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

霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM



新经典亲子馆 01

DR. Spock 全新第八版

斯波克育儿经

霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM

《斯波克育儿经》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。本书曾与弗洛伊德的《精神分析论》、波伏娃的《第二性》等，被《时代》周刊评为影响20世纪人类思想进程的10本书。

自1946年问世以来，《斯波克育儿经》一直不断修订补充，已被译为39种语言，全球销量高达5500万册。本书为最新修订第八版，针对育儿最新研究成果增设了全新的章节，还对母乳喂养、儿童常见疾病、免疫、行为和心理障碍、意外伤害等内容进行了更新和补充。

本书不仅包括以往版本中所有实用信息，还对全部内容进行重新编排，结构更合理，更方便查阅。



ISBN 978-7-5442-3837-3
9 787544 238373 >

定价 39.80元

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

南海出版公司
2007 · 海口

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．－海口：南海出版公司，2007.9

书名原文：Dr. Spock's Baby and Child Care, 8th Edition

ISBN 978-7-5442-3837-3

Ⅰ.斯… Ⅱ.①斯… ②尼… ③哈… ④武… Ⅲ.婴幼儿－哺育 Ⅳ.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 133865 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

SIBOKE YU'ER JING
斯波克育儿经

作　　者	〔美〕本杰明·斯波克
修　　订	〔美〕罗伯特·尼德尔曼
译　　者	哈　澍　武晶平
责任编辑	李　昕　　**特邀编辑**　王彩虹
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐　蕊　　**内文制作**　田晓波
出版发行	南海出版公司　　电话 (0898)66568511
社　　址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼　邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经　　销	新华书店
印　　刷	北京国彩印刷有限公司
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　　2007 年 9 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5442-3837-3
定　　价	39.80 元

南海版图书　版权所有　盗版必究

本杰明·斯波克 (1903–1998)

20 世纪最可信和最受爱戴的“育儿之父”，美国儿科权威，医学博士。

他先后在耶鲁大学、哥伦比亚大学学习医学。1933–1947 年担任儿科医生。他还长期研究心理分析学。1947 年之后，他在国际顶尖的临床医学中心——梅约医学中心，以及匹兹堡大学、凯斯西储大学担任医学教师和学者。

他在世界各地演讲，著有 11 本书。

罗伯特·尼德尔曼

医学博士，凯斯西储大学儿科副教授，有 15 年以上的儿科医生从业经验，专注于儿童早期学习、读写能力的培养和发展等。

尼德尔曼博士现任斯波克博士公司发展行为儿科研究会副会长，著有《斯波克育婴基础》。

《斯波克育儿经》

于 1946 年首次出版，它将传统的育儿方法彻底更新，开创了斯波克育儿的新时代，还被《时代》周刊评为影响 20 世纪人类思想进程的 10 本书之一。迄今为止，它已被译为 39 种语言，销量高达 5500 万册，成为全球销量最大、被公认为 20 世纪最可信赖的育儿书。

自首版以来，《斯波克育儿经》一直不断修订补充，本书为最新修订第八版，不仅对以往版本中所有实用信息进行了更新和补充，还针对许多最新研究成果和育儿新情况增设了全新的章节。全书结构也进行了重新编排，更方便读者查阅。

特邀编辑：王彩虹
责任编辑：李　昕
丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计：新经典工作室·徐蕊

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

宝宝生命的头一年：4~12个月……72
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

学步的宝宝：12~24个月……103
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

宝宝2周岁……117
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

母乳喂养……186
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

配方奶喂养……217
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

添加固体食物……235
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

营养和健康……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
进食障碍和饮食失调……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

孩子需要什么……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
工作和孩子……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

邋遢、磨蹭和抱怨……421
邋遢……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

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

残疾儿童……452
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

寻求帮助……469
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
学校里的问题……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　健康和安全

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
预防意外伤害……553
保证儿童的安全……553
家庭之外的安全问题
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
家里的安全问题
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

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
哮吼和会厌炎……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，又进入了同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生。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》得益于许多专家的见解和参与：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。我要感谢罗波特·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。

第八版序

自从《斯波克育儿经》在1945年首次出版以来，几代父母通过这本书养育了他们的孩子。这本书给父母们提出了明智而又专业的建议。除此以外，它还让父母们听到了本杰明·斯波克博士的声音：温馨、坦率而又令人安心，就好像他正在房间里跟你聊天一样。这个声音通过七个版本跟父母们进行过对话。

第八版的挑战就在于如何让这个声音保持鲜活，因为它是斯波克博士在1998年去世以后的第一版。那也意味着，不管怎样，都要允许文字上的改变。斯波克博士早就清楚，生命意味着变化。7岁的孩子跟他在7个月的时候是很不一样的，也必将会跟17岁的他截然不同。随着岁月的流转，《斯波克育儿经》始终都在变化，不仅为了顺应医学的发展，还为了反映父母在育儿过程中新出现的问题。但是，如同婴儿的成长一样，这本著作最核心的特性始终都不曾改变。

在这个最新版本里，修改的内容主要有两方面。我延续了斯波克博士的做法，对每一个章节都作了更新，目的是保证所有的信息都是新近的。为了完成这项艰巨的任务，我请教了一些专家，请他们提出自己的意见和建议。这也是效仿了斯波克博士的做法。我还特别强调了一些令今天的许多父母面临困扰的新问题，比如免疫潜在的危险和益处等。

其他的变化则影响着本书的结构和风格。我调整了某些内容的位置，以使那些按照年龄顺序编排的章节与营养和纪律等着重讨论整个儿童时期会出现的问题的章节之间界限分明。对于斯波克博士的个人经历，我要么从另一个角度阐明他的观点，要么直接引用他的话，放在“斯波克的经典言论”中。在本书的其他部分，那个不时出来说话的“我”并不是斯波克博士本人，而是他的一位十分尊敬他的年轻同事。

斯波克博士创作了这本现代育儿著作，可以说，他是一位技艺高超的儿科医生和作家。我不敢妄想自己会给他的著作带来任何改进。我能做的，

以及我希望新的版本能够做到的，只是擦亮一件旧珍宝，让它放射出崭新的光芒。这样，当另一代人从事着生命中最重要的工作，经历着最令人钦佩的探险时，他们就能找到自己需要的信息和鼓励了。

前言 相信你自己和宝宝

相信你自己

你知道的比你想象的多。你很快就会有一个孩子了。或许你已经有了一个。如果你没什么经验，你就会怀疑自己是否能把孩子照顾好。即使你觉得自己能把孩子照顾得不错，还是可能对以后的问题充满困惑，比如，如何协调小宝宝和大孩子的关系，如何训练宝宝上厕所，以及如何帮助孩子顺利地度过学前班的第一天。

曾经有一段时间，父母们似乎很清楚应该怎样培育他们的孩子，至少他们觉得自己知道。但是现在，我们绝大多数人都没有简单明了的育儿规则可循。我们有了更多的选择，所以需要做出更多的决定。一定要采用母乳喂养吗？宝宝哭闹的时候必须把他抱起来吗？不抱起来有什么不好？有了孩子可以继续工作吗？什么时候恢复工作最合适？“电视教育节目”对学步时期的孩子有好处吗？应该接受所有的免疫吗？无论什么问题，都有一大堆专家告诉你该怎么做，可问题是，他们的意见往往是不同的！

你不必把邻居说的话句句当真，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、医生或者护士商量，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，或者何时增加固体食物固然重要，但事实告诉我们，父母给予孩子那种天然的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、喂奶或者朝他微笑的时候，他都会感觉到他属于你，你也属于他。就算一开始你难免会有些笨手笨脚，这种交流也是非常珍贵的。

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一般都是最好的。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。即使会出点差错，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进行学习，他们还会从父母不尽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（所有的父母有时都难免这样），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他们自己的童年，来自他们的父母养育他们的方式。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，他就很可能成为一名随和的家长；与此相反，那些由严厉的父母养大的孩子则很可能成为比较严厉的父亲或母亲。我们都会在某些方面变得和自己的父母一样，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，就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。

你也许会审视一下父母培养你的过程。现在看来，他们做了哪些有益而又颇具建设性的事情呢？或许你还会想，在父母对你的教育中，有的做法你是绝不会效仿的。有了孩子也就有了一个极好的实践机会。你可以认真地想一想，到底是什么造就了今天的你，你要做什么样的家长。正是这种顿悟帮助你了解自己的直觉，也相信自己的直觉，使你成为更加自信的父亲或母亲。

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。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、亲切感和慈爱之情。所有这些都会成为你

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。从为人父母的经历当中，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。

在变化的世界里抚育孩子

从某种意义上说，我们都是移民。许多人都有移民到一个陌生国家的经历。离开你所熟悉的环境——包括家庭、语言、文化和土地——是令人紧张的。要在一个陌生的国家培养孩子就更加困难了，因为所有的规则都变了。世代传承的价值观念可能不再适用了，原先认为正确的教育方法在这里甚至会被当成虐待儿童！难怪许多初来乍到的父母常常感到迷茫、忧虑甚至愤怒。

但是，对那些土生土长的父母来说，这种变化就不那么显著了。许多人在很久以前就放弃了传统的价值观，虽然这些观念曾经使我们非常清楚怎么做就是正确的，但我们还是离开了自己的家庭，抛开父母的经验去寻找自己生活的方向。不可否认的是，我们的文化变得太快了，所以我们会怀疑自己小时候的经历如今是否适合我们的孩子。过去，人们认为母亲应该待在家里照顾孩子。那时候没有人带着手提电脑东奔西走。我们所有的人都在努力地了解和适应全新的国家，也在适应这个迅速变化的世界。因此，从某种意义上说，我们都是移民。

灵活是成功的关键。一个家庭既要坚守自身的核心文化价值观念，同时又要融入主流社会，这就是成功家庭的关键，也是我们从移民的经验中得出的结论。要做到这样的灵活变通并不容易，但其他的方式可能更糟。比如，那些完全切断自己的民族血脉和文化根源的家庭往往发现，失去了价值观念的依托，他们只能随波逐流。而那些想在家庭四周筑起围墙的父母也发现，结果不是外面的强势文化破门而入，就是他们的孩子夺门而出。成功的移民儿童学会了在家里和学校使用不同的语言，他们还学会了在两套不同的社会规则中进行转换和调节。成功的移民父母会在孩子作出转换时给他们支持，帮助他们接纳传统观念，同时也接受新鲜事物。

在不断变化的社会中同样需要这种灵活变通的方式，它可以帮助所有的父母面对抚养子女的挑战。也就是说，你既要努力坚守自己的核心价值观念，又要对新鲜事物抱有开明的态度。你必须决定哪些变化需要接受，哪些变化必须拒绝。很多书（包括本书）都可以帮助你了解孩子，了解他们在不同阶段的发展需要。但是，所有的书都无法告诉你该如何去做。说到底，你还是要根据自己的判断，选择合理、重要而又正确的方式来培养自己的孩子。

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大人，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。养儿育女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当中，却在为什么要养育孩子这个首要问题上感觉很茫然。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。有关育儿方面的书籍，包括这本在内，对孩子的需要都强调得太多，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，他们就自然地感到，维护儿童利益的书籍会把所有差错都归罪于父母。

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

斯波克的经典言论

在我60年的儿科医生生涯中，我目睹了社会的巨大变化。现代医学能够创造奇迹，孩子们从未像现在这样健康。科学技术给我们所有的人提供了前所未有的享受，而仅仅在几十年前，这样的条件就连富人们都想象不到。我们能够更加清楚地认识到世界上正在发生的事情。“地球村”的预言变成了现实。还有更多的新鲜事物必定会出现。

与此同时，我也看到在文学、戏剧和电影中存在着一种日益严重的倾向。这些作品贬低人类善良和理性的一面，着重展现残忍的一面。社会生活中的风度和礼仪遭到轻视，人们长期信奉的宗教信仰遭到侵蚀，大众媒体一味地迎合儿童最低级的趣味，富人和穷人、有产者和无产者之间的差距也在日益加大。

我们在很多方面都失去了崇高的生活信念，失去了理解社会和理解世界的信心。我在这里要说的是，你将在一个令人迷茫而又迅速变化的时代背景下养育子女。你对孩子的期望和培养目标都将打上这个时代的烙印，还会受到流行观念的强烈影响。你的核心价值观和根本信念（也就是那些不曾被社会变化所动摇的观念）都将成为你引导家庭发展的指南针。我希望，在闹哄哄的一天过后，你能静静地坐下来想一想自己正在努力实现的目标是什么，看一看你和孩子每天的相处方式是否体现了你真正的价值观念，是否体现了你对他们的未来赋予的期望。哪怕只是偶尔这样回过头来看一看也好。

错。养育孩子的过程充满了艰辛的工作：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、在疲劳的晚上去参加家庭教育会议，等等。

事实就是这样，养儿育女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。他们要孩子是因为他们爱孩子。当他们想起自己小时候被

父母那样地疼爱，他们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。不管从哪个角度上看，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，世俗的物质成就所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。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，所以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偷空出去轻松一下，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是很正常的。但一段时间过后（一般到了 2 ～ 4 个月的时候）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而又亲密的关系。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。不要忘了用目光进行交流，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的途径，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）你和伴侣之间关系。良好的夫妻关系对你自己也是极有好处的。

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，你就能培养出好孩子。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。相反地，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，所以他们就更难被安抚，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。如果你不那么走运，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肚子疼的宝宝（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的。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，但是你也无法实现完全的掌控。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。如果面前的孩子不是你想要的那样，你该怎么办？如果你没有意识到这一点，那么这个问题就可能成为父母和孩子之间主要的问题根源。当然，父母的性格也是长期养成的，不可能在一夜之间改变。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。相反地，另一些夫妇或许能够轻松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，而这个小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。一位父亲可能对年幼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，但这位父亲也许并没意识到。

有人把这种情况称为“吻合度”，也就是你对孩子的期待、目标、希望、梦想和抱负的设想在多大程度上跟孩子天生的才能和性情相符。在你着手培养孩子的时候，吻合度是你和孩子能否愉快相处的重要决定因素。

吻合度的问题常常会给家庭带来很大的麻烦。比方说，如果你的孩子数学不太好或者协调能力稍显薄弱，你对此感到非常失望，所以就投入大量的时间想把孩子改变成一种与他本人不同的类型（他也不具备变成那种人的先天条件）。在这种情况下，我敢保证你和孩子一定会出问题。相反地，如果你能够慢慢地接受孩子本来

的样子（而不是你所希望他成为的样子）并且喜爱他天生的性格，那么，你们共同的生活一定会变得更顺利，更幸福。

你能让孩子变得更聪明吗？简单来说是既可以，也不可以。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（请参照第五章“学习与大脑”小节）。当然还有其他种类的智商，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，当一个孩子学说英语的时候，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者技能的速度，所以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。拿我来说，在少年棒球联盟的整整一年里，我从没有成功地打出过一个球。（我的许多病人都知道这件事，我想这会让他们觉得好笑，也会使他们再次确信，生活上的成功并不等于在每个方面都非常优秀。）退一步说，如果给我足够的练习和指导，我能学会击球吗？也许可以。但是，要让我变成一个不错的击球手，非得付出很大的努力不可，另外，我也不敢肯定自己是否真能打得十分出色。

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，学习才会表现出最佳的效果。如果他被冷漠、排斥和不近人情的气氛压抑着，那样的学习就是行不通的。在婴儿的教育方面，识字卡片的作用实在是微乎其微的。

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！

许多产品在作推销时都声称，经过“科学证明”，它们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。

爱与限度

培养精神健康宝宝的唯一诀窍就是，在你和孩子之间建立一种充满爱、相互支持和彼此尊重的关系。你可以花一点时间仔细想想充满爱、相互支持和彼此尊重的真正含义是什么。

爱意味着你首先要接受孩子。他是一个优秀但并不完美的个体。每个孩子都有强项与弱点，都有天赋和不足。有些宝宝天生安静，惹人怜爱，有些宝宝则喜欢吵闹，具有冒险精神。爱孩子就意味天性，而不是让孩子做出改变来符合你的愿望。

爱的另一个含义是想办法分享快乐和幸福，可以是互相胳肢，逗彼此开心，也可以是一起看画册，或者在公园里散步，简单地聊些不同的话题。孩子不一定需要整天做这些事，但他们确实需要每天都有一段与人共享的快乐时光。

孩子们当然还有其他的需要。理解这些需要并且做出承诺，表示你会尽量满足他们，这就是给予支持的全部含义。孩子的需要是不断变化的。刚出生的时候他什么都需要：喂奶、换尿布、洗澡、让人抱着和听人说话。在出生后的第一年里，不断被人照顾的体验让孩子建立起对他人最基本的信任感，还形成了他对这个世界的乐观态度。

随着行为能力的增长，孩子们需要越来越多的机会进行尝试。他们需要挑战，这种挑战必须有一定的难度，好让他们施展能力，但又不能困难到让他们无法胜任。孩子需要冒险的体验，但同时也必须保证安全。如果父母不能忍受孩子把食物搞得乱七八糟，孩子就无法学会自己吃饭。学习系鞋带的宝宝必定要一次次地尝试，又一次次地失败。父母的责任就是为孩子设定一个限度，确保孩子能够在

这个限度之内体验安全的冒险行为。

相互尊重需要的是另外一种限制。孩子希望在他们想要得到某种东西的时候获得满足。他们应该明白想要和需要是不同的。管教得当的宝宝知道他们总能得到自己需要的东西，而对于想要的东西则不一定每次都能如愿。他们还会明白，其他人也有需要的东西和想要的东西。当父母以和蔼而又尊重的态度对待孩子，并且要求孩子以同样的尊重、合作和礼貌的态度对待别人的时候，孩子就能学会这些道理。教育孩子的时候仅有爱是不够的。孩子需要关爱，也需要限制。（要了解更多关于情感发育和道德发展的信息，以及有效的教育原则，请参照第三章的“孩子需要什么”和“纪律”小节。）

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，许多不同的方法都是行之有效的。同样，对于家庭类型而言，也没有哪种是最好的。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，家长需要制定一些计划，让孩子跟两种性别的成年人都能接近；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那种归属感。要做个好家长就意味着要为孩子的需要作打算，这一点在所有的家庭里都是一样的。

还有一些困难是更难解决的，比如贫困，比如父母的精神问题和不良嗜好，比如社区暴力和家庭暴力等。另外一些困难来自孩子自身，比如慢性疾病或者发育障碍等。从某种角度来讲，几乎没有哪个家庭不曾被这些因素所困扰。尽管如此，大多数父母还是可以凭借爱和勇气成功地渡过难关。而且，他们培养出来的孩子往往也会继承父母这些优秀的素质。无论是个人还是社会，都应该认识到，孩子要健康全面地成长，父母、家庭和孩子都要经历许多的挑战，也都需要展现巨大的勇气。

第一章

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

胎儿的生长发育。从受精卵长成一个新生儿要经过许多神奇的变化，一想到这些就让人深感敬畏！大多数女性得知自己怀孕是在末次月经后大约 5 周左右，这时候的胚胎已经发育得相当复杂了。它的样子像一个圆盘，圆盘的内层有一些细胞，它们将形成主要的内脏器官，一些中层细胞会长成肌肉和骨骼，而外层细胞则会变成皮肤以及脑部和脊髓的神经组织。怀孕 8 周时（末次月经后大约 10 周），胚胎的所有主要器官都已基本成形，此时的胎儿也已经初具人形了。虽然如此，它也不过 5 厘米长，约 9.5 克重。

孕期的第 4 或第 5 个月——刚好大约过半的时候——是一个转折点。你会头一次感觉到宝宝在活动。要是还没作过超声波检查，那么宝宝这些轻微的伸胳膊踢腿很可能是你感觉到的最早证明，告诉你真的有个小生命在你的身体里生长着——这是多么令人激动的时刻啊！

妊娠进入最后 3 个月，大约 27 周左右，胎儿的主要变化就是长大，长大，再长大。胎儿的身长会增加 1 倍，体重则会长到原来的 3 倍。大脑的发育还会更快。随之而来的还有一些新的动静。到孕期的第 29 周，胎儿会被突然的声响惊动。但是，如果那种声音每 20 秒钟出现一次，胎儿不久就会忽略它。这种反应叫作适应性，它是胎儿出现记忆的证明。

要是某种悦耳的声音——比如你朗读诗歌的声音——反复出现，胎儿很可能也会记住。同陌生人的声音相比，出生后的宝宝会更愿意聆听母亲

的声音。如果选一段你十分喜爱的音乐在孕期的后 3 个月里反复播放，那么无论出生前后，你的宝宝都会喜欢它。毫无疑问，宝宝的学习从出生前就已经开始了。但这并不意味着你要特意在孕妇装里揣上识字卡片。还没有人证明专门的教导会促进胎儿的学习。相反地，正是那种自然的刺激——比如你的嗓音和身体的节奏，才是对胎儿发育最有“营养”的因素。

怀孕的复杂感受。有一种对母亲天性的理想化描述是这样的：当得知就要有个孩子的时候，每个女性都会感到狂喜。她们会在整个孕期快乐地畅想未来宝宝的一切。孩子降临之后，她们就会快乐而自然地一下子投入母亲的角色。爱的感觉会在瞬间迸发，而且强烈得难以分割。

这种描述在一定程度上是真实的——大多数人或多或少都会这样。不过，那只是事实的一部分。现在，我们明白了许多聪明女性早已感知的情况，那就是，怀孕会带来一些正常的负面情绪，特别是第一次怀孕。

在某种角度来看，第一次怀孕意味着无忧无虑、不担责任的青年时期的结束。本来宽松的衣服变得紧绷，原本合身的衣服则瘦得难以穿着。身强体健的女性会感觉她们的身体不像从前那样活动自如。这些反应虽然都是暂时的，却也是必然的经历。女性们发现，孩子的出生还会更多地束缚她们的社会生活以及家庭之外的其他活动。家庭开支不得不分散到更多的方面，而她们父母的注意力（还有她们自己的精力）也将很快地被一个新的主题所占据。

斯波克的经典言论

世界上没有什么比看着一个孩子成长更让人着迷的了。一开始你只将这种成长看做身体长大的过程；当这个小人儿开始有所行为的时候，你会认为那不过是简单的模仿罢了。实际上，孩子的成长要比这复杂得多，而且意义更加深远。

在许多方面，无论是身体的完善还是头脑的发育，每个孩子的成长都能一步一步地重现人类的整个进化过程。正像海洋里出现的初级生命一样，孩子们也是从子宫里的单个细胞演变而来的。几星期过后，沐浴在温暖羊水里的他们会长出像鱼一样的腮和两栖动物一般的尾巴。在出生后第一年末，他们学着站立的时候，正像是庆祝几百万年前的那段时期——那时，我们的祖先逐渐直立起来，开始灵巧地使用手指。

每一次怀孕都有不同的感受。在你生了第一或第二个宝宝之后，想再要一个孩子也并不奇怪。但是在任何一次怀孕的某些时候，准母亲的情绪都有可能出现低潮。孕期令人压抑的原因有时很明显，或许是它来得太快了，夫妇一方的工作刚巧紧张，两人中有一方正在生病，或者是夫妇双方的意见尚未统一。也有些时候，可能根本找不出明显的理由。

本来充满热情的母亲可能突然顾虑重重，她怀疑自己是否有足够的时间、精力和感情去照顾又一个孩子。这种内在的疑虑有时也会来自丈夫，因为就在妻子越来越全神贯注于孩子的时候，他觉得遭到了忽视。无论哪种情形，配偶一方的忧虑会很快使另一方也感到沮丧。随着产期的临近，对孩子的期盼也日益增强，妻子和丈夫会越来越无力给予对方足够的关注和照顾。

提出以上这些情况的目的不是要让你觉得无路可逃。我只是希望你能了解，哪怕最好的夫妻也会面临这样的问题，这是怀孕期间各种正常情绪的一部分，而且绝大多数都是暂时的。希望你能感到安心。从某种意义上说，如果能在孩子到来之前早点摆脱坏情绪当然会更好。那些孕期不曾受过情绪困扰的父母很可能要在孩子出生之后初次面对类似的考验。当积蓄的情感被照顾孩子的辛劳耗费殆尽的时候，负面情绪就会悄然袭来。

父亲的孕期感受。妻子的怀孕会给男人带来不同的感受：比如，对妻子增强了保护意识，享受到婚姻中的又一种快乐，对自身的繁育能力（男人们总是多少担心这一点）倍感骄傲，或者陶醉在幸福的期盼之中。丈夫们也可能出现一定程度的焦虑，这种情况是非常普遍的，那些童年时成长不太顺利的丈夫更会怀疑："我能否成为孩子的好父亲？"

此外，他们还会有一种深层的失落感，就好像孩子发现母亲怀孕时会觉得被抛弃了一样。这种心理常常表现为对妻子发脾气，晚上更多地和朋友在一起，或是对其他女性表现得比较轻佻。虽然所有这些反应都是正常的，但对伴侣却总是有害无益。妻子正处在生命中一个完全陌生阶段的起点，她需要更多的支持。如果丈夫们能够说出自己的感受，那些负面情绪（比如焦虑和嫉妒）反而容易慢慢退去，好的感觉（比如兴奋和亲密）就会渐渐恢复。

来自丈夫的支持。近几十年以来，人们对丈夫在孕产期的定位逐渐发生了变化。过去，人们很难想象做丈夫的会去阅读婴幼儿护理书籍。如今，

父亲在培养孩子方面的责任几乎是毋庸置疑的（尽管实际上妻子仍然承担着大部分的工作）。在宝宝出生之前，丈夫也扮演着更加积极的角色。准父亲们会陪着妻子到医生那里作常规检查，一起参加产前辅导班，还在体力上给予充分的投入。此外，他很可能是夫妇双方中第一个抱起宝宝的人。如果妻子的身体状况不佳或是孩子出现了特别的问题，那么丈夫就会成为宝宝诞生之初最卖力气的人。他不再是个被排除在外的孤独的旁观者了。

对孩子的爱意会慢慢出现。许多夫妇对于怀孕的感觉都是欣喜而骄傲的，但要让他们对一个抱都没抱过的孩子产生爱意，还是有些勉为其难的。爱是难以捉摸的，而且因人而异。有些父母在第一次通过超声波看到胎儿心脏跳动的时候就感到了爱意。也有些人要到第一次胎动的时候才会切实地感到真有个小宝宝在成长，于是感情才会慢慢地滋长。还有些父母甚至要等到开始照顾孩子时，他们的怜爱之情才会产生。要爱上你的宝宝，并没有一个固定的“正常”时间。要是你的慈爱之感和依恋之情不像想象中来得那样强烈，你也不必内疚。爱的感觉可能如期而至，也可能姗姗来迟。无论怎样，在该来的时候它就会出现，999‰的情况都是这样。

就算怀孕期间一直心情不错，而且期盼之情与日俱增，到了孩子出生的时候，美好的感觉也会减退，初做父母的人尤其如此。他们以为一下子就能对自己的骨肉产生认同，对小婴儿报以排山倒海似的父母亲情，彼此如胶似漆、难分难舍，除了疼爱别无他物。然而，诸多的实例证明，这种感觉在第一天甚至是第一周都不会产生。完全正常的负面感情却常常会突然出现。原本充满慈爱的父亲或母亲可能一下子认为要孩子是个错误——同时又对这种想法感到愧疚！建立感情的过程常常是缓慢的，一般要等到透支的体力和紧张的情绪恢复之后，父母亲情才能完全建立起来。而这段时间的长短又是因人而异的，没有固定期限。

我们大多数人都听说过，希望生男孩或生女孩是不对的，因为出生的宝宝很可能是相反的性别。事情其实也没有那么严重。要不是在脑海里把它勾画成一个男孩或是女孩的样子，我们就很难想象或者爱上一个尚未出生的胎儿。所以，这是依恋之情产前形成的一个最初步骤。即便是怀孕期间对孩子最为期待的父母也会对性别有所偏好。其实，就算不能心如所愿，他们也都作了充分的准备去疼爱自己的宝宝。所以，尽情享受对孩子的各种想象吧，如果在产前检查时或

者孩子出生后发现宝宝不是你预想的性别，你也不必觉得歉疚。

产前护理

做好产前护理。为了保证孩子的健康而做的一切准备工作当中，产前检查是最重要的事情之一。一旦觉得可能怀孕，甚至在出现征兆之前，你就该开始服用含有叶酸的多种维生素，以降低胎儿脊柱畸形的危险。这种畸形会在怀孕初期发生，甚至出现在闭经之前。针对某些疑问，你可以做一次孕前咨询：比如，身体条件是否适宜，怀孕会带来哪些危险，或者孩子是否可能患上遗传病，等等。

产前检查的过程是夫妇双方为了保护孩子的健康而建立伙伴关系的过程，同时也有助于你考虑选择哪种分娩方式。有些简单的方法可以大大提高孩子和你自己的健康水平，其中包括：服用孕期维生素，戒烟戒酒，检测血压等。定期检查可以及时发现传染病等问题，并且在胎儿受到危害之前就进行治疗。即使在孕期快要结束的时候才开始产前检查，你和宝宝也会从中受益。

在前 7 个月里，产前检查通常是每月 1 次，第 8 个月是 2 周 1 次，再以后则增至每周 1 次。通过检查，你会得到针对一般问题的建议，比如如何缓解晨吐，如何监测体重，以及如何进行运动等。这些检查也是确保怀孕正常，及时发现并处理传染病和其他不良情况的最佳途径。现在，产前超声波检查在很多地方都被列入了常规程序。特别是对于父亲来说，即使是颗粒粗大的黑白超声波图像也会使胎儿看上去更加真实生动。此外，你还可以查看孩子的性别。

选择产前护理。在许多社区，孕妇有很大的余地来选择产前护理人员，其中包括产科医生、家庭医生、助产护士、持证助产士（她们不是护士），以及非职业助产士。需要认真考虑的是你想采取那种方式进行分娩。产科医生几乎都是在医院里为孩子接生，非职业助产士则通常专门帮助产妇在家中分娩。你还要仔细考虑以下一些问题：你是否喜欢你的医生或助产士并且信任他们？他们能否倾听你的意见并给予清楚的建议？负责产前检查的医生能否协助你进行分娩？如果不能，你是否相信其他医生也能为你提供良好的医疗护理？医院和产科能否接受你的医疗保险？

分娩

选择分娩方式。为人父母的过程就是不断面临选择的过程，而最初的

选择之一就是以哪种方式分娩。以前，人们没什么选择的余地。让头脑麻痹的手术曾经十分普遍，产妇会在清醒后的几分钟内见到宝宝。毫无疑问，自尊心强的母亲都会选择母乳喂养。另外，由于十分担心传染病的感染，医生们会让孩子在婴儿室里待上一周，由穿着无菌白大褂、戴着工作帽并且经过严格消毒的护士认真照料，孩子的母亲则仰面平躺着等待恢复。

很长时间过去了，现在我们有了诸多的选择：要自然分娩还是硬膜外麻醉？生产时由丈夫陪伴还是由训练有素的专业人员（产妇护导员）陪伴，或是两者兼用？是否让你的大孩子进入产房？分娩采用仰卧还是蹲坐的姿势？在家中进行还是去医院生产？请医生协助还是请助产士？带宝宝回家还是在医院的婴儿室多待几天？向访视护士咨询还是请哺乳顾问上门指导，或者两者兼选？

没有哪种方式能够适合所有的女性，也没有哪种方法会明显有利于胎儿。在作选择的时候，你要考虑个人的需要，尽量实现你理想中的分娩过程，同时又要对意料之外的情况有所准备，灵活处理，这样才是恰当的。如今生孩子比以往任何时候都要安全，但仍然有些因素是无法预知的。多做点咨询，再多看些书吧。由产科医生马乔里·格林菲尔德（Marjorie Greenfield）撰写的《斯波克博士的孕期指南》（*Dr. Spock's Pregnancy Guide, 2003 年 Pocket Books 出版*）介绍了所有重要的事项，而且简单易懂，是一本获取可靠知识的好书。

产妇护导员。“Doula（产妇护导员）”源自希腊语，原意是“女人的帮手”。产妇护导员是受过专门培训的女性，她们可以在阵痛时为产妇提供不间断的支持和帮助。有些在孩子出生后还能继续提供服务。在阵痛和分娩时，产妇护导员会针对产妇的姿势、动作等进行指导，提供各种缓解不适的方法，还可以为产妇做背部按摩以及其他安慰性的按摩。经验丰富的产妇护导员常常能够为正常阵痛下惊慌失措、缺乏信心的产妇打消疑虑，这一点恐怕是最重要的。护导员们从头至尾为产妇提供的全程帮助十分奏效。

产妇护导员不仅对新妈妈们很有帮助，对新爸爸们来讲也是不无裨益的。很少有丈夫能够像她们那样有效地抚慰妻子的疼痛和忧虑，何况他们自己都难免处于焦虑当中。解放了新爸爸，使他们能够以一种亲切的态度陪伴妻子，而不至于像个教练一样。大多数新爸爸都觉得，产妇护导员的服务使他们获得了支持而不是遭到了取代。

现在有很多针对产妇护导员作用的研究，其结论都是强有力的。很多研究证实，产妇护导员减少了剖腹产的几率和脊髓硬膜外联合麻醉术的使用。（尽管脊髓硬膜外联合麻醉术有时是一种幸运，但还是有风险的，比如，它可能会导致婴儿发烧。一旦发起烧来，新生儿就必须使用好几天的抗生素。）你可以通过北美产妇护导员组织（Doulas of North America）的网站 www.dona.org 了解更多信息。

对阵痛和分娩的心理反应。每个女人对阵痛和分娩带来的疼痛反应不同。有些人会因为一点药物都没有依赖而感到十分骄傲，也有人从一开始就认为脊髓硬膜外联合麻醉术就是为她们而存在的。对有的产妇而言，阵痛是一种可以忍受也会被遗忘的疼痛体验；还有人认为那是一种令人震撼的经历，也是一次艰难的洗礼。一些人会数小时地随每一次宫缩用力推动胎儿；另一些人则会变得灰心丧气，希望医生用产钳将孩子拽出来或者施行剖腹产。还有些筋疲力尽的产妇甚至对温存的丈夫大喊大叫，让他们滚出产房不许回来。有的新妈妈立刻就能感到对婴儿的慈爱之情；也有些产妇在听说孩子正常之后只想睡上一会儿。然而大多数人最终都会成为伟大而慈爱的母亲。

如果阵痛和分娩的过程比你想象的困难，那么心情不好甚至感到歉疚都是正常的。如果你一直希望自然分娩，但却最终施行了剖腹产，你可能很自然地认为你应该受到责怪（其实

斯波克的经典言论

为人父母是一件常常令人深感愧疚的事情，而阵痛常会导致许多东西的第一次迸发。我想，这种情况多半源于那种幻想，认为要让孩子良好地成长，一切都必须完美无缺。事实当然远非如此。首先，“完美”父母一定要看到好的方面。其次，没有必要苛求“完美”或是指望一切都有条不紊。孩子成长的过程充满着巨大的潜力，变化的空间很大，大到能够容许我们犯一些错误。孩子的生命力是极其旺盛的，只要他们是健康的，生产的方式就不大可能对他们造成长久的影响。唯一的负面影响只会是因为记忆中掺杂的过多愧疚而使父母丧失了自信，或者是引起一种被误导的强烈负疚感。所以，我主张选择一种适合你和你的家庭的方式来孕育自己的孩子。不必在意是否一切都能按部就班。即使一切顺利，初为父母也是一项艰巨的任务。就算不大顺利，也不会出现太多的问题。

根本不是这样），或者认为你的宝宝会因为手术而长期地受到伤害（这种情况几乎没有）。许多父母都会担心，如果在最初的几小时或者几天中与孩子分开，亲情将会永远地受到阻隔。这种观念也是不正确的。亲情——也就是孩子和父母彼此爱上对方的过程——是在几个月而不是几小时之内建立起来的。

为宝宝选择医生

儿科医生、家庭医生，还是职业护理员。早在怀孕期间，你就可以考虑给宝宝找一位医生或者职业护理员。找谁合适呢？你怎样才能看出他能否胜任呢？你或许已经见过有经验的家庭医生了，那样的话选择起来就比较简单。但是如果为你接生的是位产科医生，你就需要给宝宝另找一位医生或者护师。

你应该找什么样的人呢？有的父母跟那些轻松随意的医生相处得很好，也有人愿意接受尽可能详尽的指导。你可能更信任经验丰富的老医生，也可能会青睐那些受过先进训练的年轻医生。

职业护理员是经过注册的护理人员，他们受过专门的训练，而且普遍具有硕士学位，因此他们在许多时候可以胜任医生的工作。职业护理员总是在医生的指导下工作的，而医生的参与程度则各不相同。一般来讲，医生在处理复杂疾病时会更有经验；而职业护理员则有更多的时间为宝宝作细致的检查，他们还能提供很好的预防和保健服务。要是有人强烈推荐，我就会毫不犹豫地聘请一位职业护理员。

要想寻找一位合适的医生，最好先跟别的父母聊一聊。产科医生和助产士往往也能推荐不错的人选。

增进了解的咨询。如果这是你的第一胎或者你要搬到新的地方去，我强烈建议你在预产期的前几周向选定的医生或者职业护理员做一次咨询。面谈最能了解一个人的特质，看看他／她是否能使你心情舒畅地倾吐心中的想法。你会从这种产前咨询当中了解到很多东西，离开时你就会对孩子的医疗护理问题心中有数了。

到达咨询地点的时候，你要留意那里的工作人员和办公环境，他们是否让人心情舒畅而又彬彬有礼？孩子在候诊室里是否有事可做？那里有画册吗？他们能不能让孩子感到友好而亲切？

你可以向那里的工作人员咨询一些很具体的问题，比如，他们的诊所有多少医生和职业护理员？电话如何联系？要是在他们下班以后孩子出现

了不适该怎么办？白天出现紧急情况怎么办？诊所接受哪种医疗保险？医疗费用如何？他们与哪家医院合作？他们可以花多少时间为孩子作全身检查？（现在的平均时间是 15 分钟左右，20~30 分钟就很充分了。）

宝宝护理的关键在于服务的连贯性。你是为孩子选择固定的医生或职业护理员，还是由诊所随机指定刚好有空的医生？随机问诊可以缩短等待的时间，但是许多父母还是会为孩子选择固定的人员。那样，医生就能更好地了解你和孩子，你们也会自然而然地产生信任感。孩子的医疗保健需要团队式的努力——父母和医务人员就是这个团队的重要成员。但父母可能不太习惯跟一群医生打交道，所以也不太容易感受到那种团队精神。

和医生谈话的时候，要选择一些重要的事情进行商讨，比如他们对母乳喂养的看法，当孩子经历痛苦的医疗程序时你可否陪伴等等。你也可以问他们一些并非严格意义上的医疗问题，比如母婴同床是否合理，或者如何训练孩子排便等。注意你自己咨询时的感受。如果你觉得心情舒畅，对方能够认真地倾听你的话，你也没感到匆促，那么很可能你已经为你和孩子找到了合适的人选；如若不然，你可能就得再走访一下其他的诊所了。

母乳喂养的产前咨询。如果你还没有决定是采用母乳喂养还是人工喂养，那么，找你的医生或职业护理员咨询一下会大有帮助，也可以向哺乳顾问预约一次产前咨询。你还可以参加由大型诊所或医院开设的母乳喂养培训班。多了解一些知识可以帮助你比较轻松地作出决定。如果你决定采用母乳喂养，那么产前咨询会让你预先了解可能出现的困难，还可以让你提前作好准备（有关母乳喂养的更多内容，请参见第 186 页）。

准备回家

一开始多找些帮手。在你照顾宝宝的最初几周里，如果能找人帮忙，那么无论如何都要试试看。这时候，要是丈夫能够全职陪护，那将会给妻子带来莫大的安慰。事必躬亲会让你身心俱疲，而且也会让你和孩子陷入措手不及的状态之中。一想到要第一次独自照顾无助的婴儿，大多数充满期盼的父母都会感到有些畏惧。如果你也有这种感觉，那并不意味着你无力做好，或是非得找个护士教你如何去做。但要是你实在觉得慌乱，那么找个合得来的亲戚帮一把可能会使你轻松地学到很多经验。在这方面，孩子的父亲不一定有太大的帮助，也许

他自己还紧张得不知所措呢。

要是你和母亲相处得不错，她可能是比较理想的人选。如果你觉得她很专横，仍然把你当小孩看待，那就最好别跟她同住。你会希望孩子的成长能由你们来决定，你可能还想证明你们有能力把孩子照顾得很好。最好找个照看过小孩的人来帮忙，但找个你喜欢的人还是最重要的。

你可以考虑请几个星期的家庭服务员或是产妇护导员。产妇护导员专门在分娩时为产妇提供帮助（请参见第 22 页）。越来越多的产妇护导员在产后几周内也提供护理服务。如果经济能力有限，你也可以请人每周来一两次，帮忙洗洗衣服、整理整理家务，或者照看几个小时的孩子，你就可以抓紧时间休息一下或是出去走走了。最好找一个能够随叫随到（而且支付得起的）的帮手，那是最实际的。

上门访视。特别针对那些住院时间较短（少于几天）的产妇和婴儿，许多的医院和健康机构都在宝宝回家后的一两周内，安排护士上门访视。这种访视常常会令人感到安心，有时甚至显得非常重要，因为有些医学问题，比如黄疸，在孩子回家之前是基本不会出现的。访视护士也能很好地解答有关母乳喂养的各种问题，或者协助安排哺乳期咨询服务（请参见第 191 页）。

关于电话问候和访客。婴儿的出生会引来众多亲朋好友登门看望。这会让父母感到喜悦和满足，还会让他们心生自豪。但是，太多的客人会使人非常劳累。那么，多少才算太多呢？不同的情况有不同的标准。大多数新妈妈在回家后的几周内都很容易感到疲劳。这是激素强烈变化所带来的反应。她们以往的睡眠规律被打乱了。对于生第一个孩子的母亲来说，更严重的或许是生育所引起的情绪变化。

对于有些人来说，来访者完全是一种荣幸——是令人放松并恢复活力的精神调剂。然而，对大部分人来讲，只有少数老朋友能够带来那么好的感觉。其他客人或多或少都会令我们紧张——特别是当我们身体欠佳的时候，就算我们乐于见到他们，也会感到疲乏。所以你可以在一开始限制到访者的数量，然后逐渐调整，如果觉得精力充裕，以后再慢慢地增加。

大多数客人一见到孩子就会非常激动。他们想抱着孩子摇一摇，胳肢胳肢他，或者滔滔不绝地逗孩子说话。有些孩子会面临许多这样的情况，也有些根本不会，大多数孩子则介于两种情况之间。你要观察孩子的反应，如果觉得孩子有些紧张或是对这种关注感到疲倦，那就得限制人们的逗弄。

真正在乎你和孩子的亲戚朋友是不会因此怪罪你的。尤其是小孩子，他们的鼻子里和手上最容易沾染那些引发新生儿疾病的病毒。因此，在前三四个月里，有必要让年幼的表兄弟姐妹和其他亲戚跟新生儿保持安全距离；如果他们非要摸一摸你的孩子，一定先让他们把手洗干净。

把家里布置好。如果你们的房子可能使用了含铅涂料，则有必要将松动的漆皮除去，再把裸露风化的地方重新油漆，但是自己动手用热气枪或磨砂机进行清除却是不安全的，那些细小的铅末和蒸气会增加你体内铅的含量，也影响宝宝的健康。专业除铅尽管花费高一些，但是会更加安全。有关铅的更多内容，请参见第 578 页。

如果你们用的是井水，那么提前进行细菌和硝酸还原酶的检测是很重要的。井水中的硝酸盐会使婴儿的嘴唇和皮肤发蓝。你也可以向当地的相关部门咨询。另外，井水中不含氟化物，所以你要和医生讨论一下氟化物的补充问题。

解决兄弟姐妹的困惑

再次怀孕该如何向孩子解释。如果孩子的年龄已经大到能够明白你的意思（大概 1 岁半左右），那么提前让他知道他就要有一个小弟弟或者小妹妹会是很有好处的。这样一来，他就会逐渐习惯这种情况。当然，你必须根据孩子成长的阶段来调整你的解释，而且，无论多少解释都不能真正使他作好准备去体验一个需要照顾的婴儿活生生地出现在家里的情景。你应该适时地跟他说起新弟弟或新妹妹的到来，婴儿会睡在哪里，在照看婴儿的过程中他能做什么，你还要不断地表示你仍然像原来一样爱他。你不要对新生儿表现出过分的热情，也不要指望孩子会对宝宝热情。当你的体形开始发生变化的时候，当你已经度过了最容易流产的怀孕初期阶段的时候，你就可以开始跟孩子谈论这些话题了。

新宝宝的到来应该尽可能少地影响大孩子的生活，如果大孩子一直都是家里的独生子女，那就更要注意这一点。要着重强调那些固定不变的事物。你可以说：“那些你最喜欢的玩具还是你的，我们还会去原来的公园里玩，我们还会做特别的游戏，我们还会共享专门的时间。”

提早作出改变。如果家里的大孩子还没有断奶，就不要等到他已经觉得被新宝宝代替了的时候再断奶，最好在分娩前几个月断掉，这样做他会更容易接受。要是想把他的房间腾出

来给新宝宝用，那么最好提前几个月就让他搬到他的新房间去。这样，他就会觉得这是一种进步，因为他已经长成大孩子了，而且也不至于觉得是新宝宝把他挤出了自己的地盘。要是想给他换一个大点的床，那也同样需要提前行动。如果他快进学前班了，那么，可能的话，最好在新宝宝出生前几个月就把他送去。那种被入侵者逐出家门的感觉最容易让孩子对学前班产生抵触情绪。但是如果他已经在学前班里适应得很好，那意味着他在家庭之外有了某种社会生活，就会缓解他在家里的敌对情绪。

产期与产后。有些父母希望在母亲生产时，年长的孩子可以在场。他们认为这样能够加强家庭的凝聚力。但是观看母亲经历痛苦的生产过程可能会让孩子非常难过，会觉得那是一件非常可怕的事情。即使是大一些的孩子也会感到心神不安，因为即使是最顺利的分娩过程也必然要有艰难的努力和流血。对母亲来说，仅仅分娩这一项任务就已经够难应付的了，根本无暇顾及孩子的感受。所以，孩子不必进入产房，只要待在附近，他就会感到自己也是局内人。

分娩以后，当每个人都心怀喜悦、备感安心的时候，就可以让年长的孩子看看婴儿。可以鼓励他摸摸小宝宝，跟小宝宝说说话，帮助做一些例如递尿片之类的简单工作。应该让他感到自己是家庭中不可或缺的一分子，他的到来是受人欢迎的。可以让他随心所欲地来看宝宝，但不要在他不情愿的时候强迫他来。

带新生儿回家。产后的母亲回到家里时通常都会十分忙碌。她身体疲倦，而且满脑子都是宝宝。父亲为了帮助妻子也会忙得团团转。如果大孩子在场，他就会有被排除在外的感觉，也许还会警惕地想："哼，这就是那个小婴儿。"

如果可以安排的话，最好能让大孩子暂时离开。一个小时之后，等你们把婴儿和行李都安置好了，母亲终于可以轻松地躺在床上的时候，孩子就可以回来了。母亲可以拥抱他，跟他聊天，并且把全部的注意力都放在他身上。由于孩子更喜欢实实在在的奖赏，所以要是能带份礼物送给家里的大孩子，那就更好了。无论是他自己的玩具娃娃还是好玩的新玩具，都可以帮助他消除那种被遗忘的感觉。你不必老是问他："你喜欢小妹妹吗？"当他准备好了的时候，他会主动提及小宝宝的话题。如果他的言语不那么热情，甚至怀有敌意，你也不要感到吃惊。

事实上，大多数年长的孩子在最

初的几天都可以很好地跟婴儿相处。一般要到几个星期之后，他们才会意识到那种竞争关系的存在。婴儿也要在几个月之后才会抢他们的玩具，让他们心烦。在第四章(请参见 399 页)里有更多关于如何帮助年长的孩子与宝宝相处的内容。

你用得到的物品

提前购置必需品。有些父母直到孩子出生以后才意识到什么都没有准备。在许多地方，人们普遍认为提前准备婴儿用品会导致怀孕失败。父母们可能是不想冒不必要的风险。

提前把物品准备好的好处是可以减轻后续的负担。开始自己照顾孩子的时候，大多数的母亲会感到疲惫不堪，而且容易泄气。即使是买包尿布这样的小事也会变成一种巨大的压力。

你真正需要的是什么？即使你不想把每件事都提前准备好，生产前至少也要在手头准备一些必需品，这样做是明智的。接下来的内容可以帮助你决定哪些东西需要提前买，哪些东西可以晚一点再买（或者不必购买）。至于购买什么品牌，我建议你查阅一下相关产品的最新安全性、耐用性和实用性的信息。

备忘清单：提前准备的东西：

一个有安全认证的儿童汽车安全座椅（请参见下一页）。

一个儿童床、摇篮、婴儿睡篮或者合睡床。即使宝宝晚上跟你一起睡，他也需要一个白天打盹的地方。

几条温暖舒适的棉质床单，一个塑料床罩，两三个布衬垫。

几条包裹婴儿用的棉质小毯子，或者再准备一条保暖用的厚毯子。

几件 T 恤衫或者连身婴儿服。如果天气较凉，就要准备两三件婴儿连裤睡衣。

纸尿裤或尿布，或者预定尿布服务（请参见 54 页），擦拭用品。（尿布的用处很多，即使你为宝宝选择了一次性纸尿裤，也最好准备一些尿布。）

如果你打算采用母乳喂养，就要准备哺乳内衣以及（必要的话）吸奶器（请参见 212 页）。

两三个塑料奶瓶和奶嘴；如果你不打算采用母乳喂养，就要多准备几个奶瓶，还要准备充足的奶粉。

一个布质的吊兜或者一个可以把婴儿背在胸前的背带包。

一个可以把尿布、湿巾、药膏、可折叠的塑料垫子和各种育儿用品分别放置的母亲包。

一个电子体温计和带有球形抽气

囊的婴儿吸鼻器。

儿童汽车安全座椅。你的宝宝面临的最大的危险之一就是从医院到家里的那段车程，如果使用婴儿汽车安全座椅，你就能减少这种危险。检查一下座椅上是否贴有标签，表明它符合政府的车载安全标准。一定要把婴儿放在后排的位子上，面朝后。千万不要把宝宝放在安全气囊启动装置前面；迅速膨胀开来的安全气囊会给小宝宝带来严重的伤害，甚至是致命的危险。

婴儿汽车安全座椅有两种基本的类型。一种只能朝后放置，有把手，可以当成婴儿提篮使用。另一种是可以调节的，当孩子长大一些的时候（超过 12 个月大，同时体重超过 5.4 千克），你就可以把它转过来朝前放置。两种类型的座椅都很安全，可能的话最好用新的。如果一个座椅曾经经过一次交通事故，那么就算它看起来还好，也很可能经不起第二次事故了。时间一长，塑料就会老化，所以家里使用多年的汽车座椅不能提供足够的安全保障。选择那种用安全带固定孩子的座椅，不要用带有防护板或者防护杠的椅子，因为万一发生事故，它们很可能会伤到孩子。

《消费者报告》会经常更新儿童安全座椅的排名情况。

正确地放置安全座椅并不容易（我上了一周的培训课才学会）。因此，如果有条件的话，你最好还是找一个有资格认证的儿童汽车安全座椅检测师，让他告诉你该如何去做。想了解更多有关汽车安全座椅的信息，请参见 556 页。

睡觉的地方。也许你想买一个既漂亮又昂贵，还有丝绸作衬里的婴儿摇篮，但你的宝宝可不在乎这个——他只需要四周的保护，免得滚下床去，铺垫的地方既要柔软又要坚实。也许你还打算让孩子跟你一起睡（具体利弊请参见 48 页）。

床面坚实是非常重要的，因为过于柔软的床垫更容易在宝宝面朝下的时候使他窒息。（尽管为了避免婴儿在床上发生危险，你应该让他仰卧，但有时他还是免不了面朝下翻过身来。）有轮子的婴儿摇篮在开始的时候会比较方便。有时家里还会收藏着年代久远的摇篮。在最初的几个月里，把一个硬纸盒子或者抽屉铺上质地坚实、大小合适的垫子，也可以给宝宝当床使用。

合睡床就像一个三面带护栏的大盒子，可以接在你的床边，开口向内。你不用起身就可以照顾宝宝，这在母乳喂养阶段是尤其方便的。为了保证安全，一定要把合睡床与大床衔接牢

靠，否则孩子可能会卡在床边的缝隙里。

许多父母开始时都愿意使用婴儿床。为了安全起见，婴儿床护栏的板条间距不能超过 6 厘米，床两头的镂空图案同样不能超过 6 厘米宽。小床应该配有温暖舒适的床垫和能够防止儿童打开护栏的机械锁扣。围栏的最高处与床垫可以调试的最低处之间至少要有 66 厘米的距离。小心锋利的边角，拐角处的木条如果伸出 1.5 毫米以上，也要特别小心。这个长度足以把衣服挂住，从而可能拽住或者勒住宝宝。婴儿床必须非常坚固，床垫要紧贴着床头和床尾的挡板。1975 年以前生产的婴儿床使用的一般都是含铅油漆，只有把漆全部刮掉才能保证安全。如果你要购买新的婴儿床，就得注意包装上的标识，确保它符合国家的安全标准。对于别人用过的、大孩子留下来的，或是家传的婴儿床，你就要自己当好安全检查员。

你的宝宝不需要枕头，你也不该给他用枕头。同样，最好别把填充玩具放在婴儿床或者摇篮里面，因为宝宝不会特别注意它们，而且还是窒息的隐患。布制的缓冲物虽然看起来很不错，但它们对宝宝起不到什么保护作用，一旦松脱反而还会成为窒息的隐患。

关于睡眠和睡眠安全的更多信息，请参见第 47 页。

换洗用品。给婴儿洗澡可以用厨房的洗涤池、塑料盆（准备一个带宽边的，你可以把胳膊撑在上面）、洗碗盆，或者浴室的洗脸池。喷水龙头可以像迷你喷头一样很好地冲洗婴儿的头发，还能让他高兴，觉得温暖。模制塑料浴盆通常标有水位刻度，非常实用，一般也不贵。

洗浴水温计不是必需品，但可能会让缺少经验的父母感到安心。无论如何，一定要用手试一试水温。水温不能过热，微温就可以了。另外，千万别在孩子还在里面的时候往盆里或者池子里倒水，除非你能保证水温恒定。热水器的温度应该设定在 48.9℃以下，以防烫伤。

用水方便的矮桌子或洗浴台，高矮合适的大书桌，都可以用来给宝宝换尿布和穿衣服。有防水垫、安全带和储物架的更衣台使用起来非常方便，有的更衣台可以折叠，有的还连带一个浴盆。但更衣台价格较高，以后可能也无法转作他用。 无论在哪里给宝宝换衣服（除非在地板上），最好始终都用一只手扶着他；安全带虽然是很好的防范措施，但也不能完全依赖。

有关尿布的内容在第 53 页。蘸过肥皂水的毛巾或者沾湿的纸巾都可

以用来擦拭宝宝的小屁股。如果你图方便给宝宝用湿巾擦拭，就要选不含化学成分也不含香精的，因为这些成分会诱发疹子。

座椅、摇篮和学步车。有一种倾斜的塑料座椅用起来十分方便，它的安全带可以将宝宝固定，可以把宝宝带到比较近的地方，也可以随处安置，宝宝坐在上面还能看到周围的一切。（一些婴儿汽车安全座椅也可以这样使用。）基座必须比座椅大，否则当孩子活跃起来的时候，座椅可能会翻倒。还有一些布制的座椅可以随着婴儿的运动而移动。当你把孩子放在任何一种座椅上，再把他们一齐放在操作台或者桌子上的时候，一定要特别注意，因为孩子的活动很可能使座椅一点一点地挪向边缘，然后摔下去。

婴儿座椅常常被过度地使用，因为放进椅子里的宝宝比较容易照看，但是这样一来，婴儿就会缺少身体接触（请参见第 40 页）。大人必须不时地把婴儿抱起来喂奶和安抚。塑料婴儿座椅并不是照料孩子的最好工具。孩子在布制婴儿背带或者婴儿背带包里会更加开心和安全，你的双手可以解放出来，肩上的压力也会减轻一些。

年幼的宝宝一般都比较好动，摇篮可以非常有效地让他们安静下来。当然，一个布质的宝宝吊兜也能起到同样的作用。但是相比之下，摇篮可以让你稍作休息。我认为宝宝并不会真的对摇篮上瘾，但是，太长时间令人恍惚的运动很可能对他们没什么好处。

婴儿学步车是导致孩子受伤的主要原因（请参见 93 页）。除了可以提供短暂的愉悦以外，它并没有别的好处，而危险却显而易见。大人们不该给孩子使用学步车。

婴儿推车、婴儿车和背包。如果你要带着宝宝逛街或者需要跑腿做其他事情，婴儿推车就会非常方便，而且对于那些脖子能够稳稳挺起来的宝宝也最为适用。新生儿和较小的宝宝则比较适合放在置于胸前的布制婴儿吊兜中，他们一抬头就能看到父母的脸，还能听到父母的心跳。伞柄折叠式婴儿推车比较便于在公交车和轿车上携带，但它们必须牢固可靠才行。那些把婴儿汽车安全座椅和婴儿推车结合起来的产品是非常诱人的，下车时你可以很容易地把它变成推车，即使宝宝睡着了也不必弄醒他们。但是，它不像折叠类产品那样便于携带。另外，孩子应该随时用安全带固定在推车中。

四轮推车（婴儿车）类似于有轮子的睡篮。如果你打算在最初的几个月里带着孩子长时间地散步，那么使

用它就会非常方便，但这种婴儿车并不是必备的东西。当宝宝长大一些，那种柔软的胸前吊兜已经无法使用的时候，你就可以选择背包式的背兜。这些东西可能做得非常复杂，配有金属支架和底部夹层带，这些设计可以帮助你比较轻松地背起大些的孩子或是已经开始学步的孩子。孩子可以越过你的肩膀看到前面，可以跟你聊天，玩你的头发，还可以把头靠在你的脖子上酣然入睡。

游戏围栏。许多父母和心理学家都反对把孩子关在围栏当中，他们担心这会限制孩子的探索精神和求知欲望。但我知道，有很多孩子每天都会待在围栏中长达几个小时，但这并不影响他们最终成为兴致勃勃、精力充沛的探索者。在宝宝还小的时候，把他们放在摇篮或者童车里会比较安全。一旦他们会爬了，在你做其他事情的时候，就要把孩子放在可以安全玩耍的限定区域之内，这样会非常方便。有些护栏被设计成可以折叠的，大小也便于旅行携带，走亲访友的时候真是太方便了。它们最适合体重13.6千克或身高86厘米以下的婴儿使用。

如果你要使用游戏围栏，那么从孩子3个月大的时候起，就要每天都把他放在里面待一会儿。每个孩子的情况都不一样——有些可以在围栏中玩得很好，有些则很难习惯。如果等到孩子会爬的时候（6~8个月时）再开始，游戏围栏就会变得像个监狱，孩子一进去就会不停地哭闹抗议。

卧具。由晴纶制成的毯子，或



胸前吊兜



背包式背兜

者是聚酯棉混纺的毯子都比较容易清洗，而且不容易引起过敏。用针织品来做婴儿的襁褓会特别方便，因为它们比较易于包裹站立的宝宝，睡觉时盖在孩子身上也很方便掖合。要确保没有长线会缠住宝宝的手指或脚趾，也没有大洞会把孩子卡在里面。毯子要够大，以便掖进童床的垫子下面。如果宝宝睡在羊绒连身睡衣里，那就不用盖毯子了，除非房间里非常冷。要让宝宝感觉舒适，屋里的温度不宜过高。

棉毯子不是特别暖和，可以用来包裹婴儿，防止他们踢掉被子。对那些只有被人抱着的时候才感到舒适安全、才能入睡的宝宝来说，也可以用来裹紧他们。

你可能还想要一个塑料床罩。新床垫自带的塑料罩子是不行的，因为尿液迟早都会渗入气孔发出难闻的味道。布质的床垫可以让空气在床单下面循环流动。你要准备 3~6 个这样的布垫子，具体数量则取决于你多长时间做一次清洗。有一层法兰绒的防水床单也可以起到相同的作用。类似于干洗店用的那种薄塑料袋决不能用在儿童床上，万一孩子的头缠在里面就可能导致窒息。

你还要准备 3~6 条床单。它们必须严密地贴在床上，不至于掀起来，以免发生窒息的危险。最好的床单是全棉的。棉床单容易清洗，干得快，不用熨烫也很平展，尿湿了也不会发黏。

衣物。要记住，你的宝宝在第一年里会长得很快，所以一定要买宽大的衣物。除了尿布套以外，其他的衣物最好一开始就按 3~6 个月的大小来购买，不要按照新生儿的大小或者“初生号”去买。

在穿着方面，婴儿或者大一点的孩子都不一定要比大人穿得多，甚至可以比大人少一点。比如一件实用的睡衣，孩子既可以在夜里穿，也可以在白天穿。跟袖口连在一起的连指手套（用于防止孩子把自己抓伤）既可以把袖口封上，也可以打开把手露出来。穿上长睡衣，孩子就不那么容易把被子蹬掉了。短睡衣可以在天热时使用。睡衣可以准备三四件；如果你不能保证每天洗衣服，那就再多买几件。

汗衫有 3 种类型：套头式的、侧开口的，还有连体式的，也就是从头上套下去，在尿布下面扣扣儿的那种。给小婴儿穿侧开口的衣服会容易一些。如果房间不是特别冷，那么厚度适中的短袖衣服就足够了。在裤裆处系扣的连体衫（爬服）也很贴身。孩子穿着最舒服的是纯棉服装，一开始就要买一岁孩子穿的。如果实在嫌大，

就买半岁的，至少要准备三四件。要是你不用洗衣机或者烘干机，那么多买两三件会十分方便。要是你把衣服上的标签剪掉或者拽下来，它们就不会伤到孩子的脖子了。

有弹力的衣服无论在白天穿着还是晚上穿着都很实用。要经常检查裤腿里面，那里容易存着头发，这些头发可能会缠住婴儿的脚趾头，让孩子感觉疼痛。套头衫的保暖性能很好。选购时一定要买领口宽松的或者是肩上开口的，纽扣一定要结实牢靠。还可以选用那种领口后面带拉链，领口大小可以调节的套头衫。

在大人感觉比较寒冷，需要戴帽子的天气里，如果外出，就要给婴儿戴一顶晴纶的帽子，或者戴一顶纯棉的帽子。在同样寒冷的房间里睡觉时，也应该给婴儿戴上帽子。夜里给婴儿戴的帽子不能太大，因为孩子睡觉时会经常移动，太大的帽子容易盖住他的脸。在暖和的天气里不用给孩子戴帽子，大多数婴儿也不喜欢戴。不要给婴儿穿毛线的鞋子和长袜子，至少要等到他能坐起来，能在比较冷的房间里玩耍的时候再给他穿。婴儿穿上外衣会显得很精神，但是没有这个必要，更何况孩子和大人都会感到麻烦。如果婴儿能够接受，就给他戴一顶太阳帽，用带子系上，这还是很有用的。关于鞋子的内容，请参见 91 页。

由于孩子长得很快，有些父母就发现，可以让孩子穿别人穿过但又保存得很好的衣服，或者穿家里的大孩子留下来的衣服。这都是不错的办法，但是要留神靠近脸部和胳膊的凌乱的蕾丝花边；连大人都难免被它们伤到。给女孩扎发带会让她显得很可爱，但要是系得太紧或者觉得很痒，就会对头部有害。最重要的是，要小心松动的纽扣和那些容易被孩子吞掉的装饰物，还要小心那些丝带和细绳，因为它们可能会缠住孩子的胳膊或者脖子。

护肤品和药物。任何比较温和的香皂都可以用来给孩子洗澡。不要使用液体的婴儿香皂和除臭香皂，因为它们可能会引起皮疹。除了最脏的地方，其他部位光用水洗就完全可以了。有种“无泪”香波不会对婴儿的眼睛造成刺激。棉花球在洗澡的时候可以用来擦拭宝宝的眼睛。婴儿润肤乳虽然涂上去感觉不错，孩子也喜欢那种按摩的感觉，但它并不是必需的，除非你的宝宝皮肤干燥。很多父母现在喜欢用不添加颜料和香精的护肤霜或润肤乳，它们通常要比一般的婴儿产品更便宜。

大部分婴儿油都是由矿物油制成的，许多大人也喜欢用婴儿油滋润皮肤，有时还被用来治疗尿布疹。但是

试验显示，矿物油本身就会引起一些婴儿的轻微皮疹，所以明智的做法是避免每天使用婴儿油，除非你通过试验发现，它对你的孩子来说优点大于缺点。

不要使用含有滑石成分的婴儿爽身粉，因为它会刺激肺部，一旦吸进体内就会引发严重的问题。要用爽身粉的话，那种纯玉米淀粉制成的婴儿爽身粉是比较安全的。

有一种含有羊毛脂和矿物油的药膏，可以在宝宝长了尿布疹的时候保护皮肤。这种药膏一般都是管装的或者罐装的。凡士林也很有效，但是可能会弄脏衣服。

婴儿专用的指甲刀都是钝刃的。很多父母都发现，婴儿指甲刀比一般的指甲刀更好用，也不容易剪到宝宝。我更愿意使用指甲锉，因为它不会弄破孩子的手，而且锉刀也不会留下锯齿形的边，所以还能避免抓伤。

你要准备一个体温计，万一宝宝生病了，好用来测量体温。电子体温计使用起来快速、准确、方便，而且更安全。高科技的耳式体温计准确性稍差一些，而且要贵很多。老式的水银体温计是不安全的。如果你还有这种老式的体温计，一定不要随便地把它扔进垃圾箱，因为水银有剧毒，如果作为日常生活垃圾回收，很容易造成环境污染，应像处理废旧电池一样小心。

如果婴儿因感冒流鼻涕妨碍了喂奶，你就可以用一个带球形抽气囊的婴儿吸鼻器把鼻涕吸出来。关于家庭药箱的其他常备物品，请参见第 601 页。

喂奶用具。如果你打算母乳喂养，那么除了你自己以外，就不需要任何其他的东西了。很多哺乳的母亲都觉得准备一个吸奶器（请参见 212 页）也是有帮助的。手动吸奶器通常很慢，用起来也很费劲；好一点的电动吸奶器很贵，但是你可以从医药商店那里租用。很多医院都提供低价出租吸奶器的服务。如果你要使用吸奶器的话，你就要准备一些（至少三四只）塑料瓶子来储存母乳，还要准备好跟它们配套的奶嘴。有关乳垫、哺乳内衣、乳头保护罩，以及其他一些用品的描述，请参见母乳喂养部分（第 186 页）。

如果你打算采用奶瓶喂养的方式，那么至少得买 9 个 240 毫升的瓶子。一开始你每天要用 6~8 个瓶子给宝宝喂配方奶。塑料瓶子不会摔碎，不小心把奶瓶掉到地上也没关系。你还要准备一个奶瓶刷。至于水和果汁（在最初几个月并不需要），一些父母更喜欢用 120 毫升的瓶子。多买几个奶嘴，万一在扩大洞眼的时候弄坏了奶嘴，你还有备用的。市场上有各种

各样的专门设计的奶嘴，但是，还没有科学证据能够证实那些生产商所标榜的功效。有的奶嘴比别的奶嘴更耐煮、更耐磨也更耐撕扯。一定要遵照使用说明更换奶嘴。

如果你家的自来水可以安全饮用，就不需要给奶瓶消毒了（关于消毒的内容，请参见 219 页）。

虽然很多婴儿都爱喝温热的配方奶——至少瓶子里的奶要和室温一样，但是现在看来，奶瓶的预热已经不那么必要了。如果还是想预热的话，热水就可以了。当热水的供应不稳定的时候，准备一个电热器会十分方便。有一种特制的电热器，可以插在汽车点烟器上。千万别在微波炉里加热配方奶——牛奶内部有的地方会很热，尽管瓶子还是凉的，里面的热奶也会烫着孩子。每次你都要用手腕的内侧来检查牛奶的温度。

小围嘴可以防止口水流到衣服上。婴儿或大一些的孩子经常会把固体食物弄得到处都是，在这种情况下，他们就需要一个大围兜，可以是塑料的、尼龙的，或者厚绒布做的（或者是混合材料的），最好是沿着底边有一个口袋，好接住掉下来的食物。那种底部带口袋的成型加工的塑料围兜很容易清洗，而用厚绒布做的围兜还可用来擦脸——当然了，如果围兜上还有干净的地方。此外，围兜还是很好的礼物。

安抚奶嘴。如果你决定使用安抚奶嘴，那么有三四个就足够了（请参见第 51 页）。把棉花或纸团塞到奶瓶嘴里来充当安抚奶嘴的做法是危险的，因为这些东西很容易散开，留下来的小碎片会有窒息的危险。

3个月以内的新生儿

愉快地照顾宝宝

头3个月的挑战。从怀孕到分娩所经历的敬畏、震惊、解脱以及疲惫的感觉一旦减轻了一些，你就会很快发现，照顾孩子是一项工作量巨大的任务；虽然感觉很美好，但毕竟还是一件苦差事。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，所以你要完全靠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调养他们的婴儿方面：宝宝饿了的时候喂他吃饭，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。也有些孩子则要花一段时间，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，你可能会觉得，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。即使你误解了他

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，还需要温柔而又深情的爱抚。这些交流对他来说就像维生素和热量一样重要，也正是这些交流会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，你就不必犹豫不决，不敢满足他的要求。在最初的几个星期里，孩子哭都是因为有什么原因使他觉得不舒服，也许是饿了，或者是消化不良，也可能是累了，再或者是感到紧张。一听到他哭，你就会感到不安，就想去安慰他。这种反应源于天性，也是完全正常的。孩子需要的可能就是抱一抱，摇晃摇晃，或者走动走动。

理智地善待孩子并不会把孩子宠坏，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，但他们都是顺应自己的身体状况来做的。当孩子长大一点，开始懂事的时候，你就可以告诉他应该在哪儿排大便了。他迟早都会愿意与家人一样行事，你只要给他一点引导就可以了。

婴儿并不脆弱。说到第一个孩子，有的父母可能会说："我总是担心会不小心伤到他。"其实你用不着担心，你的孩子挺结实的。抱孩子的方法很多，即使你不小心让他的脑袋猛地向后仰了一下，那也不会伤到他。他的颅骨上面那块软软的区域（囟门）由一层像帆布一样结实的膜覆盖着，不会轻易受伤的。

多数婴儿只要穿着足量衣服的一半，他们的体温调节系统就能很好地工作。婴儿有很好的免疫能力，能抵御大多数细菌的侵袭。当全家人都患上感冒的时候，他往往是病得最轻的一个。如果他的头被什么东西缠住了，他就会本能地努力挣扎和呼救。如果没吃饱，他就会哭闹着还要吃。如果光线太刺眼，他就会不停地眨眼，还会表现得烦躁不安，要不就干脆把眼睛闭上。他知道自己需要多少睡眠，所以就一定会睡那么多。对于这样一

个什么也不会说，对这个世界一无所知的小人儿来说，他已经算是把自己照顾得相当好了。

身体接触和亲情反应

宝宝在抚爱中茁壮成长。出生以前，宝宝不仅得到母亲的关怀、温暖和营养，还参与母亲进行的各种身体活动。在世界上的许多地方，婴儿从出生起就被母亲用这样或那样的布背兜从早到晚地背在身上。当他们的母亲为日常工作忙碌的时候，他们也分享着母亲所做的一切运动，比如买菜做饭、耕田种地、纺线织布、打理家务等。在夜里，他们还和母亲睡在一起。他们只要一哭就能吃到母亲的奶。他们不仅能够听到母亲的声音，还能感觉到母亲说话和唱歌时的振动。在一般情况下，孩子稍大一点就由他们的姐姐一天到晚地背在背上。在这些国家，孩子哭闹得比较少，呕吐和焦躁的情况也不那么常见。

然而，我们却想出许多新鲜的法子来疏远母亲和婴儿的距离。孩子刚一出生就被抱到保育室里由别人照管，让父母觉得好像自己不能胜任照顾孩子的工作。很多婴儿都用配方奶喂养，于是，母亲和宝宝就失去了哺乳这个最密切接触的机会。对于我们而言，把婴儿放在固定的童床里仿佛是很自然的事情。我们在小床里铺上平板的垫子，还要把小床放在安静的房间里。我们还发明了婴儿座椅，用带子把孩子紧紧地捆在上面。这样一来，孩子醒着的时候就不用大人抱着了。我们甚至还发明了一种汽车座椅，可以连同孩子一起直接固定在婴儿车上，于是乎，父母连碰都不用碰一下自己的孩子，就能把他安置好。这些都与我们最成功的做法恰恰相反。事实上，当婴儿、孩子或者大人受到伤害、侮辱，或者感到悲伤的时候，应该给他们一个紧紧的拥抱。

婴儿和父母都对身体接触有着强烈的要求。身体上的接触会促使大脑释放激素——婴儿的大脑和父母的大脑都是这样——它们能够加强放松和快乐的感觉，同时还能减轻疼痛感。比如，当做常规筛查医生刺破新生儿的脚跟的时候，如果让母亲紧紧地搂着孩子，他们就会少哭很多。如果早产儿每天都和父母进行肌肤相亲的接触，他们就会成长得更好。

早期的接触和亲情反应。当分娩后不久的母亲们获准和自己的宝宝待在一起的时候，她们那些出于慈爱而自然流露的举动真让人看得着迷。她们不光看着宝宝，而且还花很长的时间用自己的手指去触摸孩子的四肢、身体和脸蛋。从整体上来看，那些有

机会这样接触宝宝的产妇更容易跟孩子建立感情，这种影响甚至会持续数月之久，她们的宝宝也会更积极地给予回应。

儿科医生约翰·肯内尔（John Kennell）和马索·克劳斯（Marshall Klaus）通过类似的观察引入了“亲情反应（bonding）”这个词，用来描述父母和他们的新生儿之间实现天然联系的过程。他们的研究带来了一个不可思议的结果：全美国的医院都鼓励新妈妈与她们的宝宝同室而居。在一些开明的医院，健康的新生儿在出生之后马上就被擦拭干净，放在母亲的胸口上，然后这些新生儿会努力地找到乳头，经常就是这样开始了吸吮。

但是，亲情反应也曾被广泛地误解，还带来了很多不必要的担忧。父母们，甚至一些专业人士，经常会认为如果亲情反应在最初的24～48小时内还未出现，它就再也不会出现了。其实，事情并不是这样。亲情反应总会随着时间的推移出现，但是并没有一个确定的期限。父母与收养的孩子之间在任何年龄都会出现亲情反应。亲情反应就是父母和孩子之间那种相互关联又彼此拥有的感觉，那是一种很强大的力量。尽管有时候现实情况使父母不得不跟他们的宝宝分开，亲情反应还是会发生。早产儿经常会被放进塑胶的婴儿保育器中接受隔离看护，而且往往一待就是几个月，但他们的父母仍然可以通过观察孔触摸自己的宝宝。

斯波克的经典言论

在科技不那么发达的社会里，抚养孩子的方法比较自然。我认为，和他们的做法相比，我们的父母可以对自己的方法有更好的认识。那么，如何追求自然呢？对此，我得出了以下的结论：

◆ 如果父母愿意自然分娩，也希望和婴儿住在一起，那就应该给他们提供这样的机会。

◆ 宝宝出生以后，父母应该抱着他们的孩子亲昵一个小时。如果没有条件和孩子住在一起，那就更应该这样做。

◆ 应该鼓励母乳喂养。护士、医生和亲属更要鼓励母亲们这么做。

◆ 避免采取吊瓶喂奶的方式，除非你别无选择，比如生了双胞胎的母亲没有帮手，每次喂奶只能给其中一个宝宝用吊瓶。

◆ 无论在家里的时候，还是带孩子出门的时候，父亲母亲都应该尽量用布背兜背着宝宝，少用儿童座椅。那种可以让孩子紧贴在父母胸前的背兜就更好了。

亲情反应以及重新投入工作。现在，大部分产妇分娩后不久就要回到她们的工作岗位上去。经济上的需要和事业上的需要都给女性带来了巨大的压力。想找个值得信赖的人照顾孩子是很不容易的（请参见第三章“工作和孩子”部分）。除此之外，母亲们还经常会感到难过，因为她们觉得，自己正在失去宝宝生命中珍贵的前几个月的接触，她们还会担心，过早的分离会给宝宝带来不利的影响。

虽然宝宝在白天是由其他人看护的，但是他们与父母之间仍然会产生强烈的情感联系。对于宝宝来讲，如果父母能够在早晨、晚上、周末，或者半夜给他们慈爱和照顾，就能巩固父母与宝宝之间的亲情反应（关于孩子归属感的内容，请参见第三章“孩子需要什么”部分）。

我见过的许多母亲都在宝宝降生的最初几天就匆匆收敛了自己的情感，因为她们很快就必须跟孩子分开，她们想为那种情况作好准备。虽然这种自我保护反应是很自然的，但是它会强烈地压抑母亲的情感，也会严重地束缚母亲和孩子的关系。这种反应对父亲的影响要相对小一些，因为他们早就准备好随时奔向工作岗位了。

对于那些尚未做好心理准备，一想到恢复工作就会产生压力的母亲（还有父亲）来说，我的建议是，顺应你的心情。如果情况允许，你就可以把产假延长，虽然这样做会带来收入上的损失，但是总有一天你会因为做了这个决定而感到欣慰。孩子到了大约 4 个月的时候，大多数母亲都已经和她们的宝宝建立了稳固的关系，开始渴望在工作中跟成年人交往了。这时再去工作感觉就会好多了。

初期的感受

沮丧感。刚开始带孩子的时候，你可能会感到信心不足。这是一种十分正常的感觉，第一次带孩子的时候尤其如此。可能你也说不清楚到底哪里出了问题，就是觉得自己动不动就想哭。你还可能觉得某些事情有点不对头。

这种郁闷的感觉会出现在孩子出生之后的几天或者几个星期之内。最常见的时间就是产妇刚从医院回到家里的那段时间。并不是繁重的家务把新妈妈压倒了，问题的根源在于她的感觉。从此以后，她既要负责全部的家务，又要面对一份完全陌生的责任，也就是照顾孩子的生活和安全。那些过去每天都去上班的女性很可能会怀念同事们的陪伴。另外，产后的生理变化和激素变化也会在某种程度上影响母亲的情绪。

如果你开始感到沮丧或者灰心，那就尽量在头一两个月别让自己太劳累。要不时地从长时间照顾孩子的工作中解脱出来，如果你的孩子特别爱哭，那就更要抽空放松一下。你可以去散散步或者干点户外的活，可以找点从来没做过的事情或者以前没有完成的事情做一做，比如写作、绘画、缝纫和手工制作等。这些事情既有创造性，又能使人感到满足。你还可以去看看好朋友，或者约你的好朋友来看看你。这些活动都可以帮助你打起精神。一开始你可能什么事情也不想做。但是，如果你说服自己去做了，你的感觉就会好得多。不光是你自己，这对你的宝宝和家人都很重要。

你也可以跟你的伴侣谈一谈你的感受，同时也要作好倾听的准备。由于孩子占据了所有的关注，所以新爸爸常常会有一种被人抛弃的感觉。这时候，父亲们就会在感情上表现得很消极，或者在母亲们最需要支持的时候变得爱发牢骚和爱挑剔。尽管这不是有益的反应，但却是很自然的现象。每当感到无助的时候，母亲们就会生气、悲伤、沮丧，这当然只会把情况弄得更糟。如果夫妻双方想要避免这种恶性循环的话，最有效的办法就是在一起谈一谈。

如果有那么几天你提不起情绪，或者心情越来越差，你可能正受着所谓的产后忧郁症的折磨。“宝宝带来的不快”一般到3个月左右就会消失，而产后忧郁症则会一直持续下去。有10%~20%的产妇会患上真正的产后忧郁症。在很少的情况下，这种问题会发展得比较严重，有的产妇甚至会因此自杀。如果你或你的伴侣情绪波动很大，就要马上找医生咨询。如果是产后出现这种情况，那就得更加注意了。没有人确切知道产后忧郁症的病因，但是曾有过强烈忧郁表现的女性更容易患上这种疾病。

这不是你轻易就能讲得清楚的问题，所以你需要专业人士的帮助。你可以先和医生谈一谈，他可以给你推荐一位专业的精神健康专家。令人安慰的是，产后忧郁症是可以治愈的。交谈疗法和抗抑郁的药物都有很好的效果。任何一位新妈妈都不应该独自承受这个问题。

最初几个星期丈夫在家里的感受。有时候，丈夫对妻子和孩子会有一种很矛盾的感情，对此，他不应该感到奇怪。这种感情会在妻子怀孕期间、阵痛和分娩的忙乱阶段，以及回到家里之后出现。做丈夫的应该想到，他的情绪远不如妻子的心情那样紧张和混乱，尤其在突然回到家里的那段时间。她的内分泌正在经历着强烈的变化。如果这是她生的第一胎，她可

能无法控制自己的焦虑情绪。在一开始的时候，所有的婴儿都意味着对母亲体力和精神的高要求。

所有这些归结为一点就是，大多数女性都会在这个时候需要丈夫的大力支持。她们需要有人帮忙照顾新生儿和家里的大孩子，还需要有人帮助打理家务。此外，她们还需要耐心、理解、认可和关爱。有时候，丈夫可能觉得他的工作比较复杂，因为要是妻子累了或者心情不好，她就没有心思对丈夫的努力表示认可和感谢。实际上，她甚至还会很挑剔或者爱发牢骚。尽管如此，当丈夫认识到自己有多么重要的时候，他就不会去计较，而是会投入地去扮演他那个重要的支持者角色。

斯波克的经典言论

在家里的前几个星期，大多数新生儿的父母都会发现自己比平时更容易焦虑和疲劳。他们为孩子烦躁的哭叫声担心，怀疑哪里出了严重的问题。他们为孩子的每一个喷嚏、身上的每一个红点担心不已。他们甚至会踮着脚走进房间，看看孩子是否还在呼吸。也许是出于父母的本能，他们在这段时期对孩子有一种过分的保护意识。我想这是大自然的魔力，让世界上千万对新父母都能认真地担负起他们新的责任。即使有的父母可能还不太成熟，也不至于出现大的疏忽。对孩子多关心一点应该是件好事。好在，这种强烈的焦虑感都会渐渐地消失。

分娩后的夫妻生活

怀孕、阵痛和分娩过程可能会(在一段时间里)影响许多夫妻的性生活。在孕期快要结束的时候，性生活可能会不舒服，至少会由于体形上的变化而变得难以进行。分娩以后，通常都会有一段时间感到不适，那是因为你还需要一段时间的调节才能恢复到产前的状态。你的身体也需要时间来适应激素的变化、辛苦的劳动、睡眠的缺乏，以及照料新生儿的劳累。性生活可能被挤压得一连几天、几个星期，甚至几个月都过不上一次。

这段时间也可能是男人性欲不佳的时期，因为他觉得很劳累。对于有些男人来说，妻子在他们心目中的身份已经从情人变成了孩子的母亲，这种看法使他们很难把对方同性欲联系起来，于是就会产生各种深层的情感矛盾。比如，有的男人从小就受到“不是圣母，就是娼妓”的观点的熏陶，他们很难想象一个女人怎样才能既当孩子的母亲，又做自己的情人；这两

种情感似乎无法统一（这就好像我们有时甚至很难把自己的父母想象成有性行为的人，其实，我们本身就是父母性行为的有力证据）。

如果你明白自己的性生活需要慢慢地恢复，你就不会为目前暂时的缺乏而过分在意了。另外，你们不应该因为性生活的中断而中断一切亲密关系。要经常互相拥抱、亲吻，说句浪漫的话，充满欣赏地看上对方一眼，或者出其不意地送上一束花。

既要做成功的父母，又要成就美满的婚姻，重要的诀窍之一就是要在为人父母和生活的其他方面之间取得平衡。几乎所有的父母都在不久以后恢复了正常的性生活。最重要的是，即使在照顾新生婴儿最忙乱的时期，他们也没有忘记对彼此的爱恋之情。他们总是有意识地通过语言或者通过抚摸去表达这种爱意。试试下面的做法吧：朗诵一首诗给对方听，一起去散散步（不要带孩子），互相做做按摩，一起静静地冥想，一起安静地吃顿饭，经常拥抱和亲吻对方等。

孩子的照料

和善地对待你的宝宝。无论什么时候，只要你和孩子在一起，就要平静而友好地对待他。当你给他喂奶、拍他打嗝、帮他洗澡、穿衣服、换尿布、抱着他，或者只是在房间里陪他坐着的时候，他都会感觉到你们之间的深厚情意。当你紧紧地抱着他或是向他发出声音的时候，当你让他觉得你认为他是世界上最好的孩子的时候，你对他的爱都会促进他精神的成长。这种作用就如同乳汁会促进他的骨骼发育一样。这就是为什么我们成年人跟孩子说话时，都会本能地使用稚嫩的口气，还会对他们摇头晃脑，就连那些高傲而又孤僻的大人也会这样。

没有经验的父母经常会出现这样的问题——有时候，他们把照顾孩子的工作看得太严肃了，所以就会忘记享受其中的乐趣，也会失去某些东西。当然，我不是说只要孩子醒着，就得喋喋不休地跟他说个没完，也不必不停地抱着他摇来摇去或者逗着他玩。那样反而会使孩子感到疲劳，长此以往还会让他觉得紧张。跟孩子在一起时，你可以在多数时候静静地待着。当你抱着他的时候，一股舒服的暖流就会传遍你的胳膊；当你看着他的时候，脸上就会露出喜爱而慈祥的表情；当你和他说话的时候，你的声音也会变得柔和。这种温柔、随和的陪伴才是对孩子和你最有好处的。

新生儿的感官。宝宝一出生，他的所有感官就在不同程度地工作着（实际上，它们在出生前就已经开始

工作了)。宝宝的触觉以及对运动的感觉都已经发育得很好了——这就能解释为什么怀抱、捆束和摇动会对他产生这么好的安抚作用。新生儿也已经有了很好的嗅觉。在出生之前，婴儿们就能觉察到羊水里的气味，而且从很早开始，他们就能记住母亲的味道。

新生儿能够听到声音，只不过他们的大脑在处理代表声音的神经信号时速度会比较慢。如果你对着宝宝的耳朵小声说话，他会在几秒钟后才作出反应，因为他在寻找声音的源头。由于内耳发育结构的原因，婴儿们更容易听到高音的声响，也更喜欢又慢又悦耳的说话声——那正是父母对他们说话的自然的方式。

婴儿也能看到东西，但是他们非常近视。他们的眼睛在大约 23~30 厘米的距离内聚焦最好，差不多就是吃母乳时母亲的脸和他之间的距离。你能看出婴儿什么时候正在看你，如果你慢慢地左右移动你的脸，他的眼睛就会跟着你转。婴儿喜欢看别人的脸——我们从一开始就是社会性的生物。婴儿的眼睛对光线非常敏感，在正常照明的房间里，他们会一直闭着眼睛，当光线暗下来的时候，他们就会把眼睛睁开。

你的宝宝是独特的个体。照顾过不止一个孩子的父母都知道，新生儿有他们自己的个性。有的孩子非常安静，有的则更容易兴奋。有的孩子吃饭、睡觉和排便都很规律，也有些孩子不那么规律。有些孩子可以承受很多的刺激，还有些则需要更安静柔和，并且不怎么紧张的环境。当婴儿警觉起来的时候，他们就会睁着眼睛，显出聚精会神的表情，那是他们在接受周围世界的信息。有的婴儿可以长时间地保持这种灵敏的接受状态，一次可以长达几分钟；有的婴儿则会一会儿警觉起来，一会儿昏昏欲睡，再过一会儿又心烦意乱。照顾宝宝的时候，你就会知道应该如何帮助他保持警觉的状态。你可以跟他说话，抚摸抚摸他，或者和他玩耍，但是不要过度。你的宝宝也会越来越有经验，他会让你知道他什么时候想多玩一会儿，什么时候已经玩够了。这时候，你们就会像一个团队那样能够配合得很默契了。这个过程会在几周或者几个月内完成。

喂养和睡眠

喂养。关于喂养实在有太多的内容要说，所以本书的第二章专门为母乳喂养和人工喂养设置了独立的章节(从 186 页开始)。婴儿对母乳或者配方奶都能够很好地适应，但是母乳喂

养优点更多，对宝宝和母亲都有好处，所以在进行选择之前值得仔细地想一想。当你给孩子喂奶的时候，你抱着他，冲他微笑，还跟他说话，那就是你在滋养他的身体、他的头脑和他的精神。当一切进展顺利的时候，喂奶就会变成一件对孩子和你都十分美好的事情。有的孩子从一开始就能很好地吃奶，也有些孩子则要花上几天的时间才能慢慢地适应。如果吃奶问题持续的时间超过了一周，甚至在家庭成员和有经验的朋友的帮助下都难以解决，那就应该寻求专业人士的帮助（请参见 469 页）。

区分白天和黑夜。在婴儿的睡眠方面，父母面对的第一个问题就是昼夜颠倒。孩子似乎愿意在白天多睡觉，而他清醒的时间大部分都是在夜里。这个问题并不值得大惊小怪。婴儿不太在乎是白天还是黑夜，只要自己有奶吃，有人抱，身上暖和又干爽，他就什么都无所谓了。反正他在子宫里的时候就是很暗的，根本没有机会去适应昼夜的变化。

为了解决这个问题，我给所有的父母同样的建议：白天的时候多陪孩子玩耍，喂奶的时间一到就把他弄醒。如果你要陪着他玩，就在白天的时候进行。到了晚上就不要这样做了。天黑以后给他喂奶，一定要把他喂饱，而且尽量不要逗他玩。千万不要在晚上还把他弄醒了喂奶，除非孩子的身体状况要求你必须那样做。要让他从很小的时候就知道，白天是有趣的时候，而夜晚则是无聊乏味的。这样一来，到了 2~4 个月的时候，大多数婴儿都能调整自己的生活规律，白天睡得少，晚上睡得多。

孩子该睡多少觉？父母们经常问这个问题。当然，能回答这个问题的只有婴儿自己。有的婴儿似乎需要很多睡眠，有的则少得惊人。只要孩子吃得满意，感觉舒服，能呼吸到新鲜空气，睡觉的地方凉爽，就可以随他去，想睡多少就睡多少。

只要吃得饱，消化好，大多数婴儿在头几个月里都总是吃完就睡，睡醒了又吃。但是，也有少数婴儿从一开始就非常有精神，不爱睡觉，但也没有什么毛病。如果你的孩子就是这样，你也不需要采取任何措施。

随着孩子慢慢地长大，他醒着的时间就会越来越长，在白天睡得也会越来越少。你很可能会在某一天的傍晚第一次发现这个现象。再过一段时间，他在白天的大部分时间就不怎么睡觉了。每个婴儿都会养成自己的睡眠习惯，每天都在同样的时间段保持清醒。

睡眠习惯。许多婴儿都容易养成吃完奶就上床睡觉的习惯。也有的孩子晚上吃完奶以后非常愿意与人交流。你可以帮助孩子养成一个最适合全家人作息时间的习惯。

新生儿在哪儿都能睡着。到了大约三四个月的时候，最好能让他习惯在自己的床上睡觉，不要别人陪伴（除非你打算让孩子和你一起睡很长一段时间）。这是预防以后出现睡眠障碍的办法之一。如果孩子睡觉前希望大人抱着他摇来摇去，他就可能在几个月，甚至几年内都想得到这种享受。在夜里醒来的时候，他也会要求同样的待遇。

婴儿既能适应一个安静的家，也能习惯一个有着一般噪音的家。所以，一开始的时候根本没有必要在住处的周围踮着脚尖走路，也没有必要窃窃私语。对于婴儿和大一点的孩子来说，如果他们习惯了一般的家庭噪音和说话的声音，就基本都能在客人的说笑声中、音量中等的广播或者电视声中睡得很好。哪怕有人走进房间，他也不会醒来。但是，也有一些孩子对声音就显得非常敏感，一点小声响也会把他们吓一跳。如果周围很安静，他就会表现得很高兴。如果你有这么一个宝宝，就应该在他睡觉的时候保持安静，不然他就会不停地被惊醒和哭闹。

和你的宝宝一起睡。专家们对此经常有非常不一致的看法，有支持的也有反对的。我认为这是个人选择的问题。在全世界的很多地方，宝宝都和父母睡在一起。如果父母经常睡得很沉或者正在使用药物、毒品或者酒精，那就可能在翻身时压到宝宝，导致宝宝的窒息。但是我想，对于大部分父母来说，这种事情发生的可能性是非常小的。还有一种更常见的情况，那就是父母因为老是想着他们身边的婴儿，所以整宿都睡不好觉。没有证据表明是否一起睡会影响婴儿的生理或者精神健康，所以你完全可以按照自己认为合适的方式去做。如果你和宝宝一起睡，那就一定要遵循后文的安全提示。

只要父母不走远，能够保证孩子一哭就能听到，那么，从婴儿出生的那一刻开始，就可以让他独自在房间里睡觉。在这种情况下，你可以买个不太贵的婴儿监听器来监听孩子的情况。如果你想让孩子在你的房间睡觉，那么2~3个月的时候正好合适，因为这时他已经可以整夜不醒，也不再需要太多的照顾了。到了6个月的时候，如果孩子基本上都在父母的房间里睡觉，他就会依赖这种方式，不愿意在别的地方睡觉了。到时候，你再想让他改变习惯，到一个独立的房间里睡

觉，就会很困难。当然了，那也并非不可能。

仰卧还是俯卧？这个问题曾经引起过激烈的争论。但是现在没有人再争论了。如今的口号是“睡觉要仰卧”。如果没有什么身体上的原因，所有的婴儿睡觉时都应该采取仰卧的姿势（面朝上）。仅仅是把睡觉姿势由俯卧变为仰卧的这一举措，就把死于婴儿猝死综合征（SIDS）的婴儿数量减少了50%。（向你的医生或者护师询问一下，看看是否有必要让你的孩子俯卧或是侧卧。）

为什么要做这种改变呢？原因在于，有很多研究已经证明，当婴儿仰卧着睡觉的时候，患婴儿猝死综合征的危险就会减少。而且面朝上睡觉似乎对健康的婴儿没有什么坏处。对大多数婴儿来讲，如果他们还没有适应另一种睡姿，他们就很容易采取仰卧的姿式。侧卧的姿势也不像仰卧那么安全，因为侧卧的婴儿常常会翻过身来趴着睡。所以，你从一开始就应该让孩子仰卧着睡觉。那些总是面朝上躺着的孩子有时会把头的后部压平，所以，在宝宝醒着的时候，你可以看着他，让他肚子朝下趴一会儿。这是缓解这种情况的好办法。

备忘清单：睡眠安全提示

一定要让婴儿仰卧着睡觉（面朝上），除非医生建议他采用别的姿势。

拿开带绒毛的柔软毯子、枕头、填充玩具，以及其他布制的东西——它们会增加窒息的危险。

要用有安全认证的摇篮、合睡床、婴儿床（请参见第30页）。如果有疑问的话，找一个像《消费者报告》这样的著名检测服务品牌，或者通过美国消费品安全委员会（the U.S. Consumer Product Safety Commission）的网址www.uspsc.gov查证。

不要给你的宝宝穿得或盖得太多，太热的话会增加婴儿猝死综合征的危险。

不要让你的孩子吸二手烟，间接吸烟会增加婴儿猝死综合征的危险，而且还会带来其他的危害。

哭闹和安抚

他为什么哭？这是个重要问题，如果你是第一次照顾孩子，这个问题就更重要了。婴儿的哭闹跟大一点的孩子不同，这是宝宝唯一的表达方式，所以含义很多，不仅是因为疼痛或者伤心。随着宝宝的成长，哭闹就不是什么大问题了，因为大一些的孩子就不那么爱哭了，而且父母也能知道孩子的需要，所以也就不那么担心了。

但是，在最初的几个星期里，莫名其妙的问题会不断地钻进你的脑海：他是不是饿了？是不是尿湿了？他是不是哪里不舒服？是不是病了？是消化不良吗？还是他觉得寂寞了？父母很难想到孩子会因为疲劳而哭闹。然而，这恰恰是孩子哭闹的最常见原因之一。

有的时候问题很好解决，但是也有很多哭闹不那么容易解释。事实上，到几个星期大的时候，几乎所有的婴儿——特别是第一胎的宝宝——都会进入一个烦躁不安的时期。虽然我们可以给这个时期命名，但却不能准确地对它作出解释。当这种哭闹只在傍晚或者下午有规律地出现，可能是由肠痉挛引起的。肠痉挛有时跟腹胀和排气有关。如果宝宝一到白天或者晚上的某个时间就会哭闹，我们只能叹口气对自己说，在这个阶段他就是一个烦躁型的孩子。有的孩子哭起来异常激烈，而且又踢又踹，有人把这样的孩子叫做惊厥型婴儿（不同于“机能亢进”，后者经常用来描述大孩子的表现）。

即使是健康的婴儿也会在前 3 个月内出现烦躁和无法安慰的哭闹。这种情况一般会在前 6 周左右变得越来越严重，然后就慢慢地减弱。和美国的婴儿相比，那些工业欠发达国家的孩子出现烦躁的阶段普遍较短，但也还是会出现。从出生到大约 3 个月的这段时间，婴儿的神经系统和消化系统都没有成熟，还处在适应外界环境的时期。但是，也有些婴儿要比其他孩子更难顺利地适应这个过程。

最让父母头疼的事情莫过于面对一个哭闹不止、无法安抚的小婴儿。所以一定要记住，宝宝最初几周的过度哭闹只是暂时现象，并不意味着什么严重的问题。如果你很担心（谁能不担心呢），就让医生给你的宝宝仔细地检查一下，也好打消你的疑虑。如果需要的话，还可以再检查一次。另一个需要牢记的问题就是，想通过摇晃孩子来止住哭闹的做法是非常危险的。这一点非常重要，值得反复强调。更多关于哭闹得无法安慰的婴儿（肠痉挛）的内容，请参见 78 页。

找出原因。人们曾经认为好母亲都能区分孩子的不同哭声，而且知道如何做出反应。但是在现实生活中，哪怕是非常出色的父母，基本上也无法靠声音来分辨不同的哭声。所以，他们会针对不同的情况，试着做出不同的反应，来推测孩子哭闹的原因。这里有一些可能的原因仅供参考（同时可以参照 53 页的备忘清单）：

- 是因为饿了吗？不管你是按照固定时间喂奶，还是根据孩子的需

要给他喂奶，都会逐渐了解孩子的生活规律——比如在一天当中，他什么时候可能想多吃一点，什么时候会早早地醒来等。有些孩子根本不会形成有规律的习惯，那就更难推测他在什么时候需要什么了。比如说，孩子一天当中的最后一顿饭只吃了平时的一半，他就很可能在一个小时之后醒来哭闹，而不是像往常一样要3个小时以后才睡醒。当然，有的时候孩子虽然比平时吃得少很多，但还是会一直睡到下一次吃奶的正常时间。可是，如果孩子吃得和平时一样多，却不到3个小时就醒来哭闹，这就不太可能是饥饿引起的了。

● 他想吸吮手指或奶嘴吗？对于婴儿来说，就算吃不到母乳或是配方奶，吸吮的动作本身也是令人安慰的。如果你的孩子烦躁不安但又确实吃饱了的话，你就可以给他一个橡皮奶嘴，或者鼓励他吸吮自己的手指头。大多数婴儿在最初几个月都会举起手指吸吮着玩，然后他们会在1~2岁之间的某个时候自己改掉这个习惯。早期的吸吮不会形成对奶嘴的长期依赖（更多关于橡皮奶嘴的内容，请参见37页）。

● 会不会由于孩子的饭量增长了，原来的定量不够吃？或者因为母亲的奶水变少了，孩子吃不饱？婴儿的饭量不会一下子就超过原有的定量。如果奶水不够，他就会一连几天比平时花更多的时间吸吮母乳，或者每次吃配方奶的时候都把瓶子吃得干干净净，然后还要四处张望，想再多吃一点。他还会比平时醒得早些，但是不会太早。大多数情况下，他都是在连续好几天饿得提前醒来之后，才开始在吃完奶的时候哭闹。

● 他需要让人抱抱吗？小婴儿特别需要有人抱一抱、摇一摇，当他在身体上感到了安全的时候，才会平静下来。有的孩子在紧紧裹着的时候，或者包在温暖舒适的毯子里，胳膊无法活动的时候，就能感到安慰，从而缓解哭闹。包裹和摇动之所以会有这种舒缓情绪的作用，可能是因为它们重新创造了子宫里那种熟悉的感觉。白噪声[①]——比如吸尘器的声音、收音机的静电声，或者父亲母亲发出的“嘘嘘嘘”的声音——也可以起到类似的舒缓作用。

● 孩子是否因为排泄而哭闹？大多数婴儿似乎并不在乎这些，尤其是那些小婴儿。但是也有些宝宝对此比较挑剔。检查一下尿布，该换就换。如果他用的是尿布，就要检查一下安全别针，看看孩子是否被扎着了。虽

① 白噪声，功率在整个频率范围内均匀分布的噪声。

然这种情况十分少见，但还是得看一看，确保万无一失。另外，还要看一看是否有头发或者线头缠住了他的手指或脚趾。

● 是消化不良吗？有个别孩子消化奶水的能力比较差，每次吃完奶以后都会哭闹一两个小时，因为这时胃肠正在消化奶水。如果是母乳喂养，母亲就应该考虑改变一下自己的饮食——比如，减少奶或者咖啡的摄入。如果孩子吃的是配方奶，就可以请教一下医生或者护师，看看是否有必要改喂其他的奶粉。有些研究者发现，改用能降低过敏反应的配方奶可以减少许多婴儿的哭闹；也有一些专家认为，只要不出现其他的过敏反应，比如皮疹，或者家族性的食物过敏症，就不应该采用这种办法。

● 是否因为胃部灼热？多数孩子都会出现呕吐，有些还比较严重。当奶从胃里涌上来时，有的孩子会感到疼痛，因为胃酸会刺激食道（从胃到口腔的管道）。由于胃部灼热而哭闹的孩子吃完奶以后立刻就会呕吐，这时候奶还停留在胃里呢。在这种情况下，即使你已经给孩子拍过后背顺过气，也得试着再拍一拍让他打嗝。如果这种哭闹经常出现，你就应该跟医生或护师讨论这个问题。（医学上把这种问题称为胃食管返流症，或者GERD；具体内容请参见93页。）

● 孩子是不是生病了？有的时候，孩子哭闹就是因为他们觉得不舒服。一般来说，孩子生病之前都会变得爱发脾气，到后来才会表现出生病的明显症状。除了哭闹以外，往往还有一些症状可以提醒你孩子病了——比如流鼻涕、咳嗽或者腹泻等。如果你的孩子不仅哭得十分伤心，而且还有其他生病的症状，或者从总体的精神状态、行为举止或者神情气色上都和平常不一样，那就要给他测量一下体温，还要打电话给医生或者护师寻求帮助。

● 他是不是被宠坏了？虽然大一点的孩子可能被宠坏，但是你可以放心，在最初的几个月里，你的宝宝不会仅仅因为被惯坏了而哭闹。一定是有什么事让他心烦了。

● 是不是他太累了？有些小婴儿似乎生来就不会安安稳稳地入睡。他们每次到了该睡觉的时候就会变得紧张。那是因为他们在入睡以前总会出现某种低落的情绪，所以他们就会哭闹。有些孩子哭起来不顾一切，声嘶力竭。然后，他们会慢慢地或者突然地停止哭闹，酣然睡去。对于小一点的婴儿来说，如果他不能按时睡觉，或者因为和陌生人在一起，或者到了一个陌生的地方，又或者被父母逗弄得兴奋时间过长，他们就会变得紧张而又易怒。这些情况非但不能帮助他

们入睡，反而会导致睡眠障碍。如果父母或者陌生人还想安慰他们，和他们继续玩耍、交流，或者摇来摇去，那就只会把情况搞得更糟。

所以，要是你的宝宝已经吃了奶，换了尿布，可是到了睡觉的时候却还在哭，那么你首先应该推断他只是累了，应该把他放到床上让他睡觉。如果他还是哭，你就可以试着让他一个人待几分钟，以便给他个机会自己安静下来。

还有些孩子过度疲劳以后，能够在轻缓的运动中很快安静下来——比如推着他在摇篮里前后摇晃，在童车里摇晃，或者抱在你的怀里或者背着慢慢地走动。在昏暗的房间里效果会更好。婴儿偶尔会反常地紧张，遇到这种情况，你也可以试着抱着他走一走或者摇一摇。在这方面，婴儿摇篮有时候是很管用的。有的父母会把孩子放在婴儿座椅上，再把座椅放在烘干机上，然后启动机器。烘干机的声音和震动也可以让孩子感到安慰。我建议你一定要把孩子捆扎得安全而又牢靠，还要用胶带固定好座椅，免得它因为震动而滑落到地板上。但是你不能总指望用这种激烈的方式帮助孩子入睡。这样容易使孩子对此越来越依赖，他们还会不断地要求你提供这些待遇。（关于肠痉挛的章节从 78 页开始，有更多针对难以安慰的婴儿的内容。）

备忘清单：安慰婴儿哭闹的提示

喂奶，或者给他一个橡皮奶嘴。

换尿布。

抱起来，裹紧了摇一摇，或者晃一晃（绝不要震动）。

制造一些白噪声（吸尘器的声音、收音机的静电声，或者嘘声）。

把房间的光线调暗，减少对孩子的刺激。

安下心来，告诉自己宝宝很好，而且你已经把能做的都做了。休息一下，也让宝宝有机会自己平静下来。

尿布的使用

给宝宝做清洗。换下湿尿布的时候，不必给孩子冲洗。你可以用棉球或者毛巾蘸着清水给他擦拭，也可以用纸巾蘸着婴儿洗液给他擦拭，还可以用湿纸巾。在商店购买现成的湿纸巾十分方便，但它们可能含有香精或者其他化学成分，有时还会引起尿布疹。给女孩做清洁的时候，一定要从前往后擦洗。给男孩换尿布的时候，要先把另一块尿布搭在他的生殖器上，等你一切就绪的时候再拿开。这样就不至于在你还没给他包好尿布时被他尿了一身。让宝宝的皮肤在空气中晾一晾是很有好处的。换完尿布以

后一定要用肥皂和清水把手洗干净，因为这样可以预防有害细菌的扩散。

何时换尿布？大多数父母都在把孩子抱起来喂奶的时候换一次尿布，然后把孩子放回床上之前再换一次。忙碌不堪的父母们发现，如果每次喂奶时只换一次尿布——一般在喂奶之后进行——就可以节省时间，还能减少洗尿布的麻烦，因为孩子经常会在吃奶的时候排便。大多数婴儿对湿尿布都没什么反应，但是也有些孩子对此极为敏感，所以更需要经常地更换。如果孩子盖得很暖和，湿尿布就不会感觉凉。湿的衣物只有暴露在空气中才会变凉，因为水分的蒸发会带走热量。

一次性纸尿裤。如今，大多数父母都会选用一次性纸尿裤，不仅因为方便，还因为纸尿裤可以吸收更多的尿液。一次性纸尿裤的吸湿性能很好，所以看上去比较干爽。但即使这样，纸尿裤也要像棉尿布一样勤换。如果你选择了尿布服务，那么使用棉尿布的费用和购买纸尿裤的费用就差不了多少。在家里洗尿布可以节省一部分开支，但是要付出更多的劳动。为了减少木头纸浆的消耗，也为了减少垃圾填埋的压力，有些家庭会选用棉尿布。一次性纸尿裤的生产商已经进行了改进，纸尿裤对于环境的危害已经被降低到不高于棉尿布的水平。吸收能力超强的新型纸尿裤偶尔会出现破裂，里面会漏出一些凝胶似的东西（吸收液体的材料）。有些父母误以为这种材料是用来杀虫的，甚至认为它会引发皮疹，其实这种东西没有什么危害。

棉尿布。如果你选择了尿布服务，就会每周收到他们寄来的一包干净的尿布。如果你自己准备尿布，自己清洗，就会需要至少几十条尿布。虽然你省了一些钱（买尿布的花销还不到尿布服务价格的一半），但却需要投入很多的时间和精力去干这些活。很多父母都喜欢事先叠好的尿布。这种尿布用尼龙搭扣粘合在一起。如果你喜欢老式的尿布，就要在使用的时候注意两件事情：第一，要在最容易尿湿的地方垫得厚一些；第二，不要把孩子的两腿之间塞得满满的，使两条腿叉开老远。

对于正常身长的婴儿，你可以用普通大小的正方形尿布或者长方形尿布，按照下面的图示折叠：首先折成 3 层的长条，然后从一端折起 1/3。这样，有一半尿布就是 6 层，另一半则是 3 层。男孩的身前需要双倍的厚度。如果女孩是趴着的，那么较厚的一端也要放在身前（当然不是指睡觉

的时候，而是说玩耍的时候）。如果女孩仰卧，那就放在身后。别别针的时候，先要把两根手指伸到尿布和孩子中间，免得扎着孩子。使用前可以先把别针往肥皂上戳一戳，这样更容易穿透尿布。

过去，父母们会给孩子穿上防漏尿裤，避免床单被尿湿（也为他们自己减少麻烦）。如今的尿布裤是由高科技的透气材料制成的，可以让更多的空气在宝宝的臀部循环（这一点能够真正缓解尿湿，从而减少尿布疹的生成）。但是，它们并不是百分之百防水，所以会有一点渗漏。解决这个问题的办法就是使用两块尿布。你可以把第二块尿布给孩子围在腰上，像系围裙那样，然后再用别针别住。你还可以把它叠成长条，顺着第一块尿布的中央垫好。

尿布的洗涤。要准备一只带盖子的提桶，装满水，尿布一换下来，就马上放进去。如果在每 4.5 升的水里加入半杯硼砂或者漂白剂，就能有效地祛除污渍。换下沾有粪便的尿布时，先要用刀把粪便刮到便池里，或者用手抓住尿布（一定要抓牢），在卫生间里用水龙头冲洗。每次洗完尿布的时候都要把尿布桶刷一遍。（当然，如果你选择了尿布服务，就只要把尿



布连同上面的污物一齐扔到他们提供的塑料桶里就行了。尿布服务公司会取走塑料桶，给你留下一大袋干净的尿布。）

尿布可以放在洗衣机或者洗衣盆里清洗，要使用温和的肥皂或者洗涤剂（先把肥皂溶解），漂洗 2~3 遍。漂洗的次数要看水是否已经变清，孩子的皮肤是否比较娇嫩。如果孩子的皮肤不太敏感，冲洗两遍基本上就可以了。如果发现孩子长尿布疹，你就要格外注意——至少在皮疹出现的时候要采取专门的措施。或许还需要定期采取措施（请参见第 96 页）。

如果尿布（或者别的衣物）变硬了，吸湿性能下降，或者被肥皂里的沉积物弄得发黄（就像澡盆里的垫子一样），一般可以用净水器把衣物软化，同时祛除那些沉积物。但是不要使用织物柔顺剂——因为它会在织物上留下一层保护膜，从而降低尿布的吸水性。

排便

胎粪。出生后的一两天之内，婴儿会排出一种黏稠而又细腻的黑绿色粪便，这被称为胎粪。以后孩子的粪便才会逐渐变成棕色和黄色。如果婴儿在第 2 天结束时还没有排大便，就应该向医生报告。

胃－结肠反射。多数宝宝吃完奶很快就想排便，这是因为胃里装满食物以后会对肠道产生从上到下的刺激。这种连带反应叫做胃－结肠（即 gastrocolic，其中 gastro 是“胃”的意思，colic 是“肠”的意思）反射。早饭以后人们最容易产生排便的感觉，就是因为在一夜的休眠之后，胃肠的活动又开始了。

有时候，在最初的几个月里，这种胃－结肠反射最为活跃。吃母乳的婴儿更是如此，每一次吃完奶都会排便。令人不方便的是，还有个别婴儿只要一吃奶就会使劲地排便。虽然排不出什么来，但他还是在使劲。只要含着乳头，他就会不停地使劲，以至于连奶都吃不成。在这种情况下，你可以先停下来等 15 分钟。先让孩子的肠道稳定下来，然后再试着喂奶。

吃母乳的宝宝。母乳喂养的宝宝每天排便的次数可能很多，也可能很少。在前几个星期里，多数婴儿一天都要排好几次大便，有的甚至每次吃完奶以后都要排便。大便的颜色一般都是浅黄色的，可能很稀，呈面糊状或小颗粒状，还可能带有黏液。这时的粪便一般都不会很硬。

在 1~3 个月的时候，许多喂母乳的婴儿排便次数都会明显减少（发

生这种变化的原因在于，母乳非常容易消化，没有多少剩余的东西可以形成大便）。从此以后，有的孩子就开始一天只排一次大便，还有的隔天才排一次，甚至还有更少的。那些从小就认为人必须每天排便的父母要放轻松，只要孩子感觉良好，就没有什么可担心的。吃母乳的宝宝即使每两三天排便一次或者更少，他的大便也会是比较软的。

吃配方奶的宝宝。用配方奶喂养的婴儿，最初每天会排便 1~4 次（也有个别婴儿每天排便可能多达 6 次）。随着宝宝不断长大，他每天的排便次数就会逐渐减少到 1~2 次。吃配方奶的婴儿排出的大便一般都呈糊状，浅黄色或者棕黄色。但是，有的婴儿排出的大便总像是炒得很嫩的鸡蛋一样（凝块中夹杂着稀溜溜的物质）。如果宝宝的大便很好（软而不稀），而且孩子并没有不舒服的表现，体重增长也很正常，那么排便的次数和颜色就都不重要了。

吃牛奶的婴儿最常见的排便障碍就是便秘。这个问题会在第 634 页进行讨论。还有个别吃配方奶的婴儿，他们前几个月的大便会呈稀散、绿色的凝乳状。如果孩子的大便总是有点稀散，但是他感觉很好，体重增长也正常，而且医生或者护师都没有发现孩子有什么问题，那么，大便稀散的问题就可以忽略。

排便困难。有的孩子虽然排便次数不多，但是两三天以后他们就开始经常使劲，好像排不出大便一样。但是，大便排出来以后还是软的。这种情况不属于便秘，因为大便并不是又干又硬的。我认为问题的根源在于孩子的协调性不好。孩子的一组肌肉用力向外推，而另一组肌肉却在往里收，所以尽管使了半天的劲，却没什么效果。随着孩子神经系统的发展，这个问题就会得到解决。

有时候，可以在每天的饮食里加入 2~4 汤勺的李子酱或者滤过的李子汁，这样一般都能帮助宝宝增加排便的次数。即使宝宝还不需要固体食物，你也可以这样做。这种情况根本不用服药，而且最好不要使用栓剂或者灌肠剂，否则孩子的肠道可能对它们产生依赖。还是用李子或者李子汁来解决这个问题吧。

大便的变化。现在你知道了，即使婴儿的大便总是跟别的孩子有点不一样，只要他们都感觉很好，就没有什么问题。但是，如果孩子的大便发生了很大的变化，就可能意味着出现了问题，应该向医生或者护师说明情况。举例来说，无论是吃母乳的婴儿

还是吃配方奶的婴儿，他们的大便都可能是绿色的。如果大便总是绿色的，孩子也很好，那就没有什么可担心的。如果他们的大便原来是糊状的，后来变成了块状，有点稀散，而且排便次数也有所增加，这就可能说明孩子的消化有问题，或者肠道出现了轻微的感染。如果孩子的大便变得很稀，颜色发绿，排便次数频繁，大便的气味也发生了变化，几乎就可以断定，孩子的肠道有炎症，只是程度轻重的问题。

一般说来，排便次数的增减和大便状态的变化要比大便颜色的变化更重要。暴露在空气里的大便可能会变成棕黄色或者绿色。这一点都不重要。

孩子腹泻的时候，大便里会经常带有黏液，这就表示肠道有炎症。类似的症状也可能出现在消化不良的时候。这种黏液可能来自消化道的上部——比如来自患感冒的宝宝或者健康新生儿的喉咙和气管，有些婴儿在出生后的前几个星期也会产生很多黏液。

如果在孩子的食物中加入一种新的蔬菜（不经常吃的蔬菜），它随着大便排出来的时候，会有一部分看上去和刚吃下去的时候一样。如果这种蔬菜还引起了类似发炎的症状，比如带有黏液的腹泻，那么下一次就应该少给孩子吃这种蔬菜。如果没有发炎的迹象，就可以继续给他吃同样的分量，甚至可以逐渐增加一些，直到孩子的肠胃适应了这种蔬菜，能更好地消化它为止。需要提醒的是，甜菜会让宝宝的大便完全变成红色。

大便上的血丝一般都是由大便干燥导致的肛裂出血造成的。出血本身并不要紧，但还是应该找医生看一看，以便迅速地治好便秘。

大便里大量带血的现象很少见。如果有，原因可能是肠道畸形、严重腹泻或者肠套叠（请参见第 631 页）。遇到这种情况应该立即请医生，或者马上把孩子送到医院。

洗澡

什么时候洗澡？多数宝宝洗过几个星期的澡以后就会喜欢洗澡。所以，洗澡的时候不要着急，要和孩子一起享受这种乐趣。在最初的几个月里，给孩子洗澡的最佳时间就是在上午喂奶之前。其实，在任何一次喂奶之前都可以——但是不要在喂奶之后，因为你会希望孩子在这个时候睡觉。到孩子适应了一日三餐的时候，你就可以把洗澡的时间改到午饭之前或者晚饭之前。孩子再大一点，他吃完晚饭以后就可以玩一会儿。这样的话，晚饭以后给他洗澡会更好一些。如果他的晚饭吃得很早，那在晚饭后洗澡就

更好了。洗澡的房间要温暖适宜，如果必要，可以在厨房里进行。

海绵浴。虽然有人每天都要泡一个澡或者洗个海绵浴，但是实际上，只要孩子的屁股周围和嘴巴周围很清洁，完全可以一个星期只洗一两次。在不洗全身浴的时候，你可以用海绵给他擦洗一下垫尿布的部位。因为新父母没有经验，所以刚开始使用浴盆的时候肯定会很紧张——小宝宝看起来是那么无助，他四肢柔弱，身体打滑，打完肥皂以后就更滑了。另外，婴儿刚开始在盆里洗澡的时候也会感到很不自在，因为他在浴盆里得不到很好的支撑。所以，你可以先用海绵给他擦洗几个星期，等到孩子感到安全以后，再把他放到盆里洗澡。如果你愿意的话，还可以多等一段时间。大多数医生都建议，在婴儿的脐带没有干燥脱落之前不要给他进行盆浴。这样做是有道理的，但即使脐带真的沾湿了也没有什么关系。

用海绵给婴儿擦洗的时候，可以把他放在桌子上，也可以放在你的大腿上。你可能需要把一块防水的材料铺在婴儿身下。如果你使用硬面的桌子，上面就应该铺好垫子（比如大枕头、折叠起来的毯子或者被子等），这样一来，婴儿就不那么容易翻滚了。婴儿特别害怕翻滚。头和脸要用温水和毛巾擦洗。每个星期用肥皂洗头一两次就可以了。在需要的地方或者必要的时候，可以用毛巾或者手给他轻轻地擦上一点肥皂。然后，用干净的毛巾把他身上的肥皂擦干净，至少擦上 2 遍。要特别注意擦洗有褶皱的部位。

为盆浴作准备。在开始洗澡之前，一定要把需要的东西都放在手边。如果忘了拿毛巾，你就只好抱着湿淋淋的婴儿去拿了。把你的手表摘掉，再扎上一条围裙，不要把你的衣服弄脏了。然后再准备好下列物品：

- 肥皂
- 浴巾
- 毛巾
- 必要时用来擦鼻子和耳朵的脱脂棉
- 润肤露
- 衬衣、尿布、别针和睡衣

你可以在脸盆里、洗碗盆里、厨房的水池里，或者塑料浴盆里给宝宝洗澡。有些浴盆里有海绵衬垫，有助于固定孩子，让他保持适当的姿势。用普通的浴缸洗澡时，大人往往会累得腰酸腿痛。为了让你自己舒适一点，你可以把洗碗盆或者小浴盆放在桌子上，或者放在别的比较高的东西上面，就像理发师那样。你也可以坐在凳子上，在厨房的洗涤池里给宝宝洗澡。

洗澡水的温度应该和体温差不多（32.2℃ ~37.8℃）。温度计可以让缺乏经验的父母感到踏实，但实际上不用温度计也可以。每次都要用你的肘部或者手腕来测试水温，应该感觉温暖舒服，而不是很烫。一开始要用少量的水，3~5 厘米深即可。当你能够稳妥地抱着孩子的时候，就可以多加一些水了。为了防滑，你可以在给孩子洗澡的时候，把毛巾或者尿布搭在澡盆的四周。

给宝宝洗澡。抱住孩子，让他的头枕在你的手腕上，再用同一只手的手指牢牢地抓住他的大臂。先用一条柔软的毛巾给孩子洗脸，不打肥皂。然后给他洗头，每个星期只要用一两次肥皂就可以了。打完肥皂以后，用一条湿毛巾把头上的肥皂沫擦掉，要擦洗 2 遍。毛巾不要太湿，否则肥皂水就会流进孩子的眼睛里产生刺痛。（有一些婴儿专用的洗发液，它们不像普通洗发水那样刺激眼睛。）然后，你就可以用毛巾或者你的手给孩子清洗其他部位了，比如身上、胳膊和腿。女孩的大阴唇中间要轻轻地擦洗。（请参见第 64 页，了解割除了包皮的阴茎和未割除包皮的阴茎的清洗方法。）擦肥皂的时候，擦在手上要比往毛巾上擦省事得多。如果孩子的皮肤比较干燥，那就尽量不要用肥皂，一个星期用一两次就行了。



如果你觉得紧张，怕把宝宝掉到水里，那就可以把他抱在大腿上，或者放在桌子上擦肥皂。然后用双手把他抱紧，放到浴盆里冲洗。冲洗之后再用一条柔软的浴巾擦干。擦的时候，要采取蘸的方法，不要揉搓。如果婴儿的脐带还没有完全脱落，洗过盆浴之后一定要用棉球把它彻底擦干。

润肤露。洗完澡给婴儿涂润肤露的时候很好玩，婴儿也喜欢。但是，在多数情况下，根本没有必要给孩子涂润肤露。如果宝宝皮肤干燥，或者有点尿布疹，擦一点润肤露会有一定的好处。婴儿护肤油和矿物油更要少用，因为它们有时会引起轻微的皮疹。含有滑石成分的婴儿爽身粉一定不要使用，因为一旦吸进身体里，就会给肺部带来危害。纯粹用玉米淀粉制成的婴儿爽身粉同样好用，而且更加安全。

身体各部分

皮肤。新生儿可能会长各种斑点和疹子，其中大多数都能自行消失，或者会淡化得几乎看不出来。然而，有的疹子的确是某些疾病的征兆，因此，如果宝宝长了不常见的疹子，一定要向医生或护师咨询。更多关于疹子（包括尿布疹）和胎记的内容，请参见第 67 页。

耳朵、眼睛、口腔和鼻子。婴儿只需要清洗外耳和耳道的入口处，耳道的里面不要洗。不要使用棉签（它只能把耳屎推得更深），用毛巾就可以了。耳屎是在耳道里形成的，它的作用是保护和清洁耳道。眼泪会不停地冲刷眼睛（而不只在宝宝哭的时候）。这就是为什么在眼睛健康的时候不必用眼药水冲洗眼睛。口腔一般不需要专门的护理。

鼻子有个非常好的自洁系统，可以保持自己的清洁。鼻腔的内壁长满了看不见的绒毛，它们不停地把黏液顺着鼻腔向下疏导，最终汇集到多毛的鼻孔处。这时，鼻涕就会刺激婴儿的鼻子，婴儿就会打喷嚏，或者会用手把鼻涕揉出来。洗完澡给婴儿擦身体的时候，你可以先把干结的鼻涕泡湿，然后再用洗脸毛巾的一角轻轻地把它擦出来。如果擦鼻子的时候婴儿表现得不耐烦，那就没有必要和他较劲了。

有些时候，特别是在房间里有暖气的时候，婴儿的鼻孔里会积存很多干结的鼻屎，它们会阻住呼吸道的一部分，从而影响婴儿的正常呼吸。在这种情况下，每次吸气都会使婴儿的胸肋下缘向里收缩。大一点的孩子或者成年人都会用嘴呼吸，但是多数婴

儿都不会张嘴呼吸。请参见 590 页，了解疏通阻塞的鼻孔的方法。

指甲。在宝宝睡着的时候给他剪指甲是最方便的。指甲刀比指甲剪好用。如果你用锉刀把指甲磨平，当宝宝挥舞小手的时候，就不会有尖利的边缘划伤他的脸。指甲锉还不会夹到他的手指尖。如果你一边锉着宝宝的指甲一边唱歌，那么剪指甲这项常规的工作就会变得很有乐趣了。

那个软软的地方（囟门）。婴儿头顶上那个柔软部位是颅骨还没有长合的地方。囟门的大小因人而异。如果孩子的囟门比较大，你也不必担心，而且，它肯定比较小的囟门长合得晚。有些孩子的囟门在 9 个月的时候就已经长合了，也有些宝宝直到 2 岁囟门才会完全闭合。而囟门闭合一般的时间都是在宝宝 12~18 个月之间。

父母们都怕碰到这个软软的部位，担心会出危险。其实这种担心是没有必要的。囟门由一层像帆布一样结实的膜覆盖着，一般的触摸不会伤着婴儿。在光线好的时候，你还能看见囟门的搏动，其频率介于呼吸频率和心跳频率之间。

肚脐的愈合。在子宫里的时候，婴儿是通过脐带中的血管获得营养的。他们一出生，医生就会将脐带结扎，并且在靠近婴儿肚皮的一端把它剪断。剩下的一小截脐带会慢慢地萎缩，最终从身上脱落。这个过程一般会在两三个星期结束，也有的需要更长时间。

脐带脱落以后会留下一个稚嫩的伤口，还需要几天或者几个星期才能完全愈合。这个伤疤必须保持洁净和干燥，防止感染。如果保持干燥，上面就会长出一块硬痂，起保护作用，伤口完全后愈合后硬痂才会脱落。肚脐不需要遮盖，因为这样会更干燥一些。脐带脱落以后，婴儿就可以进行盆浴了。洗完澡以后，要马上用毛巾的一角把它拭干。如果你喜欢，用棉球也可以。在伤口完全愈合之前都要这么做。脐带脱落的前几天，肚脐可能会出血或者有液体渗出，这种现象可能会一直持续到脐带脱落、伤口完全愈合为止。如果尚未愈合的肚脐上的硬痂被衣物刮掉了，可能会出一两滴血。这点血对婴儿没有任何影响。

为了不弄湿肚脐，应该把尿布系在婴儿的肚脐下面。如果尚未愈合的肚脐伤口变得潮湿，而且有脓水流出来，那就必须更加认真地保护它，不要让尿布再把它浸湿。另外，还要每天用棉签蘸着酒精清洗肚脐周围有皱褶的地方。如果伤口愈合得很慢，嫩伤口就可能变得凹凸不平，长出所

谓的“肉芽”，但是这没有什么关系。在这种情况下，医生可能会使用一种保持干燥和促进愈合的药物。

如果肚脐和周围的皮肤变得发红，或者流出有臭味的脓水，或者这两种症状同时出现，那就说明可能发生了感染。你应该立即和医生或者护师联系，因为这种感染可能会发展成十分严重的问题。

阴茎。包皮是婴儿出生时包裹在阴茎头部（龟头）的套状皮肤。包皮前端的开口足以让婴儿把尿排出去，但是又小得足以保护阴茎口（尿道）不患尿布疹（请参见第636页，“阴茎末端的疼痛”）。孩子慢慢长大，包皮一般都会和龟头脱离，而且变得更有弹性。这个过程通常需要3年的时间，包皮的弹性也会发展比较充分。有些孩子需要的时间会更长一些，甚至要等到青春期的时候包皮才会具有充分的弹性。但是这个问题根本没有必要担心。只要经常清洗阴茎，即使清洗的时候不把包皮撸起来，也能使阴茎保持干净和健康。

在婴儿包皮的末端可以看到白色的蜡状物质(包皮垢)。这是很正常的。包皮垢是由包皮内侧的细胞分泌出来的，是包皮和龟头之间的天然润滑剂。

包皮环切术。对阴茎施行包皮环切术就是把包皮割掉，让阴茎头暴露在外边。这种手术一般都在婴儿出生后的第一个星期里做。包皮环切术的确切起源无从考证，但它已经在世界的很多地方出现了至少4000年了，出现的原由也很多。对犹太人和穆斯林而言，割除包皮具有重要的宗教意义。在有些国家，那是一个青春期的仪式，标志着一个男孩子已经成年。

在美国，割除包皮一般是为了别的原因。有的父母担心，如果孩子不割包皮，他心里可能会不舒服，因为自己看上去跟割过包皮的父亲、哥哥不一样。很多医生认为，虽然经常的清洗似乎可以和割除包皮一样有效地预防感染，但是，包皮垢在包皮下面的正常积累有时也会导致轻微的发炎或感染。科学家们曾经认为，如果丈夫没有割过包皮，妻子患宫颈癌的可能性就会更大，但是现代研究已经否定了这一点。不割包皮的男孩在儿童时期比较容易患上膀胱炎或者肾炎。大多数医生现在都认为，没有医学证据表明包皮环切术是非做不可的，而且接受这种手术的人数在近10年间也在减少。

如果你想切除包皮，就应该知道它是一个比较安全的手术。但是，在这个过程中也是有风险的，比如失血或者感染，但一般都比较容易治愈。包皮环切术会有明显的疼痛，所以很

多医生现在都会使用局部麻醉（打麻醉针）或者别的办法来缓解疼痛。一般说来，婴儿会在24小时之内从做手术的紧张状态中恢复过来。如果你的宝宝感到不舒服的时间超过了24小时，或者不停地渗血，或者阴茎出现了肿大，那就要马上告诉医生。如果在换尿布的过程中一连几次都能发现一滴或者几滴血，那只能说明阴茎上的某一块小硬痂被碰掉了。

阴茎的护理。不管孩子是否做过包皮环切术，培养良好的生殖器卫生习惯从出生那天起就很重要。这是孩子个人卫生习惯的一部分。

如果婴儿没有做包皮环切术，那么每次洗澡的时候都要给他清洗阴茎。用不着专门地清洁包皮，只要轻轻地把外边洗一下，就能把多余的包皮垢去除。有些父母可能希望包皮和龟头能够尽量地清洁。在这种情况下，你可以把包皮轻轻地拉起来，直到觉得有阻力的时候为止，然后清洁包皮的下面。千万不要把包皮强行往后拉，因为这样不仅会疼，还可能导致感染或者其他并发症。随着时间的推移，包皮自然就会变得有弹性了。

婴儿做了包皮环切术以后，在伤口愈合之前要经常换尿布。这样可以减少由尿液和大便导致的感染。在伤口愈合期间（大约一个星期），要遵照医生的建议护理好婴儿的阴茎，了解如何使用绷带，如何洗澡擦干，如何使用润肤露或者护肤油等。伤口愈合以后，你就可以像对待其他部位一样地清洗阴茎了。

男宝宝的阴茎勃起是很常见的。在膀胱里充满了尿液的时候，或者宝宝排尿的时候，这种现象更容易出现。有时甚至看不出明显的原因，宝宝的阴茎也会勃起。这没什么关系。

温度、新鲜空气和阳光

室温。大约18℃～20℃的室温最适合体重在2.5千克以上的小宝宝进食和游戏。这跟大一些的宝宝和成年人的要求一样。体重较轻的宝宝不太容易控制自己的体温，所以要注意保暖，还要给他们多穿几层衣服。对于特别小的宝宝来说，父母的爱抚和拥抱可以帮助他们控制体温。另外，还要避开空调或暖气的冷热气流。

在寒冷的季节里，室外空气所含的湿度非常小。这样的空气在室内升温后，就像一块干海绵，会吸收皮肤和鼻子里的水分。鼻子里的黏液就会干结，使宝宝呼吸困难，而且还有可能降低他们对传染病的抵抗能力。任何增加湿度的办法对宝宝都有帮助，比如在屋里摆放一些植物，在暖气上放一小盆水，或者使用加湿器（请参

见第616页）。室内温度越高，空气就会越干燥。

缺乏经验的父母出于本能的担忧和呵护，不敢给宝宝提供充足的清凉空气，他们其实是把这个问题复杂化了。这些父母总是在很高的室温下，把宝宝包裹得过于严实。在这种情况下，有的小宝宝甚至在冬天也会起痱子。另外，温度过高还有可能导致婴儿猝死。

宝宝应该穿多少衣服？正常的宝宝和成年人一样拥有良好的体温调控系统，只要不给宝宝包裹太多的衣服和被子，他的体温调控系统就能正常运转。婴儿和大一点的宝宝都是胖乎乎的，需要的衣服比大人少。问题是，多数孩子都穿得过多，而不是穿得太少。这对他们并没有好处。一个人如果总是穿得太多，他的身体就会失去适应温度变化的能力，也就更容易着凉。所以总体来讲，宁可给孩子少穿一点，也不要多穿。不信你就试试看。不要以为宝宝的小手应该总是热乎乎的，于是就想给他多穿衣服。多数孩子在穿着得当、冷热适中的时候，手总是凉的。你可以摸摸孩子的胳膊、腿或者脖子，看看他是不是穿够了。最好的办法就是看孩子的脸色。孩子感到冷的时候，脸上就没有了红润，而且他们还会哭闹。

在寒冷的天气里，有必要给孩子戴一顶暖和的帽子，因为大部分热量是从头部散发掉的。在极冷的天气里，睡觉时给孩子戴的帽子应该是用睛纶织成的，即使滑到孩子的脸上，他也可以透过帽子呼吸。

给婴儿穿领口较小的套头衫和衬衣的时候要记住，他的头不是圆形的，而是椭圆形的。要把套头衫挽成环状，先套到孩子的后脑勺上，然后再从前边往下拉。在经过前额和鼻子的时候，要把衣服向外撑开。孩子的头套进去以后，再把他的胳膊伸进去。脱衣服的时候，要先把孩子的胳膊从袖子里退出来，再把衣服挽成环状搭在他的肩膀上，接着，托起这个环的前半部分，掠过他的鼻梁和前额，此时这个环的后半部分还留在脖子的后边。最后，再把衣服向后脱下来。

实用的被盖。婴儿在比较凉的房间里（16℃～18℃）睡觉时，最好使用睛纶的毯子或者睡袋。它们的保暖性很好，还很耐洗。编织的披巾要比纺织毯子更贴身，也更容易包裹，所以在孩子睡醒以后，用来包孩子特别方便。另外，编织的披巾比毯子薄，所以更容易根据需要的温度来准确地调厚度。不要使用沉甸甸的被子，比如质地较硬的棉被。在暖和的房间或天气里（22℃左右），给婴儿使用棉

被子就足够了。所有的毯子、被子和床单都应该大一些，便于把它们牢靠地掖到床垫下面，这样它们就不会散开，也不会带来窒息的隐患。

新鲜空气。空气温度的变化有利于增强婴儿适应冷热变化的能力。冬季在室外停留的时候，银行职员患感冒的可能性要比伐木工人大得多，那是因为伐木工人已经习惯了这种气温。一直住在温暖房间里的婴儿往往脸色苍白，食欲不好。其实，体重达到 3.6 千克的宝宝在 16℃以上的温度下就可以抱到室外去。湿度比较大的空气比同样温度的干燥空气要寒冷得多，风是最寒冷的。即使气温较低，体重达到 5.5 千克的宝宝在朝阳的避风处也会感到很舒适。当然要穿戴得冷暖适宜才行。

如果你住在城市里，没有空地让孩子玩耍，你就可以用童车推着他到外面去。如果你习惯了用婴儿背兜把孩子背在胸前或者身后，等到孩子长大一些的时候，你的身体就会变得很健康。宝宝会很愿意被你这样亲近地背着，他可以向四处张望．也可以睡觉。如果你喜欢背着孩子到室外活动，也有时间进行这样的活动，那么你们出去活动的机会就是越多越好。

日光和日光浴。我们的身体需要阳光来合成维生素 D。但是，即便宝宝们无法在充满阳光的房间里或者户外活动，他们仍然可以从配方奶粉或者维生素滴剂（请参见第 184 页）里摄取所需的维生素 D。但是另一方面，太阳光也让宝宝暴露在紫外线（UV）中，而紫外线在若干年后可能会诱发皮肤癌。小宝宝尤其容易受到伤害，因为他们的皮肤很薄，所含的黑色素也相对较少。黑色素能够抵御紫外线的侵害。肤色较深的宝宝比较安全，那些肤色较浅的宝宝更容易受到伤害。海滩上、游泳池周围和小船上尤其危险，因为紫外线不仅会从空中向下辐射，也会被水面反射上来。

皮肤科医生会建议儿童和成年人

斯波克的经典言论

每天在室外活动两三个小时，对宝宝的身体很有好处（对其他任何人也一样）。在室内供暖的季节尤其需要出门活动活动。我生长在美国东北部，还在那里开业当了儿科医生。在那里，大多数尽职尽责的父母都认为，每天让孩子在外边活动两三个小时是理所当然的。孩子们喜欢在外面活动，室外活动又使他们脸蛋红润、胃口大开。所以，我不得不相信这种传统做法的好处。

使用防晒品，比如乳霜或者乳液，防晒系数至少是15；对阳光敏感的人就应该使用系数更高的防晒品了。防晒品也适用于婴儿。如果宝宝要在阳光下待上几分钟，那还是应当给他遮挡一下，比如戴一顶宽檐的帽子，质地要能阻隔太阳光才好，还要穿上长衣长裤。即使已经做足了防护，白皮肤的宝宝也不应该在游泳池旁边坐太长的时间，因为水面反射的光线容易造成伤害。（有关防晒的更多内容，请参见第567页。）日光浴——也就是暴露在紫外线当中，把皮肤晒成棕褐色——对任何年龄的人来说都是不健康的。

新生儿的一般注意事项

胎记。几乎所有的小宝宝出生时都有一块或几块胎记。对于看惯了这种情况的医生来说，如果胎记没有明显的医学问题，他们也许会想不起对父母说不必担心，因为胎记会随着时间消失的。所以，如果你有什么问题，一定要向他们询问。

鹳咬伤和天使之吻。很多婴儿在出生的时候，脖子后面都会有一片不规则的红色区域，这就叫做“鹳咬伤”。如果长在眼皮上面，就叫“天使之吻”，还有的长在两条眉毛之间。这些胎记实际上是一些毛细血管群，是婴儿在子宫里的时候，受到母亲激素的刺激而形成的。多数胎记都会逐渐消失（但是“鹳咬伤”可能会一直存在），所以不必采取什么措施。

鲜红斑痣。在孩子的太阳穴、脸蛋或者身体的其他部位，可能会出现颜色深红表面平滑的斑块。这些斑块有的能够消失，特别是那些颜色较浅的，有的可能会永远存在。现在可以使用激光对那些较大的永久性斑块进行治疗。类似的皮疹偶尔也与其他的疾病有关。

青色斑记。这些青色的斑块过去被称为蒙古斑，但是它们在不同国籍的宝宝身上都可能出现，特别是那些肤色较深的孩子。这种胎记通常出现在屁股上，但是也可能分散在别的地方。它们只不过是过多的色素沉积在皮肤的表层而已。在2年之内几乎都会完全消失。

痣。痣有大有小，有光滑的，也有长毛的。所有的痣，尤其在它们开始长大或者颜色发生变化的时候，都应该找医生或者护师进行检查。虽然少数的痣以后会有癌变的可能，但多数的痣都是良性的，如果它们具有潜在的危险性，或者影响美观，或者容易受到衣服的磨擦，那就需要通过手术进行切除。

草莓痣和海绵状血管瘤。草莓

痣一般都是在宝宝 1 岁以内出现，这种情况很常见。长草莓痣的地方先是一片苍白，然后就会随着时间逐渐凸起，变成一块深红色的斑块，看上去很像草莓光亮的表面。这种斑块一般长到一年左右就停止生长，开始萎缩，并且最终消失。通常来讲，50% 的草莓痣到孩子 5 岁的时候都会完全消失；70% 在孩子 7 岁之前都能消退；到了 9 岁的时候，90% 的这种胎记都能消退。在个别情况下，激光治疗或者手术切除还是有必要的，但最好还是等着它自然地消失。有关问题，请向你的医生询问。海绵状血管瘤是一种比较大的又红又紫的痣，它是由皮肤深处大量血管的膨胀引起的。这种痣会自己完全消失。如果有必要，也可以通过手术去除。

吸吮性水疱。一些小宝宝的嘴唇、双手和手腕上刚一出生就有水疱。这是小宝宝在子宫里吸吮手指造成的。另一些小宝宝的嘴唇中间也可能因为吸吮而产生白色的干燥小疱。水疱有时会自动剥落。吸吮性水疱不需要特殊治疗就会随着时间消退。

手指和脚趾发青。许多新生儿的手和脚看上去都有些发青，特别是他们觉得冷的时候。还有些白皮肤的婴儿，在没穿衣服的时候，浑身都会出现发蓝的斑纹。这些身体的颜色变化都是由于皮肤的血液循环减慢造成的，并不是疾病的征兆。小宝宝的嘴唇有时也会发青。有时孩子的牙龈或者嘴巴周围发青，是血液含氧量降低的信号，如果同时伴有呼吸困难或者进食困难，那就可以更加肯定地作出这种判断。如果你发现了这种症状，就应该给医生或者护师打电话寻求帮助。

黄疸。许多新生儿都会出现黄疸，他们的皮肤和眼睛会显出淡淡的黄色。这种黄色来自于一种叫做胆红素的物质，它是红血球分解之后产生的。通常，这些胆红素会被肝脏吸收，然后随着粪便排出体外（这时大便的颜色会变得发黄或者显出棕色）。但是，新生儿的肝脏尚未发育成熟，肠的蠕动在最初的几天也不是特别有力，所以，胆红素就仍然留在血液中，使皮肤看上去发黄。

轻微的黄疸十分常见，几天以后就会消失，也不会引起什么问题。在比较罕见的情况下，当胆红素生成得过快，或者当肝脏反应过慢的时候，胆红素的水平就可能上升到比较危险的程度。只用一滴血就很容易检测出胆红素的水平，采用特殊光照（使胆红素分解）的治疗方法就可以将胆红素控制在安全的范围之内。如果你的孩子在出生后第一个星期似乎有些发

黄，那就要请医生或者护师看一下。

有时候，黄疸会一直持续到出生后的第 1 周或第 2 周。这种情况通常发生在母乳喂养的婴儿身上。有的医生建议在一两天之内完全停止母乳喂养。有的医生则建议继续哺乳，甚至主张增加喂奶的次数。两种做法都能让婴儿有所好转。只有在很少的情况下，持续不退的黄疸才是慢性肝病的征兆，这就需要通过特殊的检查来进行诊断。

呼吸问题。刚做父母的人常常会担心新生儿的呼吸，因为它经常是不规律的，而且有的时候还会缓慢得让人很难听到，或者看不出来。还有时候，当父母第一次听到宝宝轻微的鼾声，他们也会感到担心。实际上这两种情况都是正常的。当然了，如果孩子的呼吸让你感到了担心，那么向医生或者护师询问一下总是没错的。

脐疝。肚脐的表皮痊愈以后，在肚皮深处的肌肉层，也就是脐带血管通过的地方，仍然存在着一个开口。孩子哭的时候，可能会有一小部分肠子被挤到这个洞里（脐带环），使肚脐出现某种程度的外凸。这被称为脐疝。如果脐带环很小，脐疝的凸起不大于一个豌豆，脐带环就会在几个星期至几个月之内长合。如果脐带环很大，肚脐的凸起部位可能比樱桃还大，那就可能需要几个月甚至几年才能长合。

人们过去曾经认为，在肚脐上压一枚硬币，防止肚脐凸出，然后再用一条胶带粘紧，就能使脐带环早一些合拢，事实上这种做法起不到任何作用。你不可能不让宝宝哭闹，而且即使宝宝不哭不闹也于事无补。脐疝跟其他的疝气不同，它几乎不会带来什么危害，而且会随着时间好转。如果孩子在 6~8 岁期间脐疝仍然比较大，而且没有缩小的迹象，那可能就需要进行手术治疗了。在极少数情况下，脐疝的地方会长出一个硬鼓鼓的肿块。这种情况需要立即就医（但这是非常非常罕见的问题）。

乳房肿胀。很多宝宝，无论是男孩还是女孩，都会在出生后的一段时间里出现乳房肿胀的现象。有的孩子乳房里还会流出一点奶水来（过去，人们把这叫做巫婆奶，我也不知道这种叫法是怎么来的）。肿胀的乳房和流出的奶水其实都是激素通过母亲的子宫影响到宝宝的结果。对此不必采取任何措施，因为肿胀肯定会随着时间消退。不要去挤压或者推拿孩子的乳房，因为这样会对它们产生刺激，还可能导致感染。

阴道排出物。女婴出生的时候，阴道中经常会流出一些黏稠的白色液体。这是由母亲的激素引起的（就是导致婴儿乳房肿胀的那种激素），不用治疗就会自行消失。在几天大的时候，许多女婴可能还会排出一点带血的分泌物。这与月经相似，是由于出生后母亲的激素在婴儿体内消失引起的。这种现象一般会持续一两天左右。如果第一个星期过后孩子仍然排泄带血的分泌物，就应该让医生或者护师进行检查。

隐睾。在一定数量的新生男婴中，都会有 1 个或者 2 个睾丸不是待在阴囊（即正常情况下装着睾丸的袋状结构）里，而是停留在上面的腹股沟甚至小腹中。很多隐睾很快都会在孩子出生后降落到阴囊中。

人们很容易错误地认为睾丸没有降落。其实，睾丸最初的时候是在小腹中形成的，在孩子出生前不久才会降落到阴囊里。与睾丸相连的肌肉能够把睾丸迅速拉回到腹股沟里，甚至可以把它们拉回到小腹中。这是为了在这个部位受到撞击或者磨擦的时候使睾丸免受伤害。有很多的男孩的睾丸只要受到一点刺激就会马上缩回去。甚至在脱衣服的时候，冷空气对皮肤的刺激就足以让睾丸缩回到小腹中去。在对阴囊进行检查的时候，睾丸也常常会因为受到刺激而消失。所以，父母不应该仅仅因为经常看不到睾丸，就认为它们没有降落下来。找到它们的最佳时机就是在孩子洗热水澡的时候。随时都能在阴囊中找到睾丸的情况虽然比较少见，但也不需要做什么治疗。快到青春发育期的时候，它们肯定就会停留在阴囊里了。

如果男孩到了 9~12 个月大的时候，仍有一侧或者两侧的睾丸从未出现在阴囊里，那就应该带他去找儿科医生进行检查。如果一侧或者两侧的睾丸真的还没有降落，那么通过手术经常可以解决这个问题，睾丸的功能也不会受到损伤。

惊吓和发抖。新生儿在听到较大的声响，或者被突然挪动位置时都会受到惊吓。有的婴儿对此尤其敏感。当你把这些宝宝放在一个硬实的平面上的时候，他们就会突然抽动胳膊和腿，他们的身体也就可能随着轻轻地晃动。这突然的变化足以让一个敏感的婴儿吓一大跳，从而惊恐地哭起来。他们还会讨厌洗澡，因为洗澡的时候他们只被松松地托着。他们需要被父母抱在大腿上，然后再用双手把他们抓牢，放进浴盆里冲洗。在整个洗澡过程中，父母都要时刻抱紧孩子，而且动作要缓慢。随着宝宝逐渐地长大，这种不安的状况就会被慢慢地克服。

发抖。有的婴儿会在出生后的前几个月出现发抖的情况。他们的下巴可能会哆嗦，胳膊和腿也会抖动。在婴儿激动的时候，或者刚脱下衣服感到凉意的时候，这种症状就尤其明显。这种颤抖一般没什么值得担心的，这只不过是婴儿的神经系统仍然稚嫩的表现之一。这种情况会随着时间消失。

抽搐。一些婴儿偶尔会在睡觉时抽搐起来，也有个别的婴儿抽搐得很频繁。这种现象一般也会随着婴儿的成长而消失。你也可以跟医生或者护师讲一下，以确保孩子一切正常。

宝宝生命的头一年：4~12个月

一个充满新发现的阶段

头一年的新发现。如果说生命里前3个月的主要任务是让身体的各个系统都平稳地运转起来的话，那么4~12个月就是一个充满了新发现的阶段。宝宝们开始认识自己的身体，也开始学着控制自己大大小小的肌肉。他们开始探索这个物质世界，并且开始领会原因和结果之间的基本关系。此外，他们还能逐渐看懂别人的情绪，而且能够预测他们自己的行为将会招来别人怎样的反应。这些重要的发现引导着宝宝走向语言的开端。有的宝宝在过第一个生日之前就开始了语言的发展，而另一些宝宝这方面发展得则比较晚。

转折点的意义。医生总是注重那些明显的转折点，比如翻身、独坐、站立和行走等。一个很晚才学会这些技能的宝宝的确可能存在发育的问题。但是，即使在健康的宝宝当中，这些方面的发展也会有早有晚。学会这些技能的具体时间并不十分重要，重要的是那些标志着孩子跟别人之间感情发展的转折点，比如别人对他微笑的时候他也报以微笑，别人对他讲话的时候他就会倾听，通过观察父母的表情来判断一种新的情况是否安全，以及察看父母是高兴还是不高兴。尽管父母不太可能像关注坐、立、走那样去按顺序追寻这些情感能力的发展情况，但他们往往也能察觉到这些交际能力转折点的出现。

除了发育的时间问题，还要注意小宝宝的行为发展特点。有的孩子喜欢坐在一旁观察，虽然他们看到了所

斯波克的经典言论

你可以参照一些生长发育对照表，看看你的孩子是否在相应的时间做了他“应该”做的事情。15年来，我一直不愿意把这样的成长时间表放在这本书里。首先，每个孩子的成长模式都与别人不同。有的宝宝可能在整体力量和协调性方面发展得非常快——可以说是小宝宝中的运动健将，但是在用手指做技巧性动作或者在说话方面他可能会发展得比较慢。那些后来在学校里表现得很聪明的孩子，可能一开始学说话的时候进展得非常缓慢。同样道理，能力一般的孩子在早期发育方面也可能表现出众。

我认为，过分地注重早期发展的各项指标会在什么时候完成，一味地拿自己的孩子和“平均标准”去比较，那是非常错误的。最重要的是，宝宝的发展从整体上看是一个不断进步、日趋发展的模式。另外，孩子的发展总会有飞跃和滑坡。而滑坡却往往预示又一次飞跃。所以，当孩子出现小小的退步时，父母不应该过分在意。他们应该尽量帮助孩子提高发展的水平。虽然有些父母费尽心思地教育孩子，想让他们早早地学会走路、说话和阅读，但是没有证据表明这对孩子的发展有任何真正长远的好处。同时，这不仅会使父母感到沮丧，还可能引起一些问题。宝宝需要一个能够提供成长机会的环境，而不是强迫他那样成长的环境。

有的事物，却几乎不做什么反应；有的宝宝则非常活跃，迫不及待地采取行动，又很快地失去兴趣。有的宝宝好像对每一个微小的变化都保持着敏感；有的宝宝则天生对周围不太在意。有的宝宝很严肃，有的则很活泼。宝宝生来如此，这些都是他们完全正常的行为方式，但是这些特点要求父母对他们给予不同的引导。（更多关于性格特点的内容，请参见第三章“孩子需要什么”小节。）

照顾你的宝宝

陪伴而不娇惯。宝宝玩耍的时候，不要让他离开父母（有兄弟姐妹陪伴也可以），这样孩子就可以随时看见他们，向他们发出声音，还能听见父母跟他说话，或者偶尔让父母告诉他某个东西的玩法。但是，没有必要让

他长时间地坐在父母的大腿上，也不必总是抱着他逗着玩。父母的陪伴，孩子会很高兴，还能从中受益。但是，他还得学会自己做事。刚做父母的人往往欣喜若狂，所以在孩子醒着的时候，他们总是抱着他或者逗他玩。这样一来，孩子就会对这种方式产生依赖性，还可能向父母要求更多的关照。

能看的和能玩的。随着不断的长大，宝宝们会睡得越来越少，所以，在醒着的时候要让他们有事可做，还要有人陪伴。在2~4个月的时候，他们就开始喜欢色彩鲜艳而又会动的东西了，但他们还是最喜欢看人和脸。在室外，他们会饶有兴趣地看着树叶和影子；在室内，他们会仔细地研究自己的手和墙上的图片。在他们开始够东西的时候，你可以买一些色彩鲜艳的玩具，挂在小床上边的栏杆中间。要挂在他们能够着的地方，不要挂在正好对着宝宝鼻子的地方。你也可以用硬纸板做一些活动的东西，糊上彩纸，挂在天花板上或者吊灯上，让它们轻轻地旋转。（但是这些东西都不结实，不能让孩子拿着玩。它们也不卫生，所以不能让孩子啃咬。）你还可以把勺子或者塑料杯子等合适的家庭用品挂在孩子能够着的地方。（一定注意，要把绳子弄短一点，别让它们变成安全隐患，把宝宝勒住。）所有这些玩具都很好，但是永远不要忘记，人的陪伴比什么都重要。这一点特别有助于宝宝的成长，也是宝宝的最爱。

要记住，不管孩子拿着什么东西，最后都会把它放到嘴里。孩子在半岁左右，最大的乐趣就是摆弄东西，然后往嘴里放，比如塑料玩具（专门为这个年龄的婴儿制作的）、拨浪鼓、磨牙圈、布制的动物和娃娃，以及家庭用具（要保证放进嘴里是安全的）等。不能让婴儿或者小孩子接触涂有含铅油漆的物品或者家具，也不能让他们玩会被咬成碎块的塑料玩具，更不能让他们玩尖利的东西以及小玻璃球或者其他容易导致窒息的小物件。

喂养和发育

喂养决策。宝宝第一年的喂养是个特别重要的话题，所以我们安排了独立的章节（从第169页起）。这里只谈一些主要的问题就可以了。美国儿科学会敦促母亲们至少要在前12个月进行母乳喂养。尽管如此，6个月的母乳喂养也足以为你的宝宝提供大部分的天然营养。哪怕母乳喂养的时间很短，也比不喂母乳要好。

婴儿配方奶是由牛奶或者大豆制成的。配方奶与母乳的成分并没有明显的差别，尽管专家们并不同意这种

说法。家里自制的牛奶和低铁配方的牛奶一般都不能提供充足的营养。不要给12个月以下的宝宝喂牛奶，更何况关于牛奶的价值问题还存在着争论。（关于配方奶粉，请参见217页；关于奶制品，请参见219页。）

大多数父母都会在宝宝4个月左右给他们添加固体食物，从加铁麦片开始，然后逐渐加入蔬菜、水果和肉类。比较合理的做法是，在增加一种新的食物之前先观察一个星期左右，看看你的孩子是否已经接受了前一种食物，是否没有出现胃部不适或者皮疹。不要着急。与出生一年后尝到的新食物相比，宝宝更容易接受那些在这个时间之前曾经尝试过的食物。

进餐时的表现。对很多父母来说，哄孩子吃饭可能都很困难，因为宝宝喜欢拿着食物玩耍。把南瓜到处乱扔，对着豆子戳来戳去，都是宝宝发现物质世界的重要途径。同样道理，逗弄和激怒父母也是他们了解人际关系的重要方法。父母要和他们分享乐趣，但是也应该设定适当的限制。你可以说："抓土豆泥没关系，但要是乱扔的话，你就不要吃饭了。"如果你和宝宝离开餐桌时都很高兴，那就说明饭吃得不错。如果进餐的时候你常常感到紧张、忧虑或者生气，那就该做一些改变了。向宝宝的医生咨询一下可以帮助你做好这个调整。

9个月前后，小宝宝会表现出一些独自进餐的倾向。他想自己拿勺子，要是你想喂他吃饭的话，他还会把头扭向一边。这种行为常常是婴儿形成自我意志的最初信号，这个过程将在接下来的几年里全面展开。（顺便说一下，解决抢勺子问题的一个好方法就是给宝宝一把勺子，让他随意使用，你用另一把勺子把燕麦粥实实在在地喂到他的嘴里。）

发育。4个月左右的宝宝体重大概会比他们出生时增加1倍，1岁时会增加2倍。医生们经常把儿童的体重、身高和头围指标做成图表，还要给出每个年龄的平均数值和正常范围。这些图表或许让人很安心——健康的发育状况毕竟是个好现象，说明你的孩子饮食充足（但不是过多），而且身体的其他系统也发育良好。但是有时候，我觉得我必须劝告父母，不要过分关注那些数字。个子高未必就好。另外，一条95百分位的生长曲线只能说明这个宝宝将来很有可能是学前班里个头最大的孩子之一，除此之外说明不了太多问题。

睡眠

睡觉习惯。很多成年人都有这种

舒服的睡觉习惯：我们喜欢枕头正好合适，被子也要铺成某种特定的形式。小宝宝也完全一样。如果他们养成了只有抱着才睡觉的习惯，那可能就成为让他们入睡的唯一办法。

反过来说，如果孩子学会了自己睡觉，他们就可以在半夜醒来时独自入睡，从而为父母免去了许多不眠之夜。所以我建议，一旦宝宝三四个月大了，你就可以试着在他醒着的时候把他放到床上，让他学着自己入睡。如果他在夜里醒来时能够重新入睡，你会感到十分欣慰。（更多关于不肯睡觉的婴儿的内容，请参见第 77 页。）

早醒。有的父母喜欢天一亮就起床，和他们的宝宝一起享受清晨时光。但是如果你更喜欢睡懒觉，你也可以训练小宝宝晚点起床，或者至少在早晨能够愉快地待在床上。到了第一年过半的时候，多数小宝宝都喜欢在宁静的早晨五六点钟之后才起床。然而，大多数父母已经养成了一种习惯，即使睡觉时也会听着宝宝的动静。他们会在宝宝发出第一声咕哝的时候立刻从床上跳起来。他们从不给宝宝重新入睡的机会。结果父母可能会发现，孩子已经两三岁了，可父母还是要在早上 7 点钟以前起床。另外，如果孩子习惯了每天一大早就有人这么长时间地陪着他，那么他以后就会向父母要求这种待遇。

睡袋和连裤睡衣。到第 6 个月，当小宝宝可以在童床里爬来爬去的时候，大多数父母都会发现把他们放在睡袋或者连裤睡衣里睡觉会比较好，因为指望他们老老实实地睡在毯子里是不切实际的。（他们老是从被子里面爬出来。）睡袋的形状就像能包住脚的长睡衣，还有袖子。很多睡袋还可以随着孩子长大来调整身长和肩宽。婴儿连裤睡衣的形状就像工装裤或者滑雪服，两条裤腿是分开的，也能把脚包上。（脚底可能会由结实的防滑材料制成。）如果选择那种拉链能从脖子到脚一拉到底的就最方便了。要经常检查脚套里面，因为那里可能存有头发，会缠住婴儿的脚趾引起疼痛。

如果屋里很暖和，你只穿一件棉质衬衫就不冷，或者睡觉时盖一条棉毯子就觉得挺舒服的话，那么孩子在这样的房间睡觉时，他的睡袋或者连裤睡衣顶多像棉毯子那么厚就行了。如果屋里比较冷，成年人要盖一条厚羊毛毯子或者晴纶毛毯才觉得暖和的话，宝宝就要穿厚点的睡袋或者睡衣，另外再加盖一条毯子。

睡眠的变化。到了 4 个月左右，很多小宝宝基本上都是在夜里睡觉，

中间可能会醒来1~2次。在白天，他可能还会小睡两三次。快到1岁的时候，大多数小宝宝白天睡觉的次数都会减少到2次。每个宝宝的睡眠时间总量是不同的。有的孩子总共才睡10~11个小时，有的则多达15~16个小时。睡眠时间的总长度会在一年以后逐渐减少。

9个月左右，许多很能睡的小宝宝就开始保持清醒并且要求被人关注了。差不多与此同时，小宝宝会发现，一个用布盖住的玩具或者其他物体虽然看不见了，但实际上仍然存在。心理学家把这个智力上的突破称作“客体永存意识”。从小宝宝的角度来看，这意味着视觉感受不到的东西不再被意识排除。（当你不再能轻易地把东西拿走的时候，你就该明白你的宝宝正在形成这种客体永存意识。所以，要是你把东西藏在身后，宝宝仍然会去寻找。）

同样的情形也会在半夜出现。如果宝宝醒来时发现只有他自己，他就知道即使看不见你，你也会在附近，所以他就会哭着让你陪着他。

有时候，只要简单地说一句“睡觉吧”就可以让宝宝重新入睡；但有的时候，你就得把宝宝抱起来，让他再次确信你真的就在他身边。如果你在他睡熟了之前把他放回去，他就有机会练习自己重新入睡了。

睡眠障碍。许多婴儿都很难入睡，或者睡得很不踏实。这些问题一般是由小毛病引起的，例如感冒或者是耳部感染等。这种睡眠障碍可能会在炎



症完全消除之后持续很长的时间。全天在外上班的父母有时会发现，宝宝很难在傍晚的时候入睡。同时，我也经常听到这样的抱怨："我 7 点钟到家，她 8 点钟睡觉，我们几乎没有时间待在一起。"这让我忽然想到，虽然婴儿的失眠对某些人来说是个问题，但是对另一些父母来说却是解决某种问题的天然途径。尽管如此，一个不肯睡觉或者不断醒来的婴儿还是会让父母过度疲劳，而他自己也很难受。本书从第 113 页开始，用了很长的一章，对睡眠困难和解决办法作了讨论。

哭闹和肠痉挛

正常的啼哭和肠痉挛。所有的婴儿都有哭闹和焦躁的时候，而且往往比较容易找出原因。"哭闹和安抚"那一部分的内容（从第 49 页开始）也适用于一岁以内的小宝宝。哭闹的问题在宝宝 6~8 周大之前会越来越严重；但是，谢天谢地，以后就会逐渐减少。到三四个月的时候，大多数宝宝每天总共要哭闹一个小时左右。

但是，对有的宝宝来说，无论慈爱而又慌乱的父母怎么做，他们都会哭个不停，一小时又一小时，一星期又一星期地持续下去。肠痉挛的判定标准是：连续 3 个星期以上，每星期超过 3 天，每天 3 小时以上的无法安慰的哭闹。现实生活中，如果一个健康的孩子无缘无故地哭闹、尖叫或者激动，而且比正常情况下持续的时间长得多，那就可以认定是婴儿肠痉挛。肠痉挛就是指来自肠子的疼痛，但是我们还不清楚这是不是引起这些婴儿哭闹的根本原因。

肠痉挛的宝宝似乎会出现两种不同的哭闹。有的婴儿基本上都是在晚上一段特定的时间里哭闹——一般是 5 点 ~8 点。这些孩子白天大部分时间都心满意足的，也很容易安慰；然后，随着夜晚的来临，麻烦就开始了。他们会大哭不止，有的时候还很难安慰，而且一哭就是好几个小时。这就提出了一个问题：到底是傍晚的什么事情让他们如此焦躁？举例来说，如果是消化不良，他们就会在一天当中的任何时候都可能哭闹，而不仅仅在晚上。另一些婴儿不论白天晚上都会不停地哭闹。他们当中有的孩子看上去还很紧张，显得战战兢兢的。他们的身体无法很好地放松。他们很容易因为一点声响，或者任何快速的位置变化而受到惊吓或者开始哭闹。举例来说，如果你把小宝宝放在一个硬实的平面上，给他翻一个身，或者他的胳膊没包紧，又或者抱着他的时候你突然动了一下，这些都会让他大吃一惊。由于同样的原因，宝宝在头几个

月里还可能不愿意在浴盆里洗澡。

应对婴儿肠痉挛。面对一个焦躁、亢奋、肠痉挛或者易怒的宝宝，父母经常会感到非常头疼。如果你的孩子患有肠痉挛，或者容易激动，那么你一开始抱起他的时候他可能不哭了，但是几分钟过后，他会比之前喊叫得还厉害。他的胳膊会胡乱挥舞，一双小腿也会又蹬又踹。他不仅拒绝安慰，而且反而好像因为你努力地安慰他而感到生气。这些反应对你来说是很痛苦的。你会觉得对不起他，至少开始的时候你会有这样的感觉。然后，你可能会越来越觉得自己不称职，因为你无法缓解他的痛苦。时间一分一秒地过去，他表现得越来越生气，你就会觉得他在轻蔑地排斥你这个家长，然后禁不住心里恼火起来。但是跟一个小不点生气会让你觉得惭愧，于是你就会竭力地压制这种情绪。这会让你比任何时候都觉得神经紧张。

你可以试着做一些事情来改善这种局面，但是我认为，你首先应该向自己的情绪妥协。其实，在无法让宝宝安静的时候，所有的父母都会感到担心、沮丧、畏惧和自责。大多数人还会感到内疚。如果面对的是第一胎的宝宝，就更会有这样的感觉，就好像孩子的哭闹是他们的错（其实并不是这样）。另外，大多数父母还会生宝宝的气。这很正常。毫无疑问，这个大哭大闹的小人儿会把你的生活搞得天翻地覆。虽然你知道这并不是孩子的错，也知道他不是故意地哭闹，你还知道他并不是对你发脾气，但你还是会感到有点怨恨，有点生气。这是很自然的。于是，有的父母就会为自己的愤怒而感到自责，好像他们因为有了这种负面情绪就更不是好父母了。所以，要想和一个肠痉挛的宝宝打交道，首先要做的就是向你的情绪妥协。你可能仍然会有同样的情绪，但至少你可以清醒地意识到你正在面对这种情绪。同时，你也会明白，其实所有的父母都要经历相同的事情。

决不要摇晃婴儿。在无计可施的情况下，绝望和气愤会使一些父母用力地摇晃孩子，想让他们停止哭闹。但是结果常常会造成严重的永久性大脑损伤，甚至会导致死亡。这真是一种悲剧。所以，在你的忍耐力到达极限之前，在你还没想通过摇晃孩子来解决问题的时候，就要寻求帮助。你可以先咨询一下宝宝的医生。另一个重要的问题是，一定要叮嘱照顾宝宝的其他成年人，让他们都知道摇晃宝宝是绝对不安全的。

医学诊断。如果你的宝宝患有肠痉挛，首先要做的就是让医生或者护

师给他做检查，看看他的哭闹是否有什么明显的病理原因。如果宝宝的身体发育基本正常，各方面的发展也基本正常，而且做过仔细的身体检查，那就更让人放心了；有时候找医生复诊也很必要。（发育不正常的肠痉挛婴儿很有必要进行全面彻底的医学诊断。）

如果得知宝宝的问题就是肠痉挛，你就可以松一口气了，因为得过肠痉挛的孩子长大以后会和其他孩子一样快乐、聪明，也一样会拥有健康的情感。对你来说，关键就是要以充分的信心和良好精神状态去面对接下来的几个月。

帮助你的孩子。咨询了你的医生或者护师以后，就可以给肠痉挛的婴儿尝试下面一些方法（同时请参见第49页，“哭闹和安抚”，以及206页的相关内容）。所有这些办法都是对一部分情况管用；没有什么方法是百试不爽的。你可以在两次喂奶之间给孩子用安抚奶嘴（有一位儿科医生的至理名言说得好，“一定要堵住那个发出不和谐声音的窟窿”）；可以用一条浴巾把宝宝暖暖和和、舒舒服服地裹起来；可以把他放在摇篮里或者婴儿车里摇一摇；可以用前背式婴儿背兜带着宝宝做长距离的散步；可以开车带他出去兜风；可以荡秋千（但是大多数婴儿几分钟后就会厌烦，还会继续哭闹）；可以给他做做腹部按摩（涂上按摩霜）；可以在他的肚子上放一个盛着温水的瓶子；可以喝点草药茶，换一种配方奶，或者在母乳喂养的情况下改变一下母亲的食谱（例如，不喝牛奶和咖啡）；还可以放点音乐，等等。你也可以试着把宝宝横放在你的膝盖上，或者放在一个装着温水的瓶子上，给他按摩后背。温水瓶不能太烫，把你的手腕内侧贴在上面，不觉得太烫就可以了。然后，为了保险起见，用一块尿布或者毛巾把瓶子包起来，再放在宝宝的身上或者把宝宝放在上面。

亢奋的宝宝在安静的环境下会平静一些，因此要保持房间安静，尽量避免客人的打扰，说话要轻一点，照顾宝宝的时候动作要慢一点，抱着他们的时候要搂紧，换衣服或者洗海绵浴的时候要给他垫一个大枕头（带防水罩的），防止他们滚来滚去，也可以大多数时间都用浴巾把他们包紧。

如果所有这些方法都不管用，孩子既不饿也不湿，也没有什么病，那接下来又该怎么做呢？我认为，你完全可以把宝宝放到他的小床里，让他哭一会儿，看看他会不会自己平静下来。听着孩子哭闹却什么也不做是非常难受的，但是，实事求是地讲，除了对他的哭闹视而不见以外，你还能

做什么呢？有的父母会出去散散步，任由孩子哭闹；有的父母则舍不得离开房间。处理这种情况没有正确或错误的方法，你认为合适就可以了。过一会儿，如果你的宝宝还是在哭，那就再把他抱起来，把每一种方法从头再试一遍。

帮助你自己。你也应该想一想你能为自己做点什么。你可能是那种比较看得开的父母，只要发现孩子没有什么严重的问题，而且，你为了让他高兴，也做了所有能做的事情，你就不会过分着急了。如果你天生就是这样的话，那就很好。但是听着小宝宝哭闹会让许多父母觉得筋疲力尽而又心烦意乱，对第一胎的孩子更是如此。如果你一直都和宝宝在一起，那就更会难上加难。要是能从家里出来，和孩子分开几个小时，至少一周两次，那会对你很有好处。如果可能的话，多出来几次就更好了。要是父母双方能够一起出来，那就是最好的。你可以请一个保姆，或者找个朋友或邻居来替你照顾一下宝宝。

你可能跟许多父母一样，对此犹豫不决。你会想："为什么我们要麻烦别人照顾宝宝呢？另外，离开这么长时间我们会担心的。"但是你不该把这样的休息看成是对自己的款待。因为充沛的精力和愉快的心情对你、对宝宝、对你的伴侣来说都很重要。如果你们找不到任何人来帮忙，就可以每星期找一两个晚上轮流出去走走，见见朋友或者看一场电影。你的宝宝不需要两个忧心忡忡的父母同时听着他哭。另外，也可以试着让朋友们来看你们。要记住，任何能够帮助你保持心态平衡的事情，以及任何能够避免你对宝宝过分专注的事情，最后也会使宝宝和其他的家庭成员受益。还有，尽管似乎有点难以开口，但是一定要叮嘱所有照顾孩子的人，绝对不能摇晃宝宝。

娇惯

父母会把孩子宠坏吗？从医院回到家里的前几个星期里，如果孩子在两次喂奶的中间经常哭闹，不能安安稳稳地睡觉，你就会很自然地想到这个问题。你一把他抱起来走动，他就（至少是暂时地）停止了哭闹。一放下，他就会重新哭闹起来。在前6个月里，你用不着太担心孩子会被宠坏，这么大的孩子很可能是因为觉得难受而哭闹。如果他一抱起来就不哭了，那就很可能是因为抱他的动作分散了他的注意力，也可能是因为你抱着他的时候温暖了他的小肚子，使他（至少是暂时地）忘记了自己的疼痛，或者忘了精神上的紧张。

关于娇惯的问题，答案是否定的，关键在于1个月大的孩子还不明白什么道理。所以很显然，他还没有能力做出这么复杂的思考，去指望在一天24小时里，只要一哭就会有人来关照他。只有在他懂得了这个道理的时候，才说明他被宠坏了。但是我们知道，小婴儿还不可能对事情做出预测，他完全生活在“此时此地”。他也不可能形成这种想法：“好吧，我会把这些家伙的日子搅得痛苦不堪，直到他们对我有求必应为止。”——这种想法也是被宠坏了的孩子的另一个重要特点。

婴儿在这个时期学习的，只是对世界的一种基本的信任(或者不信任)感。如果他们的需要能够得到迅速而又周到的满足，他们就会觉得这个世界是个充满慈爱的地方，一个基本上只发生好事的地方。于是，原来那些不好的印象也会很快地转变过来。著名的精神病学家埃里克·埃里克森(Erik Erikson)认为，这种基本的信任感会成为孩子性格的核心。所以，对“小婴儿能否会被宠坏”这个问题的答案是否定的。等他长大一点，到了能够理解为什么他的需要不能马上得到满足的时候（可能在9个月左右），他才会被宠坏。所以，更重要的问题在于：“你怎样才能培养起婴儿最基本的信任感？”

6个月以后的娇惯。等到孩子6个月大的时候，你会变得更加多疑。宝宝到了6个月左右，肠痉挛和其他身体不适的原因就基本上消失了。很自然的，有些在肠痉挛期间经常被抱着走动的婴儿，已经习惯了那种不间断的关注。他们希望那样的走动和陪伴能够继续下去。

以一位母亲为例，她一刻也忍受不了孩子的哭闹，所以，只要孩子醒着她就会在大部分时间里一直抱着他。于是，到了孩子6个月的时候，只要母亲一把他放下，他就会马上哭起来，还会伸出胳膊让母亲再把他抱起来。由于孩子的纠缠，想做家务是不可能的了。母亲难免会对这种束缚感到生气。但是，她又忍受不了孩子愤怒的哭闹。孩子很可能感觉到了父母的焦虑和不满，所以就会提出更多的要求。而另一位母亲的情况与此不同：如果孩子稍一哭闹，母亲就心甘情愿地把他抱起来；即使在孩子不哭的时候，母亲也能用背带整天把他背在身上。

娇惯孩子的原因。为什么父母经常会这样娇惯孩子呢？首先，容易受到娇惯的往往都是第一个孩子。对大多数人来说，第一个孩子简直是世界上最让人着魔的玩物。既然大人能在

一段时间内对一辆新车着迷，那么他一连几个月陶醉于一个婴儿也就不难理解了。

但是，喜爱并不是唯一的因素。父母很容易把自己的希望和担心倾注到第一个孩子的身上。还有那种焦虑，那种要为一个弱小生命的幸福和安全负起全部责任的陌生感觉。这些原因都可能使你不由得对孩子百依百顺。于是，婴儿的哭声就会变成一种强烈的要求，让你必须做点什么，但你有时候又不清楚到底该做什么。有了第二个孩子以后，你会更加自信，也更有分寸感了。你会知道，为了孩子的健康成长，有些东西是必须拒绝的。另外，当你深信自己的做法是正确的时候，也不会因为狠心而感到自责了。

有的父母比一般人更容易陷入娇惯孩子的误区。比如说，有的父母因为工作时间太长，或者因为对孩子发火而感到欠疚。有的人盼了很久才有了孩子，而且怀疑自己可能生不了第二个孩子了。有的父母对自己不太自信，所以情愿做孩子的奴隶。有的人领养了一个孩子，就觉得自己必须通过超常的努力来证明自己的爱心和能力。有的人在大学里学过儿童心理学，或者在心理学领域工作过，所以觉得自己更应该证实自己的教育实力。还有的人一听到孩子哭闹就觉得恼怒或者内疚，并进而发现这种精神上的紧张是难以忍受的。

无论内在的因素是什么，这些父母都是孩子想要什么就给什么，过分地牺牲自己的安逸和权利，却毫无怨言。要是孩子知道什么东西可以要，什么东西不该要，那情况还不至于太糟糕，但是孩子并不知道什么是对他们有好处的。期望父母的引导是孩子的天性，因为这会使他们得到安慰。当父母犹豫不决的时候，就会让孩子感到不安。如果孩子一哭，父母就揪心地把他抱起来——好像晚抱一会儿结果就会很可怕似的，这样一来，孩子也会产生同样的感觉。所以，父母越是向孩子的要求让步，孩子的要求也就越多。那时候，父母就会觉得气愤，接着感到自责，然后再次做出让步。

怎样才能不宠孩子？越早发现问题（6~9个月大以后），就越容易医治。但是，你需要坚强的毅力和一定的狠心，才能对你的孩子说“不”，才能以这样或那样的方式给孩子设定限制。为了让自己保持良好的情绪，你必须牢记，从长远来看，那些不合理的要求和过分的依赖给孩子带来的危害最终会大于带给你的麻烦。这不利于他们的个人成长，也会使他们很难跟外界顺利地接触，你的教育和纠正完全是为了他们好。

给自己制定一个计划，如果有必要可以写在纸上。要把家务和其他的事情都紧凑地安排好，让自己在孩子不睡觉的大部分时间里都有事情做。做事的时候要非常麻利，这样来引起孩子的注意，同时也给你自己提神。假如你是一个小男孩的母亲，而他又已经习惯了整天让人抱着，当他哭着伸出双臂的时候，你要用友好而坚决的语气跟他解释，告诉他这件事情和那件事情必须要在今天下午做完。虽然他听不懂你的话，但是他能理解你的语气。你要专注地干你的活。第一天的头一个小时是最难过的。

如果母亲从一开始就有大部分时间不能露面，也很少说话，那么，孩子就会比较容易接受改变。这可以帮助孩子把注意力转移到别的东西上。还有的孩子只要能看见母亲，还能听到母亲跟他说话，即使不抱起来，他也能很快调整过来。当你给他一个玩具，教他怎么玩的时候，或者当你决定傍晚和他玩一会儿的时候，你就要在他旁边席地而坐。如果他愿意，你可以让他爬到你怀里，但是，千万不要恢复抱着他到处走动的习惯。当你和他一起坐在地板上的时候，要是他感觉到你不会抱着他走动，他就会自己爬开。如果你把他抱起来，那么，只要你想把他放下，他就会哭闹着抗议。当你和他坐在地板上的时候，如果他不停地哭闹，你就应该再找一件事情让自己忙活起来。

你正在努力尝试的就是帮助孩子锻炼面对挫折的忍耐力——每次一点，慢慢来。如果他没有从婴幼儿时期（大概6~12个月期间）就慢慢地学会忍耐，以后再学就困难多了。

身体的发育

婴儿首先学会头部的运动。婴儿都要经历一个缓慢的过程，才能逐渐学会控制自己的身体，最初先从头部开始，然后逐渐向下过渡到躯干、手和腿。许多早期的运动早已预先设定在大脑里了。在孩子出生之前，他就知道应该如何吮吸了。如果什么东西碰到了他的脸蛋——比如你的乳头或者手指——他就会努力地用嘴去够。用不了几天，他就能十分熟练地吃奶了。如果你想按住他的头不让他动，他马上就会生气，而且还会扭动脑袋想要挣脱出来。（或许这就是婴儿与生俱来的防止窒息的本能。）一般最晚到一个月左右，婴儿就会用眼睛去跟踪物体，还会用手去够东西。

学会用手。有些婴儿刚一出生就能随意地把拇指或者其他手指放进嘴里。怀孕期间的超声波检查显示，宝宝在出生前就会吃手指。然而，大多

数婴儿直到两三个月大的时候，才能有规律地把手放进嘴里。同时，由于婴儿的小拳头这时还攥得很紧，所以他们一般都要再等一段时间才能单独叼住拇指。

但是许多婴儿在大约两三个月的时候，竟然能一连几个小时目不转睛地看着自己的手。他们把手高高地举着，直到突然一下砸在自己的鼻子上为止——然后，他们会伸出胳膊，重来一遍。这便是手眼协调的开始。

手的主要作用是抓住东西和操纵物体。婴儿似乎事先就知道他下一步要学什么。在他真正能够抓住一件物体的几周之前，他好像很想努力地抓住物体。在这个阶段，如果你把一个拨浪鼓放在他手里，他就会抓住它摇晃。

到半岁左右，宝宝就学会了如何去够离他有一臂距离的东西。也是在大约这段时间，他还会学着把一个东西从一只手换到另一只手上。逐渐地，他就能更加熟练地摆弄东西了。从大约9个月开始，他会很喜欢小心翼翼而又专心致志地捡拾一些小东西，尤其是那些你不希望他们去碰的东西（比如一点尘土）。

右撇子还是左撇子。孩子习惯用哪一只手是个令人迷惑不解的问题。大多数婴儿在最初的一两年里都是双手并用的，而且两只手同样灵活，然后，才会慢慢地偏向使用右手或者左手。很少有婴儿在6~9个月的时候就开始偏爱使用某一只手。左撇子或者右撇子是天生的。大约有10%的人习惯使用左手。习惯用哪只手做事与家族因素有关，有的家庭会有好几个左撇子，而有的家庭则一个也没有。强迫习惯使用左手的孩子改用右手，会使孩子的大脑出现混乱，因为大脑早已形成了一套不同的工作方式。顺便说一下，习惯用右手还是习惯左手的现象跟使用左右腿的偏好以及优先使用哪只眼睛的情况是相似的。

学会翻身和滚落的危险。婴儿学会控制头和胳膊的年龄各不相同，他们学会翻身、独坐、爬行和站立的时间就更是因人而异了。这在很大程度上取决于他们的性格和体重。体瘦、结实、精力充沛的孩子总是急于运动，而身体较胖的好静的孩子可能希望再等一等。

到了婴儿开始学翻身的时候，千万不要把他独自放在桌子上，哪怕只是一转身的工夫也不行。因为你无法准确地预测他什么时候就会成功地翻过身来。所以最保险的做法就是，只要孩子在高处，就要用一只手扶着他。在2~6个月之间，等宝宝能够翻身的时候，即使把他放在成人用的大

床中间也是不安全的。别小看那个小东西，他翻到床边的速度快得令人难以置信，所以许多孩子就从大床上掉到了地上，这使做父母的感到非常内疚。

从床上摔下来以后，如果宝宝立刻大哭起来，几分钟之后就止住哭闹，并且恢复了正常，就表示他没有受伤。如果几个小时或者几天以后，你发现他有任何行为上的变化（比如爱哭、嗜睡、不吃东西等），就要打电话给你的医生或者护师，向他们说明当时的情况。在大多数情况下，你都可以放心，孩子一般是不会有事的。如果你的宝宝失去了意识，哪怕只是很短的时间，你也最好立即给医生打电话。

独立坐。大多数孩子在7~9个月的时候，不用扶就能坐得很稳。但是，在他具备那样的协调能力之前，他可能就已经迫不及待了。如果你拉住他的双手，他就会试着把自己拽起来。孩子的表现总是让父母想到这样一个问题：再过多久我才能让他靠着东西坐在婴儿车里或者高脚椅上呢？一般说来，最好还是等到他能够自己稳稳地坐上几分钟的时候，再让他靠着东西笔直地坐着。但这并不是说父母不能让孩子坐着开开心，你可以让孩子坐在你的腿上，还可以让他靠着倾斜的枕头坐在婴儿车里，只要孩子的脖子和后背挺直就行。最不可取的是让孩子长时间地弯着腰坐着。

高脚椅的最大优点在于，它可以让孩子和家人一起进餐。但在另一方面，孩子从高脚椅上摔下来的危险却是让人十分担心的，何况这种情况并不少见。如果你要使用高脚椅，就要选一个底座宽大的，以免椅子翻倒。还要用配备的安全带把孩子扣住。无论孩子是坐在高脚椅上、还是坐在矮椅子上，都一定要有人照看。

拒绝换尿布。宝宝永远都学不会的事情之一就是换尿布和穿衣服的时候躺着不动。那是因为这完全违背孩子的天性。从孩子学会翻身到1岁左右，也就是他们能够站着穿衣服的时候，他们会愤怒地哭喊、挣扎着不想躺下去，就好像那是一种他们从没听说过的暴行一样。

有几种办法多少会有点帮助。有的孩子能被父母发出的有趣的声音吸引，有的孩子的注意力可以被一小块薄脆饼干或者小甜饼转移。你还可以用一个特别好玩的玩具来吸引他，比如八音盒或者活动玩具什么的，而且只在穿衣服的时候才专门把它拿出来。在你让宝宝躺下来之前就应该分散他的注意力，不要等到他开始喊叫的时候再去想办法。

匍匐和爬行。匍匐，就是宝宝开始拖着自己的身体在地板上爬。这个进步一般出现在6~12个月之间的某个时候。爬行，就是他们用双手和膝盖支撑起身体到处移动，这往往要比匍匐晚几个月。偶尔也有一些完全正常的婴儿根本不会匍匐或者不会爬行，他们只是坐在那儿，蹭过来蹭过去，直到学会站立为止。

婴儿匍匐和爬行的方式是多种多样的，当他们熟练了之后就会改变方式。有的孩子先学会向后爬，有的则像螃蟹一样往两侧爬，有的婴儿直着腿用双手和脚趾爬行，有的用双手和双膝爬行，还有的则使用一条腿的膝盖和另一条腿的脚来爬行。爬行速度快的孩子可能走路会晚一些，而爬得比较笨拙或者从来就不会爬的孩子却具备了早学走路的动力。

站立。虽然有些宝宝精力充沛而又善于运动，早在7个月的时候就能站立了，但在一般情况下，孩子会在第一年的最后3个月里学会站立。偶尔，你也能见到1岁以后还不会站立的孩子。但是这些孩子在其他所有的方面都表现得很聪明、很健康。他们当中有的胖乎乎的，性情比较温和；有的双腿的协调性发展得有点慢。只要你的医生和护师认为他们是健康的，他们在其他方面也都很好，就不用为这些孩子担心。

相当多的孩子在刚开始学站立的时候，因为不知道怎么坐下去，所以常常会陷入困境。这些可怜的小家伙会一直站着，直到累得筋疲力尽而烦躁起来。父母同情自己的孩子，他们会赶紧把孩子从围栏里抱出来，让他坐下。可是孩子立刻就把刚才的疲劳忘得一干二净，再一次站了起来。这一次，他没站几分钟就哭起来了。在这种情况下，父母能够采取的最好办法就是在宝宝坐下的时候，给他一些特别有意思的东西玩，或者用小车推着他多走一会儿。令父母感到安慰的是，孩子会在一周之内学会如何坐下。不知哪天，他就会试着坐下去。他会小心翼翼地把自己的屁股往下蹲，等到胳膊够着了下面的坐垫，他就会犹豫很长的时间，然后“扑通”一下一屁股坐下去。他会发现原来摔得并不重，而且他坐的地方也垫得很舒服。

再过几个星期，宝宝就能学会用手扶着东西来回走动了。先是用两只手，然后就用一只手。这个阶段被称为“蹒跚学步”。他最终会掌握足够的平衡能力，什么也不扶就能走上几秒钟。他的精力太集中了，并没有意识到自己在做一件多么大胆的事情。这时候，他就为行走作好了准备。

走路。许多因素都决定着宝宝学

会独自行走的时间。其中，遗传因素恐怕起着最重要的作用，其次就是宝宝的愿望、体重、爬行的熟练程度、疾病和负面经历等。一个刚刚开始练习走路的孩子，如果生病卧床两周，他就会在一个多月或者更长的时间里不愿意再作尝试。如果正在学走路的孩子摔了一跤，也会在几周之内拒绝再次放开双手独自行走。

大多数幼儿都是在 12~15 个月之间学会走路的。有一些强壮而又有热情的孩子早在 9 个月的时候就开始走路了。也有相当数量的聪明孩子在 1 岁半，甚至更晚的时候才开始走路。你用不着采取任何方法去教孩子走路。当他的肌肉、神经和精神都作好准备之后，你想阻止他都办不到。（学步车不能帮助孩子更早地学会走路，而且还非常不安全。相关内容请参见 93 页。）

