡、鱼，也不吃植物脂肪和奶制品（冰淇淋、牛奶或奶酪），可以吃少量植物脂肪。原因如下：

人对食物的喜好是从小养成的并会持续一生。

人对比如美国人食用过多高脂肪的食物，肥胖的儿童和成人正在不断增加。

因冠状动脉粥样硬化、癌症和中风趋势而死亡的人越来越多，这与高脂饮食，尤其是动物脂肪有关（比如肉、鸡、鱼、蛋、乳制品等等）。

父母不注意高脂饮食会给孩子带来危害的主要原因可能是因此出现严重后果的情况太多都发生于中年之后。

我建议到孩子两岁时再给他们喝牛奶（袋装牛奶和配方奶）。我还建议不只是在婴儿期，在任何年龄都不要给孩子吃肉、鸡、鱼、蛋和奶酪。

我已经坚持这种饮食好多年了，感觉很好。你不一定非要按照我说的去做，但是我会一直坚持下去。

还有很多营养学家和医生对此表示质疑，2岁以上的孩子如果吃素食（不吃肉、鸡、鱼、蛋和特殊奶制品，这是一个特殊类别，我将在以后加以讨论，在后面的章节中会提及），可能不会得到足够的能量和高蛋白质。

虽然我不是这方面的研究者或专家，但是我已经请教过相关的营养学家和医生，他们都相信不同种类的蔬菜、水果、谷物和大豆，可以满足2岁以上孩子的需要。

母乳喂养让孩子更强壮

如果妈妈愿意又有能力坚持的话，我建议母乳喂养持续到2岁。这样做的第二个优点是，配方奶、液体奶和配方奶都是根据牛奶制成的。为了与母乳类似，制作过程中，减少了蛋白和脂肪成分，增加了糖的含量。

母乳喂养可以提高孩子肠道和呼吸道的免疫能力，不容易引起过敏，不会导致糖尿病。

就中耳炎的发生率而言，母乳喂养的孩子要比配方奶喂养的孩子低。但是如果妈妈不选择母乳喂养或者不能母乳喂养（因为奶量不足，实际很少见，或者医学原因），那么配方奶比巴氏杀菌奶和家庭使用的浓缩配方奶更好一些。

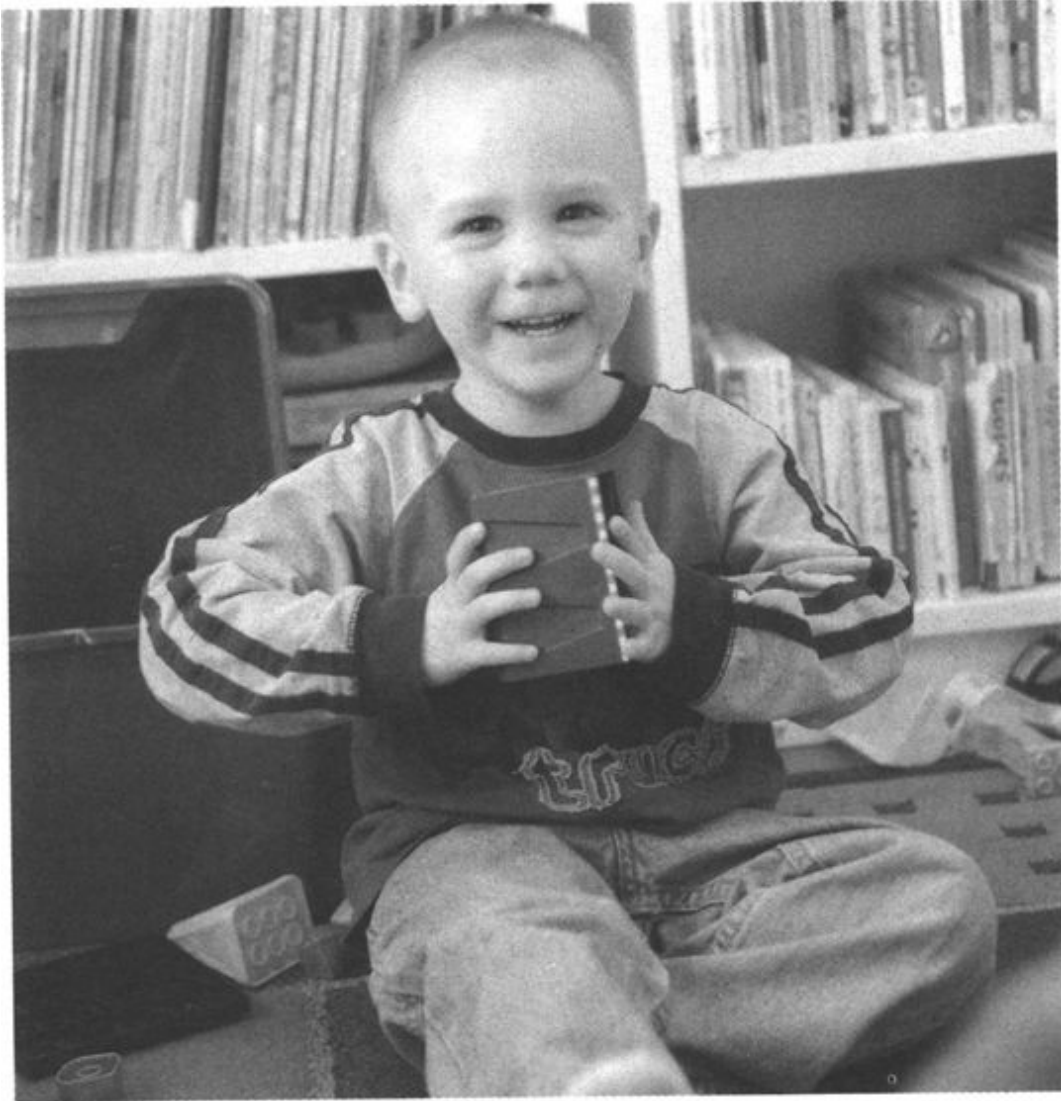
从两三岁开始减少牛奶的量，同时也不增加像奶酪、酸奶这样的奶制品的观点让某些父母感到震惊，因为他们已经习惯了每天充斥在身边的广告，比如每天要给孩子喝0.5~1升的牛奶。在我小时候，送奶员就为6个孩子送6升奶。

全世界大多数的孩子都应该首选母乳喂养，尤其是在2岁前，不应该停止母乳喂养而改喂奶制品。

认识到以下一点非常重要：对于世界上的绝大多数孩子而言，喂养牛奶并不是表明要断了母乳，尤其是在孩子2岁时。

医师协会总结认为，孩子可以从蔬菜、谷物、大豆里获得足够的能量、钙和蛋白。动物试验表明，不同种类的过量饮食导致的过快生长发育，都是不正常的，会导致“老化”和死亡早于平均年龄。

不吃肉和奶制品的孩子，如果坚持这种素食，将来就不会得动脉粥样硬化性冠心病、一些癌症和中风。



POOR EATERS

第六章 胃口不好的孩子

让孩子爱上食物的好方法

在19世纪30年代，当我开始做儿科医生时，整个美国有很多很多有饮食问题的孩子，因为那时人们刚刚了解了有关营养的知识，但关于孩子心理方面的知识还很欠缺。

医生们从医学院里学到的是，他们要向父母强调给予孩子平衡的饮食、足够的能量、严格而规律的时间表。这些父母们就照本宣科，结果搞得孩子们的胃口反而不好。

今天医生们建议每顿饭变换食物的种类和量，饮食问题明显减少，但还是存在的。

孩子胃口不好的原因

孩子的个体差异

一些胃口不好的孩子是因为有慢性病，而绝大部分的孩子原来食欲很好，然后逐渐变差。那些有慢性病的孩子往往也有其他疾病相关的症状。

每个孩子都有自己发育成长的规律。他们生下来就有个高、个矮，骨头粗壮、纤细，肌肉发达、不发达的差异。一些孩子吃得很少也会长体重，而另一些孩子尽管吃得很多还是很瘦。

对一些父母来说，很难接受这些个体差异。他们心目中有一个理想的男孩或女孩的样子，总是希望自己的孩子成为那种孩子。他们接受不了大块头、精力充沛的女孩，也接受不了个矮或者瘦弱的男孩。

如果考虑到父母和家庭其他成员的生长发育这些遗传因素，实际上大多数正常饮食的孩子都可以吃得很好，长得很好。

他们可能从生下来就体重低、胃口小，这不是逼迫、强制所能改变的。他们其实没有饮食问题，而是父母希望他们吃得更多、长得更快。但是这些父母太急于求成了，他们不知道这样会大大降低孩子的胃口。



强制进食，事与愿违

那些不满足于孩子的遗传体型的父母们应该知道，他们越是逼着瘦弱、胃口小的孩子吃东西，就越会降低孩子的食欲，或者他们越是限制一个大胃口孩子的食物，孩子就越想吃东西，他们甚至会采用欺骗的手段在两餐之间吃东西。

大多数胃口不好的孩子不是生来就是这个样子的，只是在他们成长的某个阶段，爸爸妈妈特别性急，从而逼迫、强制他们多吃所导致的。

我小时候发烧躺在床上，闻着厨房传来的味道，就在想谁能吃这种难闻的东西呀，太恶心了！一直到病愈几天后才能逐渐恢复胃口。

父母可能会发现孩子发烧时一点胃口都没有，劝他吃饭也特别困难，直到体温恢复正常才好一些。在生病时胃口暂时不好，如果在这期间被强迫吃东西，就可能导致将来是胃口总不好。



如果你耐心等几天，孩子的病好了，他的胃口自然就会特别好。

有时，父母会来咨询孩子突然胃口大开会不会对身体不好，有时刚刚吃完1个小时，他又要吃的会不会有问题。所以，要有耐心，要相信病好之后胃口自然就会好起来。

过多喂养早产儿

还有其他可能发生问题的关键时期。其中一个就是早产的孩子刚刚出院回家，医生认为他的体重已经足够了，不会导致生命危险，但是对父母来说他还远远没有成熟。他们很难不去担心，逼迫孩子多吃奶。

这些父母应该学会发现孩子不想吃奶时，就马上停止喂孩子。不要总是抱着“就多喂一点点”的想法。也许你现在成功了，但是这会造成下一次、下下次孩子没有胃口，实际上你失败了。

添加辅食时急于求成

还有一些孩子是在开始添加辅食之后开始胃口不好的。父母可能从医生或其他渠道得知，孩子慢慢会越来越爱吃辅食。

实际上，孩子要花几天的时间来适应初次添加的辅食，硬硬的勺子、黏黏的质地、将食物向嘴里运送，然后咽下去。

这一切都太奇怪了，大多数孩子的表情都表示他们不喜欢辅食，而不是特别想吃辅食！他们用舌头将食物吐出去，90%的食物都会被吐到下巴上。这样努力四五次之后，孩子就会把勺里的食物全部咽下去。不要再努力地多喂孩子一口，过1~2周，孩子就知道你的企图，从而慢慢变得没有胃口了。

我经常听父母们说：“我再试一次，就喂进去了。”看上去好像这顿饭你多喂了一口，而实际上如果这样持续几周、几个月，孩子的食欲就会下降。所以要在发现孩子有了不再想吃饭的苗头之后，马上停止喂任何东西，不要等到孩子扭过头去或者牙关紧闭才不喂他，这是保持孩子好胃口的方法。

米粥等谷物经常是首先添加的辅食，但是罐装水果或炖烂的水果糊，比如苹果酱、熟透的香蕉泥更能引起食欲，是我推荐的首先添加的辅食。

因为孩子一直在吃奶，当他饿了的时候，更想要的是妈妈的乳房和奶瓶，如果吃到的是勺子里硬硬的辅食，他会非常失望。再过一段时间，当孩子知道了固体的食物也可以充饥时，就可以添加固体食物了。

食欲下降期

孩子在6个月时，会偶尔变得没有胃口。这一时期是孩子逐月增加体重的阶段，其变化值在454克~680克。如果食欲不佳，孩子的体重会下降400克左右，甚至更低都是有可能的。

孩子在这个阶段开始对周围的事物产生兴趣。他可以自己坐着，跟原来抱着不一样，已经完全换个视角来看妈妈爸爸和其他的东西了。他也学会伸手去抓感兴趣的玩具、开始呀呀自言自语，这些都比食物更能引起他的兴趣。

最常见的食欲下降时期是12 ~ 15个月。我也搞不懂为什么一到这个时期，很多孩子对原本喜欢的食物却没有兴趣了，也许这跟此时期孩子体重增长速度放慢，每个月只增加226克有关。

挑食

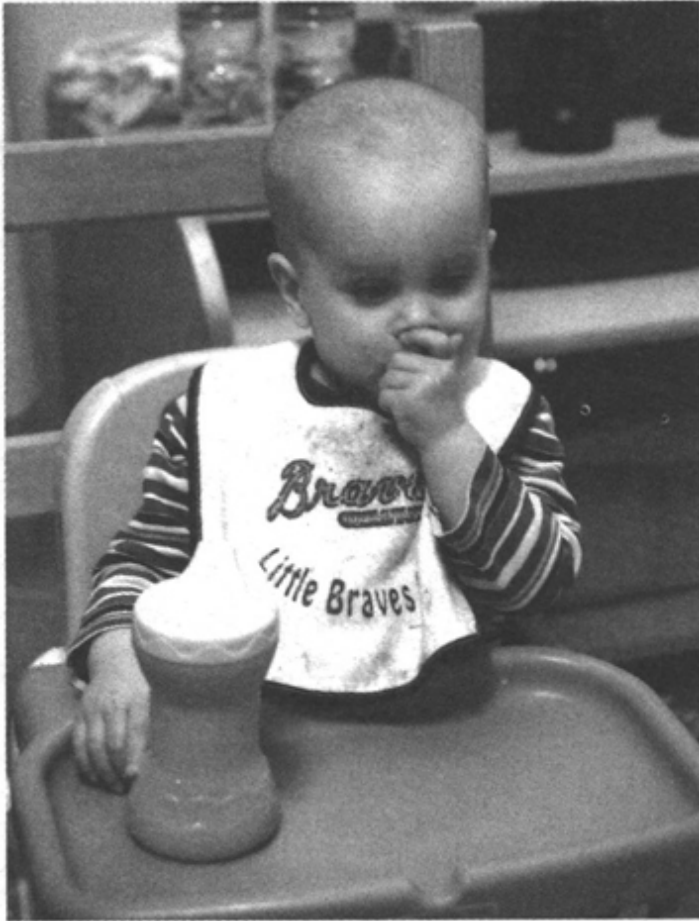
6个月的孩子独立性增强、乐于挑选自己喜欢的食物大多数孩子都不太爱吃蔬菜。为什么会有这种饮食的变化呢？现在还不得而知。