斯波克的经典言论

我记得一位陷入了困境的母亲。在孩子学会自己走路以前，她总是扶着他走来走去。由于孩子特别喜欢这种“悬浮式”的行走，所以整天都让母亲这样做。毫无疑问，这位母亲早在孩子感到疲倦和厌烦之前就已经又累又烦了。



O型腿、内八字和外八字。走路较早的孩子的父母或许会担心，这会不会给孩子的腿带来不良的影响。在我们看来，无论孩子自己想做什么，都是因为他们的体格已经有能力承受这种动作了。在练习走路的头几个月里，宝宝有时会形成O型腿或者镰刀腿。但是这种情况既存在于走路较早的孩子身上，也存在于走路较晚的孩子身上。大部分宝宝在刚开始学走路的时候，两只脚多少都有点外八字，但是随着他们的进步，脚尖就会逐渐向里合拢。有的孩子一开始就像查理·卓别林那样，脚尖笔直地分向两侧，而这些孩子后来也只不过还有一点轻微的外八字。一般的宝宝开始都会有一点外八字，而后来双脚往往都是基本平行的。那些开始时两脚水平朝前的宝宝则更容易在以后变成内八字。内八字脚和O型腿常常是相伴相随的。

孩子的腿、踝关节、脚的挺直程度都取决于多种因素，其中包括孩子先天的发育模式。有的孩子似乎本来就有长成镰刀腿的倾向，同时踝关节还容易内翻。体重较重的孩子更容易发展成这种情况。而另一些孩子似乎生来就会长成O型腿和内八字。我认为这种情况最容易出现在那些特别活跃、体格健壮的孩子身上。另一个因素可能和孩子习惯于把脚和腿放在什么位置有关。（比如，你有时会看到有的孩子双脚在踝关节处形成内翻，那是因为他们总是那样把两只脚对着压在身子下面坐着。）另一个可能的原因就是，有的宝宝总是双脚相对地趴着，于是就形成了内八字脚；我们已经知道俯卧的睡姿会增加婴儿猝死综合征（SIDS）的危险（请参见662页），因此这种情况就不那么常见了。

从孩子开始站立的时候起，做常规体检时，医生和护师就会观察孩子的踝关节和腿部发育情况。这就是孩子2岁期间要定期接受体格检查的原因之一。如果踝关节无力、镰刀腿、O型腿或者内八字等情况还在继续发展，那就需要采取矫正措施，但是这些情况多数都会随着时间自行恢复正常。

对人的了解

对陌生人反应的变化。不同年龄的宝宝对陌生人的反应是不同的。你可以通过观察这种反应来了解他从一个阶段到另一个阶段的发展情况。下面的情景就是宝宝1岁之前，在医生办公室里的典型反应：2个月大的婴儿几乎还不会注意医生，当他躺在检查台上的时候，他的视线会越过医生的肩膀看着自己的母亲。4个月大的

宝宝是医生的最爱，只要医生冲他微笑或者对他发出声音，他就会发出咯咯的笑声。到了5~6个月，宝宝可能已经开始转变他的想法了。9个月的时候，他已经肯定地认为：医生是个陌生人，所以应当感到害怕。当医生靠近的时候，他就会停止蹬踹和咕哝。他的身体会一动不动的，眼睛则专注地打量着医生，甚至充满怀疑。这种反应大约能持续20秒。最后他开始尖声地哭喊。他可能太生气了，所以检查都结束很长时间了，他可能还在哭。

陌生焦虑。9个月大的婴儿不但会对医生感到怀疑，任何新鲜和陌生的事物都会让他产生焦虑。甚至是母亲的一顶新帽子也会让他不安。如果宝宝已经习惯了父亲留着胡子的样子，那么刚把胡子刮干净的父亲也会让宝宝感到紧张。这种表现被称为“陌生焦虑”。这是一种让人感到非常有趣的现象。到底是怎样的改变让你的宝宝从喜欢所有的人变得如此多疑，如此自寻烦恼？

在6个月以前，宝宝就能认出曾经见过的东西（我们之所以知道这一点，是因为他们会用更长的时间盯着这些东西看），但是他们似乎还没有真正地去思考，想想那些事物究竟是陌生的还是熟悉的。这可能是因为4个月宝宝的大脑思维部分——脑外层或者叫大脑皮层——还没完全联通。直到6个月的时候，大脑皮层的机能才能完善起来。其中一种结果就是，此时宝宝的记忆力会得到显著提高。他们能够清楚地分辨熟悉和陌生的事物，而且他们似乎已经具备了一定的理解能力，能够明白陌生的事物可能潜藏着危险。从宝宝的反应过程里你就能观察到这一点。他一开始会先盯着陌生人看，然后再看看你，然后又瞧瞧陌生人。最后，过了几秒钟之后，他就会放声大哭。

到了6~9个月的时候，小宝宝就变得更聪明了。但是，他们仍然不善于根据过去的经验来预测接下来将会发生的事情。6个月大的小宝宝通常是活在“现在”的。所以，当一个陌生人出现在他面前的时候，他不能理解为什么眼前不是一个熟悉的人，他也不能判断这种情况会带来什么好处。他对这种情况无能为力，所以就只能抗议和哭闹了。到了12~15个月，当怯生的感觉逐渐消失，小宝宝就能更好地从以前的经历中吸取经验，并且对将要发生的事情做出预测。他可能会想：“我不知道这个人是谁，但是过去没有发生什么不好的事情，所以我可以对付这个陌生人，我也不用恐慌。”

有些小宝宝（大约14%）会对

陌生的事物和陌生的人表现出明显的焦虑。当看见意料之外的事物时，即使是很小的婴儿也会心跳加快，而且在整个儿童时期，他们都会过度地谨慎。就拿刚开始学步的小宝宝来说吧，他们在进入一个新环境之前，往往要踌躇很长时间。这种性格特点有时被非常形象地称为“慢热”。这种性格是天生的，来自于宝宝大脑独特的运转方式，而不是父母早期培养的结果。最重要的是，这并不是一种病，也不需要纠正。

如果你的宝宝在半岁左右，好像对陌生人和陌生的环境异常敏感，那就应该避免惊吓，让陌生人跟他保持一定的距离，直到宝宝对这个人熟悉起来为止。但是，也不要不让他见陌生人。通过一段时间的反复接触，陌生的事物会变得更加熟悉，即使是慢热的宝宝也会变得更加轻松自在。

衣物和用品

鞋子：何时使用以及选择哪种款式？在大多数情况下，如果孩子不在户外行走，就没有必要给他穿鞋。在室内，宝宝的脚和手一样，始终都是凉爽的，所以他不会觉得光着脚有什么不舒服。换句话说，孩子在1岁之内，如果地板不是特别凉，就没有必要给他穿毛线织的鞋子或者脚套。

学会站立和行走以后，在条件适合的环境下，孩子应该尽量光一光脚。孩子的足弓最初都是比较平直的，通过站立和行走，足弓和脚腕就得到了积极的锻炼。只有这样，足弓才会慢慢地拱起来，脚腕也会变得强劲有力。在粗糙不平的地面上行走，还能加强我们对脚部和腿部肌肉的锻炼。

当然，在寒冷的天气里，或者当孩子在室外的人行道、不安全的路面上行走时，是需要穿鞋的。但是在两三岁之前，坚持让孩子在屋里光着脚（或者穿着袜子）活动，或者在暖和的天气里让孩子光着脚在室外、海滩上、沙箱里或者其他安全的地方行走，也是大有好处的。

孩子一开始最好穿半软底的鞋子，这样更便于小脚丫的活动。买那些样子别致的鞋子实在是浪费钱财。关键在于要让鞋子足够大，使脚趾头不至于蜷着，但是也不能大得穿不住。

孩子的脚长得惊人地快，用不了多久鞋就小了，有的时候一双鞋只能穿2个月。所以父母要养成习惯，每隔几个星期就要试一试孩子的鞋，看看它们是不是还够大。鞋子的大小不能只容许孩子的脚趾头伸直，还要再大一些才行，因为孩子走路时，每迈一步，脚趾就会往前挤。所以，当孩子站着不动的时候，鞋尖部分必须留有足够的空间。要在孩子把脚伸进去

以后，脚趾前面还有半个大拇指甲（约0.6厘米）的空间。你不能在孩子坐着的时候进行判断，因为人站着的时候，脚在鞋子里占的空间更大。当然了，鞋子的宽窄也必须合适。有一种可以调节大小的软鞋，能够放大足足一个号码。带防滑底的鞋子是很有用的，这样，孩子就不至于先学会滑冰，后学会走路了。你可以用粗砂纸把光滑的鞋底打磨得粗糙一些。

只要鞋子合脚，价格便宜的也无妨。只要不会出太多的汗，给他穿布面胶底鞋也是不错的。最初的几年里，宝宝的脚都是圆圆胖胖的，所以，矮帮的鞋子有时会穿不住，不如高帮的鞋子方便。但是除此以外，没有什么特别的原因非要给孩子穿高帮鞋不可。孩子的脚踝并不需要额外的保护。

游戏围栏。从孩子3个月的时候起，游戏围栏就能派上很大的用场。对于那些十分忙碌的父母来讲，它的作用尤其明显。你可以把游戏围栏放在起居室、厨房，或者你工作的房间里，这样你就可以一边干活，一边近距离地看着孩子，同时，孩子又不至于被踩着或者磕着。

当孩子长到能够站立的年龄，他还可以抓住游戏围栏的扶手，而且脚底下还有一个稳固的底座，因而十分安全。在天气好的时候，你可以把围栏搬到门廊里，让孩子安全地坐在里面，观察周围的世界。

如果你打算使用游戏围栏，最好在婴儿三四个月的时候就让他熟悉这个东西。要趁他还没有学会站立和爬行，也不曾感受到地板上的自由自在的时候，就经常把他放在里面。否则，他一开始就会把它当成监狱看待。等他能坐会爬的时候，就会很高兴地去够几英尺以外的东西，还喜欢玩比较大的物件，比如，炒菜勺子、平底锅、过滤勺等。所以，当他对游戏围栏感到厌烦的时候，就可以让他坐在婴儿安乐椅上，或者坐在连体桌椅上。给他一些到处爬行的时间对他是有好处的。

然而，即使孩子愿意，也不应该让他一直待在游戏围栏里。他需要一些时间进行探索性的爬行，但是要有成年人的看护。每过一个小时左右，你就应该陪他玩一会儿，抱抱他，或者用背兜把他挎在胸前，带着他们走动走动。在12~18个月之间，多数孩子在游戏围栏里待的时间就会越来越短。

秋千。在孩子学会了独坐，还不会走路的这段时间，秋千就派上用场了。有的秋千还带有动力装置，有的是为了在过道上使用而专门设计的，还有的装有弹簧，能把孩子弹起来。

需要注意的是，弹簧上应该有罩子，防止手指受伤。否则，弹簧的间隙就不应该超过3毫米宽。有的孩子会高兴地荡来荡去，玩上很长时间，也有的孩子很快就玩够了。玩秋千能够避免孩子在会爬以后可能导致的很多麻烦，但是也不应该让宝宝成天地坐在上面。他们需要大量的机会去爬行、探索、站立和行走。

学步车。学步车曾经很受欢迎，因为它看起来好像能帮助孩子早一点学会走路。但实际上，学步车反而会成为宝宝学步过程中的阻碍，因为孩子要做的只是摆动自己的双腿，根本用不着担心身体平衡的问题。走路需要多种技能，而宝宝可能会图省事，不愿意去学习走路必需的所有技能。他靠自己的力量已经玩得很开心了，为什么还要学习走路这种困难的新花样呢？

另外，学步车还很危险，曾经使很多孩子受伤。因为它提升了孩子的高度，所以宝宝可以够到可能对他造成伤害的物品；它提高了孩子的重心，所以宝宝更容易摔倒；它还使孩子向前运动的速度达到了惊人的水平。孩子使用学步车的时候，容易连人带车一块顺着楼梯滚下去，从而造成严重的伤害。类似的先例已经出现过了。应该停止婴儿学步车的生产。如果你有一辆，那么最安全的办法就是把轮子卸下来让它无法滚动，要么就干脆把它扔掉。

1岁以内的常见疾病

无论孩子的健康状况发生了怎样的变化，都应该马上找医生或者护师问诊。千万不要自己进行诊断——因为出现诊断错误的可能性太大了。这里会提到一些儿科疾病，还有它们的多种病因。讨论这些问题的主要目的，就是在医生或者护师做出诊断以后，帮助父母处理一些孩子常见的小问题。

打嗝。在最初的几个月，大多数宝宝吃完奶以后都会经常打嗝。事实上，在进行产前超声波检查的时候就能看见胎儿打嗝。到了孕期快要结束的时候，母亲甚至能感觉到宝宝在打嗝。打嗝对孩子似乎并没有什么影响，所以，除了看看他是否需要拍拍后背以外，你也用不着采取任何措施。如果你非要做点什么，那就给他喝点热水，这个办法有时候能止住打嗝。

回呕和呕吐。“回呕”这个词通常用来形容胃里的食物缓慢地从孩子嘴里泛上来的现象，一般泛上来的食物不是很多。婴儿跟大孩子和成年人

不同，他们的肠胃功能尚未发育成熟，所以，本该堵在胃部上端开口处的肌肉瓣膜还不能把食物很好地控制在胃里面。许多情况都可能导致回呕，比如抱着孩子摇动，搂得太紧，把孩子放下，或者胃本身的消化蠕动等。多数婴儿在刚出生的几个月里都经常回呕。这一般都不是什么大毛病。有些婴儿每次吃完奶都要回呕好几次。也有的婴儿只是偶尔才出现这种情况。（如果床单、尿布、衣物弄上了奶渍，就应该马上泡在凉水里，这样更容易洗掉。）

对大多数孩子来说，回呕最严重的阶段是在出生后几个星期到几个月之间。随着他们慢慢地长大，这种现象也会逐渐地减少。多数婴儿到了会坐的时候就不再回呕了。也有少数孩子到走路的时候还会回呕。偶尔也有个别的孩子到了几个月大的时候才开始回呕。有的时候，出牙也会暂时加重回呕的情况。虽然回呕会带来脏乱和不便，但是，只要孩子体重增长正常，既不咳嗽也没有窒息的现象，而且精神愉快，那么回呕就不是什么问题。

“呕吐”这个词指的是胃里的东西激烈地喷上来，至少喷出好几厘米以外的情况。我们就把这种现象叫做“呕吐”。孩子头一次大量吐奶的时候，刚做父母的人就会十分警惕。但是，只要这种现象不是经常出现，孩子总体看来很活拨，也很健康，那就不是什么严重的问题。有的孩子，特别在出生后的前几个星期，每天都要呕吐一次，而且吐得很严重。当然，如果你的孩子回呕或者呕吐得很频繁，你就应该找医生或者护师看一看。如果孩子还有其他消化不良的迹象，那就更应该去诊断一下。多给孩子拍拍后背，帮助他打嗝，这也有一定的帮助。但是在多数情况下，无论你怎么换奶粉，怎么减少喂食量，怎么给宝宝顺气打嗝，回呕和呕吐的现象都会继续出现。

如果孩子好像把吃下去的所有奶水都吐了出来，是否应该马上再喂他们呢？要是孩子看上去很高兴，就可以不去喂他，至少也要等到他们非常饥饿的时候再喂。孩子的胃可能有点难受，所以先给点时间让它平静下来会比较好。要记住，吐出来的东西看上去一般都会比实际上多。也有这样的孩子，虽然每次吃完奶都呕吐，但是他们的体重仍然增长得很正常。

吐出来的奶水是否有酸味或者是否凝固都不重要。胃里的第一个消化程序就是分泌胃酸。所有在胃里储存了一段时间的食物都会变酸。而且，胃酸还会使牛奶凝固。

孩子吃奶以后轻微的回呕和偶尔的呕吐没什么可担心的。那么，什么

时候应该叫医生呢？

● 如果回呕伴有过敏反应的症状，比如哭闹、窒息、全身蜷缩、咳嗽，或者体重增长减慢等，这些可能是胃食管返流的表现(请参见93页)。

● 呕吐重复发作两次以上，特别是那种强烈的呕吐，或者吐出来的东西呈现出黄色或绿色，那就说明里面含有胆汁。

● 伴有发烧、行为异常（困倦、不爱活动、易怒等），或者其他生病迹象的呕吐。

● 不管因为什么，所有让你担心的呕吐和回呕现象都应该找医生咨询。即使结果证明那只是普通的老毛病，为了保险，也还是到医生那里诊断一下为好。

大便颜色的变化。几乎没有什么事能像孩子大便颜色的变化那样让父母担心的了。实际上，不管孩子的大便是褐色、黄色、还是绿色，都没有关系。就像设计师的风格一样，大便会有很多颜色。说不上哪一种颜色更健康。如果孩子的大便变成了黑色(表明大便中可能有大量的血，在通过肠道的过程中，变得像沥青一样发黑)或者红色（很可能是血），或者像粉笔一样发白（说明胆汁可能有问题），你就要格外注意。

便秘。便秘是指大便干燥、坚硬而又难以排出的情况。要确定一个婴儿（一个大孩子或者成年人）是否患有便秘，不能光看他每天排大便的次数。大便干燥的时候偶尔会使大便上带有血丝。虽然不是什么罕见的情况，但是只要大便上出现血丝，就应该找医生或者护师问诊。

有的孩子总是在每天的同一时间排便，有的则是在不同的时间进行。有的孩子每天排便不止一次，也有的孩子几天也不排一次大便。但是，这些孩子都同样健康。没有必要非让排便不规律的孩子规律地排便。首先，这一点一般都很难办到，其次，想让一个还没准备好的孩子排大便，也很容易导致毫无意义的较劲。

几个月以后，吃母乳的婴儿一般就不像吃配方奶的婴儿那样频繁地排大便了。三四个月的时候，如果吃母乳的孩子隔天才排一次大便，甚至几天才排一次，那么，只要大便不是很硬，就不属于便秘。婴儿不需要每天都排大便。

刚开始吃固体食物的时候，吃母乳的孩子可能会发生便秘。很显然，他的肠道在消化母乳的时候一直很省事，所以它不知道如何处理这些不同的食物。他的大便会变得很硬，排便的次数也会减少，而且，孩子在排便时还会显得不太舒服。你可以给他喂

一点糖水（一茶匙砂糖加上 30 毫升左右的水），也可以喂他一点李子汁、苹果汁或者梨汁（一开始每次喂 30 毫升，然后可以慢慢地增加），还可以喂一点煮烂的李子羹（一开始每天喂两茶匙，然后慢慢地增加）。有些婴儿吃了李子以后就会肚子痛，但多数婴儿吃了以后感觉良好。一般说来，便秘是个暂时的问题。如果这种情况持续的时间超过了一星期，那就应该找医生或者护师看一看。

吃配方奶的婴儿也容易便秘。你可以试试以上建议的办法。如果这些办法不解决问题，就要找孩子的医生或者护师诊治。

腹泻。轻度腹泻在婴儿当中是很常见的。婴儿在一两岁以内肠道都很敏感，不仅细菌和病毒会使他们的肠胃感到不适，就连某些新的食物、太多的果汁都能使他们感到不舒服。好在，这种不舒服一般都比较轻微，也不会带来严重的后果。孩子可能会比平时多排出两次比较稀软的大便。一般来说，大便的颜色会发绿，气味也会跟平常不一样。这种轻微腹泻的最重要特征就是婴儿的表现正常或者基本正常。孩子仍然很爱玩，也很活跃，排尿的次数也和平常一样多。如果说有什么生病的迹象，也就是鼻子有点不通气，食欲略有下降而已。一般用不着什么特别的治疗，几天以后症状就会消失。你可以给孩子多喝一点水或者稀释的果汁，或者把最近给孩子新添加的食物暂时取消。

以前，对于轻微腹泻的孩子，一般的做法就是暂停固体食物和配方奶，代之以大量的高糖液体（比如果冻饮料、苏打水或者苹果汁）。研究已经发现，这种传统的止泻饮食反而会使腹泻加重，而且还会延长腹泻时间。所以，对患了轻微腹泻的婴儿，要继续喂他母乳或者配方奶，还要坚持正常的饮食——让他能吃多少就吃多少。这样对他才是最好的。如果腹泻持续了两三天以上，即使孩子仍然表现得很健康，你也应该向医生或者护师咨询。有关腹泻和脱水的更多内容，请参见第 629~630 页。

皮疹。如果孩子长了不明类型的皮疹，就应该找医生或者护师进行诊治。皮疹通常很难用语言描述，虽然多数皮疹并不十分严重，但有些的确是某种急需诊治的疾病的征兆。

一般的尿布疹。多数婴儿出生几个月的时候皮肤都比较敏感。由于吸收了水分的尿布会紧贴着娇嫩的皮肤，从而阻碍了这个区域皮肤的呼吸，所以垫尿布的部位最容易得尿布疹。实际上，换了我们任何人，如果

一天24小时都包着尿布，也会长尿布疹的。所以治疗尿布疹的最佳方法一般就是尽量不给孩子包尿布——每天几个小时是最理想的。比如，孩子解完大便以后，短时间之内不太可能再次排便，就可以利用这个机会，让他在微风里吹一吹。叠起一块尿布，放在宝宝的身下，或者把他放在一大块防水垫子上。要尽量让尿布待在孩子身下（尽管如此，宝宝们也还是会把尿撒在外面——所以要在手边准备一些纸巾）。此外，还要让屋里的空气暖和一点，同时尽量少碰患处。几乎所有的婴儿都会不时地得上几块尿布疹。如果不太严重，而且疹子来得快去得也快，那就不必进行专门的治疗，在空气里晾一晾就可以了。

孩子长了尿布疹的时候，千万不要用肥皂清洗患处，因为肥皂会使尿布疹变得更加严重。要用清水洗，不要用湿巾擦拭。你可以在孩子的皮肤上厚厚地涂一层凡士林油，或者涂上任何一种护臀霜来进行保护。孩子长了尿布疹的时候，尿布服务公司会用特殊的方法清洗尿布。如果你自己洗尿布，也可以在最后一次漂洗的时候加入半杯白醋。

对大一点的婴儿来说，尿布疹常常是由于皮肤长时间接触温热的酸性的尿液而引起的。户外的晾晒和及时更换尿布常常是十分有效的办法。由酵母菌（又称假丝酵母菌）引起的尿布疹会出现浅红色的斑点。这些斑点常常聚集在一起，形成一片发红的硬块，硬块的边缘也会出现斑点。在包尿布的区域，皮肤的褶皱里总是鲜红色的，突出的地方则会有鲜红色的斑点。治疗方法就是请医生开一些抗酵母菌的药膏敷用。带水疱或是有脓的皮疹（特别是伴有发烧症状的，甚至不发烧的）很可能是由细菌引起的，应该请医生进行诊治。

腹泻引起的皮疹。在腹泻的时候，有刺激性的大便有时会在肛门周围引起很痛的皮疹，屁股上也可能长出又红又亮的疹子。治疗的方法就是尿布一脏就立即更换——这可不是一件容易的事。然后清洗患处。如果出疹子的部位很疼，也不能擦。你可以抱着孩子，在水龙头下面用温水冲洗他的小屁股，然后蘸干，再擦上一层厚厚的油膏（哪一种牌子都可以）加以保护。要是这种办法不起作用，那就把尿布拿开，让包尿布的皮肤暴露在空气里。有时只要婴儿还在腹泻，似乎就没有什么特别有效的办法。好在，只要腹泻一好，这种皮疹就会自动痊愈了。

面部皮疹。最初几个月里，婴儿的面部可能会出现多种轻微的皮疹。

这些皮疹很难确切地命名，但是却十分常见。粟粒疹是微小的发亮的白色丘疹，周围一点儿也不红。它们看上去就好像是皮肤上的小珍珠。出现这种情况，是因为宝宝皮肤里的油脂腺正在分泌油脂，但是他们皮肤上的通道尚未打开，所以油脂只能聚集在皮肤下面。再过几个星期或者几个月，油脂腺的排泄管打开了，油脂就排出去了。

有些婴儿的脸蛋上或者前额上会出现几个小红点或光滑的丘疹，它们看上去很像痤疮，实际上也就是痤疮。这是因为他们在子宫里的时候，受到了母亲激素的影响。这种痤疮可能会持续很长时间，让父母大伤脑筋。过一段时间它们会自动消失，然后也会再次出现。各种药膏似乎都起不了什么作用。但这些红点最终都会消失的。

中毒性红斑是由一些带斑点的红色斑块组成的，直径为6~12毫米，有的疹子顶端还有白色的小包。在肤色较深的宝宝身上，这些斑块的颜色可能发紫。它们在婴儿的面部或者身上的不同部位都可能出现。虽然我们不知道这种常见的皮疹是由什么引起的，但是，一旦它们消失，就不会再出现了。大一点的脓包或者丘疹可能带有炎症，应该立即向医生或者护师反应。

头上和身上的疹子。在天气开始变热的时候，婴儿就会长痱子，一般都是在肩膀和脖子上。痱子是由很小的成片粉红色丘疹组成的，周围会有一些斑块。这些斑块在皮肤较白的孩子身上是粉红色，而在深色皮肤的孩子身上则会呈现出红色或者发紫的颜色。这些斑块干燥以后，患处的皮肤看上去就会有些发黑。痱子一般都会先出现在脖子周围。情况严重的时候，还会向下蔓延到胸部和后背，向上蔓延到耳朵周围和面部，但是婴儿一般都不太在意。你可以每天用脱脂棉蘸着小苏打溶液（在一杯水中兑一茶匙小苏打）给孩子轻拍几次。另一种治疗方法是，在患处撒一些玉米淀粉制成的婴儿爽身粉。（我们不再主张给孩子用滑石爽身粉，因为它会对肺部产生刺激。）痱子一般不需要治疗就会自己消失。更重要的是，要让孩子保持凉爽。在炎热的天气里，不要害怕给孩子脱衣服。毕竟没有证据表明，小时候不穿衣服的孩子长大以后就会变成裸体主义者。

乳痂（脂溢性头皮炎）。一般是一种轻微的紊乱，会在头皮上形成一块块黄色或者发红的硬痂，看上去油乎乎的。脂溢性头皮炎也会出现在面部，还会出现在包尿布的部位，以及身体的其他部位。你可以用油膏把硬

痂泡软，再用温和的去头屑洗发水清洗，然后把剥落下来的痂皮刷掉。在用洗发水清洗之前，不要用油膏泡太长时间。药用香波和处方药也会有所帮助。乳痂很少会持续到6个月以后。

脓疱病。这是一种皮肤的细菌性感染。虽然一般不太严重，但是它会传染，所以应该迅速找医生或者护师进行诊治。皮肤上先是出现一种非常娇嫩的小水疱，里面有淡黄色的液体或者有白色的脓，周围的皮肤会发红。小水疱很容易破裂，然后留下一小块鲜嫩的破伤。婴儿身上的这种伤口不像大孩子那样很快就能结出厚痂。脓疱病容易在潮湿的部位出现，比如尿布区的边缘、腹股沟，或者腋下。新的疹块还会形成。你可以给孩子敷用非处方的消炎药膏，还可以给患处通风晾一晾。不要让衣服和被子遮住出疹子的地方。如果有必要，还可以把室温调节得比平时高一些，防止孩子着凉。医生开的消炎药膏一般都能很快地解决问题。在孩子生病期间，要给所有的尿布、床单、内衣、睡衣、毛巾和浴巾消毒。按照包装上的说明，用普通的次氯酸钠漂白洗涤效果很好。

口腔疾病。

鹅口疮。是一种常见的轻度口腔酵母菌感染，看上去好像一片奶垢粘在腮上、舌头或者上腭。但是和奶垢不同的是，它很难擦掉。一旦真的擦掉了，露出来的皮肤就会轻微地出血，看上去还会有点红肿。长了鹅口疮的孩子会觉得疼痛，吃奶的时候也会不舒服。所有的婴儿都可能长鹅口疮，它跟卫生习惯没有任何关系。虽然治好以后还有可能复发，但是开点处方药，用手指尖抹在鹅口疮上，一天几次，常常就可以把它治好。如果不能及时地得到药物治疗，那就应该在吃奶之后，再让孩子喝15毫升的水。水可以把嘴里的奶冲洗干净，使鹅口疮得不到足够的养分，从而无法进一步发展。不要把牙床内侧的白色误认为是鹅口疮，那是上磨牙即将长出来的地方。这个部位的皮肤颜色一般都是苍白的。由于父母一直保持着警惕，所以有时会把这种正常的白色当成鹅口疮。

牙床和上腭的囊肿。有些婴儿的牙床顶端会出现一两个像白色小珍珠一样的囊肿。你可能以为那是孩子在长牙，但是它们太圆了，而且用勺子碰上去也没有响声。类似的囊肿还经常会从前往后地出现在上颚的隆起处。这些囊肿没有什么关系，最终也都能消退。

有关长牙的内容，请参见605页。

眼疾。很多婴儿刚出生几天，眼睛就有轻微的发红。这可能是因为泪腺尚未发育成熟，从而出现部分阻塞引起的。这种情况不需要治疗，一般都会自己好起来。

泪腺阻塞。另一种轻微的慢性睑缘炎可能出现在最初的几个月里。有相当多的婴儿会染上这种疾病，最常见的是一只眼睛患病。染病后眼睛特别容易流泪，在刮风的天气里更是这样。白色的分泌物会在眼角或者顺着眼睑的地方聚积起来。在孩子睡醒的时候，这些分泌物能把眼帘粘在一起。这种情况是由泪腺阻塞引起的。泪腺从内眼角的小孔先通向鼻子，再顺着眼窝的边缘向下通向鼻腔。当泪腺出现部分阻塞的时候，眼泪就无法得到及时的疏导，所以就会在眼睛里聚集起来，然后顺着脸颊流下去。因为眼泪没把眼睛清洁干净，所以眼睑就会经常受到轻微的感染。一般的治疗方法就是在使用医生处方的眼药膏或者眼药水的同时，对泪腺进行轻轻地按摩，促进它的通畅。医生或者护师可以告诉你如何去做。

泪腺阻塞的情况十分常见，不是什么严重的问题，也不会给眼睛带来危害。这种症状可能会持续好几个月。即使你不去管它，一般也能自己好起来。如果过了一年还不见好转，眼科医生就会用一种很简单的方法把泪腺疏通。当眼睑粘在一起的时候，你可以用干净的手指蘸着水轻轻地涂在沾有分泌物的部位，也可以用干净的毛巾蘸上温水（水不能太热，因为眼部的皮肤对温度十分敏感）涂擦，把硬壳泡软以后眼睛就能睁开了。另外，泪腺阻塞不会引起白眼球的感染。

结膜炎。这种球结膜的细菌或者病毒感染会使白眼球看上去有些充血或者变成粉色。一般还会有黄色或者白色的脓液从眼睛里分泌出来。这时应该马上找医生或者护师进行诊治。

内斜视。出生后的几个月内，婴儿的眼睛常常会出现短暂的内斜或者外斜。在多数情况下，孩子长大一些，一般 3 个月以后，眼睛就会恢复正常，并且会稳定下来。但是，即使在第 1 个月里，如果眼睛总是内斜或者外斜，或者大部分时间都是这样，或者到了 3 个月的时候眼睛还不稳定，那就应该找眼科医生进行诊治了。很多时候，即使孩子的眼睛是端正的，父母也会觉得他有斜视。这是因为婴儿眼睛之间的皮肤（在鼻梁上）比大人的宽。这块多出来的皮肤把白眼球（靠近鼻梁一侧的）遮住了一点，所以这一部分的白眼球就显得比外侧（靠近耳朵一侧）的白眼球小得多。有时候，新生儿一只眼睛的上眼皮会比另一只眼睛的上眼皮下垂得多一些，或者一只眼睛看上去比另一只小一些。这些情

况都很常见。在多数情况下，随着孩子慢慢长大，这种差别就会越来越不明显。尽管如此，还是应该给孩子检查一下眼睛，看看它们是不是端正。

婴儿的眼睛有时好像斜视还有另一个原因，那就是当他们看着手里的东西的时候，由于胳膊很短，所以需要把眼睛往中间聚合很多（斗眼）才能看清。其实，他们只是把眼睛正常地聚在一起，只不过大人聚合的程度不像他们那样夸张罢了。孩子的眼睛也不会就这样固定下来。父母经常询问在童床上方悬挂玩具是不是有害，因为孩子看着它们的时候有时会出现眼睛内斜。把玩具悬挂在孩子鼻子的正上方是不对的，但是，把它挂在30厘米以外，或者挂在更远的地方是完全没有问题的。（有关安全问题的内容，请参见571页。）

如果你怀疑孩子的眼睛是否端正，就要马上给他作眼部检查。因为斜视的眼睛如果长时间得不到治疗，就会逐渐失去视觉功能，所以一定要尽早想办法让孩子正常地使用它。当两只眼睛不能协调地聚焦到一个物体上的时候，两只眼睛就会分别看到不同的影像，孩子就会看到重影。这种感觉十分混乱，而且很不舒服。所以，大脑就会自动地忽视和压抑其中一只眼睛的视觉。几年以后，大脑也就没有能力去处理来自那只受压抑眼睛的视觉信息了。最后，无论做什么努力，这只眼睛都会失明。如果斜视的时间太长，就不可能恢复那只眼睛的视力了。这种情形被称做“弱视”。

眼科医生的工作就是马上让弱视的眼睛恢复工作。一般的方法就是给孩子那只健康的眼睛长时间地蒙上一块布。医生也可能给他配上一副眼镜，进一步促使双眼协调工作。然后，就是决定是否需要手术的问题。有的时候，必须连续做好几个手术才能获得满意的效果。

呼吸道疾病。婴儿经常打喷嚏。除非他同时还流鼻涕，否则打喷嚏并不说明孩子感冒了。打喷嚏最常见的原因是灰尘或者鼻孔里聚集的鼻涕干燥以后产生了刺激。

慢性呼吸嘈杂会出现在一些小宝宝的身上。虽然这一般都不怎么严重，但只要孩子的呼吸出现杂音，就应该找医生或者护师进行检查。有不少婴儿都会从鼻子的后部发出微弱的呼噜声。这种声音很像大人的呼噜声，其不同之处在于，婴儿的呼噜声是在醒着的时候发出来的。这似乎是由于他们还没有学会控制自己的软腭。等他们长大一点就会好的。

导致的慢性呼吸嘈杂的常见原因是喉部（声箱）四周的软骨尚未发育完全。在宝宝吸气的时候，软骨就会

上下拍动发出声音，医生把这称为喘鸣。这种声音听起来好像婴儿被憋住了一样，其实，他们可以一直那样呼吸下去。在多数情况下，喘鸣都是在婴儿用力呼吸的时候才产生的，比如患感冒的时候。当他们安静下来或者睡觉的时候，喘鸣一般就消失了。在他们趴着的时候一般也会好一些。如果你的孩子有喘鸣，就一定要找医生或者护师看一看，但是一般可能不需要什么治疗。比较轻微的喘鸣会随着孩子的长大而逐渐消失。

尤其对于大一点的婴儿或者孩子来说，突然出现的呼吸嘈杂就跟各种慢性呼吸道疾病完全不同了。那可能是由于哮吼、哮喘或者其他感染引起的，所以需要马上医治（请参见527页）。

屏气发作。有些婴儿在希望落空的时候，就会愤怒而又暴躁。他们会大声地哭闹，接着就屏住呼吸，脸色发青。第一次发生这种情况的时候，肯定会把父母吓得不知所措（这些孩子平时往往都是高高兴兴的）。但是你可以放心，没人能够因为屏气而被憋死。最严重的情形也就是孩子因为停止呼吸的时间很长，所以失去了知觉。然后他的身体又会自动恢复控制，重新开始呼吸。个别的孩子会因为屏住呼吸的时间太长，所以不仅憋得失去了知觉，而且还可能突然出现抽搐。还是那句话，这种情况虽然看着可怕，但却并没有真正的危险。

也有些婴儿在受到惊吓或者突然感到疼痛的时候会先哭几声，然后就昏过去。这是屏气发作的另一种形式。

要把所有呼吸暂停的症状都告诉医生或者护师，这样他们才能确定孩子的健康是不是有什么问题。一旦确诊没有问题，也就没什么可担心的了。有时候，屏气发作也会发生在贫血的孩子身上。在这种情况下，补铁滴剂会有所帮助。当孩子开始哭闹的时候，你可以鼓励他做点别的事情，试着转移他的注意力。但是这种方法不是总管用。屏气发作并不危险。一般来讲，等孩子到了上幼儿园的年龄就自然消失了。记住这一点你或许会觉得安心一些。

学步的宝宝：12~24个月

周岁幼儿为何如此

自命不凡。1周岁是一个令人兴奋的年龄。宝宝在许多方面都发生着变化：吃饭、运动方式、对世界的理解、想做的事情、对自己和他人的感觉等。1周岁以前，当他们又小又无助的时候，你可以把他们想放哪儿就放哪儿，给他们玩你觉得合适的玩具，喂他们吃你认为最好的食物。在大部分时间里，他们都愿意听从你的摆布，而且心悦诚服地全盘接受。现在，宝宝1岁了，一切也就变得更加复杂了。他们似乎已经认识到，在以后的生活中，他们不再是任人摆布的小婴儿，而是有着独立思想和个体意愿的人了。

有个术语把孩子2岁左右的这段时期叫做“讨厌的2周岁”。当孩子到了15~18个月的时候，他的行为就会明显地表示，他正朝着“讨厌的2周岁”的方向发展。与其说2周岁是具有挑战性的年龄，不如说那是一个美妙的、令人激动的年龄。当你提出一个并不吸引他的问题时，孩子就会觉得他必须维护自己的观点。是天性让他这么做的。这就是那个所谓“个性化”的过程的开始。他开始变成一个有着独立思想的人了。于是，他和你之间那段甜蜜和谐的时光会在一定程度上结束了，因为想要变成他希望的样子，他就需要摆脱你对他的控制。

所以，他会用语言或者行动对你说“不”，甚至对他喜欢做的事情也是如此。有人把这种现象称为“抗拒症”。但是，你可以静下来想一想，如果他从来都不说“不”，又会发生什么情况呢？如果他从来都不反对你

的意见，他就会变成一个顺从的“机器人”，也就永远都不会从尝试和错误中吸取经验了。要知道，勇敢的尝试和犯错误正是学习的最佳途径。孩子每时每刻都在成长。他会变得越来越聪明，越来越有能力去自己做一些决定（尽管这些决定可能是错误的）。

从这个阶段开始，孩子就想离开父母独立行动了。这可能会有点痛苦，因为你会觉得好像被孩子丢弃了，更何况你很难放弃对他的控制。但是，作为一个独特的人，这种独立性对孩子的成长是绝对必要的。所以，尽管宝宝曾经给了你一段毫不怀疑的无条件特殊亲情关系，你也不得不向它告别。你要去迎接一种更为复杂的亲情关系，跟这个“新人”打好交道。

独立与合群。宝宝会变得更有依赖性，同时也更有独立性。这句话听起来似乎很矛盾——它当然是矛盾的，但宝宝的确就是这样！有个1岁宝宝的家长抱怨说：“每次我一走出房间，他就开始哭叫。”其实，这并不意味着孩子正在养成一种坏习惯，而是说明他在长大，说明他已经意识到自己有多么依赖父母。虽然这种依赖性会给父母带来不便，但却是一个好兆头。与此同时，他也会变得更加独立，他会越来越渴望自己做事，渴望探索新的地方，还愿意和不熟悉的人交朋友。

让我们来观察一下，当父母洗碗的时候，一个刚刚会爬的宝宝会有什么样的表现。他先是拿一些锅碗瓢盆高兴地玩一阵子。等他玩够了，就决定“侦察”一下餐厅。他会在桌椅下面爬来爬去，捡起一点尘土尝一尝，然后又小心翼翼地爬起来去够抽屉的把手。再过一会儿，他又会突然爬回厨房，好像觉得需要有人做伴。有时候你能看出来，他要求独立的欲望占了上风，而在另一些时候，他又会需要安全和保护。他在这两者之间轮换着寻求满足。

再过几个月，他就会在自己的试验和探险中变得更加勇敢和大胆。虽然仍然需要父母的照顾，但却不总是这样了。他的独立性正在形成。然而，他的勇气有一部分是来自于他对环境的了解，当他需要安全和保护的时候，他就能够得到。

独立性不仅来自于自由度，也来自安全感。但是，有些人可能曲解了这个问题。他们会把孩子长时间地单独留在一个房间里，任凭孩子哭闹着要求陪伴也不予理睬。他们想用这种方法来“训练”孩子的独立性。但是当父母如此强烈地灌输这种意识的时候，却只会让孩子觉得这个世界是个讨厌的地方。长此以往，反而会进一步强化他的依赖性。

由此可见，1 岁左右的孩子正处在一个交叉路口上。给他机会，他就会逐渐变得更加独立，比如更愿意跟外人交往（不管是成年人还是孩子），更加自立，更加开朗。9 个月时那种强烈的怯生感已经开始消失了。如果他被管得很紧，远离别的孩子，而且习惯于父母的陪伴，那么他就需要更长的时间才能学会跟外人交往。最重要的是，要让 1 岁的孩子与一直照顾他的人有一种牢固的依恋关系。有了这种坚实的感情依靠，交往的能力就会最终形成。

探索的热情。1 周岁的孩子是天生的“探险家”。他们会去搜索每一个角落和每一个缝隙，会用手指去拨弄家具上的雕刻，会去摇动桌子或者任何没被固定的物体。他们可能想把每一本书都从书架上抽出来，想爬到他上得去的任何东西上面。他们还会把小东西装进大东西里，然后又试图把大东西装到小东西里面。总之，他们想把一切都弄个明白。

跟许多事物一样，孩子的好奇心也是一把双刃剑。从一方面来说，这就是宝宝的学习方式。他必须弄清楚他的世界里每一件东西的大小、形状和可动性，并在进入下一个发展阶段之前，对自己的能力进行检验。这就如同孩子在上中学之前，要先经过小学阶段的各个年级一样。孩子这种不断的探索表明他的头脑很聪明，精神也很愉快。

从另一方面来看，这对你也是一个十分疲劳的阶段，你要时刻保持警惕，既要让孩子去探索，同时还得保证他的安全，保证他所做的事情对他的成长和发展都有好处。

帮助学步的宝宝安全探索

探索和危险。宝宝一学会走路，你就应该在每天外出时把他从婴儿车里抱出来。不要怕他弄脏衣服，因为他就该把衣服弄脏。找一个用不着你随时跟着他，他也可以跟其他孩子接触的地方。如果他捡起一截烟头，你就必须立刻过去把它扔掉，再另外给他一个有趣的东西玩。千万不要让他抓沙子或泥土吃，因为这些东西会刺激肠道，甚至可能使他肚子里长寄生虫。如果他见什么都往嘴里放，那就给他一块硬饼干或者一个干净的东西让他咬，让他的嘴闲不下来。

以上就是这个年龄段的孩子寻求独立时通常会遇到的危险。虽说把一个体格健壮、会走路的孩子一直“禁闭”在小车里可以使他避开许多麻烦，但是这样也会限制他的个性，阻碍他的发展，还会压抑他的精神。

避免受伤。1周岁是个危险的年龄。父母不可能为孩子免除所有的伤害。如果父母谨小慎微，不让孩子去尝试，那就会让孩子变得胆怯和依赖。所有的孩子都难免会受到一些磕碰，那是他们积极玩耍、健康活动的必然经历。只要你多加小心，同时采取一些简单的预防措施，就可以保护孩子免受严重的伤害。（相关内容请参见第六章“预防意外伤害”。）

让宝宝从游戏围栏里出来。有的宝宝到了1岁半的时候还愿意待在游戏围栏里，或者至少能待上一阵子。也有的孩子在9个月的时候就觉得那是个监狱了。但是，大多数孩子都能很好地接受它，而且能一直玩到大约15个月左右，他会走路的时候为止。当孩子觉得不耐烦的时候，就要让他从围栏里出来，但并不是说他刚有点不耐烦就必须把他抱出来。如果你给他一件新玩具，他可能又会高兴地玩上一个小时。游戏围栏的局促感是逐渐显现出来的。一开始，只有孩子在里面待的时间太长的时候，他才会开始讨厌围栏。逐渐地，他会越来越快地觉得不耐烦。再过几个月，他就会表示反抗，在里面一分钟都待不住了。无论在哪种情况下，只要孩子在里面待够了，就要让他出来。

学步带还是牵引带？许多刚学走路的孩子在超市或者商场里都会自然而然地紧跟着父母，但是，也有些



特别活跃和喜欢冒险的孩子很容易走开，从而让父母十分紧张。对于这些孩子来说，那种能系在他上身的学步带或者牵引带就显得非常实用了。有人用不赞成的眼光看着你用带子拴着孩子吗？有可能。你该为此而忧虑吗？或许不应该。安全才是主要目的，不管什么东西，只要它能让孩子在到处探索时觉得安全，而同时又能使你轻松、让孩子高兴，那就是好东西。（自然，当父母要到其他地方去的时候，绝不该用学步带或者牵引带把孩子捆在什么东西上。）

斯波克的经典言论

孩子会走路以后就不适合待在童床里，也不适合放在围栏中了，应该让他到地板上去活动。当我跟父母们说这些话的时候，他们会不情愿地看着我说："可是我担心他会伤着自己。至少，他会把屋子弄乱。"但是，你迟早都要让孩子出来到处跑，就算10个月的时候不行，到15个月他会走路的时候也总该放他出来了。即使到了那个时候，他也不会更懂道理或者更容易管束。无论在什么年龄开始让他在房间里自由活动，你都需要做出调整。所以，还不如在孩子准备好的时候，就尽早给他自由。

给会走路的孩子布置房间。怎样才能防止1岁的宝宝伤着自己，同时又不让他们弄坏家居用品呢？首先，你应当整理好供孩子活动的房间，保证他够得着的东西大部分都可以玩。这样，你就用不着告诉他哪些东西不能玩了。（如果你不让他碰那些伸手就能拿到的东西，孩子就会表现得非常任性，你自己也会觉得十分恼火。）如果有很多东西他能拿到，他就不必如此费力地去碰那些够不着的东西了。

再说得具体一点，就是要把那些易碎的烟灰缸、花瓶和小装饰品从矮桌子和架子上拿走，放在孩子够不到的地方。把珍贵的书籍从书架和书柜的下层拿开（放进一些旧杂志代替）。把好书紧紧地塞在一起，让孩子抻也抻不出来。在厨房里，你可以把各种锅和木制的勺子放在靠近地板的架子上，而把瓷器和食物放在孩子够不着的地方。你可以在衣柜下边的抽屉里装上旧衣服、玩具和其他有趣的东西，让孩子自己到那里去探索，把它们掏空了再填满，以满足他的好奇心。

设定限度：只说"不行"是不够的。即使你的防范工作已经做好了，家里也还是有一些东西是学步的孩子不能碰的。毕竟，桌子上总得有台灯，

他绝对不能扯着电线把它拽下来，也不能让他把桌子拉翻。他绝不能碰着热炉子，也绝不能打开煤气阀门，更不能爬到窗子外面去。

刚开始的时候，仅仅命令孩子“不要动”是不够的。光说“不”是不能阻止孩子的行为的，至少刚开始的时候不行。在以后的阶段，那也要看你的语气，你强调的次数，以及你是不是说话算数。只有等他从经验中懂得那些话的意思，并且知道你说话算数的时候，你才可以真正通过命令来告诉孩子该怎么做。不要只是在房子的另一头，用挑战的口气命令孩子不要动东西，因为这种方式会给他留有选择的余地。他会对自己说：“我是要做一个懦夫按照他的话去做呢，还是要像大人一样抓住这根电线呢？”千万记住，孩子的天性会促使他去继续探索，同时又会在命令面前犹豫不决。所以很可能会出现这样的情况，他会一边向那根电线靠近，一边偷偷地观察你的反应，看你生气到了什么程度。更好的做法是，在他前几次想够台灯的时候，你都要马上过去把他拉到房间的另一个地方。你可以同时对他说“不许动”，让他慢慢了解这句话的含义。然后，很快给他一本杂志或者一个空盒子，或者另外一件有趣而又安全的东西。

假如几分钟以后，孩子又想靠近台灯，该怎么办呢？你要把他拉走，并且再次转移他的注意力，态度要坚决、果断而又愉快。在拉开他的同时对他说：“不许动。”在你采取行动的同时加上这句话，是为了加强这个行动的作用。你可以陪他坐上几分钟，教他玩一样新玩具。如果有必要，这一次还可以把台灯放在高处，或者把孩子领出这个房间。你要愉快而坚决地告诉孩子，台灯是绝不能玩的东西，这个问题没有一点通融的余地。不要给孩子留下选择的机会，不要和孩子争论，不要表情愤怒，也不要责备他。因为这些做法都不会起到什么作用，只能让孩子变得爱发脾气。

也许你会说：“要是我不跟他说那是淘气的行为，他是不会懂的。”噢，会的，他能懂的。实际上，只要我们以实事求是的态度来对待孩子，他们是很容易接受教训的。当你在房间的另一头摇着手指命令孩子的时候，他



斯波克的经典言论

我想起一位T夫人。她曾经向我诉苦说，她的那16个月大的小女儿苏茜太“淘气”了。恰恰就在这个时候，苏茜蹒跚地走进了房间，她是一个与同龄人一样胆大的可爱小姑娘。T夫人立刻不满地对她说：“哎，记住了，不要靠近那台收音机。”其实，苏茜根本就没有想到收音机的事情。这下可好，正好提醒了她。只见她转过身来，慢慢地朝收音机走了过去。

当T夫人的孩子们先后表现出独立的愿望时，T夫人都感到十分恐慌。她害怕到时候她就再也管不住这些孩子了。正是由于她的忧虑和不安，才使得她总是为本来不必担心的事情而担心。这就像一个学骑自行车的小男孩一样，当他看到前面的路中间有一块大石头的时候，他就紧张起来，于是就径直朝那块石头冲过去了。

们并不明白“不许动”就是“不可以”的意思，所以你的态度只能让他们觉得恼火。他们可能会想冒险尝试一下，而不是遵从大人的意愿。另外，如果你抓住他，面对面地训斥他，那也没有什么好处。因为你没有给他一个体面的台阶下，也没有给他机会，让他忘掉这件事。孩子在这种情况下做出的唯一选择就是，要么顺从地屈服，要么进行反抗。

举一个例子来说吧。当一个男孩正想靠近热炉子的时候，父母不是安稳地坐在那儿，用一种不赞成的口气喊着“别去”，而是立刻跑上去把孩子领开了。这才是父母确实想要阻止孩子的时候应该采取的办法，而不是和孩子进行一场意志的较量。

1岁左右的担心

害怕分离。许多宝宝在1岁左右时，都会产生一种害怕与父母分开的心理。这种心理是正常的，可能是一种跟其他动物一样的本能。比如，小羊羔就是这样。它们总是紧紧跟随在母亲的身后。一旦和母羊分开，它们就会低声咩咩地叫唤。如果没有这种本能，小羊羔一出生就会走丢的。

对人来说，大约1岁左右、能够到处走的孩子们会突然产生这种分离的焦虑。一些胆大好动的孩子极少表现出分离的焦虑，也有的则表现得十分明显。这种差异不是由父母的养育造成的，而是天生性格的反映。你没有办法把一个胆小的孩子变得胆大，但是通过耐心的认同和温和的鼓励，你还是可以帮助这样的孩子逐渐树立自信。

大约 18 个月左右，许多一直很快乐的小探索者都会形成一种新的高度依赖性。他们会想象自己跟父母分开时的情形，那种情况又是令人恐惧的。这个时期的强烈依赖性一般会在 2 岁 ~2 岁半的时候逐渐减退，因为那时候，孩子就知道了分开之后总是会再次相聚的。

恐怖的声音和景象。1 岁的宝宝会一连好几个星期对一件事情着迷——比如对电视、电话、天上的飞机等。但是一定不要忘记，孩子只有通过摸一摸、闻一闻、尝一尝，才能对物体有一个充分了解。而且，作为一个小科学家，他还需要反复地做他的试验。所以，你应该让孩子接触那些既没有危险又不惹麻烦的物品，还要让他熟悉这些东西。

然而，在这个时期，我们倔强的小探险家也开始对某些东西产生恐惧了。他会害怕那些突然移动或者突然发出声音的陌生东西，比如从书里弹出来的折叠图片、突然张开的雨伞、吸尘器的声响、汽笛声、狂吠的狗、火车，甚至花瓶里插着的沙沙作响的枝条等。

所有的孩子都有恐惧心理。这是发育过程中一种正常的现象。要了解其中的原因并不是什么困难的事。当孩子的理解能力还没有发展得很好，对一个物体或者一种情况还无法理解的时候，他就不能解释这个东西为什么会突然闯进他的生活，也不能理解为什么会有这种吓人的事情发生，他更不知道这种情况是不是真的安全。这些都会让他产生恐惧感。我们都会对不理解的东西感到害怕。等到孩子 2 岁大的时候，害怕的东西就更多了。我建议，在幼儿还不能理解这些吓人的东西的时候，还是要尽量避开它们。如果吸尘器让孩子感到心烦，那么你每次打开它之前都要跟孩子说一下，还可以让他看着你如何使用它。你也可以抱着他让他也试试看。如果他还是很害怕，就不要在他面前使用吸尘器。对孩子要始终耐心，始终充满怜爱。不要总想让他相信，他的恐惧其实是毫无道理的，因为以孩子的理解水平来看，他的恐惧就是非常合理的。

害怕洗澡。在 1~2 岁，你的宝宝可能会变得非常害怕洗澡。他会担心在水里滑倒，害怕把香皂弄进眼睛里，甚至害怕看见或者听见污水流进下水道的声音。由于宝宝需要洗澡，所以你就得想办法，看看怎样才能让他既安全又高兴地洗澡。为了不把香皂弄进他的眼睛，你可以用一块不太湿的毛巾往他的脸上抹香皂，再用不滴水的湿毛巾给他擦洗几遍。还要使用不刺激眼睛的婴儿洗发水。如果宝宝害

怕被放进浴缸，你也不要强迫他。可以先用一个浅盆让他试试，如果还是害怕，那就干脆先给他洗几个月的海绵浴，直至他重新鼓起勇气为止。然后，你就可以在浴缸里放上2~3厘米深的水，开始给宝宝洗澡了。洗完澡以后要先抱走孩子，再拔掉排水的塞子。

对陌生人的猜疑。在这个年龄，宝宝的天性会告诉他，对陌生人要警惕，要怀疑，直到他有机会好好打量这个人为止。接着，他就想和陌生人接近，最终还能跟他交上朋友——当然，他是用1岁孩子的方式来表达这种意愿的。他可能只是站得很近，目不转睛地瞧着陌生人，或者很严肃地递给这个人一件东西，然后再要回去，又或者把屋子里所有能搬动的东西都堆在客人的腿上。

许多成年人并没有意识到，在孩子打量他们的时候不应该去理睬他。大人们总是急于接近孩子，问这问那，而且还满腔热情。于是，因为他们过于主动，孩子就会立刻退回到父亲母亲的身边去寻求保护。结果，孩子就需要更长的时间才能恢复跟客人友好交往的勇气。我认为，父母应该事先提醒家里的客人："如果你马上注意这个小家伙，他就会害羞。如果你暂时不去理他，他就会早点过来和你交朋友。"

等宝宝学会了走路的时候，父母就应该给他创造大量的机会去见陌生人，比如每星期带他去几次商店。你要尽量多带他去有其他小朋友的游戏场所玩。虽然他还不一定愿意跟别的孩子一块玩，但有时候他会愿意看着别人玩。当他习惯了看别人玩，也就是两三岁的时候，他就更愿意和小朋友接触，也愿意和他们一起玩了。

难以对付的行为

散漫。有一位母亲，每天都带着她那个18个月的小男孩步行去食品店。她抱怨说，这个小家伙根本不是好好地跟着往前走，而是在人行道上晃来晃去，每经过一所房子他都要爬到房子前面的台阶上去。你越是催促他，他就越是不走。母亲一骂他，他却朝另一个方向跑了。这位母亲担心他的孩子可能出现了行为障碍。

其实，这个孩子并没有什么行为问题。但是，他有可能会被管教出行为问题来。他的年龄还没有大到记住去食品店这件事。他天生的本能会对他说："嘿，那边有个人行道，快过去看看！你再看那些台阶啊！"每次母亲喊他的时候，他都会产生新的冲动，让他坚持自己的主意。

这位母亲该怎么办呢？如果她必

须马上到食品店去，她就可以把孩子放到童车里推着走。但是，如果她只是想散散步，那就应该留出比自己一个人出来时多 4 倍的时间，好让儿子进行路边的探索。如果母亲只管往前走——当然要慢慢地走——那么每等一会儿，孩子就会自动地追上来。

中断有趣游戏的难题。吃午饭的时间到了，但是你的小女儿还在兴致勃勃地挖着土。如果你用一种“你不能再玩了”的语气对她说：“该进屋了。”那你肯定会遭到拒绝。但如果你高兴地说：“走，咱们一块爬台阶去。”她就会产生一种想走的愿望。

然而，假如这个小姑娘在那天又累又烦，房间里也没有什么能够吸引她的东西，她立刻就会十分不满地反抗起来。在这种情况下，我就会满不在乎地把她抱进屋里，即使她又叫又踢，我也会这样做。要很自信地把她抱走，就好像你在对她说：“我知道你累了，而且还不高兴，但是该回去的时候就得回去。”你不要数落她，因为数落不会让她认识到自己的过错。也不要和她争辩，因为她是不会改变主意的，你只会使自己感到灰心丧气。当一个又吵又闹、十分生气的孩子认识到，自己的父母用不着生气就知道该采取什么措施的时候，这个孩子也就从内心得到了安慰。

小孩子非常容易分心，这是个很有利的条件。一岁的孩子会十分迫切地想要探索整个世界，以至于他们根本注意不到从哪儿开始或者在哪儿结束。即使他们正在专心地研究一串钥匙，你还是可以拿一个空塑料杯把钥匙换走。快 1 岁的时候，如果孩子开始不愿意饭后洗手擦脸，你就可以在托盘上放一盆水，让他去玩盆里的水。这时你就可以用你的手蘸着水给他洗脸了。让孩子分心是一个绝招，聪明的父母会利用这一点来引导自己的孩子。

扔东西。宝宝快到 1 岁的时候就学会了故意扔东西。他会一本正经地靠在高脚椅的椅背上往地下扔食物，还会把玩具一个一个地扔到小床外面。但是扔完之后，他就会大哭起来，因为他够不着这些玩具了。难道这是孩子在故意找父母的麻烦吗？不



是的。他甚至根本想不到自己的父母，而是陶醉在一种新的技能之中。他愿意成天玩这种游戏，就像大孩子迷恋骑新自行车一样。如果你马上就把他扔在地上的玩具捡起来给他，他就会明白，这是一种可以两个人玩的游戏，于是他就会非常高兴。

如果你不想把这个游戏玩个够，就最好不要养成玩具一掉在地上就马上捡起来的习惯。相反，你应该在孩子乱扔东西的时候把他放在地板上。如果你不想让他从高脚椅上往下乱扔食物，那么，只要他一扔，你就立刻把食物拿走，然后把他放在地板上，让他自己玩。你可以坚决地说："食物是拿来吃的，玩具才是玩的。"但是你不需要把声音提高。想通过责骂孩子来制止这种行为是不会有任何效果的，那只能让父母感到失败。

闹脾气。几乎所有的孩子在1~3岁的时候都会闹脾气。一些容易情绪化的婴儿甚至在9个月的时候就开始了。他们已经意识到自己的需要和独立性。当遭到阻拦的时候，他们马上就能意识到，而且还会感到气愤。孩子偶尔闹闹脾气并不是什么问题，因为有时候他们难免会感到沮丧。

很多孩子闹脾气都是因为疲劳、饥饿或者环境过于吵闹（许多发生在商场里的坏脾气就属于这种情况）。如果孩子闹脾气是因为这些原因，父母就可以忽略外在的原因，转而解决内在的问题。你可以对孩子说："你累了，也饿了，是吗？那咱们就回家去，吃饭睡觉，然后你就会感觉好多了。"

也有一些闹脾气的情况是因为孩子害怕。这种情况总是发生在医生的诊所里。这时候，最好的办法就是保持镇静，心平气和。责骂已经吓坏了的孩子是没有任何帮助的。

闹脾气的情况更容易出现在那些爱沮丧的孩子身上，他们不喜欢改变，或者对感官的刺激（比如噪音、动作，或者衣服摩擦皮肤的感觉等）特别敏感。闹情绪的问题在那些倔强的孩子身上会持续比较长的时间。一旦他们开始哭闹，就很难停止，不管是在玩耍、练习走路，还是高声尖叫。过分的情绪化——比如，一天超过3次，每次超过10~15分钟——有时也可能是疾病或者精神压力的征兆，所以最好还是去咨询一下孩子的医生。有关孩子闹情绪的问题以及其他激烈表现的更多内容，请参见409页。

睡眠问题

睡眠时间不断变化。1岁左右，多数宝宝的小睡时间都在不断地变化。有些一直在上午9点钟小睡的孩

子，到了1岁的时候，要么会完全拒绝睡觉，要么就把上午的睡眠时间推迟。如果上午睡得晚，那就要等到下午三四点钟才能再睡一觉。这样一来，晚饭后的那一觉可能就省去了。他们下午也可能根本就不想再睡了。这个时期的孩子每天都会大不一样，甚至会在一连两周上午不睡觉以后，又开始要在上午9点钟睡觉了。所以，不要过早地得出最后的结论。你要努力地适应这些不便，要看到，这些情况都是暂时的。如果孩子不想在上午睡觉，你就不必非得让他在午饭前睡一觉。如果宝宝愿意静静地坐一会儿或者躺一躺，你就可以在大约9点钟的时候把他放到床上，让他休息一会儿。当然，也有一些孩子不是这样的。如果在他不困的时候把他放进小床里，他就会大发脾气，根本不会去睡觉。

如果孩子在中午以前就困了，父母就要注意，近几天要把午饭提前到11点半，甚至是11点。这样一来，吃过午饭以后，孩子就能睡一个长觉。但是过不了多久，当孩子每天的睡眠只剩下一次的时候，无论是在上午，还是在下午，孩子就会在晚饭前觉得非常困倦。

你千万不要从这一章中得到这样的印象，不要觉得所有的孩子都会在同一个时期，以同样的方式放弃上午的睡眠。有的孩子早在9个月的时候，上午就不睡觉了，也有的孩子都到2岁了还会渴望上午的那一觉，并且照样从中受益。在孩子的成长过程中，总会有一个阶段，睡两次太多，睡一次又不够。要想帮助孩子顺利地度过这个阶段，你就可以让他早点吃晚饭，然后早点睡觉。

规律的睡眠程序。尽管你需要灵活处理睡觉的问题，但是，有一个规律的睡眠程序还是非常必要的。当事情每天都以同一种方式发生的时候，孩子就能有一种自在的安全感。孩子的睡眠常规程序可以包括讲故事、唱歌、祈祷、拥抱和亲吻等。关键在于，同样的事情要以大致相同的顺序出现。电视、录像以及吵闹的游戏节目会让孩子兴奋得睡不着，所以这些内容最好不要列入常规程序。更多关于睡眠问题的内容，请参见第75页。

饮食和营养

一岁左右的变化。在12~15个月期间，宝宝的生长一般都会慢下来，他的食欲似乎也在下降。有些孩子的确比几个月前吃得少了，这让父母非常担心。但是，只要孩子的成长跟医生诊所里的标准生长曲线图基本一致，你就大可以放心了，因为这说明孩子摄取的营养是充足的。如果孩子

看出你想让他多吃一点——这么做并不对，他就可能吃得更少，好让你看看到底谁说了算。更好的办法是每次只给他很少的食物，这样他就会想要更多，也就不会在意已经吃了多少。你要注意观察，看看孩子是不是心情愉快，是不是精力充沛，也可以参照一下生长曲线图。

宝宝到了一岁半左右，许多父母就要给他们断奶（请参见 213 和 230 页）。如果你没想给孩子安排不含乳制品的饮食（请参见 258 页），那你选择的饮品最好还是全脂牛奶。一两岁的孩子需要全脂牛奶(或全脂豆奶)里的高脂成分来促进大脑的发育。两岁以后，就最好换成低脂牛奶或者脱脂牛奶，因为这样可以降低成年以后患心脏病的可能性。关于维生素、蔬菜和其他营养问题的更多内容，请参见 184 页。关于挑食、偏食以及其他令人担心的饮食问题的内容，请参见 270 页。

饮食是一种后天的经验。对于孩子来说，要想逐渐形成一种合理而又健康的饮食习惯，他们就得学会关注自己身体的反应。这些信号会提醒他们什么时候饿了，什么时候吃饱了。要让孩子相信，只要他们饿了，就会有东西吃，但不饿的时候也不会有人强迫他们吃东西。要帮助宝宝学到这些重要的经验，你就应该给他准备营养而又美味的食物，还要让他自己决定该吃多少。

饭桌上的礼仪同样是很重要的。每一个处在学步期的孩子都会把食物搅来搅去，到处涂抹，他们想用这种行为来试探父母的容忍度。当孩子跨过这个界线的时候——比如，乱扔土豆泥，你就应该坚决而又平静地告诉他，食物是用来吃的。然后让他离开饭桌，给他找个球或者找个布娃娃让他扔。当吃饭变成了游戏，那就明显地表示你的孩子不饿。这时，这顿饭也就该结束了。20 分钟左右的吃饭时间一般就足够了。

大小便训练

做好训练的准备。大多数 12~18 个月的孩子都还不适合进行上厕所的训练，因为他们意识不到什么时候应该上厕所，或者还无法控制自己的身体，让它在合适的时间做到收放自如。总的说来，他们还不能理解为什么他们一定要坐在便盆上排便，而不能干脆拉在尿布上。处在学步期的孩子都会对自己“生产的产品”非常感兴趣。他们还不懂得厌恶，也不明白为什么尿布上沾着的东西蹭到身上一点，就要显得慌张。

当然，也有些宝宝很早就开始接

受训练，从而让其他的父母觉得自己的孩子落后了。但是，对绝大部分的孩子来说，在18个月以前接受过多训练，注定会十分困难，而且效果也不见得令人满意。有很多孩子要到2岁或者2岁半的时候才能接受这些训练。心理学家内森·阿兹瑞恩(Nathan Azrin)和理查德·福克斯(Richard Foxx)在《用不了一天的如厕训练法》(*Toilet Training in Less Than a Day*)一书中描述了一种方法，教我们使用有效的行为调整技巧。但是，这本书的说明太繁复了；如果你不严格地按照那些说明去做，或者你的孩子不够配合的话，最终就会以失败告终。

所以，我建议大多数父母，还是等孩子长到2岁或者2岁半的时候再进行训练。那时候，大部分孩子就都能自己使用便盆了，也不会弄得一团糟。如果你开始得比较早，但却进行得不太顺利的话，我觉得你也没必要担心会给孩子造成长期的心理伤害(只要你没有对孩子进行苛刻的惩罚或者责骂)。但那样的话，训练的过程就可能出现更多的困难，还可能需要更长的时间才能见效。本书第436页有更多关于大小便训练的内容。

学习上厕所。虽然绝大部分1岁的孩子还不能接受大小便训练，但是他们还是可以学着了解便盆的。如果你让孩子跟着你上卫生间，并且准备一个儿童便盆，你的孩子可能就会坐到上面，甚至还会假装地使用它，因为他会模仿你或者其他大人的行为。这种早期的兴趣就是孩子正在学习上厕所的征兆。但是，这并不意味着他就能够接受下一步的学习了。如果你给他压力，哪怕是过分地表扬他，都可能使他畏缩不前。

便后洗手是使用厕所的内容之一，而且，很多孩子都会很高兴，因为他们终于有了正当的理由去玩水和肥皂泡泡了。在你上厕所的时候，应该告诉孩子你正在做什么。要让孩子明白那些话的意思，这对他学习使用厕所也是有帮助的。和那些矫揉造作或者委婉的婴儿用语（比如嘘嘘或者二号）相比，我更愿意使用简单的词语，比如撒尿和拉屎。通过这样直截了当的语言，你可以让孩子知道，上厕所完全是现实生活的一部分，不是什么秘密的、难为情的事情，也不是什么令人激动或者特别神秘的东西。

宝宝2周岁

2周岁

一个混乱的时期。有人把这个时期叫做“讨厌的2周岁”。其实，2周岁并不是真的那么让人讨厌。虽然几乎没有人把它称为“奇妙的2周岁”，但那确实是一个非常了不起的阶段。在这个时期，你的宝宝开始认识自我，并且开始学习如何做一个独立的人。这是一个语言表达能力和想象力出现突破性进步的时期。但是，他对这个世界的认识毕竟还十分有限，所以在他的眼里，许多事情还是很可怕的。

2周岁的孩子生活在矛盾之中。他们既独立又依赖，既可爱又可恶，既慷慨又自私，既成熟又幼稚。他们一只脚踩在温暖安逸、充满依赖的过去，另一只脚却已迈进了独立自主、充满发现的未来。因为许多令人兴奋的事情不断发生，所以无论是对父母还是对孩子，2岁这个阶段无疑都是具有挑战性的。但是，这并不是一个令人讨厌的时期，而是一个令人惊异的阶段。

2岁的宝宝通过模仿进行学习。在一家诊所里，一个2周岁的小女孩认认真真地把听诊器的探头放在自己胸前的各个部位，然后又把另一端插进耳朵里，可是她什么也听不到，所以就做出困惑的表情。在家里，她会跟着父母到处转，他们扫地时，她也拿起笤帚扫地；他们擦桌子时，她也拿起一块布擦桌子。他们刷牙时，她也拿起牙刷学着比划。这一切她都做得极为认真。通过不断地模仿，小女孩在技能和理解力上就都有了巨大的

进步。

孩子会模仿父母的行为方式。比如说，当你对别人彬彬有礼的时候，你2岁大的孩子也会从中学习到礼貌。父母教2岁大的孩子说“请”、“谢谢你”之类的礼貌用语并非不可以，但是有一种更为有效的办法就是，让他听到你在恰当的情景下使用这些语句。（虽然不能指望立竿见影，但是到了宝宝四五岁的时候，你在礼貌方面的早期投入就一定会见效的。）同样道理，孩子如果经常听到自己的父母使用伤害性或者威胁性的语言，往往就会形成令人反感的类似行为习惯。这并不是说，父母决不能互相争论或者表示不同的意见。然而，即便孩子只是旁观者，频繁的争吵对他们的成长也是有害的。

沟通能力与想象力。在2岁的时候，有的孩子已经能说三四个词的句子了，而另一些孩子则刚能把两个词连接在一起。那些只能说一些单个字的2岁孩子应该去检查一下听力和发育状况。即便检查结果很可能并没有异常，这些孩子可能只是说话比较晚而已，那也要作一下检查。

想象力是和语言能力是同步发展的。在2~3岁这12个月中，观察孩子想象力的逐步发展是一件很美妙的事情。他们会从最初的简单模仿和实验逐渐变成实实在在的行为。为了刺激孩子的想象力，你可以让他们玩积木、玩偶、乐器、旧鞋子、面团和水等，你能想到的其他东西也可以给他们玩。要让你的孩子接近大自然，哪怕仅仅是在附近的公园里走走也好。要和孩子一起看图画书（请参见485页），教他使用纸和蜡笔，涂鸦是孩子学习写字的第一步。

我强烈反对的一件事情就是看电视。即使是高质量的儿童电视节目也会束缚孩子的想象力，因为电视为孩子做好了一切，几乎不需要孩子做什么努力。即使到了2岁，电视还是会让孩子成为被动的娱乐消费者，而不能让他们学会如何自娱自乐。（想了解更多关于电视的内容，请参见353页。）

平行游戏和共同分享。2岁的孩子不怎么在一起玩。虽然他们喜欢看着彼此玩耍，但是在大多数的情况下，他们都喜欢自己玩自己的。这种现象被称为“平行游戏”。你没有必要去教一个2岁的孩子学会分享，因为他还没有作好准备。要跟别人分享，孩子必须先弄明白一件东西是属于他的，他才会把它送出去，并且希望能够拿回来。孩子在2岁时是否懂得与别人分享，跟他长大后能否成为一个慷慨的人没有任何关系。虽然他

还不懂为什么自己从小伙伴那里抢玩具时，你会认为他不对，但这并不表示你必须接受孩子的不良行为。你可以坚决而又愉快地把玩具拿走，还给原来的主人，同时马上用另一个有趣的东西来分散你的孩子的注意力。如果你为了让他懂得为什么要“分享”，从而对他长时间地说教，那实际上是在浪费口舌。只有等他明白了“分享”的概念以后，他才能跟别人分享一些东西。

2岁小孩的烦恼

分离的恐惧。到了 2 岁的时候，有的孩子已经摆脱了对父母的时刻依赖，有的孩子却还是经常黏在父母身边。2 岁大的孩子似乎能够很清醒地意识到谁能给他安全感，而且还会用不同的方式来表现这一点。有个母亲抱怨说：“我那 2 岁的孩子好像变成了乖乖女，只要我们一起出门，她就会紧紧抓住我的衬衫。有人跟我们说话的时候，她就会躲到我的身后去。”2 岁是个很容易产生抱怨的年龄，这也许只是表现依赖的一种方式（请参见 423 页）。孩子也许会因为自己被父母留在某个地方而感到害怕。如果父母的一方或者家里的其他成员离开一段时间，或者搬家到一个新的地方，孩子也可能因此感到不安。当家里出现变化的时候，聪明的父母都会考虑到孩子这种敏感的心理。

对于一个十分敏感、依赖性又很



强的 2 岁孩子（特别是独生子女）来说，当他突然必须和一直陪着他的父亲母亲分开的时候，就经常会出现下面这样的情况。母亲可能突然要外出几周，也可能是她觉得必须去找一份工作，所以安排一位陌生人来家里照看孩子。一般说来，母亲不在的时候，孩子并不会哭闹，可是等她回来以后，孩子就会像维可牢尼龙搭扣一样，紧紧地粘在母亲身上，而且不让任何人靠近。每当想到母亲会再次离开，他就会变得惊慌失措。

睡觉时的分离。孩子针对分离的焦虑在睡觉时表现得最强烈。受到惊吓的孩子会因为被弄去睡觉而表示强烈的抗议。如果母亲强行跟他分开，他就会害怕地哭上几个小时。如果母亲坐在他的小床旁边，他就会乖乖地躺着。但母亲刚一起身，想要往门口走，他就会立刻爬起来。

如果你 2 岁的宝宝已经开始害怕睡觉了，那么最可靠，也是最难以实施的办法就是，放松地坐在他的小床边，一直到他睡着为止。在他入睡以前，不要急于悄悄地离开。那样会再一次引起他的警觉，从而使他更难入睡。这种做法恐怕要坚持几个星期，但最终都会奏效的。让孩子晚一点睡觉，或者取消他白天的小睡，好让他更疲劳一些，这样可能会有所帮助，但也解决不了所有的问题。对于一个惊恐的孩子来说，即使已经被耗得筋疲力尽了，他也能继续坚持几个小时不睡。所以，你必须先消除他的忧虑。

如果孩子由于你或者你的伴侣出远门而受到过惊吓，那么在几周之内就尽量不要再次外出。如果你是在孩子出生后第一次外出工作，那么每天出门时就要亲切地跟孩子说“再见”，还要表现得愉快而又自信。如果母亲脸上带着一种苦恼的表情，好像不知道是不是应该出去工作似的，那就会加重孩子焦虑不安的心情。

担心尿床。当一个孩子在睡前表现出焦虑的时候，害怕尿床可能也是其中的因素之一。他会不停地说“尿，尿”，或者别的什么。但是，当母亲把他带到厕所以后，他却只尿几滴。然后，刚一回到床上，他就又哭喊着：“尿！尿！”你也许会认为他只是以此为借口，不想让母亲离开罢了。情况确实如此，但又不仅仅如此。像他这样的孩子确实担心自己会尿床。

因为总是担心会尿床，所以有时候，他们晚上每隔 2 个小时就会醒一次。这么大的孩子不小心尿了床以后，父母容易表现出不满的态度。于是孩子就会认为，如果他尿了床，父母就不那么爱他了，而且还可能离开他。由此看来，孩子害怕睡觉是两个原因

斯波克的经典言论

害怕离开父母或者害怕其他事情的孩子都会十分敏感，能够觉察到父母是不是也害怕与他们分开。如果父母每次离开孩子身边的时候，都表现出犹豫或者内疚的样子，如果夜里他们总是急匆匆地冲进孩子的房间，那么他们的焦虑不安就会强化孩子的恐惧感，使孩子更加确信离开父母真的会有很大的危险。

这与我在前面说过的内容似乎不太一致。我说过，父母必须好好地安慰焦虑的 2 岁宝宝。在哄他睡觉的时候，母亲要坐在旁边，而且父母在几周内不要再次出远门。我这么说的意思是，父母必须像照料生病的孩子那样，给他们这种特别的关心。但是，父母一定要尽力表现出愉快、自信和无所谓的样子，应该不断地发现孩子能够不依赖他们的迹象，还要给他鼓励和称赞。大人的这种态度对消除孩子的恐惧感是最强有力的帮助。随着孩子的不断成熟，再加上父母的这种态度，孩子就能更好地理解和消除恐惧感。

造成的。如果你的孩子担心尿床，那就要不断地向他保证，尿床没有什么关系，你会一样地喜欢他。

孩子可能以害怕孤独为理由来牵制父母。孩子之所以缠着母亲不放，是因为他对离开母亲这件事有一种强烈的恐惧。如果他发现母亲也担心他的恐惧，总是想办法来安抚他，总想尽力满足他的要求，他就会利用这一点来牵制母亲。比如，有一些 3 岁的孩子非常害怕留在幼儿园里。父母为了安慰他们，不仅要形影不离地在幼儿园待上好几天，而且孩子让他们干什么他们就干什么。过不了多久，你就会看到，这些孩子开始夸张地表现他们的不安心情，因为他们已经学会了利用这种手段把父母指使得团团转。在这种情况下，父母就应该说："我认为你现在已经长大了，不该害怕上幼儿园了。你只是想让我听你的。所以，明天我就没必要待在这里了！"

如何帮助有恐惧心理的 2 岁宝宝？解决孩子的恐惧心理要从实际出发。在很多情况下，要看有没有必要马上去克服这种恐惧心理。比如，没有必要让胆小的孩子立刻去和狗交朋友，也没有必要让他到深水中去练习游泳。因为只要孩子到了敢于做这些事情的时候，他自然就会去做了。

另一方面，你不应该允许孩子每天晚上都跟父母一起睡觉（除非你已经决定了就是要和宝宝同睡，请参见

见 48 页）。应该哄孩子在自己的小床上睡，因为一旦给他养成了和父母同睡的习惯，他们就会贪图那种安逸的感觉而不愿意离开了。

一旦孩子开始了幼儿园的生活，就最好每天都按时把他送去，除非他表现出极度的恐慌。聪明的老师可以帮助孩子很快地投入游戏，这样父母就比较容易离开了。尽管有的孩子不想去幼儿园，但是他迟早还得回去。往后拖延的时间越长，他就会越不愿意去幼儿园。父母明智的做法就是，考虑一下是不是他们的溺爱助长了孩子对于离开父母的恐惧心理。这是一项艰难的任务，所以父母应该寻求医生或者其他专家的指导。

溺爱的原因。大多数溺爱孩子的父母都是那种对孩子特别尽心的人。他们常常会产生不必要的内疚感。

愤怒常常也是另一个潜在的因素。父母和孩子有时都会对对方产生反感，还可能会诅咒对方倒霉。这是正常的现象。但是他们往往害怕承认这个事实，所以只好凭借想象来把这些倒霉转嫁到别的事情上，而且还会极力夸大这些事情的严重性。有些孩子不愿意承认父母和自己都有恶念，所以就把所有倒霉事的来源都转嫁到妖魔鬼怪、强盗、狗和闪电等事物上——孩子选择什么作为转嫁对象，取决于他的年龄和经历。所以，他紧紧地缠着父母，一是为了寻求保护，二是为了让自己确信，并没有什么倒霉的事情真的发生在父母身上。举例来说，一位母亲会抑制住自己一时的恶念，转而夸大儿童被绑架、发生家庭事故或者缺衣少食的可能性等。她为了确保孩子安全无恙，确保自己流露出的焦虑神情能让孩子相信她的忧虑是有根据的，就只好寸步不离地和孩子待在一起。

当然，解决问题的办法既不是让父母把所有最生气的感觉都释放在孩子的身上，也不是允许孩子辱骂父母。父母应该知道，他们偶尔对孩子产生反感是在所难免的。父母和孩子要向彼此承认这些负面情绪的存在，这样做是有好处的。如果父母偶尔能向孩子承认他们有多么生气（尤其是当这种气愤没什么道理的时候），那就会有助于改善气氛。你也可以经常跟孩子说说下面这样的话，比如："我知道当我不得不这样管教你的时候，你对我是多么生气。"

难以对付的行为

抗拒心理。在两三岁的时候，孩子会经常表现出任性以及其他的心理紧张迹象。其实，你的宝宝可能早在 15 个月的时候就已经变得抵触而又

倔强了，所以这并不是什么新问题。但是，2 岁以后，这种情况就会变得更加严重，其表现形式也会花样翻新。一位叫佩特尼亚的小女孩在 1 岁的时候就开始和父母作对。到了 2 岁半，她竟然也开始跟自己过不去。她常常艰难地作出一个决定，然后又改变主意。尽管没有人找她的麻烦，甚至有时分明就是她想管制别人，她也会表现得好像遭到了过多约束一样。她总是坚持按照自己的意愿和一贯的方式做事。如果有人想介入她的游戏，或者想重新整理一下她的玩具，她就会非常气愤。

宝宝到了两三岁的时候，好像是天性让他愿意自己作决定，而且拒绝别人的干涉。因为他对这个世界毕竟还没有什么了解，所以，自主决定和反对干涉这两件事似乎让他的心里很紧张。由于这个原因，要是你想和两三岁的孩子相处可不是一件容易的事。

父母的任务。不要做太多的干涉，而且，如果可能的话，就要让宝宝按照自己的速度去做事。当你的宝宝特别想自己穿衣服或者脱衣服的时候，那就让他自己动动手。洗澡的时候，要给他留出充足的时间，让他在澡盆里玩水。吃饭的时候，要让他自己吃，而且不要催促他。吃饱了以后，要让他离开饭桌。到了该睡觉、该外出散步，或者该回家的时候，要用有趣的东西转移他的注意力，从而让他顺应父母的安排。不要惹他生气。你的目的是让他不要变成一个小暴君，而不是把这个小东西累坏了。

当父母制定了一些坚决、持久，而又合理的规矩的时候，2 岁左右的孩子就会表现得最好。关键是要仔细地选择这些规矩的内容。如果发现自己对孩子说“不行”的时候大大多于“行”，你可能就制定了太多武断的规矩。跟一个 2 岁的孩子较量意志是劳神费力的，所以应该把这种机会留给一些真正重要的情况。像使用汽车安全座椅这种安全问题显然都是很重要的，但是在冷天戴手套的问题就没那么重要了。（毕竟，你可以把手套放在衣服口袋里，在孩子的小手变凉的时候，就马上拿出来给他戴上。）

发脾气。几乎每个 2 岁大的孩子都会不时耍些脾气，一些身体健康的孩子更是经常这样。孩子一般都是从 1 岁左右(请参见 409 页)开始发脾气，在 2~3 岁时达到高峰。这种情况有许多原因：挫败感、疲劳、饥饿、愤怒，或者恐惧。那些情绪紧张、生性叛逆而又对变化敏感的孩子相对而言更容易发脾气。有时候，父母能感觉到孩子激烈的情绪，所以能通过分散孩子

的注意力来缓解这种情绪，比如在适当的时候给他一块点心，或者离开过于刺激的环境。也有些时候，孩子的脾气会突然爆发，你唯一能做的就是等待这阵暴风雨自己停息。

在孩子发脾气的时候，你最好能陪在他的身边，让他不至于觉得很孤单。同时还应该注意，最好不要跟你的孩子动怒，不要威胁着要惩罚他，或者恳求他安静下来，更不要为了改变事态而操之过急。这些举动只能让孩子更频繁地发脾气，持续的时间也会更长。等事情平息以后，最好把注意力转移到一个积极的活动上，把所有的不快都抛到脑后。像“你能重新振作起来，真不错”之类及时的表扬，能够帮助孩子恢复自尊，还能帮助孩子在下次发脾气的时候学会尽快恢复常态。你也要为你自己的冷静和理性喝彩——毕竟，在 2 岁的宝宝情绪爆发时能做到这一点非常不易。

哭喊。许多哺乳动物的幼崽都会在需要关心和食物的时候喊叫（想想那些小狗崽），所以孩子的哭喊是很正常的，也是很普遍的，但它还是让人备感心烦。在宝宝比较小的时候，你除了要努力弄清他需要什么之外，基本上别无选择。但是，一旦孩子能够说话了，就要坚持让他尽量说话。要坚定而又认真地对他说：“好好说话，哭是没有用的。”这种方法总会奏效，虽然你可能要一连几个月重复这种话，这样他最终才会完全接受你的建议。记住，如果你有时因为克制不住自己，而对孩子的哭喊做出让步——想这样做的欲望太强烈了，那以后就会变得非常难以收拾。本书 423 页有更多关于孩子的抱怨及其对策的内容。

开始偏爱父母中的一方。有时候，一个 3 岁 ~3 岁半的孩子只跟父亲或母亲一人亲密，当另一个人也想加入进来的时候，他就会立刻愤怒起来。其中一部分原因可能是嫉妒。处在这个年龄段的孩子不但对别人的控制特别敏感，而且自己也想命令别人。所以，让他同时去对付两个重要的大人的时候，他就会感到势单力薄。

在这个时期，一般都是父亲充当着不受欢迎的人，有时甚至父亲会觉得自己纯粹是一个煞风景的人。其实，父亲不应该把孩子的这种反应太当真，也不该因为难过而疏远孩子。如果他能经常独自照顾孩子，除了做一些日常琐事——比如喂他吃饭和给他洗澡之外，还能和孩子一起做有趣的游戏，那么，孩子就会逐渐把父亲看成一个风趣而又充满爱心的重要人物，而不是一个“入侵者”。即使父亲刚开始接替母亲的时候遭到了孩子

的拒绝，父亲也应该高兴而又坚决地继续照顾孩子，母亲也应该以同样的态度，欣然而又坚定地把孩子交给父亲，然后离开。

这样的轮换可以让父母双方都有时间跟孩子一对一地独处。但是，哪怕孩子表现得十分不合作，全家共处的时间也是很重要的。另外，有必要让孩子（特别是第一个孩子）知道，父母是相爱的，愿意待在一起。父母的关系也不会因为他的态度而受到影响。

饮食和营养

饮食的变化。2 岁的孩子已经能吃很多大人的食物了，但是你仍然要提防他被噎住的危险。所以，不要给孩子吃小块的或者坚硬的食品，比如花生、葡萄、胡萝卜和硬糖果等。如果你给孩子吃的一直是全脂牛奶，那就可以试着改成低脂或者脱脂牛奶。大脑的发育速度在孩子 2 岁以后就会逐渐减慢，所以，热量太高的饮食其实并没有必要。而且，如果孩子在童年时就养成低热量的饮食习惯，就会降低他们长大以后患心脏疾病的危险。

孩子一般都接受不了五六个小时的吃饭间隔。3 顿正餐和 3 份点心的安排是比较合理的。选择的点心应该既健康又有营养，不要给孩子吃垃圾食品。

食物的选择。大多数 2 岁的孩子都能轻松地使用杯子和勺子，但是在使用刀叉的时候，他们可能仍然需要帮助。虽然很多 2 岁的孩子有时的确需要帮助，但他们往往讨厌别人这样做，所以，为了省事，你可以只给他们准备那些能用汤匙或者用手吃的食物。

孩子需要在选择食物方面多加练习。是吃豌豆还是吃南瓜？小圆面包里面要不要加馅？给孩子 1~2 个简单的选择就足够了，如果选择太多、太复杂，就可能让孩子筋疲力尽，甚至让他们发脾气。聪明的父母会在每顿饭中间都给孩子提供一些可供选择的诱人食品，以保证无论他作出什么样的选择，饮食都是健康的。

在你决定要把什么样的食品带回家的时候，这种选择就开始了。要选择新鲜的蔬菜，不要买薯片和高热量的点心；要选择水果而不要甜饼和蛋糕；要选择果汁或者矿泉水而不要碳酸饮料。如果你想让自己的孩子吃得健康，最好的办法就是在家里只储存健康的食品，把垃圾食品拒之门外。在 247 页有更多关于营养和健康的内容。

偏食及其对策。有些2岁的孩子每顿饭只想吃吐司奶酪三明治，还有些孩子只喜欢吃汤面。一般来讲，这些偏好都只会持续几天，然后就逐渐地淡化。然后，孩子又会对别的食物产生偏爱。出于息事宁人的考虑，你也许想在一定程度上做出妥协。那么，连续5天把花生酱和果冻作为午饭并没有太大的危害。如果在早餐和晚餐的时候，餐桌上还有牛奶、水果或者一些绿色蔬菜，那么孩子的饮食结构仍然会是合理而又均衡的。如果你以一个星期左右的时间为单位来安排孩子的饮食，而不是每天每天地规划，你也许就会发现，孩子的饮食总体上还是非常均衡的。

很多2岁左右的孩子都形成了跟自己的父母争夺选择食物权利的习惯。从孩子的方面来说，他会表现出一些让人心烦的行为，比如不吃东西、挑三拣四、要一些特别的食物、呕吐，或者发脾气等；这时候，父母就会纠缠不休、连哄带劝、威胁恐吓，或者是干脆强行喂食。在本书的270页有更多关于应付这类常见问题的对策。

大小便训练

迈向独立的一步。在2~3岁的时候，大多数孩子都已经学会了使用厕所。很多父母都迫不及待地盼望着孩子使用尿布的日子能够早点结束。但是，有的父母过于心急，反而会推迟孩子学会独立上厕所的时间，同时还会增加不必要的压力。独自上厕所的训练是孩子整个学习过程的一部分，而这个过程早在他1岁的时候就已经开始了（请参见115页），一直到几年后才能彻底完成。那时候，孩子就能掌握排便、擦拭和洗手等一系列程序了。他还会对这种新陈代谢的过程感觉很自在。他也会像父母一样，对这个问题采取一种隐秘和低调的态度。如果你能认识到这种学习需要一个漫长的过程，也许你就更愿意以自然的速度进行上厕所的训练。想要了解更多关于大小便训练的内容，包括什么时候开始、怎样去做的具体建议，请参见436页。

3~5岁的学龄前宝宝

对父母的热爱

一个不那么叛逆的年龄。3岁左右的男孩和女孩，感情的发展都达到了一个新的阶段，他们会觉得父母是非常了不起的人，而且还想跟父母一样。大多数孩子在2岁时刚刚表现出来的那种无意识的反抗和敌对情绪，似乎在3岁以后就开始有所缓和。

这时，孩子对父母不仅友好亲切，而且热情而又温存。然而，尽管孩子很爱父母，但也不会时刻听从大人的吩咐，不总是表现得十分乖巧。孩子仍然是有着自己思想的人。尽管有时他们知道自己就要违背父母的意愿了，但他们还是想坚持己见。

在强调3~5岁的孩子一般都比较听话的同时，我还必须指出4岁孩子的一些例外情况。许多4岁的孩子都开始觉得自己什么都懂，所以，固执己见、骄傲自大、高谈阔论和喜欢挑衅这样的行为也常常出现在这个阶段——好在这种盲目的自信很快就会消失。

渴望跟父母一样。2岁的时候，孩子迫切地想要模仿父母的行为。如果他们在玩擦地板的游戏，或者正在用锤子砸一个假想的钉子，那么他们的目的就只是去使用拖把和锤子，他们并不明白为什么要这么做。到了3岁的时候，孩子的模仿行为就有了质的变化。现在，他们会渴望成为像父母那样的人。他们做的游戏有：去上班、做家务（做饭、打扫、洗衣服）和照料孩子（利用布娃娃或者更小的孩子）等。他们还会假装开着家里的轿车外出兜风，或者出去参加聚会。

他们会用父母的衣服把自己打扮起来，还会模仿父母的谈话、举止以及特殊习惯。心理学家把这个现象称为“自居作用”。

自居作用的意义远远大于游戏本身，因为它关系到性格的形成。跟父母想通过语言教给孩子的东西相比，性格的形成更依赖于孩子对父母行为的理解和参照。于是，孩子最基本的理想和观念就这样形成了——也就是说，他们对工作、对人、对自己都有了基本看法，当然，这些看法还会随着孩子的成熟和懂事被不断地修正。他们 20 年以后会成为什么样的父母，就是在这个时期学到的。你可以从他对布娃娃的态度上看到这种迹象，他是充满爱心地对布娃娃说话呢，还是不断地责怪它？

性别意识。正是在这个年龄，小女孩开始更加清楚地意识到她是女性，而且长大以后会成为一个女人。所以她会特别仔细地观察她的母亲，并且总想把自己塑造成母亲的模样，比如，母亲如何对待自己的丈夫（是像对待主人和统治者似的，还是像对待亲密的伙伴那样）；如何对待一般的男性；如何对待女性（像知己的朋友还是像竞争对手）；如何对待女孩和男孩（是偏爱某个性别的孩子，还是一样地喜欢他们）；如何对待工作和家务（更重视繁杂的小事，还是更重视具有挑战性的工作）。小女孩不可能完全成为她母亲的翻版，但是她在很多方面肯定会受到母亲的影响。

处在这个年龄的小男孩也会意识到，自己将长成一个男人。所以他就会主要模仿父亲的样子，比如，父亲如何对待自己妻子和其他女性；如何对待别的男人；如何对待自己的儿子和女儿；如何对待外面的工作和家务活。

孩子在主要模仿同性家长的同时，对异性家长也会表现出一定程度的自居作用。这就是两个性别的人互相理解，从而能够生活在一起的原因。

对婴儿着迷。这时的男孩和女孩对婴儿的方方面面都很着迷。他们想知道婴儿是从哪里来的。当他们了解到婴儿是在母亲的体内生长出来的，那么无论是男孩还是女孩，就都会急切地想要亲自实现这种神奇的创造。他们想照料婴儿，还想爱护婴儿，就像他们的父母关爱他们那样。他们会把更小的宝宝当成孩子，还会花上几个小时的时间来扮演父亲和母亲。有时他们还会用布娃娃当宝宝。

其实，小男孩同小女孩一样，也会迫切地想在肚子里孕育孩子，只是人们一般并不了解这一点。当父母告诉他们男孩是不能生孩子的，他们在

很长的一段时间内都不会相信。他们会想："我也会生孩子。"因为他们会天真地认为，只要他们努力盼望什么事，那件事情就一定会实现。学龄前的小女孩也会有类似的心理，她们也许会公开地说她们能长出"小鸡鸡"。与此类似的想法并不表示孩子对自己的性别不满意。我认为情况刚好相反，这些孩子只是天真地相信他们能够做到任何事情，能成为任何人，还能拥有任何东西。

对父母的爱恋和竞争感

愿望和担忧。男孩会对母亲产生爱恋的感觉，女孩对父亲也是这样。在这个年纪之前，男孩对母亲的爱一直主要都是那种类似于婴儿的依赖心理。现在，他还越来越有一种像父亲那样的浪漫想法。到他4岁的时候，他常常会坚信长大以后会和母亲结婚。虽然他并不懂得结婚是怎么回事，但是他绝对清楚谁是世界上最重要、最有吸引力的女人。模仿着母亲长大的女孩，对自己的父亲也开始逐渐地产生了这种爱慕之情。

这些强烈的、充满幻想的情感有助于孩子精神上的发展，可以帮助孩子形成对异性的正常情感，还会在未来引导他们走进幸福的婚姻生活。但是，这种倾向所造成的另一个结果就是，大多数这个年龄的孩子会产生一种下意识的紧张感。当他特别喜欢某一个人（无论是年轻的还是年长的），他就会禁不住想把这个人完全据为己有。因此，当一个4岁左右的小男孩更加清楚地意识到自己对母亲有一种占有的欲望的时候，他也能意识到母亲在某种程度上已经属于父亲了。于是，无论他多么喜欢父亲、羡慕父亲，他都会感到气愤。他有时会偷偷地希望父亲迷路回不了家，接着，他又会对自己这种不忠诚的想法感到内疚。他还会从一个孩子的角度进行推测，认为父亲对他也会有同样的妒忌和怨恨。

小女孩对父亲也同样会产生占有的感情。她有时会希望母亲出什么事（尽管在其他方面她都很爱母亲），这样她就可以独占她的父亲了。她甚至会对母亲说："你可以出去长途旅行，我会照顾好爸爸的。"但是，当她想象着母亲也会妒忌她的时候，又会感到害怕。如果想一想经典童话故事《白雪公主》中的情节，你就会发现，那个邪恶的继母实际上就是这种幻想和担忧的化身。

因为父母毕竟比他们高得多也强壮得多，所以孩子就会尽力地摆脱这些可怕的想法。但是，这些想法会在他们的游戏和睡梦中透露出来。这些对于同性家长的复杂情感——包括爱

慕、嫉妒、恐惧——正是这个年龄的孩子容易做噩梦的根源，让孩子常常梦见自己被巨人、强盗、女巫和其他可怕的东西追赶。

占有欲的消退。孩子在学龄前对异性家长的爱恋之情，可以看成是大自然对孩子的感情塑造，为他们最终成为别人的配偶或者父母作准备。但是，这种感情并不会持续很久，也不会变得十分强烈，更不至于延续终生。事实上，这种感情甚至在童年时代结束前就消失了。

孩子到了六七岁的时候，自然会因为他们不可能独自占有父亲或者母亲而感到灰心。假想中父母生气的样子会使他们产生下意识的恐惧感。这种恐惧心理会把他们心中浪漫的喜悦变成一种反感。从此以后，他们就会因为害羞而躲避异性家长的亲吻。他们的兴趣也会逐渐转向不受个人情感影响的事情上去，比如上学和运动。他们这时要努力模仿的，是其他同性的孩子，而不再是他们的父母了。

如果父亲意识到年幼的儿子有时对他似乎有一种下意识的怨恨和恐惧，他不必对儿子表现出刻意的温柔与随和，也不必因为怕儿子产生嫉妒就假装不是很爱自己的妻子。这些做法都不能解决问题。事实上，如果儿子觉得父亲既不敢做一个坚定的父亲，也不敢正常地对妻子表示亲密，他就会认为自己过多地占有了母亲，从而感到内疚和害怕。孩子会因此而失去将来做一个自信的父亲的信念，而这种信念正是孩子树立自信心所必备的心理要素。

同样，母亲也要充满自信、不受人摆布，要清楚应该在什么时候如何坚持主见，还要敢于向自己的丈夫表现亲密的感情和爱慕之心。只有这样，才最有利于女儿的成长。

如果母亲对待儿子的态度比他父亲的态度还要随和与热情，那么对儿子来说，生活就会变得复杂化；如果母亲对儿子的亲密感和同情心胜过对自己丈夫的，那也会产生同样的结果。母亲的这种态度会使儿子疏远父亲，而且特别害怕父亲。

与这种情况相类似的是，如果父亲任由女儿摆布，总是违反妻子的原则，或者与女儿在一起时表现得比和妻子在一起更加快乐，这对妻子和女儿都没有好处。这种态度会影响母女之间应有的亲密关系，近而阻碍女儿成长为一个快乐的女人。

父母如何相助？要帮助孩子度过这个充满幻想和妒忌的阶段，父母可以温柔地向孩子表明，他们彼此属于对方，男孩不能独自占有母亲，女孩也不能独自占有父亲。还要让孩子明

白，父母知道孩子有时会因此感到十分恼火，他们并不觉得那奇怪。

听到小女儿宣布她要和父亲结婚的时候，父亲要对这种认可表示愉快，但他也要向女儿解释说自己已经结婚了，等她长大以后可以去找一个同龄人结婚。

当父母亲密地在一起的时候，他们不必也不该让孩子打断他们的谈话。他们可以既高兴又坚决地提醒孩子，父母有事要谈，同时建议他也去忙自己的事。父母这种机智得体的做法，可以避免在他们表达爱慕的时候长时间地受到孩子的干扰，就像其他人在场他们会受到影响一样。但是，如果孩子在父母拥抱和亲吻的时候突然闯进房间，父母也用不着不安地跳开。

如果男孩因为嫉妒而对父亲粗暴无理，或者因为母亲使他产生嫉妒而对她粗野蛮横，那么父母一定要坚持和孩子讲道理。如果女孩表现得蛮横无理，母亲也应该客气地对待她。与此同时，父母要想办法缓解孩子愤怒和内疚的情绪，可以对他说，父母知道他有时对他们很生气。

好奇心与想象力

强烈的好奇心。处在这个年龄段的孩子想了解他们遇到的任何事情的意义。他们的想象力相当丰富。他们会把2和2放在一起，然后得出自己的结论。他们会把一切事物都跟自己联系在一起。听到有人提到火车的时候，他们就想马上知道："我能不能哪天坐上火车呢？"当他们听人谈到某种疾病的时候，就会想："我会得那种病吗？"

非凡的想象力。学龄前的孩子是想象的大师。当三四岁的孩子讲一个编造的故事时，他们并不是像我们成年人那样在故意说谎。因为他们的想象力生动逼真，所以他们自己也分不清真实和不真实的界限。这就是他们特别喜欢听别人讲故事或者读故事书的原因。这也解释了为什么他们会害怕暴力的电视节目和电影——所以，我们不应该让他们看那些东西。

当孩子偶尔编造故事的时候，你不必批评他或者让他感到内疚。虽然他可能很希望事情会像他说的那样，但是你只要指出事实并不是那样就可以了。这样一来，你就帮助孩子弄清了事实和自我想象之间的差别。

有时候，孩子会假想一个时常出现的虚拟的朋友，这也是一种正常的、健康的想象。孩子会以此来帮助自己进行一次特别历险——比如说，让他敢于单独走进储藏室。但是有的时候，感到孤独的孩子每天会花上好几个小

斯波克的经典言论

孩子需要拥抱、骑在父母的背上、从父母的玩笑中分享乐趣、跟父母一起友好地交谈。如果他们周围的大人都比较严肃，孩子就会梦想着有一个相互理解的玩伴，就像饥饿的人渴望吃到巧克力一样。如果父母对孩子总是怀着不赞成的态度，孩子就会创造出一个邪恶的伙伴，然后幻想他做了自己曾经做过的错事或者自己想做的事，然后因此而批评这个伙伴。

时来讲述这种虚拟的朋友或者历险，而不只是把这当成一种游戏。他似乎认为这个朋友或者经历确实存在。如果你能帮助这样的孩子跟真正的孩子交朋友，那他对于虚幻伙伴的需要就会降低。

睡眠问题

大多数孩子在4岁之前就不再午睡了，但是他们仍然需要在下午安静地休息一会儿。如果他们每天晚上的睡觉时间大大低于10个小时的话，他们肯定会觉得特别疲惫。（尽管这个年龄孩子的正常睡眠时间有着很宽泛的标准，从8小时到12或13个小时不等。）早期出现的睡眠问题，比如过分的嗜睡或者频繁的惊醒，经常会持续到学龄前阶段（请参见75页）。但是，即使是那些睡眠质量一直很好的孩子，在学龄前阶段也经常会出现新的睡眠问题。噩梦和对黑夜的恐惧是这个年龄段的孩子经常遇到的问题（请参见下一页）。

前面提到的那种正常的占有欲和嫉妒心理，也会导致孩子出现睡眠障碍。如果孩子半夜闯进父母的房间，要跟父母一起睡，可能是因为（他不会说出这些想法）他不想让父母单独在一起。如果他得到了允许，最后就很可能会把父亲从床上挤出去。所以，父母应该毫不犹豫地把他送回到他自己的小床上去，态度既要坚决，又要和蔼。这样做对大人和孩子都会好得多。

3岁、4岁和5岁时的恐惧感

幻想中的忧虑。新的恐惧会突然出现在三四岁左右的孩子身上——比如害怕黑、害怕狗、害怕消防车、害怕死亡以及害怕瘸腿的人等。这时孩子的想象力已经发展到了一个新的阶段，他们已经能够设身处地地体会别人的遭遇，从而想象出自己并没有亲身经历过的危险。孩子的好奇心涉及方方面面。他们不仅想知道每一件事情的原因，而且还想知道这些事情跟

自己有什么关系。偶然听到一些关于死亡的事情，他们就想知道什么是“死亡”。刚有一点模糊的认识以后，他们就会问：“我也会死吗？”

这些恐惧更容易出现在以下几种孩子的身上：由于吃饭和训练上厕所之类的问题而被搞得精神紧张的孩子，因为可怕的故事或者太多的警告而使想象力受到过度刺激的孩子，没有足够的机会发展独立性和人际交往能力的孩子，以及受到父母过分保护的孩子。过去积累下来的焦虑感似乎都被孩子新的想象力具体化了，所以就形成了这个阶段的恐惧感。

并不是说所有产生恐惧感的孩子都曾被不恰当地对待过。这个世界本来就充满了孩子不能理解的东西，无论你对他们如何爱护和体贴，他们都会意识到自己的缺点和脆弱。大约14% 的孩子生来就容易对各种变化产生焦虑，这是由他们大脑的生理特点决定的。另外，所有的孩子都会对某种东西产生恐惧感，无论他们被保护得多么周到。

害怕黑暗。如果你的孩子开始怕黑了，你就要想办法帮助他排除顾虑。这更多地取决于你的态度，而不是你的说教。不要拿他寻开心，也不要不耐烦，更不要试图劝说他消除恐惧。如果他想说说这件事，那就让他说出来。有些孩子是愿意表达的。要让他感到你愿意理解他，还要让他知道他是肯定不会有事的。当然，你平时绝不应该用怪物、警察或者魔鬼之类的东西吓唬他。

不要让孩子接触恐怖电影、吓人的电视节目以及残暴的神话故事。他自己想象出来的东西已经让他非常害怕了。不要因为吃饭的问题或者夜里尿床的问题跟孩子发生不愉快。要明确地给他正确的引导，让他行为端正。不要先放纵他由着性子胡来，然后再让他承认犯了错误。每天都要给孩子安排充分的时间出去和小伙伴们一起玩。孩子在游戏和活动中投入得越多，他对内心的恐惧就会想得越少。如果他希望在夜里开着门睡觉，你不妨就按他说的去做，也可以在他的房间里开一盏微弱的灯。这样，只要花很少钱就能让他看不见妖魔鬼怪了。其实，跟房间里的灯光和起居室里的谈话相比，他自己的恐惧感更妨碍他的睡眠。当他的恐惧心理减轻以后，他就又能接受黑暗了。

害怕动物。学龄前的孩子一般都会害怕一种或者多种动物，即使是从来没有接触过小动物的孩子也是这样。不要把一个胆小的孩子拉到小狗面前来证明不会出什么危险，那是没有用的。你越是拉他，他就越觉得自

己必须要往后退。随着时间的推移，孩子自己就能克服胆怯的心理，去主动接近小狗了。通过自己的努力，孩子能够更快地克服胆怯心理，所以你不必费力地劝说。

怕水。千万不要把一个吓得哇哇乱叫的孩子强行拉进海里或者游泳池里，这样做几乎总是得不到好的结果——当然，被强行拉进水里以后，确实也有少数孩子感到了乐趣，而且马上消除了恐惧。但是在更多的情况下，这样做的结果都会适得其反。你应该记住，孩子虽然觉得害怕，但他还是渴望下水。

对死亡的疑问。关于死亡的疑问通常会出现在这个年龄。第一次解释这个问题的时候，你要尽量显得自然而又随便，不要显出害怕的样子。你可以说："每个人到了一定的时候都会死的。大部分人在很老的时候和病重的时候就会死去，也就是说他们的身体停止活动了。"

你的回答一定要符合孩子的认识水平。像"我们失去了阿奇博尔德叔叔"这种解释，会使那些迷惑不解的孩子心生恐惧。这么大的孩子只会从字面上去理解事物，所以一定不要把死亡说成是"睡觉"。那样，很多孩子就会担心自己睡了觉以后也会死去，他还可能会说："那就把他叫醒吧。"

你的解释还应该越简单越好——要简化事实。你可以说死亡就是身体完全停止了活动。接下来，你就可以利用这个机会谈谈家里人对死亡的看法。大部分成年人对死亡都有一定程度的恐惧和不情愿。没有哪种方法可以既向孩子说明这个问题，又回避人类这种基本的态度。但是，如果你认为死亡是人们最终都要以尊严和刚毅的态度来面对的东西，那么你就可以把同样的意思传达给孩子。还要注意的是，在你让孩子提问和回答他们问题的时候，都要做到简单明了、态度真诚。不要忘了紧紧地拥抱孩子，同时告诉他，在很长很长的时间里你都会一直和他在一起。（请参见 385 页，了解有关帮助孩子理解死亡问题的更多内容。）

帮助你的孩子战胜恐惧。作为父母，你可能无法消除孩子想象中的所有恐惧。但是，你可以教给孩子一些有益的方法，让他知道该如何应付以及战胜这些恐惧。塞勒玛·弗雷伯格（Selma Fraiberg）在《奇妙的时光》*(The Magic Years)* 一书中精辟地提到："孩子未来的精神状况并不取决于他的想象中是否存在过吃人的魔鬼，而是取决于他如何去解决想象

中的这些问题。”

当孩子对狗、消防车、警察和其他东西怀有恐惧心理的时候，他就会通过有关的游戏来适应和克服这种恐惧。如果孩子愿意做这种缓解恐惧感的游戏，就会对问题的解决有很大的帮助。恐惧能促使我们作出反应。我们的身体会一下子产生大量的肾上腺素，使心跳加快，同时也为我们作出迅速的反应提供了必要的糖分。这时，我们就能像风一样迅速地逃跑，或者像野兽一样勇猛地搏斗（趋避反应）。这种“逃跑或搏斗”就会把恐惧感消耗掉。相反，静静地坐着是丝毫不能缓解恐惧感的。如果怕狗的孩子能在游戏中扮演一只玩具狗的主人，那就可以减轻他的一部分恐惧。如果你的孩子有着强烈的恐惧心理，或者这种情绪影响到了他日常生活的其他方面，你就应该请教儿童心理健康专家，并向他们寻求帮助。更多关于恐惧的内容，请参见109页。

对受伤和身体差异的忧虑

为什么会产生这样的忧虑？处在这个年龄段的孩子想要知道每件事情的原因。他们很容易担心，也很容易把危险的情况和自己联系起来。如果他们看见一个瘸腿的人，或者看见一个外表畸形的人，他们首先就想知道那个人出了什么事，然后他们又会把自己放在那个人的位置上，从而担心自己会不会受到类似的伤害。

这个阶段也是孩子热衷于掌握各种运动技能（比如蹦跳、跑步、爬行等）的时期，于是他们就会把身体的健全看得十分重要，而受伤就成了一件令人非常难过的事情。为什么一个2岁半或者3岁的孩子看到一块碎饼干会感到那么难过，还会拒绝接受掰成两半的饼干，非要一块完整的才行呢？原因就在这里。

身体和性别的差异。孩子不仅害怕受伤。他们还会对男孩和女孩之间自然的差别感到十分不解，从而为这件事情担心。如果一个3岁左右的小男孩看见一个没穿衣服的小女孩，他就会感到十分吃惊，觉得她没有和自己一样的“小鸡鸡”十分奇怪。他可能会问：“她的小鸡鸡呢？”如果没有立刻得到满意的回答，他就会很快得出结论，认为她肯定是发生了什么意外。接着，他就会担心地想：“这种事也可能会发生在我的身上。”当小女孩发现小男孩和自己不一样的时候，同样的误解也会让她感到担心。她首先会问：“那是什么？”然后就会着急地想：“为什么我没有呢？是我出了什么毛病吗？”这就是3岁孩子的思维方式。他们或许会觉得非常

难过，甚至不敢向自己的父母询问。

斯波克的经典言论

对于男孩和女孩身体差别的这种忧虑表现在很多不同的方面。我记得有一个不到3岁的小男孩，他神情紧张地看着小妹妹洗澡，然后对母亲说："宝宝疼。"这是他用来表达受伤的词。母亲不知道他在说什么，直到小男孩鼓起勇气指了一下，同时又紧张地握住自己的生殖器，母亲才明白了他的意思。她对此很不高兴，认为这是坏毛病的苗头。因为她从来也没有想过这两者之间有什么相关之处。

我还记得，一个小女孩发现了自己和男孩的差别之后，变得非常着急，于是就不断地去脱每个孩子的衣服，想看一看他们都是什么样子的。她这么做并不是出于淘气，因为你可以看到她担心的样子。过一会儿，她就开始摸自己的生殖器。还有一个3岁半的小男孩，他先是为妹妹的身体感到难过，然后又开始担心家里所有坏了的东西。他竟然紧张地问父母："这个锡铸的士兵为什么坏了？"这个问题真是莫名其妙，因为那是他自己在前一天打碎的。任何破损的东西似乎都能让他想到自己会不会受伤。

2岁半~3岁半之间的正常孩子一般都会对类似身体差异的问题感到疑惑。如果他们产生好奇的时候没能得到满意的答案，他们就容易得出让自己心烦意乱的结论。所以，提前注意这个问题是很有必要的。我们不能等着孩子说"我想知道为什么男孩和女孩不一样"，因为他们还提不出具体的问题。他们可能会提出某种问题，也可能只是围着中心话题转来转去，他们还可能什么也不说，然后就变得忧心忡忡。不要以为这是一种对性别的不健康的好奇心。对于孩子们来说，最初提出的这类问题就跟其他任何重要的问题一样平常。你不应该不让孩子提出类似的问题，也不该责怪他们，更不该不好意思回答。那样的话，反而会起到相反的作用。孩子们会觉得他们的处境很危险，他们的这种误解正是你应该避免的。

另外，你也不必过于严肃，好像在给孩子上课似的。其实问题并不那么难以解决。首先，让孩子公开说出他们的忧虑会有助于问题的解决。你可以说，你知道他可能认为女孩也有小鸡鸡，但是因为出了什么事所以就没有了。然后，你就要以实事求是的态度，用轻松的语气给孩子解释清楚。你要告诉他们，女孩和女人生来就跟男孩和男人不一样，她们本来就应该是那样的。如果你举几个例子，孩子

就能理解得更快一些。你可以解释说：小约翰跟父亲、亨利叔叔、戴维他们长得一样，而玛丽跟母亲、詹凯斯夫人、海伦她们长得一样。（要列举那些孩子最熟悉的人。）

小女孩可能需要更多的解释才能放心，因为她很可能会看到别人有什么，自己也想要什么。（有个小女孩曾经向母亲抱怨说："可是他长得那么特别，而我却这么平常。"）在这种情况下，要是能让她知道母亲喜欢自己的样子，而且父母也喜欢女儿生来的模样，她就会感觉好多了。这也许还是个好机会，你可以趁机告诉孩子，女孩们长大以后能在体内孕育自己的孩子，她们还有乳房能给宝宝喂奶。对于三四岁的孩子而言，这可是个令人激动的消息。

入学期：6~11岁

适应外部世界

孩子到了五六岁就是儿童了。虽然他们和父母的感情仍然非常重要，但是跟以前相比，他们这时候更加关注其他孩子的言行，会变得越来越独立，甚至有时候还会对父母表示不耐烦。他们对自己认为重要的事情产生了更强的责任感。他们的兴趣开始转向算术、发动机这种与感情无关的东西。总之，他们正在从家庭的约束中解放出来，成为一个外部世界里的有责任感的公民。

自我控制能力。6岁以上的孩子开始对某些事情认真起来。就拿他们玩的游戏来说吧。他们对那些没有规则的假装的游戏已经不十分感兴趣了，他们更喜欢那些有规则而又需要技巧的游戏，比如跳房子、抓拐和跳绳等（电子游戏就更不用说了）。在这些游戏中，参加的人需要按照一定的顺序来轮换，游戏的难度也会越来越大，一旦失误了就要受到处罚，回到起点，重新开始。吸引孩子的正是这些严格的规则。

这么大的孩子也开始喜欢收集东西了，比如邮票、卡片，或者石头什么的。收集的乐趣在于获得一种条理性和完整性。这个阶段的孩子有时愿意把自己的物品摆放整齐。他们会突然去整理书桌，在抽屉上贴上标签，或者把成堆的漫画书摆放整齐。虽然他们还不能长时间地保持整洁，但是你可以看到这种愿望在一开始的时候有多么强烈。

摆脱对父母的依赖。6岁以上的

孩子在内心深处仍然爱着自己的父母，但是他们一般不会表现出来。他们对其他的成年人也表现得比原来冷淡。他们不再希望父母只把他们当成乖孩子去宠爱。他们正在形成个人尊严的意识，并且希望别人能把他们当成独立的人来对待。

为了减少对父母的依赖，他们会更信任外人，愿意询问别人的看法或者向别人学习知识。如果他们钦佩的老师说红血球比白血球大，他们就会深信不移。就算老师说的不对，父母也没有办法改变他们的错误认识。但是，孩子并没有忘记父母教给他们的是非观念。事实上，他们对这些教育记得太深了，所以就会认为那都是他们自己创造出来的。当父母不断提醒孩子应该做什么的时候，他们就会表现得不耐烦，因为他们已经懂事了，他们也希望父母认为他们是有责任心的人。

不良举止。这个阶段的孩子会抛开父母使用的文雅语言，去学一些粗俗的话。他们喜欢模仿其他孩子的穿戴和发型，还会经常不系鞋带。他们会不顾餐桌上的规矩，不洗手就趴在自己喜欢吃的菜上，大口大口地往嘴里填食物，同时，还可能漫不经心地踢着桌子腿。进屋的时候，他们会把衣服随手扔在地上，还会用力摔门，要么就干脆不关。



虽然他们并没有意识到自己的变化，但实际上，他们却在同时做着三件事情：第一，他们开始关注同龄的孩子，开始把他们当成行为样板；第二，他们正在表明自己有更多独立于父母的权利；第三，因为没有在道德上做什么错事，所以他们也在坚守自己的道德准则。

这些不良的行为和习惯很容易让父母感到失望，他们会觉得孩子已经忘了他们的精心教导。实际上，这些变化反而证明，孩子已经懂得了什么是良好的行为举止——否则他就不会费劲地去反抗它了。等他觉得自己已经能够独立的时候，他就会重新遵守家庭的行为准则。

并不是说这个年龄段的所有孩子都是捣蛋鬼。性情温和的父母带出来的孩子可能不会表现出明显的叛逆性。但是，如果你仔细观察，也能发现他们在态度上的变化。

那么你该怎么办呢？有些事情是不能忽视的，孩子每隔一段时间都必须洗澡，在节假日里也应该穿戴整齐。你可以忽视一些鸡毛蒜皮的小事，但是在你认为非常重要的事情上，态度一定要坚决。该洗手的时候就必须让他们洗手。你可以用一种轻松幽默的方式去要求孩子，而挑剔的语气和专横的态度都会让孩子心生愤怒，从而刺激他们下意识地抵制下去。

社会生活

伙伴的重要性。对于孩子来说，能否被同龄人接受是一件非常重要的事情。班里每个孩子都知道他们当中谁人缘好，谁最不讨人喜欢。有着坏名声的孩子一般都很难交到朋友，所以他们在学校里一般都很孤单，而且也不快乐。难怪这个年龄的许多孩子都要花大量的时间和精力让自己合群，哪怕有时会违背家里的规矩他们也在所不惜。

一个成年人在工作中、家庭中和社会上能否跟别人愉快地交往，在很大程度上取决于幼年时期他跟其他孩子相处的情况。即使孩子小时候成绩不好或者举止粗鲁，只要父母能够在家里赋予他较高的标准和崇高的理想，这些教育就会构成他性格的一部分，还会在将来表现出来。但是，如果父母对自己的邻居不满，对孩子的小伙伴也十分挑剔，或者不让自己的孩子和他们交朋友，让孩子觉得好像自己跟别的小朋友不一样，那么，这些孩子长大以后就很难与任何人自然地相处。这样一来，父母的高标准不但对孩子没有多大意义，对社会也没有任何好处。

让孩子成为善于交际、受欢迎的人。要想把孩子培养成善于交际的受

欢迎的人，下面就是在他们小的时候可以采取的办法：不要小题大做地数落他们；从1岁开始，就让他们多接触同龄的孩子；让他们自由地发展他们的独立性；尽量不要搬家，也不要给孩子转学；要尽可能地让孩子跟其他邻居的孩子交往，让他在穿戴、说话、玩耍、零花钱和其他方面都和周围的孩子一样。当然，这并不是说要让他们效仿附近最差劲的孩子。如果孩子告诉你别的孩子都可以怎样怎样，你也不必当真。

如果一个男孩在交朋友方面存在困难，那么，最有效的办法就是让他转到教学方法比较灵活的学校或者班级去。这样，老师就能创造机会，让他在班级活动中发挥自己的能力。这样，别的孩子就会欣赏他的优点，从而开始喜欢他。如果一个受同学们尊敬的好老师在班上表扬这个孩子，那也可以帮助他提高在同学当中的威信。如果能够安排他和一个非常受欢迎的同学同座，或者让他在活动中和这个同学搭档，那也会对他有所帮助。

父母在家里也可以采取一些办法帮助孩子与人交往。当孩子带小伙伴来家里玩的时候，你要表现得友好而又热情。你可以鼓励孩子邀请小朋友来家里吃饭，还可以给他们做他们认为“高级”的饭菜。当你安排周末旅游、野餐、短途旅行、看电影和其他活动的时候，还可以邀请孩子喜欢的一个小朋友一起去——这个小朋友不一定是你认可的那个。孩子跟成年人一样，也有唯利是图的一面，所以他们更容易看到款待他的人身上的优点。

你当然不希望自己的孩子只有用好处换来的威信，因为这毕竟不会持久。所以，你要做的就是采取措施，给孩子提供一些机会，使他能够加入到群体当中去。然后他就可以抓住机会和别人建立起真正的友谊了。要知道，这个年龄的孩子有时会因为小团体主义作怪而排斥别的孩子。

俱乐部和小团体。这是一个非常喜欢组织小团体的年龄。一帮已经是朋友的小家伙可能会决定成立一个秘密的俱乐部。他们会十分投入地制作会员徽章，商定会议地点（他们很喜欢隐蔽的地方）和起草一系列的规章制度。他们可能从来都弄不明白什么叫做秘密，但这种保密的意识可能表现出他们的一种愿望。他们可能想证明，如果没有大人的干涉和其他听话孩子的妨碍，他们是能够主宰自己的。

当孩子努力表现成熟的时候，你应该让他们跟那些有同样愿望的孩子在一起。然后，他们就会联合起来排斥别人或者捉弄别人。对成年人来说，这种行为听起来似乎很狂妄也很残忍，但那只是因为我们已经习惯了使

用更讲究的方式来表达自己的反对意见，而孩子则是凭着本能去组织他们的群体生活。这是我们的文明向前发展的一种动力。然而，这种拉帮结派的自然倾向也带有一定的破坏性，容易导致残酷的捉弄，甚至是身体的攻击。这时就需要父母和老师的介入了。

孩子 11 岁左右时就到了上中学的年龄，他们对归属感的要求也会变得十分强烈。紧密的伙伴关系或者小团体的组织，可以让他们自主地决定接纳谁或者排斥谁。好看的外表、运动方面的特长或者学习成绩优异、有钱、时髦的打扮、风趣的谈吐——所有这些都是被接纳的必要条件。如果一个孩子任何条件都不具备，他就可能被大家完全孤立起来，从而陷入一种孤单而又痛苦的境地。一个既有同情心又懂得技巧的教师或者辅导员有时能够帮助孩子改变这种处境；而在上学以外的时间，心理学家或者其他专业人士也可以帮助孩子掌握必要的社交技巧。

小霸王。以大欺小是正常的社会力量无法控制的又一种常见现象。小霸王指的是那些孩子当中的小头领，他们知道如何通过欺侮弱小的孩子来获得权力和地位。以大欺小对谁都不好。被欺侮的孩子会经常感到紧张不安，身体疼痛，或者心情沮丧。而欺侮人的孩子未来的生活则可能更糟，因为他们只会通过威胁别人来达到目的，所以他们很难运用其他的方式与人相处。结果，他们长大以后就常常很难把握住自己的工作，而且容易触犯法律。指望一个被欺侮的孩子起来反抗“小霸王”的想法是不切实际的。但是，如果父母、老师和孩子们共同努力，这种“小霸王”在学校里就不会有容身之地。丹·奥尔维斯（Dan Olweus）的《学校里的霸权》（*Bullying at School*）深入地讨论了这方面的问题，你也可以在网上查到这本书。

有组织的课外学习。到了 7 岁的时候，很多孩子每天都会被卷入有组织的课外辅导当中去。单亲家庭和双职工家庭的孩子尤其是这样。如果强度适当又不存在激烈竞争的话，这些体育训练、体操训练、音乐和跳舞的训练都可以丰富孩子的生活。但是，孩子也需要一些空闲的时间，自己待着或者和朋友们在一起，用他们丰富的想象力来决定该做些什么。如果孩子一周的生活都是满满当当的，那么父母就应该在周末为他们专门留出一些空闲的时间，让他们自由地安排。

在家里

工作和家务。在许多地方，到了

上学年龄的孩子都要在家里的农场、公司、车间或者工厂做事。过去，美国的大多数孩子也是跟大人们一起工作的。只是在最近的50年里，上学才成了孩子们最主要的，或者说是唯一的差事。孩子到了八九岁的时候，让他们觉得自己能为家庭建设做些有意义的事是非常有好处的。如果家里都没有公司或者企业能让孩子在里面做事，那么，让他们做一些家务劳动也是很好的，他们会觉得自己确实很有用。6岁的孩子可以摆放碗筷和清理饭桌；8岁的孩子可以打扫房间和除草；10岁的孩子就可以做一些简单的饭菜了。

家务活是孩子们学会在家庭生活中承担责任的途径之一，长大以后，他们也会以同样的方式参与到社会活动中去。家务活经常是按照传统的性别角色来分工的——女孩做饭，男孩整理草坪，但是你也不必墨守成规。做家务可以帮助孩子们发现自己的潜力。

如果你坚持让孩子承担一些责任，并且一是一，二是二，那么你的孩子也会认真去做。最好不要随便找借口破坏这种规矩，也不要让孩子不完成任务就跑掉。家里经常会有一些额外的工作——比如洗车或者粉刷栏杆，你也可以利用这些机会让孩子们在家里负起他们的责任。

零用钱。零用钱可以帮助孩子学会理财，学会攒钱和花钱。大多数孩子都会在六七岁的时候逐渐形成钱的概念，所以，这也是开始给他们零用钱的最佳时机。数量的多少要根据家庭习惯、经济条件以及当地的一般情况来确定。只要不买父母不允许的东西——比如过多的糖果等，就可以让孩子自己决定怎样使用自己的零用钱。但是，不该把零用钱当成干家务活的报酬。做家务是家庭成员为家里的工作出力的途径。干家务活是“因为家里的每个人都必须付出劳动”。

家庭作业。预习功课可以让孩子学会独立自主地学习，而复习功课则可以让孩子练习在课堂上学到的知识。一般来说，那些家庭作业做得比较多的孩子学习成绩也比较好。但是，在一到三年级的时候，孩子每天晚上做作业的时间不该超过20分钟；五、六年级不应超过40分钟；七到九年级不应超过2个小时。如果孩子做作业的时间过长，有的是因为学校布置的家庭作业很多，有的则是因为孩子在学习方面存在困难，于是，他们花在家庭作业上的时间就会比他们的同学多很多。当家庭作业超过应有的难度时，教师和父母就要一起努力，找出问题的原因，同时给孩子提供适当

的帮助。请参见 505 页，了解更多有关家庭作业的内容。

常见行为问题

撒谎。小一点的孩子犯了错误以后，经常为了逃避造成的后果而撒谎。是他们偷吃了那些饼干吗？是的，但他们并不是故意“偷吃”的，他们只是理所当然地做了那件事情，所以在某种意义上，他们会回答你说“没有”——或许他们就是这样认为的。

你应该让孩子明白，口头上否定一件事情并不能改变事实。他们还应该明白，最好是早点承认错误，那要比撒谎以后让事情变得更复杂好得多。父母和老师讲的教育性故事和他们自己的经历都能帮助他们懂得这些道理。

大一点的孩子为什么说谎？无论是成年人还是孩子，有时都会陷入尴尬的境地。在这种情况下，唯一得体的退路就是撒个小谎。这并不值得大惊小怪。但是，如果孩子是为了欺骗而撒谎，那么父母要问自己的第一个问题就是：孩子为什么觉得自己非要说谎不可？

孩子并不是天生就爱撒谎的。如果一个小女孩经常说谎，那就表明她受到的某种压力太大了。如果她因为考试不及格而说谎，那并不是因为她不在乎考试的结果。有可能是因为她的学习任务对她来说太重了，也可能是由于别的事情使她的头脑混乱，所以无法集中精力，还可能是因为父母设定的标准太高了。

你的任务就是找出问题的原因。要取得老师、辅导员、学校的心理顾问或者心理专家的帮助。你不必假装被孩子的谎言骗到了，应该温和地告诉他：“你用不着对我说谎。告诉我出了什么事，然后咱们看看该怎么办。”

但是，孩子可能没有办法马上回答这个问题，因为他很可能连自己也不知道是怎么一回事。即使他知道有些事情让他担心，他也不能一下子把它们都说清楚。所以说，帮助孩子说出自己的感受和烦恼需要时间和理解。

偷窃的问题经常和撒谎同时出现，详细内容请参见第五章“孩子的思维方式”部分。

欺骗。孩子欺骗别人是因为他们不愿意失败。6 岁的孩子会觉得做游戏的目的就是取胜。只要名列前茅他们就会欢天喜地，一旦落后他们就会愁眉苦脸。要潇洒地面对失败，他们还需要很多年的学习。最终，孩子们都会明白，如果每个人都遵守规则，那么大家就都能玩得很开心。如果他

们能在游戏中明白这个道理，那就要比大人的训导来得深刻。当一群8岁的孩子在一起做游戏的时候，他们花在讨论游戏方式上的时间会比他们真正玩起来的时间要多得多。他们能从这种激烈的讨论中学到很多东西。

一开始，孩子们会把游戏规则看成是固定不变或者不可更改的东西。渐渐地，他们关于对错的看法就会变得更加成熟，更加灵活。他们会意识到，只要所有的游戏参与者都愿意，那么游戏的规则就是可以改变的。

当然，孩子们也可以从没有输赢的游戏中得到乐趣。你可以在书店和互联网上找到很多这样的游戏，非竞争性的游戏可以帮助孩子们认识到，玩游戏的目的在于获得快乐，而不是打败对手。

强迫症。很多孩子到了大约9岁左右的时候，都会表现出相当严格和苛刻的倾向，所以他们经常处在一种绷紧的状态中。你很可能会想起自己童年时的这种表现，最常见的是要求自己迈过人行道上的每一条裂缝——虽然这种做法一点道理也没有，但你就是迷信地觉得你应该这样做。类似的例子还有，每隔3根栏杆就摸一下，最后得到某种形式的偶数，以及在进门之前说出几个特定的字等。如果你认为自己出了差错，就会严格地回到你认为完全正确的地方，重新开始。

我们现在知道，非常严重的强迫症通常是遗传的，是由大脑的先天特点决定的。在少数情况下，链球菌感染（请参见622页）也会使孩子突然产生严重的强迫症状。从心理学的角度来讲，强迫症也许是孩子缓解焦虑情绪的一种方式。导致焦虑的一种原因，可能是孩子无法承认对父母的敌对情绪。强迫症的潜在动机可能在童年时代的顺口溜中有所体现："踩上裂缝，妈妈背痛。"有时每个人都会对自己最亲近的人产生敌对情绪，但是，一想到真的要去伤害他们，他的良心又会感到十分不安，于是他会想要摆脱这些念头。如果一个人的良心变得过分苛刻，那么，即使他已经成功地淡化了这些坏念头，他的良心还



是会不断地搅乱他的情绪。虽然说不清为什么，但他还是会感到内疚。他会更加小心、更加仔细地去做一些毫无意义的事情，好让自己的良心得到安慰。比如，走在人行道上，每遇上一条裂缝，他都要迈过去，等等。

孩子在9岁时容易产生强迫行为，并不是因为他的思想更加邪恶，而是因为在这个发展阶段，他的良知使他对自己的要求更严格了。

轻度的强迫行为在9岁左右的儿童身上是非常普遍的，我们多数时候都把它看成正常现象。如果孩子有点轻度的强迫行为，比如非要从裂缝上跨过去等，那么只要他们心情愉快，热情开朗，在学校表现良好，那就用不着担心。反过来，如果一个孩子在很多时候都有这种强迫行为，比如洗手太勤，或者他精神紧张，焦虑或者孤僻，那我就会请教心理健康专家了。

痉挛。痉挛是紧张的时候出现的一些习惯，比如眨眼、耸肩、出怪相、扭脖子、清嗓子、抽鼻子、干咳等。和强迫症一样，痉挛经常发生在9岁左右的孩子身上，但是在2岁以上的任何年龄都有可能出现。痉挛的动作往往会快速而频繁地重复，而且通常都是同一种形式。在孩子面临压力的时候，这种痉挛还会表现得更加频繁。一种形式的痉挛可能断断续续地持续几周或者几个月，然后完全消失或者被另一种形式的痉挛所代替。眨眼、抽鼻子、清嗓子和干咳通常都是由感冒引起的。但是感冒好了之后，这些症状可能会继续存在。耸肩的起因可能是孩子穿的新衣服比较宽大，总觉得它要掉下来。孩子还可能模仿其他孩子的小动作，尤其会向他们崇拜的孩子学习，但是，这些小动作都不会持续很久。

痉挛的主要原因似乎在于大脑的发育。但是，心理作用也会导致这种情况的发生。痉挛现象经常出现在情绪紧张的孩子身上。他们的父母可能相当严格，给他们造成了过大的心理压力。有时候，父母会过于苛刻，一见到孩子，就会指责或者挑剔他们。或者，父母会以一种比较平静的方式表现出不赞成的态度，不是把标准定得过高，就是安排过多的校外活动，比如跳舞、学习音乐和各种体育课程等。如果孩子胆子大，敢于顶撞大人，内心的压抑感也许能减轻一些。但是，在大多数情况下，严格的家庭教育都会使孩子抑制住恼怒的情绪，结果反而出现了痉挛。

父母不应该因为孩子痉挛而责备他或者纠正他，因为那是孩子自己无法控制的。父母应该尽全力使家庭生活轻松愉快，尽量不要唠唠叨叨，还要尽量让孩子在学校生活和日常交往

中感到满足。大约有10%的孩子会出现轻度痉挛的现象，但几乎都能在不去理会的情况下自行消失。也许有1%的孩子会保持多种痉挛的习惯，还会持续一年以上。这些孩子可能患有抽动秽语综合征，所以应该找医生或者护师检查一下。

根据起因纠正不良体形。体形的好坏是由多种因素决定的。其中一个因素可能是最重要的，那就是孩子天生的骨骼情况。你会看到有的人从婴儿时期就和他的父母一样溜肩驼背。而有的孩子似乎生来肌肉和韧带就很松弛。还有的孩子无论在活动还是在休息的时候，都显得特别结实，而且很少萎靡不振。

还有一些罕见的疾病也会影响体形，一些慢性疾病和某种原因导致的长期疲劳也能使孩子精神萎靡，无精打采。身体超重有时也会加重驼背、镰刀腿和平足的情况。害羞的青少年会因为个子过高而低着头。体形不佳的孩子要定期作检查，看看身体是不是出了毛病。

许多孩子都会因为缺乏自信而无精打采。造成这种结果的原因，可能是他们在家里受到的批评太多，学习上遇到了种种困难，或者与别人交往不愉快，等等。活泼自信的人会在坐、立、走的姿势上表现出这种积极的状态。当父母认识到孩子的情绪和他的体形之间有多么大的关系以后，就能更加合理地处理这个问题了。

父母都希望孩子长得好看，自然就会不断地提醒孩子端正体态。他们会说“注意肩膀挺直”，或者“看在上帝的分上，站直了好不好”。但是，父母过多的督促并不能让那些驼背的孩子修正他们的体形。一般说来，效果最好的办法是让孩子参加舞蹈班或其他体育课程的形体训练，或者接受理疗师的形体矫正治疗。这些地方的气氛比家里更加规范。如果孩子愿意，父母也能表现出友好态度的话，也可以很好地帮助孩子在家里进行形体锻炼。但是，父母的主要任务还是在精神上给予支持，包括帮助孩子缓解学习上的压力，促进他们愉快地与人交往，还有让他们在家里感到自信和尊重，等等。

青春期：12~18岁

双行线

青少年和他们的父母都需要找一种方法，逐步地相互适应，让彼此都能心情舒畅。这个适应的过程在有些家庭里进展得十分顺利；也有很多家庭总是矛盾重重，一般都是因为父母忽视了青春期一些正常的发育特点造成的。其实，孩子们并不是故意跟父母作对，他们只是想树立自己成年人的身份。如果父母能够始终牢记这一点，那么，在孩子的整个青春期阶段，大家都会舒服愉快得多。

青少年面临着许多的考验。青春期重新塑造了他们的身体，从而改变了他们对自身的感觉，也改变了别人对他们的态度。性冲动既让人感到喜悦，又带来了恐惧感。我们的社会所传递的青春期性信息是矛盾的：一方面极度地崇尚它（所有那些展示青春性感身体的广告都是证明），另一方面又把它当成一种危险的力量加以压制。这种社会氛围使青春期的问题变得更加复杂。对许多青少年来说，学校像个温暖的港湾，也有一些孩子会觉得它像监狱一样让人不自在。抽象思维能力的发展使很多青少年开始质疑社会，因为他们正准备以成年人的身份进入社会。理想主义可以催人奋进，但也常会让人烦恼。

父母要提醒自己，孩子的基本价值观念并没有被抛弃，只不过被孩子矛盾的冲动和想法暂时掩盖了而已。这种态度可以帮助父母处理好跟孩子的关系。毕竟，对大多数青少年来说，即使他们把头发染成了自然界中根本不存在的颜色，他们也还是会坚持自己家庭主要的价值观念 。

然而，这个时期也存在着真正的危险，比如，冒险的性行为、饮酒和使用毒品等。这些行为都会产生长期乃至终生的影响。此外，很多心理问题也会在青春期这几年里显现出来。因此，即使父母相信自己的孩子能够经受住青春期考验，也应该提防这些潜在危险的发生。父母应该把目光放得长远一些——要看自己的孩子最终能否长成一个健康有用的青年。这样一来，父母就能区分孩子的哪些行为是真正值得关注的，哪些行为只不过让人暂时比较生气而已。

做青少年眼中的好父母一直以来都是一件难上加难的事情。一位家长曾经说过，“哎，虽然我没有孩子小时候认为的那么出色，但我也不像他青春期时认为的那么愚蠢啊。”

青春发育期

青春发育期标志着青春时期的开始。它指的是一个人在生理成熟和生殖能力形成之前，生长和发育快速发展的2~4年时间。

青春发育期的开始。首先应该强调的是，青春发育期开始的年龄有早有晚，差别很大。大多数女孩都在10岁左右开始发育，大约12岁半的时候第一次来月经。女孩从9岁起就开始发育也没有什么不正常的，有的女孩甚至发育得更早。胸部的发育可能要等到12或13岁才开始。在这种情况下，月经初潮就要等到14或15岁才会到来。男孩进入青春期的时间一般都要比女孩晚上2年，大概在12岁左右；也有一些健康的男孩要到14或15岁才开始青春期的发育。青少年每年的体检都应该包括对青春期发育状况的评估。如果青春期开始得过早或者过晚，那就要找医生或者护师进行检查，看看这种发育时间的异常是不是疾病造成的。

青春期的变化最早发生在大脑的深处。大脑分泌出激素，通过血液循环输送到生殖器官（睾丸和卵巢），



使它们进入高度预备的状态。反过来，生殖器官也会产生重要的性激素，也就是雄性激素和雌性激素，它们会带动青春期的其他各项发育。但是，至于最初到底是什么指挥大脑开始这种活动的，还没有人知道确切的答案。遗传因素、营养条件和整体的健康状况都会影响青春期开始的时间。在美国，儿童时期营养的改善（或者说，起码是营养的增加）使得青春期到来的年龄提前了好几岁。然而，这里面是不是还有其他因素的作用——比如食物里的农药或者激素，这一点仍然存在争议。

女孩的青春期发育。让我们追踪一下进入青春期的女孩，看看她们从 10 岁起一般都会出现哪些变化。7 岁的时候，她一年会长高 5~7.5 厘米；8 岁的时候，她的生长速度就会慢下来，大约一年长高 4.5 厘米。这时自然界好像“踩了刹车”。到了 10 岁左右的时候，“刹车”就会突然松开，她会在随后的两年中以每年平均 7.5~9 厘米的速度迅猛增长，体重也由过去的每年平均增加 2.3~3.6 千克，发展到现在的每年增加 4.5~9 千克。她的食欲也开始明显地增加，以满足这种成长的需要。

此外，还有一些其他的变化。在青春发育期开始的时候，女孩的乳房就开始发育。最早能注意到的就是乳头下面出现的硬块。这常常会使父母感到担心，担心孩子得了乳腺癌，其实，这只是乳房发育的正常开端。在前一年半的时间里，乳房会发育成圆锥形，等到月经初潮快要来临的时候，它就会变得丰满起来，接近半球形。偶尔也会出现一侧乳房比另一侧早几个月发育的现象。这种情况很常见，所以没什么好担心的。发育早的乳房可能会在整个发育期内显得稍大一些。在少数情况下，这种状态也可能会永久地持续下去。

乳房开始发育后不久，就会长出阴毛。随后，腋毛也开始生长。女孩的臀部会变宽，皮肤组织也发生着变化。女孩一般都在 12 岁半时第一次来月经，通常被称作“初潮”。到这时，她的体形看起来就更像一个女人了。从此以后，她的生长速度就会迅速减慢。在“初潮”后的第一年，她可能只长高 3.8 厘米左右，下一年大约 2 厘米。许多女孩在月经初潮以后的一两年内，月经周期都不太规律，而且也不是很频繁。但是，这并不是生病的症状，只是表明她的身体在刚开始来月经的时候还没有完全发育成熟。

孩子进入青春期的年龄是因人而异的，因为每个女孩都有自己的发育时间表。即使青春发育期早于或者晚于平均年龄，也并不意味着腺体系

统不正常，那只能说明她就是那种早发育或者晚发育的类型。个体的这种发育时间似乎是一种天生的特点：发育较早的父母更容易生出发育较早的孩子；反之，发育较晚的父母更容易生出发育较晚的孩子。即使女孩到了13岁还没有出现青春发育的迹象也不必着急，因为几乎可以确信，她的青春期就会开始的，只不过还要再等一段时间而已。

除了青春发育期开始的年龄存在差异以外，其他一些方面也是各不相同的。有的女孩在乳房发育的前几个月，阴毛就开始生长。偶尔也有腋毛先长出来的例子，而一般的情况都是后长腋毛的。从出现青春发育期到来的迹象开始，直到少女第一次月经来潮，这中间一般都会经过两年半的时间。如果一个女孩在完全发育成熟以后的2年之内，或者到了16岁之后还没有来月经，那就应该请医生作一下检查。

如果青春发育期开始得比平均年龄早一些或者晚一些，那可能是一件令人烦恼的事情。一个8岁就开始发育的女孩可能会觉得十分尴尬，或者觉得难为情，因为她会发现自己是班里唯一一个人高马大，有着成年女性身材的女生。老师、父母，以及同龄人的反应也会让她感到迷惑。与此同时，发育比较晚的女孩也会面临同样的麻烦。一个到了13岁还没有任何青春期迹象的女孩可能会觉得自己不正常。这时，医生的安慰对她可能会有所帮助。

男孩的青春期发育。男孩的青春发育期一般都要比女孩晚两年开始，在12岁左右；而女孩一般是在10岁左右。但是，有些发育早的男孩在10岁左右就进入了青春期，还有一小部分男孩的青春期开始得还会更早。相当多晚发育的男孩从14岁才开始青春期的变化，也有少数人要等到更晚。

男孩一般都是先长出阴毛，然后睾丸开始发育，最后阴茎开始增大，先是变长，接着变粗。所有这些变化都发生在身体快速生长之前，而且很可能只有他们本人才知道（这一点跟女孩相反，她们开始发育的早期迹象是乳房的变化，别人很容易看出来）。

在青春期里，男孩的身高会以从前两倍的速度增长。随着身高的增长，他们手臂的长度和鞋子的号码也在增长，这会让处在青春发育期的男孩看起来又瘦又高，显得不太协调。然后，肌肉的发育才会跟上，让他们的体形看起来更像一个男子汉。大约与此同时，他们的胡子和腋毛也会长得更长，而且更加浓密。然后，他们的声音开始变得粗重而又低沉。有的男孩乳头

下面的一小块区域会增大，还可能变得很柔软。这都属于正常现象。还有少数男孩的胸部会增大得比较明显，甚至大到让他们感到尴尬和担心。这种情况在超重的男孩中更为常见。医生的安慰对他们可能会有帮助。

大概两年之后，男孩就已经基本上完成了身体上的转变。在接下来的几年里，他们还会继续缓慢地生长，到 18 岁左右停止。有些发育较晚的男孩会继续长高，甚至会一直持续到 20 岁以后。在男孩当中，较早的发育很少会让人感到烦恼。在短短几年的时间里，这些男孩可能会变成班里最高、最健壮的男生（可是，出现在大约 10 岁以前的过早的发育情况，就应当进行医学检查了）。

另一方面，发育较晚的孩子常常会感到心情沮丧。有些晚发育的男孩可能在 14 岁的时候仍然是个“小矮个儿”。当他看到他的朋友们大多数都快变成大人了，可能会感到有些自卑。所以，这样的孩子需要父母的劝慰，有时还要找医生咨询，以便帮助他们面对这种情况。身高、体格和运动能力的发展在这个年龄显得十分重要。于是，有些父母非但不去安慰他们的儿子，告诉他很快他就会开始发育，并且会猛长 20~22.5 厘米，而是到处寻医问药。于是，医生就会给孩子吃生长激素。这种做法只会让孩子确信自己真的有毛病。的确，不管多大的孩子，只要给他补充激素，就能让他出现青春期的发育现象。然而，还没有证据表明这会给孩子的心理带来长远的好处。另外，这些治疗还会因为过早地终止了骨骼的发育，使孩子长不到他本应达到的身高。只有在极个别情况下，当孩子的生长激素分泌得过多或者过少的时候，才能在儿童内分泌专家（激素专家）的指导下给孩子服用激素类药物。

其他健康问题

体臭。青春期最早出现的变化之一，就是腋下分泌出大量味道浓重的汗液。有的孩子（还有父母）并不会闻到这种气味，却会因此遭到同学们的厌恶。在这种情况下，讲究卫生就显得特别重要了。每天都要用肥皂清洗，还要定期使用合适的除臭剂，这样就能有效地控制这种气味。

痤疮。近几年来，我们对青春痘（痤疮）的起因和治疗方法有了许多新的理解。皮肤在青春发育期会变得更加粗糙，毛孔扩张，还会分泌出比过去多 10 倍的油脂。有些毛孔会被油脂（皮脂）和死皮细胞的混合物堵塞。（毛孔周围的皮肤细胞每隔一段时间就会自然地死亡脱落，然后被新

的细胞所代替。）这些堵在毛孔里的死皮细胞和油脂，遇到空气以后就会被氧化，从而变黑。这就是黑头形成的过程。平时附着在皮肤上的细菌，这时就会钻进这些张大的阻塞毛孔里，于是就形成了青春痘。所以，青春痘实际上是一种轻微的感染。同样的原因也可能会引起比较深的、容易留下疤痕的痤疮。这种痤疮往往是家族性的。

新近的研究已经澄清了关于痤疮的两个错误认识。现在我们已经知道，痤疮并不是由灰尘引起的，我们还知道，某些食品，比如巧克力和油炸食品，并不会影响皮肤的状况。无论皮肤是干性的还是油性的，几乎所有的青少年在青春发育期都会长痤疮，这是一种自然的反应。挤压痤疮可能会使感染变得更加严重，所以应该教育青少年一定不要这样做。

有的青少年由于性发育而感到焦虑，他们会觉得痤疮是由性幻想和手淫引起的。要向孩子讲清楚，其实并不是这么回事。

为了改善当前的皮肤状况和精神面貌，避免可能造成的永久性疤痕，孩子们有必要向医生、护师或者皮肤专家寻求帮助，解决有关痤疮的任何问题。通过现代化的治疗手段，大部分病情都会得到明显的改善，甚至较深的疤痕型痤疮也能得到有效的控制。针对某些患者的情况，医生或者护师会给他们使用抗菌素，也就是一种局部涂抹的过氧化苯甲酰乳膏，或者是某种含有维生素A的药物。医生的处方往往比自己买的非处方药效果好很多。

无论医生使用了什么样的特殊方法，都离不开一些普通而又有益的预防措施。比如每天精神饱满地锻炼身体，呼吸新鲜的空气，以及接受阳光的直接照射（要采取必要的防晒措施，防止晒伤）等，都能使皮肤状况得到改善。另外，早晨和睡前用温水和温和的香皂或者洗面奶洗脸也是一种好方法。有一些香皂和局部使用的药物含有5%~10%的过氧化苯甲酰，不用医生开处方就能买到。还有很多水质的化妆品（不要使用油性化妆品），在痤疮自然消退的过程中，可以用来掩饰痤疮和斑痕。青春期过后，激素的反应就会逐渐平稳下来，这时痤疮一般都会消失。

青春期的饮食。到了孩子10~12岁，父母就越来越难以让他们接受跟同龄伙伴不同的饮食了。在此之前，他们一般都会听从父母的安排，当父母的意见跟他们一致的时候就更是这样。其实，他们并不认为这些饭菜就是饮食，只不过是吃饭的时候按时出现的食物而已。但是，当他们和朋

友们一起吃过饭，或者在学校里吃过几个月的饭之后，他们就可能更想吃汉堡、土豆片、炸薯条、奶酪、冰激凌以及其他带奶油的甜食了。也有一些孩子会过分严格地控制自己的食量（请参见 281 页）。不要忘记，青少年的活动量很大，而且发育得也很快，所以需要大量的食物和热量。

要是孩子想知道，如果他们在学校、在其他孩子的家里，或者在饭馆里打破了你的饮食习惯会怎么样，你可以说，他们会逐渐离开大人的监管，更多的事情必须由自己来决定。你并不想轻视或者惩罚他们，因为你只是希望尽量给他们提供最好的食物。毫无疑问，如果父母双方都能愉快地食用精心准备的饭菜，就能对孩子产生最大的影响。在孩子还没有习惯吃你认为最健康的东西之前，不要阻止他们吃自己喜欢的菜，因为那样总是会适得其反。

为什么在孩子处在青春期的阶段，最好不要因为饮食习惯的问题跟他们争论呢？一个很重要的原因就是，这个阶段的孩子对于父母规定饮食的叛逆心理是最强烈的。同时，他们希望跟同学、朋友吃同样食物的愿望也最为强烈。曾和青少年一起走过这段时期的父母和营养专家都证实，如果孩子的反抗行为没有被当成一回事，那么他们就更容易在不久之后回到父母的饮食习惯上来。在青春期，如果孩子由于饮食的问题跟父母发生了长期激烈的冲突，那么这种状况就可能会持续好几年。

斯波克的经典言论

如果你跟我一样，非常偏爱以素食为主的饮食，那该怎么办？这常常是一个难以回答的问题。我自己倾向于在家里继续安排以素食为主的食物，不必解释也无须争论。（我一般都愿意愉快而礼貌地用餐，不愿在饭桌上批评孩子。我会把纠正孩子用餐行为的工作留到饭后去做，私下里和孩子简单地说一说就可以了。）如果孩子问你为什么饭桌上不以肉食和奶制品为主，你就要以实事求是的态度，愉快而又自然地解释说，以素食为主的饮食已经被证明有助于体格的健壮，能够使人长寿，而且也不容易得病，所以你自然希望你的孩子能获得这些好处。不要跟孩子进行长时间的争论。如果他们想要知道为什么其他父母不遵循这样的习惯，你就可以如实地告诉他们你也不知道。（更多关于以素食为主饮食的内容，请参见 255 页。）

睡眠。随着青少年的迅速成长，

他们对睡眠的需求也会有所增加。一个10岁的孩子平均每晚睡八九个小时就足够了，而十几岁的青少年则平均需要睡上9~10个小时。十几岁的孩子也自然会睡得越来越晚，早上起得也会越来越晚。但是，学校肯定不允许他们这么做，尽管他们晚上熬夜熬到很晚，起床的时间一到，他们也得早早地爬起来。一个星期下来，他们就会变得十分困倦（或者脾气暴躁）。然后，他们就会在星期六那天一觉睡上14个小时，想要补上自己缺少的睡眠。实际上，这些孩子并没有得到充足的睡眠。从这个意义上讲，青少年倒跟我们这个极度繁忙的社会里的很多成年人非常相像。睡眠太少可能造成学习成绩欠佳，对父母和兄弟姐妹不耐烦，甚至会出现抑郁的症状。要帮助繁忙的青少年获得充足的睡眠是很困难的。但是，对于其中的一个主要的原因——熬夜看电视，却相当容易处理。只要对它说“不”就可以了。我自己的感觉是，任何人的卧室里都不该摆放电视机。

锻炼身体。青少年一般都是充满活力的，因此似乎没有必要再提醒他们进行充分的体育锻炼。但是，在高中阶段，学校常常降低对体育课的要求，从而导致了学生身体健康状况的下降。经常的运动可以帮助青少年保持精力，避免肥胖，同时还能预防抑郁症。竞技运动、舞蹈、武术或者其他体育爱好都是不错的选择。但是，体育运动并不是越多越好，过量的运动也许是神经性厌食症的症状。

心理变化

青春发育期的身体变化有着明显的起止点，但是在心理上的变化却很难划定一个界线。衡量青少年情感发展状况的方法之一，就是看一看他们在向成年时期发展的过程中所必备的那些心理条件是否已经形成。另一个有效的办法就是，按照孩子的发育情况，把青春期分成三个阶段——早期、中期和晚期。主要的心理情况会随着各个阶段的变化而变化，以下内容对这些情况作了描述。

青春期心理发育的里程碑：

- 接受了身体上的新变化；
- 形成了对男性或者女性的新的情感认同；
- 适应了同辈人和父母之间行为标准和价值观念的不同。
- 确立了自己的道德信念并且表达出来；
- 形成了为自己负责的意识；
- 在经济上显示出自我满足的潜力。

青少年和年轻人所面临的一个核心问题就是，要弄清自己要成为什么样的人，做什么样的工作，以及靠怎样的信念生活。这是一个半有意半无意的过程。在探寻自我的过程中，青少年会试着扮演各种角色——梦想者、漫游者、愤世嫉俗的人、事业无成的领导者和苦行修道的人等。有的青少年似乎一下子就早早地发现了自我，也有些青少年则要经历很长的时间，走很多的弯路才能找到自己的路线。

为了确定自己的身份，实现自我价值，青少年不得不在感情上把自己和父母分离开来。但是，他们在很大程度上毕竟是由父母塑造的——不仅因为他们继承了父母的基因，还因为他们一生都在追随父母的方式进行着自我塑造。处于青春期的他们必须使自己摆脱束缚。但是，最终的结果会受到三方面因素的影响，也就是他们对父母的依赖程度、叛逆感和敌对情绪的强烈程度，以及生活环境的状况和环境对他们的要求。

冒险行为。青少年发展独立性的一个方式就是去冒险。他们很容易低估危险的程度，因为他们常常认为自己是坚不可摧的。这些孩子一直这么顺利地走过来，所以就会觉得自己也会这么顺利地走下去。青少年只能看到真实的现在，看不到假设的未来，所以就把大人的一切合理建议都当成耳旁风。

并不是说所有的冒险都是有害的。骑自行车长途旅行，或者一个又一个小时地练习滑板腾跃，那都是他们在掌握技术，树立自尊心，同时也在学习如何运用判断力。作为成年人，我们之所以能够估计风险，权衡利弊，就是因为在青少年的时候，我们已经通过那些尝试和失误认识到，我们愿意承担多大的风险，以及这些风险的代价能有多大。

然而，冒险也有不利的一面。一个为了扮酷而开始吸烟的少年最后很可能会对尼古丁上瘾。酒精在成年人的圈子里是被认可的东西，所以青少年要想饮酒实在是太容易了。醉酒也是一种冒险——因为他们不清楚自己能喝多少，你也无法有效地控制他们——当一个醉酒的少年置身于车流之中的时候，就很容易导致悲剧的结局。无论对问题少年还是家境优越的青少年，非法使用麻醉品都可能会导致吸毒，还可能染上毒瘾。性行为是青少年冒险的另一种方式。美国未婚青少年父母的数量比很多富裕国家要高。

父母所面临的挑战就是帮助青少年理智地去冒险。对于烟、酒、毒品

以及不负责任的性行为的危险性教育应该在青少年时期到来之前就开始。有些小学和初中很好地开设了这些课程，但是还需要父母的参与。你要十分明确自己的价值观念，并且言传身教。另外，不要把你的孩子放在具有强烈诱惑的环境之下。你可以允许16岁的孩子为了办校报而工作到很晚，这样既显示了你对他的信任，又激励了他的责任感。但是，如果你整个周末都把一个14岁的孩子单独留在家里，那就会招来不理智的冒险。

青春期早期

生理和心理的改变。从12岁到大约14岁，青少年要面临的重大心理挑战，就是接受迅速变化的身体——包括自己的身体和同龄伙伴的样子。这个时期的身体发育也有着巨大的差别。一般来讲，女孩要比男孩早发育大约两年——不仅个子比男孩高，而且兴趣也更加广泛。她们可能开始去参加舞会，而且希望别人认为自己有魅力。然而，同龄的男孩这时还只是尚未开化的小孩子，看到女孩就会觉得害羞。在这段时间，比较适合组织不同年龄段的孩子都能参加的活动，以促进他们更好地进行社会交往。

处在青春期早期的孩子对自己的身体极为敏感。他们会夸大自己的任何一点缺陷，还会为此而担心。他们会觉得所有的人都在关注他们的外表。如果一个女孩长了雀斑，她就会认为自己看起来非常难看。哪怕是身上一点特别的反应，或者是一点不舒服的感觉，都会让他们认为自己“不正常”。

因为他们的身体不像以前那样协调了，所以他们可能无法适应这种变化。青少年对自己新产生的情感也会产生这种不适应的感觉。他们会变得十分敏感，受到批评时会觉得很伤心。他们一会儿觉得自己是大人，希望受到别人的重视，一会儿又觉得自己还是个孩子，希望得到别人的关心和照顾。

友谊。在几年之内，青少年会时常表现出自己对父母的反感。当伙伴们在场的时候，这一点就会表现得尤其突出。其中的一部分原因在于他们正在焦急地寻找和实现自我价值，另一部分原因在于他们存有害羞的心理。他们十分希望自己处处都能像其他的伙伴们一样，还希望自己能够得到伙伴们完全的认可。他们十分害怕自己会因为父母做的事偏离了邻里街坊的行为准则而受到同学们的嘲笑和排斥。

为了确立自我，青少年在青春期

早期常常会疏远自己的父母。这样一来，他们就会感到非常孤独。于是，他们就非常想寻找一种补偿，也就是跟同龄人建立起一种亲密的关系。他们最初一般都是跟同性的孩子形影不离。在他们放弃了自己作为父母的子女的身份，却又没有找到真正的自我的时候，亲密的伙伴关系会给他们提供许多支持。

有时候，一个孩子会发现好朋友身上有跟自己类似的东西，于是就更清楚地认识了自己。他可能会说起他喜欢某一首歌、恨某个老师或者很想得到某一种衣服。他的朋友就会十分惊讶地大声说，他也有完全一样的想法。两个人为此都会很高兴，也都能感到安慰。于是，两个人就都在一定程度上减轻了孤独感，也缓解了那种担心自己很个别的焦虑感，同时还获得了一种愉快的归属感。

再举一个例子，有两个女孩，他们一直在放学回家的路上聊个不停，到了家门口又聊了半个小时，最后才不情愿地分了手。一个女孩一回到家里就马上给这个朋友打电话，这样，两个人又继续聊上了她们的悄悄话。

外表的重要性。为了摆脱孤独感，大多数青少年都会盲目地模仿同学的风格——服饰、发型、语言、喜爱的书籍、歌曲和明星等。他们去模仿的这些风格必定跟他们的父辈不同。而且，这些东西越能让父母感到愤怒和震惊越好。但值得注意的是，那些为了不同于自己的父母而选择了极端风格的青少年，无论怎样还是在模仿，他们模仿的对象可能是自己的几个朋友，也可能是他崇拜的某个人物，比如摇滚歌星等。

父母应该尽最大的努力去理解青少年的行为，帮助他们认识自己，这样才能最有效地帮助他们。如果你能跟孩子解释为什么你反对某种风格，那么不用威胁着说“要不然的话”怎样怎样，就可以劝说孩子改变。还有一种可能就是，那些敢于和父母讨论和争论的青年人可能会把父母说服，使他们最终接受年轻人的观点。成年人接受新事物比年轻人慢。有些东西我们一开始可能会感到不可理解或者十分厌恶，但是过后我们也许都能和孩子一样地欣然接受。比如 20 世纪 60 年代由青年人发起的留长发、穿粗布衣服，以及女孩穿牛仔裤等，就曾经使校方大伤脑筋，但是后来都广泛地被人们接受了。甚至连闪着荧光的头发颜色也不再那么令人反感了。

青春期早期的性行为。大多数处在青春期早期的青少年都会产生性幻想，而且很多人都会尝试亲吻和爱抚。只有少数青少年会真正去尝试性交。

手淫是很普遍的，而且随着家庭教育严格程度的不同，它给青少年带来的负罪感和羞耻感也会不同。生理勃起无论是不自觉的还是性幻想的反应，都会让很多本来就很害羞的男孩变得更加不自在。另外，大多数男孩都会在睡眠的时候发生射精（梦遗）。有的男孩可以泰然处之，有的则会担心自己出了什么问题。

性感受和性尝试并不总是针对异性的。所以，同性恋的问题常常会让青少年和父母都感到困惑与惊恐。处在青春期早期的青少年一般都对同性恋的种种反应无法容忍。有些青少年可能悄悄地担心自己会是同性恋者，所以有可能产生这种强烈的恐惧感。十三四岁的青少年有时会触摸同性伙伴的生殖器官，然后就担心自己是同性恋者。其实这种现象并不少见。有些孩子的确会继续发展自己最初的同性恋取向，而别的孩子则不会这样。

由于很多国家主流文化中存在着反对同性恋的严重偏见，所以青少年很难向同性朋友表示喜爱，更不用说谈论可能被误解为同性恋暗示的性感觉了。感觉敏锐的医生或者护师有时能给他们一些指导和安慰。每个青少年都应该有机会在父母不在场的情况下，和他的医生进行私密的交谈，因为只有这样，敏感的谈话才能进行。同性恋青少年面对着特别的压力，所以需要特别的支持，具体内容请参见347页。

青春期中期

自由及其限度。15~17岁的时候，处在青春期中期的青少年都要面对两大考验。首先，他们必须适应自己的性欲和在浪漫地交往时产生的矛盾情感；其次，他们必须在情感上跟父母分开，并且认识到自己能够独立做事。带有依赖性的独立感是这个过程的一部分，这两种特点之间的矛盾常常十分激烈。

青少年常常抱怨父母给他们的自由太少。快要成年的孩子坚持自己的权利是很自然的事情，父母应该提醒自己，孩子正在改变。但是，父母也不必把孩子的所有抱怨都太当回事。青少年渴望成长，但他们同时也害怕长大。他们对自己的能力还没有把握，还不能确定自己能否能像希望的那样，成为博学、娴熟、经验丰富而又魅力十足的人。但是，他们的自尊心又不允许他们承认这种疑虑。当他们下意识地怀疑自己能否成功地接受某种挑战，或者进行某种冒险的时候，他们很快就会找到抱怨的理由，说是父母阻碍了他们，而不是自己的恐惧在作怪。因此，当他们跟朋友谈论这件事的时候，就会愤怒地指责或者埋

怨父母。

当孩子突然宣布要做一件超越常规的事情时，父母可能会怀疑这里有什么下意识的动机，因为这和孩子的一贯表现差得很远。比如说，他要在周末和一些朋友——有男孩也有女孩——去野营，而且没有父母的陪同。孩子这样做可能是在寻找明确的规则和安全感，实际上，他们也可能是在要求父母的制止。他们还可能努力地寻找着证明父母虚伪的证据。如果父母对他们制定的规矩和道德标准表现得不可动摇，那么孩子就会觉得自己有责任继续遵守这些规矩和准则。但是，他们一旦发现父母是虚伪的，就会觉得自己不必听从父母在道德责任方面的要求，而且还找到了一个责怪父母的好机会。与此同时，这也会破坏孩子心理上的安全感。

工作和劳动。在青春期中期，很多青少年都会第一次从事正式的工作。他们偶尔也会替别人看看孩子或者整理整理庭院。一般来讲，给报酬的工作能够培养孩子的自尊心、责任感和独立性。工作也能帮助青少年建立社会关系，还能开拓出可能会发展成为个人事业的一片领域。然而，很多年轻人都在工作上花了太多的时间，以至于没有时间去社交，也没有时间去做功课。他们还可能长期过度地劳累，而且脾气暴躁。很多工作都存在着严重的健康和安全隐患，认识到这一点非常重要。类似的情况有时可能需要父母的介入，防止孩子的工作变得不可控制。

性体验。在青春期中期，很多年轻人都开始尝试各种各样的性行为。接吻和抚摸是很普遍的。口交会经常发生（很多青年人不认为这是真正的性交），还有很多年轻人会尝试性交。在 1983 年进行的一次大范围调查中，55%~75% 的 19 岁青年声称自己已经不是处男或者处女了。虽然也有人一对一地进行约会，但是青春期中期的年轻人常常是成群结队地去约会。浪漫往往是短暂的，外表的吸引和性交的体验会超越对爱情的向往。但这并不是说这个年龄的所有浪漫都是表面的，也不是说这时的交往都会无果而终。这个时期的情绪——喜悦和悲伤，得意和沮丧——都是非常强烈的，都是以后相对稳定的那些日子所无法比拟的。

说实话，在控制青春期中期的性行为方面，父母的能力是有限的。唯一的办法就是强调节制，类似的教育方案虽然听起来很不错，但是它们是否真的减少了青少年怀孕的数量还不得而知。如果青少年打算进行性尝试，父母们定下的规矩就无法阻止他们，

甚至反而会让他们的性尝试显得更加激动人心，更有吸引力，因为它突破了那些限制。

父母们应该让这种交流公开，让孩子了解父母对婚前性行为的看法，限制不恰当性行为发生的机会（比如，让少女独自在外过夜），同时相信他们的孩子能够负责任地处理这类问题。很多父母都感到很难开口跟自己的孩子谈论性问题。幸运的是，医生和护师在进行这类谈话方面往往受到过良好的训练，他们能够用一种积极有效的方式帮助父母传达他们的感受与关切。更多关于对性讨论的内容，请参见342页。

同性恋。对所有的青少年来说，青春期都是一个复杂的阶段。学校的各种活动和约会都可能让同性恋青少年强烈地感到自己是被排除在外的，或者觉得自己是很个别的。这种感觉会让他们感到苦恼和不愉快。如果你觉得孩子正在性别取向的苦恼中难以自拔，那就应该让他有一个地方可以寻求帮助，这一点非常重要。但是，统计数字表明，在青少年自杀和自杀未遂的事件中，跟性别问题有关的占到了很高的比例。

异性父母给孩子讲两性问题的时候可能不知道从哪里下手。但是你要知道，你的孩子很可能跟你一样害怕这个话题。而且，如果你突然说起这个话题，他可能会觉得很恐惧。所以，在一开始的时候，你应该试着让性别取向的话题成为家里人可以随意谈论的内容。你可以把一些公开发行的同性恋或者双性恋者创作的书籍、电影、音乐磁带，或者关于这些问题的资料纳入家庭的收藏。（实际上，从孩子上小学和中学开始，你就可以公开地谈论这些问题了；请参见337页，了解如何培养孩子健康的性心理。）要意识到惧怕同性恋的现象，还要对此作出谴责，这一点也很重要。对于十几岁的同性恋少年来说，听家里人讲述侮辱性的笑话，或者忍受亲友带有偏见的评论，都没有任何好处。

有的青少年很快就明确了自己的性取向，并把它看做是自己的突出特征。但是，也有些青少年还需要经历一个很长的实验阶段，才能确定自己喜欢的性别取向。所以，在青少年做好准备之前，一定不要认为他们就是同性恋，也不要给他们施加压力。如果孩子说自己有一种被人疏远和受到孤立的感觉，或者他对自己的性别取向感到很困惑，那么父母就应该建议他接受专家的指导——而不是建议他改变自己的性别取向。要帮助孩子克服可能损害自尊心的羞耻感和焦虑感。父母给孩子的最好的礼物就是让孩子拥有自豪感和尊严。对于同性恋

青少年来说，就算他们已经能够进入正面的角色，也有能力去坦率而诚恳地处理性别差异的问题，但是要建立自信还得经过很长的时间才行。

如果你正在抚养一个同性恋的青少年，你可能也想为自己寻求一些支持。有一些像“同性恋的双亲和朋友”（Parents and Friends of Lesbians and Gays）的组织，他们在全美都设有分支机构。这些组织可以为你提供指导和建议，他们还会举办各种活动。多数城市和一部分大的市镇都设有男女同性恋电话交换台，还有可以提供有用信息的热线电话。同性恋社团中心还能为同性恋者和他们的父母提供更多的服务。

青春期晚期

这个年龄面临的挑战。在18~21岁之间，孩子跟父母之间的冲突就开始缓和下来了。这个阶段的主要任务就是选择事业发展的方向，以及发展一段更有意义、更为长久的感情关系。

几年前，人们曾普遍认为，处在青春期晚期的青年应该准备离开家去上大学，或者去找一份工作，开始独立生活。那些选择先上大学再读研究生的青年，也许会把他们的青春期延长到二十八九岁或者30岁以后。最近，很多处在青春期末尾的青年主动或被迫继续住在父母家。随着社会和经济的变化，这些青年人所面临的挑战也会发生改变。

理想主义与创新。伴随着知识的增加和独立性的增强，青少年改变世界的愿望也在逐渐形成。他们渴望找到新的方法来取代旧的方法，他们要发现新事物，创造新的艺术形式，他们还要取消专制行为，纠正不合理的现象。大量的科学进步和伟大的艺术作品都是在人们刚刚跨入成年的门槛时创造出来的，他们并非比这个领域的前辈更聪明，当然也不如年长者有经验。但是，他们敢于挑剔传统的方式，他们偏爱新的、尚未尝试过的事物，而且他们愿意去冒险。这些特点就足以让他们有所作为了。这常常就是世界进步的方式。

寻找他们的道路。有时候，年轻人要花上5~10年的时间才能找到他们自己认同的身份。在此期间，他们可能在半路上停滞不前。消极地反对主流社会并且远远地逃开（就像他们对待父母那样），或者叛逆地坚持激进主义，都是这个年龄的特点。

他们不愿意像父母那样承担一份平凡的工作。相反，他们会选择那些反传统的东西——服装、发型、朋友和住处等。对他们而言，这些选择

似乎都是体现强大独立性的证明。但是，从他们自身来看，这些特点并不代表积极的生活态度，也不代表他们对世界的建设性贡献。他们总是消极地抗拒着父母的传统观念。尽管他们此时这种争取独立的愿望只能通过古怪的外表展示出来，我们也应该看到，那正是他们朝着正确的方向迈出的一步，因为这一步可能会带他们走向具有建设性和创造性的下一个阶段。事实上，虽然这些年轻人如此明显地渴望自由，但他们经常都是来自感情关系非常密切，而且有着崇高理想的家庭。

有的年轻人因为性格中存在着理想主义和奉献精神，所以会用简单而又激进的态度来看待事物——比如政治问题、艺术问题，或者其他领域的问题。这种态度还会持续多年。这个年龄段各种趋向的共同作用，使孩子们处在一个极端的位置上，他们会变得非常尖刻，对伪善的表现冷嘲热讽，绝不妥协而又勇气十足。当他们第一次看到这个世界令人震惊的不公平的时候，他们会愿意为此作出牺牲。

几年以后，等他们在感情上独立起来，而且满足于这种独立状态的时候，等他们明白该如何在自己选择的领域里发挥作用的时候，他们就会更加包容人类社会的弱点，也更加乐意作出有益的妥协。这并不是说，他们变成了容易满足的保守主义者。其实，很多人依然很进步，还有一些人仍然很尖锐，但是，大多数人都将变得更容易相处和共事。

给父母的建议

要敢于制定规矩。无论父母是否有道理，青少年注定都会反对或者反抗他们，至少有时候是这样的。首先也是最重要的一点在于，不管怎样和父母争吵，青少年还是需要父母的指导，也希望得到这些指导——哪怕只是严格的规定也好。虽然他们的自尊心不允许他们公开地承认这种需求，但是他们常常会在心里想："要是我的父母能像我朋友的父母那样，给我制定明确的规定就好了。"他们知道那是父母爱他们的表现——父母既想保护孩子在外面不被误解，不陷入尴尬的境地，不给人留下错误的印象，得到不好的名声，又想保证孩子不至于因为没有经验而遇到麻烦。

尊重孩子，也要求孩子的尊重。这句话并不意味着父母可以武断，可以言行不一或者态度蛮横。青少年的自尊心极强，他们会对此非常愤慨。他们希望父母能够用对待成年人的态度跟他们讨论这些问题。但是，如果争论的结果是打了个平手，那么父母

一定不要表现得太民主，生怕得罪了孩子，甚至觉得孩子的意见可能也是正确的。父母的经验应该被孩子看得相当重要才行。最后，父母应该自信地表达自己的观点，如果合适，还可以提出明确的要求。他们应该让孩子有一种明确而又可信的感觉。父母应当表明，他们知道孩子在以后的大多数时间里将不再和他们在一起，所以孩子只能凭着自己的良知，以及对父母的尊重来做事，而不应该因为父母的强制，或者因为大人一直盯着他，他才表现良好。当然，这种态度不一定非得通过语言说出来。

父母一定要问清孩子下面这些问题：他们的晚会或者约会什么时候结束，他们几点能到家，他们要去哪里，和谁一块儿去，以及谁来开车等。如果孩子问父母为什么要问这些，父母就可以说，优秀的父母都会对自己的孩子负责。也可以这样说："万一出了什么事，我们好知道该到哪里去打听，或者去哪儿找你。"父母还可以说："要是家里出了什么紧急的情况，我们希望能够找到你。"出于同样的理由，父母也应该告诉孩子他们要去哪里，什么时候回来。如果外出的计划推迟了或者有变化，青少年（和父母）在超过约定时间之前，都应该给家里打个电话说一声。经过孩子的同意，父母就可以再确定一个时间，然后等着孩子回来。这就提醒孩子，父母真正地关心他们的行为和安全。当孩子在家里举办晚会之类的活动时，父母应该在场。

父母不应该用命令的口气或者盛气凌人的口吻跟孩子讲话。父母和孩子之间应该像成年人那样，进行互相尊重的交谈。虽然青少年从来都不愿意接受父母过多的指导，但是，这并不意味着他们没有从谈话中受益。

许多父母都会注意到孩子不愿意听自己的意见，再加上他们愿意尊重孩子独立的愿望，于是，这些父母就会小心翼翼地把自己的观点掩藏起来，还会控制自己不去指责孩子的爱好和举止，生怕孩子觉得父母太守旧或者太让人难以忍受。其实这种做法是不对的，父母如果能和孩子很随意地交流，那才会更有帮助。既可以说说自己的观点，也可以把自己年轻时的一些事情告诉孩子。谈话时，父母要像跟受尊重的成年朋友谈话一样，而不应该认为自己年纪大，所以说起话来就像给孩子制定法律一样，也不要觉得只有自己的观点才是正确的。

处理反抗。但是，很多父母都会问，如果孩子公开拒绝大人的要求，或者默默地违抗某种规定，那该怎么办？在青春期的前几年里，如果孩子跟父母的关系是合理的，同时父母对

孩子的规定或者限制也是合理的，那么孩子很少会在重要的事情上表示反对或者反抗，顶多也就是大声地抗议。如果父母觉得自己不能很好地管教孩子，在孩子的安全或者行为等重要问题上缺乏控制力，那就应该向医生或者专业人士寻求帮助，这样就能有效地约束孩子了。

在接下来的几年里，父母可能会支持孩子的决定，虽然这个决定可能违背他们替孩子做出的最佳选择。比如，有个17岁的孩子一心想上艺术学校，但是他的父母却认为读医学预科班才是更好的选择。在这种情况下，父母就应当鼓励孩子做出自己的决定。即使到头来证明这是一个错误，父母也应该把决定权交给孩子。就算孩子的想法可能和父母的完全不同，父母也要帮助孩子寻找自己梦想。

即使一个20岁左右的青年反对或者违抗了父母的教导，那也不意味着那些教导是毫无用处的。它势必会帮助那些缺乏经验的人来全面地看问题，就算他们不听父母的意见，他们仍然可能做出合理的决定。他们可能具备父母所缺少的知识和见解。当然，到他们进入成年时期的时候，他们必须作好准备，有时需要拒绝别人的建议，有时又要为自己的决定负责。如果年轻人拒绝了父母的忠告，然后惹了麻烦，那么这种经历就会增强他们对父母意见的尊重。但是，他们可能不会承认这一点。

站在父母关切的立场上（你确实是这样的立场）。如果你的孩子正在做一些看起来很危险或者很愚蠢的事情，你就应该让孩子知道你很担心，这要比光是指责或者制定规则效果更好。对孩子说“你跟吉姆约会以后，总是显得不太高兴”很可能比对她说“吉姆是个混蛋”更好。

安全的约定。要让孩子知道，无论何时何地你都会去搭救他，而且你不会问任何问题。虽然听起来不那么舒服，但这总要比为他治疗醉酒驾车导致的伤痛，或者处理法律问题好得多。青少年也需要能够保密的医疗服务渠道，这样他们就可以自由地讨论那些对父母难以启齿的问题了。好的医疗服务不会让青少年变得淫乱，结果会恰恰相反。

采取合理的措施预防自杀。不要把枪放在家里——这一点是最重要的。还有，如果你的孩子看起来很难过、情绪低落或者行为孤僻，如果他对自己过去喜欢的东西失去了兴趣，或者如果他的成绩突然下降，你就要想到抑郁症的可能性，还要寻求帮助。

运用你的判断力。假如父母对于一些问题不知道该说什么，或者想不出解决的办法，那该怎么办呢？父母不但可以跟孩子商量，还可以跟其他的父母商量一下。但是，就算你是唯一持不同意见的父母，也没有必要觉得自己必须按照别人的方法去做。从长远来看，只有父母相信自己所做的事是正确的，才能做得很出色。听完争论以后，父母觉得正确的做法就是正确的。

当你考虑是否允许孩子去做一件事情的时候，应该问问自己：这件事安全吗？合法吗？它是否会损害你们的核心道德准则？你的孩子考虑到结果了吗？他是自愿这样做的，还是因为别人（老师或同龄人）对他施加了太多的影响？集中考虑了这些问题之后，你就能得出最好的判断，也能帮助你的孩子作出明智的决定了。

要求文明的举止和分担责任。无论是个人还是团体，青少年都应该对人彬彬有礼。要真诚地对待自己的父母、客人、老师，以及一起工作和学习的人们。他们有时会对成年人抱着敌视的态度——每当跟他们在一起就会出现冲突，无论孩子们是否意识到这一点，这都属于正常现象。但是不管怎样，学会控制自己的敌视态度和礼貌待人，对孩子不但没有害处，反而会有很多好处。如果他们彬彬有礼，周围的成年人肯定会对他们另眼看待。

青少年还应该在家里认真地尽到自己的义务。他们可以做些日常的家务活，还可以做一些额外的工作。这些劳动对他们会有很大的好处，不仅使他们获得了尊严感、参与感、责任感和幸福感，而且还帮助了父母。

但是，你绝不能强迫孩子遵守这些准则，只能在谈话时向孩子说明这些道理。就算他们不能始终如一地遵守，那也可以让他们知道父母的原则。

第二章

饮食和营养

第一年的饮食

饮食对宝宝意味着什么

宝宝对饮食十分了解。宝宝最清楚自己的身体每天需要多少热量，也知道自己每天能消化多少。如果他总是吃不饱，就会哭闹着还要吃。但是，如果奶瓶里的奶太多他吃不完，也不要勉强。让宝宝自己决定该吃多少。

在第一年要这样去理解孩子：孩子醒了就是饿了，孩子哭的时候就是想吃东西了。当你把乳头送到他的嘴边时，他就会显得急不可耐，甚至会浑身发抖。你会看到他吃奶的时候有多么投入，有时还会累得满头大汗。如果刚吃到一半你就让他停下来，他就会大声哭闹。吃得心满意足的时候，他就会酣然入睡。即使睡着了的时候，他有时也像是在梦里香甜地吃着奶——他的小嘴会做出吸吮的动作，小脸上也会露出快乐的表情。

所有这些都表明，吃奶是宝宝最大的乐趣。他从吃奶的过程中头一次体会到生活的意义，而且还从给他喂奶的人身上第一次认识到世界的模样。

如果父母不断地催促他多吃一些，他就会逐渐对吃奶失去兴趣。他会想办法逃避吃奶，比如，他没吃饱就会睡觉，睡觉的时间还会越来越提前，还可能固执地拒绝吃奶。这样一来，他必然会在一定程度上丧失快乐心情和对生活的积极感受。他会觉得生活似乎就是一场斗争，别人总是在逼迫他。因此，他就必须通过反抗来保护自己。

所以，孩子不想再吃了就不要勉强他。要让他继续享受他的美餐，让他继续感到你是他的朋友。要想让他

在第一年里牢固地树立起自信心，培养起对生活的热爱，以及对他人的热爱，这就是一个主要的途径。

重要的吸吮本能。婴儿渴望吃奶的原因有两个：首先就是饥饿，其次就是喜欢吸吮的感觉。如果你经常喂他吃奶，但又不让他尽情地吸吮，那么他对吸吮的热切愿望就得不到满足，于是就会去吸吮别的东西，比如自己的拳头、大拇指，或者衣服（当然，不同的婴儿对吸吮的需要也大不相同）。

喂奶的时间

严格的喂奶时间。在 20 世纪上半叶，人们一般都是按照严格的时间表给婴儿喂奶的。当时，医生们并不清楚为什么每年都会有数十万的婴儿因患上严重的胃肠道感染而严重腹泻。当时人们认为，引起这种感染的原因不仅是奶受到了污染，还因为奶粉的成分比例不合理，以及喂奶的时间不规律。

严格地按照固定的时间表给孩子喂奶，对绝大多数婴儿都很有效。无论是吃母乳还是喂配方奶，孩子吃饱后一般都能在 2~4 个小时之内不饿。因为婴儿的消化系统一般都需要这么长时间才能把吃进去的奶水消化掉。

但是，总有一些婴儿会在前一两个月里难以适应如此规律的喂奶。比如，有的婴儿胃里装不下足够 4 个小时消化的奶水，有的还没来得及吃饱就睡着了。另外，焦躁不安或者肠痉挛的宝宝也会吃不好奶。这些孩子每天都哭得十分可怜，而他们的母亲和医生却不敢打乱喂奶的时间，甚至都不敢把他们抱起来。这对于婴儿来说是非常痛苦的。更加难受的很可能就是孩子的父母。

后来，随着配方奶的消毒处理和干净安全的饮用水的普及，婴儿严重腹泻的情况越来越少了。又过了许多年，医生们才敢试验按照灵活的时间给婴儿喂奶。

按需喂奶。按照婴儿的需要喂奶的试验是由 3 个人进行的，他们分别是心理学家普雷斯顿·麦克伦登博士（Dr. Preston McLendon）、一位新母亲弗朗西丝·西姆塞尔仑（Frances P. Simsarian）和她的新生宝宝。他们想弄清楚，如果婴儿一饿就给他喂奶，他会养成什么样的吃奶规律。在最初的几天里，婴儿醒的次数很少。但是，在出生第一个星期的后几天，也正好是奶水刚开始正常分泌的时候，孩子就开始醒得极其频繁——大约每天醒 10 次。又过了 2 个星期，他就开始把吃奶的次数固定每天在 6~7 次

之内了，但是间隔还很不规律。到了第 10 个星期，宝宝的吃奶间隔就变得有一点规律了，大约是 2~4 个小时。

他们把这个试验称为“按需喂奶”。自从 1942 年的这次试验以后，人们就不再把定时喂奶看得那么重要了，从而给婴儿和父母都带来了好处。现在人们知道，吃母乳的新生儿，前两个星期的平均吃奶间隔是 2 个小时。也有些婴儿每 3 个小时吃 1 次奶，还有的宝宝每隔 1 个半小时就要吃 1 次奶。

规律和定时指的是什么？ 多数婴儿都会自然地形成吃奶和睡觉的规律。尽管他们的吃奶时间每隔 24 小时就可能发生变化，但是每天的变化都会有规律可循。这种规律会随着孩子的成长而不断变化——他们醒着的时间会越来越长，表现得也会越来越活跃。在父母的指导下，孩子的生活规律会逐渐地固定下来，和父母共同进入一个和谐而又有节奏的生活阶段。

虽然有的父母能够做到定时喂奶，而且孩子也能适应这种规律，但这并不是说任何孩子都应该每隔 3 个小时或者 4 个小时喂一次奶。有的新生儿从医院里一出来似乎就已经养成了 2~4 个小时吃一次奶的习惯。有的孩子就好像要自己培养这种习惯，但是可能需要几个星期的时间才能完成。孩子在白天的某些时候好像比其他时间更容易感到饥饿，而且似乎想多吃几次。他们多数时候都是每 1.5~4 个小时就醒来吃一次奶。也许每天都有一次 5 小时左右的睡眠，但是这段睡眠可能在早晨，也可能在晚上。他们也可能一连好几个小时都躁动不安，而且这种情况经常会出现在刚刚天黑的时候。在这段时间里，如果让吃母乳的宝宝总是含着母亲的乳头，他就会很高兴。但是只要一把他放下，他就会再次哭闹起来。吃配方奶的婴儿可能看上去很饿，可是给他喂奶的时候他却吃不了多少。如果给他一个安抚奶嘴，他反而会贪婪地吸吮起来。有些父母为此很恼火，抱怨他们的孩子“昼夜颠倒”。这些婴儿在白天总是贪婪地睡觉，想把他们弄醒几乎是不可能的。但是一到晚上，他们就会醒来吃奶，而且每隔一个半小时就会烦躁地哭闹（请参见第 175 页，了解如何预防这个问题）。

在前几个星期，宝宝睡得比较长的那段时间会逐渐转移到夜里。夜间哭闹的习惯也会在几个月之内有所好转——尽管这种现象感觉起来似乎永远也不会彻底结束。在这几个月里，婴儿在夜间吃奶、玩耍，甚至哭闹的次数都会随着白天的睡眠变得比较规律起来。