有些孩子的这种挑食现象只持续几天，有的会持续几个月，甚至一生。很多大人不也如此吗？挑食这种习惯是从婴幼儿时期就养成的吗？孩子挑食是不是因为身体增长速度放慢，会持续到青春期快速增长期为止？我们应该尊重这种变化，因为我们的干涉只会让事情更糟糕。

帮孩子摆脱挑食

你不用担心，也不需要非得给孩子喂他不喜欢的食物。给孩子吃他喜欢吃的，试着喂一些容易吞咽的蔬菜。

如果蔬菜摄入量下降，水果和牛奶可以代替蔬菜能提供的营养。在这个时期，医生会建议你给孩子补充复合维生素片以补足需要。



谷物

很多孩子对谷类不怎么感兴趣，尤其是在晚餐。如果孩子不爱吃，你可以试着选择其他的燕麦或全麦，用水煮着吃或者烤成面包、吐司或者做成馒头等，这些食物的营养价值和谷类是相同的。

牛奶

孩子通常不爱吃的东西还有牛奶。爸爸妈妈们要注意，牛奶可是这个时期孩子最主要的营养来源。

但只要能保证平均每天568毫升的牛奶，就足以满足孩子对钙和优质蛋白质的需要。但是如果每天喝的奶量不足568毫升，就要给孩子在谷物里添加牛奶，在汤里掺牛奶，或者给他吃小块奶酪。

28克的硬奶酪能提供204克的牛奶所能提供的钙质。如果孩子不爱吃这些，医生会给孩子开些钙片。

水果

大多数孩子都喜欢吃水果，不过如果家长不过分约束孩子，在2岁左右，孩子渐渐又接受蔬菜、谷物和牛奶了。

在预防和治疗1岁左右的食欲不振时，要给孩子自己学习吃东西的机会，这看上去有些不妥，因为大多数人都认为15个月大的孩子只有在父母的鼓励下才能做到。

有些父母说：“他能自己吃水果，但是吃蔬菜就得我喂他。”不要这样做！如果他能自己吃这样东西，就可以自己吃那样东西，这无非是因为他并不喜欢吃。

继续强喂孩子吃蔬菜只能让他确认自己的确很不喜欢吃蔬菜，而且会继续不喜欢！要给孩子更多机会去接触、接受所有的食物。

学习使用勺子

如果孩子有学习使用勺子的愿望了，就让他学习。孩子越早学会自己吃东西，被父母哄着吃饭的情况就越少。

当然你不得不容忍他自己用勺子吃饭而引起的糟糕的状况，因为如果你直到孩子完全掌握了这种技能才让他自己用勺子吃饭，他就会失去兴趣，不爱学习使用勺子而等你喂他。所以，在孩子学习使用勺子的时候，你可以用另一把勺子喂他吃东西。

快乐进餐

纠正孩子食欲不振说起来容易，做起来难。只给孩子提供目前对他有吸引力的食物，不要着急、诱惑、逼迫或者责骂孩子。



我见过很多孩子不吃花生奶酪改吃咸饼干，这是好食谱吗？显然不是，只能充饥而已。

纠正食欲不振没有什么其他好办法，在孩子连续吃了一两个月他所喜爱的食物之后，你可以不经意地给孩子喂些原来特别喜欢吃的东西。

不管孩子是否喜欢吃，在下个月时，再给他换一样以前非常喜欢的食物。不要着急，更不要喋喋不休地责备孩子，要做孩子的好朋友。吃饭应该是一种享受而不是打仗。

应该给孩子吃什么呢？我知道你无法喂进孩子根本不喜欢吃的东西。

你可以这样做：顺着孩子，不给他吃他不喜欢的，让孩子习惯认为吃饭是个愉快的事情，过一段时间后当他忘记自己不喜欢吃什么的时候，再试着喂他以前根本不爱吃的东西。

我曾听如此喂养孩子半年后的父母说过这个方法，确实有效。在每餐中只给孩子吃一小部分他喜爱的食物，鼓励他下次吃更多，而不要一下喂太多，让他觉得“我根本吃不了”。当我还是青少年的时候，就喜欢上了我4岁时看到就恶心的南瓜片。

正确认识挑食现象

挑食会不会引起某些疾病呢？营养缺乏或者感染会不会导致抵抗力下降？

我治疗过很多挑食的孩子，有些还很严重。很奇怪的是，通过观察没有一个孩子会因为挑食而患病。

一个很可能的原因是，现行的摄入营养标准制定的比较保守，是个普查结果。当饮食中缺乏某种营养素时，身体也会适应这种营养不足。

其实在孩子的每个年龄段，应对挑食、食欲不振的方法都一样：

- 1．让孩子知道他需要食物，不是必须完成的任务。
- 2．如果孩子饱了，不要再喂。
- 3．不要把孩子逼到扭头拒吃这个地步，不要逼迫孩子吃东西。
- 4．每一个孩子都有与生俱来的对食物的偏好，要珍视它，不惜代价让孩子有个好胃口。

读累了记得休息一会哦

~~

公众号： 古德猫宁李

- 好书分享下载
- 书单分享
- 书友学习交流



电子书分享网站： 沉金书屋 www.chenjin5.com

- 电子书随机推荐
- 打包资源分享
- 学习资源分享

COMMON

PHYSICAL PROBLEMS

第七章 孩子常见的身体不适

长牙、感冒和中耳炎

长牙

有很多关于孩子长牙的说法，比如长牙时会发烧（有时高烧）中耳炎、呕吐、腹泻和抽搐。但是在儿科的专业书籍上否认了所有这些说法，因为有更正确的诊断和研究方法表明是其他原因导致了这些症状，实际上长牙的症状很少。

我认为婴幼儿的感冒、胃肠道不适等问题可能与长牙时抵抗力下降有关。当然，这段时间也是经常得感冒以及出现其他毛病的时候，并且持续的时间会比较长。

长牙时的情绪表现

孩子长牙的时候，总是流口水、愿意咬东西、烦躁，这种情况在每组牙生长期间可能会持续3个月之久。

一般的感冒和胃肠道症状很可能是由于长牙，因为每个孩子长牙的表现都不尽相同。一个极端就是那些运气不好的孩子长牙时可能非常痛苦，搞得全家都非常痛苦。

要知道牙齿的生长是一组一组的，每一组大概需要3个月萌出，加在一起就是15个月，在孩子2岁时，有1年或1年半的时间都会有长牙的表现。所以就不奇怪有些孩子好像总是在长牙、抽鼻子了（感冒）。

另一个极端就是孩子没有任何不舒服。妈妈可能听见勺子碰撞的“咔嗒”声才吃惊地发现孩子长了一颗牙齿。

长牙规律

第一颗牙长出来的时间也有很大差别，偶尔会有孩子一出生就长了一颗牙！而另一个极端是一个健康的孩子到1岁还没有长牙，以至于爸爸妈妈怀疑这个孩子会不会长牙。

孩子长第一颗牙的平均月龄是7个月，出现长牙的征兆的平均月龄是3~4个月。这种征兆包括喜欢咀嚼，喜欢咬东西，比如手、衣服；喜欢流涎；爱哭闹等。所以，从有征兆到出牙要3个月左右。

孩子出牙的顺序一般是：先出下面中间2颗切牙，然后是上面正中2颗切牙，接下来出4颗正中牙齿后面的切牙。这8颗切牙平均在1年内出齐。

接下来在1~1.5岁，开始出4颗第一磨牙，这可能是因为磨牙比较大的缘故。这些先出的磨牙可能会使孩子难受并影响他的睡眠。磨牙的位置比较靠后，为2.5岁以后要出的犬牙留出位置，第二磨牙在2~2.5岁出齐。

影响牙齿健康的因素

牙齿出得早晚，与孩子的发育，比如什么时候会走、什么时候会说话及智力水平，没有什么直接联系。

孩子共有20颗乳牙。牙冠，也就是我们肉眼看得到的牙齿，在孩子出生前就在牙床下形成了，所以牙齿好坏取决于妈妈在怀孕时的平衡饮食——绿色蔬菜、水果、全麦谷物或面包、每天吃2~3次豆类。



如果准妈妈想确保钙的摄入，还可以喝脱脂奶补充钙质，如果每天吃很多水果蔬菜、全麦食品、2~3次豆类且补充孕期复合维生素，就不用额外补充钙质了。

孩子的恒牙在6岁左右萌出，先在乳磨牙后面萌出新的6岁磨牙。恒切牙和犬牙必须在乳切牙、犬牙脱落后腾出位置才能出来。

同样的道理，乳磨牙脱落，给恒二尖牙（只有两个尖的牙齿，而不是四个尖的磨牙）腾出位置萌出。

6岁的恒磨牙萌出后，会在12岁和18岁时再相继萌出恒磨牙。

孩子恒牙的牙冠在妈妈怀孕时和婴幼儿早期就埋在牙床下面，所以，牙齿的好坏取决于妈妈和孩子的营养状况——全麦谷物、绿叶菜、根菜、水果、豆制品。

龋齿

不管是乳牙还是恒牙，对牙齿健康威胁最大的就是龋齿，可能会在牙冠形成大窟窿。黏附于牙齿表面的细菌分解牙齿表面的糖，进而形成

乳酸腐蚀牙釉质，从而形成蛀牙。

一天中牙齿在有糖的环境泡得越久，牙齿菌群就会越多，牙齿坏洞的可能性就越大。这就是明智的爸爸妈妈不给孩子吃甜食的原因，尤其是在两餐之间，如甜爆米花、糖果、干果（如枣、杏干、李子干等）、饼干、蛋糕、甜饮料等等。

在出牙后，如果孩子喝完果汁或奶就仰卧着睡下，很容易形成龋齿。因此应该尽量避免喝完果汁或奶马上就睡。

如果孩子在睡前需要“来一瓶”的话，我建议爸爸妈妈抱着孩子，不要让他仰卧，这样果汁或者奶汁就不会存积于牙齿周围形成坏洞。给孩子喂果汁要用水稀释（果汁与水的比例为1:2或1:3），以减少摄入的糖量。

我并不理解有些父母在孩子要出牙时，只要一咬手指就把他们的小手从嘴里拿出来的做法。不让出牙时的孩子咬手指的最好办法是给孩子一个硬橡胶环或者硬橡胶咀嚼物，避免让孩子咬薄、脆的塑料玩具，以免孩子咬坏玩具，吞下碎片引起窒息。

不要在没有医嘱的情况下给孩子用任何药物。

预防龋齿的因素——氟

适量的氟化物对预防龋齿作用很大。虽然氟化物的应用不会完全阻止龋齿的形成，但是可以起到40%的作用，这就已经很可观了。

在水质中没有氟的地区加入氟，会收到同样的益处。但氟添加也有副作用，在含氟水或水中添加氟超过1/100万会引起牙色斑。除了极个别造成的牙齿不美观之外，这对健康没有伤害，而且这种牙色斑形成是不可逆的。

水中最理想的氟比例是1/200万。如果自然水质中含氟，自然好，但是在水质中不含氟的地区，牙科、医疗、公共卫生从业人员出于健康考

虑，就要在水中加氟。这会招致人们理性或情感的反对，他们认为这是在人体中加入了非自然物质。

他们自以为这种添加物会产生毒性作用，会使人患癌症、心脏病和其他疾病。多年前，有偏见的人们极力反对用疫苗预防天花，同样，在今天，持这种态度的人们反对强制给孩子们接种预防百日咳、麻疹、白喉、破伤风的疫苗。请记住，氟是全世界很多地区的水中常见的自然的自然成分，对人并无害处。

如果你所处的城市水源或者井水中含氟量不够，没到防止龋齿的量，而且水中没有添加氟，牙医可能会给你们添加氟，或者建议你们使用含氟牙膏。医生或牙医也可能以片剂或水剂给你全家添加氟。

刷牙

从孩子有第一颗牙开始，就应该开始给孩子刷牙了。

用软毛刷蘸着水或少量牙膏给小孩子刷牙，牙膏用量很少，孩子还小时，不会把多余的泡泡吐出来而会咽下去。

孩子乖乖地躺在你的腿上时，是开始给他刷牙的好时机。给他哼唱歌，冲他微笑，会使他感到刷牙愉快而轻松。

什么时候可以带孩子去看牙医？从孩子出第一颗牙开始，就可以每半年带他看一次牙医了。

每次给孩子检查牙齿、探讨孩子的牙齿护理，包括在孩子牙齿有问题之前，让孩子熟悉牙医，知道牙医能给他帮助。越早看牙医越好，一般都是在1岁左右。



咳嗽、流鼻涕、流眼泪.....当孩子得了普通感冒

感冒的原因

孩子早期的感冒往往是由病毒引起的，这是在正常显微镜下看不到的微小致病微生物。

感冒病毒有很多种你的孩子不可能对所有病毒都有免疫力。幼儿（1~4岁）平均每年感冒7次。随着孩子长大平均每年感冒的次数逐年递减：9岁时每年4次，12岁时每年2次，所以小孩子经常感冒并不稀奇。

通常认为，病毒是由打喷嚏或咳嗽的飞沫传播的方式传播的。近期研究指出，手也是传播途径之一，如果你感冒了，或者你的孩子感冒了，经常洗手是必要的。

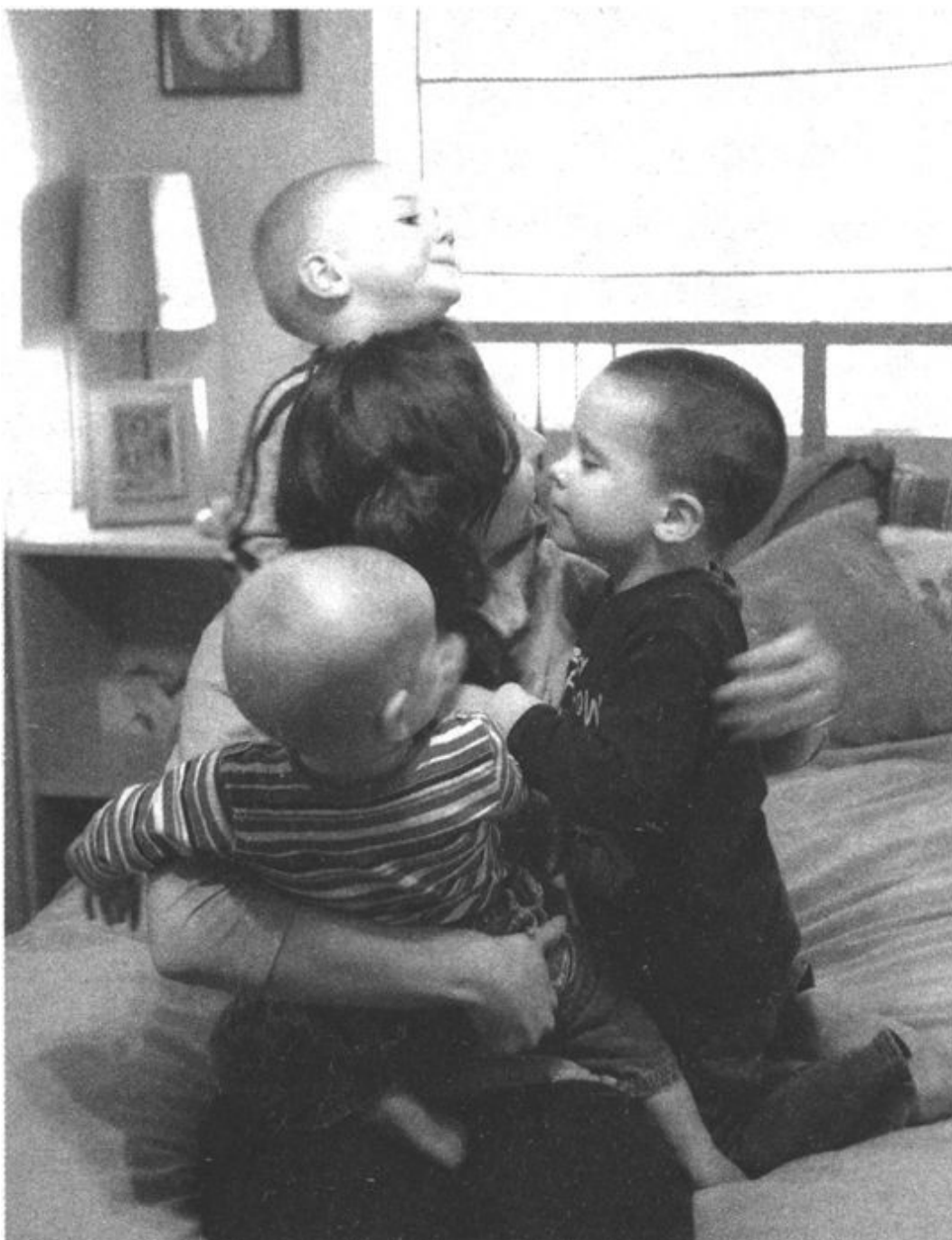
还有没有其他预防感冒传播的方法呢？研究证明，即使父母戴口罩遮住嘴和鼻子，对于防止传播感冒病毒也没有什么帮助。

在狭小的空间里，小心谨慎防止孩子们相互传染感冒并没有什么用，空间小是传染的主要原因。如果空间大就不一样了，可以把感冒的孩子和健康的孩子分隔开，保护健康的孩子不被传染。

当然，对于各个年龄段的孩子，避免接触别人家感冒了的孩子是必要的，无论是室内还是室外。但是，如果你的孩子要去全天的幼儿园、寄宿学校或者家庭看护，即使工作人员严格隔离感冒的孩子，也根本无法做到真正隔离。因为在感冒症状出现之前几天，感冒就有传染性了。

我并不推荐因为怕孩子感染感冒就不让孩子和其他孩子在一起玩，除非是孩子的健康受到特别的威胁。

感冒的病毒期只有3~10天，但是大多数感冒都不会这么短时间痊愈，因为鼻、喉、气管（或气道）的抵抗病毒能力比较弱。这使得各种有害细菌，有些还是正常的鼻喉寄生细菌群，孳生并击溃这些组织的抵抗力。所以往往是细菌（继发侵入致病原）导致持续很多天的感冒并带来并发症，如中耳炎、肺炎或鼻窦炎，而不是原发的病毒感染引起的。



孩子的感冒症状

成人感冒的首发症状往往是流鼻涕、嗓子疼，而孩子感冒的首发症状往往是发烧。1~2天后烧退些了，鼻子的症状才会出现，或者不发烧，直接以流涕为首发症状。如果发生合并症，如中耳炎或者鼻窦炎，孩子会出现发烧、耳痛或频繁咳嗽。

你不能完全凭是否发烧来判断感冒的严重程度。小婴儿有可能出现了并发症病得很厉害而并不发烧。

相反，很多2~3岁的孩子以嗓子疼、高烧为首发症状，他们面红耳赤、食欲减退，但是有些孩子看上去就没那么难受。

当孩子长到5~10岁，以发烧为感冒的首发症状渐渐少了，但是如果发现感冒之后发烧了，很可能是发生了合并症需要尽快看医生。

对于小婴儿，你可以通过观察他的状态来判断病得是否严重，比如听不到声响、不开心、脸色苍白、全身发软无力、食欲下降等，换句话说就是看上去和平时不一样。

频繁的咳嗽往往是气管炎和鼻窦炎的表现，中耳炎往往表现为孩子不停抓耳朵、因疼痛而哭闹。

合理应对孩子感冒



吸鼻器

孩子会因为感冒而抽鼻涕，这会让父母很心疼，但是孩子可能并不觉得怎么难受。

父母可以用橡胶吸鼻器来帮助缓解孩子抽鼻涕。在插入孩子鼻孔之前，单手挤压吸鼻器将空气排出，然后伸入孩子的鼻孔内0.3 ~ 0.6厘米，放松吸鼻器，将鼻腔内的黏液吸出。

注意：千万小心，不要在孩子鼻腔里挤压吸鼻器，以免把黏液推入鼻腔深处。

如果孩子的后鼻腔被因感冒而分泌的黏液堵住，那要比单纯流鼻涕难受得多。不管是睡觉还是醒着，鼻塞使他不肯张嘴，会让他很烦躁，无法入睡。

加湿器

有很多方法可以帮助孩子解决鼻塞。最有效的方法之一是给家里买个加湿器，尤其是在冬天，家里要用取暖设备的时候，买个普通的冷加湿器就管用。

超声波加湿器效果最好，不管哪一种加湿器，储水器每周都要用1勺漂白粉兑3.8升水清洗，防止孳生细菌和霉菌。

电动蒸汽加湿器是通过把水加热，让沸腾出水蒸气给房间空气加湿。这个虽然不贵，但是会增加室温且存在潜在危险，因为小孩子会不小心把它踢翻而烫伤。

如果要买，也一定要买烧干水时可以自动断电的蒸气加湿器，而且不要放到孩子能够到的地方。

滴鼻液

可以尝试给孩子使用滴鼻液，简单的滴鼻液也就是生理盐水。你可以在药店里买，也可以自己配置，配比量是1/4茶匙盐配112毫升水。用这

个给孩子滴鼻子可以软化、稀释黏稠黏液，使其更容易吸出。

医用滴鼻液使鼻腔内组织收缩，为呼吸、液排出提供更大空间。

但是使用医用滴鼻液有两个弊端：

长期使用医用滴鼻液，鼻黏膜组织会对收缩起相应反应，使组织肿胀得比正常的大。所以这种滴鼻液的使用频率不能超过每4~6小时1次，遵医嘱不能连续使用超过1周。

另一个缺点是小孩子对医用滴鼻液很抵触。当孩子鼻塞得厉害不愿意张嘴、无法呼吸、不能喝奶，使用滴鼻液会有切实疗效。

给孩子滴鼻子的时候一定要迅速，不要一直固定他的头，小孩子很讨厌一直把着他的头，不让他动弹。医生或护士会告诉你该用哪种滴鼻液以及用多少。

可以让年龄大点的、合作的孩子横仰卧在床上，头仰伸在床沿，这样滴鼻液可以直接穿入鼻腔，滴入鼻腔后部。

对于某些特殊病例，医生还会开内服的收缩鼻黏膜组织的药。和滴鼻液类似，这种药物不能加快治愈感冒，但是可以让孩子更舒服些、更容易吃奶、更容易入睡。

避免着凉

当孩子只是感冒发烧时，现在很多家长和内科医生并不赞同一直让孩子卧床或者不出屋直到所有感冒症状都消失。

依我个人经验，虽然有实践证明寒战本身并不能招致感冒，但让身体某个部位受凉会使感冒更糟糕。

所以我更倾向于让孩子呆在温暖舒适的屋子里，而非热屋子里，20℃就可以。虽没有必要黏在床上，但是一定要远离窗户门口，避免孩子被冷风吹到。

食物

不管孩子是否发烧，当孩子患单纯感冒时该吃些什么呢？

我认为你可以把这个问题留给孩子自己，依照他的胃口而定。传统上的说法，比如“感冒要吃饱，发烧要饿着”。还有“一定要吃稀的”等等实际上并不合适，我们也没有必要一定遵循。

对于同一个致病原，不同孩子的表现不尽相同，而每一个孩子对于不同致病原感冒的表现也不同。当然如果孩子胃口很不好，不喜欢吃干硬的食物，给他喂些流质或半流质食物是完全可以的。

如果孩子还能接受母乳或者配方奶，也可以继续喂。水和果汁对于年纪较小的孩子来说是有益处的，也可以给大些的孩子喝一些碳酸饮料（虽然很多家长，包括我在内，并不让孩子在健康的时候喝碳酸饮料）。如果孩子想要跟平时一样的规律饮食，就尊重他的想法，或部分按照他的想法做。

有时候在孩子感冒不舒服时想吃的东西会出乎大人的意料。我想说的是，如果孩子不想吃就不要强给他吃，不管是干的，还是稀的食物。

很多人（包括我在内）认为如果室内温度保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 是不容易得感冒的。如果高于 22°C 就会感觉热。如果觉得冷了，使室内温度逐渐升高还是很容易的。定期查看室内的温度计，当室温超过 22°C 时，就不如保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 时让你感到舒服。