总体来看，将近 1 周岁的婴儿通常都能安稳地睡上一整夜。虽然有时也会醒来吃奶，但一般都是吃完奶之后还能接着睡上一两个小时。他们每天要吃三顿正餐，几顿加餐，小睡一两次，然后在一个比较适当的时候正式就寝——通常是在吃完最后一次奶以后。

所有这些变化是如何在短短的一年之内发生的呢？这可不是光靠父母就能办到的事，而是婴儿自己在逐渐延长吃奶的间隔，同时缩短睡眠的时间。随着婴儿的成长，他们都会自然地学会适应全家人的生活节奏。

形成规律。照料婴儿主要应该考虑的就是，不要让他们由于饥饿而长时间地哭闹，也不要让他们觉得没有得到应有的照顾。所有的婴儿都会养成固定的饮食规律，到时间自然就会饿。如果父母稍加引导，这种规律就会形成得更早。比如婴儿吃完奶已经睡了三四个小时了，在这个时候把他叫醒了喂奶，他是不会介意的。

身体瘦小的婴儿往往比体格健壮的婴儿吃奶次数要多。但是，随着身体和年龄的增长，他们都会渐渐延长吃奶的间隔。由于母乳比牛奶和豆奶更容易消化，所以吃母乳的孩子吃奶的次数要比吃配方奶的孩子多。到了 2 个月左右的时候，宝宝就会觉得他们不需要夜里的那顿奶了，于是就会放弃那次吃奶。在 4~12 个月中间，他们吃饱了以后就能随着父母的时间一起睡上一整夜。

他们这些习惯的养成——生活越来越规律，吃奶次数越来越少——都在很大程度上受着父母引导的影响。如果白天孩子吃完奶以后就睡着了，4 个小时以后还没有醒，母亲就应该把他叫醒，这就是在帮助孩子培养固定的日间饮食习惯。同样道理，如果孩子吃完奶了，又在睡觉的时候哼唧了两声，母亲也应该先忍耐几分钟，不要急于把他抱起来。假如孩子真的醒来哭闹，就可以给他一个安抚奶嘴哄一哄，试试他能不能再次入睡。这就是在帮助孩子的肠胃适应更长的吃奶间隔。反过来说，如果在孩子刚吃过奶睡下不久，大人一听见他哭就马上把他抱起来喂奶，那就会助长他少吃多餐的习惯。

婴儿多久才能适应固定的饮食习惯呢？在这个问题上，婴儿之间有很大的差异。绝大多数婴儿都是在出生后的几个月内就能养成比较合理的固定的饮食习惯，不再需要半夜起来吃奶。这些一般都是那种吃奶专心、吃得多、又不太闹的孩子。

另一方面，如果婴儿一开始吃奶的时候无精打采，迷迷糊糊，或者醒着的时候不知疲倦，躁动不安（请参

斯波克的经典言论

在按需喂奶和定时喂奶的关系上一直存在着误解。定时的主要目的就是让孩子养成良好的习惯。而另一个目的则是让父母能够在照料孩子的过程中节省体力和精力。一般来说，只要孩子作好了准备，就可以把吃奶的次数降低到合理的水平，同时放弃夜间喂奶。

有些年轻的父母迫不及待地想要看到宝宝的进步，认为只有反其道而行之，孩子才能摆脱以往那种严格的喂奶习惯。于是，孩子一睡醒就喂奶，想睡觉了就任他睡。如果孩子听话而且消化很好，父母也不在乎打乱自己的作息时间，不介意在半夜里或者清晨6点钟起来喂奶（当然，很小的婴儿在这些时间里是需要喂奶的），那么这种方法还是很可行的。但是，如果宝宝是那种不知疲倦、躁动不安的类型，这种方法就会使孩子的吃奶次数增多，让父母好几个月都不得休息。受这种方法的影响，个别的孩子甚至在将近1周岁的时候还要半夜醒来吃几次奶。

如果父母愿意在几个月内按照那种不规律的按需喂奶法给孩子喂奶，那也不会对孩子的营养状况造成危害。如果父母本来就是那种讨厌按照钟点做事的人，那么，这对父母也没有什么坏处。但是，如果父母平时的生活本来是比较规律的，而且也有其他的事情要做，那我就有点困惑了：他们是觉得自己为孩子放弃得越多对孩子就越好，还是想通过牺牲自己的方便来证实自己是好父母呢？

从长远来看，这种做法可能会导致很多的麻烦。

见第75页），又或者母亲的奶水还不是很充足，那么，耐心一点对谁都更有好处。即使在这种情况下，如果父母能够慢慢地引导孩子，比如让吃母乳的孩子每隔两三个小时吃一次，让吃配方奶的孩子每隔三四个小时吃一次，帮助宝宝的饮食渐趋规律，那么他们就不必为了该马上喂奶还是再等一等而犹豫不决。这样一来就会减少每天的忙乱，孩子也能早一些养成固定的吃奶习惯。

如何养成有规律的习惯？在白天，如果孩子吃完奶睡了4个小时还不醒，就应该把他弄醒。这是引导孩子养成吃奶规律的最简单的办法。不

过，你用不着催促他吃奶，用不了几分钟他就会表现得很饥饿。

但是，假设他吃完奶刚睡一小时就醒了，也不要一听到他哼唧就马上喂奶。因为连他自己也不清楚是否饿了。如果他非但不再入睡，反而完全清醒了，而且开始拼命地哭闹，那就不要再等了，马上给他喂奶。

如果孩子每次吃完奶刚睡下不久就会醒来，那该怎么办？这种情况可能是因为他没有吃饱。如果他吃的是母乳，就要多喂几次。这个办法可以在几天之内提高奶水的分泌量，使他再吃奶的时候能多吃到一些，从而延长吃奶的间隔。（母亲一定要吃饱喝足，还要充分地休息。只有这样，她才能分泌出更多的乳汁，来满足婴儿的需要，请参见 190 页。）如果孩子吃的是配方奶，那就每次多喂他 30 毫升，看看这样是不是能延长他吃奶的间隔。

婴儿需要多长时间喂一次奶？如果宝宝一般都是三四个小时吃一次奶，两个或两个半小时就醒来，而且显得很饿，那么这时候喂他就没有问题。但是，假如他吃奶睡下之后一个小时左右就醒了，那又该怎样呢？如果他在睡觉前吃的和平常一样多，他就不太可能饿得这么快。他提前醒来的原因更可能是消化不良。所以，你可以帮他拍拍后背，顺气打嗝，也可以喂他喝一点水，或者用安抚奶嘴哄哄他，看看这样能不能让他得到安慰。不必急着给他喂奶，但是如果用各种办法哄了一会儿仍然不管用，你就可以再给他喂点奶。

即使孩子起劲地吮手指，或者吃奶的时候显得急不可耐，你也不能断定他一定是饿了，因为肠痉挛的孩子也会有这两种表现。婴儿自己似乎分不清楚肚子难受是饥饿引起的还是肠痉挛引起的。

换句话说，不一定每次孩子刚一哭的时候你就得给他喂奶。如果他哭的时间不正常，那就应该好好地把情况分析一下。他可能是尿湿了，可能觉得太热或者太冷，也可能需要顺气打嗝，还可能需要安慰，或者只是想哭两声来释放一下自己紧张的情绪。如果孩子总是这样，而你又弄不清楚是什么原因，那就应该请教一下你的医生或者护师。（关于哭闹的更多内容，请参见 49 页。）

半夜喂奶。最简单的夜间喂奶原则就是不要主动把孩子弄醒，要等到孩子自己醒来以后把你吵醒。需要夜间喂奶的婴儿一般都在差不多凌晨 2 点的时候醒来。然后，在 2~6 个月的阶段，他有时会一直睡到凌晨 3 点或者 3 点半。要等到这时候再喂他。第二天夜里他可能醒得更晚。他醒来以

后，也许会不痛不痒地哭两声，如果你不马上给他喂奶，他就能再次入睡。

到了6~12个月的时候，婴儿一般就可以不吃夜里那顿奶了。他常常在两三天之内就匆匆忙忙地把这个习惯改掉了。对于吃母乳的婴儿来说，他可能会在别的时候延长吃奶时间。而对于吃配方奶的婴儿，你就可以根据他的需要在其他的喂奶时间每次适当地增加分量，以弥补夜间少吃的那一顿。跟白天相比，夜间的哺乳应该在更安静幽暗的房间里进行。这样还能使乳房受到更大的刺激，增加奶水的分泌量。

放弃夜间喂奶。如果婴儿已经两三个月了，体重也达到了5.5千克，但是还在半夜醒来吃奶，那就应该想办法让他放弃这次吃奶。不要一有动静就急忙给他喂奶，你可以让他折腾一会儿。如果他不但没有安静下来，反而很快就哭得更凶了，那就向他表示歉意，然后马上给他喂奶。一两个星期之后再继续试着让他整夜不吃奶。从营养学的角度说，一个体重5.5千克的婴儿如果白天吃得很好，就不需要夜间这次喂奶。

你或许可以在睡觉前，就你的方便安排一次喂奶。多数婴儿到了几周大的时候，都能相当配合地等到夜里11点再吃奶，有的甚至可以等到半夜。如果你想早一点睡觉，就可以在10点钟，甚至再早一点把孩子弄醒了喂奶。如果晚一点喂奶对你更方便，你也可以随意安排，只要孩子愿意睡觉就行。

对于那些仍然会半夜醒来吃奶的孩子，最好不要让他们睡过晚上10点或者11点的喂奶时间。即使他想继续睡，也应该把他叫醒了喂奶。等他到了可以少吃一次奶的时候，你会希望他首先放弃半夜的这一次，以便不打搅你的睡眠。

有的孩子虽然已经放弃了半夜吃奶的习惯，但是白天的吃奶时间仍然很不规律。如果他愿意在晚上10点或者11点吃奶，我还是会在这个时候把他弄醒了喂奶——这样做至少也算有计划地结束了一天的生活。同时，这样既可以避免孩子在子夜到凌晨4点之间醒来吃奶，还有助于他睡到第二天早晨五六点。

吃得饱，长得快

婴儿出生时的平均体重是3公斤多一点，3~5个月期间会达到6.4公斤。这就是说，一般的婴儿体重会在3~5个月之内增长一倍。但是在实际生活中，出生时体重较轻的婴儿往往长得更快，好像是为了追赶别的孩子似的。而出生时个头比较大的婴儿在

3~5 个月之内就不太会增长一倍的体重。

一般婴儿在前 3 个月里平均每个月会增长将近 0.9 千克（每个星期 0.19~0.25 千克。当然，有些健康的婴儿体重增长也会比较缓慢，而有的则增长得快一些。）然后，婴儿的生长速度就会降低。到了 6 个月以后，平均的增长速度就会下降到每个月 0.45 千克(每个星期 0.125 千克左右)。在 3 个月期间减慢这么多可算幅度不小了。在第一年的后 3 个月里，平均增长速度又会下降到每月 0.3 千克(每个星期 0.06~0.09 千克)。在第二年，还会下降到每个月只增长 0.23 千克(每个星期 0.06 千克)。

你会发现，随着孩子不断长大，体重增长的速度会越来越慢，而且还会变得不那么规律。长牙或者生病会使孩子好几个星期没有胃口，因此，他的体重可能几乎不会增长。等他感觉好一些之后，他的胃口就会恢复，体重也随着迅速地赶上去。

你不可能根据孩子每个星期的体重变化得出太多的结论来。他每个星期的体重增长情况取决于他多久以前排了尿，多久以前排了大便，以及多久以前吃了东西。如果某一天早晨你忽然发现，你的宝宝上个星期只长了 0.124 千克，而过去一向都是 0.218 千克，那也不要马上断言是因为孩子没有吃饱，或者因为有什么别的毛病。如果孩子看上去很快乐也很满足，那就不妨再等一个星期看一看。也许他会有一次非常迅速的增长，以弥补上一次的短缺。

如果吃母乳的婴儿每天至少尿 6~8 次，醒着的时候机灵活泼、睡眠良好，而且每个星期的体重都在增长，这就足以表明他的饮食很充足。但是你应该记住，孩子越长大，他的体重就增长得越慢。

斯波克的经典言论

婴儿的体重增长速度怎样才算正常呢？关于体重增长的问题，我认为最好还是顺其自然，孩子愿意长多快就长多快。大多数孩子都知道自己该长多快。如果你给他们多吃，他们就会拒绝，如果你给他们少吃，他们等不到下一次吃奶就会醒来，向你表示他们饿了。他们还会吮吸自己的小拳头。

如果你还清楚地记得没有哪个婴儿的成长指标会完全符合平均值，我们不妨就使用“一般婴儿”这个术语。有的婴儿天生就长得快，有的生来就长得慢。医生们说的“一般婴儿”是指把长得快的、长得慢的，和长得中等的加在一起之后得出的平均值。

多久称一次体重？当然了，多数父母都没有天平，只能在医生那里称一下孩子的体重。这一般就足够了。如果宝宝机灵活泼，表现良好，那么1个月称一次就可以。多称几次除了能满足父母的好奇心以外，并没有别的用处。如果你家里有天平，也不要频繁地使用，每个月称一次就足够了。另一方面，如果孩子消化不良，总是哭，或者大量地呕吐，那么经常去医生的诊室称称体重，可能有助于你和医生或者护师共同找到孩子的病因。比如说，虽然孩子哭得很厉害，但是他的体重增长迅速。这种情况一般都是肠痉挛（请参见78页），而不是饥饿。

体重增长缓慢。许多健康宝宝的体重增长情况也会低于平均速度。婴儿的体重增长缓慢，并不一定说明他们天生就是长得慢的类型。如果他们总是饥饿，那就是一个很好的证明，表示他们属于长得快的类型。有时候，体重增长缓慢说明孩子可能生病了。体重增长缓慢的婴儿应该定期去找医生看一看，以确保身体健康。

你偶尔还会遇见个别十分乖巧的孩子。他们虽然体重增长缓慢，但是看上去好像不饿。但是如果你给他们多吃一些，他们也愿意。然后，他们的体重就会随之加快增长。换句话说，并不是所有的婴儿在吃不饱的时候都会哭闹。

肥胖的宝宝。有些人认为胖乎乎的婴儿很招人喜欢，这种看法很难改变。亲戚朋友可能会因为孩子胖而对父母大加赞扬，似乎胖就说明父母养育有方。有些父母认为孩子胖是一种储备，就像在银行里存钱一样，能够抵御未来可能出现的灾祸或者疾病。事实当然并不是这样。随时带着一身肥肉的宝宝决不会比瘦一些的孩子更快乐、更健康。而且，在肥肉相互摩擦的那些部位还很容易长皮疹。幼儿时的肥胖不一定意味着孩子就会终生肥胖，但是，把孩子养得胖胖的，对孩子而言绝不是好事。

拒绝吃奶。有时候，4~7个月的婴儿吃奶时会表现得很古怪。当母亲的肯定会遇到这样的情况：孩子先是起劲地吃几分钟，接着就会变得很慌乱，他会猛地松开乳头大哭起来，好像什么地方很痛似的。虽然他看上去仍然很饿，但每次当他接着吃奶的时候，就会更快地感到不舒服。不过，他吃固体食物的时候还是很起劲的。

孩子的这种痛苦可能是由长牙引起的。当宝宝吃奶的时候，吸吮的动作会使本来就疼痛的牙龈充血，所以

引起了无法忍受的疼痛。既然只有在吸吮了一会儿以后才会感到疼痛，你就可以把每次喂奶的时间分成几段，中间给他喂一点固体食物。如果孩子用奶瓶吃奶，你可以把奶嘴的孔眼扎得大一些，让他能在较短的时间内不用费劲就把奶吃完。如果孩子的疼痛来得很迅速，而且极其难忍，你就不妨在几天之内完全放弃奶瓶。如果孩子能够使用杯子，你就可以用杯子给他喂奶。用勺子也可以。你还可以把大量的奶和麦片或者其他食物拌在一起喂给他吃。即使他吃不到原来那么多也不必着急。

感冒引起的中耳炎会引起腭骨关节疼痛，尽管此时婴儿可能吃固体食物感觉很好，也会拒绝吃奶。有时候，在母亲的月经期里，婴儿也会拒绝吃奶。在这种情况下，你可以每天多喂他几次，至少可以帮助他吃一点。挤奶可以帮助缓解乳房的涨满，同时保持奶水的持续分泌。经期一结束，婴儿和母亲都会恢复到正常的状态。

宝宝的饮用水。如果你们的饮用水是不含氟的，你的医生就会给宝宝开一些含氟的维生素滴剂，或者单独的氟制剂。请参见606页，阅读有关氟元素重要性的内容。

有的婴儿需要专门补充水分，有的则不需要。有人建议在每天两次喂奶中间让孩子喝1~2次水，每次几十毫升。实际上这并不十分必要。婴儿吃的母乳或者配方奶里所含的水分就能满足他们的正常需要了。在孩子发烧的时候，或者在炎热的天气里，尤其是孩子的尿液呈现深黄色，或者孩子显得特别口渴的时候，就要给孩子补充额外的水分。即使孩子平时不爱喝水，在这些情况下他也会喝的。有的母亲发现，在水里掺入少量的果汁，孩子就更爱喝了。如果你给孩子喝了较多的水，就一定要继续喂他正常量的配方奶或者母乳。只喝水的孩子会生病的。

有很多孩子从一两个星期开始，一直到大约1周岁，根本就不需要专门补充水分。在这个阶段，他们比较喜欢有营养的东西，给他喝白开水他会很生气的。如果你的孩子喜欢喝水，那就一定要让他喝，每天一次或者几次。他醒来以后，要在两次吃奶之间喂水，千万不要在吃奶之前喂。只要他吃了正常数量的配方奶或者母乳，那么，他想喝多少水你就可以喂他多少。但他很可能一次喝不到60毫升。如果他不想喝水，就不要强迫他喝。因为这件事就把孩子惹恼实在是没有必要。他知道自己需要什么。

如果孩子因为生病或者天气太热而不爱吃奶，你就会特别希望他能喝一点水。如果他不肯喝白开水，你不

妨试着喂他一点糖水喝——在 600 毫升的水里加入一汤匙的砂糖，搅拌一下，让糖充分溶化。

变化和挑战

6 个月后生长缓慢。孩子可能在最初的几个月里很愿意吃固体食物，然后就突然没有了胃口。其中的一个原因可能是，到 12~15 个月的时候，他的体重增长速度会很自然地减慢。在前 3 个月里，一般的宝宝每个月平均增长将近 0.9 千克。到了 6 个月以后，他可能会下降到每月只增长 0.45 千克。不然的话，他就会长得太胖了。另外，他还可能因为长牙而觉得不舒服。有的孩子会剩下很多固体食物不吃，还有的连母乳和配方奶也不吃了。6 个月以后，有的孩子甚至不让人喂。如果你让他用手抓东西吃，同时再用勺子喂他，这个问题往往就能得到解决。

如果宝宝的胃口在 6 个月以后出现了下降，那可能就该过渡到一日三餐的饮食模式了。在睡觉之前，无论孩子吃的是母乳还是配方奶，白天都要实行三餐制。用了这么多的办法之后，如果孩子的胃口仍然没有恢复，就一定要带他去找医生，看看他的身体有没有别的毛病。

不吃蔬菜。如果你 1 岁的女儿突然拒绝她上个星期还很喜欢吃的某种蔬菜，那就随她去吧。如果你今天没有大惊小怪，也许到了下个星期或者下个月的某个时候，她就又想吃这种蔬菜了。但是，如果你在她不想吃的时候非让她吃，你只能让她觉得这种食物是她的敌人。这样一来，你就把暂时的不喜欢变成了永远的讨厌。如果她连续两次拒绝吃同一种蔬菜，那就几个星期以后再说。

对于父母来说，把孩子几天前很爱吃的东西买回来，做熟了，再给孩子端到跟前，而这个固执的小坏蛋却不吃，这肯定会让人很恼火。在这种时候，要想做到心平气和、避免强求是很难的。但是，如果你强迫他或者催促他吃，他就会对这种食物更加反感。所以，如果某种蔬菜他只吃了一半就不想吃了，那就应该换一种他喜欢的，这是 2 岁的孩子常有的事。这种做法既管用又使人愉快。你可以充分利用现有的、花样繁多的蔬菜，新鲜的、速冻的或者罐装的都可以。如果孩子暂时什么蔬菜都不想吃，只喜欢吃水果，那就让他多吃点水果好了。如果他能吃到足够的水果、牛奶或者豆奶，还能吃到高质量的谷物，那就不会缺少蔬菜里的营养了。

1岁时的食量下降和对食物的挑剔。到了大约1周岁的时候，婴儿就会改变对食物的态度。他们会对食物更加挑剔，饥饿感还会减退。这一点并不奇怪。如果他们总是像很小的时候那样吃东西和长身体，那他们就会长得像山一样高大。现在，他们似乎开始研究食物了，然后问自己："今天想吃点什么，又不想吃什么呢？"这跟他们8个月前形成了多大的反差啊。那时候，还不到吃饭的时间他们就已经饥饿难耐了。当父母给他们系围嘴的时候，他们就会急得可怜巴巴地哼唧着，还向前伸着脖子想吃每一样东西。那时候，他们不太在乎吃什么。他们已经饿得顾不上这么多了。

他们现在之所以变得如此挑剔，除了感觉不太饥饿以外还有别的原因。他们已经开始意识到："我是一个区别于别人的有独立见解的人。"所以，他们就会对原来不喜欢的食物进行坚决的抵制。再加上他们的记忆力也在加强。他们或许认识到："这里的开饭时间很有规律，而且提供食物的时间也很长，我完全能得到想吃的东西。"另外，长牙的时候，尤其是前几颗磨牙正在生长的时候，孩子的食欲也会大大减退。他们可能一连几天都只吃正常饭量的一半，有时甚至一点东西也不吃。

最后一点，可能也是最重要的一点，那就是孩子的食欲实际上每天或者每个星期都在发生变化。我们大人知道，某一天我们会津津有味地喝上一大碗番茄汤，到了第二天我们又会觉得什锦蔬菜汤更香。其实，大一点的孩子和婴儿也是这样。你之所以看不出1周岁以内宝宝的这种食欲变化，是因为他们通常都饿得很厉害，所以才对任何食物都来之不拒。

对谷类食品的厌倦。许多孩子从2周岁的某个时候起都会厌恶谷类食品。他们尤其不喜欢晚饭时吃这些东西。这也不必强求，还有很多别的东西可以给他们吃，比如面包或者通心粉（更多的选择请参见239页）。退一步说，即使他们在几周内都拒绝吃谷类食物，也不会对他们有什么危害。

体会这种变化。你要做好心理准备，宝宝的口味每个月可能都会发生变化。如果你不强迫孩子去吃某种食物，那么，即使每一顿或者每天都偏食，他的饮食也很可能会在各个星期之间保持相当的平衡。但是，如果他的饮食一连几个星期都不均衡，你就应该跟你的医生或者护师共同研究一下这个问题了。

斯波克的经典言论

吃饭站立和饭间玩耍。在1岁之前，这个问题可能就已经很突出了。它的出现是因为孩子对食物的兴趣减弱了，他们会更关注各种新的活动，比如到处爬、摆弄勺子、抓弄食物、弄翻杯子，以及往地上扔东西等。我曾经见过一个1岁的孩子，他整顿饭的时间都紧靠着椅背站在里面让大人喂。有的时候甚至要让可怜的大人一手拿着勺子，一手端着盘子，满屋子地追着喂他。

不好好吃饭只不过是一种表现，这不仅说明孩子正在长大，也说明在吃饭的问题上，大人有时比孩子还要着急。孩子的这种表现给大人带来很多的不便，还很让人恼火，而且也容易导致饮食障碍。如果是我，就决不会让这种现象继续下去。你会发现，孩子都是在吃到多半饱，或者完全吃饱了以后才到处爬着玩。在他真正饥饿的时候是不会这样的。所以，无论什么时候，只要他对食物失去兴趣，就应该认为他已经吃饱了。你可以把他从椅子上抱下来，然后把吃的东西拿走。

你的态度可以坚决一些，但是没有必要为此跟孩子生气。如果你把吃的一拿走孩子就哭着表示还要，好像在说他还没吃饱，那就应该再给他一次机会。但是，如果他没有一点悔过的表现，那就别打算过一会再喂他。如果他在两顿饭之间饿得很厉害，你就可以适当地加大加餐的分量，或者把下一顿饭的时间提前。如果你总是在孩子不好好吃东西的时候毫不犹豫地拿走食物，他就会在饥饿的时候认真主动地吃饭了。

现在，我想说一说我的保留意见。1岁左右的宝宝特别喜欢把手指埋到食物里，用手去攥麦片，或者蘸着洒在托盘上的奶滴满盘子乱拨拉。这并不是他不想好好吃饭，因为他正把嘴张得大大的准备迎接食物呢。他只是想试一试食物的感觉，所以我不会阻止他。但是，如果他想把盘子掀翻，那你就要稳稳地把盘子按住。如果他坚持要掀，你可以暂时把盘子拿开，或者干脆结束这顿饭。



自己吃饭

早早练习。孩子多大的时候才能自己吃饭呢？这在很大程度上取决于大人的态度。有些宝宝还不到 1 岁就能自己熟练地拿着勺子吃饭了。与此相反，有些对孩子过分保护的父母说，他们 2 岁的宝贝根本不可能自己吃饭。所以说，这完全取决于你什么时候给他们机会。多数孩子到了 9~12 个月的时候，都会表现出想自己使用勺子的愿望。如果有练习的机会，大多数孩子到了 15 个月的时候就能很好地独立吃饭了。其实，早在 6 个月的时候，婴儿就开始为使用勺子作准备了，他们可以自己拿着面包片，还能用手抓着东西吃。然后，到了大约 9 个月，当他们能吃块状食物的时候，他们就想一块一块地用手抓起来放进嘴里。那些从来没有机会自己拿着东西吃的孩子，往往会推迟使用勺子的时间。



10~12 个月的孩子可能很听话，在父母给他喂饭的时候，他只想把手放在父亲或者母亲的手里。但是多数孩子一着急就会从父母的手里抢勺子。你不要把这看成一场争夺战，可以把勺子给他，再另拿一把自己用。孩子很快就会发现，仅仅占有勺子是不够的，自己吃饭是一件比较复杂的事情。可能需要几个星期左右的时间，他才能学着用勺子盛起一点点食物。要想在往嘴里送食物的过程中不把勺子弄翻，那就还需要好几个星期。

餐桌上的混乱。当孩子厌烦了自己吃东西，开始把食物乱搅乱撒的时候，你就应该把盘子撤到他们够不到的地方。但是，可以在他们面前的托盘上留点肉渣或者面包渣，让他们拿着找找感觉。即使他们非常努力地练习自己吃饭，也会把吃的东西撒得到处都是。对此，你必须容忍。如果你担心把地毯弄脏，不妨把一大块塑料桌布铺在孩子的高脚椅下面。婴儿勺头部又宽又浅，把也比较短，而且是弯弯的，很好用。你也可以给孩子用普通的勺子。

放弃控制权。等你 1 岁的宝宝能

斯波克的经典言论

不要担心餐桌礼仪。孩子都希望能更加熟练、更加利索地独立吃饭。只要他们觉得自己有能力应对挑战，就不会再去用手抓饭了，而是使用勺子。然后，他们又会从使用勺子过渡到使用叉子。这就像他们见到别人做什么困难的事，自己也想试一试一样。克拉拉·戴维斯博士 (Dr. Clara Davis) 在她观察的婴儿身上注意到了这种现象，而这些孩子并没有受过训导。她指出，小狗也会表现出同样的冲动，用不着别人教，它们就会特别想学吃饭的动作。一开始，小狗会站在奶盘里面，把脸伸到牛奶里。它们首先会学着把脚从盘子里拿出来。然后，它们就不再把脸浸到牛奶里了，而是舔着吃。最后，它们还会很有礼貌地把胡子上沾的奶舔干净。

我一直都在强调，应该让孩子在12~15个月的时候就学着自己吃饭，因为这个年龄的孩子最喜欢尝试。假如父母不让孩子在这个年龄学着自己吃饭，那么等孩子到了21个月，当父母宣布“你这个小笨蛋，你该自己吃饭了”的时候，孩子就会抱着消极的态度说：“不，就不！我习惯让你们喂我，而且，那也是我的特权。”所以，等孩子到了这么大的时候，再想让他学习使用勺子就没那么容易了。事实上，这是孩子整体的是非观念在作怪，而父母已经失去了黄金时机。

但是，你也不要把这件事情看得过于严重，好像这个年龄是唯一可行的时间。不必因为孩子的进步不够快而着急，更不要强迫孩子去学习，因为那只会带来别的问题。我只是想说，婴儿是愿意学习自己吃饭的，而且他们学起来也不像多数大人想象得那么困难。当孩子能够自己吃饭的时候，父母就应该逐步放弃给孩子喂食的做法。这一点很重要。

够自己吃东西了，你就应该完全放手。仅仅给孩子一把勺子和练习的机会是不够的，你还要不断地给他一些理由去使用它。刚开始的时候，孩子的尝试是因为他想自己拿着勺子吃东西。但是，在他发现那有多困难的时候，要是你继续麻利地喂他，他可能就彻底地放弃努力。当他能把一点点食物送到自己嘴里的时候，你就应该在刚开始吃饭——他最饿的时候，让他自己单独多吃一会儿。这个时候他的食欲会促使他认真地吃上一阵。他自己

吃得越好，每次吃饭的时候就越想多吃一会儿。

等他能在 10 分钟之内把爱吃的饭菜吃干净的时候，你就该放手让他自己吃饭了。这个问题父母们常常处理不好。他们会说："他现在自己吃麦片和水果没有问题，但是吃蔬菜和土豆的时候我还是得喂他。"这种态度有一点危险。因为如果孩子能自己吃某一种食物，他就有能力去吃别的食物。如果你不停地喂他一些碰都不想碰的东西，你就会让他明显地感到，有些食物是他想吃的，有些食物是你想让他吃的。久而久之，他就会对你喂他的东西失去胃口。但是，如果你精心地安排，从他近期喜欢的食物里挑选均衡的饮食，而且完全让他自己吃，那么，即使偶尔会在某一顿饭中有些偏食，他也完全可以在每个星期之间保持十分均衡的饮食。

维生素、营养补充剂和特别的饮食

维生素 D。母乳提供了婴儿所需要的大部分维生素，但是维生素 D 的含量却很低。在一般情况下，婴儿都会通过阳光的照射自己生成维生素 D。但是，在我们的现代社会中，很多婴儿都是整天待在室内，在冬天尤其如此。所以，为了保险起见，一些专家建议所有母乳喂养的婴儿都应该摄取 200 个国际单位（IU）的维生素 D。你在药店里买的普通婴儿维生素，每一剂都含有 400IU 的维生素 D，此外还含有维生素 A 和维生素 C。（事实上，这个剂量是婴儿真正需要的维生素 D 的两倍，但是仍然属于安全用量；在给孩子服用之前，你要看一下说明，以保证用量的准确无误。）你只要在某次喂奶开始的时候，把滴管吸满到指定的刻度，再把维生素挤到婴儿的嘴里就可以了。大概从婴儿一个月大的时候开始，一天一次，每天坚持服用。但是也要知道，维生素 D 的摄入并不是越多越好。过多的维生素 D 是有害的，所以应该严格遵照标准剂量服用。

维生素 B_{12}。如果婴儿的母亲以素食为主，那就应该给吃母乳的宝宝补充维生素。以素食为主的宝宝在断奶期间也要补充维生素。这样的饮食在健康方面有很多优势（请参见 255 页），而补充维生素 B_{12} 则是保证营养全面的简单的方法。对于 6~12 个月的婴儿，我们建议服用 0.5 微克的维生素 B_{12}。对于 1~3 岁的孩子，则建议服用 0.7 微克。

其他的维生素。大部分婴儿配方奶里都添加了足够的维生素，所以不

必再作额外的补充。母乳中含有婴儿前 6 个月里需要的足够的维生素，但是，对于以素食为主的母亲来说，她们的乳汁里可能会缺乏维生素 D 和维生素 B_{12}（请见上文所述）。复合型维生素滴剂常常含有维生素 A、D 和 C，还会含有多种 B 族维生素。婴儿常吃的谷物和其他食品可以提供充足的 B 族维生素，水果和蔬菜能提供维生素 A 和维生素 C。所以，虽然服用复合维生素制剂并没有什么坏处，但它们其实常常不值那么多钱。孩子的医生或者护师会告诉你，是否应该给孩子补充额外的维生素。

铁。加铁的婴儿配方奶可以提供足够的铁。母乳中铁的含量比较少，但却很容易吸收。商店买来的婴儿谷类食品中也常常添加了铁，一天吃 2~3 次的谷类食物，再配合配方奶或者母乳，一般就能提供足够的铁了。如果你的宝宝吃的东西除了母乳，大部分都是家里做的食物，那你就可能需要添加一些补铁的滴剂。每天一滴管的婴儿复合维生素，再加上补铁制剂，一般就可以满足孩子对铁的需求。

氟化物。如果饮用水里没有添加氟化物，那么我建议你给婴儿补充一些氟化物。如果你的孩子饮用的是加了氟的水，那就没有必要补充额外的氟化物了。对于 6 个月 ~3 岁的婴儿，建议的用量是 0.2~0.5 毫克。

低脂饮食。对于婴儿和 2 岁以下的宝宝来说，选择低脂肪的饮食并不可取。孩子的正常生长和脑部发育都需要一定的脂肪。2 岁以下的孩子还需要脂肪、花生酱和其他坚果油所提供的高热量。食用肉类和全脂奶制品的孩子一般都能摄取足够的脂肪。我们发现，必需脂肪（请参见 249 页）存在于植物油中。标准的北美饮食中脂肪含量都很高。大部分 2 岁以上的孩子（还有我们大部分成年人）若能大幅度减少脂肪的摄取，那就会比较好。但是，婴儿是个例外。对于 2 岁以下的孩子来说，低脂肪含量的饮食会带来生长方面的问题，还可能导致长期的学习障碍。当然，如果你的宝宝有特殊的医学性问题，你就应该听从医生的建议。

母乳喂养

母乳喂养的好处

有益健康。市面上的婴儿配方奶在进行市场推广的时候，总是宣称它们采用了喂养宝宝的“科学”配方。然而在近 20 年里，科学研究已经发现，事实刚好相反：对大多数宝宝来说，母乳要比配方奶更健康。母乳中含有的抗体和其他营养成分可以帮助小宝宝抵御疾病，而且母乳所含的铁对于小宝宝来说非常容易吸收。相比之下，配方奶则必须添加多得多的铁，才能保证宝宝吸收到等量的铁质。母乳中的某些营养成分可能非常有利于脑部的发育。新的（也很昂贵的）配方奶现在也添加了这类营养成分，但是母乳中富含的各种不同的营养物质，是任何一种配方奶都不可能完全复制出来的。

大量的科学研究甚至已经证实，喂母乳的宝宝要比吃配方奶的宝宝更聪明一些。原因可能是母乳本身促进了宝宝大脑的发育，也可能是选择母乳喂养的母亲要比普通的母亲更聪明，所以她们的宝宝也更聪明。

实用的好处和个人的好处。从单纯的实用观点来看，母乳喂养不用洗奶瓶，不用买了奶粉运回家，再进行冲调，不用为冷藏操心，也不用给奶瓶消毒。因此，每个星期能节省好几个小时。如果你要去旅行，就更能体会这些方便带来的好处了。另外，母乳喂养还更省钱。

母乳喂养有助于母亲们在产后减肥（分泌乳汁要耗费大量的热量）。宝宝的吸吮会促进催产素的释放。这种激素可以使子宫收缩到怀孕前的大

小。催产素还能让母亲们心情愉悦、充满幸福感。关于母乳喂养的价值，最有说服力的证据来自于哺乳母亲们的亲身体会。她们说，因为知道自己为孩子提供了别人无法给予的东西，所以感到了极大的满足。同时，哺乳的过程也使她们感受到孩子跟自己的亲近。

母乳喂养要持续多长时间？美国儿科学会建议，至少在宝宝生命的头一年里要进行母乳喂养。大多数专家都认为，母乳喂养 6 个月就能够把大多数营养物质馈赠给宝宝。其实，不论母乳喂养的时间多短，都比一点不喂要好。

对维生素 D 的需求。维生素 D 是母乳不能够提供的一种物质。如果小宝宝定期晒太阳，他就能自己合成维生素 D。而那些总是足不出户的小宝宝就可能缺乏维生素 D，还会导致骨骼发育的严重问题。因此，目前美国儿科学会建议，要给吃母乳的小宝宝服用维生素 D 滴剂，每天 200 国际单位（1 滴管的标准量）。至少要在宝宝 2 个月的时候开始，只要他们的饮食仍然以母乳为主，就应该坚持服用。

斯波克的经典言论

父母们并不是在孩子一出生就觉得自己像父母，并且喜欢当父母，也不一定立刻就对孩子产生骨肉之情。在生第一胎的时候尤其如此。他们完全是在照顾孩子的过程中才变成真正的父母的。父母在一开始的时候做得越成功，孩子对他们的照顾越表现出满足，他们就会越快乐，从而迅速地进入彼此的角色。从这个意义上说，母乳喂养不仅能奇迹般地塑造一个年轻的母亲，而且能够迅速加深母子之间的感情。母亲和宝宝会备感幸福，还会因此而深爱对方。

哺乳的感受

复杂的心情。有少数妇女，由于受自身成长经历的影响，一想到自己要用母乳去喂养孩子就感到特别不舒服。她们会觉得那样做很不雅观，还会觉得自己像动物一样。与此相仿，有不少父亲，包括一些很出色的父亲，也反对用母乳喂养孩子，因为他们忍不住会觉得嫉妒。但是，也有一些父亲会因为妻子能用母乳喂养宝宝而感到非常骄傲。

性快感。几个星期以后，母亲就会觉得哺乳是一种让人非常愉快的享

受。很多哺乳的母亲都说，在给孩子喂奶的时候，她们的乳房和阴部会产生一种极大的快感，就跟她们性交达到高潮的时候差不多。因为不知道这是完全正常的，所以有些女性会对这种感觉感到迷惑和自责。

在做爱的时候，妻子的乳房也会溢奶，有些人为此感到很尴尬（也有人会因此感到振奋）。由此可见，夫妻双方坦诚地交流感受是非常重要的。有时候，跟医生、护师和哺乳专家讨论一下这方面的问题，可以让父母们放心。

乳房溢奶。许多哺乳的母亲都会有这样的经历，当别人的孩子在旁边饿得哭闹的时候，她们的乳房就开始溢奶，令她们觉得非常难堪。其实这也是完全正常的反应。

怎样合理地看待母乳喂养

成功的诀窍。你一定听说过，有的人想给孩子喂奶但却没能成功。有时候，医疗条件会使哺乳变得很困难，也有时候产妇可能得不到良好的指导。但是迄今为止，只要能够合理地看待这个问题，大部分选择母乳喂养的母亲都能获得成功。

有三个因素可以使喂奶的情况获得巨大的改善：第一，要远离配方奶；第二，不要过早地气馁；第三，多给乳房一点刺激。此外，我还要补充一点，要是你能找一个可以提供支持的指导者，那就会帮上大忙，无论是受过培训的哺乳顾问，还是有着丰富哺乳经验的女性都可以。虽然书本可以给你鼓励，还可以提供一些育儿的理念，但是当你面对困难的时候，什么也比不上一个经验丰富的帮手。许多产后护士、助产士和产科医生都知道谁是最合适的母乳喂养辅导员。如果你是第一次进行母乳喂养，最好尽早找个指导者。这样，你的哺乳才能有个好的开端。请阅读下面的更多内容，了解哺乳母亲适用的社区资源。

其他窍门。在宝宝出生后的头几个小时和头几天里，要尽量多跟宝宝待在一起。最好从一出生就能一直保持母婴同室。如果小宝宝已经准备好了，那就应该让他从出生后的头一个小时开始吃母乳。刚刚擦拭干净，光溜溜地躺在母亲肚子上的新生儿总是会朝着乳房摸索，甚至还不到一小时就开始吸食乳汁了。刚开始的时候，只要宝宝想吃就要给他喂奶，一直到哺乳的习惯已经形成，你的奶水也开始正常分泌的时候为止。通过练习，小宝宝就会更加熟练地衔乳和吸吮乳汁。给宝宝喂奶的次数越多，你的奶水就会越充沛。

成功的标志。喂奶的时候，你很难了解宝宝是不是吃饱了，一开始更是如此。喂奶成功的标志包括：

- 你的宝宝每 2~3 个小时（或者更长时间）吃一次奶，每次能吃 10 分钟或者更长的时间。
- 喂奶时，你能听到宝宝吸吮或者吞咽的声音，还能感觉到自己的乳房正在排空。
- 你的宝宝每天至少会排出 3~4 次稀稀的或者带有小颗粒的大便，一般都是芥末黄色。
- 你的宝宝每天至少要换 6 次尿布。
- 你的宝宝睡醒的时候看起来又高兴又有活力。

如果你还不能确定是不是成功了，就应该请求专家的协助。一个经验丰富的哺乳顾问经常会创造奇迹。若能及早发现，母乳喂养的问题就更容易解决。所以我要再强调一次，如果你仍然充满疑问，那就去寻求帮助吧。

避免过早使用配方奶。如果你在婴儿出生后的前三四天一直用配方奶喂他，你成功哺乳的几率就会大大降低。由于从奶瓶里吃奶要比从乳房里吃奶容易得多，所以，婴儿一般都会选择最容易的方法。其实，婴儿和我们一样懒惰。如果宝宝满足于奶瓶里充足的奶水，他就不会费劲地去吃母乳了。没有经验的母亲可能会认为，婴儿喜欢奶瓶，不喜欢乳房。实际上并不是这样。解决这个问题的最好办法，就是尽量不要使用奶瓶。当然，等婴儿习惯了吃母乳，他的偏好也已经确定了，那就没问题了。

倾听支持者的建议。在是否采取母乳喂养的问题上，很多人的态度都会产生巨大的作用，这其中包括接生的医生、医院的护士、照看宝宝的家庭医生或者护师，还包括亲戚朋友。如果孩子的父亲能够全力支持母乳喂养，那就能帮助妻子不至于半途而废。

征求并且听从那些成功哺乳的朋友和家庭成员的建议。不要让别的朋友给你泄气。也许我们需要提一下这个问题——有的母亲想采取母乳喂养，但是却常常遭到亲戚朋友的怀疑，而这些人的本意也是出于关心和同情。他们会说出这样的话："你不会是想用你自己的奶喂孩子吧？""你到底为什么想这么干呢？""就你那样的乳房，永远也别想成功。""瞧你那可怜的孩子饿的。你是不是想不顾孩子的饥饿，来证明点什么呀？"温和一点的评论可能只是出于惊讶，而不怀好意的评论则包含着强烈的妒忌。甚至到了后来，继续喂奶可能出

了一点问题，也还会有朋友劝阻你。如果你选择了母乳喂养，就要接触那些支持你的人，还要听从他们的建议。你的母亲或者婆婆可能会成为你的同盟，你也可以跟支持母乳喂养的社区组织联系（请参见第 191 页）。

担心奶水不足。有的母亲会在奶水刚开始正常分泌的时候，或者在一两天以后就感到泄气，因为她们的奶水并不多。但是，这绝对不是轻言放弃的时候，她们还有一大半成功的机会。

如果母亲肯定自己的饮食十分充足，而且她也尽量补充了营养，那她的状态无疑就是最好的。接下来，她就应该经常把宝宝抱到胸前，不断地刺激乳房，以增加乳汁的分泌。刚开始的时候，夜间哺乳对于乳房的正常刺激是尤为重要的。年幼的宝宝在夜里会更有精神，所以就会更加起劲地吃奶。如果你的宝宝常常在半夜里很饿的话，那就最好在头几个星期加强夜间哺乳，因为这对你奶水的分泌和宝宝的生长发育都是最好的。要计划好时间，争取白天能多睡一会儿，这样晚上你才能多起来一会儿。一般来讲，给新生儿喂奶的时候，你得习惯值夜班。

如果宝宝吃不完太多的母乳，奶水就会不断淤积，所以喂奶之后把乳房排空是很有必要的。有的母亲会用手挤出奶水（请参见 211 页），但最简便的方法还是使用一台高质量的电动吸奶器（请参见第 212 页）。

如果小宝宝的体重好像在下降，那该怎么办？在头一个星期里，新生儿的体重一般都会减少大约 10%，然后才会逐步增加。当然了，如果宝宝一直处于极度饥饿的状态，体重也不断地下降，那就不能完全不用配方奶。如果母亲经常和医生或者护师取得联系，他们就能帮助她解决每一步遇到的问题。比如，在奶水不足的情况下，婴儿可以坚持多久不吃配方奶，母亲的乳头能经得起什么程度的吮吸，以及应该多长时间给孩子喂一次奶，等等。但是还要注意，医生和护师在进行指导的时候，也会受到母亲的态度的影响。如果母亲明确地表示她想坚持母乳喂养，那就会激励医生们尽可能地想办法帮助她。

为什么有的母亲放弃了？很多母亲在医院的时候就开始哺乳了，出院后还会再坚持一段时间，但是后来就失去信心并放弃了努力。她们说："我的奶水不够。""我的奶水好像不适合孩子的口味。""孩子长大了，我的奶水已经不够了。"

为什么只有在我们这样爱用奶瓶喂孩子的国家里，才经常出现所谓母

乳不足和哺乳失败的现象呢？那是因为，这些尝试母乳喂养的母亲们会觉得自己在做一件很不平常也很艰难的事情。实际上，她们应该明白，那本来是一件最平常的事，所以应该相信，自己能跟别人一样取得成功。因为没有足够的信心，她们就会不停地想自己会不会失败。在某种意义上说，她们一直都在寻找失败的迹象。如果有一天孩子比平时多哭了两声，她们的第一个反应就是自己的奶水减少了。如果孩子消化不良，或者肚子痛，或者生了皮疹，她们立刻就会怀疑自己的奶水有问题。

这种忧虑让她们觉得，只有奶瓶才能解决问题。更糟糕的是，奶瓶总是随手可得。在产妇离开医院的时候，护士可能会告诉她调制奶粉的方法，甚至还会给她几包奶粉（“以防万一”）。由于孩子每天都能吃到好几次足量的配方奶，自然就不那么迫切地去吃母乳了。于是，乳房里剩下的奶水就成了天然的回奶剂，给乳腺发出了少分泌奶水的信号。

换句话说，对自身的能力缺乏信心，再加上配方奶的便利，才使母亲们很容易放弃母乳喂养。从积极的角度来说，要想成功地进行母乳喂养，就要坚持喂奶，把奶瓶丢到一边，至少也要等母乳喂养走上正轨以后再使用奶瓶。

当然了，在工作的压力可能是哺乳的一大障碍。休完产假还得回去工作，这件事想起来就够烦人的。正是出于这个原因，很多女性不是从一开始就放弃了母乳喂养，就是半途而废。然而，只要精心安排、意志坚定，再加上一台好的吸奶器，坚持母乳喂养基本上还是可行的。很多女性在晚上或者早晨都能坚持哺乳。白天的时候，帮助照顾宝宝的人（或者宝宝的父亲）可以用奶瓶里存储的母乳给孩子喂奶。如果母亲能在工作的间隙把奶吸出来，那么就可以把乳汁存储在奶瓶里备用了。

可以为哺乳母亲提供帮助的社区组织。哺乳母亲的信息来源：现在，许多医院里都有哺乳顾问，负责给哺乳的母亲提供帮助。多数医生和护师也都很精通如何鼓励母乳喂养。国际母乳会（the La Leche League）是由成功地进行过母乳喂养的母亲们组成的社会团体，她们致力于给缺乏经验的母亲提供支持和建议。你还可以查阅一下电话号码簿，或者向相关部门打听她们的联系方法。国际生育教育协会（the International Childbirth Education Association）的讲师们也可以给你提供帮助，他们一般都能给你介绍一个哺乳顾问。这些有经验、有知识的顾问都有国际哺乳顾问协会

(the International Board of Lactation Consultants) 颁发的证书。她们帮助过许多面临哺乳困难的母亲，而且成功的比率高得惊人（经过认证的哺乳顾问可以在自己的名字后面加上这个组织名称的缩写IBOLC)。其他一些支持母乳喂养的组织可能也很有帮助。另外，还有哺乳妈妈协会 (the Nursing Mothers' Council)，她们也可以提供这方面的帮助。

哺乳母亲的身体状况

总体健康状况。哺乳的母亲需要好好地关爱自己。在哺乳期当中，最好拔掉电话线，宝宝小睡的时候也跟着睡上一会儿，不要操心家务活，忘掉来自外界的担心和任务，把访客减少到一两个谈得来的朋友，还要注意饮食。

大多数女性都可以安全而成功地进行母乳喂养。如果你得了慢性病，而且需要服药，那就最好在服药前跟你的产科医生或者宝宝的医生商量一下。即使你已经决定服药，也有很多方法可以帮助你进行哺乳。比如说，因为身患乳癌而切除了乳房的女性，还可以通过特殊的设备给她们的宝宝喂奶。哺乳顾问可以为你提供非常丰富的资讯。

乳房的大小。乳房比较小的女性可能会觉得她们无法为宝宝提供足够的奶水。这种看法是毫无根据的。乳腺组织只占乳房很小的一部分，其他的主要都是脂肪。乳房大只是因为它的脂肪组织比较多，乳房小则是因为脂肪组织少。女性在没怀孕也不喂奶的时候，乳腺组织是处于休眠状态的。随着孕期的进展，多种激素都会刺激乳腺的生长，使它不断膨胀。与此同时，为乳腺组织提供营养的动脉和静脉也会膨胀，于是乳房表面的静脉就会变得很明显。分娩几天以后，奶水又会使乳房进一步增大。乳房特别丰满的女性可能需要咨询哺乳顾问，以获得一些特别的指导，使喂奶更加方便。

扁平或内陷的乳头。乳晕就是指乳头周围那圈颜色较深的皮肤。通常情况下，用拇指和另外一根手指轻轻挤压，就可以让乳头突出来一些。乳头往里缩的情况被称为乳头内陷。乳头内陷的女性应该在小宝宝出生以前就咨询母乳喂养顾问，好让母乳喂养有一个良好的开端。

运动。经常运动可以增强身体的协调性，改善精神状态，必要时还可以减肥。你可以用婴儿背兜带上小宝宝，进行30分钟轻快的散步，每个

星期几次。这样会大有好处。除了有氧运动以外，还可以进行一些力量训练，这样能够加速你的新陈代谢，从而更迅速地消耗你的热量。这种力量训练并不需要复杂的设备。一对便宜的哑铃、一本图书馆借来的运动指导书，再加上每天几分钟的时间，就能让你受益匪浅。没有证据表明，哺乳期的母亲进行体育锻炼会影响她的宝宝。

乳房形状的改变。有些母亲回避母乳喂养的原因在于，她们担心哺乳会影响乳房的形状和大小。其实，不管你是不是给宝宝喂奶，在妊娠期间乳房都会增大，分娩后的头几天它们还会变得更大。等到小宝宝一星期大的时候，乳房会变得不那么膨胀也不那么坚挺，这种变化如此明显，以至于有些母亲即使能很好地喂奶，也会怀疑她的乳汁是不是没有了。

有一个重要的因素会影响乳房的外形，那就是乳房的支持组织特点如何。这个特性跟是不是进行过哺乳没有关系，跟你在 1 个月、3 个月、6 个月，还是 12 个月后结束哺乳也没有关系。有些女性即使没有哺育过小孩，她们的乳房也是扁平的。也有很多女性虽然哺育了好几个宝宝，乳房的形状也没有受到太大的影响。还有些女性甚至更加喜欢她们变化后的体形。

有两个预防措施可能很重要。不仅在哺乳期，还有在妊娠后期乳房增大的时候，母亲都应该穿戴合适的胸罩来支撑胸部。这是为了防止在乳房变重时皮肤和支持组织变得松弛。购买哺乳内衣是物有所值的，这种内衣的前面可以打开来哺乳（要选择用一只手就能轻易打开的那种）。

母亲在哺乳期的饮食。有些母亲听说给孩子哺乳必须放弃很多的食物，所以就对此犹豫不决。其实，从整体上来说情况并不是这样。

有的时候，每当母亲吃了某种食物，婴儿就会很不高兴。比如说，要是母亲喝了牛奶，有些乳蛋白就会进入到母乳里面，从而对婴儿的肠胃造成刺激（有些十分敏感的宝宝甚至会产生过敏反应，因为这些二手牛奶而生出皮疹来）。咖啡、巧克力，还有一些辛辣的食物也会产生类似的结果。所以，如果母亲吃了同一种食物后一连几次发生这种情况，那就应该放弃这种食物。

有些药物也能进入母乳，但是，一般含量都不会大到能影响孩子的程度。最好请教一下你的医生，弄清哺乳期间吃什么药安全，吃什么药不安全。当然，在怀孕期间和分娩以后，吸烟对母亲和孩子都是不健康的。

处在哺乳期的母亲每天喝1~2杯葡萄酒或者啤酒并不会对宝宝有什么危害。但是，孩子出生后的最初几个月，新妈妈压力都很大，很可能想喝杯酒放松放松，然后就一杯接着一杯，一发而不可收拾。如果你有家族性的酗酒史——很多家庭都有，或者你觉得自己很可能养成这种恶习，那就应该在哺乳期间戒除酒精饮料。

哺乳母亲一定要保证自己的饮食里包含了婴儿要从母乳中获取的充足的营养。奶水中含有大量的钙，可以促进婴儿骨骼的迅速生长。如果母亲摄入的钙质太少，那么孩子需要的钙就会从母亲的骨质里索取。哺乳母亲还应该摄取足够的流质食物，以补充孩子从她体内带走的水分，以及母亲自身消耗掉的水分。如果你一般很少喝牛奶，或者已经选择了不含奶制品的饮食，你就可以从补钙口服液、豆奶或者钙片中获取充足的钙质。高钙的非奶制食品清单列在第269页。

哺乳母亲的日常饮食应该包括大量的蔬菜，特别要多吃一些绿叶蔬菜，比如花椰菜和甘蓝等；还要吃一些新鲜的水果、豆角、豌豆和小扁豆，因为这些蔬菜富含维生素，还含有大量的钙质；要吃少量的脂肪，还要吃一些全麦食品。这些食物富含维生素、矿物质和纤维素，有利于维持肠道的正常蠕动。少吃一点肉也是不错的，但是有些人认为素食可能会更健康一些（请参见第256页）。

多吃蔬菜少吃肉的好处之一就是，杀虫剂和其他的有害化学物质总是沉积在动物的肉和奶里，在鱼的身上尤其是这样。哺乳的母亲可能应该少食用某些鱼类，比如金枪鱼，还应该戒掉其他所有含汞量比较高的鱼类（请参见第579页）。如果母亲食用大量的肉制品的话，那么少量的有毒物质就很容易进入她的乳汁。植物性食物少了许多污染，即便它们不是有机栽培的，也会好得多。

医生开的多种维生素制剂也是一个很好的营养源。你每天服用的维生素不应该超过厂家推荐的一日用量，除非医生建议你加量服用。许多产科医生都建议母亲们，只要继续服用她们的孕期维生素就可以了。

补充水分的问题有两点需要注意：一方面，你没有必要为了摄取水分而喝得肚子不舒服，因为身体很快就会把多余的水分从尿中排走。但是另一方面，如果新妈妈很兴奋，或者很忙，她也可能意识不到自己渴了，从而忘了补充身体所需的水分。所以，做母亲的最好在每次喂奶前10~15分钟喝点东西。

哺乳会使母亲疲劳吗？有时候你可能会听别人说，哺乳对女人的消耗

很大。有很多母亲在一开始的几个星期里确实会感到疲劳。但是，用奶瓶喂养孩子的母亲同样也会感到劳累。其实，那是因为她们的身体还没有从分娩和住院的状态中完全恢复过来。真正让她们感到劳累的是照顾一个新生儿所导致的神经紧张。当然，她们的乳房每天要给孩子提供相当的热量，所以做母亲的就必须比平时摄取更多的营养，只有这样才能维持正常的体重和体力。如果哺乳母亲身体健康、精神愉悦，她的胃口就能自然地让她摄取足够的热量，来满足哺乳的需要。不言而喻，如果哺乳期的母亲感觉不舒服，或者体重不断下降，她也应该立即向医生咨询。

处在哺乳期的母亲每天都得坐上几个小时。但有时候，不喂奶的母亲们反而会更加精疲力竭，因为她们总是觉得做家务活是她们的责任，但喂奶的母亲就有充分的理由让别人去操心那些脏衣服。对那些一夜得起 3 次的母亲来说，喂奶的确是非常累人的。当然了，殷勤的父亲也不可能包揽全部的家务活，但是他可以把小宝宝抱给母亲，需要的话可以换个尿布，还可以把宝宝抱回到小床上。一旦喂奶形成了规律，如果父亲愿意在晚上用奶瓶给宝宝喂母乳，那也没什么不好的。如果母亲在 9 点喂过奶以后睡觉了，父亲就可以在将近半夜的时候用奶瓶给孩子喂奶。这样一来，母亲就能好好地休息到凌晨 3 点再喂一次奶了。好在，父母双方都不必望穿秋水，等到 4~6 个月的时候一般就不用夜里起来给宝宝喂奶了。

行经与怀孕。有的女性在哺乳期间一直都不会来月经。在那些来月经的女性当中，也是有的人规律，有的人不规律。有些时候，孩子会在母亲的经期里表现得十分烦躁，还可能暂时拒绝吃奶。

怀孕的可能性会在哺乳期间下降。如果母亲还没有月经，而孩子也不到 6 个月大，那么，即使不采取避孕措施，她怀孕的几率也会非常微小（大概是 2%）。所以，很有必要去请教一下医生，看看什么时候应该恢复你选用的计划生育措施。

哺乳入门

心情放松和身体放松。也许你能注意到，你的情绪状态会严重影响奶水的分泌量。焦虑和紧张能让奶水退回去。所以在喂奶前要努力抛开烦恼。先做个深呼吸，然后放松双肩。如果条件允许，你也可以在孩子醒来之前先躺下休息 15 分钟，还可以做一些最能让你放松的事情，比如闭目养神，看一会儿书，或者听听音乐，等等。

在坚持喂奶几个星期以后，你就会发现，在喂奶的时候，自己能够明显地感觉到奶水“下来”了。当你听到孩子在隔壁房间里哭的时候，你的乳房可能就开始溢奶了。这说明，情感跟奶水的形成和释放有着多么密切的关系。然而，并不是所有的母亲都能体会到奶水“下来”的感觉。

哺乳的姿势。你要找一个舒服的姿势进行喂奶，还要把宝宝放在你胸前合适的位置，让他能够很好地叼住乳头。婴儿把乳头和乳晕（乳头后面的深色部位）的一部分一起含到嘴里。母亲可以用一只手托着孩子的头，帮助孩子找到最舒服和最容易吃奶的位置，同时，用另一只手把乳头和乳晕放进孩子的嘴里。

对于乳房特别丰满的女性而言，用一个起支撑作用的哺乳内衣把乳房托起来会很有帮助，因为用一只手同时托起沉重的乳房和一个沉重的婴儿，那实在是太困难了。

*坐姿。*有的母亲喜欢坐着给孩子喂奶。采取摇篮式的抱孩子方法对坐着喂奶十分合适。把孩子抱起来，让他的头枕在你的臂弯处面向乳房，用同一只胳膊的前臂托住孩子的背部，用手托住孩子的臀部或者大腿。他的脸、胸、腹部和膝盖都要面朝着你。用一个枕头垫在孩子身下，再拿另一个枕头垫在你的胳膊肘下面，这样，你就会得到舒服的支撑。最后，用你另一只手的四指托在乳房的下面，拇指放在乳晕的上面。

轻轻地用乳头触碰孩子的下嘴唇，让他把嘴巴张大（要耐心，因为有时候这得花上好几分钟），等孩子的嘴巴张大以后，让他靠近你，使他的嘴巴对准你的乳头。孩子的牙床应该正好环绕在你乳头的周围，大部分或者全部的乳晕都在他的嘴里。孩子的鼻子会碰到你的乳房，但是一般都不需要留出透气的空间，除非在吃奶的时候你听到他鼻子不通气的呼吸声。如果他的呼吸好像受到了阻碍，那就把他的臀部搂得更近一些，或者用手指轻轻地把乳房往上托一托。这样就能增加孩子吃奶所需要的呼吸空间，而不会堵住



① 轻轻地用乳头触碰孩子的下嘴唇



② 孩子的嘴巴张大后，让他的嘴对准乳头



③ 孩子的牙床应正好环绕在乳头周围





他的鼻子。

侧卧。如果你喜欢侧卧着喂奶，或者因为你有缝合的伤口，那么这么喂奶的时候你就会感觉舒服一些。你可以让别人在你的背后和两腿之间垫上枕头。你的宝宝也应该面向你侧着躺下。你也可以试着在孩子身下和你的肩部和头部垫上枕头，让乳头的高度正好方便婴儿吃奶。假如你面向左侧躺着，就要用你的左臂环抱着孩子，形成摇篮式的姿势，然后按照上面的说明让孩子叼住乳头。

足球式抱姿。最适合做了剖腹产手术的母亲。如果是给很小的婴儿喂奶，或者只是想换一个姿势喂奶，你也可以采取这种姿势。坐在一张舒服的椅子上（最好是摇椅），也可以坐在床上，用许多枕头倚着使你坐直。把你的胳膊放在枕头上，把孩子的身子和腿放在你的胳膊肘下方，让他的头枕在你的手里，他的腿则直指着椅子的靠背，或者指向你身后的枕头。然后，按照前面对坐式喂奶姿势的描述，帮你的宝宝叼住乳头。

衔乳和吸吮。为了吃到更多的奶水，宝宝必须衔乳，也就是把整个乳头和大部分的乳晕放进嘴里。乳头要正对着宝宝的上腭。宝宝衔乳的方式就像你吃一个填得非常饱满的汉堡一样，所以，你就要用一只手的拇指和食指把乳房稍微捏住，让它有点像填得过满的汉堡。

光把乳头含在嘴里，婴儿是吃不到奶的。乳房里充满了乳腺组织，奶水从乳腺中产生以后，通过输送管流向乳房的中间，聚积在好几个“储藏室”，也就是乳窦里。这些乳窦环绕

在乳晕的后面。每一个乳窦都有一根很短的导管，把奶水引向乳头的表面（每个乳头上都有很多孔眼）。婴儿正确吮吸的时候，大部分或者全部的乳晕都被含在嘴里，再通过牙龈对乳晕的挤压，就能把乳窦（在乳晕后面）里的奶水通过乳头挤到嘴里。婴儿的舌头在吮吸的过程中发挥的作用并不大，只是保证能把乳晕含在嘴里，同时，也把吸出来的奶水从口腔的前部带进咽喉。

如果婴儿光含着乳头，他基本上是吃不到奶水的。另外，如果他咬的是乳头，那乳头肯定会疼的。但要是他把大部分或者全部的乳晕都含在嘴里，他的牙床就只会挤压到乳晕部分，也就不会咬痛乳头了。如果婴儿一开始只是把乳头含在嘴里咬，那就应该果断地制止他。如果有必要，你可以把一根手指头伸进婴儿的嘴角或者上下牙龈中间，来终止孩子的吸吮动作。要记住，每次抽出乳房之前都要先终止宝宝吸吮的动作，否则乳头就会因为淤血而酸痛。然后，再帮助宝宝重新衔乳，让乳晕充分地伸进孩子的嘴里。如果婴儿是只会咬乳头，那就停止这次喂奶。

奶水刚开始正常分泌的时候，乳房涨满是常见的事。它会导致乳头平陷，还会使乳房发硬，于是婴儿就很难衔住乳房。你的宝宝可能会因此而觉得生气。这时，你可以在喂奶之前花几分钟先给乳房热敷一下，再挤出一点奶。这样能使乳头向外突出一些，小宝宝也就可以把乳晕含到嘴里了。

乳头的护理。有些医生建议，在怀孕的最后一个月要经常按摩乳头，好让它变得更坚韧。但是我们还不清楚这种方法是不是有效，而且过度的揉搓实际上还会造成乳头干裂和肿

斯波克的经典言论

喂奶之前一定要避免两件事情。第一件是在你帮助宝宝对准乳房的时候，用双手抓住他的头。婴儿讨厌别人抓自己的头，他会挣扎着摆脱。另一件是捏挤宝宝的两腮，想让他张嘴。婴儿有一种本能，只要有东西触碰他的腮，他就会把脸转向那个东西。这种反应可以帮助他们找到乳头。可是，当你同时捏住他的腮，就会把他搞糊涂，甚至惹恼了他。

如果婴儿拒绝接受乳头而且态度比较坚决，母亲难免会感到失落、绝望和恼怒。但是，做母亲的不应该为一个什么也不懂、脾气又倔强的家庭新成员感到伤心。如果能够坚持多试几次，那么婴儿一般都会明白你的意思。

痛。用肥皂过多地清洗也会造成乳头的干燥和刺痛。所以如果觉得疼，就不要做这种按摩。另外，如果你发现按摩乳头会使你的子宫收缩，那么最好也不要做。

开始哺乳之后，乳晕上的腺体会分泌出润滑的物质。正常情况下，不用对乳头做其他的特别护理，也不必擦拭或者涂抹油膏。如果有必要的话，可以涂一些专门用于母乳喂养的纯绵羊油，比如 Purelan 和 Lansinoh 牌的纯羊脂油都特别滋润。

一些有经验的母亲坚信，保持乳头健康的最重要步骤就是喂完奶以后留一滴乳汁抹在乳头上，让它自然干燥。穿没有防水衬里的内衣也会使乳头更健康，因为这样乳头就不会一直都是潮湿的了。不要用任何容易引起乳头干裂的东西，比如刺激性的肥皂或者含有酒精的溶液等。

如果喂奶的方法正确，哺乳母亲的乳头就不会变得干裂。如果乳头干裂而又刺痛，那就意味着你的喂奶技巧需要提高。一旦掌握了适当的技巧，哺乳就会是一种令人享受的体验，不该是痛苦的折磨。

乳头酸痛。如果乳头开始酸痛，那就要先看看孩子在吃奶的时候衔乳的方式是否正确，再看看他吃奶的姿势是否合适。你应该增加喂奶的次数，这样不但可以促进乳房里奶水的排空，还可以防止孩子过于饥饿。你也可以调整一下喂奶的姿势，让孩子的牙床挤压在乳晕的不同位置，这对防止乳头酸痛也是有帮助的。（更多关于乳头刺痛和干裂的内容，请参见第 208 页。）有的时候，乳头会非常疼，所以你唯一能做的就是把奶挤出来，让宝宝用奶瓶吃，好让乳头得到休息。在这种情况下，从哺乳顾问那里得到的帮助可能是保证成功哺乳的关键。

乳头内陷。如果母亲的乳头是平的，或者有一些凹陷（被支撑组织拉紧而内陷到乳房里），这就给刚开始吃奶的婴儿带来了进一步的困难。如果宝宝性格焦躁，那困难就会更加明显——他会四处寻找，却找不到乳头，然后生气地哭闹，还会把脖子往后挺。你可以尝试几种聪明的办法。如果可能的话，在宝宝醒来还没有发火的时候，就马上把他抱到乳头前。如果刚试一次他就哭闹起来，那就马上停止，把他安慰好了以后再试一次。一切都要慢慢来，不要着急。有的时候，用手指轻轻地按摩乳头，可以使乳头凸出来一些。还有少数的女性乳头是完全内陷的，一点也突不出来。但这并不妨碍她们哺乳。那是因为她们可以使用护乳罩或者护乳杯（请参见下页）。你的医生、护师或者哺乳顾问

会告诉你如何使用这些东西。另外，一台高效的吸奶器也能帮助乳头凸出来。

实际上，乳头的重要性在于，它可以引导婴儿把乳晕含到嘴里。支撑组织的拉扯导致了乳头的内陷，所以婴儿就很难把乳晕弄成合适的形状含到嘴里。或许最有效的办法还是让母亲（或者护士）用手把乳窦里的奶水挤出来一些（请参见第 211 页），使乳晕部分变得更加柔软，从而更容易挤压，然后用拇指和其他手指按住乳晕，把它弄成更加突出的形状，再把它送到孩子的嘴里。

护乳罩或者护乳杯。许多女性都会发现，它们可以使回缩或者内陷的乳头更加突出。通过对乳晕区域的压迫，它们还能缓解乳房的涨满，同时保持乳头的干爽。在不用哺乳的时候，你可以把乳头护罩衬在胸罩里面。护罩的内层有一个洞，正好可以把乳头露出来。护罩的外层更突出一些，从而使乳头不会直接接触胸罩。在乳头和胸罩之间有了这一层空间，乳汁就可以从乳头里渗出来了（乳汁直接渗入胸罩会使乳头潮湿）。护罩内层的压力和钢丝托衬能够缓解乳房的涨满；除此以外，这种压力也会使乳头突出。把乳头护罩拿下来以后，这种突出的形状还能持续一段时间。如果乳头扁平或者内陷，那就应该在怀孕的最后几个星期穿戴这种乳头护罩。

哺乳模式是怎样形成的

初期的自然哺乳模式。尽管奶水一般都是在宝宝出生几天以后才能开始正常分泌，但是，尽早开始经常的哺乳不仅能刺激乳汁的分泌，还可以防止乳房的涨满。正因为如此，母婴同室才非常有利于开始哺乳的母亲。虽然有些婴儿很容易适应护理员制定的时间表，但是还有一些婴儿最初的睡眠时间和饥饿的时间都很不规律。如果他们等不到吃奶的时间就醒来哭闹，护理员又不把他们送到母亲身边，他们就只好自己哭着再次入睡。于是，到了规定的喂奶时间，他们又会睡得正香。如果是母婴同室就可以避免这种情况。只要母亲觉得孩子饿了，就可以随时把孩子抱起来喂奶。这样，孩子就不会长时间地哭闹，也不会过度疲劳。

赞成母婴同室和母乳喂养的医院，常常在宝宝出生不久就把他们放到母亲的怀里。最理想的情况是（在更多医院里也是这样），宝宝在分娩室里呱呱落地，医生把他擦拭干净以后就马上让他们跟母亲在一起。只要把他们放在母亲的腹部或者胸部，根本用不着别人帮忙，他们往往自己就

会去摸索乳头。

降生之初的惊醒过后，很多婴儿在前两三天都会十分困倦，每一觉也会睡得很长，而且也不是很饿。如果母亲分娩时用过镇静剂或者麻醉药，那么婴儿就特别容易出现这种情况。但是在以后的几天里，婴儿又很可能频繁地醒来，甚至每隔一两个小时就会醒一次。

也有的宝宝一开始就容易醒来，还容易饥饿。在前一两个星期里，他们可能需要每天吃十几次奶。只有到了第 2、第 3 或者第 4 个星期的时候，他们才会把吃奶的次数稳定在每天 8~10 次。关键是不要限定喂奶的时间，只要宝宝愿意就可以让他吃奶。

开始泌乳的时候。一开始，乳房分泌的根本不是乳汁，而是一种叫做初乳的液体。尽管它的数量不多，看上去也很稀薄，但含有丰富的营养物质和抗体。

奶水开始分泌的时间和方式各有不同，一般都是在婴儿出生后的第 3 天或者第 4 天。有的母亲奶水来得早一些，她们一般都是以前生过孩子的母亲。分娩以后和宝宝住一起的母亲在医院的时候能根据孩子的需要给孩子喂奶，所以她们的奶水也会很快开始正常分泌。有时奶水会来得非常突然，以至于母亲都不能说出具体的时间。还有人的奶水来得十分缓慢。很多婴儿也都是从第三四天起，才明显地变得更容易醒来，也更容易饥饿。大自然总是把事情安排得天衣无缝，这就是许多例子当中的一个。

有人对那些只要饿了就能吃到母亲奶水的孩子进行了调查，结果发现，在第 3~6 天之间，这些孩子中的绝大多数都需要每天喂 10~12 次（在这些天里，他们大便的次数也很频繁）。迫切希望哺乳成功的母亲可能会因此而感到失望，因为这意味着她的奶水可能不太足。这种想法是不对的。其实，孩子现在已经在认认真真地吃奶和成长了。如果他们对母乳的需求增加了，他们就必须如此频繁地吃奶，好刺激乳房分泌更多的乳汁。正是在第 1 周的后几天，乳房会受到激素最强烈的刺激。所以在前几天里，有时乳房可能涨满得很厉害，有时奶水又满足不了饥饿宝宝的需求，这些都不足为奇。尽管如此，这个分泌系统还是工作得相当出色的。

在第 1 周结束的时候，激素的分泌就开始减少了。从此以后，乳汁分泌系统主要就是根据孩子的需求量来决定奶水的分泌量的。在这个过渡阶段（通常是在第 2 周），奶水可能不太够用，等乳房适应了按需生产奶水的特点之后，情况才会有所好转。不仅在前两三个星期，还有在以后的几

个月里，奶水的分泌量都是根据婴儿的需求量来确定的。换句话说，即使孩子已经好几个月大了，如果他需要更多的奶水，奶水的产量也还是可以增加的。

每次喂奶多长时间。人们曾经认为，为了不让乳头酸痛，一开始最好限定喂奶的时间，等乳头适应了以后，再把时间逐渐延长。但是，经验告诉我们，最好还是从一开始就让婴儿来决定吃奶的时间。如果他们一觉得饥饿就能吃到奶，而且想吃多长时间就吃多长时间，那么，他们就会不慌不忙地学会衔乳，从而避免把乳头咬疼。一开始就让孩子尽情地吃奶，能让泌乳反射提前发挥作用，否则，这种反应就会来得很迟缓。这就是说，新妈妈们要想进行母乳喂养，最主要的就是作好心理准备，而不是做太多其他的事情。其他家庭成员应该承担起家务活，好让哺乳的母亲专心致志地去满足小宝宝的需求。

多久喂一次奶？从某个方面来说，这个问题的答案是："只要你觉得孩子饿了，只要你的奶水供应得上，就应该喂。"在那些不太发达的国家里，母亲们有时刚刚给孩子喂完奶半小时，就接着再喂一次。尽管有时孩子只吃一小会儿，她们还是会这么做。在我们的国家里，给上一个孩子哺乳成功的母亲们会充满信心地采取同样的做法：如果她们认为孩子肯定是饿了，哪怕刚刚喂完一个小时，也会毫不犹豫地再喂一次。

但是我并不赞成你一听到孩子哭就给他喂奶。除了饥饿，孩子哭闹还可能有别的原因，比如肠痉挛、其他的消化问题、不明原因的烦躁，以及因为疲劳无法入睡等(请参见 49 页)。如果母亲没有经验，就会因为不放心而从早到晚地忙着喂奶，跟着着急，从而就会感到非常疲劳。这种担心可能会使奶水减少，还可能扰乱泌乳反射。

所以一方面，你应该想喂几次就喂几次。而另一方面，没有经验的母亲还应该尽量把喂奶的间隔控制在 2 个小时以上，以便对自己做一点保护。你可以让孩子哭一会儿，先不去管他，看他能不能再次入睡。有时候，如果父亲把小宝宝抱起来，靠在他赤裸的胸脯上，那种温暖和不同于母亲的味道也能起到安抚的作用；有时摇一摇孩子也很有效果。但是，如果这些办法都不管用，你还是应该再给孩子喂一次奶。

那些吃啊吃啊似乎永远都不能满足的小宝宝，可能并没有吃到多少奶水。你要仔细听一听，看看孩子有没有发出吞咽的声音；注意一下，看看

他是否每天都会排几次稀软的大便，是否经常排尿。你们还可以找医生检查检查，看看宝宝的体重增长是否正常。在问题还不严重之前，应该及早向哺乳顾问求助。

喂一侧乳房还是两侧都喂？在世界上的许多地区，母乳喂养都是主要的哺乳方式。在这些地区，母亲们在工作时都用背兜把孩子背在身上，只要孩子醒来，就能随时吃到母亲的奶水。孩子一般只在一侧乳房上吃一小会儿奶，然后就接着睡觉。但是，在我们这个按照时钟运转的国家里，很多孩子吃完奶以后就被放在安静房间里的小床上。喂奶的次数会越来越少，而每次的喂奶量却越来越大。如果母亲奶水充足，婴儿每次只吃一侧乳房的奶就够了。虽然单侧乳房每隔 4~8 小时才能接受宝宝的吸吮，但它每次受到的刺激却是十分充分的。

然而，在很多情况下，一只乳房的奶水根本满足不了孩子的需要，所以，每次都要让孩子吃两侧的奶，如果这次先吃左边的，那么下次就要先吃右边的。其实，有些母亲和医生都赞成用两只乳房喂奶。为了让孩子吃饱，有一个简便而又可靠的方法，就是每次喂奶时都让小宝宝先把一侧的奶水吃光，然后再吃另外一侧。他松开乳头的时候你就知道他吃饱了。他可能在另一侧只吃一点点，也可能仍然吃很多；随他自己的便吧。让他去作决定，只要保证他最终能吃饱，但是不会吃得太多就可以了。

早期哺乳行为类型。不同的婴儿对乳房会有不同的反应。一位很有幽默感的医生研究了数百个婴儿最初对乳房的反应以后，把他们划分成多种类型。第一种是急不可耐型，这些孩子见了乳房以后，就会迫不及待地把乳头吞进嘴里，起劲地吸吮起来，直到吃饱了为止。这类孩子的唯一毛病就是，如果你允许他们叼住乳头，他们可能就会显得特别粗鲁。第二种是激动型，这类孩子吃奶的时候都会显得躁动而又活跃。他们会一次又一次地松开乳头，然后，他们不是回去寻找乳头，而是大声地哭闹。这些孩子常常需要抱起来安慰好几次，才能平静下来重新吃奶。但是，过了几天以后，他们就不再那么激动了。第三种孩子叫做迟缓型，他们头几天从来不会费劲地去吃奶，要一直等到奶水开始正常分泌的时候才想吃奶呢。催促他们吃奶只会使他们变得更加执拗。但是，到了一定的时候他们都会表现得很好。第四种叫做品尝型，这类孩子会含着乳头先吸吮一小会儿，然后就吧哒着嘴唇品尝他们吸到的那一点点奶水，最后才正式地投入工作。如

果你催促他们，就只会让他们生气。还有一种孩子属于休息型，他们总是吃几分钟，歇几分钟，然后再接着吃。他们是用不着催促的，一般都能按照自己的方式吃得很好，只是需要的时间长一点。

在刚开始吃奶的几个星期里，婴儿还会表现出其他类型的行为，从而给母亲的喂奶带来很多麻烦，还会让母亲感到非常恼火。好在，几个星期之内，大多数宝宝都能自己摆脱这些问题。

吃奶时容易入睡的宝宝。这些孩子吃奶从来都不起劲，刚开始吃 5 分钟左右就会睡着。你也不知道他们是不是吃饱了。如果他们一觉能睡上两三个小时，那也不算太坏。但事实上，你刚把他们放到床上几分钟，他们就会醒来再次哭闹。我们还不太清楚究竟是什么原因导致了这样的行为。有一种可能是，孩子的神经系统和消化系统还不能很好地协作。也许是母亲的臂弯和他们嘴里的乳房让他们觉得十分舒服，所以就很容易让他们入睡。但是，当你把他们放回到又硬又凉的床上时，饥饿感就会让他们再次醒来。等他们稍微大一点，更懂事的时候，这种饥饿感就会使他们难以入睡，直到吃饱了为止。

如果孩子刚在一侧吃几分钟就困了，或者变得焦躁不安，你就可以马上把他换到另一侧的乳房上，看看充足的奶水能不能让他振奋一些。你当然希望宝宝在每一侧都能至少吃上 15 分钟，保证乳房得到充分的刺激，可是如果孩子不想吃，他也就不会再吃了。

吃奶时易怒的宝宝。还有一些孩子，只要发现奶水不够吃就会发怒。原因可能是他们饿得很厉害，或者是变得更加任性了，也可能是天生就是急脾气。他们会把脖子往后一挺，甩开乳头就大哭起来，然后再试着吃一次，接着再次发怒。孩子不好好吃奶会增加母亲的不安，使奶水进一步减少，从而导致恶性循环。精神紧张是会影响奶水分泌的，母亲应该在喂奶之前和喂奶的过程中想出最好的办法来放松自己。可以听听音乐，翻翻杂志，或者看看电视；什么办法最有效就用什么办法。

你的宝宝吃饱了吗

体重的增加和满足感。我们不要忘记，在世界上那些没有天平和医生的地方，母亲们只通过宝宝吃奶后是否满足、精神状态是否良好，就能判断孩子是否吃得饱。而这种办法至少在 90% 的情况下都是准确的。

一般来说，你和医生都能根据孩子几个星期以来的行为表现和体重

增长情况来判断这个问题。但是，只看两者中的任何一项都不能贸然下结论。体重增长迅速而又活泼快乐的婴儿显然吃得饱喝得足。如果婴儿的体重增长正常，但是每天下午和晚上都哭闹不止，那很可能是肠痉挛。如果孩子的体重增长缓慢，但是吃奶的时候却很满足，这基本上可以说明，孩子生来就是那种长得慢的类型。但是，也有少数孩子，尽管体重一点也不见长，却也没有什么不满的表现。真正吃不饱的，是那些体重增长非常缓慢，而且大多数时候都表现得非常饥饿的孩子。吃不饱的孩子一般都会显得非常委屈，而且精神不振。他每天尿湿的尿布不到 6 块，尿液的颜色也比较深，或者气味很重。另外，他排大便的次数也会比较少。

如果孩子到了第二个星期快结束的时候，体重的增加仍然不正常，你就应该每隔两三个小时就把他弄醒，让他多吃几次奶。如果宝宝吃奶的时候困了，你就可以给他拍拍后背，顺顺气，然后换到另一侧吃奶。如果每次喂奶你都这样重复四五次，那么 5~7 天以后，多数婴儿的体重都会开始增加，吃奶的时候也会更起劲。

吃母乳的孩子应该在出生一周以后称一下体重。离开医院 2 周以后，还应该让医生或者护师给他做一下体检。如果住院的时候哺乳进展得不太顺利，或者在体重增长和母乳的产量方面有什么问题，那就应该提前一点作检查。长期来看，如果医生或者护师没有明确的不同意见，那就应该认为孩子吃得比较好。每次喂奶之后，如果孩子看上去很满足，你当然也应该感到满意。

很难说清吃了多少。宝宝是否吃得饱这个问题，很可能让新妈妈感到困惑，因为你无法通过孩子吃奶时间的长短、乳房的形状和乳汁的颜色来判断他是不是能吃饱。有一个很值得推荐标准：看看到了第 5 天的时候，孩子是否在 24 小时之内就能尿湿 6~8 块尿布，大便 4~10 次，吃奶 8~12 次。

一定不要单凭孩子吃奶时间的长短来进行判断。有时，宝宝吃到了大部分奶水之后还会继续吃，有时会多吃 10 分钟，有时多吃 30 分钟。因为他还能吸吮到很少的奶水，因为他喜欢吸吮的感觉，或者因为他吃得很开心，情绪不错。有人对稍大一点的婴儿进行了仔细的观察和测量，结果显示，同一个婴儿有时吃到 90 毫升的奶水看上去就很满足，而有的时候要吃到 300 毫升才会满足。

大多数有经验的母亲都很肯定地说，在喂奶之前，她们无法根据乳房的饱满程度来判断里面有多少奶水。

在前一两个星期里，由于激素的变化，乳房会明显地饱满而又坚挺。过一段时间以后，虽然奶水的产量会增加，但是乳房却变得更加柔软，也不再那么突出了。有的时候，母亲可能觉得乳房里的奶水并不多，但是婴儿只从一侧就能吃到 180 毫升以上的奶水。另外，你也无法根据奶水的颜色和状态做出任何判断，和牛奶相比，母乳看上去要稀薄一些，而且略带蓝色。

哭闹与饥饿。饥饿并不是孩子哭闹的最常见原因。如果孩子刚吃完奶就哭闹起来，或者在两次喂奶的间隔期间哭闹不止，母亲们常常都会担心。她们的第一个念头就是自己的奶水不够。然而，这种怀疑并不总是正确的。实际上，几乎所有的孩子，尤其是第一胎的孩子，都会出现这种阵发性的哭闹，而且经常都是发生在上午或者晚上。吃配方奶的孩子也一样。吃得很饱的婴儿和吃得少一些的婴儿都会出现这种哭闹。（请参见 49 和 78 页，阅读更多关于哭闹和肠痉挛的内容。）如果母亲们知道，婴儿在前几个星期的哭闹大部分并不是由饥饿引起的，她们就不会那么快对自己的奶水失去信心。

婴儿由于饥饿而哭闹的可能性虽然不大，但也不是没有。但是，饥饿更容易带来的影响是孩子会提前醒来吃奶，而不是吃完一两个小时才醒来。如果他饿了，那可能是由于他突然胃口大增，或者是因为母亲由于劳累和紧张而使奶水的分泌量减少了。在以上任何一种情况下，答案都是一样的：你可以放心，孩子肯定会在一天或者几天之内更加频繁地醒来吃奶，还会吃得更加投入，直到你的乳房适应了这种要求为止。到那时，孩子就会恢复原来的吃奶习惯了。

相对于小宝宝的烦躁来说，对母亲更重要的是让泌乳系统有机会运转起来。任何想使用奶瓶喂配方奶的计划都应该至少暂缓几个星期。小宝宝一天想吃多少次，一次想吃多久都要顺应他的需求。如果他的体重在那一两个星期里增长正常，那么使用配方奶的打算也应当再推迟至少两个星期。

不管怎么说，给一个心情焦躁或者肠痉挛的宝宝喂奶，很有可能会让母亲备感头疼。在这种情况下，最好先暂停哺乳。可以用奶瓶试一试，或者让其他的人（父亲、朋友、祖父或者祖母）帮忙安抚一下孩子。过一会儿，如果母亲觉得自己已经做好了调整的话，她就可以振奋精神重新开始哺乳。像对待所有的问题一样，如果你担心宝宝吃不饱，那么咨询宝宝的医生永远都是正确的。

上班族母亲

哺乳和工作。如果一位女性因为打算回去上班，而在哺乳的问题上犹豫不决，她该怎么办？（这里并不是说照顾孩子就不算工作，那也是一种工作。我所说的“工作”指的是一份在家庭以外的职务。）只要你意志坚定，就会获得母乳喂养的成功。大多数把工作与哺乳的关系处理得很好的母亲都经常在下班以后多喂几次奶，而不是努力让孩子适应时间表。很多用人单位都允许哺乳的母亲们暂时停下工作，把乳房里的奶水挤出来。（请参见 211 页，阅读有关挤奶的内容。）

在休息日，有工作的母亲就可以全天给她的孩子喂奶了。这样做有助于母亲们保持正常的奶水分泌量。即使你打算上班以后就不再哺乳了，要是能在从医院回到家的前几周给孩子喂母乳，那也会对孩子的健康很有好处。有的母亲工作以后仍然能够坚持母乳喂养，在你生孩子之前，也可以向她们请教请教。你会发现她们提供的经验是很有帮助的。

母乳喂养与人工喂养相结合。有些母亲在恢复上班以后仍然能够坚持给孩子哺乳，这些有经验的母亲给我们提供了下面的建议：

如果可能的话，尽量等到你的宝宝三四周大的时候再给他使用奶瓶。到这个时候，孩子一般都已经习惯了在规律的时间吃奶，而你的奶水也已经很充足了。

有一个挤奶和保存母乳的简便方法，那就是让孩子吃一侧乳房的奶水，与此同时，用吸奶器把另一侧乳房的奶水挤出来（这可能需要一些练习才能做好）。这么做确实很管用，因为给孩子吃奶会引起泌乳反射，所以吸起奶来就会比较容易。另一个办法就是，在每次喂奶后一个小时进行人工挤奶。 这样做可以提高奶水的分泌量（就好像你在给另一个宝宝喂奶似的）。

母乳在冷藏室里能保存 8 天，在冷冻室里能保存 4~6 个月。在给孩子喂奶的时候，一定要闻一闻，尝一尝，确保奶水没有变酸。一旦你打开了一瓶储存的母乳，没喝完的部分过两小时以后一定要倒掉。多数吸奶器都能把奶水直接挤到有密封盖的奶瓶里。你可以给这些奶瓶贴上日期标签，再放到冷冻室里保存。你也可以使用冰格把母乳制成一个个冰块，再把冰块分成 45 毫升一份，用保鲜膜包好，让照顾孩子的人把它放在奶瓶里喂给宝宝吃。千万不要往凉奶或者冻奶里兑热奶，因为那样会使奶水很快变质。

开始的时候，你可以每星期用瓶子给宝宝喂 3 次母乳。有很多婴儿不

肯吃母亲用奶瓶喂给他们的母乳——他们知道那和母亲的乳房不一样，所以，可能需要父亲、哥哥、姐姐或者保姆代替母亲来喂奶。孩子最爱喝热奶，因为吃母乳的孩子还没有习惯吃凉奶。有的孩子很痛快地就接受了奶瓶，但是也有一些孩子会极力抵制，对这样的孩子要有耐心。

如果你的宝宝不愿意用奶瓶吃奶，你就可以试着离开房间，甚至离开家。（有的孩子只要听见母亲在说话，就坚决不用奶瓶吃奶。）你也可以用一种不同的姿势抱着孩子喂奶。比如，当你用奶瓶喂他的时候，可以让孩子躺在你的大腿上，脚朝着你，头朝着你的膝盖。有的孩子喜欢甜味，所以有时候，如果使用奶瓶，他宁肯去喝兑了一半水的苹果汁，也不愿意吃奶。最好在三四个月以后再给宝宝喝果汁，因为果汁和母乳相比营养价值很低。就算到了三四个月以后，最多一天也只能给宝宝喂 120 毫升的果汁。

在你恢复工作之前，最好能够保证孩子每天都能顺利地用奶瓶喝一瓶奶。为了保持奶水的分泌量，也为了避免乳房涨满，你在上班时间要把乳房里的奶挤出去，可以用手，也可以使用吸奶器。要尽量在出门之前和下班以后马上给孩子喂奶。如果你的工作时间超过 6 个小时，那么至少要挤两次奶。

母乳喂养过程中的问题

咬乳头。有时候孩子会把乳头咬得非常疼，甚至不得不中止喂奶。在宝宝长牙的时候，或者已经长出几颗牙齿以后，他会感觉牙龈刺痛，所以即使咬你几下你也不要埋怨他。他并不知道自己把母亲咬疼了。

我们很快就能教会大多数孩子不咬人。比如在孩子咬人的时候，你可以马上把一根手指伸进他的嘴里，并且和气地说“不许咬”。如果他还咬，就再把指头伸进去说“不许咬”，然后就结束这次喂奶。反正孩子都是在快要吃饱的时候才开始咬人的。

吃奶时哭闹。宝宝在充足地吃了五六个月的母乳之后，偶尔会在刚开始吃奶的时候哭闹几分钟。原因可能是长牙带来的刺痛。更多相关内容，请参见 605 页。

哺乳时的疼痛。在最初的一个星期左右，每次一开始给孩子喂奶，你马上就能感到下腹部的痉挛，并可能会因此而感到烦恼。这是因为哺乳释放的激素会促使子宫收缩，让它恢复到怀孕前的大小。子宫痉挛的现象过一段时间就会消失。在最初的几天或

者几个星期里，乳头还会出现明显的刺痛，这种症状一般都是从婴儿开始吃奶的时候起，持续几秒钟就过去了。这是十分常见的现象，没有什么关系，而且很快就会消失。

乳头酸痛和乳头皲裂。如果在喂奶的整个过程中都伴有乳头的疼痛，那很可能是乳头出现了皲裂，你应该仔细地检查一下。（也有极少数母亲可能过度敏感，即使乳头始终都很健康，她们也总是会感到疼痛。）如果乳头真的出现了皲裂（往往都是因为婴儿没有很好地衔乳造成的），那就要增加喂奶次数，还要经常变换喂奶的姿势。你还可以用冰袋进行冷敷，这样既能避免乳房涨满，又能让宝宝更容易地含住乳晕，而不光是咬住乳头。

如果找家庭医生或者护师问诊，他们可能会给你开一种像水凝胶那样的药膏来敷用。

乳房涨满。当乳房里的乳汁太多的时候，整个乳房就会变得很硬，而且很不舒服。这种情况多数时候都不会太严重，但是在极少数情况下，乳房会涨大得很严重，也惊人地坚硬，而且还非常疼痛。如果不进行处理，乳房的涨满还会导致泌乳量的下降。

在一般轻微的情况下，让宝宝吃奶就会使症状迅速消退。如果乳晕部分太硬，宝宝没法把它含到嘴里，那就可能需要先用手挤出一些奶水，使乳房变得柔软一些；也可以使用护乳罩（请参见第 200 页）。

如果情况非常严重，就可能需要进行多种治疗。你可以试着按摩整个乳房，先从外侧开始，然后向乳晕按揉。最好在你用温水洗澡的时候试一试，因为水能让人放松，也可以使乳房的按摩变得更容易，另外，就算乳汁喷得到处都是也不至于弄得一团糟。你可以涂上含有纯羊脂油的软膏或者植物油来避免皮肤受到刺激，但是要避开乳晕部分——因为那样就太滑了，不容易进行挤压。一天之内可以做一次或者几次这样的按摩，你可以自己来做，也可以请别人帮忙。在按摩之前，用温水把布沾湿敷在乳房上。电动吸奶器也可以缓解这种涨满，不论是配合按摩还是单独进行（请参见第 212 页）都是不错的。

在哺乳的时候或者治疗的间隙，你应该穿一副结实的大号胸罩，从而在各个方向为乳房提供支撑。扑热息痛或者布洛芬可以缓解疼痛。你可以短时间地敷一敷冰袋或者热水袋，使用冰凉的卷心菜叶子也可以。这种完全的涨满几乎总是出现在哺乳第一个星期的后几天，而且一般都只持续几天。以后就很少出现了。

乳晕涨满。乳房涨满最常见的原因就是乳窦涨满。乳窦长在乳晕的下面，是用来储存乳汁的。乳晕涨满并不会使母亲感到不适，但它会使乳晕部位变得坚硬而又扁平，宝宝就无法把它含到嘴里了。如果孩子的牙床挤压不到乳晕，他能叼住的唯一部位就是乳头，所以他就很容易把乳头咬疼。

在这种情况下，母亲就应该从乳窦中挤出一些奶水，好让乳晕部位变得柔软一些，这样才比较容易挤压，婴儿也才能把它含到嘴里（有关手动挤奶的技巧问题，请参见 211 页）。佩带护乳罩（请参见 200 页）也有助于这个问题的解决。

你没有必要挤出太多的奶水，每只乳房挤 2~5 分钟就应该足够了。然后，你可以一边按着乳晕的上面和下面，一边把乳头送到孩子的嘴里，帮助他开始吃奶。这种类型的涨满最容易出现在第一个星期的后几天。只要哺乳正常进行，它一般只会持续两三天，而且以后也不会再出现了。

奶管阻塞造成的涨满。第三种涨满跟乳房涨满十分相似。它出现在乳晕的外围，而且很疼，其原因就是奶管阻塞。这种情况经常发生在出院以后的一段时间里，治疗方法也跟乳房涨满的情况相似：

- 对涨满的部位进行热敷，然后按摩。
- 用合适的哺乳内衣有效地托起乳房。
- 在治疗间隔，用热水袋或者冰袋进行热敷或冷敷。
- 增加哺乳的次数。
- 喂奶时让宝宝的鼻子正对着阻塞的部位，因为宝宝鼻子下面的中间位置受到的吸吮是最有力的。
- 经常变换宝宝的吃奶姿势。
- 母亲要保证充足的休息。

乳房感染或者脓肿（乳腺炎）。如果乳房内部出现了疼痛，那就可能患有炎症，还可能会发展成乳房脓肿。疼痛部位的皮肤可能会发红，还会伴有发烧和发冷的症状。头疼、乳房疼痛和类似感冒的症状往往是乳腺炎的先兆。在这种情况下，你应该测量自己的体温，还应该跟医生或者护师取得联系。现代化的治疗手段可以帮助你即使在发炎期间也能坚持给孩子喂奶。每天至少把乳房彻底清空一次，这样做是有好处的。

母亲生病的时候。母亲在家期间得了普通疾病的时候，我们仍然习惯于像平常一样喂孩子吃奶，所以孩子有可能传染上这种疾病。但是就算孩子不吃母乳，也同样可能受到感染。

更何况，大多数传染病在没有明显症状的时候就已经开始传染了。勤洗手有助于保护你的宝宝不受感染。婴儿患感冒的程度一般都比年长的家人要轻，这是因为婴儿在出生前就已经从母亲那里获得了许多抗体。有的母亲发现，生病时她们的奶水会减少，但是多给孩子喂几次以后，就恢复正常了。

手动挤奶或者机械挤奶

哺乳的母亲们需要选择一种方法把自己的乳房排空，而不是仅仅依赖宝宝的吮吸。涨满的乳房需要排空，但这对小宝宝来说可能很难做到。少数宝宝还不能吮奶，比如早产儿、唇裂儿或者有其他健康问题的宝宝。在外工作的母亲们常常宁愿把乳汁储存起来，然后再用奶瓶喂给宝宝，也不愿意使用配方奶粉。手动挤奶——也就是用手指或者杯子等容器把乳汁从乳房里挤出来——是一个应该掌握的实用技术。但是，如果需要经常挤奶，那么买一台高质量的电动吸奶器还是最有效的。

手动挤奶。要学会手动挤奶，最好的办法就是在医院的时候向有经验的母亲请教。即使你不打算挤奶，最好也能了解一点。如果有必要的话，访视护士或者哺乳顾问也可以在你出院以后给你提供指导。你也可以自己学着做，但是需要的时间会长一些。无论是谁，一开始都会笨手笨脚的，要经过多次尝试之后才能做到得心应手。所以不要灰心丧气。

乳房中产生的奶水会通过纤细的导管流向乳房的中央，汇集在乳窦（或者叫液囊）里。这些乳窦长在乳晕的后面。准备用手挤奶的时候，要先对乳房进行按摩，然后再把奶水从乳窦中挤出来。每个乳窦都有一根细管经过乳头通向外面。如果你只想挤出一点奶水——比如，为了缓解乳晕部位的涨满，你就可以用一个手边的杯子或者是婴儿奶瓶来接住奶水。如果你想把奶水尽量都挤出来，马上给孩子吃，那你就可以把奶挤到一个干净的杯子里，再倒进普通的奶瓶里（请见225页，阅读使用奶瓶喂奶的窍门）。没喝的奶水需要冷藏或冷冻（请参见224页）。用手挤奶之前，你要仔细地把手洗干净。

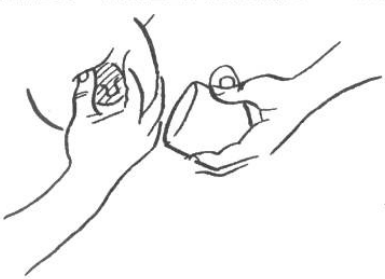
手指挤奶法。按摩乳房，把奶水推到乳窦中。最常用的方法是，用拇指和食指反复推挤乳窦，把奶水挤出来。要想挤压到乳窦所在的地方，也就是乳晕后面的深处，就要把拇指和食指的指肚放在乳晕的两侧，就在深色皮肤边缘的位置上。然后，用拇指和食指向深处挤压，直到触及肋骨为

止。然后，就在这个位置上，用两个手指同时有节奏地挤压，同时手指略微向前滑动，把奶水推出来。用一只手挤压对侧的乳房，用另一只手拿着杯子接住奶水。关键是要在乳晕的边缘向深处按压。不要用手揉捏乳头。如果你不仅每次都用拇指和食指一起挤压，而且还把乳房轻轻地往外拉一拉（向乳头方向推挤），你就能挤出更多的奶水。挤一会儿以后，你可以把拇指和食指按顺时针分别转动一下位置，以保证所有的乳窦都能被挤到。如果手指累了——开始的时候往往容易疲劳，你就可以在乳房的各个侧面从后向前挤压。

吸奶器。需要经常挤奶的母亲们——特别是那些因为上班，一连几个星期甚至好几个月都得挤奶的母亲们——一般都会偏爱吸奶器。先进的吸奶器不仅性能优异，而且携带方便。购买或者租赁一台质量好的吸奶器是很值得的。廉价的手动吸奶器使用起来特别慢，所以不太实用。很多医院都有低价的租赁服务。

哺乳与奶瓶喂养相结合

偶尔用一下奶瓶是可以的。是不是无论在什么情况下，只要母亲想给孩子哺乳，就不应该用奶瓶给孩子喂奶呢？不是的，不必做得那么绝对。很多母亲都喜欢每天定时给孩子喂一瓶奶。她们中的大多数人都发现，这样做并不影响奶水的产量。但前提是，她们的奶水必须在几周当中已经稳定下来，而且每天只能给孩子用奶瓶喂一次奶。当然，如果母亲不是每天都给孩子定时地吃一瓶奶，也可以偶尔给他喂上一瓶。母亲可能不得不耽误一次喂奶，也可能觉得特别疲劳或者心情不好，而宝宝也明显地表现出没有吃饱。在这种情况下，给孩子喂一瓶奶并不会使奶水停止。但是，如果



① 将拇指和食指放在乳晕两侧，向深处挤压，直至触到肋骨



② 用两个手指有节奏地挤压，同时手指略向前滑动，把奶水推出来

你每天都给他喂两三瓶配方奶，那么再想坚持母乳喂养就不那么容易了。

适应奶瓶。从第三四周开始，就应该每周都用奶瓶给孩子喂 1~2 次母乳或者配方奶。即使你的奶水仍然很好，如果你打算在 2~9 个月之间让孩子改用奶瓶吃奶，那么最好每周至少用奶瓶喂他一次奶。这样做的原因在于，有的婴儿在这个阶段能够养成很牢固的习惯，如果他的习惯还没有形成，以后他就会拒绝接受奶瓶。这会给父母带来很大的困难。但是婴儿在 2 个月以前很少会变得如此固执。到了 9 个月以后，如果你愿意，同时孩子也乐意接受的话，你就可以直接让他改用杯子了。

混合哺乳。如果你正在打算恢复工作，或者希望你的伴侣能够在喂养宝宝方面充当更为主动的角色，又或者你的奶水不能完全满足宝宝的需求，那就可以采取奶瓶和母乳并用的方法。但问题在于，母乳的供应会因此而逐渐地减少，孩子也可能会喜欢上奶瓶，从而拒绝接受母亲的乳房。

如果你的奶水还很充沛，比如还能满足孩子一半以上的需求，那么你最好想办法先不要给孩子喂配方奶。因为需求量的增加，你的奶水分泌量很可能还会随之增长。如果原本你的奶水就不是很多，那就可以继续采取奶瓶和母乳相结合的哺喂方法，或者干脆给孩子断奶。

断奶

断奶的意义。断奶不但对宝宝很重要，对母亲也很重要；不但对身体很重要，而且对感情也很重要。那些非常重视哺乳的母亲停止哺乳以后，可能会觉得有一点失落或者沮丧，就好像失去了自己与孩子的某些亲密关系，还可能觉得自己成了一个有点贬值的人。因此，断奶需要一个渐进的过程，不一定非要“不断则罢，一断必绝”。母亲可以每天给孩子喂一两次奶，一直喂到他 2 岁为止，也可以完全终止哺乳。

一般的断奶过程都是从 4~6 个月，孩子开始吃固体食物的时候起，在接下来的 6~18 个月内逐渐完成，具体要根据孩子和母亲的情况而定。

从哺乳过渡到使用奶瓶。许多女性只打算哺乳几个月，不想用将近一年的时间给孩子哺乳。那么，多长时间的哺乳是必要的呢？当然了，这个问题没有一个固定而又绝对的答案。从生理角度来说，母乳的营养是孩子最需要的，但是，孩子也不是到了某个特定的年龄就突然不需要这些营养

了。同样，从心理角度来说，母乳喂养的影响也不会到了某个具体的阶段就会停止。

改用奶瓶的适当时间是在孩子3~4个月的时候。这个时候，孩子的消化系统渐趋稳定。他差不多已经度过了肠痉挛的高发期。他会长得相当健壮，体重也在迅速地增长。但是，如果母亲想在一两个月的时候就停止母乳喂养，那也是断奶的一个比较理想的时间。假如你打算在1个月以后的某个时间给孩子改用奶瓶，那么比较明智的做法就是从宝宝1个月起，就每周定时给孩子用奶瓶喂两三次奶，好让孩子习惯奶瓶。如果你愿意，也可以每天喂一瓶。

如果母亲的奶水一直都很充足，那么改换奶瓶的过程最好从一开始就循序渐进地进行。如果你想彻底断奶，那么至少提前2周开始着手。首先，每天在奶水最少的时候减掉一次哺乳，改用奶瓶喂奶。让孩子吃多吃少都随意。过两三天，等你的乳房适应了这个变化以后，再减掉另一次哺乳，用第2份瓶装奶来代替。再过两三天，再取消一次母乳哺喂。现在，孩子每天只吃2次母乳了，剩下的3次都用奶瓶来喂。在你取消最后2次哺乳的时候，很可能每次都需要间隔3天甚至4天才能完成。每当乳房觉得不舒服的时候，你就可以用吸奶器来吸几分钟，也可以在温水浴的同时用手挤出一些奶水，只要缓解了压迫感就可以。

如果宝宝拒绝接受奶瓶。如果4个月以上的婴儿还没有习惯定时使用奶瓶，那就可能完全错过了机会。在这种情况下，你每天都要在喂固体食物或者母乳之前，试着用奶瓶喂他一两次，坚持一周。不要强求，也不要让他生气。如果他表示拒绝，就把奶瓶拿走，让他吃别的东西，其中也包括母乳。过几天他可能就会改变自己的主意。

如果他仍然态度坚决，那就彻底取消下午的一顿母乳。这样可能会让他觉得非常干渴，所以也许会在傍晚的时候愿意试试奶瓶。如果他还是不肯动摇，你就必须给他喂奶了，因为这时的乳房会涨满得很不舒服。尽管如此，你还是应该连续几天取消一顿下午的母乳。虽然第一次时孩子可能不愿意接受，但是他可能慢慢地就接受了。

第2步就是每天要把隔顿的母乳取消，同时减少固体食物的分量。这样做的目的就是让孩子觉得十分饥饿。你甚至可以把固体食物完全去掉。对于乳房的涨满，你可以使用吸奶器或者手动挤奶(请参见212和211页)，只要缓解了不适的感觉就可以了。

如果你需要尽快断奶。有时母亲的乳汁可能会不够吃，也可能会因为其他原因，要快点断奶。让小宝宝迅速断奶的最简单方法就是24小时给他吃配方奶，并且按照喂母乳的次数把奶粉分成同样的瓶数。每次喂母乳之后都给他喂一瓶配方奶，随他想喝多少就喝多少。在你的乳房最不涨的时候先取消一次哺乳。2天以后，还是在你的乳房最不涨的时候取消另一次哺乳。接下来，每隔两三天就减少剩下的一次哺乳。如果你的泌乳量是逐渐下降的，而且小宝宝也只有一点点不满意的话，那么在某一次哺乳之后喂点配方奶就会更好。

在极少数情况下，也有女性会不得不突然中断哺乳。这时候，就不要用手挤奶——虽然挤奶可以暂时舒缓不适，但却会刺激乳房分泌更多的乳汁。你可以给乳房增加压力，同时用冰袋冷敷。这种方法可能特别不舒服，所以你可以请医生给你开一些合适的药来缓解疼痛。“回奶”药是没有用的，所以不应该使用。它们不仅价格昂贵，也会产生副作用，而且还经常出现反弹。这些药物都会增加乳房内部的压力。如果你一定要挤出少量的乳汁，那么断奶的过程对你来说可能会好受得多，但是你也需要花更长时间才能回奶。

从哺乳过渡到使用杯子。9~12个月是从母乳喂养过渡到使用杯子的最佳时期，宝宝可以完全放弃奶瓶。大多数婴儿在这个阶段都表现得不那么依赖乳房了。他们会在吃奶期间停下来好几次，想要玩一玩。有时你不得不提醒他们回来吃奶。如果给与鼓励，他们就能学会如何从杯子里喝到更多的奶，而且还能在几个月内完全改用杯子，也不会表现出失落和懊恼。

另一方面，也有许多母亲非常希望把孩子至少喂到1周岁，甚至是2周岁。这当然也是很好的。

无论什么时候断奶，如果从孩子6个月起，就经常让他用杯子喝一口奶或者别的饮料，那么他就能慢慢适应杯子，不会变得特别任性。到了9个月的时候，你就可以鼓励他自己拿着杯子喝东西了。到了9个月以后，如果孩子的吃奶时间缩短了，他可能已经为逐渐断奶作好了准备。这时，你就可以每顿饭都让他用杯子了。如果他愿意多吃一点，你就可以适当地给他增加分量。但是，在每顿饭结束的时候，还是要给他喂一点母乳。接下来，就可以把孩子最不感兴趣的那次日常哺乳取消，改用杯子喝奶。这一次哺乳一般都是早饭或者午饭。一周以后，如果他愿意，就可以取消另一次哺乳。再过一周，就可以把最后

一次也取消了。孩子断奶的意愿并不是稳步发展的。如果他有一段时间因为长牙或者生病而心情不好，那就可能会有一点退步。这是很自然的现象，不会影响他最终改用杯子喝奶。

如果像这样慢慢地断奶，母亲的乳房一般就不会出现什么问题。但是，如果有些时候乳房涨满得很不舒服，母亲就要采用手动挤奶。只要挤15~30秒钟，能够缓解涨痛就可以了。

多数母亲都会惊讶地发现，她们并不愿意结束这种母子间的情感联系，所以有的母亲就会一周又一周地推迟断奶。有时候，母亲还会害怕彻底断奶，因为孩子用杯子吃奶以后，就不像原来喂母乳的时候吃得那么多了。这样一来，断奶的事情就会无休无止地推迟下去。只要孩子平均每顿能吃到大约120毫升的奶，或者每天总共能吃到大约360~480毫升，断奶就没有问题。断奶以后，孩子用杯子吃奶的数量或许会增加到每天480毫升以上。一般来说，这就足够了，因为孩子还要吃别的东西。

斯波克的经典言论

在20世纪，吃母乳的孩子是比较少的——世界各地都是如此。但是最近几年，美国用母乳喂养孩子的比例有所增长，在那些上过大学的女性当中，这种情况就更多了。导致这种现象的一部分原因在于新的认识。人们认为母乳喂养对身体、感情都有好处。另一部分原因则在于，年轻人比较尊重自然，又愿意按照自然规律办事。我们已经看到越来越多的低收入和中等收入的家庭都采用了母乳喂养。我希望这种趋势能够继续下去。

配方奶喂养

配方奶的选择和冲调

不久以前，人们都习惯于用配方奶喂养孩子。现在我们知道，母乳对孩子的身体的确有很多好处。当然，用配方奶也能喂养出健康的宝宝，而且很多女性都会选择配方奶，要么单独使用，要么配合着母乳使用。如果你决定使用配方奶喂养宝宝，那么你要做的下一个决定就是选择哪一种奶粉。

标准的婴儿配方奶都是由牛奶制成的，但牛奶中的脂肪则已经被植物油所替代了。配方奶粉中也添加了碳水化合物、维生素和矿物质，同时减少了蛋白质的成分。大多数配方奶粉中还添加了铁。因为如果使用低铁的配方奶粉，宝宝就可能会患上缺铁症。

牛奶配方奶粉。很多小宝宝都能靠牛奶制成的配方奶粉茁壮成长。从某个角度来说，这是多么令人惊异的事啊。要知道，婴儿和小牛是那么地不同。事实上，牛奶本身跟配方奶粉正好相反，它并不适合婴儿食用。牛奶里蛋白质和糖分的比例不适合婴儿，所以直接喝牛奶的小宝宝容易出现严重的问题。过去，有的母亲会用脱水牛奶自己调制配方奶。这些在家里调制的混合物并不像正规厂家生产的配方奶粉那么安全。果仁和谷物制成的配方奶粉也同样不能提供全面的营养。

豆类配方奶粉。在任何医院的育婴室或者百货商店都能买到豆类制成的婴儿配方奶粉。它们过去曾经是专用产品，专门针对那些因为过敏或者

消化问题而不能食用牛奶配方奶粉的小宝宝。如今，大多数医生都认为，豆类配方奶粉适合所有非母乳喂养的、足月出生的小宝宝。出生时体重不足 1.8 千克的早产宝宝不要使用豆类配方奶粉。

注意，豆类制成的配方奶不等于普通的豆奶。豆类制成的婴儿配方奶中专门添加了满足婴儿快速成长所需的营养成分，而面对大孩子和成年人的普通豆奶则不含有这些养分。豆类配方奶也有加铁的。如果不是一出生就使用这种奶粉，至少也要在宝宝 4 个月以后给他食用。

对健康的好处和危害。跟那些牛奶制成的配方奶比起来，豆类配方奶在有些方面对健康更有好处。有的小宝宝对牛奶配方奶里的蛋白质过敏，而这种奶粉也可能是宝宝哭闹的原因。还有一些研究指出，儿童糖尿病可能也跟牛奶中的蛋白质有关。

豆类配方奶里没有这些会带来问题的蛋白质，而且也没有乳糖——有的宝宝很难消化乳糖这种物质。虽然研究还没有证明豆类配方奶可以治疗婴儿肠痉挛，但是有父母反映，他们的宝宝对豆类配方奶的感觉明显要好。

另一方面，豆类配方奶也会带来健康上的危险。比如说，它们所含的铝往往过高。我们很清楚铝对身体是有害的，而且还会给早产儿带来严重的危害。虽然还没有研究证实豆类配方奶中的铝对足月的宝宝也会有危害，但是，被吸收的铝和老年痴呆症是有关系的（还有其他一些因素的作用）。有些科学家已经做出了推测，他们说豆类配方奶中的某些化学物质（植物雌激素）在罕见的情况下可能会干扰性器官的健康发育。虽然科学家对此并不肯定，但是他们至少掌握了足够的证据来提出这个疑问。

总而言之，两种配方奶粉都不是绝对理想的，这一点也再次印证了我们的观点——只要有一点可能，母乳喂养都是很有价值的。对于有些宝宝和父母来说，一种奶粉的利弊可能会大于另一种。比如，要是你已经为孩子选择了低奶制品的饮食，那就应该选择豆类制成的配方奶。选择低奶制品是一个合理的方案，详细的讨论从第 247 页开始。

过敏。许多父母都很关心牛奶蛋白过敏的问题。重度过敏是很容易发现的，它的症状包括腹泻、体重增长缓慢，以及干燥的刺激性皮疹。轻度过敏可能不容易察觉，因为大多数宝宝都会烦躁不安，也会不时地长点皮疹，这都与轻度过敏的症状很类似。

家族性的牛奶过敏史是非常重

要的线索。但是，大多数不能消化牛奶的成年人并不属于过敏，那只是因为他们分泌的酶（乳糖分解酵素）数量不足，无法分解牛奶中的主要糖分（乳糖）。虽然有些父母不能消化乳糖，但他们的宝宝大多数都能分泌足够的乳糖分解酵素。更复杂的是，许多对牛奶蛋白过敏的宝宝也会对大豆蛋白过敏。对这些宝宝来说，你可以使用那些不含牛奶蛋白或者大豆蛋白的特殊配方奶。这些配方奶最好在医生的指导下使用。

液体奶、浓缩奶、奶粉。配方奶有三种形态，它们是现成可用的液体奶、浓缩液体奶，还有奶粉。不同形态的配方奶没有什么营养上的差别。奶粉最便宜，现成的液体奶最贵。你可以每一种都买一些——平时主要使用奶粉，而那种价格较高、事先封装在瓶子里的现成液体奶则可以出门的时候使用。但重要的是，在使用奶粉或者浓缩液体奶的时候，你一定要认真仔细地遵照说明进行冲调（请参见222页）。

高铁或者缺铁。铁对于血红细胞的制造和大脑的发育都是十分重要的。如果婴儿缺铁，就可能导致儿童时期某些学习问题。所以，宝宝的饮食里一定要含有充分的铁质。母亲们常常认为加铁的配方奶中所含的铁会造成便秘，但是科学研究还没有发现相关的证据。而且，就算确有其事，我也仍然要强调高铁配方奶的重要性。有很多方法可以解决便秘的问题（请参见634页），但是缺铁造成的不良后果却是无法弥补的。

清洗和消毒

你需要消毒吗？现在，大多数美国人用的都是安全可靠的城市或农村供水系统，所以就不再建议大家定时给奶水或者奶瓶消毒了。如果你不进行消毒，那么最好一次只准备一瓶配方奶，而且要现冲现喂。但是，如果你用的是井水，或者你因为某种原因，对使用的水源存有疑问，那就应当咨询你的医生、公共健康护士，或者卫生部门，看看你是不是需要进行消毒。

需要消毒的家庭可以在下一页找到相关的指导。不同的医生或者地方卫生部门会推荐不同的消毒方法和用具。如果你不能保证水源的质量，就要向当地的卫生部门询问消毒程序的具体建议。除此之外，他们还可以告诉你什么时候可以停止消毒。有个普遍适用的原则就是，只要你全天24小时都用不可靠的水源冲调奶粉，就必须进行消毒。

清洗。如果你不进行消毒的话，就要更彻底地清洗奶瓶、奶嘴、螺口、瓶盖和瓶身。如果宝宝每次刚喝完奶，你就用清水冲洗奶瓶、奶嘴、螺口和盖子，那你就能更快更干净地清洗奶瓶。要是喝剩的奶渣都干结了，就不那么好洗了。每次在宝宝喝完奶后迅速地冲洗一下奶瓶，等到方便的时候再用洗碗剂和刷子把奶瓶清洗一遍。你也可以先用清水把奶瓶里面和瓶口冲洗一下，然后把它们放进洗碗机。（奶嘴在洗碗机中很易损坏，所以最好用手清洗。）还要用跟清洗奶瓶内部一样的方法清洗瓶身和盖子。

奶瓶刷可以帮助你清洁瓶子的内部。要想清洁奶嘴的内侧，你就可以使用奶嘴刷，然后用一根针或者牙签疏通每个奶嘴上的出奶孔，再从里往外挤出水来冲洗。

带有一次性塑料内胆的奶瓶。对于那些愿意多花点钱来节省刷洗和消毒时间的父母来说，这种奶瓶是很有吸引力的。如果医生和护师都建议你给喂奶用具消毒，那么这种奶瓶的奶嘴和瓶盖也应该煮沸 5 分钟。

这种奶瓶的瓶身是用硬塑料制成的圆筒，两头开口，两侧各有一条凹槽，沿凹槽的边沿标有刻度。你可以通过凹槽查看内胆里奶水的多少，或者看看孩子已经吃了多少。但是，你不要以这些刻度为标准稀释配方奶，因为它们不够准确。

使用这种奶瓶之前，要先从成卷的塑料内胆上扯下一个，放进瓶肚里。你可以把内胆纵向地稍微卷一下，这样就能比较容易地伸进奶瓶里去。然后，扯住顶端的拉边把内胆打开，再把拉边翻过来，套住奶瓶口的上沿。不要碰到奶嘴的内侧，也不要碰到宝宝含在嘴里的部分。换句话说，你只能拿着奶嘴的外沿。要注意的是，奶瓶安装好以后，一定要把内胆的拉边扔掉，否则即使很小的婴儿也能把它扯下来，吞下去。当奶瓶放在冰箱里保存或者外出旅行的时候，有一种大的塑料盖子可以盖在奶嘴的上面。

消毒用具。你可以买一个蒸汽消毒锅。也可以买一个能按设定时间自动断电的电动消毒器。这种消毒器一般都带有一开始就要用的奶瓶架、奶瓶、奶瓶盖、奶嘴和套环，还有奶瓶刷、奶嘴刷和夹子。你也可以买一个大壶，里面放一个铁丝架，上面要能放得下足够 24 小时使用的奶瓶——一般是 7 个左右，还要能把所有的奶瓶配件都放进去。

消完毒以后，如果奶瓶还很烫，你可以用一把夹子把它从架子上取下来。夹子也要和其他用品一起消毒。你应该拿着奶嘴的外沿，不要拿奶嘴

头，因为这个部位要接触奶水，而且孩子待会儿还得把它放在嘴里呢。

消毒方法。

终极消毒法。按照这种方法，你可以用没有消过毒的水冲调配方奶，再把奶倒进没有消过毒的奶瓶里，然后把奶和奶瓶一齐消毒。这种方法只能用于一次性装满所有奶瓶的情况。如果你打算使用一次性奶瓶，或者想把所有的配方奶都先存在一个大的容器里，每次喂奶的时候再倒进奶瓶里，那么终极消毒法就不适用了。

首先，你要按照说明把需要的配方奶调制好。不必用开水，也不必用消过毒的喂奶用具（因为所有的东西随后都会一齐消毒），但是奶瓶和奶嘴还是应该按照一般的方法彻底清洗。把所有的奶瓶都装满之后，再把奶嘴倒扣在奶瓶口上，松松地拧上套环，最后盖上瓶盖。螺口处要流出足够的空隙，在奶瓶加热和冷却时，便于气体自由出入。

你要按照说明使用蒸汽消毒锅或者电动消毒装置。也可以在水壶里倒上 3~5 厘米高的水，把奶瓶放在支架上，再把支架放到水壶里，然后盖上盖子。把壶里的水烧开，沸腾 25 分钟。你可以用计时器准确地记一下时间。停止加热，让水壶冷却（别打开壶盖）。大约 1~2 个小时以后，等水壶变得温热，再把奶瓶的螺口旋紧，然后全部放到冰箱里冷藏。

你也可以把消毒后的奶瓶静置 1~2 小时，让奶慢慢冷却。只要你不要摇晃，奶嘴上的孔就不那么容易堵塞。所有的浮沫都会凝结成完整而又结实的一大块，粘在奶瓶的内壁上。

灭菌消毒法。按照这种方法，你可以先给瓶子和用具单独消毒，再用开水冲调消过毒的配方奶，然后把消过毒的奶倒进准备好的奶瓶里。采用灭菌消毒法的时候，你可以一次装好所有的奶瓶或者一次性瓶子，也可以把奶倒在一个大容器里储存。

要按照说明使用电动消毒器和蒸汽消毒锅。如果你用的是普通的水壶，就要把奶瓶倒着放在奶瓶架上。这样既可以让蒸汽比较容易地进入奶瓶，又能让蒸馏水比较容易地流出来。盛奶嘴和其他配件的容器也应该像这样倒着放。要在锅底倒上几厘米的热水，放上奶瓶架，盖好壶盖，把水烧开。然后，再用急火煮 5 分钟。你可以用定时器掌握时间。最后让水壶自然冷却。

奶瓶冷却以后就可以用来装配方奶了。如果你不是马上装奶，就必须把消过毒的奶瓶储存在干净的地方。在调制配方奶的时候，如果你想把奶嘴、套环、瓶盖放在一个无菌的地方，就可以把壶盖或者消毒器的盖子翻过

来放这些东西。

*给存奶的大容器消毒。*你可以用任何一个大玻璃瓶来储存配方奶。(多数塑料容器煮过以后都会变形。)找一个大平底锅，把瓶子和盖子平躺着放在里面，倒上水，把水烧开，煮沸5分钟。当瓶子冷却到可以用手拿出来的程度，就可以把水控干，再装上消过毒的配方奶。最后把瓶口松松地盖上，以便配方奶冷却时空气可以进去。最后，把它放在冰箱里冷藏。

快到喂奶的时候，只要按照定量把已经冲调好的配方奶倒进消过毒的奶瓶或者一次性奶瓶里就可以了。然后，再把盛奶的大玻璃瓶放回冰箱。

什么东西需要消毒？你不必把每一件东西都煮过。就算你需要给配方奶消毒，也许还需要把饮用水烧开，那也不必小题大做地把孩子所有的吃喝用品都一一消毒。比如，你不用给盘子、杯子和勺子消毒，因为细菌根本就无法在洁净而又干燥的器皿上生存。

刚买回来的磨牙咬圈、安抚奶嘴以及孩子可能放进嘴里的玩具等，都可以用肥皂清洗一下。只要这些东西不掉在地上，以后就没有必要反复地清洗。因为这些玩具上唯一的细菌就是孩子自己的细菌。对于这些细菌，孩子早就适应了。

何时停止消毒？什么时候可以停止给配方奶和奶瓶消毒呢？请向你的医生、公共健康护士或者当地的卫生部门咨询，弄清什么时候可以放心地停止这些消毒措施。如果你没人可以询问，你可以根据一般的规律去做，用水调制供24小时使用的配方奶，你就必须给奶瓶和配方奶消毒。

调制奶粉

如果你用的是配方奶粉或者浓缩液体奶，那就一定要遵照包装上的说明去做。冲调得太浓或者太淡，结果要么就是宝宝不爱喝，要么满足不了他们的需要。

调制配方奶粉。罐装奶粉配有量勺和可以反复使用的塑料盖子。它在配方奶里是最便宜的，给吃母乳的孩子偶尔喂上一瓶不仅很方便，还能减少孩子排便的次数。另外，它也便于旅行携带。只要带上一定数量的奶粉和开水或者蒸馏水，你就可以在需要喂奶的时候冲调配方奶，也不用冰箱冷藏。要严格按照包装上的说明，按照正确的顺序加入奶粉和水，以免结块。

如果你想一次冲调24小时的用量，那就先量好需要的水，然后在干

净的杯子或者碗里冲调奶粉。你可以用一把干净的搅拌器或者打蛋器搅拌一下，再把调好的配方奶倒进干净的奶瓶或者一次性奶瓶里。也可以倒在干净的大瓶子里，每次喂奶的时候再往奶瓶里倒。最后，要把盛着奶的奶瓶盖好放进冰箱冷藏。

如果你只想冲调一瓶配方奶，就可以按照标签上的说明直接往水里倒奶粉。如果你不是马上喂给孩子吃，那就应该把调好的奶放进冰箱冷藏。配方奶在冰箱里可以保存 24~48 小时，超过这个时间就最好把奶倒掉，以保证食用安全。

浓缩液体奶。浓缩液体奶是罐装的，使用前要再加上一倍的水进行稀释。虽然这种浓缩奶没有即用奶方便，但价格只相当于即用奶的 2/3，而且它的包装体积小，便于保存和旅行时携带。

开罐之前，要先把罐子和开罐器洗干净，再按照规定的比例把水加到浓缩奶罐里进行调制。

你也可以往奶瓶里倒入半瓶水和半瓶浓缩奶，然后盖上盖子，轻轻地摇晃奶瓶，把它们混合均匀。如果不是马上使用，就要放到冷藏室里保存。

罐装和瓶装的即用配方奶。这种奶经过了灭菌处理，而且不用兑水，所以使用起来十分方便。开罐之前，要把奶罐和开罐器清洗干净。直接把奶倒进几个干净的奶瓶里，盖好盖子，放进冰箱冷藏，每次取出一瓶使用即可。你也可以每次只装一个奶瓶，用盖子盖上，放入冷藏室里备用。没有用完的部分也应该盖上盖子放在冰箱里保存。在卖配方奶的地方，你也能买到专门的塑料盖。

你也可以买那种已经在奶瓶里装好，可以直接喂给宝宝吃的配方奶。这种奶比较贵，但是可以节省一些时间，如果你只是偶尔给孩子用一次，还是会觉得比较省事。

配方奶装瓶

要用多少奶瓶？多数婴儿一开始的时候都要频繁地喂奶，当他们体重较小的时候（少于 3 千克）尤其是这样。在第一个星期，吃配方奶的孩子可能需要每天喂 6~10 次。如果是母婴同室，在医院的时候你可能就发现了孩子的吃奶习惯。另一方面，多数孩子一开始并不急于吃奶，但是到了三四天以后就开始醒得频繁，饿得快了，所以你不要感到惊讶。

一般说来，在第一个星期到第一个月这段期间里，婴儿每天需要喂上七八次；在 1~3 个月期间会减少到每天 5~7 次；在 3~6 个月期间，会减

少到 4~5 次；在 6~12 个月期间，每天只要喂 3~4 次就可以了。一定要记住，宝宝每次吃奶，都要经过长达 3 个小时的时间，胃里的奶才能完全排空。

每瓶装多少奶？你可以把 120 毫升作为起步量。你的宝宝会告诉你什么时候这么多的奶就不够吃了。他还会告诉你什么时候应该把食量提高到 240 毫升。在第一个月里，大多数 3 公斤重的宝宝一天的食量最多不超过 630 毫升的配方奶；3.6 公斤重的宝宝不多于 720 毫升。这个数量可能每周都会出现变化。婴儿的成长忽快忽慢，这一周可能长了很多，下一周又可能长得少一点。他们的胃口也会随着生长的速度每周都有所不同。你最好是随着宝宝的需要，让他来告诉你，他什么时候饿了，什么时候饱了。当他的吸吮慢下来的时候，如果他看上去已经吃得差不多了，那就别再喂了。如果他哭闹，那就再喂一点。

配方奶的冷藏

节约用奶。如果你用不了一整罐的浓缩或者即用配方奶，剩下的就可以留着第二天再用。就装在原来的罐子里，盖上盖子，放在冰箱里冷藏就可以了。如果你第二天没能把它全部用完，那就必须把剩下的奶倒掉。一旦打开罐子，保存的时间就一定不能超过标签上规定的期限。

如果你要冲调一大瓶的配方奶，或者想一次把所有的奶瓶都装满，那也要遵照这种做法：把奶放在冰箱里冷藏，第二天没有用完的必须倒掉。按照标签上的说明，配方奶的保存时间为 24~48 小时。

奶瓶从冰箱里取出来以后，在多长时间里还可以使用呢？当瓶子里的奶处于饮用温度、室内温度，或者适宜的室外温度下的时候，细菌一旦侵入奶瓶就会迅速地繁殖。所以出于安全的考虑，不管奶瓶是满的，还是已经喝过的，只要从冰箱里拿出来超过 2 个小时，就不要再给孩子吃了。（当然了，原厂封装而且还没打开的配方奶可以在室温下保存好几个月。）

如果你要在离开家两三个小时以后才给孩子喂奶，那么把奶瓶从冰箱里取出来以后，就要立即放进装有冰袋或者冰块的隔热袋里保存。如果奶摸上去不凉了，那就不能给孩子吃了。另一个办法就是带着奶粉和瓶装水，到需要的时候再调制适量的配方奶。

如果你的宝宝有时刚吃了一些就睡着了，那么一小时之内还可以把他弄醒了再吃剩下的奶。你应该在他第一次吃完奶以后，立即把奶瓶放回冰箱里。一小时以后，不管还剩下多少，

都应该把喝了一半的奶倒掉。

如果你无法冷藏配方奶。在某些情况下，如果喂奶之前你无法低温保存孩子的奶瓶，比如你的冰箱出了故障或者遇上了停电，你就应该使用小包装的即用配方奶（购买一些随时备用），喂完奶以后要把剩下的扔掉。如果这种情况经常发生，那么最简单的解决办法就是改用配方奶粉。每次喂奶之前用水现冲，每次只冲一瓶。如果你们用的水需要消毒，那么除了奶粉之外，你还要再准备一瓶蒸馏水和一些一次性的奶瓶，随时备用。

跟一般的观念相反的是，刚从冰箱里拿出来的奶在给孩子吃之前，不一定非要加温。直接给孩子吃是可以的。

用奶瓶喂奶

最初几天。虽然在孩子出生后只要饿了就可以喂奶，但一般都是在他出生 4~6 个小时以后才喂第一瓶奶。婴儿开始的几顿奶一般都吃不了多少。在他的食量达到你的预期之前，一般还要等上三四天。有的孩子甚至要等一个星期或者更长的时间才能达到这种饭量。你不要着急，因为他的消化功能这样慢慢地增强可能是一件好事。几天以后，他就会了解自己的需要，那时候，他就会变得活跃起来。

给奶瓶加温。只要每次给孩子喝的奶的温度都一样，那么不管是温热的、室温的，还是刚从冰箱里拿出来的，宝宝都会一样喜欢。我认为，许多父母坚持给孩子喂热奶，是因为他们一直认为奶应该是热的，而且母乳就是热的。所以，给孩子喝凉奶似乎是不关心孩子的表现。其实不是这样的。

如果你一定要给奶瓶加温，就可以把它放在一个装着热水的平底锅里，或者放在一罐或一盆热水中。如果婴儿的房间附近没有热水管，那么使用电动热奶器也很方便。身体的温度是最理想的标准。测试温度的最好方法就是在手腕内侧滴上几滴奶，如果觉得热，那就是太热了。

关于微波炉的警告：最好的建议就是永远不要在微波炉里加热宝宝的配方奶。即使奶瓶摸上去还挺凉，里面的奶也会是很热的，足以把孩子烫伤。另外，微波炉也不适于用来给奶瓶等用品消毒，更不适于给配方奶消毒。

摆好姿势。喂奶时，你要坐在舒服的椅子上，让婴儿像在摇篮里一样躺在你的胳膊上。多数父母都喜欢坐在带扶手的椅子上，或者在胳膊肘下

面垫上一只枕头。也有的父母发现坐在摇椅上是非常舒服的。喂奶时，要斜拿着奶瓶，让奶嘴里充满奶。不要摇晃奶瓶。多数婴儿都愿意一直不停地吃下去，直到吃饱了为止。所以，要斜拿着奶瓶，让奶瓶里的气体在奶嘴之上，以免孩子吞进大量的空气。尽管如此，仍然有一些孩子吃奶时会吸进大量的气体。如果他们的胃里聚集了太多的气体，他们就会觉得涨满，还会在吃到一半的时候就不吃了。如果出现了这种情况，你就可以给孩子拍拍后背，帮助他顺气打嗝，然后再继续喂奶。少数孩子在吃奶的过程中需要拍打 2 次甚至 3 次，而有的孩子则根本不打嗝。你很快就能发现你的孩子属于哪种类型。

只要你的宝宝停止了吃奶，而且看上也去很满足，那就不要再喂了。孩子比谁都清楚自己需要吃多少。

奶瓶的支撑。用奶瓶喂奶的时候，父母最好能抱着孩子。这是大自然安排的姿势。这样孩子就能跟父母紧挨在一起，他们就可以看着彼此的脸。在这个阶段，吃奶是孩子最大的乐趣，让婴儿把这种乐趣跟父母的存在和他们的脸联系在一起，是很有好处的。另外，如果小宝宝用奶瓶吃奶的时候是仰面躺着的，奶就有可能顺着耳咽管流进中耳，他们有时就会出现耳部感染。

饮食过量和呕吐。总体来说，小宝宝一天 24 小时顶多需要（存在极少数例外情况）960 毫升奶；大多数小宝宝吃到 720 毫升左右就正好合适。每天吃奶超过 960 毫升的宝宝可能是把奶瓶当成了一个提供安慰的东西，而不是营养的来源。安抚奶嘴也能获得同样的效果。另外，如果宝宝一烦躁或者一哭闹，父母就给他喂奶，也可能让宝宝吃得过多。其实，其他一些安慰宝宝的方法也能达到良好的效果（请参见 49 页）。

当宝宝饮食过量的时候，他们就会出现比较严重的呕吐，以缓解让他们感到不适的胃部压力。请参看 93 页有关呕吐的内容。

把奶嘴上的孔调整到合适的大小。如果奶嘴上的孔太小，孩子就会因为吃到的奶太少而哭闹，或者因为疲劳，不等吃饱就睡着了。如果宝宝不得不费力地吸吮，也容易吞进大量的空气，从而导致胀气。如果奶嘴上的孔太大，孩子就会呛着，还可能出现消化不良。久而久之，他就会对吃奶越来越不满足，还会因此养成吸吮手指的习惯。太快地吞咽奶水也会增加空气的吸入，从而形成胀气。

对于多数婴儿来说，合适的吃奶

斯波克的经典言论

不要逼着孩子多吃。在我看来，人工喂养的主要问题就在于，照顾宝宝的人能看见剩下了多少配方奶。有的婴儿一天当中的每顿奶都吃得一样多，但是也有一些婴儿胃口却总是忽大忽小。一定不要认为你的孩子每次都应该吃一样多的奶。吃母乳的婴儿早晨可能一顿能吃 300 毫升的奶，而晚上可能只吃 120 毫升。但是，他每次都会觉得十分开心。了解这一点以后，你对这个问题就会放心多了。如果你相信吃母乳的孩子知道自己该吃多少，那就应该相信你这个吃配方奶的孩子也知道自己该吃多少。

指出这一点很有必要，因为相当多的孩子都会出现进食问题。他们失去了天生的胃口，对所有食品或者多数食品都不感兴趣。在这类情况中，十之八九都是因为父母一直督促孩子多吃而造成的。有时候，这种督促从婴儿时期就已经开始了。如果小宝宝或者大一些的孩子不想吃了，而你又想办法让他多吃了几口，你似乎觉得自己赢得了什么，但事实却并不是这样。这样一来，孩子只会减少他下一顿的食量。婴儿知道自己要吃多少，他们甚至还知道自己的身体需要哪些食物。所以，没有必要敦促孩子多吃，更何况你也不会获得什么好处。相反，这样做还会带来害处，因为一段时间以后，孩子的食欲就会减退，从而不能获取身体真正需要的充足营养了。

久而久之，督促孩子多吃不仅会破坏孩子的食欲，使他们身体消瘦，还会剥夺他们对生活的某些美好感受。婴儿在 1 周岁以前很容易饥饿，总是想吃东西。他们吃东西的时候总是很起劲，吃饱以后还会获得满足，他们生来就是这样。这种从欲望到满足的过程每天至少要重复 3 次，日复一日。这就让他们树立起自信心，形成开朗的性格，还让他们建立起对父母的信任感。但是，如果吃饭的时间变成了一种挣扎，如果吃奶变成了一件毫无乐趣的事，他们就会不断地反抗，还会对吃饭，甚至对旁人产生固执的怀疑态度。

我并不是说孩子吃奶的时候只要一停下来，就应该把奶瓶拿走。有的孩子在吃奶的过程中总喜欢休息几次。但是，当你把奶嘴再次送到他的嘴边时（不必给他拍背顺气），如果他显得漠不关心，那就说明他已经吃得心满意足了，那么你也应该满意了。

速度是一瓶奶要连续吸吮 20 分钟左右。如果把装满奶的奶瓶倒过来，奶水应该在一两秒钟之内呈细流状喷射而出，然后开始滴漏，这样的奶嘴一般就比较适合很小的婴儿使用。如果奶水不停地喷射而出，那就说明奶嘴孔可能太大了。如果一开始就慢慢地滴，那就说明奶嘴孔可能太小了。

大多数奶瓶都在奶嘴和奶瓶的接合处设计了小孔，或者设计有其他的孔道，以保证在孩子吸吮奶水的时候，空气能够进入奶瓶。

如果你把奶瓶的套环拧得太紧，这种空气通道可能就会变细（或者完全闭合），奶瓶里就会产生部分的真空。这样一来，婴儿就要用更大的力气，费更多的时间，才能吃完瓶子里的奶。所以，奶瓶套环要拧得松一些，这样孩子就能吃得快一些。（使用一次性内胆的奶瓶不需要气孔：因为内胆会随着孩子的吸吮而缩瘪。）

很多新奶嘴上的孔都太小，不适合小婴儿使用。这种小孔倒适合大一点的或者强壮一点的孩子使用。如果奶嘴孔对你的孩子来说太小了，你可以用下面的方法把它扩大一点：先找一根合适的（10 号）针，把针鼻一端插进软木塞。然后，拿着软木塞，先把针尖放在火上烧红，再把它从奶嘴的头上扎进去，但不要刺得太深，也不必从原有的孔里插进去。不要用太粗的针，也不要扎得太深。要检查新孔的大小，因为你一旦把它弄得太大，就只好把奶嘴扔掉了。你可以扎 1 个、2 个或者 3 个眼。如果你没有软木塞，也可以用布把针鼻这一头缠上，或者用钳子夹着在火上加热。

奶嘴孔堵塞。如果你经常为堵住的奶嘴孔而心烦，就可以买那种有“十”字切口的奶嘴。这种十字形切口的奶嘴并不像你想象的那样会漏出奶来，因为切口的边缘始终是闭合在一起的，只有孩子吸吮的时候才会打开。你也可以用一个消过毒的剃须刀片在普通的奶嘴上切出十字形切口。首先把奶嘴头捏扁，形成一条窄窄的棱，然后横着切一刀。再转 90° 把奶嘴捏扁，用同样的方法再切一刀就可以了。需要注意的是，十字切口的奶嘴不能用来喂羹状食物。

睡几分钟就醒的宝宝。如果一个平时都吃 150 毫升的孩子只吃了 120 毫升就睡着了，几分钟以后又醒来哭闹，那又是什么原因呢？宝宝这样醒来很可能是因为胃里积聚了空气，或者是肠痉挛，又或者是间发性的烦躁所致。但不太会是因为饥饿。婴儿感觉不到 30 毫升的差别，在他们睡着以后就更感觉不出来了。实际上，孩子只要吃到平时的一半就能睡得很

好，只不过有时可能会醒得早一点。

如果你觉得孩子确实饿了，想吃奶，当然完全可以把剩下的配方奶再喂给他吃。但最好还是先假定他不是真的饿了，给他一个很好的机会重新入睡。你可以拿个安抚奶嘴哄哄他，当然也可以不给。换句话说就是，要尽量把下一次喂奶的时间推迟到两三个小时以后。但是，如果你的宝宝真的饿了，那就应该给他喂奶。

仅吃半饱的小婴儿。从医院里把孩子抱回来以后，有的母亲可能会发现，孩子不爱用奶瓶了。他会在配方奶还剩下大半瓶的时候就会睡着。然而在医院的时候你曾听人说孩子每次都能吃一整瓶的奶。于是，母亲就会不停地把孩子弄醒，想尽办法再给他多喂一些。但是，这种努力不但进展缓慢，而且十分艰难，让人觉得灰心丧气。这到底是什么问题呢？原来，这个宝宝可能是那种还没有完全“醒过来”的孩子。（个别婴儿在出生后的两三个星期里一直都是这样萎靡不振，然后就会突然活跃起来。）

你能做的就是让孩子随意。即使他才吃了很少，只要不想吃那就算了。那么，他会不会等不到下次吃奶的时间就饿了呢？也许会，也许不会。如果他饿了，就喂他吃奶。你可能会说：“这样我岂不是要没日没夜地给他喂奶了吗？”其实，情况不一定那么糟糕。理由在于，如果你能做到让孩子不想吃的时候就不吃，让他自己体察自己的饥饿感，他就会慢慢地增加食欲，还会吃得更多。那时候，他就能睡更长的时间。你可以试着拉长吃奶的间隔，先到 2 个小时，再到 2.5 小时，再拉长到 3 个小时。这样就能帮助他学会多等一会儿，还可以让他在吃奶的时候感觉更饿。不要一听到孩子哭就马上把他抱起来。稍等一会儿，他可能又睡着了。但是，如果他哭得很厉害，你就得喂他了。

如果小宝宝神情呆滞或者拒绝饮食，那还可能是生病的征兆。要是你很担心，就带着孩子去找医生看一看。听听专业人士的建议总是正确的，对于新生儿来说，这样做就更不会错。

一吃奶就哭或者一吃奶就睡。有些孩子刚吃了几口配方奶就会哭起来，也有的刚吃几口就睡着了，其中的原因可能是奶嘴堵住了，或者是奶嘴孔太小，孩子因为吃不到奶而感到失落所致。你可以把奶瓶倒过来，看看奶水是不是能喷射出来。如果不行，就可以把奶嘴孔扩大一点，然后再试试看。

在童床或者大床上吃奶。一旦孩子开始长牙，就要注意不要让他们叼

着奶瓶入睡。留在嘴里的奶水会加速细菌的繁殖，从而使牙齿受到腐蚀。有些孩子的门牙已经完全被腐蚀掉了，这种严重的健康问题并不少见。含着奶瓶入睡还会引起耳部感染。有时奶水会顺着咽喉后面的耳咽管流向中耳（就是耳鼓后面的部位）。然后，细菌就会在耳鼓后面的这些奶水里繁殖，最终造成炎症。

6个月以后，很多婴儿就想坐起来了。他们想从父母的手里抢过奶瓶，自己拿着。有的父母一看到孩子不需要帮助，就为了省事而把孩子放在童床上，让他们自己吃奶，自己睡觉。这种方法哄孩子睡觉看上去似乎很方便，但是，这不仅会导致蛀牙和耳部感染，还容易使孩子养成离开奶瓶就睡不着的习惯（请参见下文）。当孩子到了9个月、15个月，或者21个月的时候，如果父母在孩子睡觉的时候把奶瓶拿走，他就会大哭大闹，而且长时间不能入睡。所以，如果你想避免以后出现睡觉困难的问题，就要注意，当你让他自己拿着奶瓶的时候，要把他放在你的大腿或者高脚椅上。

从奶瓶过渡到杯子

断奶的准备。有些父母很想在一年之内就让自己的宝宝改用杯子吃奶。还有些父母坚信，小宝宝就应该用母乳或者奶瓶喂养到2岁。实际上，这个决定一部分取决于父母的愿望，另一部分取决于孩子自身的条件。

有些宝宝到了五六个月就对吸吮降低了兴趣。他们不再像过去那样会迫切地吃上20分钟，而是刚吃5分钟就停下来，要么和父母玩耍，要么就摆弄奶瓶或者摆弄自己的手。这些都是孩子可以断奶的早期信号。虽然这些孩子在一般情况下都是给奶就吃，但是在10~12个月期间，他们还是会对吃母乳或者用奶瓶吃奶表现得漫不经心。他们不但喜欢用杯子吃奶，而且还会一直喜欢下去。

对奶瓶的依赖。有的婴儿在6~10个月的时候，对奶瓶的依赖反而会更强。有些这样孩子的父母会说："哦，他太喜欢他的奶瓶了！吃固体食物的时候他会始终盯着它。吃奶的时间一到，他就会迫不及待地抓起奶瓶。每次吃奶的时候他都会亲热地捧着瓶子，还会对着它咿咿呀呀地说话。虽然他在6个月之前很愿意用杯子吃奶，但是现在却对此存有很高的戒心。"很多这样的婴儿一直到1岁半~2岁之前，都会对睡前那一瓶奶十分依赖。如果不吃，他们就很难安静下来，或者难以入睡，而且还会抵制杯子里的奶。有趣的是，他们很

愿意用杯子喝水或者喝果汁。

那些获准抱着奶瓶自己睡觉的婴儿，更容易在1岁的后半年变得越发依赖奶瓶。奶瓶成了他们睡觉前宝贵的安慰，可能会让他们想起自己最初几个月的生活。那时，他们最大的乐趣和安全感都是来自跟父母那种亲密无间的关系。奶瓶变成了父母的替代品。而那些5~7个月的时候仍然坐在父母腿上吃奶的孩子，就不太容易形成对奶瓶的依赖，因为他们真正的父母就在面前。

所以，要想不让你的宝宝养成对奶瓶的持久依赖，以免一直要到18~24个月才能断奶成功，那就一定要坚持让他在你的怀里用瓶子吃奶，不要让他带着奶瓶上床睡觉。

如果你的宝宝在大约6个月的时候（或者长第一颗牙时）已经养成了抱着奶瓶睡觉的习惯，那就要引起重视了，至少应该把奶瓶里的东西换一换，把配方奶换成水。这样一来，奶瓶带来的口腔问题就没那么严重了。如果你逐渐地做出这样的改变，一点一点地用水稀释晚上要喂的奶，应该就能让宝宝在晚上接受白水，不至于大哭大闹。从此以后，你的宝宝可能更容易完全地戒掉晚上的那瓶奶。

从5个月起就让孩子试着用杯子喝奶。在宝宝5个月的时候，就可以让他每天用杯子喝一小口奶。这么做的目的并不是想让他立刻改用杯子，只是希望在他还没有变得十分固执之前能够熟悉杯子，从而形成这样一个概念：杯子也能用来吃奶。

每天往一只小杯子里倒上大约15毫升的配方奶。你的宝宝一次顶多也就抿一小口，而且一开始他也不会多吃，但可能会觉得那样很好玩。当孩子习惯了用杯子吃奶的时候，还要用杯子给他喂水和稀释的果汁。这样，他就会明白，所有的液体都可以用杯子喝。

帮助宝宝习惯杯子。一旦开始让婴儿学习使用杯子，就要在每次喂固体食物的时候，都用杯子喂他一两次。你要把杯子放到他的嘴边让他喝，还要把杯子放在他能看见的地方，这样他就可以表示是不是还想喝。（如果你一般都是在他吃完固体食物的时候才用奶瓶喂他喝奶，那就到这个时候再让他看见奶瓶。）他对你喝的任何东西都会感兴趣。如果你喝的东西适合孩子，你就可以把杯子送到他的嘴边，让他也尝一尝。

你也可以让孩子试试自己的技术。假如宝宝已经6个月大，而且抓住什么都想往嘴里放。那就可以给他一个能拿住的又小又细的空塑料杯子，或者给他一只带两个把的婴儿水

杯。等他能拿得很稳的时候，你就可以往他的杯子里倒几滴奶。随着他拿杯子技术的提高，你就可以往他的杯子里多倒一点奶。如果他失去了兴趣，而且坚决不再自己拿着杯子喝，你也不要催促他。把这件事暂时先放一放，等一两顿饭之后再给他杯子用。不要忘了，在刚开始练习的几个月里，孩子总是一次只喝一口。很多婴儿直到12~18个月期间才能学会连喝几口。浴盆里是练习使用杯子的好地方。

有些一两岁的孩子不喜欢总是使用旧杯子，如果你给他一个不同形状或者不同颜色的新杯子，他就会很高兴。给他喝一点凉奶有时也能让他更愿意尝试。有的父母发现，往奶杯里加一点麦片能使宝宝觉得新鲜，从而顺利地接受。几周之后，你就应该逐渐减少麦片的数量，并最终停止添加麦片。

有一种专门给孩子断奶用的杯子，它有一个带扁平嘴的盖子，可以防止奶水洒出来，而那个嘴则能够伸到婴儿的嘴里。不久以后，孩子就可以不用带嘴的盖子了。有些父母喜欢这种杯子，因为它能在练习使用杯子的最初几个月里防止洒奶，直到宝宝技术熟练为止。有些父母则不愿让孩子从奶瓶向断奶杯过渡，因为还要再找一次麻烦，所以会让孩子改用无嘴的奶杯。还有一种带两个把的断奶杯，婴儿拿着很方便，有的还有加重的底座。

为什么要在1岁左右断奶？孩子应该在1岁左右戒掉奶瓶的主要原因在于，这是孩子最容易接受这个变化的年龄。到了这个年龄，多数孩子都是自己拿着奶瓶吃奶的，父母也最好能让他们接管这项工作。但是，你也可以先让他们学着使用杯子，帮助他们变得更成熟一些。（如果父母已经养成了让孩子自己吃奶的习惯，而且还让他们叼着奶瓶入睡，那就会导致睡前问题。请参见230页，阅读关于避免孩子抱着奶瓶睡觉的更多信息。）

断奶还有其他的原因。有的父母只要看见蹒跚学步的孩子手里拿着奶瓶到处转悠，或者用手摆弄着奶瓶，不时地喝上一大口，就会觉得心烦。他们觉得，这样的孩子看上去傻呵呵的，显得滑稽可笑。另外，学步的孩子在白天总是不时地喝一口奶，很容易导致蛀牙，因为这种甜甜的液体会包住牙齿，从而加速细菌的繁殖。而且，学步的孩子也会由于经常一口一口地喝奶而不好好吃饭，因为持续喝进去的奶水会使他们的胃口变得迟钝，进而影响他们的成长。

让孩子慢慢断奶。你要放轻松，遵从宝宝的意愿。也许你的宝宝已

经 9~12 个月大，对奶瓶有点厌烦了，所以想用杯子吃奶。这时，你应该逐渐在杯子里多装一些奶。每次吃奶的时候都让他用杯子。这样一来，他用奶瓶吃的奶就会越来越少。然后，就可以在他最不愿意用奶瓶的那顿饭（很可能是午饭或者早饭那一顿）放弃奶瓶。一周以后，再放弃另一次奶瓶喂奶；再过一周之后，放弃第三次。多数婴儿都最喜欢在晚饭的时候用奶瓶吃奶，所以，这一次也是他们最不情愿放弃的。还有些婴儿在早饭时对奶瓶也有同样的依恋。

断奶的愿望并不总是稳步增长的。由于长牙或者感冒带来的痛苦，孩子常常还想再用一阵子奶瓶。你应该遵从孩子的意愿。等他们感觉好一些以后，原来那种放弃奶瓶的愿望就会重新出现。

不情愿断奶的婴儿。到了 9~12 个月还不愿意放弃奶瓶的宝宝们，可能会从杯子里喝一小口奶，然后就马上把它推开。他们还可能会假装不知道杯子是干什么用的，让奶从自己的嘴边流出来，同时露出纯真的微笑。他们在 12 个月的时候可能会有所改变，但是很可能一直到 15 个月或者更晚的时候，他们还会对杯子表示怀疑。在一只他能拿住的小杯子里倒 30 毫升的奶，然后差不多每天都把它放在托盘上，希望孩子会去喝那些奶。如果他们只想喝一口，那就一定不要强求他们喝两口。要表现得好像这件事对你无关紧要一样。

当心怀疑虑的孩子真的开始用杯子吃一点奶了，你还是应该耐心，因为他可能还要好几个月才能彻底放弃对奶瓶的依赖。对晚上或者睡前的这顿奶，孩子更是难以放弃。很多较晚断奶的孩子，直到大约 2 岁的时候还要在睡觉前用奶瓶吃一次奶。那些习惯于抱着奶瓶睡觉的孩子，就更是这样了。

父母在断奶期的担心。有时候，因为断奶而担心的反而是父母。有时孩子会不愿意放弃奶瓶，原因是他们的父母担心孩子用杯子吃奶不如原来用奶瓶吃得多。比如说，孩子到了 9~12 个月的时候，每次早餐能从杯子里吃到 180 毫升的奶，午餐 180 毫升，晚餐 120 毫升，而且他也不是特别急切地想要奶瓶。但是，如果他的母亲在饭后再用奶瓶喂他，他还会愿意再吃上几十毫升。我认为，如果 9~12 个月的孩子每天都能用杯子吃到 480 毫升的奶，而且没有表现得十分想念奶瓶，那么，只要父母愿意，就可以完全不用奶瓶了。

在第二年里，如果父母拿奶瓶当成哄孩子的工具，那么还可能产生

另一个问题。比如，每当孩子在白天或者夜里哭闹的时候，好心的父母就会再给孩子弄一瓶奶。结果，孩子在 24 小时里可能吃到 8 瓶奶，大约总共有 1800 毫升那么多。这样一来，孩子自然就会失去大部分的胃口，不想吃饭了。从营养学的角度上说，孩子一天的吃奶量不应该超过 900 毫升，这一点很重要。

添加固体食物

健康饮食从小开始

对食物的偏爱。当你的宝宝开始吃固体食物的时候，他就跨越了走向独立的一个里程碑。在这个过程中，你会遇上一生只有一次的机会，来帮助孩子养成良好的饮食习惯，保证未来的身体健康。孩子们一般都容易接受早期的饮食习惯。在人们都追求健康饮食的今天，孩子们当然也很容易适应这类食品。这一点很重要，因为孩子们很容易学到把他们引向误区的坏习惯。

对口味的偏好是在小时候形成的，而且还会一直保持下去。比如，一个人口味的轻重是在婴儿时期或者儿童早期就已经形成的习惯。摄入太多的盐会导致高血压。所以，当父母在孩子的食物里放盐的时候（因为父母喜欢放盐，而不是孩子的要求），他们实际上是在增加孩子患高血压的危险。

喜欢油腻食物的习惯似乎也是从小养成的。有些（尽管不是全部的）终身肥胖也是由于从婴儿时期就开始摄入高糖和高脂肪的食品而引起的。在典型的美国儿童食品中，饱和脂肪和胆固醇所占的比例都太高了。这两种物质跟中老年时期患动脉栓塞和心脏病的问题有一定的关系，对于那些有这类家庭病史的人更是如此（请参见第二章的“营养和健康”小节）。

有一些关注老年大肠癌的外科医生现在确信，这种疾病也是文明时代的产物。其主要原因在于，有些人一生中很少吃全麦麦片和全麦面包，食用的水果和蔬菜也很少。饮食里缺乏足够的粗纤维，造成肠道内的粪便排

泄速度缓慢。所以，帮助孩子喜欢这类有益于健康的天然食品，会在未来的岁月里获得加倍的回报。

更健康的饮食。在过去的几年里，我们对营养的理解又有了巨大的进步。我们曾经提倡，孩子的食谱中要包含充足的肉类和奶制品。但是现在，我们已经知道，让孩子从植物性食品中获取养分，对他们会更有好处。蔬菜、水果、谷物和豆类富含维生素、矿物质和纤维素，同时，这些食物的脂肪含量比较低，而且不含胆固醇。我们直到最近才发现，这些不起眼的植物性食品是多么可贵，也才认识到，如果把它们作为饮食的首选，把它们作为食谱的主要内容，将会有效地预防许多健康问题。

如果父母和孩子一起吃有益于健康的食物，那就最好了。尽管我们多数人从小养成的饮食习惯跟我们现在所理解的理想饮食之间尚有差距，但是，我们中的很多人也在反思自己的饮食方式，而且正在努力做出更有利于健康的选择。与此同时，我们也在帮助自己的孩子做出更为健康的选择。

斯波克的经典言论

许多家庭都在减少肉类食品的分量，远离肥肉，转而食用低脂肪的乳制品。这些都是正确的措施。但是，我还想建议你们再向前迈出一步，让你的家人都从植物食品中获取营养吧。不要从动物产品、油炸食品或者油腻的食品中获取养分。选择以植物为主的食物吧，尽量少吃肉食。

何时以及如何开始

什么时候开始吃固体食物？对于应该什么时候给孩子添加固体食物这个问题，没有一个确定的答案。在20世纪初期，人们都是在孩子1周岁的时候才开始喂他固体食物。随着时间的流逝，医生们不断尝试着把这个时间提前，甚至从一两个月的时候就开始给孩子添加固体食物了。如今，医生一般都会建议在宝宝4~6个月之间开始添加固体食物。

从孩子半岁的时候起喂固体食物肯定有两个好处：第一，孩子比较小，还不会任性，所以比较容易接受这种改变；第二，各种各样的固体食物使饮食的营养成分更加丰富，对补充铁质尤其有利。但是，在三四个月之前就开始添加固体食物并没有特别的好处。因为在前6个月里，母乳或者配方奶所提供的热量完全能够满足大多数婴儿的需要。另外，宝宝尚

未发育成熟的消化系统在几个月内还不能很好地吸收淀粉，大部分都随着大便排出去了。

如果你对某种食物有家族过敏史，医生可能会建议你，要一直等到6个月以后甚至更长的时间，再给宝宝喂某些固体食物。因为，越晚接触新食物，孩子越不容易产生过敏反应。

有的父母一天也不想让自己的孩子落后于别的孩子，这常常是过早给孩子提供固体食物的重要原因。这些父母会给他们的宝宝和医生都带来压力。饮食问题跟孩子成长中的其他问题一样，并不是越早越好。如果你注意观察孩子的表现，就能够看出什么时候开始尝试固体食物对他最合适。一定要等他的脖子能够挺直的时候再进行这种尝试。他可能会对餐桌上的食品感兴趣，还可能想抓你的食物。你可以把一点点食物放在他的舌头上，看他有什么反应。

婴儿很小的时候都有一种条件反射，当你把固体食物放到他嘴里的时候，他就会伸出舌头。如果宝宝的这种反射活动十分活跃，你就很难顺利地给他喂固体食物。如果你的宝宝刚接触到哪怕一点固体食物都立刻伸出舌头，那就不要强迫他非吃不可。你可以等上几天，然后再作尝试。

不要心急，多给宝宝一些时间去适应固体食物。医生或者护师通常会建议你，一开始只给孩子喂一勺或者更少的新食物。如果孩子愿意吃，再慢慢地增加到2~3勺。这种循序渐进的做法是为了让孩子适应这种食物，而不至于对它产生反感。前几天不妨先让他尝一尝，等孩子表现得愿意接受的时候再正式喂他。

固体食物应该放在喂奶之前还是之后？多数不习惯固体食物的婴儿都愿意吃奶，所以到了吃奶的时候他们就会先要奶喝。如果他吃不到奶，得到的是一勺别的东西，他就会非常气愤。所以，一开始要先喂他母乳或者配方奶。再过一两个月，等你的宝宝懂得固体食物和奶一样可以解除饥饿的时候，你就可以在奶吃到一半的时候试着加一点固体食物，也可以加在吃奶之前。最后，几乎所有的宝宝都能高高兴兴地先吃固体食物，然后再喝点奶当饮料，就跟许多大人吃饭的习惯一样。

使用什么样的勺子？一般的勺子都太宽了，不适合婴儿的小嘴巴，而且大多数吃饭的勺子也太深了，婴儿无法把里面的食物吃干净。为婴儿特制的勺子更合适，或者你也可以用一个小咖啡勺，要是那种比较浅的就最理想了。有些父母比较喜欢用涂抹黄

油的小刀，或者用木制的压舌板——医生用的那种。你可以从杂货店里批发。还有一种勺子，头上涂有橡胶涂层，它们是为那些爱咬勺子的长牙期宝宝专门设计的。对于能够自己拿着勺子吃饭的1周岁宝宝们，还有一种头部能通过转动来保持平衡的勺子。另外，还有一种头宽把短的勺子也很好用。

怎样喂固体食物？吃饭的时候，你应该让孩子围好围嘴，在稳当而又结实的高脚椅上坐直。在孩子已经饿了但又不是很饿，或者感到非常疲劳的时候，再给他喂饭会比较容易。宝宝吃第一勺固体食物的样子可能很好笑。他看上去很困惑，好像还有点恶心。他会纵起鼻子，皱起眉头。这不能怪他，毕竟他从来都没尝过这种味道，也没吃过这种东西，还可能没有用过勺子。当他吮吸乳头的时候，奶水就会自动地流向该去的地方。他从来没有学过用舌头的前端接住一团食物，然后再把它往后送到嗓子里去。所以，他只是用舌头吧嗒吧嗒地舔着上腭，因此，多数麦片都被他从嘴里挤出来了。这时，你就得把食物重新送到他的嘴里。然后，还会有很多食物被挤出来，但是你不要灰心，因为他还是吃进去了一些。你一定要有耐心，帮助孩子越来越熟练地吃这些东西。

无论你从哪一顿开始给孩子喂固体食物，都没有什么关系。但是，一定不要在他最没胃口的那顿饭喂他。在吃完母乳或者配方奶一小时左右喂他固体食物往往会比较顺利。孩子必须十分清醒，情绪很好，还要乐于进行尝试。你的状态也必须这样。开始的时候每天只喂一次固体食物，等到你和孩子都适应了以后再慢慢增加。在孩子6个月之前，最好把固体食物的数量控制在每天2顿以内。因为，在头几个月里，母乳或者配方奶对孩子的营养是非常重要的。

谷类食品。给孩子先喂什么后喂什么都无关紧要。但是，一般都是先喂谷类食品。然而，并不是所有的孩子都喜欢它的味道。不同的孩子会喜欢不同的食物。虽然让孩子适应多样化的食品有一定的好处，但最好还是一次只喂一种食品。用熟悉的饮料冲调谷类食品，孩子常常会更爱吃。你可以用挤出来的母乳，也可以用配方奶，只要是孩子喝惯了的东西都行。

如果你先给孩子喂谷类食品，最好冲调得比说明上要求的稀一些。这样，孩子就会对它的样子更熟悉，而且也更容易吞咽。另外，很多婴儿和小孩子都不喜欢黏稠的食物。

选择哪种谷类食品？刚开始的时候，多数父母都会给孩子喂那种特制的免煮麦片。这种麦片的种类很多，冲调以后即可食用，十分方便。这些食品中大多数都加了铁，因为孩子的饮食中很可能缺乏这种成分。最好是每次只喂一种麦片，连续喂上四五天。有的时候，如果孩子所在的家庭有多种家族过敏病史，医生可能就会建议等孩子再大一些再喂他谷类食品，可以先从大米、燕麦、玉米或者大麦开始。小麦要再过几个月才能喂他，因为它比其他谷类食品更容易引起过敏。另外，医生还可能建议，要等孩子分别食用了各种谷类食品，而且没有出现任何问题以后，才能给他吃混合的谷类食品。

你也可以让孩子跟家里的其他人吃一样的谷类食品。但是，这些成年人食用的谷物不应该成为孩子饮食的主体。因为其中所含的铁质不能满足宝宝成长的需要。

拒绝谷类食品的婴儿。用不了几天，你就能看出宝宝是不是喜欢谷类食品了。有的婴儿好像很明白："这种东西虽然有点奇怪，但是很有营养，所以我得吃。"随着时间一天一天地过去，他们会越来越喜欢这种食物的。宝宝们就像巢里的小鸟一样，会早早地张着嘴巴等着喂食。

但是，也有一些婴儿，从尝过谷类食品的第二天起就认定谷类食品不好吃。第三天，他们就更不爱吃了。如果你的宝宝存在这种情况，你也不要着急。如果你不顾他的意愿逼着他吃，他就会更加反感，你也会感到十分生气。再过一两个星期以后，他就会变得非常警惕，甚至连奶瓶也不愿意接受了。所以，每天只给孩子喂一次谷类食品，而且不能给得太多。在他习惯了之前，每次只用勺尖盛一点喂他就可以了。你还可以在里面加一点水果，看看这样他会不会更喜欢。如果过了两三天以后，虽然你想尽了办法，但他还是坚决不吃，那就干脆过两三个星期再说。要是你再次试验的时候他还是拒不接受，那就要向医生说明这种情况。

如果你在孩子刚开始吃固体食物的时候就和他较劲，那就大错特错了。有时候，那种长期的饮食障碍就是这样引起的。就算这种障碍不会持续下去，这些不必要的争执对父母和孩子也是非常不好的。

如果你的宝宝不吃谷类食物，你就可以你先喂他吃一些水果。婴儿第一次吃水果的时候，也会感到困惑。但是过不了两天，所有的孩子都会喜欢吃水果的。两个星期以后，他们就会觉得，所有用勺子喂的东西都很好吃。这时候，你就可以喂他吃谷类食

品了。

水果。在一般情况下，如果婴儿适应了谷类食品，或者也适应了蔬菜，那么几个星期以后，你就可以给他补充一些水果，作为第二种或者第三种固体食物。有的医生主张把水果作为第一种固体食物，因为婴儿一般都很乐意接受；但是也有医生不愿意鼓励孩子偏爱甜食。

在孩子能够吃固体食物的时候，一般都可以喂一些苹果汁，一开始要稀释一下。你的医生会告诉你什么时候可以喂这种果汁。（橙汁和其他柑橘类果汁常常会引起皮疹，所以最好晚一点再给孩子喂食，到 1 岁左右问题就不大了。）

孩子们常吃的水果包括苹果、桃子、梨、杏和李子。在宝宝 6~8 个月期间，除了熟透的香蕉以外，其他水果都应该煮熟以后再给他们吃。你可以把给家里人煮的新鲜水果或者冷冻水果打碎过滤，然后喂给孩子吃。你也可以用其他家庭成员吃的水果罐头。最好买那种泡在清水或水果原汁里的水果罐头，而不是用糖浆浸泡的。你还可以买小瓶的婴儿果酱。要看清标签上的说明，得是百分之百的水果才好。（泡在糖浆里的水果可以用来缓解宝宝的大便干燥。）给孩子吃的香蕉必须熟透，皮上要有黑点，里面应该是棕黄色。用叉子把香蕉搅碎，如果觉得太稠，还可以加一点配方奶或者母乳调和一下。

无论哪一顿饭喂水果都可以，甚至可以根据孩子的胃口和消化的情况一天喂 2 次。在孩子爱上水果以后，你就可以逐渐地增加分量。大多数婴儿一次吃半瓶婴儿果酱就够了。剩下的半罐可以第二天再喂。如果冷藏得法，水果可以保存 3 天。但是，如果你没打算把一瓶果酱一次喂完，就不要直接用勺子从瓶子里盛果酱喂你的宝宝，因为被勺子带进容器的唾液很快就会使食物变质。

我们经常听说水果有通便的功能，但是，包括幼儿在内的大多数人，食用上述水果（除了李子和李子汁，偶尔还有杏）以后并没有明显的腹泻或者急性腹痛的现象。李子差不多对所有婴儿都会有轻微的通便作用，所以对于那些容易大便干燥和便秘的人来说，它是一种具有双重价值的食物。对于一个需要通便而又喜欢水果的婴儿来说，每天都可以喂一顿李子泥或者李子汁，再在其他几顿饭中安排别的水果。

如果你的宝宝出现了腹泻的现象，那么在两三个月内就别再给孩子吃李子和杏了，每天只给他吃一次别的水果就可以。

在大约 6 个月以后，除了香蕉以

外，你还可以让宝宝直接吃新鲜的水果，比如用勺子刮下来的苹果泥、梨泥、鳄梨泥等。（由于怕孩子噎住，所以草莓类水果和葡萄一般都应该等到2岁以后才给孩子吃。即使到了那个时候，你也应该把这些水果打碎了喂他，至少在孩子3岁之前都应该这样做。）

蔬菜。等孩子习惯了谷类食品和水果，或者两样都习惯了以后，一般就可以在孩子的食谱里加入煮熟的蔬菜泥了。在加水果之前就给孩子补充蔬菜，可能对避免孩子偏爱甜食会有好处。一开始给孩子吃的蔬菜一般都是豇豆、豌豆、南瓜、胡萝卜、甜菜和红薯等。

还有一些蔬菜也可以给孩子吃，比如西兰花、菜花、圆白菜、萝卜、羽衣甘蓝和洋葱等。但是如果像平常那样加工，它们的味道就会很浓烈，所以很多婴儿都不喜欢吃。如果你的家人喜欢这些蔬菜，那就尽量把它们滤干，再喂给孩子吃。你也可以加入一点苹果汁来中和那种强烈的味道。一开始不能给孩子吃玉米，因为玉米粒上的厚皮可能哽住孩子。

你可以给孩子吃新鲜的蔬菜或者冷冻的蔬菜，煮熟或者滤干都行，还要用食品加工机、搅拌器或者榨汁机把它们弄成泥状。在市面上买的瓶装婴儿菜泥也是不错的选择。但是要买纯蔬菜成分的，不要买混合的。如果你没打算一次用掉一整瓶，那就不要直接从瓶里用勺子盛着喂孩子，因为唾液会使食物变质。如果孩子愿意吃，就喂他几勺或者半瓶菜泥。剩下的要冷藏好，可以第二天再喂给孩子吃。要注意，煮熟的蔬菜变质得很快。

婴儿对蔬菜比对谷物类食品和水果挑剔得更厉害。你可能会发现有一两种蔬菜你的孩子非常不喜欢吃。不要费力地劝他吃，你可以每隔1个月左右就试试看。我们有很多蔬菜可以选择，所以，没必要为一两种蔬菜小题大做。

大便和皮肤的变化。孩子刚吃蔬菜的时候，大便里会出现没有消化的蔬菜，这是很正常的。只要大便不稀，没有黏液，那就不是什么不好的现象。但是，要循序渐进地增加每种蔬菜的分量，直到孩子的消化系统能够处理这类蔬菜为止。如果某种蔬菜引起了腹泻，或者孩子的大便里出现了很多黏液，你可以暂时不喂这种蔬菜，过1个月以后再少喂一点试试。

甜菜能使尿液的颜色变深，还会使大便变红。如果你知道这是甜菜在作怪，而不是血，就没有什么可担心的了。绿色蔬菜常常会把粪便变成绿色。菠菜会使一些孩子嘴唇干裂，肛

门周围红痒。一旦出现这种现象，就要停喂菠菜几个月，然后再试。吃了很多橘子或者黄色蔬菜的宝宝，皮肤经常会泛出黄色或橘黄色。胡萝卜和南瓜都属于黄色蔬菜。这种情况并没有危险，只要宝宝不再吃黄色和橘黄色的蔬菜，皮肤的颜色就会恢复正常。

高蛋白食物。孩子熟悉了谷物、蔬菜和水果以后，就可以喂其他食物了。你可以把小扁豆、鹰嘴豆和云豆等豆类食物煮得很软，试着给孩子吃。如果你用的是罐装的豆子，就要把它们放在过滤器里彻底冲洗，以去除一些盐分。一开始喂煮熟的豆子时，只要一点就可以了。如果你发现孩子的屁股上长了皮疹，而且大便里还有尚未消化的豆子，那就等几个星期再喂。一定要保证这些豆子都煮得很软。豆腐也是一个很好的选择。很多婴儿都愿意一小块一小块地吃，或者用苹果酱等果酱，或者蔬菜拌着吃。

有些人把肉食、鱼类、禽类、蛋类，或者乳制品作为蛋白质的主要来源。然而，许多营养学专家现在都认为，这些产品对人不是很好（请参见255页，了解关于这一问题的更多内容）。很小就对这些食物感兴趣的孩子，成年以后就会为这些食物里包含的脂肪、胆固醇和动物蛋白付出代价。无论你是否想把孩子培养成严格的素食主义者，你都有理由尽早选择素食，以便帮助你的宝宝享受到这些食品的好处。

关于很小的婴儿吃肉的问题需要特别的注意。禽类、牛肉、猪肉和其他肉类往往都含有能导致严重感染的细菌。近年来，这些疾病的流行程度很值得警惕。婴儿对这些疾病比成年人更为敏感。肉类食品都必须彻底煮熟，不能有留有一点夹生的粉色。同时，生肉接触过的任何表面或者器皿都必须用肥皂和水仔细地清洗。（请参见630页，“食物中毒”，了解关于食品安全的更多内容。）

蛋类。很长时间以来，蛋黄都被认为是铁质的一个重要来源。然而最近的研究却显示，婴儿的肠胃很难吸收蛋黄里的铁。研究同时还发现，如果不是跟含有维生素C的食物搭配，蛋黄里的铁质还会影响婴儿对其他铁质的吸收。另外，蛋黄里含有大量的胆固醇，它跟成年后发生动脉硬化以及心脏病有着一定的关系。在这些方面有家族病史的人更容易受到影响。很久以前人们就知道，蛋白能使某些孩子出现过敏反应，那些有家族过敏病史的孩子尤其如此。

正餐食品。市场上有各种各样的瓶装婴儿“正餐”食品。它们一般

都含有少量的肉和蔬菜，还配有大量的土豆、大米或者大麦。由于有时会出现过敏，所以这种混合型的食品要慎选。除非你的孩子已经分别吃过了其中的每一种食物，而且都没有过敏反应，否则你就不知道问题出在哪种成分上。如果你买的是单一品种的瓶装蔬菜、谷物、豆子和水果，你就能知道你的宝宝每一种食物到底吃了多少。

6个月以后的饮食

一日两餐还是三餐？到了6个月的时候，你的宝宝就可以吃谷类食品、各种水果、蔬菜和豆类食品了。他每天能吃一顿、两顿或者三顿固体食物。对于比较饥饿的孩子来说，早餐一般可以安排一些谷类食品，午餐可以吃蔬菜、豆腐或者煮得很软的豆子，晚餐吃谷类食品和水果。但是，对此并没有一成不变的规则，完全取决于你的便利条件和宝宝的食欲。

比如，要是孩子不太饿，你就可以早晨喂一些水果，中午喂一些蔬菜、豆腐或者豆子，而晚上，只喂一些谷类食品就可以了。对于容易出现便秘的孩子，每天晚上可以和谷类食品一起喂一些李子，在早点或者午饭的时候喂另一种水果。你也可以让孩子在晚饭的时候跟家里人一起吃一点豆子和蔬菜，午饭的时候吃谷类食品和水果。

许多吃母乳或配方奶的孩子都是在6个月的时候才开始喂固体食物。他们的消化系统和饮食兴趣比起4个月的时候要更加成熟。因此，你可以更快地给他们尝试新的食物，而且马上就可以让他们向一日三餐转变。

手抓食物。孩子到了六七个月的时候，就想自己用手抓着食物吮吸或者啃咬，而且他们已经能够做到了。这是一种很好的锻炼，可以帮助孩子在1岁左右自己用勺子吃饭打下良好的基础。如果孩子从来都没有机会用手抓东西吃，他们就不那么想试着使用勺子了。

从习惯上来说，给孩子的第一种手抓食物就是全麦的干面包片或者吐司。一小块晾干的百吉饼也很好。婴儿可以用他们光秃秃的牙床吮吸和啃咬食物。他们可能会因为长牙而感到牙龈刺痛，于是，他们就喜欢咬东西。当唾液慢慢地把面包或吐司浸湿泡软的时候，有些食物就会被磨下来或者溶化到嘴里，这些东西足以让孩子们觉得有所收获了。当然，多数食物最终都会沾在他们的手上、脸上、头发上，还有家具上。磨牙饼干一般都含有多余的糖分，容易使孩子养成偏爱甜食的习惯。所以，最好还是帮助孩

子习惯并且喜欢不太甜的食物。

到 8~9 个月的时候，大多数孩子都已经形成了良好的协调能力，可以拾起很小的东西了。这时候，你就可以喂他们吃小块的水果，或者是煮熟的蔬菜和成块的豆腐。把这些食物放在宝宝高脚椅的盘子上，让他自己用手抓着吃。（也是在这个年龄，你必须保证地板上没有可能导致孩子窒息的危险物品。有个值得推荐的判断方法，如果一个东西能够放进卫生纸中间的圆筒里，那这个东西就是危险的。）

有些婴儿喜欢吃父母盘子里的东西。也有些婴儿会拒绝父母拿给他们的食物，但是，如果让他们自己抓着吃，他们就会变得兴致勃勃。很多孩子都喜欢把所有的东西一下子塞到嘴里。所以在开始的时候，最好一次只给他们一块食物。

一般说来，婴儿会在 7 个月左右长第一颗牙。到 1 岁的时候，很多孩子都会长出 4~6 颗尖利的切牙。（但是，每个孩子出牙的情况都有很大的差异。许多十分健康的宝宝到 1 岁的时候才长第一颗牙。）大多数孩子都要等到 15 个月以后，才能长出第一颗磨牙。但不论有没有牙齿，他们几乎能对餐桌上所有的食物应付自如。所以，差不多所有的孩子到了 1 岁的时候，都可以抛开现成的婴儿食品，自己用手抓着吃家里人的食物。但是要注意把食物切成合适的小块，也不要给他们吃太硬的东西，以免出现窒息的危险。

泥状食物和块状食物。6 个月以后，你可能希望你的宝宝能够适应块状食物或者剁碎的食物。如果孩子 6 个月以后很久还只吃糊状食物，他就会越来越难接受块状的食物。人们以为，只有孩子长出一定数量的牙齿之后，才能处理块状食物。但事实并非如此。其实，他们能够用牙床和舌头把煮熟的块状蔬菜或者水果磨成糊状，还能把全麦面包和吐司“嚼烂”。

有的孩子似乎生下来就比别的孩子更厌恶块状食物。也有些婴儿和大一点的孩子，一见到颗粒状的食物就恶心。之所以造成这种结果，不是因为父母给他们吃剁碎的食物太突然或者太晚，就是因为孩子在不想吃某种食物的时候一直被父母强迫着吃。

向剁碎的食物过渡的时候有两点必须牢记。第一，要慢慢地改变。比如，第一次给孩子吃剁碎的蔬菜时，要用叉子把它彻底搅烂。不要一次往孩子的嘴里喂得太多。当你的宝宝习惯了这种浓度的时候，再逐渐地减少搅拌。第二，要允许你的宝宝用手拿起小块的食物，自己放进嘴里吃。当孩子还不适应的时候，如果把一整勺块状食

物放进他们嘴里，他们就会忍受不了。

所以，在孩子6个月左右的时候，你就应该着手进行这种饮食的调整。你可以把给家里人准备的煮熟的蔬菜、新鲜的水果或者炖熟的水果搅烂或切碎了给孩子吃，或者，你也可以买一些婴儿专用的瓶装碎块(幼儿)食品。你不必把所有的食物都切成碎块，但是每天都给孩子吃一些块状食品是很有好处的。

如果给孩子吃肉的话，一般都要细细地磨碎或者剁碎。大多数孩子都不爱吃肉块，因为嚼起来很费劲。只要一小块肉，他们常常就要嚼很长时间而没有任何收获。另外，他们也不敢像大人那样，在嚼烦了的时候就把一大块肉吞下去。这样可能会导致窒息。在任何情况下，你都应该避免或者推迟肉类的食用（请参见257页）。

多数孩子都喜欢吃土豆、通心粉和米饭，而且这些食物也可以和其他食品搭配。全麦通心粉和糙米比细粮含有更多的纤维素和维生素。另外，孩子还需要补充一些别的谷物，比如碎麦和藜麦作为调剂。

自制婴儿食品。许多父母都愿意自己制作婴儿食品，有的始终如此，有的偶尔为之。这样做是比较安全卫生的，因为你可以有效地掌握各种成分的搭配和烹调的方法。你还可以自主地选用新鲜的和富含有机质的食物。另外，自制食品也比买来的食品实惠。

关于这方面的问题有很好的书籍可以参考。你要准备一台研磨机、榨汁机或者食品加工机。你可以用一个小的煎蛋锅、双层蒸锅或者微波炉把小份的食物重新加热。在喂给孩子吃之前，一定要把食物搅拌均匀，还要试好温度——使用微波炉的时候尤其要注意这一点。用微波炉加热的食物容易冷热不均，即使上一勺不热，下一勺也可能会把孩子烫伤。你可以一次煮很多食物，然后搅拌成孩子喜欢的浓度。如果需要，还可以用水、挤出来的母乳或者配方奶把它调得稀一些。你可以按照每次需要的分量把这些食物装到冰块盒里冷冻起来，或者放在烤盘上冷冻，然后再放进冷藏袋里备用。1岁以内孩子的食物不应该添加调味料。

如果你的孩子跟你们一起吃家常饭，你们的口味就要适当地调整一下，不要加入太多的盐或糖。在这种情况下，准备一台小型手动食物绞碎机就可以让孩子分享很多大人的食物了。

市场上的婴儿食品。最早生产的瓶装婴儿食品只包含一种蔬菜，一种水果或者一种肉。现在，许多厂家都生产蔬菜跟淀粉混合，水果跟淀粉混

合，以及包含淀粉、蔬菜和肉类的“正餐”食品。他们使用的淀粉一般都是由精制大米、精制玉米和精制小麦制成的。要知道，任何谷物经过深加工以后都会丧失一部分维生素、蛋白和粗纤维。

当你购买瓶装婴儿食品的时候，要仔细阅读标签上的小字。如果大字写的是“奶油菜豆”，小字写的就可能是“玉米淀粉菜豆”。所以要选购纯水果或者纯蔬菜食品，保证你的宝宝能吃到营养充足而又丰富的食品，同时，又不至于摄入太多的精制淀粉。不要购买加糖或者加盐的瓶装食品。

一开始不要给孩子吃玉米淀粉布丁和果冻类甜食。这两种食品的营养不合适，而且都含有大量的糖。要给孩子吃过滤过的水果。从来都没有吃过精炼糖的婴儿会觉得水果很香甜。

被固体食物哽住。在适应块状食物的过程中，所有婴儿都会出现被哽住的现象，这就像他们学习走路的时候都要摔跤一样。在孩子 5 岁之前，最容易哽住孩子的 10 种食物是：

- 热狗
- 圆糖块
- 花生
- 葡萄
- 肉块或者肉片
- 生胡萝卜片
- 花生酱
- 苹果块
- 小甜饼
- 爆米花

孩子被哽住后，一般都能很容易地自己吐出来或者咽下去，根本不需要任何帮助。如果他们不能马上把食物吐出来或者咽下去，要是你能从孩子嘴里看见哽住的食物，你就可以用手指把它抠出来。如果你看不见卡住的食物，就可以让孩子脸朝下屁股朝上趴在你的大腿上，用你的手掌在他的肩胛骨之间连拍几下。这样一般都能解决问题，然后孩子就又可以接着吃饭了。关于食物哽住的应急方法，请参见 597 页。

有些父母非常担心孩子被哽住以后不知如何处理，所以他们一直不敢给孩子吃手抓食物和固体食物。其实，孩子在很早以前就可以吃这些东西了。

出现这类问题的原因，并不是孩子的咀嚼能力和吞咽能力不够，而是由于孩子大笑、哭叫或者惊讶的时候突然深呼吸导致的。这样的深呼吸会把食物直接吸到肺里，阻塞气管或者导致肺塌陷。

但是，这并不是说 5 岁以下的婴儿就不能吃这些食物了。（虽然热狗和圆糖块在孩子几岁时都最好不吃。）孩子吃东西的时候应该坐在饭桌前，由大人仔细地看护。要鼓励孩子细嚼慢咽，还要把汉堡包、蔬菜热狗、葡萄和类似的食物切成更小的碎块。

营养和健康

什么营养好

对父母来说，给孩子吃自己小时候吃过的食物是很自然的。饮食的传统和语言一样，是文化的一个重要组成部分——食物把家庭凝聚在一起，也把现在和过去联系在一起。 我们已经知道有些食物比其他食物更有利于健康。对营养和健康了解得越多，我们就越是会毅然决然地改变自己的饮食，同时也改变我们给孩子的食物。

但是，还有一个问题就是，营养知识本身是不断变化的。如果你经常读报，关注每一项科学研究，就很可能感到迷惑不解。如果你认真地听从每一条新的建议，你就永远都拿不定主意，不知道明天该吃什么才好。许多营养建议都是针对大人的，但是，对成年人身体有利的东西，对一个正在迅速成长的孩子来说并不一定总是最好的，甚至可能是不安全的。

但是在争议中，大多数专家现在都认为，总是食用肥肉、大量的奶酪、油炸食品和精制食品是不健康的。一日三餐应当主要包括水果、蔬菜、谷物以及豆类。豆类提供的营养物质能够有效抵抗许多疾病。很多专家都认为，我们可以吃一些低脂肪的奶制品，比如脱脂奶，还可以吃少量的肉食；而另一些专家则认为，不吃肉食也不吃奶制品会对健康更有好处。

作为父母，接下来的问题就是怎样把健康的饮食习惯，以一种合适的方式融入到全家的生活当中。也许你只要减少油炸食品、红肉和全脂奶制品就行了。你也可能认为应该采取更加彻底的措施来改变你和家人的饮食。下一节提供了一个选择的范围，

以帮助你作出必要的改变。

我们的整个社会都需要改变

成年人的许多疾病，包括心脏病、中风、高血压、糖尿病以及一些癌症，都跟典型北美饮食中过量的动物脂肪和高热量有关，肥胖症就更不用说了。成年人的健康状况就是最有说服力的证明。更主要的是，在这些疾病当中，有很多都是童年时代留下的病根。早在3岁的时候，许多美国儿童的血管里就有脂肪沉积了，这是走向心脏病和中风的第一步。在12岁的孩子当中，70%都会表现出血管疾病的早期症状；同时，所有21岁的青年都存在这一问题。再过不久，高血压和其他病症就会给他们带来痛苦。此外，肥胖症就像一种流行病，正在美国的孩子中间蔓延，带来了生理和心理的双重问题。严重肥胖的孩子更容易患糖尿病和关节疾病。此外，他们还经常在人际交往中遇到困难。

但是，我们的孩子并不是没有希望的。我们很早就教他们要选择健康的食物。让孩子心情愉快地进餐，经常吃各种各样的健康食品(包括蔬菜、水果、全麦谷物和豆类)，这样他们就会学着去吃这些食物，甚至会喜欢这些食物的。关键在于要让这些食物经常出现在家庭的饮食中，而不要过分强调“这些食物对你有好处”(言下之意好像是“没人真的喜欢吃这东西”)。如果你跟孩子说“只要你把菜花吃了，我就给你一份甜点”，那就只能让孩子讨厌菜花。如果健康食品成了家里日常饮食的一部分，孩子就会自然地接受其中的大多数食品。

在培养孩子健康饮食习惯的过程中，有时难免会遇到很多困难。比如说，孩子也许对不健康食品带来的危害不是特别关心，学校的伙食可能跟你在家里准备的饭菜不一样；而且，电视媒体也会给孩子带来错误的信息。让我们来看一看那些五光十色的儿童食品广告宣传的都是什么。关于炸土豆片的广告比比皆是，却没有一个是推销烤土豆的。对孩子们狂轰滥炸的都是一些裹着糖衣的谷物食品广告，还有高脂肪的垃圾食品的广告。即使那些还不识字的小孩子，也知道这些朗朗上口的广告词。难怪他们始终坚信高脂肪食品才是最好的。

看电视和肥胖有着很大的关系。孩子看的电视越多，肥胖的风险也就越大。限制他们看电视的理由很多，为健康着想只是其中之一(请参见353页，了解更多关于电视的内容)。

孩子身上有一个普遍的规律，那就是他们关注父母的举止多于关注父母的言谈。所以，如果我们想让自己的孩子有一个健康的人生起点，如果

我们想让他们坚持吃有营养的食物来保持健康，那就要改变全家的饮食，而且还要从父母自身做起。

营养的构成

在讨论儿童能吃的日常食物之前，我们应该首先讨论一下构成食物的最重要化学物质，以及人体为什么需要这些化学物质。我们可以把孩子的身体比作一座正在建设中的建筑物。建造和维修这座建筑物需要大量不同的材料。人就像一台正在运转的机器，也需要能源和其他的物质，从而可以良好地运转。

蛋白质。构成人体的主要材料就是蛋白质。比如说，肌肉、心脏、大脑和肾脏的大部分都是由蛋白质（除了水以外）构成的。骨骼也是由充满了矿物质的蛋白质组织构成的。儿童身体的各个部分都在不断生长，需要大量的蛋白质来满足这种要求。修复老化和损坏的细胞和组织，也需要蛋白质。蛋白质还可以提供能量。肉类、鱼类、蛋类和奶制品都是浓缩蛋白质的来源，但它们同样也含有胆固醇和脂肪。蔬菜、豆类以及谷物能够提供孩子成长所需的所有蛋白质，但却不含任何饱和脂肪和动物食品中才有的胆固醇。

复合碳水化合物和单一碳水化合物。复合碳水化合物和单一碳水化合物指的是淀粉和糖类，它们是为宝宝提供能量的主要来源。复合碳水化合物包含纤维质。因为纤维只有被分解之后才能被人体吸收和利用，所以它能提供相当持久的能量。蔬菜、水果、全麦谷物和豆类都是复合碳水化合物的主要来源。

单一碳水化合物，比如蔗糖和蜂蜜，能够很快提供能量，但是，因为它们很容易被吸收，所以不能长时间地抵挡饥饿。因此，这就有可能导致饮食过剩和体重超标。含糖的或者是精加工的食品，比如糖果、甜甜圈和白面包提供的是“空热量”——换句话说，就是不含营养价值的热量；而且这些东西还会引起蛀牙。尽管已经做了大量实验，但是还没有任何证据表明糖类会引起机能亢进，只有极少数孩子可能出现例外的情况。

脂肪。脂肪和油脂（液态脂肪）可以提供能量，还能提供身体生长的材料。脂肪所含的热量是相同质量的碳水化合物或者蛋白质的两倍。以自然状态出现在食物当中的脂肪主要有两种——饱和脂肪和不饱和脂肪。饱和脂肪是固态的，主要存在于肉类食品和奶制品中。不饱和脂肪是液态的，

主要存在于素食当中，特别是各种坚果、种子和植物油中。第三类脂肪是在加工食物的过程中产生的——当不饱和脂肪被氢化，或者被固化的时候，就产生了反式脂肪。反式脂肪存在于人造黄油、起酥油、经过细加工的烘烤食品，以及所有含有氢化植物油成分的食品中。饱和脂肪和反式脂肪——也就是固态的脂肪——是引发心脏病和中风的罪魁祸首；而不饱和脂肪似乎不会带来这种不良的后果。

各种脂肪都吃一点是必需的，由于人体不能自己合成这些营养，所以它们应该是膳食的一部分。亚油酸和亚麻酸是人类必需的两种主要的基础脂肪酸，主要存在于大豆制品、坚果和种子当中，许多绿色蔬菜里也含有这两种脂肪酸。母乳里含有丰富的基础脂肪酸。Omega-3 脂肪酸是一组包括了亚麻酸在内的脂肪酸，尤其集中在鱼类和亚麻的种子里。（你在大多数天然食品商店都可以找到磨碎的亚麻种子；把它加在冰沙、色拉和早餐谷物里会特别好吃。）

纤维或者粗纤维质。蔬菜、水果、全麦食品和豆类含有大量非常重要的营养物质，但我们的肠道却不能消化和吸收这些物质。营养学家严格地区分了水溶性纤维和非水溶性纤维。前者存在于胶质和燕麦等食品中，后者存在于芹菜等食品中。

纤维——粗纤维质——扮演着非常重要的角色。在帮助刺激肠道功能的大量物质当中，有一部分就是纤维提供的，所以说，纤维能促进正常的肠道蠕动。膳食中缺乏粗纤维质的人容易患上便秘。比如说，那些爱吃牛奶、肉类和蛋类的人就是这样。因为结肠中所剩的刺激物质太少了，所以不能形成健康的肠蠕动。纤维似乎还能帮助维持肠道和结肠的健康。现在看来，患大肠癌的一个主要因素就是我们的膳食过于精细，所以体内缺乏粗纤维，从而导致了排便缓慢。纤维也有助于降低胆固醇。砂糖和富强粉这类精细的谷物几乎不含纤维质，而肉类、奶制品、鱼类和家养禽类食品则根本不含粗纤维。

卡路里。卡路里是食物所含能量的热值单位。水、矿物质和维生素的卡路里为零，也就是说，它们不含热量或者能量。脂肪的热量很高，相当于等量的碳水化合物（包括糖类，请参见 262 页）或者蛋白质所含热量的两倍。黄油、人造奶油和植物油基本上都是纯脂肪，奶油和色拉酱的脂肪含量也很高，因此属于高热量食品。多种肉类、家禽、鱼类和蛋类由于含有脂肪，因此也是高热量食物。只有一小部分水果（比如鳄梨）脂肪含量

很高。大部分奶酪脂肪含量高，所以热量也很高。按等量计算，糖类、蜂蜜和糖浆的热量也很高，因为它们不含稀释热量的水或者粗纤维。高糖玉米糖浆是各种软饮料和许多果汁产品中的主要成分之一，基本上就是浓缩的糖，所以热量也比较高。

大多数蔬菜的热量都很低，因为它们是由水、复合碳水化合物、蛋白质和纤维构成的，而这些成分几乎不含脂肪。全麦食品大部分都是由纤维素组成的，它比等量的单一碳水化合物——比如糖类等——所含的热量要少一些。此外，坚果基本上都是高脂肪高热量的。

许多人都习惯性地认为热量是有害的。这当然毫无道理可言。要是没有了热量（能量），生命就会停止。超出身体正常发育和活动所需的过剩的热量才是有害的。对于热量的问题，平衡就是一切。

水分。虽然水不能提供任何热量和维生素，但它对于身体的结构和功能都是至关重要的。（根据年龄和身体结构的不同情况，儿童体内60%~70%都是水分。）母乳和婴儿配方奶粉基本上提供了充足的水分，可以满足小宝宝的需求。对于蹒跚学步的宝宝和小孩子来说，身体会通过排汗和蒸发流失大量的水分，特别是在炎热的季节或者在运动的时候，水是最为重要的饮料。多数食物大部分都是由水构成的；这就是孩子获得每天所需水分的途径之一。

矿物质。钙、铁、锌、铜、镁、磷等多种矿物质都在身体结构和器官活动中扮演着至关重要的角色。这些矿物质都是从食物中摄取的，然后又会随着皮肤细胞的死亡和剥落，或者随着粪便和尿液排出体外。在成年时期，矿物质的摄入和排出要保持一定的平衡。正在发育的儿童摄取的矿物质数量应该多于排出的数量，这样才能保证他们形成新的骨骼、肌肉、皮肤以及其他的组织。

全天然、粗加工的食品中都含有宝贵的多种矿物质。谷物的精加工会损失掉一些矿物质成分。烹煮蔬菜不会改变它们的矿物质成分，但是会减少某些维生素的含量。几乎所有的食物都富含磷和镁，所以，除了极特殊情况以外，根本没必要担心孩子摄取的磷和镁不足。然而，钙、铁和锌却是有可能缺乏的。

钙。骨骼和牙齿基本上都是由钙和磷组成的。多年以来，医生一直在强调，儿童和青少年要摄取大量的钙，以预防年老时骨骼变得脆弱（骨质疏松症）。根据美国国家科学院(the

National Academy of Sciences）的研究，1~3 岁的孩子每天需要 500 毫克的钙质，4~8 岁 800 毫克，9~18 岁 1300 毫克。摄取这么多钙质的一个便捷方法就是食用奶制品，于是，全美广告运动才敦促大家多喝牛奶。

然而最近，专家们已经开始质疑，究竟儿童和青少年是不是真的需要这么多的钙质。一项对 12~20 岁女孩的研究显示，虽然让她们每天多摄入 500 毫克的钙质（约为标准推荐量的 40%），但她们的骨密度看来却并没有增加。真正产生影响的是这些女孩体育锻炼的水平：越是喜欢运动的女孩，她们的骨密度就越大。

其他的实验还显示，奶制品也会增加每天从尿液中流失的钙的数量。然而，来自其他食物的钙质则不会带来这样的后果。（显而易见，摄取大量钙质的关键在于吸收，因为通过尿液流失的钙质就等于根本不曾摄入。）接下来的几页将详细地讨论从非奶制品中摄取钙质所带来的好处（请参见第 259 页）。

在北美的饮食中，牛奶和其他奶制品是钙质的主要来源。实际上，钙也可能来自于各种各样的蔬菜、豆类以及添加了钙质的食品（请参见 269 页的表格）。比如说，到处都能买到的高钙橙汁就和牛奶一样含有大量的钙质，多数的豆奶和米粉牛奶糊也是这样。补钙产品一般都不贵，而且孩子也较容易接受。当然了，与富含钙质的蔬菜和牛奶相比，钙片不能提供任何其他的营养物质。

牛奶还能提供维生素 D（请参见 258 页）。饮食中不包括奶制品的孩子需要大量的维生素 D——要么经常晒太阳，要么补充维生素。因为只有这样，他们才能彻底地吸收他们需要的钙质。

（氟化物是另一种有利于骨骼健康，特别是有利于牙齿健康的矿物质，相关内容请参见 606 页；大多数的城市自来水中都含有足够的氟化物，但是井水中一般没有这种物质。）

铁。铁是血红蛋白的主要成分之一，它是血红细胞中的一种物质，携带着身体各个细胞所需要的氧。铁在大脑的发育和功能中也扮演着重要的角色。即使是儿童时期的轻度缺铁也可能导致长大后的长期学习障碍。母乳中的铁形式特殊，非常容易吸收，因此小宝宝只喝母乳就能获得充足的铁质，可以满足大脑健康发育的需要——至少在宝宝生命的头 6 个月里是这样的。就是因为这个原因，婴儿配方奶粉中也特别添加了铁元素。对大脑的发育来说，低铁的配方奶粉是远远不够的。

牛奶中实际所含的铁是非常少

的，而且直接喝牛奶的小宝宝缺铁的危险性反而会很高。不仅如此，牛奶还会影响铁的吸收。对有些小宝宝来说，牛奶甚至会导致肠道出血，而这又增加了铁的流失。基于以上原因，小宝宝在 1 岁以前不应该喝牛奶。他们应该吃母乳或者婴儿配方奶粉。在大约 6 个月以后，添加高铁的谷物和其他富含铁质的食物是非常重要的。肉类里面含铁，但是孩子也可以通过食用富含铁质的蔬菜和高铁的食物来获取铁，这样就不会把肉类中的饱和脂肪和胆固醇摄入体内。另外，大多数的儿童复合维生素中都含有铁。

锌。这种矿物质是人体内多种酶的重要组成部分。细胞的生长需要锌。缺锌的症状一般都是首先表现在生长中的细胞上，比如，排列在肠道里的细胞，正在愈合的伤口上的细胞，以及抗击疾病的免疫细胞等。母乳中含有一种锌，很容易被小宝宝吸收。锌还存在于肉类、鱼类、奶酪，还有全麦谷物、豌豆、豆类和坚果中。植物里的锌虽然不含胆固醇和动物脂肪，但却不太好吸收，所以，吃素食（请参见 256 页）和年纪较小的孩子需要吃大量富含锌元素的食物，还可能需要每天服用含锌的复合维生素制剂，以防万一。

碘。这种矿物质对甲状腺的功能来说是必不可少的。在全世界范围内，缺碘都是引发智力缺陷的最主要原因之一。如果用的是加碘的食盐，那么缺碘的情况是很少会发生的。

钠。这种矿物质存在于食盐和大多数加工过的食物当中。它是一种主要的血液化学元素。肾脏严格地控制并且保持着人体钠的含量。比如说，如果你的孩子午饭吃了罐装的汤，他的肾脏就要通过工作代谢掉多余的钠，因为这种汤里最可能含有大量的钠（要查看一下标签）。在这个过程中，包括钙在内的其他一些矿物质也会随着尿液流失。事实上，摄取过量的钠可能会使有些人在晚年患上骨质疏松和高血压。

维生素。维生素是身体所需的少量特殊物质。所有的维生素都能从饮食中获取，富含维生素的食品包括：瘦肉、低脂奶制品、蔬菜、全麦谷物、水果、豆类和豌豆、坚果和种子类食品等。不包含肉类和奶产品的饮食同样可以提供所有人体必需的维生素。而且，某些维生素的含量还会更高，比如叶酸和维生素 C 等。但是，维生素 B_{12} 是个例外，它仅存在于动物性食品、加维谷物食品以及少数其他几种加维食品当中。因此，如果不

吃肉类或者奶制品的孩子，就需要注意补充维生素 B_{12}。对于特别挑食的孩子或者成长不太理想的孩子，最好每天都能补充复合维生素。有些专家建议每个孩子每天都要补充复合维生素。跟强迫你的孩子吃完蔬菜或是吃更多新鲜水果相比，每天一片维生素当然是更方便的选择。

维生素 A。我们的身体是通过 β - 胡萝卜素来制造维生素 A 的。β - 胡萝卜素就是使胡萝卜和南瓜呈现出黄色的那种物质。依赖维生素 A 的人体组织包括肺、肠道、泌尿系统，还有眼睛。黄色和橙色的蔬菜和水果最好，它们能提供孩子所需的全部维生素 A。患有慢性消化道疾病或者慢性营养不良的孩子往往缺乏维生素 A。但服用过量的维生素 A 制剂会对人造成危害。不过，如果是通过食用大量的蔬菜来获取维生素 A，就不存在这个问题了。

B 族维生素。科学家们过去曾经认为在体内发挥着多种作用的只是一种维生素 B。但是经过研究发现，那其实是十几种不同的维生素。它们大部分都存在于同一类食物当中。由于人们还不十分了解 B 族维生素，所以，多吃一些含有维生素 B 的天然食品要比分别服用各种维生素 B 的片剂好得多。已知对人体最重要的四种维生素 B 的化学名字分别叫做：硫胺素（维生素 B_1）、核黄素（维生素 B_2）、烟酸（维生素 B_3）、吡哆素（维生素 B_6）。人体的所有组织都离不开这 4 种维生素。

奶品、蛋类、肝脏和肉类中都含有相当数量的硫胺素、核黄素和烟酸。我们还可以从糙米、全麦谷物、豌豆、豆类、花生、加维面包、面食和麦片中获取这些维生素。只要孩子的饮食不是以精制淀粉和糖为主的，他们就很少会缺乏这些营养。含有吡哆素的食物有香蕉、卷心菜、玉米、燕麦、豌豆、麦麸、哈密瓜和赤糖糊等。这些食物再加上大部分的谷物，就可以满足孩子的日常需求了。

钴胺素（维生素 B_{12}）。广泛存在于包括奶品在内的各种动物性食品当中。但是在蔬菜王国的大多数成员中却找不到它。不吃动物食品的孩子可以把谷类食品和添加了维生素 B_{12} 的豆奶作为获取维生素 B_{12} 的来源，并每天服用儿童复合维生素。

叶酸。叶酸对制造 DNA 和血红细胞是非常重要的。它存在于菠菜、菜花、萝卜类蔬菜，全麦谷物和类似甜瓜、草莓这样的水果当中。叶酸对预防严重的先天性脊柱裂有不可低估的作用。这并不是孩子的问题，而是说，处在生育年龄的年轻女性都应该适当地补充叶酸，以保证体内这种关键的维生素储备充足。

维生素 C（抗坏血酸）。维生素 C 对于骨骼、牙齿、血管和其他组织的发育是非常必要的，而且对于人体的许多其他功能也很重要。橘子、柠檬、葡萄、生番茄、番茄罐头、番茄汁、生圆白菜中都含有大量的维生素 C。很多其他的水果和蔬菜也含少量维生素 C。但是，维生素 C 在烹调过程中很容易遭到破坏。食用大量富含维生素 C 的蔬菜和水果的人患癌症的比例比较低。当然，这也跟这些食物中的其他营养物质有关系。维生素 C 缺乏症主要表现为体表青肿、皮疹、牙龈出血疼痛和关节疼痛。

维生素 D。这种维生素能够提高肠道对钙和磷的吸收，还有利于它们结合之后进入骨骼。跟其他维生素不同，维生素 D 是人体为了自身需要而自行合成的。阳光可以促进皮肤产生维生素 D，所以常在户外活动的人就能自然地获取这种维生素。当然，在寒冷的天气里，人们就会穿得很严实，主要在室内活动。黑皮肤的孩子要多晒晒太阳，因为皮肤里的黑色素会阻挡一部分阳光。

母亲在怀孕和哺乳期内也要专门补充维生素 D。只吃母乳的黑皮肤孩子也应该补充维生素 D。为了保险起见，美国儿科学会现在建议每个母乳喂养的孩子从 6 个月大开始，都要每天补充 200 个单位的维生素 D（请参见 184 页）。

维生素 E。这种维生素可以从坚果、种子、全麦谷物以及多种植物油中获得，也可以从玉米、菠菜、菜花、黄瓜等蔬菜中获取。维生素 E 的作用之一就是帮助人体对抗导致衰老的有害物质，还能抵抗可能致癌的化学物质。素食者的饮食本身就含有丰富的天然维生素 E。我们还不清楚摄取大量的维生素 E（还有可能服用过量）会有什么好处。从另外一方面来说，很少吃蔬菜的孩子可以每天服用含有维生素 E 的复合维生素，以满足身体的需要。

维生素中毒。大剂量的维生素会对孩子构成危害。比美国食品药物管理局（the Food and Drug Administration）建议的每日最低摄入量超出 10 倍以上，就被视为过量了。维生素 A、D 和 K 最可能因为过量而造成严重的中毒。像维生素 B_6 和 B_3 这样的维生素也可能产生严重的副作用。所以，一定要先找医生或者护师咨询，然后才能给孩子服用超过常规剂量的维生素制剂。

更加健康的膳食

毫无疑问，典型的美国膳食含有太多的脂肪、糖和盐。几乎所有的人都认为儿童应该多吃蔬菜和全麦食

品，少吃奶酪和甜食。斯波克博士的营养理论更是高瞻远瞩。他认为，最健康的膳食应该以植物性食物为主，根本不含肉类、蛋类或者奶制品。这种饮食其实并不像看起来那样极端，事实上，他的结论是以严格的科学实验为基础的。尽管政府的健康机构和大型专业团体，比如美国儿科学会，都主张给孩子喝牛奶和吃少量的肉，尽管科学家在什么东西最有营养的问题上仍然存在分歧，但是大多数人都更倾向于斯波克博士的观点。

斯波克的经典言论

自从1991年我88岁那年起，我自己就一直坚持选择不含奶制品的、低脂无肉的饮食。结果不到两个星期，我服用抗生素多年都不见起色的慢性支气管炎就好了。我的几个中年以上的朋友在戒掉了奶制品、肉食和其他含有高饱和脂肪的食品以后，心脏病也好转了。要想获得这样的成功，就得改吃全麦食品和各种蔬菜、水果，还要多做运动……我不再主张孩子2岁以后还吃奶制品。当然了，在一段时间里牛奶曾被认为是非常理想的。然而研究和临床实验已经迫使医生和营养学家们重新去考虑这个建议了。

作为父母我们该怎么办？在营养方面和其他许多抚育孩子的问题上，并没有一个完全正确的答案适用于每一个人。美国农业部公布的膳食指南金字塔（Food Guide Pyramid）显示，含有少量肉食、低脂奶和各种植物性食品的饮食，应该成为大部分孩子的日常饮食。而另一方面，完全不含奶制品和肉类的膳食也可以同样美味可口，而且还可能给你和你的孩子带来更多长期的好处。当然了，这个论断还需要进一步的考证。

吃素食和绝对素食安全吗？不含肉类的膳食叫做素食，不含肉类、蛋类、牛奶或者任何奶制品（比如黄油和奶酪）的膳食叫做绝对素食。营养学家认为，吃素食或者绝对素食的孩子也能茁壮成长。吃乳蛋素食（饮食包括乳制品和蛋类）的人患营养不良的风险很低。事实上，因为有了更多的纤维质和维生素，这些孩子的营养很可能比他的同伴还要好很多。绝对素食（饮食里不包括乳制品和蛋类）家庭的父母需要特别注意，看看孩子是不是缺钙、缺锌或者缺少维生素B_{12}。补充这些营养很容易：一片复合维生素和矿物质补充剂就能提供必要的保障。

孩子需要大量的热量，但他们的胃却没有那么大的容量。因此，他

们的饮食就要包括一些高热量的食品（比如坚果、植物油或者高蛋白食品）。低热量的饮食对孩子是不合适的，要给他们选择均衡的、营养丰富的饮食才对。

当然了，并不是只有吃素食或绝对素食的孩子才会营养不良。吃肉、喝奶的孩子如果不吃素菜也会缺乏叶酸、纤维质或者维生素 E。

孩子在学走路期间最容易出现营养不良，因为他们刚刚断掉母乳或者配方奶，大脑和身体还处在迅速发育的时期，而他们还不能自己打开冰箱去拿食物。更加微妙的营养问题常常出现在青少年时期，因为那是又一个快速发育的阶段。如果父母懂得这些问题的话，他们就能保证孩子获得充足的营养。

如果你要选择绝对素食，那么下面的内容就会告诉你该从哪里做起。但是，无论你对饮食进行怎样的调整，都应该多读些资料，以减少失误，同时让做饭更加便利，充满乐趣。你也可以咨询一下营养学家，他们可以针对你的情况给予指导和帮助。书籍和手册也会有所帮助，但是决不能替代专家的指导和建议。

少吃肉食的好处。绝大多数家庭都比以前更加警惕肉类当中的脂肪了，很多人都会选择瘦肉。毫无疑问，少吃肉（比如一份牛排的大小顶多也就跟一副扑克牌差不多）要比多吃肉更好。

如果能够减少肉食，或者完全戒除肉类和家禽，那就会更有利于健康。孩子们可以从豆类、谷物和蔬菜中获取大量的蛋白质；这样一来，他们还能避开动物脂肪里的胆固醇。需要注意的是，不吃红肉，改吃鸡肉并不会带来多大的改善。鸡肉所含的胆固醇和脂肪几乎可以和牛肉（每 120 克大约含有 100 毫克胆固醇）相比，脂肪的含量也差不多。专家们还发现，牛肉在烹制时形成的致癌物质也同样存在于鸡肉当中。

在健康方面，从小吃植物性食品长大的孩子要比吃肉的孩子更有优势。他们不太容易出现体重问题、糖尿病、高血压和某些癌症。素食还可以帮助你的孩子保持骨骼的强壮，因为肉食中的蛋白质会使钙质顺着尿液流失（请参见 259 页的详细内容）。

有些家庭偏爱植物性食品的另一个原因，其实是出于食品安全的考虑。近年来，肉类、家禽和蛋类出现致病菌的问题层出不穷，所以政府健康部门不断强调，这些产品必需经过认真的处理，还要煮熟蒸透才能食用。

当人们了解了素食的好处之后，很多家庭就逐渐改变了饮食习惯。如果你还是会经常做些肉食，也可以尽

量试着吃些素食，探索新的烹调方法，还可以尝试一些能够替代肉食的新产品。有些新产品，比如素汉堡和素热狗，在杂货店或者健康食品商店里都能买到。如果你已经打算为全家选择素食，那么了解足够的营养知识，确保膳食均衡是非常重要的。需要特别指出的是，每天都要补充复合维生素——特别是含有维生素 B_{12} 的那种（请参见第 254 页）对那些完全吃素的人来说是非常重要的。

牛奶的问题。对于北美的儿童来说，牛奶和其他奶制品不仅是钙质和维生素D的主要来源，而且还能提供大量的蛋白质和脂肪。从小到大，大人都告诉我们说，牛奶对人有好处。所以，让我们去想象牛奶可能会引发健康危机，或者想象其他替代品可能会更好的话，是一件非常困难的事。关于奶制品的问题，有的已经得到了普遍的认同，有的则很有争议——下面我就要指出这些问题。

奶制品里通常含有较高的饱和脂肪。随着孩子的成长，这些脂肪就会加速动脉阻塞，或导致肥胖问题。事实上，根据美国儿童健康和人类发展学会（the National Institute of Child Health and Human Development）的研究，牛奶是美国儿童膳食中最主要的脂肪来源，其脂肪含量高于汉堡、油炸食品、奶酪和薯片。虽然牛奶和酸奶都有低脂型的，但是大多数奶酪、冰激凌和其他奶制品的脂肪含量都很高——而且全都是不健康的脂肪。大脑发育所必需的基础脂肪存在于植物油当中。不论是脱脂牛奶还是全脂牛奶，它们所含的健康脂肪都特别低。

即使是低脂的奶制品，也仍然存在其他一些问题。奶制品会减弱儿童对铁的吸收能力，而且还会使幼儿或者其他对牛奶过敏的大孩子出现肠道出血现象。（12 个月以下的婴儿直接饮用牛奶是不安全的。牛奶制成的配方奶粉中应当添加铁，以保证宝宝能够吸收充足的铁元素；因此，要是给宝宝喂低铁奶粉的话，只能是短期的。）这些问题，再加上牛奶本身基本不含铁的事实，就可能引起缺铁症（请参见 252 页，了解铁跟脑部发育的有关内容）。

有一些健康问题会因为喝奶而加重，有的问题甚至就是由牛奶引起的。这其中包括哮喘和其他一些呼吸疾病、慢性耳部感染、湿疹（慢性皮炎，表现为发痒和鳞片状脱皮），以及便秘等。这些问题到底为什么会出现我们还不得而知。然而，这些病症肯定跟牛奶中的蛋白质过敏有关。如果哮喘或者湿疹在家里蔓延，那就很可能全是牛奶惹的祸。从膳食中取消奶制品，有时就能消除这些问题；而

完全杜绝牛奶就可以预防这些问题。

有足够的证据表明，对那些天生身体就比较脆弱的儿童来说，喝牛奶可能会增加患青少年糖尿病的风险。牛奶中的一部分蛋白质在化学上和人体胰腺中分泌胰岛素的蛋白质相似。对少数儿童来说，对牛奶蛋白过敏可能会破坏胰腺中的胰岛素，从而引发糖尿病。

还有一些很有说服力的证据显示，包含很多牛奶的饮食容易使老年男性患前列腺癌。前列腺癌是男性的第二大高发癌症（仅次于皮肤癌）。

最后，随着孩子的成长，很多人都会出现胃痛、肿胀、腹泻以及胃肠胀气，那是由乳糖引起的。很多人在儿童时期的最后阶段就丧失了对乳糖的消化功能，结果就会表现出这些症状。在自然界，动物在婴儿期以后就不再喝奶了。对于人类来说，这可能也应该是正常的模式。

牛奶、钙质和骨骼。对骨骼发育来说，儿童时期和青春期都是关键的阶段。根据膳食标准，一个孩子每天大概需要 900 毫克的钙，相当于三杯 240 毫升的牛奶。

在那些既精明又有煽动性的广告的一部分影响之下，每个人都“知道”牛奶是钙质的重要来源。但是在科学家中间，关于牛奶对骨骼健康的利弊问题还存在着很大的争议。在几项成功的研究当中，科学家并没有发现牛奶的饮用量跟人们骨骼里钙的存储量之间存在着任何联系。这个发现是很有价值的。要是喝牛奶对骨骼的发育很重要，那么多喝牛奶的人就应该骨骼强壮。但事实却并不是这样。事实上，在人均牛奶消费量非常高的美国，骨质疏松症的比率也是很高的。

这个现象有很多可能的解释。其中之一就是，钙的摄取量只是影响骨密度的众多因素之一。体育锻炼也是不容忽视的。重要的不仅是身体摄取了多少钙，还在于有多少钙从体内流失了。含有大量牛奶和奶制品的饮食也常常含有较多的钠。通常钠都是以盐的形式存在的，或者存在于用盐加工的食物当中，大多数的软饮料里也含有较多的钠。对有的人来说，大量摄取钠的结果就是，钙会随着尿液流失。还有，奶和肉里的蛋白质总是含有较高的氨基酸，这也会导致钙质经过肾脏流失。所以，关于强健骨骼的问题，少摄取一些钠和动物蛋白至少是没有任何害处的。

健康的高钙食品。其他的含钙食品提供了奶制品不具备的许多优点。大多数绿叶蔬菜和豆类中都含有一种钙，它的吸收性可以和奶制品中的钙质相媲美，甚至还略胜一筹。除了这

种钙之外，绿叶蔬菜和豆类还含有维生素、铁、复合碳水化合物以及纤维质，这些营养一般都是奶制品里容易缺乏的。蔬菜和豆类不仅是钙的健康来源，而且还富含其他营养物质。请参考第 269 页的高钙食品清单。

然而，孩子不太可能只通过食用大量的绿叶蔬菜来摄取足够的钙；比如说，如果只吃蔬菜的话，他必须吃掉数量惊人的羽衣甘蓝，才能满足身体的需要。但是，其他食品也能够提供钙质，比如豆类（请参见第 261 页）等。加钙的豆奶或者大米糖浆像牛奶一样好喝（要是你习惯了的话），而且还不含动物蛋白和脂肪。这样的饮料还包括高钙橙汁和葡萄肉果汁。它们也能够提供丰富的钙质，按照等量计算，它们的含钙量跟牛奶一样。

选择合理的饮食

近几十年来，我们已经深入地了解了应该如何调整营养，帮助孩子保持健康。我们曾经把蔬菜、谷物和豆类当成辅助食品，一直把肉类和奶制品当成最爱，而且从来不会特别去考虑儿童膳食中所含的脂肪和胆固醇的问题。现在，我们的观念进步了。科学研究清楚地表明，蔬菜、谷物、豆类和水果应该唱主角。它们不但为儿童提供了成长所需的营养，而且还不含危害健康的胆固醇和动物脂肪。

然而，我们当中几乎没有人从小就以蔬菜、谷物和豆类为主要食品，所以我们并不太知道应该如何让饮食搭配完善。下面的步骤可以让事情简单易行。其中一些似乎是基本常识，而另一些内容对你来说可能会很新鲜。但是，其中的每一步都很重要。

绿叶蔬菜。西兰花、羽衣甘蓝、菠菜、芥蓝、水田芹、瑞士甜菜、大白菜、奶白菜以及其他绿色蔬菜都富含容易吸收的钙、铁和孩子必需的许多维生素。每天的饮食都应该包括 2~3 份绿叶蔬菜。烹调绿菜叶的时间要短，只要一两分钟就行了，这样它们出锅时才会碧绿碧绿的。孩子大一点的时候，你就可以用少量的海盐给菜调味。但是，如果孩子还很小，对盐的味道还没有感觉，那就最好不要往菜里加盐。

其他蔬菜。蔬菜应当占到膳食比例的 25% ~30%。你可以去农贸市场或者当地的菜园选购蔬菜，要是能够自己种植，那就最好了。来自有机农场、超市的有机食品柜台，或者是当地农贸市场的蔬菜都有一个好处，那就是不含杀虫剂。让孩子打打下手，自己种植蔬菜，是吃到新鲜健康食品的好方法，也是你们共同分享的美好

经历。

蔬菜的新鲜品质总是好营养的重要标志。冷冻和罐装的蔬菜也能保留大量的营养，而且还可能更便宜。如果你花一些心思来变换蔬菜的种类和烹调方法，那么蔬菜就不会淡而无味了。正确地烹调蔬菜能够提高孩子的食欲，还会让每顿饭都变得更加诱人。

每顿饭都准备一道以上的蔬菜是有好处的，但是要挑选孩子爱吃的种类。你的孩子可能特别偏爱以某种方式做出来的蔬菜，譬如爱吃新鲜水田芹叶子做的色拉，不爱吃炒水田芹。强迫孩子吃他们不喜欢的蔬菜是不会有长期效果的。最好能不断地变着花样做新的、有趣的蔬菜，这样，你的孩子就会馋得胃口大开。

豆类和豆制品。豆类富含蛋白质、钙和许多其他营养物质，应当成为日常饮食的常规内容。豆腐和天贝都是由大豆制成的，可以做主菜和汤。一顿有豆类和糙米的饭，或者任何豆子和谷物的组合，都能带给孩子大量的蛋白质和纤维质，而且只含有少量的脂肪。

水果、种子和坚果。这些食品味美可口，可以作为主要食品的补充。烹煮后的水果更容易消化。本地出产的苹果、梨和其他时令水果最好，有机产品要比使用农药的种类更健康。（有机产品会比较贵，但是长远来看，多吃蔬菜比多吃肉要更省钱。）种子和坚果可以干炒或者磨碎以后食用，以利于消化。杏仁酱和有机花生酱既可以给小孩子做美味的小吃，也可以当成糖果和冰激凌的健康替代品。（为了避免过敏，最好在孩子 1 岁以后再给他吃花生；杏仁和其他木本植物的坚果也是这样。）

全麦食品。儿童膳食的一大部分都应当由全麦食品构成。其中包括糙米、大麦、燕麦、小米、全麦面条和意大利面，以及含有复合碳水化合物的全麦面包。对于成长中的孩子来说，这些食品不仅营养丰富，还能提供大量的能量。此外，它们还含有蛋白质、纤维质和重要的维生素。

脂肪和植物油。最健康的油是芝麻油、橄榄油、玉米油、亚麻油和多不饱和植物油。做菜时用少量的油抹一下锅，或者用植物油喷一下就可以了。植物脂肪比动物脂肪健康多了——虽然如此，不论使用哪种油都应该适量。人造黄油可能跟黄油一样对身体有害，因为它在制作过程中会产生一种脂肪（请参见第 250 页）。这种脂肪跟饱和脂肪一样对动脉是有害的。不要再往烤土豆上抹人造黄油

或者黄油了，试试第戎芥末、墨西哥调味汁，或者清蒸蔬菜吧。给吐司涂上果酱和肉桂，两层中间不涂黄油吃起来也很好，不涂任何东西的全麦面包同样很香。

鱼、肉和禽类食品。瘦肉、鱼和禽类食品能够提供高质量的蛋白质和能量。美国农业部把这些食物与干豆、坚果和蛋归为一类。成年人每天应该吃 3 份这类食物，儿童吃 2 份。但是，每份都要少量——只要大约 60~90 克，或者大小和一副扑克牌差不多就行了。你可以在此基础上再加一块肉来调节口味。但是，如果你已经习惯于吃一块300 克的牛排(比3份还多)，那就不要加了。

把肉类和健康的膳食搭配在一起是非常简便的。首先要剔掉牛肉和猪肉上明显的脂肪，禽类的肉要去皮。少量的肉食可以为大盘的米饭或者蔬菜增添风味。少量上等的肉或者鱼可以让一顿饭变得美味可口，而且也不会带来大量的花销或者胆固醇。肉食可以作为伙食中的点缀，但是只有在蔬菜很多的时候它才能最好地发挥功效；所以，肉食不应该在餐桌上唱独角戏。

糖。精制糖属于单一碳水化合物，虽然热量很高，却没有什么营养价值。正相反，孩子和大人的饮食都应该含有大量的复合碳水化合物，它们存在于谷物、豆类和蔬菜当中。作为甜品，最健康的选择就是新鲜的水果和果汁。煮水果的时候，要用苹果汁代替水和糖。你也可以煮一些葡萄干，然后用煮过的汤来调味——这种汤也很甜。你还可以用大米糖浆或者大麦芽来增加甜味。做甜味蔬菜——比如南瓜、玉米、菜瓜和胡萝卜——的时候，都不需要加糖。一开始，你可能觉得它们吃起来一点都不甜，因为这些食物的味道和糖不一样。但是，当你不再用糖做饭的时候，你就会感觉到甜味蔬菜和水果的真正味道。

盐。在烹调谷物的时候可以加一撮海盐，但是不要用餐桌上的精制食盐。精制食盐的唯一好处就是加了碘。碘是一种必要的营养物质。不同的植物的碘含量不同；其中，海里的蔬菜含碘量非常丰富。海盐的替代品有酱油、味噌或者芝麻盐。摄取过量的盐会影响钙的平衡，因为太多的盐会促使体内的钙质通过肾脏进入尿液。

饮料。儿童真正需要的饮料就是纯净、清洁的水。为了选择的多样化，也可以给他们喝谷物、草药或者果汁制成的“茶”，还可以喝南瓜、洋葱、胡萝卜或者白菜制成的甜味蔬菜饮

料。当然，你要警惕咖啡里的咖啡因，红茶、绿茶，以及许多以儿童为目标消费群的流行软饮料中都有咖啡因。（巧克力也含有一定的咖啡因。）你可以选择不含咖啡因的草药茶，或者选择用烘烤过的大麦做的大麦茶。

甜食。饼干、蛋糕，以及含有大量奶油、鸡蛋、糖的薄饼和面点能在短时间内满足孩子的胃口，但是实际上并不能给他们提供矿物质、维生素、纤维质或者蛋白质。这些甜点和零食同样也是看不到的脂肪的最大来源。当孩子还半饥不饱的时候，这些脂肪会欺骗孩子的感觉，让他们以为自己已经吃得很饱了，而且还会破坏他们对更好的食物的胃口。

但是，你也不必对高热量的精制食品过分警惕。没有必要制止孩子在生日宴会或者其他的特殊场合吃蛋糕。只有经常吃这类东西才会使孩子营养不良。在不必要的时候，在家里吃这些东西是毫无意义的。我们更不该让孩子养成每次饭后都要吃上一些油腻甜点的习惯。

像果酱、果冻和糖果这类高糖食品都含有过量的糖分。它们能很快满足孩子的食欲，同时也破坏了他们对健康食品的胃口。这类食品还容易使人发胖并产生蛀牙。所以应该给孩子吃那些不添加糖分的谷类食品和水果。如果偶尔为了方便选用了罐头水果，那也应该把罐头里的糖浆倒掉，或者购买用不含糖的果汁浸泡的罐头水果。

孩子在外面跟朋友在一起的时候，难免要吃些糖果、汽水和冰激凌作为加餐。如果他们在家里没有养成吃这些零食的习惯，外出时就不太可能过多地吃这些食物。

简单的饭菜

安排好一日三餐听起来好像很复杂，但却不一定是这样。实际上，那很可能比我们过去想象的要简单得多。理想的膳食应该以水果、蔬菜、全麦谷物、豌豆和豆类等为主。而肉类、禽类和鱼则可以尽量地减少，甚至完全不吃。如果你给孩子吃牛奶和其他奶制品，那就应该添加其他一些含钙的食品，或者用我们已经提到的食物进行替换。如果你给孩子吃的是绝对的素食，那就一定要保证他每天都补充复合维生素，你还要多看一些相关的资料。当你为孩子选择食物的时候，也可以向有经验的营养学家询问，或者跟你信赖的朋友聊一聊，听取他们的建议。大体上，以下这些食品都是孩子每天必需的：

- 绿色或者黄色的蔬菜，3~5 份，最好有一些是生的。

● 水果，2~3 份，至少一半是生的。水果和蔬菜可以交替食用。

● 豆科植物（菜豆、豌豆、小扁豆），2~3 份。

● 全麦面包、饼干、谷物或者面食，2 份以上。

膳食建议。这些只是大致的指导。你可以根据孩子的喜好和家庭的日常习惯来调整饮食。在必要的时候，可以在两顿饭中间给他们吃一些水果和番茄汁。如果他们愿意，每顿饭都可以给他们吃一些全麦面包。一旦你确定了孩子的伙食安排，就要跟孩子的看护人或者学校核对一下。你也可能需要自己给孩子送饭。

早餐

● 水果、水果汁或者绿叶蔬菜；

● 全麦谷类食品、面包、吐司或者薄饼；

● 掺有蔬菜的拌豆腐；

● 豆奶；

● 菜汤。

午餐

● 主食包括甜豆，用饼干、面包片或者大麦做的粥，用全麦或者燕麦片做的粥，用小米或者大麦做的蔬菜粥，全麦面包和豆腐或者果仁奶油做的三明治，一个土豆，蒸的、煮的或者是炒的绿叶蔬菜；

● 蔬菜或者水果，生的熟的都行；

● 无调料的炒葵花子；

● 豆奶、不含咖啡因的茶或者苹果汁。

晚餐

● 绿叶蔬菜（在少量的热水里焯一下即可）；

● 豆类、或者豆制品，比如豆腐或者天贝；

● 米饭、面包、意大利面或者其他谷类食品；

● 新鲜水果或者苹果酱；

● 果汁或者白开水。

变换花样。许多父母都会抱怨，说他们不知道该怎样变换午餐的花样。其实，你只要大致上满足下面这三个条件就可以了：

● 能提供充足热量的主食；

● 一种蔬菜或者水果；

● 以多种方式烹调的绿叶蔬菜（比如芥蓝、西兰花、羽衣甘蓝和韭葱等）。

孩子快 2 岁的时候，就可以用各种面包和三明治作为主食了。刚开始的时候，你可以先给他吃黑麦、小麦、燕麦粉、发酵面团或者多种谷物制成的面包。不要使用高脂肪低营养的黄油、人造奶油和蛋黄酱。最适宜的就是果仁奶油，但是也要尽量少用。芥末酱不含脂肪，涂抹在三明治和土豆

上孩子很爱吃。番茄酱里含有糖，因此，改用墨西哥调味汁会更健康，而且味道也不错。

三明治可以用各种各样别的食品做夹心。可以只放一种食品，也可以把多种食物混合起来做夹心——比如生的蔬菜（莴苣、番茄、胡萝卜酱或者白菜）、炖熟的水果、切碎的干果、花生酱或者用低脂肪蛋黄酱拌的豆腐。

营养比较丰富的汤或者粥可以有很多做法。可以放进大麦粒或者糙米，也可以把全麦吐司切成小块撒在菜汤里；菜汤可以勾芡，也可以是清汤。另外，小扁豆汤、豌豆汤和菜豆汤搭配谷类食物和青菜，也是一顿营养均衡的午餐。

不含盐的普通全麦饼干可以单独吃，也可以涂上上面提到的某种调味酱一起吃。

土豆是一种很好的低脂肪主食，烤土豆可以撒上一些蔬菜、甜豆、黑胡椒粉或者墨西哥调味汁。在各种蔬菜上浇点番茄酱或者墨西哥调味汁，能让很多孩子多吃青菜。

如果在煮熟的、预煮的或者干的麦片上加一些鲜水果片、煮水果或者碎干果，孩子见了也能胃口大开。但是，我建议你不要加糖。

吃完主食以后，先不要给孩子吃水果。你可以给他们吃一些熟青菜或者黄色蔬菜，或者是蔬菜水果色拉。香蕉可以做成很可口的主食点心。

无论是热面条，还是凉面条，都是多种碳水化合物和纤维质的绝好来源。里面可以加上蒸熟的蔬菜和番茄酱。有些孩子不喜欢谷类食品和面食，但是，只要经常给他们吃各种水果、蔬菜和豆类食物，他们同样可以获得充足的营养。如果在孩子小的时候你不去强迫他们吃粮食，他们以后自然会对这类食品感兴趣的。不加鸡蛋的面条在大多数的健康食品店都能买到。加入全麦谷物的面条是最好的。你可以把面条炒着吃，也可以多加点蔬菜做成汤面。

蔬菜世界。蔬菜是非常重要的，所以应该在孩子的食谱中占有专门的位置。1 周岁以内的婴儿可以吃下面这些熟蔬菜：菠菜、豌豆、洋葱、胡萝卜、芦笋、甜菜、南瓜、番茄、甜菜、芹菜和土豆等。宝宝到了 6 个月的时候，家里人吃的大多数蔬菜就都可以喂他们吃了，但是要用榨汁机把食物搅碎。你也可以购买用这些蔬菜制成的罐装婴儿食品。要特别注意阅读标签上的营养说明，选择一种最纯净的。一定要提防那些掺了水或者含有淀粉、木薯淀粉的婴儿食品。那样的食品在营养方面远不如你在家里用榨汁机制作的食品。

宝宝快 1 岁的时候，你就可以把蔬菜做成质地比较粗糙的块状菜泥，喂给他吃。豌豆要稍微捣碎一些再喂，以防孩子整个地吞下去。蒸熟的蔬菜，比如胡萝卜、土豆和青豆等，都要切成小块，方便孩子用手抓着吃。

有时你也可以用红薯或者山药来代替土豆。如果在宝宝 1 周岁之前，你一直坚持给他吃容易消化的蔬菜，这时就应当逐渐喂些他不常吃、而且可能不太好消化的食品，比如青豆(要弄碎)、西兰花、圆白菜、菜花、萝卜等。如果孩子不喜欢这些蔬菜，不要强迫他，过一段时间他自然就会吃了。

孩子 2 岁时才可以吃玉米粒。因为更小的宝宝吃玉米粒时还不会嚼，所以会原样从大便里排出来。因此，要选购嫩玉米。从玉米棒上往下切玉米粒时，不要紧贴着根部，这样，切下来的玉米粒就是破开的。孩子在三四岁的时候，如果你开始让他自己啃玉米，就应该把玉米粒一行一行地从中间划一刀，让玉米粒裂开。

一般在孩子 1~2 岁之间，就可以喂他比较容易消化的生蔬菜了。最理想的蔬菜是剥了皮的番茄、切成薄片的四季豆、切碎的胡萝卜和芹菜等。一定要仔细地清洗干净。开始时要慢慢来，观察一下孩子消化得怎么样。你可以用橘子汁或者甜的柠檬汁当调料。(不要出现大块的生胡萝卜条，对于可能卡住宝宝喉咙的其他硬蔬菜也要多加小心。)

在这个时期，蔬菜汁和水果汁也可以开始喂了。当然，它们不如完整的蔬菜和水果好，因为菜汁和果汁中缺乏纤维质。如果你有榨汁机，就可以把纤维质留在果汁和菜汁里。跟熟蔬菜相比，这些汁液的优点是，它不会因为烹调而丧失维生素。如果孩子暂时不吃这种简单加工的蔬菜，你也可以给他吃蔬菜汤，比如豌豆汤、番茄汤、芹菜汤、洋葱汤、菠菜汤、甜菜汤、玉米粥以及混合菜汤等。但是，市场上出售的方便菜汤太咸了，所以购买时要仔细阅读食用说明。许多方便菜汤都需要用等量的水进行稀释。如果不经过稀释，打开罐头就给孩子食用，就会由于含盐量太多而危害孩子的健康。

总之，蔬菜是给孩子的最有营养的食品之一。但是，如果你的孩子不愿意吃太多的蔬菜，我们也有办法来解决这个问题，具体内容请见下面。

快乐进餐的秘诀

要从食物中获得乐趣。任何烹调成功的关键都在于大量而又多样的食品原料，因为这会使饭菜更加可口。让你的孩子去享受不同的颜色、质地

和口感吧。

进餐时要避免电视和电话的干扰。有的家庭会做几分钟的饭前祷告或者冥想，这样可以形成一种充满感恩的心理和归属感。即使孩子不可避免地弄撒了食物，或者在餐桌礼仪上犯了错误，也不要在饭桌上批评和责骂他们。

我们不能单纯从热量、维生素或者矿物质的含量上来判断食品的好坏，还要重点考虑食物里的脂肪、蛋白质、碳水化合物、纤维质、糖分和钠等的含量。需要注意的是，我们不必每顿饭都吃到所有重要的食物。只要在一天或者两天内保持饮食的整体均衡就可以了。

从长远来看，每一个人都要在高热量和低热量的食物间保持均衡，还要在其他方面保持平衡的饮食。如果一个人只注重饮食的某个方面，而忽视了其他方面，那就容易出问题了。比如说，有一个正值青春发育期的女孩很想减肥，所以就放弃了所有富含热量的食物，只吃色拉、果汁、水果和咖啡。长此以往，她势必就会得病。有的父母过于谨慎，错误地认为有各种维生素就足够了，而淀粉则不那么重要。于是，他们晚餐只给孩子吃胡萝卜色拉和葡萄柚。但是，这些食物只能满足兔子的需要，孩子是不能从中获得足够的热量的。一位来自肥胖家庭的胖母亲可能为自己骨瘦如柴的儿子感到害羞。因此，她只给孩子吃油腻的食物，却挤掉了蔬菜、豆类和粮食。这样一来，孩子就会缺乏各种矿物质和维生素。

蔬菜的暂时替代品。假设孩子一连好几个星期都不吃蔬菜，他的营养会不会受到影响呢？蔬菜中富含各种矿物质、维生素和纤维质。各种水果也能提供许多同样的矿物质、维生素和纤维质。全麦谷物除了具有某些蛋白质以外，还能提供蔬菜中的维生素和矿物质。因此，如果你的孩子有一段时间不吃蔬菜，你也不用太着急。吃饭的时候，要继续保持轻松愉快的心情。如果你确实很担心，那就不妨每天给孩子吃一片复合维生素。如果你不强迫孩子吃蔬菜，他就会恢复对蔬菜的兴趣。否则，他也许会更坚决地抵制蔬菜，让你看看究竟谁说了算！

爱吃甜食的习惯。对甜食和油腻食品的偏爱常常是在家里养成的习惯。比如，每次饭后都吃一些甜点，糖果在家里随手可得，甚至还把某种垃圾食品当成给孩子的最高奖赏。当父母们说“不把菜吃完你就别想吃冰激凌”的时候，他们实际上在拿垃圾食品作诱饵，使孩子产生一种错误的

认识。父母不应该这样做，他们应该让孩子明白，一个香蕉或者一个桃子才是最好的奖赏。

孩子也常常爱吃父母吃的东西。如果你经常喝汽水，吃大量的冰激凌和糖果，或者油炸土豆片不离口，那么，你的孩子也会非常爱吃这些零食。（我认为，偶尔来串门的祖父母买的甜点心或者糖果，是可以当成特殊礼物的。）

饭前加餐。是否给孩子加餐要看孩子的情况而定。许多宝宝和大孩子在正餐之余都需要吃一点加餐（也有些孩子不用加餐）。如果他们的食物种类选择得好，吃的时间合适，方法也正确，那么，一般都不会影响他们正常吃饭，也不至于养成不良的饮食习惯。其实，如果孩子能从正餐的粮食和蔬菜中获得充足的碳水化合物，他们一般也不至于在两顿饭之间感到特别饥饿。

牛奶不适于给孩子当加餐，因为它很可能使孩子失去对下一顿饭的食欲。所以最好选用水果或者蔬菜来作加餐。但是，偶尔也有这种情况，孩子在上一顿饭的时候吃得不多，所以还不到下一顿饭的时间，他就已经饿得厉害或者十分疲倦了。在这种情况下，要是给他们补充一些热量高、营养丰富的加餐，就会帮助他们健康成长。

对于大多数孩子来说，加餐的最佳时间是在两顿饭的中间，而且要离下一顿饭一个半小时以上。当然也有例外的情况。有的孩子虽然在上午10点左右喝了果汁，但是在午饭前还是会感到十分饥饿。因此，他们就会发脾气，甚至拒绝吃饭。为了避免这种情况，就要在午饭前20分钟的时候给他们喝杯橘子汁或者番茄汁。这样既可以平缓他们的心情，也能增加他们的食欲。由此可见，在正餐之间什么时候给孩子加餐，以及选用什么食物作为加餐，只不过是个常识问题，只要适合你自己的孩子就可以了。

父母们也许会抱怨孩子在吃饭的时候吃得很少，却总是在其他时间要吃的。这个问题并不是父母随便给孩子吃零食引起的。恰恰相反，在我所见到的所有事例中，这都是因为父母总是催促孩子，甚至强迫孩子吃饭，而在其他时间又不让他们吃东西造成的。正是这种压力使得孩子在吃饭的时候失去了胃口。几个月之后，这样的孩子一进餐厅就会反胃。但是，当孩子吃完饭后（即使只吃了一点东西），胃里就又舒服了。然后，它就会像一个健康的空胃一样，让孩子感到饿，想要吃东西。所以说，正确的做法并不是禁止孩子吃零食，而是要让他们在吃饭的时候心情舒畅，见了

饭就流口水。那么，到底什么才是正餐呢？正餐就是精心准备的，能让人胃口大开的食物。如果孩子觉得正餐的饭菜还不如零食有吸引力，那就说明父母在某些方面没有处理好这个问题。

含钙食品

（每份大致所含的毫克数）

100

100 克煮熟的羽衣甘蓝；

100 克甜豆、炸豆泥或者海军豆；

100 克的豆腐；

100 克白软干酪；

20 毫升红糖糊；

1 个松饼；

150 克煮甘薯。

150

100 克煮熟的西兰花；

30 克莫泽雷勒干酪或者菲达奶酪；

50 克煮熟的芥蓝；

100 克不含酒精的冰激凌；

5 个中等的干无花果。

200

100 克甜菜或者萝卜汤；

30 克切达奶酪或者蒙特里杰克奶酪；

90 克带骨头的罐装沙丁鱼或者三文鱼。

250

30 克瑞士奶酪；

50 克老豆腐；

100 克炖大黄。

300

240 毫升牛奶；

100 克酸奶；

50 克意大利乳清干酪

240 毫升浓缩豆奶或者米粉牛奶糊；

240 毫升加钙橙汁或者苹果汁。

资料来源：Jean A. T. Pennington, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used (New York : Harper & Row , 1989).

* 注：需要查看说明，有的品牌每 100 克含有 200 毫克，而不是 300 毫克。

进食障碍和饮食失调

为什么有这么多的孩子不好好吃饭呢？最常见的原因就是许多父母太想让孩子好好吃饭了！你见不到小狗不爱吃食。在有些地方，母亲们不太懂得营养知识，所以她们也不会为孩子的营养操心。这些地方的孩子也很少出现不爱吃饭的问题。有的孩子一出生就狼吞虎咽的，甚至在不高兴或者生病的时候，胃口也丝毫不减。也有的孩子胃口比较小，而且很容易受到情绪或者身体状况的影响。但有一点是可以肯定的，孩子天生的胃口足以保证他们身体健康，也足以让他们的体重正常增长。

问题是，孩子生来也具有一种反抗逼迫的天性，还有一种对曾经给他们带来不快的食物产生厌恶的本能。更麻烦的是，孩子的胃口会随时变化，几乎是一分钟一变。比如，他在一段时间内可能想吃很多的南瓜，或者想尝试一种新的早餐麦片，然而下个月，他就会对这些食品厌恶起来。

明白了这一点，你就会知道，在各个生长阶段，孩子都可能出现厌食的问题。出生后的头几个月，如果父母总是想方设法地让宝宝多喝奶，他就会有抵触行为。同样，在刚开始喂固体食物的时候，如果孩子还没有适应，你就让他吃很多，或者在他情绪不好的时候强迫他吃饭，他也会拒绝吃东西。许多孩子到了 18 个月以后就会变得更加挑剔，这也许是因为他们不打算长得太快，或者是因为他们更有主意了，还可能因为他们在长牙。督促孩子吃东西会进一步破坏他们的胃口，而且很长时间都难以恢复。不好好吃饭的情况最容易出现在病后恢复的时候。如果父母着急，不等孩子

恢复食欲就强迫他吃东西，孩子很快就会产生反感。

当然，强迫孩子吃饭并不是造成厌食的唯一原因。孩子也可能因为嫉妒自己新生的弟弟或者妹妹而不吃东西，还可能是由于某种焦虑所致。然而，无论最初的原因是什么，父母的催促和焦急一般都会使问题变得更加严重，从而使孩子的食欲无法恢复。

斯波克的经典言论

消除孩子的饮食障碍需要时间和耐心。一旦孩子出现了不好好吃饭的问题，就需要用时间和理解来解决。父母会十分着急。只要孩子不想吃东西，父母就很难放松下来。其实，正是他们的担心和催促才是孩子食欲下降的主要原因。即使父母尽了最大的努力来改变自己的做法，孩子也要花上好几个星期的时间才能逐渐恢复自己的胃口——他需要机会来慢慢地忘记一切跟吃饭有关的不愉快的记忆。

孩子的胃口就像一只老鼠，而父母着急的催促就像猫，猫会把老鼠吓回到洞里。老鼠不会因为猫变换了一种姿态，就变得勇敢起来。猫必须很长时间不管老鼠，老鼠才会再次从洞里钻出来。

父母也有压力。当孩子经常不好好吃饭的时候，父母的压力就会很重。最明显的就是忧虑——他们担心孩子会营养不良，或者会对一般的疾病失去抵抗能力。尽管医生反复地向父母们保证，吃饭有问题的孩子抵抗力不会比其他孩子弱，但还是很难让父母相信。（而且，当吃饭的问题持续时间很长的时候，的确会削弱免疫系统的功能。）这些孩子的父母会经常感到内疚，想象亲戚、邻居和医生都会认为他们是粗心的家长。当然，大家很可能不会这么想。实际上，这些亲戚、邻居和医生的家里很可能也有至少一个不好好吃饭的孩子，因此他们能够理解这种情况。

另外，父母还会不可避免地在精神上感到焦躁和恼怒。因为孩子可能我行我素，使父母的各种努力付之东流。这是一种最难受的心情，因为它会使那些负责任的父母感到惭愧。

有一种有趣的现象：很多不爱吃饭的孩子的父母都记得，自己在童年时代也有过类似的问题。虽然他们能十分清楚地想起被催着或者逼着吃饭的感受，但是面对自己的孩子，他们却想不出其他的办法。此时，父母心里的焦虑、内疚和恼怒，在某种程度上说，就是他们童年时期遗留在内心的感觉。

不好好吃饭的孩子不会有什么危险。一定要记住，孩子天生具有非凡的生存本能，他们知道正常的生长和发育需要多少食物，也知道自己需要哪些食物。我们很少见到有孩子因为挑食而造成严重的营养不良、维生素缺乏或者传染病等问题。当然，在给孩子体检的时候，你应该向医生询问一下有关孩子饮食习惯的问题。如果能跟态度积极的医生共同努力，你就可以缓解因为孩子挑食而带来的压力和担忧。每天吃一片复合维生素可以保证孩子获得身体需要的维生素和矿物质。

你该怎么办

愉快地进餐。我们的目的不是强迫孩子去吃饭，而是调动他的胃口，让他想吃东西。吃饭的时候尽量不要谈论孩子吃饭的问题，无论是恐吓还是鼓励都不好。不要因为他吃得特别多而称赞他，也不要因为他吃得少而显得失望。经过实践锻炼以后，你就能做到不去想孩子吃饭的问题了。这就是真正的进步。当孩子感到没有压力的时候，他就会注意到自己的食欲了。

也许你会听到这样的建议："把饭放在孩子面前，什么也不要说。30分钟以后无论他吃了多少，你都把饭撤走，在下顿饭之前不给他吃任何东西。"这话不假，因为只要孩子饿了，他就会吃东西。所以这种建议是可取的。但是，父母的态度不能是怒气冲冲的，也不能把它作为一种惩罚手段。父母应该表现出心情愉快的样子。也就是说，父母不要对吃饭问题小题大做，也不要担心不已，要保持一种宽容的态度。但是，因为气愤，父母常常会用错误的态度来实施这个建议。他们可能会气哼哼地把饭菜甩在孩子面前，严厉地说："听着！你要是在30分钟之内不把饭吃完，我就把饭端走。晚饭前你什么也甭想吃！"然后就站在一边盯着他，看他到底吃不吃。这样做的结果往往适得其反，这种恐吓会使孩子变得更加倔强，一丁点食欲都没有了。要知道，一个下决心不吃饭的倔强孩子，总是能在这种较量中战胜父母的。

其实，无论你采用强迫的手段还是以拿走食物相威胁，都不应该让孩子觉得因为他拗不过你所以就得吃饭。你应该让他觉得吃饭是因为他自己想吃。

要想做到这一点，你首先应该给孩子准备他最爱吃的东西。要让他在吃饭的时候馋得直流口水，迫不及待地要吃东西。所以，培养这种进食态度的第一步，就是保证在2~3个月内

提供孩子最爱吃的食品，同时，尽量让他的饮食保持均衡，不要给他不爱吃的食物。

如果你的孩子仅仅是不爱吃某一类食物，但是对其他大部分食品都比较喜欢，你就可以适当地调换食物的种类——比如，用水果代替蔬菜，直到孩子恢复了胃口，或者吃饭的顾虑和紧张感完全消除为止。

接受孩子对食物的选择。有的父母可能会说："孩子仅仅只是不喜欢吃一种食物，根本算不上什么问题。你不信吗？我的孩子只喜欢花生酱、香蕉、橘子和汽水。偶尔也吃一片白面包或者几勺豌豆。除此之外什么也不吃。"

虽然这是一个更难解决的进食问题，但是解决的原则却完全相同：早餐你可以给他准备一些香蕉片和一片涂了调料的面包；午餐来一点花生酱、两茶匙豌豆和一个橘子；晚餐准备一片涂了调料的面包和更多的香蕉。如果孩子还想吃某一种食物，你还可以给他第二份甚至第三份。为了保证营养全面，还要给他吃复合维生素。连续几天给他准备不同搭配的这类食物。对那些软饮料和垃圾食品要坚决地控制，因为孩子吃了带有糖分的东西以后，仅有的那一点对健康食物的欲望也会荡然无存。

如果几个月以后孩子想吃饭了，就可以增加一种他过去吃过的食物（不是他以前讨厌的那种），两三茶匙（不能太多）就够了。不要告诉他饭菜加量了。无论孩子吃还是不吃，都不要加以评论。要过两三个星期以后再给他吃一次这种食物，同时再试着加上另一种。隔多长时间才能增加新的食品，这取决于孩子胃口改善的情况，还取决于他对新食品的接受程度。

不要给食物划分明显的界限。如果孩子想吃四份同一种食物，而另一种一点也不吃，那么，只要食物对健康有利，就随他的意好了。假如孩子一道主菜也不想吃，只想吃甜点，也应该按照平常的习惯满足他的要求。千万不要说"把菜吃完才能吃点心"，否则，你只会进一步打消孩子对蔬菜或者主食的兴趣，反而增加他对甜食的渴望，造成事与愿违的结果。处理这个问题的最好办法就是，在一周里的至少一两次晚餐中，除了水果之外不要提供别的甜点。如果要吃一种非水果的甜食，就应该让家里所有的人都有份。

这样做当然不是想让孩子永远吃这种不均衡的饮食。但是，如果孩子存在着偏食的问题，而且已经对某些食物感到了厌恶，那么，要想使他们回到均衡合理的饮食上来，你就应该让他们觉得你根本不在意他们吃

什么。

父母不应该强迫偏食的孩子去“尝一口”他们不爱吃的食物，那是一个巨大的失误。假如他们被迫吃了令他们厌恶的食物，哪怕只是一点点，就会使他们更坚定不吃这种东西的决心，从而减少他们今后喜欢这种食物的可能性。与此同时，这么做还会破坏他们吃饭时的心情，打消他们对其他食物的食欲。另外，永远不要让孩子在吃饭的时候，去吃上一顿拒绝过的食物，那纯粹是自找麻烦！

每次给孩子吃的东西不要太多。对于那些不好好吃饭的孩子来说，要给他们小份的食物。如果盘子里堆了很高的食物，那就会提醒他要剩下多少，而且还会破坏他的食欲。如果你第一次给他的量很少，就会让他产生“不够吃”的想法。那正是你所希望的。你要让他好像渴望得到某件东西那样，渴望吃到某种食物。如果他的胃口确实很小，你就应该给他很少的分量：一勺豆类食品、一勺蔬菜、一勺米饭或者土豆就可以了。孩子吃完以后，不要急着问：“你还想吃吗？”要让他自己主动要。即使要到好几天以后他才可能提出“还想要”的要求，你也应该坚持这样做。另外，用小碟子装食物是一个非常好的办法，因为它不会像用大盘子盛少量食物那样，使孩子产生受到轻视的感觉。

留在房间里，还是离开？父母是否应该陪着孩子吃饭呢？这个问题要根据孩子的习惯和愿望来决定，此外还取决于父母控制自己担心的能力。如果父母一直都是陪着孩子吃饭的，那他们的突然离开就会让孩子难过。如果父母能够很随便地跟孩子说说话，还能对孩子吃饭的情况做到不闻不问，那么，不管父母自己是否也在吃饭，留在房间里都不会有什么坏处。但是，如果父母不管怎样努力，都无法忘记孩子吃饭的事情，总是忍不住去督促他，那么他们最好还是在孩子吃饭的时候离开。但是，父母不要突然不高兴地离开，而要机智地逐渐延长离开的时间，让孩子感觉不出什么变化。

不要引诱、收买或者威胁孩子吃饭。父母决不能用贿赂的方法让孩子吃饭——比如吃一口饭就给他讲一个小故事，或者吃完了菠菜就给他表演一个倒立等。尽管这种做法在当时看来很管用，能让孩子多吃几口饭，但是从长远看，这样做只能使孩子吃饭的积极性越来越低。这样一来，父母只能在条件上不断加码才能让孩子好好吃饭。结果，孩子吃不了几口饭，就会到把父母累得筋疲力尽。

不要用甜点、糖果、金色的星星或者其他奖品去引诱孩子吃饭。不要让他为了某一个人去吃饭。也不要让孩子为了讨父母高兴而吃饭。不要让孩子为了长得又高又大，或者为了不生病而吃饭，更不要让他仅仅为了把饭菜吃完而吃饭。如果为了让孩子吃饭而采取用体罚或者剥夺某些权利的手段来威胁他，那就更不应该了。

让我们重复一下上面的原则：决不能用引诱、收买或者强迫的手段让孩子吃饭。如果你们家里习惯在晚饭

斯波克的经典言论

父母用不着逆来顺受。我在前面已经说了很多让孩子自己想去吃饭的做法，所以有可能给一些父母造成了错觉。我遇到过一位母亲，她一直因为自己7岁女儿的吃饭问题而愁眉不展。她试过对孩子进行劝说、跟孩子争论，还试图强迫孩子吃饭，但是用尽了各种手段也无济于事。后来她终于意识到，或许女儿有着正常的食欲，愿意吃均衡的食物。她也明白了，使女儿恢复正常饮食的最好方法就是，不要因为吃饭的问题跟女儿发生冲突。于是，她又走向了另一个极端，变得充满了歉意。但是，这时的女儿已经由于长时间的冲突对母亲心存不满了。她一发现母亲变得这么顺从，就想利用这一点进行报复。她会把满满一碗糖倒在自己的麦片里，然后从眼角偷看母亲吃惊的样子。每次吃饭之前，母亲都要问她想吃什么。如果女儿说“汉堡包”，母亲就立刻顺从地买回来送到孩子面前。但是，不管喜不喜欢吃，这个孩子都会说：“我不想吃汉堡包，我要吃腊肠。”于是，母亲只好再到商店去买。

比较适当的做法是这样的：应该要求孩子按时吃饭，要求他对别的就餐者有礼貌，不能挑剔饭菜，不能说自己不喜欢吃什么，还应该根据孩子的年龄，要求他在饭桌上的举止要得体等。这些都是孩子理所当然应该做到的。父母可以在准备饭菜的时候尽量考虑孩子的喜好（也要考虑家里的其他成员），偶尔也可以问问孩子爱吃什么，以此作为特殊的关照。但是，如果让孩子认为一切都是以他为中心的，那就糟糕了。父母对某些食物的限制是合理的，也是正确的。比如对糖、糖果、汽水、蛋糕，以及其他不太健康的食品就是需要限制。只要父母知道该如何去做，就可以在不争吵的情况下实现这一切。

的时候，由父母讲一个故事或者演奏一段音乐，那么，只要不跟孩子的吃饭问题联系起来，那就没有什么害处。

特殊问题

吃饭要人喂。孩子不好好吃饭，父母要去喂他吗？孩子在12~18个月之间，如果给予适当的鼓励，是完全能够自己吃饭的。但是，如果父母总是不放心，一直把他们喂到2岁、3岁或者4岁，或许还会不断地督促，那么，这时候仅仅告诉孩子“从现在开始，你自己吃饭吧”，就根本解决不了问题了。

孩子现在还没有自己吃饭的愿望，因为他觉得让人喂饭是理所当然的。对他来说，喂饭是父母对他的关心和爱护的重要表现。如果突然不喂了，就会伤害他的感情，让他感到不满。他很可能会绝食两三天，而父母又不可能在这么长时间里坐视不管。等父母再次喂他吃饭的时候，他就会对父母产生新的怨恨。到了父母再一次想要停止喂饭的时候，孩子就会认识到自己的力量和父母的弱点。

2岁以上的孩子应该尽早学会自己吃饭。但是，让孩子自己吃饭是一个棘手的问题，往往需要好几个星期才能见效。你绝不能让他觉得你在剥夺他的特权，应该让他觉得，自己动手吃饭是出于自己的意愿。

你要每一天、每一顿都给他吃最喜欢的饭菜。把碟子往他面前一放，就去厨房或者另一个房间待一两分钟，好像忘了什么东西似的。以后，还要逐渐延长离开的时间。回到孩子旁边的时候，你就高兴地给他喂饭。不管在你离开的时候他吃没吃东西，你都不要做任何评论。你在另一个房间的时候，要是孩子等得不耐烦了，他可能会喊你。这时候，你就要马上回去给他喂饭，还要心平气和地向他表示歉意。孩子很可能不会平稳地进步。在一两周之内，孩子可能会在某顿饭的时候想自己吃饭，但是在其他时候仍然坚持让你喂他。在这种情况下，你不要急于求成。如果孩子只想吃一种食物，那就不要劝他再吃另一种。要是他对自己吃饭的能力感到很高兴，你就应该适当地夸奖他长大了。但是不要表现得太夸张，以免引起孩子的警惕。

有的时候，你给孩子端去了可口的食物，让他自己吃，可是10分钟或者15分钟以后他什么也没吃。假如这种情况持续了一个星期左右的时间，你就应该想办法让他再饿一点。你可以在三四天之内，把他平时的饭量逐渐减少一半。只要你把问题处理得机智得体，态度友好，就会使孩子感到特别想吃饭，并且会不由自主地

自己动起手来。

我认为，当孩子能够有规律地自己吃到半饱的时候，父母就可以让他离开饭桌了，不要再去喂他剩下的食物。就算他剩了一些饭你也不要在意。他很快就会感到饥饿，然后就会吃得更多。如果你接着喂他剩下的饭菜，他可能就永远也不会自己吃完一整顿饭。所以你只要说“我想，你已经吃饱了”就可以了。如果孩子还让你喂他吃饭，你可以高兴地喂他两三口，然后漫不经心地表示他已经吃饱了。

如果孩子已经自己独立地吃了一两个星期的饭以后，就千万不要再喂他吃饭了。如果哪一天他觉得很累，要求大人喂他，你就可以随便地喂他几口，然后说一些他并不太饿之类的话。我之所以说这些，是因为有的父母由于成年累月地担心孩子的吃饭问题，长期喂孩子吃饭，所以，等到孩子最终能自己吃饭的时候还是不放心。只要孩子一表现出没有胃口，或者由于生病不想吃饭，他们就会重新开始给他喂饭。这样一来，所有的工作就又得从头开始。

噎住。有的孩子都 1 岁了还只能吃粥状食物。这是因为他们常常被逼着吃饭，或者至少是吃饭时被大人连说带骂造成的。他们不吃块状食物并不是因为他们接受不了块状食物，而是因为他们总是被逼着吃的缘故。这类孩子的父母经常这样说：“真是莫名其妙，如果是他特别喜欢的食物，即使是成块的，他也能很顺利地吞进去。他甚至能咽下从骨头上咬下来的大块肉。”

解决孩子不爱吃块状食物的问题可以分三个步骤：首先，要鼓励孩子完全独立地吃饭（请参见以上内容）；第二，要基本上消除他对某些食物的疑虑（请参见 272 页）；第三，在给孩子吃质地比较粗糙的食物时，要循序渐进。必要时，还可以让他连续几个星期甚至几个月一直坚持吃粥状食物，直到他完全消除了恐惧感，真正想吃块状食物为止。比如，在他不喜欢吃特别细的碎肉的时候，你就不要给他肉吃。

换句话说，就是要根据孩子的适应能力随机应变。少数孩子的嗓子十分敏感，连吃粥状食物都能噎住。这种情况有时是因为食物太稠造成的，你可以试着用奶或者水把它稀释一下，或者把蔬菜、水果剁碎，但是不要捣烂。

大多数医院都有专门提供口头指导或者讲授课程的病理学者或者临床医生。他们专门研究哽咽和吞咽的问题。找他们咨询会很有帮助。

瘦孩子。身体消瘦有各种原因。

有些孩子身体消瘦是遗传因素造成的。他们父母的一方或者双方可能属于体形较瘦的家族。他们从婴儿时期开始就有充足的食物，而且既没有什么病，也没有什么压力。他们只是从来都不会吃得太多，尤其不会吃太多油腻的食品。

另外一些孩子身体消瘦则是因为父母过分地催促，使他们对饭菜失去了食欲而导致的（请参见 270 页）。还有的孩子是由于精神紧张而不想吃饭。比如说，害怕怪物、担心死亡，以及害怕父母离开的孩子也会食欲下降。父母之间愤怒的争吵或者动手打架也会让孩子十分难过，从而失去应有的食欲。羡慕姐姐的小女孩容易整天跟着姐姐到处跑，这会消耗掉大量的能量，还会让她在吃饭的时候也静不下心来。所以我们可以看到，处于紧张状态的孩子消瘦的原因有两个：一是食欲下降，二是体力消耗过多。

世界上许多孩子的营养不良都是因为父母得不到充足的食物，或者无法提供合适的食物而造成的。即使在富裕的美国，也有大批的孩子——大约占 25% 之多——会不时地经历食物短缺的情况。这种食物短缺不仅会影响孩子的成长发育，还会对他们的学习能力造成严重的损害。饥饿真是一种全国性的耻辱。

有一些慢性病也会引起营养不良。那些因为生病而消瘦的孩子康复以后，只要父母在孩子恢复食欲之前不催促他们吃饭，他们的体重很快就能恢复。

体重突然下降是个严重的问题。如果孩子的体重突然或者慢慢地大幅度下降，父母就应该给他作认真的检查，而且要马上做。体重下降最常见原因包括糖尿病（它还会引起过度的饥饿、口渴，以及频繁的排尿）、对非常紧张的家庭关系的担心、肿瘤以及青春期的节食行为等（请参见 282 页，了解有关神经性厌食症的内容）。

要关心瘦孩子。瘦孩子当然需要定期接受体检。在孩子显得疲倦、体重下降或者体重增长不正常的时候，检查就更重要了。消瘦、体重不见增长、疲劳都可能是心理问题的征兆，还可能是生理疾病的症状，但经常是两种原因都有。如果孩子感到紧张或者精神沮丧，你就应该带他到儿童诊所检查一下，或者求助于家庭咨询机构。还要跟老师好好谈一谈孩子的情况。有必要考虑一下孩子跟父母、兄弟姐妹、朋友和同学之间的关系是否有什么问题。如果你已经因为吃饭方面的问题和孩子闹得很不愉快了，你就应该想办法放松下来，帮助你的孩子卸下包袱，也让你自己摆脱思想负担。

有些瘦孩子属于少吃多餐的类型。对于他们来说，正餐之间来点加餐是很有好处的。但是，不停地吃零食并没有什么好处。你可以在早餐和午餐以后，还有睡觉之前，分别给孩子加一顿有营养的快餐。但是千万不要因为孩子瘦就给他吃高热量、低营养的垃圾食品。既不要把这种食物当做奖赏，也不要贪图那种看着孩子吃东西的享受。最好给他们吃更有营养价值的东西。

有些健康的孩子虽然胃口很大，可就是胖不起来。这可能是他们与生俱来的特点。很多这样的孩子都更喜欢吃低热量的食物，比如蔬菜和水果等，而不爱吃油腻的甜食。如果你的孩子从小就很瘦，但是看起来没有任何问题，而且他的体重每年都有所增加，那你就可以放心了，因为他天生就是那样。

胖孩子。从这本书首次出版到现在的 60 多年里，孩子们的遗传基因并没有改变，但是肥胖儿数量的增长却相当可观。从全美国来看，严重肥胖的孩子比以前多了很多。与此同时，更多的孩子患上了糖尿病。然而在正常情况下，这种疾病只会困扰体形肥胖的成年人。胖宝宝常常会长成瘦小孩，从而成长为苗条的大人。但是，到了上学的年龄，大概六七岁的时候，仍然严重肥胖的孩子成年后可能还会很胖。他们还会面临肥胖带来的所有危险，包括高血压、心脏病和癌症等。

导致肥胖的原因有几个，其中包括学校减少体育课的时数，住处附近缺少安全的活动场所和娱乐设施，以及看电视和玩电子游戏时间的增加等等。很多人认为，肥胖是由于甲状腺或者其他内分泌疾病所致。但实际上，属于这种情况的例子极少。如果孩子的身高是正常的，那他属于这种情况的可能性就更小了。很多因素都会增加孩子肥胖的可能性，其中包括遗传、性格、食欲和忧郁等。如果父母双方都身材肥胖，那么孩子长胖的可能性就会高达 80%。这就使很多人认为基因是肥胖的主要原因。事实上，某些生活方式也起着同等重要的作用。比如摄入过多的脂肪和不爱运动等。

另外一个重要的因素就是食欲。有些孩子特别喜欢吃油腻的食品，比如土豆片、肉类、奶酪、蛋糕、饼干、点心等。这些孩子跟主要吃蔬菜、水果和谷物的孩子相比当然要胖得多。但是，这又提出了一个问题，为什么有的孩子会特别喜欢吃油腻食物呢？我们还无法全面地解释这个问题，但是我们注意到，有些孩子生来就吃得多。他们从一出生胃口就特别大，而且始终如此。不管有病没病，无论着急还是焦虑，也无论食物是否可口，

他们的胃口都丝毫不会受到影响。他们喜欢这些油腻食物，也许是因为这类食品经常被当成某种优待或者奖励，不是用来表扬他们表现良好，就是用来抒发父母的疼爱之情。这些孩子在两三个月的时候就很胖，而且常常在整个童年时期甚至以后都是这种体形。

心情不好有时也会引起肥胖。比如，在一年级或者二年级感到不愉快的孩子可能会求助于食物。这正是孩子开始跟他们最亲近的父母疏远的年龄。如果他们没有掌握跟其他孩子交朋友的方法，他们就会觉得备受冷落。于是，吃又甜又油腻的食物就成了某种程度的补偿。对功课和其他事情的焦虑有时也会使孩子从过量的饮食中寻求安慰。

青春期肥胖。超重的情况常常是在青春期形成的。为了满足快速生长的需要，这个时期的孩子饭量自然都会增大。孤独感也可能在其中起到一定的作用。在青春期阶段，很多孩子都会因为正在经历的各种变化而变得害羞。这可能会影响到他和其他伙伴愉快相处的能力。

无论肥胖的起因是什么，它都可能成为一种恶性循环。孩子越胖，就越难参加锻炼和运动；越不活动，他的身体就会把更多的能量变成脂肪储存起来。这种恶性循环还表现在另一个方面：由于不能自在地参与活动，这些胖孩子就会觉得自己像个局外人，于是也就更容易遭到别人的取笑和排挤。

肥胖症的预防和治疗。肥胖症对于任何孩子来说都是一个极其严重的问题。由于它经常跟生理和心理问题有关，所以一旦出现肥胖的苗头，就应该立即采取措施。如果 1 岁以内的婴儿身体过胖，那就不应该认为他逗人喜爱，而要立即改变他的饮食习惯。一般说来，这样的孩子很容易满足于充足的蔬菜、水果、粗粮和菜豆等食物，因此可以让他少吃糖、脂肪和精制（白）面粉做成的食物。如果你真的决定进行这样的饮食调整，那么一定要有医生的指导，以免超出一定的限度。

并不是所有的胖孩子都过得不愉快。对于许多 7~12 岁的孩子来说，发胖都是一种正常现象。那些过得很快乐和学习成绩优异的孩子也一样。他们当中很少有人属于过度肥胖，只不过是略微有点胖而已。这些孩子多数都会在青春期发育迅速的两年里体型偏胖，然后就会慢慢地瘦下来。例如，很多女孩到了 15 岁左右，不用费劲地减肥就会变苗条。要是你知道，孩子在上学期间稍微有一点胖是正常

现象，而且他们以后还会瘦下来，你就不必为此而担心了。

节食。面对一个肥胖的孩子我们有什么办法呢？你可能立刻会说："让他们节食。"这件事听起来容易，做起来却很难。想想那些对体重不满的成年人吧，他们尚且不能坚持节食，更何况孩子呢？如果父母只给胖孩子吃低脂肪的食物，那就意味要么全家人都不吃高脂肪的东西，要么让孩子眼巴巴地看着家里的其他人享受美味的食物，唯独不给他吃。孩子会认为这显然是不公平的。而这种受到不公平对待的感觉会使他更加渴望吃到甜食。所以，无论孩子在饭桌上克服了什么东西的诱惑，饭后他都可能再从冰箱里或者快餐柜里找到这种东西吃。

减肥也不像上面所说的那样难以实现。聪明的父母可以采取多种方法，帮助超重的孩子抵制食物的诱惑，同时还不会引起孩子的不满。不要购买油腻和高脂肪的甜点，不再往厨房里存放蛋糕和饼干，在两顿饭之间提供新鲜的水果，给全家人提供低脂肪的食物，其中包括各种蔬菜、水果、谷类食品、豆制品等。当全家人都接受了素食，并且尽量地少用植物油的时候，体重的问题就会像其他健康方面的问题一样得到解决。这种饮食并不是基于那种"快速降低体重"的观点。但是，它意味着全家人的饮食从此发生了永久性的变化，这种新的饮食结构是更有营养的，孩子很快也能接受。如果孩子的体重下降了，那只是更加健康的饮食习惯给予我们的奖励。

应该鼓励孩子认识各种各样的营养食物，了解它们的来源，制作加工的方法，以及属于哪种类别。孩子还应该跟大人一块选购食物。父母可以利用去超市购物的大好机会，教孩子认识各种食物，让他们懂得哪些食物含有丰富的营养。

如果孩子愿意与大人配合，改变不健康的饮食习惯，那就一定要鼓励孩子去请教医生。最好让他们单独去，因为这种交谈会让孩子觉得自己像成年人一样，可以安排自己的生活。谁都愿意从别人那里得到关于饮食的好建议。孩子不用药物就能减轻体重，方法就是改变饮食结构，从高脂肪食物向健康食品转变。

既然过度饮食常常是孤独感和不适应感的反映，那么最根本的方法就是尽量让孩子在家庭生活、学校生活和社会生活方面感到愉快和满足。不论你怎么努力，如果孩子的体重还是大大超出了正常标准，或者还在迅速地增长，那你就应该求助于医生。

青春期少年自作主张进行节食，有时会成为一个严重而又危险的问

题。比如，一群女孩一时激动，就按照别人所说的方法开始了疯狂的节食计划。几天以后，饥饿迫使其中的大部分孩子放弃了这个计划。但是，有一两个孩子仍然很狂热，还在继续坚持。有个女孩可能出人意料地减掉了很多体重，但却无法恢复正常的饮食了。即使她想正常地吃东西也办不到了（请参见下一部分，了解神经性厌食症的相关内容）。这种群体性的狂热唤醒了她内心深处对食物的厌恶感。另一个处于青春期早期的女孩会声称："我变得太胖了。"其实她已经相当瘦了，她的肋骨可以表明这一点。这些对节食着迷的孩子都需要儿童精神病专家或者心理学家的帮助。

所以，出于种种考虑，如果需要节食，那么第一步就是要向医生咨询。医生的首要任务就是确定有没有必要节食，或者节食的方法是不是合适。与接受父母的建议相比，青春期的孩子更容易接受医生的建议。如果双方都认为节食是合理的决定，当然应该听从医生或者营养学家的建议——他们会考虑孩子的口味和全家人日常的菜谱，然后确定一套营养全面而又切合实际的饮食方案。最后，由于减肥会给节食者的健康带来一定的负担，因此，所有计划节食的人都应当定期地接受体检，以保证减肥的速度不至于过快（每周减掉 450 克一般是比较安全的），同时帮助节食者保持强壮的体格和健康的心理。

减肥食谱应该以品种的替换为基础（同时加强运动），不应该单纯强调食物的分量。当全家人都习惯了低脂肪的植物性食物——比如面食、豆制品、蔬菜和大米等——以后，不再吃油炸食品、肉类和奶制品，就能收到减少体重的效果。更好的是，没有人会感到饥饿，也不会出现厌食现象。然而，那种严格的低热量饮食会导致厌食症的出现。

饮食失调

我们的文化给女性施加了无数的压力，要求她们身材苗条。尤其是电视节目和女性杂志不断使用瘦得不自然的女性图片来轰击我们的视觉。许多女性开始认为，如果她们看起来不是这样的话，那就是自己哪里出问题了。即使是上小学的小女孩也能强烈地感受到这种压力。在 10~11 岁的女孩当中，有多达 60% 的人认为自己太胖了，需要节食。大量的青少年患上了真正的饮食失调症。如果你对厌食症和贪食症有一些基本了解的话，你就能够降低孩子的风险，还能在他们需要的时候及早给予帮助。

定义和病因。饮食失调这个术语

一般指的是神经性厌食症和神经性贪食症。厌食症的主要表现就是强迫性的节食行为，同时伴有严重的体重下降。贪食症的主要特征就是不可控制的进食（暴饮暴食）随后再采取自我引吐、滥用泻药，或者其他控制体重增长的极端方式。

饮食失调是很普遍的。厌食症和贪食症的发病率在女性当中大约占到了2%~9%（实际数字则很难统计，因为患有饮食失调症的人经常会隐瞒情况）。大多数饮食失调症都发生在青少年女孩和年轻女性身上。在饮食失调症的患者当中，只有大约5%~10%是男性。

尽管新的研究认为，这个问题可能存在遗传和基因上的原因，但是科学家还没有确切地弄清楚，为什么有些人会得饮食失调症，而另一些人却不会。患有厌食症的人常常表面上看起来很成功（比如成绩突出），但是在心里却觉得自己不够好。他们可能在表达情绪方面存在障碍，特别是在表达愤怒的时候。于是，这种带有自残倾向的节食行为就变成了他们表达的一种方式。他们可能会觉得自己无法掌控自己的生活，但体重的减少却是他们可以自己控制的事情。

苗条上瘾。有一种观点把饮食失调症看成是一种成瘾现象，不是对毒品的上瘾，而是对节食或者吃东西行为的上瘾。跟酒精和毒品的成瘾一样，饮食失调症患者常常是从一些似乎积极的事情开始的（最初的时候，减轻一点体重可能是好事；甚至喝点酒放松一下也会感觉很好）。对有的人来说，暴饮暴食可能是他们排解忧郁情绪的途径，或者是治疗精神创伤的一种尝试。起初，这个方法好像有点管用。然后上瘾的感觉就占了上风，逐渐控制了他们生活的方方面面。就像对酒精上瘾的人总是想着怎样喝到下一瓶酒那样，厌食症患者也总是想着怎样才能在下一次少增加几十克的体重，而贪食症患者则总是想着怎样才能减轻几百克的体重，或者对最近的暴饮暴食感到惭愧。

患有饮食失调症的人无法自行停止这种失常行为，这跟毒品上瘾的情况没多大差别。一些女性宣称，她们自己战胜了饮食失调症，而在我看来，这种情况简直是凤毛麟角。饮食失调症几乎都需要专业治疗，而且经常都是由一个专家组来进行的，其中包括医生、心理学家、营养学家和其他专家。恢复起来几乎都是缓慢而又艰难的。但是，随着治疗的进展和艰苦的努力，患有饮食失调症的人还是能够康复的。

心理变化。神经性厌食症的表现

不仅是过度节食。患有神经性厌食症的人多数都是十几岁的女孩或者年轻的女性。她们都认为自己太胖了，而事实上，她们很可能是太瘦了。就算父母、朋友和医生都告诉她们体重已经过低了，就算她们已经（或就要）虚弱得生病了，这种错觉还是会一直持续。这种对体重增加的极端恐惧感占据了她们的头脑。变胖是她们能够想象的最糟糕的事情，所以，其他的事情似乎都不那么重要了。

用医学术语来说，厌食意味着胃口的丧失。但是事实上，很多患有神经性厌食症的人总是觉得很饿。他们对自己感到的饥饿进行着持续的抵抗，以获得那种不正常的、好像营养不良的体形，这种体形在他们自己的眼里是正常的。他们可能很喜欢食物，会精心地做饭，但是做好了却不吃。有些人会进行强迫性的锻炼，每天 2~3 次；而且如果一不小心吃了含脂肪的东西，他们甚至会进行更大强度的锻炼，以消耗掉那些热量。神经性厌食症还经常伴随着其他的精神失调症状，比如临床忧郁症等。患有饮食失调症的人可能会疏远他们的朋友和家人——亲友们虽然能看到患者的自残行为，但却无法说服他们停下来。

生理变化。随着行动和思想的变化，患有神经性厌食症的人在生理上也会发生变化。如果患者的体重出现了大幅度的下降，已经到了他们年龄和身高的底线标准以下，就可以确诊是患了神经性厌食症。身体脂肪的减少会导致激素水平的下降，从而使年轻女性的月经中止（或者根本不会开始）。男性厌食症患者的性激素水平也会出现异常。随着营养不良的情况不断恶化，骨骼中的钙质也会减少，骨骼就会变得脆弱。同时，全身的肌肉也会受到损害，其中包括心脏和其他器官的肌肉组织。大约 10% 的神经性厌食症患者都会因为这些疾病而早早去世。

治疗方法。因为厌食症是一种复杂的失调性病症，涉及生理、心理以及营养等许多方面的问题，所以，最好还是请经验丰富的医生或者医疗小组进行治疗，这个小组可能包括一位心理学家或者精神病医生、一位家庭临床医生，还可能包括一位营养师。如果能够找到一个专门针对饮食失调进行综合治疗的医学项目，那就更好了。

最要紧的就是增加体重。体重严重不足的人需要住院观察，以保证他们安全地增加体重。不同类型的精神疗法可能都有好处。这些疗法主要是帮助患者转变对自己身体的看法，也转变他们对魅力和成功的含义的看

法。患者要学着从其他活动（交友、艺术或者只是找点乐子）当中寻求满足，还要学会用非自残性的方式来抒发他们的感受。药物可以帮助治疗抑郁症或者饮食失调带来的其他心理问题。

预防饮食失调。饮食失调症很少会因为抑郁而发作。就像许多问题一样，它们都是从小问题开始的，而后则愈演愈烈。预防饮食失调症比治疗容易。下面的原则既适用于男孩也适用于女孩，对小学生和中学生也合适。

重视健康的饮食和经常的锻炼，而不要只关注身材是不是苗条。过度追求苗条可能会导致贪食症和厌食症。不仅如此：对于很多儿童来说，被父母督促着减肥不但收不到效果，反而会导致饮食过度和体重的增加。

要尊重孩子天生的体形。如果你的孩子是中等身材（不太瘦也不太胖），就要让他知道你觉得他很好。如果你们家遗传了胖嘟嘟的体形，那么即使你想重塑孩子的体形也达不到什么效果。相反地，你要注重适当的锻炼和合理的饮食。

不要嘲笑孩子矮胖的身材。你的本意当然不是想伤害他们，但孩子会对这类玩笑格外敏感。他们会把这种信息烙在心里，这样就会产生需要节食的想法。作为父母，我们也难免会认同那种“苗条就是美”的观念（我们当然想让自己的孩子漂亮、成功），毕竟在我们的文化中，到处都泛滥着这种信息。但是，父母一定不要把这种观念流露出来，这一点是非常重要的。

如果你的孩子天生就很苗条，那很好，但是不要反复地对他们说苗条有多好。天生体瘦的孩子患上神经性厌食症的风险可能会更高，因为他们的身体更容易消耗热量。如果他们因为苗条而获得了许多的称赞和羡慕，那么想要更瘦并且瘦到极点的欲望就会十分强烈。

跟你的孩子谈谈，告诉他们电视、电影和广告印刷品是怎样追捧消瘦的。跟孩子一起看电视的时候你可以说：“看看这个女演员，她真瘦啊！大多数现实中的健康人是不会那么皮包骨头的。”既然商家总是为了销售商品而宣传那种“瘦就是美”的不健康观念，那么，要想抵消他们的误导，就全靠你自己了。

即使是孩子们看的卡通片，也常常会推崇某种体形（女性角色丰乳细腰；男性角色肩宽背阔，显出夸张的“倒三角”）。孩子一小时一小时地看着这样的卡通片，就可能吸收这种美的观念。因此，这又是一个限制（或者阻止）孩子看电视的好理由。

观察孩子的细微表现，看他们是

不是过分地关心体重问题。如果他们好像特别喜欢时尚模特，或者迷上了像电线杆一样瘦的名人，那就要试着鼓励他们其他的兴趣——比如，艺术或者音乐，发展那些不会太注重体形的爱好。当他们开始提到节食的时候，如果你可以改变他们的想法，就让他们关注健康，而不要一味地减肥。即使对那些矮胖的孩子来说，节食也不是最佳的方案。最好的办法还是合理地饮食，要确保每天都有时间进行体育锻炼。

如果你的孩子从事芭蕾或其他注重身材的运动，譬如体操或者摔跤(因为这些项目要限制体重)，那就要特别注意了。对于儿童和青少年来说，教练的当务之急就是确保年轻运动员和艺术家们身体健康。教练不应该建议孩子节食减肥，而要跟父母一起关注那些不健康的节食迹象。

研究已经表明，患有饮食失调症的孩子一般都是完美主义者。这样的孩子往往比同班同学更成功，但是也更不快乐。对于这些孩子来说，首当其冲的是尽量减轻他们对于成功的心理压力。建议孩子参加团队运动而不是个人运动可能会有所帮助，因为单独运动常常会带来更大的压力。

如果你的孩子上了舞蹈班或者音乐课，不要找那种一味追求完美技巧的老师，找一个更看重快乐地抒发感情的老师。要表扬孩子取得的好成绩，但是一定还要公开表示，他身上的其他方面也同样优秀——比如，良好的判断力或者对友情的忠诚，这样他就会明白，考高分并不是最重要的事情。

反省你自己的行为。如果你持续节食，那就是在教育孩子应当控制体重。如果你确实需要减肥，最好能把饮食作为引领健康生活的一部分来思考和谈论，而不是说你节食只是为了看上去漂亮。对你的孩子来说，关注良好的健康状况对他更有好处。从长远来看，这对你也可能更加有益。

第三章

培养精神健康的孩子

孩子需要什么

早期人际关系

人际关系及更广阔的世界。无论在情感方面、社交方面还是智力方面，究竟是什么促进了孩子正常而全面的发展？婴儿和儿童天生就会主动地接触人和事物。慈爱的父母会细心地观察宝宝，耐心地引导他，宝宝也会对父母有所反应，宝宝的第一次微笑会让父母激动不已；类似的互动会在宝宝醒着的每个小时里不断重复，这种情况会持续好几个月。饥饿时父母给他们喂奶，痛苦时父母给他们安慰。所有这些事情都对宝宝产生了刺激，让他们感觉自己被别人充分关爱，与别人有所联系。

这些最初的感受不仅为孩子基本信任感的形成打下了基础，还会影响他们未来的人际关系。孩子以后对事物的兴趣以及他在学校和工作中处理问题的能力，都要依赖这份爱和信任，并以它们为基础。

要让孩子相信，至少有一个大人是爱他的，他属于这个人，而且可以依靠这个人。有了这种安全感作为基础，孩子就能欣然面对成长的挑战，比如上学、尝试各种新事物，以及应付挫折和失败等。当大人们给予孩子大量的关爱和照顾的时候，孩子身上的积极特征就会自然地显露出来。当积累了丰富的经验之后，他就有信心和动力去掌握一些技巧，来发展他的天赋。

孩子渐渐长大，他们会伸出双手去拥抱这个世界。这种天生的探索精神和父母合理的爱护积年累月相互作用，孩子就会成长为聪明、能干、善于交流而又充满爱心的年轻人。要培养出精神健康的孩子，真正的诀窍只

斯波克的经典言论

接受孩子天生的特点，并且欣赏他们，只有这样孩子才能健康成长。每个孩子的长相都不一样，他们的成长模式也都各不相同。有的孩子在体力和协调能力方面发育得比较快——比如很早就能独坐、站立和走路——很有点小小运动员的架势；但是，在动手做一些精细灵巧的事情时，或者在语言方面，他们的发育就显得比较迟缓了。即使有些孩子很早就能翻身、站立和爬行，他们也可能很晚才会走路。有的宝宝运动能力发展得很早，但是长牙却很晚；还有的宝宝则刚好相反。有的孩子很晚还不会说话，以至于父母担心他们会不会有些迟钝；可是上学以后，他们的学习成绩却很好。还有的孩子虽然智力一般，但很早就会说话了。

这几个例子是我有意挑选的，目的是让你了解一下，每个人的发展模式和发展特点会有多么地不同。

有的孩子生下来骨架就大，长得非常敦实、健壮，有的孩子则生下来就小巧玲珑。有的人似乎是天生的胖子，即使生病时体重有所下降，身体康复后也会迅速复原，生活中的烦恼从来不会影响他们的食欲；还有的人则恰恰相反，就算吃最营养丰富的食品，就算人生一帆风顺，他们也不会长胖。

不管孩子是男是女，不管长什么样，也不管他们喜欢干什么，父母都应该喜欢他们，爱他们，不要总想着他们的不足之处。我提这些忠告的目的绝不只是出于感情，而是因为有一个非常重要的现实问题，那就是：即使孩子其貌不扬，有些笨拙，或者反应迟钝，但只要能得到大人的欣赏，他就会感到自信和幸福，长大后就会具有一种充分调动现有能力的意识，就能充分利用碰到的所有机遇。但是，那些从未得到过大人完全认同的孩子，就总会觉得自己不对。这样的孩子长大以后会缺乏自信，不能充分发挥自己的智慧、技能和魅力。如果他们本来就有身体缺陷或者智力障碍，那么，长大以后，这些问题给他们带来的困难就会扩大 10 倍。

有一个，那就是你和孩子之间要建立一种充满关爱、相互促进，并且彼此尊重的关系。

情感需求

早期的照顾。孩子出生后的最初2~3年是性格形成的时期，他们最容易被父母或者保姆的态度所影响。如果宝宝的父母总是充满爱心和激情地去关注和爱护他们，他们长大后就会比较活跃。反之，那些在孤儿院里长大的孩子，由于看护人员不足，总是躺在摇篮里无人问津，所以他们的身体、智力和情感就无法充分地发展，而且这种情况可能永远都无法彻底改善。(20世纪50年代，我们对美国的孤儿院作了详细的研究，得出了以上结论；可悲的是，最近，我们对世界其他地方被领养的孤儿又作了研究，结果再一次印证了这个结论。)

每当孩子们取得了一点进步，父母都会表现出骄傲和喜悦。父母周到地为孩子准备玩具，回答他们的问题，只要孩子不搞破坏就让他们尽情玩耍。父母给孩子读书讲故事，把周围所有的事情都告诉他们。这种态度和这些活动培养了父母和孩子之间深厚的感情，也启发了孩子的智慧。

孩子长大以后是积极乐观还是消极悲观，是充满爱心还是孤僻冷漠，对人是充满信任还是充满怀疑，这些在很大程度上都取决于在孩子2岁以前，照顾他们的那些人的态度。因此，尽管父母和保姆的个性特点不是唯一的决定因素，但那是非常重要的。

有的人对待孩子的态度就好像孩子生来就是坏的，总是怀疑他们，总是责备他们。这样长大的孩子不会信任自己，还会充满内疚感。有的人火气很大，每个小时都能找出一堆理由对孩子发火，那么孩子也会形成相应的敌对心理。还有的人非常想支配孩子——不幸的是，做到这一点很容易。

在出生后的第一年里，宝宝不得不依赖于大人的细心照顾、敏锐的直觉和及时的帮助来得到他需要的和想要的东西。如果大人感觉迟钝或者漫不经心，孩子就会变得缺乏热情或者心情沮丧。

持之以恒的照顾。孩子对于看护人的变换有一种特殊的敏感。从几个月大的时候，婴儿就开始喜欢经常照顾他的那个家长，而且习惯于依靠他。能够赢得婴儿这种信任的只有很少的几个人。孩子会从他们那里寻求保护。如果这个家长离开一段时间，那么即使宝宝只有6个月大，他也会变得很忧郁，没有笑容，不爱吃东西，对人对事都没有兴趣。即使是保姆离开了，孩子也会表现出情绪低落，只不过不

像父母离开时那么严重罢了。如果负责照顾孩子的人经常更换，几次以后，孩子就会失去深爱别人和深信别人的能力，好像一次次的分离带来的失望让他太痛苦了。

正因为这个原因，在最初的两三年里，父母或者其他主要的看护人都不该放弃照顾孩子的职责，这一点很重要。如果实在没有办法，也要等孩子逐渐适应了新的看护人的照顾以后，再把孩子交给这个人。新的看护人必须保证能把孩子一直带下去。在孩子进入托儿所之后，也应保证孩子由固定的一两个阿姨照顾，以便她们和孩子建立起母子般的关系。

3岁后的感情需要。孩子知道自己没有经验，需要依靠别人。他们需要父母的引导、爱护和保护。他们总是本能地观察父母，模仿父母。他们的个性、品行、信念和处事能力都是这样学来的。从很小的时候起，孩子就开始模仿自己的父母，学习长大后如何当一个公民和一名劳动者，如何当别人的配偶或者父母。

从父母那里得到的最好礼物就是爱。父母表达爱的方式不胜枚举：做一个喜爱的表情，发自内心地拥抱或者抚摩，为孩子取得的成就感到高兴，孩子受到伤害或者感到害怕时对他们表示安慰，为了安全而约束他们，帮他们树立远大的理想，好让他们长大后成为有责任心的人，等等。

父母（或者看护人）的尊重给了孩子自信。在以后的生活中，这种自信会帮助孩子接纳自己，让孩子在各种人面前都能泰然自若。父母对孩子的尊重也能教会孩子尊重父母。

学做男人或女人。3岁时，男孩和女孩都开始注意父母的角色。男孩会意识到，他的目标是当个男人，所以他会特别注意自己的父亲——父亲的兴趣、举止、言谈、爱好、对待工作的态度、与妻子和子女的关系，以及他如何与其他男人交往和相处等。女孩对父亲的需要表面上不像男孩那么明显，但实际上也同样重要。她的一生中总会有一些关系是和男性建立的。她对男人的了解，主要是通过对父亲的观察得到的。她最终爱上并且以身相许的男人，可能在个性和观念的某个方面和她的父亲相似，比如，那个男人是强硬还是温和，是忠诚还是浪荡，是自负还是幽默等。

母亲的个性在很多方面都会被崇拜她的女儿继承。母亲对于当女人、当妻子、当妈妈、当劳动者的态度，都会给女儿留下深刻的印象。她跟丈夫相处的具体方式也会影响女儿将来和丈夫的关系。对男孩来说，母亲是第一个伟大的爱人，她还会以一种明

显的或者微妙的方式决定儿子对爱情的理想。这不仅会影响他最终选择什么样的妻子，还会影响他和妻子的相处。

父母的共同陪伴是最好的。如果没有什么特殊情况的话，孩子最好能和父母双方生活在一起。假如其中一个是继父或继母，只要双方互敬互爱，那也一样。父母双方可以在感情上互相支持，他们还能够平衡或者化解对方对孩子不必要的担心和忧虑。这样，孩子就会对婚姻关系有所认识，长大以后就能够参照某种模式来经营自己的婚姻。如果父母是异性夫妻，孩子就可以真实而又理想化地理解男人和女人。如果父母是同性夫妻，那就需要做出专门的努力，帮助孩子获得这种有益的经验。

这并不是说没有父亲或者没有母亲的孩子就不能健康地成长。很多那样的孩子都过得很好。如果没有父亲，他们就可以运用自己的想象力，根据他们的记忆、母亲的讲述，或者他们经常看到的友好男人的优点创造一个父亲的形象。这个综合的父亲可以很好地满足他们对男性形象的需要。同样地，没有母亲的孩子也可以根据记忆、家族故事、与其他女性的关系，来创造母亲的形象。当然，如果只是为了让孩子有个妈妈或者有个爸爸而匆忙地选择一个不合适的配偶，那就是父母极大的错误。

父母也是孩子的伙伴

友好而宽容的父母。不管是男孩还是女孩，他们都需要有待在父母身边的机会，也需要父母欣赏他们，和他们一起做事。然而，父母忙碌了一天之后，回到家里最想做的事就是放松一下。如果父母明白自己的友好态度对孩子有多么重要，他们就会更愿意做出适当的努力，起码跟孩子打个招呼，回应孩子的问题。当孩子希望父母分享某种乐趣的时候，父母应该表现得比较感兴趣。这并不是说一位尽职尽责的家长就应该突破极限地勉强自己。宁可和孩子高高兴兴地聊15分钟，然后跟他们说“我要看报纸了”，也不要和孩子气呼呼地玩上一个小时。

男孩需要友善的父亲。有时候，父亲可能太想让自己的儿子尽善尽美了。这种望子成龙的愿望常常使他们和儿子在一起的时候不开心。比如，一位急于让儿子成为运动员的父亲可能在孩子很小的时候就带他去练习接球。很自然，孩子每次投球、接球都很难准确地掌握要领。如果父亲不停地批评他，哪怕是用友好的口气，儿

子也会在心里感到不舒服。这样的活动不但没有一点乐趣，反而会使儿子产生一种印象，觉得自己在父亲眼里什么也不是，进而自己也会瞧不起自己。其实，如果一个男孩既自信又开朗，那么到了一定的年龄，他就会自然地对体育产生兴趣。而父亲给他的肯定比对他的辅导更有帮助。如果儿子纯粹为了乐趣想玩接球，那么玩一玩还是很好的。

男孩并不是因为他生来有着男性的身体，就必然会在精神上成为一个真正的男子汉。要让他觉得自己是个男子汉，并且表现得也像个男子汉，他就必须接受外界力量或信念的驱动。有了这种力量或信念的驱使，他才会去模仿他认为友好的成年男子和大男孩的样子，也才会按照他们的样子去塑造自己。只有当他觉得某个人既喜欢他又认可他的时候，他才有可能去效仿这个人。要是父亲总是对儿子不耐烦，或者总是对他发脾气，那么儿子不但会在父亲面前感到不自信，在别的男人面前也会觉得心虚。

所以，如果父亲想帮助自己的儿子长成一个信心十足的男子汉，他就不该在儿子哭的时候冲他发脾气，不该在儿子和女孩一起玩的时候批评他，也不该强迫他去参加体育运动。他应该一看到儿子在身边就感到高兴，让儿子觉得自己和爸爸非常亲密。父亲有什么秘密也可以告诉儿子，还可以时常带儿子去旅行。

女孩也需要慈爱的父亲。在女孩成长的过程中，父亲虽然起着不同的作用，但父亲的重要性也是同样不容忽视的。尽管女儿只是在有限的程度上模仿父亲，但是她会从父亲的赞许中获得做一个女孩和做一个女人的信心。为了不让她觉得自己不如男孩，父亲就应该让女儿感到，不管她是否接受邀请，爸爸都希望能和她一起到后院打球，一起去钓鱼、野营，或者一起观看各种球类比赛等。当她意识到父亲对她的活动、进步、观点和抱负都很感兴趣的时候，她就会对自己充满信心。

在女孩们懂得去欣赏父亲的男子气质以后，她们就作好了成年的准备，也就可以在这个有一半是男人的世界上独立生活了。她以后同男孩和男人建立友谊的方式，她最终爱上的男人类型，以及她的婚姻生活方式等，都会受到童年时代的父女关系和父母那种互敬互爱关系的强烈影响。

母亲也是孩子的伙伴。不管是男孩还是女孩，他们不光需要和母亲一起做那些反反复复的日常琐事。就像有时跟父亲一起参加一些活动一样，孩子也需要和母亲一起参加一些特殊

的活动，例如参观博物馆、看电影、看体育比赛、远足、打篮球或者骑自行车兜风等。不管做什么，母亲都不该把它当成任务，那些活动应该是她和孩子真正喜欢的事情。这种投入的态度是十分关键的。

单身家长怎么办？积极的父子关系和母子关系对孩子非常有好处。但是，现实生活中有很多特殊的情况，比如家里只有一位家长，或者两位家长性别相同等。如果那样又该怎么办呢？孩子的心理健康是否一定会受到影响呢？

对这个问题的答案是个响亮的“否”字。孩子们的确需要不同性别的榜样，但这些大人却不一定非得住在一起。孩子们最需要的是教育和爱护，最需要有人一直在生活中为他们提供感情支持，教育他们如何在世界上生活。即使孩子是在单亲家庭长大，只要父亲或母亲能提供以上所有的条件，孩子也可以快乐地长大。反过来，就算孩子父母双全，如果父母因为自己不幸福而忽视了孩子需要，那么孩子的情况很可能还不如前者。多数单亲家庭的孩子都在自己的家庭之外找到了家里所缺少的榜样，比如某个特别的叔叔阿姨，或是家人的一个好朋友。

我们已经知道孩子是很有活力的，只要获得必要的营养，他们就会像花儿一样怒放。在生活中，孩子最需要的就是爱心、陪伴和照顾。只要具备了这些条件，孩子无论生活在什么样的家庭中都能健康成长（请参见第 363 页）。

父亲要当好监护人

分担责任。从整个社会来看，虽然很多人仍然认为照顾子女是女性的责任，但是男性也越来越多地参与着家庭劳动，参与着照顾孩子的各方面工作。父亲能够和母亲一样把这些工作做好，为孩子的安全和成长作出同等的贡献。当父母双方共同分担养育子女的责任时，两个人都会受益。即使这种分配并不是完全平均的，也会大有好处。但是，如果丈夫觉得他做这些工作完全是给妻子帮忙，那他得到的益处就会大打折扣，因为这意味着他认为带孩子并不是丈夫的事，他的参与只是因为自己格外慷慨大方而已。要知道，只有在平等的伙伴关系基础上，父母双方才能更好地扮演自己的角色。

即使孩子的母亲在家里做全职太太，父亲在外面承担着全职的工作，只要父亲能在下班之后和周末承担起料理孩子的一半工作（还要参与家务），那将是对孩子、妻子和他自己

的最大善待。一天下来，母亲的管理能力和耐心可能已经非常有限了（如果父亲一天到晚独自和孩子在一起也会这样）。其实，孩子们从父母的不同领导风格和管理风格中都能得到益处，这些风格既不互相排斥，也不互相削弱，而是互相丰富、互相补充。

如果父亲认为做家务是自己分内的事情，那么，他就不会只为减轻妻子的负担或者为了陪伴妻子才去做家务，他会认为这些工作对家庭的幸福至关重要，不仅需要判断力，还需要技巧。他会认为他和妻子对家庭负有同样的责任。如果你们希望儿子或女儿长大以后也能这样看待女性和男性的能力和作用，那就要让他（她）看到你们的实际行动。

父亲能做的事情。在照顾孩子方面，父亲能做的事情很多。他们完全可以用奶瓶给孩子喂奶、喂辅助食物、换尿布（长久以来，父亲们一直不去接触这种灵巧的劳动，所以他们就丧失了换下一块难闻的尿布所需要的智慧、灵巧性和视觉运动技巧）、换衣服、擦眼泪、擤鼻涕、洗澡、哄孩子睡觉、讲故事、拼插玩具、劝架、辅导功课、解释行动规则和布置任务等。其实，父亲们可以参与各种家务劳动，比如购物、准备食品、做饭端菜、刷碗、铺床、打扫卫生以及洗衣服等。在斯波克博士 7 岁左右的时候，他的母亲就开始教他做这些事情了。

越来越多的持家男性娶了有全职工作的妻子。这些男性在孩子很小的时候都承担起了照顾孩子和料理家务的大部分工作。研究表明，由这种“妈妈先生”带大的孩子，无论在情感上还是在心理上，都和传统家庭培养的孩子一样健康，几乎没什么例外。那种担心男孩会变得女人气，或者女孩会变得男子气的观念其实是毫无根据的。

自尊

要自尊，而不是自满。每个人从小就应该自然地感到他是个可爱的孩子，有人爱着他，相信只要他努力做了该做的事，父母就会满意。但是，不要让孩子感到自满，也不要总让周围的人夸奖他们。家长有时会觉得，不管孩子是不是值得表扬，都要不断地夸奖他们，只有这样才能保护他们的自尊心。其实不必这样。

自尊的要素之一是自信。表扬孩子的确能培养孩子的自信心。但是，如果这种表扬带有虚假的成分，孩子是能感觉到的。帮助孩子树立自尊心的方法之一，就是帮助他处理好情感上的一系列问题，还要让他相信，每个人都会遇到类似的问题，当父母遇

斯波克的经典言论

在20世纪的美国，男人的价值主要体现在收入和威望上。在我看来，正是由于这种观念的误导，才把许多男人引入了歧途，使他们过度地竞争，过分地追求实用主义，经常忽视与妻子、儿女的关系，忽视友谊，忽视邻里关系，忽视自己的业余爱好。同时，紧张的生活还使他们的健康出现了问题。充足的收入对双亲家庭来说是绝对必要的——对单亲家庭来说就更加重要了，这一点我并不想否认。我要说的是，如果父母一心只想在工作上取得更大的成绩，就常常会给家庭生活带来无法承受的压力，还会使许多人把工作看成生活中的主要职责。

我认为，不管是男孩还是女孩，都应该让他们深信，生活中能够获得满足感最多也最长久的源泉就是家庭。这样，女人就不会因为要接受男人的传统价值观念而压力重重了，同时，一旦男人从迷恋工作和追求地位的狭窄世界观中解放出来，他们也会学着去做许多女人的工作，还会接受她们的价值观。如果爸爸妈妈把照料孩子的事情看得像他们的工作那么重要，如果他们在决定每件家庭事务的时候都仔细考虑一下会给家庭带来的影响，那这样的家庭该是多么幸福啊！

其实，我和许多家长都进行过交谈。当孩子长大成人离开家以后，没有一个父母后悔当初在孩子和家务上花的时间太多。但是，我却无法告诉你们究竟有多少父母追悔莫及，因为他们在有机会的时候没能挤出更多的时间来陪伴家人。

到这种问题的时候，也能妥善处理好。如果孩子在赞扬声中成长，那么，一旦父母对孩子提出批评，孩子就会觉得自己受到了侮辱。这样的孩子是无法树立自尊心的。相反，他会变得焦虑，还会缺乏安全感。所以，在培养孩子自尊的过程中，始终如一的严格要求要比空洞的表扬有用得多。

积极增强孩子的自尊。不要因为一次较好的表现或者取得了一点成绩就不断地表扬孩子。举个例子来讲，有这样一个小孩，他的父母一直鼓励他学游泳。每次他把头扎进水里的时候，他的父母就会拼命地夸奖他。一个小时过去了，虽然孩子并没有取得

斯波克的经典言论

我发现，弄清儿童在哪些方面缺乏自尊心并找出其中的原因，是一件比较容易的事。这样说也许是因为我的母亲就特别注意防止孩子出现自满的倾向。她认为自满本身就很让人讨厌，而且还会导致更严重的问题。我至今仍记得这样一件事。有一次，她的一位朋友夸奖青春期时的我很好看。这位朋友刚走，我的母亲就迫不及待地对我说："本尼，你长得并不好看，只是你的微笑比较迷人。"我们6个孩子长大以后，都觉得自己没有什么吸引人的地方，也没有成就感。

小时候，我经常因为在外面"调皮"而受到母亲的责备，所以每次从外面玩耍或者放学回家，我总觉得头上有一团罪恶的阴云。所以，即使我并没做错什么事，我也总是问自己："我做错什么了？"那时我是一个表面上中规中矩的人，因为母亲对我们的要求很苛刻，总是寻找我们的不是，以至于我们6个孩子都长期地感到心虚。只要我偶尔做错一点事，母亲便会从我躲躲闪闪的举止中立刻觉察出来，而且一定要刨根问底。这样一来，每当我做错了事，我从不否认，因为我觉得不承认错误是毫无用处的。我相信母亲有一种神奇的能力，能够发现谁做了坏事。我还相信，我越早承认自己的错误，母亲对我的审讯、判决和惩罚也就会结束得越早。

我这样描述自己家里的情形，目的只是说明一点，那就是：在培养自信心的问题上，首先要做的，也是最重要的一点，就是既不要一味地称赞孩子，也不要打击他们与生俱来的自信心。这样，你就不必担心太多的表扬会让孩子自负和自满了。

严厉的母亲给我们兄弟姐妹培养了一种牢固的概念，觉得自己是无用之人。而大多数孩子都没有我这样的感觉，就连我小时候周围的孩子们也都自我感觉不错。现在，稍微有点内疚感的孩子都很少了。但是，从许多家庭的情况来看，我认为父母仍然在用责备的手段来管教孩子，他们说话时的口吻至少是批评性的。而这种口吻等于对孩子说"我等着你做错事"。

实质性的进步，但他仍然不断要求父母"看我游泳"。因为他形成了一种对赞扬和关注的欲望和渴求。过分的赞扬不能促进孩子的独立（虽然这种

做法和过分的贬低批评相比，危害要小得多）。

除了避免不停地责备和贬低以外，让孩子树立自尊心的最佳做法，就是给孩子一种令人愉悦的关爱。我指的不是父母随时都能为孩子作出牺牲的那种奉献精神，而是指父母和孩子在一起的时候要感到愉快，听孩子讲故事、讲笑话，对他的艺术作品和体育技能给予毫不犹豫的赞赏等。你还可以偶尔给他一次特殊的奖励，比如搞一次郊游或者一起散散步等，这些方式都能表达你的关爱。此外，这种关爱还意味着父母要以尊重的态度对待孩子，就像对待一位很珍贵的朋友一样。也就是说，父母不能对孩子粗鲁，不能过分苛求，也不能态度冷淡。相反地，父母应该保持礼貌和优雅的风度。我们没有理由因为孩子小就觉得可以对他们粗鲁、冷淡或者漠不关心。

有的父母的确做到了尊重自己的孩子，但这些父母又常常会犯这样的错误：他们不去要求孩子的尊重。孩子和大人一样，当他们和那些既有自尊又希望得到别人尊重的人打交道的时候，就会感到舒服和快乐。但是，你也不必为了获得这种尊重就变得不友好。如果孩子在吃饭的时候大声地打嗝，那么，提醒他用手遮住嘴巴要比呵斥他更加有效。理想地说，尊重是一种相互的行为。

对于成就的压力。即使通过努力能够教会2岁的孩子识字，也能让1岁的孩子辨认图片，这种做法也是不明智的。有些父母总想塑造一名早熟而又才华横溢的孩子。他们都怀着一种希望，认为只要从孩子的幼儿时期开始就给他买合适的玩具，在家里在学校都给他适当的精神鼓励，那么，他们的目标就一定能够实现。在我们这个对智力给予高度奖赏的国家里，父母的这种期望是可以理解的，但它仍然是一种错误的观念，而且很容易导致令人失望的结果。心智能力仅仅是一个方面的能力，只有在热情、常识以及尊重他人等其他方面取得了平衡的时候，它才能带来成功的人生。过早强迫孩子取得成功总会带来负面的影响：父母和孩子之间的关系可能会变得紧张；父母可能过度关注智力上的成功而忽略情感上的交流；当孩子想在某个领域获得成功的时候，反而可能忽略自己成长的另一些方面。

虽然培养超常儿童的想法是可以理解的，但它仍然是家长常犯的严重错误。当然，我们都希望孩子能够充分利用他们的天赋，尽可能多地获取知识。但是，人为地让这些天赋过早发展却是一种错误的做法，有的时候对孩子也是不利的。到目前为止还

没有证据表明，过早的强制学习能给孩子未来的发展创造优势。即使现在孩子在各个方面都是最棒的，也并不表示他一定会比后赶上来的孩子优秀。而且，人为地促使孩子早熟总要付出相应的代价，要想让孩子在某一方面超前——比如让他很小就学会识字——往往就要牺牲另外一方面的能力，比如与其他孩子相处的能力。只有让孩子按照自然的速度发展自己的天赋和本性，对他才是最好的。

父母的其他责任

到目前为止，我在这一章中所说的所有内容可能都给人造成一种印象，认为孩子的精神健康完全在父母的掌控之中。这当然是事实的一个方面。还有许多其他的因素会影响孩子的精神健康。其中有些因素是内在的，比如遗传性精神疾病和生理疾病，还有性格特点等。其他因素则存在于家庭之中：兄弟姐妹是孩子情感特征的重要塑造者；出生顺序也起着重要的作用；邻里关系、学校和社会等其他因素也常常在父母难以控制的领域发挥着影响。因为父母的因素是你最能把握的，所以这本书着重讨论父母的因素，但并不否认其他条件的重要性——有时候，这些条件还会发挥最主要的作用。那些不太容易控制的因素也是值得考虑的，因为你处理这些因素的方法不同，给孩子的精神健康带来的影响也会大不相同。

遗传特征。我们知道，许多精神和情绪失调问题都是受基因影响的，也就是受遗传因素的影响。遗传疾病不同，受影响的程度也不同，有的影响不大，有的影响深远。比方说，如果父母双方都患有狂躁型抑郁症——也称为双极情感障碍，那么孩子患病的几率会高于50%。焦虑症、强迫症，以及精神分裂症等，都受遗传因素的巨大影响，这一点类似于注意力缺陷多动障碍症(ADHD)以及其他许多疾病。

事实上，基因很可能和所有的精神健康问题都有关系，可以增加也可以降低孩子对生活中挑战（心理学家有时也称之为“环境”）的敏感性。敏感性的差异在一定程度上解释了为什么生活在同一个家庭，由同一对父母养育的两个孩子常常会出现截然不同的精神健康状况。产生这种情况的另一个原因，是由于即使是在同一个家庭，不同的孩子面临的挑战（环境）也可能不尽相同。

遗传特征也会通过更加微妙的方式发挥作用，从而影响孩子的性格或者行为模式。有的孩子乐观开朗，有的则安静敏感；有的孩子似乎对温

度、噪声或光线的细微变化都很敏感，有的孩子则好像注意不到这些变化；有的孩子总是以积极的态度处理问题，有的则以消极的态度开始，但最终也能取得积极的结果。

人们说，那些性格消极、反应剧烈、生性固执的孩子不容易相处，甚至难以管教。但是很显然，性格类型所决定的是否容易相处，都是相对而言的，跟你对孩子的期望有关。相对于一年级教室这个环境来说，大多数6岁男孩的性格都是难于管教的，因为在大多数一年级教室里，孩子们总是被要求一动不动地安静坐着，而孩子们却正好处在非常好动的年龄。你不能选择孩子的性格，但是理解和接受了这些特点之后，你就可以选择合适的方式做出回应。在你的帮助下，孩子就能学会跟你好好相处，也会跟他的同龄人及其他大人好好相处。

兄弟姐妹。育儿书籍常常忽视兄弟姐妹在孩子成长过程中扮演的至关重要的角色。但是，如果你回忆一下自己的童年，可能就会同意我的观点，兄弟姐妹的确对你的性格产生了巨大的影响（除非你是独生子女）。你可能会把能干的哥哥姐姐当成榜样，也可能做一些与众不同的事来确定自己的特权。如果你很幸运，就会遇到支持你的兄弟姐妹；如果兄弟姐妹的性格曾经（或者现在仍然是）和你相抵触，你就会了解那有多么难过。

对父母来说，有些方法可以缓和兄弟姐妹之间的妒忌（请参见第399页），然而手足之间是真正互相喜爱还是彼此容忍，那基本上就是运气了。年龄相仿并且脾气相投的兄弟姐妹可能成为一生最好的朋友。而性格抵触的兄弟姐妹在一起，则永远不可能真正感到舒服和放松。

父母们经常责备自己，因为他们对每个孩子的感觉都不一样。但实际上，他们是在要求自己做一件不可能做到的事情。好父母平等地关爱自己的每一个孩子，是指他们珍爱每一个孩子，给孩子最好的祝愿，为了实现这个愿望，他们甘愿作出必要的牺牲。但是，每个孩子都是那样地不同，哪位父母也做不到对任意两个孩子付出完全一样的感情。我们对不同的孩子会有不同的感情，我们会对某个孩子感到不耐烦，也会为另一些孩子感到骄傲。这些都是正常的，也是人类在所难免的情感。要接受并且理解这些不同的感情，不要感到内疚。这样，我们才能针对每个孩子的需要，把爱心和特殊的关注带给他们中的每一个人。

出生顺序和间隔。出生顺序似乎影响着一个人的性格，这真是一种奇

妙的现象。比方说，最大的孩子经常是坚强能干的领导者和组织者。最小的孩子常常自行其是、以自我为中心，还有点缺乏责任心。中间的孩子往往缺乏鲜明的特点，他们性格的形成常常取决于家庭以外的因素。独生子女总是集老大的特点（比方说能力强）和最小孩子的性格（比方说渴望关注）于一身。

这当然只是笼统的划分。各个家庭的情况都不相同。比如说，如果两个孩子年龄的差距超过 5 岁，最小的孩子就会在某些方面表现得很像独生子女；如果两个孩子之间只差 1 岁，那他们可能表现得很像双胞胎。如果老大不愿掌握对兄弟姐妹的领导权，那么小一点的孩子就会取代他的角色。如果母亲曾经是家庭的长女，那么她可能和自己孩子中的老大相处得很好，却会觉得最小的孩子很惹人烦（就像她自己最小的弟弟妹妹那样）。作为父母，你或许明白其中的缘由，但却真的无法控制。

同龄人和学校。6~7 岁以后，同龄人群体的作用就会变得越发重要。如果不加控制的话，孩子说话的方式、穿戴的风格以及他谈论的话题，几乎都会受到附近的小孩、学校的同学以及电视里孩子的影响。如果孩子中间正在流行灯笼裤和不系鞋带，那么任何父母都不可能让自己的孩子喜欢上

斯波克的经典言论

我认为，要想缓解这些压力，迈向一个更加稳定的社会，我们必须进行两方面的改进。第一，要用不同于以往的、更积极的态度来教育我们的孩子，让他们学会与人合作，保持善良、诚实并且能够包容差异。从小就要教育孩子不能只考虑自己的需要，这种价值观会让孩子在长大以后能够愿意帮助他人，主动与人交流，为世界和平贡献力量。和高薪的职位或者崭新的豪华轿车相比，拥有这种价值观能够获得更大的自豪感和成就感。我们要做的第二个改进就是改良我们的政府，把那种受到庞大社会集团利益影响的体制纠正过来。要改变那种对人类个体、生存环境和世界和平毫不关心，只顾赚取最大利润的政治观念。我们必须更积极地参与政治，这样我们的政府才能真正为所有公民的需求服务。

短裤和懒汉鞋。

有时候，邻居和同龄人的影响可能会强烈地威胁孩子的精神健康。比如说，总是被人欺负的孩子（或者本身恃强凌弱的孩子）长大以后就很可能形成长期的行为障碍。不适应学校生活也没有什么朋友的孩子也很容易患上抑郁症。作为父母，你有时必须退后一步，让你的孩子自己去处理来自人际关系的挑战。有的时候，你也需要上前一步，插手帮忙（请参见第504页，了解更多相关内容）。

在庞杂的社会中如何养育孩子

美国社会到处充满了压力。正常的家庭矛盾在许多方面被人为地扩大了：我们的社会过度强调竞争和物质，许多家长发现工作带来的满足感和愉悦感减少了，想过好日子则越来越难了。现在，精神上和道德上的规范比过去少，来自大家庭和社区的传统支持正在逐步瓦解，越来越多的人担心，生存环境和国际关系正在逐步恶化。

工作和孩子

家庭和事业

随着社会观念的改变，我们不再认为女性的工作就是待在家里，转而认为只有通过工作获得报酬的女性才算是在工作。其实，养育孩子也是一项充满挑战性和创造性的工作。但如果母亲觉得自己需要从某项工作或事业中获得满足，她就不该为了孩子而放弃自己的工作或者事业。这种牺牲并不会给孩子带来长远的好处，因为孩子需要快乐的父母。所以，对于那些能从照顾孩子的工作中获得满足感的父亲们来说，他们反倒应该在家里照顾孩子。实际上，越来越多的父亲们正是这样做的。

请别人照看宝宝。多数 1 岁以下的孩子，每天至少都有一部分时间是由父母以外的人照顾的。十几年来，尽管请别人照看宝宝已经是一种普遍的做法了，但是仍然存在争议。各种研究得出的结果也不尽相同，有的研究表明，把宝宝交给别人照看是有好处的，也有研究证实，请别人帮忙对一般的宝宝来说有着这样那样的危害。社会学家对这些研究很感兴趣，但对那些别无选择的父母来说，这些研究并没有什么帮助。因为社会学家研究的都是一般情况，而你是与“一般情况”有差别的，你的宝宝也是不同于其他孩子的个体。这些研究得出的最可靠结论是：如果你想找人帮忙照顾孩子，就要找高水平的看护人。

如果孩子还小，父母重新恢复工作时，心理就会非常复杂。他们可能非常渴望回到工作中去，那样的话，至少白天他们能跟成年人说说话。单

凭这一点，恢复工作也是很有吸引力的。但是，父母们也会因为离开自己的宝宝而感到难过，担心不在家的时候宝宝会出什么问题，或者担心宝宝会忘记他们。父亲不仅会担心待在家里的母亲嫉妒，还可能感到内疚，觉得工作和宝宝无法兼顾。这真是一个非常困难的决定。接着，许多母亲也会觉得她们除了恢复工作别无选择，因为她们得挣钱养家。一位母亲的宝宝两周大了，她准备再过一个月就回去工作，她跟我说："我已经开始想他了。"所以，如果你能想办法和宝宝多待一段时间，即使经济上会受到些影响，但从长远来看，还是利大于弊的。

产假和病假法案[①]。美国 1993 年颁布的这项法律很好地体现了以家庭为中心的进步政策，这是许多维护儿童利益的团体不断呼吁的结果。这部法律规定，如果雇主有 50 名以上的员工，他就必须准许刚做了父母的员工享受 12 周的停薪假期，让他们照顾刚出生的宝宝（或者收养的孩子）。

① 中国劳动法规定，一般情况下，女职工生育可以享受不少于 90 天的产假。产前休假 15 天，产后休假 75 天。

斯波克的经典言论

孩子是否应该上日托？我认为这完全是个因人而异的问题，要从你家庭的实际需要出发。如果你打算送孩子去日托中心，我觉得那也没有什么不对。只要他们的服务质量比较高，孩子就不会受到不利的影响。从长远来看，只有当父母感到幸福和满足的时候，孩子才能发展得最好。如果父母在家里感到孤独和痛苦，讨厌整天待在家里看孩子，那么对孩子来说，去一所比较好的日托中心反倒比待在家里好得多。反过来，如果你非常愿意待在家里，希望尽量和孩子多待一段时间，那么在家照顾孩子也是很好的。我认为，不管是反对日托的人还是支持日托的人，如果他们武断地建议必须送孩子上日托，或者决不能上日托，那都是在给孩子的父母帮倒忙。其实，最好的办法就是最适合你们家的办法。

我认为，12 周实在是产假的下限了。在其他科技发达的国家，新妈妈休产假照顾宝宝的时间比我们长得多。即使是这样，许多美国妈妈仍然觉得，她们不能真的休满 12 周的产假。

那么，你到底应该休多长时间的产假呢？一般来讲是越长越好。如果

条件允许，你最好能休息 3~6 个月。这样，孩子就有足够的时间养成定时吃奶、睡觉的习惯，也有时间适应家庭生活的节奏。你也能有足够的时间适应哺乳等带来的生理和心理变化，并在原本的工作时间补喂一两瓶奶。到 4 个月左右，大多数宝宝都会对周围世界表现出更多的兴趣，所以每天几个小时的分离对大多数父母来说还是能够接受的。

别忘了，父亲也能照顾宝宝。如果母亲可以负责前 6 周的育儿工作，父亲就可以负责接下来的 6 周。这样一来，在请别人照顾宝宝之前，你就有了 12 周的时间做准备。

与孩子分享的时间

优质时间。当父母双方或者一方在外面工作的时候，他们通常都会把时间安排好，尽量和孩子待在一起。在双亲家庭中，每次只要有一位家长能够关心照顾孩子，孩子就会感到满足。如果孩子还没有上学，不用早起，或者白天能在幼儿园小睡一会儿，就可以让他们玩得晚一点。和孩子在一起的时候，相处的质量或者精神状态要比时间的长短更重要。这就是“优质时间”这个词的确切含义。

从实际意义上讲，优质时间就是指在跟孩子密切接触时，父母在对孩子的教育和关怀方面所付出的时间。开车的时间、吃饭的时间，以及和孩子在一起的任何时间，都可以成为优质时间。去商场的路上可以和孩子交谈，听孩子说话，也可以教孩子知识。所以，优质时间并不是指做什么非凡的事情。能对孩子的成长产生深远影响的，正是那种日积月累的平常接触，而不是像看马戏表演那样激动人心的活动。

优质时间的理念本身是好的。但是，那些做事认真而又努力的父母，会在自己的耐心和兴趣都消失以后，仍然把和孩子交谈、玩耍，以及给孩子讲故事等当作义不容辞的任务来完成。如果父母为了给孩子提供优质时间而忽视自己的需要，违背自己的意愿，那么久而久之，父母就会对自己的牺牲感到不平衡。那种友好的、有求必应的态度也会慢慢消失。另外，如果孩子觉得他们能向父母要求更多的时间，他们就会变得缠人和贪心。

关于优质时间的问题还要注意一点：有的父母可能存在一些误解，认为只要他们和孩子在一起的每一分钟都是高质量的，时间长短就无关紧要了。其实，时间长短也是重要的：父母和孩子一起做些平凡的事情，这样的时间也是必要的。孩子有时只是需要和父母在一起，看着父母做事，从父母的日常行为中学习，感觉到父母

是他们生活中的重要部分。解决以上矛盾的窍门就是找到合理的平衡点：既要尽量多地跟孩子在一起，又要照顾到父母个人的需要。

特别时间。“特别时间”是保证我们每天都有优质时间的好办法。特别时间就是父母为了单独和每个孩子相处，在一天当中专门留出来的一小段时间——一般 5~15 分钟就足够了。特别时间的特别之处不在于你专门和孩子一起做了什么，而在于你和孩子能够亲密地相处，不被别人和其他的事情打扰，孩子能够得到你全部的关注。绝不能把取消特别时间当做对孩子的惩罚，你的孩子理应每天获得一小段特别时间，就因为他们是你的孩子，而你也爱他们。特别时间是你和孩子建立感情的有效途径。

父母很容易娇惯孩子。在外工作的父母会经常感到内疚，因为他们没有时间陪伴孩子，或者很少和孩子见面。所以，他们就给孩子买许多许多礼物，给他们特殊的优待，不厌其烦地满足他们所有的愿望，还会纵容他们任性地胡闹。但是，满足孩子的要求并不会让孩子感到满意，反而会使他们变得贪婪。

在外工作的父母固然应该满足孩子的某些要求，给孩子应有的关爱，但是，在感到疲劳的时候，父母也应该坦然地休息一下，照顾自己的需求，不要天天都给孩子买礼物，应该理智地花钱，还应该要求孩子关心大人，对家长要有礼貌。换句话说，这样的父母也应该像全职父母一样自信。这样不仅会让孩子变得更加懂事，还会让他们更喜欢和父母待在一起。

请人照看孩子的不同选择

有的父母能够安排自己的工作日程，保证大部分时间都有一方待在家里，其他时间则由保姆临时帮忙。如果这种方法行不通，就可以从以下 4 种日托方法中选择一种：托付给亲属，请人到家里帮忙，把孩子交给家庭式日托中心，参加集体日托。当然，每一种办法都各有利弊。

调整工作时间。一般来讲，最好的办法就是父母能够调整工作时间，这样，不但双方都能上班，而且在一天的大部分时间里，都有一方能够待在家里照顾孩子。有的工作是轮班制的，有的老板也能安排比较灵活的工作时间，这些对有工作的父母都提供了便利。当然了，下班以后父母都应该待在家里。孩子醒着的时候，父母也要有一段时间同时在家，因为父母的共同陪伴对孩子也很重要。父母不

在的时候，可以请一位看护人帮忙照看孩子。和父母意见一致的亲戚可能是最理想的看护人。

另一个办法就是，父母双方或者一方在两三年内改做兼职的工作，一直到孩子上幼儿园或者学前班为止。当然，对于那些父母双方都必须做全职工作才能满足日常开销的家庭来说，这种做法是不太可行的。

上门服务的看护人（保姆）。有些在外工作的父母请了看护人（“看护人”这个词的意思似乎比“保姆”更确切一些）到家里来照顾孩子。如果这个人每天要工作好几个小时，她就可能成为除父母外另一个影响孩子个性发展的重要人物。所以，父母应该尽量找一个跟自己差不多的人，能给孩子几乎同样的关爱、乐趣、耐心和约束。

最重要的一点是这个人的性情。她应该充满热情，善解人意，容易相处，细腻而又自信。（当然，花钱请来的看护人也可以是男性。）她应该爱孩子，喜欢和孩子相处，而不是关心过度，让孩子喘不过气来。她应该既不用唠叨也不用过分严厉就能把孩子管理好。换句话说，她要能和孩子建立融洽的关系。因此，当你和看护人面谈的时候，可以让孩子待在跟前。通过观察她的行为，你可以更好地判定她对孩子的态度，这比单听她的一面之词要好得多。千万不要找容易发怒、爱骂人、好管闲事、没有幽默感或者满口理论的人来照顾孩子。

在挑选看护人的问题上，最常犯的错误就是先看带孩子的经验。把孩子交给一个知道如何处理小孩的肠痉挛或哮喘的人，父母当然会觉得比较放心。但是，孩子生病或者受伤的情况并不很多，更重要的是每天如何度过。所以，如果这个人既有经验，性格又好，这对孩子来说是再好不过的了。但要是这个人的性格不好，那么她所拥有的经验也就没有什么价值了。

还有一个比经验还重要的因素，那就是看护人的卫生习惯和认真态度。如果她不愿按照卫生要求来给孩子冲调奶粉，你就决不应该让她来做这项工作。当然，也有许多人平时有些邋遢，但是在重要的事情上他们都会表现得很认真。此外，宁可找一个比较随便的人，也不要找一个喜欢大惊小怪的人。

有的父母很看重看护人的受教育程度，但是，与个人品质相比，这算不上重要，在孩子还很小的时候尤其是这样。还有些父母很希望他们找的人能讲点外语。在绝大多数情况下，孩子都不会被看护人和父母的不同语言弄糊涂。如果这个看护人跟孩子一

起生活很长时间的话，孩子长大后还可能得益于自己早年所学的另一种语言。

有的年轻父母没有经验，有时候尽管对看护人不是很满意，他们也会接受她。这些父母要么觉得自己还不如她，要么觉得她说得头头是道。父母一定要坚持自己的标准，直到找到理想的看护人为止。

看护人可能出现的问题。有个常见的问题：看护人可能会偏爱家里最小的孩子，尤其是她来到这个家庭以后才出生的孩子。她可能会管这个孩子叫“奶奶的宝贝”。如果看护人不能理解这样做的危害，你就不能让她继续照顾孩子们。因为这种态度无论对被偏爱的孩子还是对被忽视的孩子都是不利的。

还有一个很普遍也很人性的问题：孩子是谁的。有的看护人特别想把孩子完全接管过来，还会把孩子的父母推到一边，以显示她们知道得最多。她们可能意识不到自己的这种欲望，因此很难纠正这种做法。这样一来，当父母看到自己的孩子对看护人非常依赖，而且感情也很深的时候，他们自然会觉得嫉妒。这种嫉妒可能会使父母对看护人特别挑剔——甚至不尊重她们。其实，如果看护人对孩子好，孩子自然就会依恋她，而父母也自然就会对看护人产生嫉妒。但是，如果父母能意识到自己的嫉妒，并且实事求是地面对这种情绪，他们是能够把心态调整好的。要知道，孩子亲近保姆的同时并不会减少对父母的热爱。

所以，无论对看护人来说，还是对父母来说，最重要的问题是他们双方能否以诚相待，能否接受彼此的意见和批评，能否开诚布公地进行交流，能否认可彼此的优点和好意，能否为了孩子而合作。

托付给亲属。如果有亲属可以帮你照看孩子那就太好了——比方说，祖父母。以上那些针对其他看护人的要求，同样适用于帮忙照顾孩子的亲属。帮你们照顾孩子的亲戚必须认同，你们是孩子的父母，关于孩子的事情要由你们来作决定。有了这种共识，把孩子托付给亲属照顾可能是一种理想的选择。

日托中心。“日托中心”指的是在父母工作期间对孩子进行集体照料的机构。有的日托中心是由政府机构或者私人资助的。好的日托中心往往具备学前班的特质：有自己的教育理念，有经过培训的教师，还有齐全的硬件设施。

在美国，日托中心起源于第二次

世界大战。那时的联邦政府为了鼓励有小孩的父母去兵工厂工作，就建立了日托中心。起初，日托中心主要照顾 1~2 岁的幼儿，现在它们也常常为包括婴儿在内的更小的宝宝提供服务。它们还为上幼儿园的孩子和一、二年级的小学生提供课后看护。

日托中心一般都是常年开放的。它们能提供稳定而又井井有条的环境，还具备可供评价的明确的儿童看护规范。然而，这种机构的费用一般都比较昂贵。另外，日托中心的工作人员往往更换得比较频繁，所以你的宝宝很可能无法长期由同一个人看护。每家日托中心对工作人员的培训水准都不尽相同，孩子和工作人员的比例也不一样。不同日托中心的服务质量也会有很大的差别，所提供的服务和其他的儿童看护机构也很不同。日托中心一般都有执照，有的还有资质认证（请参见第 312 页）。

家庭式日托中心。家庭式日托中心指的是一个看护人和一两个助手在看护人的家里照料少数孩子的形式，这是一种比较普遍的选择。事实上，去家庭式日托中心的孩子要比去大型日托中心的孩子多得多。家庭日托中心要比大型日托中心更方便、更经济实惠，在时间上也更加灵活。那种比较小的、类似于家庭式的环境能让年幼的孩子觉得更舒服。人员的调整往往不那么频繁，所以孩子就有机会跟一两个专门照顾他的人建立相互信任的关系——这是一件非常好的事情。

从另一方面来说，很多家庭式日托中心既没有执照也没经过认证（请参见第 312 页）。这样一来，就很难保证基本的健康措施和安全措施严格到位。而且，因为看孩子的大人比较少，虐待儿童或者出现疏忽的可能性就更高。因此，如果你想选择家庭式日托中心，就要特别注意，你必须对看护人绝对放心，他们也要欢迎你随时到访，允许你想待多久就待多久。你的孩子应该喜欢日托中心。当你接孩子回家的时候，要向工作人员打听一下今天你的孩子都干了些什么。

办理日托对孩子是否有好处？日托管理对年幼的孩子是否有好处？这个问题在美国一直争论不休。有些人断言，集体生活对于只有几岁的孩子是不合适的。反对日托的人担心，如果孩子在很小的时候就让好几个看护人照顾，长大以后，他们就可能在人际交往中出现障碍。这些反对日托的人还深信，对孩子来说，什么样的老师也比不上全心全意的父母。

支持日托的人则有不同的说法。他们断言，养育孩子可以有很多种方法。他们指出，在有些地方，孩子都

是由哥哥姐姐或者大家庭抚养的，也并没有产生什么不良结果。他们还提醒我们，没有任何研究结果可以证明，高质量的日托会给儿童的情感发展带来什么害处。他们担心的是，有些在外工作的父母由于把孩子送到了日托中心而感到内疚，好像他们把孩子害了一样。实际上，孩子都是很有活力的小家伙，根本不用担心高质量的日托会影响他们的发展。孩子需要的是对他们尽心尽力的成年人，不管这个成年人是一个单身的家长还是一群日托老师。孩子需要跟成年人保持连贯的关系，这种关系既可以从家里获得，也可以在许多日托中心里建立起来。

研究表明，如果日托中心的工作人员都经过严格的选拔和训练，需要照顾的孩子也不是很多，这样的高质量日托对大多数孩子是无害的。跟充满爱心的成年人和其他小朋友共同生活在一个安全而又充满鼓励的环境里，可以激发孩子的好奇心和求知欲。但是，如果需要照顾的孩子很多，工作人员又没有受过严格的训练，这种集体生活就会对孩子产生不利的影响。另外，通过研究还发现，过惯了这种集体生活的孩子比较容易适应同龄的伙伴，也愿意和他们交流，但对成年人的反应就显得差一些。有些男孩还会表现得很有魄力。相对地，那些没有集体日托经历的孩子则更容易以成年人为中心，但对他们的同龄伙伴却不那么热心。这种差异究竟会不会影响到孩子以后在学校的表现，会不会影响到他们的成年生活？这个问题还不得而知。

但是，每个人都同意这一观点：日托的质量对儿童的身心健康至关重要。关键就是要及时对孩子的问题作出反应，要耐心地教育他们，鼓励他们，还要保持看护人员的稳定。这样的服务质量，只有那些工作人员训练有素、队伍稳定和资金有保障的日托中心才能提供。然而遗憾的是，这种高水准的日托中心数量实在有限，即使真的找到了，普通家庭也付不起昂贵的费用。所以，唯一的解决办法就是不断对地方政府和联邦政府施加政治压力，让他们帮助设立更多高质量的儿童看护机构。

为了照料孩子而结成搭档。照顾同一个孩子的所有人都应该把彼此视为搭档。父母和看护人要沟通信息，交换看法，还要互相支持。如果你的孩子在日托中心遇到了很大的困难——比方说不会使用蜡笔——那么在晚上接她回家的时候，你就应该知道这件事情。同样地，如果你的孩子因为夜里打雷而没睡好觉，你也应该在第二天早上跟日托中心的老师说一声。

当我还是个研究儿童发育的年轻医生的时候，女儿所在那家日托中心的老师们告诉了我许多非常重要的知识。我非常重视在早晨或晚上花15~20分钟和老师们、孩子们一起坐在地板上的机会。通过观察那些富有经验的专业人士的工作，我学到了很多育儿的知识。如果你能和照顾孩子的人建立一种互相合作和彼此尊重的关系，你的孩子就会从中获益。作为家长，你也会受益匪浅。

选择日托

选择合适的机构。首先，你要搜集一下社区附近的日托中心或者学前班的信息，列一张清单。你可以先向朋友征询一些建议，还可以上网登陆“儿童看护指南（Child Care Aware）”的网站（www.childcareaware.org），然后遵照指导步骤找到有关儿童看护的信息，再找到附近负责介绍日托机构的组织。这些非营利性组织能够帮助父母找到合适的儿童托管机构，它们可以提供这些机构的名单，还可以提供其他方面的重要信息，比如这些机构是否持有执照，是否经过了资质认证，组织的规模如何等。

电话咨询和实地考察。按照你列出的清单给这些日托中心和学前班打电话，看看这些地方能否提供你所需要的服务。咨询几位能够提供参考意见的家长，了解一些详细的情况，比如，这些机构是否对孩子进行体罚，是否采取其他的管教方法。你还要到这些机构亲自看一看，观察一下看护人员与孩子之间的关系是否亲热、教育方法是否有效、监护措施是否合理、安全措施是否完备，以及它们开展的活动是否适合孩子的发展水平。还要看一下孩子们是否轻松自在，是否信任老师并且愿意请老师帮忙，孩子们是否彼此合作，很少吵架。要知道，老师和孩子之间的友好关系往往也能从孩子们之间的关系中反映出来。

你应该经常到日托中心看一看。去之前不要通知工作人员，这样看到的情况会让你更放心一些。无论什么时候，家长的拜访应该都是受欢迎的。

执照和资质认证。如果一家儿童托管中心或者家庭式日托中心拥有执照，那就证明它达到了国家要求的安全水平。比方说，有执照的机构必须符合防火安全和传染病控制的特定标准。资质认证与执照不同。申请资质认证的机构必须达到更高的服务标准，包括保育员的训练、机构的组织规模、场地面积、服务设施和教育活动等。受过良好训练的保育员会更了解孩子的需求，并能以最有利于孩子

的方式作出回应。资质认证是由国家的相关组织授予的。

看护机构的规模。高质量的儿童保育机构最重要的标志之一，就是每个孩子都能获得足够的个体关注。为了达到这个标准，小组或班级的规模都不应该太大，每个大人照看的孩子也不能太多。孩子越小，需要的个体关注就越多。全美幼儿教育协会建议，看护机构的组织规模最大不应超过下表所示的限度：

儿童的年龄	每个大人照料孩子的最大数量	每组儿童的最大数量
婴儿期（初生 ~12 个月）	4 人	8 人
学步期（12~24 个月）	4 或 5 人	12 人（配备教师 3 人）或者 10 人（配备教师 2 人）
2 岁（24~30 个月）	6 人	12 人
2 岁半（30~36 个月）	7 人	14 人
3 岁、4 岁、5 岁	10 人	20 人
上幼儿园的儿童	12 人	24 人
6~12 岁	15 人	30 人

课后看护

6 岁以后，孩子就开始追求并且喜欢独立了，8 岁以后，这种要求会更加强烈。孩子会在父母以外的成年人中寻找偶像，还愿意和这些人交往，他们尤其喜欢好老师。这个年龄的孩子跟同龄人的交往也更加密切。尽管孩子们不需要大人的帮助也能几小时地融洽相处，但是父母仍然应该了解孩子放学以后的去向，这对孩子很有好处。父母可以找一位和蔼可亲而又细心周到的邻居帮忙，在父母下班回家之前照顾孩子一会儿。课外活动中

心对每个孩子来说都很好，对那些双职工子女来说更是如此。

挂钥匙的孩子。由于缺少又便宜又好的课外活动中心和课外活动小组，美国有数百万学龄儿童随身带着家里的钥匙。放学以后，他们就用自己的钥匙打开家门，自己照顾自己，等着爸爸妈妈下班回家。

如果孩子既懂事又能干，既有安全感，又有事可做，那么孩子就能把自己照顾得很好。只要事先安排好一切，父母和孩子就都能放心。挂钥匙的孩子必须知道有事的时候应当怎样跟父母联系，在紧急情况下可以在附近找能够依靠的大人求救。父母要给孩子详细的安全指导，比如接电话的时候或者有陌生人敲门的时候该说什么话。孩子要知道自己可以做什么，比如能看多长时间的电视，还要知道什么事情不可以做。

你可能认为大孩子比小一点的孩子更会照顾自己，但现实情况并非总是这样。长时间没人监管的青少年更有可能进行危险的活动，比如抽烟、吸毒、饮酒以及发生性行为等。当青少年（和学步期的孩子一样）得到严格管束的时候，他们往往会感到踏实，当然，有时候他们也会表示抗议。

保姆

对父母来说，有了保姆真是非常方便，而且还可以培养孩子的独立性。你和孩子都必须非常了解你们的保姆。让我们假设这个保姆是女的（但是没理由要求保姆必须是女的）。晚上照顾熟睡的宝宝，保姆只要敏感、可靠就足够了。但是，要照顾从睡梦中醒来的宝宝，保姆就必须是宝宝认识和喜欢的人才行。醒来看到一个陌生的人，大多数宝宝都会感到害怕。

你可以向信得过的朋友打听能干的保姆或者可靠的中介。观察一下保姆照顾宝宝的举止，你就能知道她是否了解孩子，是否爱孩子，是否能够和蔼而坚定地对待孩子。你应该花点时间和保姆一起陪着孩子。保姆不用为宝宝做很多事情，年幼的宝宝就能跟她熟悉起来。在宝宝逐渐地接受她以后，她就能为宝宝做更多的事了。你应该尽量固定地聘用 1~2 个保姆。

为了确保万无一失，最好给保姆一个笔记本，让她长期使用。要求她记下孩子的生活习惯、她自己可能需要的东西（用她自己的话）、你不在时发生紧急情况可以拨打的医生和邻居的电话号码、睡觉的时间、厨房里可以由她自己取用的东西，以及床单、睡衣和其他可能需要的用品放在哪里，怎么把炉火关小或者开大等。最

重要的是，你必须了解这个保姆，还要保证你的孩子信任她。

年轻的还是年长的？选择保姆时应该考虑她们是否成熟、态度是否端正，而不是仅仅把年龄作为参考标准。有些孩子只有 14 岁就特别能干、特别独立了。当然，你不能指望所有 14 岁的孩子都能达到这种水平。有些大人也可能是不可靠的、苛刻的，或者不能胜任保姆的工作。有些年纪大的人对孩子很有一套；有的则不懂得灵活变通，或者谨小慎微，无法适应新情况。许多社区都有保姆培训，这种培训是由红十字会或者当地医院提供的。培训包括安全措施和急救措施的介绍。选择保姆的时候有必要看看她们是否受过这方面的培训。如果是个年轻的保姆——比如初中或者高中生，你最好能够确保她的父母在家，万一发生紧急情况，就能找到她的父母。

纪律

什么是纪律

纪律指的不是惩罚。多数人提到执行“纪律”的时候，其实指的是“惩罚”。尽管纪律的执行包括惩罚（但愿只是一小部分），但惩罚决不是纪律的全部内容。“纪律”（discipline）这个词是从“信徒”（disciple）演化而来的，它的真正含义是“教育”。

执行纪律的真正目的是教育孩子遵守行为准则，以便长大后对社会有所贡献，在个人事业上有所作为。这个“准则”也就是社会和别人要求他们遵守的行为规范。

为了让孩子表现得像个完美的小机器人一样，你当然可以制定一整套苛刻的奖罚制度。但是你是否想过，这种做法会对孩子的精神、自我价值观、个人幸福感，以及对待别人的态度产生什么样的影响。

另外，你也可以想象这样一个孩子：无论他如何异想天开都能得到父母的支持，无论行为对错他都能得到父母的赞赏。这样的孩子肯定会有自己的一套衡量快乐的标准，但是，大多数人都不会愿意接近他。

你要让自己的孩子明白，怎样才能让别人接受他的所作所为，为什么要让人接受。但是决不能损害他的自尊心和乐观精神。

纪律应该严格还是应该宽松？这是压在许多初为父母的人心上的大问题。尽管多数的人很快就能摸索出适合自己的方法，但还是有少数父母，无论积累了多少经验，都觉得这是个棘手的问题。

用随和的方式管教孩子，换一个

说法就是宽容。对这种说法，不同的人有不同的理解。对于有些人来说，宽容是一种宽松而又平易近人的管理风格。对另一些人而言，宽容就是愚蠢地过度娇纵孩子，让孩子随心所欲。

问题的关键不在于是严格还是宽松。善解人意的父母在必要的时候也能对孩子严厉起来，他们这样适度地采取严格或者宽松的标准来约束自己的孩子，也会收到良好的效果。反过来，如果对孩子严格是因为父母冷酷无情，或者过度的宽容是由于父母胆小懦弱，这种管理就收不到良好的效果。问题的关键在于父母管教孩子时的情绪，以及孩子在这种管教下最终达到的效果。

坚持你的标准。天性严格的父母就应该对孩子严格管理。应该适当地要求孩子讲礼貌、听话、做事有条理等。只要父母基本上态度和蔼，并且保证孩子能快乐地成长，那就不会对孩子有什么害处。但是，假如父母态度专横、粗暴、经常批评孩子，或者不考虑孩子的年龄和个性，那么，这样的严格要求对孩子来说就是有害的。这种严厉的管教只能使孩子变得逆来顺受、缺乏个性，或者心胸狭窄。

有的父母愿意用随和的方式来培养孩子。只要孩子的态度友好，父母就能够接受比较随便的举止。即使孩子偶尔做事拖拉或者有些邋遢，父母也能容许。只要父母在重要的事情上态度坚决，同样也能培养出善解人意、乐于合作的孩子。

但是，如果父母对孩子过分放纵，结果将会非常糟糕，因为他们对孩子的要求太少，而且不能理直气壮地对孩子提出要求，或者因为他们在不知不觉中纵容了孩子在家里的霸气。

由于不能理解孩子的个性，或者自我牺牲精神太强，也可能因为害怕引起孩子的反感，有些父母每到应该适当约束孩子的时候就会犹豫不决。这样一来，孩子必然会养成不良习惯，而父母也会因此而生气。这些父母会经常生闷气，却不知道如何是好。这时候，孩子也会不知所措。这很容易使孩子产生负罪感并且变得谨小慎微。与此同时，孩子还会变得更加自私和骄横。例如，假如孩子尝到了晚上不睡觉的甜头，而父母也不敢剥夺他的特权，长此以往，后果肯定不会令人愉快。孩子占据了晚上的大部分时间，父母则饱受煎熬，整晚睡不好觉。这时，父母肯定会因为孩子的任性而讨厌他们。如果态度坚决，当机立断，父母就会惊讶地发现，孩子很快变得讨人喜欢了，父母也会因此感到舒心。

换句话说，父母只有要求孩子举止得体以后，才会感到孩子可爱。孩

斯波克的经典言论

放纵的问题。虽然有人指责我娇惯孩子，但我一点也不觉得我娇惯了他们。所有使用这本书，并且和我讨论过这个问题的人也都同意我的观点。说我娇惯孩子的人都承认没有读过这本书，也不愿意使用它。这样的指责第一次出现在1968年——第1版问世后第22年，来自一位有名的牧师。这个人对我反越战的政治观点十分不以为然。他说我在误导父母，让他们给自己的孩子“及时的奖励”，这些孩子以后会变成不负责任、缺乏纪律、不爱国的人，还会反对自己的祖国和越南打仗。我这本书里并没写过及时的奖励。我也总是建议父母要尊重他们的孩子，但是也要注意维护自己的权威。父母应该给孩子坚定、清晰的引导，让孩子既懂得合作又有礼貌。

子只有行为得体，才会感到快乐。

回避管教的父母。有不少父亲或母亲（虽然经常和孩子一起玩）常常逃避对孩子的引导和约束，把大部分工作留给了自己的配偶。信心不足的母亲总是说：“等你爸爸回来再说。”每当问题出现的时候，有些父亲就躲在报纸后面，或者全神贯注地看电视。当做母亲的责备他们的时候，有些不参与子女教育的父亲会说，他们不想让孩子恨他们，他们想成为孩子的朋友。有既友好又能陪自己玩耍的父母当然好，但孩子们也希望父母有家长的风范。在孩子的一生中，他们会有很多朋友，但只能拥有一对父母。

要是父母心软或者不愿意去管教孩子，孩子就会感到像没有支撑的藤蔓一样无依无靠。如果父母不自信或者态度不坚决，孩子就会试探父母的容忍限度，给自己和父母找麻烦，直到把父母激怒，决定惩罚孩子为止。这时，父母又会感到惭愧，从而再次退却。

由于做父亲的躲避教育孩子的责任，母亲就必须担起两个人的责任。此外，父亲也不会得到孩子的友情。孩子知道自己表现不好会让大人生气。因此，当孩子做错了事情，而父亲却假装没看见的时候，孩子会觉得很不自然，会猜想父亲在掩盖怒气，在孩子的想象中，这种怒气比实际上要强烈得多。有些孩子甚至会害怕这样的父亲。但是，对于另一类父亲，父子关系则会好一些。这类父亲能自然地管教孩子，被激怒的时候也会表示气愤。这样，孩子就能明白父亲为什么生气，以及自己该如何表现。当孩子发现自己能够摸透父亲脾气的时

候，就会获得一种自信，就像他们克服恐惧学会了游泳、骑车或者夜里一个人走回家的时候所获得的信心一样。

关于纪律的疑惑。在传统社会里，人们的育儿观念代代相传，所以大多数父母非常清楚如何以最佳方式养育自己的孩子。现在的情况则与此相反，养育孩子的观念已经发生了巨大的改变，因此很多家长都感到迷惑。这些改变有很多是科学发展引起的。在上个世纪，心理学家、精神病学家和其他科学家在儿童和儿童教育方面进行了许多重要研究。比如，他们发现与其他的需求相比，孩子更需要父母的爱；为了变得更成熟，更富有责任感，孩子们会努力学习；对于那些总是遇到麻烦的孩子来说，父母的关爱比惩罚更加重要；如果教育方法适应孩子的年龄，如果老师理解孩子，孩子就会热爱学习；孩子对兄弟姐妹的嫉妒，对母亲的偶尔不满都是很自然的事情；孩子对生活中一些事情的好奇，或者对性产生某种天真的兴趣也都是正常的；过分粗暴地压制孩子的好奇心以及他们对性的兴趣，可能会导致孩子的焦虑；无意识的想法和有意识的想法同样具有影响；每个孩子都是独立的个体，大人应该允许个性的存在。

这些观点在今天看来似乎十分普通，但是当它们最初被提出来的时候，许多人都感到震惊，其中的许多观点与人们坚持了几百年的习惯背道而驰。如果没有众多家长的参与，就不大可能改变那些对于儿童天性和需求的陈旧观念。有着快乐童年的家长很少对这些新观点表示不理解，他们甚至很乐于了解它们，但他们可能还是会采取他们小时候被管教的方式教育自己的孩子。父母就是从自己幸福的家庭教育中学会了育儿的技巧——这正是一种自然的途径。

不能正确理解新观点的父母通常是那些童年不太幸福的人。其中有许多人为自己和父母之间经常出现的紧张关系而感到怨恨和内疚。他们不希望自己的孩子也有同样的感受，因此他们欢迎新的观点。但他们又常常误解科学家们的本意，例如，他们会误以为孩子只需要爱；不该强迫孩子服从父母；应该允许孩子发泄对父母及他人的不满情绪；无论出现什么问题都应该从父母身上找原因；孩子犯错误的时候，父母不该生气或惩罚他们，而要尽量给予他们更多的爱。

所有这些错误观念都是行不通的。如果父母按照这种理解做过了头，只会使孩子变得骄横和难以相处，随后孩子会为自己的过分行为感到内疚。在这种错观念的指导下，父母会

过分地努力，按照超人的标准要求自己。孩子表现不好的时候，父母会暂时抑制自己的怒气，但是最终还是会爆发出来。然后，父母又会觉得内疚和茫然。这样一来，孩子就会表现得愈来愈糟。

虽然有些父母很懂礼貌，但他们却允许孩子对自己甚至别人无礼，而且这些父母就好像根本意识不到这种问题的存在。研究发现，这样的父母在孩提时代都受到过严格的管教，连正常的怨气也不敢发泄出来。现在他们则获得了某种微妙的快乐，因为他们可以让自己的骨肉把他们埋藏在心中多年的怨恨发泄出来，而且从表面上看，他们还好像在用最先进的现代理论培养孩子。

内疚感会成为阻碍。很多原因会使父母感到对某个孩子有愧。以下是几种会产生这种内疚的典型情况：母亲上班前没顾上仔细想一想，是否有慢待孩子的地方；孩子身体残疾或者精神有缺陷；领养了孩子之后，总觉得自己必须付出超常的努力才能具备做父母的资格；父母小时候总是受到大人的指责，直到被证明是清白无辜的时候才能摆脱自己的负罪感；在大学里学过儿童心理学的父母，知道哪些做法对孩子不好，因此觉得自己必须把孩子教育得比别人好。

无论使父母内疚的原因是什么，这种感觉都不利于父母对孩子的培养。父母总是对自己要求过高，而对孩子则期望值太低。即使父母的耐心已经达到了极限，而孩子也确实淘气得过了头，需要明确的纠正，这些父母也会努力保持宽容的态度和温和的口气。每当孩子需要严加管教的时候，父母就会犹豫不决。

孩子其实像大人一样清楚自己什么时候太淘气了或者太放肆了。即使父母假装没看见，他也知道自己太过分了。他会在心里觉得自己不应该这样。他希望有人阻止他。但是，如果没有人管，他就可能闹得不可收拾，好像在说："看我闹到什么分上才有人管？"

最后，孩子的行为太过分了，父母就会忍不住发火。父母会训斥或惩罚孩子。等事情平息以后，父母就会对自己的"失态"而惭愧万分。所以，他们不是去巩固这种管教的结果，而是对自己的做法进行纠正，或者干脆让孩子惩罚他们。父母要么在惩罚孩子的过程中容许孩子对自己无礼，要么在问题处理到一半的时候就把处理决定收了回去，要么当孩子再次调皮的时候假装没看到。有的时候，如果孩子没有什么反抗的表示，父母反而会故意刺激他。当然，这些父母根本没有想到这样做的后果会是什么。你

可能觉得这些描述听起来很复杂难懂，或者不合常理。如果你无法想象为什么父母会允许，甚至鼓动杀了人的孩子负罪逃跑，这只能说明你对孩子没有愧疚的感觉。但是，愧疚感并不是个别问题。大多数明事理的父母在觉得对孩子有失公正，或者对孩子考虑不周的时候，都会偶尔放纵孩子一下，但父母很快就会恢复正常的做法。但是，如果父母说："孩子每说一句话，每做一件事，都让我气不打一处来。"这就是一个明显的信号，说明父母感到极端内疚，而且一直都在妥协让步，所以孩子就表现得越来越过分。没有哪个孩子会无缘无故地那样惹人生气。

要是父母知道自己在哪些方面可能太纵容孩子了，并在这些方面严格管教，坚持不懈，他们就会高兴地发现，孩子不仅变乖了，而且还更加愉快了。这样，父母就会更爱自己的孩子，孩子也会更爱父母。

惩罚

有必要惩罚孩子吗？许多善良的父母觉得，他们有时不得不惩罚孩子一下。但是，也有父母认为他们用不着动用惩罚措施就能把孩子管教好。实际上，这个问题在很大程度上取决于父母小时候的受教育方式。如果他们偶尔会因为犯了错误而受到惩罚，那么，在他们的孩子犯了同样错误的时候，他们也会采用惩罚的方式。如果他们在成长过程中始终受到正面的引导，他们也会采取同样的方法教育自己的孩子。

另一方面，表现不好的孩子也确实不少。有些孩子的父母经常惩罚孩子，而另一些父母却从不这样做。所以，我们不能笼统地说应该惩罚孩子还是不应该惩罚孩子。一般说来，这些都取决于你培养孩子的最终目标是什么。

在我们进一步讨论"惩罚"这个问题之前，我们必须明白，惩罚从来就不是管教孩子的主要内容，它只是具有一种极强的提示作用。也就是说，父母用了一种激烈的方式表达了自己要说的话。我们都见过那样的孩子，他们虽然经常挨打挨骂，但是仍然恶习不改。

在充满温情的家庭中形成的纪律才是好的纪律，孩子得到了爱，同时又学会了爱别人。我们（多数时候）都愿意与人友好相处，相互协作，因为我们喜欢别人，也希望别人喜欢我们。（有的人之所以变成了惯犯，孩子正是因为他们童年的时候没人疼爱，所以理解不了爱的含意。有许多惯犯受过虐待或者亲眼目睹过暴力和混乱的局面。）孩子从 3 岁左右就开

始学着和人分享了，主要原因并不是父母的提醒——虽然这种提醒也有关系，而是因为孩子对其他小伙伴已经产生了好感，开始喜欢小伙伴，和他们在一起的时候也觉得很快乐。

孩子们都特别愿意模仿父母。在3~6岁期间，孩子会非常努力地表现得有礼貌、有教养、负责任，他们会很认真地学着父母的样子照顾他们的布娃娃、料理家务、外出上班等。

态度要坚定，要求要一致。父母的任务就是日复一日、坚持不懈地保证孩子在正确的道路上前进。尽管孩子的良好习惯主要是通过模仿形成的，但是需要父母做的工作仍然很多。用汽车方面的术语来说，就是孩子提供动力，父母掌握方向。有的孩子比别的孩子更难管——他们可能比大多数孩子活跃，更容易冲动，甚至更加顽固——因此，要使他们的行为不出圈，就需要父母花费更多的精力。

儿童的动机一般都是好的，但是他们需要引导。父母要一遍又一遍地强调："过马路的时候拉着我的手。""你不能玩那个，会伤着人的。""向格里芬太太说声谢谢。""咱们进去吧，令人惊喜的午餐正等着我们呢。""我们得把车子留下，因为这是哈利的车子，他还要用呢。""该上床睡觉了，好好睡觉才能长得又高又壮。"等等。

父母的引导是否有效，取决于他们是不是始终如一地坚持同样的标准（当然，没有人能绝对地保持一贯的标准），是不是说话算数（而不只是提高声调），在指点或者阻止孩子的时候是不是理由充分（而不是因为他们觉得自己可以专横）。

什么时候有理由惩罚孩子？你当然不会看着孩子毁坏东西而坐着不管，等孩子把东西弄坏了才去惩罚他。但是，当你的忍耐力到了极限的时候，你就会采取惩罚的手段去教育孩子。

要知道你的惩罚是否有效，最好的检验方法就是看它是否达到了预期的目的，又没有产生不良的副作用。如果你的惩罚使孩子变得愤怒，和你较劲，而且比以前表现得更差，那么这样的惩罚显然没有达到目的。如果你的惩罚让孩子很伤心，那就说明你的做法可能太严厉了。当然，每个孩子的反应都会有所不同。

有时候，因为意外或者不小心，孩子打碎盘子或者扯破衣服的事会经常发生。如果孩子与父母关系很融洽的话，他会为自己的过错感到很难过，父母也不必惩罚他，反倒应该安慰他。如果父母对已经知错的孩子暴跳如雷，反而会使孩子不再自责，还会和父母争辩。

有些大一点的孩子喜欢摆弄盘

子，还常常把盘子打碎。对于这样的孩子，你就应该让他拿自己的零花钱买一个新盘子补上，这对他或许比较合适。超过 6 岁的孩子，正义感正在形成，因此，对他的惩罚是否公平合理，他是能感觉到的。然而，对于不到 6 岁的孩子，我就会根据情况从轻发落。对于 3 岁以下的孩子，我根本不会采取这种惩罚。我相信，你也不愿意让一个小小的孩子早早地背上沉重的心理负担。父母的任务是让孩子不出麻烦或少出麻烦，而不是在麻烦出现之后当一个严厉的审判员。

尽量不要威胁孩子。威胁容易削弱管教的效果。“如果你再到大街上骑自行车，我就把它没收。”这样的话听起来合情合理。但是，从某种意义上讲，威胁就等于试探，而试探就意味着孩子可以不听父母的话。如果孩子觉得父母说话总是当真的，那么，当父母用坚决的口气告诉他必须走人行道的时候，他就会更加认真地对待。反过来，如果你觉得非得采取比较严厉的措施不可，比如把孩子心爱的自行车拿走几天，那你最好还是提前给他一个警告。只对孩子进行威胁，却从来不去执行，这种做法是很愚蠢的，而且会很快毁掉父母的威信。所以，用类似“野兽来了”或者“警察来了”的话去吓唬孩子，不会有真正的效果，而且还会导致严重的行为问题。如果你不希望孩子总是战战兢兢的，就不要随便吓唬他们。

体罚（打屁股）。为了“给他们一个教训”而打孩子是世界上许多地方的传统，而且大多数美国父母坚信打屁股是有用的，但大多专家不同意这种观点。杜绝体罚的理由很多。首先，体罚会让孩子认为，比自己高大的人无论对错都有权利管教他。因此，那些挨过打的孩子在欺负那些比自己小的孩子的时候，就会觉得理直气壮。跟其他国家相比，美国的暴力行为更加猖獗，这可能就是因为美国人有体罚孩子的习惯。

当一个优秀的公司主管或者一家商店的领班对某个员工的工作不满意的时候，他不会盲目地冲过去大喊大叫，不分青红皂白地把员工痛打一顿。相反地，他会以一种不失身份的方式向这位员工解释怎样做是正确的。在多数情况下，有这种解释就足够了。孩子也一样，他们也想尽自己的责任，也想让别人说自己好。因此，当别人表扬他们或者对他们报以期望的时候，他们总会表现得很好。

过去人们认为好孩子是打出来的，所以大多数孩子都会挨打。到了 20 世纪，专家通过研究发现，不用体罚，孩子照样能有很好的表现，成

为彬彬有礼而且具有合作精神的人。我本人就知道成百上千这样的孩子。在有的国家，人们根本不体罚孩子。

打过孩子的父母常常为自己辩解说，自己小时候就挨过打，而且“挨打没有对我造成任何伤害”。从另一方面来讲，几乎所有这么说的父母都能想起自己挨打以后产生的强烈羞耻感、愤怒和怨恨。我认为，这些父母之所以能够健康地成长，是因为他们能够排除小时候挨打的影响，而不是因为他们挨过打。

非体罚教育。很多非体罚的教育手段都是有逻辑性的。比如，当宝宝抓住妈妈的鼻子用力捏的时候，就可以把他放到地板上。这个惩罚就是把他和妈妈分开（尽管妈妈就在他的旁边）。父母及时使用这种温和但有效的办法可以教育宝宝，如果宝宝想抓别人的脸，父母就会控制这种欲望。年幼的宝宝打父母的脸，只不过想引起他们的注意。这种行为通常会带来一个富有讽刺性的场面——父母一边打孩子的手一边说“不要打了”。其实，你应该说：“噢！真疼！”然后把孩子放下来，找点别的事做，让孩子单独待几分钟。这样一来，孩子就会明白，这种让人不快的行为不但得不到关注，反而会造成相反的结果。

另一种形式的非体罚措施是暂停游戏，让孩子在游戏围栏里待几分钟，这种方法适用于大一点的学步期孩子。如果学步期的孩子非要把安全插头从电源插座里拔出来，父母当然不能允许他们这么做。但是孩子可能很倔强，根本不听你的口头警告。当你让他玩另一个游戏时，他会兴致勃勃地跑回去玩电源插座。他觉得自己正在玩一个特别有趣的游戏。这时，你不该无可奈何地陪着他玩，而应该把他抱到游戏围栏里，简单地说一句“不能再玩了”，然后离开他几分钟。大多数学步期的孩子，不论正在玩什么，只要被抱开，他们就会作出反抗，所以你要作好心理准备，他们可能会大哭大闹。但是这种轻微的惩罚对于教育学步期的孩子来说是很有效的，可以让孩子明白你不是随便说说，而是认真的。

一种更加正式的暂停游戏的方法对学龄前儿童和低年级的小学生都非常管用。暂停游戏就表示暂时不理睬孩子，也不让他玩。你可以在家里找一张离家人活动的区域较远的椅子；不要太远，免得你不知道孩子正在干什么，但是也不要把它放在很多东西中间。当你宣布暂停游戏的时候，你的孩子就要坐到那把椅子上去，直到你告诉他时间到了才能起来。你可以用一个煮鸡蛋用的计时器，按照孩子的年龄设置时间。（时间不要太长，

否则孩子容易忘记为什么要坐到椅子上去，还会觉得难过或者怨恨。）如果孩子在计时器响之前就站起来了，那就要重新计时，他必须从头开始再“服刑”一次。

有的父母发现了一种有效的惩罚方法，他们把孩子关在房间里，告诉孩子，如果保证不再捣乱了就把他放出来。这种方法在理论上有一个缺点——它可能会让卧室变得像一间囚室。但是，这种方法也可以教育孩子，和其他人在一起的权利是会失去的，还能让孩子知道，生气的时候最好找个地方单独待一会儿，让自己平静下来。

对大一点的孩子来说，如果一犯错误就马上受到惩罚，效果一般都比较好。如果你已经严厉地让孩子收拾东西了，但他还是把玩具丢得满屋子都是，你就可以把玩具没收，在他拿不到的地方放上几天。如果一个十几岁的孩子就是不把他的脏衣服放到洗衣篮里，那就让他上学时没有干净衬衫可穿（这种情况虽然不是所有的孩子都很在乎，但对许多青少年来说这是相当严厉的惩罚）。如果一个十七八岁的孩子晚上很晚才回家，也没有打电话提前告诉父母，那就在一段时间之内禁止他晚上外出，直到他能证明他会为自己的行为负责。有效的惩罚总是有原因的，孩子自己也必须清楚自己为什么被罚。这些惩罚让孩子明白了极其重要的人生道理——每一种行为都是要承担后果的。

过度施行体罚的父母需要帮助。有的父母说，他们必须不断地惩罚自己的孩子。我认为这些父母需要某种帮助。少数父母对管教他们的孩子感到十分苦恼，他们要么说自己的孩子不会服从管教，要么就说他就是个坏孩子。当你观察这类父母的时候会感觉到，虽然他们很想努力，也认为自己正在努力，但是他们看起来不像真在努力。有的父母常常威胁、训斥、惩罚孩子；有的父母却从来不去履行他们的威胁；有的父母虽然真的惩罚了孩子，却始终无法让孩子听自己的话；有的父母虽然让孩子服从了一次，但 5 分钟之后他们又让孩子逃脱了处罚，10 分钟之后他们又再次纵容了孩子；有的父母在训斥或者惩罚孩子的时候忍不住笑了出来；还有的父母只是一个劲地冲孩子大喊大叫，说“你真是个坏孩子”，或者当着孩子的面问邻居是不是从来没见过比这更坏的孩子。

这些父母总是觉得孩子的不良行为会持续下去，而且不论父母怎么努力都无济于事。其实，正是父母诱发了孩子的不良行为，他们却没有认识到这一点。他们的训斥和体罚只不过

是受挫后的一种宣泄。当他们跟邻居抱怨的时候，只是希望得到令人安慰的认同——他们的孩子真的是没指望了。这样的父母通常都有一个不如意的童年，那时候，他们从来没得到过足够的认可，没人肯定他们是好孩子，夸他们表现不错。结果，他们对自己或是自己的孩子缺乏信心。这些父母需要有善解人意的专家来帮助他们。

给孩子设定限制的技巧

你要既严格又友好。再随和的父母也要知道应该怎样严格要求孩子，不能由着孩子无理取闹，要让孩子懂得，父母也有自己的权利。这样一来，孩子就会更喜欢爸爸妈妈。父母的严格要求从一开始就培养孩子有理有节地与人相处。

受宠的孩子即使在自己的家里也不会觉得快乐。不管 2 岁、4 岁还是 6 岁，只要走出家门，孩子就会不可避免地遭到突然的打击。他们会发现没人愿意对他们唯命是从。他们会真正地明白，所有的人都因为他们的自私而讨厌他们。这样一来，他们要么一辈子不招人喜欢，要么就必须费很大的劲学会如何与人友好相处。

善良的父母常常会暂时容忍孩子的顽皮，等耐心耗尽的时候，他们就会把怒气撒在孩子身上。其实，父母根本不必如此。如果父母有着健康的自尊心，他们完全可以为自己着想，同时保持友好的态度。比如，你的女儿非要让你继续陪着她玩，而你已经觉得筋疲力尽时，你可以愉快而坚定地对她说："我太累了。现在我要去看会儿书，你也可以去看你的书。"

有的时候，女儿可能会坐在别的孩子的小车上不下来，而那个孩子又想把车拿回家去。这时，你就要试着拿别的东西来诱惑你的女儿，转移她的注意力。但是不能总对她这么温柔。有时候哪怕她会大声哭喊，你也要坚决地把她从小车里抱出来。

生气是正常的。如果孩子因为大人要纠正他的错误，或者因为嫉妒兄弟姐妹而对父母态度粗暴，你就应当立即制止他，还应该要求他有礼貌。同时，父母可以告诉孩子，他们知道孩子有时候对父母很生气（所有的孩子都有跟父母生气的时候）。你可能觉得这话听上去有点矛盾，好像是在放弃对孩子的管教。但是，承认孩子的情绪并不等于原谅他的错误。通过这种方式可以让孩子明白，父母知道他很生气，但是不会被他的情绪激怒，也不会因此而疏远他。这种认识有助于孩子缓解怒气，不再感到惭愧或担心。在现实生活中，把孩子的愤怒和敌对情绪以及敌对行为区分开来是很

有必要的。事实上，心理健康的基础就是能够意识到自己的各种情绪，然后决定如何合理地排解这种情绪。你可以帮助孩子准确地表达他的感受，这样就会促进他情商的发展。情商是成功人生是非常关键的因素。

不要说："……好不好？"该做什么就做什么。大人跟孩子说话的时候，很容易养成问这种问题的习惯："坐下吃午饭好吗？""咱们穿衣服好吗？""你想小便吗？"另外一种常见的问题是，"现在该出门了，好吗？"这种问题带来的麻烦是，孩子——尤其是1~3岁的时候——往往会回答"不"。这时候，可怜的父母就得说服孩子去做他本来就该做的事了。

这些说服工作往往大费口舌。所以，最好不要让孩子有选择余地。午饭时间到了，你可以一边和他聊着刚才的事情，一边把他拉到或者抱到餐桌前。如果你看出他该上厕所了，就可以把他领到卫生间，或者把坐便椅拿给他，然后，用不着告诉他你要干什么，就给他脱裤子。

当需要把孩子从他专注的事情上拉开的时候，你最好讲究一点技巧。如果一个15个月大的孩子在晚饭时间仍然玩着积木，你可以让他拿着积木，把他抱到餐桌前，然后，在递给他勺子的同时把积木拿走。如果一个2岁的孩子到了睡觉时间还在玩玩具狗，你可以对他说："我们把狗放到床上吧。"如果一个3岁孩子在该洗澡的时候还在地上起劲地玩着玩具汽车，你可以建议他让小汽车做一次到浴室的长途旅行。你对孩子做的事情表现出兴趣，他就会心甘情愿地跟你配合。

随着年龄的增长，孩子的注意力会越来越集中。这时你最好能给与他友好的忠告。如果你4岁的孩子已经花了半个小时的时间用积木搭一座车库，你就可以对他说："赶紧把小汽车放进去吧。在你睡觉之前，我想看见汽车已经在车库里了。"在孩子玩得正起劲的时候，你这样做要比突然袭击或者恼怒的警告好得多。

然而，要做到这些就要有耐心。你不可能总是很有耐心，这是很自然的事。任何父母都不可能永远耐心。

不要给孩子讲太多的理由。有时候，你会看到1~3岁的孩子因为大人的警告太多而变得焦虑不安。有个2岁的小男孩，他的母亲总想用这种思想来控制他："杰克，你千万不能碰医生的灯。要是你把它打破了，医生就看不见东西了。"杰克一副焦急的表情，眼睛瞪着医生的灯，嘴里咕哝着："医生会看不见。"一分钟后，杰克要把临街的门打开，他的母亲又警

告他说："不要出去啊，杰克会迷路的。杰克迷了路，妈妈就找不到他了。"可怜的杰克想了想，重复道："妈妈找不到他。"对孩子说这么多坏结果是有害的，会导致孩子病态的想象。父母不该让一个2岁大的孩子总是对自己的行为后果担心，这个年龄正是孩子在实践中学习的阶段，是他通过做事来获得经验的阶段。我并不是不让你警告孩子，而是说你不应该用他理解不了的思想来引导他。

我又想起了一位很有责任心的父亲。这位父亲觉得他应该把什么事情都给3岁的女儿解释清楚，因此，每次他们准备出门的时候，他从来不会给孩子穿上衣服就走。他总是问孩子："我给你穿上衣服，好吗？""不！"孩子回答道。"噢，可是我们要出去呼吸一下新鲜的空气呀。"孩子已经习惯了父亲的这种做法，因为父亲总是觉得必须把什么事情都解释清楚。孩子就利用这一点迫使父亲对每件事情都做出说明。所以，她接着问："为什么呢？"其实，她并不是真的想知道。"新鲜空气能让你身体健康强壮，这样你就不会得病了。""为什么？"她又问。如此这般，从早到晚，问个没完。这种毫无意义的争论和解释既不能使她成为一个愿意与人合作的孩子，也不能让她把父亲当成一个明理的人去尊敬。如果父亲十分自信，并且平常总是以一种友好、主动的方式来引导孩子，她就会觉得更幸福，还会从父亲那里获得更多的安全感。

在孩子还小的时候，要想让他离开危险或者不该去的地方，就要把他的注意力转移到有趣无害的事情上去，或者干脆把他抱走。随着年龄的增长，当孩子经历了一些教训以后，就要实事求是地对他说"不行"，然后找个东西分散他的注意力。如果他想让你作出解释或者说明原因，你只要用简单的几句话告诉他就可以了。不要以为他会让你把每一项要求都解释一遍。孩子知道自己缺乏经验，希望你的指导能帮助他避免危险。如果你的这种指导很有技巧也很有分寸，孩子就会觉得自己很安全。

父母的感觉才是关键

做父母注定会生气。如果你的孩子连续哭了好几个小时，你用了所有的耐心去安慰他，可他还是哭个没完，这时，你对孩子就不会有同情心了。在你眼里，他简直就是一个讨厌、固执、毫不领情的小东西。你会忍不住地感到生气，而且非常生气。有的时候，你那大一点的儿子明知故犯，做了不该做的事：也许他非常想要你那件很容易摔碎的东西；也许他迫不及待地要和马路对面的一群小孩一起

斯波克的经典言论

我想，一些即将做父母的夫妇会理想化地认为，如果他们是出色的父母，他们就会对天真无邪的孩子表现出无限的耐心和爱心。但是，作为人来讲，这是不可能的。

玩，不顾你的劝阻就跑了过去；也许他会因为你不给他某样东西而向你发脾气；也许因为新宝宝得到的关心比他多而生宝宝的气。于是，他就会因为单纯的恶意而表现不好。

如果你的孩子违反了一项被大家普遍接受的合理规则，你就很难做一个冷静的裁判了。优秀的父母都有着强烈的是非观。你从童年时代就一直遵循的规则被打破了，或者你的财物被毁坏了，而犯错误的是你的孩子，你对他的性格又非常在意。这时，你难免会感到愤怒，孩子自然也会明白这一点。这时候，只要你的反应合情合理，也不会伤害孩子的感情。