包括我在内的很多人，从小就相信有关新鲜空气的说法，认为只要不下雨，在室外呆得久的人由于接触新鲜空气多更不容易感冒。

如果这种想法有点道理的话，也是针对那些总不在户外活动，一下课就跑回家，扎在电视机前的孩子们。

中耳炎

在孩子只有几岁或更小的时候，患中耳炎非常常见，有此方面知识的父母会处理得更好，使患中耳炎的孩子舒服些。

耳朵的构造

耳朵分四个部分：外耳，就是我们能看到的耳廓，收集声音传入外耳道到鼓膜，鼓膜后面是中耳室，就是经常发生感染的地方。感染经常是通过咽鼓管从鼻炎后面传播到中耳室的。

咽鼓管用来平衡外界和中耳室的压力。如果因感冒发炎而堵塞咽鼓管，会有耳闷感，同时也会使听力受损。

中耳还包括三个听小骨，听小骨将由声波引起的鼓膜振动传递到颅骨内的耳蜗，即内耳。声波振动由此转换成神经冲动穿入脑内。

这本身听起来就很复杂，而实际上也是个很复杂的过程。

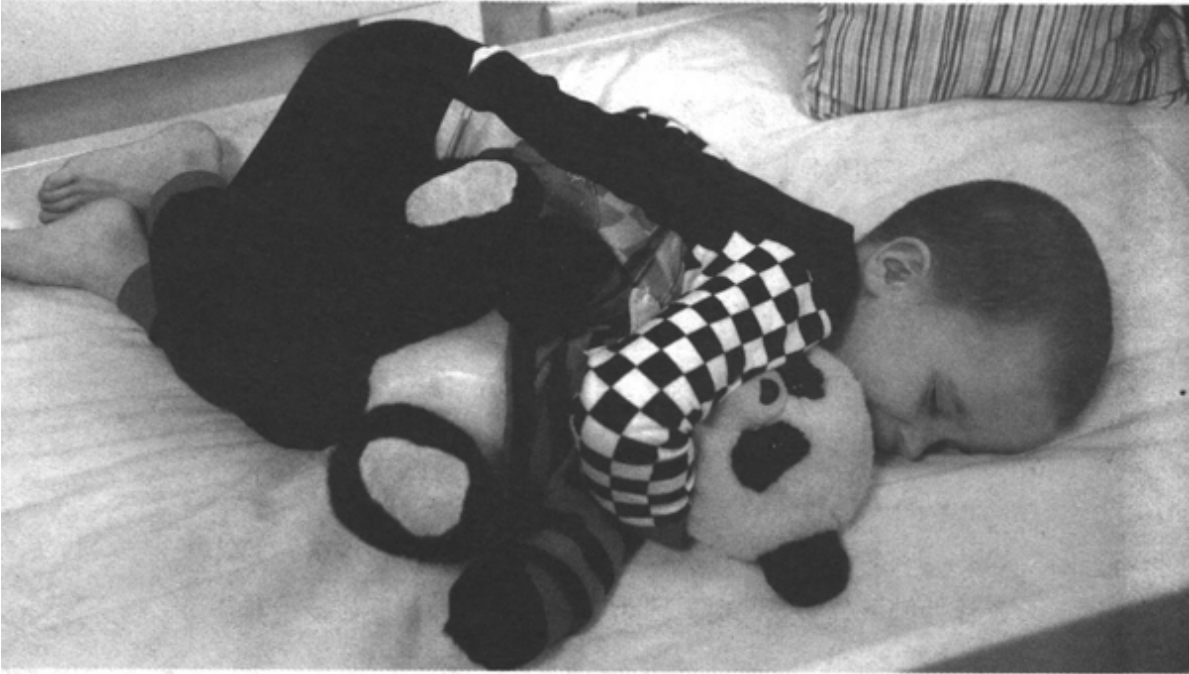
什么是中耳炎

但我们现在关心的是，鼻咽部的感染是怎样波及到咽鼓管并使其堵塞的。如果感染波及得更远，会使整个中耳积水或积脓，鼓膜向外膨出，往往造成疼痛，这就是典型的中耳炎。

如果中耳炎持续，中耳室压力不断增高，会使鼓膜穿孔，脓液溢出，流出外耳道而可见。

中耳炎的致病因素

孩子个体间存在差异，有些孩子比较容易得中耳炎，有些孩子则更容易得感冒。



平均来看，年幼的孩子更容易患中耳炎，可能是因为小孩子的咽鼓管更短，位置更趋于水平。

有些容易患感冒和中耳炎的孩子对牛奶和日常农产品过敏，出现胃痛、腹泻、呕吐症状，遇到这种症状，要停掉所喝的牛奶和奶制品，再观察症状是否有所缓解。

总的来说，母乳喂养的孩子很少感冒、患中耳炎，就与从母乳中获得一部分免疫能力有关。

在全天的幼儿园或寄宿学校的孩子经常和其他小孩一起在室内玩耍，更容易得感冒和中耳炎。并不是说孩子不应该参加群体活动，而是说这是慢性或频繁患中耳炎的一个致病因素。

中耳炎是家长带孩子来看医生仅次于感冒的常见原因。7%的孩子在3岁之前至少患过1次中耳炎，1/3的孩子至少患过3次。4岁以后孩子得中耳炎的频率就会下降。

暴露于烟雾的孩子更容易患中耳炎，所以不要让任何人在孩子身边吸烟，这是父母必须戒烟的又一个理由。

中耳炎的征兆

你怎么才能发现孩子得了中耳炎呢？得中耳炎的小孩子会出现下面所述症状的一点或几点：

- 1．孩子可能发烧，也可能不发烧；
- 2．孩子可能会疼得大哭大闹，或者只是比较难哄，尤其是让他躺下或者吃奶时，因为中耳室的压力过高让孩子非常难受；
- 3．小孩子可能会拉扯自己的耳朵，大些的孩子会告诉父母自己的耳朵疼；
- 4．孩子可能会变得食欲不振，想被父母抱着；
- 5．如果感染不严重，除了偶尔咳嗽、鼻塞，孩子可以没有任何症状。

中耳炎往往（但不总是）在鼻咽感染后几天才会出现症状。患耳的听力会下降，但是很难被父母或其他人发现。当感染消退后，正常听力会慢慢随之恢复。

缓解耳痛的方法

下面是一些缓解孩子耳痛的应急办法，父母可以在看医生前使用：

- 1．用一个湿的热毛巾敷在耳部，舒缓耳部组织。年纪较小的孩子不要用太热的，因为他忍受不了，大一点的孩子可以用相对更热一些的。
- 2．将热芝麻油或橄榄油滴入外耳道，能使耳朵不再流脓。
- 3．孩子躺下时用枕头支撑他的头，这样可以稍微缓解耳内压力。
- 4．如果耳朵已经流脓，可以用脱脂棉搓成小球放在外耳吸脓，但不要放进外耳道内。

寻求医生的帮助

什么时候找医生？如果孩子觉得耳朵痛，比如小孩子使劲拉扯自己的耳朵，大些的孩子跟你说耳朵疼，孩子感冒后听力不好或者耳朵有分泌物，发现以上情况一定要找医生。

有的父母看着孩子一哭就是几个小时非常揪心，当他们从医生那里得知孩子仅仅是得了中耳炎后又担心得病期间过多关心孩子会把他被宠坏。



抗生素

直到现在，不管什么时候，只要是中耳炎，有些医生都会开抗生素。当感染严重，病人很痛苦时，医生还是开抗生素。但是，很多医生并不推荐轻度中耳炎使用抗生素，他们建议最好先看看身体是否可以自身战胜感染。

限制轻度中耳炎使用抗生素的首要原因是，避免滥用抗生素所致的耐药菌株的形成，而且中耳炎是可以自愈的。

换句话说，实践证明，用抗生素治疗感染性疾病，一部分更强的菌株会在治疗中存活。它们的后代能完全抵御该抗生素的作用而不被杀灭。

已经发现，有些病种以往的抗生素对其已经无能为力这对患者是致命的打击。

另外，如果轻度的中耳炎恶化，医生会给孩子开之前未用的抗生素。所以就算医生以前见过孩子，也要告诉他孩子近期的新症状，这非常重要。通常，医生会给你列出一些需回家观测的症状。

有些孩子一只耳朵感染后，会接着感染另外一只。减少孩子接触烟草，评估孩子是否对某些物质过敏，确保孩子不仰卧着用瓶喝东西这些都会起到预防中耳炎的作用。

置管排脓

如果以上做法都没起作用，儿科医生会把孩子转到专门的耳鼻喉医生那里，他可能会建议给孩子做鼓膜切开了置管排脓。

这种置管排脓的办法现在用的不多，因为管子经常会过早脱出，还会使鼓膜结疤，但是这种办法确实对孩子有帮助。

如果其他办法都不起作用，孩子中耳炎一直都未痊愈，你可以问问医生是否可以做这种置管排脓术。

STRANGER ANXIETY

第八章 孩子的认生

3岁前的孩子易出现认生现象

在孩子的正常情感发育过程中，害怕生人是正常的，而这往往被人们误解。有些心理学家把它叫做“八月怕”，因为在孩子8个月大的时候最容易认生。

我认为应该是“5月怕”，我见过的孩子在5个月时最爱认生，当然这只是我自己的个人经验，不包括所有孩子。

1岁之前孩子的认生现象

早在孩子一两个月大的时候，陌生人使孩子很好奇，孩子们能分辨出陌生人和熟人的区别。但是在3~4个月的时候，孩子见到熟人或陌生人接近自己的时候看自己、点头、说话、打招呼，会非常开心。他们不仅会面带笑容，还会手舞足蹈表示开心。

一项研究表明，当蒙住成人的眼睛，接近孩子的时候，孩子不会有任何反应。可以看出，最初的社会性反应基于和另外一人的眼神交流。

所以可以半开玩笑地认为，在人类3~4个月的时候是最友好的，以后再不会如此信任和接受每一个人。5个月大的时候，孩子对于区别谁是他认识的、信任的更在意。我清楚地记得一个5个月大的孩子来我这里做检查的一系列行为。

当他躺在检查床上时，先好奇地环视周围，挥舞着小手小脚，咿咿呀呀地笑。但是当我接近他给他做检查的时候，他就安静下来了，不动也不叫，看着我，先是专注地看，然后是惊恐，几分钟后下巴开始抽动，然后咧开嘴大哭。他哭了20分钟甚至半个小时，哪怕是自己的妈妈也哄不好。但是他只是哭，并不挣扎着离开，身体上是被动的。

1岁以后的孩子来到儿科诊室做检查时，认生的特点跟5个月和10个月大时不一样，这表明这个时期孩子情感发育的程度和速度。

当医生靠近1岁左右的孩子的时候，他会表现为逃避，往妈妈怀里钻，还会表现得尽量远离检查桌，让妈妈也远离检查桌。同时他会吵闹、生气地大哭大闹。把自己的脸埋在妈妈的怀里，但是隔一会儿就会抬起头警惕地看看医生是不是还在，如果还在，就继续把脸埋进去更大声地哭。只要检查一结束，医生一离开，孩子马上就不哭了。10分钟后，当大人们在交谈，孩子还会走到或爬到医生跟前，把小手放到医生膝盖上，拿检查耳道的反光镜来玩。

1～1岁半孩子的认生现象

孩子认生没有什么不正常。大人在接近孩子时越小心谨慎、表情丰富，孩子就越不会认生。有些大人过于热情，不准备就冲到孩子面前，还讲些使孩子害怕的话。婴儿或大些的孩子需要时间来观察判断这个陌生人是不是可靠，是不是他所喜欢的。即便如此，大人最好还是不要离孩子太近，而是和孩子保持一段距离。



1岁到1岁半的孩子，如果经过20多分钟的观察，觉得这个陌生人还不错，他会拿出个玩具或郑重其事地送你个礼物。但是1岁的孩子，通常表现为从你那拿礼物过来，而不是送出去。造访者受到孩子这种待遇往往会很开心，虽然不能把孩子给的礼物带走。

1岁半~2岁孩子的认生现象

轻度分离焦虑

第一胎孩子更容易认生，尤其是由单亲爸爸或妈妈特别照顾的孩子。有个家长对医生说：“我的孩子只要我一离开屋子就哭，怎么办呢？”

如果妈妈或爸爸要离开孩子到另外一个房间几分钟，就可以让孩子爬着跟来，或者离开孩子视野时哼出声音让孩子听到，让孩子知道父母没有离开他，一会儿就会回来。

用手帕跟孩子玩“藏猫猫”也能有效消除孩子的焦虑——妈妈不在视野就意味着永远消失。心理学家把这个新时期叫做“物体永存”，即人和物即使不在视野内也依旧存在。

在孩子2岁时会出现睡觉焦虑的现象，具体表现为睡觉时总是一会儿要父母陪着去盥洗室小便，一会儿要喝水为借口，总之想要爸爸妈妈陪着睡觉。如果父母陪着孩子一直玩几个小时这种“游戏”，可以肯定的是，从某种程度上讲，孩子最后独自一人的时候会觉得非常危险而非常害怕。爸爸妈妈应该用愉悦的语气跟孩子说实话：你已经去过厕所了，而且也喝过水了，现在要上床乖乖躺着睡觉了，妈妈就在旁边那个屋子里。

解决孩子这种轻度焦虑问题的办法，或者说加快痊愈的办法是偶尔让其他的人来照顾孩子，无论是爸爸、祖母、外祖母，还是清洁工、保姆都可以。让孩子知道世界上除了妈妈还有很多人，有一个熟悉的外人在家，并不意味着妈妈走了。

重度分离焦虑

更严重的分离焦虑是妈妈（或者爸爸妈妈二人）都因重要的事离开家里1~2周，把孩子丢给他不熟悉的人照料；或者妈妈突然决定出去工作而把孩子给陌生人照顾。

2岁或2岁半的孩子，在妈妈不在时通常会表现得很好，接受保姆的照料，也很乖。但是实际上，孩子内心会一直处于紧张焦虑的状态，直到妈妈回来。孩子会一直黏着妈妈，在每次妈妈离开房间时会冲过去抱住妈妈。等到哄他睡觉时，就更不愿意妈妈离开他。就好像有一种力量非要绑住妈妈，让妈妈寸步不离，赖在妈妈的怀抱里，大哭大闹。

如果妈妈把孩子放进婴儿床里，抽身离开向门走去，孩子会毫不犹豫地
向床沿爬去，攀上栏杆，去追妈妈，这是孩子平时绝不敢做的。

这种分离焦虑给孩子带来的精神困扰，进而又给家长敲醒了警钟：把1
岁半到2岁半的孩子突然撇下几天让陌生人照顾是危害孩子身心健康的。



如果祖父母提议父母出去几周度假，在父母离开前，最好先让孩子熟悉祖父母或保姆2周以上。如果无法做到，父母一定要带着孩子一起出去，虽然可能会使旅途没那么有趣。当父母回来时，如果孩子表现出明显的由分离带来的恐慌焦虑，如果条件允许，千万不要再离开孩子，尽可能坚持几个月以上。

斯波克博士给您的信

认生：

3岁前的正常现象。

当爸爸或者妈妈打算离开家回到工作中去时，做好过渡工作很重要。在妈妈离开前，要请个保姆过来带孩子，让孩子适应2~3周，这个期间的长短取决于孩子对保姆的适应程度。

或者把孩子送到全天制幼儿园，也要等孩子完全适应幼儿园的生活后，妈妈才能回去工作。如果一两周后孩子在幼儿园受了伤或者受到惊吓，他就会找妈妈。如果历尽艰辛找到了妈妈，第二天及以后孩子就很难再愿意去幼儿园。

也许你觉得我小题大做，但是我真的亲眼见过这种分离带来的幼儿焦虑，它足足困扰了家庭和孩子几个月之久。

对于严重的睡前分离焦虑，既不能忽略孩子的惊恐情绪，也不能把他带到起居室或者父母的房间，这样做都会加重这种焦虑情绪。

依我看，最好的办法是父母把孩子放回婴儿床里，坐在床边，给孩子哼轻柔的歌，直到他快速睡去。如果妈妈在孩子没有完全睡着就悄悄离开，会把孩子突然惊醒，然后你要花更多的时间使孩子平静下来。头两三天晚上，孩子可能要花很长时间才会睡着，但是以后就会越来越快地入睡。这种方法是我知道的对各种睡前分离焦虑唯一有效的办法。

如果保姆是孩子熟悉的人，或者当夫妻双方有一人外出，而有一人请假在家陪孩子，或者孩子的兄弟姐妹在家时，都会使各种各样的睡前分离焦虑较少发生。

有趣的是，如果有个比孩子年幼的孩子同时在家，也会使孩子的焦虑减轻。焦虑跟兄弟姐妹是否可以保护焦虑的孩子没有关系，而是因为人在熟人旁边放松自在。

另外，孩子也会挑剔环境是否熟悉。小孩子在自己家比在保姆家更不容易产生焦虑情绪。

孩子表达高度焦虑的另外一种方式是，当爸爸或者妈妈离开1天左右回来时孩子根本认不出，生硬地盯着父母，好像是惩罚父母狠心抛下他。在孩子不认父母几天以后，他不能再装做不认识他们，这时他会打开愤怒的闸门，拍打父母，或许这就是他宣泄愤怒的方式。你看，你不理他他会多生气。

既然由陌生环境所带来的焦虑愤怒可以持续几周甚至几个月，那么想尽办法避免造成这种后果尤为重要。如果妈妈要出远门，比如要去照顾一个生病的亲戚，最好还是把1~3岁的孩子带在身边，尽管很不方便。

让孩子熟悉能经常来看孩子的亲戚或者保姆，如果负担得起，让保姆每周或隔周来照顾孩子。如果你更喜欢家庭看护或者幼儿园，可以让孩子每周去2次，渐渐加到正常的每周5次。

2岁左右孩子的认生现象

等到2岁左右，孩子对陌生人就不会那么抗拒了，会控制得好些，除非根本不熟的人非要抱他。

我们用害羞这个词来形容这种2岁左右的轻度焦虑。当妈妈跟朋友交谈时，孩子会躲闪在妈妈身后，但是眼睛会小心翼翼地盯着妈妈的朋友看。如果妈妈的朋友太过热情，孩子会更不舒服，躲闪得更厉害。

我感到人对社会性的需要——享受友情。这一点非常重要，请朋友来家里做客可以给孩子和大人带来快乐。

我们都希望孩子长大后能很好地适应社会。1岁以后，当孩子能走路了，首先要把孩子带到其他孩子玩的地方，跟大家一起玩，每周去几次。可以是儿童游戏场，也可以是家里的院子，在那里孩子们和家长们自然地聚集在一起。

如果家附近没有这种聚集点，到远一点的地方去，让孩子和其他孩子一起交流也是有必要的。家附近可能会有幼儿园，这可以让妈妈一天休息几个小时，且让孩子接触训练有素的好老师以及其他孩子。

3岁以后孩子的认生现象

我前面重点讲了1岁、1岁半和3岁左右孩子的分离焦虑，并不是说1岁或1岁半以下的孩子，或者3岁以上的孩子在家长突然离开时不会思念父母，但是这种思念情形会完全不同。

半岁到1岁半的孩子会表现为对父母没反应、不爱活动、没有胃口，这种性格的改变会持续几周，所以，预先让孩子熟悉亲戚或者保姆尤为重要。3岁以后，孩子更关注周围发生的变化。对于陌生人，不会再有不舒服的感受，因为他的内心在成熟，他更加适应社会。如果他喜欢，会很享受和其他人在一起的时光。并且孩子驾驭语言的能力——理解和表达会更好，所以至少部分孩子理解家长要离开一段时间，也可以问孩子一些问题来进一步给孩子解释爸爸或者妈妈有事不得不离开一阵子。通过良好的语言沟通，孩子可以完全适应离开父母的感受。



TRANSITIONAL OBJECT

第九章 孩子的安慰物

正确看待安慰物

一个2岁大的孩子跟着妈妈从停车场走向超市，吸吮着大拇指，一副心不在焉的表情，拖着一块远看像脏兮兮抹布的东西，走进了看却是个旧旧的灰色尿布。

这些东西让妈妈觉得有些不好意思，但是如果没有这些东西在孩子身边给他安全感，比方说尿布，孩子就不会乖乖地跟父母到公共场合去。

安慰物

“过渡时期用品”是著名的英国儿科专家心理分析师医学博士温尼考特（D.W.Winnicott, M.D.）提出的一个专业术语，指的是那些与孩子形影不离的实心长毛娃娃、旧尿布、毛毯等。

他用这个词有技术上的原因：是指过渡时期孩子所用的东西，处于孩子咬手指以取得愉悦感和玩常规玩具的中间时期。

但是家长们不必在意他的这个专业术语，家长们关心的问题是怎么能得到这些东西，这些东西的作用是什么，是不是要避免使用以及怎么避免。

我将这些用品称为“安慰物”，孩子往往在半岁的时候开始使用这些东西。有些孩子十分依赖这些东西，甚至没有它们就睡不着觉，有些孩子却不那么依赖。

换句话说安慰物可以是吸吮的大拇指可以是揉来揉去的耳垂，也可以是搓来搓去的一缕头发。



4岁之前的孩子对安慰物的依赖心理

在孩子出生后的最初几个月里，如果没有婴儿肠痉挛的发生，这是孩子感到最安全而且开心的几个月。他醒了是因为饿了，很快就会被抱起来喂奶吃，还会被妈妈抱在怀里哄，他可以感受到妈妈的皮肤和衣服，然后又睡了。

对同一个孩子来说，当他长到1岁、2岁、3岁或4岁，当他累了、受伤了、紧张焦虑的时候，都会非常极力想回到幸福的婴儿早期阶段。

这时，孩子通常会蜷曲起来，搂着他的长毛动物或娃娃，摸摸他最喜欢的毛毯或者尿布，或者揉耳垂、咬手指（如果是喜欢吸手指的孩子，这时当然会吸手指），他通过接触这些物品，或者咬手指等，回味生命中头几个礼拜的安全感。

通过西储大学医学院1956～1967的观察年幼孩子的成长培育的试验，我们最后得出结论，这些安慰物彼此相互联系。

在6个月大的时候，孩子能够内在地感觉到自己是个个体，他有自己的想法，能够也必须学会表达并运用。如果他不这样做，什么都听父母的，按照父母的意愿做任何事情，就会变成不仅对自己，也对别人毫无用处的傀儡。

孩子首次表现出的独立性非常微小，比方说要自己拿着奶瓶喝奶，他想坐起来吃辅食，而不是躺在床上或妈妈的臂弯里吃。

实际上他根本就不想躺着，哪怕是给他换尿布的时候。每次他被放倒，躺在床上，都会挣扎哭闹，好像他从未听说过这种不尊重、这种侮辱。最初要从妈妈那里独立出来的需求，使得这些过渡婴儿用品有了特殊的价值。

当孩子长到1岁或者更大时，他要求独立的愿望更强烈。他学会说“不！”哪怕是父母建议的他本来喜欢的活动，比方说去公园玩。再大些，当教他上厕所时，他也会逆反，不按你说的做。他坚决拒绝原本能接受的蔬菜。这些叛逆表现可能对你我并不重要，但是可以肯定的是，一旦孩子在独立的路上一招得手，他们就不会放弃会继续下去。



除了孩子独立对成长的重要性以外，当孩子累了、受伤了，或者焦虑时，会想回到以前那种完全舒适、安全的婴儿早期。

这时孩子就会在小时候做的事情中找到这种安慰：吸手指（而不是吃母乳或者奶瓶），抚摸熟悉的织物或物品，闭着眼睛。他还是不会去找妈妈帮忙，以显示自己的独立。

所以这种过渡婴幼儿用品起到了像妈妈一样的抚慰作用，又不会跟孩子想独立的想法相悖，它们是妈妈但又不是妈妈。

问：为什么孩子在紧张忧虑的时候不再投入妈妈的怀中享受妈妈的拥抱呢？

我认为，这是因为孩子从6个月大的时候开始有独立的需要，他不愿放弃哪怕一点点显示自己独立的机会。对独立的渴望越来越强烈，成为孩子儿时最强烈的愿望，这使得过渡期用品有了它们特有的价值。

问：为什么有些孩子很依赖这些东西，有些孩子不是很依赖，而有些孩子根本不用这些过渡用品？

为了找到这个问题的答案，我观察了很久，但还是没有发现答案。没有过渡用品不是说没有泰迪熊和布娃娃，对于这种东西，每个孩子会有其单独喜好。爱紧张的孩子、放松的孩子、乐观的孩子、爱哭的孩子，每个孩子对过渡期用品的依赖程度都不尽相同，毫无规律。

问：爸爸妈妈应不应该让孩子接触这些物品呢？

我认为家长也制止不了，并且也没有必要让孩子难过。

大多数不喜欢孩子到处拖着这些脏兮兮的旧东西的家长，会给孩子从1岁多时立个规矩，只许在家里和这些东西作伴，而决不能把它们拿出去，甚至拿出婴儿房。

但是这样一来，一方面，家长要时时提防孩子把这些东西带出去；另一方面，孩子也因此不开心，所以我认为这样做并不值得。

问：要不要主动让孩子接触这些东西？

其实家长并没法控制这种依赖，我从来没见过喜欢某个玩具的孩子不去接触这个玩具。

有意思的是，这些宝贝（没有这些孩子甚至不能睡觉）虽然在孩子眼里十分珍贵，但是他也有抛弃它们的权利。

有时当他对父母的某些限制不满或者受挫折时，会把自己珍爱的玩具愤怒地朝墙上摔去。

问：两种喂养方式影响孩子对安慰物的依赖程度吗？

很多年来，我一直深感好奇，为什么人工喂养的孩子在5个月时会配合，愿意小口喝杯子里的奶，而在6~8个月时却怎么也不愿意用杯子喝奶。当妈妈把杯子拿到孩子嘴边的时候，他立即扭头，或者即使妈妈强行喂到嘴里也会被他吐出来。

但是母乳喂养的孩子就不会有这种行为。后来我发现，当孩子6~8个月时，他们会非常喜欢自己捧着奶瓶，这时，奶瓶就是孩子的过渡期物品（妈妈的替代品）了，孩子无比依赖它。相反，母乳喂养的孩子累了或饿了的时候，并不那么依赖妈妈，因为他已经有了自己的“妈妈”。

如果父母希望孩子2岁前就脱离奶瓶，那么就不要再给孩子养成躺着吃奶的习惯，那样会很容易把奶瓶变成孩子依赖的过渡物品而无法戒掉。躺着吃奶的坏处还有：易形成龅齿，易诱发耳感染。



吸吮奶嘴

同样，小奶嘴可以满足孩子早期吸吮的本能需要。大多数孩子在三四个月时就渐渐不用了，但是很多妈妈还是非常喜欢给孩子使用奶嘴，孩子快哭了或者把奶嘴吐出来了，就会立即把它再塞到孩子嘴里。

在孩子六七个月时，开始有和妈妈的分离感，自己要为自己做决定，在累了或不开心时找一个妈妈的代替品。

我认为吸吮手指在孩子早期可满足强烈的吸吮需求；在6~7个月时，变成孩子的安慰物；直到四五岁甚至更大时，孩子会更喜欢吃手指。

为了不让孩子咬那么久手指头当孩子一两周大时，最初想吸手指的时候，父母看见孩子想要咬手指就给孩子换上奶嘴，到3~4个月时，就不让他再吸奶嘴。

有些家长觉得比起小奶嘴，孩子更喜欢吃手指，他们会问：“为什么费劲在一两周大时孩子就换上奶嘴，而不让吃手指啊？”主要原因是孩子2岁左右就可以把奶嘴戒掉，但是吃手指不行，得到四五岁才可能戒得掉。

当然有些孩子根本就不吃手指，也就没有必要给他奶嘴吸，除了有轻度婴儿肠痉挛时才可以用奶嘴来哄哄孩子。

强制孩子停止吸吮手指的错误做法

我认为以下这些办法根本不能让孩子不再咬手指：给孩子手上涂苦味的药，给孩子带上连指手套，甚至把孩子的手腕绑在婴儿床上！这些只能暂时性地不让孩子咬手指而已，而且这些办法对孩子太残忍。根本没有必要这样做，因为孩子总有一天不会再咬手指。

我认为，孩子在半岁到1岁大的时候会有阶段性的过渡习惯，如头转来转去、把头撞向婴儿床栏、扑到装饰沙发或椅子后面。这些习惯也是在孩子需要安慰物的时候出现，在孩子累了、受伤害或紧张时用来自我调节。

我认为孩子特别想回到最早的婴儿期，因为他们可以随意翻滚、舒舒服服、自由自在。过渡习惯是孩子经常重复的动作，不会对孩子造成任何伤害。

如果孩子经常出现这种习惯，而且持续很长时间，表示孩子烦躁，需要被关心、被注意。如果孩子出现此种状况，可以跟儿科医生探讨，以便寻求帮助。

SLEEP PROBLEMS

第十章 睡眠问题

孩子的睡眠规律

夜深人静，孩子突然醒来并大哭，你是赶紧跑到孩子跟前，还是让他尽情地哭？孩子为什么会醒来？如果他每次哭你都去哄，会不会把孩子惯坏？反过来说，孩子是不是耳朵痒或生病了，需要你的帮助？做父母的该怎么做？

如果这是孩子此夜第一次哭，而且孩子平常都一睡一整夜，你应该去孩子身边看看究竟怎么了，也许该给他换尿布了，也许他不舒服了。可能是因为要长牙了才不舒服，也许是在发低烧，应视年龄和情形不同区别对待。