有的时候，你要过好一会儿才能意识到自己在发脾气。你的儿子可能从吃早饭开始就一直在做一件又一件惹人生气的事，比如对着饭菜说一些让人不舒服的评论，有意无意地洒了牛奶，摆弄不让他玩的东西还把它打碎了，捉弄比他小的孩子等。你先是以极大的忍耐不去理会这些事情，可是当孩子做出最后一件事的时候，你的愤怒终于爆发了。其实这最后一件事本身并不那么严重，可你爆发的程度却连你自己都觉得有点震惊。多数情况下，如果你回想一下就会明白，在这一连串令人恼火的行为过程中，孩子其实一直在期待你的坚决态度。倒是你充满善意的容忍使他一次次地挑衅，又一次次地期待着你能阻止他。

由于来自其他方面的压力和挫折，我们也会对自己的孩子发脾气。比如，一位丈夫可能会因为工作中的问题而烦躁不安，回到家里就跟妻子找茬。于是，妻子可能会为一件平时根本不算什么的小事打了孩子，挨打的男孩又会拿他的小妹妹出气。

要敢于承认自己生气了。父母有时会对孩子失去耐心，或者对他们产生不满，这些都是不可避免的，所以我们一直都在讨论这个问题。与此同时，我们还得考虑一个同样重要的相关问题：父母能坦然地对待自己的愤怒情绪吗？对自己要求不是过分严格的父母通常都能承认自己在发怒。如果孩子一直捣乱，让人不得安宁，直率坦白的母亲就会对她的朋友半开玩笑地说“在屋里和他多待一分钟我都受不了”或者“我真想痛快地揍他一顿”。虽然她不会真的那样做，但是

她敢于向同情她的朋友承认自己的确很生气，或者接受自己很生气的事实。这样，当她弄清了自己生气的原因，并在交谈中说出来以后，她的心里也就舒服了。这样做也使她明白了自己一直在容忍的问题，因此，有助于她以后更坚决地制止孩子的不良行为。

有些父母为自己制定的标准过高。他们经常生气，却又觉得优秀的父母不应该像他们那样。真正受折磨的正是这种父母。当他们意识到自己的愤怒情绪的时候，他们要么感到非常内疚，要么就设法否认这种情绪的存在。但是，如果一个人总想压制自己的愤怒，就只能让这种情绪以别的方式爆发出来，比如紧张、疲劳或者头疼。

对孩子感到生气的另一种间接表现就是过分地保护孩子。如果一位母亲不愿意承认自己对孩子有不满情绪，她就会凭空想象出一些可怕的事情，并且认为这些来自别处的厄运会降临在孩子头上。因此，她就会过分地注意细菌或者交通。她想寸步不离地保护自己的孩子远离这些危险。这就很容易让孩子对父母产生过分依赖。

承认自己的愤怒，你就会感觉舒服一些，你的孩子也会觉得心情放松。在一般情况下，父母感觉痛苦的事情同样也会让孩子感觉痛苦。当父母害怕自己对孩子的愤怒而不敢承认的时候，孩子也会有同样的担心和恐惧。在儿童心理诊所里，我们就能见到这样一些有幻觉恐惧心理的孩子，他们害怕昆虫，害怕上学，害怕与父母分开。调查证明，这种恐惧心理之所以产生，就是由于孩子不敢承认自己对父母有一些愤怒，因此就采取这种手段进行掩饰。

换句话说，如果父母敢于承认自己生孩子的气，孩子就会觉得更加愉快。因为在这种情况下，如果孩子自己也有同样的情绪，也就会感到很坦然了。所以，父母把合理的怒气发泄出来有助于澄清事实，使每个人都感到心情愉快。当然了，不是所有对孩子的抵触情绪都是正当的。你到处都能见到没有爱心的粗鲁父亲，他们整天毫无道理地用言语或者体罚来虐待孩子，而且丝毫不感到愧疚。我们这里针对的不是他们，而是那些对孩子充满爱心又有奉献精神的父母，两者的区别显而易见。

如果一位慈爱的家长总是生孩子的气，那么，不管他把怒气发泄出来还是憋在心里，他都会在精神上受到不断的折磨。在这种情况下，我建议他到心理医生那里进行咨询，因为他的怒气可能是由其他原因导致的。生气或者恼怒的状态实际上常常是情绪低落的表现。低落的情绪影响着相当多的父母，尤其是那些孩子还很小的

母亲，那是一种非常痛苦的精神状态。好在，这种症状是比较容易治疗的（请参见 42 页）。

不耐烦和赞扬是育儿过程中的必然经历。我们对孩子都有一种天生的热情。因为我们都急于把父母给予我们的优秀品质传给孩子，这种热情会在我们培养孩子的过程中发挥积极的作用。我们天生就知道该怎样关爱孩子，根本用不着去想，因为在童年时期我们就已经了解到了完美的育儿理念。不然，培养孩子的任务就会比现在困难 10 倍。

父母往往特别容易跟某个孩子生气，并因此感到十分内疚。尤其是无缘无故地产生这种愤怒情绪的时候，父母的内疚感就会更加强烈。有的母亲会说："这个孩子总是惹我生气。我总是尽量对他更好一些，不去理会他犯的错误。"

但是，如果我们对某个孩子总是不耐烦，而又为此内疚，那就会使我们和孩子的关系越来越复杂。到了这种地步以后，我们的内疚感就会比气愤的情绪更让孩子难受。

讲礼貌

礼貌是自然养成的习惯。让孩子学会讲礼貌，不一定要先教他们说"请"或者"谢谢"，最重要的是要让孩子喜欢周围的人，还要对自己的人品感觉良好。否则，即便你只教他们一些表面的礼节，也是相当困难的。

尽量不让孩子在陌生人面前感到不自在，这一点也很重要。我们总习惯于把孩子——尤其是家里最大的孩子，马上介绍给陌生的成年人，还要让孩子说点什么。对于 2 岁的孩子，这样做只会让他觉得难为情。以后，每当他看见你和别人打招呼，他就会觉得不自在，因为他知道他也得作出某种反应。但是对 3~4 岁的孩子来说，情况就会好多了。这时候，孩子需要时间来打量陌生人，还需要时间把陌生人的谈话从他身上岔开，而不是转向他。3~4 岁的孩子可能会看着陌生人和父母谈话，过一会儿，他可能会突然插一句："便池里的水流出来了，流了一地。"这当然不是查斯特菲尔德勋爵[①]所提倡的那种礼貌，但是这确实是一种礼貌，因为他想和大人分

① Lord Chesterfield，英国著名政治家、外交家及文学家，他最著名的成就是他集几十年心血写给儿子菲利普的信。这些信被整理成书——《查斯特菲尔德勋爵给儿子的信》（*Lord Chesterfield's letters*），成为有史以来最受推崇的家书，被誉为"一部使人脱胎换骨的道德和礼仪全书"。

斯波克的经典言论

有人把我们所处的社会叫做野蛮社会。如果你看一看周围的情况，你或许会同意这种说法。大人孩子都说脏话，人们为一点微不足道的小事就大喊大叫，排队的时候插队，这一切好像越来越被人们接受了。人们似乎奉行着一条准则："要为自己考虑，能超过别人的时候就别犹豫。"

我还记得人们都讲究礼貌的那个年代，当时的生活节奏比较慢，超过别人也不是人们最大的愿望。现代社会的这种文明倒退有许多原因。现在的许多父母似乎觉得礼貌已经过时了，应该让孩子自然地去发展。一些人甚至指责我，说我应该对这种过于随便的行为负责。我发现这种指责很有讽刺意味，因为我觉得我所做的正好相反。我认为教孩子讲礼貌应当成为培养孩子的重要内容。良好的行为习惯会让孩子获得正确的信息：在我们的社会中，人们做事必须遵循某种能够令人接受的方式；对别人讲礼貌可以使每个人都更快乐也更可爱。

享一份让他着迷的经历。如果孩子对陌生人一直保持这样的态度，用不了多久，他就能学会怎样以更符合习惯的方式与人相处了。

给孩子创造一个彼此关心、互相体贴的家庭环境是很重要的，孩子会从家人的相互关爱中吸收营养。他们想说"谢谢"是因为家里人都这样说，而且确实心怀感激。他们还愿意与人握手并且说"请"。所以，父母互敬互爱，对孩子讲究礼貌，这一切都会给孩子树立良好的榜样。这种模范作用对孩子养成礼貌的习惯是很关键的。

教育孩子礼貌待人和关心别人是至关重要的。但是对儿童，尤其是年龄尚小的孩子来说，要做到这些并不容易。你要想一想在你的家庭中什么最重要。你到底希望在孩子身上看到什么样的礼节和礼貌呢？一定要给孩子树立正确的榜样。如果你以友好的态度去做，孩子会很愿意去学习。更重要的是，谁都喜欢懂礼貌、有礼节的孩子，而粗鲁自私的孩子人人都讨厌。因此，孩子是否讨人喜欢，关键在于父母的培养。孩子在受到别人的赞扬以后，也会对别人更加友好。

祖父母

祖父母会毫不犹豫地认为他们的孙子是完美的。而肩负着教育责任的父母则需要不时地被人提醒，让他们认识到自己的孩子有多出色。丰富的阅历和隔代人的特点使得祖父母常常能够劝慰父母，告诉他们孩子的不当行为实际上只是成长过程中的小问题，并不是不可超越的障碍。父母不在家或者生病的时候，祖父母也会被请来帮忙照顾孩子。长期看护孩子的祖父母面临着特殊的挑战。

祖父母是新父母的资源。不管在哪个方面，祖父母都会给年轻的父母提供很大的帮助。在从孙子孙女那里获得快乐的同时，祖父母也会常常若有所失地问自己："为什么以前我没有像爱孙子这样爱我自己的孩子呢？我想当时可能是太吃力了，只感到了做父母的责任。"

在世界上的许多地方，祖母都被当成育儿专家。当年轻的母亲遇到问题或者需要哪怕一点帮助的时候，她都会向母亲咨询。人们认为这是理所当然的事。如果一位母亲对祖母有这样的信心，那么她得到的就不只是建议，还能获得安慰。然而，现在有很多新妈妈遇到问题的时候，往往先求助于医生，有些女性甚至连想都没想过要向她们的母亲请教。这种情况首先是因为我们已经习惯于向专业人士咨询我们的个人问题了，包括医生、咨询师、婚姻顾问、社会工作者、心理学家和牧师等。我们想当然地认为，知识在迅速发展，就算一个人在20年前知道怎样带孩子，这个人现在也肯定落伍了。

其次，许多年轻父母的想法和

青春期的想法非常接近。他们想向世人证明，同时也向自己证明，他们自己有能力安排自己的生活。他们也许害怕祖父母还把他们当成依赖大人的孩子，不断告诉他们该做什么。他们不想再回到自己还是孩子时的那个情况。

心理紧张是正常的。有些家庭里，父母和祖父母之间的关系非常融洽，在少数家庭里则存在着巨大的分歧。还有些家庭，父母和祖父母关系可能有点紧张，一般都是在护理头胎孩子的问题上意见不一致。但是随着时间的流逝和不断的调整，这种分歧也就慢慢地消失了。

有的年轻母亲很幸运，她们天生就很自信。在需要帮助的时候，她们能毫不犹豫地向自己的母亲求助。当母亲主动提出建议的时候，如果她们认为合适，就会接受，如果认为不合适，她们就会把它放在一边，按自己的方式去做。但是多数年轻母亲一开始没有这么自信。就像其他刚开始从事陌生工作的人一样，她们很容易发现自己的不足之处，对别人的批评也很敏感。

多数祖父母都对自己当年刚刚成为父母时的情景记忆犹新，所以，他们总是尽量不去干涉年轻的父母。但是，由于祖父母有经验，认为自己有判断力，又非常疼爱孙子，因此，他们常常禁不住说出自己的观点。他们会发现，育儿方法已经发生了惊人的变化——比如，外出时对婴儿的看护，或者孩子大一点之后练习自己上厕所的方式，都和从前大不一样了。即使他们接受了新方法，在实施这些方法的过程中，他们还是会觉得这么做有些过分。

我认为，如果年轻父母有勇气，就应该允许甚至恳请祖父母说出他们的看法，这样年轻的父母才能和祖父母保持愉快的关系。从长远看，坦率的讨论通常要比含蓄的暗示或者令人不自在的沉默更让人感觉舒服些。一位母亲如果对自己照料孩子的方法非常自信，她就可以说："我知道你可能觉得这个方法不太合适。那么我就再去问问医生，看看是不是我把他的意思理解错了。"这样说并不意味着这位母亲作出了让步，因为她保留了作出最后决定的权力。她只是承认了祖母的好意和明显的关心。如果年轻的母亲能这样理智地处理眼前的问题，以后出现问题的时候，她也能处理得让祖母放心。

如果祖父母对自己的子女有信心，并且可以尽可能地接受子女的方法，他们就能帮助年轻父母把孩子照料得很好。这样，年轻父母在有疑问的时候就会主动地向祖父母请教。

把孩子交给“隔代人”照顾。如果要把孩子交给祖父母照料，无论是半天还是两个星期，年轻父母与祖父母之间就必须相互理解，双方都作出适当的妥协。一方面，年轻父母要有足够的自信确保在重要的问题上必须按照自己的意见办。另一方面，年轻父母不应该指望祖父母会像自己的翻版一样，完全按照自己的方法去管教孩子和约束孩子，这对祖父母是不公正的。祖父母可能会让孩子脏点或者干净点，不严格按固定时间吃饭，这对孩子都没有什么害处。如果年轻父母认为祖父母照料孩子的方法不对，那就不要请他们来照顾孩子。

有些父母对别人的劝告很敏感。如果年轻的父母在儿童时代经常遭到父母的批评，他们照顾孩子的时候就会比一般人紧张，他们会觉得不自信，容易对别人的反对意见感到不耐烦，而且还会固执地显示自己的能力。为此，他们可能会极其热衷于育儿方面的新理论，并且会在实践中努力运用这些新理论。他们似乎很喜欢彻底的改变，最好和他们的经历完全不同。另外，他们还希望能以此证明祖父母的做法有多么过时。如果年轻父母发现自己不断地使祖父母不愉快，就应该至少作一下自我检查，看看自己是不是有意这样做的，而自己却没有意识到。

说一不二的祖父母。有个别的祖父母一直对子女管得很严。即使子女都已经有了孩子，他们还是一如既往，不肯放手。这样一来，年轻的父母一开始就可能很难按自己的主意行事。例如，年轻的母亲会害怕自己的父母提建议。如果建议提出来，她就会生气，但是又不敢表达出来。如果接受建议，她就会觉得自己总是受人摆布。如果她拒绝了这个建议，她又会觉得内疚。那么，这样的新妈妈怎样才能保护自己呢？

首先，她可以不断地提醒自己，现在自己是母亲了，孩子是她自己的，她应该按照自己认为最好的方法来照顾孩子。如果别人的观点使她对自己的方法产生了怀疑，她可以从医生那里得到支持。她当然有权利要求丈夫的支持——尤其是当婆婆总是干涉自己的时候。如果丈夫认为自己的母亲在某个问题上是对的，他应该私下里向妻子说明，与此同时，他还要让母亲明白，他站在妻子一边，而且他也反对别人的干涉。

年轻的母亲不应该躲避孩子的祖母，也不应该害怕听她提意见，如果年轻的母亲能慢慢地学会这样做，她就会表现得更好。无论是躲避祖父母还是怕听意见，都在一定程度上显得

她太软弱，不敢坚持己见。还有一件更难做到的事：她不仅需要学会不生闷气，而且还要学会不发脾气。她的确有权力生气。但是如果她压抑不住自己的怒火而发了脾气，这就说明她由于害怕祖母生气而忍耐得太久了。喜欢发号施令的祖母通常能间接地觉察到子女这种胆怯的反应，并且还会利用这一点。如果事情到了非得冒犯祖母的地步，年轻的母亲也不应该为此而感到内疚。实际上，对祖母发脾气是没有必要的。即使出现这种情况，最多也不应该超过两次。在祖母生气前，年轻的母亲完全可以用一种平静而自信的口气为自己辩解，“医生告诉我要这样喂孩子”，“你看，我是想让孩子尽量凉快些”或者“我不想让他哭得太久”。平静而又肯定的语气通常最能说服祖母，让她相信孩子的母亲有勇气表达自己的观点。

这种偶尔出现的情况会带来长时间的紧张气氛。因此，孩子的父母和祖父母可能需要分别找专业人士（比如，聪明的家庭医生、儿童精神病专家、社会福利工作者、通情达理的牧师）咨询一下，以便每个人都能把自己的看法清楚地说出来。最后，两代人可以重新坐在一起好好地谈谈。无论怎样，大家应该有这样的共识，教育孩子的责任是父母的，作出最后决定的权力也是父母的。

充当父母的祖父母。有一些孩子是由祖父母来抚养的，因为这些孩子的父母因为精神问题或者吸毒成瘾而不能抚养他们。祖父母承担这种责任的时候，感情常常十分复杂：对他们孙子孙女的爱，对他们自己孩子的气愤，可能也有一些内疚和后悔。这种养育孩子的任务可能会让人格外满足，但也会令人疲惫不堪。祖父母在这种情况下可能会向往正常的关系——可以溺爱他们的孙子孙女，还可以另外有一个安静的家。

这些照顾孩子的祖父母也会经常担心，如果他们的身体不行了将会怎么样？为孩子的看护提供支持的政府机构往往无法给这些祖父母提供同样的支持。然而，类似的家庭和社会团体则会提供很大的帮助。很多城市都有提供育儿技巧和精神支持的祖父母团体。

性

生活的真相

无论你是否愿意，性教育都会早早地开始。人们一般认为，性教育就是在学校里听讲座或者在家里听父母严肃地谈话。这种理解未免太狭窄了。在整个童年时代，即使孩子没有了解某些生活事实的合适渠道，他也会通过不太系统的方式获得这些信息。性的问题不光是指婴儿是怎样产生的，它包含的内容比这广阔得多，例如男人和女人彼此如何相处，他们在世界上各自的地位如何等。

这里有几个反面的例子：假如一个男孩的爸爸总是对他的妈妈恶言相向，你就无法再通过学校教育让男孩相信婚姻就是男女彼此珍爱和相互尊重的一种关系。他的经历会告诉他，事实并不是这样的。当他从老师或者其他孩子那里了解到身体方面的性知识的时候，他就会把这些信息和他见过的男人对女人发脾气的场面联系起来。

我们不妨再拿一个女孩作例子。这个女孩在成长过程中始终认为自己是个多余的人，因为她觉得父母更喜欢她的小弟弟。在这种情况下，她就会觉得男人总是交好运，而女人总是受害者，这种局面是无法改变的。于是，她就会憎恨男人。无论你让她读多少关于性和婚姻的书，无论你跟她进行多少这方面的谈话，都不会改变她的看法。因为不管她听到什么或者有过怎样的经历，她都会把这些见闻与自己这种想象中的模式联系起来：男人总是利用女人，而女人则无法改变这种状况。

所以，一旦孩子能够注意到父母

斯波克的经典言论

我觉得，性既是肉体的，也是精神的，孩子应该知道他们的父母就是这样认为的。这种想法把恋爱变成一种强烈的情感体验。恋爱中的男女都希望互相关心、互相照顾、互相取悦、互相安慰，而且最终共同孕育优秀的孩子。如果他们有宗教信仰，他们还会希望神成为他们婚姻的一部分。这些渴望对于构建牢固而又理想的婚姻起到了一定作用。

当然了，尽管1岁的孩子对父母之间有着强烈的依赖之情作基础，要他完全理解这些也是不可能的。到了3岁、4岁或5岁的时候，孩子就会把他的爱慷慨大方地献给父母。这时，要让孩子了解到，父母不光想要彼此拥抱和亲吻，他们还渴望友好相处，互相帮助以及彼此尊重。这对孩子是有好处的。

在这个年龄段或者更大一点的孩子会问到小孩是从哪儿来的，以及父亲的作用是什么之类的问题。这时父母就应该真诚地告诉孩子，他们是如何爱着对方，如何希望为对方做点事情，送给对方礼物，共同孕育并且共同照顾孩子，以及他们是如何伴随着肉体的爱和希望把父亲阴茎里的种子放到母亲的阴道里去的。这一切对孩子来说都是很重要的。换句话说，在对孩子进行性教育的时候，父母不应该只从解剖学和生理学的角度去解释性，要始终把性与理想和精神联系起来讲解。

如何相处，父母对子女的态度如何，注意到他们的身体和异性家长、异性兄弟姐妹以及异性小伙伴的身体有所不同的时候，他们的性教育就已经开始了。

婴儿的性教育。性教育甚至在孩子会说话、会提问之前就可以进行了。在洗澡和换衣服的过程中，父母可以很自然地谈论身体的各个部分，包括宝宝的性器官。可以对孩子说“现在，我们要擦擦你的外阴”或者“让我们把你的阴茎洗干净”。父母要使用正确的词语——外阴或者阴茎，而不用“小沟沟”或是“小鸡鸡”这样的说法，这样可以消除生殖器官带来的禁忌感。同样，在谈论性器官的时候，父母也会变得更加自然，不会局促不安——这将为以后的几年打下良好的基础。

3岁左右儿童会问到相关的问题。大约从2岁半~3岁半的时候起，孩子对有关性的事情就了解得越来越明确了。这是孩子不断提问的一个阶段，他们好奇的触角会伸向四面八方。他们很可能问到为什么男孩和女孩不一样。他们并不认为这是一个有关性的问题，只是一系列重要问题中的一个。但是，如果他们形成了错误的印象，以后他们就会把这种误解和性的问题混淆在一起，从而导致他们对这个问题的曲解。

宝宝是从哪儿来的？3岁左右的孩子也很可能提出这个问题。对此，父母最好以实相告，因为这比先编一个故事，然后再去修改要容易得多，也好得多。回答这个问题的时候要像孩子提问时那样简单明了，因为如果一次给这么小的孩子讲很多东西，他就会觉得糊涂，要是每次都用简单的语言做一点解释，孩子就会理解得比较好。例如，你可以说："宝宝长在妈妈身体里一个特殊的地方，这个地方叫做子宫。"你暂时只告诉他这些就足够了。

但是，很可能在几分钟以后，也可能在几个月以后，他们又想知道其他一些事情：宝宝是怎样进入妈妈身体里的？他又是怎么出来的呢？第一个问题很容易让父母感到尴尬，他们会妄下结论地认为，孩子想了解关于怀孕和性关系的知识。孩子当然不会有这样的要求，他们认为东西能进入胃里是因为人们吃了它，所以他们就会猜想宝宝会不会也是那样进入妈妈体内的。简单的答案就是：宝宝是由一颗种子长大的，而这颗种子一直待在妈妈的肚子里。孩子要再过几个月才会问到或理解父亲在其中扮演的角色。

有些人认为，在孩子第一次问到这些问题的时候，就应该告诉他们，是爸爸把种子放进妈妈身体里的。也许这样做是有道理的，对那些认为男人与此没有任何关系的小男孩来说，就更应该这样解释了。但是，大多数专家都认为，没有必要把父母之间的肉体接触和感情交流准确地告诉三四岁的孩子。孩子提问的时候可能原本没想了解这么多。因此，我们该做的只是在孩子能理解的前提下满足他们的好奇心。更重要的是，要让孩子觉得问任何问题都是可以的。

至于"宝宝是怎么出来的"这个问题，有个比较好的答案：宝宝在妈妈的肚子里长到足够大的时候，就会从一个专门的通道钻出来，这个通道叫阴道。一定要让孩子明白，这个通道既不是肛门也不是尿道。

小孩可能对月经的现象感到困

惑，并且很可能认为那是受伤了。这时，父母就应该对孩子解释，所有的女人每个月都会有这种分泌物，它不是从伤口流出来的。对3岁以上的孩子还可以解释为什么女人每个月都有月经。

为什么不能编造故事作答案？你也许会说："编个故事给孩子讲怀孕的事岂不是更容易？大人也用不着那么难为情。"但是对于3岁大的孩子来说，如果他的妈妈或者姨妈怀孕了，他可能会注意到女人的体形的变化，或者听到大人的只言片语，进而疑惑宝宝到底长在哪儿。如果大人告诉他的情况与他看到的事实不符，那就很容易使孩子感到迷惑和担心。即使他在3岁的时候没有怀疑家长的答案，到5岁、7岁或9岁的时候也一定能发现事情的真相或者部分的真相。因此，最好不要一开始就误导他，免得以后让他觉得你是一个说谎的人。另外，如果他发现你因为某种原因不敢告诉他实情，你和孩子之间就会出现感情障碍，还会使孩子感到不自在。这样一来，他以后就不大可能再向你请教其他问题了。在3岁的时候应该跟孩子说实话的另一个原因就是，这个年龄的孩子其实很容易满足于简单的答案。这样还可以为你以后回答更难的问题打下实践基础。

有些时候大人会感到很困惑。因为孩子听了大人编造的故事以后，好像也相信了这种说法。他们甚至会同时把两三种说法混在一起。这种情况是很自然的。孩子会相信自己听到的零碎的东西，因为他们有丰富的想象力，他们不会像大人那样总要找到唯一的正确答案，然后抛开那些错误的。你还要记住，孩子不可能把你一次告诉他的东西通通记住。他们每次只能记住一点内容，然后回过头来再问你这个问题，直到他们觉得自己已经明白了为止。随后，孩子每到一个新的发展阶段，都会为接受新的观点做好准备。

作好吃惊的准备。你要提前意识到，孩子的问题很少在你预期的时刻出现，而出现的形式也常常出乎你的预料。家长常会设想那种睡觉前和孩子推心置腹的情景。实际上，你在超市里或者大街上和怀孕的邻居谈话时，孩子更容易突然提出这样的问题。如果孩子真的提出了这种问题，你要控制自己的冲动，不要慌忙让孩子住嘴。方便的话，你可以当场回答他的问题。如果不方便，你可以自然而随意地说："我待会儿告诉你。这些事情我们一般会在没有别人的时候谈论。"

不要把气氛搞得特别严肃。当孩

子问你为什么草是绿色的，或者为什么狗长着尾巴这类问题的时候，你会很随意地回答他，他也会觉得这些都是世界上再自然不过的事情。同样地，在回答这些有关生活真相的问题的时候，你也要尽量回答得自然。要知道，即使那些让你反感和难为情的问题，对孩子来说也只不过是出于单纯的好奇心才问的。即使你已经觉得难为情了，只要你的回答简单明了，孩子也不太可能感到难堪。

除非孩子观察过动物，或者他的朋友家里有小孩，否则，孩子要到四五岁以后才能提出其他问题，比如“为什么你们结婚以后才有孩子”或者“爸爸和生孩子有什么关系”等。你可以向孩子解释说，种子从爸爸的阴茎里出来，然后进入妈妈的子宫，子宫是个特别的地方，但不是胃，宝宝就在子宫里生长。但是，孩子要过一段时间才能想明白这种情形。当孩子能够理解这件事情的时候，你就可以用自己的话说说有关爱抚和拥抱的事情。

没提过这些问题的孩子。有的孩子到了四五岁甚至更大的年龄还提不出什么问题，父母又该怎么办呢？有时候父母会认为这样的孩子很单纯，从来没有想到过这些问题。但是，多数工作上需要与儿童近距离接触的人都会质疑这一点，他们认为，无论父母是否有意回避这类话题，孩子都会觉察到这样的问题是令人尴尬的。这才是更接近事实的原因。你不妨仔细观察，孩子为了试探父母的反应可能会间接地提出问题，或者旁敲侧击，或者开一些小玩笑。

比如说，大人们会认为 7 岁的孩子不知道怀孕的事情。但实际上，这么大的孩子会不断地以一种既羞涩又像开玩笑的方式提到妈妈的大肚子。出现这种情况反倒是好事。这正是父母向孩子进行解释的好机会。到了一定的年龄，如果小女孩想知道她为什么和男孩不一样，有的时候就会作出勇敢的尝试，她会像男孩一样站着小便。在和孩子谈论人类、兽类和鸟类的时候，父母应该留意孩子间接的提问，并帮助孩子解答他们真正想知道的问题。这样的机会几乎每天都有。这样一来，即使有时候孩子并没有直接提出问题，父母也能给出令人安心的解释。

学校如何提供帮助？如果父母能够尽量自然地回答孩子早期提出的问题，等孩子长大一些，想了解更确切的知识时，孩子就会不断地向父母讨教。但是，除了父母之外，学校也可以帮助孩子解决疑问。许多学校让幼儿园或者一年级的孩子去照顾兔子、

天竺鼠或白鼠之类的小动物，而且对此非常重视。这种活动给孩子们提供了很好的条件，让他们熟悉动物生活的各个方面，比如饮食、争斗、交配、出生和哺育等。让孩子们在不针对人的情景之下了解这些事实会更容易一些，而且这也是相关家庭教育的补充。孩子们也可能把学校里学到的知识带回家里和父母讨论，以得到进一步的证实。

到了五年级的时候，学校最好能给孩子安排生物课，内容要包括对生物繁殖的讨论，要采用简单的方式。因为这时候，班上至少已经有几个女孩正在进入青春发育期，她们需要确切地知道自己体内正在发生着什么变化。学校里这种科学角度的讨论应该可以帮助孩子们在家里也能更加个人化地提出这些问题。

性教育也包括精神方面的内容，是广泛的健康教育和道德教育的组成部分。从孩子上幼儿园起一直到高中毕业都要坚持性教育，父母和教师要达成默契，相互协作。

和青少年谈论性

性教育会引发性行为吗？很多家长担心，和青少年谈性会被当做是对孩子性行为的认可。没有比这更错误的想法了。事实刚好相反，如果父母和老师给孩子解答了疑惑，或者孩子通过阅读合适的书籍，了解了足够的性知识，他们就不会被迫进行亲身的探究。消除性的神秘感非但不会增加它对青少年的吸引力，反而可以削弱这种吸引力。让孩子学会抵制诱惑也很必要，比如，告诉孩子为什么要拒绝这种引诱，以及如何表明“不，谢谢”的态度。但是，很多研究都证明，单纯要求孩子抵制欲望和诱惑并不能减少不负责任和不安全的性行为。要获得更好的效果，性和性行为的教育必须照顾到各个方面，包括生育知识和避孕措施，媒体如何利用性来赚钱，性的情感内容和精神内容，宗教信仰和其他价值观念，以及节制欲望等。

要交谈，不要训教。对青少年谈性，要像对小孩子一样，最好能够轻松自然地不时进行，不要把它当做一种严肃的训教。如果性从来都是公开的谈话主题，与青少年谈论性就是最容易的了（请参见 337 页）。把性话题变成谈话的常规内容，方式之一就是对电视、报纸和杂志上随处可见的性形象加以评论。如果初中的孩子知道他可以和你轻松自然地谈论性话题，那么即使到了高一或高二，他和你谈起性话题来也不会局促不安。你们一起坐在车里的时候是和孩子谈论性话题的好时机，也许你正开车带着

孩子去参加某个有趣的活动。沿途的风景可以缓解你们不自然的感觉。而且，在行车过程中，孩子显然也不容易起身离开。

采用健康的态度。有些父母最容易犯的错误就是片面强调性的危险性。如果父母小时候就是在回避性问题的环境中长大的，他们就更容易犯这样的错误。如果母亲面对这个问题的时候很紧张，可怜的女儿就会非常害怕怀孕，甚至在任何情况下都对男孩感到恐惧。父亲也可能给儿子灌输很多关于性病的事情，从而使儿子非常担心。孩子步入青春期以后当然应该知道怀孕是怎么回事，他还应该知道，如果男女滥交，得性病的危险就会增加。但是，这些令人心烦的性知识不应该走在其他内容的前面，青少年应该把性爱看成是健康、自然而又美好的事情。

和孩子讨论这类话题时应该涉及避孕的问题，还应该把男孩和女孩各自的责任详细地交代清楚。如果你实在无法和孩子自然地谈论性问题，那就找一个你和孩子都信得过并且能胜此任的人去和孩子谈。这么做很重要。

信任你的孩子。研究表明，幸福、理智和成功的青少年很少陷入与性有关的麻烦当中，但是，那些焦虑的父母却很难相信这一点这个事实。实际上，如果青少年在成长过程中获得了足够的常识、自尊以及对人的友好感觉，那么他们在度过一个全新发展阶段的时候，也能保持平静的心态。反过来说，只有那些始终缺乏自我认识，对别人也缺乏辨识能力的青少年，才会因为交友不当而陷入困境。

女孩与青春期。青春期教育应该在身体出现变化之前就进行。女孩通常在 10 岁左右进入青春期，有的会提早到 8 岁。开始进入青春期时，女孩们应该知道，再过两年她们的乳房就会长大，阴毛和腋毛也会长出来，她们的身高和体重会迅速增长，皮肤的肌理也会有所改变，还可能长青春痘。大约 2 年以后，她们会第一次来月经。（有关青春期的更多内容，请参见第 149 页。）

给孩子讲有关经期的事情时，侧重点不同，对孩子的影响也会不同。有的母亲可能会强调经期很令人讨厌，这是不对的，因为孩子还没有成熟，这样讲容易给她留下错误的印象。还有的母亲会强调女孩在这个阶段有多么脆弱，必须如何小心。这样的谈话内容也会给女孩留下不好的印象。有些女孩在成长过程中本来就觉得她们的兄弟在任何方面都比自己强，或者总是为身体健康担心。对这样的女

孩讲经期的不利因素，就会给她们造成更坏的影响。女孩和女人完全可以在经期享受健康、正常而又精力充沛的生活。只有少数女孩会因为剧烈的痛经而不能参加任何活动，但现在已经有了治疗痛经的有效方法。

应该强调的是，月经的出现说明子宫已经开始为孕育宝宝作准备了。在女孩等待初潮来临的时候，可以给她一包卫生巾，帮助她保持正常的心态。你应该让她觉得，自己已经长大了，已经准备好安排自己的生活了，不再被动地接受生活给她带来的变化。

男孩与青春期。男孩应该在青春期开始之前了解有关的性知识。他们大约在 12 岁左右进入青春期，但有时也会提早到 10 岁。你应该告诉他，阴茎勃起和遗精是很自然的事情。遗精常被称作梦遗，就是睡眠时精液（贮存在睾丸内的液体）喷出的现象，常常伴随有关性的梦境发生。有的父母知道男孩夜间必然会遗精，也知道男孩有时会有强烈的手淫欲望，所以就告诉儿子，只要这种事情发生得不太频繁就没有什么危害。但是，父母这样给孩子限定范围很可能是个错误。因为青少年容易担心他们的性能力，担心自己和别人不一样或者不正常。如果对他们说“这么多是正常的”，“那么多是不正常的”，他们就会对性的问题心事重重。所以，应该告诉男孩，不管他们遗精频繁与否都是正常的，而且，也有少数很正常的男孩从来不遗精。

性心理的发展

性欲。这里说的性欲有两种。一种是指通过生殖器官获得的快感，另一种则泛指通过其他感官获得的享受。宝宝们都是感觉敏锐的小东西，在受到触碰时，他们全身都会有一种难以抑制的舒适感，某些部位对此尤其敏感，比如嘴和生殖器。这就是为什么他们吃东西的时候总是津津有味，吃饱了还要咂咂嘴表示满足，饿了则会大声哭闹。当他们被人抱着、抚摸、亲吻、搔痒和按摩的时候，就会表现得很快乐。快乐就是他们的最高追求。

随着时间的推移和外界对孩子这种欲求的反应，孩子开始把某些情感和想法与舒适感联系起来。如果孩子在用手摸生殖器的时候听到父母说：“别摸那儿！脏！”他就会把这种感觉与不允许联系起来。当然，他可能不再做这种动作。但是他对快感的欲望却并不会因此而消失，他不明白这种令人愉快的行为为什么要被禁止。

随着孩子的成长，他们需要把

斯波克的经典言论

从出生到死亡，我们一直都是有性别的动物。性心理是天生的，也是我们本性的一部分。但是，由于家庭、文化和社会价值观念的不同，人们表露性欲的具体方式也有很大的不同。在有些文化中，人们把性行为看成是日常生活中基本而自然的组成部分。而我们的文化则恰恰相反。由于受到清教主义先辈的影响，我们总是因为自己的性欲而忐忑不安，而且不知道该怎样把它表露出来。观察一下周围你就会发现，人们对性的兴趣被利用在很多方面，例如广告、娱乐、赢利等。也许你会认为，我们的文化已经不那么崇尚清教主义了。但是我认为这是一种错觉。事实上，正是因为我们的社会压抑性欲，才造成我们对性如此地着迷。也正是我们对性欲的否定，刺激了人们在生活各个领域对性的津津乐道。

身体的享受和社会接受的标准协调起来。例如，他们会认识到挖鼻孔或者抓挠身体的某个部分是可以的，但是在别人面前不能这样做。于是，他们就逐渐懂得了什么是隐私。有的孩子会说他在厕所里需要私人空间，却不会觉得光着身子在屋里玩耍有什么不好。到了一年级的时候，大多数孩子对于隐私的认识就和成年人差不多了。

自慰行为。4~8 个月大的婴儿会通过随意摸索自己的身体发现自己的生殖器，这和他们发现自己的手指和脚趾的方式完全一样。他们抚摸生殖器的时候会有快感，而且他们会在成长过程中一直记得这种感觉。所以他们就会时常有意地抚摸自己的生殖器。

18~30 个月的时候，孩子开始意识到性别的差异，尤其会注意到男孩有阴茎而女孩却没有。（他们就是这样开始了解性别的。以后他们还会知道女孩有阴道，小宝宝可以生长在子宫里，而这两样东西男孩都没有。）这时，这种对生殖器的本能兴趣会导致他们手淫次数的增多。

孩子到了 3 岁的时候，如果父母还没有禁止他们的手淫行为，他们就会时常手淫。除了用手触摸生殖器以外，他们还会用大腿相互摩擦，或者有节奏地前后摇晃，或者骑在沙发或椅子的扶手上，躺在常玩的填充玩具上做一些向前顶胯的动作。当感到紧张，受到惊吓，或者担心什么不好的事情会发生在生殖器上的时候，这个年龄的孩子还会抚摸他们的生殖器来安慰自己。

大多数学龄前儿童都会继续手淫，只不过不像以前那么公开，也不那么频繁。有的孩子会频繁地手淫，有的则很少这样。孩子手淫是为了获得快乐，他们还会利用手淫带来的平静、舒服的感觉帮助自己应付各种各样的焦虑情绪。

幼年时期对性的好奇心。学龄前的男孩和女孩经常公开地表现自己对异性身体的兴趣。如果得到允许，他们还会自然地让对方看一看、摸一摸，来满足对性的好奇心。在学龄孩子当中，男孩互相比较阴茎的大小，女孩互相比较阴蒂的样子和大小都是正常的事情。孩子之间一直存在着相互比较的现象，学龄阶段的这种情况只是其中的一部分。有的孩子会探究这方面的问题，有的则不会。

家里的性回避应该保持多大程度？在不到一个世纪的时间里，从维多利亚时代的过分保守到半裸泳装的出现，再到今天许多家庭里的全裸现象，美国人已经发生了巨大的改变。在家里、海滩和幼儿园的浴室里，让不同性别的孩子适当地看到彼此光着身子是很平常的事，没有理由认为这种暴露会产生不好的影响。孩子们对彼此的身体感兴趣是很自然的事情，这和他们对周围世界里的许多事物产生的兴趣是一样的。

但是，如果孩子经常看到父母裸露的身体，那就应该多加注意了。这主要是因为孩子对父母有着强烈的感情。一个男孩爱他的母亲胜过爱任何小女孩，他对父亲的竞争感和敬畏感比对其他男孩强得多。所以，看到母亲裸露的身体对他来说可能会过于刺激。他每天见到父亲的时候总会感到自愧不如。可能在他也有了成熟的生殖器以后，这种不够格的感觉也不会消除。有的时候，男孩会非常妒忌父亲，甚至想对父亲用点暴力。比如，崇尚裸体主义的父亲曾提到，早上刮胡子的时候，他三四岁的儿子曾朝他的阴茎做抓捏的动作。接着，男孩就会为自己的想法感到内疚和害怕。一个经常看到父亲光着身子的小女孩也会受到同样的刺激。

这并不是说所有的孩子都会被父母的裸体行为扰乱心思。许多孩子都没有这种心理反应。如果父母是出于健康的自然主义才这么做的，而不是为了挑逗或者炫耀，这种反应就更不会发生了。因为我们不太清楚这么做到底会对孩子产生多大的影响，所以我认为，当孩子到了 2 岁半 ~3 岁的时候，父母就应该注意正常地着装。在此之前，让孩子和大人一起上厕所还是有好处的，因为这样孩子就能明白厕所到底是做什么用的。偶尔地，

在大人没注意的时候，好奇的孩子可能会闯进浴室看到父母的裸体。这时，父母不该表现出惊恐或者生气的样子，而要简单地说："你在外面等我穿好衣服好吗？"

那么，从什么时候开始你就应当有所避讳了呢？对于这个问题，你最好还是以自己的感觉为准，当你裸露着身体面对孩子会感觉不自在的时候，你就应该适当地回避了。因为，如果你感觉不自在，你的孩子也会有所察觉，于是就会加重这种情况下的感情负担。

从六七岁开始，多数孩子有时会希望自己多一点隐私权。在这个阶段，他们也能更加熟练地自己上厕所，自己做清洗了，所以，父母应该尊重孩子对于隐私的要求。

性别差异与同性恋

到了 2 岁的时候，男孩就知道自己是男孩，女孩也知道自己是女孩了，而且他们一般都会接受自己的性别。在年龄较小的时候，男孩会觉得自己也能生孩子，女孩则会想她们也应该有阴茎，这是很正常的。这些愿望并不代表剧烈的心理骚动，只能说明孩子们相信任何事情都是有可能的，比如如果你想要一个"鸡鸡"，你就会有一个"鸡鸡"。

性别意识的发展是生理因素和社会因素共同作用的结果。睾丸激素和雌性激素起着主要作用，它们不仅决定着一个人的身体会发育成男性或女性，还会影响到脑部的发育。男性的大脑和女性的大脑是不同的，但是否好斗，是否能言善辩等男女性别方面的差别实际上比个体之间的差异要小得多。换句话说，世上有很多感情细腻而又喜欢和平的男孩，也有很多武断而又争强好胜的女孩。

孩子是如何了解性别差异的？

人们赞扬小男孩时，往往是针对他取得了什么成绩，而赞扬小女孩时，一般是因为她逗人喜爱。看见小女孩穿着非常女性化的衣服时，大人们就会说："你真漂亮啊！"在某种意义上说，这是一种赞美，但这种赞美也会给女孩一种感觉，好像人们欣赏的主要是她们的外表，而不是她们的成绩。童书讲的也往往都是男孩在制作什么东西，或者在冒险做什么事情，而女孩要么在一旁观看，要么在玩布娃娃。大人们一般都会警告女孩们不要爬树，也不要到车库顶上去，还会说女孩不如男孩强壮，更容易受伤。男孩得到的礼物是玩具汽车、成套的拼插玩具、体育用品和玩具医疗用具等，而女孩得到的却是布娃娃、针线、玩具护士用具和装饰品等。送给孩子这

些礼物本身并没有什么不对，尤其是当孩子喜欢这些东西的时候，就更应该给。但是，如果大人总是不断地制造这种差别，让女孩（或者男孩）觉得，她们（或者他们）适合的职业只有那么几种，那就会给孩子带来危害。

父母常常让男孩帮着修车、整理地下室的杂物，或者修剪草坪，却只让女孩待在家里做家务。当然，家务对全家人来说都很重要，所以做家务的人应该受到应有的尊重。但是，如果社会赋予男性太多的特权，却只让女性做家务，那么，家务劳动就会受到男女双方的歧视。

为了掩饰自愧不如的心理，男孩经常会嘲笑女孩，说女孩没有他们跑得快，投不了球，所以她们进不了篮球队。令人遗憾的是，还有些父母和老师对女孩说，她们天生学不好高等数学或者高等物理，也当不了工程师。到了青春期的时候，许多女孩就开始相信，她们在抽象推理、统筹能力和感情控制方面不如男孩。如果接受了这种不切实际的定位，女性的自信心就会受到损害，还可能使她们丧失一些才能，而这些才能正是很多男人和一些女人认为女性所不具备的。

同性恋和同性恋恐惧症。在我们的社会里，有5%~10%的成年男女是同性恋者。因为有关同性恋的坏名声很多，所以很多同性恋者都会隐瞒他们的性取向，结果使得专家们很难统计出有关同性恋者的确切数据。

同性恋在我们的流行文化中随处可见，在电影里、杂志上和电视上都能看到。像音乐家、时装设计师、运动员甚至政治家这样的公众人物，也越来越愿意公开承认自己是同性恋者。尽管如此——或者正因为如此，仍然有很多人对同性恋怀有一种毫无道理的恐惧，这种恐惧就叫“同性恋恐惧症”。它的一般表现是，异性恋者因担心自己会变成同性恋者而产生恐惧心理，或者认为同性恋是不正常的。这种恐惧可能导致对同性恋者的歧视，说同性恋者染上艾滋病是咎由自取，父母还会阻止孩子和成年同性恋者近距离接触。同性恋恐惧症的暴力性表现就是因为仇恨而犯罪（比如鞭打同性恋者），或者利用法律限制同性恋的自由。

有些父母认为，如果自己的孩子和成年同性恋者有来往，孩子就会成为同性恋者。然而没有任何证据表明，孩子的性取向会因为榜样的作用而受到影响或发生改变。反而有越来越多的证据表明，一个人的同性恋或者异性恋倾向早在出生时就已经确定了。人的基本性取向是在最初几年的发展中确定的，无论孩子生活在什么样的家庭环境中，也无论他受到什么样的

保护，都不会改变他成年以后基本的性取向。

如果你的孩子问到同性恋的事情，或者你要跟6岁以上的孩子简单地谈论性问题，我认为你应该概括地告诉他们，有些男人和女人爱上了同样性别的人，而且他们还住在一起。如果家里信仰的宗教把同性恋看成是罪恶的，你就要特别注意处理这个问题的方式方法，因为谁也不能保证你的孩子不会成为同性恋者。真是那样的话，你就应该采取适当的方式跟孩子谈一谈这件事。要让孩子很自然地信赖你，愿意听你的意见，而不至于被羞愧压倒。

对同性恋和性别混乱的担心。如果父母认为自己的儿子有些女孩子气，或者女儿太男孩子气，他们可能担心孩子长大后会成为同性恋者。由于对同性恋的偏见广泛存在，父母可能感到十分焦虑。但是，性取向——也就是同性恋或者异性恋——与性别意识（前文已经进行过讨论）是两码事。女孩或者男孩是否愿意和异性孩子一块玩，是否喜欢他们的活动和玩具，并不说明他们将来的性取向可能会出现什么问题。尽管小时候有异性表现的孩子长大后会有一小部分成为同性恋者，但是大多数孩子不会这样。

男孩喜欢烤面包、搞清洁、玩娃娃，偶尔还扮演妈妈，甚至假装自己有了宝宝，这些都是正常的。如果男孩除了衣服和布娃娃什么也不要，而只就愿意和女孩玩，还说他想当女孩，这时我们就应该关注一下他的性别意识问题。我怀疑，绝大多数真正对性别不认同的现象，都有其生理的或遗传的原因。但目前还没有人能够证明这种猜测。不论病因何在，性别意识的混乱很容易给孩子带来巨大的痛苦，也让家人担心不已。在这种情况下，就应该找专业人员进行分析。

如果一个女孩特别喜欢和男孩玩，有时还希望自己是个男孩，那么她很可能只是抱怨女孩不像男孩那么强壮和聪明，并且想要试试自己的能力。她也可能是在表示对父亲或者哥哥的佩服和认同。但是，如果她只愿意和男孩玩，而且老是因为自己是女孩而闷闷不乐，那就应该带她去找专家看一看。专家们可以把情况分析清楚，同时给孩子和家庭提供支持。

有必要强调性别特点吗？玩具汽车和牛仔服并不能使男孩清楚地认识到自己是个男子汉。真正使他强烈地认识到这一点的，是童年初期他和父亲之间的良好关系。正是这种关系使他渴望长大以后成为像父亲那样的人。

即使父亲有意拒绝儿子玩布娃娃

斯波克的经典言论

观察孩子的性别特点时要记住，男孩主要像父亲，但也常常有点像母亲。更准确地说，他们会在某些方面像母亲。我敢肯定，我之所以成为儿科医生，就是因为我在关爱婴儿方面很像我的母亲。在我之后，我母亲又生了5个孩子。我记得我特别喜欢用奶瓶给他们喂奶，还喜欢用白色婴儿车推着性情急躁的小妹妹在走廊里走来走去地哄着她，让她不哭。

我记得，有些找我看病的女孩就像她们的父亲，有的喜欢养鸟，有的成了免疫学家（而母亲却没有这种兴趣）。所以，孩子的性别意识只有程度、兴趣或者对事物看法上的差别，而不是非此即彼，要么是百分之百的男性，要么就是百分之百的女性。从这个意义上讲，每个人都在某个方面或者某种程度上存在着异性的特点。这样有利于孩子长大以后理解异性，塑造更丰富、更善于融通的个性。在整体上讲，这对社会也有好处，因为人们能够对各种职业都有一个综合的看法。

由于一个人不可能具有纯粹的单一性别的特点，所以，只要孩子能欣然接受自己的样子，那么，不管他们已经形成了多么复杂的特点，对事物抱着什么态度，或有着什么爱好，都可以放心地让他们去发展。这要比由于父母的反对而让孩子感到羞愧和忧虑好得多。

的要求，或者担心儿子的女性化品位，也不会增强孩子的男子气质。事实上，儿子可能会觉察到自己和父亲的男子气质都是不可靠的，或者认为他们俩都缺乏男子气质。如果父亲对自己的男子气质充满自信，他就能够跟儿子一起玩布娃娃的游戏，并以此来帮助儿子发展父性中母性的一面。

同样，女孩也会在母亲身上寻找自己的形象。如果母亲鼓励女儿去参加许多活动来突破自我，同时母亲自己也能够身体力行，她就能培养出又自信又健康的女儿来。但是，如果母亲过分质疑自己的女子气质，或者担心自己对男人没有吸引力，她就可能过分看重女儿的女子气质。如果她只给女儿玩布娃娃和炊事玩具，还总是把她打扮得花枝招展，她就会让孩子曲解了女性的特点。

良好的父女关系对女孩也很重要。如果父亲不理女儿，轻视她，不愿和她玩球，或者不让她参加野营和

钓鱼等活动，女儿就会产生自卑感，而且这种自卑感很难消除。我认为小男孩想玩布娃娃，小女孩想要玩具汽车都很正常，父母完全可以满足他们的要求。男孩想玩布娃娃是因为他具有做父母的情感，而不是因为他的女孩子气，那会帮助他将来成为一名好父亲。不论男孩还是女孩，如果他们想穿中性服装——比如牛仔裤和T恤衫，或者女孩喜欢穿礼服，那也不会有什么坏处。

关于做家务的问题，我认为，应该给男孩和女孩分配同样的任务。同时，无论家里外面，男人和女人都应该承担同样的工作。男孩和他的姐妹一样，能够胜任铺床、打扫房间和刷碗的工作。女孩则可以干院子里的活，也可以洗车。但这并不是说什么活他们都不该交换，必须完全平等，而是说对他们不该有明显的歧视或者分别。父母双方的榜样作用会对孩子产生强烈的影响。

媒体

伴着媒体生活

你应该担心吗？电视、电影以及流行音乐被指责为导致一切衰退——包括我们知道的西方文明的衰退——的罪魁祸首。文化道德的衰退导致很多人为之哀悼，但是媒体确实是导致这种衰退的原因吗？或者媒体表现的仅仅是人们想要看到或听到的事物？

我们有很多的理由可以不必担心媒体。每一代的父母往往都会满怀恐惧地对待孩子的音乐和其他娱乐方式，却会接受他们自己年轻时代的歌曲和故事。人们很自然地会珍视伴随他们长大的事物，而反对任何新的事物。

流行音乐和其他媒体带来的是可以在校车上和礼堂里和别人分享的体验。儿童和青少年确定了自己的独立身份，寻求自己关于生命永恒挑战的答案，在这一过程中，孩子的文化只是一个健康而正常的组成部分。

然而，很明显，媒体可以对孩子的行为产生令人烦扰的强大影响。1999 年 4 月 20 日，在美国哥伦比恩中学，两个男孩连他们自己在内，共杀死了 15 个人。他们至少在某方面受到了崇拜杀戮的录像、游戏和网络的影响。考虑到充斥暴力的电视节目——上高中之前孩子们会在电视上看到 8000 个杀人凶手——和歌词露骨的流行歌曲，我们很难不担心媒体对孩子的影响。父母要意识到这种影响，并靠准确的判断力和勇气来帮助他们的孩子从媒体里获得最好的东西，避开危险。

电视

一种高度危险的媒体。在所有的媒体中，电视对孩子的影响是最普遍而深入的。年轻人平均每天花费 3 个小时看电视，另外把 3 个小时以上的时间花在以荧幕为基础的娱乐方式上。据某统计，每年孩子平均会看到 1 万次谋杀、袭击和强奸，2 万个广告，1.5 万次性行为——其中只有 175 次包含了避孕内容。2~7 岁的孩子中，将近 33% 的孩子在他们的卧室里有电视；在更大的孩子中，这个比例将近 67%。

毫无疑问，一些通常在公共转播台播放的节目给孩子提供了良好的学习经验。这些节目以娱乐的方式进行教育，让孩子了解关心他人与友善的价值，唤起了孩子较高级的本能。不幸的是，这些节目只是少数。大多数儿童电视节目的目的都是推销产品，并通过快速的、又经常是暴力的行为来吸引孩子的注意力。

电视对观众还会产生一种令人担心的微妙影响，它使人缺乏创造性，变得十分被动。看电视不需要观众动脑筋，你只需坐着让画面从眼前经过就可以了。这同读书有很大差别，因为读书强迫你运用想象力。而对电视观众来说，不管电视播放的是什么节目，他们都只是被动地接受。一些人认为这种非参与性的观看活动培养了孩子短时间的注意力，同时使他们难以适应学校的学习方式。

肥胖——现在的流行病——是看太多电视带来的另外一个负面影响。孩子看电视的时候，几乎不燃烧卡路里。而且，看电视的时候，孩子一直受到高卡路里快餐零食广告的狂轰滥炸。研究表明，电视和肥胖有直接的联系：一个孩子看的电视越多，他严重肥胖的可能性就越大。并且如果你一天大部分时间都是静止地坐着，那么你几乎不可能减肥。电视呈现了一个现实的歪曲版本，在这里女人瘦得不合乎自然规律，男人也健壮得不真实，难怪很多的青少年通过比较会觉得自己没有魅力。

那些看很多电视的孩子会觉得喝酒和吸烟会让人看起来酷而且有魅力。电影中的英雄们常常是吸烟的。吸食毒品常常被描绘成大胆和具有冒险精神的象征，而不是愚蠢和危险的行为。

暴力是另一个实实在在的值得关心的问题。很多研究表明，在屏幕上接触暴力会导致孩子对待同龄人表现得更加好斗，同时又会感到自己无力抵抗攻击。当然，这并不是表示每一个看了动作片的孩子都会模仿他所看到的东西。但是毫无疑问，这些孩子实施暴力行为的几率会比较高。让孩

斯波克的经典言论

所以出现了这样的一种情况——我们每周有23个小时把孩子留给了电视这个临时保姆。这个临时保姆告诉孩子：可以用暴力解决问题；在没有爱情的情况下做爱是令人兴奋的，此外并没有什么真正的副作用；拥有最新的产品是获得成功与幸福的手段。看起来，在电视保姆展示给孩子的世界和我们希望看到的世界之间，几乎没有相似点。父母为什么愿意把孩子托付给这样一个保姆呢？

子接触那些有代表性的电视节目，就是把孩子置于危险中，就像在马路上玩耍或者不系安全带开车一样。

为什么大多数的电视节目都这么糟糕？很多人错误地认为电视产业的生产线就是广告，事实上，电视公司所销售的是电视观众的注意力。他们积聚的这种产品越多，他们可以从广告中赚取的钱就越多。电视是抓住你注意力的一种方式（不是为了教育，启发或者娱乐，除非这几方面的内容能吸引你的注意力），这样就很清楚地解释了为什么大多数的电视节目要努力地吸引最广大的观众基础，因为只有这样才能引发轰动效应。

电视明确地被设计用来捕获和维持电视观众的注意力，所以看电视可能是睡觉前最不该做的事情。电视没有助你入睡，而是让你熬夜，直到你困得几乎睁不开眼睛了。我见过的大部分有严重睡眠问题的孩子，事实上，都是因为看电视而不睡觉的。

你需要电视吗？几乎没有几个父母会选择完全没有电视的生活。但是，那些确实作出这样选择的父母似乎总是为他们的决定而感到高兴。那些从来没有养成看电视习惯的孩子就不会思念电视，他们会用其他的活动来填补自己的生活。父母通常认为电视让生活更加轻松，因为这让孩子在大部分时间内有事可做。但是，你还要另外花时间用来讨论孩子要看多长时间的电视，什么可以看，什么不可以看，还为了让孩子停止看电视去做作业和家务而进行激战，这些又要花多少时间呢？如果你这样计算，可能还是觉得根本没有电视会更省事吧。

进行控制。如果你是选择电视生活的大众群体中的一员，最重要的事情就是你要控制电视。如果你孩子的卧室里有电视的话，把它撤掉吧。把电视搬出来放在公用空间里，你可以轻松地监控孩子看电视的内容和时间。

有的孩子从下午一进家门直到晚上被强迫上床，都黏在电视机前。他们不想花时间吃饭，做作业，甚至不跟家里人打招呼。让孩子没完没了地看电视对父母也有吸引力，因为这样可以使孩子保持安静。

关于什么时间进行户外活动，什么时间与朋友在一起，什么时间做作业，什么时间看电视，父母和孩子最好达成一个合理而明确的共识。孩子做完作业、家务或完成其他任务后，最多有一两个小时的时间看电视，这对大多数家庭来说是一个合理的尺度。

对于较小的孩子，处理的办法很简单，因为父母对他的控制是近乎绝对的，要选择好的录像带让孩子一遍又一遍地观看。孩子们甚至没有意识到电视可以用其他的方法来使用！当孩子非要看商业节目时，一定要经过你的同意。如果你把电视当做临时保姆，那么要弄清它是否符合你的要求。比如说，你能够也应该直截了当地禁止孩子观看暴力节目。

年纪小的孩子不能完全区分戏剧与现实的关系。你可以解释说："人们相互伤害和残杀是不对的，我不想让你看他们这样做。"即使孩子对你撒谎并偷偷地收看那些节目，他也会很清楚你不同意他看，这会在一定程度上保护他不受那些粗劣的暴力场面的影响。最有可能产生的效果是，你的孩子会暗暗地感到安心，因为你不让他看那些暴力的节目。报告显示，在看电视的时候受到严重惊吓的孩子占到了很高的比例。谁愿意这样呢？

对于大一点的孩子来说，他们很可能会趁你不在的时候偷着看。因此，频道锁定装置就显得很有必要了。在美国，法律规定，所有新生产的 13 英寸以上的电视机都必须带有这种装置，父母可以根据国家公布的分级标准，屏蔽掉那些带有较多暴力、性和成人内容的电视节目。

等孩子再长大一点，他当然会对你监督他看电视的做法表示愤怒："其他人都看这些卡通片，为什么我不能看？"发生这种事情时，你应当坚持自己的观点。毫无疑问，孩子会在朋友家里看这些被禁止的节目，但你仍然要告诉他这种节目和你家庭的标准不符，这就是你不想让他们看的原因。

和孩子一起看电视。处理电视上那些不益于孩子身心健康的节目的最好办法就是和孩子一起看这些节目，并帮助他成为一个有辨别和批评能力的观众。你可以就你们刚刚看完的节目是否和现实社会相似进行评论。如果你们刚刚看完一个动作片，在打斗中，有人挨了揍却若无其事，你可以

对孩子说："那个人鼻子上挨了一拳，事实上一定受了伤，你说对吗？电视并不像真实的生活，是不是？"这也会教孩子同情暴力的受害者，而不是认同攻击者。看广告时，你可以说："你认为他们说的是真的吗？我认为他们只想让你买他们的产品，这样他们就可以发财。"你要让孩子为了知道广告是什么而看广告，并开始了解广告发布者的企图。看到带有性的内容的场面时，你可以这样评论："这一点也不像生活中的样子。通常，这种情况是在两个人相互了解了很长时间并真正相爱后才发生的。"

你可以利用电视帮助孩子学会用更真实、更健康的方式去了解世界，而看电视只是因为节目好看。当孩子学到了这些，他就能避免对媒体信息的全盘接受。

斯波克的经典言论

我认为，不买电视似乎是个合乎逻辑的出路。那样的话，孩子和家人就不能依赖被动的娱乐方式，而要学着人类几千年来的做法，通过读书、写作或者交谈来积极地创造和发展他们的兴趣。

发表意见。有一种简单的办法可以促进电视节目的改善，那就是给电视台写信，告诉他们对于儿童节目你喜欢什么，不喜欢什么。当电视台接到一封信时，他们会认为有 1 万人持同样的看法。这样，你就能够对电视节目施加一定的影响。

电脑游戏

电脑游戏非常有趣，但是对孩子却存在着潜在的危害，原因就在于它们能提供即时的反馈。你只要调整指示图标的位置，在适当的时间按下按钮，某个东西就会爆炸——然后你就得分了。从心理学的一个基本观点上看，一个能够不断得到反馈的行为会受到鼓励，继而更加频繁地发生。电脑游戏就能够提供这样的反馈。再从教育理论上看，教授一个人某种知识的最佳方式就是不断调节知识的难度，从而让这种学习活动总是具有挑战性，又不让人产生挫败感。电脑游戏也可以自动地做到这一点。

换句话说，电脑游戏是理想的教学工具。不幸的是，这些游戏教给孩子的常常是如何快速而准确地射击。随着科技的发展，电脑荧幕上显示的画面变得更加生动逼真，孩子们射击的目标也做得越来越像真人。开枪的次数越多，孩子们想到杀人的时候就

越不害怕，也不会感到恶心了。他们并不是真的变得冷酷，只不过心肠没有那么软了。当他们想到飞驰的子弹时，他们主要的感觉是兴奋，而不是恐惧或者厌恶。电脑游戏比暴力电影更能抓住孩子的想象力，更容易让他们从感情上接受暴力，因为在电脑游戏里，孩子们是主动的参与者。

电脑游戏有积极作用吗？手和手指要随着视觉的刺激做出准确动作，这似乎可以促进孩子的手眼协调。从某个角度说，这为他们从事要求快速反应的工作（例如飞行员，或是出租车司机）作好了准备。对于那些还不善交际又不擅长运动的男孩来说，玩电脑游戏的技巧是获得同龄人认可的一个途经。如果孩子们在操场上谈论的都是最新的电脑游戏，那么不能玩电脑游戏的孩子就会感到很不舒服。

当然，也不是所有的电脑游戏都是暴力或者具有破坏性的。有的游戏会鼓励孩子们构建一些东西，例如房子、城市或者设计云霄飞车轨道等。有的游戏锻炼了孩子的视觉或者逻辑思维，还有的游戏能让数学或者阅读变得更有乐趣。要区分比较平和的游戏和射杀类的游戏并不难，你只要经常瞥一眼电脑屏幕就可以了。

电脑游戏和电视一样，关键在于父母的控制。大多数孩子能够承受一定限度的打斗游戏，不会受到不好的影响。然而，父母必须做的事情就是制定这个限度，让孩子们不至于毫无节制地沉迷于电脑游戏。如果你的孩子经常强烈地反对这个限制，那就彻底禁止游戏。如果你的孩子对武力十分着迷，甚至会经常地练习空手道踢腿或者比划射击动作，我建议你绝不要让他接触暴力影像——他的脑子已经在加班加点地幻想打斗的情景了，最好让非暴力的东西填充一下他的头脑。建议他玩云霄飞车吧，这个游戏也很激动人心，而且没有子弹。

电影

恐怖电影。让 7 岁以下的孩子看电影是一件冒险的事情。比如，你听说有一部卡通片可能是最理想的儿童电影，但是当你带孩子到了电影院，你却发现故事中的一段情节把孩子吓得不知所措。你必须记住，四五岁的孩子还不能清楚地分辨编造的故事和真实的生活。对孩子来说，屏幕上的女巫就是活生生的，和你看到的有血有肉的窃贼一样可怕。唯一安全的做法就是不带 7 岁以下的孩子去看电影，除非你或其他了解小孩的人看过这部电影，知道其中没有不合适的内容。即使这样，也应该有一个富有同情心的大人陪着孩子去看电影，这个人可以在必要的时候安慰孩子，给他

解释那些让他不舒服的场景。

孩子适合看什么样的电影？这个问题显然没有唯一确定的标准。问题的答案取决于孩子的发展水平和成熟度、对恐怖故事的反应、对电影的渴望，以及家庭的价值观。你想避开所有的暴力还是某些类型（比如特别直观）的暴力？你觉得孩子到了什么年龄才能看关于性的镜头，在这些场面中哪些行为是可以接受的？

对于允许孩子看什么样的电影这个问题，宁可做得严厉一些，也不要疏忽大意。在孩子的接受能力还不够的时候，与其让他看那些令人不舒服或者不合适的电影场面，还不如干脆连一些他已经能够观看的影片也一齐禁止，因为前者的危害更大。如果孩子和你争论，说他可以看某部电影，你就要听一下孩子的理由，为什么他觉得自己可以看也必须看这部电影。然后你可以解释说，你认为不管什么年纪，那种没有爱情的、野蛮的性都是不好的。孩子很可能不会马上心悦诚服，但是你这种非常直接的方式可以让孩子了解你的标准，同时你也可以更多地了解孩子的内心世界。

摇滚乐和说唱音乐

如果说在过去几十年中，青少年音乐有一种普遍的威胁，那就是要颠覆社会上古老而又沉静的音乐，还要反叛社会现状。如果青少年的音乐不能引起大人的反感，它很可能就不会成功。音乐和其他事物一样，是一种手段，每一辈人都用它与上一辈人相区别，并给同辈人提供一种可以认同的文化和身份标志。

这并不是说讨厌的音乐只会搅扰听众的耳朵。听到那些赞美攻击行为、不尊重女性和吹捧吸毒的歌词让人非常难受。有没有办法可以防止孩子听到这样的歌曲？你可以坐下来和孩子谈谈，问一些关于这些歌曲的问题："为什么这首歌用藐视的口气称呼女

斯波克的经典言论

我记得很清楚，在摇滚乐刚刚出现的时候，每次猫王在电视上表演舞蹈，父母们都会觉得担心。电视上只能看到他腰以上的部分，就是为了避免他扭动的臀部腐蚀年轻的观众。10年之后，甲壳虫乐队的唱片遭到大批焚毁，因为有人认为他们会使青少年崇拜者变得精神颓废。

近年来，一些歌曲露骨粗野的歌词已经遭到社会的指责，说它们导致青少年暴力事件的激增。世界变化得越快，这些歌曲就越是这样。

性？为什么歌词那么不尊重警察？你觉得这些带有性内容的歌词实际上是什么意思？”在跟孩子讨论这些的时候，你也可以明确地表明自己对歌曲主题的看法。你可以说：“我不喜欢说毒品好的歌曲。”你对那些音乐一定要慎下结论，即使你觉得它听起来尖锐刺耳，像一连串的猫头鹰叫，你也要给予尊重。你还要注意说话的口气，不能不尊重孩子和他的同辈人。如果你从一开始就表现出对这种音乐的拒绝，那么孩子就会认为你对此一窍不通，也就不会相信你说的任何事情。

与电影或电视不同，还没有证据显示粗俗的歌词会给多数孩子的健康成长造成太大的影响。大多数这样的歌词都只是左耳进，右耳出。但是对一些歌词令人厌恶的庸俗本质却不该视而不见或者避而不谈。这也是一个进入孩子世界的机会，你可以了解他们的文化，还能帮助他们理清他们的思想和观念。

音乐电视。现在大多数的家庭都有有线电视，能够收看音乐电视。多数音乐电视都含有性镜头，而且往往与色情片只差一步。其中的暴力内容也很普遍，还包括对女性使用暴力。音乐电视把吸引人的影像和曲调结合在一起，用这种强有力的方式抓住了人们的想象力。然而，人们认为观看音乐电视会导致攻击行为和青少年性行为，这也不是什么令人惊奇的论断。不安装有线电视是减少这种接触的一个办法，另一个办法是和孩子一起看音乐电视，寻找机会对孩子进行教育。有些音乐电视也会表现负责任的行为，主张用非暴力的方式解决冲突。如果你碰到了这样的节目，就要让孩子知道你赞成这些内容。

因特网

假设孩子今晚对你说：“一会儿见，我要独自去一个奇特而又吸引人的城市，大概一两个小时后回来。”你知道这个城市会有很多东西，会遇到陌生的人，有很多的地方可以去，还有针对许多主题设立的博物馆，这些主题包括所有你能想到和想不到的内容。

你应当作出什么反应呢？在最初的慌乱平息之后，你要先考虑一下孩子的成熟度。他真能独自应对那个偌大的城市吗？如果他能，你能保证他不会去那种会受到伤害的危险地方吗？什么样的博物馆才适合他的年龄？他应该多久以后回来？

因特网就是这样一个城市。作为一个负责任的家长，不管你喜不喜欢，你都不得不接受它。对孩子而言，因

特网提供了一个获得独立与自由的大好机会，就像要到一个真实的陌生地方参观之前而进行的演练一样，但没有那么多危险，还有很多同行的朋友。

因特网的优缺点。孩子知道，因特网给他们提供了一条方便快捷的信息通道，而且这些信息包罗万象。因特网潜在的教学功能也是巨大的。因特网上有许多聊天室，人们可以在那里参与针对任何主题的讨论。比如说，有一种聊天室可以让残障的孩子同世界上任何地方类似的孩子进行交谈。在有些网站，青少年可一起讨论世界性的问题，比如战争或者全球变暖，他们在那里交流看法，并提出可能解决这些问题的途径。因特网帮助孩子们突破孤立的状态，建立了一种“地球村”。有的孩子发现，因特网仅这方面的功能就特别有用，也十分有趣。

伴随这些实实在在的好处，危险也一齐出现了，对孩子来说尤其如此。不幸的是，在因特网的虚拟世界中，也有现实中的人利用孩子的单纯和幼稚来获得好处。比如，一个儿童聊天室可能被假装成小孩的成年人变成下流的脱口秀。匿名上网的条件还可能被一些人利用，以达到不良的目的。另外，孩子们还很容易进入那些暴力或色情的网站。

网络上大量的广告虽然影响不那么严重，在某些方面却也同样值得关注。许多最吸引人的网页都充满了某个品牌或某个公司的广告。这种情况可能导致更加严重的物质主义，孩子们还会把大型企业看成纯粹有益的实体。

有些父母对因特网的潜在危险非常担忧，所以就禁止孩子上网。但是孩子早晚都要以这样或那样的方式和这条信息高速路打交道。如果孩子们作了充分的准备而且富有责任感，等待他们的就是一个珍贵的信息宝藏。如果他们不能熟练地使用电脑与他人沟通或者获取信息，那么他们在日后的工作或者社会生活中都可能处于劣势。

自己了解因特网。如果你的孩子已经了解了因特网，就可以让他来教你，你也可以和孩子一起学。通过这种方法，你至少可以在一段时间内和孩子一起上网，聊聊你们要去哪里，讨论一下要做什么，不做什么，并且说出你对得体举止的标准。这种一起上网的经历会让你有机会和孩子深入地交谈。但是，如果你对因特网没有基本的了解，就会错过这种机会。通过学习，你会知道因特网上的聊天室和网站是怎么回事，它们是如何运作的。熟悉了因特网，你就能更好地判断出什么网站会给孩子带来威胁，什

么时候你正在落伍，或者什么时候你的地位已经不稳固了。

实行监控并设定限制。父母应该给孩子制定基本的规则，然后实行有效的监控，保证孩子切实地遵守。对青少年来说，所谓的监控可能就是在他们上网时，父母偶尔瞥一眼电脑屏幕。13 岁以下的孩子需要更直接的监管，要商讨他们在网上做什么。较小的孩子上网时，你就要在大部分时间陪在他的旁边。除非网站有很好的监管机制，否则少年儿童就不该进入聊天室。

上网的时间多长合适呢？就像对待电视一样，你要给孩子限定每天上网的时间。对孩子来说，迷失在因特网的虚拟世界里，忽视现实生活中的交谈、体验和朋友，这对身心健康是没有好处的。要把电脑放在公共的房间，不要放在卧室里，这样更方便父母对孩子进行监督和限制。

网络安全的基本规则：像过马路、骑自行车、开汽车一样，在孩子上网的时候，也要遵守一些规则来保证他们的网络安全：

- 绝不要把个人信息发给网上的任何人。也就是说，不要把你的地址、电话号码或者学校的名称发给尚未谋面的人。
- 不要把你自己的照片发给没见过面的人。
- 不要把密码告诉别人。尽管聊天室里的人感觉很像朋友，但实际上他们仍是陌生人。对这些陌生人要谨慎，要像对街上的行人一样。
- 如果某些信息使你感到不舒服，就要停止上网，告诉大人。
- 要讲求礼节：对人要有礼貌，要替他人着想。就算是匿名上网，也不要进行不合适的、粗鲁的交流。

网络上的性。很多的网络内容都是色情的。你可以通过商业服务以父母的身份在网上实行控制，或者购买过滤程序软件来避开大部分色情内容。很多在线服务都为家长提供了一种方法，让孩子只能进入仔细筛选过和监控下的儿童信息网站和聊天室。同样，你也可以买到专门的软件，可以限制孩子访问某些网站，有了这种软件，孩子就很难再无意或者有意地进入成人聊天室或访问成人信息网页。有一些软件可以保存访问记录，你可以看到孩子曾经访问过哪些网页。

然而，不管你的孩子在网上浏览的时间长短，他都会碰到有关性的内容，所以你无法完全地保护他。与其努力地骗自己说网上不存在色情内

容，倒不如利用机会教育孩子。在他单独上网之前，和他谈谈可能出现在网上的东西，向他解释色情是一种商业，一些成年人会花钱去看其他成年人没穿衣服的图片。要帮助孩子弄明白，这种把商业与性结合在一起的做法错在哪里。要让孩子知道，当他碰到色情网页时，你希望他立刻离开这个网页，关上电脑，然后告诉你。

不要忘记，谈论性并不会使孩子参与性。当你用一种就事论事的语气来讨论性的时候，反而会削弱这个话题的神秘感和孩子的好奇心。另外，孩子也会感到你是平易近人的，乐于回答问题的（请参见 342 页，了解更多关于跟孩子谈性的内容）。

科技能够帮助你保护孩子免遭大部分最肮脏的网络垃圾的危害，但还是要给孩子灌输责任感和价值观念，让他自己有能力作出正确的选择，这才是最根本的办法。对于具备这种选择能力的孩子来说，网络就像一张魔毯，可以把他带到充满各种信息和体验的美丽新世界。

不同的家庭类型

随着社会的开放，我们认识到，孩子可以在很多不同类型的家庭中努力奋斗，比如单亲或多亲家庭，有两个爸爸或两个妈妈的家庭，以及很多其他类型的家庭。同时，来自社会的羞耻感和舆论压力已经很微弱了，因此，与别人不同也不再是很有压力的事情。现在的人们可以自由地在传统模式之外组建家庭，这就意味着有更多的人能够倾尽自己的心思与智慧去抚养孩子。

当我们审视那些家庭的与众不同之处时，我们完全可以把孩子和家庭当成独立的个体看待。尽管如此，你还是应该考虑一下特殊的家庭结构所带来的特别挑战，它所需要的坚忍的力量，以及家长和孩子解决这些难题的某些途径。

收养

收养孩子的原因。人们因为各种各样的原因想收养孩子。只有当夫妻双方都很爱孩子，进而非常想要一个孩子的时候，才应该收养孩子。不管是亲生的还是收养的，所有的孩子都需要有归属感，觉得自己属于父母。他们需要安全感，相信自己被父母深深地、永远地爱着。被收养的孩子很容易感到缺少父母一方或者双方的疼爱，因为他以前经历过一次或多次的分离，所以他一开始就没有安全感。他知道，因为某种原因他被亲生父母遗弃了，他可能偷偷地担心养父母有一天也会弃他而去。

如果只有丈夫或妻子想要收养孩子，或者夫妇二人考虑的都只是实际的原因，比如想在岁数大了的时候

斯波克的经典言论

一直有种说法认为，家庭作为一个社会结构正在美国消亡。我认为不是这样。家庭的模式当然已经变化了。自从 20 世纪 80 年代中期以来，只有不足 10% 的美国家庭仍然遵循着那种父亲在外工作，母亲在家照看两个孩子的传统家庭模式。但是，不论家庭结构怎样变化，它都是我们日常生活的中心。我们大多数人都会从家庭中获得重要的关爱、培养和支持。我认为，不论家里有两个工作着的家长，还是只有一个家长，不论家里的孩子是上次婚姻留下的，还是只在周末和假期才回来，家庭中的这种关爱、培养和支持都是最有价值的。

有人照顾，那么，收养孩子的想法就是错误的。有时候，担心失去丈夫的妻子会想收养一个孩子，徒劳地指望这样会留住丈夫的感情。这样的收养对孩子来说是不公平的，就算从父母的角度来看，这也常常会带来不好的结果。

有的夫妇只有一个孩子，而这个孩子又郁郁寡欢，不善沟通，这样的夫妇有时会考虑再收养一个孩子给他做伴。在这样做之前，父母最好先和心理健康专家或者收养代理机构商量一下。被收养的孩子很容易觉得自己像个局外人。如果父母过分地对收养的孩子表示喜爱，那不但不能帮助他们的亲生孩子，还有可能让他感到难过。从任何角度考虑，这都是一种冒险行为。

通过收养来代替一个死去的孩子也是有危险的。父母需要时间来平复他们的悲伤。如果他们只是想要一个孩子去爱，那他们就应该收养孩子。收养一个和他们失去的孩子年龄相仿或者外貌相似的孩子是没什么害处的，但是这样的对比应该仅止于此。让一个人去扮演另一个人是不公平的，也是不健康的。他注定扮演不了一个死去的人。父母不应该提醒这个领养的孩子，另一个孩子是怎样做的，也不应该在口头上或者在心里把他和另一个孩子作比较。让孩子做他自己。（这些建议也适用于对待大孩子死后出生的孩子。）

孩子在多大年龄适合被收养？从孩子的角度考虑，收养是越早越好。但是由于大量复杂的原因，这一点对于成千上万生活在孤儿院和福利机构的孩子来说是不可能的。调查显示，大一点的孩子也可以被成功地收养。孩子的年龄不应该影响他们的去向。代理机构会帮助父母和大一点的孩子分析收养对他们是否合适。

斯波克的经典言论

夫妇俩不应该等到他们的想法太模式化了才去申请收养。如果他们已经设想了很长时间，希望有一个金色卷发的小女孩，她的歌声会充满整个屋子，那么即使是最好的孩子对他们来说也会显得粗鲁不堪。收养孩子不仅要考虑到时间投入的问题，还要考虑到一个人有多大能力去满足一个特定孩子的需要。这是要和代理机构讨论的事情。

通过好的代理机构收养孩子。最重要的原则大概就是要找一家一流的代理机构来安排收养事宜。希望收养孩子的夫妻如果直接和孩子的亲生父母，或者跟没有经验的第三者打交道，会是很危险的事情。那些亲生父母可能会改变主意，要领回自己的孩子。就算法律不会支持孩子亲生父母的请求，这种不愉快的经历也会破坏收养家庭的幸福，还会让孩子失去安全感。

好的代理机构首先会帮助孩子的亲生母亲或亲属作出正确的决定，看看他们是否应该放弃这个孩子。这些机构也会根据他们的判断和经验劝导一些夫妻不要收养孩子。代理机构的工作人员还可以在磨合阶段为被收养的孩子和收养他们的家庭提供帮助。所有的目的都是要帮助孩子成为新家庭的成员。在收养关系最终确定之前，聪明的代理机构和明智的法律都要求收养的双方先进行一段时间的磨合。考查代理机构服务质量的办法之一就是致电各州的卫生局进行咨询。卫生局都有专门的部门为代理收养的机构办理执照。

灰市收养。等待收养的孩子大多数年龄都比较大，因此大部分想要收养婴儿或者很小的孩子的人将无法实现他们的愿望，或者必须等待很长的时间。于是，这些人就可能希望通过律师或医生来收养一个婴儿，而不是通过领养代理机构办理正规的手续。很多人认为，以这种方式收养一个“灰市”婴儿是不会有什么麻烦的（这与完全不经过合法手续去收养一个“黑市”婴儿不一样）。但是这些人经常发现，他们以后还是会遇到麻烦，不仅是法律上的，也有感情上的，比如孩子的亲生母亲可能会想要回自己的孩子。

有特殊需求的孩子。越来越多未婚妈妈或未婚爸爸都选择抚养自己的孩子。所以，需要家庭的非常小的孩子并不多。与此同时，另外一些孩子却在等待着父母，他们大部分处在上

学的年龄。有的孩子可能有一个不想分开的兄弟姐妹，有的可能在身体上、感情上或者智力上存在着障碍。他们也可能是战争孤儿。他们和其他的孩子一样需要关爱，同时也能带给养父母感情的回报。

然而，这些孩子确实有一些特殊的需要。既然他们年龄大一些，他们就有可能在一个以上的社会福利机构待过。由于曾经失去过父母（先是亲生父母，然后是领养者），他们会缺乏安全感，害怕再次被抛弃。孩子们会用各种各样的方法来表达这种不安，有时他们会试探，想看看是否会被再次“送回去”。孩子的这些忧虑给收养者提出了特殊的挑战。只要养父母事先了解这一点，并预先做好准备（而不是指望孩子的表现称心如意），这些孩子就会带给养父母特殊的回报。收养代理机构的责任就是集中精力为这些孩子寻找家庭，而不仅是为收养者找到孩子。

非传统型的家长。以前，大多数代理收养的机构都只为没有亲生子女的已婚夫妇提供服务。现在，很多代理机构也欢迎独身者、同性恋者、与孩子种族不同的人士，以及其他非传统类型的家庭提出收养孩子的申请。童年很快就会过去，目前拥有一个稳定的家长比将来什么时候找到两个家长的可能性更大，也更有实际意义。另外，代理机构也已经认识到，成功的收养更多地取决于收养者的内在品质，与其家庭的外在特征关系不大。在某些情况下，这样做还有别的好处，比如有的孩子在感情上受过某种伤害，对他们来说最好能有一个特定性别的家长；还有的孩子极其需要关注和照顾，由于有的非传统的家庭是没有配偶的，所以刚好可以给孩子提供他所需要的照顾。

公开的收养。近年来，亲生母亲（有时也可能是亲生父亲）与孩子的养父母之间彼此了解得更多了，这种情况也越来越常见了。想要获得这种了解，可以从代理机构那里得知对方的大致情况，也可以是收养者和孩子的亲生父母在代理机构互相见面。有时候，孩子的亲生母亲甚至可以选择她喜欢的收养者。亲生母亲有时也可以定期获得孩子的信息——比如，每年一次或几次收到孩子的照片和养父母写的信。

尽管公开领养的历史相对还比较短，但是看起来这种公开性似乎对每个人都有益处。很多的孩子都好像能够处理有一个亲生妈妈和一个“照顾我的妈妈”的情况。知道自己的亲生母亲是谁可以消除孩子的许多疑虑，比如“她长什么样”，“她觉得我怎

斯波克的经典言论

从长远来看，这种开放的方式会起到怎样的作用，我们还不知道，尤其是在孩子的生母和养父母之间建立持续联系的这种做法，其结果如何更是难以预知。我认为最初让孩子的生母和养父母彼此多一些了解是有好处的，因为这样可以免去双方的许多疑虑。但是，我不知道在孩子和有关的成年人之间保持多年的联系会对他们的感情产生怎样的影响。我想，这可能会干扰亲生母亲在感情上放弃她的孩子，还可能让养父母觉得那不是他们真正的孩子。

样”。尽管现实可能是令人伤心的——例如，母亲可能有严重的问题，但是，和不美好的现实相比，孩子想象中的完美形象（或者魔鬼般的形象）会让他们更加烦恼。

告诉孩子实情。应该在什么时候告诉孩子他是收养的？不管养父母怎样小心地保持这一秘密，孩子迟早都会从某个人那儿得知这件事情。对于大一点的孩子来说，这总会是一个令人非常不安的消息，就是一个成年人，如果突然发现自己是收养的，也会这样。这可能会打破他多年来的安全感。

养父母不应该把这件事当成秘密，希望等到某个年龄再告诉孩子。父母应该从一开始就在他们的谈话中，以及跟孩子、熟人的交谈中自然而然地透露收养的事实。这就会创造一种轻松氛围，在这种氛围下，无论什么时候孩子想知道这件事，他都可以询问。随着理解能力的提高，孩子会慢慢地明白收养的含义。

养父母常犯的错误，就是想保守收养的秘密；也有一些养父母会犯相反的错误，那就是他们过分地强调这件事。多数养父母一开始都有一种过度的责任感，好像他们必须表现得十分完美，好让人相信他们可以照顾好别人的孩子。这种心态是非常自然的。如果养父母急于给孩子解释收养的情况，孩子可能就会疑惑：“被收养有什么不对吗？”但是，如果养父母能像接受孩子头发的颜色一样自然地接受收养这个事实，他们就不会把它当成一个秘密，也不会不断地强调这件事。他们应该提醒自己，既然自己被代理机构选中了，他们就会成为好父母，找到他们是孩子的幸运。他们不该害怕孩子的亲生父母。养父母要处理好自己的恐惧和忧虑，也可以和孩子交流一下。

回答孩子的问题。一个 3 岁左右的孩子听到母亲跟一个新认识的朋友

说她是收养的，问道："妈妈，什么是'收养'？"母亲就可以回答："很早以前，我非常想要一个小女孩，我想爱她、照顾她。于是我就到了一个有很多婴儿的地方，我告诉那儿的一位夫人说：'我想要一个长着棕色头发和蓝眼睛的小女孩。'然后，她就带给我一个婴儿，那就是你。我说：'这就是我想要的婴儿。我想收养她，把她带回家，永远拥有她。'这就是我领养你的过程。"这样的谈话会创造一个良好的开端，因为它强调了收养行为的积极方面，强调了母亲得到的正是她想要的这个事实，这个故事会让孩子高兴，她可能想一遍一遍地听这个故事。

收养年龄较大的孩子要用另一种方法。他们可能记得自己的亲生父母和哺育他们的家庭。代理机构应该帮助孩子和新父母解决这个问题。新父母要认识到，在孩子生活的不同阶段，这些问题都会反复地出现。应该尽可能简单、诚实地回答这些问题。新父母应当允许孩子自由地表达他们的感情和恐惧。

3~4 岁时，孩子可能很想知道婴儿是从哪里来的。养父母最好诚实、简单地回答，这样孩子就容易理解了。但是，当你向领养的孩子解释说婴儿是在母亲的子宫里长大的，这会让她觉得奇怪：这怎么和通过代理机构找到她的那个故事不一样呢？随后，或者几个月以后，她可能会问："我是在您的肚子里长大的吗？"这时你可以简单、随意地解释说，在她被收养之前，她是在另一个母亲的肚子里长大的。这可能会使她在一段时间内迷惑不解，但她以后会弄明白的。

最后，孩子会提出更难回答的问题：为什么她的亲生父母不要她了？如果你让她觉得她的亲生父母不想要她，就会动摇她对所有父母的信任。而且，任何一种编造的原因都会在将来以某种意想不到的方式困扰孩子。最好也最接近事实的回答可以是："我不知道他们为什么不能照顾你，但我相信他们是愿意照顾你的。"在孩子慢慢理解这个解释的时候，你要紧抱着她对她说，她现在是你的孩子了。

关于亲生父母的情况。不管是否表现出来，所有被收养的孩子都会对自己的亲生父母非常好奇。这种好奇是很自然的。以前，代理收养的机构只向收养者透露孩子亲生父母的身体情况和心理健康方面的概况，他们会完全隐藏亲生父母的身份。在某种程度上，这样可以帮助养父母很容易地回答孩子可能问到的极端困难的问题，比如他的来历以及他为什么会被抛弃等。养父母可以说："我不知道。"

这还可以更好地保护亲生父母的隐私（因为他们多数都是未婚，所以很多人会选择保守曾经怀孕的秘密）。

如今，为了尊重个人的知情权，法院有时会强迫代理机构向被收养的孩子或者需要这方面信息的成年人揭示亲生父母的身份。有时候，被收养者会要求和亲生父母见面，这会平复被收养者狂乱的心情，也能满足强烈的好奇心。然而，也有些时候，这种见面对孩子、养父母、亲生父母都会造成强烈的不安。不管这种情况是否诉诸法律，任何一方的这种要求都要跟赞同者和反对者还有代理人进行商讨。

被收养的孩子必须完全地属于养父母。被收养的孩子可能会偷偷地担心，如果养父母改变了想法或者他表现不好，他的养父母有一天也会像亲生父母那样抛弃他。养父母应该时刻记住这一点，并且发誓在任何情况下，都不会说出或表现出曾经有过抛弃他的念头。没经过考虑或者生气时的一句威胁，足以永远地毁掉孩子对养父母的信任。养父母应该作好准备，在发现孩子有疑虑的任何时候，让他知道他永远是他们的孩子。例如，当孩子问到他的收养问题时，养父母就应该明确地表达这种态度。但是，养父母有时会因为非常担心孩子的安全，而过多地用语言强调他们对孩子的关爱，这也是错误的。从根本上讲，能够给被收养的孩子最大安全感的，是养父母全心全意的、自然的爱。它不是言语，而是宝贵的和谐感。

跨国收养。在美国，被收养的孩子大约有 25% 都是在别的国家出生的。从国外收养一个孩子的机会是很多养父母梦寐以求的。但是，跨国收养的孩子和他们的养父母会面临特殊的挑战。很多的孩子刚刚被收养的时候营养不良，没有接受全面的免疫，或者有其他疾病。这些一般都很好处理。但是，很多孩子会有发育和情感上的问题，这才是比较困难的问题。

很多跨国收养的孩子以前都过着艰苦的生活，很多收容机构都无法满足这些孩子的生理需求和心理需求。而那些曾经有过慈爱的代养父母的孩子则不得不忍受分离的痛苦。基本上，一个孩子在孤儿院或者类似机构里生活的时间越长，就越有可能承受长期的身体、智力和情感的伤害。但是也不要忘记，大多数跨国收养的孩子长大后都能拥有健康的情感和体格。最初，他们可能会感到迷惑或者痛苦，但是多数孩子最终都能和他们的新家庭建立稳固的，充满爱意的关系。按照美国的标准，几乎所有跨国收养的孩子都有发育迟缓的表现，但他们大

多数都会在两三年内达到标准。

很多因素取决于孩子原来所在国家不断变化的历史和政治情况。比如，某个国家可能规定外国人只能领养严重残疾的孩子，几个月以后，法律可能又有改变。正是由于这些不确定因素的存在，养父母们才特别需要专门服务机构的帮助，这些机构要全面地了解跨国收养的情况，或者非常清楚被收养者所在国家的相关情况。

跨国收养的孩子通常都和收养他们的父母长得很不一样，因此他们可能会遇到毫无恶意的评论或者是明显的偏见。对于那些来自非英语环境的孩子来说，突然出现的交流障碍会增加收养的难度。因为孩子的遗传因素把他们和原有的那种文化联系在一起，所以，无论在孩子小的时候，还是稍大一些，他们与那种文化的关系都是养父母要解决的一大问题。

对很多养父母来说，从其他国家收养一个孩子的做法还有政治意义和道德意义。养父母们明白，他们是因为孩子所在国家的恶劣条件才得以收养这个孩子。孩子虽然有机会过更好的生活，但代价却是被迫远离自己的国家和文化。有的家庭会把这些思虑转化成行动，他们可能通过捐助财物去帮助那些仍旧留在那里的孩子们。

很多从国外领养的孩子最终都过得很精彩，但是也有一些过得不好。儿童发育行为医生和其他专家可以帮助养父母作出分析与权衡。养父母必须知道自己是否真的想要一个孩子，还要知道自己能够承受多少已知和未知的困难。那些决定抚养残疾儿童的养父母们都是英雄。而那些对自身作了深刻的分析，然后决定自己不能抚养这种孩子的养父母也是同样有勇气的。

单亲家庭

在任何时候，美国都有 25% 以上的孩子生活在单亲家庭里。一半以上的孩子一生中都会在某个单亲家庭里度过一段时间，要么因为父母离异（请

斯波克的经典言论

不论怎么看，抚养孩子都是一个艰难的工作。对于单亲家长来说，这项工作就更是难上加难。因为你没有伴侣，也就没人帮助分担日复一日照顾孩子的繁重工作。家里的每个人和每件事全都靠你自己支撑。你得不到真正的休息或者休假。如果你是家里唯一的经济支柱，那么在生计上的操劳还会加重你的负担。有时你会感到，好像身体和感情上已经没有余力来保证生活的正常运转了。

参见 389 页），要么因为他们的父母根本就没结过婚。差不多 90% 的单亲家长是母亲。大部分单身母亲和她们孩子的收入都在国家贫困线以下。

过去，单身与未婚是同一个意思，但是我认为有固定伴侣的未婚女性不能算是单身。丈夫长期不在身边的女性和根本没有伴侣的女性一样会面临许多相同的挑战，她们的丈夫可能出门在外，可能在服兵役，也可能在监狱里服刑。

对于独自抚养一个或几个孩子的成功女性，她所承担的是一份令人畏惧的工作。即使拥有来自家庭、好朋友和好工作的支持，独自抚养孩子的种种困难有时还是会把人压得透不过气来，因为所有的责任都落在了一个人的肩上。那些由于离婚、分居、死亡或是抛弃而被迫独自抚养孩子的女人，还会为自己的负担感到忧伤和失落。这种情况也常常加重了贫困。来自朋友、家庭和各种社会组织的支持，会让本来无法维持的生活得到改善，贫困程度会有所减轻。

成为单亲家长并不是什么好事，但是你也会得到应有的回报。你和孩子可能很亲密，你可能发现自己拥有以前并未意识到的力量和才能，你还会显示出更坚强、更聪明的人才有的经验。我想，当一切都开始正常运转的时候——实际上很多人都是这样，他们就会有一种强烈的成就感。

单亲家长的潜在危险。对单亲家长来说，一个潜在的危险就是他们不愿意严格地管束孩子。许多单亲家长都会感到内疚，因为他们的孩子享受不到双亲的关爱。这些家长担心，孩子的健康成长会因此受到损害。由于没有足够的时间和孩子待在一起，这些家长也感到很惭愧。结果很可能是，他们会放纵孩子，屈从于孩子的每一个怪念头。

对这些家长来说，用礼物或顺从来溺爱孩子是没有必要的，也是不理智的。实际上，在陪伴孩子的大部分时间里，如果家长把注意力都集中在孩子身上，好像孩子是个来访的公主一样，那是不对的。孩子可以发展他的业余爱好、做作业或者帮忙干家务，与此同时，家长也可以做自己的事情。但这不代表他们必须互不接触。如果家长和孩子互相协调着做事，他们就可以随着兴致聊天或者讨论事情。

单亲家长常犯的另一个错误就是，他们会把孩子当成最亲密的朋友，把自己内心最深处的感受向孩子袒露。但是，孩子成长和情感发育应该有自己的轨迹，如果他们不得不表现得好像能代替成年人，这种成长的过程就会受到干扰。虽然所有孩子都能干一点杂事，还能给烦恼的家长一

些情感支持，但是没有哪个孩子能够既扮演好成年人的角色，又不对自己情感的成长和发展造成严重的影响。

单身母亲。让我们以一个身边没有父亲的孩子为例。有人觉得有没有父亲对孩子来说没什么关系，也有人认为母亲很容易用其他方式来弥补这种缺憾，这些观念都是非常错误的。但是，如果处理得当，孩子也可以健康地成长。

母亲的精神状态是非常重要的因素。单身母亲可能会感到孤独无助，还会时常发脾气。有时，她会把这些情绪发泄在孩子身上。这都是正常的，不会对孩子造成太大的伤害。

对单身母亲来说，重要的是要做个正常的人，维持她的朋友圈，参加娱乐活动，坚持她的事业，并且到尽量远一些的地方进行户外活动，不要让自己的生活总是围着孩子转。如果她有个孩子，却没有帮手，那么照顾孩子的工作会是很困难的。但是，她可以请别人到家里来。要是孩子能适应在陌生的地方过夜，她也可以带孩子去朋友家里参加晚会。对于孩子来说，有个快乐而开朗的母亲比完美无缺的日常生活更加重要。如果母亲把所有的行动、心思和关爱都放在孩子一个人身上，对孩子并没有好处。

不管多大的孩子，也不论男孩女孩，如果父亲不在身边，就需要和其他男性建立一种友好的关系。当孩子长到一两岁的时候，如果能频繁地接触令人愉快的男性，经常听到他们低沉浑厚的嗓音，看到他们与女人截然不同的服饰和举止，那将对孩子非常有好处。如果没有比较亲近的朋友，就算是一个经常微笑着打招呼的杂货店主也是有好处的。孩子到了3岁多的时候，他们和男性之间的这种同伴之情就显得更加重要了。他们需要机会与男人和大男孩待在一起，体会那种亲近感。这些男性包括祖父、外祖父、叔叔、舅舅、侄子、外甥、童子军领队、男老师、神父、牧师或教士、家人的朋友。如果这些男性喜欢陪孩子玩耍，还能定期地和孩子见面，那么他们就能代替父亲为孩子的成长提供一些帮助。

不管记不记得，3岁以上的孩子都会在心里勾画父亲的形象，那是他们的理想和榜样。孩子看到和接触到的其他男人为这个形象提供了模板，从而形成了父亲的概念，并给孩子带来更加深远的影响。母亲的某些做法对孩子也是有帮助的，包括：对男性亲戚格外友好；送儿子或女儿去参加有男老师的夏令营；如果可能的话，就选一个有男老师的学校；鼓励孩子参加有男负责人的俱乐部和其他的组织等。

从2岁的时候起，母亲更应该鼓励那些没有父亲的男孩和其他男孩一起玩，同时多给他提供这样的机会。如果可能的话，最好每天如此，而且主要玩儿童游戏。那些交际范围比较狭窄的母亲经常希望孩子能够成为她们最亲密的伙伴，所以她们会培养儿子对她们的工作、爱好和品位的兴趣。如果母亲真的用自己的世界占据了孩子的兴趣，而且让孩子觉得，跟男孩的世界相比，母亲的世界更容易相处，因为男孩的那个世界需要一套完全不同的行为模式，那么这个孩子就可能带着明显的成人兴趣长大，跟同龄人就没有什么共同语言了。母亲可以和自己的儿子分享很多快乐，但前提必须是她要允许孩子走自己的路。她不能让儿子过多地分享她的兴趣，也要注意分享孩子的兴趣。另外，还可以经常邀请别的男孩到家里来，或者带儿子和他们一起外出游玩和旅行。

单身父亲。对单身母亲的每一项建议，同样也适用于单独抚养孩子的父亲。但是，一般还有个问题，那就是在我们的社会中，几乎没有哪个父亲能够完全适应抚养孩子的工作。许多男性在成长的过程中都形成了一种观念，他们觉得照顾孩子的人都是柔弱的、女性化的。所以，许多父亲发现自己很难对孩子表示温柔，给孩子必要的抚慰，至少在最初的时候会这样，对年幼的孩子就更是如此。但是，随着时间的推移和经验的增长，他们都能胜任这项工作。

重组家庭

许多童话故事都把继母或继父描述成邪恶的坏人，这种现象绝不是偶然。重组的家庭关系会使人们互相误解、嫉妒和怨恨。父母离婚以后，孩子会认为母亲是完全属于他的，他会和母亲形成一种紧密的占有关系。然后，一个陌生男人出现了，占据了母亲的心和床，还会吸引母亲至少一半的注意力。不管继父多么想建立一种良好的关系，孩子都会情不自禁地怨恨这个侵入者。这种怨恨经常通过极端的形式表达出来。孩子的做法会激怒继父，于是，继父觉得自己只能以同等的敌意来回应。随后，成人之间的新关系很快就会变得紧张，因为这就像一场没有赢家的较量，也是一项非此即彼的选择。对继父来说，重点就是要意识到，这种敌意对双方几乎都是不可避免的，这并不是他们自身价值的反应，也不能预示彼此关系的最终结果。这种紧张关系经常会持续几个月，甚至几年，只能逐渐地缓解。继父或继母轻易就被孩子接受的情况也是有的，但是非常少见。

斯波克的经典言论

几年前，我给一份杂志写了一篇关于继父继母的文章，当时自认为写得不错。后来，在1976年，当我自己成了一位继父，我才意识到我很难实施自己的建议。我曾建议继父继母一定不要变成纪律监督员，而我却总是因为11岁继女的粗鲁举止而不断责备她，还想让她遵守我的规则。这是我最痛苦的经历之一，也是收获最多的一件事情。

为什么如此困难？很多原因可以充分地解释为什么在重组家庭中，大多数孩子的生活至少在最初阶段是紧张的。

● 损失：进入再婚家庭的时候，多数孩子都已经经历了重大的损失，包括父亲或母亲的损失，或者搬家导致的朋友的损失。这种遭遇损失的感觉影响了孩子对新家长的最初反应。

● 忠诚问题：孩子可能感到迷惑，现在谁是我的父母？如果我对继父或继母表示接纳，那是否意味着我就不爱那个不和我在一起的家长了？我怎能分割我的爱呢？

● 失去控制：没有一个孩子是自己决定在重组家庭生活的。这个决定是成年人为他作的。所以孩子会感到他对人缺乏控制能力，还会觉得遭到了别人的强迫和打击。

● 继父或继母的孩子：一旦继父或继母的孩子出现，以上这些紧张情绪就会更加严重。孩子不能理解，如果我的父母对继父或继母的孩子比对我好，那该怎么办？为什么我必须和这个完全陌生的人分享我的东西或者共用我的房间？

重组家庭的积极影响。虽然孩子出现紧张情绪是相当普遍的情况，但这绝不是这类家庭的全部生活内容。重组家庭还有许多潜在的好处。首先，尽管最初都会有困难，但是大多数家庭成员最终都会适应新的环境。非亲生的孩子和继父（母）之间一般都会建立一种长期的紧密关系。毕竟，他们都有过家庭破裂和组建新家的共同经历。生活在两个家庭中的双重身份可以促进孩子对不同生活方式和文化差异的理解与接纳。

给继父继母的建议。下面是一些大致的原则，虽然不总是很容易遵循，但可能会有帮助。继父或继母要做的第一步就是提前与配偶取得一致意见，商量好对待孩子的态度和方式等问题，还要对新家庭的模样有切合实际的期望。

继父或继母一定要理解孩子，因为孩子需要很长时间来适应新的环境。对于作息时间、日常事务和家庭作业等方面的规矩要前后一致，还要给孩子一定的时间去接受这些规矩。

作为继父或继母，你最好不要过早进入管教孩子的全职家长的角色。如果你一开始就在日常事务、作息时间和外出活动等方面限制孩子，他一定会把你看成一个严厉的侵入者。就算你制定的规矩和孩子的亲生父母一模一样，孩子也不会这么看。

另一方面，如果子女侵犯了继父或继母的领地，比如说私自动用了他们的东西，继父或继母也不应该表示纵容。他们应该用友好而坚定的态度给孩子设定限制，可以说："我不希望你伤着自己，或者弄坏你自己的东西，我也不希望你弄坏我的东西。"但是你不能做出带有敌意的愤怒表情，那样你会整天都生气。所以，你要忽略那些小事情，把精力放在对家庭规矩的严重违反上。

何时寻求帮助？继父继母养育孩子的压力常会使婚姻关系紧张，面临崩溃，或者直接导致婚姻失败，这些情况都十分常见。所以，明智的做法就是，现实的问题刚一出现，就去寻求专业帮助，不要让问题进一步发展。成年人和孩子的精神专家和心理医生很可能处理过很多有关继父继母的家庭问题，所以他们可以很好地提供帮助。这种帮助的形式可能是指导家长如何进行婚姻或家庭的治疗，或者为一个或几个孩子进行个人咨询。许多儿童指导中心都有继父母团体，这些团体也很有帮助。

更多关于重组家庭的内容，请参见 389 页"离婚"。

同性恋父母

在美国，大概有 1000 万的孩子和 3000 万的同性恋家长生活在一起。这一数字可能还会增加。越来越多的同性恋伴侣通过收养子女、人工授精、借腹生子或者认养义子等方式当上了父母。另外，有些人虽然选择了传统的婚姻，有了孩子，后来却发现他们是同性恋者。他们当中有的人一直到孩子长大都始终维持着婚姻，有的人虽然离了婚，却仍然和以前的配偶分担着抚养孩子的工作。

如果你不是同性恋者，你可能已经问过这个问题：这种家庭对孩子有好处吗？如果你是一个同性恋家长，那么非传统型的家庭生活已经使你直接体会到了一些困难。同性恋父母的这种体验是不同程度的，取决于你住在哪里。在有些社区，这种家庭是被完全接受的；而另一些社区则会非常

歧视这种非传统的家庭，因此即使你在家庭以外讨论这个问题也可能会感到不舒服。你的生活会因此变得更加艰难。

对孩子的影响。科学家对父母双方都是同性恋的孩子作了许多研究，而且取得了不少成果。心理调节方面的测试表明，一般父母抚养的孩子和同性恋父母抚养的孩子在健康方面没有明显的差别。在任何一个家庭里，对孩子来说最重要的就是父母爱护和养育孩子的方式，以及父母是否能意识到孩子某些特别的需要。既然同性恋的父母可以像一般的父母那样给孩子同样的温暖和照顾（或者同样管教不当），那么他们的孩子能够同样保持心理健康就并不奇怪了。

这些研究还表明，同性恋父母养育的孩子和传统家庭中长大的孩子一样，也可能成为异性恋者。另外，这些孩子一般都更能包容不同的性取向，对少数分子的身份地位也更加敏感。大多数研究都表明，同性恋父母会尽很大努力给孩子展示不同的角色模式，有男性的，也有女性的，有异性恋的，也有同性恋的。而且，性虐待的情况在同性恋父母中间出现得也比较少——家庭中的性虐待大多数都是异性恋的男性实施的。

同性恋父母的孩子面临着挑战，这些挑战类似于其他少数民族面临的挑战。当同学们得知他们的父母是同性恋的时候，他们在学校就可能被人取笑，还会感到羞耻。如果老师、学校的其他管理者，以及同学的父母都不能端正自己和家庭对于同性恋父母的看法，那么同性恋父母的孩子就将面临更加残酷的折磨。

对于正处在自我意识形成阶段的孩子来说，如果被同龄人看成是不正常的，并被视为对主流文化的威胁，那就可能带来情感的冲突。当然，童年的这种考验也会使孩子形成坚强的性格，还能培养他对人的同情心（事实也常常如此），但这种过程对父母和孩子来说都是异常痛苦的。很多学校都教育孩子要尊重其他文化群体的生活标准和生活方式，不让他们取笑任何一个孩子。在这些学校里，那种取笑不同家庭背景孩子的现象就很少发生。

结论是非常清楚的：同性恋家庭的孩子通常和那些传统家庭中的孩子成长得一样好。好父母就是好父母。最有价值的是父母能够给予孩子充满关爱、标准一致和体贴周到的照顾，而不是他们亲密关系的实质。

嘲弄。作为一名同性恋家长，你（和文化上的其他少数族群）必将面临的问题之一就是，人们可能会嘲弄

你的孩子。

跟大多数父母一样，你明明知道这几乎是不可能的，也要保护孩子不受伤害。我建议你在孩子小的时候和他谈一谈，自然地解释一下你们家庭的实际情况，告诉他你们的家庭和其他家庭有所不同。等孩子再大一点，你就可以再和他聊聊，让他知道有的人会非常害怕不同于自己的事物和自己不理解的事物，当这些人害怕的时候，他们就会取笑别人或者表现得非常刻薄。然后，你可以举一些具体的例子，让孩子知道在这种情况发生时他该怎么做。你还要帮助孩子选择一种合适的方式，让他能够向其他的孩子解释你们家庭的性质，同时还能获得小伙伴的好感。跟对待其他问题一样，你和孩子必须公开而又坦诚地交流。这是解决问题不可缺少的条件。

如果你对自己的生活方式很坦率，我还要建议你到孩子的学校去一趟，了解一下孩子的老师对非传统家庭的看法，请他注意其他孩子对这种情况的反应，也希望他能在课堂上讨论一下这个问题。

所有的父母和孩子都面临着特殊的挑战。既然你清楚地知道完全避免压力和辛苦是不可能的，你就不应该确定不切实际的目标。你的目标应该是利用那些负面的经历来教育你的孩子，让他们学会包容、同情和体谅别人。

法律问题。最新的法律规定为同性恋父母燃起了希望。在加拿大，同性婚姻已经合法化了；美国最高法庭认定，成年人有权建立同性恋关系，不必担心自己会因此遭到起诉。尽管如此，法律问题还是常常会让同性恋父母面临困难的处境。

因为有的国家不承认同性恋婚姻，所以要想决定孩子的事情可能是很困难的。比如，当合法的父母不在的时候，同性恋父母就很难对急诊方案进行选择。你可以向律师咨询一下，看看你在照顾孩子方面存在哪些潜在的问题，这是很重要的。

寻求支持。你会发现很多写给同性恋父母的书，这些书对你会有帮助。我尤其喜欢《同性恋父母育儿手册》(*The Lesbian and Gay Parenting Handbook*) 这本书，作者是埃布尔·马丁（April Martin）博士（1993年 Harper 出版）。这本书后面的“信息指南”部分包括一些美国同性恋父母组织的地址和电话号码，这些组织可以为你提供信息和帮助。很多社区也能为孩子和父母提供支持。也有一些书介绍了同性恋家庭的事情，它们对于孩子来讲非常棒。

对异性恋的帮助。近年来，随着对同性恋父母的了解日益深入，很多异性恋父母对这种情况已经习以为常了。也有些父母仍然感到担心，如果拥有异性父母的孩子和拥有两个爸爸或者两个妈妈的孩子交朋友，前者会不会感到困惑呢？我认为答案很简单——不会的。当事实简单地呈现出来时，孩子们就有非凡的能力去接受这些平常的事实。

可能出现困惑的情况反倒是，如果父母告诉孩子同性恋是不好的，而孩子却遇见了非常好的同性恋父母，而且他们的孩子也很出色，这个孩子就会发现，他自己的第一手经验和父母的教导无法吻合。

反对同性恋抚养孩子的论点仍然经常出现，我认为这是因为大家担心与同性恋的接触会促使孩子变成同性恋。还没有证据表明会发生这种情况。相反，性取向似乎主要是生物学上的问题（请参见 347 页）。有时候，这种反对是来自宗教的，某种宗教会判定同性恋有罪。在这种宗教信条下长大的同性恋孩子，肯定很难坦然地面对他们自己和他们的信仰。

斯波克的经典言论

同性恋家庭的存在给你提供了一个机会，你可以教育孩子，告诉他社会上有不同的家庭类型，还可以对孩子说明什么才是真正重要的——不是别的家庭与你的家庭是否相同，而是他们是否有你的家庭所看重的特点：和蔼仁慈、体谅他人、亲切温馨。教育孩子忍受和接受不同家庭的结构将帮助他很好地应付 21 世纪正在加剧的文化差异。

压力和伤害

在21世纪，普通孩子的一生会充满压力。世界大事甚至侵入了保护性最强的家庭。孩子们从电视上看到了恐怖主义、地震、战争和全球变暖。对于很多孩子来说，这些灾难离自己的家并不遥远。体罚和性侵害造成了可怕的精神伤害。即使没有伤害到孩子的身体，家庭暴力一样会毁了孩子的一生。家庭成员的去世，父母的暂时离开，或者是离婚带来更为长久的分离，这些情况虽不会带来极端的压力，但仍然会让人很难过。

尽管面对着压力和伤害，还是有那么多的孩子健康长大，而且充满爱心而又乐观向上。想到这些，我们就会感到惊奇。这种达观的态度来自内心对幸福和健康的强烈渴望，也来自他们与关心、信任他们的成年人之间的关系。哪怕能跟孩子建立这种关系的人只有一个，也会对孩子的成长起到积极的作用。我们成年人在帮助孩子应对这个充满压力的社会时，一定要记住这一点。

压力的含义

压力是一种生理反应。在面临威胁的时候，我们的身体会产生压力激素，肾上腺素和可的松。在分泌量较少的时候，这些激素会增强注意力和忍耐力（想象一下你参加一次时间较长、难度较大的数学考试的情形）。在分泌量比较大的时候，则会产生所谓的趋避反应（想象一下你被恶狗攻击的情形）：脉搏加速，血压升高，肌肉紧张，消化等非关键功能显著下降，注意力高度集中，时间也好像过得更慢了。

压力影响着大脑。巨大的压力过后，危险刺激因素与压力反应系统之间会形成神经系统的联系。结果是，当同一种刺激因素再次出现的时候，这种反应会出现得更加迅速。这种联系的另一种表现就是，与最初那个威胁因素相似的任何事物都会引起过度的压力反应。

这就是创伤后应激障碍（PTSD）表现出来的症状。这种病症在参加过战争的士兵中很普遍（过去称作炮弹震惊症），它在那些遭受过暴力或目睹过暴力的孩子中也会出现。伴随着这种压力的反应，最初那段令人痛苦记忆会清晰地出现，它会在醒着的时候折磨孩子，在睡着的时候又会带来清晰又恐怖的噩梦。

面对压力时的脆弱。每个人面对压力的反应都不尽相同。大约14%的孩子在压力面前会表现得十分脆弱。即使是婴儿，在见到生人或面对陌生事物的时候，也会分泌压力激素。年龄大一点的孩子往往会变得小心翼翼或者害羞，过一段时间才能在新的情况下感到自在，他们还可能产生恐惧感或其他由焦虑带来的问题。这种容易紧张的特点是天生的，而且常常是家族性的。科学家已经基本探明了导致这种情况的基因。难以应付压力的孩子在面对刺激的时候更容易产生紧张的症状，比如，在被狗追赶或者遭遇地震的时候就是如此。

如果你知道自己的孩子在压力面前会特别脆弱，你可以只让他接触他能够应付的压力，慢慢锻炼他处理这种情况的能力。比如，当报道战争或地震的新闻出现时，你就可以关上电视，只在晚饭的时候谈论这些事情，这种接触就不会那么紧张了。每当你的孩子成功地处理一次适度紧张的情况，他承受压力的能力和信心就会增加。

恐怖主义与大灾难

2001年9月11日的事件，是近年来最鲜明的一个警示，提醒我们这个世界是危险的。在那以前，美国曾经发生过一连串的校园枪击事件，还发生了俄克拉荷马城的家庭恐怖事件。说得更深入一点，世界存在着对核毁灭问题的潜在恐惧。在较小的范围里，每一次洪水、飓风或地震都摧毁了受到直接影响的家庭，也摧毁了孩子对于安全的幻想。

无论是亲身体验还是反复接触电视上的图像，经历过灾难的孩子都很可能显示出紧张的迹象。例如，“911”事件以后，很多学龄前的孩子会画出火焰中的飞机，或者用积木搭建楼房，再拿他们的玩具飞机去撞这些楼房。

玩这种游戏是小孩子接受恐怖现实的一种方式。如果孩子创造了一个圆满的结局，这就标志着一种健康的处理方式。比如，飞机安全地着陆了，楼房没有倒塌，孩子做完游戏的时候看起来很安心。

精神上受过创伤的孩子玩的游戏则是不同的：飞机不停地撞击，大楼接二连三地倒塌，孩子结束游戏的时候显得很疲惫，也比以前更加焦虑。这种反复的强迫性的游戏表示，这个孩子需要资深心理学家或临床医生的帮助。

应对灾难。无论天灾还是人祸，都会威胁到父母和孩子之间最根本的信任，这种信任就是相信父母会保证孩子的安全。因此，父母一定要向孩子保证，大人们——妈妈、爸爸、市长——都在做着一切必要的事情，以保证没有更多的人受伤。父母也要保护他们的孩子，不让电视里反复播放的灾难画面进一步影响孩子的精神健康。尽管在“911”以后，或者是伊拉克战争期间，人们很难关掉电视，但关电视的确是父母明智的做法。

孩子精神紧张的具体原因可能出乎你的意料，因此，最好的办法就是先认真听孩子说话，然后再尽量回答他们的具体问题，或者处理他们具体的忧虑。熟悉的环境和日常生活习惯会让孩子感到安心，因此尽快恢复正常的生活规律是很有帮助的，比如按时吃早饭，按时上学，以及像平常一样讲故事哄他们睡觉等。

最后，你还要注意自己对压力的反应，因为孩子们总是跟着父母学。如果你表现得烦躁不安，你的孩子也会感染这种情绪。你可以用简单的语言说出自己的感受，这种做法很不错。这样你的孩子就会知道是什么让你心烦。（否则，他很可能认为是自己的问题。）向朋友、家人、牧师或社区里的其他人寻求帮助也是非常重要的。对于你或孩子持续的紧张状态，专家通常可以提供帮助（请参见 469 页）。

身体上的虐待

生孩子的气。大多数父母都会跟孩子生气，有时甚至有伤害他们的冲动。你可能对哭个不停的婴儿生气，因为你已经花了好几个小时尽力地安慰他。也可能你刚让孩子把一件珍贵的东西放下，他就把它打碎了。你有理由表示愤怒，但是你一般都能控制住情绪，不让自己把个人的挫折感转移到孩子身上，否则你就会感到惭愧和羞耻。要知道，大多数父母都有同样的经历。和你的伴侣或者孩子的医生谈一谈，求得必要的支持和帮助。

斯波克的经典言论

我记得当我还是个医科学生的时候，有一天半夜，我抱起自己那个哭得没完没了的半岁婴儿，对他吼道："闭嘴！"我几乎控制不住自己的情绪，真想给他两巴掌。几个星期以来，他晚上一直不睡，弄得我和他的母亲都筋疲力尽，无计可施。

虐待行为的根源。近年来，专家对于虐待孩子的问题进行了很多研究。对孩子的虐待可能是感情上的，也可能是身体上的，还可能有性虐待。在各种经济阶层，都有虐待孩子的现象发生。如果孩子太小或者生病了，需要更多的照顾，也就更可能遭到虐待。和男孩相比，女孩更经常遭受性虐待，施虐的一般都是异性恋的男性。

伤害孩子的成年人一般都是一时对自己的身体和情感失去了控制。那些经常失控的人大多数在童年都遭到过虐待或者忽视。他们从家庭和朋友那儿几乎得不到物质或精神上的支持，于是就对被虐待的孩子抱有不切实际的期望。这些父母在咨询中会受益匪浅，他们尤其应该参加那种有类似问题的父母的聚会。他们应该明白，打孩子会让孩子学会使用暴力解决问题。经常挨打的孩子常常会变成打人的人。

法律反对虐待儿童。那些禁止虐待和忽视儿童的法律法规，其初衷都是保护孩子，它们的目标是通过劝教来帮助父母理解并处理他们生活中的各种压力。当父母接受治疗的时候，最好能让孩子待在自己的家里。但是，如果危险太大，就要把孩子交给别人代管，直到他的家庭能够再次照顾他为止。

体罚与文化。在世界上很多地方，打耳光、打屁股，甚至是抽鞭子都被看成是养育子女的必然内容，而不是虐待儿童。不体罚孩子的父母被认为是不称职的。这些家庭搬到美国以后，当父母得知打自己的孩子是违法行为的时候，他们都会感到很心烦。有个母亲告诉我："孩子不尊重我，就因为他们知道我没什么办法。"

那些移民父母应该想到，他们成长环境里的很多东西跟孩子的成长环境是不同的。气候、食物、居住条件、服装和工作和以前相比都可能有很大的不同，那么，抚养孩子的方式也必定不同，这是有道理的。在小村子里用来管教孩子的方法在波士顿就可能行不通（请参见316页）。然而，就算法律强制父母们作出改变，他们也

很难放弃自己认为正确而且有益的育儿习惯。

其他的育儿习惯有时看起来也像是虐待。其中一个例子就是拔火罐，就是把一个弄热了的杯子扣在孩子的皮肤上，当杯子里的空气冷却下来以后，皮肤就会被吸进杯子里，然后就会出现一个淤痕。然而，拔火罐的目的是消除疾病，而不是惩罚孩子。这在东南亚是很正常的事情。在不同的文化里培养孩子的方式是不同的，医生在这方面有了越来越多的了解，他们不太可能再把传统的治疗方式错误地当成虐待儿童了。

性虐待

孩子遭到的性骚扰绝大多数都不是堕落的陌生人干的，家庭成员、继父母、家人的朋友、保姆或者孩子早已认识的其他人更有可能做出这种事情。认识到这一点非常重要。女孩更容易受到危害，男孩也会成为受害者。

告诉孩子什么？有的学校组织学生们和警员座谈，让孩子警惕给他们糖果和带他们坐车的陌生人。我担心，如果让没经过专门训练的权威机构来进行这种谈话，就会给孩子造成病态的恐惧，而这样做的效果却又非常非常有限。我倒想建议父母们可以根据自己对危险的判断，给孩子提出他们觉得合适的警告。

为了使这种警告听起来不那么令人恐惧，我会跟 3~6 岁的小女孩说，如果大孩子想碰她的私处（她的阴蒂或阴道），就不应该让他（她）这么做。（请参见 337 页查阅有关讨论生殖器问题的内容。）最好在孩子问到相关问题时，或者当母亲发现孩子正和另一个小孩玩性游戏的时候，自然地提到这个话题。母亲可以让孩子学会说："我不想让你这么做。"还要让孩子马上把这件事告诉妈妈。母亲还可以补充说："有时，一个大人可能想摸你，你要告诉他你不想让他那么做。如果他想让你摸他，你也不应该听他的，告诉他你不想那样做，然后告诉我。这不是你的错。"最后这句话一定要说，因为孩子可能会觉得自己有错而不去汇报这种事情。当骚扰者是家里的亲戚或朋友的时候，孩子就更倾向于隐瞒事实。

何时产生怀疑？父母很难对性虐待有所觉察，医生也很难对此作出诊断，原因不仅在于害羞、内疚和难堪导致了孩子的沉默，还因为经常缺少性虐待留在身体上的证据。当孩子不时地出现生殖器或直肠的疼痛，同时伴有出血、外伤或者感染的症状时，你应该想到性虐待的可能，并带孩子

接受医疗检查。（但是要注意，青春期以前的女孩有时会出现轻微的阴道感染，那不是性虐待的表现。）

大多数遭到性虐待的孩子都会表现出反常的行为，比如与孩子的年龄不相称的性行为。受过性虐待的孩子可能会在其他孩子面前模仿成年人的性行为，这种行为与孩子们当中那种普通的性探索（比如“你让我看你的，我就让你看我的”）不一样。经常进行强迫性手淫或者在公共场所手淫的孩子表现出对性活动的这种强烈兴趣是不正常的（请参见第 345 页）。

其他与儿童和青少年性虐待有关的行为表现则不太明确，其中包括畏缩、易怒、攻击性、离家出走、（尤其对与虐待有关的情景）恐惧、食欲的变化、睡觉不安稳、忽然开始尿床或者把大便排在裤子里、学习成绩下降等。当然，这些行为也可能是儿童和青少年面临其他压力的结果，实际上，在大多数情况下，它们都不是性虐待的标志。重点是，要对性虐待的可能性存有警惕，但也不要草木皆兵，甚至在孩子的一举一动中去寻找性虐待的迹象。孩子的医生和护师可以很好地解释孩子的反常行为。

寻求帮助。如果你怀疑孩子遭到了性虐待，那就给他的医生打电话。很多大城市里都有专门的医务人员、精神科医生和社会工作者能够对可能遭到性虐待的孩子进行评估。这些评估的关键是弄清楚虐待是不是已经发生，并且在避免孩子受到进一步伤害的前提下，搜集可以控告施虐者的证据，这对于防止孩子受到进一步的伤害是至关重要的。这种评估也包括对疾病的检查，比如感染的症状等，因为这些疾病可能需要治疗。

在遭受虐待以后，孩子常常会在羞愧和内疚中挣扎。父母要常常安慰孩子，这不是孩子的过错，告诉孩子你们会保证这种虐待永远不再发生。要让遭遇不幸的孩子了解，父母总会站在他的一边，还会在未来竭尽所能地保护他，这一点至关重要。

已经遭到性虐待的孩子也应该接受心理评估和治疗。性虐待产生的心理影响总会再次出现，所以孩子可能需要一些简单的治疗，也许还需要重复进行这种治疗。孩子最终可以走出性虐待的阴影，获得心理上的痊愈，但是通常都需要好几年的时间。

家庭暴力

每个家庭都会有争执。争执会变成叫嚷，然后是恐吓和推搡，甚至会上升为更加严重的暴力行为，这样的情况很多。我们近年来才意识到这些情景会给目睹着一切的孩子带来的影

响，虽然他们自己并没有受到威胁。当孩子看到父母的一方在伤害另一方，他可能会突然感到害怕、愤怒和无力。在父母打架的过程中，他们可能会蜷缩在角落里。然后，他们常常会变得非常黏人，似乎害怕父母的某一方——常常是母亲——离开他们的视线。

随后，孩子会性格大变，攻击自己的母亲，用父亲的话来咒骂母亲。这种结果是父母很难理解的。当母亲看到她的孩子似乎变成了父亲的暴力伴侣，她自然会感到惊骇和恐惧。有时候，目睹暴力行为的孩子会没有胃口（当你心情烦躁的时候，你也会不想吃东西），很难入睡，在学校里无法集中注意力，并且变得好斗。

你能做什么？第一件事就是必须停止暴力。也就是说，母亲和孩子有时候不得不离开自己的家。这是一个非常困难的决定，但通常也是不可避免的。（我在这里说“母亲”，是因为母亲最有可能成为受害者，但是家庭暴力也可能是针对另一方的。）你可以通过法律或相关组织获得帮助。那些由于目睹家庭暴力而出现行为问题的孩子一般都需要专业的帮助，以摆脱情感的伤害，使原有的安全感得以恢复，重新开始享受生活（请参见469页）。

死亡

生命的现实。死亡是每一个孩子都必须面对的生活现实。对有的孩子来说，他们第一次面对死亡可能是看见一条金鱼死了；而对另一些孩子来说，他们第一次对死亡的接触可能是（外）祖父（母）的去世。在许多文化里，人们把死亡看成一种自然的事情，认为它是日常生活的一部分。但是，在我们的文化里，人们仍对它感到十分恐惧。

帮助孩子理解死亡。在学龄前这几年里，孩子对死亡的看法都会受到奇妙的思维逻辑的影响。比如，这个年龄的孩子也许会以为死亡是可以逆转的，认为死去的人有一天还会活过来。他们还会觉得自己似乎要对身边发生的每一件事情负责，包括死亡在内。他们可能担心自己会因为对死去的人或动物有过坏念头而受到惩罚。他们还可能把死亡看成是“会传染的”，就像感冒一样，因此担心另外一个人也会很快死去。

这个年龄正是孩子们严格按照字面意义理解事物的阶段，因此要特别注意，一定不要用睡觉来指代死亡。很多孩子随后就害怕去睡觉，害怕他们自己也会死去，或者当听说有人死了的时候，他们会说：“那就把他叫

斯波克的经典言论

由于成年人一想到死就不舒服，所以许多父母不知道如何帮助孩子克服对死亡的恐惧。这种现象不足为奇。于是，有的父母就干脆否认死亡的存在，当孩子看见路边躺着一只一动不动的狗时，他们就会告诉孩子："它只是在休息，它很好。你今天在学校里学了什么？"有的父母会回避确切的说法，采取含糊其辞的方式，比如："天使把祖父带走了，现在他正在天堂里和祖母待在一块儿呢。"还有的父母则会完全逃避这个问题，对孩子说："不要担心死亡是什么。没有人很快就死。你从哪儿得到这些想法的？"

醒吧。"与此相似，如果父母说"我们失去了阿奇博尔德叔叔"，那可能会引起那些迷过路的孩子心中的恐惧感。[①]我记得，有个孩子听说一个死去的亲人是"去了他在天上的家"，然后就产生了对飞行的恐惧。

孩子还倾向于非常具体地考虑事情，他们会问："如果鲍勃叔叔在地底下，那他怎么呼吸呢？"所以父母可以用同样具体的方式来帮助孩子，你可以说："鲍勃叔叔不会再呼吸了。他也不会再和我们一起吃饭或者刷牙了。死亡就表示你的身体完全停止工作了，你不能活动，也不能做任何事情了。一旦你死了，你就不可能再活过来。"大人们要跟年幼的孩子说，死亡绝对不是他们导致的。有时这一点需要反复强调。

即使孩子只有三四岁，他们也会理解死亡是生命循环的一部分。人都有起点，他们开始的时候很小，然后长大，变老，最后死去。

死亡和信仰。所有的宗教都有对死亡的解释。无论一种宗教是否包含着天堂、地狱、转世或是灵魂在地球上到处飘荡的内容，我认为父母都要向孩子澄清，这些信念是建立在宗教信仰基础上的，是理解世界的一种特殊方式。父母这样做是很重要的。孩子们要学会珍视自己的信仰，同时也要接受别人的信仰，那会引导他们以不同的方式看待事物。

葬礼。许多父母都不知道是否该让3~6岁的孩子去参加亲友的葬礼。我认为，如果孩子愿意去，父母也对此感到很平常，还提前给孩子做了必要的讲解，那么，3岁以上的孩子是可以参加葬礼的，甚至还可以让他和

① 译者注：英语中"失去"和"迷路"是同一个词 lost。

家人一起到墓地去观看下葬仪式。孩子通过葬礼会明白大人们在做什么，了解死亡的事实，同时也有机会在朋友和家人的陪伴下向死去的人告别。

但是孩子一定要有熟悉的大人陪着，这个大人要随时都能给孩子安慰，回答他的问题，或者在孩子觉得难过的时候带他回家。

处理忧伤的情绪。有的孩子通过哭泣来表达他们的忧伤，有的孩子则会变得异常活跃或者非常黏人，还有的孩子虽然事后会显得很伤心，但当时却似乎没受什么影响。父母要承认失去一个朋友或者祖父母是非常令人伤心的，想到这个人再也不会回来了也是很难过的，这样就能够帮助孩子处理忧伤。作为父母，你不需要假装自己并不难过。让孩子看到你也有强烈的感情，这就表示你也允许孩子接受他自己的感情。恰当地抒发你的情绪——比如，说出这些感情——可以给孩子树立一个榜样，也在用最有力的方式教给孩子如何面对忧伤。

如果孩子问起你的死亡。对孩子来说，最让他惊慌的事情或许就是父母的死亡。如果最近有朋友或者亲戚去世了，或者你的孩子很认真地问一些关于死亡的问题，你就可以推断，最可能的问题就是他正在担心你可能会死去。

这里有一些安慰孩子的办法（假设你没有什么威胁生命的状况）。你可以说，在孩子完全长大（如果你幸运的话）并且有了自己的孩子之前，你是不会死去的。然后，你会成为年纪很大的祖父母，那时候你就快去世了。把这种可怕的事情推迟到遥远得无法想象的未来，对大多数孩子来说会是一种安慰。他们知道自己还没有长大，所以他们不必担心你会死去。尽管你无法完全保证自己一定能活那么久——也就是说，你的保证可能是不切实际的，你也要作出确定的声明。年幼的孩子还没有可能性的概念。从严格意义上讲，你不太可能很快死去，这种太实在的解释不能满足孩子对安全感的需求。对孩子撒谎永远都是不对的，但事实必须要用一种能被接受的方式来陈述。你对自己寿命的自信承诺就是孩子需要的安慰。

与父母分开

孩子从他们与父母的关系中获得安全感。当孩子不得不与父母中的一方分开时，哪怕只是很短的一段时间，分离的压力也会产生长久的障碍。年幼的孩子对时间的概念跟成年人不同，“仅仅几天的时间”看起来像是永远。

会带来创伤的分离。如果母亲需要出门几个星期，比如，去照顾孩子生病的外祖母，那么，她6~8个月的宝宝就很可能变得闷闷不乐。如果在此之前母亲一直是唯一照料孩子的人，孩子的这种表现就会更加明显。他会显得很沮丧，食欲减退，对生人和熟人都不理睬，多数时间都仰卧在床上，一会儿把头转到左边，一会儿把头转向右边，不再试着站起来，也不再探索周围的环境了。

2岁~2岁半以后，孩子和母亲分开的时候就不会那么沮丧了，取而代之的是严重到夸张程度的焦虑。有时父母因急事出了门，或者因为工作的原因而把孩子转交给保姆照看，或者送他到日托中心，如果父母没有给他作好思想准备，那么在父母离开的时候，孩子还没有表现出明显的沮丧，好像很喜欢保姆似的（跟以前相比，他的表现好得简直有点不正常）。但是一旦父母回到家，所有压抑着的焦虑就会全部爆发出来。孩子会冲上去缠着他们不放。而且只要母亲走进另一个房间，他就会惊恐地大哭起来。他不再让保姆为他做任何事情，不让保姆靠近，甚至还会粗鲁地表现出对她的排斥。睡觉的时候他会紧紧地挨着母亲或者父亲，生怕被放进他的小床里。当父母终于得以脱身，朝门口走去的时候，他就会毫不犹豫地从小床侧面爬下来，追着父母，而以前他则从来不敢这样做。这真是一个令人揪心的惊恐场面。就算父母能让孩子待在小床里，他也会整夜不睡。

有的时候，也许母亲迫不得已要离开家一些日子，也许孩子要住几天医院，当他们再次团聚的时候，孩子可能会用不认母亲的方式来“惩罚”母亲。当他决定再次承认母亲的时候，他可能会一边大哭一边生气地看着她，或者用手打她。

你能做什么？对于年龄较小的孩子来说，把暂时不在的父亲或母亲的照片放在他能从小床里看见的地方；用父母的衣服用品来包裹孩子（小心，对婴儿来说，可能会有窒息的危险）；录一盘磁带，让父母在里面讲孩子最爱听的故事，唱孩子最喜欢的歌曲；尽量缩短分开的时间；让家庭成员来照顾孩子，不要用陌生人。

对于年龄大一点的孩子，可以给他做一个日历，每过一天就划掉一天，到父母回来的那天为止；还可以讨论团聚之后会做些什么；要经常打电话聊天、写信或者发电子邮件。对于长达几个月的分离，大人要把父母回家这件事和季节的变化，或者孩子明白的其他时间标志联系在一起。不要说“爸爸6月份会回来”，而要说“我们

先要过一个冬天，然后天气会变暖，花儿都会开放，然后，爸爸就回来了”。给孩子讲一些家人不得不分开，然后又团聚的故事。我最喜欢的是罗伯特（Robert McCloskey）写的那个经典的《给小鸭子让路》(*Make Way for Ducklings*) 的故事。如果父母回来的日期不确定（就像必须在国外服役的那种情况），那么双方要互通电子邮件、写信、打电话，回忆他们在一起的日子，谈论将要到来的快乐时光。此时，这种畅想更加重要。

离婚

分居和离婚已经变得很普遍了。在美国，每年大约有 100 万桩离婚案件。尽管你在小说中能读到“友好分手”这类的事，在电影里也能看到这种情节，但是在现实生活中，大多数分居和离婚的双方都对彼此感到气恼。

婚姻咨询。在大多数情况下，至少在几年之内，离婚会使所有的家庭成员都感到不安。当然，离婚比双方不断发生冲突所带来的不安要少一些。但是，还有第三种选择，那就是到诊所或家庭服务机构去，或者通过私人治疗师进行婚姻咨询、家庭治疗或者家庭指导。如果丈夫和妻子都能定期去咨询，对家里出现的问题，每个人扮演的角色能有更清楚的认识，那当然是最好的。一个巴掌拍不响，吵架是夫妻双方的事。但是，即使一方拒绝承认自己在冲突中的影响，另一方去咨询一下是否需要挽救婚姻，以及怎样挽救婚姻也是值得的。毕竟恋爱的时候双方之间曾有过强大的吸引力，而且许多离了婚的人后来都说，他们后悔过去没有努力挽救婚姻并把它维持下去。

夫妻产生异议时，每个人都认为主要责任在对方，这种现象是很自然的。然而旁观者经常能看清楚问题不在于谁对谁错，而在于双方似乎都没有意识到她（他）在做什么。在有些婚姻当中，夫妻双方可能都没有意识到，自己总想被人像孩子似的宠着，而不是为夫妻间的伙伴关系作出努力。在另一些婚姻当中，专横的配偶没有意识到自己多么努力地想要统治另一方，同时忽视了那个被挑剔的人也有同样的要求。那些不忠诚的伴侣通常不是真的爱上了别人，他们只是想从隐藏的恐惧中逃走，或是下意识地想让她（他）的配偶嫉妒一下。

告诉孩子。不管父母是否考虑离婚，孩子总能清楚地感觉到父母之间的冲突，也会对此深感不安。为了让孩子明白实际情况不像他们想象的那

么糟糕，父母应该允许孩子和他们或者与他们两个人分别讨论这些事情。要想让孩子长大以后能够相信自己，就要让他们相信父母双方。所以，尽管刻薄地互相指责是一种自然的倾向，父母也不应该这样做。相反，父母可以用概括的说法来解释他们的争吵，而不是盯住对方的过错不放。父母可以说："我们对每件小事都生气"，"我们因为如何花钱而争吵"，"当爸爸喝很多酒的时候，妈妈就很难过"。

一定不要让孩子听到父母在盛怒中大叫"离婚"这个词。当离婚几乎成为必然的时候，夫妻双方应当反复地斟酌这个问题。对孩子来说，世界是由家庭组成的，而家庭又主要是指父亲和母亲，所以提出打碎这个家庭简直就像宣布世界末日一样。因此，向孩子解释离婚的问题应该比向大人作解释更加谨慎。比如说，可以这样对孩子讲：他大部分时间要和母亲住在一起；父亲会住在附近（或住得很远）；但父亲仍然爱他，而且还是他的父亲；他可以定期和父亲住在一起；他们可以随时给父亲打电话或者写信。要反复跟孩子强调，父母离婚并不是因为孩子所做的任何事情，这一点也很重要，孩子们往往会误认为是他们的行为使父母分开的。

在告诉孩子离婚这件事同时，一定要给孩子大量提问的机会。你会对孩子的某些错误假设感到惊奇，比如说，孩子会认为是他引起的离婚，或者他会失去父母。父母要尽早纠正孩子这些错误想法，但是，如果孩子又退回到奇怪的念头中去，你也不要感到奇怪。

所有的孩子都会紧张。一项研究表明，6岁以下的孩子最容易担心自己被抛弃，也最容易出现睡眠不好、忽然开始尿床、爱发脾气和攻击他人等现象。7岁和8岁的孩子会表现出悲哀和孤独的感觉。9岁和10岁的孩子对离婚的现实理解得多一些，但是他们会对父母一方或者双方表示出敌意，并且抱怨胃疼和头痛。青少年在说起离婚给他们带来的痛苦时，还提到他们会感到悲伤、气愤和羞耻。有的女孩也会因此对与男孩交往产生障碍。

帮助孩子的最好方法就是经常给他们机会来谈论自己的感情，让他们确信这些感情是正常的，他们并没有导致父母离婚，而父母双方也仍然爱着他们。如果父母自己经常陷入过多的感情痛苦之中，无力为孩子做这些事情，那就得找一个孩子可以经常拜访的有经验的咨询专家，为孩子排解这种压力。

父母的反应。取得监护权的母亲通常会发现离婚以后的一两年是非常艰难的。孩子会更加紧张，要求也更多，还会变得爱抱怨；总之他们变得不那么可爱了。母亲不能像父亲那样做出决策，处理争论，也不能为制定的计划承担责任。而母亲既要工作，又要料理家务，还要照顾孩子，这些事情常使她感到筋疲力尽。她失去了成年人的陪伴，这种陪伴包括男性在人际上的或者出于浪漫感情的关注。大多数母亲都表示，最严重的问题是她们害怕不能谋得一份令人满意的工作来养活这个家。（在离婚协议上，父亲承诺会给孩子一份充足的抚养费，但这并不能保证这些钱会按时兑现。）许多女性说，她们最后得到了极大的满足和补偿，因为她们证明，自己不用别人的帮助也能支撑并养活这个家。这使她们在生活中感到前所未有的能力和自信。

对于有的离婚女性来说，有一种切实可行并令人满意的方法，既可以减少花销，又可以与人分担收拾房屋和照顾孩子的压力，还能有人陪伴，那就是与另一个离婚的女性共用一栋房子或者一套公寓。当然，在搬到一起之前，她们应该深入地了解对方。取得监护权的父亲跟这些母亲一样，也会遇到类似的问题，所以这种选择对他们来说也未尝不可。

有人想象，离了婚又没有监护权的那些父亲简直就是重新拥有了快乐的旧日时光，他们可以安排所有的约会，除了孩子的抚养费和探视之外，他们没有其他家庭义务。但是，研究表明，大多数父亲在很多时候都是愁苦的。如果他们随意地交朋友，他们会发现这种交往是如此空洞而又毫无意义。由于不能为孩子的各种计划发表意见，他们很不高兴。他们会怀念孩子的陪伴。更重要的是，孩子不会来征求他们意见或者请求他们的许可，父亲们失去了这种权利，而这正是做父亲意义的一部分。周末，孩子过来玩，他们就经常带孩子吃快餐，看电影，这能满足孩子快乐的需要，但那并不是孩子和他们的父亲对于真正父子关系的需要。父亲和孩子可能会发现，在这种情况下很难互相交流。

监护权。在20世纪的前75年中，人们一直认为，只要孩子和母亲住在一起，主要在母亲的监护之下，他们的需要就能得到最好的满足，至少在青少年时期以前会是这样（除非母亲明显不称职）。（在19世纪以前，离婚的情况很少，监护权通常都判给父亲，因为人们认为孩子是一种财产，所有权归父亲享有。）

近年来，有一种逐渐强化的观念认为，许多父亲也有能力像母亲一样

养育子女。如今，越来越多的法官在判定监护权时会考虑这一点。不幸的是，许多夫妻在离婚过程中都心怀怨恨，这就增强了在监护权上的竞争，从而使他们无法集中精力思考什么对孩子来说才是最好的。双方都认为孩子由自己监护才是最好的。

父母应该考虑以下几种因素：谁一直承担着照顾孩子的主要工作？（必须注意到，婴儿和小孩会非常想念他们已经熟悉的看护者。）孩子和父母双方的关系如何？孩子表现出偏爱父母中的哪一方？（对大孩子和青少年尤其要考虑这一点。）孩子是否需要和兄弟姐妹中的某一个住在一起？（对双胞胎来说可能更加重要）

如果孩子发现，自己和有监护权的家长待在一起很紧张，他就会想象或许和另一个家长一起生活会好一些。这种思维方式在青春期的时候表现得尤其明显。有时候，让孩子和另一个家长住在一起确实会好些，哪怕只住一段时间也会有所帮助。但是反复几次之后，孩子可能会对问题置之不理，而不是寻找解决的办法。因此，努力找到困扰孩子的真正原因是很重要的。

共同监护。过去人们通常认为，由于离婚的过程涉及监护权、孩子的抚养费、赡养费和财产的处理等问题，夫妻双方会在法庭上成为敌人。应该尽量避免这种敌对的态度，尤其是在监护权方面，矛盾越少，对孩子越好。近年来兴起一种共同监护的运动，就是为了让没有监护权的家长（多数是父亲）能多享受一些探视权。更重要的是，不让这个家长感到和孩子断绝了关系，觉得自己再也不是真正的家长了。这种感觉经常使他们跟孩子联系得越来越少。

谈到共同监护，有的律师和家长指的是平等地分享与孩子相处的机会，比如让孩子和这个家长待 4 天，再和那个家长待 3 天，或者和这个家长待一周，再和那个家长待一周。对父母来说，这种做法不一定行得通，孩子也可能感到不舒服。孩子必须坚持去同一所学校读书，上同一家幼儿园或者学前班。孩子们喜欢有规律的作息时间，也会从中受益。

共同监护应该被看成是离了婚的父母为了孩子的幸福而协力合作的一种精神，这是一种更加积极的态度。夫妻双方应该就计划、决策和多数对孩子要求的回应进行商量。这样一来，父母双方就都不会感到被忽略了。（也可以找一位对孩子比较了解的咨询专家，他会帮助父母做一些决定。）在分配孩子时间的时候，应该保证父母任何一方都能与孩子尽量密切地接触。这依赖于父母双方住所的距离、

住处的大小、学校的位置，以及孩子长大以后的偏爱等因素。很显然，如果一位家长搬到了很远的地方，那就只能等到假期才能看望孩子了。当然了，这位家长仍然可以通过电子邮件、书信或电话与孩子保持联系。

只有父母双方真的把孩子的利益放在首位，把对彼此的怨恨放在次要位置的时候，共同监护才是切实可行的。否则争吵仍然会继续。如果无法避免争吵，那还不如让一个家长掌握监护权，再让法官安排探视的时间。

共同监护协议的细节问题。父母可以划分孩子和每个家长住在一起的具体时间，这被称作共同生活监护。当父母实施共同监护时，孩子也可能主要和父母一方住在一起，这被称作共同法定监护。在共同法定监护中，对于孩子生活中的重大决定，父母应该互相商量——比如选择学校、参加夏令营、处理健康问题和宗教信仰方面的事务等。

斯波克的经典言论

共同监护让父母双方知道他们在孩子的生活中都很重要。虽然有一个具备法律效力的契约，但是最重要的事情却是父母之间的合作精神。

如果父母双方能够努力配合，就会取得非常积极的效果。针对离婚问题的研究已经发现，如果父母都不中断和孩子的接触，那么大多数孩子都会在社会化、心理健康和学习等方面获得更好的发展。

安排探视时间。孩子和母亲一起待 5 天，周末和父亲在一起，这种安排听起来挺合理，也很常见。但有时候，母亲可能非常想和孩子一起过周末，因为那时她会更放松。另一方面，父亲可能偶尔也想过一个没有孩子的周末。同样的问题也出现在学校放假期间。随着孩子慢慢地长大，朋友、体育运动或其他活动都可能把孩子吸引到父亲家或母亲家。所以任何时间的安排都需要灵活掌握。

没有监护权的家长不要随便破坏探视的约定，这是很重要的。如果孩子觉得家长的其他职责比他更重要，他就会受到伤害，这样的话，孩子既会丧失对随随便便的家长的信任，也会对他自身的价值进行否定。如果家长不得不取消探视，那就应该提前告诉孩子，可能的话还要安排好替补这次探视的活动。最重要的是，没有监护权的家长不应该频繁地、反复无常地破坏约定。

让探视变得轻松自在。当探视时

间来临的时候，有些离了婚的父亲常常感到羞愧和怯懦。父亲经常一味地款待孩子——出去吃饭、看电影、看体育比赛、外出旅行等。偶尔这样做并没有什么不好，但是父亲不应该觉得每次都必须这样款待孩子；这种行为表示父亲害怕沉默，于是才不得不每次都安排这些特别的活动。

其实，孩子的拜访完全可以像在自己的家里那样放松和随意。这样，家长和孩子就有机会进行很多其他的活动，比如读书、做家庭作业、骑自行车、在人行道上滑旱冰、投篮球、踢足球、钓鱼等，还可以做一些与个人爱好有关的事情。父亲也可以参加孩子喜欢的活动，这就为随意的交谈赢得了绝好的机会。孩子可以看他经常看的节目（但我不会鼓励孩子整个周末都看电视）。父亲也可以花一部分时间按照自己的兴趣做事。

父母经常发现，当孩子从一个家长转到另一个家长那里时，常会变得急躁易怒。这种现象在年幼孩子的身上表现得尤为明显。当孩子从没有监护权的家长那儿回来以后，特别容易因为疲劳而变得爱生气。有时候，孩子很难在两种生活模式之间进行切换。每一回往返都至少在潜意识里让孩子想起他与没有监护权的家长最初的分离。

在这种转换过程中，父母要有耐心，一旦约好了接送孩子的时间和地点就要绝对算数，尽可能地避免这些转换带来的冲突。这些做法都是父母帮助孩子的有效途径。

与（外）祖父母保持联系。父母离婚后，要让孩子和（外）祖父母保持和以前一样多的联系，这一点也很重要。和以前配偶的父母保持联系是非常困难的，如果双方都觉得受了伤害或者很气愤，那局面就会令人更加为难。有时，得到监护权的家长可能会说："孩子可以在探视时间和你去看你的父母。但我和你的父母已经没有关系了。"但是，这样就再也不能方便地安排生日、假日或特殊日子的活动了。要记住，（外）祖父母是孩子获得持续支持的巨大源泉，所以努力和他们保持联系是很有价值的。另外，（外）祖父母对他们的孙子（女）或外孙（女）的情感需要也应该受到尊重。

避免用偏见影响孩子。虽然质疑甚至批评对方是一种非常自然的倾向，但父母不应该在孩子面前这样做。父母双方对于婚姻的失败都会有些内疚，至少在潜意识里有这种感觉。要是他们能让自己的亲戚、朋友和孩子都认同离婚是前配偶的过错，他们的负疚感就会减轻。所以，他们很容易

去讲前夫（妻）可能最坏的事情，却绝口不提自己的过错。问题在于，孩子会认为自己是父母共同创造的，如果他同意父母一方是个无赖，他就会认为自己也继承了这位家长的某些缺点。此外，孩子自然想把父母双方都留住，得到他们共同的关爱。听到对父母的指责，孩子会有不舒服、不忠诚的感觉。如果父母让孩子得知了另一方的秘密，也会使孩子感到同样的痛苦。

到了青少年时期，孩子就会明白所有的人都有缺点。尽管他们牢骚满腹，却不容易被父母的错误观念深深影响。让他们自己去发现父母的错误吧。在这个年龄，父母最好不要希望靠指责另一方来赢得孩子的忠诚。青少年容易对一些小事感觉非常愤怒或者非常冷漠。当他们跟自己一直喜爱的父亲（母亲）生气时，他们就会发生很大的转变，认为以前听说的另一方家长的所有过错都是不公正的，也不是真的。如果父母教育孩子爱他们两个人，信任他们两个人，花时间和他们两个人在一起，那么他们就能长期保有孩子的爱。

父母任何一方都不该向孩子盘问他在另一方那里时发生的事情，那样做是错误的，只能让孩子感觉不舒服。这个多疑的家长最后还可能引火上身，遭到孩子的怨恨。

父母的约会。父母刚刚离婚的时候，孩子会有意无意地想让父母再回到一起，因为孩子认为他们还是一家人。

孩子很容易认为，父亲或母亲和别人约会是不忠诚的表现，而他们的约会对象也是惹人讨厌的入侵者。所以父母最好慢慢地、有技巧地向孩子解释自己的约会。让“离婚并不是暂时的”这个事实沉淀几个月。父母对孩子的评论要保持警觉。过一段时间，你可以跟孩子提起你的孤独，还可以提出你想和别人约会的想法。这不代表你容许孩子永远控制你的生活，你的目的只是让他们知道你可能要和别人约会。这样做比突然把一个人带到孩子面前好一点，能让孩子感觉舒服一些。

如果你是一位母亲，一直和年幼的孩子生活在一起，孩子很少见到他的父亲，或者从来都没见过他，那么孩子可能会央求你结婚，再给他找一个“爸爸”。但是一旦孩子看见你和另一个男人越来越亲密的时候，他就很可能嫉妒。如果你已经再婚，那么这种情绪就会更加明显。这种情况也会发生在享有年幼孩子监护权的父亲身上，孩子可能想让父亲再给他找一个“妈妈”。

对孩子的长期影响。那些父母离异的孩子决不可能不受任何影响。有的孩子会长期在愤怒、失落和不确定的感情里挣扎，但是很多孩子都能继续自己幸福、充实的生活。那些继续跟父母双方保持着密切关系的孩子表现得最好。如果孩子的表现不好，那就应该寻求专业的咨询和治疗。

第四章

常见发育和行为问题

同胞间的敌对情绪

兄弟姐妹间的嫉妒

兄弟姐妹之间难免会互相嫉妒。如果这种嫉妒不太严重，很可能帮助孩子们成长为更加宽容、独立和慷慨大方的人。父母的教育会影响孩子面对自己嫉妒心理的方式。在很多家庭里，孩子之间的嫉妒反而被转化成友好的竞争、相互的支持和彼此的忠诚。

你或许也听说过，有的孩子讨厌自己的兄弟姐妹，甚至长大以后彼此之间也没什么交往。除了父母的作用会导致孩子之间关系的变化，机遇有时也会起到一定的作用。有的孩子天生喜欢跟兄弟姐妹打成一片，就算不是一母所生，他们也不会在意。有的孩子则形成了截然不同的性格，有的喜欢热闹，有的则偏爱安静，因此他们的关系很难变得融洽。

同等的关爱，不同的对待。一般说来，父母的关系越是融洽，这种嫉妒存在的可能性就越小。当所有的孩子都对自己得到的温暖和关爱感到满足的时候，他们就不会去妒忌父母对其他兄弟姐妹的关心了。如果孩子觉得父母爱他，接受他天生的样子，他在家里就会觉得安全。

父母可以同样无私地爱每一个孩子，但对待每个孩子的方式却不一定相同。这里有一条实用的原则，那就是“让家庭中的每个人都各得其所，但有些时候，我们的需要并不相同”。年幼的孩子需要早点睡觉，大一点的孩子则更需要责任感，因此可以安排他做一些家务。

如果父母或者亲属想要同等地对待不同的孩子，而不是根据他们的需要分别对待，那反而会加重孩子的

嫉妒心理。有一位母亲想尽量公正地对待互相妒忌的两个孩子，就对孩子们说："苏西，这个红色的小灭火器，给你。汤米，这个一模一样的灭火器，是给你的。"但哪个孩子都不满足，他们充满怀疑地仔细研究这两个玩具，想看看是否有什么区别。其实，母亲刚才的话好像在说："我给你们买这个，你们就不会埋怨我偏向谁了吧？"而不是暗示他们"我给你们买这个是因为我知道你们会喜欢的"。

不要作比较，也不要下定论。对孩子们的比较和褒贬越少越好。如果对一个孩子说："你为什么不能像姐姐那样有礼貌呢？"那就会使他讨厌他的姐姐，而且一想到"礼貌"这个词就反感。如果你对青春期的女孩说："你不像姐姐那样有约会，这没关系。你比她聪明得多，这才是重要的。"这种话就贬低了她的感情，她正因为没有约会而不高兴，你还暗示她为此不开心是根本没有必要的，这就为她进一步敌视姐姐埋下了种子。

父母很容易给自己的孩子分配角色。他们会认为一个孩子是"我的小造反派"，另一个则是"我的小天使"。从此以后，前者就会认定自己必须不断破坏纪律，否则就会失去在家里的地位；而后者有时也想做些淘气的事情，但却害怕如果不继续扮演"乖宝宝"的角色，就会失去父母的宠爱。于是，这个"小天使"或许会怨恨自己淘气的兄弟，因为他享受着自己所没有的放纵的自由。

同胞之间打架。总的来说，如果情况不是太严重，那么两个孩子打架的时候父母最好不要介入。如果父母只批评某个孩子，另一个就会更加妒忌。

孩子都想让父母偏爱自己，因此就产生了嫉妒。有时候，孩子们吵架或多或少都有这种因素。父母有时想要判定谁是谁非，于是就很快地站在某一方的立场上说话。这样的话，结果只能让他们不一会儿又打起来。在这种情形之下，孩子打架其实就是一种竞赛，他们要比一比，看谁能赢得妈妈的疼爱，哪怕就这一次。每个孩子都想赢得父母的偏爱，都想看着另一个挨批评。

当你必须保证孩子的安全，避免他们身体受伤，同时避免极端不公正，或者当你必须保持周围安静的时候，你就会觉得必须制止孩子打架。最好命令他们马上住手，不要听他们争辩，也不要评价谁对谁错（除非是发生了公然的碰撞），要集中解决接下来该做的事，让过去的事就此过去。有时候你可以提出一种折衷的办法解决孩子的争执，有时候你可以靠分散他们

的注意力来扭转局面，还有的时候你得把两个孩子分开，分别送到比较中立又有点无聊的地方去。

当兄弟姐妹之间的争斗变得严重，并且持续升级的时候，父母就要进行干涉了（请参见 471 页）。大一点的孩子在家照顾弟弟妹妹时，也许会借助暴力或者威胁来控制他们。如果是这样，那就需要另外找人来照顾孩子，比如请个保姆，或者找个成年的亲戚帮忙。也可以找一家儿童看护机构或者课后管理机构来照看孩子（请参见 304 页）。

嫉妒心的多种表现形式

如何识别同胞间的嫉妒？如果大孩子拿一块大积木去打小宝宝，母亲就会意识到他在嫉妒小宝宝。但是有些孩子的表现则比较微妙，他只是毫无表情、一言不发地看着小宝宝。有的孩子还会把怨气都集中到母亲身上，他会毫不犹豫地把室内植物盆里的土掏出来，一板一眼地撒到客厅的地毯上。还有的孩子性格会发生变化，他会变得闷闷不乐，对大人更加依赖，还会对沙堆和积木失去兴趣。他会含着手指头，拉着母亲的裙边形影不离地跟着。

你偶尔也能看到小孩子的嫉妒心理以相反的形式表现出来。他会对小宝宝格外热心。当他看到狗的时候，他能想到的话就是："宝宝喜欢狗。"当他看到小朋友骑自行车的时候，他就会说："宝宝也有一辆自行车。"在这种情况下，有的父母可能会说："我们认为根本没有必要为孩子的嫉妒担心。约翰非常喜欢新宝宝。"如果孩子表现得很喜欢宝宝，那当然很好，但是，这并不意味着嫉妒已经不存在了。事实上，这种嫉妒很可能会以某种间接的方式表现出来，或者只在某些特殊情况下才有所表现。大孩子可能会特别用力地抱宝宝。他也可能只在家里才假装喜欢宝宝，而在外面，当看到人们对他的小弟弟或小妹妹表示赞赏的时候，他就可能变得很粗鲁。大孩子可能好几个月对宝宝都没有任何敌意的表示，但是忽然有一天，当宝宝爬过去抓他的玩具的时候，他就会改变友好的态度。也有的时候，直到弟弟妹妹开始学走路的那一天，他的敌视态度才会发生转变。

对宝宝过度热心是孩子应付紧张情绪的另一种方式。究其根源，这仍然是那种既喜爱又嫉妒的复杂情绪的强烈体现。这种强烈的情绪还会使有些孩子要么表现退步，要么不时地发脾气。对父母来说，不管孩子的情绪是否表现出来，最好还是认真看待这种可能出现的情况，认识到大孩子对宝宝既有爱也有嫉妒。所以，你既不

能对孩子的嫉妒心理视而不见，也不能强行压制这种情绪，更不能让孩子羞愧得无地自容，要帮助孩子，让他把爱心充分地表现出来。

处理不同类型的嫉妒。当孩子攻击宝宝的时候，父母自然的反应就是感到震惊，并且责怪他。这样做的效果并不好，原因有两个。首先，他不喜欢宝宝本来就是因为害怕父母只爱宝宝而不再爱他，于是父母的震惊就成了一种威胁，表示他们不再爱他了，这个孩子就会觉得更加担心，还会变得更心狠。另外，责备虽然会使孩子的嫉妒行为得到收敛，但是受到压制的嫉妒心要比不受压制、自然流露的情绪持续时间更长，造成的精神创伤也更大。

在这种情况下，父母应该做好三件事情。首先，要保护宝宝；其次，让大孩子知道他决不可以有恶意的举动；最后，要让大孩子相信，你仍然爱他，他也确实是个好孩子。当你看到他手里拿着“武器”，满脸阴沉地朝小宝宝走去的时候，你当然应该立刻过去制止他，严肃地告诉他不许伤害小宝宝。（事实上，每当他的攻击行为得逞的时候，他的内心深处总会觉得内疚，而且会更难过。）

孩子表现出嫉妒也给你提供了一种机会，你可以让孩子知道，他的情绪是可以理解的，也是可以接受的，但不能接受的是他在这种情绪之下采取的行动。你可以把制止他的方式变成拥抱，还可以对他说：“我知道你有时候会想什么，约翰。你希望家里没有小宝宝，妈妈爸爸也不用照顾他。但是你不用担心，我们仍然是爱你的。”这样一来，孩子就会明白，父母理解他生气的情绪（但不是他发泄愤怒的行为），他也会明白父母仍然爱他。这就是最好的证明，告诉他不



必担心父母不再爱他，也不必采取气愤的行动了。

当孩子故意把花盆里的土撒到客厅里的时候，你自然会感到恼怒和气愤，很可能还要责备他。但是，如果你能理解孩子这样做是出于深深的失望和焦虑，你或许就想去安慰他了。要好好想一想，到底是什么使得他如此难过。

关注闷闷不乐的孩子。孩子的本性都比较敏感和内向，因此，那些由于嫉妒而变得闷闷不乐的孩子，要比那些用挑衅的方式释放情绪的孩子更需要大人的关爱和安慰。对于前者，大人还应该有意引导他们说出自己的不快。如果孩子不敢直接地表现自己的烦恼，你可以理解地对他说："我知道，有的时候你会因为我照顾宝宝而感到生气，而且还生我的气。"这样做或许能帮助他感觉好一些。如果他对你的话没有反应，你就应该考虑是否要雇一个人临时照顾一下小宝宝。这样，你就可以在这段时间给大孩子多一些关注，看看他是否能够恢复对生活的热情。

有的孩子似乎无法摆脱嫉妒心理，他们要么不断惹事，要么闷闷不乐，要么又对婴儿十分着迷。这时候，你有必要咨询一下孩子的医生或者心理专家，或者找专门研究儿童行为和发展的儿科医生看一看，他们能够发现这种嫉妒情绪，也能够帮助孩子意识到是什么让自己担心，然后一吐为快。

如果大孩子的嫉妒心在宝宝刚能抓他玩具的时候就强烈地表现出来，那就可以单独给他一个房间，让他觉得他和他的玩具以及他的房间都不会受到任何干扰。如果你不能给他一个单独的房间，也可以找一个箱子或者小柜子给他装东西，并在上面装上宝宝打不开的锁。这样不但保护了他的玩具，还让他觉得自己很重要。由于那个箱子只有他才能够打开，他还会觉得自己掌握了对事情的控制权。(要当心那种盖子很重的玩具箱，还有那些会把孩子关在里面的柜子，以免发生危险。请参见 105 页。)

分享玩具。父母应该鼓励或者强迫孩子和宝宝分享玩具吗？如果你强迫孩子和别人分享他的玩具，虽然他会按照你说的做，但却很可能产生强烈的不满。因此，你可以建议大孩子给宝宝一件他已经不再需要的玩具，这会使大孩子产生一种比宝宝成熟的自豪感，还能让他展示出对宝宝的一种实际上还不存在的大方。但是，要让这种大方的行动变得有意义，就必须让孩子发自内心地去做。要做到这一点，施与者必须首先有安全感，他

要爱别人，也要感觉到被别人爱着。当孩子既没有安全感又自私的时候，强迫他和别人分享自己东西只能让他觉得自己上了当，而且还受到了轻视。

一般说来，嫉妒新生儿的情况在5岁以下的孩子中表现得最为强烈，因为此时他对父母的依赖感还很强，而且，他们很少对家庭以外的事情感兴趣。6岁以上的孩子与父母的关系稍显疏远，而且他们会在朋友和老师中间找到自己的位置。虽然新宝宝取代了他们在家庭里的中心地位，但这么大的孩子并不会感到十分难过。但是，如果父母由此就认为孩子已经没有了嫉妒心，那就是错误的。他仍然需要父母的照顾，仍然需要从父母那里得到关爱，在新宝宝刚刚来到这个家的时候尤其是这样。如果你的孩子特别敏感，或者尚未在家庭以外找到自己的位置，他就需要一般小孩子要求的那种保护。妻子和前夫（或者丈夫和前妻）所生的孩子可能会在家庭关系中感到紧张不安，所以他们需要父母给予额外的帮助和安慰。对于已经进入青春期的女孩来说，因为她们当女人的愿望越来越强烈，所以看到母亲再次怀孕或者又生了宝宝，她们可能会下意识地产生嫉妒心。青少年常常对父母的性生活感到反感，典型的态度就是："我还以为我的父母不会做那种事呢。"

自责是毫无用处的。我想再加一句听上去有点矛盾的忠告。用心良苦的父母有时因为孩子的嫉妒而感到焦虑不安，于是他们就想努力制止这种嫉妒，结果大孩子不仅没能获得安全感，反倒觉得更不安全了。父母可能因为有了新宝宝而感到非常内疚，每当大孩子看到他们注意着宝宝的时候，他们就会感到惭愧。于是，他们就煞费苦心地去讨好大孩子。当孩子发觉父母不自在，或者对他有愧的时候，他也会觉得不自在。父母的内疚表现会让他更加怀疑他们干了什么不正当的事情，还会让他对宝宝和父母都更加厌恶。换句话说，父母对待年龄较大的孩子要尽量讲究技巧，同时，既不应该感到焦虑不安，也不必抱有歉意，更不应该对孩子百依百顺或者牺牲自尊。

对新生儿的嫉妒

家里最大的孩子的这种敌对情绪更加强烈，因为大家一直都把注意力放在他一个人身上，他已经习惯了这种没有竞争对手的状态。而之后出生的孩子从出生的时候起就已经学会了与别人分享父母的关注，他们明白，自己只是家里几个孩子当中的一个。这么说并不表示老二和老三对弟弟妹

斯波克的经典言论

想象一下这种情景：有一天，你的丈夫带着另一个女人回家来了。他对你说："亲爱的，我像过去一样永远爱你。但是这个人今后也要和我们住在一起。另外，她还会占去我更多的时间和精力，因为我非常爱她，而且她比你更需要帮助。这难道不好吗？你不为此而高兴吗？"在这种情况下，你觉得你能做到多么友善呢？

我听说有个小孩子，当访视护士要离开他家的时候，他跑到门口对护士喊道："你忘了带上你的宝宝了。"

妹就没有敌对情绪了，他们同样也有。问题主要在于父母处理这种敌对情绪的方式方法，而不在于孩子是不是老大。

嫉妒有害也有利。嫉妒和竞争会带来强烈的情绪，即使在成年人中间也一样。但是这些情绪更容易扰乱孩子的心思，因为他们还不知道如何处理这种情感。尽管无法完全预防，但是你可以通过大量的努力把这种嫉妒心理减少到最低限度，甚至有可能把它转化成积极向上的情绪。如果你的孩子开始认识到自己不必害怕竞争，他的性格就会得到强化，将来也能更好地处理生活、工作和家庭中遇到的各种敌对情况。

孩子有嫉妒心不要紧，因为这是正常的。真正重要的是他会怎样缓解自己的嫉妒心理。让孩子把自己的情绪说出来有助于他自己的控制。你可以对他说："我知道你在生小弟弟的气，而且还在嫉妒他。但是你欺负他也没用啊。"你还可以加上一句："而且我也爱你。你和弟弟我都爱。"比如，一个2岁的孩子打了小宝宝一巴掌，你就可以拉着他的手去抚摸宝宝，还可以对他说："宝宝是爱你的。"不管多大的孩子，他的感情都是复杂的，你可以帮助他把心里的爱意表达出来。

最初几星期和几个月。前面已经讨论过如何帮助大孩子调整心态准备面对新生儿（请参见27页，帮助大孩子适应新生儿）。在最初的几个星期和几个月里，父母也可以通过巧妙的方式帮助大孩子适应新生儿的到来。在最初的几周内，父母要适当地减少对新宝宝的关注，不要表现得过于兴奋，不要怜爱地盯着宝宝看，也不要过多地谈论宝宝。如果方便的话，尽可能在大孩子不在的时候再去照顾小宝宝。你可以利用大孩子出门或者小睡的时间给小宝宝洗澡和喂奶。

许多大孩子看到母亲喂宝宝吃奶，尤其是用乳房喂奶的时候，就会非常嫉妒。这时，如果孩子愿意的话，也可以给他一个奶瓶，或者也让他吃妈妈的奶。出于对小宝宝的嫉妒，大孩子会试着吸吮奶瓶，这种情景多少会让人觉得好笑。他会以为那很美好，但是当他鼓足勇气吸了一口的时候，他脸上的表情却是失望的。毕竟，那只是牛奶，流得慢腾腾地，还有一种奇怪的橡胶味。所以，他可能一会儿要奶瓶，一会儿又不要，这种情况会持续几个星期的时间。如果父母很高兴地把奶瓶给他，并且做点别的事情来帮助他学着处理自己的嫉妒心理，他就不会一直那样。如果你喂宝宝的时候大孩子在附近，你应该允许他可以随意接近。但是，如果他在楼下正玩得高兴，那就不必再去分散他的注意力了。这样做的目的并不是要完全避免孩子产生敌对情绪，因为那是不可能的。我们只是希望在最初几周内能让这种心理减少到最低限度。因为在这几周之内，可怕的现实状况已经开始深入孩子的内心世界了。

其他人也在一定程度上激发了孩子的嫉妒心理。家庭成员走进家门的时候，都应该控制自己的冲动，不要问大孩子："小宝宝今天怎么样？"大家最好能够表现得好像已经忘了家里还有个小宝宝，坐下来先和大孩子聊上几句。过一会儿，等大孩子的兴趣转移到其他事情上的时候，再随意地走过去看一看小宝宝。

有时候，孩子的祖父母会对新宝宝表示出过分的关心，这也容易带来问题。祖父会拎着一个系着缎带的大盒子，一进门，碰到家里的大孩子就问："你那亲爱的宝贝妹妹在哪儿呀？我给她带礼物来了。"在这种情形下，这位哥哥见到祖父时的快乐就会变成痛苦。如果父母对客人不太了解，不便告诉客人进门后该怎么做，那么父母可以准备一盒比较便宜的礼物放在架子上。每当客人送给小宝宝礼物的时候，就从盒子里取出一件礼物送给大孩子。

让孩子感觉自己长大了。玩布娃娃能给大一点的孩子带来很大的安慰。不管是男孩还是女孩，当母亲照料宝宝的时候，他们都可以在玩布娃娃的过程中获得很大的安慰。他会像母亲那样想给宝宝热奶，还想拥有类似母亲的那种衣服和用具。但是，这种玩布娃娃的游戏绝不能代替让孩子帮忙照料宝宝。

新宝宝回到家里之后，多数大孩子的反应就是希望自己再变成婴儿。他们至少有一段时间是这样的。这种发育过程中出现的倒退现象是正常

的。比如，在大小便的训练方面，他们可能会有所退步。他们会尿湿衣服，把大便弄在身上。他们的说话方式也会退回到婴儿咿呀学语的阶段。在做事情的时候，他们还会表现出什么都不会的样子。我认为，当这种想成为婴儿的愿望变得十分强烈的时候，父母可以用幽默的方式满足他们。父母可以把满足大孩子这件事当成一次友好的游戏，温柔地把孩子抱进他自己的房间，帮他脱掉衣服。于是，孩子就会明白，父母并没有拒绝他的这些要求。他本以为这种体验会很愉快，但结果却让他非常失望。

只要这种暂时的倒退现象能在父母充满同情和温柔的态度下得到正确的处理，孩子渴望继续成长和发展的那种动力一般都能很快地超越倒退的愿望。作为父母，你可以不注意他的倒退表现，多关心他希望长大的一面，以此来帮助他成长。

你可以提醒他，说他有多么高大，多么强壮，多么聪明，多么灵巧。你要让他知道，他会做的事情比宝宝多得多。我的意思不是要你给孩子过分的表扬，而是说你不应该忘记要在适当的时候给予他真心的称赞。如果是我，我绝不会逼着他长大。但是，如果你不断地把孩子偶尔想做的事说成是“孩子气”，把他有时不愿意做的事说成“大人气”，那么你只能让他觉得还是当个婴儿比较好。

不要拿小宝宝和大孩子作比较，说你希望小宝宝快点长大。让孩子觉得父母偏爱自己可能会给他带来暂时的满足，但从长远的观点来看，他和偏心的父母待在一起会觉得不安，担心父母再去偏爱别人。当然，父母应该明确地表示对宝宝的爱。同样重要的是，父母要给大孩子机会，让他慢慢体会成熟的自豪感以及作为婴儿的许多不利条件。

让怀有敌意的孩子变成小帮手。孩子会用很多办法摆脱跟弟弟妹妹竞争带来的痛苦。其中之一就是他不但不再和宝宝一般见识了，而且反而成了家里的第三个家长。当他对宝宝很生气的时候，他可能会充当一位严厉的家长。但是，当他觉得比较安全的时候，他就会成为像你一样的家长，教宝宝如何做事情，给宝宝玩具，希望帮助父母给宝宝喂奶、洗澡、换衣服，还会在宝宝难过的时候安慰他，并且保护宝宝不受伤害。

在这种情况下，你可以帮助他扮演好他的角色。比如，在他不知道该怎么做的时候告诉他如何帮你的忙，并对他的努力给予真心的表扬。有时候，孩子的帮助一点假装的性质都没有。双胞胎宝宝的父母常常急需别人帮忙，他们会惊讶地发现自己 3 岁的

孩子竟能帮他们做那么多的事情，比如把浴巾或者尿布拿给大人，把奶瓶从冰箱里取出来等。

孩子总想抱抱宝宝，但父母往往犹豫不决，生怕他把宝宝摔着。但是，如果让孩子坐在地板上（铺上地毯或者毛毯），或者坐在一把大椅子上，又或者坐在床中央，那么，即使宝宝摔下来，也不会有太大危险。

采取这些办法，父母就能帮助孩子实现从敌对到合作的真正转变。让孩子学着处理新弟弟或新妹妹带来的紧张和压力，还可以培养他解决冲突、与人合作以及与他人同舟共济的能力。让孩子明白不能孤芳自赏的道理，他会终生受益。

有特殊需要的兄弟姐妹

如果新生儿由于肠痉挛或其他原因需要大量额外的照顾，那么父母就要做出特别的努力，让大孩子相信父母仍然像以前那样爱他。如果父母在家务上能够分工协作，保证总有一方可以照顾大孩子，那么情况可能就会好一些。父母还要让大孩子知道，宝宝生病与大孩子的所做所想无关。请记住，孩子小的时候容易认为世界上的每一件事都是因为他们才发生的。

孩子的兄弟姐妹如果有特殊情况的话，比如有慢性病或者像自闭症这样的发育性问题，那就都需要父母特别的关心和照顾。与此同时，父母还要注意，让没有特殊需要的孩子也觉得自己是家里的一员，而且他的要求在父母眼里同样重要。如果身体健康的孩子能够照顾他（她）有病的兄弟姐妹，那固然是件好事，但是，他（她）也需要时间和鼓励去做一般孩子所做的事情，比如交朋友、打棒球、上钢琴班，或者就是悠闲地待着。健康的孩子也需要父母至少腾出一点时间单独陪伴。

照顾一个孩子的特殊需要，同时还要满足其他孩子的日常需求，这对孩子的父母和父母的婚姻提出了很高的要求。有时候肯定会有某个孩子的要求得不到满足。问题是做出牺牲的不能总是健康的孩子。在健康孩子和生病孩子的需求之间找到平衡是一件很有挑战性的事情。在这个问题上，父母也可以在家庭之外寻求帮助，像亲戚、朋友、专业人士，以及一些社会团体，都能提供一定帮助。

如果有特殊需要的孩子总能享有特权，而他（她）的兄弟姐妹却没有，那么后者有时就会变得愤怒、伤心，从而带来感情上的压力，或者导致行为上的失误。但是，大多数这样的孩子都会成长为比较成熟、慷慨、坚忍、有责任感的人。这些品质会是他们受益终生。

行为表现

发脾气

为什么发脾气？ 1~3 岁的孩子都有发脾气的时候（请参见 113 页和 123 页）。他们已经有了个人愿望和个性意识。受到挫折的时候，他们能够认识到失败，并因此觉得生气。但是，他们一般不会攻击干涉他们的父母，这或许是因为他们觉得成年人太了不起也太高大了，也因为他们好斗的天性还没有充分地发展起来。

取而代之的是，当感到怒不可遏的时候，他们能想到的就是把怒气发泄到地板上或者他们自己的身上。他们会猛地躺在地上，一边哭喊，一边拳打脚踢，甚至会用脑袋去撞地面。

孩子偶尔发一次脾气并不是什么大事，因为他们有时难免会受到挫折。但是，如果孩子总是发脾气，那就可能是疲劳或饥饿引起的，也可能是父母让他们做的事情超出了他们的能力（孩子在大型购物中心发脾气多数都属于这种情况）。如果孩子由于这种原因发脾气，父母就应该忽略表面现象，去解决真正的问题。你可以对他说："你累了，也饿了，是不是？那我们就回家吧，吃点东西，然后睡觉。你感觉就会好多了。"

你无法避免所有发脾气的问题。 也许有些父母的耐心和技巧多得能让孩子不发脾气，但这样的父母毕竟是太稀有了。要尽量随便地去对付孩子的脾气，但是你一定不能屈服，不能温顺地让孩子随心所欲。不然的话，他就会总是故意地发脾气。你也不要和他争辩，因为他根本就不想去认识这种错误。如果你自己很生气，那只

会迫使孩子一直吵闹下去。所以，你应该给他一个机会，让他体面地收场。如果父母轻松自然地从孩子身边走开，像平时一样地去忙自己的事情，根本看不出厌烦的情绪，孩子就会很快地平静下来。还有的孩子脾气很倔强，自尊心也很强。他们会一直哭喊，还会乱踢乱打，要是父母不做出友好的表示，他们能哭闹一个小时。这场暴风雨的高潮过去以后，他们就会突然提议做一件什么有趣的事情，还会让你抱一抱，表示愿意和解。

孩子在人来人往的大街上发脾气是件令人难堪的事情。要是你能做到的话，你就微笑着把他带到一个安静的地方，在那里，你们双方都能慢慢地平静下来。

经常发脾气。爱发脾气的孩子一般都是天生就容易产生挫败感的。比如，他或许对天气的变化和噪音大小非常敏感，或者对不同衣服接触皮肤的感觉非常敏感。父母帮他穿袜子的时候，如果脚趾部位的接缝没穿对位置，他就会发一通脾气。还有的孩子性格特别执拗，如果他在做自己喜欢的事情，那么九头牛都拉不走他。这样的孩子上学后成绩或许会非常突出，因为学习需要这种执著的精神；但是在他年纪还小的时候，这种固执就会导致他每天在家里都要发几次脾气。

有些孩子的性格使得他们表达感情的方式比较激烈，这也是孩子经常发脾气的另一个原因。这种孩子的行为举止通常很有戏剧性。高兴的时候，他们就欢呼雀跃；一旦感到不安，他们就垂头丧气。还有一种爱发脾气的孩子通常对陌生人和陌生地方都非常敏感，他们要过几分钟才能适应这种陌生的情况。如果没等他们准备好就强制他们加入陌生群体的话，他们或许就会发脾气。

如果你的孩子经常发脾气，你不妨考虑一下这几个问题：他是否有很多机会出去玩？外面有没有能够推、拉的东西和可供攀爬的东西？家里是否有足够的玩具和日常用品可以摆弄？屋里的东西是否都不怕孩子动用？你是否在无意中引起了孩子的反感，比如让他过来把衬衫穿上，而不是什么也不说就给他穿上？当你发现他要上厕所的时候，你是不是会问他上不上厕所，而不是把他领到那里？当你必须打断他的游戏让他回家或者让他吃饭的时候，你是否给他一两分钟，让他把手上的游戏告一段落呢？你是否先让他把注意力转移到愉快的事情上去呢？当你发现孩子要发脾气的时候，你是严厉地直接处理，还是用别的事情转移他的注意力呢？

学来的脾气。有些孩子已经知道发脾气是他们达到目的最好方式。父母很难把这种假装的哭闹和挫折、饥饿、疲劳、恐惧导致的坏脾气区分开来。但是，假装的发脾气通常会在孩子的要求得到满足时立即停止，这也是一种辨别的依据。假装发脾气还有一个特点，那就是孩子通常会表现出有要求的哭诉。对待这种假装的情绪，父母的对策当然就是坚持自己的立场。当父母说“现在不能吃点心”的时候，就算孩子发脾气，父母也不该作出妥协。

为了让这招管用，你必须认真选择什么时候坚持立场。如果你坚决反对饭前吃点心，那么不管孩子怎么胡搅蛮缠都不要作出妥协。如果你认为饭前吃几块点心没什么不好，那就应该在孩子发脾气之前就表示同意。原因在于，如果你等到孩子发脾气以后才给点心的话，孩子就会认为这是自己发脾气的结果！

许多父母发现孩子会在要点心这样的事情上发脾气，但是很少会对在车上使用安全带提出抗议。原因何在呢？那是因为父母在后一种情况下态度非常坚决，所以孩子知道对这件事情撒泼耍赖也没有用。

大孩子发脾气。2 岁的孩子会经常发脾气。在这个时期，不管是父母还是孩子，都有情绪失控的时候。到四五岁的时候，大多数孩子已经很少发脾气了，也就是每周 1~2 次。但是，仍有 20% 的孩子会继续发脾气，一天 3 次以上，时间长的时候甚至一次超过 15 分钟。一般情况下，原因可能是上述情况之一：不是因为敏感暴躁的性格特点，就是因为跟父母较劲。但是，有些孩子频繁的坏脾气可能是更加严重问题的先兆。

其中很常见的一个问题就是语言能力发展滞后。这样的孩子经常产生挫败感，因为他们不能及时把自己的需要和要求传达出去。他们会觉得自己被排除在其他孩子和大人之外，从而备感孤单无助。他们无法在难受的时候用语言表达自己的失落感，所以只好用愤怒的情绪进行发泄。

当孩子再大一点的时候，就会懂得通过自言自语来控制情绪。如果你留心注意一下，你也许会发现，当你需要冷静或者需要安慰的时候，你也会自言自语，要么大声地说出来，要么轻声地念叨。但是，那些在语言技能方面有欠缺的孩子无法进行口头表达，也就丧失了这种有效的自我安慰和自我控制的方式。因此，不良的情绪很可能通过发脾气来获得释放。

大孩子爱发脾气的其他原因还包括成长过程中的一些问题，比如反应迟钝、自闭症和学习障碍等。当孩子

的问题比较严重时，父母们一般很难对他们提出限制，于是就可能出现令大家都不愉快的结果，那就是这个孩子会经常发脾气。在这种情况下，或者当孩子的脾气失去控制，总体上与良好家教和年龄阶段都极不相称的时候，父母就应该带孩子向经验丰富的专家问诊（请参见 469 页）。

骂人和说脏话

说脏话。4 岁左右的孩子正在经历一个以说脏话为乐的阶段。他们彼此之间笑嘻嘻地互相侮辱。他们会说“你这个大傻子”，或者“我要把你从厕所里冲走”。他们以为这样做显得自己很聪明，很勇敢。你应该把这看成是很快就会过去的正常发育阶段。以我的经验来看，那些年幼的孩子之所以会以说脏话为乐，是因为他们的父母对此公开地表示过震惊和惊慌，甚至还威胁他们说，如果他们继续说脏话，父母就会如何如何地惩罚他们。

父母这样做会适得其反。孩子会产生这样的想法：“嘿，这可是一个惹事的高招。很有趣！我可有了战胜爸爸妈妈的办法了！”这样一来，父母就会越来越着急。

要想阻止孩子说脏话，最简单的办法就是装作没听见。孩子说了很多脏话以后，如果没有人理睬，他自己就会觉得没趣了。

小学阶段的骂人行为。随着年龄的增长，所有的孩子都会从朋友那里学会一些骂人的脏话。一开始，他们只知道这些话很下流。很长一段时间以后，他们才会明白这些话的真正含义。出于人的本能，他们宁可让别人说自己有点坏，也要显示自己老成，因而会不断重复这些脏话。那些尽心尽职的父母总以为自己的宝贝单纯可爱，所以，当他们听到孩子嘴里冒出这些脏话的时候，通常都觉得非常震惊。

那么，优秀的父母对此应该怎么办呢？我认为最好还是像对待三四岁孩子那样，不要对他们的脏话感到吃惊。如果你表现得很惊讶，就会给胆小的孩子造成严重影响，他们会很害怕，可能不再敢和说脏话的孩子一起玩了。但是，多数孩子惊扰了父母之后，反而会感到很高兴，至少是偷偷地得意。有的孩子仍然会在家里不停地骂人，想让父母感到恼火。有的孩子虽然在父母的威胁下不敢在家里说脏话，但是在别的地方却照说不误。孩子们之所以会有这样的表现，完全是因为你让他们知道了他们能让整个世界都不得安宁。这就好比你给他们一挂鞭炮，然后对他们说：“看在老天爷的分上，请千万不要燃放。”

另一方面，我认为你也不必默默地忍受这一切。你完全可以态度坚决地告诉孩子："大多数人都不喜欢听到那些脏话，我也不希望你们说那样的话。"然后就不再多说了。如果孩子继续向你挑衅，你就停止他的一切活动（请参见 316 页），让他知道这就是必然的结果。

青少年。最后我们再说说青少年。这个年龄的孩子经常在交谈中很随便地夹杂一些脏话。他们使用这些脏话有几种目的：表达厌恶和鄙视（这是许多青少年的常见心态）；强调话题的重要性；发泄情绪；对武断而过时的社会禁忌表示公开的藐视。但是在这个阶段，孩子骂人的主要目的就是把它作为一个标志，证明自己属于某个小群体。

跟孩子争论骂人是好还是坏的问题是没有用的，因为他已经知道有些行为会让你不高兴。但是，你还是应该要求他不准在可能引起别人反感的时候骂人，也不准因为说脏话而给自己惹麻烦。比如：在你面前不许骂人，不许当着弟弟的面骂人，也不许在学校里骂人。和孩子在一起的时候，如果你对骂人的行为过分关注，结果或许只能是轻易给孩子提供了一个表现独立和显示能力的机会。特别对处在青春期的孩子，更要注意他们说话的内容，而不是说话的方式。

顶嘴。对于孩子顶嘴的现象，要像对待他们的骂人行为一样，关键是把重点放在他们说话的内容上，而不是他们说话的态度。孩子经常会把顶嘴当成一种突破限制和挑战权威的方式（请参见 316 页）。要让你的孩子明白你已经听见他说的话了，然后让他知道你的规矩是不会改变的。你可以说："我知道你还想顶嘴，但是你该住嘴了。"（同时帮助他慢慢停下来）

如果你对孩子保持适度地礼貌，你也应该要求他们对你同样保持礼貌。孩子有时需要有人指点，也需要有人提醒，告诉他们那种自我表达方式实际上是不优雅的。一句清楚、冷静的话常常是最有作用的，比如："你说话的口气让我觉得你并不尊重我，这让人很生气。"还有一种方法是向孩子询问，他说那样的话是什么意思，比如："刚才你是不是想故意显得很讽刺？我只是确认一下我是否明白了你想表达的意思。"

咬人

咬人的婴儿。1 岁左右的婴儿有时会咬父母的脸，这是正常现象。他们长牙的时候就想咬东西，在感到疲劳的时候就更是这样了。就算 1~2 岁

的孩子咬了别的小孩，无论是出于友好还是因为生气，那都没有什么。当这个年龄的孩子感到气馁，或者有什么愿望的时候，他们都无法用语言来表达他们的心思，所以他们就会用原始的方式来表达，比如咬人。另外，他们也不会设身处地地为受害者着想，他们甚至连自己的行为会给对方造成多大的伤害都意识不到。

父母或者其他看护孩子的人可以严厉地对他说："疼！轻点。"同时，把他慢慢地放在地上，或者让他离开游戏场所待一会儿。这样做的目的只是让他知道，他这种行为让你不高兴了。即使他太小还理解不了你的确切意思，你也应该这样做。

学步的孩子和学龄前的孩子咬人。如果两三岁的孩子咬人的问题比较严重，你就必须弄清楚这是不是一个单纯的问题。回想一下孩子多长时间咬人一次，他在其他方面的表现又怎么样。如果他多数时间都显得神经紧张或者不高兴，而且总是咬别的孩子，这就表示有问题了。或许是因为他在家里受的约束或限制太多了，所以变得暴躁而又高度紧张；也许是因为他很少有机会去熟悉其他的孩子，于是就认为那些孩子对他有危险或者造成了威胁；也许是因为他嫉妒家里的小弟弟或者小妹妹，所以就把他的担心和怨恨转移到其他所有比他小的孩子身上，就好像他们也是他的竞争对手一样。

如果咬人还伴随着其他的挑衅行为和焦虑表现，那么这些现象就意味着更加严重的问题。在这种情况下，你要注意的就应该是那个大问题，而不是咬人的问题了。

然而，也有的孩子在其他方面都表现良好，但是突然地咬起人来，简直像晴天打雷一样意外。这种情况是儿童发育过程中一种正常的挑衅行为，并不是什么心理问题的症状。尽管如此，大多数父母仍然非常担心，害怕自己可爱的孩子长大后会变成一个残酷的人。但是，咬人一般只是发育过程中的暂时现象，即使是最温顺的孩子也可能经历这样一个阶段。

如何面对咬人的情况？你首先要做的，就是在孩子开始咬人之前做好预防工作。你的孩子在咬人的时间上有规律吗？如果有，父母就可以在这段时间对孩子进行监督，一般都能收到比较好的效果。另外，孩子会不会因为自己是小伙伴中最没有能力的一个，或者因为你对他的要求常常前后不一致呢？如果是这样，你就需要考虑一下，是否应该对他的日常活动安排作一些调整。与此同时，在他表现好的时候，一定要给他热情的肯定和

鼓励。有的父母只有当孩子打碎了什么东西或者咬了谁的时候，才会给孩子大量的关注。父母应该更加关注孩子好的表现，这样会收到更好的效果。

如果你发现孩子的沮丧情绪越来越强，就要想办法把他的注意力引到别的活动中去。如果孩子已经懂事了，你就可以另外找个时间跟他谈一谈这个问题，让他想一想咬人有多疼，还要想一想当他想咬人的时候，是否有别的办法可以控制自己的冲动。

如果咬人的事情已经发生，你最好先把注意力放在被咬的孩子身上，暂时不管咬人的孩子。安慰完受害者之后，你就应该让咬人的孩子明确地知道，他咬人的行为让你多么生气，告诉他不许再去咬人。然后，你可以陪着他坐几分钟，让他慢慢地消化这个教训。如果他想走开，你就要握住他的手或者紧紧地抱着他。一定不要对他进行长篇大论的说教。

是否应该以牙还牙？有些被婴儿或者1岁的小孩子咬过的父母问我说，他们是否也应该反过来咬孩子？我认为，如果父母把自己摆在一个友好的领导的位置上，他们就能更好地管教孩子，根本用不着把自己降低到孩子的水平上去咬孩子、打孩子和大声喊叫。另外，对于一个非常小的孩子，如果你真的去咬他或者打他，他就会把那当成一场打着玩的游戏，然后和你对咬或者对打下去。他还会认为，既然你可以这样做，他为什么不可以呢？所以，当你发现他又想咬人的时候，最好的做法就是往后退，防止再次挨咬。要让他明确地知道你不喜欢他的行为，你也不让他咬你。

3岁以后咬人。孩子到了3岁的时候，咬人的现象就会明显减少或者完全消失。因为这时他们已经学会运用语言表达自己的愿望，或者发泄自己的挫败感。而且，这么大的孩子也能更好地控制自己的冲动了。但是，如果孩子到了这个年龄还继续咬人，那就可能意味着更加严重的发展问题或行为问题。要找有经验的医生、护师或者其他专业人员看一看，这是很有必要的（请参见469页）。

儿童多动症

什么叫儿童多动症？大多数人都用“儿童多动症”来指代注意力缺陷多动障碍症。关于多动症，获得最广泛认可的定义包括三个主要部分：注意力不集中、容易冲动、过分活跃。也就是说，患有多动症的孩子很难把注意力集中并保持在并不十分有趣的事情上，也很难控制自己的冲动，比如在教室里大声回答问题，或者跟不

小心碰了他的人打架等。他们很难乖乖地坐在教室里和餐桌前，总想走开，或者坐立不安。但是，以上这些问题必须在变得非常严重的时候，才称得上是多动症，一般程度的表现并不属于病态。一个精力旺盛的孩子虽然在学校是班里的活宝，或者非常淘气，但是如果他在学校和家里表现得都还可以，那就不属于儿童多动症。

儿童多动症真的存在吗？尽管目前关于这一问题还存在着很大的争议，但几乎所有的专家都同意，有些孩子大脑本身的构造使他们变得非常活泼好动、爱冲动、不专心。对于这种类型孩子存在的数量，专家们还存有争议。根据美国精神病协会（American Psychiatric Association）发表的多动症诊断标准，美国有5%~10% 的儿童患有多动症。

问题在于，美国精神病协会发表的这个诊断多动症的标准是以父母和教师对一些比较模糊问题的答案来确定的。比如，其中有一项标准是“孩子在协调任务和组织活动方面经常遇到困难”。但是，这个标准的判断只是凭借父母或教师的主观看法。同时，“经常”、“困难”、“任务”和“活动”这些词语都没有明确的定义。“经常”是指一天一次还是整整一天呢？修理一台割草机算不算“任务”或“活动”呢？而这类事情是很多患有多动症的孩子也能做好的。还是说，这里的“任务”或“活动”指的只是学业呢？无怪乎教师和父母在判断哪个孩子患有多动症的时候总是出现分歧。

所以，尽管孩子的表现显而易见——很多孩子存在着多动症的三点基本特征：过分活跃、不专心、易冲动，他们在学校和家里也困难重重——但他们当中究竟有多少人大脑不正常，这仍是一件还不清楚的事。我猜想，他们当中的许多人有着健全的大脑，只是在我们认为所有孩子都应该做好的事情上面表现欠佳而已，比如老老实实地坐着听讲、整天都能按照老师的要求完成书面作业等。

不恰当的家庭教育会导致儿童多动症吗？毫无疑问，那些做事漫不经心、过度活跃、易于冲动的孩子使他们的父母感觉很有压力。这些患了儿童多动症孩子的父母有的掌握着良好的家庭教育方法，但大部分水平一般，还有的水平非常有限。但是，没有证据表明家庭教育会导致儿童多动症。一个被宠坏了的孩子可能受不了拒绝，也受不了等待，他在行为上很可能会有儿童多动症的表现。但是，大多数患儿都是在比较合理的限制和规矩下长大的，却无法像大多数其他孩子一样对事情作出正常反应。

类似儿童多动症的症状。很多孩子看起来好像患有儿童多动症，但实际上他们并不是这样。这些问题源于孩子的体质，比如，惊厥会使孩子在一天之中多次昏厥，每次持续几秒钟。其他貌似儿童多动症的问题则来自孩子所处的环境，比如学校的课程对孩子来说不是太困难就是太简单。有时候，很多困难会同时出现：有些孩子不仅在心理上承受着压力，在学业上也困难重重，再加上家庭环境比较压抑，校园的学习氛围欠佳等。这种情况对任何人来说都是很难应付的，就算是经验丰富的医生，面对这样的情形也会感到难以处理，于是，他们就干脆把这种症状归结为多动症，然后对症开药。但是，治疗多动症的一般药物都会使一些症状加重，比如惊厥和焦虑等，但对其他症状却没有作用。因此，对于父母和教师来说，投入时间和精力仔细诊断多动症是特别重要的。

与多动症相似的一些症状包括：

- 精神问题，包括压抑，强迫性的精神紊乱，对于创伤或者悲伤的反应。
- 听觉障碍和视力障碍。
- 学习吃力。（对阅读感到困难的孩子经常会在课堂上做出惊人之举，请参见 509 页）。学习障碍通常和多动症一起发生，而在有些时候，学习障碍经常被误诊为多动症。
- 睡眠紊乱（过度疲劳的孩子经常注意力不集中，而且行为冲动；请参见 154 页，青少年的睡眠）。
- 健康问题，比如惊厥，或者药物的副作用。

医生如何诊断儿童多动症？诊断多动症不需要验血和脑部扫描。患有多动症的孩子有时在医生的诊所里会表现得很正常，因为那正是他们最能自律的时候。（患有多动症的孩子行为有时可能很正常，他们只是不能把这种正常贯彻始终而已）。因此，医生必须结合自己的观察、教师的反应和父母的描述三方面情况进行分析。根据美国儿科学会 2000 年公布的专业标准，医生要对一例多动症作出诊断，起码应该从一位教师和一位家长那里获得信息，可以对他们进行采访、调查问卷，或者请他们做出书面描述。这个医生应该考察患有多动症孩子的成长轨迹和心理历程，研究这个孩子的家庭背景，向孩子询问相关问题，然后进行一次彻底的身体检查。如果一个医生只是花了 15 分钟和一个孩子相处，从而判断他是否患有多动症，那则是不够正确的做法。

一般而言，儿科医生或者家庭医生会跟心理学家和精神学家一起，共

同考察某个孩子是否患有多动症，还可能用到心理测试和详细的学习能力评估。

多动症的治疗。多动症的治疗方法很多，而且多数孩子都可以从一种以上的治疗方法中受益。也就是说，如果父母和老师只给孩子用药，而不去改变自己处理孩子挑衅行为的方式，那就是一种错误的治疗方法。

如果一个孩子被诊断患有多动症，那并不意味着必须对他进行药物治疗。虽然很多证据显示药物治疗对于多动症的主要症状是最有效的：比如注意力不集中、易冲动、过分活跃等。最近的一项较大规模的研究表明，同时接受药物治疗和心理治疗的孩子（在多动症的主要症状方面）并不比单纯接受药物治疗的孩子恢复得更好。

但是基于两个理由，心理治疗和其他的非药物疗法仍然很重要。首先，这些疗法能够帮助孩子应付由多动症引起的问题，比如交友困难和面对挫折。其次，多动症会给孩子带来学习问题和行为问题，但这些并不是主要症状，而非药物疗法对这些问题是很有帮助的。但是，治疗多动症的药物对于先天性的学习障碍是没有作用的，对于这些先天性的障碍，需要接受特殊教育。

治疗多动症的药物。用来治疗多动症的药物一般都是兴奋剂。和咖啡因一样，兴奋剂会在患者集中注意力的过程中激发大脑的某些活跃部位，从而使人的反应更加敏捷。另外，兴奋剂也会让心脏的跳动速度加快，尤其当剂量比较大的时候，更会使人产生紧张或者兴奋的感觉，这一点也和咖啡因一样。两种最常用的兴奋剂是哌醋甲酯[①]和安非他明[②]。兴奋剂的使用已经经过了仔细的研究，研究者发现，它们对 80% 的儿童多动症患者有作用。

使用兴奋剂安全吗？很多父母不敢用药物来治疗孩子的多动症。这种担心不无道理，因为这些药物都会影响大脑。如果孩子必须长年服用这种药物，这种影响还会更加明显。而且，关于利他林和其他治疗多动症药物的很多误传也散布得很广。然而，父母在这方面的很多担心其实是没有根据的。

① methylphenidate，一种在利他林、专注达和盐酸哌醋甲酯缓释剂等药物中含有的成分。

② amphetamine，一种在得克西得林等药物中含有的成分。

兴奋剂似乎不像海洛因和可卡因等毒品那样让人上瘾。比如，突然停止服用利他林的孩子不会特别依赖这种药物，也不会出现断瘾症状。有的人会通过滥用兴奋剂来振奋精神，但是当我们用兴奋剂来治疗多动症的时候，孩子却会因此而冷静下来，而不会越来越激动。患有多动症的孩子的确会比正常的孩子更容易酗酒，也更容易对其他一些东西上瘾，但这是否就是服用兴奋剂药物导致的，这个问题还值得怀疑。患有多动症的孩子在学校、家里以及与同龄人相处的时候都会遇到无休无止的问题，于是就会产生一种悲伤绝望的情绪。实际上，如果多动症得不到恰当的治疗，这些孩子就会借助酒精或者毒品去摆脱这种痛苦的情绪。因此，针对多动症的药物治疗还可能减少青少年滥用违禁药物的比例。

兴奋剂的确会产生副作用，比如胃痛、头疼、食欲下降、睡眠障碍等。但是一般说来，这些副作用都很轻微，在药物的剂量调配合适以后也会很快消失。正在接受兴奋剂治疗的孩子不会变得过于淘气，也不会变得反应迟钝，如果出现这样的副作用，那都是因为用药剂量过大导致的。在这种情况下，应该减少用药的剂量，或者改用另外一种药物。当我问一个孩子感觉怎么样的时候，如果他回答："我感觉很舒服。"我就知道这种药物起作用了。对于任何一种药物来说，它的安全使用主要依赖于医生的仔细监测。患有多动症的孩子在用药期间应该每年去看 4 次医生。在服药初期还应该去得更频繁一些，因为那段时间正是调整剂量的时期。

尽管很多患有多动症的孩子在青春期还会继续用药，但是他们并不需要终生服药。随着年龄的增长，这些孩子生理上的多动症会逐渐减弱，但他们仍然很难集中注意力，因此应该继续服药，这对他们仍有帮助。对于其他情况比较好的孩子来说，只要勤于自律，离开药物的帮助也能做得很好。

患有多动症的孩子会出现什么情况？通过精心的医疗护理和良好的教育，患有多动症的孩子也能获得成功。长大以后，那些让他们在学校四处碰壁的特点也许会让他们在工作中如鱼得水。这些特点包括：积极主动、精力十足、能够同时思考三件事情等。除了多动症以外，孩子们还会出现其他问题，比如抑郁症或者严重的学习障碍等。他们面临着更大的挑战，也需要更多的帮助。

如果你想检验一下自己对待患有多动症孩子的方法是否正确，那就多多注意他的自尊心，这是个有效的判

断方法。自我感觉良好的孩子会拥有朋友，会喜欢学校，也会表现良好。而自我感觉很差的孩子则会经常说自己“很笨”，或者说别的孩子不喜欢他，这样的孩子更需要帮助。因为长久下去，较低的自我评价也许会变成比多动症本身更严重的问题。

你能做什么？如果你觉得自己的孩子可能患有多动症，那就跟孩子的医生谈一谈，或者找其他的专业人士进行咨询（请参见 469 页）。对于任何一种慢性疾病或者不断发展问题来说，你知道得越多，你与医生、教师和其他专家就会交流得越充分，你也就越能给孩子的健康发展提供支持。

邋遢、磨蹭和抱怨

邋遢

有时干脆就让他们脏。很多孩子喜欢的事都会把他们弄得脏兮兮的，但是这样做对他们也是有好处的。他们很爱挖土和沙子，爱在小水坑里走，爱用手去搅池子里的水。他们想在草地上打滚，想用手攥泥巴。他们做这些快乐的事情时，就能在精神上得到满足，对别人也更加亲热了。这就像美妙的音乐或者美妙的爱情能够改善成年人的心态一样。

有的孩子经常受到父母的严厉警告，不许把衣服弄脏，也不许把东西弄乱。如果这些孩子严格遵守父母的警告，他们就会变得十分拘谨，还会怀疑自己的爱好是否正确。如果他们真的害怕弄脏衣服，那么他们在别的方面也会变得谨小慎微。这样一来，他们反而不能像父母希望的那样，成为自由、热情和热爱生活的人。

我的意思并不是说，只要孩子高兴，你就应该任由他们胡闹。但是，当你确实必须制止他们的时候，不要吓唬他们，也不要让他们觉得不舒服。你只要采取比较实际的替换办法就行了。如果他们穿着新衣服的时候想玩泥做“馅饼”，那就可以先给他们换上旧衣服，再让他们玩。如果他们拿着一把旧刷子想给房子刷油漆，你就让他们以水代漆在木柴棚上或者厕所的瓷砖地板上刷好了。

房间里的杂乱。当你的孩子到了可以弄乱房间的年纪，他也就能够收拾房间了。开始的时候他们可能需要很多帮助，慢慢地，他们就能独立做更多的事情了。孩子之所以弄乱了房

间之后会置之不理，是因为他们知道，别人——也许是母亲，肯定会收拾好的。有的孩子只是不知所措而已，需要有人给他们一些指点，帮助他们把任务分成容易操作的几个步骤："首先找到所有的积木，再把它们放在盒子里面。"

如果孩子不去整理杂乱的房间，父母就可以拿走那些乱扔的玩具，不让他们玩，几天以后再拿出来（请参见 324 页，非体罚教育）。如果你把孩子的大部分玩具都收起来，他们就只剩下少量的玩具能够乱扔了。如果你把玩具收起来的时间长一些的话，当这些玩具被重新拿出来的时候，它们就又成为"新"的了。于是，孩子又能兴致勃勃地玩上一阵子。

凌乱的房间。孩子的卧室就另当别论了。如果孩子有自己的房间，最好让他自己来管理。如果孩子自己的卧室稍微有点杂乱无章，父母不必过问，只要他不在其他房间折腾就可以了。如果孩子的卧室里没有害虫出没，没有火灾的隐患，地板也没有凌乱得让人无立足之地，那么，只要住在里面的人都无所谓，杂乱的房间也碍不着别人的事。如果孩子总要四处寻找自己最喜欢的裤子，总要为了找一双成对的袜子而翻箱倒柜，那么他总有一天会学着将东西放在合理的地方。

给孩子管理自己房间的自主权并不意味着你不该过问他的起居。有时，你也可以温和地提醒他整理房间，还可以表示愿意帮他一把。房间乱到一定程度之后，很多孩子就不知道该从哪里入手整理了。但这个问题是他自己造成的，所以解决起来也需要他自己的努力。

磨蹭

如果你见过有的父母在早晨如何让磨磨蹭蹭的孩子动作快起来，你很可能会发誓决不让自己陷入那样的境地。为了让孩子起床、洗脸、穿衣服、吃早饭、上学，父母不厌其烦地催促、警告，甚至责备孩子。

虽然有些孩子显然天生就比别的孩子缺乏自我约束能力，但是磨蹭的孩子并非天生就是那样。大多数磨蹭的习惯是逐渐养成的，而且几乎都是父母不断催促的结果，比如："快点把饭吃完！""我已经告诉你多少次了，你怎么还不上床？"父母很容易形成催促孩子的习惯，那就会使孩子养成一种既漫不经心又执拗的态度。正像有些父母说的那样，孩子非得责骂才能按照要求去做。这样一来，恶性循环就开始了。其实，这种恶性循环一般都是父母引起的。孩子们天生都是慢性子，如果父母没有耐心，不

斯波克的经典言论

你或许觉得，我这样说其实是不赞成孩子承担任何责任。但事实恰恰相反。我认为吃饭之前孩子必须在餐桌旁坐好，早晨也应该按时起床。我只想说明一点，如果父母多数时候都让孩子靠自觉性去做事，如果孩子自己做不好的时候父母能就事论事地给予指点，如果大人不总是催促他们，孩子们通常都能找到办法克服天性中的磨蹭。

给他们留出足够的时间，让他们从容地做完自己的事情，那么，这种恶性循环就更是在所难免了。

早期教育。在最初几年里，孩子还没有能力去执行父母的指示，父母要带着他去做各种各样的日常事务。到他自己愿意承担一些责任的年龄，父母就要尽快放手让他自己去做。如果孩子忘了怎样去做，或者退步了，父母就要带着他再来一遍。上学以后，要让他把按时到校当成自己的责任。最好能够默许他迟到一两次，或者故意允许他错过班车，上学迟到。让他自己去体会那种难过的心情。父母都不愿意让孩子迟到，但实际上，孩子自己更不愿意迟到。这就是驱使他不断前进的最大动力。

应付孩子的磨蹭。大一点的孩子如果总是磨磨蹭蹭，那可能是做事缺乏条理或者精神不集中。孩子本来想穿好衣服，但在走向衣柜的过程中，她发现了一个好玩的玩具，一个应该放到床上的洋娃娃，一本想看的书。15分钟过去了，她仍然穿着睡衣，玩得不亦乐乎。在这种情况下，父母可以帮助孩子做一个图表，可以用图形简单地表示需要完成的任务，如果孩子能看书写字的话，也可以写出这些任务，比如，早上准备上学等。用一层透明的塑料纸蒙在图表上，让孩子在完成一项任务之后用可涂改的白板笔做出标记。把计时器设置好，让孩子尽量在铃响之前把清单上的事情全都做好。在她按时完成任务之后给她一点小小的奖励。最好的奖励是随之而来的：如果孩子提前穿好衣服作好准备，不用爸爸妈妈提醒，那就表示在她上学之前，还有几分钟的时间，你可以大声地给她读书，或者让她玩一会儿电脑游戏，甚至看看电视。

抱怨

爱抱怨的习惯。学龄前和小学低年级的孩子最爱抱怨（请参见124页）。反复不停的抱怨不仅使孩子自

斯波克的经典言论

我记得曾和这么一家人待过一天。这家有4个孩子。母亲是个从不多说一句废话的人。那天，母亲和3个孩子在家。孩子们都很懂礼貌、乐于合作、独立而又快乐，只有那个5岁的女孩不停地烦扰她的母亲。这个女孩不停地抱怨无聊、肚子饿、口渴和冷，其实这些小问题她完全可以自己解决。

开始母亲不想理她。然后，母亲让女孩自己去取需要的东西，但是说话的时候带着犹豫和抱歉的语气。母亲一直也没有表现出家长的权威，甚至容许女儿不停地抱怨了一个小时。有时候，母亲甚至还反过来向女儿抱怨，想以此来终止女儿的抱怨。结果她没有达到任何预期的效果，反而导演了一场哭哭啼啼的二重唱。

在某种意义上讲，这样的抱怨还不算特别烦人，但是它肯定让家人和朋友讨厌。由于父母听得最多，他们可能感到极其沮丧。

己不痛快，也让父母很恼火。下面我就专门谈一谈这个问题。

抱怨是孩子要求过多的一种表现。这种习惯要几个星期，甚至几个月才能养成，也需要相当长的时间才能克服。

怨言的内容是五花八门的。比如，孩子在下雨天可能没完没了地抱怨“什么事都做不成了”，或者“我为什么不能看完这个节目再睡觉呢”，但是，其中的挑剔、牢骚和找茬都是显而易见的。孩子一次又一次地重复着他的要求。这些抱怨大多数都是为了所有孩子都喜欢的东西或者活动，只不过表达的方式是不断重复的，也是没有道理的。

许多孩子只向一位家长抱怨。孩子的这种抱怨表达的一般不只是一种习惯或一种情绪，而是对这位家长的态度问题，或者是他与这位家长之间有点失常的关系。另外，也常有这样的现象：虽然家里有两三个孩子，但是父母却只能容忍一个孩子的抱怨。

为什么有的父母容忍抱怨？有些父母可能会觉得他们必须接受孩子的埋怨，因为他们曾经对某些事情感到内疚，比如，没有给孩子需要的东西，或者没有给孩子足够的关爱。从小就在父母的责备声中长大的家长最容易觉得自己不称职。他们对待孩子极其尽心尽责，但是从开始照顾孩子的时候起，他们的心里就有一点内疚感。他们觉得自己缺乏儿童护理方面的知识，还担心自己会做错事。

父母有时会对某个孩子感到下意

识内疚，其中的原因很多。这位家长可能还没作好充分的准备，无法面对怀孕的现实，可能曾经怨恨过尚未出生的婴儿，可能一开始没有照顾好哭闹不止或者要求苛刻的宝宝，也可能这个孩子让他（她）想起了家族里的某个人——此人过去曾给他（她）的生活带来过痛苦，因此唤起了这个家长的敌意和歉疚。正是这些情感影响着这个家长对待孩子的方式。那些在童年受过虐待的父母常常会担心他们对自己的孩子太严苛了。他们于是很难给孩子设定合理的限制。

如何让孩子停止抱怨？如果你的孩子有抱怨的毛病，你可以采取一些具体而又实用的措施。首先必须弄清楚，你对孩子的态度是否助长了他抱怨的习惯。比如，你说话的时候是否经常显得模棱两可、犹豫不决、逆来顺受或者内疚？你是否为自己受制于孩子而感到恼怒？这种自我审视是最艰难的一步，因为除了孩子不断提出的要求和自己的不耐烦以外，父母通常意识不到其他什么。

如果你想不出自己有什么犹豫不决的表现，那就应该看看自己是否有什么不明智的举动，助长了孩子抱怨的习惯。比如，你是否对孩子的抱怨关注得太多？你是否最后总是对孩子的抱怨作出让步？

父母对孩子日常的要求都应该有相应的规定，还必须坚决贯彻这些规定。比如，什么时候必须上床睡觉，什么电视节目可以看，多长时间可以请朋友吃一次饭，或者多久可以带朋友在家过一次夜。这些都是家里的规矩，没有讨价还价的余地。

如果你的孩子抱怨无事可做，比较聪明的做法就是不去理他，不给他提各种各样的建议，因为孩子在这种心情之下会轻视你的建议，想都不想就把这些建议一个一个地否绝了。如果出现这种情况，你不要徒劳地跟孩子争论，让他自己解决自己的问题。你可以对他说："我现在有好多事情要做。但是一会儿我还要做点有趣的事情。"换句话说，就是："跟我学，给自己找点事情做。甭想让我和你争论，也甭想让我哄着你玩。"

你还可以告诉孩子，你不会回应他们用抱怨的口气提出的请求。你可以直截了当地说："现在请你马上住口，别再发牢骚了。"如果你的孩子还继续烦你，威胁着要让你不好受，直到你妥协为止，那你就强制他终止一切活动（请参见 324 页）。

给孩子讲道理是可以的，比如"晚饭不能再吃比萨了，因为我们午饭刚吃了比萨"，或者"我们现在得回家，要不就赶不上午睡的时间了"。但是有时候（或者经常地），父母只需要

作出决定，孩子只需要服从，不必讲太多的道理。“今天不买那个玩具，因为我们今天没打算买玩具。”自信的父母不会在自己已经设置的规定上跟孩子无休无止地纠缠。如果你允许孩子纠缠不休，他就会不停地跟你争执下去，父母就会在每个问题上疲于应付。所以，你要表明你的看法，设好你的底线，愉快而坚定地结束争执。

孩子偶尔提出特别的要求也无可厚非，如果父母认为这些要求合理，那么爽快地满足他们提出的要求也没什么问题。但是，对于孩子来说，学会接受“不行”或者“今天不可以”这样的答复也是同样重要的。如果你的孩子为了某些要求而不停地发牢骚，那就表示他还需要上好“接受拒绝”这重要的一课。

习惯

吮拇指

吮拇指意味着什么？婴儿吮拇指的意义与大孩子不同。很多婴儿在出生之前就吮吸自己的手指或者拳头。吮吸是婴儿获得营养的方式，也是帮助他们缓解生理痛苦和心理压力的方法。吃奶次数比较多的孩子吮拇指的现象要少一些，因为他们已经进行过大量的吸吮了。每个孩子天生的吸吮欲望都有所不同。有的婴儿虽然每次吃奶的时间都不超过 15 分钟，但他却从来不把拇指放进嘴里。还有的婴儿虽然每次都要用奶瓶吃上 20 多分钟，但是还会没完没了地吮拇指。有些婴儿还没出产房就已经开始吮拇指了，以后也一直这样。还有些婴儿很早就开始吮拇指，然后就很快改掉了这种习惯。大多数吮拇指的孩子都是在他们 3 个月大之前开始的。

吮拇指的行为不同于咬手指和啃小手——这些举动几乎所有长牙的孩子都有（一般在 3~4 个月大的时候）。在出牙这段时间，婴儿会对自己的拇指一会儿吸吮，一会儿又很自然地啃咬起来。

大一点的婴儿和儿童吮吸拇指的现象。当婴儿长到 6 个月的时候，吮拇指的行为就有了不同的作用。在某些特别的时候，那就是他所需要的安慰。当他觉得累、无聊、遭受挫折或者独自睡觉的时候，他就会吮拇指。婴儿早期的主要快乐就是吸吮。大一点以后，如果他因为做不好什么事情而感到沮丧，他就会退回到婴儿早期的状态。很少有孩子在几个月或者一岁大的时候才开始吮拇指。

对此，父母有必要采取什么措施吗？如果孩子总体上比较开朗、快乐、活泼，主要在睡觉时吮拇指，白天偶尔才会这样，那么我认为，父母什么也不用做。吮吸大拇指本身并不意味着孩子不快乐、不舒服或者缺少关爱。事实上，大多数吸吮拇指的孩子都非常快乐，不会吮吸拇指的反而是那些严重缺乏关爱的孩子。

有的孩子大部分时间都在吮吸而不是在玩。如果出现这种问题，父母就要问问自己，是否应该做些什么让孩子不再那么需要自我安慰。有的孩子也可能由于不经常见到其他的孩子，或者没有足够的东西玩而觉得无聊，也可能是因为他在游戏围栏里玩得时间太长了，所以感到不耐烦。如果母亲总是禁止1岁半的儿子去做那些让他着迷的事情，而不是把他的兴趣引到他可以玩的东西上去，他就可能整天和母亲闹别扭。有的孩子虽然有一起玩的伙伴，在家里也可以自由地活动，但是他可能太胆怯，不敢加入到那些活动中去。于是，当他看着别人玩耍的时候，自己就会吮吸拇指。我举这些例子就是想说明一点：如果你想采取措施帮助孩子克服吮拇指的毛病，那就让孩子的生活更加令人满意吧。

吮拇指对健康的影响。吮拇指对于孩子身体健康方面的影响不是特别严重：大拇指和其他被吮吸的手指皮肤经常会变厚（这种情况会自然消失），指甲周围也许会有轻微的感染，这些问题一般都比较容易处理（请参见590页）。最严重的问题在于牙齿的发育。吮拇指确实会使婴儿上边的门牙外翻，使下边的门牙往里倒。牙齿错位的程度不仅取决于孩子吮拇指的频繁程度，还取决于他吸吮的时候拇指所在的位置。但是牙医们指出，乳牙的这种歪斜对6岁左右长出的恒牙没有任何影响。大多数孩子在6岁以前就改掉了吮拇指的习惯，如果那样的话，他的恒牙就不太可能出现歪斜的现象。

防止孩子吮拇指。在吃奶的前几分钟，婴儿可能会吮拇指。你不必为此担心，他们这样做可能只是饿了。如果婴儿刚吃完奶就吮拇指，或者在两次喂奶中间多次吮拇指，你就要考虑可以怎样满足他们吮吸的欲望。

如果你的宝宝刚开始吮拇指、其他手指或者小手，最好不要直接阻止他。取而代之的是，要给他更多的机会吃母乳、用奶瓶或者叼橡胶奶嘴。如果你的宝宝不是一出生就有吮吸拇指的习惯，那么改掉这种习惯最好的方法就是在前3个月里多让他吸吮橡胶奶嘴。如果你用奶瓶给孩子喂奶，

那就可以改用开孔较小的奶嘴，让孩子在吃奶的时候更多地吸吮。如果你采取母乳喂养，那就让孩子多吃一会儿奶，即使他已经吃饱了也要这样做。

对吮拇指的孩子来说，断奶的时候最好循序渐进。孩子吮吸的需要能否获得了满足，不光取决于每次吃奶时间的长短，跟喂奶的频率也有关系。因此，要是你已经尽量延长了每次吃奶的时间，但孩子还是吮拇指，那么，减少喂奶次数的计划就应该慢慢地进行。例如，即使一个 3 个月的婴儿晚上可以不吃奶，还能随着父母一觉睡到天亮，但是如果他不停地吮拇指，我建议你还是过一段时间再取消晚上那次喂奶。也就是说，如果你把孩子叫醒以后他仍然想吃奶，那就过几个月再取消这次喂奶。

无效的措施。为什么不把孩子的手绑起来，不让他吮拇指呢？因为这样会让孩子感到非常沮丧，并带来新的问题。另外，把双手绑起来对克服孩子吮拇指的毛病一般也没有多大帮助，因为它并不能满足孩子的吮吸需要。还有少数绝望的父母用夹板把孩子的胳膊夹住，或者给孩子的拇指涂上怪味的液体。他们坚持了不只几天，而是几个月。但是，一旦他们拿下夹板或者不再往拇指上涂那种液体，孩子就会把手再次放进嘴里。

当然，也有父母说，他们采用这样的办法收到了很好的效果。但是，他们的孩子吮拇指的程度都是非常轻微的。许多孩子只是不时地出现吮吸大拇指的现象。即使你不采取任何措施，孩子很快也会克服的。所以，从长远来看，对那些严重吮吸手指的孩子来说，夹板、怪味液体和其他的威慑手段很少能够解决问题。

打破这种习惯。不要给孩子的胳膊上夹板，也不要让孩子带手套或者往他们的拇指上涂抹有怪味的东西。这些做法对大孩子和小宝宝都一样没什么效果，反而会引起孩子和父母的较量，从而延长这种习惯。父母也不应该训斥孩子，更不要把孩子的拇指从他的嘴里拽出来，因为这种做法同样收不到好的效果。那么，每当孩子要吮拇指的时候，就给他一个玩具，这种做法好不好呢？让孩子有可玩的东西当然是对的，这样他就不会觉得无聊了。但是，如果你一看见孩子吮拇指，就迫不及待地把一个旧玩具塞到他的手里，那么他很快就会明白你的意图。

用好处来引诱他，效果又会如何呢？ 5 岁以后还吮拇指的孩子很少，如果你的孩子刚巧就是这少数孩子当中的一个，你也担心这样下去会影响他恒牙的发育，这时，你很可能通过

具有强大吸引力的“利诱”获得成功。如果一个四五岁的女孩想要克服吮拇指的习惯，那么让她像成年女性那样涂指甲油可能会有效。但是，如果孩子只有两三岁，他就没有足够的毅力去为了奖励而控制自己的本能。在这种情况下，你可能会失去耐心，但却收不到任何效果。

如果你的孩子经常吮拇指，你就要保证他的生活轻松愉快。你应该告诉他，总有一天他会长大的，到时候他就不会再吮拇指。从长远来看，这种友好的鼓励会帮助孩子在时机成熟的时候就立刻改掉吮拇指的毛病。但是，千万不要唠唠叨叨地催促他。

最重要的是尽量不去想它。如果你总是担心，那么，就算你什么也不说，孩子也会察觉到你的紧张，还会产生抵触情绪。别忘了，吮拇指的现象到时候一定会自行消失的。绝大多数孩子在长出恒牙之前就不再吮拇指了。不过，孩子的表现可能是不稳定的。他们会在一段时间减少吸吮的次数，但是在生病的时候，或者在进行艰难的自我调节的时候，他吸吮的次数可能会有所增长。但是，在3~6岁之间这种习惯一般都会消失。

有些牙科医生把金属丝缠在孩子的上排牙齿上，让吮拇指变得不仅不舒服而且十分困难。但是这种办法应该等到实在无计可施时再使用，因为这不仅花费很高，还会在孩子成长的重要阶段损害他们的权利，让孩子觉得无法自主支配自己身体。

婴儿的其他习惯

抚摸和拽头发。在1岁以后还吮吸拇指的孩子当中，多数人同时还伴有某种抚摸的习惯。有的男孩喜欢用手捻着或者捏着毯子、尿布、丝绸或者毛绒玩具。有的男孩喜欢抚摸自己的耳垂，或者喜欢扯着一缕头发绕来绕去。还有的男孩喜欢拿一块布贴近自己的脸，或者用闲着的手指触摸自己的鼻子或嘴唇。看到这些动作你就会想起来，他们在婴儿时期吃奶的时候，就是这样温柔地抚摸着母亲的皮肤或者衣服。当他们把某些东西贴在脸上的时候，他们似乎在回想靠在母亲胸脯上的感觉。

少数孩子会养成拽头发的习惯，结果可能会在头皮上留下难看的秃点，父母也会为此担心。孩子的这种行为只是他的一种习惯，不代表心理上的问题，也不代表生理上的不适。最好的办法就是把孩子的头发剪短，让他抓不到什么。当头发重新长出来的时候，他的习惯一般都已经改正了。

对于大一点的孩子来说，抓头发的强迫行为更可能是精神紧张和心理焦虑的表现。因此，应该找心理学家

或者其他专家来看一看（请参见 469 页）。

倒嚼。有时候，婴儿或者年幼的孩子会在下一顿饭之前不停地吮吸和咀嚼自己的舌头，有点像牛的反刍，被称作“倒嚼”。这种情况很少见。有些吮手指的孩子在胳膊被父母绑起来的时候就开始吸吮自己的舌头。我建议，在孩子还没有形成倒嚼的习惯之前，赶紧松开他们的手，让他们重新吸吮拇指。另外，一定要确保孩子经常有人陪伴、有东西玩、能得到关爱。当父母和孩子的关系出现严重问题的时候，这种现象也会发生。对此，专业指导通常会有所帮助（请参见 469 页）。

有节奏的习惯

摇晃身体和撞头。从 8 个月到大约 4 岁的这段时间，多达 14% 的健康孩子都会摇晃身体、撞头，或者经常出现其他有节奏的习惯动作。长牙或者耳部感染可能会突然引起摇晃和撞头。有的孩子坐在椅子或沙发上的时候会剧烈地前后晃动，不停地用后背撞椅子背部。有的孩子会手脚着地，有节奏地前后晃动，撞击脚跟。还有的宝宝躺在婴儿床里时会来回地左右晃动脑袋，或者不停地用头撞击像床头那样的坚硬平面。撞头是最让父母苦恼的行为，他们担心孩子会伤着自己。这种担心是可以理解的。但是，孩子并不会伤着自己。有节奏的习惯是很常见的，但是它们很少会严重到能伤害孩子的程度。

这些有节奏的动作意味着什么呢？它们经常出现在孩子半岁以后，因为在这个时候孩子已经产生了节奏感。当孩子累了、困了或者感到挫折的时候，他们常会做出这些有节奏的动作。这一点和吮吸大拇指或者抚摸柔软的玩具一样。这些动作是孩子自我安慰的方式，或许还体现着一种愿望，他们想重新创造那种很小的时候被父母抱着摇晃的感觉。

同一种运动最容易频繁而集中地出现在这样一些孩子的身上，特别是撞头这种动作：情感上受到忽视的孩子，身体上受到虐待的孩子，以及孤独症患者或是带有其他严重发展问题的孩子等。如果你在自己孩子身上发现了这样的行为，而且出现得非常频繁，最好跟孩子的医生或者护师谈谈这个问题。

啃指甲

啃指甲意味着什么？啃指甲有时候是紧张的表现，有时候没什么特别的意义，只是一种小毛病。啃指甲在

高度紧张的孩子中比较常见，而且还会在家族中遗传。孩子感到紧张的时候就会啃指甲，比如等着老师提问的时候，或者看到电影中恐怖镜头的时候。

一般来讲，比较好的解决办法就是找出孩子压力的来源，再想办法缓解这些压力。孩子是不是受到了过多的催促、纠正、警告或者责备？你是不是对他的学习期望太高？你应该向老师咨询一下，看看他在学校的适应情况如何。如果电影、广播和电视上的暴力内容让他很紧张，那就最好不让他看这类节目。（这样做也许对大多数孩子都有必要。）

改掉咬指甲习惯的方法。上学以后，孩子一般都会主动改掉啃指甲的习惯，要么因为同龄人的反感，要么因为他们想拥有比较好看的指甲。你可以给孩子提供建议，以此加强这种积极的动力，但最好还是让孩子自己去努力摆脱啃指甲的坏习惯。这个问题是孩子自己的事情，所以也应当让他们自己解决。

唠唠叨叨地责备或者惩罚啃指甲的孩子，一般只能让他们停止一小会儿，因为他们很少意识到自己在啃指甲。从长远来看，责备和惩罚还会使孩子更加紧张，或者让他们觉得，他们啃指甲是父母的问题，不是他们自己的问题。如果孩子主动要求给他的指甲涂上苦味的药，提醒他自己纠正啃指甲的毛病，那这种办法就会管用。但要是违背他的意愿强行这样做，孩子就会认为这是对他的惩罚。这样做只能让他更加紧张，从而使这种习惯继续下去。

要更全面地看待这个问题。如果你的孩子过得轻松快乐，你就不要过多地提起他啃指甲的事。但如果啃指甲成了一种让人担心的行为，那就要找专业人士咨询一下（请参见 469 页）。总之，最值得关注的是导致孩子焦虑的原因，而不是啃指甲这种行为本身。

口吃

口吃是由什么引起的？几乎每个孩子都会经历这样的阶段：说起话来很费劲，该用的词语怎么也说不正确；于是，他就会重复说过的字词或者迟疑一下，然后又一下子说得很快。这是学会正常说话的必经之路。大约有 5% 的孩子会在这个过程中遇到更多的困难，他们会重复很多词语，或者把一些词语断开，把另一些词语拉长，也有一些词语会受到阻碍，完全说不出来。有些孩子还会显得非常紧张。幸运的是，这种轻微或者不太严

重的口吃通常会自行消失。只有1%的孩子会形成严重的长期性口吃。

我们还没有确切地知道口吃是由什么引起的。可能是有些孩子天生就有口吃的倾向。像很多其他的语言问题和表达障碍一样，男孩口吃的情况出现得更加普遍，女孩则相对较少。口吃的问题还经常在家族里出现，这表明遗传因素对口吃的形成也有一定的影响。大脑扫描发现，口吃的成年人大脑的某些区域大小跟正常人有些不同。

人们曾经认为口吃是紧张的表现。这种说法有一定道理，因为口吃的孩子在面临压力的时候通常口吃得更厉害。但是，很多承受着沉重压力的孩子并不口吃，这就说明压力并不是导致口吃的唯一原因。

“大舌头”（当舌系带——也就是舌下的中部与口腔底部相连的那道皮皱——太短，限制了舌头自由活动的时候）与口吃没有任何关系。

为什么口吃现象在两三岁的孩子中如此常见呢？合理的解释可能有两个。第一，这个年龄正是孩子努力学习说话的时期。由于他还比较小，所以说话的时候总是用一些用不着仔细考虑的短句，比如，“看车”，“想出去”。但是，到了2岁以后，他就会试着组织一些长句子来表达新的想法。一个句子的开头他可能会说上三四遍，结果由于找不到合适的词，只好中途停下来。由于听他没完没了地说个不停而感到厌烦，所以他的父母可能不太留意他的话。他们会一边忙活着自己的事情，一边心不在焉地附和“噢，噢”。因为没有人听自己说话，孩子

斯波克的经典言论

有的孩子在新出生的小妹妹从医院回到家里以后就开始口吃，但他并没有公开地表示他的嫉妒，也没有想办法去打她或者掐她，他只是觉得不自在。如果一位亲戚到家里来住了很久，2岁半的女孩对他产生了很深的感情，那么在他离开的时候，这个女孩也可能开始口吃。2个星期以后，她的口吃可能会暂时停止。但是当她搬进新居的时候，由于特别想念原来的环境，她就可能出现一段时间的口吃。2个月后，她的父亲应征入伍，全家人都心情不好，这时，这个女孩就可能再出现口吃。父母们说，当大人感到紧张的时候孩子就会口吃得特别厉害。我认为，如果孩子一天到晚地听大人说话、讲故事、被大人催着讲话和背诵，或者被大人带着炫耀，那么孩子口吃的可能性就非常大。当父亲或者母亲决定对孩子再要求严格一点的时候，孩子也会口吃。

感到更加灰心丧气。第二，在这个发育阶段孩子常常感到比较紧张，因此容易产生畏缩不前心理。这种心理也可能影响孩子的语言表达。

如何面对口吃的问题？当孩子跟你说话的时候，你应当全神贯注地倾听，这样他们就不会慌乱不安。让孩子“慢点说”或者让他重复说过的话只会增加他的紧张程度，让他口吃得更严重。反之，应该对孩子说话的内容进行回应，而不是挑剔他的表达方式。你自己要学会轻松、和气地说话，同时让家里的其他人也这样说话（但是，慢慢说的方式并不管用；最好的方式就是自然）。当孩子感觉他们只有几秒钟来表达自己想法的时候，他们就会口吃得更厉害。在家里要形成轮流发言的习惯，让每个家庭成员都有表达想法的时间。

为了降低孩子的紧张程度，你需要努力做许多工作。注意观察，他是不是有很多的机会跟好朋友玩耍？是不是有足够的室内玩具和室外装备？当你和他在一起的时候，要保持放松的状态，让他占据主动的位置，自由表达想法。和孩子一起动手做些具体的事情，不要总是空谈。

做个有规律的作息时间表，减少做事的压力、减慢孩子的生活节奏，这些做法都很有好处。如果孩子因为与你分开几天而感到不安，那么在几个月之内你就不要再离开他了。如果你一直跟他说话，或者太经常催促他，你就要尽量改变自己这种习惯。

什么时候应该寻求帮助？既然所有的孩子都会经历一个说话困难的时期，而且很多孩子口吃一段时间之后都能自己克服这个毛病，那么什么时候带孩子去做专业咨询就比较难于决定了。有一条实用的原则就是，只要出现严重口吃的情况，就马上找医生问诊；另外，无论哪种程度的口吃，如果 4~6 个月之内不见好转，也应该去寻求帮助。

怎么分辨孩子属于轻度口吃还是严重口吃呢？轻度口吃的孩子自己不怎么在意，也不太会意识到这是个问题；他的面部肌肉不那么紧张，说话的声调也很正常；他只在有压力的情况下才会口吃，而放松的时候则表现不出什么症状。

严重口吃的孩子一般都能非常清楚地感觉到自己的问题，而且不愿开口说话；说话的时候，他脸上的肌肉会非常紧张，音调也会提高（这是紧张的另一种表现）；即使在放松的时候，他也会非常结巴。当你和一个严重口吃的孩子在一起的时候，你自己也会不由自主地感到紧张。

现在有这么多的育儿知识，你应

该根据自己的意愿来决定怎样做（或者根据你的直觉）：如果孩子说话很费劲，让你觉得不舒服，那就是应该寻求帮助的时候了。

对于严重口吃的孩子来说，越早求得专业帮助，效果就越好。他们应该去找训练有素的言语能力专家进行诊断和治疗。有些技巧可以帮助孩子更流畅地讲话。虽然话语训练不能消除口吃的状况，但是会在一定程度上防止问题的恶化。严重口吃对孩子来说是非常痛苦的，还会影响孩子一生。优秀的医生能够帮助口吃的孩子和他的家人理解这个问题，并且通过积极健康的方法来改善口吃的情况。

大小便训练、拉裤子和尿床

大小便训练的准备

你自己先要作好准备。很多人都爱谈论孩子接受这方面训练的时机，其实父母也必须作好准备。许多人做这项工作的时候都会感到紧张。之所以会这样，我认为部分原因在于，我们所在的社会让我们觉得大小便是令人害羞也令人厌恶的事情。

紧张也可能来自你自身的压力，你希望自己的孩子能养成良好的大小便习惯，希望他们做到在“正确”的时间用“正确”的方式大小便。对于在外工作的父母来说，他们常常还有一种来自外部的压力，这就是想尽早让孩子养成大小便的好习惯，好减轻全职保姆的负担，或者好把孩子送进幼儿园或学前班，因为那里不接收还在使用尿布的小孩。

有的父母把“不要催促”和“不要强迫”误解成“不要训练”。你完全可以不加催促地训练孩子。关键在于，你要根据孩子的意愿和成长阶段来调整训练方法。

训练孩子大小便的第一步，就是端正你对大小便问题的态度。当你自己带有不良情绪的时候，你就要意识到这种情绪，让自己平心静气地对待它。比如，你可以想象一下，你2岁的宝宝弄得满屁股都是大便，你必须给他收拾干净。这时候，你不该说一些嫌脏怕臭的话。你可以说：“噢，天哪，今天你拉了这么一大摊！要是你在‘坐便椅’上大便，就用不着这么一动不动地躺着让我给你收拾了！下次你想大便的时候告诉我，我会教你使用那种专门的小坐便椅的。”只有你学会了用一种中立的、感兴趣的

口气说这些话的时候，那种兴高采烈、实事求是的方式才会管用，而那种厌烦的、嫌恶的语调则不会起到好作用（你的孩子或许会认为你的厌恶是针对他本人的，而不是针对他的排泄物的）。

重要的一步。开始培养孩子大小便习惯的时候通常也是孩子开始确立自我意识的阶段，也就是说，孩子开始意识到自己是个独立于别人的人了。因此，无论干什么，他们都希望自己有更大的自主权和控制权。他们也开始明白什么是自己的，能够决定某件东西是留着还是扔掉。他们对身体里排出来的东西自然也会很感兴趣，还会因为控制排便时间和地点的能力增强而感到高兴。

他们身体下面的两个排泄孔原来是不受控制的。通过大小便训练，孩子就能逐渐控制它们了。他们为此感到非常自豪，甚至最初都会得意得过了头，每隔几分钟就想“表现”一番。他们接受了一生中父母赋予的第一项重大的责任，在此过程中，他们跟父母的成功配合又增进了彼此的信任。原来对食物和大便漫不经心的孩子，现在也开始追求清洁带来的满足了。

你可能认为这种转变的基本意义就是告别了尿布。这当然是很重要的一点。但是，对于 2 岁左右的孩子来说，懂得爱清洁的意义要比这丰富得多。实际上，这是孩子一生爱干净的基础：他们会注意保持双手的卫生、服装的整洁、居室的干净整齐，做事也会有条不紊。孩子们后来之所以分得清做事方法的正误，就是因为他们在养成大小便习惯的过程中获得了这样的观念。这一点有助于培养他们的责任感，成为一个做事有条不紊的人。由此可见，培养孩子大小便的习惯对他们性格的形成和亲子之间基本信任感的建立，都有一定的作用。孩子生来就渴望变得成熟和自信。所以，如果你能利用他们的这种愿望，那么培养孩子大小便习惯的工作对你们双方都会容易得多。

1 岁以内对大便的控制。1 岁以内的婴儿对大便的排泄几乎没有什么意识，所以他们也不会主动排便。当他们的直肠充满粪便以后——特别是饭后肠道比较活跃的时候，肠道的运动又对肛门内膜施加压力，使肛门出现某种程度的开放。这又进一步刺激小腹的肌肉的收缩，使之产生向下推挤的动作。换句话说，这个年龄的婴儿不像大一点的孩子或者成年人那样会主动地用力排便，他们的排泄都是自动进行的。

有的孩子在第一年里，每天第一次排便都在同一个时间，经常是饭后

不久。细心的父母也许能从孩子行为的细微变化中判断出他马上就要排便了。如果父母每天都在差不多的时间把孩子放在坐便椅上接大便，那么几周以后，孩子一坐到坐便椅上，他的神经系统就会产生条件反射，促使他向下用力。这只是一种训练，还算不上是学习，因为这时的孩子对排便还没有感觉，也意识不到自己在干什么。他还不能有意识地进行配合。训练孩子这方面的意识需要很多的精力和很大的韧性，同时，父母也要保持冷静和乐观的态度。如果父母显得很沮丧或者不耐烦，孩子就会把这种消极情绪跟坐在便盆上联系起来——这当然不是你想要的结果。

1岁～1岁半的孩子对大便的控制。这个年龄段的孩子在排便的时候能逐渐地意识到了。他们可能会突然停下手头的事情，面部表情也会出现片刻的变化。但是，他们还完全不懂如何引起父母的注意。

当他们满怀喜爱地望着拉在尿布上、地上或者碰巧接入便盆中的大便的时候，他们很可能会产生一种强烈的占有欲。他们会把自己的大便当成一种迷人的个人作品，还会感到自豪。他们可能会像享受花香一样，闻一下自己的大便。他们对大便及其气味所表现出来的自豪感，都是这个年龄段的典型表现。

有些父母在孩子1岁刚过的时候就能及时地让他们在指定的地方大便。这些父母发现，孩子们非常不愿意把大便拉进便盆里交给父母。这是孩子想占有大便的表现之一。而他们的另一个表现就是，当看到马桶里的大便被水冲走的时候，他们会感到不安。对于一些更小的孩子来说，这种不安是很难忍耐的，就好像自己的胳膊被吸到坐便器里一样。

到了1岁半左右，孩子对大便的占有欲才会逐渐消失，慢慢转化成对洁净的喜好。你不必教孩子对他的身体机能产生反感。孩子们对洁净天生的偏好最终都会推动他们接受大小便的训练，并且保持训练成果。

可以接受训练的间接信号。从2岁开始，有很多现象表示孩子可以接受大小便训练。但是，这些现象一般都会被我们忽视，根本想不到它们会跟大小便训练有什么关系。这个年龄的孩子很愿意送给别人礼物，还会从中获得极大的满足。但是，他们一般还是希望送出去的礼物能很快回到自己的手里。基于这种矛盾的心理，孩子可能会举着自己的玩具亲手送给客人，但是他却不把手松开。处在这个阶段的孩子还特别喜欢把东西放进容器中，喜欢看见它们消失，然后再重

新出现。他们非常愿意学习并掌握独立做事的技巧，也愿意接受这方面的表扬。他们越来越乐于模仿父母和哥哥姐姐的行为。这种主观动力对于孩子接受大小便的训练起着重要的作用。

停止进步。一岁多就已经能够使用坐便椅的孩子，有时会突然改变他的行为习惯。虽然他们愿意坐在坐便椅上，但是坐上去却没什么结果。但是等他站起来以后，不是把大便拉在屋子的角落里，就是拉在裤子里。有时候父母会说："我看我们家的孩子是忘了该怎么做了！"

我不认为孩子会那么容易忘事。我想，那是他们对大便的占有欲又一次暂时地增强了，所以不愿意把它排出去。1 岁 ~1 岁半的孩子会越来越希望能用自己的方式做自己的事情。但是在他们看来，在卫生间排大便主要是父母的意愿。所以他们就尽力地憋住，直到最后从坐便椅上站起来溜走为止。对他们来说，坐便椅简直就是屈服和放弃的标志。

如果这种抵制行为持续几周，孩子不仅在坐便椅上的时候不愿排便，而且如果他应付得了的话，可能在一天当中都不愿排便。这就是心理原因造成的便秘现象。这种退步几乎在大小便训练的每个阶段都会出现，但是与 1 岁半 ~2 岁的孩子相比，1 岁 ~1 岁半的孩子这种行为反复的发生率往往比较高。一旦出现这种情况，那就说明你至少需要再等几个月才能开始训练孩子的大小便习惯。要让孩子觉得是他自己决定要控制自己的大小便，而不是他屈服于父母的要求。

1 岁半～ 2 岁的排便准备。在这个年龄，大多数孩子都明显地表现出乐于接受大小便训练。这时候，他们能够认识到他们和父母是彼此独立的。这种越来越清楚的自我意识会让很多孩子变得缠人。他们更愿意取悦父母，更愿意满足大人的期望。这种特点非常有助于大小便训练。这个年龄的孩子还非常乐于学习那些能够独立完成的技能，更希望在这方面受到表扬。他们还会逐渐形成东西应该各归其位的意识，愿意把玩过的玩具和脱下来的衣服收拾好。

孩子的感知能力也在增强，因此，他们就能更清楚地感觉到自己是否想排大便，而且在排便的时候也知道自己在做什么。在玩耍的过程中，他们要么暂停几秒钟，要么表现得不太舒服；他们还会对父母做出某种表情，或者发出某种声音，提醒他们尿布脏了，就好像要求父母帮助他们弄干净似的。你可以温柔地问你的孩子是不是已经把尿布弄脏了，孩子就很可能

有所表示。当然，一开始，孩子总是在大小便之后才说。但是经过不断的实践，他们就能注意到大肠里的压力，知道自己要排大便了。没有身体上的感知，孩子就很难学会独立使用厕所的技能。

另外，孩子此时的活动能力也会有很大的提高。他们几乎可以爬到或者走到任何地方，当然也能自己坐到坐便椅上。他们也能自己取下尿布或者脱下裤子了。

到了这个阶段，孩子很可能已经具备了熟练控制大小便的能力。

一种温和的训练方式

非强迫式训练。如果你等孩子做好了准备再进行大小便的训练，他们就能不用催促，自己学着使用便盆。伟大的儿科医生T．贝里·布莱泽莱顿（T.Berry Brazelton）在20世纪50年代进行的研究表明，经过非强迫式训练的孩子以后都很少出现尿床和弄脏床单等情况。但是，在他那个年代的孩子们当中，尿床和弄脏衣物的情况是很常见的，因为那时候的人们大都采用严厉的强迫性训练方法训练孩子。

等孩子作好准备再训练他们，这样，训练的过程对于父母也会更轻松、更愉快，父母也不会显得居高临下。用这种方法训练出来的孩子一般都充满了自豪感，时刻准备着迎接下一个挑战。

你怎样才能做到这一点呢？要让孩子在面对便盆时感到轻松自在，没有表演的压力。如果你让孩子看着你怎样使用厕所，他们就会知道厕所的用处，还会愿意模仿这种成年人的行为。你可以给他们一些技巧性的提示，再赞美孩子几句，不要对他们的错误表示不满。如果你的孩子已经坐在便盆上，那么一旦他坐够了，就要允许他下来；不要让使用便盆变成一种惩罚。下面的内容会给出更多详细的建议。

按照这种方法，大多数孩子到了2岁半左右就不再需要使用尿布了，在3~4岁的时候，晚上也不会再尿床了。实际上，孩子总是梦想着长大成人，所以当他们觉得自己能够做到的时候，他们就会自觉地控制大小便。要采用这种方法，父母就必须了解孩子渴望长大的心理，耐心地等待这一天的到来。

这并不表示父母可以不对孩子抱什么期望。在孩子2岁~2岁半的时候，一旦决定对他进行训练，父母的态度就要始终如一，真心地期待他能像大孩子和成年人一样地使用马桶。要表达这种期望，父母就要在孩子成功的时候给予温柔的表扬，在孩子不

听话的时候给他们鼓励。不要在孩子出现错误的时候发火或者批评他们。

使用成人厕所还是儿童便盆？你可以买一个儿童坐便器，放在普通马桶上面，但是它会让你的孩子高高地悬在空中，这种姿势很难受，让人总想站起来。选一个带踏板的马桶座，再加上一个结实稳当的脚凳，这样孩子就能自己爬上去上厕所了。

还有一个比较好的解决办法。你可以给孩子用一个塑料儿童便盆。孩子对这种可以自己坐上去的专用小坐便器会有一种亲切感。坐在这种坐便椅上的时候，他们的脚可以够到地面，这种高度不会让孩子有不安全的感觉。另外，不要给男孩使用跟坐便椅配套的防尿护板，因为在他站起来或者坐下去的时候很容易受伤。孩子一旦伤着一次，以后就再也不会用它了。

第一阶段。大小便训练刚开始的时候，不要刚解掉孩子的尿布就直接把他放到坐便椅上。这样做会让孩子觉得太突然，而且莫名其妙。最好先花上几个星期的时间让他熟悉熟悉坐便椅，比如，父母可以让孩子先穿着衣服坐上去，把它当成一件有趣的玩具，不要让孩子觉得那是父母用来逼他大小便的东西。

第二阶段。孩子熟悉了坐便椅以后，你就可以很随意地建议他把盖子打开，像父母使用马桶那样坐在上面大小便。（对于这个阶段的孩子来说，如果大人催促他们或者强迫他们尝试某种不熟悉的事物，他们就很容易警惕起来。）你可以给他示范一下怎样坐在抽水马桶上方便，同时，他也可以坐在自己的小坐便椅上。

如果孩子想站起来离开坐便椅，父母千万不要阻拦。不管他在上面坐的时间多么短暂，这种经历都对他有益。要让孩子充满自豪地自愿往上坐，不要让他有压迫感。

如果孩子非得带着尿布才肯坐上去，那就过一个星期左右的时间再让孩子试试。你可以再跟孩子解释一下爸爸妈妈使用马桶的方法，也可以跟孩子说说他熟悉的大孩子是如何使用马桶的。让孩子看到小伙伴的做法也能帮助孩子熟悉坐便椅的用法。（如果他有哥哥或者姐姐，他可能早就看会了。）

把便盆的使用方法给孩子讲了几遍以后，你就可以在觉得他要解大便的时候给他摘掉尿布，然后把他带到坐便椅前面，建议他试一试。你也可以利用夸奖和小小的奖励对孩子进行鼓励。但是，如果他不愿意，一定不要强迫他，改天再找机会。当他真的

把大便排到便盆里的时候，他就会明白父母的意图，也就愿意配合了。

除此之外，当孩子把大便排在尿布上的时候，你可以拿着尿布把他领到便盆前，让他看着你把大便弄到便盆里。同时告诉他爸爸妈妈都坐在马桶上解手，他也有自己的小坐便椅，也应该像爸爸妈妈那样把大便排到便盆里。

如果你还不能让孩子把大小便排到便盆里，就不妨先等几周，然后再耐心地尝试。但是，一定不要小题大做地催促孩子，更不要训斥孩子。

在这个阶段，要等到孩子的注意力转移到别的事情上之后，再把他排在尿布上的大便冲进马桶。大多数 1~2 岁的孩子开始都很喜欢冲掉大便，也很想自己去做这件事。但是后来，有的孩子可能会害怕冲水的猛烈方式，还会因此而害怕坐到坐便椅上去。他们可能是害怕自己也会被马桶里的水卷走。因此，在 2 岁半以前，要等孩子不在场的时候再倒便盆冲马桶。

第三阶段。如果孩子开始产生兴趣并且愿意配合了，你就可以每天让他在坐便椅上坐两三次。只要他有一点想要大小便的表示，你就应该让他这么做。哪怕对于男孩，哪怕他只想撒尿，我也建议父母在这个阶段让孩子坐着进行，不要站着。孩子可能在饭后几小时都不解大小便。如果他这时让大人给他准备便盆，父母就应该夸奖他长大了，都和爸爸、妈妈、哥哥、姐姐或者他最佩服的朋友一样会做事了。但是，这种表扬不能过分，因为这个阶段的孩子不喜欢别人百依百顺。

当你肯定孩子已经能够进行下一步的训练，也就是能够练习独立排便的时候，你可以让他光着屁股玩一会儿。同时，不管他在室内还是室外，都可以把坐便椅放在他旁边，跟他说，这是为了他自己大小便的时候方便。如果他没有反对，你就可以每隔一个小时左右就提醒他一次。如果他表现出厌烦，或者产生抵触情绪，或者往坐便椅上坐的时候出现了小小的意外，你就要给他重新垫上尿布，过一段时间再说。

这个办法对你有用吗？现在，内容关于孩子大小便训练的书籍已经不少，其中很多都保证可以立竿见影。既然我们能够马上达到目标，为什么还要耐心地等待呢？为什么不直接告诉孩子你想让他做什么，然后期待他那样去做呢？

如果你的孩子非常听话，那么你只要简单地要求他使用便盆，他就会照做不误。但是，如果你的孩子经常

不听指挥——两三岁的孩子和学龄前的孩子很容易这样，那么上厕所就会变成一场权力的较量。

在这场较量中，最终败退的肯定是父母。跟父母相比，孩子显然在两方面享有更多的支配权：那就是他们吃的东西和拉的东西。如果孩子决心拒绝面前的食物，或者憋着不排便的话，父母对他们就毫无办法。当孩子憋着的时候，大便经常会变得又干又硬，因此排便的时候就会很疼（请见下文）。于是，那个孩子就有了新的理由来抵制上厕所，问题就会变得更加严重。

很多父母认为应该早点对孩子进行这方面的训练，好为上幼儿园作好准备。从另一方面来说，幼儿园的老师经常跟孩子打交道，在孩子的大小便训练方面一般都很在行，会对孩子很有帮助。上厕所训练是成长中的一项典型的挑战，只要父母与幼儿园的老师通力合作，孩子们一般都能较顺利地获得成功。

在众多大小便训练的速成方法当中，有一种是真正经过研究证明的方法。心理学家内森·阿兹瑞恩和理查德·福克斯在《用不了一天的如厕训练法》一书中，详细介绍了他们的方法。我怀疑，很多父母会发现这些方法很难执行，特别是现实生活中的孩子并不会像他们预想中那样作出反应。孩子可能会不听话，还可能会发脾气，这些都会成为训练过程中的障碍。比较可行方法是，在阅读那本书的同时，再从有经验的专业人士那里获得相应的指导。

害怕大便干燥的疼痛。有时候，孩子会突然出现大便干燥，排大便的时候很痛苦。如果大便是干燥的颗粒，那就是痉挛性便秘，一般很少疼痛。引起疼痛的通常是一大块很粗的干燥粪便。

上厕所的时候，大便可能在肛门的伸缩部位撕开一个小口，或者形成肛裂，还可能会流一点血。（如果你发现孩子的尿布上有血，就要告诉医生。）如果出现了肛裂的症状，那么孩子以后每次排大便时都可能会把裂口再次撑开，这种情况不仅很疼，而且伤口在好几个星期之内都难以愈合。孩子一旦经历过这种疼痛的折磨，就会非常害怕再次受罪，还会拒绝大便。如果孩子连续几天都不排便，那就很可能形成恶性循环。那样的话，他的大便就会积攒得更多，也变得更硬。

如果孩子出现了便秘，那就很难进行大小便的训练了，所以要首先解决便秘的问题（请参见 634 页）。你可以在每天的食谱中加入李子肉或李子汁，这种办法一般都是很有效

的。也可以把糖浆、苹果酱和李子汁混合在一起给孩子吃，这种食物不仅孩子爱吃，而且通便效果也很好。食用全麦的麦片、面包和饼干也有一定的通便效果。在浴盆里放入温水，让孩子每天在里面盘腿静坐几次，每次10~15分钟，也有助于通便。在必要的时候，你还可以在孩子的肛门周围涂一些含有凡士林和羊毛脂的软膏。

如果这些简单的措施都不能将大便软化，那就得请孩子的医生或者护师开一些润滑剂或者软化大便的药物。有些父母很快就会决定使用灌肠剂，大概因为那种东西对他们自己很有效。但是灌肠剂经常会让孩子不高兴，经常使用还会带来并发症。因此，采用比较温和的方式就可以了。我建议你还是先咨询医生，再采取措施。

如果你知道孩子因为上次排便的疼痛而不敢上厕所，就要安慰孩子，向他保证他用不着担心，因为现在大便已经变软了。如果孩子还是害怕，而且拒绝大便，那就可能还有疼痛感，应该到医生那里接受检查，看看是否还有尚未愈合的肛裂。

小便的自理

突然学会控制大小便。前面提到的温和训练方法，其优点之一在于，当孩子觉得能够自理的时候，他们几乎可以一下子学会控制大小便。换句话说，到了2岁半左右，无论从自我意识上还是从身体机能上，孩子都已经具备了大小便自理的条件。这时候，发挥作用的就是孩子想在这些方面成熟起来的愿望。他们几乎不再需要父母为他们的大小便自理做什么专门的努力。

对大小便的态度。孩子在白天很少尿裤子。他们并不像对待大便那样，把小便也当成自己的创造。大多数孩子对大便的自控意识要比对小便的这种意识形成得稍早一些，或是两者同时形成。因为肛门的括约肌对固态大便的控制要比尿道对尿液的控制来得容易得多（当然，在腹泻的时候，肛门的控制作用就显得差一些了）。小便控制功能能够自行成熟，这与训练没有什么关系。在一周岁以前，膀胱都是自行排尿的。但是到了15~18个月的时候，即使大小便训练还没开始，膀胱也可以贮尿几个小时。实际上，有少数婴儿在1周岁的时候夜里就已经不尿床了。

在睡眠状态下，膀胱的贮尿时间比醒着的时候还要长。当孩子能够做到在白天小便自理的时候，他可能已经有好几个月都能保证小睡2个小时基本不尿床了。

但是，在完全实现小便自理几个

月以后，孩子可能还会偶尔在白天不自觉地小便。当孩子太贪玩，没顾上停下来小便的时候，就会出现这种情况。

训练穿裤子和脱裤子。当孩子大小便能自理的时候，就应该给他穿那种他自己能脱下来的裤子了。这是教孩子迈向自立的又一个步骤，能够减少孩子在大小便问题上的退步。在孩子能够熟练地脱裤子之前，不要给他穿整裆裤。整裆裤对不会脱裤子的孩子来说不但没有任何好处，而且还会损害他们追求独力的积极性。

出了家门就不会小便。这样的情况有时也会发生：2岁左右的孩子在家里能熟练地使用小坐便椅或者大马桶上的坐便椅，但是到了其他地方就不会小便了。遇到这种情况，你不应该催促孩子，也不要训斥他。即使他最后还是把裤子尿湿了，也不应该受到责备。在带着孩子出门的时候，一定要牢记这种可能性。必要的话，你可以带上孩子的小坐便椅。

如果孩子憋得难受，尿不出来，而你也没办法回家，那么你可以让他在温水里坐半个小时。告诉孩子他尿在浴缸里也没关系。这样可能就会奏效。

最好能让孩子早点习惯在家以外的地方小便。有一种男孩女孩都适用的便携式尿壶。在家时孩子们很容易习惯它，出门的时候你也可以带上。有的孩子外出的时候愿意使用尿布，所以，你也可以满足他们的这种选择。

站着撒尿。如果男孩2岁还不会站着小便，父母就会担心。其实，男孩在完全习惯了小便盆之前可能一直坐着小便，那算不上什么问题。因为坐着小便的时候，他们不太容易尿到外面。只要这个孩子看见兄长和父亲站着小便，他早晚都能学会这种姿势。

夜里不尿床。许多父母都认为孩子夜里不尿床是因为他们临睡前带孩子去过厕所。他们问："既然孩子白天已经不尿裤子了，那我们什么时候才能训练他晚上不尿床呢？"这是一种错误的想法，听起来好像训练孩子夜里不尿床是一件很困难的工作似的。其实，（只要孩子不是特别紧张，也不是特别难管）当他的膀胱成熟以后，晚上自然就不尿床了。事实清楚地表明，就算父母不对孩子进行任何训练，虽然孩子在白天仍然尿裤子，但是仍有1%的孩子从1岁开始就经常不尿床了。还有少数孩子尽管在2岁半~3岁半时晚上就已经不尿床了，但他们在白天却控制不好小便。人在安静睡觉的时候，肾脏会自动减少尿液的产量，同时让尿液更加浓缩，所

斯波克的经典言论

我认为，除了充满信心地期待着孩子自己不尿床，并不断地表达这种愿望以外，父母没有必要做什么特别的事情。孩子的膀胱发育成熟以后，再加上正确排尿意识的形成，他自然就能在多数时候照顾好自己。当然，在孩子刚开始不尿床的时候，父母如果能表现得和孩子一样自豪，效果就会更好。如果孩子能在白天控制小便，6~8 个月以后又希望晚上不垫尿布，你对此就要表现得很高兴，还要允许他这样做。

以，膀胱就能在人的睡眠过程中把尿液贮存更长的时间。

虽然大约有 20% 的孩子到了 5 岁还会尿床，但是多数孩子到了 3 岁，晚上就彻底不尿床了。一般说来，男孩不尿床的时间要比女孩晚一些，高度紧张的孩子要比精神放松的孩子晚一些。很大了还尿床的情况常常是家族性的（请参见 449 页“尿床”）。

教孩子正确地擦小便和洗手。当你的女儿对擦小便感兴趣的时候，你可以跟她商量让她自己先擦，然后你再帮她擦完，直到她能独立做好这件事情为止。从这时开始，你就应该教她从前往后擦，预防尿道感染。男孩也经常需要这样的清洁。

洗手是上厕所的一部分，一个带台阶的凳子能让小孩够到洗手池。他们的小手只能抓住小块的肥皂，你在旅馆里见到的那种肥皂大小正合适。用肥皂把手搓洗干净起码需要 15 秒钟，这段时间确实很长。为了使这段时间过得愉快，也为了让你的孩子养成认真洗手的习惯，你可以在他（她）洗手的时候编一首洗手歌，也可以针对每根手指讲一个故事。

大小便自理过程中的退步

作好孩子退步的思想准备。多数孩子在大小便训练方面的进步没有明显的阶段性。在他们学习的过程中，平稳进步和偶尔退步始终是并存的。心情不好、身体不适、旅途劳累和对初生的弟弟妹妹的嫉妒都可能使大小便已经自理的孩子出现退步。如果孩子出现这种情况，父母不要训斥孩子，也不要惩罚他们。在这种情况下，你要安慰孩子，帮助他们尽快恢复自理能力。告诉孩子你知道他们仍然想在这个方面成熟起来。

排便的退步。很多孩子，尤其是男孩，当他们学会排尿之后，就不愿意在便盆上大便了。在需要排便的时

候，他们可能躲在一个角落里，也可能非要带着尿布。有的孩子是因为害怕厕所，或者是因为患有便秘；很多孩子只不过不愿意立刻听从父母的要求。

孩子明知道怎样使用便盆却不愿意用，这是让父母感觉非常沮丧的事。想通过贴纸评分表、奖励、威胁、收买和央求让孩子听话的办法都可能无济于事。最糟糕的是，孩子会憋着不去排大便，从而使大便变得又粗又硬，排便时还会很疼，于是他就更不愿去上厕所了（请参见 443 页）。把大小便排在尿布里对孩子来说比较舒服，如果父母坚决不让孩子使用尿布的话，以上问题通常容易恶化。

我所知道的最好方法是针对于父母的。父母要缓解孩子上厕所的压力。你应该允许孩子带着尿布或者纸尿裤，让他知道你对他很有信心，知道他在准备好之后就会使用便盆的。让一切顺其自然。一项研究表明，这种方法几个月来在人数最多的调查对象中起到了作用。如果孩子 4 岁之后还是不愿意使用厕所，就要向儿科医生或者有经验的心理学家咨询，帮助孩子学会使用厕所。

大便弄脏衣物

正常的意外情况。对年纪还小的孩子来说，偶尔弄脏内衣，甚至把大便拉在裤子里都是很正常的事情。孩子也许会忘了擦擦小屁股。也许他玩得太投入了，以至于没注意自己肚子里面的膨胀感，等到发现的时候已经晚了。这些问题的解决办法非常简单：父母要温和地提醒孩子，让他们便后擦干净，养成每隔一段时间就去上厕所的习惯。对于一个贪玩的孩子来说，在卫生间里放个杂志架或者放一叠图画书也会有所帮助，这样孩子在上厕所的时候就能找点事干。

大孩子也会让粪便弄脏衣服。孩子 4 岁以后还拉裤子就是比较严重的问题了（医学上称之为“大便失禁”）。典型的例子包括，早就受过训练的小学男生还经常让大便弄脏内裤。让家人感到不解的是，孩子好像并没有注意到他已经把大便拉到裤子里了，而且他自己也说没有感觉到自己排过大便。更让家人难以理解的是，孩子甚至不承认自己闻到了大便的气味。这种否认并不是心理活动的反应。如果直肠和帮助控制大便的肌肉（括约肌）长时间地拉紧，它们就不能有效地收缩，孩子也就不会有压迫感。另外，人们一般都闻不出自己的味道（比如说口臭），所以对于孩子来讲，即使闻不到裤子里大便的味道也不奇怪。

别的孩子当然闻得到臭味，而且

可能会无情地嘲笑他，管他叫“臭屎”，还会躲着他。所以说，因为拉裤子会遭到歧视，并让孩子产生羞耻感，所以它确实是一种急需处理的心理问题和人际问题。有这种问题的孩子有时会说自己并不在乎，其实他只不过想否认这个问题，逃避这种令人沮丧的现实。

拉裤子的原因。拉裤子一般是由严重的便秘引起的（请参见 634 页）。因为大便储存在大肠和直肠当中，会形成大块干燥的胶泥似的物质，这种物质会挤压肠道使肌肉扩展。拉紧的肠部肌肉无法有效地推动大便向下运动，粪便就会越积越多。偶然地，一大块粪便挤出来时不仅会令人疼痛，有时甚至会堵塞住厕所。还有的时候，糊状的粪便会从固态大便的缝隙中通过，并顺利地通过过度扩展的直肠。孩子对发生的这一切却可能全然不知。

容易导致便秘的原因可能有以下几个方面：孩子生病时水分摄入不足、偶尔一次痛苦的排便导致不敢上厕所的恶性循环、强制性的大小便训练、药物的影响、弟弟妹妹的出生、父母婚姻的变故或家里人的去世，或者其他压力很大的事情。其他的一些变化也会让一些孩子感到不舒服，比如新学校或者夏令营的厕所隐蔽性不够，就会让一些孩子产生心理障碍。以上这些直接原因或许会随着时间被忘掉，但是便秘的症状却可能很久得不到缓解。

在极少数情况下，拉裤子并不是便秘引起的。有些孩子会把成形的不太硬的大便排在裤子里。这种大便失禁的现象更像是潜在的情绪问题的反映，也可能是巨大的心理压力的反应。向儿童行为专家咨询（请参见 469 页）会使孩子的问题得到明显的改观。

你能做什么？父母要帮助孩子理解，这是肠道内部的问题，不是他的过错。这是成功治疗便秘的第一步。医生或者护师可以花一些时间用简单的词语给孩子解释一下这个问题。还可以画一张简图，标出所有重要的部分——从嘴巴到胃、肠，从肠里面的大便到直肠，再到包住大便的括约肌——让孩子看看事情是怎么发生的，告诉他们一些合适的词语来说明这个问题。

下一步就是治疗便秘了，治疗的办法一般包括：改变饮食结构、按时上厕所、增加运动量、常见的药物疗法等（请参见 634 页）。如果便秘已经持续了一段时间，家庭压力又很大，治疗的效果不太明显，父母就应该带孩子去看看儿科医生、儿童心理学家，或社会工作者。

父母一定要积极地面对现实，保持乐观的态度。拉裤子固然是个问题（虽然孩子有时会否定这一点），但这个毛病也是可以治愈的。一个家庭的基本原则就是每个成员都应该互相支持，而不是互相伤害。所以，家里人都不该羞辱那个孩子，也不该为难他或者批评他。孩子、父母和医生应该齐心协力，应该觉得“这是我们共同的问题”，这种态度是最有好处的。

尿床

在懂得夜里控制排尿之前，每个孩子都有过尿床的经历。大多数女孩学会晚上不尿床是在4岁左右，而男孩则是在5岁左右。没有人知道为什么女孩会比男孩早懂事（她们在语言发展和控制情绪方面也比男孩发育得早，所以答案或许是女孩的大脑发育成熟得更快）。到8岁的时候，还有8%的孩子仍然尿床。所以如果我看到一个三年级的小学生尿床，我就能够安慰他说，他们班上至少还有一个小孩也尿床。

各种各样的尿床问题。尿床的医学术语是“遗尿”。尿床的情况主要有三种，最常见的情况是孩子白天不尿床，晚上尿床。医生们把这种尿床称之为“原发性夜间遗尿”；在第二种情况下，孩子至少已经有五六个月晚上不尿床了，但突然又开始尿床。医生们把这种情况称为“继发性夜间遗尿”；第三种情况是白天尿床，医生们称之为“昼间遗尿”。

我们有必要将这些情况分门别类，因为它们一般是由不同的原因引起的，从而需要不同的治疗方法。相对于“原发性夜间遗尿”来讲，“继发性夜间遗尿”（很久不尿床之后又突然尿床的情况）和“昼间遗尿”更可能是由某些疾病引起的，比如感染或者糖尿病。严重的精神压力（比如性虐待等）偶尔也可能导致孩子突然尿床。基于这些原因，我认为任何患有“继发性夜间遗尿”和“昼间遗尿”的孩子都应该找受过专业训练的医生或护师进行诊治。

还有一种例外情况：四五岁的孩子会因为压力的缘故，在几个月不尿床以后又突然开始尿床。这种压力可能来自弟弟妹妹的出生，也可能来自搬家或者其他变化。在这种时候，耐心地安慰孩子是解决问题的关键。几个星期之后，这个孩子就会感觉好一些，晚上也不再尿床了。

这部分剩下的内容是关于“原发性夜间遗尿”的。

原因。基因会起到一定的作用。如果父母双方在童年时期都尿床，那

么他们的孩子有75%的可能性会尿床。父母通常认为，孩子尿床是因为比别的孩子睡得踏实，不容易醒来，但是，研究儿童睡眠模式的医生并没有发现这方面的证据。尿床的孩子膀胱并不比别的孩子小，但是他们的膀胱倾向于在蓄满了尿液之前就自动排空。

这种尿床很少由泌尿感染等疾病引起。大多数尿床的孩子都比较健康。但是，这些孩子有时会有便秘，而且类似的情况并不少见。在骨盆中，膀胱正好与直肠相邻。如果直肠里存满了很硬的大便，就会压迫膀胱，造成排尿困难。结果，膀胱只能用力挤压排出少量的尿液，而不是通过扩张来容纳更多的尿液。如果便秘得到治疗（请参见634页），尿床的现象也就消失了。同样道理，在治疗尿床之前如果不首先解决便秘的问题，那是没有用的。

但大多数的情况是，孩子尿床只是不知道如何在晚上控制排尿。随着时间的推移，每过一年，都会有14%本来尿床的孩子自己学会控制排尿。对于那些仍然学不会的孩子，有很多积极有效的方法可以帮助他们尽早实现这种进步。

学会及时排尿。学会及时排尿的前提就是让孩子意识到这个问题。人们一般用两种方法来保证晚上不尿床。要么夜里起床去上厕所，要么紧紧憋住等到天亮。憋尿需要两块肌肉的共同作用，这两块肌肉叫做括约肌。当这两块括约肌绷紧的时候，就封锁了尿道，尿液就流不出来；当它们松弛的时候，尿道口就会打开。两块括约肌当中有一块是由意识控制的，你可以把它绷紧，在到达下一个高速路休息站之前控制排尿。另一块肌肉则不受个人意识的控制，像身体中很多其他的肌肉一样，是自主发挥作用的。在睡眠的状态中，肌肉需要收紧，否则尿液就会流出来，弄湿床铺。在膀胱已经充满了尿液的时候，大脑就会及时接收这个信号，再把这个信息传达给不受意识控制的括约肌，让它收紧，这样人在晚上就不会尿床了。

如果孩子知道怎样骑自行车，他就可以通过这种经历去理解晚上不尿床的道理。像骑自行车一样，不尿床也需要反复练习。当大脑学会了如何保持自行车平衡的时候，就不需要再刻意地注意它；你只要跨上自行车往前骑就行了。夜里控制排尿也是这样，当大脑习惯了有意识地控制括约肌的时候，你就可以安心地睡觉，其他的事情让各部分器官各司其职就行了。

尿床的治疗。常见的治疗措施有不少。一种办法就是在客厅里装一个灯，让孩子在夜里能够更加方便地进

出卧室。我们还可以提醒孩子在睡觉前一两个小时不要喝太多的水。有的父母不让孩子在晚饭后喝任何东西，但这种极端的做法会让人十分难受，也不容易收到成效。另外，不喝含有咖啡因的饮料也是非常管用的，比如可乐和茶等，因为咖啡因有利尿的作用。

给孩子准备一个“三明治床”是一种很好的方法，这样的床不但能让孩子睡得暖和干爽，而且能够帮助他变得独立起来。先找一块塑料垫子铺在孩子的床上，再铺上一个棉垫子，然后铺上另一条塑料床单，最后在上面再铺一层棉垫子。如果最上面的棉垫子尿湿了，孩子就可以把它和下面那层塑料床单一起撤掉，换上干净的睡衣睡在下面那层棉垫子上。

很多医生都用药物治疗尿床。在治疗成人抑郁症的时候，医生有时会大剂量地使用一种叫丙咪嗪的药物。另外一种药物叫做去氨加压素，它含有一种能够促使肾脏减少尿液的激素。这两种药物都能暂时减少尿床的次数，但它们有很多缺点，而且剂量太大都会非常危险。另外，去氨加压素价格昂贵。最重要的是，这两种药物都不能从根本上解决尿床的问题。一旦停止服药，尿床的问题很可能还会卷土重来。

比较好的办法是提高孩子大脑的学习能力。这种能力经常可以帮助孩子形象地想象出他们盼望的事情。当他们的膀胱充满了尿液的时候，大脑就会接到一个信号，要么让孩子醒来上厕所，要么收紧括约肌，阻止尿液排出。想象力丰富的孩子可能想象出一个站在大脑旁边的小人。当膀胱已满的信息通过电线（神经）传来的时候，这个小人就会跳起来，敲响警铃，或者用其他的方法提醒大脑控制排尿。如果孩子在睡前把这种场景反复想象几次，晚上就可能更好地控制自己不尿床。

另一个方法是使用尿床报警器。这种装置有一个电子探测器来监测排尿的情况。有些报警器会发出嗡嗡的声音，有些则会启动震动装置。任何一种报警器都能在第一时间给孩子发出上厕所的信号。尿床报警器可以帮助将近 75% 的孩子摆脱尿床的毛病，一般不会复发，而且没有什么风险。买一个这种报警器的花费跟服用一个月的去氨加压素价钱相当。熟悉尿床治疗的医生能够帮助父母正确地使用这个警报装置。

非药物治疗尿床的最后一个好处是能让孩子在解决自身问题的过程中充分发挥作用。再次遇到挑战的时候，父母可以让孩子想想以前成功的经历。从这个角度上看，尿床反而变成了促进成长的因素。

残疾儿童

一个意想不到的旅程

一个残疾或者患有慢性病的孩子通常会使整个家庭踏上一个意想不到的旅程。这条道路历程艰险，路标隐蔽，目的地也十分陌生。这条道路也许从担心什么事情不对劲开始，或者以突如其来的可怕症状为起点。不管哪种开端，都会把父母带进一种暗淡的残缺的景象：他们失去了本来健康或者称心如意的孩子。这种缺失的具体表现因人而异。很多父母表现出异乎寻常的愤怒、强烈的内疚、无可名状的悲伤和显而易见的麻木。

从这片沙漠一路走过来的父母，无论在实际生活中，还是在个人情感中，大多数人都会遭遇新的困难。在实际生活方面，为家里那个有特殊需要的孩子寻医问药，让他接受良好的教育，同时支付各种费用，都是非常艰难的。从情感方面来看，既要全心全意地照顾这个特殊的孩子，又要投入感情和精力去照顾其他的孩子，照顾爱人和关心自己，这又是一个巨大的挑战。

这段旅程也许非常孤单，但是并不尽然。美国大约有 33% 的孩子患有慢性病或长期性疾病，至少有 10% 的孩子问题是比较严重的，1% 的孩子有严重的残疾。1% 这个数字也许听起来并不庞大，但这意味着成千上万的孩子和家庭已经走上了这个艰难的旅程。这些家庭和那些帮助他们的专家组成了一个强大而又宽容的集体，他们分享知识，分享智慧，也分担责任。对于任何一位残障孩子的父母来说，到集体里去寻求帮助和支持是一个切实可行而又大有好处的办

法。每个家庭都只能沿着自己的道路走下去，但是让有过类似经历的家庭给你提供一些指引，你的路就会变得更加平坦。

关于这条道路，有一句话可能值得记住：这条道路可能很荒凉，也可能很崎岖，但是你会发现几处惊人的美景和深深的甘泉，它们会支持你继续前进。你很可能会发现你和你的家庭有着出乎意料的力量。

残疾儿童指的是哪些孩子？过去，谈论残疾儿童的时候，人们通常用他们的身体状况来称呼他们，比如患“唐氏综合征”的孩子或者得了“自闭症”的孩子。新的思维方式则更加侧重于孩子。因此我们把功能残缺或者需要特殊医疗护理的孩子（child special health-care needs，简称CSHCN），统称为“残疾儿童”。

这样的孩子很多。他们当中有的患有常见疾病，像哮喘、糖尿病等；有的患有不太常见的疾病，像唐氏综合征、胞囊纤维症等；还有的患有非常罕见的疾病，比如枫糖尿病。残疾孩子还包括患有各种早产并发症的孩子，比如脑性麻痹、耳聋或者失明，还有因为外伤或者感染而使大脑受到损坏的孩子，以及身体畸形的孩子，比如唇裂、腭裂、侏儒，或者破坏容貌的胎记。总的来说，大约有3000种不同的残障情况组成了全世界需要特殊健康护理孩子的总体。

每种残疾都会带来一系列独特的问题和专门的治疗方法。所以，患有这些疾病的孩子和他们的家庭都有自己独一无二的强势和弱点。因此，在讨论残疾儿童问题的时候，把他们当成一个单一的大群体是不现实的。尽管如此，在他们之中，仍有一些普遍适用的规律。

家庭之内的对策

不同的父母有不同的应对方式。有的父母会变得善于分析，愿意学习可能跟孩子健康问题有关的所有信息。有的父母则满足于让别人成为这方面的专家。有的父母表现出强烈的感情。有的父母则表现得很克制，似乎没什么感觉。有的父母由于不断自责，从而变得很压抑。有的父母则会责备别人和整个世界，而且变得非常暴躁。有的父母觉得希望渺茫，还有的则投身到政治呼吁活动当中。

在一个家庭里面，父母的不同反应可能会形成互补，也可能增加彼此的焦虑。虽然人们的观念已经有所改变，但是在我们的文化传统当中，还是存在着“男儿有泪不轻弹”的看法。母亲们通常会非常焦虑，她们会觉得孩子的父亲并不在乎孩子；也就是

说，当发现孩子有缺陷的时候，父亲们并没有流露出很多的情感。同时，在父亲们看来，孩子的母亲也许太过情绪化了，只会使局面越来越糟糕。所以，父母双方应该认识到彼此面对问题的方式是不同的，还要透过这种差异看到深层次的现实——那就是父母都很关心孩子。当父母理解并接受了彼此不同的应对方式，双方都会感到备受鼓舞，也会更有力量。

接受悲伤。所有的父母都会因为自己的孩子有缺陷而感到难过。这是完全正常的，也是可以理解的。父母们在学着接受现实生活中的孩子之前，都不得不对他们以前对于孩子的完美梦想表示哀悼。

父母的痛苦心情通常可以分为这样几个阶段——震惊、否认事实、悲伤、愤怒，似乎每个人都会依次经历所有这些阶段。对大多数父母来说，所有这些痛苦的阶段都一直存在着，虽然程度时轻时重，但内容却从未改变。所以你会发现自己有时候很愤怒，有时候又会没来由地感觉抑郁——比如在超市里，然后你会意识到悲伤已经因为某种原因忽然降临了。

当父母沉浸在悲伤之中不能自拔的时候，他们会做出令人担心的举动：他们可能会对所有的人发脾气，或者由于心情沮丧而起不了床，或者拒绝接受孩子有缺陷的现实。虽然这种反应在开始的时候很常见，但如果影响到他们的正常生活，或者持续几个月不见好转，那就应当引起注意了。

一部分悲伤会转向内心，所以父母可能需要独处一段时间。但是，把自己孤立起来并不是正确的做法。如果有人分担，这种悲伤就会逐渐过去，能与伴侣、朋友、家人、教友，或者专家分担忧愁，那是一种达观的表现。人不应该独自承受不幸。

提防内疚心理。另一种常见的反应就是内疚。父母会认为“这肯定是因为自己做错了什么”。虽然专家已经告诉他们，这种情况只是一个不幸的意外而已，但父母还是会不停地检讨自己。有一位母亲深信，孩子的手部畸形是由于她在怀孕期间服用了阿司匹林才造成的（这两者之间其实毫无关系）。另外一些人则重复回忆事故发生的情景，并且严厉地自责：“要是我没有让他在那条路上骑自行车的话，这种事情就永远都不会发生。”

负罪感让人无法继续前进。对过去的耿耿于怀会逐渐侵蚀掉父母应对现实问题所必需的精力。负罪感甚至会变成一个很好的借口：“这都是我的错，所以我对这些事情无能为力。”不要落入悲伤的陷阱，如果你的伴侣已经深陷其中，你就要帮助他（她）

斯波克的经典言论

作为残疾儿童的父母，你没有一条十全十美的路可走。你总是免不了要做出取舍：有时候你想离开一会儿，让脑子静一静；有时候你又觉得由于专心满足一个孩子的要求而忽略了另一个家庭成员；也有时候你会觉得自己好像无法胜任这项工作。这些都是很正常的，因为你不可能面面俱到。好在你也不必真的面面俱到，毕竟还没有人能做到这一点。

面对现实，并把他（她）解救出来。

避免单独行动。在照顾残疾孩子的过程中，某个家长会起到领导性的作用，这种情况是很常见的。这位家长会约见医生等专业人士，参加父母互助组织的会议，并学习所有跟孩子的病情有关的信息。这种单独行动的问题在于另一位家长——经常是父亲——会觉得自己越来越被排斥在外，照顾孩子时也觉得不那么舒服了。这个“非专家”还会发现他跟那个“专家”越来越没话说，这个“专家”已经完全投入到残疾孩子的世界中去了。如果这种不健康的情况继续下去的话，也许会毁掉一桩婚姻。

避开这个陷阱的最好办法就是，父母双方轮流照顾有特殊需要的孩子。如果一个家长白天待在家里照顾孩子，另一个家长就应该保证下班之后或者周末能花一些时间照顾孩子，还要不时地抽出工作时间去约见专家，参加相关的会议。这似乎不太公平，毕竟有工作的那个家长整天都在努力工作，他也应该放松一下。但是不管公不公平，只要父母希望同舟共济、齐心协力，这些付出就都是必需的。

给其他孩子留出一些时间。无论是在生理上还是在情感上，残疾儿童都需要格外的关怀。但是，如果某个孩子的残疾成了全家唯一的中心问题，其他兄弟姐妹就会产生不满。他们会感到疑惑，为什么一定要出了问题才会引起父母的关注？有些孩子甚至故意惹麻烦，好像在说：“嘿，我也是你的孩子，我怎么办？”有的孩子会变得有高度的责任心，好像他们通过保持完美就能在一定程度上弥补兄弟姐妹的不足之处，从而赢得父母的欢心。从长远来看，这两种反应对孩子的心理健康都没有好处。

虽然大多数孩子的需求并不“特殊”，但是所有的孩子都有需求。他们每天都需要爱护和关注。这并不是说父母必须为此花很多的时间，只要能让孩子觉得自己在父母的心目中是

重要的，那就足够了。很多时候，学校的演出或者足球比赛不得不给医院的临时约见让路。但是有时候，如果父母能将残疾孩子的常规治疗重新安排一下，去参加健康孩子的学校活动，那会是很好的。

如果健康的孩子愿意，你还可以让他们跟你一起带着残疾孩子到医院进行检查和治疗。这样，他们就会明白为什么父母那么关心这个身患残疾的孩子，也能让他们亲身体会一下这些程序的乏味和单调。但是，如果某个孩子不想跟着父母去医院或诊所，那就要尽量尊重孩子的意愿。一个在这种事情上有一定发言权的孩子在帮助父母时，就能够更热心，更自如。

做一个残疾孩子的兄弟姐妹是不容易的。但那也会变成一种积极的生活经历，教他们懂得什么是同情和怜悯，如何包容人们之间的差异，以及什么是勇气和韧性。

不要忽视与成年人的关系。夫妻之间的关系也需要维护和关注。这些统计数据很值得我们思考：当孩子出现严重残疾的时候，大约有 1/3 的婚姻在压力之下濒临崩溃，1/3 的婚姻保持如初，1/3 则因为夫妻双方共同面对挑战而得到了巩固和丰富。夫妻关系的成长需要开诚布公的交流和彼此的信任。最重要的是，它需要积极的行动，夫妻双方都要投入专门的精力，还要主动承担义务。

你和朋友以及街坊邻居之间的关系也会发生变化。如果你听天由命，家里的残疾孩子就可能让你备感孤立。如果你处理得好，这件事也可能扩大你的朋友圈。许多父母通过这件事情了解了谁是真正的朋友——是那些向他们奉献爱心、提供帮助的人，不是那些觉得丢脸而躲避他们的人。只有不忽视生活中其他的重要方面，你才能成为最优秀的父母。你需要朋友，也应该拥有朋友；你需要和朋友一起出去开开心，他们能够帮助你从繁杂的日常事务中暂时解脱出来。

稍事休息等于放松。在一项调查中，当问到生活中最需要什么的时候，残疾儿童的父母们回答："短暂的休息。"他们希望有人替他们照顾孩子，让他们去看一场电影，去逛逛商场，或者去拜访一下亲戚朋友。你可以在专业机构、朋友、教会，或者家人的帮助下获得短暂的调节。不要觉得孩子离不开你，他和别的孩子一样，需要适应与你分开，你也应该学会踏踏实实地把孩子交给别人照顾。

关心你自己。要当优秀的父母，就要先做一个优秀的人。那些勉强自己作出牺牲的人最终不仅会抱怨自己

作出的牺牲，还会怨恨带来这些牺牲的原因。所以，只有当你感到幸福和满足的时候，你才能给孩子提供最好的照顾。但是没有人能告诉你怎样做到这一点。对有些父母来说，办法就是给孩子找到优秀的看护者，然后自己重返工作岗位。还有些父母愿意在孩子身上多投入点时间。无论你把精力重点放在哪里，都必然会有家人或朋友认为你的做法不合适。你无法取悦所有的人，所以不必太在意他们的态度。这种选择并没有正确与错误之分，只要最适合你就行了。

采取行动

家里有个残疾或者需要特殊护理的孩子，很容易让父母觉得无助和绝望。消除这些感觉的方法就是采取行动。你能做的事情很多。

了解有关孩子病情的所有信息。你了解的信息越多，那种疾病就变得越不神秘，你就越能理解医生的行为，也就越能配合专家的治疗。你可以给治疗这种疾病的全国性组织写信，可以从图书馆寻找资料，还可以跟孩子的医生、护师或者社会工作者沟通。

有条不紊。残疾孩子的父母要做的事情可能多得让人难以承受：约见医生、进行各种治疗、接受各种检测、到孩子的学校去等。为了不让这些工作变成生活的全部，你就要提高做事的效率。很多父母随身带着一个活页文件夹，上面记录着完成的事情和出现的情况。他们每次都带着这个文件夹约见医生。他们会把必要的会面尽量安排在同一天。他们还会寻找合适的诊所或者医院，尽量把多次治疗安排在就近的地点和比较集中的时间（类似于一站式购物）。

寻找家庭护理医生。对于需要特殊健康护理的孩子来说，找一个专门的家庭保健医生是很有好处的。这种医生通常是初级保健医生，他们能够了解孩子的病情，熟悉有价值的医疗信息和社会服务信息，还能够对孩子的护理进行调整和完善。他们应该能够很好地了解小患者及其家庭情况，知道他们的优势和不足之处，还应该能够帮助父母采取措施，支持整个家庭的健康发展。近年来，美国儿科学会和其他的专业组织把这样的医生称为“家庭护理医生”。当然，每个孩子都有权利得到单独的、得力的、以家庭为中心的护理。对于有特殊健康护理需要的孩子，这样的家庭护理是必要的。

能够并且愿意担任家庭护理医生的人员通常都是经过特殊训练的。

他们也许是“发展和行为儿科学会”(Society for Developmental and Behavioral Pediatrics，简称 SDBP）的成员。如果你的孩子已经有了自己的医生，你就可以开诚布公地问他，是不是可以做孩子的家庭护理医生。如果不行，他很可能会给你提供其他一些经常做这种护理工作的医生的姓名。

参加家长互助团体。家长团体不仅能够提供一些教育信息、找到最好的医生和治疗专家的经验，还能提供私人的帮助。大多数疾病和发育问题都有国家性的组织。你可以向孩子的医生询问、到附近的图书馆查找资料、或者在网上查询来找到这些组织。即使没有针对你孩子特殊情况的官方组织，你也能找到某个家长互助团体。他们的孩子也有着各种特殊的健康护理需求，跟他们联系对你也会有所帮助。

另一个获得支持的重要来源就是《非常父母》(*Exceptional Parent*)杂志。他们定期刊登一些可靠的、内容充实又很有启发性的文章。这本杂志的网址是：www.eparent.com，你可以更多地了解一些信息，这会是一个很好的开始。

为你的孩子而呼吁。你可能会发现自己不得不周旋于一些大的官僚机构和各种各样的专家之间。有时候，学校提供的管理系统不能最大限度地满足孩子的特殊需要；保险公司可能会逃避某项检查或者治疗的款项。有的社区可能无视残疾人的需要，无法给他们提供应有的支持。

在这种情况下，如果父母不断地提出有见解的意见，情况就可能得到改进。很多社区有这样的组织，他们的主要目的就是引导父母们进行积极的呼吁，同时为这些父母提供支持。你可以向孩子的医生询问这方面的情况。

如果最初的努力遭到了拒绝，你也不要泄气。通过不断的实践，你会变得越来越有影响能力。你也不一定非得独自行动。一位坚定家长的呼声固然有力，但是比它更加有力的声音就是一群这样的家长的呼声。你可以加入全国性的父母联盟，让个人的意见汇入众人之声，并以此来影响立法机构和法庭。

参与社区生活。许多社区和宗教团体都为他们的残疾成员提供支持。你可以把孩子介绍给你的邻居，介绍给你常去的教堂以及你们的整个社区，让他们了解残疾孩子的需要。当社区里的人们得知了孩子的情况并且认识了你孩子的时候，他们就会慷慨

地给你支持，你也会因此而感到欣慰。

早期干预和特殊教育

早期干预。联邦法律规定，每个州都必须配备一套系统，以便为残疾儿童提供早期干预（EI）服务。这些服务包括：工作疗法、身体疗法、会话和语言疗法等。早期干预还包括帮助有需要的家庭寻找这样的服务，同时，通过个人保险，或者通过社会基金项目帮助这些家庭支付治疗费用。每一个孩子的父母都应该与州立基金协会一起制定出个别家庭服务计划（IFSP：individual family service plan），列出孩子及其家庭的需求，同时写出执行这一计划的可行方案。很显然，如果你们的医生是家庭护理医生（请参见 457 页），他就能参与制定这个计划，还可以加入到治疗的过程中来。

最令人兴奋也是最棒的一点在于，这条法规明确地承认，孩子是作为家庭的成员而存在的，所以，要满足孩子的需求，就必须先考虑整个家庭的问题。对于 3 岁以下的孩子来说，这种早期干预系统是一个至关重要的资源。孩子的医生应该能够帮助你跟他们取得联系。

“残教法”和特殊教育。联邦法律的另一部分条文对各州作出了规定，要求他们如何教育 3 岁以上的残疾儿童。残疾儿童的父母曾经发起过一次运动，他们希望自己的孩子不再遭受教育制度的忽视和不公平对待。随后，国家颁布了残障人士教育法案（IDEA：the individuals with disabilities Education Act）。残障人士教育法案指出，所有的孩子都拥有在“限制最少的环境”下获得“自由而又适当的公共教育”的权利。根据这条标准，学校应该尽量提供必要的支持，保证残障儿童尽量广泛地参加正常的学习活动和社会活动。比如，如果一个孩子听力有问题，学校就应该提供助听器，保证他能够参与所有的学校活动。

残障人士教育法案授予父母一种权利和一种责任，让他们确保自己孩子的特殊需要得到满足。父母有权要求学校给自己的孩子作出评估；如果发现孩子有特殊的需要，学校就应该制定出个别教育计划（IEP：individual education plan）。这个计划要说明这个孩子的教育需求，以及学校将采取怎样的措施来满足这些需求。父母要在这些计划上签字，如果有异议则有权提出自己的要求（请参见 512 页，阅读更多关于特殊教育法案的内容）。

融入主流社会。以前人们认为，

如果孩子的缺陷——比如，视力问题和听觉问题——影响他们正常上课，那么，从一开始就应该把他们送到当地的特殊全日制学校。如果附近没有这类学校，就应该把他们送到专门的寄宿学校去。在最近 20 年里，让残疾儿童参加主流学校活动的呼声越来越高。

这项工作如果处理得当，对所有的孩子都有好处，不管是残疾的孩子还是正常的孩子都会从中受益；如果处理得不好，没有对残疾孩子的特殊需求提供应有的满足，他们就会因此学不到什么东西。前面提到的残障人士教育法案（请参见 512 页，联邦残障人士教育法案）赋予父母一种权利，确保他们的孩子受到良好的教育。

智力缺陷

成见和耻辱。相对于所有其他的残疾情况而言，智力缺陷更带有一定的羞耻感。这些年来，人们用了很多不同的词语来指代智力水平低于平均标准的孩子和成人：比如发育迟缓、发育滞后、认知能力受损等诸如此类的说法。这些说法在我看来像是在掩盖正在讨论的问题的实质。我认为，问题的关键并不在于改变我们使用的称谓，而在于改变我们对这件事情本身的看法。智力缺陷是一种残疾，它跟失明或者失聪一样，使人一旦离开了专门的帮助就很难在社会中正常生活。一旦有了这些帮助，这些人也可以生活得很充实、很满足、很有成就感。他们能够爱别人，也能被人爱。他们能够对自己的社区做出贡献。智力缺陷这个词不应该带有任何羞耻感。

发育迟缓和智力缺陷。很多正常的孩子在独自行走或者使用完整的句子等标志性进步上也发育得比较晚。而发育非常缓慢的孩子就会被贴上发育迟缓的标签。这种标签并不能说明出现这种滞后的原因，更不能说明这种滞后对孩子的将来有什么影响。年幼的孩子在成长过程中发育经常表现得不很平衡，而且很多发育迟缓的孩子最终都能迎头赶上，一般也不需要医生和其他专业人士的帮助。

也有一些孩子的发育会始终滞后，不见改观。他们在学习和其他技巧的掌握方面明显慢于大多数孩子。这些孩子最后一般都被诊断为智力缺陷。发育严重滞后的孩子，或者患有影响大脑发育疾病的孩子，可能在出生后一两年就被诊断为智力缺陷。很多孩子直到上学以后才被诊断出有智力缺陷。

智力缺陷的定义。智力缺陷的定

义随着时间发生着改变。专家不再仅以智商测试的结果为参考；他们还要参考孩子的日常活动进行的情况，比如自理水平（吃饭、梳洗、穿衣服等）、个人需要和想法的表达、学习情况和家务劳动的表现等。过去，孩子被分成三类：轻度智力缺陷、中度智力缺陷和严重智力缺陷。尽管专业人士很难完全摒弃这些词语，但是他们现在更多地把注意力集中在一个孩子在生活中需要多少帮助上。智力有缺陷的孩子是仅仅在某些时候和某些情况下需要专门的帮助呢（比如在学校里），还是在大多数时间和大多数情形之下都需要帮助？这样一来，对智力缺陷的诊断就不仅是一种标识，反而成了对孩子需求的类型和数量的一种描述，从而帮助孩子不断成长，帮助他们更好地生活。

引起智力缺陷的原因。当智力缺陷很严重的时候，人们一般都能发现某种潜在的原因。其中包括先天性无脑回畸形，一种大脑无法正常工作的疾病；或者风疹，一种病毒性感染，在儿童时期症状比较轻微，但是如果孕妇感染了这种病毒，就可能导致发育中的胎儿大脑受损。很多遗传疾病也会导致智力缺陷，像唐氏综合征（请参见 467 页）。

但是，当智力缺陷的症状还比较轻微的时候，一般不太可能找到原因。我们知道，很多因素都可能影响大脑的发育，比如接触到铅或者汞（请参见 578 页），或者在生命初期营养不良等。众所周知，孕妇在怀孕期间饮酒会导致孩子的智力缺陷，事实显示，母亲在怀孕期间吸烟也会带来类似的影响，只不过不像饮酒的结果那么严重罢了。大致说来，上述的这些原因可能导致孩子智商低下，但是在针对某个特定孩子的时候，我们不能说究竟是哪一种原因使他（她）的智力出现缺陷。很多智力缺陷仍被看作是先天的，这只能说明我们还不清楚带来这种问题的原因。

带有轻度智力缺陷的孩子一般没有接受过家庭的智力开发。我们还很难说缺少智力开发就是他们智力缺陷的原因，因为那很可能是若干因素的共同作用。但是很明显，高质量的学前教育能够提高那些缺少家庭智力开发孩子的智力。鼓励父母给孩子大声朗读，给孩子一些图画书，帮他们养成阅读的习惯，这些都可以刺激幼儿语言能力的发展。要知道，语言能力是智商的重要内容。额外的培养会有帮助，但这并不表示孩子的智力缺陷都是父母的责任，它只说明大脑是一个适应性非常强的器官，只要给予正确的引导，它的发育就会非常惊人。

斯波克的经典言论

在有的家庭里，父母只受过一般程度的教育，但是生活比较幸福。也有些家庭，父母都受过大学教育，或者对物质上的成功欲望很强。来自第一种家庭的智力缺陷儿童最终的发展结果都比第二种家庭的好。后者很可能把学习成绩、上大学和从事某种职业看得十分重要。其实，许多有用而又体面的工作，那些智力水平低于平均标准的人也能做得很好。为了能够从事自己能够胜任的最好工作，每个人都有权力在成长过程中得到足够的适应性训练。

所有曾经观察过智力缺陷孩子群体的人都知道，这些孩子中的多数人有多么自然，多么友好，多么让人喜欢。那些在家里得到家人自然接受的孩子尤其是这样。当他们玩一些适合他们的游戏，或者忙着做作业的时候，他们像正常的孩子或者智力超常的孩子一样，态度认真，兴致勃勃。换句话说，“傻相”多半是由于孩子感到不知所措而导致的，而不是由于智力缺陷。如果我们去听相对论的高级讲座，恐怕多数人也会露出一副傻相来。

如果孩子的智力一般，父母也不必为了找到孩子的兴趣点去请教医生或者查阅书籍。只要观察孩子玩自己的东西以及邻居孩子的东西的情景，就会了解他还可能喜欢什么东西。父母还可以观察孩子愿意学习什么，再用巧妙的方法去帮助他。对待智力有缺陷的孩子也是这样。你可以通过观察发现他喜欢什么，给他买一些适合的玩具，帮他找到和他玩得来的孩子，可能的话，最好每天如此。你还可以教他一些他想学的自理技能。

智力有缺陷的孩子需要什么？被人接受并喜爱会让所有的孩子都发挥出自己最大的潜力。像所有的孩子一样，智力有缺陷的孩子也需要适合他们能力水平的引导和挑战，即使那只是一些低于他们年龄水平的挑战，也会很有帮助。比如，一个七八岁的孩子可能需要玩一些假装的游戏，而他那些正常的同龄人也许已经开始玩下棋的游戏了。智力有缺陷的孩子需要有自己喜欢的小伙伴，这些伙伴的年龄可能比他们自己要小很多，但是他们的发展水平一定要旗鼓相当。在学校里，他们应该被安排在让他们有归属感的班级里，在那里他们要能做一些力所能及的事情。

选择学校。为孩子找一所合适的学校是非常关键的。最好能够征求心理医生或者儿童精神病医生的意见。这种咨询可以私下进行，也可以通过儿童指导诊所或者学校的管理部门进行。不应该把孩子放进超出他能力水平的班级。如果他每天都感觉学习跟不上，他的自信心就会一点点地减少。如果他必须留级，还会感到非常泄气。不应该因为孩子的智力有缺陷就推迟他们上学的时间。事实上，学前班能够给发育滞后或者智力有缺陷的孩子带来非常大的帮助。

智力缺陷比较严重的孩子。如果孩子到了 1 岁半 ~2 岁的时候还不能坐起来，而且对周围的人和事都表现得没什么兴趣，问题就比较复杂了。这样的孩子会在长时间内像婴儿一样需要别人的照料。是继续在家里照顾他，还是委托寄宿机构照顾他，取决于孩子的智力缺损程度、孩子的性情、他对家里其他孩子的影响，以及他到了一定的年龄后能否找到让他快乐的伙伴和活动，还取决于当地学校是否有适合他、能够接收他的特殊班级。最重要的是，这取决于他的父母是否能够承受照料他的繁重任务，能否从中获得足够的满足感，从而年复一年地坚持下去。过去，人们认为智力有缺陷的孩子应该送到特别的学校，或者编入专门的班级；现在的观念是，智力有缺陷的孩子应该住在家里，同时定期去学校学习一些成功所必需的知识和技能。

青春期和走向成年的过渡期。智力有缺陷的孩子会慢慢地长大。在青春期，智力有缺陷的孩子也会像其他青少年一样面临同样矛盾的欲望和恐惧，这些欲望和恐惧也会给他们带来痛苦和欢欣，只是这些特殊孩子面临的挑战会更加艰巨。凭着他们有限的独立性，那些社交的技能——比如到电影院看电影，跟朋友出去玩等——可能会更加困难。同时，对这些青少年来说，要理解主宰男女交往的那些社会规则也是很困难的。很多人认为智力有缺陷的人不会有或者不应该有男女之情，这种观点是不能解决问题的。孩子早期的和随后的性教育以及人际关系的教育对他们的正常发展是很重要的（请参见 337 页）。对于认知方面有困难的孩子来说，这些教育尤为重要。

很多父母都担心，那些智力有缺陷的孩子将如何在成人的世界里找到自己的位置？学校正在向年龄在 21 岁以内的学生提供越来越多的特殊教育，同时提供相应的服务，帮助他们适应未来的工作和生活环境。

自闭症

充满希望和关注的时期。自闭症正在受到前所未有的关注。现在人们知道，自闭症是由大脑的非正常发育引起的，与不正常的家庭教育无关。如果早期接受高强度的特殊教育，患有自闭症的孩子就能学会比较灵活地交际和思考。由于目前对治疗方案有了更多的了解，人们的态度也更加积极，再加上更多可供选择的高质量疗法，专家们给孩子作出诊断的时间也在不断提前，从而大大增加了治愈的机会。

但是另一方面，患有自闭症孩子的数目似乎正在增长。我这里说“似乎”是因为我们无法确定，这种增长在多大程度上是人们提高了认识的结果，又在多大程度上是孩子自身变化的结果。有一种流行的理论认为，自闭症是由注射疫苗引起的，这种观点很不可信（请参见 548 页）。还有很多其他的因素可能导致自闭症，但是并非所有的因素都被仔细地研究过。当早期强化教育帮助更多的孩子逐渐取得进步的时候，很多父母仍然寄希望于某种神奇的疗法，立即治愈他们的孩子。那些希望总是因为遥不可及而落空，随后带来的失落感可能会非常沉重。比较现实的一种可能性就是，患有自闭症的孩子会在以后的生活中继续遭遇特别的挑战。

我们现在对自闭症的了解比以往都多，但是我们还有很多东西需要知晓。下面的段落只是一个简单的介绍。如果你的孩子或者你爱的人患有自闭症，你就会想要了解更多这方面的知识。

什么是自闭症？患有自闭症的孩子在三个重要的方面发展不正常：思想交流、人际关系和行为举止。大部分孩子在成长中都会在其中的某个方面遇到困难，他们遇到困难时的表现可以作为是否是有自闭症的参考标准。下面有一些例子：

思想交流。患有自闭症的孩子可能不会在正常的年龄牙牙学语（大约 6~12 个月的时候），会说单个字词的时间一般也比较晚。即使他们能够说话，经常也只是重复一些没有什么意义的词语。他们还很难与别人进行交谈。有自闭症的孩子也会遇到非言语交流的障碍。他们不会用目光的交流来表示他们正在倾听，也不会指着什么东西来表示他们觉得那很有意思。

人际关系。有自闭症的婴儿可能不会正常地拥抱别人，也不会伸出双手要求别人的拥抱。有的孩子在别人逗弄他们的时候会不高兴，而大多数孩子则会喜欢那样的逗弄。有自闭症的孩子经常忽视自己的伙伴。他们还

会作出错误的反应，因为他们看不懂表示“我现在可以玩了”或者“别理我”的行为暗示。他们可能对自己的父母充满感情，但他们的表达方式却是奇怪的，比如用后背倒向一个人来要求拥抱。

行为举止。有自闭症的孩子经常会特别喜欢一两个动作，还会一遍又一遍地重复这个动作。有的孩子会把玩具车按照同样的次序摆成一排，或者不停地打开电灯再关上；有的孩子会把录像带放进录像机再把它拿出来，再放进去，再拿出来，一次持续几个小时。如果有人想改变他们的行为习惯，他们就会发脾气。旋转的东西对他们似乎具有特别的吸引力。有自闭症的孩子会经常旋转自己的身体，拍打或扭动自己的手腕，或者不停地前后摇晃。他们也许会对声音、气味、触摸作出出人意料的反应。比如，很多这样的孩子喜欢被人紧紧抱住，却不喜欢轻轻的触摸。

自闭症问题的范围。专家们划分了自闭症的等级范围，从轻微的到非常严重的。“广泛性发育障碍”这个术语也许有点让人迷惑，但这个词有时会被用来描述自闭症的所有等级，也可以用来指一种特殊的自闭症，这种自闭症并不表现出全面自闭症的所有症状。

埃斯博格综合征是自闭症的一种类型，患有这种自闭症的孩子能够正常地说话，但是通常无法领会交谈语言的微妙含义。举个例子来说，他们说话的语调会很平淡，很单调，有的孩子说起话来就像小教授一样，但却几乎不能进行轻松的交谈。

更糟糕的是，自闭症通常还伴随着严重的智力缺陷、听力障碍，或者顽固的强迫症等。虽然这样的孩子可能永远都学不会用语言进行交谈，但是细心的教师和医生经常能够帮助他们建立起其他的交流和交往方式。

自闭症中存在根本问题吗？这方面的理论很多。我认为有道理的一种说法是，自闭症会影响大脑对那些通过神经传来的信息的处理，就像一台信号接收不好的电视机一样。有的信号接收得还可以，有的信号会有点失真，还有的则完全丢失了。有可能自闭症的核心障碍就是思想交流、人际关系和行为举止，孩子在这几方面的障碍正是对这种混杂信号的回应，也就是孩子为了应付这个混乱而又令人惊恐的世界而作出的努力。

还有一些更为严重的症状可能是一种宣泄。孩子由于被迫与别人隔绝而感到极度的灰心和痛苦，于是他们就可能暴躁地发脾气。另一种常见的症状是喜欢旋转。这种表现可能反映

出孩子的前庭感觉发展得不正常，因为前庭感觉是掌握平衡的。这个孩子也许会回避眼神接触，只喜欢看着一小部分非常熟悉的东西，因为人的脸在一瞬间提供的信息太多了，有自闭症的孩子会觉得承受不了，从而感到不舒服。

如果自闭症扭曲了孩子的视觉、听觉、触觉和味觉的感知方式，那么那些本来可以增进孩子和父母感情的日常事物，比如对视、饼干、音乐等，就反而会使患有自闭症的孩子陷入孤立。治疗自闭症的难点在于要绕过这些混杂的感觉跟孩子交流，消除他的防御（比如逃避眼神接触等），再教给孩子一些表达想法和感情的技巧。

自闭症的早期表现。如果自闭症能够在早期发现，就能够在很大程度上改善它的状况。在孩子还很小的时候，父母也许会隐隐约约地感觉到有什么地方不对劲。以后再回头想想，他们可能会意识到自己的孩子并不像别的孩子那样看着他们的眼睛，或者从来没有真正喜欢过大人的逗弄。其他的早期表现还包括：孩子到了 12 个月的时候还不会指着东西让父母看；到 15 个月的时候还不会用任何词语来表达需求或是简单的想法；或者到 2 岁的时候，还不会把两个词连在一起组成简单的句子。上述的这些情况并不一定就是自闭症的先兆（听力的缺损，其他的发育性问题和正常发育的种种表现有时看起来是一样的），但是，如果你在孩子身上发现了上述任何一种情况，都应该对孩子的发育作一次评估，不要想当然地认为他会“长大点就好了”。

自闭症的治疗。治疗自闭症的主要方法就是重点针对人际交往进行早期的强化教育。提高孩子语言能力和交流技巧的活动一般都需要每天几个小时的练习，而且一天都不能间断。孩子参加的康复项目也许不止一个，也可以让辅导员或者帮手和孩子一起参加训练。因为这种训练的强度很高，所以必须有一位家长全身心地投入到对自闭症孩子的照顾和教育中去。要找到一个平衡点，既能让家里的其他成员参与进来，又能使家庭关系得到发展，这是一场非常严峻的挑战。

至今还没有发现治疗自闭症的潜在问题的药物。但是，很多药物都被用来缓解自闭症的症状，减轻患者的愤怒、焦虑或者强迫行为，从而使家庭生活不至于变得那样难以忍受，也不至于妨碍患病孩子的教育。

自闭症孩子的父母需要了解很多东西，以便安排孩子的教育。

唐氏综合征

天生患有唐氏综合征的孩子不仅面临着发育的困难，还要面对疾病带来的风险。一开始，哺乳困难和发育迟缓的情况是比较常见的。大多数患有唐氏综合征的孩子都有智力缺陷，有的比较轻微，有的则比较严重。他们发育缓慢，而且很可能有听力障碍和视力障碍，或者耳部感染和鼻窦感染、睡眠不规律、甲状腺激素水平低下、心脏病、严重的便秘、关节疾病，以及其他一些问题。但针对某个特定的唐氏综合征患儿来说，他可能没有上述的这些症状，可能有几种，也可能有很多。

尽管如此，患唐氏综合征的孩子及其家庭的生活仍然可以很充实、很令人满意。在很大的程度上，这种积极的效果来自于患儿父母的勇气。这些父母不但没有把自己的孩子封闭起来，反而向整个社会提出请求，希望他们给予患有唐氏综合征的孩子和成人，以及其他残障人士以正常生活的权利。

定义和危害。所谓综合征就是指一系列症状经常一起出现的情况。“唐”指的是发现这种疾病的人——约翰·朗顿·唐（John Longdon Down），早在1865年，他就第一次描述了这种综合征。差不多100年之后，人们才找到了这种综合征的病因：第21号染色体的遗传分裂错误导致了多余遗传物质的产生。大多数患有唐氏综合征的人都有三组第21号染色体，而正常情况下都是两组。“21三体型”这个术语仅仅表示三组第21号染色体，也是唐氏综合征的别名。在罕见的情况下，第21号染色体多余的一小部分迁移到了另一条染色体上——用基因学的术语来说，就是“易位”。易位会增加这个家庭中的第二个孩子患唐氏综合征的几率。

1.25‰的孩子生下来就患有唐氏综合征，遗传问题使得这种症状变得比较常见。女性年龄越大，她们某个卵细胞包含另一条21号染色体的机会就会越大，这就增加了她们的孩子患唐氏综合征的风险。35岁以上的母亲生下患有唐氏综合征孩子的几率是4‰。

唐氏综合征的诊断。对唐氏综合征的诊断可以在母亲怀孕的前3个月进行，通过检查羊膜液（羊水诊断）或者部分胎盘（绒毛膜取样，简称CVS）得出结论。大多数的产科医生都会推荐35岁以上的孕妇至少进行上述的一项检查。产前的超声波检查也能显示出这种疾病的某些特征。

出生之后，孩子的面部特征和其他体检结果也能显示出患有唐氏综合征的可能性，但是最终的确诊还要依靠血液化验。化验结果大概需要一两周的时间才能从实验室里取得。

治疗。目前还没有药物、饮食、营养补充剂或者其他的治疗方法能够治愈唐氏综合征。貌似神奇的药物和突破性的治疗手段层出不穷，但是直到目前为止，没有一个能够经受得住科学研究的考验。父母应该在决心尝试每种可行的治疗方法时调整自己的心态，以避免精力的过度消耗和接二连三的失望。一定要接受自己孩子的现实状况，即使在父母努力改善自己孩子生活状态的过程当中，这一点也同样重要。

患有唐氏综合征的孩子会得益于家庭护理医生的帮助（请参见457页）：一个有责任心的医生能够帮助父母参与到各种必将遇到的健康问题中来，还能帮助父母找到需要的专家或医学家。找一位技术过硬、经验丰富的医生是非常值得的，这对患有唐氏综合征的孩子尤其有好处。这样一位医生更可能规划孩子的特殊成长过程，从而帮助预测患有唐氏综合征的孩子成长中遇到的问题（他们的成长跟正常的孩子不同）。

教育计划应该根据孩子的兴趣、性情、学习类型来制定。这种方法当然对所有的孩子都是通行的，但是对于患有唐氏综合征的孩子来说尤为重要。将患有唐氏综合征的孩子融入正常的班级里面经常会取得不错的效果，但这也常常需要知识广博的教育专家或者学校心理专家的特别帮助。

对有唐氏综合征患儿的护理在各方面的共同努力下成效最为显著，这就要求父母、医生和教师要同心协力地为孩子考虑。这个团队带头人的重担会责无旁贷地落在孩子的父母身上。参加父母互助组织可以获得必要的信息和支持，帮助父母在照顾孩子的过程中当好带头人。

寻求帮助

人们为什么要寻求帮助

很多不同的专家都经过专门的训练，他们能够理解和治疗儿童的行为问题和心理问题。

在19世纪，精神病学家主要只为精神病患者服务，有些人还会为了要不要咨询心理健康专家而犹豫不决。但是我们已经知道，严重的问题通常是从轻微的症状发展而来的，所以现在，心理健康专家已经开始更多地关注日常生活中的问题，这样一来，他们就能够在最短的时间里获得最好的效果。

我们都知道，不能等孩子的肺炎变得非常严重了才去看医生，心理问题也是一样，不能等孩子的精神已经受到了严重的影响才去找儿童心理健康专家诊治。

最初的步骤

当你需要帮助的时候，也许很难找到合适的求助对象。你可以首先向孩子的医生求助，因为你会相信他的判断力。你也可以打电话给附近的医院，请求总机帮你联系相关的部门。

针对你的个人需求，某一方面的专业人员可能比另一方面的要好。下面的内容简单地介绍了最可能有所帮助的许多专家。

选择专业人士。如果治疗方法主要是药物治疗，那么儿童精神病医生或者行为发展方面的儿科医生通常都是最好的选择。然而，在大多数情况下，专家头衔并不像拥有这个头衔的那个人那么重要。可以让朋友和家人给你推荐合适的人选。在带孩子过去

之前要先跟专家谈一谈，你和你的孩子都要感觉舒服才行。

在美国，很多以社区为基础的服务都是免费的，或者有一定的弹性范围，具体花费要根据个人收入而定。私人保险所能提供的选择性很小。在你开始进行治疗之前要弄清楚，你的治疗计划能够承担得起什么样的心理健康服务。

家庭社会服务机构。大多数城市都有至少一个家庭社会服务机构，大一些的城市经常会有几个这样的服务机构。这些机构可能以某种宗教命名，但是他们的服务都是不分信仰的。这些组织由社会工作人员组成，他们受过专门的训练，可以帮助父母解决所有常见的家庭问题，比如孩子的管理、婚姻调解、家庭预算、慢性病、住房、找工作、医疗服务等。他们经常会有顾问——精神病医生或者心理学家，这些人能够帮助处理比较困难的情况。

许多父母都是伴随着这样一种想法长大的，他们认为社会机构主要提供救济，只是为穷人开的。事实上，现代家庭机构既愿意帮助人们解决重大问题，也愿意帮助人们解决小问题，既愿意帮助那些付不起费用的家庭，也愿意协助那些付得起费用的家庭。

发育和行为方面的儿科医生。这些医生都受过儿科医生通常需要的训练，同时还有 2~3 年研究和护理有发育和行为障碍儿童的经验。有些医生在发育障碍方面（比如智力缺陷或者自闭症；请参见 460 ～ 466 页）有专长；还有些医生则在行为障碍方面有所专长（比如尿床或者儿童多动症；请参见 449 页和 415 页）。如果你觉得这种分类让人很糊涂，那也不必紧张，因为还有很多人跟你的感觉一样。最好的办法就是打听一下医生受过的训练和专长。

大多数发育和行为儿科医生在评估和诊治儿童常见的行为和心理问题方面都有一定的经验。和精神病学家一样，他们都受过专门的训练，能够用药物治疗行为方面的问题。（有些非常严重的问题，比如精神分裂症，最好还是让精神病学家来处理。）

精神病医生。这些人都是专门诊治心理失衡和情绪失调的医学博士。他们的介入对问题严重的孩子是最有效的，比如患有精神分裂症的孩子。少年儿童精神病医生在处理儿童和青少年的具体问题方面都受过特殊的训练。精神病学家经常在团队中工作，主要负责开药方，而其他的专家——比如心理学家和社会工作者——则主要进行咨询服务和交谈疗法。

心理学家。研究儿童问题的心理学家在许多方面都受过专门的训练，比如智力测试和智能测试，还有学习问题、行为问题和情感问题的病因和治疗等。要获得心理学家的资格认证，就必须有博士学位，同时还要具备临床实习医生的资格（在监督管理下为患者服务）。

社会工作者。这些专业人员在大学毕业以后至少还要进行 2 年的课堂学习和临床训练，才能获得硕士学位。要想得到临床认证社会工作 (LCSW：licensed clinical social work) 的学位，一个硕士水平的申请人就必须在监管之下为患者提供咨询和治疗，同时还要通过一个州级的认证考试。社会工作者能够对一个孩子、他的家庭和他的学校环境做出评估，再从孩子和家庭两方面来治疗行为问题。

精神分析医生。这些人包括精神病学家、心理学家和其他的心理健康专家。他们通过探测潜意识里的矛盾和防卫心理，以及患者与精神分析医生的关系来解决精神问题。很多精神分析医生也采用其他的治疗方法和药物。儿童精神分析医生（跟心理学专家相似）除了跟小患者谈话以外，还经常通过游戏和艺术与他们沟通。同时，他们也经常与父母们一起开展工作。正规的精神分析医生都具有高级学位，已经对心理分析作过研究或者正在进行这方面的研究，还必须在监管之下工作几年。但是，这些专家并没有获得国家的认证，他们中的任何人都可以合法地称自己是个精神分析医生。所以，在进行精神分析疗法之前应该仔细考察这个精神分析医生的各种证件。美国精神病协会的网站上面详细而又清楚地介绍了精神分析疗法，并且列举了美国精神分析医生的名单。

家庭治疗专家。家庭疗法的主要特点就是每个家庭成员都要参与其中。一个孩子的行为障碍通常会给整个家庭带来麻烦，而家庭中的问题又经常会导致某个孩子的行为失常。改善孩子行为的最好方法通常是要帮助整个家庭更好地运转。

家庭治疗专家可以是心理学家、精神病学家、社会工作者，或者其他已经完成了家庭疗法额外训练的专业人士。大多数州都规定了获得此方面认证的条件，其中包括硕士以上学位、两年严格监管之下的家庭疗法实践经验，以及通过一项标准化考试。

获得认证的专业咨询员和学校咨询员。美国大多数州的专业咨询员资

格都包括咨询学硕士学位和 2~3 年的监管实践，大约 2000~4000 小时。学校咨询员都经过专门训练，能够在学校里提供咨询服务。对于执业心理咨询师（LPC：licensed professional counselor）或者学校咨询员的培训，跟很多家庭治疗专家或者硕士水平的心理学专家所受的训练范围是差不多的。

治疗的种类

治疗的方法是多种多样的。老套的做法是，你躺在长沙发上谈论自己的梦境，长着胡子的精神分析医生会记下笔记——那都是老掉牙的一套。以深入考察为主的治疗方法试图让患者更深入地了解自己的经历和动机，包括童年时的经历在内。而其他的治疗方法则更多地关注患者当前的情况和状态，通过改变患者对自身和他人的看法来改变他的行为，这种方法就是所谓的“认知行为疗法”（CBT：cognitive-behavioral therapy）。过去几年的研究表明，认知行为疗法可以收到显著的效果。举个例子来说，一个精神抑郁的孩子也许会通过看到自己不断重复的消极念头和过于挑剔的习惯，从而转变成更加现实和更有希望的孩子。

不善于用言语表达感受的孩子经常会从游戏疗法中受益。大一点的孩子也许能通过艺术疗法或故事疗法获得改善，他们能够从中学会叙述事情或者讲故事，从而提高自己的语言表达能力。对于行为有障碍的孩子来说，行为疗法可能比较有效，这种疗法注重分析好的表现和不当行为的原因和结果。大多数行为疗法都包括对父母的训练，也就是帮助父母有效地参与孩子的治疗，提供一些可以改善孩子行为的具体指导和训练。

一起努力

父母应该做好计划，跟自己选择的专业人士一起努力。有的医生会限制父母的介入，不赞成他们把孩子送来之后再带回家去。但是，大多数医生会鼓励父母发挥更积极的作用。在家庭疗法中，整个家庭都是医生的患者。

你应该尽早跟专业人士商量好治疗的主要目标，对什么时候会出现什么变化进行预测，然后要不时地检查自己是否正在做着预期中的事情。对于具体的情况，比如尿床或者发脾气，只要几个疗程就可以了；其他的问题可能会花费更长的时间。一般来说，如果能够在几年的时间里坚持和同一位专业人士配合治疗，那么孩子和父母就都会从中受益。

早点确定自己的期望值有很多好处，其中之一就是能在进展不理想的时候帮助你作出决定。对于长期以来形成的问题，你不能奢望会有立竿见影的解决办法，而且病情在好转之前，通常会有恶化的表现。一旦你选定了一个与你共同努力的专家，最好是坚持一段时间，尽管有时候你会觉得不太踏实。从另一方面来说，如果几个月过去了还见不到什么起色，而你也觉得早该见效了，那么你就可以和医生谈一谈，看看是否需要换一种新的方法或者换一名临床医生。这样做是很有必要的。

哪怕是病情出现了反复，或者换了医生，那也不是世界末日。最重要的是，你和你的孩子能保持乐观，相信情况一定会好起来。我认为，长期来看，这种态度常常是决定成败最关键的因素。

第五章

学习与学校

学习与大脑

最新的脑科学

我们现在对大脑有了足够的认识，可以逐渐了解婴儿和儿童是怎样学习的。例如，我们知道为什么当宝宝调动了所有感官学习的时候效果最好；为什么他们会不停地重复某种行为，又突然之间失去兴趣，比如摇拨浪鼓，听以前讲过的故事；为什么在某个年龄更容易掌握某种技能，比如在 10 岁之前学习一门外语。我们也开始运用针对大脑变化的已有认识，为有学习障碍的孩子设计新的治疗方法。

脑科学的新发展可以归结为几条原理。所有的思维活动都是大脑的运动。大脑会通过运动变得更有效率。虽然大脑不会停止这种变化，但是随着人的年龄增长，大脑会越来越不灵活。因此，生命最初几年的经验非常重要，它可以使大脑的运动有一个良好的开端，为终生的学习奠定良好的基础。

基因和经历。几十年来，科学家一直认为婴儿大脑的发育是按照基因所携带的详细信息进行的。现在我们知道，基因只是勾画一个大致的轮廓，而细节则是由个人的经历填补的。孩子的经历决定着大脑的构成，因此进一步决定着它的功能。

之所以说大脑神经相互的连接方式是由个人经历而不是由基因决定的，原因之一就是因为大脑的结构太复杂了。人类大脑包含着大约 1000 亿个神经细胞（神经元），每个神经细胞都与大约 1 万个其他的神经细胞相连。如果你把这两个数字相乘，结

果就是 1000 万亿个连接。构成人类基因的 26 对染色体不可能容纳每一个连接的信息。

基因的责任是建立一个整体的结构。在孩子发育的早期阶段，基因使神经细胞以飞快的速度分化和生长，移动到合适的地方，然后开始建立彼此的连接。大脑中控制身体基本功能的区域会发育得比较早，例如控制呼吸和心跳的部分，它们必须早些发育。但是控制其他功能的区域发育得要晚得多，比如理解语言和说话的能力，这些功能和复杂的神经线路会在个人经历的控制下发育起来。

换句话说，我们出生的时候大脑并没有发育完全。这是件好事情。如果我们的大脑在出生的时候就已经发育完全了，那大脑就无法轻松地适应不同的环境。例如，对于一个听着汉语长大的孩子来说，他的大脑就会形成能够处理汉语发音的神经线路，而对于一些汉语中没有的英语发音，早在 12 个月之前，他就已经在很大程度上丧失了辨别的能力。同样，一个听着英语长大的孩子，即使他越来越善于辨别英语的发音，也会丧失辨别那些未曾出现在英语中的汉语语音的能力（也就是神经线路）。这种适应性在其他的感觉器官中也会出现，比如，在现代的房子中长大的孩子会比在圆顶小屋中长大的孩子更善于辨别直线和直角。

不用则废。为什么大脑会有这么好的适应性？重要的原因在于一条很简单的规则，这条规则决定了神经细胞之间的连接，那就是不用则废。许多神经细胞之间由细小的空隙连接起来，这些小空隙就是神经腱，所有的思考活动都依赖于这些连接起来的神经细胞。每当两个神经细胞发生信息传递，神经腱就会变得更加有力。强壮的神经腱会保留下来，弱一些的就会被剪除掉，就像园丁修剪玫瑰花枝一样。

起初，大脑会建立超过实际需要的神经腱。在不断学习的过程中，很多神经腱都会被剪除掉。一个 22 岁的大学毕业生神经腱的数量要少于 2 岁的婴儿。大脑通过减少不必要的没有使用的神经腱，使自己变得更有效率。但与此同时，这也使大脑更难适应全新的东西。因此，举例来说，尽管我们的大学毕业生可以很快地掌握历史学的复杂概念（这是他曾经学过的东西），却要费很大的力气去学习外语发音，因为这需要他的大脑用一种完全不同的方式进行学习（而 2 岁的婴儿则可以很轻松地完成）。

不用则废的原则之所以对宝宝的培养非常重要，是因为宝宝需要体验各种各样的经历，以便使他们的大脑

在发育过程中变得更富有适应性。他们需要各种不同的体验，比如触摸、敲打和品尝不同的东西。以及画图、搭建、参与、跳上跳下，抓取、投掷等。他们需要听到大量的语言，也需要被人倾听。随着他们不断地长大，通过早期经历获得加强的神经细胞连接会使孩子便于接受各方面的新信息。

再来一次！再来一次！不用则废的原则帮助我们解释了为什么婴儿和幼儿总是爱起劲地做某些事情，一次次不停地重复。比如在 10 个月的时候，宝宝会抓住婴儿床的栏杆，用尽小胖胳膊和小肉腿的全部力量，拽着自己站起来。他不知道接下来该做什么，所以就松开手，一屁股坐下，一分钟后又重新把自己拉起来。他会不停地重复这件事情，直到他因为厌烦开始吵闹，或者因为疲劳想要睡觉为止。

婴儿锻炼的不仅是他的肌肉，也在锻炼他的大脑。每当他重复向上拉和站立的动作时，某一组神经腱就会变得更有力一些，这些神经腱最终会带给他走路所必需的平衡能力和协调能力。当然，一旦婴儿掌握了独自站立的技能，他就会对向上拉的运动失去兴趣，然后他就会转向下一个目标。

你会在婴儿成长的各个方面看到这种重复。婴儿对学习有着强烈的内在动力。孩子会不停地把积木放进桶里，或者把同样的故事听上 500 次，这都是大脑正在发育的证据，父母了解这一点是非常有好处的。

学习和情感。我们曾经认为情感和逻辑是大相径庭的两件事，其实，它们的关系非常紧密。学习的时候，婴儿会非常专注、投入和快乐，积极的情绪会增强他探索和学习的能力。实际上，无论积极的情绪还是消极的情绪都能促进学习。孩子只会关注新鲜的事物，然后从中学到知识和经验，因为新鲜事物可以激发积极情绪或者消极情绪。（我们会因为某件事情的重要性而去主动关注它，但是学习的效果不会像我们在积极投入情感时那么好。）大脑中产生情感的神经系统与产生逻辑思维的系统连接得非常紧密。当这种连接被切断时（这种情况很少发生），这个人就只能单纯地进行逻辑思考，那会造成严重的学习障碍。

判断婴儿和幼童是否在学习的标志，就是他们是否开怀大笑、微笑或轻声低语，或者是否目不转睛地凝视什么东西。你给予孩子所有的爱——包括晃动、拥抱、挠痒痒、哼歌和谈话，都有助于他的感情成长，同时还会增强他学习的欲望和能力。

孩子的思维方式

皮亚杰的观点。婴儿和儿童是如何认识和理解这个世界的？最早也是最好的一些答案来自于瑞士的一位心理学家让·皮亚杰（Jean Piager）。皮亚杰在认真地观察了他的3个孩子之后，开始形成他的理论。后来，他把自己毕生的时间都用在了科学研究上，想要证明这些理论。然而，正是对孩子成长这种日复一日的观察触动了他的灵感。所以，你也可以通过这样的观察获得启示。

皮亚杰认为，从阶段上来说，每个人的发展过程都一样。通过对这些过程进行的仔细描述，他解释了一个几乎没有抽象思维能力的婴儿最终是如何实现逻辑推理，如何对事物的发展进行推测，又是如何创造出他闻所未闻、见所未见的新想法和新举动的。

小科学家。皮亚杰把婴儿和儿童看成“小科学家”。他相信我们生来就有想去认识事物的愿望，而且还会通过不停地进行实验去实现这种愿望。比如一个4个月的孩子会不停地扔东西，然后又到处找。这就是他在检验自己对重力的想法。他还可能会想，即使一个东西看不见了，它还仍然存在着，于是他也会试着把东西扔在地上。这一概念被心理学家称为“客体永存”。

在孩子一遍又一遍地进行这种试验之前，对他而言，除了当时看到、听到和摸到的东西以外，什么也不存在。离开了视线的东西也就离开了他的意识。婴儿在第一个月里，通过一次又一次的试验，开始理解客体永存的概念。在3个月的时候，孩子可能偶然把奶嘴或者奶瓶掉到地上，在一秒钟之后，他惊讶地发现，他掉的东西就在地上。这种事情可能一次又一次地发生，并且逐渐在他脑子里留下印象：地上的那个东西就是原来在他手里的那个东西。

这时小科学家开始行动了。他开始故意把东西扔在地上，一低头就能看见它们。他不断地重复这个试验，发现总是这样。于是，他就一次又一次不停地把东西扔到地上。

最后，当扔东西的研究圆满结束的时候，他就有了一个见解：如果他见过的什么东西忽然不见了，这个东西就肯定在地上。如果不在地上，它就可能不复存在了。一直到下一个阶段，也就是8个月左右的时候，婴儿对客体永存的理解才开始变得复杂起来。于是，当他发现东西不见了，就会到处寻找。

婴儿喜欢玩“藏猫猫”也是这个道理：一张脸忽隐忽现的，一会儿看得见，一会又看不见了。孩子对这种

游戏的兴趣是无穷的，因为这是他在这个成长阶段正在“思考”的问题之一。一旦他完全确信，就算他看不到这张脸，它也仍然存在，他就会把“藏猫猫”的游戏扔到一边，再开始一个符合他的成长阶段的新游戏。

感觉运动思维。皮亚杰把孩子2岁前的时间叫做感觉运动阶段。意思是说，这个年龄的孩子的知识，是通过运用他们的感官和运动能力（也就是肌肉）进行学习而获得的。如果孩子学会了抓住拨浪鼓，他就知道拨浪鼓是拿着玩的。当他摇拨浪鼓，用力地把它砸在高脚餐椅，或者把它放在嘴里的时候，就说明他对拨浪鼓有了更多的想法。如果你把拨浪鼓拿走，把它藏在一块布下，他会把布掀开拿走拨浪鼓吗？如果会，他就有了物品（至少是拨浪鼓）可以被藏起来然后被找到的概念。（这个时候，当你不再想让他玩什么东西，要把它藏起来的时候，就没那么容易了。）

婴儿将要学习的另一个重要概念就是原因和结果。在四五个月的时候，如果你把细绳的一端系在宝宝的脚踝上，另一端系在婴儿床上方悬挂的玩具上，宝宝很快就能学会移动自己的腿来牵动玩具（要记住，你离开的时候要把绳子拿走，否则会有勒住孩子的危险）。皮亚杰在他一个最著名的实验当中就做过这件事。随后，孩子就能学会如何使用物品达到想要的结果，比如用棍子去够拿不到的玩具。在其后的发展阶段当中，他们会发现有些可以导致某些结果的原因是隐藏着的，带发条的玩具就是很好的例子，它们运转的原因就是隐藏着的。在1岁半~2岁之间，大多数宝宝都会明白如何使这样的发条玩具运转。

在感觉运动阶段，婴儿们开始理解词语，并学会用它们指代事物和表达自己的需要。但是只有到了学步阶段，孩子才能学会把词语放在一起，变成有趣的组合，这时词语才能变成灵活思考的工具。比如，他们会说“画一张画”，或者“饼干没有了”等。至此，感觉运动阶段就结束了。

父母必须知道，思维是按阶段发展的。企图加速正常的过程，跳过感觉运动的学习，直接进入更高级的语言学习阶段是一个错误。所有的乱敲乱打、胡涂乱抹和胡闹对于婴儿大脑的进一步发展都是必要的。

试运行阶段的思维。皮亚杰使用“运演”这个词表示建立在逻辑原则上的思考，他认为2~4岁的学龄前儿童处于思维的试运行阶段，因为孩子这时还不能进行逻辑思考。比如说，一个3岁的孩子很可能认为下雨是因为天空伤心了；如果他生了病，他会

认为这是因为自己不乖。处于思维试运行阶段的孩子只会用自己的方式看待事物，虽然他不一定自私，但却是以自我为中心的。如果父亲不开心，他就可能拿来自己最喜欢的动物玩具，想要安慰父亲（无论如何，这个玩具对他自己管用）。

年幼的孩子对于数量的概念同样还没有发展完善。皮亚杰在他的一个著名实验中证明了这一点。在这个实验中，他在一些孩子面前拿出一个装满水的宽口浅盘子，然后把盘子里的水倒在一个又细又高的杯子里。几乎所有的孩子都说杯子里装的水更多，因为它看起来大一些。同样多的水在盘子和杯子之间倒来倒去，但却并不能改变孩子们的想法。如果一位医生试过让 2 岁的孩子相信他用的针真的非常小，他就知道，对于一个处在思维试运行阶段的孩子来说，一个东西的实际大小根本不像它看起来那样。同样的迷惑使许多孩子都害怕会被冲到浴缸下水道里去。

具体运行阶段的思维。大多数孩子在入学的前几年，大概从 6 岁到 9 岁或 10 岁的时候，都可以进行逻辑思考了，但是还不能进行抽象思维。皮亚杰把这种早期的逻辑思考叫做思维的具体运行阶段，也就是对于能够看到和感觉到的事物所使用的逻辑思维。这种思维出现在孩子想要判断对错的时候。例如，6 岁的孩子很可能认为一种游戏只能有一套规则。即使所有的参与者都同意，改变规则也是错误的，因为那会打破原先的规则。9 岁的孩子可能会认为玩棒球时打碎了玻璃比偷吃一块糖果还要严重，因为玻璃的价格更加昂贵。在思维的具体运行阶段，孩子不会想到打破玻璃完全是个意外，而偷吃糖果的行为则是故意的。

处在思维具体运行阶段的孩子可能很难分辨别人的动机。给已经上学的孩子讲完故事之后，再让他解释为什么某个人物会这样做，会是一件非常有意思的事情。你很快就会发现，对你来说很明显的答案对 8 岁的聪明孩子其实非常困难。我建议你用比较经典的故事书给孩子讲故事，并向他们提问。E.B. 怀特（E. B. White）的《夏洛的网》或者罗伯特（Robert McCloskey）的《霍默的价格》都是不错的。

抽象思维阶段。在小学快结束的时候，孩子会更多地思考比如公正、命运等抽象的概念。他们的思维会变得灵活得多，他们可以针对一个自然问题或者社会问题想出很多不同的解决方法。他们能够把理论应用到具体的实践当中，也能够从实践中总结出

理论。这种抽象思维常常让十几岁的孩子对父母的教育和价值观产生疑问，有时还会在吃饭的时候引发激烈的争论。它也会使青少年形成高度的理想主义观念，进而产生强大的政治冲动。

正像皮亚杰所说的那样，不是所有的青少年思维都能达到这种正式运行的阶段。他们在某些领域可以使用抽象思维，在另一些方面则不能。例如，一个喜爱电脑的 15 岁孩子也许可以对防火墙和文件共享的方案进行抽象的思考，但在处理跟女孩的关系方面却只能使用具体的思维。在某些方面，他可能还处于思维的试运行阶段。例如，他可能怀有青少年中常见的完全不合逻辑的观念，所以他才会抽烟，还会跟那些一直喝酒的同龄人一起驾车玩耍，但他却不一定会真的变成坏孩子。

作为父母，你要注意孩子正处在哪个思维阶段——思维试运行阶段、具体运行阶段还是抽象思维阶段，这对你们有效地进行交流很有好处。

孩子是不同的。对认知发育的理解使我们形成了一个重要的认识，那就是孩子不只是小号的大人，他们理解世界的方式跟多数成年人有着根本的区别。根据认知阶段的不同，他们可能更加以自我为中心，更加固执，或者更加理想主义。对我们来说非常合理的事情，对于孩子来讲可能没什么道理，甚至一点道理都没有。

斯波克的经典言论

就我的经验而言，父母有时之所以会觉得孩子难以管教，那就是因为父母没有真正认识到自己和孩子对世界的认识有着多么大的根本区别。于是，父母就会认为，自己的孩子本来可以更加善解人意的。正是因为这个原因，父母有时候会长篇阔论地跟 2 岁的孩子解释，为什么孩子应该和别人分享一些东西。尽管这个阶段的孩子还不能理解分享的含义，但这并不意味着他以后也不会和人分享。由于这种类似的误解，有些成年人会对十几岁的孩子说，吸烟可能导致肺癌，吸烟的人会因此活不到 40 岁，所以孩子不应该吸烟。其实，如果跟孩子讲一些直接的利害关系，效果要好得多。比如，吸烟会带来口臭、使耐力减弱，而且看起来也很傻等，这些才是这个年龄的孩子真正在乎的事情。

多样化的智力

上述皮亚杰的理论解释了儿童思

维的很多问题，但这些理论讨论得并不全面。我们从一些非常巧妙的实验中得知，很小的婴儿就具有记忆的能力，甚至具有简单的数学能力，虽然我们一直认为这是不可能的。

另一方面，我们认识到皮亚杰提到的语言分析能力，也就是由标准智商测试检验出来的能力，只是很多智力中的一种。事实上，每个人的智慧都是多方面的。其他的智商包括空间感、乐感、身体肌肉的运动知觉（运动感）、人际交往能力（与他人的关系），自察能力（自我了解与洞察）和自然力（理解和辨识大自然中的事物）。

智力水平不均等。理解多样智力的关键，就是了解智慧源于大脑对信息的处理。各种信息不间断地通过大脑：比如说话的语调和节奏的信息、音乐方面的信息，以及个人空间位置的信息，等等。大脑的不同区域会分别处理这些不同的信息，并通过不同的方式把它们结合在一起。大脑的某个区域可能运转得很好，而另一部分也可能不那么好。大脑控制语言的区域受到损伤的人也许会丧失说话的能力，但仍然可能唱出歌词，因为他们的音乐能力受另外一个区域的控制，而这个区域没有受到操作。

即使是没有大脑损伤的人，各种智力的水平也不是均等的。有些孩子通过听的方式学习效果最好，有些孩子最适合的学习方式则是看，有的孩子最好把实物拿在手中，还有的则需要全部感观同时体验一个概念。有些人可能天生能言善辩，但却怎么也算不清楚午餐时该给服务生多少小费。当同一个人的各种智力水平差别很大的时候，就可能导致学习障碍（请参见 509 页）。

想一想自己，你会明显地感觉到自己的某些方面比其他方面更有天分。拿我来说，我很善于讲话，但要是去打棒球就可能要了我的命。我能演奏乐器，但却从没画出过一匹像样的马（有一次，我还为此练习了好几个月呢）。

当你注意观察孩子各种不同的能力时，你就会看到，有些你认为他因为懒惰而不做的事情，事实上对他来说可能比你想象的要困难。你还会发现孩子在某些方面具有天赋，虽然这些天赋可能不会发展到更高的阶段。开始重视各种智力，你就能更好地欣赏和培养孩子的强项，也能更好地发挥你自己的优势。

为入学作好准备

任何对安全和健康有益的事情都可以帮助孩子成功地度过校园生活，比如教给孩子得体的行为方式，跟孩子共享快乐的时光等。孩子必须有机会和伙伴们一起玩耍，同时也要有能力自然地面对父母以外的成年人。除此之外，孩子在入学前必须具备在听说方面的基本能力水平，拥有探索事物的愿望，熟悉字母及其发音，喜欢听故事，还要有掌握印刷文字的强烈欲望。有的孩子在 5 岁之前完全待在家里，然后直接进入幼儿园。但大多数孩子的学前准备都要靠父母和学前班老师的共同努力，充分的准备可以让孩子有一个良好的开端。

朗读

教育的目标不只是让孩子学会读写，而是让他们成为有文化的人。有文化的成年人通过阅读去了解他们感兴趣的东西，通过书写来交流思想。有读写能力的孩子会认为阅读和写作是令人兴奋的，而且对他们有益。他们会拥有丰富的想象力和广泛的爱好。读写能力可以拓宽孩子的视野。而且通常来讲，读写能力的培养是从父母的朗读开始的。

如果你在年幼时很幸运地听过父母给你朗读，你可能也会跟自己的孩子分享这种乐趣。即使没听过父母的朗读，你也可能听说过朗读是一件有益的事情。但是，你对一些具体的问题可能还不太清楚，比如为什么要朗读，什么时候朗读，以及怎么朗读。

为什么要朗读？有些孩子没有听过父母的朗读也可以在学校中表现出

色，这是事实。但是，如果孩子在入学时已经有了丰富的阅读经历，而且非常喜欢书籍，那么他就更容易具备较高的读写能力。

当你跟孩子一起坐下来读书的时候，会发生很多美妙的事情。举个例子来说，通过讨论插图，你可以让孩子接触很多新鲜有趣的词汇。通过阅读和重复阅读，你可以给孩子提供大量的机会，让他了解各种词语是怎样组合成有趣的句子的。你会逐渐培养他的听力和注意力。你会帮助他了解看到的字母和听到的单词之间的联系。最重要的是，当充满爱意的父母把图画书带进孩子的生活，并且通过朗读影响孩子的时候，就形成了愉快的互动体验。

双语家庭。成长过程中听过两种语言的孩子确实具有优势。虽然一开始他会需要较长的时间才能学会清晰地表达自己，但是此后，他很快就能熟练地使用两种语言说话。

在美国居住但讲不好英语的父母应该先用母语跟孩子交谈，给孩子朗读。对孩子来讲，先听到某种地道的语言，然后再接触不地道的英语，那是大有裨益的。在家里学习西班牙语或者俄语的孩子，一进入学前班或者托儿所就能很快地学会英语。但是，从来没有正确学习过任何语言的孩子（因为他没有机会听到正确的说法），以后的学习将会困难得多。

很多翻译成西班牙文或者其他文字的图画书现在都能买到。同样地，很多英文书每一页都有对照的西班牙文，可以帮助父母和孩子很好地学习。

给新生儿阅读。听过别人读书的宝宝会喜欢读书人的声音和被人抱着的感觉。许多父母从宝宝一出生就开始给他读书，而且在此后的几年里一直保持这个习惯。虽然我并不确定这种刚出生时的经历有多大影响，但是这些孩子长大后往往很喜欢读书。

可以肯定的是，对宝宝读书可以让他更多地接触人类的语言。听父母对他说话是孩子开始学习语言的重要途径之一。出色的语言技巧是以后读写能力的重要标志之一。另外，倾听还可以使宝宝安静下来。

如果你想给新生的宝宝读书，那么读什么并不太重要。选择你感兴趣的书籍，比如园艺、帆船，或者一部小说。选择你们夫妻双方都喜欢的书籍就更好了，那样的话，你们就可以在抱着宝宝的时候轮流给彼此朗读。

跟孩子分享读书的乐趣。大约6个月大的时候，一本崭新的，色彩鲜艳的图书可以让宝宝立刻兴奋起来。他会伸手去拿，轻轻地拍打，或者低

声地咕哝。他可能想去抓住它，拿在手里摇晃或者摔打，或者用嘴咬它。他还会兴奋地“说”起话来。不要因为孩子总是很粗暴地对待他的读物就丧失信心，当宝宝开始意识到书的特殊价值的时候，他就会逐渐学会尊重和爱护书籍。

要选择那些图画简单、色彩鲜艳的硬皮精装书。宝宝很喜欢带有其他小孩照片的书。你还可以选一些韵律简单的诗歌。如果你的宝宝喜欢（很多宝宝都喜欢），你也可以大声地给他读你的成人书籍，不时地停下来跟孩子交谈。这个年龄的宝宝还听不懂那些话，但他会喜欢那些声音。

在9个月左右的时候，婴儿就开始有了自己的意志。就像他想自己吃饭一样，他常常想自己拿着书看。如果看书的时间变得像一场你争我夺的拉锯战，你就要改变策略了。你可以拿两本书，一本给宝宝，一本你自己读。缩短每次阅读的时间。有时不妨让孩子把书当成玩具摆弄摆弄，让他拿着书，翻翻书页，敲打敲打。与此同时，你可能会不时地发现某些特别的图片。指给孩子看的时候，你的声音中最好能传达出兴奋的感情。

还可以用图片玩藏猫猫的游戏。先把婴儿最喜欢的人物遮盖起来，然后问他：“狗狗到哪里去了？”如果配有诗歌的话，你就可以抑扬顿挫地朗读出来。随着词语晃动身体（和你怀里的宝宝）。如果书里有婴儿的图片，先指一下图片，再指指孩子身体的同一个部位。

很多婴儿喜欢长时间地倾听（5~10分钟，或者更长）。活泼一些的宝宝也许只能集中1分钟的注意力，甚至还会更短。时间的长短并不重要。重要的是你们共同度过了愉快的时光并且喜爱这本书。如果孩子开始不耐烦（或者你不耐烦）了，就另选一本书或者做些别的事情。

学步儿童读书。在9~12个月之间，一些婴儿开始明白事物是有名称的。一旦坚定地树立了这个观念，他就想听到每件事物的名称。图画书是了解名称的最好工具。拿一本孩子已经熟悉的书，问他“这是什么”，停顿一下，然后说出答案。如果孩子喜欢这个游戏，就说明他的头脑正处于学习的开放状态。你不会马上听他说出这些新词，但是一两年之后，你可能会对他的词汇量感到惊讶。

随着时间的推移，到了学步期，孩子会更加注意图片的内容。12~15个月的宝宝可能会倒着拿书。大约从18个月开始，许多孩子会把书转过来，这时图片就是正立着了。

许多刚开始学步的孩子都喜欢运动。那些还不会走路的孩子也会喜欢

一边听你朗读一边被轻轻地晃动、挠痒痒和抱着。那些会走路的孩子每次只能安静地坐上几分钟，但他们还是喜欢站在房间的另一头听你读书。已经走得很好的宝宝会拿着书到处溜达，或者把书拿给父母让他们朗读。已经有了个人愿望的宝宝可能会坚持要求你读同一本书，如果你选了别的书，他就会表示抗议。

为了避免拿书的困难，要把书放在低矮的架子上，让孩子可以自己取书，再自己放回去。一次只拿出 3~4 本书放在低处，太多的话，选择起来会比较复杂，而你也不得不捡起更多被随手扔在地上的书。

到了 18 个月的时候，许多孩子都能稳稳当当地走路了。这时孩子最偏爱的运动就是拿着东西到处走，通常都是一本书。如果他知道拿着书可以引起父母的注意，他就会径直走到父母跟前，把书放到他们的大腿上，常常还会说："读！"

跟会走路的孩子一起读书。孩子快两岁的时候，语言能力会突飞猛进。书籍可以帮助孩子学习语言，因为它能提供很多指认事物的机会，还能让父母做出很多反馈。父母会指着图片问："这是什么？"然后，父母会根据宝宝的不同反应说出物体的名称，或者称赞他一番，又或者和蔼地纠正说："不对，这个不是狗，是马。"

因为不断地进行重复，所以这种一问一答的学习方式非常有效。对于年幼的孩子来讲，重复是学习的关键。同样的图片随着同一页书上的同一个词语重复出现，就可以让孩子对书产生一种控制感。孩子期待着下一页会出现某个图片或某个词语，它就真的出现了！

在你的孩子掌握新词语的同时，他也逐渐明白了词语是如何组成句子，句子又是如何组成故事的。几个月之内是看不出这种学习的效果的。但是到孩子 2 岁半 ~3 岁时，你就会注意到孩子在玩耍时开始使用复杂的、类似于故事中的词组了，比如"很久很久以前"，"接下来会发生什么事呢"等。这是因为，在早期跟书本和故事的接触中，丰富的语言种子早已种下了。

破坏小狂人。婴儿和学步期的孩子可能对书非常粗鲁，很多孩子都会折书，甚至到处撕扯。几乎每个学步期的宝宝都会在书页上胡写乱画，这种情况在他们学习读写的过程中至少会发生一两次。虽然看起来很有破坏性，但这往往是宝宝想要进入书本，成为作者的一种表达方式。

温和地提醒宝宝书本要轻拿轻放，给予特殊的爱护，这比批评（批

评会让孩子相信，书本完全是一种麻烦）更有效果。要是能拿一些废纸和蜡笔让孩子按照自己的想法在上面涂写，那就更好了。学习书写的第一步就是乱涂乱画。孩子涂写了一段时间之后，你很可能会发现一些很像字母的图形。

多样的学习方法。善于用视觉感知世界的宝宝会花好几分钟去研究书本里的图画。你不妨使用那种特别设计了隐藏形象的书。如果一个视觉型的宝宝能在每一页都发现同一只小鸭子，他就会非常欣喜。

听觉型的宝宝更喜欢听到朗读词语的声音。因为诗歌带有韵律，所以对他们格外有吸引力。故事中重复的歌谣可以使很多宝宝开心。因为它们是可以预测的，所以孩子们也可以加入读书的行列。如果知道接下来会读到什么，他们就会有一种感觉——“书是我的”。

对许多孩子来说，触摸和身体的活动都是最好的学习方式。如果故事带有一些动态（比如小船随着波浪轻轻摇动，宝宝坐在秋千上，马在飞奔，或者妈妈在搅拌汤汁）的情节，你就可以带着孩子做出这些动作。说话、触摸、移动和玩耍都能让书本变得生动起来。

孩子积极参与的时候学习效果是最好的。他们喜欢有机会把他们听到的内容表演出来。所以，如果你读到了阿拉伯神话中魔怪或者飞毯的故事，你就可以翻出旧茶壶和毯子（或者被单）。你的孩子会知道该做什么。

学龄前儿童的阅读。学龄前儿童拥有丰富的想象力。在他们的头脑中，魔法是真的能够发生的，愉快的心情能让太阳出来。因为儿童对实际生活缺乏经验，所以他们会相信很多大孩子不信的事情（比如圣诞老人）。从某种角度上讲，他们生活在一个由自己的想象力创造出来的世界里。

因此，学龄前儿童喜欢故事书是很自然的事。听故事的时候，有的孩子会瞪大眼睛，脸上的神情非常专注。有的孩子需要不停地走来走去（有些学龄前儿童充沛的精力真的是大自然赋予的），却仍然能够听到每一个词。当孩子把真实的感情投入到故事情节当中去的时候，你就该知道他陷入了书本的想象世界中。书里的人物会在他的游戏中出现，书中的词语也会溜进他的词汇库。

跟我们所有人一样，学龄前儿童也喜欢控制的感觉。其中一种获得控制感的方式就是选书的权利。虽然有的孩子能够顺利地从一书架的书里挑出一本，但是很多孩子都需要小一点的选择范围（比如在 3 本书当中选

择)。学龄前儿童享受控制感的另一个途径就是记住书里的内容。他们也许记不住每个词，但却能够记住一句话最后的那个词，当这些句子押韵的时候，他就更容易做好这种“填空”游戏了。

当孩子一次又一次地选择同一本书的时候，就可能预示着这本书里有对他意义重大的东西。可能是一个问题（比如克服障碍的问题，像《三只山羊嘎啦嘎啦》[①]里描述的那样），一个生动的形象（也许是巨人站在大桥下面的图画），或许只是一个词。无论这个东西是什么，当孩子彻底明白了以后，他一般就会转向一本新书了。

和学龄前的孩子共享读书乐趣的方式有很多：

● 屋子各处都放着书，客厅里、洗手间、餐桌旁，特别是孩子的卧室里。

● 把睡觉前或起床后的时间变成一起读书的固定时间，或者把这两个时间都变成固定的读书时间。让孩子告诉你他什么时候看够了。(同样地，你开始觉得厌烦时就停下来。）孩子喜欢看书是非常好的现象，但是跟其他的事情一样，父母在阅读方面也应该给孩子设定必要的限制。

● 限制孩子看电视的时间。我个人认为不安排看电视的时间对学龄前儿童是最好的。电视里生动的画面(尤其是动画片）会淹没他们敏感的想象力，因此就不会给比较安静却同样引人入胜的书籍留下空间。

● 利用公共图书馆。许多图书馆都设有讲故事的时间和集体游戏所，有小号的儿童桌椅，还有可供选择的大量图书。即使每周都去图书馆，也仍然能给孩子带来新鲜感。

● 别觉得一定得把书读完，如果孩子没兴趣了，最好停下来或者换一本书。也许书中涉及的内容已经超过了孩子情感所能承受的限度。动来动去或者酣然入睡也许是孩子表达“我已经听够了”的方式。

● 让孩子跟你一起朗读。孩子可以通过朗读学到最多的东西。如果他们主动参与的话，还可以在情感上获益最多。他们可能会发表看法，甚至

① 《三只山羊嘎啦嘎啦》(*Three Billy Goats Gruff*)，是一则挪威民间童话，讲述了这样一个故事：有三只都叫“嘎啦嘎啦”的山羊想到草原上去吃草，但是路上有一只可怕的大妖怪。“小山羊”和“中山羊”都说，再过不久，有一只更胖的山羊会来，于是大妖怪便放走了它们。最后“大山羊”来了，它把大妖怪打得落花流水，然后和另外两只山羊顺利到了草原。

中断阅读来谈论刚刚产生的想法或感受。朗读不应该是一种表演，更应该是一场讨论。

● 自己编故事，也鼓励孩子帮你编。如果你想出一个你特别喜欢的故事，就把它写下来。你可以编一本自己的故事书，然后大声地读出来。

和大孩子一起朗读。孩子慢慢长大以后，朗读也不一定要停止。如果这是你们双方都喜欢做的事情，那就更有理由坚持下去了。共享愉快、有趣的朗读时光能够增进你们的关系。储存积极的情绪，有利于你和孩子解决成长中不可避免的分歧和其他的问题。

朗读可以帮助孩子保持浓厚的兴趣。在一年级和三、四年级之间，孩子仍然在发展他们的基本阅读能力。在此期间，他们能够自己阅读的大部分书籍在内容上都显得过于简单了，不能引起他们的兴趣。和父母一起朗读有利于孩子欣赏更难懂的书籍。这样一来，他们也不至于在自己的阅读能力跟上阅读兴趣之前丧失对书籍的兴趣。

如果孩子学习阅读有困难，朗读就重要了。有的孩子阅读起来非常轻松，而有些同样聪明的孩子却在开始阅读时觉得有些吃力——这常常是因为他们的大脑需要更长的时间，才能使控制阅读的部分发展得足够完善。随着时间的推移，一般到了大约三年级结束的时候，他们就会赶上来，而且同样出色。但是在此之前，阅读也许会很成问题，使得很多孩子认为自己不适合读书。但是，如果有父母读书给他们听，他们就更容易接受那些书籍给生活带来的乐趣。他们会坚持读书，努力学习，最终获得独立阅读的能力。

大声阅读还可以增强听力。不时停下来跟孩子谈论一下故事的内容是个很好的方法。首先，你要确定孩子是否真的听懂了。如果没有，你就可以给他讲一讲故事的情节、人物的动机、新的词汇，或者任何他有疑问的东西。你也可以问一些开放性的问题，这样能够提高孩子的理解能力，让他更善于思考听到的内容，并且能够融会贯通。可以问他为什么某个角色会那么做，或者让他猜测下一步会发生什么。

朗读还能增加词汇量。有些词语在日常对话中是永远用不到的。《夏洛的网》是一本出色的童书，基本上是用平实直白的语言写成的。即使如此，书中也能找到类似于“不公正”、“异乎寻常”、“谦卑”这类有趣的词语。如果你的孩子说出这些书面词汇，你可千万别感到惊讶。很多孩子喜欢用新词玩游戏。在这个过程中，他们

就掌握了帮助他们度过学习生涯的技能。

故事就像是想象力的积木。孩子们会把听到的故事中的片段拼凑在一起，再把它们用到自己编造的故事里。要想让孩子有丰富的想象力，就要给他听大量的好故事。孩子看电视也是这样的。他们会把这些故事放到自己的游戏中去。但是由于电视画面的生动性远远超过书，孩子几乎不需要使用自己的想象力。所以，他们很可能只是重复电视中的情节，而不去创造自己的新故事。

书籍可以塑造孩子的性格。许多教育家和心理学家相信，书籍是帮助孩子辨别是非的最佳途径之一。当他们看到不同人物的行为的时候，他们就能清楚地知道怎么做是值得赞赏的，怎么做是不对的，比如书中的不同人物是如何对待朋友的，当他们想得到不属于自己的东西时会怎么做，等等。书中那些引人入胜而又令人愉快的信息可以强化你平时教导孩子的价值观念。

选择没有种族偏见和性别歧视的书籍。书籍包含的信息具有强大的力量，它的内容和表达这些内容的方式都很重要。如果书里用平等的态度去描写不同的肤色、文化和种族，并且没有对不同性别的成见，那它就会使孩子对自身和他人形成一种充满包容的积极观念。越来越多的儿童书籍都反映着社会多元文化共存的现实。

判断一本书的好坏，要先看它的故事梗概：有色人种和女性是不是辅助角色？对文化信仰和习俗的描述是否准确？对不同生活方式的描写是否暗含着消极的判断？然后再看看插图：人物形象是否程式化？有色人种是否只是皮肤着色，而外貌特征却是白种人的？这种装装样子的宽容并不能使你的孩子认识到人类有许多生理差异。最后再看一下人物：不同的人物是怎样表现的？谁掌握权力？谁是英雄？谁又是反面人物？

故事传达了怎样的含义？它推崇暴力和复仇吗？空有蛮力的主人公不利于孩子看重自己的优秀品质。相反，如果故事的主人公表现出同情心、过人的智慧和勇气，孩子就会觉得自己在某个方面还有些像他呢！

学前班

学前班的理念。学前班的宗旨并不只是照管孩子，也不只是打好进入小学的各项基础，它的目标是带给孩子有价值的多样体验，帮助孩子全面成长，让他们变得更加敏锐，更有能力，更富创造性。这些体验包括跳舞、创作有节奏感的音乐、画画、手指涂

鸦、捏泥人、搭积木、户外游戏、玩过家家等。最理想的环境还应该具备一些安静的角落，让孩子们可以自己玩一会儿或者休息一下。学前班希望培养孩子多方面的能力：学习、社交、艺术、音乐和体育。培养的重点是创造力、独立性、合作能力（商量和分享游戏设备，而不是争抢）和把孩子自己的观点融入游戏中的能力。

“学前班”字面上的意思是进入学校之前学习的地方。但学前班并不意味着只有入学之前才能去，因为它本身就是学校。学前班不应该把重点放在为孩子以后进入“真正”的学校作准备上面，而应当关注他现阶段的教育需求（学前班和幼儿园其实是一回事）。

学前班教育不同于看孩子。看孩子是指从出生到 3 个月大，再到大一点的某个阶段对孩子的照顾，这时培养的重点不在教育。而学前班则意味着一天中的部分时间主要用来进行程度相当的教育。（当然了，学前班的课程内容主要也是针对满足和照顾孩子的生理需求和心理需要的，而好的儿童看护服务也必须有教育价值。）

孩子在学前班学什么？许多三四岁的孩子早已习惯了托儿所的常规，而有的孩子还得学着适应离开家的生活。不管是否接受过家庭之外的照顾，孩子进入学前班以后还是要面对同样的挑战。他们不仅要学会控制自己的情绪，还要学习适当地表达情绪。他们要在群体中与人相处，还要实践自我的想法和意愿。他们需要机会做个小领导，也要懂得接受别人的领导。不同年龄的孩子组成的学前班尤其有利于这种自然而然的学习过程。

三四岁的孩子会很自然地对周围的世界产生好奇，他们也善于学习这个世界的很多规律，比如种子是如何发芽的，水是如何流动的，黏土捏起来感觉如何，颜料混在一起时颜色会发生怎样的变化，为什么有些积木搭成的塔很稳而另一些会倒塌，诸如此类的问题。好的学前班教育可以给孩子提供很多动手操作的机会，让他们去发现世界和探索世界。

根本的一点在于，孩子会在学前班里学会如何学习。好的教育会让孩子认识到学习是具有创造性的探索活动，而不是枯燥的记忆，他们会逐渐认为学校是舒适而安全的地方。

为学前班作好准备。好的学前班是兼容并包的。不是每个孩子都要有超前的读写能力和艺术才能，或者表现得格外有礼貌。每个孩子在成长中都要面对不同的挑战。有教育经验的学前班老师都经过专门的训练，能够教育优点不同、需要各异的孩子。

刚进入学前班的时候，很多孩子使用的都是包含 3~5 个词的简单句子。他们可以表达自己的需要，也能讲述刚刚发生的事情。他们能够理解听到的大部分语言，还能执行比较复杂的指令。他们可以听几分钟长短的故事，然后用自己的话讲出来。但是，他们容易误解大人觉得非常明白的很多词组，比如，如果你说你“饿得可以吃下一匹马”，3 岁的孩子可能会很严肃地指出这儿根本没有马。

3 岁的孩子很容易说错单词的发音。大体上来说，你至少应该明白他们说的 75% 的词语。对于发音有问题或者口吃（在这个年龄很常见，请参见 432 页）的孩子来说，如果人们不明白他们说什么，就会使他们产生挫折感。一个善解人意而又耐心的老师会帮上很大的忙。

有一部分学前班会要求孩子在上学前能够习惯在卫生间大小便。对还在使用尿布的孩子来说，看到周围的同龄人都能像大人那样去卫生间，那会是一种巨大的激励。大部分孩子在几星期的努力学习之后都可以掌握使用卫生间的方法，但很多孩子仍然需要别人帮他们擦屁股，至少需要有人提醒他们擦干净然后洗手。学前班的老师都知道，能够独立使用卫生间对孩子来说具有里程碑似的意义，所以老师很乐于跟父母合作，帮助孩子达到这个目标。

学前班每天都有固定的用餐时间。到 3 岁时，孩子通常能够用手抓食物，也会用杯子喝水，还能理解基本的用餐规矩。有发育障碍的孩子，比如患有脑性麻痹的孩子，吃饭时可能需要专门进行指导，这是他们教育内容的一部分。

如果孩子对基本的穿衣服和脱衣服感兴趣，例如穿外套，套靴子，情况就会简单一些。老师一般要帮他们系扣子、拉拉链和按揿扣。如果有些孩子一开始需要更多的帮助也是正常的。

优秀的学前班是怎样的？ 一个好的学前班老师要能同时胜任很多角色：照顾孩子的看护人，播下学习种子的教导员，体育教练，创造性的艺术、音乐和文学的引导者。你对学前班老师的工作了解得越多，在自己教育孩子的过程中就越能够发现和欣赏这些老师的优秀之处。在你的孩子接受某位老师的教育之前，你应该对这位老师的能力和水平进行评估，其中一条重要的参考标准就是教室的布置。

学前班的教室应该跟大一些的孩子所用的教室不同。不应该将桌椅整齐地排放，而要为不同的活动设置专门的区域：比如画画、搭积木、编故

事、看书和过家家等。

在标准的学前班里，孩子会有足够的机会依照他们的喜好在不同的区域活动。他们教育的重要内容就是学会如何选择一项活动，然后在一段时间内坚持进行这项活动。好的老师会密切注意他的每一个学生，知道他们在什么地方，他们的活动进行得怎么样了。如果孩子难以决定做什么，老师就要引导他作出选择。如果孩子一直在进行同样的活动，老师就要帮助他作出其他的选择。

房间的许多地方要每天变换花样。如果这一天艺术区主要是手指涂鸦，一两天后就要换成用马赛克材料创作的作品。下一次又是装订成书的几页纸张。一项内容要持续多久，依据孩子的兴趣而定。

除了普通的活动区域，房间的某些部分还可以反映与课堂内容相关的活动和特殊的主题。比如，这个月是一间杂货店，孩子们可以购物、改建店面或者列出财产清单。下个月又可以换成邮局，之后还可以是面包房等。

不同的区域可以和课堂内容相关联。例如，去过比萨饼店以后，孩子们就可以把教室的一角改成一家小饭店。这些特别区域反映出孩子正在形成的价值观和想法，比如对环境的关注，他也许会设置一个室内花园，还会在附近散步时收集一些物品摆在里面。

在作计划和实现这些改变的时候，老师会听取孩子的想法，他明白教室不是他的，而是孩子们的。当孩子思考和讨论要如何利用空间的时候，他们会学到如何协商与合作，这是非常重要的。

老师还可以布置一些教室之外的活动场地。学龄前儿童需要在室外活动。一个精心设计的场地应该有可供跑步、攀爬、骑车和进行想象力游戏的安全区域。老师要注意到每个孩子，了解他们在做什么，已经做了多久。必要时，老师会给孩子提供指导，有时还会参与到孩子的游戏当中去，有时则是在旁边静静地观察。

老师还可以利用附近的大环境安排一些有创意的活动。绕着街区散步，孩子就有机会观察不同形状的叶子，各种建筑的材料，或者街道上的标志和它们的含义。这些观察都可以作为课堂讨论和其他室内活动的内容。这样一来，周围的地区就成了学前班可供利用的有趣延伸。

离开家的第一天。一个外向活泼的 4 岁孩子去学前班可能会像鸭子下水一样自如，不需要温柔的引导。但若是一个敏感而又对父母有依赖感的 3 岁孩子，情况就大不一样了。第一天，母亲把他留在学校的时候，他可

能不会立即发作。但是，他很快就会想妈妈。当他发现妈妈不在身边的时候，就会产生恐惧感。第二天，他可能就不愿离开家了。

如果孩子如此依赖父母，那么适应学校的过程最好放慢一些。最初的几天，母亲可以待在周围看他玩耍，过一段时间就把他领回家。这样，逐渐增加每天待在学校的时间。在这段时间内，孩子会建立起与老师和其他同学的联系，当母亲不再陪着他的时候，这种联系能让他产生安全感。

有时候，孩子在开始的几天内会很开心，哪怕母亲离开了，他也能独自待在学校。但是，一旦他受了伤，他就会立刻要妈妈。在这种情况下，老师可以帮助母亲作个决定，看看是否有必要再回来跟孩子待几天。即使陪在学校，母亲也应该待在孩子注意不到的地方。因为这会培养孩子融入群体的愿望，进而让他忘记自己对母亲的需要。

有时候，母亲的忧虑比孩子还要严重。如果母亲说了三次再见，每次脸上都带着忧虑的表情，孩子就会想："如果妈妈走了，把我一个人留在这儿，好像会发生什么糟糕的事情。我最好别让她走。"母亲担心的是，第一次离开妈妈，她的小宝贝会作何感受。这种心理很正常。在这种情况下，老师常常可以提出好的建议，因为他们有很多的经验。开学前的家长会可以让老师早一点了解你的孩子，还能帮助你和老师彼此建立信任，从一开始就能够融洽地合作。

如果孩子离开父母时表现出严重的焦虑，他可能就会发现这样能控制富有同情心的父母，然后他就会逐渐地利用这种控制力。

如果孩子不愿意去上学，或者害怕回到学校和体贴的老师在一起，那么我认为，父母最好能表现出坚定的态度和信心，告诉孩子说，每个孩子都要每天去上学。从长远来看，让孩子克服他的依赖感比屈服于这种依赖要更有好处。如果孩子的恐惧达到了极端的程度，父母最好与儿童心理健康方面的专家讨论一下。

回家后的表现。有些孩子在开学的前几天或者几周内会感到很吃力。大集体、新朋友和新事物让他应接不暇，疲惫不堪。如果你的孩子起初很累，那并不代表他无法适应学校，只不过在他适应新环境之前，你要暂时做一些妥协。跟老师谈谈，看是否需要暂时缩短孩子上学的时间。在9点~10点去学校是最妥当的方法，把容易疲劳的孩子提前接回家效果要差一些，因为孩子一般不愿意在玩到一半的时候离开。

在全日制学校，那些一开始过于

兴奋或紧张，无法睡午觉的孩子会使最初几周的疲劳问题变得更加复杂。针对这种暂时的问题，你可以让孩子每周有一两天的时间待在家里。有些刚开始上学前班的孩子尽管劳累也会努力地控制自己的情绪，回家以后，他们就会放纵地发脾气。对这种孩子要格外耐心，还要跟老师说明一下。

经过良好训练的学前班老师一般都会非常善解人意。无论孩子的问题是否与学校有关，父母都应该跟老师讨论一下。老师可能会有不同的见解，而且他们很可能有针对类似问题的经验。

学前班的压力。教育是竞争性的，学前班也无法避免。雄心勃勃的父母常常把选择一所合适的学前班当成拿到常春藤联盟文凭的第一步。一些学前班在未来学业成功的压力下加入了更多的学习内容、课程设置和教学实践。老师教孩子背字母表，拼写一些简单的词语。孩子们要做一套套油印的数学题。每天都会有一段做功课的专门时间，这段时间常被称作“座椅功课”（长时间坐在椅子上，集中注意力完成一项功课）。这些努力都是为孩子登上下一个教育阶梯作好准备。

这种方法有什么问题吗？大多数孩子都渴望取悦老师。给他们一张字母表去背诵，他们会很认真地完成这项工作。很多孩子真能学会这些东西。经过不断重复的训练，他们甚至能在看到某些单词的时候认出它们。一些程度比较高的孩子还能读出简单的词语。很多孩子在刚上幼儿园时就表现得非常出色。

但是研究表明，到二年级结束的时候，这些孩子的阅读能力会跟其他的孩子差不多。他们之前付出的大量时间和努力并不会取得长期的优势。此外，很多孩子还会觉得读书和算术是极端无聊、非常艰难的事情，于是就不会再主动学习了。

这并不是说学前班不应该教孩子字母和数字，而是说这些学习内容必须跟对孩子有意义的活动结合在一起。比如，听老师朗读故事然后进行讨论就比较好，而反复记忆单词卡片就不那么好，因为前者可以自然地引起孩子对字母和单词的兴趣。在鼓励之下，孩子会在生活中注意到各种图标和标签，这会让他们感到有趣而又重要。他们还会编故事。老师可以把这些故事写下来，再读给孩子听，这能使孩子积极参与其中，并且给他们带来成就感。

学前班的老师知道如何把孩子的注意力集中到写字和算数上，这几乎是所有活动的组成部分。比如，如果教室里养了一只宠物仓鼠，孩子就能

从笼子下面的标签上学会读这种动物的名字。老师可以让孩子们轮流负责喂养它，然后制作一个日历，在上面标出喂食的时间，让孩子们算算还有多久会轮到自己。通过真实的生活体验，孩子们会建立起对文字和数字的概念。

学前班进行过多学习教育的另一个弊端是，它会占用孩子们玩耍的时间。玩耍是孩子学习知识和经验、发展社交能力、开发创造力的最佳途径。技能加训练的学前班教育方式会让孩子们认为，学习是一种痛苦的责任，他们只能服从这样的安排，而以玩为中心的教育方法却会让孩子们热爱学习。

学校和学校的问题

一个执著于工作的校长曾经对我说："每个孩子都有某种天赋，我们的任务是帮助他们发现自己的天赋，并且培养这种天赋。"我认为这与教育的本质非常接近。事实上，"教育(education)"一词来源于拉丁语，意为"引导出"，也就是激发孩子的内在品质和优点。还有一种观点认为，老师必须把知识灌输给学生，而学生就像等待被填满的空罐子。前后两种说法是截然不同的。一个世纪前的著名教育家约翰·多伊（John Dewey）说过："真正的教育可以解放人类的灵魂。"我坚信这一点。

学校是用来干什么的

孩子在学校学习的主要内容应该是如何适应这个世界。学校的不同课程只不过是为了达到这一目的而采取的手段而已。学校的任务之一就是让学习变得有趣和真实，让孩子愿意学习，并且永远记住这些知识。

如果你不开心，不能跟人相处，或者不能把握你所喜欢的工作，那么博学多识是没有意义的。优秀的教师会努力地了解每个学生，帮助他们改善自己的不足之处，成为一个全面发展的人。缺乏自信的孩子需要机会体验成功；总是制造麻烦的孩子要学会通过好的表现得到大家的认可；不知道如何交朋友的孩子需要得到相应的帮助，让他们变得更加合群，更有魅力；看起来懒惰的孩子需要有人来激发他们的热情。

教师如何使学校生活变得有趣？如果学校按照固定的方案教学，那就

斯波克的经典言论

过去，人们曾经认为，学校的责任就是教孩子如何读书、写字和算术，同时教授一定数量的关于世界的知识。我听一位老师讲，他自己读书的时候，甚至必须记住介词的定义，那个定义大概是这样的："介词通常表示位置、方向、时间或者其他抽象关系的意义，用来把名词或者代词同其他词连接在一起，起形容词或副词的作用。"当然，在背这个定义的时候，他并没有学到什么。因为只有在所学的东西对你有意义的时候，你才能学得好。

只能是在课堂上让每个孩子同时阅读相同的内容，再做同样的练习题。这种方式对一般的孩子来说还是很有效的。但是，这对很聪明的孩子来说会显得过于单调，对智力稍差的孩子来说又显得太快了。不仅如此，它还会给讨厌读书的孩子提供捣乱机会，让他们把纸条粘在前面的女同学的辫子上。而且，这种教学方法对孤僻的孩子或者不太会与人合作的孩子来说没有任何帮助。

如果老师谈到了一个学生们感兴趣的话题，那么，他还可以把这个话题带到各种其他的科目中去。就拿三年级的一个班来做例子吧。学生们本学期的学习内容是围绕印第安人展开的。孩子们对各种部落了解得越多，他们就越想多了解一些。课本上讲了一个故事，孩子们就特别想知道故事中到底说了什么。在数学方面，他们会学到印第安人如何计数，以及印第安人把什么当钱用。这样一来，数学就不再是一个孤立的科目，而是生活中一个有用的组成部分；地理也不再是地图上标出的一些点，而是印第安部落生活过和走过的地方；在自然科学方面，孩子们会从浆果中提取染料，然后用它来染布，或者讨论一下印第安人部落是如何适应不同生态环境的。

有时候，如果学校的功课趣味性太强，人们就会觉得不踏实，认为孩子应该主要学习如何去做不愉快的事情和困难的事情。但是，如果你冷静地想一想你认识的那些非常成功的人，就会发现，那些人一般都热爱自己的工作。无论什么工作都包含着大量乏味的事情，但是，你之所以做这些乏味的事情，是因为你知道它联系着工作中很有吸引力的一面。达尔文上学的时候成绩并不好，后来他对博物学产生了兴趣，开始从事前所未闻的最辛苦的研究工作，最终得出了进化论的成果。一个上高中的男孩可能认为几何没有什么意义，所以讨厌它，

结果学得很差。但是，如果他要学习飞机驾驶，就会明白几何学的用处，意识到它可以挽救全体乘务员和乘客的性命，也就会拼命地学习几何了。

出色的老师都懂得，每个孩子都需要培养自律的能力，这样才能成为有用的人。但是，你不能像给孩子戴手铐一样，让他们从外在行为方面一下子学会自我约束。这是一种逐渐培养的内在意识。孩子首先必须理解自己行为的目的，认识到自己做事的方式会影响到别人，当产生了这种责任感的时候，他们才能获得自我约束的能力。