一般情况下，不会把孩子宠坏，除非孩子习惯性地隔一会儿就哭，让你注意他，搞得谁都不得休息。

即使在孩子1~2岁之前的短短一段时间里，孩子在不同阶段也有不同的睡眠问题。但是，从大体上说，每个孩子都是独特的个体，有自己特有的睡眠需要。

总的说来，孩子睡眠的习惯取决于醒时的活跃程度、是不是吃得好、父母跟孩子是否互动得好。

新生儿

除了吃奶，新生儿都是在睡觉中度过的。在生后的几个月时间里，大多数孩子70%的时间都是在睡觉。甚至有些孩子除了吃奶会醒，其他时间都是在睡觉！

只要孩子醒着时对周围环境反应机敏，且吃奶吃得香，你就不用担心是否睡太多。等到6周大的时候，健康孩子的正常睡眠时间为10~16个小时。

1~6个月：正确预防婴儿猝死征

很多家长咨询婴儿猝死征的问题，询问应该让孩子仰卧着睡，还是趴着睡。婴儿猝死征是指婴儿在1岁以内（通常是6个月以内）在睡眠中发生的无法解释的死亡现象。

不久以前，大多数孩子都是俯卧着睡，1‰~2‰的孩子会死于婴儿猝死征，换句话说，每1000个孩子里998个孩子是安全的。1992年，美国儿科学会推荐应该让孩子采取仰卧位睡觉。此建议是基于研究：与俯卧位相比，仰卧位可以减少50%的婴儿猝死几率。以前医生和家长都认为孩子仰卧睡觉容易窒息，但这是不正确的。健康的孩子有健全的吐、咳反射。

我推荐家长们让孩子在1岁以前仰卧着睡。在预防婴儿猝死症方面，这个姿势比侧卧还要好。实心床垫（即非水床、超柔软的床垫）、母乳喂养、禁烟都能减少发生婴儿猝死征的几率。

最初几个月，你可以把孩子放在单独的卧室里，也可以让孩子跟你住在一间屋子里。如果你能清楚地听到孩子的声音，可以把他安顿在你隔壁房间。

2~3月以后，你可能想让孩子单独睡一个屋子。如果你的孩子不起夜、不会在夜里需要你过多的照顾，2~3个月大时就可以让他独自睡自己的小房间了。

6个月以后，如果还跟父母同睡，孩子就会习惯跟父母睡在一个屋子里，则孩子越大让他单独睡一个房间就越困难。

6~16个月：需要抱着哄睡觉

有些孩子，如果不抱着哄，就坚决不睡。这些孩子在前3个月可能是因为疝气痛，大一点了也许是因为婴儿肠痉挛，已经习惯了父母抱着、走着、摇着一直到深夜哄他睡觉。一旦你把他放下，孩子立即就醒，让你继续抱他摇着走。



心疼孩子的父母以为孩子生病而哭，会赶紧抱起来继续哄他。最好不要在孩子睡前一哄就是几个小时，而成为孩子需要的奴隶。你可以把他放回到自己床上。确认孩子舒舒服服的，然后关灯离开。第一夜，孩子可能会尖叫半个小时，第二夜可能只哭闹十多分钟，等到第三夜，孩子可能就不会哭而乖乖睡觉了。

对于父母来说可能很难做到，但是如果坚持做，一定有效。

6个月~2岁：白天小睡

大多数孩子都会在上午和下午各睡一小觉。每个孩子的睡眠规律不一样。一旦他有一个时间段不睡了，大多是上午那段，他会在下午睡的时间更长些。

这种减少一个时间段的睡眠可能从孩子9个月大开始，但是对于比较爱睡觉的孩子来说，这两段时间都很重要，2岁前，他会坚持一白天睡2次。

如果孩子看起来累了，你可以把他放进婴儿床里，看看他是不是想睡觉了。如果孩子白天只睡了一觉，你就在晚上早点喂他，让他早点睡觉，补回白天的不足。

一起睡：孩子和父母睡一张床

我一直都建议孩子不要跟大人一起睡。但是50%的美国人由于文化差异喜欢让孩子跟大人一起睡，实际上全世界的家庭都喜欢让孩子跟父母一起睡，这样做既有优点也有缺点。

我认为如果不慎让孩子看到父母的性行为，会把孩子吓坏的。儿童心理学家和精神病学家一致认为，即使是非常小的孩子，也会受到惊吓产生误解。

经常和孩子一起睡的父母告诉我，他们发生性行为时，会把孩子放到另外一个房间里。另外一个缺点是，当孩子大些时，让孩子到另外的房间独睡更加困难。但是把孩子放在身边也有好处，你不用半夜起来喂孩子。

令很多儿科医生和父母惊奇的是，让孩子和妈妈同睡，两个人的睡眠时间都会增加。很多妈妈都说，与醒来跑到另外一个房间去喂奶相比，让孩子在跟前睡的睡眠质量会更好。另外，毫无疑问，喂奶的时间和频率也会提高。



喜欢和孩子同睡的父母还说，这样能和孩子在熟睡醒来时感受到彼此的响动，可以加深亲子关系。选择让孩子和父母睡一张床的家庭，父母必须不吸烟（在任何时候）、不吃药、不吸毒、不喝酒，这个习惯很重要。床垫要实心（不能是水床或者席梦思），要有床头，防止孩子头滑到床和墙之间，不要用厚重的大毯子，不要给孩子用软枕头。

睡前准备

有固定的时间做睡前准备，对孩子或大一点的孩子睡觉是非常有好处的。你应该坚持让孩子在固定的时间睡觉，并且不能太晚以便做睡前准备。给孩子洗洗澡，换身衣服，给他读书。

有些父母还会在孩子4岁多时教孩子做冥想。最重要的是，要在这个时间段保持安静平和，关掉电视、手机等，以免受到干扰。

你的态度也非常重要，孩子在入睡前可能会怕黑，有分离感，家长平缓坚定的语气会给孩子信心和自信心，让他认为自己是安全的，从而不感到害怕，进入梦乡。

6~24个月：抱着奶瓶仰卧睡觉

避免让孩子抱着奶瓶睡觉的原因有很多。

首先，储留在孩子口腔里的乳汁会造成龋齿。

其次乳汁可能顺着流到嗓子流到耳道里，导致细菌孳生，进而引起中耳炎。

第三个原因是，如果孩子含着奶嘴睡觉，他会形成习惯，当有一天不给他奶瓶的时候，他就睡不着觉了。在给孩子用奶瓶喂奶的时候，你最好替他拿着奶瓶，他就不会形成这种坏习惯了。

6个月~6岁：分离性焦虑

我想我应该在此强调一下分离性焦虑和睡觉的关系。如果孩子害怕和爸爸妈妈分开，或者经历过大事件，让他紧张焦虑，比如家里又有弟弟妹妹出生了、家庭成员的过世、搬迁、父母离婚，这些事情都会影响孩子的睡眠。

孩子可能会惊醒、做噩梦、尿床。如果症状严重，你就要咨询儿科医生、发育行为学儿科医生或者儿童心理学家，以便更加了解孩子的情况，帮助你和孩子渡过难关。

TOILET TRAINING

第十一章 训练孩子上厕所

孩子上厕所的规律

关于帮助孩子学会上厕所，我在当儿科医生时，曾给那些纽约的小孩子很多方法，也在早期版本的《斯波克育儿经》一书各种版本中给出一些建议。

在我行医的四十多年里，一直想找出最好的、最可靠的办法。这个方法将能帮助孩子成功地越过这个必经的障碍。其实，大多数孩子到2岁时才会做好准备，学习上厕所。

20世纪30年代

强制孩子上厕所

从我自己的儿科行医生涯中（从1933年开始），从妻子在中央公园跟其他妈妈谈话中得知，在20世纪30年代，很多妈妈从孩子1岁起就训练他自己解大便，这是沿袭了移民到美国的英国人的习惯，主要是从那些带蓝帽子和护士帽的保姆们传过来的。

他们受雇于富人照料孩子，因为他们有强烈的健康观念和纪律观念。他们认为，规律的起居是健康的基础，而这种规律的起居习惯要早在1岁从训练孩子上厕所就建立起来。她们建议，每天在固定时间教孩子用便桶。

在中央公园，有的妈妈吹嘘：“我的孩子从6个月时就不用脏兮兮的尿布了。”另外一个妈妈回应道：“哦，我的孩子从4个月时就干干净净了。”



仔细想想这些妈妈的话就知道，其实是妈妈在训练孩子选择什么时候开始练习上厕所。过了几周后，就形成了条件反射，当孩子感觉到便桶座，他就排便了。

但是过一段时间后，这些孩子往往会拒绝这种便桶——在15~18个月的时候。在这个年纪，当孩子有分离感和本能的自我维护意识，会拒绝把自己对身体的控制权交给妈妈。孩子会意识到上厕所是他自己的事情，由他自己决定，就像鼻子和手归他自己所有。

如果妈妈太控制孩子上厕所的时间和具体怎么排便，孩子就会逆反，故意不排便或者偷偷地排在隐秘的地方，比如尿布里，或者没有使用尿布时，拉在沙发后面等任何妈妈不让拉的地方。

当孩子1岁时，起居生活还不规律的时候是很难“抓住”他，训练他上厕所的。很多妈妈经过一段或长或短的尝试后往往会放弃，也许会在几个月之后再次尝试。但是如果孩子已经2岁或2岁以上了，妈妈就更难让孩子学会乖乖排便。如果妈妈这个时候更加坚持，一直让孩子坐在便桶上，那么孩子的反抗会更强烈。

如果妈妈很强硬，孩子也会跟着发起脾气。这种冲突会一直持续到孩子三四岁，按某些精神学家的说法，这能够导致成人中常见的强迫性格和固执性格。

1岁：训练上厕所

当时，作为一个刚从业的儿科大夫，我想帮助父母减少孩子的情绪问题，我建议母亲不要那么早急着训练孩子这些，而是等到孩子1岁时再开始。对于一部分孩子来说，这不是个好建议，因为1岁的时候正是孩子越来越不听家长话，或者为是不是听从父母的话而矛盾的时期。

但是我为什么不向其他医生咨询一下呢？因为那时候还没有真正研究婴儿这方面问题的医生。那些英国保姆对于早期训练有绝对的偏见，没见过孩子的精神分析师们却因这样做对性格产生的影响极力反对早期训练，而儿科医生要么没有主意，要么跟随当时的潮流，建议早期训练孩子上厕所。

2岁～2岁3个月：具有自觉上厕所的意识

后来，很偶然地，有两个妈妈来咨询其他事情，告诉我她们偶然发现了一个训练孩子上厕所的好办法。

她们花了很大功夫、很多时间克服她们的大孩子对训练上厕所产生的强烈的逆反行为。当第三个孩子到来时，她们害怕重蹈覆辙，把开始训练的时间一推再推。

但是在2岁到2岁3个月大时，当看到他的哥哥姐姐用便盆或者厕所时，他也会自觉地学习甚至还能控制小便。

我激动地把这个办法告诉我所接触的妈妈，并把它写进了早期版本的《斯波克育儿经》。但是一些妈妈很懊恼地告诉我，这个办法对于她们的孩子来说根本就没有用。

随后，我建议父母在孩子2岁左右时训练他自己排便，强调方法一定要灵活、态度温和，不要激起孩子的逆反情绪。如果孩子抵触情绪比较大，先停一段时间。但是，还是有妈妈说孩子依然抵触。

后来我搬到克里夫兰，在同样的科室和受过安娜·弗洛伊德（Anna Freud）训练的儿童治疗师一起工作。总的说来，他们态度严肃，处理这些小病号时非常直接和清醒。虽然我并没有发现一个始终如一的办法给我的病人，但是我从这些儿童治疗师和病人身上找寻线索，一旦开始训练上厕所，不要放弃，要用坚持且友好的态度进行，但还是会有失败的例子。

20世纪70年代

2岁3个月～2岁9个月：科学训练孩子上厕所

转眼到了20世纪70年代，我读了一篇由剑桥（马萨诸塞州）的儿科医生，也是我的朋友T.贝瑞·布列兹顿（T.Berry Brazelton）写的一篇文章，文章报道了他1500个2岁3个月到2岁9个月的小孩子们自己训练上厕所的成功经验。

他强调，首先孩子必须对把东西放到容器里感兴趣，一般是2岁的时候。

在孩子1岁半到2岁时，父母可以买一个儿童用马桶坐垫，正好能适合孩子的便桶，再给坐垫配一个小盖子。

接下来的几周里，就把他当成孩子的普通坐垫或玩具让孩子坐着玩，不要给孩子任何跟排便有关系的提示。通过重复，使孩子确认这是他

自己的玩具，不是父母给他制定的计划，要剥夺他的排便权利。

然后当孩子大一些，到2岁至2岁3个月的时候，孩子会接受这个坐垫就是他的个人物品。父母可以自然地把小盖子掀掉，露出里面的便桶，对孩子很自然地说，你可以用它拉臭臭，就像爸爸和妈妈用那种大的马桶一样。



只此而已，不要敦促孩子坐下试试。如果孩子坐下一会儿后又站起来了，不要再强迫他再坐下直到有便。主要的意图就是让孩子感受到它在变化，他可以如他所愿使用马桶排便，而不是父母强行给他规定的。父母或年长一些的孩子可以给小点的孩子在成人马桶上做示范。

布列兹顿医生找到的方法，令他的绝大多数2岁3个月到2岁9个月大的小孩子称道。更令人激动的是，几天以后孩子就会使用马桶控制小便

了。这样做最显著的优点是：这些孩子很少有慢性尿床的情况。

我问布列兹顿医生：为什么在20世纪30年代我建议家长让孩子自我训练没有成功，而他在70年代做跟我的意图一样的试验却成功了呢？他说，三四十年代的妈妈们都急于在1岁以内就训练孩子上厕所，一旦不成功，就没了耐心。但是到了70年代，这种想法被淘汰了，妈妈们会耐心地训练孩子们，直到2岁多。

我觉得这个说法很有道理，这也可以解释为什么在英国，早期训练上厕所盛行的地方，成人尿床是参军被拒的最常见原因。

DISCIPLINE AND TEMPER TANTRUMS:

FOR AN OPPORTUNITY PARENT-CHILD COMMUNICATION AND
LEARNING

第十二章 父母的管教和孩子的小脾气：父母和孩子交流学习的机会

与孩子交流：走出体罚和性格培养的误区

生气闹情绪

新生儿闹情绪

当新生儿饿了而高声哭喊的时候，是不是表明他生气了呢？我们没法问他，只能猜测。

我认为这种因饥饿而涨红脸哭喊，或者因肠痉挛而哭闹与生气是相似的。但是这种哭闹不是哪个人引起的，也就跟后来儿童期的生气不同。孩子们能分清人和人的不同是从半岁左右开始的。

1~2岁：出现小脾气

对于大部分孩子，1~2岁就开始有小脾气了。这时候，孩子渐渐成熟起来，开始有自己的想法和愿望，如果这种欲望被爸爸妈妈或者其他照顾的人干涉，他就会生气。

有意思的是，在这个时期，孩子不会以打或者咬父母的方式来发泄他对父母的愤怒和不满，但是这个时期，如果孩子的玩具被其他孩子抢去，他就会上口咬，上手打抢夺他玩具的孩子。



很明显，孩子还是不会袭击照顾自己的人。好像他们都听过且认真考虑过那句古语：“别去咬曾喂自己的那双手”。跟父母闹脾气的时候，他们知道在跟谁怄气，但是表现出来就是拿其他东西或者自己出气，而不会打或者咬父母。

我认为，即使家长绝不会对孩子的无理要求做出让步，也要注意把孩子的火气控制在最小程度。

孩子自己的性格对此也会有影响，有的1岁多的孩子虽然在其他方面性格很好，但是一旦遇到困难就会大发脾气，而有些孩子在遇到挫折时表现得顽固而不屈服。

控制孩子小脾气的原则

在这个孩子控制力很差、想法很单纯的时期，很难控制孩子的这种小脾气。

首要原则是，对于孩子的挑衅，家长绝对不能顺着他。如果你由着他，他以这种发脾气的方式得到自己想要的以后，会越来越肆无忌惮地耍小脾气。另一方面，不要随便激惹孩子，如果孩子发起脾气来，要尽快让这种情绪过去。

控制孩子小脾气的误区

我经常回想起我早期的一个小患者的妈妈詹金斯太太，她声泪俱下地跟我说，他那个1岁3个月大的孩子成了“魔鬼”，无论她让他做什么，他都向相反的方面做。

如果妈妈坚持，孩子就开始大发脾气。我就到他家去做家访，当我们谈话的时候，罗尼蹒跚着走出来了。他妈妈严肃地说：“不许碰收音机”（那时还没有电视机，罗尼喜欢扭收音机的按钮）。

当他走进屋子时并没想去碰收音机。他站在那直直地看了妈妈足足1分钟，妈妈还是那样警告他。然后，慢慢地，他向收音机那边移动。

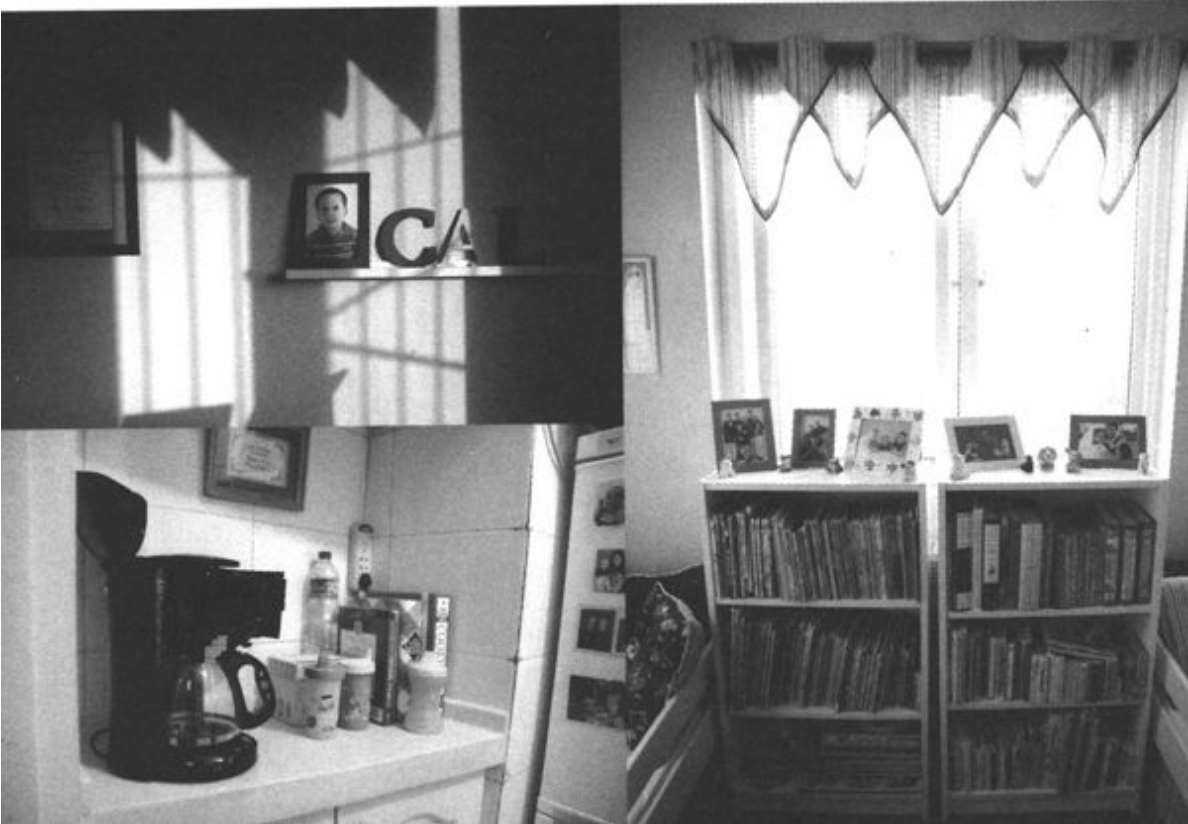
詹金斯太太就是在罗尼刚一表现出独立性苗头的时候就害怕她会控制不住孩子，由于她太在意、太紧张，反而引起了她害怕出现的和孩子之间的“战争”。她挑起了本不该、不需要扩大的问题。罗尼感到自己被征服、被挑战，就会问自己：我是一只怕事的老鼠，还是个有自尊的男人？他有想要权利和选择权的冲动，这是个好现象，他必须学会这些才能长大。

他的妈妈虽然是大人，虽然更聪明，但还是需要更灵活、更小心，不要给孩子设很多限制，而引起母子间的冲突，特别是那些根本没必要的事情。如果真的怕收音机出问题，就把它放得高一点或者锁在壁橱里。

正确控制孩子的小脾气

合理摆放物品

实际上，孩子在这个阶段，正是探索整个家的时候，要把所有危险的东西、药品、家用清洁用品、贵重易碎的东西放到他够不到的地方。



易碎品可以等孩子学会尊重别人的要求的时候重新拿出来摆放。书架上的书和杂志也要塞得紧紧的，难以被撬开。锅、壶等厨房用品，放到他能够到的橱柜里，要保证孩子玩起来安全，而且能放回去（拿出来再送回去是这个时期孩子能学会的很了不起的本事）。可以拿空纸箱给孩子当小车推来推去玩，而且不会撞坏家具。

如果不小心把危险的或者是贵重易碎的东西摆出来了，而且孩子奔着它去了，爸爸妈妈要赶紧分散孩子的注意力，然后把东西收好。可以用音乐盒或者其他东西分散孩子的注意力。

但是有些东西你没法收起来藏好，比如说桌子上的固定台灯，那么只能跟孩子说“不行，不行”或者把他抱走了。不要总对孩子只说“不”。移走东西，抱走孩子再加上“不”字加以强调。

因人而异

怎样帮助孩子停止耍脾气呢？每个孩子情况都不同，要区别对待。有的孩子生气撞头，直到妈妈温和地问他要不要一起去买东西或者去游乐园。有些孩子只要父母还在视线里就不会停止耍牛脾气，直到独自一人才能安静下来。

等到3岁或者更大些，孩子会更懂得自己和父母之间发生了什么。他能用语言向父母表达自己想要什么，也能听懂爸爸妈妈说什么可以做，什么不可以做。

如果父母公正，就会和孩子建立起信任，孩子会相信父母会给他好的，即便不给他什么也有一定合理的缘由。所以，这种大孩子的生气，往往是因为感到受到不公对待而引起的理性的愤怒，而不是一种半盲目的情绪发泄。

体罚

大多数跟我讨论这个问题的家长都承认，不管他们认为体罚孩子是不是对的，都有过揍孩子屁股的冲动。

比如孩子打碎了一个父母千叮咛万嘱咐不能碰的贵重的瓷器装饰品；跑到街上去，一辆小轿车尖锐的刹车声和孩子擦肩而过；六七岁的孩子故意找茬刁难自己无辜的小妹妹；因为妈妈不让他熬夜看他喜欢的电视而叫妈妈“臭妈妈”。再者，当一个11岁的孩子因偷东西而被抓住还厚颜无耻地靠撒谎摆脱困境。

体罚是父母自己自小从自己父辈学来的，用以表达无法忍受的愤怒，所以父母会不自觉地迅速地用这个冲动对待自己的孩子。不管是讲道理，骂孩子，打屁股，还是下禁令，这种方式是代代相传下来的。

在育儿的其他方面，各地也有各自坚持的习惯。

有些地方相信（没有证实）孩子如果不紧着包裹，以后骨头就不会长得既直又强壮。有的地方认为孩子生下来是不会吃东西的，如果不强行喂养，孩子就会饿死。在很多南太平洋岛屿，人们觉得应该在各个

方面都宠着、顺着小孩子。有的地方认为男孩子生下来不要让其舒服地成长，要经过艰苦的训练、洗冷水澡，长大了才有好品质。



在美国，虽然很多父母也会教训孩子，但是在物质和某些方面，美国的家长对孩子的宠爱可是享誉全球。比如说，在生日、圣诞节、复活节时，都会给孩子准备礼物，在16岁或者高中毕业时，送孩子一辆摩托车（如果家长负担得起）。

在美国，男人比女人更喜欢教训孩子，尤其是对自己的儿子。我不知道是不是男女激素或者基因不同，或者他们就是这样被带大的，这意味着他们害怕独自面对弱点。

但是，作为父母，如果你并不赞同父辈对待你的方式，可不可以不顺着他们的老路对待自己的孩子呢？当然可以，在现代社会，这没什么大不了。但是你必须十分反对自己父辈们的方法，克服对孩子的冲动，不要像你父母对你那样。

体罚孩子的原因

体罚孩子有两个真实的原因。人们都觉得对于孩子的错误行为进行教育是正确的方式。但是促使家长打骂孩子的更深的原因是，你对孩子做的错事难以遏制地愤怒，尤其是孩子在态度上或者行为上表现出不听话的反抗情绪时。孩子在挑战父母的权威性，这时，你的内心开始激动，你觉得如果不马上严厉地教训教训他，他就要翻天了，你就再也管不了他了。

即使那些不赞同打骂孩子的家长，当孩子故意犯错的时候也有打孩子耳光或者揍孩子的冲动。这跟孩子不小心地打碎东西或不故意地不守规矩不一样，对此一般家长都不会太生气，顶多责备一下，除非当时家长情绪很差。

大多数美国家长都被孩子气得打过他们的屁股。大多数家长都认为，至少偶尔打打孩子屁股是正确的教育方式。事实上，他们认为就像你必须拿碳水化合物和维生素来喂养孩子一样，没有它，也不会教育好孩子。

然而，有趣的是，世界上真有家长从来不打孩子的地方。我曾访问过中国，观察他们对孩子的护理和教育。我曾看过那里上千个孩子被家长、祖父母、老师照顾。在家里、在学校，我从没看过他们打骂孩子，但是，那里的孩子都乖乖的很听话。

我之所以信服打孩子没必要是因为，我在行医中看到越来越多的家庭从不打骂孩子，在这种家庭成长起来的孩子听话、有礼貌、心地善

良。这样家庭中的父母也大多是小时候没有被打骂过的，还有的父母是想证明他们曾经受过的打骂是不正确的。

体罚孩子的弊端

这就此引出一个问题：体罚孩子究竟对孩子有没有伤害？

显而易见，如果是疼爱孩子的父母偶尔打一下孩子，对孩子是不会有什麼伤害的，很多优秀的美国人也是这样被抚养大的。但是就算是在完美的家庭，如果经常这样对孩子，也会对孩子造成不好的影响。

如果是脾气坏的家长，对孩子的伤害会更大。打孩子会教会孩子“拳头就是真理”，会把孩子养成一个恶棍。一些比较敏感的孩子会因父母羞辱他们而记恨父母。

当一个商店的领班或者公司的经理不满意某个员工的时候，他不是跑到员工工作的地方大声责骂或者动手打人，而是把员工叫到办公室，向员工解释他想要的是什么。大多数员工都会欣然接受并愿意按照上司的意思做。孩子也是一样，他们没有经验，需要父母的引导。

如果你的好朋友来拜访你，饭后她在看电视并没有帮你刷碗，你一定不会上去就给人家一巴掌。你可以用温和的方式提出你的需求。你可以用同样的方法来对孩子，就像你一开始就尊重朋友并感谢她的帮助一样。

我认为打孩子没用，而且容易失控。打孩子会教会孩子：如果我把自己犯的错误掩盖好不被发现，就不会被父母惩罚。换句话说，如果犯了错不被抓住，就不算什么错儿。

打骂孩子会使孩子觉得：我已经为自己犯的错付出了代价，如果我还能经起父母的打骂，我就还可以犯错。有些孩子在这方面很是勇敢，他们甚至在父母打骂的时候笑出来。

但是我认为不体罚孩子的最重要的原因是，体罚使孩子的好行为总被笼罩在害怕疼或害怕父母生气的阴影之下。

合理的惩罚方式

我认为最好的办法是让孩子因为爱爸爸妈妈，想让爸爸妈妈高兴而去做正确的事。随着他们长大、上学、工作、结婚、有了家庭，他们一生都会用同样的态度去爱别人，让他人开心，愿意与他人合作。