把学校同外界联系起来。学校应该让学生直接了解外面的世界，这样他们就能认识到自己的功课与现实生活是有联系的。所以，学校可以安排学生到附近的工厂去参观，邀请社区的人到学校给学生讲课，还可以鼓励学生在课堂上展开讨论。可以让学习食品的班级去观察蔬菜的生长、收获、运输和销售等具体过程；让正在学习政府职能的班级去参观市政厅，还可以让他们列席参议会的会议。

好学校的另一个重要职责就是教学生懂得民主，但并不是作为一种爱国主义理想教育来灌输，而是一种生活方式和做事方法的教育。好的老师都懂得，如果她在上课的时候表现得像一位独裁者，她就不可能单靠书本教学生懂得民主。她会鼓励学生自己决定如何完成某些课题，如何克服以后遇到的困难。好的老师会让学生自己决定由谁来做某项工作的这一部分，谁来负责那一部分。学生就是这样学会了互相肯定，也是这样学会了做事，不光在学校如此，在别的地方也一样。

如果老师把一项工作的每一步都交待出来，那么，当她在教室里的时候，孩子们就会按她说的去做。但是，一旦老师离开教室，许多学生就开始到处胡闹。原因在于，这些学生会觉得上课是老师的事，而不是他们的事。但是，如果让学生参与选择和计划，让他们在实施计划的过程中互相配合，那么，无论老师在不在，学生都会同样认真地完成作业。因为他们清楚这项工作的目的，也知道完成这项工作需要的步骤。每个学生都为自己是集体中受尊重的一员而感到自豪，每个人都感到了对别人的责任，所以他们都想分担这项工作。

这是纪律很高的表现形式。这种训练方式和精神状态能够培养出最好的公民和最有价值的劳动者。

学校如何帮助学习困难的孩子？要制定灵活有趣的教学计划。这样做不仅能让学习内容富有吸引力，还能

针对个别孩子的情况进行调整。就拿一个二年级的女孩来说吧。她所在的学校采用的是分科教学的方式。她在阅读和写作方面有很大的困难，成了全班最差的学生，她也因此感到非常丢脸。但是她除了表示自己讨厌上学以外，什么也不愿意承认。她和其他孩子相处得一直都不好，即使在她的学习问题出现之前也是这样。她总觉得自己在别人眼里很愚蠢，这使她的问题越来越严重。她变得很好斗，偶尔也会神气活现地在班里炫耀自己。她的老师可能会以为她是想破罐子破摔。事实上，她想用这种不恰当的方式去赢得同班同学的注意。这是她不想脱离集体的一种自然表现。

后来她转学到了另一所学校。这所学校不但帮助她学习阅读和写作，还帮助她在集体中找到了位置。通过和她母亲的谈话，老师得知她很善于使用工具，而且非常喜欢画画。这样一来，老师就找到了让她在班里发挥长处的途径。当时，学生们正在画一张反映印第安人生活的大幅图画，画完以后要挂在墙上。与此同时，他们还在集体制作一个印第安人村子的模型。于是，老师就安排这个女孩参与这两项工作，做一些她不用紧张就能做好的事情。

日子一天天过去了，这个女孩对印第安人变得越来越着迷。为了把她负责的那部分画好，把她承担的那部分村子模型做准确，她就要从书里查阅更多关于印第安人的信息。她开始想学阅读了，变得越发地努力。她的新同学从来不会因为她不会阅读就把她当成傻瓜。他们想到的更多是她在创作那幅画和村庄模型上发挥了多大的作用。有时候他们会夸奖她干得好，还会请她帮忙。这个女孩开始有了热情。毕竟，她已经因为得不到认可和友情痛苦很长时间了。当她觉得自己更受人喜欢的时候，她就变得更友好也更开朗了。

学习阅读

关于教孩子阅读的问题一直饱受争议。20 世纪初，大多数人认为，孩子不应当过早地学习阅读，以免影响他们还未发育成熟的大脑。20 世纪 60 年代，研究者们发现即使是很小的孩子也会通过对父母的观察获得许多读写能力。另外，如果你给孩子蜡笔和纸，他们通常会尝试着画一些字母和单词。早在正式入学以前，他们可能已经从麦片盒和街道标示牌学会了很多常见的单词。有些教育者过于青睐这种自然获得的读写能力，甚至认为全部的语言能力都可以通过这种方式进行培养，所以正式的教育是完全没有必要的。

但是，在过去的 10 年中，教育研究又回到了原先的观点，那就是孩子需要学习字母表的用法。这种重新重视基础语音教学法的观点可贵之处在于，它没有否定孩子能够自然地获得读写能力的看法，而是认为两种学习方式都是孩子需要的。他们需要听别人念书，需要自己编故事，让父母和老师把这些故事听写下来再念给他们听，还需要花很多时间与字母和单词一起游戏。他们同样受益于直接的教育，但这种教育不是枯燥的技能加练习式的记忆，而是学习字母是如何发音，这些发音又是如何组成单词的。这些都是美国国家研究委员会（the National Research Council）1998 年发表的一份具有里程碑意义的报告——《避免幼儿阅读困难》（*Preventing Reading difficulties in Young Children*）的经验教训。我们有理由希望这份报告可以终结关于读写教育的长期困扰老师的争论，让更多的孩子掌握听说能力。

体育课

增强体质不止意味着预防疾病。它的目标是拥有强壮、灵活和协调性强的身体，学会享受运动的快乐。许多三四岁的孩子已经展示出这些基本的身体素质。但是随着年龄逐渐增长，他们要花更多的时间坐在教室里读书或者写作业，身体素质通常也会减弱。

过去，公立学校普遍要求每天都要安排体育课。但是近年来，每天都上体育课的学生数量大大减少了。现在，几乎没有几所高中的学生还能每天都上体育课，只有低于半数的中学会在 3 年内都安排的体育课。

体育课的好处。过去体育课的主要内容是训练孩子参加竞争性的体育项目。最近一段时间，关注点已经变成培养健康的习惯和保持健康，目的是希望孩子们能把经常的体育活动变成生活的一部分。经常进行体育锻炼还可以提高注意力，这对有注意力缺陷多动障碍症的孩子尤其有帮助。经常的锻炼是一种治疗轻度抑郁安全而有效的方法，它似乎还可以提高情绪正常的人的兴致。进行各种体育项目——游泳、跑步、做健身操或者其他项目——可以帮助孩子发现他们最喜欢的运动。由于协调能力和耐力的提高，他们会越来越能享受体育运动，也更容易坚持下去。

孩子还可以学到体育精神、团队合作，同时学会包容那些技能不如自己的人，甚至还能帮助孩子接受自己的弱点。对那些有学习障碍的人来说，体育课提供了超越自我和建立自尊的机会。对很多孩子来说，有活力而又

需要技能的体育运动是自我表达的重要途径。一些孩子通过画画或写日记来宣泄感情，另一些则通过身体上的运动来获得同样的效果。如果体育老师或者教练能够理解进行体育活动对孩子的情感产生的作用，孩子们就会从中受益，还会跟他们建立良好的关系。

父母和学校

50 年前，教育孩子完全被看成是专业教育人员的工作，所以父母就只是父母，而教育孩子的责任都是老师的。但老师越来越发现他们无法独自履行这份责任。父母的作用至关重要。一项又一项的研究表明，父母的参与对孩子取得的成就非常重要，不仅仅是在早期，而是贯穿整个学生时代。

父母的参与。当父母参与孩子的教育时，孩子在学校时会感到更加自在，并且会把上学看成是他家庭价值观的一种延伸。老师与参与子女教育的父母更容易沟通，而且更有可能提早跟这些父母说明孩子在学业、行为或者人际交往方面的问题，这些问题也更容易得到处理。而且一般情况下，父母与老师共同制定的教育方案总是更加有效。父母参与教育的方式除了开展家庭教育之外，还包括志愿参加学校的活动。不仅要参加孩子的家长会（这一点很重要），父母还要尽量了解孩子的老师，同时也要自愿参加课堂活动，还要参加户外教学和特别活动当中。

各种父母组织，例如家长教师联合会，都为学校教育作出了很大的贡献。父母的共同努力可以给学校提供孩子生活的重要反馈信息。比如，孩子在家里提到了哪些担心的问题？学校教育的哪些方面很出色，哪些还需要改进？另外，如果家里发生了不幸的事情，如祖辈家长的过世或者父母离异，也应该让校长和老师知道，这样他们就可以积极地提供支持，还能注意孩子是否有抑郁的表现。

要创造一个鼓励学习的家庭氛围。大多数孩子都需要一个明亮安静的学习环境（事实上，确实有些孩子在有噪音的环境下更能集中精力），还需要足够的时间。这就要控制社交活动的时间，甚至减少其他的学习活动——有些孩子的日程填满了音乐课、体育练习、艺术课、宗教教育和其他不得不完成的课程，作业总要到最后一天的最后一个晚上才能匆匆完成。另外，还要限制孩子看电视、玩电子游戏和玩电脑的时间。

做一个学习的好榜样。看到父母努力地继续学习，孩子会更积极地

参与到学习活动中去。期望可以高一些，但必须现实。就像一个同事说的那样："我的孩子知道他们必须尽其所能。因为他们可以得'优'，他们知道我期望他们得'优'。"对其他孩子来说，这种可以达到的目标也可能是得'良'，或者在特殊教育课程中努力学习。不论孩子的能力水平如何，当他们有了严格却又实际的目标时，就更容易成功。

父母要做积极的推动者。面对着看来庞大而又缺乏人情味和责任心的教育体制，一些父母会感到无助。另一些父母则感到，自己在孩子的教育问题上被赋予了领导者的角色。领导并不一定要全权负责。优秀的父母都知道，他们要跟老师和校长合作，有时也要跟医生和治疗专家配合。虽然这些父母态度温和，也懂得为别人着想，但是他们坚信，自己的孩子要接受最好的教育。他们清楚自己的权利，并且愿意与其他优秀的父母合作。这样一来，他们就成了促进孩子接受积极教育的动力。并不是所有的学校工作人员都喜欢这些激进的父母（毕竟他们会提出很多要求，还会问很多问题），但是管理者通常会尊重他们，还会通过努力工作来满足他们的要求。

你的教育经历。作为父母，你参照的标准往往是自己学生时代的经验。当然，很多事情已经发生了改变，但是你这样的比较是很自然的。如果你过去曾幸运地进入了一所好学校，你就可能对孩子的学校要求很严格。我认为很多成年人都倾向于把自己对校园生活的记忆理想化，于是他们的孩子所处的环境无论如何也达不到他们理想的标准。另一种情况是，你的学校经历可能很不如意，让你对教育体系产生了消极的看法。重要的是要保持开明和乐观的态度，相信你的孩子一定会拥有更好的教育，而你与学校主动、投入、周全的合作就可以使之成为现实。

家庭作业

作业不该是引发争吵的导火索。如果你把自己当成教练而不是监工，作业就可以让孩子知道努力工作的价值，还可以让你更加了解自己的孩子。但是，要想做一个优秀的教练，你就必须知道游戏的规则。也就是说，你要从老师的角度来理解功课的意义。

为什么要留作业？老师布置作业有三个原因：让孩子练习和实践在课堂上学到的技能和概念；让孩子为下一堂课的内容作好准备；让孩子有机

会开展一项课题，而这项课题可能需要大量的时间，或者需要求助于课外资源（比如图书馆、互联网或者作为父母的你）。在孩子还小的时候，布置作业的主要目的是让孩子习惯在课堂以外学习，帮助他们发展自己支配时间的技能。到了小学，特别是到了初、高中阶段，孩子的作业做得越多，就越容易在标准考试中取得高分。问题是，难道老师为学习设定了更高的要求（包括留更多的作业），孩子就一定能学到更多的东西吗？

作业留多少就够了？该布置多少作业，并没有硬性和统一的标准。美国国家教育协会（The National Education Association）和家长教师联合会已经对家庭作业的时间提出了这样的建议：对刚进入小学的学生（一年级～三年级），每晚约 20 分钟；五年级～六年级，约 40 分钟；七年级～九年级，约 2 个小时。

有的学校布置的作业比其他学校多得多，但这不能保证更好的成绩，特别是在小学和初中阶段。超过一定的限度后，作业不但会增加学生的压力，还会挤掉其他有益活动的时间，例如做游戏、进行体育活动、上音乐课、发展个人爱好和休息。数量多并不一定效果好。

辅导孩子做作业。如果孩子问你关于作业的问题，你应该怎么做？如果他因为不明白题目而希望你解释清楚，那么给他讲一讲也没什么害处。（没有什么比向孩子证明自己确实知道点什么更能让父母满足的了。）但是，如果孩子因为不会做而要求你帮他完成作业，你就应该先向老师咨询。好的老师更愿意帮助孩子理解题目，然后让他们自己找出答案。如果老师太忙了，没有时间给你的孩子进行额外的辅导，你就只好挺身而出了。即使这时候，你也只能帮助他理解题目，而不是直接告诉他答案。你的孩子会有很多老师，但父母只有一对。所以，履行父母的职责更加重要。

有时老师会告诉父母，他们的孩子在某个科目上成绩下降，建议父母请个私人辅导。有时候父母也能自己察觉孩子成绩的下降。这是个需要谨慎处理的问题。如果学校可以推荐一个好的私人辅导，你也付得起费用，那就最好雇用他。一般说来，父母都当不好私人辅导，不是因为他们对知识掌握得不够或者不够努力，而是因为他们太在乎学习的成果，如果孩子不明白，父母很容易灰心丧气。

如果孩子已经被功课搞糊涂了，不耐烦的父母就可能给孩子雪上加霜。另外，父母的方法可能不同于老师的方法，如果孩子已经被学校的功

课搞糊涂了，那么，当你用另一种方法重复这些内容的时候，孩子就很可能会变得更加糊涂。

这并不是说父母永远都不应该给孩子辅导功课，因为有时候，父母的辅导也可以收到很好的效果。先彻底地跟老师谈一下这个问题，如果辅导得不够顺利，就可以作出一些调整。无论是谁辅导孩子的功课，都要与老师定期联系沟通。

学校里的问题

在学校里发展各项能力是我们给孩子的第一项责任。对待学业问题的时候，我们要像对待高烧一样具有紧迫感，只要出现问题，就必须迅速采取措施找出原因，让事情朝好的方向发展。无论原因是什么，如果问题持续下去，孩子就会把自己想象得极为差劲。一旦孩子认定自己很愚蠢、很懒惰或者很坏，再想让他们改变想法会是很难的。

学校问题的原因。通常来说，原因不止一个，很多问题会共同导致孩子在学校表现不佳。智力水平一般的学生可能在精力旺盛、压力过大的班级中表现得很差，而聪明的学生则会在节奏缓慢的班级中感到无聊和缺乏动力。被人欺负的孩子也许会立刻对学校产生厌恶，同时成绩也会下滑。听觉问题和视力缺陷、慢性病、学习障碍（请参见 509 页）和多动症（请参见 415 页）都会引发严重的问题。睡眠障碍的孩子可能长期处于疲劳状态，因而无法集中精力。不吃饭就上学的孩子数量高得令人难以想象。其他的心理原因还包括对疾病的忧虑、对坏脾气父母的恐惧、父母离异或者身体虐待和性虐待等。

孩子单纯因为懒惰而表现不佳的情况很少见。放弃努力的孩子并不是懒惰。孩子天生具有好奇心而且充满了热情。如果他们没有了学习的愿望，就说明存在问题，而且这种问题亟待解决。

学校问题不只是分数问题。优等生可能会对自己过于苛求，因此时刻处在焦虑之中，这样的孩子会胃痛，并且害怕走动，这也属于学校问题。那些努力想要拿到“良”的学生会没有时间交朋友和做游戏，他们同样需要帮助，需要学会平衡学习和休息的时间。

找出问题。可以跟孩子友好而又心平气和地谈谈他在学校遇到的问题。要采取温和而鼓励的态度。问问他自己觉得可能是什么问题，询问一下事情的具体情况，他是怎么想的，感受如何。跟老师和校长见个面。最

好把他们当成合作者，而不是敌人。就算老师或者学校可能是问题的来源之一，开始时也要把他们看成是自己一边的。咨询一下孩子的医生、发育和行为方面的儿科专家、儿童心理学家或者对存在学校问题的孩子有研究的专家（请参见 469 页）。还应该找一位医生看一看，比如孩子最重要的治疗医生或者专家，帮助你把信息汇总起来，再根据这些信息更好地判断问题出在哪里，同时决定下一步该做什么。

学校的干预。教育者和父母可以用很多方法尽量减少甚至避免学校问题。如果问题在于学业压力过大，你就可以把孩子安排在一个不分等级、压力较小的班级。如果问题在于同学的取笑或者欺负，老师就要介入其中，告诉全班同学要互相关心、互相帮助，决不要伤害其他同学的身体和感情；如果别人在伤害自己的同学，就一定要告诉老师。这种积极的教育会有极大的帮助，如果能在整个学校的范围内实行，效果就会更加明显（请参见 142 页“小霸王”）。对于学习障碍来说，特殊教育一般都会很有帮助（请参见 512 页）。对于多动症，就要把药物治疗和行为治疗结合起来（请参见 415 页）。父母和老师之间更好的交流常常可以促进行为问题的解决。

如果孩子还不够成熟，那么再上一次幼儿园或者一年级会有益处的。但此后，单纯的重读某个年级并不是解决严重的学校问题的有效方法，甚至会引起一场痛苦的灾难。社交关系和情感上的变动，以及对自尊心的打击常常会导致孩子最终放弃学业，在初中阶段尤其容易这样。

校外帮助。在校外环境中，父母可以做很多事情帮助有严重学业问题的孩子。大多数孩子都对周围的世界充满了好奇，当你分享并鼓励这种好奇的时候，孩子学习的兴趣就会增长。跟孩子一起发现他独特的兴趣所在，允许孩子引导你，还要热切地听他对具体话题的看法。你可以针对孩子的兴趣开展实地考察和阅读资料的活动，还可以让孩子选择一些课题来继续发展这种兴趣。

老师和父母的关系。如果你的儿子很讨老师喜欢，是老师的骄傲，而且他在班上的表现也很好，那么你就会很容易和老师相处。但是，如果你的孩子总惹麻烦，那么情况就很复杂了。优秀的父母和优秀的老师都是非常有人情味的，他们都为自己的工作感到自豪，也都对孩子怀有责任感。但是，无论哪一方，也无论他有多么通情达理，都会在心里暗暗地想，只

要对方改变一下对待孩子的方法，孩子就会表现得更好。父母应该在一开始就意识到，老师和他们一样敏感。父母还应该知道，如果自己能够友好一些、合作一些，那么他们就能从家长会上获得更多的帮助。

有些父母害怕面对老师，他们忘了，老师其实也常常害怕见到父母。父母的主要工作是向老师清楚介绍孩子的成长经历、他的兴趣爱好、他对什么比较敏感，会作出什么反应。然后，父母要和老师一起研究一下，看看怎样才能在学校充分利用这些信息。如果老师在课上成功地利用了这些信息，父母不要忘了称赞老师。

有时候，无论孩子和老师作出多大的努力，双方就是无法配合。在这种情况下，校长就应该插手解决这件事情，看看是否应该让孩子转到另一个班里去。

父母不应该因为孩子在班里学习成绩不好就责怪老师。如果孩子听见父母说老师的坏话，他就会学着去怪罪别人，同时推卸自己应该承担的责任。但是，即使孩子真的成绩不好，你也应该对孩子表示同情，可以对他说："我知道你有多么努力。"或者说："我知道，当老师对你不满意的时候，你会有多么不高兴。"

学习障碍

不久以前，人们曾经认为，孩子之所以学不好阅读、写字和算数，原因只有两个：不是孩子没用功，就是他不如别的孩子聪明。现在我们知道，很多学习不好的孩子都有学习障碍。

什么是学习障碍？很多聪明的孩子尽管付出了很大努力，却在学校表现欠佳。男孩和女孩都有这种问题。通常来说，男孩会更愿意求助于专家。这些孩子通常很会说话，而且在学习之外的领域很有天赋，比如艺术或者机械。在大多数情况下，主要的问题都出在阅读上；也有少数时候，孩子的阅读不错，数学却学得非常费劲。

很多这样的孩子都因为学校的功课而感到了严重的挫折感，他们觉得自己很愚蠢。事实上他们并不是那样的。有时他们甚至会由于这种挫折感而放弃学业，因为他们觉得"学校是愚蠢的"。

学习障碍是孩子大脑发育的问题，会阻碍孩子在学业上取得成功。有些问题不属于学习障碍，而是因为学校教育不当、严重的视力和听觉障碍、抑郁和焦虑等情绪问题，以及身体缺陷，比如大脑性瘫痪等。这些问题常常都和学习障碍一起出现。

许多有学习障碍的孩子其实都很

聪明，但也有一些智商要低于平均水平的孩子。如果低智商的孩子在阅读或者数学方面成绩低于他的智商水平所能达到的标准，他可能同时存在学习障碍的问题。

学习障碍的表现。有学习障碍的孩子知道自己有某些问题，但却不知道是问题出在哪里。老师和父母都告诉他们要再努力一些。有时候，他们付出极大的努力以后，也可以有所成就。比如说，某一天，他可以花上5个小时的时间完成一项正常孩子30分钟就能完成的作业，然后得一个高分。他的老师会想，为什么他不能保持这个水平呢？然后就会得出结论，认为这个孩子有时很懒惰。对孩子来说，他已经筋疲力尽了，很可能怀疑自己是愚蠢的。另外，他还可能很自然地开始厌恶某个永远都不满意的老师。

我相信你已经发现了，本来只是学习障碍的问题是如何发展成情感和行为问题的。有些孩子会下决心做班里的小丑，或者违反老师的规则，以此把注意力从他们自己的缺陷上转移开。他们认为，做坏孩子要比做蠢孩子好。其他的孩子则会默默地忍受着。他们会故意忘记交作业，也从不积极参与班级里的活动。他们还会在操场上打架，以此来发泄自己受挫的情绪。

诵读困难。阅读和写字的障碍是最常见的。这种问题通常被称为诵读困难，有时也称作特殊的阅读学习障碍。我在文章中会使用“诵读困难”的说法，因为它比较简短。

诵读困难是指孩子的阅读困难超过了他的智商允许的情况。如果换一副新的眼镜就解决了阅读问题，那它就不是诵读困难。如果对多动症或者情绪紊乱的治疗解决了阅读的问题，那也不是诵读困难。

一些患有诵读困难的孩子写字时会颠倒字母的位置，看书时也会抱怨眼睛疲劳。这些都是诵读困难的症状，却不是病因。很多没有诵读困难的孩子同样有这些问题。颠倒字母顺序的现象在正在学习读写的七八岁孩子中非常普遍。

其他的学习障碍。每一种学业成功所必备的能力都有可能发生与之对应的障碍。下面列出了一部分学习能力，以及缺少这些能力所带来的影响：

● 阅读能力：孩子必须能够将书面符号（字母和字母组合）与他们代表的发音联系起来，再把这些发音连接在一起，最后将其与他们知道的单词建立联系。无法处理单词发音的问

题是很多孩子发生诵读困难的原因。

● 书写能力。孩子必须能够自动地拼写出字母，无需思考它们的形状。如果他们停下来回想每一个字母，他们书写的速度就会降低，书写的内容也不连贯，这样就无法按时完成任务。

● 数学能力。解决基本数学运算——加法和减法——的能力，与空间想象能力和测量数量的能力存在着潜在的关系。这方面有困难的孩子可能患有计算障碍，一种数学方面的学习障碍。

● 记忆能力。记忆能力包括吸收信息、存储信息以及在回答问题（例如“谁发明了电灯泡”）时提取信息。任何一个阶段——吸收、存储、回溯——出现问题都可能造成学习障碍。

还有很多具体的能力也可能出现问题，比如理解和表述口头语言、让物品保持整齐（排序）、快速记忆、支配身体的活动等。通常情况下，孩子都会存在不止一方面的问题（也可能在不止一方面具有优势）。

每个人各项能力的分布都不均等。当你在擅长和不擅长领域的能力差距过大时，学习障碍就有可能出现。

学习障碍评估。如果你怀疑孩子有学习障碍，就要安排一次私人的评估，或者拜访孩子的学校。多数大型医院都有学习能力门诊，那里会有一组能够提供综合评估的专家。小组中会包括一位成长发育方面的儿科医生，一个学习方面的专家，一个心理学家和一个社会工作者。一次全面的评估通常需要几个小时。你应该拿到一份详细的报告，上面会说明孩子的问题和诊断结果，给出详细的教育计划和治疗方案。这份评估报告可能要花费几百美元，而且保险公司可能不会承担这笔费用。

另一种评估学习能力的方法是通过学校。美国联邦残障人士特殊教育法案（请参见下页）规定，学校必须为每个可能患有学习障碍的孩子提供多方面的评估报告。报告应该包括学习成果测试（也就是孩子阅读和数学方面表现得怎么样）、智商测试和其他方面比如视力、听力和说话能力的测试。评估小组的标准成员包括孩子的老师、一位心理学家、一位学习能力方面的专家、一个语言治疗专家，还有父母。如果孩子患有疾病，就还会要求一位医生加入。这个小组负责作出一个详细的计划，支持孩子的学习。法律规定，未经父母同意，该计划不得实施。这个计划要针对孩子不断变化的需求做出修改，还要定期进行重新的评估。

美国联邦残障人士特殊教育法案。自 20 世纪 70 年代以来，一系列的法规陆续出台，明确规定了学校在教育一些有特殊需要的孩子时所应承担的责任。1997 年修订的残障人士特殊教育法案就是最近的例子。残障人士教育法案针对的是全体有残疾和发育问题的孩子，其中包括多动症、诵读障碍、说话和语言障碍等常见的问题。这项法规也包括了一些比较少见的情况，包括严重的视力和听觉损伤、脑性麻痹等神经系统方面的问题，以及很多精神和情感的问题，任何严重影响孩子在正常的课堂上学习的问题都包括在此项法律当中。

残障人士教育法案的宗旨是，每个孩子都有权利“在最不受限制的环境下接受免费和适当的教育”。我们有必要仔细地琢磨一下这句话。“免费”，就是说学费由国家、州政府或者联邦政府支付（通常都是三者的结合）。“适当”，意味着孩子必需的学习条件必须得到保证。即使孩子需要的是一个昂贵的助听器，他也有权得到。如果他学习的时候需要一把特制的椅子来支撑他的身体，他就能得到。如果他需要一名辅导的帮助员才能完成课堂学习，那么按照法律的规定，学校就必须给他配备一位这样的辅导人员。“最不受限制的环境”的意思就是，孩子不能因为某种残疾就被打发到单独的地方，跟同学们分开。把“不正常”的孩子安排在单独的“特殊班级”曾经是普遍的做法，但现在却是违法的。

学习障碍的治疗。治疗学习障碍的第一步也是最重要的一步，就是每个人都要承认问题确实存在。然后，老师和父母才会认识到孩子是多么努力地学习，也才会表扬他们的好学，而不是挑剔他们的成绩。孩子需要别人承认他们并不愚蠢，他们只不过有着需要克服的问题。他们不应该独自面对这种问题，而要在父母和老师的帮助下，让情况慢慢改善。

具体的教育治疗取决于学习障碍的类型。治疗诵读困难最有效的方法是强化字母和它们所代表的读音对孩子的影响。孩子可以调动他所有的感官：摸一摸木制的字母，用纸把它们剪出来，或者把面团做成字母的形状，烘烤之后尝一尝。近年来，实验性的新疗法层出不穷，而且许多都很有成效。除了直接面对问题，特殊教育者还要教孩子学会避开这些学习的障碍。所以，有阅读困难的孩子就可以通过听磁带的方法读书，书写不佳的孩子也可以利用电脑完成作业。老师还要帮助孩子多关注自己的强项，发扬这些优势。

不合群的孩子

从孩子的角度去看，得高分远不及被同伴们喜欢来得重要。每个孩子都可能有这样的时候，他会放学一回到家就大声说："没人喜欢我。"如果孩子总是有这样的感觉，那就是问题了。不合群的孩子每天都要经受新的考验，如果孩子不合群，他就可能受到同龄人的轻视、嘲笑，甚至被学校的"小霸王"欺负，做游戏的时候，也没有人愿意跟他一组。这是孩子所能遇到的最大难题。这种情况发展得最严重的时候，孩子就会越来越觉得孤独，跟别人越来越疏远，他还会失去自尊心，感到沮丧，并且失去对未来的希望。

不合群的经常都是那些行为表现跟同学或者同龄孩子不同的孩子。他可能不知道同龄的小伙伴们期望的是什么，也意识不到他们会如何看待他的言行。换句话说，特别不合群的孩子人际交往的能力常常十分有限。其他的孩子并不知道这一点。他们只知道不合群的孩子不知道如何像他们那样玩耍，不懂得遵守游戏的规则，还总是坚持按自己的方式行事。

尽管同龄的孩子显得很残酷，但是他们的看法却得到了专家们的认真看待。专家们认为，这种看法表示，不合群的孩子有着严重的问题，必须进行认真的研究考察。

帮助不合群的孩子。如果你的孩子不受人欢迎，你就一定要认真对待这个问题。千万不要不当回事，认为无所谓。观察他与其他孩子在一起时的行为，尽量弄清他多久会出现一次不同于其他孩子的表现，或者他激怒，疏远别人的频率。如果你还是很担心，就可以跟其他父母、老师和关心孩子的成年人聊一聊。他们会真诚地帮你解决孩子的行为问题。如果孩子的孤僻和不合群情况十分严重，那就表示孩子需要儿童精神科医生或者心理医生进行诊治。解决这个问题的最佳途径通常是一边进行治疗，一边由父母进行细心地配合，还要让有关的成年人（老师和朋友等）也参与进来，以便在孩子好转之前减少孤立和虐待对他的不利影响。

下面的建议中有一些也许会对你和孩子有所帮助。你可以邀请孩子的一个同学到家里来玩，或者带他和孩子去逛公园、看电影，也可以到两个孩子都感兴趣的其他地方。只邀请孩子的一个同学是为避免孩子因为跟别人不同而遭到排斥。在外出期间要注意观察孩子的行为。这个可能跟你的孩子交朋友的同学离开以后，你可以温和地指出孩子在哪些方面可以表现得更让人喜欢。

在跟别的孩子一起玩的时候，如果不合群孩子的父母就在旁边，那么其他孩子就会对这个孩子友好一些，任何年龄的孩子都是这样。所以，你可以给孩子报名参加一些集体活动，比如体育运动或者舞蹈班等。把你的困难跟负责人解释清楚，请他给孩子一些额外的照顾。如果这个人跟孩子有着广泛的接触，这件事就不至于有什么问题。到了青春期以后，许多孩子都会找到一两位与自己兴趣相似的朋友，这对孩子是个很大的安慰，而且还会帮助他们结交更多的朋友。

如果你的孩子跟别的孩子发生了不愉快，你就要带着同情心去倾听孩子的解释。不要责备他，也不要训斥他。要让你的家在任何时候都是一个安全的避难所，让你和他的交流永远都是安慰、爱和自尊的源泉。不要忘记，父母对孩子的理解和不容置疑的爱、其他成年人的支持、专家在必要时给予的诊断和治疗，都会对不合群的孩子大有帮助。

厌学

厌学这个词用来描述孩子出于各种原因而不愿意上学的情况。有些孩子在整个小学期间，甚至上了高中都可能对上学怀有强烈的反感，甚至非常害怕上学。在每一种情况当中，都必须找出具体的原因。

害怕离开父母。大多数孩子不喜欢上幼儿园都是因为害怕离开父母。有些孩子虽然到了上幼儿园的年龄，但是还远远没有发育到能够愉快地长时间离开父母的程度。然而，我们却要让只有 5 岁孩子来到一个又大又陌生的环境里，他们一开始可能会感到不知所措。此外，我们还期望孩子能把自己交给一些陌生的成年人，还要和一屋子陌生的孩子分享几个大人的关注。对于这种环境，多数孩子都能比较容易地适应，但有的孩子却很难做到这一点。

那么，如何解决这种问题呢？如果父母和老师们明白，他们的目的是帮助孩子离开家，去适应学校和外面的世界，那么很多事情就好办了。但是，如果他们的唯一兴趣就是孩子的正规学习，那么他们就可能失去帮助孩子在情感上获得成长的机会。

对于所有不恰当的行为，我们首先要做的就是理解孩子这些行为的意思。对于厌学的表现也是这样。孩子不喜欢上学可能是因为年龄太小，也可能是对父母过分担心，还可能是因为孩子患有慢性病。如果你能认识到这种行为可能是多种原因造成的，那么你就能根据不同的情况采取相应措施了。有些老师坚持认为，无论男孩

还是女孩，不管他（她）哭得多么伤心，都要把他（她）留在学校。也有些老师会要求孩子的母亲或者父亲陪孩子在教室里待上几天，等他们的孩子逐渐熟悉了新的环境和那些陌生人以后再离开。（美国的相关政策规定，在孩子上幼儿园或者上小学的第一天，父母不可以进入教室。我希望尽快用一种更加灵活的方法取代这种政策。新的政策应该基于对每个孩子的理解来制定。）

害怕和担心。在上小学的最初几年里，孩子因为害怕或者担心而不愿意待在学校里的情况并不少见。有些孩子不想上学是因为他们没有朋友，或者因为他们在操场上会被人嘲笑。如果你的孩子由于明显的种族差异或者文化差异而不适应学校的话，就需要找老师谈一谈，或者需要换一个班级或者转学。但是，如果孩子特别不愿意加入这个集体，或者他的行为在多数孩子看来都很奇怪，那就应该考虑去找儿童精神科医生、心理医生或者别的精神健康专家对孩子进行诊治。不被小学同学接受是情感问题最常见的征兆之一。

孩子还会因为担心家里而厌学。如果父母正在打架或者不在家，或者看护人对孩子不好，那么孩子就可能缠着父母不放。还有的孩子在学校的时候会担心父母的安全和健康。但这种担心可能并不是基于现实的情况，而是由于孩子对父母怀有敌意而产生的内疚感。这听上去似乎不太可能，但是精神病学家已经发现这是一种相当普遍的现象。

身体变化。所有的青少年都会关注他们的身体变化，还会为此而担心。这种心理可能导致厌学。有些孩子发育早，有些孩子发育晚，还有些孩子由于某种不寻常的身体特征而变得很显眼。对于这些孩子来说，对自己身体的关注可能会影响所有其他的事情。有一个 12 岁的女孩长得很高。当一位男老师顺口说到她比他还高的时候，就无意中伤害了女孩的感情。老师的话证实了她自己的感觉——她觉得自己没有吸引力，而且很特殊。这使得上学成了她每天遭受的一种折磨。父母和咨询专家的细心帮助虽然并不能消除她的痛苦，却可以让她继续上学。她对身高的担心持续了整个中学阶段。她认为男孩们都觉得她没有吸引力。

每到有体育课的日子，旷课率就可能比较高。有些正处在青春期的孩子还会受到其他感情问题的困扰。这些困扰可能会损害他们的自信心和自尊心。一想到要当着别人的面穿衣服和脱衣服，一想到自己必须去做一些

动作，暴露自己的缺陷或者想象中的弱点，他们就觉得无法忍受。对他们来说，唯一的办法就是不去上学。

大一点的青少年也会厌学。最常见的原因包括过度肥胖或其他自己无法接受的身体特征、缺少朋友、严重的学习困难带来的羞愧感、害怕受到异性的排斥等。

怎么办？如果孩子一再逃学，无论多大年龄，那都是一件急需解决的事情。父母、教育者以及学校的咨询专家都必须尽可能地找到问题的原因。还可能需要专业人士的帮助。一旦确定了问题的原因，就可以采取具体的纠正措施。与此同时，你还应该让孩子坚持上学。如果你允许他不上学，那么他以后再回去上学的时候就会觉得更痛苦，更艰难。

为大学制定计划

大学的意义

大学对于不同的家庭来说意义不同。对某些家庭来说，无论什么大学，只要孩子考上了，并且取得毕业文凭，那就是巨大的成功。对另一些家庭来说，如果不被最具威望的大学录取，那就会令他们失望。大学生在大学里实际获得的教育不仅取决于学校和老师，还取决于个人。很多受过良好教育的人所上的大学都没什么知名度，也有很多进入名校的人，毕业后收获寥寥，这些情况都很常见。

在当今的社会中，大学文凭是大部分人获得一份收入体面的工作的通行证。对于那些在低收入家庭中长大的孩子来说，大学为他们提升社会地位提供了最可靠的途径。从理想的观点上看，大学还可以给年轻人提供各种机会，让他们的羽翼更加丰满，帮助他们探索思想的世界，以及帮助他们找到自我的位置。

选择大学

作选择的步骤。作为父母，你一定关心选择学校的结果，你希望孩子进入一所好学校，在那里，孩子既能过得快乐又能获得成功。作出这个决定的过程也同样重要。对大多数青年人而言，选择一所大学是第一个重大的人生决定，对此，他们是拥有发言权的。这是他们确定个人目标，衡量自我意愿的机会。虽然你不想让孩子因为太沉重而变得过度紧张，但你还是希望孩子认真地对待这次选择。

要先帮孩子理清头绪。第一步是在日历上标明高中指导办公室接受申

请的最后期限。这样，孩子就可以直观地看到剩下的时间，标出什么时候要做什么。找到美国任何一所大学的任何信息一般都不成问题。许多高中的指导办公室和大部分的公立图书馆中都能找到标准大学指南，它提供有关 2000 多所大学的课程、学生、师资和经济援助的信息。（购买这种指南的意义并不大，因为其中的信息很快就会过时。）此外，几乎每个学院和大学都设有网站。

*如果孩子选择失误怎么办？*选择正确的学校可能带来一段更愉快、更成功的大学经历，但万一选错了学校可能也是一个学习的过程。事实上，许多学生都发现，最初选择的大学不能满足他们的要求，所以，他们会在另一所大学完成学业并拿到学位。转校并不容易，但转不了校也不是世界末日。了解这一点有利于给你和孩子减轻一部分压力。

需要考虑的因素。选择大学时首先需要考虑的问题是“我想在大学得到什么”。把这个大问题分解成更容易驾驭的小问题是很有帮助的。以下所列的清单会向你介绍选择大学时需要考虑的问题，帮助你跟孩子进行讨论。（但是要记住，最终作出决定的应该是你的孩子。）

*哪种大学？*大部分学生选择四年制的大学，最终获得文科学士学位或理科学士学位。但还有其他的选择，比如许多社区大学和职业学校提供的短期课程。虽然四年制的大学为未来的教育和就业提供了最大的选择空间，但它也不见得就是每个学生的最佳选择。另外还要牢记，孩子的决定也不是铁板钉钉——修满两年课程之后拿到大专毕业证书的学生可能会决定转到一个四年制的专业中去。

*学校的规模。*规模较大的学校提供了丰富的学业科目和课外活动内容。虽然很多规模较大的大学都有顶级的教授，但是普通学生也许只能在演讲大厅里见到他们；绝大多数面对面的教育课程都是由研究生负责的。规模较小的学校里著名教授的数量会少一些，但学生们也许会有更多的机会接近他们。大学校能够提供很多的课外活动和社会活动的机会，但是在小一点的校园中了解班里的同学会更容易一些。很多学生在名校中都感到很失落，也有很多学生觉得自己在小学校里无法施展才能。

*学费。*大体上讲，经济资助的目的是让所有的学生都有接受大学教育的机会，但现实情况却是，进入一所更加昂贵的大学需要更多的经济投入。从严格的经济角度上看，公立大学跟许多私立学校相比，明显可能是“经济之选”，因为私立学校可能要花

费 3 倍以上的学费。但是，如果私立学校的学生取得了足够的奖学金或者其他经济上的资助，最终还是能够付得起学费的，甚至比公立学校还要便宜。

地理位置。许多学生因为来到大城市而欢呼雀跃，有些则埋头苦学，对课堂以外的世界极少关注。你的孩子可能十分明确地知道自己想去国内的什么地方。比如，要是他喜欢滑雪，很多地方的学校就会被排除掉。如果他的情绪比较容易受季节的影响，那么冬天又漫长又阴冷的地方就可以排除。学校与家的距离同样是个关键问题。每年不止一两次地聚在一起对于你和孩子来说有多么重要呢？

主修专业。虽然有些年轻人进校时还没有明确的专业方向，而且很多学生都在大学过程中改换了专业，但是大部分学生至少对他们感兴趣的方向有个大致的想法。对于一个痴迷于文艺复兴时期诗歌的学生来说，人文学科较强而自然学科较弱的学校可能是最完美的选择。从另一方面来看，一个热爱诗歌的学生也可能突然对物理和化学产生兴趣，从而改换专业，这种情况也不是没有。一所发展全面的学校会给学生更加灵活的选择，他们只需更换专业而无需更换学校。

课外活动。希望参加某种体育活动或课外活动的学生，常常会选择在这方面非常出色的学校。如果学校的优势领域能够与孩子的兴趣相吻合，那当然更好。否则，当孩子无法参加最喜爱的活动时，就可能每天都有几个小时不开心。

宗教团体。如果某一所学校有具体的宗教成分，那么有些学生就会毫不犹豫地选择它。有些学生则希望宗教培养能够与非宗教内容的学习相结合。他们可能认为某个非宗教学校里活跃的宗教团体比较适合他们。也有些学生根本不会将宗教因素考虑在内。

多样性。大学教育的优点之一就是能给学生提供互相学习和相互了解的机会。与价值观和世界观相同的同龄人相处可以帮助有些学生在多样化的环境中获益。这一点同样适用于多种宗教或者多个种族共存的环境、地域多样和政治多样的环境，以及性别多样的环境（男女同校而不是男女分校，或者校内有一个相当规模的同性恋团体）。

声望。一些大学以自由著称，也有一些大学自认为是严肃的学府或者政治进步推动者。从大学概况手册上很难看出这些特点，但是，前面提到的大学指南会注明每所学校的特殊风格，这当然也是你进行校园参观的重点考察内容。

其他问题。除了以上这些个人权衡的问题，你还应该考虑其他一些实际因素：

- 申请学生的数量和录取学生的数量。
- 这些大学对平均成绩的要求是多少？或者它们对学术能力倾向测试（SAT）或美国大学入学考试（ACT）的平均(或最低)分数的要求是多少？
- 有多少申请人可以拿到经济援助，最常见的援助内容是什么？
- 常见援助的拨款、贷款和勤工俭学分别包括什么内容？
- 校园环境安全吗？学校有义务提供校园犯罪的统计数据。
- 校园环境怎么样？有些建筑会让一些人感到鼓舞和振奋，却会让另一些人感到压抑。
- 学校的住宿条件如何？一些学校要求大一新生必须住学生宿舍，一些学校还有强制性的饮食安排。除非你亲自去看一看，否则这些要求都很难从宿舍楼的外表上看出来，更别说管道系统了。
- 男生联谊会和女生联谊会是校园生活的重要组成部分吗？
- 住在校外的可能性和花销是多少？
- 有多少学生就读？平均来说，有多少人在多少年内完成学业？
- 在那些想在选定的领域中工作的人当中，有多少找到了工作？具体的工作又是什么？
- 那些想申请研究生的学生有多少被接收了？问清楚具体的专业。

指导顾问。优秀的高中指导顾问可以帮助孩子分析他的人生目标，并据此来计划他的学业课程。基于孩子的未来目标，指导顾问可以帮助他选择合适的课程和课外活动，帮助他提出一些问题，分析一些情况，从而作出最佳的选择。这可能正是你准备给予孩子的帮助，这些帮助的确有效。大学前的咨询活动不能代替父母的参谋，而是为父母提供支持。

大学入学考试

美国文化的竞争性导致我们非常重视高分。所以，难怪大学入学考试——比如学术能力倾向测试和美国大学入学考试等，常会引起年轻学生的焦虑。很多父母投入成百上千美元去聘请私人辅导，希望孩子能取得高分。

各种名目的考试名称可能令人迷惑。SAT 原意是学术能力倾向测试（Scholastic Aptitude Test），ACT 原意是美国大学入学考试(American College Testing)。但是最近，提供这

种考试的非赢利性机构决定，测试的正式名称就是 SAT 或是 ACT，它们不代表任何缩写形式。

更让人迷惑的是，现在又出现了 SAT Ⅰ和 SAT Ⅱ两种考试。SAT Ⅰ和 ACT 是能力测试，而 SAT Ⅱ是学习成果测试。（事实上，在改名之前，正式的名称就是学习成果测试。）

能力和学习成果。能力测试的目的是了解学生在没有具体背景参照的情况下进行文字推理和数学思考的能力。例如，能力测试常常要求学生理解两个单词之间的关系（比如“娱乐”和“笑声”的关系），然后选出一组以同样方式彼此相关的词（比如“悲痛”和“眼泪”）。

学习成果测试衡量的是学生在某个学科上的知识水平——比如数学、西班牙语或者历史等。例如，学生是否知道葛底斯堡演讲的主要内容是什么？越来越受学生和招生办公室欢迎的跳级考试（AP：Advanced Placement test）也是一种学习成果测试。

这些考试存在什么问题吗？尽管各种考试指南迅速增加，测试本身还是受到了严厉的批评。很多专家指出 SAT 和 ACT 都存在歧视女性和少数人群的问题。例如，整个女性群体的 SAT 分数要低于男性，但是大学一年级时的考试成绩却高于男性。

招生办公室的许多工作人员更看重高中成绩而不是标准测试的成绩。他们同样会考虑高中课程的难易程度、申请论文和个人陈述，以及老师和指导员的评价。如果招生工作人员考虑了所有的因素，那么标准测试的参考值能占多大的比重就值得讨论了。

已经有 400 所以上的大学不再要求 SAT 和 ACT 成绩。（www.fairtest.org 可见具体的学校名单。）取而代之的是，学生可以提交一份有关高中课程的报告或者论文，帮录取办公室衡量学生作业的质量和学校评分的严格程度。

但是，大部分大学仍然要依靠标准测试。所以尽管你理论上反对那些考试，你的孩子可能还是要参加的。你可以通过大学概况手册、大学指南或上网了解哪些大学要求参加哪些考试的信息。

准备考试。大学委员会（The College Board）（组织 SAT Ⅰ、SAT Ⅱ、ACT 和跳级考试的机构）坚持认为，辅导对于提高 SAT Ⅰ成绩作用不大，平均只能提高 25~40 分。但是，SAT 的批评者认为，可以支付高额辅导费用的学生，分数会得到极大的提高，这等于他们获得了不公平的优势。

双方都同意，多次参加考试确实可以极大地提高成绩。（参加考试的费用大约是 25 美元，很多学生都付得起两次考试的费用。）对于积极性很高的学生来说，公共图书馆经常为他们培养和训练考试技巧提供了免费或者低成本的机会。

为大学存钱

经济援助的目的确实是让每个人都付得起大学教育的学费。但是，大约 60% 的经济援助都是以贷款的形式提供，因此很多学生毕业之后，虽然得到了文凭，但也背上了一大笔债务。

为大学存钱的关键是尽早开始，充分利用复合利息。在衡量学生经济需要的时候，联邦政府会按照大学学费每年花掉父母储蓄的约 5% 来计算，因此，被评估的经济需要就会随着这个数字的增加而降低。也就是说，你接受经济援助的必要性会取决于这个数字。政府不会把家庭财产式的储蓄计算在内，也不会把年收入低于 5 万美元的家庭的任何储蓄计算在内。

从某种角度上讲，即使你有资格得到经济援助，花银行里的钱也是不合算的，因为联邦政府会因此认为你的经济压力得到了缓解。另一方面，如果你不提前存钱，最终就不得不使用学生贷款。如果你这么做了，你或你的孩子就会支付较高的利息，这比你们提前存钱的压力更大。

把钱存在孩子名下可以少纳些税，因为孩子的税率比成人低。但是，存在孩子名下的钱会极大地降低经济援助的可能性。因为联邦政府认为，学生存款的 35% 可以用来支付大学学费。所以，除非你肯定你的收入高出了规定的标准，不可能获得助学贷款，那么把钱存在孩子名下可能会有好处。

还有一些政府发起的存款计划可以为大学存款提供税率优惠。这些计划都有助于解决大学存款、奖学金和贷款问题。大学教育是昂贵的，但是经济援助和贷款应该让每个学生都上得起大学。

第六章

健康和安全

普通医疗问题

你家孩子的医生

儿科医生、家庭医生、护师和主治医师们都能为孩子们提供卫生保健服务。为了简洁方便，我把这些专业人员统称为医生。

你们是搭档。医生是医疗专家，你是自己孩子的专家。他们能够向你提出建议，还能提供治疗方案，但这些经常依赖于你给他们提供信息的质量。而你提供的信息是否有效，至少在一定程度上取决于你能否很自然地提出任何问题。也就是说，你不担心会冒犯了医生，也不怕被医生小看。交流总是双向的。别忘了，你和医生有着共同的目标，那就是让你的孩子成为一个健康、快乐，而又有价值的人。

提出问题。大多数刚做父母的人一开始都不好意思提问，他们担心那些问题太简单或者太愚蠢。如果你有这种担心，那就太傻了。无论你有什么问题，你都有权利得到解答。大多数医生都很乐意回答他们了解的任何问题，而且问题越简单越好。要是每次去见医生之前，你都把要问的问题记下来，就不用担心会漏掉某些问题了。

当父母提问题的时候，医生可能刚解释了一部分，就在谈到最重要的部分之前转换了话题，这种情况经常发生。如果父母羞于开口，不好意思追问那个关键的问题，就只能带着剩下的问题回到家里。所以，你最好能大胆一点，把想知道的问题说清楚。这样医生才能给你充分的解答。如果

有必要，他可能会建议你到专家那儿进行咨询。

有时见过医生以后，父母经常在回家的路上发现自己忘了一个或几个最重要的问题。他们会因为害羞，不好意思这么快就打电话询问。其实医生是不会介意的，因为他们对这种情况早就习以为常了。

还有些时候，你会在刚见过医生后不久又出现疑问。如果你觉得这个问题可以等一等，那就等到下次去医院的时候再问医生。但是，如果你觉得不放心，就应该给医生打个电话问一下。就算你很清楚这个问题其实是微不足道的，那也要问清楚。问清楚以后你就安心了，总比坐着干着急要好得多。

和医生意见不一致。一般情况下，父母和医生很快就能熟悉起来，并且会互相信任，相处也会比较融洽。但是少数时候也会出现误解和不快，这是人之常情。这种情况大多数都是可以避免的，即使真的发生了不快，只要双方坦诚地沟通，也很容易解决。

最好把你的感觉说出来。如果你感到不快、忧虑或者担心，就应该让医生了解你的感受。有的父母怕得罪人，所以不敢对医生的诊断表示怀疑，也不敢在体检过程中质疑医生对待孩子的方法。其实，如果你把这些感觉表现出来，医生就会帮助你解决。如果放在心里，你的忧虑可能反而会增加，而你也失去了跟医生交流的机会。大多数医生和护师并不是那种小心眼和好面子的人，他们并不要求你对他们说的每一句话都言听计从。

征求其他意见。如果孩子出现了什么使你非常担心的疾病或者症状，你想听听另一位专家的看法，那么，

斯波克的经典言论

坦率沟通效果最好。我认为，在各种情况下都要记住主要的一点，那就是如果你对医生的建议或者治疗感到不满，就应该马上以最实际的态度把这个问题公开地提出来。尽早跟医生交流看法对你们双方来说都有好处，因为那总比让紧张和愤怒的情绪在你们心里堆积起来要好受一些。

但是有些时候，父母和医生都会发现，无论他们多么坦诚，多么努力地配合，却始终无法融洽地相处。在这种情况下，你们最好公开地承认这一点，然后另找一位医生。所有的医疗专业人员，包括那些最成功的人，都明白他们并不适合所有的人，他们也都豁达地接受了这个事实。

你就有权利提出这种要求。许多父母对这种做法犹豫不决，害怕这种要求会让医生误以为父母对他缺乏信心，从而伤害医生的感情。其实，这是医疗实践的常见程序，医生应该能够轻松地看待这件事。实际上，医生跟普通人一样，也会在自己治疗病人时感到不安，即使他们并不会表现出来。这种不安会使他们的工作更加困难。所以，其他专家的意见不仅解除了患者家属的疑虑，经常也能为医生消除这种不安。

定期检查

了解孩子发育情况的最好办法就是定期让医生给孩子检查身体。大多数医院都会建议你在孩子出生后 2 周之内做一次检查，然后分别在孩子 2 个月、4 个月、6 个月、9 个月、12 个月、15 个月、18 个月和 24 个月的时候各做一次体检，以后每年一次，这也是美国儿科学会推荐的时间表。如果你想给孩子额外作一些检查，也可以提出相应的要求。

在常规体检的过程中，医生会问你一些关于孩子的情况，还会给孩子测量身高和体重，看看他的发育情况。为了详细了解孩子的健康情况，医生还会给他做一个全面的体检。在前 18 个月里，几乎每次检查，孩子都要接受免疫（请参见 545 页）。尽管你的孩子非常健康，这些检查也可以使你和医生建立一种既熟悉又信任的关系。医生可以帮助你解决一些疑问，还可以针对一些问题提出一些忠告。医生们经常嘱咐的情况本书基本都涉及了，包括喂奶、营养、行为、睡眠、安全等。

给医生打电话

打电话的原则。在打电话咨询孩子的病情之前，你要了解医生在这方面的行医常规。大多数医生在工作日都有护士协助，护士主要负责回答关于病情的问题，还能告诉你孩子是否需要看医生。如果医生有更加方便的时间接听电话，那就要跟护士打听清楚。当你要咨询可能需要去医院的新病情的时候，就更要问清楚了。许多孩子都会在下午表现出生病的具体症状，大多数医生也希望能在下午尽早地了解这些症状，这样他们就能作好相应的安排。

在晚上或者周末情况就不同了。如果你很担心孩子的情况，所有的诊所都有联系电话。一般来说，你都会得到一个应答服务，它会通知当天晚上值班的医生或者护士。负责接电话的专业人员可能是你的医生（如果幸运的话），但更可能是对你和你的孩

子一无所知的其他人。这可能会造成麻烦，如果值班的医生或者护士低估了孩子病情，那就更麻烦了。

总体来说，什么时候打电话合适。在你抚养了两个孩子以后，你就能比较准确地判断，他们的哪些症状或者问题需要立即跟医生取得联系，哪些可以等到第二天，或者下次常规检查的时候再问医生。

刚做父母的人经常会觉得，要是有一份需要给医生打电话的症状清单就好了。但是，没有什么清单能够包罗万象，毕竟世界上有上千种不同的疾病和损伤。你总是必须运用自己的常识进行判断。一条比较保险的原则就是，如果你真的很担心，那么，即使你觉得可能没有必要，也要给医生打电话。在一开始不是很有必要的时候多打几次电话，也大大好过因为怕自己显得愚蠢或者不愿在电话里打扰医生或护士，而在必要的时候耽误了病情。

到目前为止，最重要的原则就是，如果孩子看上去不舒服，或者表现出生病的症状，就要立即向医生咨询，至少也得在电话上咨询一下。我所说的这些症状包括反常的疲劳、昏昏欲睡，或者对什么都缺乏兴趣；反常的烦躁、焦虑或者不平静；反常的脸色苍白等。在婴儿1~3个月期间，他可能既没发烧也没有其他明显的症状，就严重地病倒了，这种情况确实存在。

如果孩子看上去好像生病了，那么不管孩子有没有明显的症状，你都应该和医生取得联系。相反，如果孩子看起来很健康，爱玩好动，聪明灵活，那么不论出现什么症状，都不太可能有严重的疾病。

需要电话咨询的具体症状。尽管我刚才说了这么多，还是有几种症状需要你马上给医生打电话。不管其他症状如何，只要出现这几种症状，你就要及时跟医生取得联系。

发烧。如果孩子还不到3个月，就算看起来很好，只要体温达到摄氏38℃以上，就得马上给医生打电话（直肠体温：请参见532页）。婴儿即使只是有一点发烧，甚至不发烧，也可能病得很厉害。但是对大一点的孩子来说，他们的精神状况就要比发烧的情况更重要了。三四岁以后，高烧经常是由轻微的感染引起的。常规来讲，如果孩子的体温在38.3℃以上，就得请医生诊治了。如果你的孩子因为轻微的感冒而发高烧到38.3℃，但是看起来还是很高兴，你就不必在半夜里给医生打电话了。

呼吸急促。孩子的呼吸频率一般要比成年人快。一般来讲，新生儿和婴幼儿呼吸频率的上限是每分钟40

次左右，学龄前儿童每分钟 30 次左右，10 岁以上的孩子每分钟 20 次左右。最好能够计算正好一分钟的呼吸次数，一呼一吸算一次。在孩子健康的时候，如果分别数一下他在睡眠和清醒状态下的呼吸次数，你就能知道他在正常情况下是怎样呼吸的，从而处于一个更加主动的地位。参照这些数字，你就能判断孩子生病的时候呼吸频率是否真的发生了变化。有时候，孩子短时间内会呼吸得快一些，随后又会恢复正常的状态。真正生病的孩子——比如患肺病——呼吸频率就会一直很高。所以，如果孩子看起来不是十分难受，就不要因为某一次计算结果而感到惊慌。稍等一会儿，如果孩子发起烧来，就要尽快退烧，然后再检查一下他的呼吸。

收缩。孩子在用力呼吸的时候，会把胃部、胸部和颈部的肌肉都收紧。对婴儿来说，这种收缩表示他需要额外的努力才能把空气吸进肺里。一定是什么地方出了问题。有些婴儿的呼吸时间可能因为额外的努力而被拉长了，所以在喘气的时候，可能还会发出咕噜声。

带杂音的呼吸。有胸部感染或者哮喘病的孩子呼吸要比正常孩子带有更多的杂音。你可能很难准确地判断噪音来自哪里。有时候，噪音就是来自鼻子里的黏液，并不是肺部的问题。也有时候，噪音可能来自气管(喘鸣)，当孩子吸气的时候声音最大。还有些时候，噪音来自于肺的内部。如果这些杂音声调很高，几乎像刺耳的音乐似的，而且一般在呼气的时候声音更大，那可能是哮喘，得了哮喘病的孩子就容易发出这种声音。如果孩子持续出现收缩或者呼吸急促的现象，但是呼吸时的杂音却减少了，那就可能是因为阻塞部位附近的空气太少了，不能发出杂音。这种情况是真正的紧急医疗事件。如果在呼吸困难的时候，出现了嘶哑的声音，特别是伴有流口水的症状，那就要立即找医生诊治。

疼痛。疼痛是身体的内部警报，提醒你某个部位出了毛病。如果疼痛并不厉害，也没有别的症状（例如发烧），你或许可以安心地等一等，同时注意观察。如果孩子疼得非常厉害，而且无法安抚，或者孩子看上去病得很厉害，那么无论如何都要给医生打电话。只要你有疑问，就要打电话。

*任何一种不同寻常的呕吐*都应该立即向医生汇报。如果孩子看起来很没精神或者跟平时不一样，那就更要立即就诊。如果孩子吐血了，就要立即请医生。这些措施当然不适用于进餐不适引起的呕吐，这种呕吐在婴儿当中是很常见的。

出现严重的腹泻。这时应该立即找医生，比如带血的腹泻或者婴儿大

量的便溏和水样便等。比较轻的腹泻可以等一等。如果你发现了脱水的迹象（比如疲倦、尿量减少，口干和眼泪减少等），就要把这些情况报告给你的医生。大便里或者尿液里带血，那就应该马上给医生打电话。

头部受伤。如果孩子出现以下情况，就应该找医生：失去了知觉；在受伤后 15 分钟内情绪低落而又脸色难看；看上去越来越困倦，越来越迷糊；受伤之后开始呕吐。

误食有毒物质。如果你的孩子误食了可能有危险的东西，你就应该马上送孩子去医院。

出疹子。所有顽固或者异常的疹子都要向医生咨询。疹子很容易被误诊。如果那些疹子似乎使孩子很难受，或者疹子出得很多，你就应该马上给医生打电话。

记住，这些只列出了你应该给医生打电话的一部分情况。只要你有疑虑，就要打电话！

打电话之前。有的时候，医生或者护士很难判断你的孩子是否真的病得很重，是需要立即就诊，还是可以等到第二天他们上班的时候。因此，你给值班的医生或者护士提供的信息就十分关键。在打电话之前，你应该已经掌握了以下这些信息（如果有必要，你可以写在纸上）：

- 令人担心的症状是什么？这些症状是什么时候开始的？多长时间出现一次？还有其他症状吗？
- 孩子的主要症状是什么：发烧、呼吸困难、脸色苍白还是其他现象。（孩子不管什么时候生病了，你都应该给他测量体温。见 532 页）
- 针对孩子的情况，你采取了什么措施？有效吗？
- 孩子看上去怎么样？他是清醒还是困倦？眼睛是否有神？是在高兴地玩耍，还是委屈地哭闹？
- 孩子以前有过跟目前担心的症状可能有关的疾病吗？
- 给孩子吃药了吗？如果吃了，吃的是什么药？
- 你对这种情况有多么担心？

电话诊断的质量取决于你提供的信息的质量。医生和护士也是人，他们有时也会忘记问到某一个重要的问题，尤其在深夜的时候。你要通过电话把这些信息传达给接听的人，这样才能帮助医生或者护士作出正确的诊断。

发烧

什么是发烧，什么不是发烧？首先应该了解的是，健康孩子的体温

不是总固定在37℃的正常值上。这个温度总是忽上忽下，具体要看一天里的时间段和孩子正在进行的活动。一般来说，孩子的体温在清晨最低，在傍晚最高，但是这种差距其实很小。孩子休息的时候和运动的时候体温变化会比较大。小一点的健康孩子在跑来跑去以后，体温可能会达到37.6℃，甚至是37.8℃。

对于3个月以下的宝宝来说，体温只要高于38℃，就可能是生病的征兆，你应该向医生报告。（如果宝宝裹得太紧，就要把他松开，然后再测量一次体温。）如果大一点的孩子体温在38.3℃以上的话，可能就是生病了。总的来说，发烧的温度越高，就越有可能存在严重的感染，而不是轻微的感冒，也不是病毒性的感染。然而，有的孩子即使是轻微的感染也可能导致高烧，也有些孩子虽然出现了严重的感染也只是发低烧。发烧的温度只有超过41℃才会对儿童造成伤害，因为这个温度超过了大多数孩子所能达到的最高体温。

生病时为什么会发烧？发烧是身体对许多感染和某些疾病的反应。发烧原本是身体抵抗传染病的一种方式，因为某些细菌在较高的温度下更容易被杀死。在正常情况下，控制体温的是大脑里一个被称为下丘脑的小区域。如果体温过高，下丘脑便会刺激身体排汗，通过蒸发水分来降低体温。如果体温过低，下丘脑就会让人打寒颤，通过肌肉的振颤产生热量。这个系统的工作原理跟室内暖炉的恒温器非常相似。对感染作出反应的时候，免疫系统释放出的化学物质“调高”了大脑里的恒温器。所以尽管体温可能达到37.7℃，只要恒温器的温度被设定在38.8℃，孩子就会觉得冷，甚至会发抖。类似扑热息痛（羟苯基乙酰胺）的药物通过阻止这种发烧诱导物质的生成，从而使体内的恒温器恢复正常。一旦发烧停止了，孩子就可能出汗，这个信号就说明，此时大脑已经意识到体温太高了。

很多父母以为发烧是不好的现象，所以想通过用药把体温降下来。但是，最好不要忘记，发烧本身并不是疾病，而是身体用来抵抗感染的方法之一。另外，发烧还有助于观察病情的发展。有时候，医生希望把体温降下来，那是因为发烧干扰了孩子的睡眠，或者因为发烧消耗了病人大量的体力。也有时候，医生会先不考虑发烧的问题，而是集中力量治疗感染。

在大多数伴有发烧症状的疾病中，患者的体温都容易在傍晚最高，在清晨低——但是，如果病人的体温是早晨高傍晚低，那也不必奇怪。在有些疾病中，发烧的温度不是先升高

再降低，而是稳定地居高不下。这些疾病最常见的就是肺炎和玫瑰疹（请参见 648 页）。病得特别严重的婴儿体温可能会低于正常值。略低的体温（低到 36.1℃）有时会出现在患病的末期。这种情况也可能在清晨发生在健康的婴儿或者年龄较小的孩子身上。只要孩子感觉良好，就没有必要担心。

测量体温。经验丰富的父母经常觉得，只要用自己的手背或者嘴唇试试宝宝的额头，就能知道宝宝是不是发烧了。但问题是，你不可能对医生（或者其他任何人）说，你的宝宝摸上去有多热。

我十分赞成人们使用数字式电子体温计。因为电子体温计更快捷、更准确，也比传统的玻璃体温计更容易读取。这种体温计的价格并不贵，只要 10 美元左右。另外，万一打碎了，也不会把有毒的水银释放到环境中造成污染。如果你用的是玻璃体温计，那就不要再用了，但是，不能只把它丢进垃圾箱里了事。水银是一种有毒的物质，绝对不该把它扔进垃圾填埋场。正确的做法是，请宝宝的医生代为处理，或者按照处理有毒垃圾的相应程序（玻璃体温计就属于有毒垃圾），交给你们当地的固体垃圾处理系统进行处理。

有了数字式电子体温计，你要做的就是把它擦一擦，打开开关，然后迅速放好。时间一到，它就会发出温和的嘟嘟声，提示你读取体温。对小宝宝来说，测量直肠的温度是最准确的。在体温计上涂一点凡士林或者其他温和的润滑油，让宝宝面朝下趴在你的大腿上，或者用一只手提着他的双腿，再把体温计的感应头缓缓地插进宝宝的肛门里，伸进去 1.5 厘米左右就可以了。5~6 岁以后，大多数孩子都能很配合地把体温计压在他们的舌头底下，然后合上嘴巴一分钟左右。你也可以测量孩子腋窝的温度（腋下温度），但是腋下温度不如直肠和口腔温度准确。有些儿童的血管可能离皮肤很近，这样一来腋下温度就会比正常值高一些；而有些儿童的血管离皮肤比较远，这样，腋下温度就比正常值稍低。在需要精确度的时候，测量直肠或者口腔温度都是最佳的选择。



测直肠温度最准确



测腋下温度，但不如直肠和口腔温度准确

通过耳朵测量体温的高科技电子体温计不但价格昂贵，而且，除了可以对付少数那些不愿意压住体温计不动的孩子以外，并没有什么真正的好处。通过扫描皮肤来读取温度的体温计可能不是特别准确。

清洁体温计的时候，你可以先用微温的水和肥皂清洗，再用外用酒精擦一擦，但是要用凉水冲洗干净，以免下次放进孩子嘴里的时候带有酒精的味道。

你应该持续测量多少天的体温？下面这种情况偶尔也会发生。孩子得了严重的感冒，还发烧。医生给孩子看过病，或者问了一些情况，然后要求父母每天给孩子量2次体温。最后，孩子退烧了，也恢复得不错，只是有点轻微的咳嗽和流鼻涕。医生嘱咐父母，只要孩子的感冒完全好了，就让他到户外去活动。2周以后，父母打电话说，他们和孩子都在屋里待烦了，孩子已经有10天没有出现过咳嗽和流鼻涕的症状，看起来非常好，吃饭也很正常，只不过每天下午，孩子的体温还是高达37.6℃。就像我前面解释的那样，这对一个欢蹦乱跳的孩子来说不见得是发烧。在屋里待着担心体温的那10天简直是浪费时间和精力，而且是个错误。

在大多数情况下，如果体温持续几天在38.3℃以下，那么一般就不用再为孩子量体温了。除非医生提出了这样的要求，或者孩子似乎在某些方面病得更厉害了。先不要让孩子上学，要等到正常的体温恢复并持续了24小时以后，孩子感觉好多了，这时候再让他上学，但这时感冒的症状不一定非得完全消失。不要养成没病也给孩子量体温的习惯。

发烧的处理（在你到医生那儿之前）。孩子在1~5岁之间，一些轻微的感染就会使他们发烧到40℃，有时甚至更高。这些小毛病包括伤风感冒、嗓子痛或者流行性感冒等。其实，危险的疾病反而可能不会使体温高过38.3℃。所以，不管怎样都不要对发烧的温度过于担心。当孩子看起来不舒服或者是跟平时不一样的时候，不管体温是多少，都要和医生取得联系。

有时候，孩子会因为高烧而感到

特别不舒服。如果孩子在生病的第一天体温就达到了40℃以上，你就可以用退烧药给孩子退烧，比如服用扑热息痛或者布洛芬（异丁苯丙酸）（不要用阿司匹林，具体原因请参见654页）。这些药既有片剂的，也有水剂的。按照药品包装上的说明，使用合适的剂量。要记住，药品的使用剂量会随着年龄和体重的不同而变化。

这些退烧药只能给孩子吃一次。如果三四个小时以后还没有跟医生联系上，你才能给孩子再吃一次。（一定要把这些药收好，别让孩子拿到或者打开。虽然这些都是非处方药，但它们也不是完全无毒无害的，过量地服用也会带来致命的危险。）

你可能想给孩子洗个澡，或者想用湿布或海绵给孩子擦一擦。给孩子洗温水澡或者用湿布擦一擦的目的，是想通过摩擦把血液带到体表，再通过皮肤上水分的蒸发把这些血液的温度降下来。人们习惯用酒精给孩子擦洗，但是在一个小屋子里频繁地使用酒精，就会有很多被吸进肺部。用水擦拭效果其实是一样的，而且既便宜又安全。然而，这些办法只能使体温暂时降下来，由于体内的恒温器还“设置”在一个较高的温度上，所以它很快又会使体温回升。

如果孩子发烧的温度很高，脸都烧红了，那么在一般的室温下，给孩子盖上薄薄的一层，也许一条床单就可以了。这样一来，孩子可能会觉得舒服一点，还有助于身体的散热。

警 告

决不要给儿童或者十几岁的孩子吃阿司匹林来退烧，也不要用它来治疗伤风感冒或者流行性感冒的症状，除非医生让你用这种药。只有扑热息痛、布洛芬和非阿司匹林类的药品才能给少年儿童服用。如果孩子得的是病毒引起的疾病，尤其是流行性感冒或者水痘，那么阿司匹林会增加孩子感染雷氏综合征的危险。那是一种不太常见却又非常危险的疾病（请参见654页）。

发烧与抽搐。父母经常担心持续的高烧会引起抽搐。事实并非如此。孩子的抽搐（请参见659页）一般都出现在发病的初期，是由体温的急剧上升引起的。退烧的目的在于缓解孩子的痛苦，而不是为了预防抽搐。

患病期间的饮食

你的医生或者护师会根据疾病的性质和孩子的口味，告诉你孩子得什么病应该吃什么食物。下面是一些

在你得到医疗服务之前应该遵循的原则。

*对于不发烧的感冒。*孩子得了感冒，却不发烧，这期间的饮食可以完全照常。但是，就算只是轻微的感冒，也会使孩子的胃口下降。原因可能是他们待在屋里，不像平时运动量那么大，也可能是因为身体不舒服，还可能是因为他们总是吞咽黏液，所以觉得恶心。不要强迫孩子吃太多的东西。如果孩子吃得比平时少，那就在两顿饭之间多给他喝一点流食。有人会认为，流食越多越好。让孩子们想喝多少就喝多少确实是没有害处的，但是喝太多的流食并不会带来额外的好处，所以还是适量地饮食比较好。

*发烧期间，在咨询医生之前的饮食。*当孩子由于伤风、流感、嗓子疼，或者任何一种别的感染性疾病而发烧达到 38.9℃ 以上的时候，在患病初期他们的胃口一般都会大大下降，对固体食物尤其不感兴趣。发烧的前一两天，如果孩子看起来不饿，就一点固体食物都别给他们吃，但是一定要不断地给他们喝流食。橘子汁、菠萝汁和水都是最常用的饮料。不要忘了给孩子喝水。水虽然没有营养，但这暂时并不重要，因为生病的孩子最需要的就是水。至于是否需要其他的饮料，那就要看孩子的口味和患病的情况了。

如果孩子的感染引起了口腔的疼痛，他就可能不想喝柑橘类的饮料，因为它们的酸味会口腔刺痛。有的孩子喜欢葡萄柚汁、柠檬汁、梨汁、葡萄汁或者淡茶。冰棍也是一种很好的液体来源。大一点的孩子可能喜欢姜汁汽水和果味苏打水这类碳酸饮料。可乐里含有咖啡因，所以最好不要让孩子喝。奶制品可能会带来更多的痰，在上呼吸道感染的时候饮用会感觉很不舒服。

最重要的原则是：不要强迫生病的孩子吃任何他不想吃的东西，除非医生有特殊的理由让你这样做。因为勉强吃东西很容易导致呕吐，引起肠道不适，还可能形成饮食障碍。

*出现呕吐时的饮食。*许多疾病都会导致呕吐的现象。这是因为胃被疾病搅得不舒服，消化不了那些食物。这时的饮食安排取决于很多因素，应该由医生来规定。但是，如果你不能马上见到医生，也可以参考以下这些建议。

你可以先给孩子小口小口地喂一点水或者补液盐水。补液盐水是一种按照最容易吸收的比例配制的盐和糖的混合溶液。一开始，每隔 15~20 分钟喂 15 毫升。等孩子适应了以后，再逐渐加量，一直加到每隔半小时左右喂 120 毫升（半杯）。如果喝了这么多补液盐水，孩子也没有出现呕吐，

就可以试着喂一些稀释的苹果汁或者药茶（胡椒薄荷或者黄春菊效果都不错）。很多孩子对冰棍的反应也很好。

喂点固体食物也可以。先给他吃一些简单的东西，比如一块饼干、一片烤面包、一点香蕉、一勺苹果酱，等等。不要给他喝牛奶或者食用奶制品，因为这类食物可能不太好消化。

腹泻孩子的饮食。到了2岁以后，孩子出现严重腹泻或者长期腹泻的情况就少得多了。在你和医生取得联系之前，最好的办法就是随他的胃口给他吃一些日常的食物。研究表明，像果冻饮料、苏打饮料和苹果汁这类传统的“止泻食品”实际上会加重腹泻的症状，还会延长腹泻的时间，所以这种饮食再也不提倡了。如果出现了严重的腹泻，就要考虑给孩子服用补液盐水。当然最好还是先跟医生商量一下。病情比较严重，需要喝补液盐水的孩子一般都应该到医院进行检查。

在腹泻期间，最重要的就是保证孩子摄取足够的水分，以免出现脱水。腹泻和呕吐都会使孩子流失一定的水分，当摄入的水分少于丧失的数量时，就会出现脱水的症状。最早的征兆就是不爱动。脱水的表现还包括口干、眼窝凹陷和皮肤苍白等。如果孩子不断把喂给他的电解质溶液（比如补液盐水）吐出来，他可能就需要到诊所或者医院去打点滴，以补充体液。

将近痊愈时的饮食障碍。如果孩子烧了好几天，也没怎么吃东西，他的体重自然就会下降。前一两次发生这种情况的时候，父母都会很担心。烧终于退下去了，医生会说孩子可以恢复正常的饮食了，这时父母就会迫不及待地喂孩子吃饭。但是，孩子经常会跑掉。如果父母一顿接一顿，一天接一天地强迫他吃饭，他的胃口就可能再也不会恢复了。

这样的孩子并不是忘了怎么吃饭，也不是太虚弱了不能吃饭。真正的原因在于，当体温恢复正常的时候，孩子的体内仍然残存一些炎症，足以影响他的肠胃。所以，孩子一看到那些食物，他的消化系统就会警告他肠胃还没有作好准备。

疾病已经让孩子觉得恶心了，要是再催着他或者强迫他去吃这些食物，他就会比胃口好的时候更容易马上产生反感，甚至会在几天的时间内就形成长期的饮食障碍。

一旦胃和肠道从疾病的影响中恢复过来，一旦它们能够重新消化食物，孩子的饥饿感就会一下子爆发出来——而不是仅仅回到以前的状态。为了弥补损失，孩子会在一两周之内显得很饿。有时候，你会看到这些孩

子饱饱地吃了一顿之后刚刚 2 小时，就闹着还想吃。到 3 岁的时候，孩子饥饿的消化系统最渴望什么，他就会特别想吃什么。

在孩子的病快好的时候，父母的任务就是给孩子提供他们想要的饮料或者固体食物，不要强迫他，要耐心而又自信地等着他们发出想吃东西的信号。如果孩子的胃口在一周以后还没有恢复，那就应该再去找医生诊治。

喂药

让孩子吃药有时真是要特别讲究策略。第一个原则就是，要以一种自然、平常的态度迅速地把药给他吃下去，就好像他不想吃药似的。如果你充满了歉意，做很多的解释，孩子就会认为你在等着他不吃药呢。当你把勺子送到他嘴里的时候，可以讲一点别的事情。大多数小一点的孩子都会自动张开小嘴，就像巢里的小鸟一样。给婴儿喂药，用注射器（药店有售）常常很方便。顺着口腔的一侧轻轻地把药挤到孩子的嘴里，他就会把药咽下去。

不易溶解的药片可以碾成细细的粉末，再加上一点粗糙的、好吃的食物，比如苹果酱。把药和一勺的苹果酱混在一起，不要太多，以免孩子吃不下去。苦药片可以和苹果酱、大米糖浆或者米粉牛奶糊调在一起。（有些食物会影响某些药物的吸收，所以在你随意调配之前，要向药剂师询问清楚。）

给孩子喝药的时候，最好选一种他不常喝的饮料，那样比较容易成功。如果你在孩子的橘子汁里加了一种怪味的药品，孩子就可能一连几个月都不爱喝橘子汁了。

眼药膏和眼药水有时可以在孩子睡觉的时候使用，也可以给年纪较小的孩子使用。方法是，把孩子放在你的腿上，让他的双腿围着你的腰，别让他踢着你。把他的头轻轻地、稳当地放在你的膝盖之间，用一只手给他上眼药，同时另一只手要扶着他的头。（这种姿势也可以用来给孩子吸鼻涕和往鼻子里滴药水。）

不管在什么情况下，你都不应该给孩子使用导泻剂和轻泻剂（促进肠道蠕动的药物）——特别在他胃痛的时候，除非你已经咨询了医生。有些人一直有一种错误的观念，认为胃痛一般都是由便秘引起的，所以他们首先想到的就是吃导泻剂或者轻泻剂。引起胃痛的原因可能有很多（请参见第 635 页），而其中有些原因，比如阑尾炎和肠梗阻，会因为服用了导泻剂或者轻泻剂而变得更加严重。服用强效药物来治疗胃痛是很危险的，因为你并不清楚导致胃痛的原因到底是

什么。

遵循医嘱。为了保证用药的安全，在你给孩子服用任何药物之前，都要向医生咨询。在医生规定的用药疗程结束之后，如果要继续给孩子吃药，也要经过医生的认可。让我们举个例子来说明为什么擅自用药是不可取的：有个孩子因为感冒而出现了咳嗽的症状，医生给他开了一种止咳药。2个月以后，孩子又开始咳嗽了，父母没有问医生就又给孩子用了原来的药。这种药在头一个星期似乎有效，但是后来咳嗽反而变得更厉害了。于是，父母就不得不去找医生。医生马上就意识到，孩子这次得的不是感冒，而是肺炎；如果父母一周以前就带孩子来看医生的话，他早就会猜到了。

那些用同样的方式处理过一些感冒、头疼或者胃病的父母可能会觉得自己已经是专家了。虽然在某种有限的程度上讲，他们也可以算是专家，但是，他们毕竟没有像医生那样受过训练。所以，他们不会先去认真地考虑如何确诊。对于父母来说，两种不同的头疼（或者两种不同的胃疼）看起来可能是一样的。但是对于医生来说，一种头疼和另一种头疼很可能完全不同，从而需要不同的治疗方法。

有时候，当医生或者护师给孩子开过一种抗生素（比如青霉素）以后，父母就很容易对相似的症状也使用相同的药物。他们觉得这种药物非常有效，也很容易服用。而且，他们从上次的经验中也知道了使用的剂量——所以，为什么不可以呢？第一，这一次这种药可能已经不管用了，孩子也可能需要不同的剂量，或者需要完全不同的药物；第二，等你最后去看医生的时候，抗生素可能会影响诊断；最后，孩子对这些药品偶尔会产生严重的反应，比如发烧、出疹子、贫血等——好在这些并发症都很少见。但是，如果经常使用这些药品，尤其在使用不当的时候，这种现象就更容易发生。这就是为什么只有在医生已经确定的确需要的时候，才能使用这些药物。即使像扑热息痛这样的常用药，长时间地服用偶尔也会带来严重的问题。出于同样的原因，你也决不应该把邻居、朋友或者亲戚的药拿给孩子吃。

对抗生素产生抗药性。抗生素的滥用已经使一些细菌对很多常规药物产生了抵抗力。比如说，在幼儿园里，一般的孩子每年至少会生病发烧十几次。对许多耳部感染的情况，标准用量的抗生素都已经不起作用了。所以我们不得不把用药的剂量加倍，以便杀灭那些引起感染的顽固病菌。医生经常无法确定某一次感染是由细菌还

是病毒引起的。在这种情况下，最好能够等待和观察一段时间，而不是猛吃那些抗生素。因为抗生素可能起不到任何作用（因为抗生素是无法杀灭病毒的），反而肯定会增强细菌的抗药性。

在孩子小剂量地服用抗生素的时候，细菌的抗药性也可能会增长。因为这种药量虽然足以杀灭活性较弱的细菌，但同时却使那些活性较强、更有抵抗力的细菌存活了下来。为了防止这种不良情况的出现（同时不让你的孩子变成顽固细菌的宿主），只要使用抗生素，就应该按照处方上标明的剂量，给孩子足量服用，而且要用满整个疗程。

一般处方。一般处方指的是那种不使用药品的商品名称，而使用它的化学名称的处方。在这种处方上的大多数药品都要比那些用商品名称做广告的药便宜一些，但它们实际上都是完全相同的药品。你可以要求医生使用一般处方。大多数时候——但不是所有的时候——这都是个好办法。

传染病的隔离

传染性疾病由一个人传给另一个人有很多种途径。有的传染病是通过咳嗽传播的，或者是通过跟病人的身体接触传播的。待在房间里哪儿也不去，是不会感染什么疾病的，除非细菌通过某种方式费劲地从患者身上跑到了你的身上。有些传染病的传染性是很强的，例如水痘；而另一些像艾滋病这样的传染病，只有通过血液和其他的体液才能传播。

得了传染病的孩子最好待在家里。等到他不发烧了，医生也说他不会传染了，再让他出来活动。应该尽量减少近距离的接触（包括亲吻、拥抱等），只留一个人照顾孩子就可以了。这些都是正确的预防措施，有助于防止别人感染这种疾病。把生病的孩子隔离起来的另一个原因就是，不让他再从别的病人那里感染新的细菌，从而使病情变得更加复杂。

当家里有人得了传染病的时候，家里的大人们可能并不严格地采取隔离措施。但是，在拜访那些有孩子的家庭时，你必须理性地想清楚，只要你远离他们，你带给其他孩子细菌的机会实际上就等于零。同理，如果第二年那些人家的孩子得了你们家孩子的传染病，你也会被人责怪的。

减少疾病传播的最好办法就是经常彻底地洗手。要教育孩子，洗手时要向上一直洗到手腕，而且要把每个手指缝都洗到，还要搓洗 1 分钟以上——这个时间实际上是蛮长的。脚凳可以帮助孩子轻易而又舒服地够着

水池；要用小块的肥皂，就像酒店浴室里用的那种，好让孩子的小手更容易抓住。要在家里多放几盒纸巾，提醒孩子经常擦鼻涕。同时还要放上废纸篓，这样，用过的纸巾就不会被扔在地上了。

照料生病的儿童

当心宠坏了孩子。当孩子生病的时候，你自然会给他们很多特别照顾和关爱。你会不厌其烦地给他们准备饮料和食品，如果他们不喜欢，你甚至会马上再去准备另外一种。你会心甘情愿地给他们买新的玩具，让他们高高兴兴，不吵不闹。孩子很快就会适应这种新的身份。他们可能会把父母支使得团团转，还会要求父母立刻满足他们的要求。可是，大多数生病的孩子几天之内就会康复。一旦父母不再为孩子担心，也就不再理会孩子的不合理要求了。几天过后，一切都会恢复正常。

对于持续时间较长的疾病来说，父母的高度关注和特别照顾可能会给孩子的精神状态造成不利的影响。孩子的要求可能会变得越来越过分。原本有礼貌的孩子也可能像被宠坏的演员一样，变得容易激动和喜怒无常。孩子很快就会懂得去享受生病时的优待，还会设法赢得同情。这样一来，他们身上一些讨人喜欢的优点就会逐渐“萎缩”，就像得不到使用的肌肉一样。

自然而又随意的照顾。父母应该尽快和生病的孩子一起回到正常的生活状态，这是明智的做法。要注意一些小事，比如：进屋的时候要带着一种友好而又自然的表情，不要一脸的担心；要用一种期待好消息的语气询问孩子感觉怎么样，也许一天只问一次就可以了，不要让孩子觉得你在等着听他跟你诉苦呢；如果你根据经验知道他们想吃什么或者想喝什么，那就很自然地拿给他们；不要小心翼翼地问他们是否愿意尝一尝，也不要表现得好像吃了那些东西就很了不起似的；一点也不要强迫他们，除非医生认为有必要让他们多吃一点什么东西，因为孩子生病的时候，胃口更容易因为遭到强迫而被破坏。

如果你想给孩子买玩具，就要挑那些既能让他积极动手，又能让他发挥想象力的玩具，比如积木和拼插玩具、缝纫工具、编织工具、穿珠子的工具、绘画用具、做模型的用具和收集邮票的用具等。每次只给他一个新玩具。还有很多在家里就能进行的活动也很好，比如从旧杂志上剪图片，制作一个图片本，缝东西，用纸板或者遮蔽胶带建造农场、城镇或者给布

娃娃做一个家等。多看一会儿电视、多玩一会儿电子游戏是可以的，但是，时间太长的话就可能让孩子觉得无精打采，还可能让孩子想要继续赖着装病，好尽情地玩他着迷的东西。

如果孩子要卧床很长一段时间，但他的身体状况已经可以开始学习了，那就要尽快请一位老师或者家庭教师，或者让最合适的家庭成员来帮助他。每天都要用一段固定时间重新学习学校的功课。你可以每天花一点时间陪着生病的孩子，但是没有必要每时每刻都形影不离。对孩子来说，知道自己的父母有时候要在别的地方忙碌，对健康发展是有利的。只要在紧急情况下能找到父母就可以了。如果孩子的疾病不会传染，医生也允许他们和小伙伴一起玩，那就可以经常邀请别的孩子来家里玩，还可以请这些小朋友留下来吃饭。

当孩子的病已经好了，但他却还没有完全恢复原来的状态时，你必须运用自己的理智来判断他还需要多少特别的关心。总之，最好的办法就是，让孩子在这种情况下尽可能地过平常的生活。你应该要求孩子对你和家里的其他人都举止得体。不要用担心的口气跟孩子说话，也不要做出忧虑的表情。

去医院

因为突然生病或者意外受伤而住院治疗的孩子，肯定会觉得茫然无助，还会感到非常害怕。如果一位家长或者关系比较亲近的其他亲属能在



身边陪着的话，孩子的心理感受可能就会完全不同了。约好了要去医院看病的孩子可能一想到即将发生的事情就会变得忧心忡忡。比如，去做切除扁桃体和腺样体的外科手术就属于这种情况。这时候，如果孩子能够说出自己的恐惧，而且能够得到安慰的话，就会有很大的帮助。患有慢性疾病，需要特别治疗的孩子可能会频繁地住院，对于他们和他们的家人来说，儿童生活专家的作用可能是无法估量的。这些受过训练的专业人员可以帮助孩子适应医院的生活，同时也熟悉治疗的过程。

为什么医院会让人不舒服？在1~4岁时，孩子最怕的就是和父母分开。每当父母去探望住院的孩子，快要分开的时候，孩子都会觉得自己好像要永远地失去父母了。父母不在的时候，孩子可能表现得又焦急又沮丧。等父母来看他的时候，他就会通过一开始拒绝打招呼来责备父母。为了不让孩子有这种担心和恐惧，父母一定要在孩子住院期间始终陪着他。如果条件不允许，也可以找（外）祖父母或者其他值得信赖的成年人来代替。

孩子4岁以后，就容易对别人即将对他做的事情、自己身上受的伤，以及疼痛更加害怕。不要跟孩子保证医院会美妙得好像玫瑰花床。因为那样的话，一旦有不愉快的事情发生，孩子就会对父母失去信任感，更何况，让孩子难受的事情是肯定要发生的。但是另一方面，如果你把可能发生的每一件坏事情都告诉孩子，那么他就会在想象中遭受比实际在医院里更大的折磨。

对父母来说，最重要的事情就是要尽量表现出那种平静的、自然的信心。不要过多地强调这件事情，那样反而会使这件事听起来像是个错误。除非孩子以前住过院，否则他肯定会去想象医院是什么样的，很可能还会害怕发生最坏的事情。父母最好能给孩子大致描述一下医院的生活，好让孩子放心。别跟孩子争论即将接受的治疗会不会很疼。

父母可以跟孩子说一说医院里有趣的事情。比如，他要带上哪些玩具和图书，医院的床上会悬着电视机，呼叫护士可以使用电子按钮等。许多儿童病房还设有游戏室，里面有各种各样好玩的游戏和玩具。

着重谈论医院这些愉快的日常生活是很有用的，因为即使在最坏的情况下，孩子们也会把大部分的时间用来玩耍。我不会对医疗项目避而不谈，但是要让孩子看到，那只是医院生活的一小部分。

在美国，很多儿童医院还为那些预约住院的孩子安排了准备程序。在

实际入院的前几天，孩子和父母就可以去参观医院的各个部门，同时还能咨询一些问题。很多医院都在准备程序里安排了讲解，工作人员会用幻灯片和木偶表演给孩子演示住院是一次怎样的经历。

让孩子说出他们的担心。一定要给孩子提问的机会，同时让他们把自己的想象告诉你。年纪小的孩子看待这些事情的方式是十分独特的，成年人根本就不会那样想问题。首先，他们经常会认为，自己必须做手术或者被送进医院，是因为他们以前的表现很坏，比如没有穿靴子，生病的时候赖在床上，或者跟家里的其他人生气等。孩子可能会想象，切除扁桃腺的时候他的脖子必须被切开，还可能认为只有把他的鼻子切掉才能够得到腺样体。所以，一定要让你的孩子能够随便地提问。你要作好准备，孩子心里的恐惧很可能是非常离奇的。你要尽量让孩子放心。

麻醉。如果孩子要动手术，而你在安排上还能作一些选择，你就可以跟医生商量一下麻醉师和麻醉的事情。孩子对麻醉的态度会很大地影响他的精神状态。有的孩子会因此对手术感到非常不安，有的孩子却可以心情放松地做完手术。在医院里，一般都有一位特别擅于激励孩子信心的麻醉师，他能顺利地给孩子麻醉，而不会吓着他们。如果你可以选择，就应该找一位这样的麻醉师，这是非常值得的。有些时候，将要使用的麻醉药品也是可以选择的，这也会对孩子的心理产生不同的影响。一般说来，使用气体麻醉很少会吓到孩子。当然了，医生才是最了解情况的人，他也必须作出这个决定。但是，当医生认为几种麻醉药品的医学效果相同的时候，你就应当认真考虑一下孩子的心理因素。

给孩子解释麻醉的时候，你不

斯波克的经典言论

什么时候跟孩子说？对于年龄较小的孩子来说，如果他没能自己发现住院的安排，我认为最好等到离开家的前几天再告诉他。因为让他担心好几个星期并没有什么好处。对于7岁大的孩子来说，提前几个星期告诉他可能更好一些。如果他已经开始猜疑了，就更要早点告诉他。但前提在于，这个孩子要能比较合理地面对现实。当然，不管多大的孩子提问，都不要对他们撒谎，也决不要对他说医院是别的什么地方，从而把孩子骗到医院去。

应该说“它会让你睡觉”，因为这样会使孩子在做完手术以后产生睡眠障碍。你可以把麻醉解释成一种会让人进入特殊睡眠的办法。要告诉孩子，一做完手术，麻醉师就会把他从麻醉状态中唤醒。你要在麻醉生效之前陪着孩子。已经有研究表明，进行麻醉的时候有一位家长陪伴，能够减轻孩子对手术的恐惧和紧张，还能减少镇静剂的使用。

探视。对于1~5岁的孩子来说，只要有可能，父母就应该陪孩子待在医院里，尤其是白天的时候。至少每天都要有一位家长去看望孩子。大多数医院现在都有方便的住宿条件，父母之一或者孩子熟悉的大人晚上可以在孩子的房间里过夜。

如果父母只能间断地去探望孩子，这种看望就会给年纪小的孩子带来暂时的困难。父母的出现会让孩子想起他有多想他们。父母离开的时候，孩子会哭得特别伤心，甚至在整个探视过程中他都哭个不停。父母可能会觉得，孩子在医院的时候一定总是很伤心。实际上，只要父母一走，孩子就会调整好状态，对医院生活表现出惊人的适应，哪怕他正觉得难受，或者正在接受不舒服的治疗。

但是，这决不是说父母就应该远离孩子。如果孩子能够意识到，父母离开以后总是会回来的，他就会获得一种安全感。但是如果你必须得走，那就应该尽量表现得高兴一些，让孩子看不出你的担心。因为父母苦恼的表情会使孩子更加焦虑不安。

出院后的反应。在接受住院治疗的时候，年幼的孩子看上去可能已经完全恢复了健康，然而一旦回到家里，他们就会立刻做出讨人厌的行为。有的孩子会变得特别黏人，老是担惊受怕的；有的孩子则会在行为上显露出侵略性。这些现象虽然可能让人不高兴，但却都是正常的反应。要耐心地安慰孩子，冷静而又坚定地告诉孩子，他很快就会舒服多了。这样一来，孩子就会忘掉住院的经历，继续做一个无忧无虑的小孩。

免疫

斯波克的经典言论

在我成长的那个年代，所有的父母都特别担心孩子会患上小儿麻痹症。那是一种能让人瘫痪的病毒。当时，这种病每年会使大约 25000 人丧生，其中大部分都是儿童。那时候，父母都警告我们不要喝喷泉的水，夏天要避开人群，还要预防各种病毒感染。但是，现在已经用不着那样了。自从 1979 年以来，美国再也没有出现过小儿麻痹症的病例。世界上的其他国家虽然比我们晚一些，但也发生着同样的变化。天花这种病也已经从地球上绝迹了。

这些疾病的消灭简直就是一个医学奇迹，是人类最为骄傲的成就之一。我们之所以能取得这样的成功，就是因为有了疫苗。

疫苗是怎样起作用的

疫苗会刺激人体的免疫系统产生抵抗病毒和细菌的抗体。在一般情况下，一个人战胜了某种感染以后，他的免疫系统就会留下记忆，以后就能更好地抵御这种感染。其实，疫苗就是在没有生病的情况下制造了这种有益的反应。

通过免疫就可以预防的传染病。目前，大多数美国儿童都会通过接种疫苗来抵御 11 种不同的疾病，还有很多儿童会接种第 12 种疫苗。到 2 岁的时候，孩子们就应该具备了抵御下列疾病的能力。下面列出了一些比较严重的并发症：

- 白喉。得了白喉的时候，咽喉里会形成一层厚厚的膜，可能导致严重的呼吸困难；
- 百日咳。经常会有阵发性的剧烈咳嗽，以至于孩子一连几个星期都无法正常地吃饭、睡觉或者呼吸；
- 破伤风。患者会不由自主地出现肌肉紧缩，甚至带来呼吸困难或者根本无法呼吸；
- 麻疹。麻疹不光会引起难受的皮疹，还会出现高烧、肺炎以及脑部感染等症状；
- 流行性腮腺炎。其症状包括发烧、头痛、耳聋、腺体肿大，以及卵巢或者睾丸的肿大和疼痛；
- 风疹。风疹在儿童时期基本上都是比较轻微的，但如果孕妇在怀孕期间受到了传染，那就可能导致婴儿严重的先天缺陷；
- 小儿麻痹症。小儿麻痹症可能引起身体瘫痪；
- 乙型流感（致病细菌为乙型流感嗜血杆菌）。乙型流感可能引起耳聋、大脑损伤，或者是气管阻塞导致的窒息；
- 乙型肝炎。这种肝炎可能会引起慢性的肝损伤，从而最终导致肝癌；
- 肺炎链球菌感染（肺炎）或者脑膜炎双球菌感染（脑膜炎）；
- 水痘。水痘的典型症状就是难受的皮疹，但它也可能引起严重的肺炎或者脑膜炎；
- 流行性感冒。其症状一般就是发烧，以及肌肉疼痛和其他症状（流感），但是也可能引发严重的肺炎。对于患有慢性病的儿童和老年人来说，出现这种情况的机会更大。

这份清单虽然很长，但还是没能列出所有需要免疫的细菌性疾病和病毒性疾病。比如说，乙型流感嗜血杆菌和肺炎球菌可能感染人的所有器官；水痘经常会引起带状疱疹，那是一种终生都可能发作的皮疹，又疼又痒。这种例子不胜枚举。关键在于通过疫苗进行预防的传染病都是必须防控的。（你可以阅读“儿童常见疾病”部分，了解这些疾病的更多知识。）

上面最后一项列出的流感疫苗，对于患有某些慢性疾病的儿童来说是值得强烈推荐的，其中包括患有哮喘和心脏病的孩子。只要父母觉得为了更多的保护而忍受一下疼痛是值得的，那么所有的孩子就都可以接种流感疫苗，2 岁以下的孩子也是可以的。

其他疫苗。还有很多别的疫苗在上面的清单中没有列出来。比方说，在某些地区生活的儿童可以通过接种疫苗来抵御甲型肝炎。这是一种感染肝脏的病毒。要到非洲、亚洲以及南美洲和中美洲旅行的儿童一般都要接种特定的疫苗。医生会告诉你，你的孩子是否需要接受特殊的免疫。

接种疫苗的风险

权衡利弊。你可以找到大量关于免疫风险的信息。但是，很多错误的信息也混杂其间。许多父母都很关注这些问题，有些父母还会感到恐惧。是否接受一种免疫的判断标准就是，接种疫苗所带来的好处应该远远超过它带来的风险，所有的专家小组和负责任的医生都是这个标准的坚定支持者。

让我们拿一种比较新的疫苗举个例子：在乙型流感疫苗发明以前，美国曾有 2 万名 5 岁儿童患上了严重的乙型流感，其中还包括脑膜炎。2000 年，这个数字下降到了大约 50 例。在我还是医学院学生的时候，我照顾的第一个孩子是个漂亮的宝宝。她就是因为乙型流感而丧失了听力。另一个孩子来到急诊室的时候，咽喉已经肿得快要闭合了，所以必须送到手术室，在他的气管里插入一根管子。他在医院里整整待了 2 个星期。然而在最近的 10 年里，我再也没有见过一个患上乙型流感的孩子。

疫苗带来的风险一般都很小。打针确实比掐一下要疼，但是总比截去一个脚趾头好吧。有的孩子打针的地方会疼痛发炎，有时候还会形成一个坚硬的肿块，要过好几个星期才能消退。少数时候，孩子会发高烧。而在非常罕见的情况下（大约 10 万分之 1），孩子会表现出令人担心的症状。他会一小时又一小时地哭闹，显得一反常态，或者出现抽搐。这些反应都会让人担心，而且在极少数情况下确实会引起长期的严重问题。但是我要说，疫苗所预防的那些疾病比这要常见的多，也严重的多。这一点怎么强调都不算过分。

疫苗是如何制成的？大部分疫苗都是由已经被杀死或减毒的（比如脊髓灰质炎病毒）以及分离纯化的病毒或细菌（比如无细胞型百日咳、乙型流感、乙型肝炎以及链球菌疫苗）制成的。有些疫苗是用来抵抗细菌（比如白喉、破伤风等）产生的毒素的；能抵抗毒素的抗体也有利于击败细菌。少数疫苗，如预防麻疹、腮腺炎、风疹和水痘的疫苗，是由已经被减毒的活菌制成的。它们已经不能给健康

的孩子带来疾病了，最多只会引起非常轻微的小问题。这些疫苗对那些免疫系统遭到严重破坏的孩子来说（例如正在接受某些癌症治疗的孩子）并不安全，对那些跟其他免疫系统遭到破坏的人共同生活的孩子来说也是不安全的。

越来越安全的疫苗。脊髓灰质炎疫苗过去是口服的。但这种形式的疫苗使用的是活的病毒，因此每年都会引发少数几例小儿麻痹症。为了防止这些极少数的不良反应，我们现在使用的是一种灭活的疫苗。（不如人意的是，这种疫苗必须注射。）

百日咳疫苗曾经因为会引起疼痛、肿胀、充血以及发烧而恶名昭著。新改良的这种疫苗，也就是非细胞型百日咳疫苗或者无细胞百日咳疫苗，注射时引起的疼痛就少多了。

如果在出生前或者出生后的头几年接触汞，就可能会导致大脑损伤（请参见第 579 页）。过去，有几种疫苗含有一种叫做硫汞撒的防腐剂，这种防腐剂中含有汞。疫苗中所含的硫汞撒那时从未显现出危害性。尽管如此，从安全的角度出发，一般用于儿童的疫苗现在都不含硫汞撒，汞的含量顶多也就是微量的。

疫苗和自闭症。患自闭症的儿童数量似乎正在迅速上涨，也没有人知道这是为什么（请参见第 464 页）。人们有理由怀疑是不是疫苗或者疫苗里的某些东西就是罪魁祸首。许多理论和谣言早就把焦点集中在了麻疹、腮腺炎和风疹联合疫苗（MMR）上了。但是，仔细的研究并没有找到这种联合疫苗和孤独症之间的关系。也就是说，接种过麻疹、腮腺炎和风疹联合疫苗的孩子患自闭症的几率和那些没有接种过疫苗的孩子没有什么区别。

2001 年，一个医药学院的专家小组得出一个结论，说麻疹、腮腺炎和风疹的联合疫苗跟绝大多数的自闭症病例没有关系。但是，这项研究并没有说明这种疫苗是否可能使极少数孩子患上自闭症。要是没有了麻疹、腮腺炎和风疹联合疫苗，麻疹病例的数量将会急剧增加。那样一来，大脑损伤的儿童数量就会比疫苗造成的残疾儿童多得多。专家小组建议孩子们继续接种麻疹、腮腺炎和风疹的联合疫苗。美国儿科学会的专家委员会以及美国疾病预防控制中心（CDC：the U.S. Centers for Disease Control）也赞成这个建议。

疫苗还一直被指责是引发其他疾病的元凶，其中一种严重的疾病叫做炎症性肠病（IBD）。仔细的科学研究已经再次证明，接种疫苗和炎症性肠病之间没有任何关系。

从哪里了解更多信息？美国法律规定，每一位注射疫苗的医生都要向父母提供一张每次注射的情况说明书，又叫疫苗信息陈述[①]。这些说明书都由美国疾病预防控制中心制作，相当清楚准确。提前向孩子的医生索取这些免费散发的宣传单，这样你就可以了解即将进行的免疫了。

计划免疫

这么小，打这么多针。疫苗所预防的大多数疾病都最容易侵袭年幼的宝宝，所以应该及早开始接受免疫。但许多疫苗都需要孩子不止一次地接种才能形成完备的免疫反应。这就是为什么许多疫苗在头一年需要接种好几次，才能尽早地获得最好的预防效果。

美国大多数医生遵循的标准免疫时间表都来自于美国疾病预防控制中心，并且通过了美国公共卫生部（the United States Public Health Service）的计划免疫咨询委员会（ACIP:the Advisory Committee on Immunization Practices）、美国儿科学会以及美国家庭医生学会（AAFP: the American Academy of Family Physicians）的审批。疾病预防控制中心还为此出版了具体的指导方针，指出哪些宝宝不能接种某种疫苗，以及哪些孩子需要接种特别的疫苗，比如流感疫苗。

好像字母粥。许多针剂都是用它们的开头字母或者品牌名称来称呼的。下面的术语表对你应该有所帮助（请参见第 647 页，了解更多关于这些疾病本身的内容）：

- DTaP（白喉、破伤风以及百日咳疫苗，一种三合一联合疫苗）
- HepB（乙型肝炎疫苗）
- Hib（乙型流感嗜血杆菌疫苗）
- ComVax 或 PedvaxHIB（乙型流感嗜血杆菌＋乙型肝炎二合一联合疫苗）
- IPV（减毒的脊髓灰质炎疫苗）
- MMR（麻疹、腮腺炎以及风疹疫苗，另一种三合一联合疫苗）
- Varicella 或 Varivax(水痘疫苗）
- PCV 或 Pneumovax（肺炎链球菌疫苗）
- Td（带有减量白喉联合疫苗的

① 在中国，婴儿出生后要在医院领取免疫预防接种证，接种证上详细列出了所有要接种疫苗的详细接种时间。家长或者监护人应当及时向医疗保健机构申请办理预防接种证，托幼机构和学校在办理入托、入学手续时应当查验预防接种证。家长或监护人要妥善保管好接种证并按规定的免疫程序、时间到指定的接种点接受疫苗接种。

基础免疫

年龄	疫苗	注射次数
出生	Hep B	1
2 个月	DTaP , IPV , PCV , Hib+Hep B	4
4 个月	DTaP , IPV , PCV , Hib	4
6 个月	DTaP , IPV , PCV , Hib+Hep B	4
12~15 个月	MMR , PCV , Hib , Varicella	4
15~18 个月	DTaP	1

强化注射

年龄	疫苗	注射次数
4 ~ 6 岁	DTaP , IPV , MMR	3
11~12 岁	Td	1

破伤风疫苗，适用于 7 岁以上的儿童）

标准免疫时间表。为了获得最好的预防效果，儿童要按时接种疫苗，可以根据具体情况对上面的日程表进行一些小的调整。医生和父母可以把其中一些免疫项目推迟，最多可以晚接种几个月。这种情况可能是为了把这些注射分散开来，也可能是因为孩子在该接种疫苗的时候正好生病了。如果孩子远远地落在了时间表的后头，医生可以帮助他们快一点赶上来。目标就是到孩子 2 岁的时候，他要完成基础系列的疫苗接种。

在新的疫苗开发出来并且得到了审批的时候，上面的免疫时间表肯定就要进行修改了。就在你阅读这张表

斯波克的经典言论

让孩子为每一次接种疫苗作好准备的最好办法，就是要考虑孩子的年龄特点和理解水平，让你的解释尽可能地简单而又诚实。你可以告诉孩子，打针是有点疼（就像让人使劲拧了一下似的），但是打这些针可以让他以后不再得病，得病可比接种疫苗难受多了。打针的时候，要尽量安慰孩子，告诉他想哭就哭，要是觉得你和医生很讨厌，发火也可以。我想，当你抱着孩子，跟他解释为什么必须接种疫苗的时候，哪怕他还是个听不懂话的婴儿，也能从你说话的语调中获得安慰。

的时候，可能更多可以减少注射次数的联合疫苗就已经出现了。最终，疫苗可能会变成可以食用的，根本不会带来疼痛。与此同时，你也可以做很多事情来帮助你的孩子克服对打针的恐惧。

帮助孩子打针

身体安慰。宝宝在父母的怀里会有安全感。刚刚一天大的小宝宝可能需要刺破脚跟来验血，如果母亲在穿刺的时候紧紧地抱住宝宝，宝宝哭得就不会那么凶，而且表现出的紧张反应也会比较少。让孩子面朝着你，胸口对胸口，用胳膊和腿搂住你的身体。这是个很好的姿势，对五六岁大的孩子也很有效。

对宝宝来说，吃安抚奶嘴、摇晃摇晃，以及抚摸都是有效的安慰方法。

用你的声音安慰孩子。对宝宝来说，你说什么并不重要。你说话时的语气会让他们感到安全。对蹒跚学步的孩子以及学龄前儿童来说，对打针的恐惧往往比实际的疼痛更严重。为了减少恐惧，你要提前告诉孩子即将发生的事情会是怎样的。比如说，“一会儿，医生会用酒精给你擦一下——是不是感觉凉凉的？”

顺便说一下，你可以不用打针这个词，比如疫苗或者药物。对有些只会从字面上理解问题的学龄前儿童来说，“打针”听起来好像是要用什么暴力工具完成的事情。

孩子害怕的时候，经常会忽视否定性的词语。也就是说，如果父母说“不要尖叫”，他们听到的就是“尖叫”；如果父母说“别哭了”，他们会听成“哭了”。所以，最好使用肯定性的词语：“你很好”，“好了，好了”，“马上就好了”。

给孩子选择的机会。有的孩子想看看护士或者医生正在做什么，有的则不想看。有选择余地的孩子会觉得自己更有主动权。同样道理，如果尖叫管用的话，你也可以允许孩子尖叫。你可以说：“如果你想叫的话，可以，但是你不能动。干吗不等到你感到针扎的时候再叫呢？”

转移注意力。对蹒跚学步的孩子以及学龄前儿童来说，比较有效的方法是给他们讲故事、唱歌，或者是让他们看图画书。儿童有很强的想象力。如果一个孩子能够想象他自己正在做一件最喜欢的事情——比如跑步、飞快地骑自行车，或者在床上跳，他就不会觉得那么痛了。两个特别有用的分心法对四五岁的孩子来说非常管用，那就是吹风车或者吹泡泡。如果

你的孩子特别喜欢吹泡泡，那么在你们去医院做体检的时候，就可以带上一瓶肥皂水和一个塑料管（很多聪明的医生自己就有吹泡泡的管）。

帮助害怕的孩子。如果你的孩子特别害怕打针，那就让他把他觉得快要发生的事情画下来。如果图上画的是一个非常小的小人儿，旁边有一个特别大、特别吓人的针管，你也别感到吃惊！要帮助你的孩子明白针管其实是非常小的。

孩子经常会在游戏中适应一些可怕的事情。给孩子一个玩具注射器和玩具听诊器，然后让他扮演医生，给“生病”的布娃娃看病。你的孩子可能会通过打针体会到更多的主动权，也就不那么害怕了。

如果孩子还是摆脱不掉严重的恐惧感，那就要跟孩子的医生或者护师进行沟通。很多儿童医院都有被称为儿童生活专家的专业人士。他们在帮助儿童适应医疗方面都很在行。为了让你的孩子感到舒服一些，你有必要去拜访这样一位专家。如果年幼的孩子打完针离开的时候感觉没什么大不了，他就会认识到，他可以应付那些让他害怕的东西。对任何年龄的孩子来说，这都是很重要的一课。

一条实用的小技巧

要保存好免疫记录。一定要把孩子所有的免疫记录和药物过敏记录都保存好（记录上要有医生或者护师的签名）。在外出旅行或者更换医生的时候，要随身带着这些记录。最常见的紧急情况通常发生在孩子在外边受了伤的时候。这时必须对伤口进行特别的保护，以免患上破伤风。所以，现场的医生就必须知道孩子是否接种过破伤风疫苗。从幼儿园的孩子到小学生、中学生、大学生，乃至服兵役的年轻人，都需要作好免疫记录。

预防意外伤害

保证儿童的安全

安全是父母工作的头等大事。为人父母的其他内容，比如爱、管束、价值观、创造乐趣，以及学习，离开安全就失去了价值。我们向孩子承诺，我们将会保证他们的安全，孩子们也是这样期望我们的。心理健康的起点就是这种深深的信任，孩子相信有个强壮的大人总会在身边保护他们的安全。

我们最原始的本能都集中在安全上：婴儿一哭，父母就会有强烈的欲望去把他们抱起来。我们很容易想到，正是这种保护性的反应，使我们的祖先在史前险恶的环境中得以生存下来。但是，就算在我们的现代社会中，危险也是随处可见的。意外伤害造成的 1 岁以上儿童死亡的人数比所有疾病造成死亡的总人数还要多。每年都有超过 1000 万的儿童因为这些伤害而接受医疗救治。在因为意外伤害而住院的孩子里，有 17% 会留下终身残疾。还有 5000 名以上的儿童会因此而死亡。

尽管这些数字令人触目惊心，但是它们也反映了近几年来巨大的进步，这些进步在很大程度上要归功于提高公众意识的运动，也要归功于更加严格的安全标准。即便如此，这个世界对儿童来说仍然是个充满了危险的地方。

当然了，告诉你这些情况的目的并不是要吓唬你，而是想帮助你采取合理的预防措施。你对外面的——还有家里存在的——危险了解得越多，你就越能够在从事其他重要活动的同时保护好孩子的安全。

为什么不简单地称之为意外事故？对许多人来说，意外事故这个词暗含了“有些事情不可避免”的意思，比如说，在“我也没有办法，这是一个意外事故”这句话里，就有这种含义。但事实上，许多被称作意外的儿童伤害事件其实是可以避免的。它们并不是意外发生的，它们之所以发生是因为大人们容许了意外情况发生的可能。比方说，有些汽车的安全带不是专门按照儿童的身材设计的，任何一辆没有安装儿童安全座椅的这种汽车都属于这种情况。如果乘坐这种汽车的孩子在车祸中丧生了，那他的死亡实际上就不是一场意外事故。这场事故是可以预见的，而且本来也是可能避免的。

谁会遭到意外伤害，意外是如何发生的？根据具体的统计数字，儿童乘坐汽车受到意外伤害的数量位居榜首。步行和骑车的儿童受到的意外伤害也很常见，另外，烫伤、窒息、中毒、气管梗塞、坠落，以及枪击误伤的情况也不少。孩子的年龄决定了哪种非故意伤害是最危险的。对 1 岁以下的孩子来说，最常见的伤害来自于窒息和气管梗塞。1~4 岁，溺水是最大的儿童杀手。5 岁以后，乘坐汽车的儿童最容易因为意外伤害而死亡。

另外一些意外伤害带来的常常是健康问题，而不是死亡。比如，从高处掉下来，或者撞在咖啡桌上一般都会导致破伤、淤伤和骨折。如果孩子骑自行车不戴头盔的话，那么从车上摔下来就常常会导致严重的大脑损伤。铅中毒是另一种十分常见的意外伤害，它很少会导致儿童的死亡，但却可能给孩子带来终生的学习障碍。

要避免所有的伤害是不可能的，但是我们现在已经有了足够的知识，可以减少大多数孩子所面临的风险。

预防的原则。人们对意外事故会有一种自然的倾向，觉得“我不可能出这种事”。所以，首先要做的，就是让人们意识到伤害发生的可能性，然后按照以下三种有效预防意外伤害的基本原则去做。

清理孩子活动的地方，排除危险的隐患。某些危险物品是绝对不能出现在有小孩的房子里的，比如，带尖角的咖啡桌、没有护栏的楼梯和敞开窗户旁边的家具和床等。你可以对照着备忘清单（请参见 576 页）来系统地找出危险，然后把它们一一排除。

严格地看管孩子。即使在安全的环境里，孩子也需要严密的监管。处在学步期的孩子特别爱冒险，又缺乏判断力，所以更需要大人的保护。你固然不能从一睁眼就时刻跟着孩子，

但有些环境的确比较危险，需要父母格外留心。如果孩子的活动室里十分安全，你就可以稍微放松一些。但是，当孩子在比较大的户外环境中活动——还有在厕所或者厨房里——的时候，你就一定要特别警惕。

在有压力的时候尤其应当小心谨慎。当生活突然发生变化的时候，父母的注意力就容易转移，意外伤害往往就是在这种情况下发生的。当亲戚突然登门拜访，而你还有很多准备工作急待完成的时候，你就要强迫自己回想一下你把剪刀放在哪里了，你公公是不是把他的心脏病药收好了，还有你特别想喝的那杯热咖啡是不是放得太靠桌子边了。

家里和外出的安全问题。在为孩子的安全问题作计划的时候，要在两种环境下进行考虑：一是家庭之外，一是家庭之内。接下来的内容是由两个部分构成的，大致是根据以上两种背景环境来安排的。当然了，任何有关安全问题的清单都不可能面面俱到，因为危险会随时随地以不同的方式出现。所以你既要考虑下面的建议，也要充分运用你自己的判断力。此外，你还可以参考本书第一章，其中针对特定年龄段的孩子记述了相应的安全预防措施。

家庭之外的安全问题

乘坐汽车

乘车的意外伤害。死于车祸的儿童数量比任何其他意外伤害造成死亡的数字都要多。乘车的时候，成年人和大一点的孩子都必须使用固定肩部的安全带，对于婴幼儿来说，一定要使用安装正确的汽车安全座椅。这些安全措施的重要性无论怎么强调都不过分。全美 50 个州都有相关的法规，要求汽车在行驶的时候，4 岁以下的儿童都必须正确地固定在安全座椅中。现在，有一半以上的州都要求坐在前排坐位上的人必须系好安全带。有的父母说，他们的孩子不愿意系安全带，这种借口其实是毫无道理的。只要父母态度坚决，所有的孩子都会按照父母的要求去做。但是，一旦你打破了规矩，孩子就会每次都找借口不系安全带。这种情况会使父母和孩子都觉得非常疲惫。要想避免事故的发生，最保险的办法就是，等车上的每个人都稳当地坐在安全座椅里，或者系好了安全带以后再发动车子。

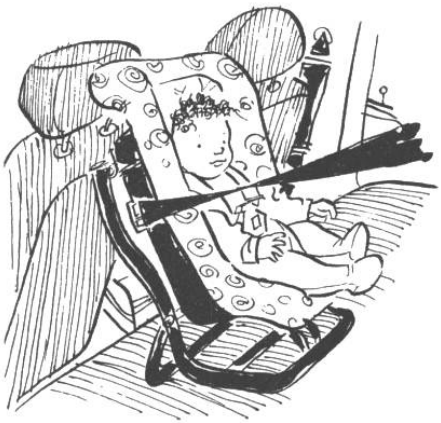
让孩子坐在安全座椅上或者系好安全带，还有另一个好处，那就是当他们得到了这样的保护之后，会表现得更听话。

汽车安全座椅的选择和安装。汽车安全座椅有适合婴儿的面朝后的，也有适用于儿童的面朝前的。还有一种垫高的辅助安全座椅，是专为学龄前儿童和小一些的学龄儿童设计的（请参见接下来的内容）。曾经受过猛烈碰撞的座椅看上去可能没什么问题，但是下一次受到碰撞的时候，它可能会散架。所以，在购买二手座椅之前，你一定要仔细检查，看看它是不是遭受过猛烈的撞击。要阅读座椅附带的安装说明，尽你最大的能力把它安装好；然后，如果可能的话，再到正式的汽车安全座椅检测站，请有资格认证的儿童汽车安全座椅检测师进行一次检测。

我最近参加了一个关于取得NHTSA认证的汽车安全座椅检测师培训班。在整整一个星期的学习和实践之后，我仍然要费很大工夫才能把某些汽车安全座椅正确地安装好。检测人员发现，在座椅的安装上，十个有八个都存在问题。换句话说，如果你进行一次免费的汽车安全座椅检查，当你离开检测站的时候，你的孩子很可能比你进去的时候获得了更多的安全保障。

婴儿汽车安全座椅。刚出世的宝宝第一次乘车回家，以及以后每一次坐车的时候，都要坐在汽车安全座椅中。这是美国联邦机动车安全标准中规定的内容。安装汽车安全座椅是法律的要求，同时也是普遍的常识。尽管你好像能够安全地把宝宝抱在大腿上，但实际上，那样做是不能保证孩子的安全的。如果一辆正以每小时40公里的速度行驶的汽车突然停下，那么一个体重4.5千克的宝宝就可能以90千克以上的力量被抛出去。把宝宝系在你的安全带里，或者系在你的肩带下面就更危险了，因为那样一来，宝宝在车祸中就可能受到你的身体的挤压。

在宝宝12个月大，体重达到9千克以上之前，唯一安全的乘车方式就是坐在一张婴儿安全座椅上。座椅要牢牢地固定在汽车的后座上，面向车尾。（从安全角度考虑，对于各种年龄的人来说，汽车上后排中间的坐位都是最好的。）尽管一个10个月大的宝宝体重已经大约13.5千克了，但还是应该面朝后坐着。一个14个月大，体重大约8.6千克的宝宝也是如此。原因在于，年龄小于12个月，体重低于9千克的儿童，如果朝前坐着的话，脊椎骨和脖子就很容易在意外事故中严重受伤。你可以选择一个只能朝后放置的座椅，许多这样的座椅还可以兼作婴儿背兜。你也可以选择那种既能朝前又能朝后的两用型座



婴儿汽车安全座椅

椅，这样，即使你的宝宝长到一定的年龄，体重增加到一定的分量，也还可以继续用。

还有一点是非常重要的，婴儿和12岁及以下的儿童千万不要坐在有安全气囊的汽车前排坐位上（几乎所有的新车都配备了安全气囊）。安全气囊虽然能够拯救成年人的生命，但是它们充气时产生的力量却可能严重地伤害儿童，或是要了孩子的命。

学步幼儿安全座椅。等小宝宝长到12个月，体重至少9千克的时候，他就可以坐在朝前的汽车安全座椅里面了。如果你买的是可以调节方向的两用婴儿座椅，那就把它转个方向。更换保险带和重新固定坐位的时候，一定要按照说明来做。某些新型座椅使用了一种叫做LATCH的固定系统，这个系统用一条带子斜拉向前来固定整个座椅。如果你正打算买儿童安全座椅，就可以选择一个可以调节成垫高辅助安全座椅的产品，这样你就能省下以后再买一个座椅的钱。

最好的儿童安全座椅使用的都是所谓的五点式安全带。这种安全带会绕过每一侧的肩膀和臀部的两边，并从两腿中间穿过。少数仍然带有硬塑料防护罩的座椅是不太好的，因为如果孩子在发生车祸的时候向前冲去的话，这个防护罩就可能打到他的脸。

安装汽车安全座椅的最佳方法就是按照安装说明操作，然后请一位有资格认证的儿童汽车安全座椅检测师



学步幼儿安全座椅

来检验你的劳动成果。孩子在体重达到 18 千克左右之前，都必须使用儿童汽车安全座椅。然后，他们就可以换用垫高辅助安全座椅了。

垫高辅助安全座椅。垫高辅助安全座椅是为那些个子太大，不适合使用汽车安全座椅的孩子准备的。美国官方出台的指导方针规定，体重不足 36 千克，或者身高 1.4 米以下的儿童，都必须使用垫高辅助安全座椅。下面解释一下为什么要作出这样的规定：如果没有垫高辅助安全座椅的话，成人用的安全带对孩子来说就太松了，当孩子坐在坐位上时，胯部安全带就会滑到孩子的腹部；在发生车祸的时候，安全带就可能对孩子的内脏或者脊椎造成伤害。当孩子坐在垫高辅助安全座椅上的时候，胯部安全带就能正好贴在他的骨盆上；这里粗壮的骨头能够承受压力，不会让柔软的内脏受到挤压。垫高辅助安全座椅还能使过肩的安全带更舒适地贴合肩膀，而不是勒在孩子的脖子上。这样一来，儿童就会更愿意系安全肩带。事实上，垫高辅助安全座椅*必须*要和过肩的安全带一起搭配使用。如果只系一条胯部安全带，就不能在发生车祸的时候很好地把孩子固定在一定的位置上。许多父母不买垫高辅助安全座椅，那是因为他们不想再买一套约束系统。但是，垫高辅助安全座椅是目前最便



垫高辅助安全座椅

宜的一种汽车安全座椅，它还能大幅地提高儿童乘车的安全性和舒适度。

需要记住的要点：

● 千万不要把 12 岁以下的儿童放在正在工作的安全气囊前面。

● 后排中间的位置对任何年龄的人来说都是最安全的坐位。

● 除非所有人都扣好安全带了，不然决不发动汽车。

● 在汽车行驶的途中，把孩子抱在你的腿上，或者把你的安全带系在孩子身上是不安全的（或者是不合法的）。

● 就算你觉得你已经把汽车安全座椅正确地安装好了，你也可能会犯错误（安装座椅比看上去难多了）。要请一位有资格认证的儿童汽车安全座椅检测师为你作一次检查，以防万一。

在飞机上。关于旅途飞行安全和使用儿童安全座椅的建议让人十分糊涂。2 岁以下的儿童可以免费乘坐飞机，但是不能占用坐位。这样一来，如果你的坐位旁边没有多余的空位，你就没法使用儿童安全座椅。把孩子抱在怀里乘飞机当然不如让孩子坐在儿童安全座椅中安全，但这还是要比在汽车上抱着孩子安全一些，因为飞机不会经常地紧急刹车。所以，就算你不给孩子单买一张飞机票，那也要比开车前往目的地更安全。

另外，不管你在飞机上是不是用得上儿童安全座椅，都最好带着它。这样，等你到达目的地的时候就有的用了。

飞机上为 2 岁以下幼儿准备了小床，但是只能在舱壁坐位上使用。超过 2 岁的孩子就需要买票了。如果孩子的体重低于 18 千克，乘坐飞机的时候就最好带上学步幼儿安全座椅。另外，美国联邦航空局（FAA）还建议，不要把婴儿学步带和充气背心带上飞机。

在大街和马路上

步行时的意外事故。对于 5~9 岁的孩子来说，因为意外伤害而导致死亡的最常见原因就是被汽车撞到。学龄儿童最容易遇上交通事故，因为他们经常在道路上行走，却又缺乏应对交通情况的能力。他们的周围视觉还没有发育完全，还不能准确地估计驶来汽车的速度和距离。所以，许多孩子都不知道什么时候过马路才是安全的。

调查显示，成年人一般都会高估孩子在道路上的应变能力。然而，最让父母为难的还是如何让孩子明白，由于司机经常会闯红灯，所以人行横道也不一定就是安全地带。在行人受伤的事故中，有 33% 都是在孩子通过人行横道的时候发生的。停车场是另一个事故高发的地方，因为倒车的司机可能看不到汽车后面的孩子。

步行安全的指导建议：

- 从孩子能在便道上走路的时候起，就应该教育他，只有抓紧大人的手，才能走出便道。
- 只要学龄前的孩子在户外活动，就必须有人看管。决不要让他们在机动车道和马路上玩耍。
- 要把过马路的规则一遍又一遍地讲给 5~9 岁的孩子听。跟他们一起过马路的时候，要给他们做好安全示范。要告诉孩子红绿灯和人行横道线是做什么用的，还要跟他们讲过马路之前先看左边，后看右边，然后再看左边的重要性。哪怕前面是绿灯，哪怕他们就在人行横道线上，那也要仔细地看清楚。
- 记住，孩子至少要到 9 岁或者 10 岁的时候才能发育完全，这时才可以让他独自穿越交通繁忙的街道。
- 要和孩子一起，在附近找一些安全的地方玩耍。还要反复地告诉孩子，不管游戏看起来多么有趣，都决不能跑到马路上去。
- 考虑一下孩子经常走过的地方，特别是从家到学校的路线，去运动场的路线，以及去伙伴家的路线。你可以像探险家一样跟孩子一起走一走这些路线，再确定一条最安全也最容易过马路的路线。然后要让孩子知道，他应该只走这条最安全的路线。
- 要抽时间关心一下社区安全的

问题。看看孩子上学的路上是否有足够的交通标志和交通督导员。如果新的学校正在建设当中，那就应该查看一下附近的交通状况。看看那里是否会有足够的便道、路灯和交通督导员。

● 在停车场里的时候，要特别当心那些正在学走路的孩子，一定要让他们抓着你的手。当你买完东西往汽车里装的时候，一定要把孩子放在购物推车里，或者放在汽车里。

在家用车道上。家用车道是孩子们玩耍的天然场所，但也很可能非常危险。父母要教育孩子，只要有车辆开进车位或者离开车位，就应该马上让开车道。司机在倒车离开车位之前，都应该绕着自己的汽车看一圈，以确保车子后面没有小孩在玩耍。只是向后看一眼是不够的，因为小孩是很容易被忽视的。

自行车意外伤害

骑自行车的危险。在美国 14 岁以下的孩子当中，每年因为骑自行车而意外死亡的人数超过 250 人，受伤看急诊的人数则高达 3.5 万人之多。这些伤亡事故经常发生在放学以后，天黑以前。如果遵循基本的安全法规，就可以预防大部分的严重事故。要知道，在骑自行车受伤的人当中，60% 伤的都是头部。而头部受伤则意味着潜在的脑损伤。脑损伤有可能导致永久性的大脑损伤。正确使用自行车头盔可以把头部受伤的概率减少 85%。

选择头盔。头盔应该有结实、坚硬的外壳，还应该有一层聚苯乙烯的衬里。套住下巴的带子应该有三处和头盔相连——两个在耳朵的下面，一个在脖子后面。要能找到表明这种头盔符合 ASTM、ANSI 或者 SNELL 安全标准的标签。

头盔的大小要合适，还应该能够水平地固定在孩子的头顶上，不要前后左右地摆动。选购头盔的时候，先用软尺量一下孩子的头围，然后再根据包装上的说明选择一个合适的型号。包装上的说明要有具体的尺寸，以保证大小合适。不要只看盒子上给出的年龄范围。一个基本的原则就是，1~2 岁的孩子戴婴儿头盔；3~6 岁的孩子戴儿童头盔；7~11 岁的孩子戴少儿头盔；更大的孩子就得戴成人头盔了，分为小号、中号、大号和特大号。

如果遭遇了交通事故或者严重的头部撞击，头盔受到了损坏，那就应该换新的。只要把头盔送回去，大部分公司都会为你免费更换头盔的缓冲衬里。你一定要买一个安全的头盔。

自行车安全的提示和规则。最重

要的法则就是："不戴头盔不骑车。"父母骑自行车的时候，也应该戴头盔。如果你不能以身作则，就不可能指望孩子遵守这项规则。在9~10岁之前，只能让孩子在便道上骑车，因为孩子只有在到了这个年龄以后才能具备足够的能力，来应付在马路上骑车时的交通情况。再有，就是要告诉他们道路上的基本规则，好让他们懂得去遵守跟机动车司机一样的交通规则。

给孩子买的三轮车和自行车都要大小合适，这样最安全，不要因为孩子还在长大就买太大的车子。孩子一般要到5~7岁的时候才能骑自行车。9~10岁以下的孩子要选用带有脚刹装置的自行车，因为这时的孩子还没有足够的力量和协调性来操纵手动车闸。要在孩子的车上、头盔上和身上佩带一些反光的标志，以便引起别人的注意。这一点对于在黎明和黄昏时骑车的孩子来说是特别重要的。晚上骑车的时候必须佩戴头灯，而且尽量不要让孩子在夜间骑车。

自行车儿童座椅。父母用自行车座椅载孩子的时候，还应该注意以下这些事项：要选择有头部保护装置、手扶装置和肩带的儿童座椅。骑自行车的时候决不要用背带把孩子背在身上。在载孩子骑车之前，要先把座椅装上重物，骑一下试试。试骑的时候要选择一个没有其他车辆的开阔的地方，以便习惯这些额外的分量，同时树立信心，找到带孩子骑车的平衡感。决不能载着不满一周岁的孩子骑自行车，也不能载着体重超过18千克的孩子骑车。

把孩子固定在自行车座椅上的时



候，一定要给他戴上头盔。决不要把孩子单独留在座椅上。自行车上有孩子的时候是不能放手不管的。很多孩子就是从支着的自行车上掉下来才受伤的。尽量在安全而不拥挤的自行车道上骑车，不要在大马路上骑行。天黑以后就不要骑车了。你自己骑车的时候也要注意佩戴头盔。

运动场上的意外伤害

每年都有超过 20 万的孩子由于运动场上的意外伤害被送到医院看急诊。这类伤害很多都十分严重：包括骨折或者脱臼、脑震荡，以及内脏损伤。还有少数情况会导致死亡。发生在户外游乐场地的致命伤害，原因经常是绞勒——在孩子摔落的时候，松开的衣服拉绳或者衣服上的帽子可能会被攀爬设施挂住，从而勒住孩子引起窒息。户外游乐场地的非致命伤害（类似于骨折等）一般都发生在学校的操场上和公园里，而致命的伤害则更容易发生在家里的后院。5~9 岁的孩子是最危险的。

你能做什么？检查一下你们家附近的户外游戏场地，包括公园和学校里的。要保证设备维护得很好，而且地面上要有缓冲保护，比如在攀爬设施和秋千下面要铺设橡胶垫子、沙子、细石子，或者碎木屑。检查一下这些表面，不要有压瘪的地方，也不要有太多的破损。如果场地需要修缮，可以和当地的公园管理部门或者学区进行交涉。必要的话，可以考虑参加或者组织一个群众团体，来解决这个问题。团结的力量是惊人的。

在家里，要保证所有的游戏器具都是结实牢靠的，还要好好地进行维护。在孩子玩这些游戏器具之前，要换掉宽松的衣服，还要拿掉夹克衫和运动衫帽子上的拉绳。由于消费品安全委员会的建议，美国有几家服装生产厂家已经主动停止生产带有拉绳的儿童服装。

学走路的孩子不仅会在运动场上检验自己能力的极限，还会学习新的运动技能。许多孩子在运动场上受伤，都是因为缺乏平衡能力和协调能力。所以，一定要有成年人的监管。对于那些喜欢冒险而又无所畏惧的孩子，大人必须时刻注意他们在游乐设施上的活动。

运动和娱乐安全

据计算，美国有 2000 万儿童在校外参加有组织的体育运动，另有 2500 万儿童参加学校的体育比赛。参加体育锻炼可以增强体质，提高身体的协调性，培养孩子自我约束的能

力，还能树立团队意识。但是，意外伤害也会让孩子遭到疼痛的折磨，使他们中断训练，错过比赛，还会导致长期的伤残，甚至带来更加严重的后果。

谁面临着最大的危险？年纪小的孩子尤其容易在训练和比赛中受伤，因为他们的身体还在成长。青春期以前，男孩和女孩在运动中受伤的概率是一样的。但是，到了青春期，由于男孩的力量和体格变得更强，所以受伤的频率会高于女孩，受伤的程度也会比女孩更严重。75%的运动损伤都发生在男孩身上。

需要互相冲撞和身体接触的体育运动导致损伤的概率最高。男孩最容易在橄榄球、篮球、棒球和足球等体育项目中受伤；女孩则最容易在垒球、体操、排球和曲棍球等项目中受伤。因为越来越多的女孩也在参加比赛，所以打篮球时受伤的现象肯定还会增加。带伤运动或者不顾疲劳地坚持运动都会导致许多慢性疾病的出现，比如肌腱发炎和关节炎等。头部受伤的概率虽然比较低，却可能造成更加严重的后果。

保护装置。在许多运动中，都必须佩戴保护眼睛、头部、面部和嘴巴的装备。在运动中发生的面部创伤里，牙齿损伤是最常见的。护齿套可以保护牙齿免受这些伤害，还可以在遭到击打时起到缓冲的作用，从而减少脑震荡或者下巴骨折的可能性。在进行球类运动的时候，应该戴上眼护具，打篮球的时候也是这样。

具体的运动项目。

垒球。穿戴合适的防护用具，以保护眼睛、头部、脸部和嘴巴不受损伤。球员应该穿上带橡胶鞋钉的鞋子，不要穿带有金属鞋钉的鞋。使用安全垒，或者把球员休息处和长板凳作为安全屏障，能够有效地减少伤害。另外，应该教孩子正确地掌握滑垒的技巧，不让他们采用头部朝前的姿势滑垒。他们应该使用低于标准硬度的棒球，或者使用比较软的球，这样可以减少头部和胸部受到打击时造成的损伤。还应该限制年纪小的孩子投球的次数，以避免对手臂或者肘部造成永久性的损伤。

足球。在孩子刚开始踢足球的时候，我们不主张让他们学习顶球。顶球的动作会对头部产生反复的撞击，这很可能对任何人都没有好处。要把球门在地面上固定好，以免因为翻倒而砸伤孩子。另外，还要禁止孩子攀爬活动球门。

滑旱冰和玩滑板。每年都有几千个的孩子在滑旱冰的时候受伤，其中

大多数都是手腕、肘部、脚腕和膝盖的扭伤或者骨折。要是佩戴好护膝、护肘和护腕等护具，就能把这些损伤降到最低的限度。头部的损伤可能会比较严重，戴上头盔就可以有效地避免受伤。现在，市场上有一种多功能的运动头盔，可以给后脑提供特别的保护。目前，多功能运动头盔的安全标志是“N-94”，购买的时候要注意一下。如果你的孩子没有专门的运动头盔，那么在滑旱冰或者玩滑板的时候，戴上自行车头盔也能提供充分的保护。要让孩子在平坦、光滑而又没有车辆的场地上滑行。还要提醒他，不能在大街和机动车道上滑旱冰。一定要让孩子学会使用旱冰鞋底部的制动装置，从而能够安全地停下来。



滑雪橇。从山上往下滑雪橇是冬季里一项流行的娱乐项目，也是一项极其危险的运动。在滑雪橇之前，先要复习一下这些安全提示：

● 在准许孩子滑雪之前，要检查一下相关的场地，看看有没有危险的东西，比如树木、长凳、池塘、河流、大石头和明显的凸起等。

● 滑雪场的下面应该远离马路和水域。

● 充气滑雪管不仅速度非常快，而且很难控制方向，所以，孩子使用的时候要格外小心。有转向装置的雪橇是比较安全的。

● 在没有人看管的情况下，千万不能让 4 岁以下的孩子自己滑雪橇。能不能允许大一点的孩子自己滑，要根据滑雪场的坡度来决定。

● 滑雪时要避开拥挤的山坡，一辆雪橇上不要坐太多的孩子。

● 不要一个人滑雪橇，也不要在傍晚光线不足的时候滑。

● 为了保护头部，要考虑一下是否应该让孩子戴上头盔。但是，不要让他因为带着头盔就忽视了安全。

寒冷和炎热天气里的意外伤害

寒冷的天气。天气变冷的时候，要让孩子保持干爽，穿戴暖和。衣服

最好多穿几层，还要注意手脚的保暖。在温度低于4.4℃的天气里，婴儿只能在室外待一小会儿，还要注意他是不是发抖。如果孩子不停地发抖，那就表示该回屋里去了。寒冷的天气对身体的威胁包括体温过低和冻伤。

体温过低是因为长时间暴露在寒冷的环境中，身体丧失热量造成的。这时候，婴儿会表现出一些应该引起警惕的症状，包括皮肤发凉、脸色发红、体力降低等。大一点的孩子则会发抖、昏昏沉沉、犯糊涂、说话打颤等。如果孩子的体温下降到35℃以下，那就应立即看医生，还要马上让孩子暖和过来。喝杯热的饮料或者洗个温水澡效果都很好，也可以把孩子彻底弄干，然后让他站在火炉或者加热器的旁边烤一烤。

最容易冻伤的部位是鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指和脚趾。冻伤的部位会失去知觉和血色，还可能会出现一片发白的或者灰黄色的区域。冻伤可能会造成永久性的损伤。出现冻伤以后，应该把冻伤的部位泡在温水里，决不可以放进热水中，还可以用你的体温来温暖它。冻伤的皮肤十分脆弱，所以按摩、揉搓，或者用冻伤的双脚走路，都会造成进一步的损伤。用火炉、壁炉、电暖气或者电热毯去温暖冻伤的部位，也会给冻伤部位的表层造成烫伤。最好的办法就是预防。湿手套和湿袜子更容易导致冻伤，所以除了适当地保暖以外，还要保持干爽，这一点很重要。

炎热的天气。4岁以下的孩子对高温都十分敏感。要让他们在一天中经常喝水，戴上遮阳帽，不要过量地活动。如果可能的话，在一天里最热的时候，也就是上午10点到下午2点之间，尽量让他们待在室内。所有的孩子都要注意防晒，无论他们的皮肤怎样，都应该让他们避免接受阳光中有害光线的直接照射（请参见下一页）。除了晒伤之外，热皮疹是最常见的由高温造成的儿童疾病，而中暑则是最严重的问题。

*痱子。*在闷热、潮湿的天气里，如果孩子大量地出汗，刺激了皮肤，就会起痱子。痱子看上去像一片红色的丘疹或者水疱。最好的治疗方法就是保持患处的干燥，不要抹药膏，因为药膏会使皮肤潮湿，反而使病情恶化。

*热痉挛*最容易出现在5岁以下的孩子和上了年纪的成年人身上。如果在高温的环境下运动的时间太长，又几乎不怎么喝水的话，即使是身体健康的青少年，也很容易受到伤害。热衰竭（轻度中暑）的症状包括大量出汗、面色苍白、肌肉痉挛、疲惫或者虚弱、晕眩或者头痛、恶心或者呕吐，

以及晕厥。热射病是一种更加严重的情况，表现为全身发红发烫、皮肤干燥或者潮湿、脉搏快又剧烈、强烈的头痛或者晕眩、意识混乱，以及晕厥。

预防是避免中暑的关键，要让孩子在运动中时常停下来凉快凉快、休息一下，并且补充水分。一旦出现虚弱、恶心或者流汗过多的症状，就要让他们立刻停止活动。如果孩子穿得很厚，或者空气湿度很大，那就更要注意这个问题，因为这两个因素容易导致温度过高。千万不要把婴儿或者儿童单独留在汽车里。即使在多云的天气里，车里的温度也会在短时间内上升到危险的水平，速度之快可能比你取出一管防晒霜所用的时间还要短。

日晒安全

我们多数人从小就认为晒太阳是健康的事情。古铜色的皮肤散发的光泽让我们看起来很健美，感觉也很不错。现在，我们的观念进步了。我们知道自己的皱纹、日晒斑和雀斑都是因为年轻时晒了太多的太阳造成的。我们还知道，很多成年人患上的皮肤癌就是由于童年时期的晒伤引起的。甚至我们很多人上了年纪以后患的白内障，也在某种程度上跟阳光中的紫外线照射有关。所以，为了避免以后可能出现的诸多问题，你一定要保护孩子，别让他们多晒太阳。这件事情并不难做，但是需要持之以恒的细心呵护。

谁面临最大的风险？肤色越浅的人危险也就越大。美国的黑人和其他深色皮肤的民族都有天生的防晒功能，就是因为他们的皮肤里含有较多的黑色素，也就是那种深色的色素。即使是这样，这些深色皮肤孩子也应该采取防护措施。婴儿的风险也比较高，因为他们的皮肤很薄，而且含有的色素也比较少。任何水里的活动或者靠近水边的活动都会使日晒的危害加倍——比如坐在游泳池边、躺在沙滩上、划船等，因为孩子不仅会受到直射下来的阳光的灼晒，还会受到水面反射的紫外线的照射。等孩子觉得自己的皮肤发热发红的时候再去防晒，那已经晚了。所以，你应该提前考虑这些问题，要在晒伤的症状发生之前就减少日晒的时间。

避免阳光直射。首先，不能让孩子的皮肤直接暴露在阳光下，特别是上午 10 点到下午 2 点的时候。这段时间的阳光最强烈，对皮肤的危害也最大。所以，一定要给孩子穿上防晒的衣服，还要带上帽子。有一条简单而又有效的原则就是，如果你的影

子比你短，那就证明阳光很强，能够把你晒伤。要记住，即使是多雾或者多云的天气里，紫外线也会伤害人的皮肤和眼睛。所以，在海滩上的时候应该支一把阳伞，烤肉野餐也要在树阴下进行。要穿上长衣长裤，戴上帽子——只要能防止阳光直晒皮肤，任何衣物都可以。但是，并不是所有的衣物都能很好地阻隔阳光，所以即使穿着衬衫，皮肤也可能会被晒伤。水也不能很好地阻挡日晒，所以，游泳的时候也要特别注意。

必须使用防晒霜。防晒霜或者隔离霜里含有 3 种有效的化学成分：对氨基苯甲酸酯，肉桂酸酯和苯甲酮。所以，防晒霜的包装上应该标有以上一种或者几种化学成分。对于 6 个月以下的孩子来说，防晒霜会刺激他们的皮肤。因此，最好的办法就是不要让他们直接晒太阳。6 个月以后，就要给孩子使用防晒指数（SPF）大于 15 的防晒品。也就是说只有 1/15 的有害光线会照到皮肤。所以，使用这种防晒霜之后，在阳光下待 15 分钟，只相当于不用防晒霜在阳光下晒 1 分钟。

使用防水抗汗型的防晒霜，并在晒太阳之前半小时就涂好。涂防晒霜的时候不要漏掉某个暴露的部位，但是不要抹在眼睛上，因为防晒霜会刺激眼睛。每隔半小时左右就要再涂一次防晒霜。对于那些生活在日照充足地区的白皮肤孩子来说，每天早晨出门前的任务之一就是擦上防晒霜或者防晒乳。在放学以后出去玩之前，还应该再涂一次。



太阳镜。每个人都应该佩戴太阳镜，婴儿也不例外。紫外线对眼睛的危害到了老年的时候才会显露出来，所以你不能等问题出现了再采取保护措施。你没有必要购买特别昂贵的太阳镜，只要标签上注明它能防紫外线就行了。镜片颜色的深浅跟防紫外线的性能没有任何关系。镜片上必须涂有专门阻挡紫外线的特殊化合物涂层。既然大多数婴儿都能忍受遮阳罩，那么孩子们也能逐渐习惯戴太阳镜。

防止蚊虫叮咬

蚊虫叮咬总会让人不舒服，而且偶尔还会带来危险。西尼罗河病毒就是一例。这种疾病是通过蚊子的叮咬传播的，而且正在美国蔓延（请参见第 664 页）。

你能做什么？要想保护孩子不被叮咬，就要在蚊虫最活跃的时候让他穿好衣服，尽量遮住暴露的皮肤。穿浅色的衣服不太容易吸引蚊虫。在蚊虫出没的季节不要用太香的洗涤剂和香波。要用专为儿童研制的防虫剂。如果这种产品含有避蚊胺，那么给孩子使用的时候，浓度就不能高于10%。不要把防虫剂抹在孩子的手上，免得孩子抹到眼睛里或者嘴里。避蚊胺万一被孩子误食可能会产生毒性。孩子一回到屋里就要马上把防虫剂洗掉。

蚊子。把所有存水的地方都清理干净，减少蚊子的滋生。晚上蚊子最活跃的时候，要让学步的孩子尽量待在屋里。把门窗关严，还要把破损的纱窗和纱门修理好。

蜜蜂和黄蜂。附近有蜜蜂的时候，不要在室外吃东西。孩子吃完东西以后要把他们的手洗干净，以免招引蜜蜂。蜂窝或者黄蜂巢最好还是请专业人员进行清除。

蜱。鹿蜱是莱姆病的携带者。这是一种很小的动物，就像大头针的针帽差不多。（树蜱比鹿蜱常见，大约有小钉子帽那么大，但是对人无害。）如果你不知道所在地区有没有莱姆病的病例，就可以向你的医生查询。你还可以通过疾病预防控制中心的网站www.cdc.gov 了解到大量关于莱姆病的信息，只要点击“健康话题”（Health Topics）就可以了（请参见 644 页）。

虽然穿上长衣服和喷洒含有避蚊胺的驱虫剂会有所帮助，但是，在孩子从外面玩耍回来的时候，你还是要检查一下，看看他们身上有没有扁虱。要是孩子在比较高的草丛或者树木较多的地方玩过，就更要仔细地检查。如果你找到一个扁虱，那么它很可能还没有机会传播疾病。去除扁虱的最佳方法，就是用镊子在尽量贴近皮肤

的部位夹住它，然后直接把它拔出来。不要使用矿物油脂（如凡士林）、指甲油，或者是火柴。你可以用杀菌剂清洗皮肤，同时向孩子的医生咨询一下，看看是否需要服用抗生素。

防止被狗咬伤

你应该教育孩子别去招惹陌生的狗。年纪小的孩子可能更喜欢吓唬动物或者伤害动物，所以也更容易被动物咬伤。大多数被狗咬伤的都是 10 岁以下的孩子。

被狗咬伤的情况与狗的品种也有关系，最容易伤人的品种依序分别为美洲斗牛犬、洛特维勒牧羊犬和德国牧羊犬。另外还有几个可能引起被狗咬伤的因素，其中包括狗的行为和驯养的习惯，狗是不是拴着的，以及孩子的行为问题。

你能做什么？在选择一条家养狗之前，先要了解各个品种的情况。不要选择好斗的品种，也不要选择容易兴奋的狗。阉割可以降低狗类出于地盘意识而产生的攻击性。决不要让婴儿或者小孩子跟任何一条狗单独在一起。（有一套特别好看的无字书，讲的是一条名叫卡尔的狗的故事，它能够出色地照顾小孩。你可以欣赏这些书，但是千万不要在家里进行实验。）

给孩子定规矩。对于敏感而又焦虑的孩子来说，在靠近一条狗之前可能需要许多的鼓励。但是，那些胆大而又毫不畏惧的孩子则需要仔细地叮嘱，告诉他如何与狗打交道。这里有一些常规的原则：

- 不要靠近陌生的狗，哪怕是拴着的也不行。
- 不得到狗主人的同意，决不要去摸狗，也不要跟它玩。
- 不要戏弄狗，也不要盯着陌生狗的眼睛对视。很多狗都会认为这是一种威胁或者一种挑衅。
- 不要打扰正在睡觉、吃东西或者照顾小狗的狗。
- 当一条狗靠近你的时候，不要逃跑，它很可能只是想闻闻你。
- 如果狗把你扑倒，就缩成一团，不要动。
- 在骑车或者滑旱冰的时候要小心狗。

节日焰火和“不请客就捣蛋”的游戏

节日总是令人兴奋和难忘，但也可能带来意想不到的危险。让我们看看在美国 7 月 4 日国庆节和万圣节的情况吧。

7月4日。每年7月4日的焰火都会造成约6000名儿童受伤。他们受伤的部位一般都是手掌、手指、眼睛，或者头部，有时候甚至会失去手指或者手臂，还可能导致失明。孩子不适合放鞭炮。燃放烟花爆竹在很多州都是违法的，而且也不提倡私人燃放。即使是焰火棒这种看起来很安全的东西也会造成严重的后果。所以何必去冒这个险呢？当你在公共场所看烟花的时候，要站得远一点，还要注意保护孩子的耳朵，以免受到爆炸声的伤害。

万圣节（鬼节）。在10月31日这一天发生的伤害，经常都是由于摔倒、碰撞和火烧等事故造成的，而不是因为吸血鬼和巫师的出现。最重要的就是，要保证孩子的服装和面具不会遮挡他们的视线。一般来说，把油彩涂在脸上或者化妆都比戴面具安全。玩“不请客就捣乱”游戏的孩子应该拿着手电筒，不要抄近路穿越别人的院子，因为那样容易被看不见的东西绊倒。孩子们穿的鞋子和衣服都要合身，防止被它们绊倒。佩带的假刀和假剑也应该用柔软的材料制作，防止不小心伤着人。为了避免烧伤，孩子们穿的衣服，戴的面具、假胡子和假发都应该是防火材料制成的。特别宽大的衣服很容易碰到蜡烛（比如，不小心弄到南瓜灯里）。一定要在孩子拿的袋子上和衣服贴上反光胶带，保证汽车司机能看到这些玩“不请客就捣乱”的孩子。要提醒孩子遵守所有的交通规则，不要突然从停着的车子中间蹿出来。父母一定要陪着小孩子，要等回到家里以后再吃人家给的东西。对于8岁以下的孩子来说，如果没有成年人或者哥哥姐姐的看护，就不能玩“不请客就捣乱”的游戏。父母要指导孩子们走安全的路线，只有在外面亮着门灯的人家，才能停下来做这个游戏。如果没有成年人陪同，就不要走进别人的家里。在许多居民区，人们都认为“不请客就捣乱”的游戏是不安全的，所以，他们已经改为开万圣节晚会了。

家里的安全问题

家里的危险

对于孩子来说，家里也可能是危险的地方。溺水是仅次于交通事故的第二大杀手，一般都发生在浴盆里或者后院的游泳池中。此外还有烫伤、中毒、误食药物、窒息、坠落等。这些灾难听起来都够吓人的。当然了，光害怕是没有用的，我们应该作好充分的准备。只要做好家里的安全防范

措施，你就能够大大降低孩子遭受意外伤害的可能性。密切的监管当然也是不可或缺的。事先的计划同样必不可少。（请参考第一章的“宝宝生命的头一年”和“学步的宝宝”两节内容，了解更多关于婴儿和学步期儿童的安全措施。）

溺水和用水安全

美国每年都有将近 1000 名 14 岁以下的儿童死于溺水。在这个年龄段的孩子的意外死亡原因中，溺水位居第二。溺水的孩子要立即送到医院进行抢救。虽然 80% 的溺水孩子都被及时地送到了医院，但还是有很多孩子留下了永久性的大脑损伤。4 岁以下儿童溺水的死亡率要比其他年龄段的孩子高出 2~3 倍。

学龄前儿童的溺水死亡事故多数都是在浴缸里发生的。人们已经知道，孩子会爬到没有水的浴缸里打开水龙头，然后意外就会发生。年龄比较小的孩子会头朝前脸朝下掉进马桶或者水桶里，因此，仅仅 10 厘米左右深的水也会夺去孩子的性命。所以，即使容量只有 20 升左右的空水桶也不能放在室外，因为下雨的时候里面会存水（还会滋生蚊子），万一孩子掉进去就会发生危险。厕所里的坐式马桶要盖好盖子，塑料弹簧锁也能防止好奇的孩子向里面探头探脑。

用水安全。要防止孩子溺水，就需要父母始终提高警惕，加强对孩子的看管，还要对保姆强调以下这些要点：

- 千万不要把 5 岁或者 5 岁以下的孩子单独留在浴缸里，哪怕是一小会儿也不行。就是在两三厘米深的那么一点水里，孩子也可能发生溺水事故。不要让 12 岁以下的孩子来看护浴缸里的孩子洗澡。如果你非得去接电话或者去开门，那就把浑身肥皂泡的孩子用浴巾一裹，抱着他一起去。
- 当孩子靠近水边的时候，即使有救生员在场，你也要注意孩子的行动。如果你的孩子水性很好，有足够的脱险技巧和判断能力，那么，到了 10~12 岁的时候，只要他和小伙伴们一起游泳，就可以离开大人的监管了。另外，只有在水深超过 1.5 米，而且有大人在场的时候，才能允许孩子往水里跳。
- 盆里的水应该倒掉，不用的时候还要把盆扣过来放着，以免孩子溺水。
- 如果你家有游泳池，那么四周都要有防护栏。防护栏至少要有 1.5 米高，栏杆之间的距离不要超过 10 厘米。栅栏门还要上锁，要能自动关闭，自动锁上。另外，不要把房子的

一面墙当成那一段的护栏，因为对孩子们来说，通过门窗溜到游泳池里去简直太容易了。

● 不要指望游泳池的警报装置来提醒你去保护孩子，因为只有有人掉进了水里，警报才会响起来，那时再去救孩子就可能太晚了。更好的警报系统是装在游泳池的栅栏门上的。

● 在雷雨的天气里，任何人都要远离池塘和其他水域。

● 在没有正式宣布池塘和湖泊里的冰已经达到安全标准以前，要让孩子远离冰面。

● 不要让孩子在水域附近滑雪橇。高尔夫球场虽然是不错的滑雪橇场地，但是，由于这些地方经常存在水域，所以有着潜在的危险。

● 各种水井和蓄水池都必须安全地做好防护。

游泳课。你可能觉得游泳训练可以防止婴儿、学步期的幼儿和学前班的孩子溺水，但是，没有任何证据能证明这一点。即使接受了训练，5 岁以下的孩子也没有足够的力量和协调性让自己浮在水面上，不能靠游泳脱险。实际上，早期训练反而会增加孩子溺水的危险，因为父母和孩子会因此产生一种错误的安全感。

火灾、烟熏和烫伤

火灾是儿童意外死亡的第二个最常见的原因。5 岁以下的孩子面临的危险最大。实际上，在火灾造成的死亡中，大约有 75% 都是因为吸进了烟尘，而不是因为烧伤。同时，大约 80% 的火灾死亡都是在家里发生的。这其中，一半的家庭火灾都是由香烟引起的，这也是禁烟的又一个有力的理由。火势的蔓延是非常迅速的，所以千万不要把孩子单独留在家里，哪怕几分钟也不行。如果你必须外出，那就把孩子一起带上。

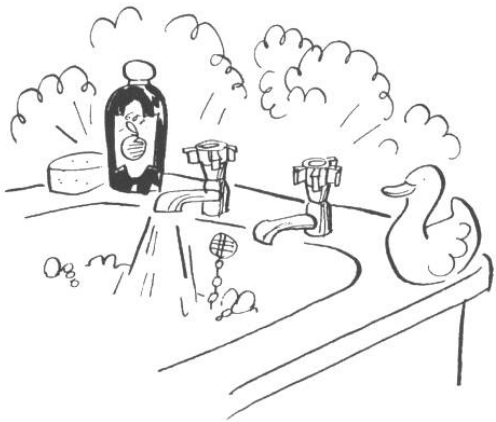
最常见的非致命烫伤就是热液烫伤。其中，大约有 20% 是由水龙头里的热水造成的；另外 80% 则是溅出来的食物或者液体造成的。50% 烫伤都很严重，需要做皮肤移植手术。

你能做什么？只要采取以下这些简单的措施，就能起到长期的防护作用：

● 在房子的每一层都安上烟雾探测器。要把它们安装在卧室和厨房外面的过道里，每年定期更换电池。

● 在厨房里放一个干粉灭火器。

● 把热水器的温度设定在 48.9℃ 以下。因为在 65℃ ~70℃（这是大多数生产厂家预设的温度）之间，孩子在 2 秒钟之内就会形成三度烫伤！



而在 48.9℃的时候，则要 5 分钟才会形成烫伤（同时还能减少电费开支）。如果你住的是单元楼或者公寓，就可以让房东或者物业管理员把水温调低。使用低于 54.4℃的水仍然可以把盘子洗干净。你还可以在淋浴喷头、浴缸的水龙头和洗碗池的水龙头上安装防烫伤装置。这样一来，水温一超过 48.9℃，水流就会自动被切断。

● 打开的热水器、炉子、壁炉、绝缘性能不好的烤炉和容易打开的烤箱都很危险。所以，要在炉子、壁炉和壁挂式暖风机的前面或者周围放上栅栏或者围挡。还可以安上散热器罩来避免烫伤。

● 要把所有的电源插座都盖上盖子。这样一来，当孩子往电源插座里插什么东西的时候，就不会触电了。另外，不要让电源插座超过负荷。

● 电线老化了要及时更换，接头处要用胶布粘紧。不要把电线铺设在地毯下面，也不要让电线从过道里穿过。

你也可以养成以下这些谨慎的习惯，从而降低火灾和烫伤的危险：

● 把孩子放进浴缸里之前要试一下水温。即使你刚刚试过，也要再试一次。另外，还要摸一摸水龙头，保证它们不会因为温度过高而造成烫伤。

● 决不能在把孩子放在大腿上时喝热咖啡或者热茶。也千万不要把盛着热咖啡的杯子放在桌子边上，以免孩子够到桌子，把杯子打翻。桌子上不要铺桌布或者桌垫，因为孩子会把它们从桌子上拽下来。

● 用茶壶烧水的时候，随时都要

把壶把转到孩子够不到的方向。最好使用靠内的灶眼。

● 火柴要装在盒子里放在高处，别让三四岁的孩子够到。在这个年龄段，很多孩子都会经历一个特别喜欢玩火的阶段，他们很难控制自己想玩火柴的欲望。

● 如果你用取暖炉，一定要保证它接触不到窗帘、床单或者毛巾。

● 法律规定，9 个月以上孩子的睡衣要么必须用防火材料制作，要么就做成贴身的（贴身的衣服不容易着火，因为衣服与皮肤间不会有氧气）。如果反复地用无磷洗涤剂或者肥皂洗涤睡衣，那么上面的防火物质就会被洗掉。

最后，教育孩子怎么防火，告诉他们在发生火灾的时候该怎么做，以保证他们的安全。

● 要告诉学步的孩子哪些东西是烫的，还要警告他们别碰这些东西。

● 要跟年幼的孩子谈论防火安全知识。包括教他们如何在起火的时候遵循“停下、蹲下、滚动”的原则，以及如何“在烟雾下面贴着地爬行”。

● 要教育孩子，在闻到烟味并且怀疑着火的时候，应该迅速离开房子，跑到外面。还要教孩子用邻居家的电话报火警。

● 制定一个在火灾中逃跑的计划，每一间卧室都要选择两条逃生的路线，然后确定一个在外面集合的地点。让全家人都演习一下这个计划。

中毒

孩子们胡乱吃下的东西既令人吃惊而又让人恐惧。最容易引起孩子中毒的物质包括：阿司匹林和其他药品、杀虫剂和灭鼠药、煤油、汽油、苯、清洁剂、家具上光液、汽车上光剂、碱液、冬青油、除草剂，以及清洁下水道、便池和炉灶的强碱性物质等。浴室里潜在的有害物质包括：香水、洗发液、护发素和护肤品等。

每年，美国有毒物质控制中心都会接到 200 万通以上的电话，说孩子误食了可能有毒的东西。对你的孩子来说，每一种药物、处方药品、维生素和家用产品都应该可能是有毒的。即使是孩子的常用药，一旦大量服用，也可能造成危险。有些东西虽然看起来好像没什么危险，却也可能是有害的，比如烟草（1 岁的孩子吞食 1 根香烟就很危险）、阿司匹林、含铁的维生素片剂、洗甲水、香水，以及餐具清洁剂等。不管孩子误食了什么，你最好都要给有毒物质控制中心或者你的医生或护师打个电话问清楚。

从大约 12 个月开始一直到 5 岁，是孩子们最容易中毒的时期。在中毒

总人数当中，6岁以下的孩子占到了一半以上。在家里发生的中毒事件比任何地方都多。那些活泼好动、胆大而又执著的孩子更可能拿到有毒的东西。但是，即使是那些看上去老实而又安静的刚学走路的孩子，也可能找到机会吞下一些他们不应吞下的东西，比如打开盖的一瓶药丸，或者一棵非常诱人的室内植物等。

清除家里的危险物品。第一步就是用敏锐的眼光，更确切地说，是用孩子的眼光，把房间仔细地检查一遍。然后，再遵循下面的步骤，把你的家变成防止儿童中毒的安全环境。

● 把急救中心的电话号码贴在电话旁边，或者写在一张纸上然后贴在电话上。如果可能的话，最好再把它设置成单键快速拨号。如果孩子吞下了有毒的东西，或者误食了可能有毒的东西，就要打这个电话向专家紧急求助。

● 把可能有害的药物都储存在孩子够不着的地方，或者放在装有儿童安全锁或儿童安全插销的橱柜里。可以在浴室门的高处安一个简单的插销，以免孩子进入浴室而遭遇那里存在的危险——包括有毒物品、溺水以及烫伤。

● 在厨房、厕所和储藏室里找一些孩子接触不到的地方，存放下面这些物品：洗衣液、去污粉、洗浴用品、下水道清洗剂、洁厕剂、炉灶清洁剂、氨、漂白剂、除蜡剂、金属上光剂、硼砂、卫生球、打火机燃料、鞋油，以及其他一些危险物质。上了锁的小橱柜是比较安全的。安装在高处的柜子也可以，只要周围没有可供攀爬的家具，那就是安全的地方。要把灭鼠药、杀虫剂和其他毒药清理干净，因为它们都太危险了。

● 在地下室和车库里，一定要把下面这些物品放在绝对安全的地方：松节油、油漆稀释剂、煤油、汽油、苯、杀虫剂、除草剂、防冻液、汽车清洁剂、汽车上光剂等。在扔掉这些瓶瓶罐罐之前，一定要把它们清空，并且冲洗干净。向你们市里或者地方的卫生部门查询一下，看看有毒的废物应该怎样处理。

● 过去，我们一般都建议父母在家里准备一瓶吐根糖浆。那是一种引吐药，给误食了有毒物质的孩子喝吐根糖浆，可以让他把有毒的东西吐出来。但是，新的科学研究已经证明，使用吐根实际上无助于治疗中毒，而且有的时候还可能使情况恶化。所以，最好把你家里的吐根糖浆全部处理掉。

有益的习惯。有效防止中毒，取决于你的日常习惯。以下是一些需要

注意的事情：

● 每次吃完药以后，要立即把剩下的药放到孩子够不着的地方；最好放在带儿童安全锁的橱柜或是抽屉里。

● 要把所有的药品都贴上醒目的标签，免得你不小心给孩子吃错了药。病好了以后，要把剩下的药品倒进厕所冲走，因为你不太可能再用到它们，再说，药品也可能变质。另外，不要把以前的药和正在使用的药放在一起，因为这样容易造成混淆。

● 在药物中毒的事例中，有 33% 以上都是由于孩子误食了祖父母服用的处方药。所以，在带孩子看望祖父母之前，一定要让他们把自己的药品都锁起来，或者把它们放在孩子够不着的地方。

● 国家和各州的法律都规定，药剂师配制的所有药品都必须装在孩子打不开的容器里。不要把药品换装到别的容器里。

● 要把清洁产品和其他化学用品放在原来的包装里。不要把杀虫剂装在饮料瓶里，也不要把炉灶清洁剂放在茶杯里，因为这是造成严重中毒的常见原因。

有毒的植物。对于植物和花朵，我们只会觉得它们很美丽。但是，刚会爬的婴儿和小孩子却会把它们看成美味的点心。这是很危险的，因为有 700 种以上的植物和花朵都能引起疾病，或者导致死亡。所以，最好的原则就是，等孩子过了什么都吃的年龄，能够接受禁令的时候，再在家里养花种草。真要养花的话，至少也得放在孩子够不到的地方。另外，孩子在花园里或者在外面的时候，如果他们待在植物和花草旁边，就一定要把他们看管好。

这里有一个很实用的清单，列举了一些可能会带来致命危险的植物：五彩芋、万年青、喜林芋、象耳草、丝兰、常春藤、风信子、黄水仙、水仙、槲寄生、夹竹桃、一品红、相思子、蓖麻子、翠雀花、飞燕草、颠茄、毛地黄、铃兰、杜鹃花、月桂树、瑞香属浆果、金链花、绣球花、女贞（常用作树篱）、红豆杉、曼陀罗、牵牛花籽、蘑菇、冬青果。

有的植物虽然有毒，但是并不会带来致命危险。这些植物接触以后一般会刺激皮肤，万一咽下去，就会使嘴唇和舌头肿胀起来。要会识别毒葛、毒橡树、毒漆树，以免引起过敏，从而造成皮肤的疼痛。

你需要查证家里或者院子里的植物是否带有毒性。

铅和汞

铅中毒的危险。在我们这个工业社会中，铅是一种随处可见的金属元素。到目前为止，在建筑用漆、汽油，以及食品包装罐里都含有铅。其他金属元素（比如铁和铜）都是维持生命必不可少的元素。我们早就已经知道，铅跟这些金属元素不同，它对人体没有任何用处。但是，直到大约 20 年前我们才了解到，铅元素实际上对我们是十分有害的，对于儿童来说危害更大。如果铅的浓度很高，就会引起明显的大脑损伤以及其他严重的疾病。即使浓度非常低，铅也很可能会带来一些副作用，比如降低儿童的平均学习水平。

我强调“平均”这个词，是因为低浓度铅带来的危害在任何一个特定的孩子身上都很难察觉。只有当专家把成百上千个孩子放在一起研究的时候，才能清楚地发现铅降低了儿童的智商。换句话说就是，如果一个孩子的血铅浓度稍微上升了一点，在每升 100~200 微克的范围内，那就没人能断定铅是否会给这个孩子造成影响。许多非常聪明的人小时候也曾血铅浓度偏高。但这不是说我们就可以忽略铅的危害了，只是说如果你的孩子的血铅有点高的话，你没有必要惊慌失措。

什么人容易铅中毒，又是怎样中毒的？总体来看，铅中毒的问题多数都出现在年幼的孩子身上。1~5 岁的幼儿常常在地上爬来爬去，还经常把不是食物的东西放进嘴里。饥饿或者缺铁的孩子会吸收更多的铅元素。所以，充足而又全面的营养对于预防铅中毒来说是至关重要的。

铅一般都是来自于窗户的周围或者外墙上老化的油漆。油漆剥落的时候，铅就混在了灰尘里面，然后就会粘在孩子的手上。其他的来源还包括涂有含铅瓷釉的陶器（现代机器制造的陶器是不含铅的）、老房子的水管里所含的铅，以及一些传统药品的成分。

你该怎么做？如果你住的房子修建时间较早，或者你居住的城市铅污染比较严重，那么，在孩子小的时候，就应该定期让孩子接受血铅浓度的检测。如果浓度偏高，医生就会给孩子开一些药，排出体内的铅；如果浓度比较低，那么主要的治疗方法就是去除生活环境中的铅，同时保证孩子摄入充足的铁元素，让孩子的身体自动把铅排出来。此外，这里还有一些安全提示，可以帮助你防止铅的危害：

● 检查剥落或者干裂的油漆，门窗的周围要重点检查。除去所有松动

的漆皮，刷上新的油漆。

● 去除含铅涂料的时候，不要剥除或者打磨，也不要使用加热枪，因为这些方法反而会明显地增加孩子跟铅的接触。如果你非得去除含铅涂料的话，就请一位专业人士来做，你和你的孩子则应该待在房子外面。

● 定期用磷酸盐含量较高的清洁剂擦地板，从而去除铅尘。

● 注意孩子活动的所有地方，比如家里、户外、你们的走廊、保姆家里或者日托中心等。

● 如果你们家的水管设备比较老（1950 年以前建造的房屋），打开水龙头让自来水流几分钟再饮用或者做饭。这样一来，你就不会用到已经在含铅的水管里积存了很久的水了。（把水烧开并不能除掉里面的铅，只会把问题变得更严重。）

● 不要使用上釉的陶器，除非你肯定它不含铅。

● 谨慎使用根据老方子制成的民间传统药物（那也许是你的祖母非常信赖的药），因为其中有一些含铅。

多多学习！如果你生活的环境中含有铅，那么只知道眼下安全是远远不够的。你可以咨询一下孩子的医生，也可以从当地的卫生服务部门领一些小册子。

汞。汞和铅在许多方面很相似：它们都是金属元素；在我们这个工业社会中都很常见；在浓度较高的时候，它们都能引起大脑的损伤，即使浓度较低也可能导致大脑的异常发育。来自工厂和矿场的汞会污染湖水和海洋，然后被水里的微生物、小鱼和大鱼吸收，最后又被终极消费者——也就是我们吸收。所以，在怀孕期间和哺乳期间不要食用太多的鱼类。最好不要食用从污染严重的水域捕来的鱼类，也不要食用食肉的大型鱼类（比如剑鱼），因为它们的寿命比较长，所以体内的汞元素就容易积累起来。

汞的另一个来源就是水银温度计。温度计破裂的时候，可爱的液态水银珠会释放出无嗅的有毒雾气。所以，最好把玻璃温度计作为有毒垃圾处理掉，但不要一扔了之，而要把它们带到诊所交给医生，或者送到医院进行正确的处理。你应该买一支又便宜、又准确、又安全的电子温度计（请参见第 532 页）。

异物窒息

异物窒息是导致幼儿死亡的第四大原因。对于那些喜欢把东西放进嘴里的婴幼儿，父母不要把任何小东西（比如扣子、豆子、珠子等）放在他能够到的地方。这些东西很容易吸进

气管里去，从而引起窒息。

危险的玩具。5岁以下的孩子最容易被玩具或者玩具上的零件卡住，从而造成窒息。不管年龄多大的孩子，只要把不是食物的东西放进嘴里，就可能引起窒息。标准的卫生纸筒心可以提供很好的测试标准，如果一个玩具小到可以塞进去，那么它就可能带来异物窒息的危险。美国消费品安全委员会研制了一种类似的测试工具，被称为防窒息测试管（No Choke Test Tube）。它只比卫生纸的筒心稍微小一丁点。凡是通不过防窒息管测试的物品也一定通不过卫生纸筒心的测试。

同时还要检查所有可能在激烈的游戏中脱落的玩具零件。你可以在玩具的各个部分拉一拉，拽一拽。小圆球或者小方块（儿童玩具和游戏器材上的）也是造成3岁以下儿童窒息的常见物品。要想把某个孩子的玩具藏起来，不让弟弟妹妹或者串门的孩子发现，通常是件很有挑战性的工作。

引起异物窒息的常见物品还包括破碎的气球，这些碎片很容易被吸进气管里。孩子吹气球的时候，万一气球炸了，也可能引起窒息。所以，最好不要让孩子玩气球。

食物引起的窒息。到四五岁的时候，大多数孩子都能像大人一样吃东西了。然而在此之前，你一定要小心某些食物可能带来的危险。那些又硬又滑的圆形食品对孩子尤其危险，比如坚果、硬糖块、胡萝卜、爆米花、葡萄，以及葡萄干等。热狗会像瓶塞一样卡在气管里。直接用勺子或者刀子挖着花生酱吃是一种最危险的做法，因为一旦吸进去，什么东西都没法把花生酱从肺里弄出来。所以，花生酱只能薄薄地抹在面包上给孩子吃。

防止大块食物噎住嗓子的最好办法就是咀嚼，而且要仔细地嚼。要让孩子养成细嚼慢咽的习惯。如果父母做出榜样，孩子就会模仿。如果你不催着他们吃饭，他们就更喜欢模仿了。孩子在跑跑跳跳的时候，不能让他们嘴里含着棒棒糖或者冰棍。也不要让孩子躺着吃东西。另外，绝不能让婴儿独自用吊瓶吃奶。

请参见596页，了解窒息的应急措施。

憋闷窒息和勒束窒息

憋闷窒息是1岁以下的婴儿意外死亡的主要原因。婴儿的大部分时间都是在小床里度过的。所以要采取措施保证小床里的安全。请参见第31页和49页关于预防婴儿窒息的基本

方法。

处于学步期的孩子可能会把自己勒在窗帘、百叶窗，或者其他东西的绳子上。所以要把绳子系起来，绕在安装在墙上的挂钩上，也可以把绳子藏在笨重的家具后面，还可以用电线收纳盒（用于绕紧绳子的小型塑料收纳装置）把绳子收拾好。

对大一点的孩子来说，父母一定要清醒地认识到塑料袋的危险性。由于某些原因，许多孩子都有强烈的欲望，想把塑料袋套在头上玩，于是有时候就会酿成悲剧。把塑料袋和家里其他有危险的日常用品放在一起，放进孩子够不着的或者带锁的抽屉或橱柜里。

如果你家里有一台闲置或废弃的电冰箱或冷藏柜，一定要把门卸下来。

家里的枪支

许多家庭都有手枪或者来复枪。父母一般都觉得他们需要一支枪来保护自己，尽管所有的研究都表明，跟破门而入的歹徒相比，自家的枪支更容易成为儿童（还有成年人）的致命威胁。在美国，每天都有一个孩子因为遭到意外枪击而死亡。对于枪支而言，我们现在能做的最保险的事情就是不要拥有它。

如果很小的孩子拿着装了子弹的枪玩，或者和一个拿着这种枪支的孩子一起玩，都可能会成为意外枪击事件的遇难者。7~10 岁的孩子在向朋友们炫耀手枪的时候，一不留神就可能成为枪击者或者受害者。也许你不好意思向孩子伙伴的父母询问他们家里是不是有枪，但是，这些悲剧的统计数字告诉我们，你还是应该了解一下。

大一些的孩子和青少年往往会失去自制力，当他们开始试着喝酒的时候尤其如此。如果他们手头有枪，就容易无缘无故地铤而走险。另外，如果家里有枪，那些心情沮丧或者使用麻醉药品的青少年就很可能用它来自杀。

如果你家里确实有枪。来复枪和手枪都要把子弹退出来保存，最好放在上了锁的柜子里。子弹要锁起来单独存放。除了要完成当地警察局和手枪俱乐部提供的安全培训以外，枪主还应该尽量了解新近的安全技术，比如扳机锁或者智能手枪等。这种手枪只有枪主本人才能射击。

摔伤

摔伤是导致意外死亡的第六大原因，也是造成非致命伤害的首要原因。其中，摔伤死亡率最高的是 1 岁以内

的婴儿。每年都有300万儿童由于摔伤而被送到医院看急诊。但是，接受治疗的孩子只占摔伤人数的10%。有些孩子虽然摔伤了，但是并没有进行医治。

你能想到的地方都可能发生摔伤，比如床上、更衣台上、窗户和门廊上、树上、自行车和游戏设施上、冰上、楼梯上等。正在学走路的幼儿最容易从窗户上和楼梯上摔下来；大一点的孩子最容易从屋顶上或娱乐设施上摔下来，或者在运动场上摔伤。在家里发生摔伤的大部分都是4岁以下的婴幼儿。在家里，发生摔伤的高峰时间是吃饭前后，其中有40%都发生在下午4点～8点之间。

楼梯。为了防止学步的孩子从楼梯上摔下去，你应该在楼梯的顶部和底部安上防护门，防止孩子单独爬上楼梯。门廊的台阶也要这样处理。等孩子能够稳当地上下楼梯的时候，再把防护门拆掉。要教孩子在上下楼时扶着栏杆，还要让他看到你也是这样做的。为了避免孩子在冬季摔伤，要把食盐或者沙子撒在有冰的过道上，好让上面的冰雪融化。

从窗户上掉下来。在春季和夏季，城市里经常发生孩子从窗户里摔下来的事故。这种意外经常发生在二层和三层，最严重的时候，也有从三层以上的窗户上掉下来的。有许多方法可以防止孩子发生这种意外。你可以把窗子都锁起来，但是，在好天气里你当然不愿意这样做。你也可以把靠近窗户的玩具和家具都挪开。但是，到了孩子能把椅子推来推去的时候，这个办法就没用了。如果可能的话，你可以从上面打开窗户。

如果你很会使用工具，或者有个手巧的朋友，就可以在窗框上装一个金属扣，让窗户最多只能打开10厘米（用木块把窗户别住也可以）。

你还可以给窗户安上护拦。窗户的护栏是由金属制成的，栏杆之间的最大间距是10厘米，能承受大约70千克的压力。所有窗户的内侧都应装上护栏。但是，每个房间至少要有一个窗户的护栏是活动的，不用钥匙或者特殊工具就能打开（因为你很可能



在最重要的时候找不到钥匙和工具，比如着火的时候）。儿童安全窗户护栏和防盗护栏是不一样的，后者是为了防止成年人进入而设计的。有些州、市已经制定了相关的法律，规定必须使用窗户护栏。

婴儿学步车。尽管婴儿学步车曾经被视为必备的婴儿用具，但如今已经被看成了危险品。学步车给了小宝宝很大的活动性，而小宝宝却对危险无知无觉。他们可能一下子就滚下楼梯，但却没有任何办法来缓冲摔下去的力量。这一切可能就发生在父母转过身去的一刹那。每年都有几千名婴儿因此而受伤。

学步车并不能帮助小宝宝学会走路。事实上，使用学步车的宝宝的体力和协调性方面反而会发展得比较慢，而这些能力正是独立行走所必需的。学步车包揽了所有工作，所以宝宝就得不到锻炼了。现在，没有轮子的学步车（你可能把它叫做站立辅助器）越来越受欢迎。它能让孩子感受到独立活动的乐趣，却没有摔倒的危险。一定要确保没有露出来的弹簧，以免夹到孩子的手指。

玩具安全

每年都有数以千计的孩子因为他们的玩具而意外受伤，同时，还有数以百计的玩具因为被证明具有危险性而被收回。给孩子购买玩具的时候，一定要参考包装上的适用年龄。现在的联邦法律规定，制造商们必须在带有小零件的玩具上印制警告标签，但是，还是有很多不带标签的玩具悄悄地流向了市场。对于3岁以下的孩子——或者对于那些喜欢把东西放进嘴里的孩子来说，像弹球、气球、小块积木这样的玩具，很容易造成窒息。带尖角或者边缘锋利的玩具可能会把年幼的孩子或者别人刺伤或割伤。可以投掷的玩具，比如玩具飞镖和自动弹射的玩具，可能会打伤眼睛。只有8岁以上的孩子才能玩电动玩具。软塑料制成的玩具含有一种叫做邻苯二甲酸酯的化学物质，可能引起肾脏的损伤，还会带来其他的健康问题。如果你不知道某种产品是否含有邻苯二甲酸酯，可以给玩具制造商打电话询问。

孩子的大玩具箱有时也会成为危险物品。要保证家里的玩具箱有支撑盖子的装置，这样，盖子就不会重重地砸在孩子的头上了。还有，玩具箱不应该带锁，因为锁会把孩子困在箱子里面。

你可以登陆美国消费品安全委员会的网站www.cpsc.gov。还有一个非常有用的网站，网址是www.

toysafety.net。通过浏览这些网站的信息，你能了解更多关于玩具安全的知识。

家庭安全装备

购买什么装备？各种小装置的制造商热衷于向紧张的父母推销安全用品。我个人的最爱就是那种做成大象鼻子形状的浴盆龙头橡胶套，虽然它并没有增强多少安全性，但却因为可爱而受到好评。对家庭安全来说，必不可少的其实只有少数一些东西，其中包括装上新电池的正常运转的烟雾探测器、厨房里的灭火器、储存药品和其他危险化学品的带锁的橱柜。如果你有手枪或者来复枪的话，那就再加上一个手枪扳机锁和上了锁的储藏柜。如果家里有楼梯的话，就要在两端都装上防护门，防止孩子从上面摔下来。如果你家住在二楼或者更高的楼层，你可能还需要安装窗户护栏。

下面这个清单列出了其他一些东西，其中的大多数都在前面的内容里提到过。虽然不怎么贵，但你会觉得这些东西很有用的。一定不要忘了，任何东西都不能代替大人的严密看管。

- 厨房和浴室里防止孩子打开的橱柜和抽屉插销。
- 装在门上高处的钩扣铰链门闩，可以防止小孩子走进浴室或者楼梯间，也可以防止他们进入存放有毒清洁剂或者危险工具的地方。
- 维可牢尼龙搭扣锁，可以防止学步的孩子打开不容易上锁的东西，比如电冰箱、抽水马桶，或者带滑动门的橱柜。
- 电线收纳盒，可以防止孩子把长绳子绕在脖子上。
- 可以重复使用的水温计，可以保证热水不超过 48.9℃。
- 螺旋弹簧式电源插座保护罩，可以防止触电。（螺旋弹簧式插座保护罩是永久性地装在墙上的，比安全插头更安全，因为这种保护罩不会被弄掉，也不会被孩子吞下去。当你拔下插头的时候，它还能自动挡住电源插座。）
- 桌角防撞垫，可以缓冲碰撞。

急救和急诊

割伤和擦伤

对于擦伤和轻微的割伤来说，最好的处理办法就是用肥皂和温水清洗伤口。彻底的清洗是预防感染的关键。用干净的毛巾把伤口擦干，然后用绷带把伤口包扎好，让它在愈合之前都能保持清洁。每天都要这样清洗一次，直到伤口完全愈合为止。

对于伤口裂开的严重割伤，你应该请医生进行处理。比较大的伤口甚至需要缝合，目的是使伤口合拢，同时尽量缩小可能留下的不规则疤痕。在拆线之前，一定要保证缝合部位的清洁和干燥。每天都要检查伤口，看看是否出现了感染的症状，比如疼痛加重、红肿，或者有分泌物渗出等。现在的许多医生都会用组织粘合剂缝合伤口，这比用线缝合要快，效果是一样的，而且不必用针。

如果伤口有可能被灰尘或者泥土污染，或者伤口本身就是不干净的物体（比如刀子）留下的，那就应该对医生说明。医生也许会建议打破伤风针，对那些很深的割伤或者刺伤尤其是这样。如果你的孩子已经打完了4针白喉、破伤风和百日咳三联疫苗的前几针，并且在近5年内打过加强针，他就可能不用再打针了。如果你不太清楚，那就最好让医生检查一下。

有时候，我们会摔倒在碎玻璃或者木头上，从而产生伤口。小碎片、玻璃碴、木头渣或者沙子可能会留在伤口里。除非你可以轻易地取出那些碎片，否则，最好还是让医生检查一下这些伤口。X光检查可能会看到那些异物。所有久久不愈或者出现感染的伤口（有发红、疼痛或者有分泌物

的现象）里面都可能存有异物。

刺伤

刺伤是儿童时代最常见的小外伤之一，仅次于轻微的割伤和淤伤。你可以试试下面这个办法：先用肥皂和清水把受伤部位洗干净，然后在比较烫的水里浸泡至少 10 分钟。如果受伤的部位不方便泡在水里，就用一块比较烫的敷布进行热敷。（你必须每隔几分钟就把水或者敷布重新弄热。）如果异物从皮肤里面伸了出来，就用镊子夹住它，然后轻轻地拔出来。如果异物完全埋在皮肤里面，你就需要一根用酒精擦过的缝衣针。因为热水的浸泡已经使皮肤变软了，所以你可以用针尖轻轻地把它拨开。要尽量拨开皮肤，好用镊子夹住里面的异物。异物弄出去以后，要用肥皂和水清洗受伤的部位，再用干净的绷带把它包扎好。

不要过分地拨弄皮肤。如果你在第一次浸泡之后取不出异物，那就再用热水泡 10 分钟，然后再试一次。如果还是弄不出来，那就让医生来做吧。

咬伤

由动物或人造成的咬伤。所有的动物（包括人类）的口腔里都有很多能引起感染的细菌。咬伤一般都会留下很深的伤口，它可能比简单的伤口更难清洗。所有弄破了皮肤的咬伤都应该接受医生的检查。与此同时，要用对割伤那样的方法进行紧急处理。要用流动的水和肥皂冲洗几分钟。

动物或者人的咬伤最常见的并发症就是细菌感染。为了防止出现感染，医生或者护师可能在进行初步处理的时候就给你开抗生素。但是，即使你的孩子用了抗生素，一旦伤口出现红肿，一碰就疼，或者有分泌物产生，还是应该通知医生。

狂犬病是一种威胁生命的感染，动物的咬伤就可能引起这种疾病。狐狸、浣熊和蝙蝠造成的咬伤是潜在的狂犬病感染源，应当特别重视。如果没有做过免疫的话，像宠物猫、宠物狗这样的家养动物也可能传染狂犬病病毒。小沙鼠、仓鼠和豚鼠几乎不会携带狂犬病病毒，所以你不用特别担心。虽然还没有治疗狂犬病的方法，但是在孩子被咬伤以后尽快给孩子打专门的疫苗，就能预防狂犬病的发作。

对于动物造成的各种咬伤，你的医生会给你推荐最佳的处理办法，告诉你是否需要接种狂犬病疫苗。

昆虫咬伤。大多数昆虫叮咬都不需要就医，但还是应该注意抓搔伤

口可能引起的感染（请参见 590 页）。被蜜蜂蜇了以后，要看看螫针是不是还在皮肤里；如果还在，就用信用卡之类的塑料片轻轻刮一刮这块皮肤。不要用镊子去夹，因为这样你可能会把更多的毒液挤到孩子的皮肤里。要轻轻地清洗被蜇的部位，再用冰块来预防或者缓解叮咬后出现的鼓包。

对于那些虫咬引起的发痒，可以用几滴水和一汤匙烤面包用的小苏打（碳酸氢钠）调成糊状，敷在发痒的部位上。口服的抗组胺剂（苯海拉明，非处方药）能够减轻发痒的症状；服用抗组胺剂以后，有些孩子会感到疲劳，有些孩子会觉得兴奋，还有些孩子没什么特别的反应。解决蚊虫叮咬问题的最好办法就是预防（请参见 569 页）。

出血

小伤口的出血。大多数伤口都会出几分钟的血。这是有好处的，因为出血会把一些进入伤口的细菌冲掉。只有大量或者持续的出血才需要特殊的处理。多数伤口止血时就要给伤口施加直接的压力，同时把受伤的部位抬高。让受伤的孩子躺下，在受伤部位的下面垫一个或两个枕头。如果伤口继续大量地出血，就要用消过毒的纱布或者干净的布压住伤口，直到不再出血为止。在受伤部位抬高的条件下清洗并且包扎伤口。

要想包扎一个流了很多血，或者仍在出血的伤口，就要用几个纱布块（或者折叠起来的干净布片）摞起来压在伤口上，这样就有了一层厚垫。然后，紧贴着这层厚垫缠上带黏性的绷带或者纱布绷带，它们会给伤口施加更多的压力，使伤口不容易再次出血。

严重的出血。如果伤口以惊人的速度出血，你就必须立即止血。可能的话，要直接在受伤部位施加压力，同时把相应的肢体抬高。用你手边最干净的东西做一个布垫，不管是纱布块、干净的手帕，还是孩子衣服上或者你衣服上干净的部分都可以。用这个布垫压住伤口，保持压力直到救援人员赶到或者伤口不再出血为止。不要拿掉原先的布垫，当它完全湿透的时候，就在上面加一个新垫子。如果出血得到了控制，又有合适的材料，就可以使用弹力绷带了。

伤口上的垫子要有足够的厚度。只有这样，包扎的时候，它才能对伤口施加压力。如果弹力绷带无法控制出血，那就用手在伤口上直接施加压力。如果你找不到布，也找不到可以用来止血的其他东西，那就用手在伤口的边缘施加压力，甚至可以直接按

在伤口上。

大量的出血通过直接增加压力的方法一般都能止住。如果你正在处理的伤口流血不止，那就继续施加直接的压力，同时让人去叫救护车。在等待救护车的时候，要让伤者躺下来，给他保暖，把他的腿和身体的受伤部位抬高。

流鼻血。有很多简单的方法都能止住鼻血，比如让孩子安静地坐上几分钟。不要让孩子用手绢擤鼻子、揉鼻子或捏鼻子。有时你可以轻轻地捏住鼻子的后部，坚持 5 分钟就能止住严重的鼻血。（要看着表，因为在这种情况下，5 分钟似乎是一段无休无止的时间。）然后慢慢地、轻轻地松开。如果采取了这些措施之后，鼻血还是一直流并且持续了 10 分钟，那就要和医生取得联系。

流鼻血的最常见原因就是鼻子的外伤、反复挖鼻孔、过敏、感冒或者其他的炎症。如果孩子无缘无故地经常流鼻血，那就要找医生或者护师进行检查。如果孩子流鼻血的毛病很顽固，可能就要把暴露在鼻腔里总是破裂的血管烙一下（封住）。医生在自己的诊所里就可以轻易地完成这项工作，一般都是在鼻血刚刚止住的时候进行。

婴儿流鼻血的情况并不常见。如果婴儿流鼻血，就应该报告给医生或者护师。

烫伤

烫伤的严重程度。烫伤分为 3 种类型。一种是皮肤最外层的烫伤，通常只是出现局部的皮肤发红，这种情况常被称作一度烫伤。中等深度的烫伤会影响到皮肤的深层，一般还会出现水疱，也叫二度烫伤。最严重的一类烫伤会影响到皮肤的最深层，损坏皮下的神经和血管，这就是三度烫伤。三度烫伤是十分严重的外伤，经常需要皮肤移植。烫伤的面积也很重要。大面积的表皮烫伤（和晒伤类似）会让孩子非常痛苦。

轻度烫伤。虽然热油、热调料和其他热的东西也能对皮肤造成伤害，但烫伤一般都是意外地接触热水造成的。对于轻微的烫伤，要把受伤的部位放在凉水下面冲洗几分钟，直到感觉麻木了为止。不要用冰块冷敷，因为冷冻会加重伤情。决不要用任何油膏、油脂、奶油、黄油或者石油产品涂抹伤处，因为它们会影响散热。用凉水冲过之后，再用一大块无菌纱布把烫伤的部位包好。这样可以减轻疼痛。

如果出了水疱，不要动它们。只

要水疱不破，里面的液体就是无菌的。如果你弄破了一个水疱，你就会把细菌带进伤口里。如果水疱还是破了，那么最好能用一把在沸水里煮过 5 分钟的指甲刀或者镊子把松脱的皮肤取下来，然后再用无菌绷带把伤口包上。所有破了的水疱都应该让医生或者护师看一下，他们可能会开一种专门的抗生素药膏来防止感染。如果水疱完好无损，却出现了感染的症状——比如，水疱里有脓，或者水疱的边缘发红，你就要向医生或者护师咨询。决不要在烫伤处使用碘酒，也不要使用任何类似的消毒液，除非医生或者护师指导你这样做。

对于脸、手、脚或者生殖器上的烫伤，一定要让医生或者护师进行诊治。一旦耽误了处理，就会留下疤痕或者造成功能性的损伤。轻微的晒伤除外。

晒伤。对于太阳的灼伤，最好的办法就是不要碰它（请参见 567 页）。严重的晒伤是很疼的，也很危险。在夏季的海滩上，半个小时的阳光直射对于没有防护的白皮肤的人来说，足以造成灼伤。

用凉水敷一敷可以缓解晒伤，还可以给孩子吃一点非阿司匹林类的止疼药，比如布洛芬或者扑热息痛等。如果出了水疱，那就要像前面描述的那样进行处理。受了中等程度晒伤的人可能会打寒颤、发烧，感觉比较难受。在这种情况下，你应该向医生或者护师咨询，因为晒伤可以严重得和烫伤一样。在红色消退之前，晒伤的部位要彻底防晒。

触电。大多数的儿童触电都是在家里发生的，一般都比较轻微。受伤的程度跟通过孩子身体的电流量成正比。水或者潮湿都会增加严重受伤的危险。由于这个原因，当孩子正在浴室里洗漱或者洗澡的时候，决不应该使用任何电器。

多数触电情况都会产生一个重击，因此，孩子会在受伤之前把手缩回去。触电造成的损伤比较严重的时候，孩子可能会出现伴有水疱或者局部发红等症状的烧伤。你还可能看到一片烧焦的区域，那是坏死的皮肤。处理这些损伤的应急措施跟烫伤的相同（请参见 588 页）。

电流能够顺着神经和血管传导。如果孩子的伤口有入口和出口，那么电流可能已经沿着这条路线损坏了神经和血管。如果孩子出现麻木、刺痛或者严重疼痛等神经性症状，那就应该带他接受医生的检查。

有时候，孩子咬到电线的芯也会触电，嘴角附近可能会出现小面积的烧伤。有这种烧伤的孩子都要请医生

进行诊断。因为所有的烧伤都可能留下疤痕，所以这些孩子需要特殊的护理，以免形成某些影响微笑和咀嚼功能的疤痕。

皮肤感染

轻微的皮肤感染。要注意孩子的皮肤上是否有红肿、发热、疼痛或者化脓等症状。如果孩子起了疖子、手指尖上出现了感染，或者任何伤口发生了感染，就应该让医生或者护师来作检查。如果不能及时得到医疗处理，那么最好的急救措施就是把被感染的部位泡在温水里，或者包在温暖、湿润的布里——这会使皮肤变软，从而加速脓包的破裂，让脓尽快地流出来。温水还可以防止开口过快地闭合。在感染的部位缠一卷相当厚的绷带，然后往绷带上浇足量的温水，让它彻底湿透。这样湿敷患处 20 分钟，然后用一卷清洁、干燥的绷带替换下这一卷。在你努力和医生或者护师取得联系的时候，每天都要这样湿敷 3~4 次。如果你有消炎药膏，也可以涂在被感染的部位。即使采取了这些措施，也还是应该去看医生。

更加严重的皮肤感染。如果孩子发烧，或者出现从感染部位向外发散的红色条纹，或者在腋下或腹股沟里有一碰就疼的淋巴腺，说明感染正在迅速地扩散。这时候，要马上把孩子带到医生或者护师那里，或者送往医院，因为在严重感染的治疗过程中，静脉注射抗生素是非常重要的。

鼻子和耳朵里的异物

较小的孩子经常把一些东西——比如小珠子、玩具上的小碎片、游戏时的小东西、纸团等——塞到自己的鼻子里或者耳朵里。对于塞得不太深的软东西，可能用一把镊子就能把它夹住取出来。千万不要去取又滑又硬的东西，因为你肯定会把它们推得更深。如果孩子不能安静地坐着，你就要小心尖利的镊子，它会比那些异物本身造成的伤害还大。即使你看不见异物，它也可能还在那儿呢。

有时候，大一点的孩子可以把鼻子里的异物擤出来。但是如果孩子很小，当你让他擤鼻涕的时候，他可能会吸鼻涕，所以不要这样做。孩子也可能过一会儿就通过打喷嚏把异物排出来了。如果你有缓解充血的喷鼻剂，就可以在你让孩子擤鼻涕之前往鼻子里面喷一点。如果异物还是取不出来，就把孩子带到医生、护师或者鼻腔专家那里去处理。在鼻腔里塞了几天的异物经常会引发形成难闻的带血的黏液，如果孩子有一个鼻孔里流出了这

样的液体，你就应该想到里面可能塞着什么东西。

眼睛里的异物

要想清除孩子眼睛里的灰尘和沙粒，你可以让他睁着眼睛，在有水的盘子或者水池里面眨几下眼睛。把眼睑拉开也会有所帮助。如果你能看见眼睛里的沙尘，就可以用一根湿棉棒轻轻地把它刷出来。如果 30 分钟之后，孩子还是觉得眼睛里有沙子，那就应该去看医生。如果眼睛受到了很重的撞击，被尖东西刺了一下，或者觉得眼睛很疼，那就用湿布盖住双眼，然后立即寻求帮助。

扭伤

“扭伤”和“拉伤”指的是韧带、肌腱或者肌肉被过度拉伸或者被撕裂的情况。肌肉通过很厚的带状结构——也就是肌腱，附着在骨头上。韧带就是给关节提供支持的强壮组织。而关节也就是两块或几块骨头连接在一起的地方。摔倒、运动伤，以及异常的弯曲和扭转都会造成扭伤或者拉伤。扭伤也可能很严重，有时像骨折一样需要大量的治疗。

如果你的孩子扭伤了脚腕、膝盖或者手腕，就要让他躺下待半小时，用一个枕头把扭伤的部位垫高，在受伤的部位放一个冰袋。立即进行冷敷可以防止肿胀，还可以减轻疼痛。如果疼痛消除了，受伤的部位也能正常地运动，而且没有什么不舒服，那就不用找医生或者护师了。

如果伤处肿大或者一碰就痛，你就应该找医生或者护师进行诊治。受伤可能导致骨裂或是骨折。即使 X 光片显示正常，孩子也可能需要打上石膏或夹板，以固定受伤部位，好让韧带和肌腱慢慢复原。受伤后的几天里，最好不要进行负重训练，但是你应当允许受伤的关节进行一些活动。医生可能会提出一些具体的练习，遵循这些指导是很重要的。虽然过分的活动可能会使韧带再次受伤，从而带来更多的疼痛，或者使慢性受伤部位更加敏感，但是完全不动也会使肢体变得僵硬，缩小活动的范围。

学步宝宝的肘部受伤。父母经常担心地发现孩子忽然就不愿活动某一条胳膊，总是让它无力地垂在身体的一侧。这种情况经常发生在这条胳膊被用力地拉扯过之后，比如说，父母为了防止孩子摔倒，就拽了一把他的小手。于是，孩子肘部的一块骨头就发生了移位。对孩子的肘部十分了解的医生通常都能轻而易举地使错位的骨头恢复原位，而且不会让孩子觉得

疼痛。

骨折

孩子的骨骼和大人不同。骨折就是指骨头折断或者碎裂的情况。孩子骨骼的折断和成年人的有很大差别。孩子可能会折断成骨中心。这种骨折一般都出现在较长的骨头的末端，从而可能影响到未来的成长。孩子发生骨折时一般骨头只会折断一面（青枝骨折）。有时候，孩子也会发生成人那种典型的骨折，也就是骨头的两面发生穿透性的断裂。

你可能很难分辨出一处损伤究竟是骨折还是扭伤。如果出现了明显的变形——比如，胳膊弯曲的角度很奇怪，那就几乎可以断定发生了骨折。但是在通常情况下，唯一的反应可能就是轻微的肿胀。如果受伤的部位一连几天出现淤血或者疼痛，那就表示可能发生了骨折。完全确诊的唯一方法一般都是拍摄 X 光片。

如果你怀疑发生了骨折，就不要让受伤的部位活动，以免出现进一步的损伤。扑热息痛、布洛芬和阿司匹林都可以缓解疼痛。如果可能的话，可以给孩子打上夹板，用冰块冷敷。同时，马上送孩子去医院。

手腕骨折。孩子经常会出现手腕受伤的情况，可能是因为他从儿童攀爬设备上摔了下来，或者在冰上摔倒时伸着手臂的缘故。受伤以后，手腕会立刻出现疼痛，但是由于痛得不是很厉害，往往几天之后，孩子才会被送到医院。手腕的 X 光片能对病情确诊，打石膏能够促进伤势的好转。

打夹板。打夹板既可以减少疼痛，又可以防止肢体的移动。在到达医院之前，它可以防止由于断骨的活动而造成的进一步损伤。为了达到最佳效果，打夹板的位置要能够防止受伤部位上下关节的运动。如果是脚踝受伤，那么夹板就应该够到膝盖；如果是小腿骨折，夹板就应该一直打到臀部；如果是手腕骨折，夹板就应该从指尖打到肘部；如果是小臂或大臂骨折，夹板就应该从指尖一直打到腋下。

你需要一块板子做一个长夹板。你还可以折一块纸板，给较小的孩子当短夹板。当你放置夹板的时候，要极轻柔地移动肢体，不要让受伤部位附近出现活动。把肢体紧贴着夹板绑好，用手帕、布条或者绷带在 4~6 个地方进行固定。有两个固定点应该靠近骨折的地方，一边一个，夹板的两端应该各有一个固定点。固定好夹板以后，还要在受伤的部位放一个冰袋。但是决不要直接在受伤的部位放冰（而不装袋子）。按照常规，每次放冰

袋的时间不要超过 20 分钟。如果是锁骨骨折（锁骨在前胸的顶部），就要用一块大的三角巾做一个吊带，系在孩子的脖子后面，这样吊带就会托起小臂，让小臂横在胸前。

脖子和背部受伤

大脑是通过一系列的神经和身体其他部位相连的，脊髓就是这些神经汇集而成的粗粗的纤维束。脊髓的损坏会导致永久性的瘫痪和大小便失禁，还可能造成知觉的丧失或者长期的疼痛。脊髓就长在由脖子和背部组成的柱形体里面，也就是所谓的脊椎。脊椎对脊髓起保护作用。

如果脊椎由于摔倒或者其他的原因受到了损坏，脊髓神经也会面临损伤的危险。危险可能来自于最初的那个损伤，也可能来自受伤后想要移动伤员的举动。所以，决不要移动伤员，因为那可能会伤到他（她）的脖子或者背部。这种情况包括所有使孩子失去知觉的外伤，以及所有可能导致严重后果的损伤。反之，应该在救护车赶到之前，尽量让受伤的孩子觉得舒适，帮助他保持镇静。只有接受过特殊训练的医护人员，才能移动可能损伤了脖子或者背部的孩子。

如果必须挪动孩子，而专业人员还没有赶到，那么，应该有一个人扶着孩子的头和脖子，不要偏转。在移动孩子的整个过程中，都要让孩子的头和脖子保持在这个固定的位置。这些措施会减少脊髓进一步受伤的可能性。决不要不顾孩子的头部，单独翻转他的身体。

头部受伤

在婴儿开始走路之前，他可能因为从床上滚下来，或者从更衣台上掉下来而使头部受伤。如果婴儿摔了头部以后立刻哭了起来，但是 15 分钟之内就停止了哭闹，而且脸色很好，没有呕吐，表现得若无其事，头上也没有严重的肿块，那么他大脑受伤的可能性就很小。你可以马上就允许他恢复正常的活动。有时候，孩子摔倒以后，前额上很快就会肿起一个包。这是由皮肤下面的血管破裂引起的。只要没有其他症状，鼓包本身也不意味着什么严重的问题。但头上其他部位肿起的鼓包有可能是骨折的症状。

如果头部受到了更严重的损伤，受伤的孩子很可能就会呕吐，没有食欲，一连几个小时脸色苍白，还会表现出头痛和晕眩的症状，时而兴奋异常，时而无精打采，而且看起来也比平时爱睡觉。如果孩子出现了上述的任何症状，都要跟你的医生或者护师取得联系，让他们给孩子作一下身体

检查。即使没有其他的症状，所有摔倒之后失去知觉的孩子都应该马上送到医生那里接受检查。

对于头部的任何损伤，都要在接下来的24~48小时内密切地观察。头皮下面的骨头出血可能会对大脑产生压力，出现的症状起初可能不太明显，但是一两天之后就会逐渐加重。行为上的任何变化，特别是越来越嗜睡，过度兴奋，头晕，都是病情加重的先兆。

最后，还要留心观察，看看你的孩子在头部受伤以后在学校的表现如何。患有脑震荡的孩子——也就是头部受伤后失去知觉或者对整个事件失去记忆的孩子，也许会很难集中注意力，或者会出现学习障碍。

想要了解关于牙齿受伤的内容，请参见610页。

吞食异物

非食品的东西一般情况下都能够毫无困难地通过孩子的肠胃，甚至都不会引起人们的注意。但是，这些东西也许会卡在消化道里，通常是卡在食道（喉咙和胃之间的管道）里。那些最有可能引起麻烦的东西是针、大头针、硬币和纽扣电池等。这些东西会引起咳嗽或者窒息，还会引起喉咙里的异物感或疼痛，或者出现吞咽困难、拒绝进食、流口水，以及不停地呕吐等症状。

如果你的孩子吞进去一个光滑的东西，比如梅子核或者纽扣等，随后并没有感到不舒服，那么这个东西就可能已经通过了他的肠胃(尽管如此，你还是要告诉你的医生或者护师)。很明显，如果你的孩子不断地呕吐，觉得疼痛，或者出现了上面提到的任何症状，你就应该马上向你的医生咨询。纽扣电池尤其危险，因为它们会渗漏出酸性物质，从而损伤孩子的食管和肠道，所以需要及时取出来。

金属制品能够在X光照片上显现出来，塑料或者木制品却不行。有时可能需要进行核磁共振成像（MRI）的扫描；或者让医生用内窥镜直接检查。经验丰富的耳鼻喉科医生或者消化科医生通常能够用内窥镜去除不小心吞食的异物。

最后，决不要给一个吞食了异物的孩子吃吐根糖浆（一种引吐药）或者泻药。这么做非但不会有什么帮助，反而可能把情况弄得更糟。对于卡在气管或者支气管里的东西，请参见596页的“窒息和人工呼吸”。

中毒

如果怀疑孩子中毒了，急救措施其实很简单：如果孩子表现出病态，

就赶快叫救护车，即使孩子看起来比较正常也要这么做。其他需要注意的问题还有：

● 和孩子待在一起，确保他呼吸通畅，并且让孩子保持清醒。如果孩子表现出不舒服，就要拨打当地急救中心的电话立即求助。

● 拿走剩下的物质或者溶液，防止孩子吞下更多的异物。如果可能，带孩子上医院的时候，也把这些东西一起带上，协助医生判断它们的性质。

● 就算孩子看起来还好，也不要延误求助的时间。许多有毒物质——比如阿司匹林——要到几个小时以后才会出现反应，尽早处理可以防止这些反应的出现。

● 拨打急救中心热线，如果你知道，就告诉他们孩子误食的药物或产品的名称，以及孩子吞下的数量。

皮肤上的有毒物质。尽管我们经常认为皮肤是个保护的屏障，但是一定要意识到，药品和有毒物质可以通过皮肤被人体吸收，并且导致中毒。如果孩子的衣服或者皮肤接触了可能有毒的东西，就要脱下弄脏的衣服，马上用大量的清水冲洗皮肤 15 分钟（这段时间会感觉很长）。然后，用肥皂和水轻轻地清洗这个部位，再彻底冲干净。把污染的衣服放在塑料袋里，让它远离别的孩子。拨打急救中心的热线，或者给医生打电话。如果他们建议你去医院，就要把弄脏的衣服也带去，因为医生可能会需要检查这件衣服，以辨认这种有毒物质。

眼睛里的有害液体。如果孩子不小心把可能有害的液体喷进或者溅到了眼睛里，就要马上冲洗眼睛。让孩子脸朝上平躺着，在距离他的脸大约 5~8 厘米的地方，用一个大玻璃杯盛着温水（不能太热）冲洗他的眼睛，同时让孩子尽可能地多眨眼。也可以把他的眼睛扒开，在温水的龙头下冲洗。用这些方法冲洗 15 分钟，然后打电话给有毒物质控制中心，或者给你的医生或护师打电话。有些液体——尤其是腐蚀性的液体，可能对眼睛造成严重的伤害，所以需要你的医生或眼科专家进行医学诊断。尽量不要让孩子揉眼睛。

过敏反应

孩子可能会对某种食物、宠物、药品、昆虫叮咬，或者其他任何东西过敏。症状可能是轻度的、中度的，也可能是重度的。

轻度过敏。有轻微过敏反应的孩子可能会抱怨眼睛流泪或者发痒，经常还会伴有打喷嚏或者鼻子不通气的症状。有时候，孩子还会出一些皮

疹，也就是皮肤上出现非常痒的局部肿胀，看上去就像一个蚊子咬的大包。过敏还会引起一些又小又痒的皮疹。轻微过敏的症状一般都用抗组胺剂进行治疗，比如非处方药苯海拉明。

中度过敏。中等程度的过敏症状，除了麻疹，还可能出现诸如哮喘或者咳嗽等呼吸症状。有这些症状的孩子应该马上请医生进行诊断。

重度过敏。严重的过敏症状也叫过敏反应，其中包括口腔肿胀或者喉咙肿胀，呼吸道阻塞引起的呼吸困难，以及血压低等。大多数时候，过敏反应的症状也就是觉得不舒服或者惊恐；只在极少数情况下，过敏才可能导致非常严重的后果，比如死亡。针对过敏反应的应急措施是进行肾上腺素的皮下注射；所以，发病的孩子必须马上送到医院看急诊。任何有过敏反应的孩子都应该请内科医生进行诊断，医生也许会预先给孩子注射肾上腺素。父母和老师要随身带着注射器，以保证孩子能够及时地接受注射。

过敏症专科医生能够给你建议，看看是否应该给孩子采用脱敏疗法。

惊厥与痉挛

一般的痉挛或惊厥看起来都很吓人。一定要保持冷静，还要认识到发病的孩子基本上没有危险。把孩子放在一个不会伤到自己的地方——比如离家具有一定距离的地毯上。让孩子侧着躺，好让口水流出来，同时保证他的舌头不会阻塞气管。不要去碰他的喉咙里边。打电话叫医生或者拨打急救中心电话。

溺水

如果发现一个孩子毫无知觉地倒在湖边、池塘边或者有水的桶旁边，就要马上给他做人工呼吸，最好是由经过心肺复苏术（CPR）（请参见597页的解释）训练的人来做。

进行人工呼吸的时候，要遵循第597页提供的指导。如果孩子吐了，就要把他的身体翻过来，这是为了保护他的肺部。如果这个孩子之前一直在游泳，就要推测他的脖子可能受了伤。最好不要移动他的头部，以免损伤脊髓。

一个差点溺水的孩子，虽然事后看起来似乎恢复了健康，但是仍然需要让医生检查一下。溺水几个小时以后，肺部可能会出现严重的损伤。所以，溺水的孩子一定要接受医疗服务机构的检查。

窒息和人工呼吸

一些父母知道如何疏通阻塞的气

管，如何给停止呼吸的孩子进行人工呼吸。他们已经作好了准备，去应付最可能威胁生命的紧急状况。大多数孩子的心脏都很健康。如果一个孩子的心脏停止了跳动，一般都是因为这个孩子停止了呼吸，从而切断了心脏的氧气来源。儿童突然停止呼吸的原因包括窒息、溺水，以及被食物或者什么物体卡住了。严重的肺炎、哮喘，或者别的疾病偶尔也可能导致呼吸停止，但这种情况不会突然发生，所以不太可能出现那种需要父母单独面对的情况。

心肺复苏术。每个成年人都应该接受急救和心肺复苏术方面的专门训练。消防队、红十字会，以及许多医院和诊所都能提供这方面的培训。他们会教你如何判断病情严重的孩子的状况，如何获得帮助，如何进行人工呼吸，以及在心跳停止时如何恢复心跳等。以下的说明不能代替亲自参加的培训；因为说明只能给你提供一个大致的概念，让你知道该做什么。要学习心肺复苏术，你必须接受专门的培训。

窒息和咳嗽。当孩子吞下了什么东西，正在剧烈咳嗽的时候，要尽量让他把这个东西咳出来。咳嗽是把异物从呼吸道清除出去的最好办法。如果孩子还能呼吸、说话，或者哭喊，你就可以待在孩子身边，让别人去找救援。不要试图把这个东西取出来。不要拍孩子的后背，不要让他倒立，不要把手伸进他的嘴里试图把东西取出来。这些行为都会把这个东西更深地推进呼吸道里，从而使得呼吸道完全阻塞。只有在气管已经完全阻塞的时候才应该采取急救措施。

无法咳嗽或呼吸。如果孩子出现了窒息，无法呼吸和哭喊，也不能说话，这就说明异物完全堵住了呼吸道，空气不能进入气管。在这种情况下——也只有在这种情况下——才能采取以下急救措施。

婴儿（1岁以下）气管阻塞的急救措施：

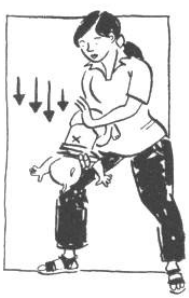
1．如果孩子是清醒的，就把一只手放在他的背部，支撑他的头和脖子。用另一只手捏住他的下巴，让你的小臂处在他的腹部。



2．把孩子翻过来，让他脸朝下趴着，头部低于躯干。用你贴在自己大腿上的小臂支撑孩子的腹部。



3．用一只手的掌根在孩子后背中央靠上的地方，肩胛骨的中间，快速捶打 5 次。



4．如果捶打没能使噎住的东西出来，那就用你的小臂支撑孩子的后背，把他翻过来，脸朝上。要记住，孩子的头应该比脚低。把你的食指和中指放在孩子的胸骨上，就在胸口中央，比乳头的连线稍微低一点的位置。然后快速地按压 5 次，希望能够人为地引起咳嗽。



5．如果孩子还没有开始呼吸，或者不太清醒了，就应该立刻给孩子做人工呼吸，同时让人去叫救援。先用你的拇指和其他手指捏住孩子的舌头和下颌，往上抬起来，在孩子的喉咙后部找一找塞着的东西。如果你能看到它，就把你的小手指沿着孩子一边面颊的内侧伸下去，一直伸到舌根那里，用钩的动作把那个东西扫出来。如果你看不见什么东西，就不要把手指伸进孩子的嘴里，因为这样会使堵塞的情况更加严重。



6．接下来，把孩子重新放好，开始做人工呼吸。把孩子的前额往后按，同时抬高孩子的下巴，这样就能

打开孩子的嘴巴。

7．如果孩子还没有开始呼吸，就让他的头向后倾斜，抬高他的下巴，用你的嘴唇把孩子的嘴和鼻子完全封住。吹两次气，每次大概 1 秒半的时间。压力要刚好能够使孩子的胸部鼓起来。



8．如果空气没有进入孩子的肺部，他的胸部没有鼓起来，那就说明他的呼吸道仍然是堵着的。重新捶打他的后背，重复 3~7 的步骤。不断重复这个过程，直到孩子开始咳嗽、呼吸，或者哭喊为止，或者等到救援赶到。

儿童（1 岁以上）气管阻塞的急救措施：

1．别忘了首先检查气管是否完全堵住了。如果孩子还能咳嗽、说话或者哭喊，就不要轻举妄动，细心看护就可以了。如果孩子头脑清醒，那就先用海姆利克式操作法[①]。跪或站在孩子的身后，用你的胳膊围住他的腰。一手握拳，拳头的拇指对着孩子肚脐的上方。这个位置正好在孩子胸骨的下方。



2．把另一只手放在这只拳头上，迅速向上按压 5 次孩子的腹部。对年纪比较小或者个子比较小的孩子，动作要轻缓一些。重复海姆利克式操作



① 1974 年海姆利克教授（Heimlich）发明了这种通过按压腹部抢救异物卡喉的急救方法。在此后的 12 年中，这种急救法在美国就已经救活了一万多人的生命。海姆利克教授也因此被世界名人录誉为“世界上挽救生命最多的人”。

法，直到卡住的物体被喷出来为止。这会让孩子开始呼吸或者咳嗽。（即使这种办法解决了窒息的问题，孩子看上去也完全恢复了正常，也仍然要给医生打电话。）

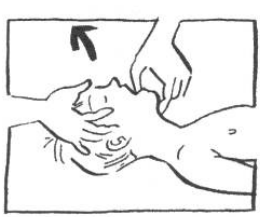
3．如果在施用了海姆利克式操作法之后，孩子还是不能呼吸，就用你的拇指和其他手指捏住他的舌头和下颌，把他的下巴提起来，让他的嘴巴张开。看看他的喉咙里有没有东西。如果你看见了什么东西，就把你的小拇指沿着孩子一边脸颊的内侧伸到舌根的地方，用钩的动作来扫出那个物体。（如果你看不见什么东西，或者钩不出那个物体，就不要用你的手指在孩子的口腔里胡乱拨弄，因为这会使堵塞的情况更糟。）重复海姆利克式操作法，直到异物被清除，或者孩子失去知觉为止。



4．如果孩子失去了知觉，就要让孩子面朝上躺下，然后施行海姆利克式操作法。你要跪在他的脚边（对于大一些的孩子或者个子比较大的孩子，你可以跨在他腿的两侧）。把一只手的掌根平放在孩子的肚脐上方，正好是胸骨下方的位置。把另一只手放在第一只手上，双手的手指都指向孩子的头部。用向前的推力迅速按压孩子的腹部。对于年纪小或者个头小的孩子，动作要轻柔一些。重复这个过程，直到异物被吐出来为止。



5．如果孩子仍然没有知觉，或者你无法取出异物，就要立刻让人去叫救援。让孩子脸朝上躺着，让他的头向后倾斜，再用你的手指提起他的下巴，这样打开他的呼吸道。捏住他的鼻子，用你的嘴完全盖住他的嘴，吹 2 次气。每一次吹气要持续大约 3 秒钟。吹气的力度刚好能使孩子的胸部鼓起来就可以了。如果你不能让他的胸部起伏，那就重新打开呼吸道，再吹 2 次气。



6．如果空气不能进入孩子的肺部，就重复第 4 个步骤和第 5 个步骤。不断交替地进行嘴对嘴的呼吸和海姆利克式操作法，直到孩子恢复了呼吸或者救援赶到为止。



怎样进行人工呼吸？要让你的每一次呼气都进入被抢救的人体内。如果是给成年人做人工呼吸，用你自然的速度进行就可以。对于孩子来说，就要用稍微快一点、短促一点的呼气。决不要给一个还有呼吸的人做人工呼吸。

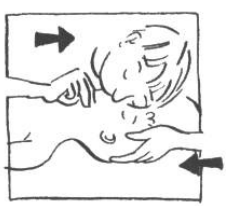
首先要打开呼吸道。具体做法就是：把孩子的头转到合适的位置，让他的前额向后倾斜，用你的手指抬起他的下巴。每次做人工呼吸的时候，都要让被抢救的人保持这个姿势。



孩子的脸比较小，所以你可以对鼻子和嘴一起吹气。（如果是成年人，就要捏住他的鼻子，对着嘴吹气。）



给伤者吹气，要用最小的力量。（孩子的肺部较小，容纳不下你一次呼气的总量。）松开你的嘴唇，在吸进下一口气的时候，让孩子的胸部收缩。然后，再次给孩子吹气。



家庭急救装备

发生紧急情况的时候，人们都会变得焦虑不安，这是人的本能。所以，这不是找绷带、电话号码和其他急救用品的时候。更何况，这些东西很可能放在整所房子不同的柜子里。有必要在家里准备一套急救装备，以便在

紧急情况下使用。你在附近的五金商店或者家庭用品商店里买的小箱子就够用了。如果你的孩子很小，就要把这个箱子放在他够不着的地方。这个装备箱里应该包括下面这些物品。

紧急救援电话号码，包括：

1．急救中心热线（你应该把这个号码贴在家里的电话机上）；

2．孩子的医生或者护师的电话号码；

3．邻居的电话号码，当你需要成年人帮助的时候可以拨打。

急救用品，包括：

- 无菌的小绷带（邦迪牌创可贴）；
- 无菌的大绷带或者纱布垫；
- 弹力绷带或者类似有弹性的包扎用品；
- 遮眼布；
- 胶布；
- 冰袋（放在冷冻室里）；
- 孩子可能需要的所有紧急药品；
- 电子体温计；
- 凡士林油；
- 小剪刀；
- 镊子；
- 消毒液；
- 消炎药膏；
- 退烧药（要用非阿司匹林的，比如扑热息痛或者布洛芬）；
- 球形注射器；
- 一管1%的氢化可的松乳膏。

牙齿的发育和口腔健康

斯波克的经典言论

年轻的时候，我问过一位聪明的老绅士，幸福生活的奥秘是什么。他回答说："保护好你的牙齿！"这是我得到的最好忠告。

作为父母，你也应该为了孩子去听从这个建议。要保证孩子的牙齿健康，还要让他们懂得牙齿健康是一种快乐。预防是保护牙齿的关键。怎样才能使牙齿保持健康呢？蛀牙能够预防吗？孩子出牙的时候应该注意什么？氟化物是怎么回事？什么时候应该开始带孩子去看牙医？关于恒牙应该注意什么？要用牙齿矫正器又应该注意什么？有了我们提供的信息，再加上孩子的牙医和护士的补充，你就能很容易地找到这些问题的答案。

父母最关心的牙齿问题——按照一定的时间顺序排列——就是牙齿的发育、长牙、龋齿，以及防止口部外伤等。最重要的就是，你要让孩子的牙齿有一个健康的起步，孩子会因此受益终生。

牙齿的发育

宝宝的牙齿。宝宝的牙齿是怎么长出来的？又会在什么时候长出来呢？一般的孩子大约都会在6个月左右长出第一颗牙。但是孩子之间也有很大的差别。有的孩子可能在3个月的时候就长出了第一颗牙，也有的孩子则要等到第18个月。他们可能都十分健康，也完全正常。某些疾病确实能够影响孩子的出牙年龄，但那只

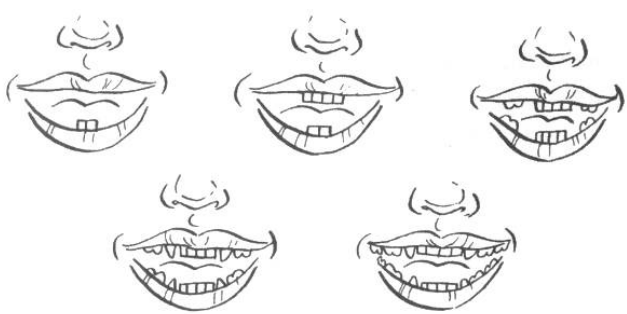
是少数情况。对于大多数孩子来说，出牙的年龄只是个先天的发育模式问题。

一般来说，最先长出来的是下排中间的两颗门牙。“门牙”指的就是前面的 8 颗牙(上面 4 颗，下面 4 颗)，它们有锋利的边缘，适合切碎食物。再过几个月，就会长出 4 颗上排门牙，所以 1 周岁的婴儿一般都有 6 颗牙，上面 4 颗，下面 2 颗。然后，通常要再等几个月才能长出别的乳牙来。过不了多久就会再长出 6 颗牙来：2 颗原来没长出来的下排门牙和 4 颗第一磨牙。磨牙不是紧挨着门牙生长的，而是位置长得靠后一些，给犬牙留出了位置。

第一磨牙长出来之后，要过好几个月的时间，犬牙（尖牙）才会从门牙和磨牙之间的空缺处冒出来。犬牙出现的最常见时间，是在孩子 1 岁半 ~2 岁之间。孩子的最后 4 颗乳牙是第二磨牙，正好长在第一磨牙的后面，一般都是在孩子 2 岁 ~2 岁半之间长齐。请记住，这些都只是平均时间。如果你的孩子比这些时间早了或者晚了，你也不必担心。

恒牙。恒牙大约在 6 岁的时候开始出现。六龄齿（第一恒磨牙）会在乳磨牙后面长出来。最早脱落的乳牙一般是下排中间的门牙。恒门牙会从下面往上顶，然后从乳牙的根部冒出来。最后，所有的乳牙都会松动、脱落。孩子的换牙的顺序与长牙的顺序基本上是一致的。当一颗颗乳牙按部就班地脱落的时候，你可能很难想象它们的价值。

长在乳磨牙位置上的恒牙叫做双尖齿或者前臼齿。十二龄齿（第二恒磨牙）长在六龄齿后面。第三磨牙（十八龄齿，或者叫智齿）可能会挤压下颌，有的时候，为了不让它们损



害旁边的牙齿或者颌骨，甚至要把它们拔掉。恒牙的边缘经常带有锯齿，这些锯齿会在使用过程中被磨平，也可以找牙医进行修整。另外，恒牙的颜色要比乳牙黄一些。

有的时候恒牙长出来就是歪的，或者位置不正。最后它们都可能在舌头、嘴唇和面颊的肌肉运动中得到纠正。如果它们自己不能纠正过来，或者挤在一块，或者歪七扭八，又或者在颌骨上排列得不正常，那就可能得进行牙齿矫正（戴牙箍）了，以便改善咬合机能。

长牙

长牙的表现。长牙对不同的孩子影响不同。有的孩子会咬东西、烦躁、流口水、入睡十分困难，基本上每长一颗牙都会给家里人带来一两个月的烦恼。还有的孩子在不知不觉中就长出了牙齿。大多数孩子都会在三四个月左右开始流口水，因为这时候他们的唾液腺会变得更加活跃。不要误以为流口水就一定表示孩子开始长牙了。

孩子在 3 岁以前会长出 20 颗牙，所以他们在婴幼儿时期的多数时间里似乎一直都在长牙。这也是为什么人们特别容易把孩子的很多问题都归罪于长牙。人们曾经认为，长牙会引起感冒、腹泻和发烧。当然了，这些疾病都是由病菌引起的（细菌和病毒），不是因为长牙。长牙带来的主要是牙齿，不会有太多别的东西。如果你的孩子发烧了，或者表现出生病的样子，不要觉得那就是因为长牙。你应该给医生和护师打电话。

帮助长牙的孩子。每一颗牙齿都可能让孩子觉得不舒服，尤其是在 12~18 个月左右长出来的 4 颗磨牙。该怎么办呢？首先，允许孩子咬东西。但是，让他啃咬的东西必须是又钝又软的东西。这样，即使孩子含着它摔倒了，也不至于对嘴巴造成什么损伤。各种形状的橡皮牙胶就很好。不要给孩子玩那些细小、易碎的塑料玩具，因为它们碎了以后很容易卡住孩子。如果家具和其他物品上的涂料有可能含铅，那就要注意，别让孩子把这些涂料啃下来。（1980 年以前的油漆里都可能含铅。）幸运的是，现在美国出售的所有儿童家具和涂了油漆的玩具用的都是无铅涂料。

有的孩子特别喜欢咬某种布料。你可以把一个冰块或者一块苹果包在布里让他咬。有的父母愿意给孩子用冷冻的百吉饼。一块冻香蕉效果也很好。许多孩子有时都喜欢使劲磨自己的牙床。所以，你们要有创造性。只要没有危险，孩子想咬什么就让他咬

吧。你也不要担心橡皮牙胶或者布片上的细菌。你的宝宝拿着什么都会往嘴里放，那些东西没有一样是无菌的。当然了，要是橡皮牙胶掉到了地上，或者被狗叼过，那还是应该把它清洗干净。偶尔你也要把布片洗一洗或者煮一煮。市场上有许多药物能够缓解长牙的不适。但是，在你给孩子使用之前，应该向医生或者护师咨询一下。

怎样才能有一副好牙齿

能够强健牙齿的营养成分。乳牙的牙冠（露出来的部分）在孩子出生以前就已经在牙床里形成了。另外，有些恒牙（成年人的牙齿）在出生以前也已经形成了，而其他的恒牙也是在出生后几个月之内就开始形成的。牙齿的生长需要适当的营养，其中包括大量的钙和磷、维生素 D 和维生素 C。富含钙和磷的食物有蔬菜、麦片、加钙果汁和牛奶（但是无奶饮食可能会有好处，请参见 255 页）。维生素 D 的来源包括添加了维生素的牛奶、维生素滴剂和阳光（请参见 255 页）。如果你采用母乳喂养，那么为了保险起见，你最好服用维生素 D 补充剂（每天 200IU）。大多数水果（特别是柑橘类水果）维生素滴剂、生番茄、卷心菜和母乳中都含有维生素 C。其他的维生素对牙齿也很有帮助，其中包括维生素 A（存在于黄色、橘红色和红色的水果中）和某些 B 族维生素（存在于谷物当中）。

氟化物。人们知道，氟是一种对牙齿特别重要的矿物质，有助于强健牙齿和预防龋齿。氟是一种自然界中存在的矿物质，所以我们的牙齿和骨骼里都含有一些氟。母亲在怀孕期间的饮食里和孩子的饮食中只要有少量的氟，就能在很大程度上降低以后出现蛀牙的危险。如果牙齿的珐琅质里含有氟，它就能更好地抵御酸的侵蚀。另外，口腔里的氟还能抑制细菌的活动，从而减少它们对牙齿的侵害。

饮用水里含氟量比较高的地区蛀牙的情况就很少。大多数美国城市的水里都添加了氟，也有同样的好处。孩子还可以服用药片和滴剂来补充氟。在牙膏、漱口水和牙医使用的牙齿清洁剂中加氟对牙齿都有益处，直接在牙齿上使用也是可以的。

水里的氟。几十年来，作为公共保健措施，人们在很多社区的水源中都加了安全的少量的氟。如果你不太清楚水源里氟的含量是否充足，就可以向相关部门问问有关情况。适量的氟是指在千万分之七到百万分之一之间（0.7~1.0ppm）。如果你有自己的水井，可以给本地的卫生部门打电话，

听听他们的建议。如果你的水源里含氟量不足，或者你家主要饮用瓶装水，又或者你用家庭净水器滤掉了所有的氟和其他矿物质，那么，你们和孩子最好都服用氟制剂（滴剂或者片剂都可以）。

宝宝和氟。如果你选择了母乳喂养，而且喝的是加氟的水，你就不用再给宝宝额外补氟了。如果你喝的水没有加氟，那就要考虑给孩子服用加氟的婴儿维生素制剂。婴儿配方奶粉几乎不含氟，但是如果你用加了氟的水来冲调奶粉，你的宝宝也会得到足够的氟。否则，你就要考虑给孩子补氟的问题了。

充足，但不要过量。孩子的医生、护师或者牙医都能保证你的孩子摄取适量的氟。如果你们的供水里没有氟，医生或者护师就可能给孩子适当地开一些补充剂，让他每天服用，剂量会根据你所在的社区、孩子的年龄和体重而有所变化。摄入太多的氟会使牙齿上出现难看的白色和褐色斑点，所以摄入的氟一定要适量。你的孩子也可以在牙医的诊室里定期接受特殊氟溶液的局部治疗。含氟牙膏对牙齿的珐琅质表面也是有好处的。但是要小心：大多数小一点的孩子都会吃牙膏，从而带来补氟过量的危险。所以要用少量的牙膏（豌豆大小就可以了），然后把牙膏收起来，防止特别小的孩子把它当成盥洗室的方便快餐。

看牙医

跟牙医和牙科诊所的医生搞好关系是非常值得的。带孩子看牙医的最佳时间就是在长出第一颗乳牙之后，一般也就是 1 岁左右。你可以向大夫询问孩子牙齿的保护方法，了解有关牙齿问题的更多知识。前几次的就诊都是预防性的，医生能够尽早发现牙齿发育中的问题。这时候，治疗起来会比较容易，孩子也可以不怎么疼，还会比较便宜。更重要的是，你的孩子会对牙科诊所有个先入为主的好印象。到了 3 岁的时候，他就会是牙科诊所的常客了。以后的就诊也基本上是预防性的，而不是“先钻孔再填补”的常规步骤——这种经历给许多成年人的童年记忆投下了阴影。

蛀牙

有的孩子有很多蛀牙，有的孩子却几乎没有。为什么会这样呢？我们还不了解导致蛀牙（龋齿）的全部因素。但是我们清楚地知道，除了母亲怀孕期间的饮食，孩子的饮食，以及孩子能否接受良好的牙齿保健以外，

蛀牙还跟遗传因素有关。

细菌和牙垢。蛀牙的主要原因是口腔里的细菌产生的酸。细菌和食物残渣会形成一种叫牙垢的物质，粘在牙齿的表面。每天牙垢在牙齿上停留的时间越长，细菌的数量就越多，产生的酸性物质也就越多。这些酸会侵蚀构成牙釉和牙质的矿物质，最终损害牙齿。

细菌是依靠孩子饮食里的糖分和淀粉生存的。任何使糖分长时间留在嘴里的东西都可能对细菌有利，对牙齿有害。这就是为什么频繁地吃零食会加速龋齿的产生。棒棒糖、黏糊糊的糖果、蜜饯、汽水、饼干等食品的危害更大，因为它们会紧贴在牙齿上。

唾液里含有一些能够帮助牙齿抵御细菌的物质。因为人在睡眠的时候唾液分泌比较少，所以晚间最容易形成龋齿。这也就是为什么一定要在睡前刷牙的原因。口香糖等能够增加唾液分泌的食品可以帮助预防龋齿的形成。某些无糖口香糖里含有的一些成分——比如木糖醇和山梨糖醇等，能够杀灭造成龋洞的细菌；而其他的成分，比如酪蛋白等，则可以加固牙齿。

奶瓶龋。最严重的蛀牙叫做“乳龋”或者叫“奶瓶龋”。当配方奶或者母乳长时间停留在孩子牙齿上的时候，奶里的糖分就会促进引起蛀牙的细菌的生长，然后就会损害牙齿。最容易受到危害的就是上排的门牙，因为在哺乳和吮吸的过程中，舌头会盖住下排的牙齿。正常情况下，在两次喂奶之间都有充足的时间来分泌唾液，清洁牙齿。但是如果小孩含着乳头的时间太长，唾液清洁牙齿的过程可能就很难完成。如果小孩叼着奶瓶入睡，就会导致最严重的蛀牙。在他们睡觉的时候，奶水就会留在他们的牙齿上，细菌就会成倍地繁殖。

奶瓶龋可能会在孩子还不到 1 岁的时候就出现了。严重的时候甚至不得不把坏牙拔掉。由于这个原因，你就不应该让孩子抱着一瓶奶、果汁，或者别的甜水上床睡觉。睡觉时唯一能给孩子喝的饮料就是水。即使是经过稀释的甜饮料也会加重龋齿的问题。

刷牙和用牙线剔牙

有效的刷牙。怎样才能避免蛀牙呢？关键就是要在牙垢对牙齿造成危害之前就把它清除，还要每天坚持。首先，给孩子清洁牙齿的技巧就是，要用软毛牙刷。在这个问题上存在一种误区，认为要用软纱布或者棉布给孩子擦拭牙齿和牙龈，这样才不会弄伤孩子娇嫩的牙龈组织。但这些娇嫩



的牙龈组织却能啃桌子腿、啃儿童床、啃咖啡桌和咬兄弟姐妹，几乎没有它不能啃咬的东西。孩子牙龈的结实程度比鳄鱼皮也不差。所以要刷，而不是擦。孩子是很喜欢刷牙的。

在早饭后和睡觉前要仔细地给孩子刷牙。每天还要用牙线清洁牙缝，时间一般是在晚上刷牙之前。可能的话，在午饭以后刷一遍牙对于清除牙齿上的食物残渣也是有好处的。从孩子 2 岁左右起，他就可能坚持要自己做所有的事情。但是，大多数孩子在 9~10 岁之前都还不够灵巧，所以不能很好地把牙齿剔好刷干净。你可以让孩子从很小的时候起就自己刷牙，但你很可能需要最后把一下关，以便把所有的牙垢都清除干净。一般在 6~10 岁之间，当孩子的技能逐渐熟练的时候，你就可以逐步地让他开始独立刷牙了。

用牙线剔牙。有的父母怀疑是否有必要给孩子剔牙。孩子嘴里靠后的牙齿大部分都挨得很紧。甚至前面的牙齿有些也可能紧靠在一起。这样一来，饭渣和牙垢就会挤在牙齿的缝隙里。无论你用多大的力气，刷得多么认真，牙刷的毛都无法深入到牙缝里去，也就无法把里面的牙垢清除。牙线可以把这些小碎片搅动起来或者剔出来，然后就能用牙刷把它们刷掉了。

只要发现孩子的牙缝里塞着食物，就应该让孩子习惯用牙线轻轻地剔牙。孩子的牙医或者牙科保健员会给你做演示，告诉你怎样给孩子彻底地刷牙和剔牙。这样做的最大好处是，当你的孩子到了不用你帮忙就能熟练地刷牙和剔牙的时候，他就已经养成了每天刷牙的习惯。



窝沟封闭剂

窝沟封闭剂是预防牙科学的另一个重要组成部分。很多牙齿的珐琅质上都会出现小的沟槽或者凹陷，里面容易积存饭渣和牙垢。牙齿上的这种缺损多数都很小，牙刷的毛很难伸进去，所以无法用牙刷或者牙线把里面的饭渣和细菌的残骸清除。这就形成了龋齿，一般叫做“窝沟龋”。但是，牙医或者牙科保健员经常可以防止这类龋齿的发生。窝沟封闭剂是由一种液体树脂构成的，能在牙齿的表面流过，从而把那些沟槽和凹陷填满。然后，树脂就会凝固，同时修复了珐琅质上的小缺损。这些缺损被树脂填平以后，饭渣和牙垢就不会存住了。牙医们还在不断地寻求理想的方法，来保护珐琅质的缺损不被侵蚀。其他一些材料也被用作窝沟封闭剂。有时乳磨牙可能也会用窝沟封闭剂保护起来，但是牙医们在填补幼儿磨牙的时候是很讲究的。临床实验证明，窝沟封闭剂不能像在恒牙上那样，牢固地粘在乳牙上。窝沟封闭剂的作用可以持续发挥很多年，但是，由于孩子的饮食和口腔习惯不尽相同，最终还是要进行修补或者替换。





牙齿损伤

所有的牙齿都有可能受到损伤，最常见的损伤出现在门牙上。牙齿会出现碎裂、松动甚至完全从牙床上掉下来。牙科医生不仅非常关心对乳牙造成的创伤，而且更关心恒牙的损伤，因为恒牙对人的一生都很重要。孩子的牙齿出现外伤以后，父母应该立即带孩子去看牙医。有些损伤不太容易看到。牙科医生都受过专门的训练，能够作出全面的诊断，还会给予适当的治疗。

牙齿破裂。牙齿是由三部分组成的：最外面的是防护层，叫做“珐琅质”；里面的支撑结构叫做“牙质”；牙齿中间的软组织里藏有神经，称为“牙髓”。牙齿的破损（断裂）会影响到其中的某个部分或者所有的结构。对于小的破损，医生只要用类似于砂纸的仪器打磨一下就可以了。较大的破损可能需要进行修补，重新塑造牙齿的形状、功能和外观。如果牙齿的破损伤到了牙齿里中空的部分，露出了牙髓（暴露的部位一般都会流血），那就要尽快找牙医诊治，好让医生及时进行修补，防止牙髓的损伤。如果牙髓的一部分已经坏死，也可以用牙髓疗法（根管疗法）保住牙齿：先去除已经坏死的牙髓组织，再把无菌填充物填进牙根管。然后，就可以用常规的方法补牙了。

牙齿松动。在大多数情况下，松动的牙齿都能重新长好，只要休息几天，牙齿就能自己固定。有的时候，牙齿松动得太严重了，牙医就要在牙齿恢复的同时用薄片把它们固定在一起。有时还需要用抗生素来防止牙髓和牙床组织感染。牙科医生会建议病人在一段时间之内吃软一点的食物，帮助牙齿痊愈。

牙齿脱落。有的时候，牙齿可能会被彻底撞下来（撕脱）。如果婴儿的牙齿掉了，牙科医生一般不建议重新嵌进去。因为当受伤的乳牙被重新植入牙床之后，下面的恒牙可能会受到发育性的损伤。但是，如果恒牙脱落了，就要尽快地重新植入，一般要在 30 分钟之内，以便最大限度地保存牙髓的活力。首先，要确认这颗牙的确是恒牙，而且要完好无损。然后轻轻地拿着牙冠（在嘴里露出来的部分），不要拿着牙根。在水龙头下轻轻地冲洗。千万不要揉搓或者刮擦牙根，因为那会损伤附着在上面的组织，它们对于重新植入的牙齿是必需的。最后，再把牙齿插进原来的位置。如果你不能重新植入牙齿，就把它放到一杯牛奶里，或者泡进生理盐水中。然后，带孩子去找牙科医生，或者到医院的急诊室去看牙科急诊。对于恒牙撕脱的情况，时间是至关重要的。牙齿离开口腔达到 30 分钟，成功植入的可能性就会急剧减小。

预防口部损伤

年幼的孩子经常绊倒，他们的高度又正好容易使牙齿撞到咖啡桌的边上。所以，在孩子的活动区域要做好防范措施。尤其需要注意的是，要保证孩子咬不到任何电线。（与此同时，

要把墙上所有的电源插孔遮盖好，防止孩子触电。）不要让孩子含着牙刷在家里到处走，万一摔倒，就会造成严重的损伤。

孩子在进行体育运动的时候，牙齿受伤的危险就会增加。小队员可能会被踢着嘴巴，被球砸着，被球拍打着，或者被对方跑垒的队员撞倒。无论是男孩还是女孩，都会在几乎所有的体育运动中受到类似的伤害，比如足球、曲棍球和篮球等。所以，在有组织的运动中，孩子一般都需要戴上一个舒适的护齿，就是那种防止牙齿撞伤的护套。护齿在体育用品商店或者药店有售，也可以请孩子的牙医给孩子订做一个。有些剧烈的单人体育运动，比如滚轴溜冰、滑板、武术等，也需要戴上护齿。

儿童常见疾病

每个父母都会遇到孩子患感冒和咳嗽的时候，很少有孩子连一次耳部感染都没得过。过去，很多疾病都很常见，比如麻疹、小儿麻痹症和一些脑部感染等。现在，因为有了疫苗的神奇作用，这些疾病已经很少，甚至完全消失了。但是，仍然有些比较棘手的疾病，像哮喘和湿疹等，仍然困扰着一些孩子。所以，了解一些常见或罕见的儿童疾病的情况，能让你在这些疾病出现的时候更有信心。但是所有的信息都不能代替医生的诊断。

感冒

感冒、病毒和细菌。孩子感冒（上呼吸道感染）的概率也许是患其他疾病概率总和的 10 倍。目前，我们仅仅部分地了解感冒的问题。多数感冒是由病毒引起的。这些病原体非常小，甚至通过普通的显微镜都看不见。人们相信，大约有 200 种以上的病毒都能导致普通的感冒。一般来说，病毒引起的感冒会在大约 3~10 天内好转。有时候，感冒病毒会引发更加严重的感染。

感冒病毒会降低鼻腔和咽喉对比较棘手的细菌（如链球菌和肺炎球菌等）的抵抗力。这些细菌在冬春两季经常存活在人的鼻腔和咽喉中，但是由于人体的抵抗力，所以它们不会造成什么危害。只有在感冒病毒把人体的抵抗力降低了之后，这些细菌才会得到繁殖和传播的机会。然后，它们就会引起中耳炎、鼻窦炎和肺炎。

要想预防感冒，就要避免跟已经患了感冒的人发生密切的接触，还要认真地洗手（请参见 446 页）。你可

以通过以下方法提高孩子对感冒的抵抗能力：让他吃好睡好，尽量减少家里的紧张气氛（比如，尽量不要大喊大叫）。

婴儿患感冒。一般来讲，多数宝宝在出生后第一年里得的感冒都不严重。开始的时候，他可能会打喷嚏、流鼻涕，冒鼻涕泡泡或者鼻子不通气，还可能有点咳嗽。他可能不发烧。当孩子冒鼻涕泡泡的时候，你可能希望帮他吹开，但这些泡泡似乎并没有让孩子感到不舒服。另一方面，如果他的鼻子被很黏的鼻涕堵住了，他就会烦躁不安。他总想闭上嘴，还会因为不能呼吸十分生气。当孩子吃母乳或者吃瓶子里的奶时，鼻子不通气是最影响他的。因为这种原因，孩子有时甚至会坚决地拒绝吃奶。

冒泡泡和堵住鼻孔的鼻涕通常可以用吸鼻器抽出来。捏住吸鼻器的球形部分，把尖嘴插到鼻子里，然后松开球形部分。孩子的鼻腔内膜是非常敏感的，所以不要推得太用力。尽量减少使用吸鼻器的次数，在真正需要的时候才吸，比如吃东西之前或者睡觉之前。在抽取之前，可以往鼻腔里滴一两滴盐水，让盐水停留 5 分钟左右，等鼻孔里的干鼻涕软化之后再把它吸出来。一次只吸一个鼻孔就可以了（宝宝不喜欢这个过程，但之后会感觉舒服得多）。你不需要处方就能在药店买到盐水滴鼻剂（生理盐水），既便宜又可以省去自己调制盐水的麻烦（请参见 616 页，阅读有关说明）。

把房间弄得湿润一点有时可以防止鼻子里的分泌物变干。如果鼻子堵塞得很严重，医生就可能给孩子开一些滴鼻剂或口服药，在哺乳之前使用。这样孩子的胃口可能不会受影响。通常情况下，感冒会在一个星期内好转。但是有的时候，婴儿的感冒虽然不太严重，却可能不可思议地持续很长一段时间。如果感冒持续两周以上，就要让医生或护师检查一下。

当然，婴儿的感冒也可能变得很严重，会引发耳部感染、鼻窦炎和其他一些并发症。有时，孩子得病几天以后会开始发烧。如果孩子频繁地、剧烈地咳嗽，显得喘不过气，就应该让医生或护师给他检查一下，即使他不发烧，也要这样做。如果孩子的感冒很严重，也要找医生诊治。记住，一个婴儿可能病得很厉害却不发烧。这种情况更容易出现在孩子前两三个月的时候。在此期间，孩子对传染病的抵抗力是很弱的。在这个阶段，如果孩子发烧 37.5℃以上，也应该让医生或护师检查一下。

婴儿期之后的感冒和发烧。一些孩子会继续像婴幼儿期间那样患轻度

的感冒，不发烧也没有其他疾病。但是，当孩子到了6个月大以后，感冒和咽喉发炎的表现一般就不是这样了。

这儿有个普通的例子。一个5岁的小女孩上午很好。吃午饭的时候，她看起来有点累，而且胃口也比平时小。午睡醒来的时候，她显得有点任性，父母也注意到她有点发热。他们给孩子量了体温，38.9℃。到医生给她作检查的时候，她的体温已经达到了40℃。她脸颊发红，眼睛发涩，但看起来病得还不是特别厉害。她可能一点也不想吃晚饭，也可能想要一大份晚餐。她没有感冒的症状，除了嗓子有点红以外，医生没有发现其他明显的症状。第二天，她可能还有点发烧，而且可能开始流鼻涕了。可能她偶尔还会咳嗽两下。这只是一次平常的轻微感冒，一般会持续2~14天。

这个典型的例子还有另外几种可能的情况。有时孩子在突然发烧的时候会呕吐。如果父母非要强迫孩子吃饭，就更容易出现呕吐。（当孩子胃口不好的时候，一定要按他的意愿去做。）有时候，在感冒症状出现之前，发烧会持续好几天。也有时候，一两天之后烧就退了，孩子既不流鼻涕也不咳嗽。医生把这种情况称为流行性感冒。

这个名称通常用来特指那种没有局部症状（像流鼻涕或者腹泻等）只有全身症状（如发烧或者全身难受的感觉）的传染病。你可能会以为这种发烧一天的情况是感冒中途好转了——孩子在退烧后的一两天里，看起来好像完全康复了，但是随后又很快开始流鼻涕或者咳嗽。

6个月以上的孩子会突然发烧，开始感冒，所以面对这种情况，你也不必惊慌。当然了，当孩子生病发烧的时候，都应该向医生或护师请教，因为这偶尔也是严重传染病的症状。当孩子五六岁大的时候，他们更容易不怎么发烧就开始感冒。

如果孩子在感冒正式发作之后才发烧，那就跟第一天先发烧不同了。一般来说，那表明感冒已经蔓延开来或者变得更严重了。这时，你也不必紧张或惊恐。请医生再来给孩子看一看，以确认孩子的耳朵、肺部和泌尿系统仍然健康无恙。

给医生打电话。如果孩子只是流鼻涕或者只是有轻微的咳嗽，你就不必给医生打电话。但是，如果有新的症状出现，比如耳朵疼、频繁地咳嗽，或者感冒几天后开始发烧，你就应该找医生了，因为这些症状预示着可能出现了其他的病症。如果感冒还伴有急促的呼吸、易怒或是过度的疲倦，那么你也应该立刻给医生或护师打电

话（请参见 527 页）。

治疗。如果孩子只是得了感冒，大多数医生和父母都不会让孩子待在屋里，也不会采取什么特别的措施。别忘了，感冒是由病毒引起的。抗生素只能用于治疗细菌性感染（这种感染也可能出现在病毒性感染之后）。因为轻微的感冒就过多地使用抗生素会使细菌对那些抗生素产生抵抗力。结果，当孩子真的因为细菌感染而生病的时候，普通的抗生素就不起作用了。

实验已经证明，寒冷并不会直接导致感冒。但是寒冷会使感冒的情况加重，因为冷空气会使鼻腔内膜干燥，或者从整体上加重身体的负担，使得本来已经疲于应对某种炎症的身体雪上加霜。因此，如果你的孩子特别容易频繁而又长期地患感冒，或者对感冒的并发症，比如支气管炎、耳朵感染等特别敏感，你就应该让他在屋里待上一两天，等外面的天气暖和一些再出门活动。

喷雾器和加湿器。医生有时会建议，在孩子患感冒的时候，给孩子房间增加一定的湿度。这样可以减少干燥带来的不适，使孩子发炎的鼻子和咽喉得到舒缓。这对于喉咙发紧的干咳嗽是非常有好处的，而且还有很好的化痰效果。当天气转暖，不再使用暖气的时候，就没什么必要加湿了。能喷出凉雾的超声波加湿器价格差别很大。但是，使用普通凉雾加湿器就足够了。对任何型号的凉雾加湿器来说，至少每周都必须清洗一次水箱。把一杯含氯的漂白剂用 4.5 升水稀释后进行清洗。这样可以防止水箱里滋生霉菌和细菌，而这些东西会随着水雾被吹进房间里。

电子蒸汽加湿器是通过电热元件把水“烧开”来增加空气湿度的。但是水蒸气的加湿效果不如冷雾好。而且，水蒸气还可能烫着孩子的手或脸，一旦打翻了喷雾器，还会造成孩子的烫伤。如果你要买这种蒸汽加湿器，就买容量在 1 升以上的，而且当水“烧”干的时候，加湿器要能自动切断电源。

滴鼻剂。医生可能给孩子开滴鼻剂。总的来说，滴鼻剂分成两种。一种是盐水（生理盐水）滴鼻剂。你可以自己在家调制这种溶液，把 1/4 茶勺的食盐溶入大约 110 克的温水中就可以了，你也可以到药店去买一些。滴鼻剂能让又黏又厚的鼻涕软化，这样孩子就能比较容易地把这些鼻涕擤出去。请参见 617 页，阅读有关的指导。

另一类滴鼻剂含有能使鼻腔组织

收缩的药水。这会使呼吸的通道更加宽敞，鼻腔里的分泌物也更容易流出来。但它的缺点在于，鼻腔组织收缩一段时间以后会再次扩张，有时扩张得比以前还厉害。鼻子也就会堵塞得更加严重。要是过于频繁地使用这种滴鼻剂，就会刺激脆弱的鼻黏膜。

收缩类的滴鼻剂在两种情况下是很有用的。一是当孩子的鼻子堵得使他非常烦躁的时候。一吃饭他就烦躁不安或者作呕，他的睡眠也会受到严重的影响。（这种情况也可以单独使用吸鼻器进行缓解。）那些由于感冒而不能好好睡觉的大孩子也可以使用这些滴鼻剂来缓解不适。第二种情况就是重感冒或者鼻窦炎的后期。此时，鼻腔会充满黏稠的分泌物，孩子自己又不能清除。

收缩类的滴鼻剂只有在医生的建议下才能使用，最多 6 小时一次，不该过于频繁。滴鼻剂的一个缺点就是许多小孩都不愿意使用。只有几种情况滴鼻剂才是十分必要的，值得你为此跟孩子较劲。

医生可能会开一些口服的减充血剂来收缩鼻腔组织。许多医生愿意使用口服药，不愿使用滴鼻剂，因为口服药既减少了鼻窦和支气管（呼吸道）的分泌物，也减少了鼻腔的分泌物。减充血药有时会使孩子行为烦躁，或者带来其他的副作用，所以，尽管它们都是非处方药，你也最好在医生的监督下给孩子使用。

如何使用滴鼻剂？如果滴鼻剂回流到鼻腔里面和上面的通道，它的作用就会大得多。先用吸鼻器吸除孩子鼻腔前部的分泌物。然后让他仰面横躺在床上，头悬在床的一侧。滴入滴剂，尽量让孩子保持这个姿势半分钟，好让液体流向鼻腔的后面和上面。

止咳药。从杀死导致感冒的病毒的意义上来讲，没有什么止咳药能治疗感冒。止咳药只能使气管不那么容易发痒，或者稀释一下分泌物。气管炎或支气管炎患者不得不一会儿咳嗽一次，以便清除那里的分泌物。医生开止咳药的目的是防止咳嗽过于频繁，不让病人感到厌烦，减少咳嗽对睡眠和饮食的影响。任何一个咳嗽到这种程度的孩子或大人都应该找医生进行诊治。医生会给你推荐一种安全的止咳药（并不是所有的止咳糖浆都一样）。决不要给孩子服用成年人的止咳药。

感冒的预防。许多人相信，当他们感到疲劳或寒冷的时候，会更容易感冒，这种担心是有根据的。常识告诉我们，不论是大人还是孩子都要充足地休息，在寒冷的天气里进行户外

活动都应该适当地增加衣物。

在冬季，又热又干的室内环境会使人的鼻子和嗓子发干，这会在鼻子里充满鼻涕的时候引起呼吸困难。许多人想通过把水盆放在暖气上的办法来加湿空气，但这种方法几乎完全没有效果（对小孩也很危险）。把室内温度降到21℃以下（20℃是个比较理想的温度）才是有效的方法；当你把冬天的空气加热到超过这个温度很多的时候，它就会变得异常干燥——甚至比撒哈拉沙漠还要干燥。你也可以用凉雾加湿器来保持空气的湿度。

饮食和预防感冒。很自然，我们应该给每个孩子安排营养均衡的饮食。但是，没有证据表明，那些饮食种类均衡的孩子在增加或者减少了某种食物之后就不那么爱感冒了。很多人都把鸡汤当成好东西。尽管对这种食物的研究还不是很多，但也有少数科学证据表明，鸡汤可能会有助于身体抵御某些病毒。

维生素、补品和草药。没有任何证据表明，超出正常需要量的维生素C能够防止感冒。锌是一种矿物质，在大多数人的饮食中含量都比较低。人们曾经认为锌能够防治感冒，但更多的研究表明，这种物质对于身体状况基本良好的孩子并不管用。但是，体内含锌量较低的人确实会因为补锌而受益。松果菊是一种治疗感冒很好的药草。一项主要在欧洲进行的广泛调查表明，含有松果菊的止咳糖浆或者茶叶能够稍微缩短感冒的周期。

年龄影响预防感冒的能力。越来越多的孩子都被送到日托中心和学前班，因此，4个月~2岁的孩子得感冒的次数更多，感冒时间更长，患其他并发症的机会也更多了。（在美国北方城市，孩子一年里平均会得7次感冒，如果家里有已经上学的大孩子，这个数字还会更高。）两三岁以后，感冒的频率和严重程度就会降低。9岁的孩子生病的次数只是6岁时的一半，而12岁的孩子生病的次数又是9岁时的一半。这些数据应该让那些似乎总是在生病的孩子的父母得到一些安慰。

感冒中的心理因素。有证据表明，有些孩子和成年人在紧张或者不高兴的时候更容易患感冒。我想起一个6岁的男孩，他对上学感到很紧张，因为他在阅读方面跟不上。几个月来，每个星期一的早晨他都咳嗽。你可能认为他是假装的，但事情并不是那么简单，因为那不是被迫的干咳，而是真正的、剧烈的咳嗽。随着一周时间的推移，他的咳嗽会逐渐好转，到了

星期五，咳嗽就全好了。但是，在星期日的晚上或者星期一的早晨咳嗽又会再次出现。这种现象没有什么神秘的。科学家已经知道，人的情绪和免疫系统是紧密相连的。紧张的情绪会影响白血球和免疫系统的其他组成部分，从而降低身体对传染病的免疫力。

与其他孩子的接触。影响孩子感冒次数的另一个因素是一起玩耍的孩子数量，在室内一起玩耍时尤其是这样。孤单地生活在农场上的孩子不怎么感冒，因为他几乎接触不到感冒病毒。但是，在学前班、托儿所或小学里的多数孩子都会经常感冒。人们在表现出感冒症状之前的 24 小时内就能把这种病毒传染给他人。有的时候，他们虽然把感冒病毒传染给了别人，自己却不会表现出什么症状。

感冒在家庭中的扩散能够检测出来吗？大多数从外面感染的感冒都是由年龄较小的孩子带到家里的，最开始至少也是轻微的感冒。在房子很小，全家人不得不共用同一间屋子的时候就更容易出现这种情况。感冒和其他一些传染病都是通过打喷嚏和咳嗽由一个人传染给另一个人的，所以，父母不应该冲着婴儿或孩子的脸打喷嚏、咳嗽或者呼气，那些嗓子痛的父母就更要注意了。在给孩子准备吃的东西之前，父母应该用肥皂把手洗干净，防止大量细菌的传播。如果家里的客人有感冒或者其他疾病的症状，就坚决不能让这个人和宝宝待在同一所房子里，坐车的时候也要让这个人离孩子远一点。

耳部感染

有的孩子感冒时经常会出现耳部感染，也有些孩子从来不会这样。在三四岁之前，孩子的耳朵更容易被感染。实际上，在这个年龄段，大多数感冒都会伴有轻微的中耳炎，但是一般不会带来什么问题，孩子也不会表现出什么症状。

什么是耳部感染？耳部感染（中耳炎）是由细菌或病毒引起的中耳的炎症。中耳就是耳鼓后面的一个小室，它通过一个叫咽鼓管的通道与咽喉的后部相连。当这个管道由于某种原因被堵塞的时候，中耳里的液体就无法流进咽喉的后部。于是，咽喉后部的细菌或病毒就会通过咽鼓管感染中耳里不流动的液体，也就形成了脓。中耳就是这样发炎的，并因此出现疼痛。容易阻塞咽鼓管并引起中耳炎的原因包括：感冒产生的分泌物、过敏反应产生的肿胀、腺样体的增大等。

耳部感染一般不会严重到引起疼

痛的程度，只有感冒持续了几天之后才会这样。2岁以上的孩子能告诉你他哪里疼。婴儿可能不停地揉耳朵，或者一连几个小时地尖声哭喊，还可能会发烧。

如果孩子耳朵疼，你当天就应该和医生或护师取得联系。如果孩子还发烧，那就更要及时诊治了。适时地使用抗生素，在耳部感染的初期阶段效果会很好。

假如在见到医生之前还有几个小时的时间，你怎样做才能减轻孩子的疼痛呢？躺着会加重耳朵的疼痛，所以要把孩子的头支撑起来。装着热水的瓶子或者电热毯都能缓解疼痛，但孩子经常会对它不耐烦。（不要让孩子在电热毯上睡觉，因为那可能会烫着他）。扑热息痛或者布洛芬会减轻一些疼痛。医生给这个孩子开的含有可待因的一剂止咳药会更管用。（给较大的孩子或者成年人开的药，这种成分可能含量会比较高。）可待因不仅是一种止咳药，也是一种止痛药。如果耳朵疼得很厉害，你可以把这些治疗方法一起用。但是，一定要和医生商量之后才能再次使用可待因止咳药。

有时候，耳鼓会在感染的初期破裂，还会排出一种稀脓。不用孩子抱怨耳朵疼或者发烧，早晨你就会在孩子的枕头上发现这种排出物。但是，耳鼓一般在感染发展了几天以后才会破裂，同时伴有发烧和疼痛的症状。由于耳朵的感染对耳鼓形成了压力，一旦破裂，疼痛也会大大缓解。脓液现在有了流出去的通道，有时脓液流出去以后耳部感染也就不治自愈了。因此，耳朵里排出的脓液是耳部感染的征兆，但那也可能意味着耳病正在康复，这时服用抗生素，也更容易收到好的疗效。耳鼓一般只要几天就能恢复得很好，也不会带来进一步的问题。

如果你发现孩子的耳朵里排出了分泌物，那就应该先把一块松软的脱脂棉塞到耳朵里吸收那些分泌物，再用温水和肥皂把耳朵外面的分泌物洗掉（不要把水弄进耳道里），然后，还要和医生取得联系。如果流出来的分泌物刺激了孩子的皮肤，那就轻轻地把耳朵周围皮肤上的分泌物洗干净。一定不要把棉签插进孩子的耳道里。

慢性耳部感染。有的孩子在1岁之前耳朵会反复地发炎，耳鼓后面会聚积起浓稠的液体。医生或护师会采用下面三种方法之一进行处理。当耳部感染影响了孩子的听觉的时候，这些治疗方法就更是常规的措施了。第一种方法，医生会开一种抗生素，让孩子每天服用，一般要连续服用几个

月。使用抗生素的目的是避免中耳内的液体发生感染，即使这些液体不能从咽鼓管流出去，也要防止受到感染。这对有些孩子非常有效，对另一些孩子作用就不那么大了。（我们已经对细菌抗药性的危险有了越来越多的了解，所以减少了对抗生素的常规使用。）第二种方法是，医生会寻找那些导致液体留在耳朵里形成感染的过敏物质。第三种方法是，医生会让孩子去找耳科专家，专家会把一些细小的塑料管穿过耳鼓。这些细管会使中耳内的气压与外耳道的保持一致。这样就会减少进一步感染的机会，中耳内积聚液体的问题也会得到缓解，孩子的听力也就可以恢复正常了。吸二手烟会增加耳部感染的可能性，这是戒烟或不学吸烟的又一个有力的理由。

扁桃腺和腺样体

在 20 世纪，扁桃腺和腺样体由于太多的原因而受到指责，以至于许多人仍然认为它们是有害的，最终都得摘除，而且越快越好。这种看法是错误的。扁桃腺和腺样体在体内的作用是抵御感染，使身体形成对细菌的抵抗力。扁桃腺和腺样体是由淋巴组织构成的，它们跟你在孩子的脖子侧面和耳后摸到的腺体（淋巴结）相似。淋巴组织在杀灭细菌和形成免疫力的过程中会肿起来。

扁桃腺。正常情况下，扁桃腺到孩子 8 岁的时候会停止发育，然后就逐渐变小。医生们曾经认为只要是严重增大的扁桃腺都属于病态，所以应该摘除，但实际情况并不是这样。对于健康的孩子来说，就算扁桃腺偏大，也不需要摘除。频繁的感冒、嗓子痛和耳部感染并不是摘除扁桃腺的理由。如果扁桃腺大到了阻碍呼吸的程度，才可能需要摘除。长期发炎的扁桃腺或者出现肿块的扁桃腺也可能需要摘除。

腺样体。腺样体是在软腭的后上部、鼻腔与咽喉连接处的淋巴组织。当它们严重肿大的时候，就会堵塞鼻腔，使人不得不用嘴呼吸和打鼾。它们还会妨碍鼻腔里黏液和脓液的顺利排出，因此延长感冒的周期，并影响鼻窦炎的康复。有时候，它们也会堵塞连通中耳的咽鼓管，导致慢性中耳炎。这些问题有时可以用抗生素来解决，有时也需要动手术摘除腺样体。

还有一种情况叫做阻塞性睡眠呼吸暂停。在这种情况下，腺样体肿大得很厉害，会在孩子睡觉的时候阻塞呼吸道。孩子不仅会大声地打鼾（这倒没什么危险），有时甚至根本不能

通过呼吸道进行呼吸。在孩子打鼾的时候，父母会听到很长的一段停顿（超过5秒钟），在这期间，孩子一点都不能呼吸，好像在故意憋气。这种情况经常需要摘除腺样体，以保证呼吸道在夜间的通畅。比较轻微的睡眠呼吸暂停也是有的，在这种情况下，孩子虽然还在呼吸，但是血液中的含氧量会降低到影响睡眠的水平。

在少数情况下，如果孩子的耳朵总是发炎或者周期性地发炎，耳科专家就会摘除他们的腺样体，以便打通咽鼓管和耳朵的通道。如果摘除扁桃腺，有时也会一起切除腺样体，但是如果腺样体总是引起阻塞，那也可以单独拿掉腺样体，而不摘除扁桃腺。

腺样体总是会或多或少地再生。人的身体总是在扁桃腺原来生长的地方，努力长出新的淋巴组织团。这并不表示手术做得不彻底或者需要重做，只说明身体希望这个地方有淋巴组织，所以就尽力恢复那些组织。

咽喉痛、扁桃腺炎和淋巴肿大

扁桃腺不出现炎症的咽喉疼痛叫做咽炎。扁桃腺出现红肿就是扁桃腺炎。伴有扁桃腺发炎的咽喉疼痛叫做咽喉－扁桃腺炎。对于咽喉疼痛来说，关键是要查清感染是不是由链球菌引起的（链球菌性咽喉炎），以便使用抗生素进行处理。链球菌性咽喉炎不进行治疗也常常会逐渐缓解，但有时候，它也会发展成更加严重的炎症，或者导致风湿热，一种严重的慢性疾病。

任何时候出现咽喉疼痛都应该给医生打电话，如果同时出现38.3℃以上的高烧，那就更要及时联系医生了。如果怀疑有什么问题，医生就会做一个咽拭子培养，或者进行链球菌快速检测。如果检验结果不属于链球菌感染，病因就很可能是病毒感染。那样的话，即使不使用抗生素，炎症多半也会自行消失。病人要注意休息，可以服用扑热息痛，还要多喝水。对于不会呛水的大孩子（四五岁以上）来说，用温盐水漱口也是缓解不适的好方法。

链球菌性咽喉炎。这是对链球菌引起的咽喉感染的通称。孩子通常都会高烧好几天，觉得非常难受。扁桃腺常常红得很厉害，还会肿起来。脖子上的腺体（淋巴结）也会肿起来，有时候比较软。一两天之后，扁桃腺上可能会出现白点或白斑。大一点的孩子会抱怨咽喉疼得几乎咽不下东西；另一些孩子则会抱怨胃疼或头疼。令人奇怪的是，年幼的孩子受咽喉疼痛的影响很小，而且链球菌性咽

喉炎在2岁以下的孩子中很少见。链球菌性咽喉炎一般没有咳嗽或者流鼻涕的症状。切除了扁桃腺的孩子也会得这种病。

对于链球菌性咽喉炎和猩红热（见下文）的治疗一般使用青霉素类的消炎药，可以口服，也可以注射。如果孩子对青霉素过敏，也可以使用其他的消炎药。

猩红热。这种疾病是由某种会引起皮疹的链球菌带来的感染。皮疹一般都是从孩子发病的一两天后开始。皮疹会从胸部两侧、腹股沟和背部等身体上比较温暖潮湿的部分开始。从远处看，这些疹子就像一片色泽均匀的红晕，但是如果你靠近一些，就会看出它是由一些小红点组成的，长在一片发红的皮肤上。它们摸上去像砂纸一样。这种皮疹可能会蔓延到全身和面颊两侧，但是嘴周围的地方不会出现。孩子的咽喉会发红，有时红得很厉害。一段时间之后，舌头一般也会从边缘开始变红。尽管猩红热看起来比普通的链球菌性咽喉炎更严重，但它并没有太大的危险，治疗的办法也与链球菌引起的咽喉疼痛一样。但在少数情况下，引起猩红热的毒素还可能带来十分严重的皮疹。

其他类型的咽喉疼痛。不同的病原体，主要是病毒，会引起各种程度不一的咽喉感染。每当感冒开始的时候，许多人都会感到咽喉有些轻微的疼痛。在给发烧的孩子作检查的时候，医生经常会发现生病的唯一症状是咽喉轻微发红。孩子可能根本都注意不到这种疼痛。

这些咽喉疼痛多数都会很快过去。如果孩子觉得不舒服或者发烧，就应该待在室内。如果孩子发烧，或者看上去不舒服，又或者咽喉疼得比较厉害（即使不发烧），那就应该给医生打电话。

有的孩子在冬天的早晨醒来的时候会经常出现咽喉疼痛。但是他们没有其他不适感，而且咽喉痛也很快就会消失。这种咽喉痛是由冬季干燥的空气造成的，并不是疾病的症状，也没有什么关系。使用加湿器就可以避免这种情况。

感冒时如果流鼻涕而且鼻子不通气也能引起咽喉疼痛，早晨尤其是这样，因为鼻腔里的分泌物会在夜间流进咽喉的后部，造成刺激。

淋巴肿大。脖子两侧纵向分布着一些淋巴腺或淋巴结，轻重不一的各种咽喉疾病都会使它们疼痛和肿大。淋巴肿大最常见的原因就是扁桃腺发炎引起的，不管是链球菌还是病毒引起的炎症都会这样。少数时候，各种

腺体本身也会发炎。在这种情况下，它们一般都会肿胀得很明显，还会发热或者变软。所有类似的颈部肿大都应该找医生进行诊断。治疗的方法就是使用消炎药。

在咽喉感染之后，有的孩子颈部的淋巴还会有轻微的肿大，并且持续几周甚至几个月的时间。其他的原因也会导致淋巴肿大，比如牙齿发炎、头皮感染以及像风疹这样的整体性疾病。对于这些问题，你都应该向医生请教。但是如果医生发现孩子总体上都很健康，那么即使淋巴有轻微的肿大也不必担心。

哮吼和会厌炎

哮吼。哮吼是由声带及其下方组织的肿大引起的，一般都会伴有嘶哑、尖利，或者吼叫似的咳嗽，还会有呼吸紧张的现象，特别是在孩子吸气的时候。哮吼的病因是病毒性感染。你第一次看到哮吼会觉得很可怕，但是它通常不像看起来那么严重。在儿童时代的早期，哮吼可能会反复发作好几次。不管是哪种哮吼，你都应该立即给医生打电话。

有些看起来很像哮吼的症状其实是孩子误食了小东西，卡住了气管。所以说，如果孩子突然出现哮吼似的咳嗽，一定要找医生诊断。

间歇性哮吼一般都是在傍晚突然发作，程度也比较轻微。孩子在白天可能一直都很正常，或者只不过有一点点感冒，也不咳嗽。但是到了晚上，孩子会随着一阵剧烈的哮吼咳嗽而突然醒来，他嗓音嘶哑，呼吸也很困难。孩子会用力地大声呼吸，但并不发烧。

伴有病毒性感冒和发烧症状的哮吼一般都是比较严重的。孩子会出现哮吼咳嗽和呼吸发紧的症状。当他吸气的时候，狭窄的呼吸道会发出的很大的喘气声，这被称作喘鸣。哮吼会在白天或夜晚的任何时候逐渐或突然地发作。咳嗽声听起来好像狗或海豹的叫声。如果呼吸道肿大得十分严重，孩子就可能呼吸困难。

发烧的孩子如果伴有嘶哑的哮吼咳嗽，特别是如果他呼吸发紧并且呼吸急促，就必须把他置于医生持续的密切监控之下，不能耽搁。如果你不能马上找到自己的医生，就另外找一位。如果你联系不上任何医生，那就带孩子到医院去。在紧急关头可以用药物疏通呼吸道，但这些药物只能在医院使用。

在医生赶到之前，针对哮吼的紧急措施就是给空气加湿。如果你有冷雾加湿器，用它就行。小房间会比较好，因为你可以更快地让房间变得湿润。你也可以把孩子带到浴室，在浴缸里放上很热的水来制造蒸气，但不

要把孩子放进浴缸。如果有淋浴器更好。在浴室里使用 20 分钟的蒸气是最好的急救措施。要让孩子在你的腿上坐直，还要把浴室的门关严。

如果加湿器制造的蒸气被集中在一个小帐篷里，效果就会好得多。你可以把床单盖在婴儿床上，或者在床上放一张小桌子，再盖上床单，也可以把床单钉在墙上，这些方法都能充当应急的帐篷。当孩子吸入湿润的空气时，哮吼症状通常都会迅速地缓解。但是，孩子的焦虑会使哮吼的情况加重，所以，要是代用帐篷吓到了孩子，最好还是别用了。只要出现哮吼的症状，你就应该保持清醒。即使在哮吼停止后的两三个小时之内，你也要起来看看孩子的呼吸是否通畅。

间歇性哮吼和痉挛性哮吼有时会在一两个晚上之后再次发作。让孩子睡在经过加湿的房间里会有所帮助。这种预防措施应该坚持三四个晚上。

会厌炎。这种感染现在很罕见，多亏了乙型流感疫苗的免疫作用。会厌炎看起来很像伴有高烧的严重哮吼。会厌是位于气管顶部的一个很小的组织。它就像阀门一样，能够阻挡食物的进入。如果它受到感染肿了起来，就可能完全堵塞气管。

得了会厌炎的孩子很快就会表现出生病的症状。他会身体前倾、流口水、拒绝饮食，一般还会一声不发，因为他怕引起典型的哮吼咳嗽。他还可能不愿意转动头部，那是因为他要让脖子保持在一定的位置，以便最大限度地允许空气从肿起的会厌软骨和气管之间通过。会厌炎是真正紧急的医疗状况，必须尽快把孩子送到医生那里或者送到医院。

流感、支气管炎和肺炎

流行性感冒。流感可以发展到很痛苦的程度，会出现头痛、咽喉痛、发烧、肌肉疼痛、咳嗽、流鼻涕，有时还会呕吐或者腹泻。少数时候，小腿肌肉会疼得非常厉害，患病的孩子甚至会不愿意走路。发烧可能会持续一周左右，而咳嗽则会持续更长的时间。

一个人接触流感病毒几天以后就可能发病；一般来说，患病的症状会在这个人接触流感病毒 5~7 天之后开始出现。即使在这个人感觉生病之前，他也具有传染性，只要不退烧，他都能把病毒传染给别人。这就是这种病传播得如此迅速的原因。

现在已经有了流感疫苗，但是因为病毒总是在变化，所以每年都必须研制新的疫苗来适应这种变化。患有哮喘病和其他慢性肺病的孩子，以及患有心脏病、糖尿病和一些神经失调

症的孩子每年都应该接种流感疫苗。健康的孩子，特别是2岁以下的孩子注射疫苗也有好处。

流感的治疗方法是让孩子觉得舒服一些：让他在家休息，等他的体温恢复正常并持续24小时以后再开始日常的活动；每隔一小时甚至半小时就给孩子喂一次他爱喝的饮料，但是不要强迫他喝；给孩子吃一点扑热息痛和布洛芬来退烧和缓解疼痛。（决不要给得了流感的孩子或者青少年吃阿司匹林，因为阿司匹林会增加孩子患雷氏综合征的可能性；请参见654页。）

流感初期，服用相应的抗病毒药品可以缩短患病的周期。流感初期的时候就应该给医生打电话。如果孩子看起来病得很厉害，出现了耳朵疼、呼吸困难的情况，或者几天后仍不见好转，那就要再次去找医生。耳部感染、鼻窦炎或者肺炎会作为继发感染在流感之后接踵而来，这就要使用抗生素进行治疗了。

支气管炎。支气管炎也就是指通向肺部的支气管出现了感染，孩子的支气管炎几乎都是由病毒引起的。患者一般都会频繁地咳嗽。有时孩子好像都喘不过气来。有时候，你能隐约地听到孩子短促而尖锐的呼吸声。父母会认为他们听到的是黏液在胸腔里的振动，所以就很担心。实际上，那是喉部的黏液发出的声音，只是传到了胸腔而已。

轻微的支气管炎可能会有一点咳嗽，但既不发烧也不影响食欲。这种情况只比伤风感冒严重一点。治疗的方法和对待重感冒一样：要注意休息、适当增加流质食物，还要细心周到地照顾。如果咳嗽影响了睡眠，可以吃点止咳药。医生不应该给孩子开消炎药，因为消炎药并不能杀灭引起支气管炎的病毒。

但是，如果孩子表现出生病的样子，变得喘不上气，或者发烧超过38.3℃，就要马上给医生打电话。支气管炎可能会被误认为是别的更严重的感染，而那些疾病可能需要使用抗生素进行治疗。

肺炎。肺炎就是肺部感染，不是由细菌引起的就是由病毒引起的。细菌性肺炎一般都是在孩子得了感冒几天之后发作，它的发作也可能没有任何征兆。当孩子的体温上升到38.9℃，呼吸变得急促，还频繁地咳嗽的时候，你就应该想到孩子可能得了肺炎。患儿有时会发出呼噜呼噜的声音。如果治疗开始得早，抗生素对细菌性肺炎一般都能马上见效。如果孩子开始发烧，还频繁地咳嗽，就要给医生打电话。

病毒性肺炎比较常见，一般都不那么严重，2~4 周就会自动好转。因为我们很难确定肺到底是细菌性的还是病毒性的，所以，尽管病毒感染无法用抗生素来治疗，医生还是会给所有得了肺炎的孩子使用抗生素。

细支气管炎。细支气管炎（不要将它与支气管炎相混淆，请参见上一页）是一种由病毒引起的肺部小呼吸道（细支气管）发炎。它是一种伴有喘息的呼吸道疾病，一般会影响到 2 个月 ~2 岁大小的婴幼儿。患病的孩子除了咳嗽、气喘、呼吸急促、呼气困难之外，通常还患有感冒。引起细支气管炎的病毒有几种。一种你可能听说过，叫做呼吸道合胞病毒。很多严重气喘的孩子都是因为这种病毒而住进了医院。

细支气管炎有轻有重。有的孩子会喘不上气，不得不用力地呼吸。他们无法舒服地吃饭或者休息。由于呼吸十分费劲，所以他们会变得精疲力竭。虽然大多数患细支气管炎的孩子都可以在家接受治疗，但还是有大约 5% 的孩子需要去医院接受仔细的呼吸监控。有一种预防呼吸道合胞病毒的新药可以防止高风险宝宝的感染，比如那些患有潜在慢性肺病的孩子。但是，这种预防方法的缺点在于，在感冒流行的季节，孩子必须每个月都进行注射。

因为细支气管炎偶尔也能导致严重的呼吸问题，所以一定要跟你的医生或护师取得联系，这样他们就能够帮助你监控孩子的症状。大多数孩子在 7~10 天以后都会逐渐好转，但也有少数孩子在以后感冒的时候还会出现气喘。

头痛

头痛在儿童和青少年中都很常见。头痛可能是很多疾病的前兆，从普通的感冒到比较严重的感染都会出现这种症状。但是，头痛目前最常见的原因还是紧张。设想一下，有个孩子要在学校的演出中扮演一个角色，几天来一直在背台词；或者，他一直都在放学后参加学校体育队的训练。这种长时间的疲劳紧张和期待经常会综合在一起，使得流向头部和颈部肌肉里的血液发生变化，于是就引起了头痛。

当孩子说自己头痛的时候，要马上给医生打电话，因为在这个年龄段，头痛很可能是就要生病的早期症状。如果大一点的孩子出现头痛，就可以给他适当剂量的扑热息痛或者布洛芬，然后让他休息一段时间。在药物开始生效之前，孩子可以躺一躺，做一些安静的游戏，或者进行其他休

息性的活动。有时候，还可以用个冰袋。如果孩子服药 4 小时以后头痛还在继续，或者又出现了其他症状（比如发烧），那就应该打电话给医生或者护师。

经常头痛的孩子应该进行彻底的体检，包括视力检查、牙齿检查、神经学鉴定，以及详细的饮食评估。此外，还应该考虑一下，在孩子的家庭生活、学校生活或者社会活动中，是否有什么事情会使孩子过度紧张。

儿童的确会患偏头痛，尽管他们可能较少表现出明显的偏头痛症状，比如眼冒金星或者其他的视觉变化，或是手足无力等。孩子长时间的严重头痛可能是偏头痛的症状。当这种问题（尽管这不是唯一的症状）在家族里出现得比较普遍的时候，那就更值得怀疑。

如果头部受到撞击或者摔倒之后出现了头痛，就应该立即与医生取得联系。起床时或者早晨出现的头痛和夜里把孩子惊醒的头痛经常是严重疾病的先兆。对于早晨出现的周期性头痛，要跟孩子的医生讨论清楚。任何伴有眩晕、视觉模糊或者重影、恶心、呕吐的头痛也要及时向医生报告。

胃痛和肠道感染

大多数胃痛都是短暂的，一般也不严重，简单地安慰一下孩子也就过去了。可能 15 分钟之后，你就会发现孩子又在正常地玩耍了。对于持续了 1 小时以上的胃痛，最好找医生诊断一下。如果胃疼得很厉害，就不要等那么长时间才去看医生。胃痛和胃部不适的原因很多。少数胃痛比较严重，但大多数都没什么关系。人们容易仓促地下结论，认为胃痛是因为得了阑尾炎，或是因为孩子吃了什么东西。实际上，这些都不是胃痛的常见原因。孩子一般都能吃一些奇怪的食物或者是大量的普通食物，不至于因此就消化不良。

在你给医生打电话之前，给孩子测一下体温（请参见 532 页）。在见到医生之前，你应该把孩子放在床上，什么也别给他吃。如果他渴了，就让他小口小口地喝点水。

胃痛的常见原因。刚出生的宝宝经常会出现绞痛，看上去就像胃疼或者肚子疼。如果你的宝宝肚子疼，觉得不舒服或者呕吐，最好立即给医生打电话。

孩子 1 岁以后，胃痛最常见的原因就是一般的感冒、嗓子疼或者流感，发烧的时候也特别容易出现胃痛。胃痛说明炎症不但影响了身体的其他部位，还扰乱了肠道。对于孩子来讲，几乎任何一种炎症都可能引起胃痛或

者腹痛。当较小的孩子说自己肚子疼的时候，他真正的意思很可能是他觉得恶心。说完肚子疼以后，他常常很快就会呕吐。

便秘是胃痛的最常见原因，这种胃痛还会反复出现（请参见 634 页）。这种疼痛可能比较缓和，也比较烦人；也可能突然发作，而且非常剧烈（但是也可能突然消失）。这种疼痛经常在饭后变得更厉害。在用力挤压又干又硬的大便时，消化道产生的收缩就会引起这样的疼痛。

学步的宝宝在训练使用便盆的时候容易憋着大便，所以，便秘造成的疼痛就经常出现在这段时间（请参见第 443 页）。当摄取的水分减少的时候，或者在玩得起劲忘了上厕所的时候，大一点的孩子也会出现便秘的情况。

胃痛和精神紧张。我们一定要认识到，即使胃痛是心理因素引起的，那种疼痛也是实实在在的。吃饭比较费劲的孩子经常是一坐在饭桌前，或者刚吃了一点之后，就说自己胃疼。父母可能会认为孩子是假装的，好找个借口不吃饭。但我认为，那更可能是由于孩子吃饭的时候精神紧张，胃部收紧的缘故，所以胃痛很可能是真的。这时候，父母就应该想办法来调整吃饭的习惯，让孩子喜欢那些食物（请参见第 266 页）。

那些吃饭从来没有问题，但却存在其他忧虑的孩子也会胃痛，尤其是在吃饭前后。设想一下，有个孩子因为即将进入新学期而感到紧张，他不但早饭没有胃口，还会胃疼。你也可以设想一下，有个孩子正在为一件还没有被发现的事情感到内疚。无论是担心还是快乐的兴奋，各种各样的感情都能引起肠胃的不适。情绪的波动不仅能引起疼痛和食欲的减弱，还能引起呕吐、腹泻或者便秘。这种情况之下的疼痛一般都是在腹部的中央。因为没有感染，所以孩子也不会发烧。

这种类型的胃痛在儿童和青少年中都比较常见。然后，胃痛还经常会一周反复两三次，或者更频繁地发作。疼痛几乎总是出现在胃部的中心线上，要么在肚脐周围，要么就在肚脐上面。孩子通常很难形容这种疼痛。

治疗的方法就是要找出家庭、学校、体育运动和孩子日常交往中的紧张情绪，然后尽可能地减轻这些压力。医生已经对这种情况进行了研究，他们称之为周期性腹痛。一定要意识到这些孩子经受的疼痛是真实的，不是孩子想象出来的，也不是为了引起大人的注意。

炎症（腹泻和呕吐）。许多胃肠道感染都能引起胃痛，有时伴有呕

吐，有时伴有腹泻，有时则两者都有。描述这些症状的医学术语是急性肠胃炎。它们也经常被称为“胃型流感”或“肠型流感”，意思就是由未知的病毒或者细菌引起的传染性疾病。这些感染经常会在家里的几个成员中一个接一个地传播。他们可能发烧，也可能不发烧。

脱水。脱水（体内水分的过度丧失）可能是呕吐的结果，也可能是腹泻的结果，还可能是两者共同作用的结果。脱水现象在婴幼儿身上最常见，因为他们体内存贮的水分不像大一点的孩子和成年人那么多，而且，他们也不懂得在生病的时候应该多喝水。

儿童脱水首先表现为这个孩子排尿比平时少，但是，如果他（她）的尿布上都是稀乎乎的大便，这一点就可能很难作出判断了。当脱水症状加重的时候，这个孩子可能会变得情绪低落或者容易瞌睡，他的眼睛会显得发干，还可能因为凹陷而显出阴影，哭起来也没什么眼泪。他的嘴唇和口腔都会发干。对于婴儿来说，他头顶上那块柔软的区域会显得塌陷。如果你的孩子表现出任何脱水的症状，就要尽快带他去看医生或者马上送他去医院。

食物中毒。这是因为吃了含有某种细菌产生的毒素的食物而引起的。这些食物尝起来可能和平时一样，也可能不一样。食物中毒很少是由新鲜的食品或者彻底做熟的食物引起的，因为煎炒烹炸都能杀死这些细菌。食物中毒大多数都是由奶油蛋羹、搅拌过的奶油、奶油色拉、家禽里的填塞料以及没有煮熟的肉类引起的。如果这些食物从冰箱里拿出来以后放的时间过长，那么细菌就会在其中迅速繁殖。食物中毒的一个原因就是做得不好的家制罐装食品。

食物中毒的症状一般都是呕吐、腹泻和胃痛。有时也会出现寒战和发烧。每一个吃了变质食物的人都有可能受到某种程度的影响，发病的时间也基本上相同。这一点和肠型流感不同，肠型流感一般需要好几天才能传遍全家。当你怀疑发生了食物中毒的时候，就应该给医生打电话。

阑尾炎。让我先反驳一些有关阑尾炎的普遍说法。患者不一定发烧，疼痛也不一定很厉害。开始的时候疼痛也不总是出现在腹部的右下方，病情发展了一段时间以后才会这样。患者不见得总会呕吐。验血也不能看出胃痛是不是阑尾炎引起的。

阑尾是大肠的小分枝，大约有小一点的蚯蚓那么长。（它一般位于腹部右下方的中心，朝着腹部的中间，

但是也可能低一些，或者高一些，有的甚至可能长得跟肋骨差不多高。）阑尾发炎是一个逐渐的过程，就像疖子的形成一样。所以，你就该知道，那种持续了几分钟就消失的，突发的剧烈腹痛并不是阑尾炎。最大的危险就是发炎的阑尾会破裂，很像疖子的溃裂。破裂的阑尾会把感染传播到整个腹部。接下来发生的情况就叫腹膜炎。发展迅速的阑尾炎可能在 24 小时内出现穿孔。之所以要把任何持续了一个小时的胃痛都向医生报告，就是这个原因。尽管 10 次有 9 次的诊断结果都是别的问题，那也要及时就诊。

在最典型的阑尾炎病例中，疼痛都是围绕着肚脐持续几个小时。只有到了后来，疼痛才会转移到腹部的右下方。孩子可能会有一两次的呕吐，但这并不是必然的症状。孩子的食欲一般都会下降，但是也有例外。孩子的大便可能很正常，也可能有感染的迹象，但是很少出现腹泻。在这种情况出现了几个小时之后，孩子的体温很可能稍有上升。也有些孩子得阑尾炎的时候一点也不发烧。当孩子屈伸右膝的时候，或者当他四处走动的时候，他都可能感到疼痛。

阑尾炎的症状在不同的病例中会有很大的差别，所以你要让医生来作诊断。如果医生在腹部的右侧发现了一块柔软的地方，他们就会怀疑是阑尾炎，但是有时他们需要通过验血、X 光或者超声波诊断来帮助确诊。

有时候，即使是最优秀的医生也不可能绝对肯定孩子得了阑尾炎。但是，如果病情非常值得怀疑的话，一般都要做手术。这是因为，如果真是阑尾炎，那么拖延做手术就是很危险的。阑尾可能破裂，那会引起腹部感染。

肠套叠。典型的病例是孩子突然生病、呕吐、腹部一阵一阵地疼痛，他会疼得蜷起双腿缩成一团。有时候呕吐的情况比较突出，有时候则是疼痛比较明显。这种呕吐比婴儿平时吐奶的量更多，也更频繁。这种绞痛是突然发作的，一般都很厉害，间隔只有几分钟。在这几分钟里，宝宝可能感觉相当舒服或者觉得很困。几个小时以后（这期间可能有正常的或者稀薄的排便），宝宝可能会排出带黏液和血的大便，就是那种典型的“小甜葡萄干果冻”或“李子汁”似的粪便；但是在多数情况下，这种情况是不会发生的。肠套叠这种问题很常见，是因为肠子的一小段滑进了旁边的一段肠道，就像望远镜的伸缩一样，由此引起了肠道的阻塞。小到 4 个月，大到 6 周岁的孩子都可能发生这种情况。如果发现得及时，一般都比较容

易处理，但要是肠子已经受到了损伤，那就可能需要动手术了。

还有其他一些比较罕见，但是都很严重的肠道阻塞。例如肠子的一部分会在腹部的某个袋状结构中纠缠在一起，最常见的是发生在腹股沟里，一般还会伴有呕吐和剧烈的痉挛。

持续腹泻。持续腹泻或者慢性腹泻通常发生在年幼的孩子身上，这些孩子都长得很健壮，也很少说自己感觉不舒服。腹泻可能自发地开始，也可能是由胃型流感引起的。虽然刚开始那天孩子可能排便正常，但随后就可能一天排出 3~5 次或稀或软的难闻粪便。粪便里可能带有黏液或者尚未消化的食物。孩子的胃口仍然很好，他也很爱玩，很有精神。

这样的孩子体重仍会正常地增加，化验大便的结果也没有什么不正常的。在一般情况下，几星期之后，孩子都能自然好转。这种腹泻经常可以通过减少饮食中的果汁获得改善。最可能的罪魁祸首就是苹果汁。这就是为什么这种情况有时也被称为苹果汁腹泻。果汁基本上应控制在每天 250~300 毫升之间。

还有几种不太常见却更为严重的消化类疾病，也会引起婴幼儿的慢性腹泻。因此，有问题时最好请医生进行诊断。

囊肿性纤维化。这种疾病的两个最常见症状就是恶臭的腹泻和咳嗽，也可能出现许多其他的症状。婴儿的直肠可能会突出。孩子刚一出生，肠子就可能被干燥的胎粪阻塞。以后的几年里，肠子还会时不时地被又硬又干的粪便阻塞。在婴儿开始吃固体食物以后，可能会频繁地排便。这些粪便虽然看起来很正常，但却是软乎乎、油腻腻的，还有股恶臭的气味。大多数婴儿在得这种病的时候胃口都很好，甚至是狼吞虎咽的。但是，由于他们没有能力很好地消化这些食物，所以就会逐渐出现营养不良和发育不良的情况。这些孩子还会出现持续的支气管炎，但是可能要到儿童时期的晚些时候才会表现出一些微弱的症状。

囊肿性纤维化是特定腺体的一种会逐渐加重的遗传疾病。向肠道分泌消化液的胰腺不能正常工作，那些原本分泌黏液来覆盖支气管的腺体现在只能分泌又干又黏的液体。结果就会导致严重的肺部感染。

关于囊肿性纤维化的诊断是通过检查孩子汗液里面的含盐量来实现的，也可以进行基因检测。抗生素和其他一些药物都能减轻肺部的感染。使用消化酶可以帮助治疗营养不良，同时促进正常的发育。囊肿性纤维化

的孩子应该到针对这种疾病的专门治疗中心去接受检查和观察治疗。

吸收不良。在这种情况下，孩子的肠道不能吸收摄入的所有营养物质；这些无法吸收的营养物质就以腹泻的方式排掉了，于是，这些孩子就容易缺少相应的营养。

导致吸收不良的最常见的原因就是身体在消化某种糖分、脂肪和蛋白质方面存在困难。这样一来，孩子就总是腹泻，有时很臭，有时很稀，还经常伴有腹痛。吸收不良的孩子一般都体重偏低，看起来也不那么健康。如果去掉饮食中的那些难以吸收的食物，这种问题通常都能得到解决。父母一定要和医生共同努力，要保证孩子的饮食仍然是营养充足的。

随着腹泻的持续，孩子可能在消化乳糖的时候出现困难。乳糖就是牛奶中的糖分。过去，这些孩子被说成是对牛奶过敏，但这并不是真正的过敏反应。只不过，受到刺激的肠道内膜需要一段时间进行恢复，然后才能正常地消化食物。无法消化牛奶中乳糖的问题可能是遗传的。痉挛或腹泻一般都出现在学龄孩子的身上，治疗措施就是除去饮食中的奶制品。

肠道寄生虫。如果发现孩子的粪便里有虫子，父母一定会吓坏了。其实父母不必苦恼，也不该认为孩子没有得到适当的照顾。

蛲虫也叫“线虫”，是最常见的肠道寄生虫。它们看起来好像长度大约 8 毫米左右的白线。它们生存在肠道的下方，夜晚会从孩子的肛门里爬出来产卵。所以你夜晚能在孩子的肛门处发现这些蛲虫，或者在粪便中发现它们。蛲虫会使肛门周围发痒，从而影响孩子的睡眠。（以前，肠道寄生虫被认为是孩子晚上磨牙的主要原因，但事实并不是这样。）把寄生虫描述清楚可以帮助你的医生作出诊断。

蛔虫看上去非常像蚯蚓。最初怀疑孩子长了蛔虫都是因为在粪便里发现了蛔虫。如果孩子体内不是存有大量的蛔虫，一般就不会引起什么症状。

钩虫在美国南部一些地区很常见。它们可能导致营养不良和贫血症。在寄生虫大量滋生的土壤里，光着脚走，就会感染这种疾病。

在不太发达的国家出生的孩子，以及在许多家庭杂居的环境里或者收容所里生活过一段时间的孩子就可能携带肠道寄生虫，但一般都表现不出什么症状。要想弄清这些问题，就要把大便样品送到化验室，用显微镜进行检测。肠道寄生虫用处方药就很容易清除。

便秘

便秘指的是粪便又硬又干很难排出来的症状。要判断婴儿或儿童（或者成年人）是否便秘，并不能看他们每天排便的次数。

随着年龄的增长，婴儿的饮食和肠胃都会发生变化，所以经常会出现便秘的情况。每天多喝 120 毫升的水或者李子汁一般都能使大便得到软化。这种数量的非牛奶类的流质食物对婴儿来说是安全的。如果这招不管用或者便秘的情况比较严重的话，就要向医生咨询，因为这可能是更严重疾病的先兆。（有的父母觉得是孩子配方奶里的铁导致了便秘。但是，有关的研究还没有证明这一点，更何况铁在孩子身体发育的其他方面还是非常重要的。请参见 252 页。）

在任何年龄阶段，轻微的疾病都可能导致便秘。任何使人感到浑身不舒服的疾病都容易影响到胃肠系统，减慢大肠的蠕动，降低人的食欲，甚至还会引起呕吐。发烧的时候，身体会通过皮肤和呼吸散失更多水分，所以，肠道就可能从尚未排出的粪便中吸收更多的水分，从而使大便变得又干又硬。

长期便秘在大一点的婴儿或儿童身上并不常见，那些食物多样化，食用全麦食品、蔬菜和水果的孩子就更不容易出现便秘了。饮食中包含太多的肉类或者精加工食品的话，就可能使孩子缺少充足的纤维素，从而无法形成正常的、柔软的粪便。这个问题的解决方法很简单，只要将饮食中的白面包换成全麦面包，饭后的饼干和蛋糕换成新鲜的橘子或桃子片就行了。记住，这些“木”字旁的水果能使你肠胃畅通——梅子、李子、桃子和梨。杏也有这样的功效。你可以在松饼、苹果酱和花生酱三明治等中加入没有加工过的碎麸子（大多数超市都能买到）或者谷糠麦片。如果你在孩子饮食中加了麸子或者其他的干纤维质，就要让他每天多喝 2~3 杯的水或果汁。用苹果酱、谷糠和李子汁做成的糊糊，吃起来又甜又松脆，而且通便效果很好。

对于有的孩子来说，牛奶和其他乳制品会减少肠道的蠕动，从而导致便秘。减少饮食中的乳制品，或者干脆去掉这些食物，一般都能比较有效地缓解便秘。如果要这样做，就得给孩子补充钙和维生素 D（请参见 255 页），还要保证你的孩子每天都有充足的运动和安静的排便时间。这些都很重要。

尽量不要对孩子的排便情况大惊小怪。在 2~3 岁的时候，孩子开始把排便看成是自己的事情，一种他们自己有权支配的事情；以后他们就会对

自己的私处和排便情况变得谨慎了。在帮助孩子进行必要的饮食调整和行为调整的时候，要做到既尊重孩子的隐私，又不至于让他难为情——那真是一件困难的事情。

如果你发现这些简单的治疗方法都不管用，就要向孩子的医生咨询。有很多非处方药可以治疗便秘，但是我建议你还是在医生的指导下使用它们。即使像矿物油这样看起来没有什么坏处的东西，也可能影响对维生素的吸收。有时候，孩子还会把矿物油吸到肺里而导致肺炎。（基于这个原因，我们一般不建议 3 岁以下的孩子服用这类药品。）通便药物有时会让孩子形成依赖性，有经验的医生的指导应该能够帮助你避免这类失误。

心理因素导致的便秘。有两种便秘的产生在很大程度上取决于心理因素，最常见于一两岁的孩子中间。如果处在这个年龄的孩子有过一两次疼痛而又艰难的排便经历，那么，在此之后几个星期甚至几个月之内，孩子都可能由于害怕再次受苦而憋着大便。如果他们憋着一两天都不排便，那就很可能再次出现排便困难，问题也就会持续下去。另一种情况是，当父母强迫着训练孩子上厕所的时候，处在发展独立意识的成长阶段的孩子就会自动地拒绝排便，从而导致便秘。（对于便秘期间拉裤子问题的讨论，请参见第 448 页。）

对于 1~3 岁孩子来说，疼痛而又困难的排便要立即处置，以避免憋住大便和进一步便秘的恶性循环。很多措施都能使粪便软化，你的医生可以给你推荐其中的一种。治疗一般都要持续 1 个月以上，让孩子逐渐相信这种疼痛的困难再也不会发生了。

生殖器和泌尿系统失调

尿频。尿频的原因有几种。如果从不尿频的孩子出现了这种情况，那就可能表示他生病了，比如泌尿系统感染或者糖尿病。这时候，要立刻找医生给孩子检查身体，还要检测尿样。

少数人的膀胱容量可能达不到平均水平，即使是很镇静的人也会这样，这些人可能生来就是这样。但是有些不得不频繁小便的孩子（也有成年人）的确是高度紧张或者比较焦虑的。在有些情况下，这是一种长期的问题；在另一些情况下，频繁地排尿则经常是因为一时的紧张。即使是健康的运动员在比赛之前也可能不得不每隔 15 分钟就去一趟厕所。

如果确实有什么问题使孩子精神紧张，父母的任务就是找出这些原因。有时候是家庭生活的问题，有时候是跟其他孩子相处的问题，还有时候则

是孩子学校里的问题。最常见的是这些情况的综合问题。

有一种普通的情况就是孩子比较胆怯，而老师则看起来很严厉。一开始，孩子的担心会使他的膀胱无法充分放松，也就不能储存太多的尿液。然后，他会担心自己上厕所的请求会被老师拒绝。如果老师再小题大做地批评他两句，情况就会更糟。在这种情况下，最好从医生那儿开一张证明，这样不仅能让老师准许孩子上课时去厕所，还能解释孩子的先天特点，以及为什么他的膀胱会那样。如果能够找到跟老师沟通的机会，父母又比较懂得沟通的技巧，那么亲自去拜访老师也是有帮助的。

尿痛。女孩尿痛的最常见原因就是尿道口周围发炎。这种炎症可能来自于大便的污染，也可能来自于盆浴的刺激。她可能会觉得自己想排尿，却尿不出来，或者因为害怕不能排尿，又或者只尿出几滴尿。一旦出现这种情况，就应该向医生咨询，还要作尿样检测，看看孩子有没有膀胱感染的问题。万一真的出现了感染，就可以让孩子每天在加了半杯小苏打的温水里坐浴几次，以缓解孩子的不适。洗完澡以后，要轻轻地蘸干孩子的小屁股。不要让孩子洗泡泡浴，不要使用衣物柔顺剂，也不要使用带香味的卫生纸。要给孩子穿纯棉的裤子，不要穿尼龙的。

排尿稀少。在炎热的天气里，如果孩子大量排汗又没喝足够的水，他就可能不怎么排尿，也许会长达 8 个小时以上都不排尿；即使有尿也是少量的，颜色很深。在发烧的时候也会发生同样的情况。当身体缺水的时候，肾脏就会尽量保持住每一滴水，从而产生浓缩的尿液。孩子在炎热的天气里和发烧的时候都需要大量饮水。在每顿饭之间也需要不时地提醒他们喝水。如果孩子太小还不能告诉父母他的需要，那就更要注意给他及时地补充水分。

阴茎末端的疼痛。有时候，阴茎开口处的附近会出现一小块红嫩的区域。那里可能有些组织肿起来了，关闭了尿道口的一部分，使得男孩出现排尿困难。这一小块疼痛的地方就是局部的尿布疹。最好的处理办法就是让疼痛的地方尽量地暴露在空气中。每天用温和的香皂洗澡可以促进创面的愈合。如果孩子由于好几个小时不能排尿而感到疼痛，那就让他在温水中坐浴半个小时，同时鼓励他在浴盆里排尿。如果这还不能让他排尿，就得打电话给医生了。

尿道炎。肾炎或者膀胱感染（膀胱炎）可能会引起伴有不规律高烧的突发疾病。但是，大多数尿道炎都是比较轻微，也没有高烧的症状。年龄大一点的孩子可能会抱怨频繁的、有灼烧感的排尿，但是大多数时候都没有针对尿道的迹象。这类炎症在 2 岁以下的女孩中更为常见，必须进行及时的医疗处理。

如果尿里有很多脓，尿液就可能是混浊的或是有颜色的。但如果只是有一点脓，肉眼可能就看不出来了。被感染的尿液闻上去有点像粪便。另一方面，由于尿液里含有一些普通的矿物质，正常孩子的尿液也可能出现混浊，尿液冷却下来以后，这种现象会变得更加明显。所以，单凭观察，你是不能明确地判断是否存在尿道感染问题的。相对来讲，你的嗅觉会更加可靠。不管尿液的颜色和气味如何，只要孩子抱怨排尿时有灼烧感或者疼痛，就应该把他带到医生那里。为了作出诊断，也为了进一步选择抗生素，尿检是必要的步骤。

在感染好了以后，应该对孩子的整个泌尿系统进行彻底的检查，以确保一切正常，将来不会再出现什么感染，也不会带来肾脏的问题。周期性尿道炎或者慢性尿路感染是肾功能下降的常见原因。对肾脏进行超声波检测可以查出肾脏的畸形，也能看出以前的炎症好转之后形成的伤疤。现在有一种叫做排泄性膀胱尿道造影术的检测，利用 X 射线来进行观测。有的人的尿液会从膀胱回流到肾脏，这是一种很常见的畸形，会导致周期性的肾脏感染。上小学或者十几岁的女孩如果只是患过一次普通的膀胱感染，也许不需要进行排泄性膀胱尿道造影术检测，因为她的肾脏存在畸形的可能性很低。男孩、5 岁以下的孩子，或者任何患有肾炎的孩子只要出现尿道感染，就应该进行这项测试。在服用治疗尿道感染的抗生素之后，所有的孩子都应该做两次以上的尿样检测，看看是否存在慢性或周期性的尿道感染。如果发现了病情，就可能需要特殊的治疗。

一定要教会女孩在排尿或者排便以后从前往后擦拭。这样可以防止细菌从肛门传染到尿道（在膀胱和外界之间的管道）口。从后往前擦是女孩反复发生尿道感染的常见原因。

尿液中的脓。女孩尿液中的脓可能并不意味着尿道感染。脓液也可能是来自轻微的阴道感染，这种感染甚至轻微到看不出明显的炎症或者分泌物。出于这种原因，我们在没有经过进一步的检查的情况下，决不应该认为普通尿样里的脓液表示孩子的泌尿系统出现了感染。首先要做的就是保

证尿样的干净。在收集孩子尿样之前，要先把她的阴唇分开，用一片湿的脱脂棉简单地擦一擦外阴区域，动作要轻柔。然后用一块柔软的毛巾或者一块干的脱脂棉来蘸干。最重要的检测就是尿样的细菌培养试验，看看是否存有细菌。对于婴儿来说，医生可能需要用一根很细的塑料管或者导管从膀胱里直接取尿进行检测。

阴道分泌物。小女孩有轻微的阴道分泌物是相当正常的现象。绝大多数都是由无关紧要的细菌和短时间的擦拭引起的。但是，大量黏稠的分泌物就可能是由比较严重的感染引起的，需要及时进行治疗。一连持续好几天的轻微分泌物也应当检查一下。一部分是脓、一部分是血的分泌物有时是因为小女孩把什么东西塞进了阴道。如果那个东西还没取出来，它就会引起不适和感染。如果情况真是这样，父母自然都会告诉她别再这样做了，这种教育是正确的；但是，最好不要让她觉得真有负罪感，也不要暗示她这可能会带来严重的伤害。孩子所做的这种探索和实验跟这个年龄的大多数孩子所做的其他事情没有太大的不同。

如果不能马上找到医生，那么，就让孩子每天在加了半杯小苏打的温水里坐浴两次，不要大惊小怪。这样经常可以缓解轻微分泌物带来的灼烧感。

要给孩子穿白色的棉质内裤，用不带香味的白色卫生纸，还要给她穿能让阴道部位充分通风的衣服。这些都有助于预防和治疗阴道的不适。上完厕所要正确地擦拭（从前往后），不要洗泡泡浴。

如果孩子反复出现长期的或者大量的阴道分泌物，就可能是性虐待的迹象（请参见 383 页。医生可能会问你一些有关孩子的看护人的问题，还会问及性虐待的可能性。）医生会仔细地检查阴道，还会进行分泌物的细菌培养试验。大多数有阴道分泌物的小女孩都不曾遭到过性虐待。

过敏

牛奶过敏和特殊的配方奶。牛奶过敏远不像大多数人想象的那么常见。婴儿经常胃不舒服，但是这大多都是因为他们尚未发育成熟，而不是因为过敏。真正过敏的婴儿往往会出现严重的湿疹、长期鼻塞以及体重增长缓慢等症状，而且，他们往往来自于过敏的家族。对于那些有家族过敏史的孩子来说，母乳喂养是最理想的。但是对于那些已经吃上配方奶的过敏婴儿来说，你和你的医生或者护师就要考虑换一种奶粉了。你的医生

很可能会针对孩子的特殊问题推荐更加特别的配方奶。医学实验有时能够确诊孩子是否对牛奶过敏，也可以再过一段时间做一个牛奶测试。大多数孩子到了一两岁以后就不再对牛奶过敏了。但是，出于对许多健康原因的考虑，父母也可以不给孩子食用牛奶和其他乳制品（请参见第 255 页）。

过敏性鼻炎，包括花粉热。你很可能认识一些患有豚草花粉热的人。每到 8 月中旬，当豚草花粉（常见于美国东部地区）散播在空气里的时候，这些人就会打喷嚏，还会出现鼻塞、鼻痒和流鼻涕的症状。这是因为他们的鼻子对花粉过敏，而其他人则没事。还有一些人会因为对某些树的花粉过敏，而在春季患上花粉热。如果孩子每年的同一时间都一连几个星期地流鼻涕和鼻子发痒，就要向你的医生或者护师咨询。药水、药片和滴鼻剂都能一定程度地缓解打喷嚏和鼻塞的症状。最有效的措施就是减少与过敏源的接触：把房子和汽车的窗子都关上，或者至少关好卧室的窗户（空调可以除去大量的花粉），在花粉盛行的季节不要到公园和田野去玩，在花粉数量最多的日子要减少户外活动的时间。对于特别严重的花粉热患者，医生会推荐使用针剂。

其他一些鼻子过敏可能没有那么严重，却可能比花粉热更麻烦。有些人的鼻子可能对狗毛、枕头里的羽毛、屋子里的灰尘或者别的什么物质过敏。这些常年的过敏会使孩子鼻塞、流鼻涕，还必须用嘴呼吸。长期的鼻塞可能会使过敏的孩子更容易感染鼻窦炎。如果你的孩子受到这些症状的严重影响，就应该请医生或过敏专家找出过敏的原因。

不同病例的治疗方法也不一样，具体的治疗还要看过敏的原因。如果过敏源是鸭绒，就要换枕头。如果是狗毛，你可能就要把狗送走。如果过敏源是杂草这类很难避开的东西，医生就会在较长的时间里给孩子注射抗过敏的药物。医生可能会建议你撤掉地毯，尤其要撤掉卧室里的地毯，让孩子少接触灰尘（请参见 641 页）。如果症状主要出现在夜间，或者一起床就出现，那就更要这样做。最好拿走小块的地毯和窗帘，每天都用湿墩布擦一遍地。还要把房间里所有的玩具都收起来。

你可以买防尘的床单和枕巾，使用泡沫橡胶的床垫和枕头，或者使用不带枕头的帆布婴儿床。过敏的症状一般都很难彻底消除。能取得部分的进展，你就得知足了。

荨麻疹。过敏反应表现为皮肤上的红斑或者疙瘩，一般中间还有个白

点，会发痒，有时甚至痒得难以忍受。荨麻疹跟其他大多数皮疹不一样，它经常在一个地方消失了，接着又在另一个地方出现。有时候，荨麻疹明显是由某种食物或药物引起的。其他的诱因还包括高温、感冒、植物、香皂或者清洁剂、病毒感染（包括像感冒似的轻微疾病），甚至包括剧烈的情绪变化。但是，我们经常很难找到引发荨麻疹的原因。少数人身上会反复出现荨麻疹，也有很多人一辈子只出过一两次。急救措施就是使用抗组胺剂（苯海拉明效果很好）。药效更强的药物可以通过医生处方拿到。

在极少数情况下，荨麻疹会伴有口腔内部和咽喉的肿胀，还会出现呼吸困难（过敏性反应）。如果发生这种情况，就要马上叫救护车。这属于紧急医疗情况。过敏性反应持续了一段时间的孩子应该注射速效救生针（请参见 596 页）。

行为问题和过敏。近些年来，孩子各种各样的行为问题都被归罪于过敏反应，这些指责经常是针对食品添加剂和食用色素，或者针对像小麦这样的普通食品。毫无疑问，长期性的眼睛发痒或者流鼻涕会使孩子暴躁易怒，还会影响他的学习。很有讽刺意味的是，过去用来治疗过敏的抗组胺剂也可能导致学习障碍，例如苯海拉明会使孩子昏昏欲睡或是高度亢奋，所以受到广泛的抵制。昂贵的新型抗组胺剂总的来说要好一些，但是它们对有些孩子仍然会产生副作用。

如果没有其他明显的过敏症状，我并不认为过敏是导致学习障碍和行为问题的原因。过敏的这些影响缺乏可靠的科学依据，一些非医学人员过分宣扬的昂贵测试和奇特疗法其实并没有什么作用。只要孩子的营养需求在整体上没有什么缺失，那么给孩子的饮食做些小小的改变当然没有什么坏处。比如有一段时间不吃精加工的食物或者小麦制品，看看孩子的状况有没有改善。尽管如此，要是你认为自己的孩子因为过敏而产生了什么行为问题，那么，在你采取一项没有经过实践检验的治疗方法之前，最好还是跟你的医生或者护师咨询一下。

哮喘

哮喘会让孩子大量缺课，还会使很多孩子住进医院。不过，哮喘跟花粉热不同，它的敏感器官不是鼻子，而是肺部的小支气管。当形成刺激的物质到达这些小支气管的时候，这些小支气管就会肿胀，还会分泌黏稠的液体，于是空气的通道就被挤压变窄了。呼吸，特别是呼气，也就变得困难、费力了，还会带有杂音。当空气被迫

通过狭窄的呼吸道时，就会发出像口哨一样的声音，这就是人们常说的哮喘。病人会有咳嗽的症状，有时甚至没有哮喘的时候也会咳嗽（最常见的就是夜间的咳嗽，或是用力的咳嗽）。

哮喘的原因。有些人容易患哮喘是遗传的。对于那些呼吸道容易受感染的孩子来说，哮喘往往是对许多物质和条件产生的过度反应，其中包括烟味、感冒、呼吸道感染（多数都是病毒性的）、过敏、运动、天气变化、精神紧张和某些食物等。有的孩子会对很多东西敏感，也有的孩子只会对一种东西敏感。要弄清引起孩子哮喘的东西到底是什么。食物也可能引起哮喘，对特别小的孩子尤其是这样。患有比较严重的慢性哮喘的孩子一般都应该作一下测试，以便找出形成刺激的物质。

如果大一点的孩子得了慢性哮喘，很可能就是由空气中飘浮的物质引起的，比如马的皮屑、狗毛或者霉菌等——过敏专家称之为可吸入颗粒物。最常见的两种有害的可吸入颗粒物来自于蟑螂和尘螨。尘螨是生存在地毯、织物和室内装潢中的一种小昆虫。这些虫子的外壳和粪便会跟空气中飘浮的细灰尘混合在一起，然后被孩子吸到肺里。

治疗方法。患有哮喘的孩子应该由医生仔细地治疗。如果不接受治疗，哮喘会变得更严重，最终会导致孩子上不了学、睡眠困难，还会严重地影响孩子的正常活动。相反，如果进行正确的治疗，患有哮喘的孩子最终都应该能够轻松自在地生活。

哮喘的治疗也要看病情的严重程度和具体的病因。不要让孩子吃那些会引起他过敏的食物。当病因来自于可吸入颗粒物的时候，治疗的方法就跟治疗鼻子常年过敏的方法一样（请参见 639 页）。任何一个孩子都不应该吸二手烟，这对于患有哮喘的孩子就更加重要了，因为烟雾会刺激他们敏感的支气管。

患有轻度哮喘的孩子可能只需要偶尔一次的短期治疗（挽救性治疗）。患有相对严重哮喘或者长期患有哮喘的孩子每天都要坚持治疗，即使他们某一天没有出现哮喘，也要进行治疗（预防性治疗）。

治疗哮喘的药物主要有两类。一类是扩张支气管的药物，这类药物能够放松支气管周围的小肌肉，使支气管扩张。另一类是消炎药，能够阻止或者消除那些导致支气管内壁肿胀的炎症。支气管扩张药对于轻度的哮喘疗效显著。消炎药则是针对顽固性和比较严重的哮喘的，通常与支气管扩张药配合使用。治疗哮喘的药物通常

都是喷雾型的，不是由一个喷雾器给药，就是通过喷雾罐给药，还有一些片剂的哮喘药也很管用。

哮喘病频繁发作的孩子应该进行长期的医疗预防治疗。这种治疗的目的就是让这些孩子拥有完全正常的生活，行为活动不受限制，病情得到控制。很多哮喘的孩子都摆脱了这些症状，但是，也有些孩子的症状会持续到成年之后。哮喘很难预测，尽早进行有效的治疗会增加病情痊愈的机会。

反应性呼吸道疾病。在刚出生的2~3年里，孩子也许会有短暂的气喘和呼吸困难。这并不是过敏反应，也不是碰到了刺激性的东西，只是因为他感冒了。这种情况可能在孩子长大一些的时候就消失了，也可能最终发展成真正的哮喘。

治疗这种气喘的方法跟治疗哮喘一样，就是使用扩张支气管的药物（支气管扩张剂）。如果孩子呼吸特别困难，就要送他到医院接受更严密的观察和治疗。

湿疹

湿疹是成片成片的粗糙的红色疹子，容易出现在非常干燥的皮肤上。湿疹很痒，但是抓挠会加重病情。跟花粉热和哮喘一样，湿疹也是由过敏引起的。这种过敏反应可能是由某种食物引起的，也可能是由于皮肤直接接触了某种物质引起的，比如羊毛或丝绸等。如果家里有人得了湿疹或者相关疾病，比如哮喘、花粉热或者荨麻疹等，那么孩子就更容易长湿疹。

尽管湿疹主要是由食物过敏引起的，有时外界对皮肤的刺激也可能有一定的影响。总体来说，冬季对湿疹是最不利的，因为本来就已经很干燥的皮肤会变得更加干燥。也有一些孩子会在热天长出更严重的湿疹，那是出汗造成的。如果一个婴儿的湿疹只长在跟羊毛直接接触的皮肤上，他就可能对羊毛的直接刺激过敏；也许他是对某种食物过敏，而羊毛只不过提供了一种刺激。对于大一点的孩子来说，精神紧张有时也会使湿疹恶化。

小婴儿的湿疹最常见于面颊和前额上。湿疹可能会从那些部位向后蔓延到耳朵上和脖子上。从远处看，患处的鳞状皮肤就像有盐结晶在上面，耳朵上尤其如此。对于快到1岁的孩子来说，湿疹几乎会从任何部位长起来，肩膀上，胳膊上，或者胸脯上。1~3岁的孩子最典型的发病部位是在肘关节内侧和膝关节后面。

当湿疹还不那么严重或者刚刚开始的时候，它的颜色通常都是浅红色或者浅褐红色的；如果情况变得严重

了，它就会变成深红色。频繁的抓挠和揉搓会在皮肤上留下抓痕，或者导致皮肤渗出体液。当渗出的体液干了以后，就会形成硬痂。抓过的地方经常会被皮肤上的细菌感染，从而使渗出变得更严重。当一片湿疹痊愈之后，甚至当皮肤的红色都已经消退了以后，你仍然能够感觉到皮肤的粗糙和厚度。对于肤色较深的孩子来说，皮肤上长过湿疹的部位或许要比别的地方颜色浅一些。时间一长肤色就会一致了，但可能需要几周的时间。

治疗。父母能做的最重要的一件事就是，一天几次给孩子擦简单的润肤霜（不带颜色也不带香味），让孩子的皮肤获得充分滋润。可以请医生或者药剂师推荐一种润肤霜。许多患者只是因为使用了润肤露或者药膏，病情就获得了显著的改善。要尽量少用肥皂，因为肥皂会把皮肤表面的油脂洗掉。如果你必须用肥皂，那就使用富含保湿成分的肥皂（Dove 是很多医生青睐的牌子），或者使用不含去污成分的清洁液。给孩子洗澡要用温水，不能太热，时间大约 10 分钟就可以了。如果时间太短，皮肤就来不及吸收水分；如果时间太长，皮肤又会被泡得更加刺痒。洗完澡以后，要用毛巾给孩子蘸干，不要用毛巾揉擦。使用护肤品的最佳时间是洗澡以后 3 分钟之内。

婴儿湿疹的护理可能会非常令人厌烦。孩子会痒得烦躁不安，父母也会因为努力不让孩子抓挠患病部位而不堪其烦。湿疹可能会持续几个月。一定要把婴儿的手指甲剪短（最好使用指甲锉，因为它不会在指甲上留下尖利的新茬）。孩子抓挠的机会越少，皮肤受到感染的可能性就越小。晚上可以给患了湿疹的孩子戴一双白棉布连指手套，防止他在睡觉的时候不自觉地抓挠。也可以使用一些止痒药。

对于那些比较顽固的湿疹，一定要尽量找出引起孩子过敏的食物。有时候你会发现牛奶就是罪魁祸首。有少数的孩子只有绝对不吃乳制品，湿疹才能好转，他们可以改吃用大豆、稻米、谷物制成的人造乳，或者改吃其他的配方奶。最好在有经验的医生的指导下来寻找导致过敏的食物，要是光凭自己去做的话，结果经常会是一头雾水。遇到严重而又顽固的病例时，可以通过血液检测或者皮肤测试来找出引起过敏的物质。如果外在的刺激似乎也起着一定的作用，那也要加以注意。羊毛就是一种十分常见的刺激物质，对湿疹的好转不利。

除了保湿液，氢化可的松一般也被用来治疗湿疹。氢化可的松属于皮质胆固醇类药物，简称类固醇。（这个名词会迷惑很多父母——来治疗皮

疹的类固醇与健美运动员和田径运动员违规使用的合成代谢类固醇是不一样的，后者是一种兴奋剂。）像氢化可的松这样的类固醇是通过消除皮肤的过敏反应来发挥作用的。过敏反应其实是一种炎症。氢化可的松和有关的类固醇都是最有效的消炎药。

在没有处方的情况下，你可以买到浓度 0.5%~1% 的氢化可的松；要购买浓度更高、效果更强的这种药，就必须有医生的处方。在治疗湿疹的时候，医生通常都会先开强度较高的类固醇，等控制住病情之后再用比较温和的药物来代替。不含类固醇的新型药物发展前景也比较好。

像苯海拉明那样的抗组胺剂类药物也能缓解发痒。有些患者可能需要使用抗生素，外用或口服。对于轻度的湿疹，你可以自己使用润肤霜、1% 的氢化可的松和苯海拉明来进行治疗。对于比较严重的湿疹，你就应该咨询孩子的医生或者皮肤科医生。

要记住，湿疹是源于孩子体内的问题。那是一种你不能完全避免的感染。婴儿早期出现的湿疹一般到孩子一两岁的时候就会完全消失，至少也会大大减轻。

其他皮肤疾病

皮疹的识别。如果孩子起了疹子，你很可能需要医生或者护师的帮助。不同的人出疹子的情况也大不相同，有时就连皮肤科专家都很难作出诊断。这一部分的目的只是给你一些大概的指导，帮助你了解一些儿童比较常见的疹子，使你在找到医生或者护师之前不至于太紧张。婴儿常见的皮疹，包括尿布疹等内容，请参见 96 页。

蚊虫叮咬。蚊虫叮咬是各种各样的，严重的可以肿起半个 1 美元硬币大小的鼓包，轻微的也就是个血痂点而已。但是大多数叮咬都有两个常见的特征：一个是在蚊虫叮咬的地方都会有一个小孔或者出现肿胀，另一个就是叮咬通常都是发生在皮肤裸露的部位。请参见第 586 页，了解应急措施。

蜱会传染多种疾病，比如落基山斑疹热和莱姆病，这两种病的特征都是起疹子。如果你住在蜱出没的地区，就要找医生询问一下在蜱活跃的季节应该采取哪些预防措施。如果要捉住蜱，你应该用一把细镊子，在靠近皮肤的部位夹住蜱，然后轻轻地把它直着拉出来，而不要扭转。如果你没有镊子，就用纸巾垫着手去捉，捉完蜱之后要把手彻底洗干净。

疥癣。疥癣是由藏在体内的螨虫引起的，奇痒难忍。疥癣看上去就像

一片尖上结了痂的粉刺，周围是由于发痒带来的抓痕。疥癣多发于经常触到的部位，比如手背、手腕、阴部、腹部（不会长在背后）。虽然疥癣没什么危险，但它的传染性很强，需要及时地处理，并且在医生的指导下用药。

癣菌病。这种皮肤病不是由寄生虫引起的，而是由皮肤表面的一种真菌（与脚癣类似）引起的。典型的癣菌病是一块或几块成片堆起的，边缘略红、中央清晰的粗糙环形斑块，最常见的有硬币那么大，边缘是由小鼓包构成的。癣菌病不会突然出现，它会随着时间慢慢扩大。头皮上的癣菌病就是在头发脱落的圆形区域出现成片的鳞状皮肤。这种病传染性不太强。治疗方法一般都是连续 1 个月以上在患处涂抹相应的药膏。头皮上的癣菌病必须通过口服药物来治疗。

脓疱病。脓疱病是由细菌引起的皮肤感染，一般都是链锁状球菌（简称链球菌）。对于度过了婴儿期的孩子来说，脓疱病都是由硬痂或者硬皮构成的，有的是棕色的，有的是蜂蜜的颜色。只要孩子脸上出现硬痂，你首先都应该怀疑是脓疱病。这种感染开始时通常都是一个粉刺，尖上有个发黄的或者白色的水疱。脓疱病大多出现在脸部，这个水疱很快就会被蹭掉，然后结痂。因为孩子的手会把病菌传染到摸过的地方，所以他的脸上以及身上的其他部位还会出现新的疹子。

在这种情况下，你应该马上找医生或者护师给孩子进行诊断和治疗。脓疱病不是什么大病，但如果不加重视，它就会蔓延得很快，而且这种病还会传染。如果不加以治疗，那么身体对这种链球菌的反应有时甚至会损伤肾脏。

毒葛疹。表现为一堆大小不同的小水泡，多发于身体裸露的地方，患处的皮肤发红发亮。对于病情较轻的患者，可以涂抹 1% 氢化可的松软膏，也可以口服苯海拉明。如果病情比较严重，就要向医生或者护师咨询治疗方法。

头虱。找虱子卵比找虱子容易。虱子卵很小，是乳白色的，呈蛋形。每一个虱子卵都是在发根附近紧紧地粘在头发上。在脑后的发际线附近可能会有发痒的红疙瘩。尤其要看一看孩子的枕部和耳后。许多人都错误地认为虱子只有在卫生条件很差的地方才会出现。其实，它们会出现在学校或者幼儿园里任何孩子的身上。尽管虱子很让人恶心，但它们却没什么危

害。但是，它们非常容易传染，所以需要治疗。有一些非处方药很有效；这些药物很多都附带一把篦子，以便去除虱子的幼虫。

近年来，有的虱子对这些药物已经有了抗药性。如果你已经严格按照说明来操作了，但还是没有效果的话，那就跟孩子的医生谈一谈。很多处方药都能有所帮助。有些传统的治疗方法并没有什么效果，比如在孩子的头上涂满蛋黄酱。有一种笨办法，就是把孩子头上的虱子一个不剩地挑出来，然后每隔几天检查一次，把新长出来的虱子挑出来。这种方法需要大量的时间和很大的耐心。

疣。疣是由皮肤里的病毒性感染引起的。常见的疣有很多种，它们会长在手上、脚底下、外阴部位和脸上。疣可能是扁平的，也可能是隆起的，或者是细长的。有一种疣是圆形的蜡质小鼓包，比较光滑，白色或者粉红色，就像大头针的帽那么大，它们经常会大量增多，个体变大，中间还会出现一个小的凹坑。当疣大量出现的时候，就应该接受治疗，以防止它们继续蔓延。对于一般的手足疣来说，非处方药效果一般都很好。最近的一份报告声称，胶布（是的，胶布）对此有效。催眠疗法也能加速疣的消失，而且，疣一般也会自行消失。

疱疹。疱疹是一种在全世界范围内都能见到的病毒，主要有两种类型。Ⅰ型疱疹总是出现在口腔内部或周围，一般不会通过性行为传播。刚学走路的孩子初次感染疱疹，一般都会出现高烧、腺体肿大、口腔溃疡等症状，让孩子觉得非常难受。年龄大一点的孩子有时会因为发烧而在嘴唇边上长出水疱来，就像成年人那样，这些也可能是由Ⅰ型疱疹引起的。对于有些孩子来说，疱疹会在他们高度紧张、疲劳或者生病时复发。对于另一些孩子来说，这种病则一般不会复发。患有Ⅰ型疱疹的成年人或是小孩，在疼痛消失之前都不要亲吻别人。药膏（无环鸟苷）对治疗疱疹有一些作用，但却不能把它彻底治好。

Ⅱ型疱疹病毒一般出现在外阴部位或者外阴周围。它们几乎都是通过性行为传播的疾病。长出的小水疱可能会破裂，形成疼痛的溃烂。这种生殖器感染型的疱疹是广为人知的。最大的危险就是婴儿在出生时感染这种疱疹。这样的新生儿需要立刻就诊，以免脑部受到破坏性的感染。

用肥皂和清水进行清洗就能杀死疱疹病毒。所以，当父母和看护人患了任何一种类型疱疹的时候，只要在接触疼痛处或者溃烂处之后用肥皂和清水彻底洗手，他们就不会把病毒传

染给他们正在照顾的孩子。

典型的儿童传染病

麻疹（红疹）。麻疹在发病的前三四天并不起疹子，看起来就像逐渐加剧的重感冒。孩子的眼睛发红，而且眼泪汪汪的。如果你翻开孩子的下眼皮，就会看到那儿非常红。孩子会越来越频繁地用力干咳，体温会一天比一天高。大约到了第 4 天以后，麻疹才会出现，这时孩子的体温已经很高了，耳朵后面还会出现模糊的粉红色斑点。麻疹会逐渐传播到脸上和身上，还会变得更大，颜色也更深。孩子的体温仍然很高，尽管用了药，却仍然很频繁地咳嗽。这时正是麻疹全面发作的阶段，孩子会觉得很难受。这样大约一两天之后，孩子就会迅速好转。

如果孩子从出疹子以后持续高烧 2 天以上，或者如果退了烧 1 天以上又再次发作，那么你就应该猜想是不是出现了并发症。最常见的并发症是耳部感染、支气管炎和肺炎。现在还没有治疗麻疹的办法，只能依靠预防。麻疹的并发症可能很严重（请参见 546 页）。和麻疹本身不一样，有的并发症可以用现代药品很好地治疗。

如果你的孩子进行了全面的免疫，麻疹一般就不会发生，当然发病的可能性还是存在的。当孩子又发烧又咳嗽，同时还发疹子的时候，不管你是否怀疑那是麻疹，都应该跟医生或者护师取得联系。

麻疹的早期症状会出现在感染病毒以后 9~16 天之间。这种病从一开始出现类似感冒症状的时候起就可以传染。一个人很少会得 2 次麻疹。

麻疹是可以预防的，应该在孩子 1 岁的时候注射疫苗。在孩子 4 岁的时候，应该再打一次加强针。但是，即使一个没有注射过疫苗的孩子接触了麻疹病源，我们仍然可以预防麻疹的发作，或者减轻它的症状，所以，一定要寻求医疗帮助。

风疹。得风疹时长出的疹子看上去跟麻疹非常相似，但是这两种病是没有关系的。风疹不会出现感冒的症状（流鼻涕或者咳嗽），但是孩子的嗓子会有一点疼。发烧一般都不是高烧（38.9℃以下），孩子几乎不怎么难受。得风疹的孩子身上会出现由粉红色的扁平斑点，一般在第一天就会遍及全身。第二天这些斑点会消退一些，但却连成一片，所以身体看起来会整个地发红，而不是星星点点的了。最典型的症状就是枕部、耳朵后面的腺体肿大，还有脖子两侧靠后的地方出现的腺体肿大。这些腺体可能在疹子出来之前就肿起来了，而且这些肿

胀在病情好转之后还可能持续一段时间。有的时候，疹子会轻得注意不到。但是可能会出现关节疼的症状，对大一点的孩子尤其明显。

感染风疹病毒之后，病情一般会持续 12~21 天。孩子基本上不需要卧床。应该请医生或者护师来作诊断，因为风疹很容易跟麻疹、猩红热以及其他一些病毒性感染相混淆。对于风疹也没有专门的治疗方法。

对于怀孕 3 个月以下的妇女而言，患上风疹可能是很糟的事情，因为它会导致严重新生儿缺陷。如果孕妇真的在这段时间接触了病源，就应该立即跟医生商量对策。所有的孩子都应该在 1 周岁的时候注射风疹疫苗（一般都是腮腺炎、麻疹、风疹的三联疫苗，请参见 545 页），还要在 4 岁的时候打一次加强针。

玫瑰疹。玫瑰疹也被称作幼儿急疹。这是一种不那么广为人知，但却比较常见的疾病，一般出现在孩子 1~3 岁之间，以后就很少发作了。发病的时候，孩子会持续三四天高烧不退，没有感冒的症状，一般看起来也不怎么难受。（在生病的第一天，偶尔会由于高烧而出现抽搐的现象，请参见 530 页。）然后，孩子的体温会一下子恢复正常，同时身上会出现扁平的淡粉色疹子，有点像得麻疹时出的疹子。到这时为止，孩子看上去就不再难受了，只不过会有些任性。这些疹子会在一两天以后消退。

在疹子大量出现之前，玫瑰疹很难诊断。但是到那时候，孩子的烧也退了，感觉也没事了。玫瑰疹是由一种疱疹病毒引起的，这种病毒和带来唇疱疹的病毒不一样（请参见 646 页）。孩子一般不用通过免疫预防玫瑰疹，因为那不是什么严重的疾病。

水痘。水痘最初的典型症状一般都是出现在孩子身上、脸上和头皮上的小疙瘩。这些小疙瘩看上去跟一般的小粉刺相似，只不过有的在顶部带有黄色的小水疱（就像玫瑰花瓣上的一滴露珠。）这些疙瘩的底部和周围的皮肤都是发红的。这些精致的小水疱会在几个小时之内破裂结痂。新的水痘在三四天内还会继续出现。出水痘的时候一般都会发痒，有时还痒得很厉害。在进行诊断的时候，医生或者护师会在结痂的水痘中寻找还有水疱的新水痘。

大一点的孩子或者成年人会在出水痘的前一天觉得难受，还会头疼或者发烧。而小一点的孩子则不会注意到这些症状。发烧在开始时一般都很轻微，但是在接下来的一两天里，体温就会逐渐升高。有的孩子根本不会觉得难受，体温也不会超过 37.8℃。

但是有的孩子会觉得非常难受，还会发高烧。

有时医生会用药物来缩短水痘的发病周期，或者缓解病情。你可以跟医生或者护师商量一下，看看是否应该给孩子用药。水痘也容易跟其他一些疾病相混淆，比如脓疱病，所以，不管孩子起了什么疹子，你都应该给医生或护师打电话。如果孩子发烧或者觉得难受，那就更要及时让孩子接受诊治。

医生可能会开一种温和的抗阻胺剂来止痒。扑热息痛可以让孩子感觉好一些，尤其在孩子发烧的时候。（不要给出水痘的儿童或者青少年服用阿司匹林，那会使他们容易患上雷氏综合征。）在微温的玉米淀粉、小苏打或者燕麦粉溶液里泡澡也可以止痒，每天 2~3 次，每次 10 分钟。先把玉米淀粉放在一个容量为 2~4 杯的容器里，慢慢地加入冷水，一边加水一边搅拌，直到淀粉全部溶解（这样可以防止淀粉结块），然后再把玉米淀粉浆倒进洗澡水里。如果是小浴盆就放一杯，大浴盆就放两杯。

尽量不要让孩子把硬痂抠掉，那样会导致细菌的二次感染，还可能留下疤痕。每天要用肥皂给孩子洗几次手。晚上睡觉时还要给他带上棉质手套，这会防止抓挠带来的损伤。

水痘会在染病后持续 11~19 天。一般当所有的皰包都结痂以后就可以让孩子出门或者返校，通常也就是出疹后的第 6 天。如果病情比较轻微，那么只要孩子的水痘结痂了，还可以早一点返校。水痘结痂以后就不会传染了。

预防水痘的疫苗要么能够缓解病情，要么能够完全预防水痘的发生（请参见 545 页）。免疫系统严重受损——比如患有艾滋病或者正在接受癌症化疗——的孩子和大人，一旦感染了水痘就要马上请医生诊治，以免出现严重的疾病。

其他会出疹子的传染病。其他一些常见的感冒病毒或者肠道病毒（比如腺病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等）也会引发疹子。这种疹子是一些苍白的圆点，经常出现在身上，有时也会蔓延到脸、胳膊和腿上。这些疹子会在几天之内消退。

百日咳。百日咳发病的第一周内，你根本看不出这种疾病的迹象。就像一般感冒那样，患者会有点流鼻涕，还有点干咳。只有到了第二周才会出现最初的征兆。这时候，你会注意到孩子开始在夜间长时间地咳嗽。一口气会咳嗽 8~10 次。随后的某个晚上，孩子就会在几阵这样的咳嗽之后出现窒息和呕吐的现象，或者还可能发出

哮喘声——孩子在一连串咳嗽之后想要恢复正常的呼吸，于是就会出现这种尖利的杂音。

尽管已经注射了疫苗，孩子还是有可能患上百日咳——当然这种情况是十分少见的。但是，这样的病例一般都不太严重，达不到百日咳的程度。百日咳的诊断要看孩子在第二周咳嗽的特点（一阵快速而又连续的咳嗽，中间没有呼吸），还要看住处附近是否还有其他的病例。百日咳会在染病后的 5~14 天之内发病。因为近距离的接触可能导致这种疾病的进一步传播，所以患有百日咳的孩子的父母都应该服用抗生素进行预防。

如果孩子只是在感冒的前几天咳嗽得比较厉害，你就不该贸然断定孩子得了百日咳。事实上，感冒初期的剧烈咳嗽恰恰表明孩子得的不是百日咳。

百日咳会几周几周地持续下去。平均来看，剧烈咳嗽的阶段会持续 4 周，严重的还可能持续长达 3 个月之久。不管什么时候，如果 1 岁以下的孩子干咳持续了 1 个月左右，医生就会想到百日咳。对于大一点的孩子来说，如果所在地区出现了相应的疫情，那么医生也会想到他可能得了百日咳。

如果你怀疑孩子得了百日咳，就一定要去作诊断，实验室的化验有时会有所帮助。你的医生会根据孩子的年龄和病情提出治疗的方案。抗生素在防止疾病的传播方面是很有用的。医生还经常使用止咳药，但是作用一般都比较小。大多数患儿在冷空气里看起来会舒服一些——但孩子当然要注意保暖，不能冻着。在生病的整个过程中，只要孩子不发烧，有时就可以让他到户外去玩，但在孩子接受红霉素（一种抗生素）的治疗之前，不应该和其他孩子一起玩。有些孩子在卧床的时候阵发性咳嗽会少得多。如果孩子有呕吐的情况，就要少食多餐。这样的饮食比正常的一日三餐更容易承受。最好孩子刚吐完就给他喂饭，这段时间最安全，因为孩子这时不会咳嗽得很厉害。

因为百日咳有时是一种严重的疾病，对婴儿和儿童来说尤其如此，所以只要有一点怀疑，就要马上给医生打电话。这样做的目的主要有两个：一是为了确诊，二是为了得到恰当的治疗。婴儿需要专门的治疗，这对他们来说是很有益处的。如果家里有婴儿，那就要像躲避瘟疫一样地预防百日咳。孩子在这个年龄的主要危险是虚脱和肺炎（关于百日咳的免疫，请参见第 545 页）。

腮腺炎。腮腺炎主要是一种病毒性疾病，表现为唾液腺发炎，常见于

耳垂下面空腔里的腮腺。幸亏有了免疫措施，这种疾病现在已经很少见了。

一开始，腮腺会肿起来充满空腔。然后，面颊的一侧会整个肿起来，耳垂都被挤高了。如果你用手指在下颌骨的后部上下摸索，就能摸到一个能向前移动的肿块。它已经覆盖了下颌骨的一部分。当孩子脖子的侧面肿起来的时候，你就会想到这样的问题：是得了腮腺炎呢，还是得了其他罕见的腮腺疾病(这些疾病会反复地发作)呢？或者是普通的腺体肿大（比如脖子侧面的一个淋巴腺）呢？普通的淋巴结有时候也会因为咽喉疼而出现肿大，但它们都长在脖子的下部，而不是隐藏在耳垂下面。另外，硬硬的肿块也不会越过下颌骨。

当较小的孩子得了腮腺炎的时候，他耳朵下面的肿块一般都是你最先注意到的。在腮腺肿起来的前一天，大一点的孩子可能会说耳朵周围很疼，或者抱怨嗓子里边很疼，在吞咽和咀嚼的时候尤其是这样。孩子还可能会觉得全身难受。腮腺炎开始的时候一般都不怎么发烧，但到了第二天或者第三天，孩子的体温就会逐渐升高。最常见的情况是，一侧的腺体会先肿起来，一两天之后才会波及到另一侧。有时候，另一侧的腺体要一周以上的时间才会肿起来。也有时候，另一侧的腺体根本不会出现肿大。

腮腺旁边还有其他的唾液腺，所以腮腺炎有时也会波及到它们。颌下腺隐藏在下颌骨的下面。舌下腺就在下巴背后。人们偶尔也会患上腮腺炎的某种并发症，但这些腺体却并不出现肿大的现象。

轻度的腮腺炎三四天就会消肿，一般的肿大则会持续 7~10 天。腮腺炎能够波及到成年男子和青春期少年的睾丸，但是一般只会影响一侧的睾丸。如果双侧睾丸都受到了感染，就可能导致不育，当然，这种情况是很少见的。所以，青春期少年和成年男人不应该接触腮腺炎的病源。女性的卵巢也可能受到腮腺炎的影响，但那几乎不会影响以后的生育能力。

有时候，以前得过腮腺炎的人也会出现腮腺肿大。大多数医生都认为，某一次发病不是由腮腺炎病毒引起的，而是由某种细菌引起的，或者是由唾液腺的阻塞造成的。所有的孩子都应该在 1 周岁的时候注射腮腺炎疫苗。这种疫苗一般都是预防腮腺炎、麻疹和风疹的联合疫苗（请参见 545 页）。

当怀疑孩子患了腮腺炎时，你就应该给医生打电话。确诊是很重要的。如果发现那只是淋巴结肿大，就要采用不同的治疗方法。

白喉。白喉是一种很严重的疾病，

但也可以完全预防。如果你的孩子接受了完备的免疫（请参见 545 页），那他基本上就不会患上白喉。白喉刚发病时就是感觉难受，咽喉疼痛，还有发烧。扁桃腺上会出现成片的灰白色，还可能蔓延到咽喉的其他部位。这种疾病偶尔也会从喉部开始，患者声音嘶哑，伴有低沉的咳嗽，还会出现呼吸发紧和呼吸困难的症状。感染白喉以后，会在一周之内发病。

不管什么时候，只要孩子出现咽喉疼痛、发烧或者哮吼的症状，就应该马上给医生打电话。治疗任何白喉疑似病人的方法都是立即施用专门的药物。

小儿麻痹症（脊髓灰质炎）。在系统地使用小儿麻痹疫苗的地方，这种病毒性疾病已经被消除了。每个孩子都应该在婴儿早期接受这种免疫（请参见 545 页）。

这种疾病和许多别的炎症一样，开始时会全身不舒服、发烧和头疼，可能还会出现呕吐、便秘或者轻微的腹泻。大多数患者都不至于瘫痪，在那些留下后遗症的患者中，也有相当一部分是能够完全恢复的。如果孩子在小儿麻痹症的严重阶段之后留下了后遗症，那么一定要让孩子继续接受定期的专业护理。

肺结核

肺结核是一种古老的疾病，却也是可以治愈的。然而在比较贫穷的国家，它却仍然夺去了几百万儿童和许多成年人的生命。即使在美国，由于国际旅行的增加和艾滋病的流行，也使肺结核成了一种不容忽视的疾病。

大多数人都认为肺结核是成年人才得的疾病。病人的肺上会出现钙化点和空洞，还会出现疲乏、食欲下降、体重减轻、发烧、咳嗽和多痰等症状。但是，儿童的肺结核一般都是以别的形式出现的。在 2 岁以前，孩子的抵抗力还比较弱，这种感染更有可能会传染到身体的其他部位。所以你绝不应该让一个婴儿跟肺结核患者有哪怕最轻微的接触，除非医生和 X 光检查都保证这个病人已经彻底痊愈了。同样道理，如果家里有人长期咳嗽，他也应该去做检查，还应该接受结核菌素试验。另外，最好让新来的保洁员、护理员或者家里别的新成员去作结核菌素的检测。如果检测结果呈阳性，他就应该去拍一个 X 光胸片。

在童年后期，肺结核会更常见，但是也更不容易带来严重的问题。即便如此，也不能掉以轻心或者怀有侥幸心理。结核菌素的检测结果表明，在一些城市里，多达 10% 的孩子在 10 岁以前都得过轻微的肺结核。这

些病大多数都是轻度的，所以当时没人会想到有什么不对劲。X 光片顶多能够显示出结核病痊愈后在肺部或者肺叶根部的淋巴腺上留下的小疤痕。

然而，儿童肺结核有时也会表现出某些症状，比如高烧、胃口下降、脸色苍白、爱发脾气、疲劳等，还可能引起咳嗽。没有太多的痰，有的话可能也被孩子吞下去了。在身体的其他部位也可能出现感染，比如骨骼、肾脏、颈部的腺体或者头皮，最常见的部位是肺部和肺叶根部的淋巴腺。

在大多数病例中，只要孩子得到了很好的护理，在一两年内病情就会逐渐痊愈，只留下一个疤痕。正确地用药可以加速痊愈的过程，还可以防止感染的严重扩散。患结核的孩子一般没有传染性，所以很多时候不必把他们与家人隔离开来进行治疗。

当孩子到了青春期的时候，他们就更容易感染比较严重的、成人型的肺结核。不论什么时候，也不管有没有咳嗽的现象，只要青少年或者年轻人出现了萎靡、疲惫、食欲减退或者体重下降的症状，都应该想到这一点。

结核菌素的检测。结核杆菌（诱发结核的细菌）进入人体几周以后，人体就会积极地产生抗体来对抗结核杆菌，人就会变得敏感起来。从那以后，如果往皮肤里注射结核菌素（从死亡的结核菌中提取的物质），就会出现一个鼓包。当鼓包的大小达到了一定的程度，那就说明结果是阳性。仅仅发红还不能证明是阳性。应该让健康保健专业人士来评价测试区域的反应，从而确定这项测试的反应程度。

总体说来，如果一个人曾经感染过肺结核，那么他在以后的测试中就都会呈现阳性，尽管那次感染早在很久以前就已经痊愈了，结果也是一样。在结核病多发的社区里，这种皮试作为常规检查会贯穿孩子的整个儿童时期。如果孩子觉得不舒服，或者长期地咳嗽，又或者在他家里的另一个成员身上查出了结核病，那也应该给他作这项测试。如果家里有人曾经在肺结核比较流行的地区长大或者生活过一段时间，那就最好给这个人甚至全家人都作一下肺结核的检查。世界上结核病的常见地区包括东南亚或者中美洲等。

如果孩子的检查结果呈阳性，那该怎么办呢？大部分在儿童时代中期发现的病例要么已经痊愈了，要么会随着时间好转，所以父母没有必要大惊小怪。

诊断的第一步就是做一个肺部的 X 光片，目的是看看是否存在开放性的感染或者已经愈合的疤痕。所有结核菌素试验呈阳性的孩子，都应该服用专门的抗结核病的药物，至少持续

服用 9 个月。即使还没有发现开放性的感染迹象，也要这样用药。在这段时间，如果疾病没有加重，孩子就可以过正常的生活了。医生可能会要求孩子每隔一段时间再作一次 X 光检查。现代的药物治疗一般都是有效的，也不会出现严重的负作用。

不光是患病的孩子，如果有可能，家里的每个成员（以及跟孩子经常接触的其他成年人）都应该接受测试，以便弄清结核病菌的来源，同时看看家里其他的孩子是否也被感染了。很多时候，家里的大人都没有这种病，所以可以认定，孩子是从外面什么地方染上的细菌。也有些时候，在家里的成年人身上会发现开放性的肺结核细菌。尽早发现病情对于患病的孩子来说是一件幸运的事，对家里的其他人来说也是幸运的，因为这就为他们排除了被感染的危险。患有开放性肺结核的任何人都不应该和孩子一起待在家里，他应该到别的地方去接受药物治疗，直到医生说他不会传染了才能回家。

雷氏综合征

这是一种很罕见但又很严重的疾病，可能导致大脑和其他器官的永久性损伤。这种疾病有时还是致命的。雷氏综合征的病因还没有完全弄清楚，但它一般都是在病毒性疾病发作期间出现的。现在我们知道，如果儿童和青少年在病毒性疾病发作的时候服用阿司匹林，就会比服用扑热息痛和别的非阿司匹林药物更容易患上雷氏综合征，患有流行性感冒和出水痘的时候就更是这样。

关节和骨骼

关节痛和生长痛。孩子们会经常抱怨胳膊疼和腿疼，而父母又找不出什么原因。2~5 岁的孩子一觉醒来可能会大声哭号，说他的大腿、膝盖或者小腿疼痛。这种现象可能只在傍晚出现，也可能一连几周每个晚上都出现。有人认为，这种疼痛是由肌肉抽筋引起的，或者是因为骨骼的迅速生长。

总体来说，如果疼痛从一个地方转移到另一个地方，并且没有出现肿胀、发红、某些部位一碰就疼、走路不稳等症状，孩子也一切正常，这种情况就不太可能是严重的疾病。如果疼痛总是出现在同一个部位，或者还有其他症状，这样的问题就应该引起注意了。

膝盖骨下面的疼痛经常是与胫骨顶端相连的那条韧带过度疲劳引起的，这种症状称为胫骨结节骨骺炎。当孩子处在青春期的时候，这种情况

就更加常见。臀部的疼痛都需要进行检查，因为髋关节特别容易受到损伤。任何伴有发烧症状的关节疼痛都需要马上进行检查，因为那有可能是关节炎。如果孩子走路一瘸一拐的，而最近既没有摔跤也没有受到其他的损伤，那就需要立即去作检查，因为它有可能是严重疾病的先兆。

骨折和脱臼的情况在 592 页作了讨论。

风湿热。人在受到链球菌的感染（经常是链球菌性咽喉炎）以后，身体就会产生抗体来对抗这种炎症。当这些抗体影响到这个人的内脏时，就会出现风湿热。这种疾病可以影响到关节、心脏、皮肤和身体的其他部位。

如果得不到及时有效的治疗，一次发病就可能持续几个星期或者几个月。另外，这种疾病容易反复发作。在整个童年时期，只要孩子一感染咽喉炎，就会出现风湿热。

有时候，风湿热会伴着剧烈的高烧，有时又仅仅是连续几周的低烧。如果患者同时还患有严重的关节炎，病情就会从一个关节蔓延到另一个关节，同时使得被感染的部位出现红肿，而且一碰就疼。如果关节炎不太严重，某个关节就只会不时地疼痛。如果心脏受到了严重的影响，患病的孩子就会明显变得衰弱、苍白，而且喘不上气来。有时候，还能发现心脏曾被以前的发病损伤过，只是程度十分轻微，不曾被注意到而已。也有少数时候，随着链球菌的感染，还会出现一些精神症状或者行为失衡等现象。

换句话说，风湿热是一种变化不定的疾病。如果你的孩子出现了什么严重的症状，你自然应该找你的医生或者护师进行咨询。如果孩子的症状不十分明显，那也同样需要给孩子作检查，这些症状包括：苍白、疲劳、低烧、轻微的关节痛，或者原因不明的皮疹等。

有几种药品可以有效地清除喉部的链球菌感染，还可以加速风湿性关节炎或者风湿性心脏病的痊愈。曾经得过一次风湿热的孩子一般都不会再得这种病，也不会造成心脏的损伤。为了达到这个目的，这些孩子就必须口服或者注射抗生素，以免进入成年时期的时候出现新的链球菌感染。如果扁桃体炎在发病之后 7 天内得到治疗，就不会出现风湿热。

脊柱侧凸。这是一种在孩子 10~15 岁期间经常出现的脊柱弯曲。这是生长的问题，而不是由不正确的姿势引起的。很多州的学校都对这种症状作过检查和统计，结果是大约 4% 的孩子脊柱都有明显的弯曲。女孩脊柱弯曲的情况比男孩多 2 倍，而且脊

柱弯曲也跟遗传有关。引起脊柱侧弯的原因现在还不清楚。所有脊柱侧弯的情况都要让医生进行检查。很多病例只要注意观察就行了，根本不需要进行矫治。

脊柱侧弯的治疗方法一般就是带矫正器或者做手术。两种方法都很复杂，也很昂贵，而且很受争议。你可以通过美国骨科医师学会（the American Academy of Orthopedic Surgeons）脊柱侧凸研究学会（the Scoliosis Research Society）的网址 www.aaos.org 了解更多相关信息。

心脏杂音

心脏杂音其实就是血液流过心脏时产生的声音。尽管“心脏杂音”这个词令父母们非常担心，但是一定要知道，绝大多数的心脏杂音都不是什么严重的问题。一般来说，心脏杂音有三种类型：功能性的（单纯性的）、先天性的和后天性的。患有先天性心脏病或者后天性心脏病的孩子，在进行牙科手术或外科手术以前，都应当接受抗生素治疗，以防细菌进入心脏。

功能性或单纯性杂音只是完全正常的心脏发出的声音。单纯性心脏杂音在童年早期是非常普遍的。到了青春期，单纯性心脏杂音一般都会逐渐减退。孩子的医生会告诉你孩子的心脏有杂音。这样一来，如果另一位医生也发现了这个问题，你就能知道孩子其实一直都是这样的。

由先天性心脏病带来的杂音一般都可以在婴儿出生时或者出生后几个月检查出来（但是，偶尔也有几岁以后才发现的）。这种杂音通常不是由炎症引起的，而是因为心脏的结构一开始发育得不太正常。重要的不是杂音本身，而是这种结构上的问题是否会影响心脏的正常工作。如果真的影响到了心脏的功能，婴儿就可能脸色发青，呼吸十分困难，或者发育特别迟缓。患有先天性心脏杂音的婴儿或儿童需要请专家进行仔细的检查。目前，这种心脏结构问题很多都能通过手术解决。

如果一个患有先天性心脏杂音的孩子在进行活动时，不会脸色发青，也不会反常地喘不上气，而且他的发育也很正常，那么，从他的情感发展方面来考虑，就一定不要把他看成残障人士，也不要像对待残疾人那样对待他。但是，他的确需要避免各种感染，尤其是流感，所以每年都应该打预防针。

童年时期出现的后天性心脏杂音可能是风湿热（请参见 655 页）引起的，它会使心脏瓣膜感染发炎，并在上面留下伤疤。于是，瓣膜要么出现渗漏，要么阻碍血流的通畅。当医生

听到孩子的心脏有新的杂音时，那可能意味着出现了活跃的风湿性炎症。如果真是那样，就会出现一些感染的其他症状，比如发烧、脉搏偏快和血流总量增多等。医生会对孩子进行药物治疗，直到所有发炎的症状消失为止。这个过程可能需要几个月的时间。如果一段时间之内没有发现感染的症状，那么杂音就可能来自于以前发病时留下的伤疤。

疝气和睾丸问题

疝气。疝气就是某个器官或组织的突出部分穿过了皮肤或肌肉上的异常开口。最常见的疝气是脐疝。这个问题已经在第 69 页进行了讨论。另一种比较常见的疝气出现在腹股沟里（腹股沟疝气）。

腹部之内有一条小通道，沿着腹股沟（位于腹部和大腿之间的凹槽）向下，进入阴囊（对男孩而言）。这条通道里隐藏着通向睾丸的血管和神经。这条通道会经过构成腹腔壁的肌肉层。如果这些肌肉上的开口比较大，那么，当孩子用力或者哭闹的时候，就可能把一段肠子挤出腹腔，进入这条通道里。如果这段肠子只进入通道的一半，腹股沟就会出现凸起；如果肠子一路深入进入了阴囊，阴囊就会出现肿大。腹股沟疝气在女孩当中并不常见，但也的确存在，一般表现为腹股沟的异常突起。

在大部分这种疝气中，当孩子躺下的时候，那一段肠子还会滑回到腹腔里。每当孩子站起来的时候，肠子又会被挤出来。也可能只在孩子用力的时候，那段肠子才会偶尔滑出来。

有时候，腹股沟疝会变成绞窄性疝。也就是说，下滑的肠子卡在了通道里，使血管缠结在一起，从而切断了血流。这种情况属于肠梗阻的一种。这会引起腹部疼痛和呕吐，需要立即施行紧急手术。

由腹股沟疝造成的绞窄状态经常出现在婴儿出生后 6 个月之内。一般来讲，这是一种之前没有引起注意的疝气。当父母们因为孩子哭闹得很厉害而翻动他们的身体时，就会发现腹股沟里的异常凸起。最好的办法就是将婴儿的臀部抬高，放在枕头上，再用冰袋敷在凸起的部位。这些措施也许会使肠子滑回到腹腔里。一定不要用手指去推按那个凸起。在你跟医生讨论了孩子的病情以前，不应该给孩子喂母乳或者配方奶——如果需要做手术的话，孩子就应该是空腹的。

如果你怀疑自己的孩子出现了疝气，就要立即向医生或者护师反映情况。现在，腹股沟疝气一般都是通过外科手术迅速修复的。这种手术并不复杂，孩子经常在术后当天就能出院。

阴囊积水。人们常常分不清阴囊积水和疝气，因为它们都会导致阴囊肿大。阴囊里的每个睾丸都被一个精巧的液囊包围着，液囊里包含着少量的液体。这一点有助于睾丸四处滑动。新生儿液囊里的液体通常比较多，因此，他们的睾丸就显得比正常尺寸大上好几倍。有时候，这种肿胀会出现得稍晚一些。阴囊积水一般都没什么可担心的。随着孩子的成长，那些液体就会逐渐消失，所以并不需要做什么处理。还有时候，大一点的男孩会出现慢性的阴囊积水。如果它大得让人感到不舒服，就应当进行手术。你不应该自己进行诊断，要让医生来判断那是疝气还是阴囊积水。

睾丸扭转。睾丸依靠一束血管、神经和管状器官悬在阴囊里。有时候，一个睾丸会因为扭动而挤压到那束支撑组织，从而阻断血流。这种情况就叫做睾丸扭转，非常疼。阴囊的皮肤可能会发红或者发紫。这属于急诊情况，所以要立刻找医生诊治，以便保住睾丸。

睾丸癌。患睾丸癌的风险会出现在青春期，所以青春期的男孩应该学会至少每月检查一次自己的睾丸。具体方法就是用手仔细触摸每一个睾丸，看看有没有异常的肿块或者一碰就疼的地方。任何可疑的变化都应该马上去作检查。如果尽早治疗，痊愈的机会还是很大的。

眼睛问题

看眼科医生的原因。在下列情况下，要带孩子去看眼科医生：在任何年龄出现内斜视（对眼）或者外斜视（斜视），看黑板有困难，抱怨眼睛痛、眼睛刺痛或者眼部疲劳，眼睛发炎，头痛，看书时把书本拿得离眼睛过近，仔细看什么东西时把头偏向一边，检查视力时，发现孩子的视力很弱。视力表检测应当由孩子的医生来做，从孩子 3~4 岁的时候起，每年都应该进行检查。但是，即使孩子在学校测得的视力很好，也不能保证他的眼睛没有问题。如果他有眼部疲劳的症状，也应当进行检查。

近视是指距离近的物体看得清楚，距离远的物体则比较模糊。这是影响学习的最常见的眼睛问题。近视眼大部分出现在孩子 6~10 岁的时候。它的来势可能比较迅速，所以，不要因为孩子的视力在几个月前还很好，就忽视了某些症状的存在，例如孩子看书时书本离眼睛更近了，在学校看黑板出现了困难等。

眼睛发炎（结膜炎）是由多种不同的病毒、细菌或过敏原引起的。大部分比较轻微的病例都是由引起伤风感冒的普通病毒引起的。患者的眼睛会有点发红，眼部的分泌物减少，但是没有混浊。不出现感冒症状的炎症很可能是严重感染的信号。要跟你的医生或者护师取得联系。如果白眼球发红，有疼痛感，或者眼部分泌物发黄变稠，那就更要及时找医生诊治。细菌性结膜炎可以用医生开的消炎药膏或是药水进行治疗。结膜炎都是很容易传染的，只要每次接触了感染的眼睛或者分泌物以后都认真洗手，就可以显著减少炎症的传播。

如果结膜炎在用药几天之后没有好转，那也可能是因为患者眼睛里有一些灰尘或者其他的异物，这些东西只有通过眼底镜才看得到。

睑腺炎（俗称麦粒肿或针眼）。睑腺炎就是睫毛根部出现的炎症，是由生活在皮肤上的普通细菌引起的。睑腺炎一般都有一个脓头，脓头随后会破裂。医生或者护师可能会给你开一种眼药膏，加速破伤的愈合，同时防止炎症的扩散。热敷会使被感染的睑腺感觉舒服一些，也会促进破伤的恢复。（眼睑对温度非常敏感，所以只能用温水，不要用热水）。一侧的睑腺炎经常会感染另一侧，其原因很可能是细菌在脓包破裂的时候传染到了其他的睫毛根。正因为如此，当睑腺炎出现脓包的时候，你就不应该让孩子揉眼睛，也不该让他摸自己的眼睑。

患有睑腺炎的成年人在照顾孩子之前，应该把手和脸彻底洗干净，因为病菌很容易从一个人传染到另一个人。

无损于孩子眼睛的行为。看电视时距离电视机屏幕太近，以及大量的阅读很可能对眼睛没有什么影响。但是，经常在昏暗的光线下看书可能会使近视有所加重。

神经学方面的问题

抽搐和痉挛。抽搐是由于大脑内部的异常放电引起的，后果的严重程度取决于这种放电发生在大脑的哪个部位。大多数人一想到抽搐，总以为是那种整个大脑出现的问题：病人会失去意识，胳膊和腿还会出现痉挛性的抽搐。但是，抽搐也可能只是大脑一个很小部分的问题。在这种情况下，病人或许可以保持清醒，只是身体的某些部位会出现抽搐；也可能病人会暂时失去意识，显得目光呆滞。

全身性的抽搐看上去很吓人，孩子发生抽搐就更可怕了。患病的孩子

会眼睛上翻，牙关紧闭，整个身体或身体的一部分还会出现痉挛性的抽动，呼吸沉重，口吐白沫，有时还有大小便失禁的现象。但是，大部分抽搐本身并不危险，而且无论是否进行治疗，大部分都会在短时间内自动停止。

癫痫。癫痫指的是既不发烧也没有其他疾病的时候反复出现的痉挛。绝大多数病例的真正原因还无人知晓。两种最常见的癫痫是癫痫大发作和癫痫小发作。一般来说，出现癫痫大发作的时候，病人会完全失去意识，同时出现痉挛。

在癫痫小发作的时候，痉挛现象很短暂，病人不会倒下也不会失去自我控制。他只是出现片刻的身体僵硬，或者只是目光有些呆滞。

所有的癫痫病都应该请神经科医生进行检查。尽管这种疾病通常是慢性的，但是有几种药物还是可以防止癫痫的发作，或者降低发作的频率。

一般的痉挛发生时，你该怎么做？要立即给医生打电话。如果不能及时找到医生，也不要着急，痉挛一般会在你向医生讲述病情的时候停止，孩子可能也已经睡着了。实际上，在孩子出现痉挛的时候，除了防止他伤到自己以外，的确没有什么别的办法。你可以把孩子放在地板上，或者放在他摔不下来的其他地方。一定要经常给孩子翻身，好让唾液从嘴角流出来，还要防止他的胳膊和腿碰到尖锐的东西上。要记下痉挛间歇的时间。要保持镇静，不要忘了：大部分痉挛都会在几分钟之内结束（虽然感觉起来好像过了好几个小时），而且没什么危害。如果痉挛持续了5分钟以上，我建议你拨打急救中心电话。如果发作时间超过10分钟，那就应该用药物来停止痉挛。痉挛过后，孩子一般都会有一段时间的困倦，其间还会出现轻微的反应迟钝和判断力丧失。如果痉挛还伴有发烧的症状，那就要等孩子完全清醒过来，然后再给他口服扑热息痛，或者使用通过直肠给药的栓剂。

伴有发烧的痉挛。到目前为止，导致幼儿痉挛的最常见原因就是发烧。在5岁以下的孩子当中，大约有4%出现过发烧引起的痉挛。这种痉挛一般都出现在伴有发烧症状的疾病初期，比如感冒、嗓子疼或者流感等（伴有发烧的痉挛在发烧的前一两天很少出现）。当体温升高得很快的时候，非常容易引起神经系统的兴奋。这么大的孩子在发烧初期尽管没有痉挛，有时也会出现发抖的现象。有的孩子还会出现幻觉（他们会看见小昆

虫、动物或者鲜亮的颜色），还可能暂时失去判断力。如果这种神经系统的兴奋引起大脑内部的异常放电，那么紧接着就会出现痉挛。

所以，如果你的孩子在开始发烧的时候出现了痉挛，那不一定表示他得了什么严重的疾病，也不表示在以后的生活中，这个孩子还会出现痉挛。这只不过是发烧引起的痉挛。大多数研究都表明，曾经有过发烧性痉挛的孩子，绝大部分长大以后就不会再犯了，也不会因此受到什么影响。

当然了，所有出现痉挛的孩子都应该找医生诊断，或者送到医院去看急诊，以便确认这确实只是发烧引起的痉挛，而不是其他的疾病。

对于发烧性痉挛，唯一的办法就是在所有可能的感染性疾病发作初期服用退烧药。除此以外，还没有公认的治疗方法。问题在于，等父母意识到孩子可能生病了的时候，高烧往往已经开始了，痉挛也已经出现了。对于经常在发烧的时候出现痉挛的孩子，医生会开一些抗痉挛的药物，防止痉挛再次发生。

激素紊乱

许多疾病都是由激素紊乱引起的。甲状腺机能减退就是其中比较常见的一种。当甲状腺无法有效地分泌激素的时候，孩子的身体发育和心理发育就会减慢。他会行动迟缓、皮肤干燥、头发粗糙、声音低沉，还可能出现脸部浮肿。甲状腺素分泌不足可能还会引发肥胖。孩子的基础代谢——也就是他在休息时身体消耗能量的速度——将会低于正常数值。服用适量的甲状腺素药物可以显著地改善这种情况。

有些人读了一些关于激素腺体的通俗文章，于是就认为每个个子矮小的人、每个行动迟缓的小学生、每个神经紧张的女孩、每个体重超标的男孩都是因为激素的失调，认为以上这些问题都可以通过适当的服药或者打针而得到解决。这种想法是没有科学依据的。激素类疾病不是由单一的症状确定的。

如果一个男孩在青春期之前很胖，他的生殖器就会显得比实际要小，因为他肥胖的大腿相对来说太粗大了，阴茎根部的脂肪层可能会隐藏生殖器总长度的 3/4。这些男孩中的大多数人都会在青春期拥有正常的性发育。他们中的很多人到那时候都会减掉多余的分量。

当然，所有成长速度异常、体形异常、显得迟钝或者异常紧张的孩子都应该找医生进行检查。如果医生发现，孩子的情况属于先天的体质问题，或者他的精神状态是由未知的因素引

起的——这种情况很常见（请参见461页“引起智力缺陷的原因”），那么这个孩子就需要调整生活状态，而不是寻找神奇的药物。

婴儿猝死症

在美国，大约每1000个婴儿里就有一个死于婴儿猝死症（SIDS）。婴儿死在童床上的情况多发于3个星期~7个月大（其中3个月时是最危险的）的孩子身上。即使进行尸检，也无法找到其他的解释——比如感染或者某种未知的代谢疾病。

所有的婴儿都应该面朝上躺着，除非有什么医疗方面的原因不允许他采取这种姿势。仅仅把睡觉的姿势从面朝下改为面朝上，就已经使婴儿猝死的概率降低了50%。可以降低婴儿猝死危险的其他方法在第49页进行了描述。但是，就算采取了最周全的预防措施，也不可能完全避免这种情况的发生。

对婴儿猝死的反应。父母是震惊的——突然的死亡比病情恶化之后的死亡更有破坏性。父母会被负疚感压倒，因为他们认为自己本该注意到什么事，或者应当随时查看婴儿。其实父母并没有理由这样自责。即使是细心的父母也不会因为孩子有一点轻微的感冒就把医生请来。就算是医生给孩子看了病，他也可能不采用任何疗法，因为完全没有必要。没有人能预料到悲剧的发生。

父母的悲痛一般都会持续很久，而且还会经历很多的起伏。他们可能难以集中精力，难以入睡，胃口很差，出现胸口疼痛或胃痛。他们可能会强烈地想要逃走，或者非常害怕独处。如果家里还有别的孩子，父母可能会害怕让他们离开自己的视线，想躲避照顾他们的责任，或者对孩子没有耐心。有些父母想要倾诉；而另一些人则会把自己的感情封闭起来。

家里其他的孩子肯定也会难过，不管他们的悲伤是否表现出来。小一点的孩子要么会黏着父母，要么会表现得很坏，他们想借此引起父母的注意。大一些的孩子可能会表现得特别冷漠，但是经验告诉我们，他们正在用这种方式来保护自己，不让悲伤和内疚的感觉完全爆发。成年人很难理解孩子的负疚感，但是，几乎所有的孩子有时都会怨恨自己的兄弟姐妹。他们不成熟的思想会让他们以为，是那些敌对的情绪带来了家人的死亡。

如果父母故意回避死去的孩子的话题，他们的沉默就会增强其他孩子的负疚感。所以，父母应该谈一谈死去的婴儿，解释说死亡的原因是一种特殊的婴儿病，所以这不是谁的过错。

像“宝宝离开了”或者“他永远不会醒来了”之类的委婉说法，只能增加新的神秘感和焦虑情绪。父母要温和地回应孩子的问题和评论，这样做是特别有好处的，孩子也会觉得把心底的担忧表现出来是没有问题的。

父母也可以向家庭社会机构、指导诊所、精神病医生、心理学家或者牧师求助，以便表达或者逐渐理解自己失控的情感。

获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）

艾滋病是由人体免疫缺陷病毒（HIV）引起的。HIV 病毒会削弱人体抵抗其他感染的能力，所以患上艾滋病的人会死于一些普通的感染。对于正常人来说，这些感染很快就能被身体的免疫功能治愈。世界上大约有 2000 万人感染了 HIV 病毒。

HIV 病毒一般是通过体液传染的，比如血液、精液和阴道分泌物等。不会传播 HIV 病毒的方式包括：手或者身体的接触、亲吻、住在同一所房子里、坐在同一间教室里、在同一个游泳池里游泳、使用同一个餐具喝水吃饭，或者使用同一个马桶。血液制品曾经是艾滋病病毒的感染源之一。现在的血液制品必须经过全面的艾滋病病毒筛查。艾滋病病毒最先在发达国家的同性恋之间传播，现在已经变成了一种主要通过异性接触传染的疾病。与此极不相称的是，它也扩散到了穷人和少数民族群体里，以及世界上那些贫穷的发展中国家。

孩子一般都是在母亲怀孕或者分娩的时候感染上 HIV 病毒的。怀孕期间的抗病毒治疗可以极大地降低婴

斯波克的经典言论

我觉得，预防 HIV 病毒的最好方法有两种，一是进行安全性接触的教育，二是强化性爱的精神内涵。其中包括帮助青少年树立较高的理想，让他们懂得要在双方有了较深的信任感之后，再进行性接触。要让孩子们认识到，这一点和单纯的身体接触同等重要，也是同样有价值的。我已经解释了为什么我认为在相当长的一段时间里，应该首先考虑性和爱情的积极方面，包括精神层面在内。如果可能的话，这是避免短暂交往之后就轻率性交的有效方法。进行早期教育的主要原因在于，12 岁以下的孩子更愿意听父母的话。如果小一点的孩子或者青少年已经对艾滋病产生了焦虑，那就应该让他们知道哪些行为不会传染这种病。他们还应该了解怎样才能保证他们性接触的“安全”。

儿感染这种病毒的机会。对很多孩子和成年人来说，有效抗病毒合成药物的使用已经把艾滋病变成了一种可以控制的疾病，艾滋病患者也可以拥有很长的寿命。对于发展中国家成千上万的穷人来说，艾滋病病毒仍然是一种令人恐惧的致命病毒。

如何（及为什么）让孩子了解艾滋病？要跟孩子谈论这个话题，即使是很随意的谈话也可以让孩子有机会提出问题，并且得到你的安慰和帮助。你的孩子很可能会从电视上、录像里、电影中或者学校里听说过艾滋病。

应该让青少年知道，最容易感染HIV病毒的行为就是跟别人共用针头，以及没有防护地和几个人发生性行为。性伙伴的数量越多，就越有可能遇到患有艾滋病或者携带HIV病毒的人，但是可能还没有表现出相应的症状。防止感染最保险的办法当然就是把性行为推迟到结婚以后。但是，单纯告诉青少年这些道理实际上是没什么效果的（请参见342页）。青少年还应当知道，避孕套——乳胶的而不是小羊皮的——虽然不能完全保证性交的安全，但是也能提供多得多的保护。子宫帽和药片都不能预防艾滋病。12岁以下的孩子和青少年也应该明白，为什么吸毒者共用吸毒用具时会面临很大的风险。

孩子们会从电视上或者其他媒体上了解静脉注射毒品、肛交与艾滋病之间的关系。这就使公开的交流和信息的沟通显得越发重要了。跟孩子谈论性和毒品并不会让他们对这些危险的事物更加沉迷，结果其实恰好相反。

西尼罗河病毒

西尼罗河病毒（WNV）让很多人感到恐惧，但其实它很少会给人带来严重的疾病。这种病最严重的影响是脑部感染，其症状表现为肌肉无力、抽搐，或其他神经方面问题。这种情况只会在感染病毒的一小部分人身上出现。西尼罗河病毒是由蚊子携带的，不光传染给人类，还会传染给鸟类。预防这种疾病的最好方法就是避免蚊子叮咬。可以使用有效的驱虫剂（请参见569页），尽量穿长衣长裤，在蚊虫最多的早晨和傍晚待在室内。把家里的窗户装上纱窗。参加社区里的清洁活动，破坏蚊子滋生的环境，例如清除旧轮胎和其他积水的东西等。尼罗河病毒致病的症状一般都比较轻微（如果有的话），跟流行感冒相似，如发烧、乏力、头痛、肌肉酸痛、恶心、食欲减退等。通过验血可以确诊是否感染了西尼罗河病毒，但是还没有专门的药物来对付这种病毒，病人必须依靠自己的身体来抵御它。