所以，我反对学校老师和校长打骂、惩罚孩子。我觉得尤其是在高中，这方面有点失控。打骂学生没有实质上的或者长久的作用，只能让孩子们心里更加怨恨，哪怕表面上没有表现出来。

如果学校的教员认为体罚学生没什么，从某种程度上说，老师就不会明白学生为什么会犯错，也无法激励该学生像其他学生那样积极参与到课程和活动中而有所收获。

对于其他形式的惩罚，比如没收孩子心爱的自行车，依我看，父母给孩子下禁令要比打耳光让孩子觉得羞辱好。家长要说明他们这么做是为什么，以及以后孩子犯怎样的错会被下禁令。

很多家长和寄宿学校让失去控制的孩子单独呆会（关禁闭），这样做很有效。但是关禁闭要平静地、友好地去做，是为了让孩子冷静下来，是为了他好，千万不能对孩子大吼大叫，不能打他。

爱并尊重你的孩子

但是，最好的办法还是给孩子爱和尊重，这要从婴儿期就开始，还要给孩子做一个好榜样。孩子喜欢被信赖，友善的父母的所作所为激励他跟随父母并想要成为跟他们一样的人。

我相信，行为好的孩子因为爱他们的父母并尊重他们，也想被爱和被尊重。

自然而然地，父母的打骂会减弱孩子本来要模仿着表达给父母的爱和尊重。从长远来看，父母跟孩子的沟通就更困难。

如果你抱怨自己的孩子从未像想象中一样回应某件事，或像榜样一般做好一件事，哪怕是一个礼貌的回答。

那么，我要告诉你的是，如果孩子已经习惯了家长吵闹式的强硬式管教，突然接触到这种彬彬有礼的方法是很迟钝的，但仍会慢慢地适应。



如果你从孩子很小时就经常打骂、惩罚他，就不要指望他马上能有个好的行为习惯让你心花怒放。由于父母和孩子的心都硬了，所以改变孩子的行为是个持久战。要感化孩子，父母要占主导，避免刺激孩子，并且不是持续几周，而是要几个月。

我曾经就见过一个真实的转变例子。在一个全天幼儿园里，一个爱滋事、行为很恶劣的孩子被一个善良的老师感化并信任她，而变得非常听话有礼。

如果孩子对大人的意思反应比较迟钝，这有个办法，你立即走到孩子身边（而不是隔着屋子大喊大叫），抱住他，平静地说：“宝宝这样

做，妈妈很不开心。你要乖乖的哦！”你要全身心地关心孩子，给他爱，温柔地和他说话，你要告诉他，希望他改变，希望他听话，并且确实期望一个更友好的关系。

你不要一天重复这个办法很多次，但是可以一天重复一次，并且注意不要打骂孩子，或者表现得生气，只是表现出不高兴就可以了。孩子变得听话、友好、可爱地笑的那一刻非常重要。当他刚要表现得乐意帮忙，易于相处的时候，一定要给他赞赏，抓住他要变得好的那一刻！

当下，家庭、民族乃至世界的大问题——家庭冲突、家庭暴力、攀升的离婚率、上升的犯罪率等，所有这些社会问题，都跟生命早期形成的铁石心肠有一定关系。也就是孩子感到不够安全，不确定一直被爱，容易变得强硬。

如果我们能以一种爱、尊重、善良的方式引导孩子，而不是惩罚，即便问题不会完全消失，但是我们将向更加和平、民主、平等的世界迈一大步。

羞辱感、自尊心过强、内疚感

羞辱感

我感觉羞辱跟体罚一样会挫伤孩子，更糟的是，它会挫伤孩子的自尊心。如果经常挫伤孩子的自尊心，就会永久损伤孩子的人格。比如经常对孩子说：“你要是再这么做，就没人喜欢你！”“你就是个懒人，以后工作也不会干好的。”

自尊心过强

使孩子失去自尊和羞辱孩子一样，对孩子的影响都是不好的，同样会对孩子性格的形成产生不好的影响。

防止孩子自尊心过强的最好办法就是，当他每次表现出太在乎自己的面子的时候，就要挫挫他的自尊心。我曾经见过不到1岁的孩子被嘲笑

时敏感得哇哇大哭。

内疚感

有的妈妈给她的6个孩子培养出一种强烈的内疚感，一种道德观，一种人自身的控制力。我猜，她觉得体罚太粗鲁。

当周围没有权威给予帮助的时候，每个人都要保持适当的内疚感，以一种道德心去做事。在你内心形成这种良知之前，在孩子提时起，父母告诉你什么是对的，什么是错的。渐渐地，你吸收父母教给你的东西，使之变成你的想法、你自己的价值观。



当你被诱惑要犯错时，父母曾经教你的良知会提醒你，那是错的，你要是不把这种诱惑放下，就不会心安。但是，如果你不把这种诱惑放下，内疚感会让你更不舒服，甚至引起焦虑。

性格培养的弊端

小孩子会害怕父母发现他做了错事后非常生气而不再爱他，这种由于害怕失去父母的爱和关怀而导致的恐惧，是在儿童早期最基本、最严重的畏惧心理。

对于一个孩子来说，他会本能地害怕是否处于致命的危险中，包括和父母失散、没人保护、没人抚慰他、喂他、给他温暖。

还记得在我将要告别儿童阶段的时候，我甚至希望父母强烈批评反对我做的某事，哪怕是打我两下，我也不愿意悬着颗内疚的心度日如年。虽然妈妈教给我的4个姐妹、哥哥和我的那种社会道德感非常珍贵，但是被妈妈灌输得过多的这种内疚感、害怕自己会伤害到别人的感觉，有时会阻碍我们的事业。

还记得我曾得到一份报酬不错的做陪读的暑假工作，而且有车开，工作时间也不长，而妈妈却讽刺我说：“我真为你感到可耻，你居然会想给一个富家子弟做仆人。”这让我非常苦恼，转身回到学校的招聘处，要了一个最差的工作。

我要指出，每种性格培养（让孩子没自尊、自尊心太强或有羞耻感）的坏处是因为：它们对性格的培养有远期的负面效应。我们从来不会打骂，甚至挖苦自己的成年朋友或者同事，不会冲他们大喊而让他们心生内疚。我们会友好地告诉他们我们期望他们怎么做，指望他们会乐意改进。

孩子虽说没有人生经历，也没有动机，但是他们跟成人在本质上是一样的，我们也应该以相同的方式对待孩子。

读累了记得休息一会哦

~~

公众号： 古德猫宁李

- 好书分享下载
- 书单分享
- 书友学习交流



电子书分享网站： 沉金书屋 www.chenjin5.com

- 电子书随机推荐
- 打包资源分享
- 学习资源分享

CAN YOU SPOIL

A CHILD

第十三章 你会惯坏孩子吗

父母的宠爱影响孩子的性格

会不会过分娇惯孩子，这往往是初为父母的人在孩子3个月前经常关心的问题。这个时期往往是最让人筋疲力尽的时期，没有经验的父母发现抱起孩子哄着走动和任何其他哄孩子的办法一样有用。

给孩子喂奶或者给孩子含安慰物也有效（至少能让孩子安静一小会儿，哪怕是刚喂完孩子不久）。父母想让孩子舒舒服服地，但同时又担心会把孩子宠坏，为孩子多久闹一次、什么情况下家长可以抱起来哄而苦恼。

3~4个月：不会宠坏孩子

很多年前，当我们确实还不知道在头三四个月孩子为什么哭闹时，最好建议没有经验的、小心翼翼的父母：不要担心这个时期会把孩子宠坏，只要有效，就可以去做。

有经验的父母便懂得这个道理，他们只会说：“这个孩子是个哭精，总要比其他孩子花更多时间才能安静下来。”而不会担心宠坏孩子。不用担心在头三四个月会宠坏孩子的另外一个理由是，就算是宠到孩子了，也很好纠正过来。

你可以对孩子说（虽然他听不懂你的话，但是他会听懂你的语气）：“我认为你都被惯坏了。医生说像你这么大的孩子不会消化不良，不会这么紧张。如果刚刚喂完你，就算你哭，就让你哭一会儿也没关系。你和我都知道你并不饿。我就在隔壁房间不会走远。”

你不要生气地说，而要以爱他的语气，确定的语气告诉他。抱抱他然后把他放下，就轻快地到起居室去吧。你开心、自信的态度让孩子确

信没发生什么不对劲的事情，你还是一如既往地爱着他。

4~5个月：尝试拒绝孩子

当然，随着孩子长大，如果他哭的越来越大声，你可以把他抱起来，用原来的方法多哄他几个星期。

但是当超过4~5个月以后，孩子越大就越会形成哭闹的习惯，他要父母哄，而不是不舒服。所以，这时你要更坚定地告诉自己：让他多哭会儿，没事。

我不想武断地建议你忽略自己的感觉，对孩子变得那么坚决。但是，我的确见过一些被宠坏了的孩子占了上风，总是要妈妈。而他的妈妈也比其他平常的妈妈更顺着他，这么小的孩子就学会了使唤妈妈。

你甚至可以从孩子那愤怒的面部表情上看出他专横的本性，直到妈妈做出让步，他才高兴满足。

8~15个月：合理地拒绝孩子

在8~15个月时，有些本来睡眠很好且容易入睡的孩子会在半夜醒来哭闹。

有些是因为伴随感冒的中耳炎，我们猜测（即使没有证据）有些是因为出牙痛，尤其是当孩子说梦话、烦躁、在白天咬东西时。

孩子的第一个磨牙大约在15个月时萌出，出这颗牙的时候要比之前或之后要出的牙都难受。在这个特殊时期，父母一般会赶紧抱起孩子，然后哄哄孩子。父母可能会花1个小时抱着孩子走动、跟他玩、给他唱歌、喂他奶吃，让孩子觉得舒服些了他才会乖乖继续睡去。



孩子很喜欢这样被大人陪着，第二个晚上，第三个晚上，可能父母还会这样哄他。很少孩子会一直这样不舒服，形成这种半夜折腾父母习惯的孩子也不多，虽然他们很喜欢。

我建议家长在第二个或第三个晚上不哄他，让他哭一会儿，看看他会不会哭一会儿就不哭了。如果孩子哭得越来越厉害，还是不建议家长把他抱起来，但是可以坐在他的床边，给他唱摇篮曲，直到他安稳地睡着。

还有个建议，就是一定不要开灯，让屋子黑着，特别是当孩子跟父母同睡的时候。如果孩子看到父母，他就更不能让父母走开，而要父母保护着自己睡着。

如果你觉得我给的建议太严肃，那么就忘了它吧。医生见过不怎么溺爱孩子的父母也会把一般骄纵的孩子变得更糟糕的情况。所以，作为医生，对此比较严格，还请你理解。

3岁以后孩子的骄横行为

孩子3岁以后，很多骄横行为会困扰着父母。其一是，在让有的孩子做什么事的时候，他会说：“为什么我一定要听你的？”“我所有的朋友都

没有必须这么早就睡觉的。”等等。好像父母太过于想让孩子听他们的话似的，可是家长并没有命令孩子做什么，而且态度也没有问题。

影响孩子性格形成的因素

遗传因素

当爸爸妈妈去读书、读报、工作时，孩子的这些毛病是怎么养成的？

我认为目前在美国，爸爸妈妈在寻求合作或礼貌的过程中所表现出的遗传因素，对道德养成和孝敬父母这些优良品质的形成至关重要。当然，我不能记住我的父母或者我朋友的父母的遗传影响，而是在我开始从事儿科医生这个行业之后才逐渐意识到的。

社会因素

是什么使得父母渐渐失去培养孩子好修养的信心？

我认为这有很多因素。首先，在过去30年里，书店里有很多讲儿童心理学的书和杂志，这让一些父母有种错觉，只有专业人士才懂得怎样抚养好孩子。他们往往是错的多，对的少。

从小时起，这些父母本身就被培养得不自信。他们觉得如果从小就培养这种自信，那么，他们将会懂得怎么做是对的，不管他们是严谨还是宽容，他们自己的人生哲学。

另外一个因素我想可能是年轻父母的灵活性远远不如祖父母辈的人们。在他们逐渐建立自信心时，他们不能轻而易举地获得建议，而是依赖于那些杂志和报纸专栏的观点，而这些作者通常小看或轻视父母读者们，并没有平等地对待他们。

溺爱孩子的弊端

近年来，小家庭意味着很多孩子长大成人后没有照顾兄弟姐妹的经历，而这却是最简单的学习育儿经验的途径。

一般来说，宠坏孩子的妈妈都是那种因经济原因在外工作的全职妈妈。她们总觉得亏欠孩子的太多，因而期望通过宠爱孩子的方式来弥补，结果导致她们的孩子不听话、没有礼貌。她们给孩子太多礼物以及其他形式的溺爱，比如无休止地答应孩子的无理要求：多读故事、多为孩子做事、允许他们粗鲁的行为，甚至放纵孩子的不良行为。



爸爸妈妈的这种溺爱可以说是不正确的自我牺牲，从长远教育来看是不可取的。家长至少会不自觉地开始讨厌成为专横的孩子的奴隶，父母会不知不觉地或者明显有这种感觉，可能会表现为不再喜欢陪伴孩子。

孩子会觉得自己像是在逃的杀人犯，虽然内心愧疚，但是却停不下脚步。他会表现得越来越坏，越来越自私，索要无度，变得不合群，不受欢迎。

爸爸或妈妈一定要认识到这种过分溺爱的弊端，要敢于疏导孩子，而不是一味被孩子牵着鼻子走，有没有专业指导并不重要。