

<<斯波克育儿经>>

图书基本信息

书名：<<斯波克育儿经>>

13位ISBN编号：9787544246170

10位ISBN编号：7544246175

出版时间：2010-1

出版时间：南海

作者：(美)本杰明·斯波克|译者:哈澍//武晶平

页数：664

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<斯波克育儿经>>

### 前言

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。

## <<斯波克育儿经>>

### 内容概要

《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、更方便查询。

## <<斯波克育儿经>>

### 作者简介

斯波克是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

<<斯波克育儿经>>

书籍目录

致谢  
第八版序  
前言：相信你自己和宝宝  
相信你自己  
在变化的世界里抚育孩子  
培养孩子的目标  
父母也是普通人  
天性与培养  
爱与限度  
不同家庭的差异  
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  
产前护理  
分娩  
为宝宝选择医生  
准备回家  
解决兄弟姐妹的困惑  
你用得到的物品  
3个月以内的新生儿  
愉快地照顾宝宝  
身体接触和亲情反应  
初期的感受  
分娩后的夫妻生活  
孩子的照料  
喂养和睡眠  
哭闹和安抚  
尿布的使用  
排便  
洗澡  
身体各部分  
温度、新鲜空气和阳光  
新生儿的一般注意事项  
宝宝生命的头一年：4-12个月  
一个充满新发现的阶段  
照顾你的宝宝  
喂养和发育  
睡眠  
哭闹和肠痉挛  
娇惯  
身体的发育  
对人的了解  
衣物和用品  
1岁以内的常见疾病  
学步的宝宝：12-24个月

<<斯波克育儿经>>

周岁幼儿为何如此  
帮助学步的宝宝安全探索  
1岁左右的担心  
难以对付的行为  
睡眠问题  
饮食和营养  
大小便训练  
宝宝2周岁  
2周岁  
2岁小孩的烦恼  
难以对付的行为  
饮食和营养  
大小便训练  
3-5岁的学龄前宝宝  
对父母的热爱  
对父母的爱恋和竞争感  
好奇心与想象力  
睡眠问题  
3岁、4岁和5岁时的恐惧感  
对受伤和身体差异的忧虑  
入学期：6-11岁  
适应外部世界  
社会生活  
在家里  
常见行为问题  
青春期：12-18岁  
双行线  
青春发育期  
其他健康问题  
心理变化  
青春期早期  
青春期中期  
青春期晚期  
给父母的建议  
第二章 饮食和营养  
第一年的饮食  
饮食对宝宝意味着什么  
喂奶的时间  
吃得饱，长得快  
变化和挑战  
自己吃饭  
维生素、营养补充剂和特别的饮食  
母乳喂养  
母乳喂养的好处  
哺乳的感受  
怎样合理地看待母乳喂养  
哺乳母亲的身体状况

<<斯波克育儿经>>

哺乳入门

哺乳模式是怎样形成的

你的宝宝吃饱了吗

上班族母亲

母乳喂养过程中的问题

手动挤奶或者机械挤奶

哺乳与奶瓶喂养相结合

断奶

配方奶喂养

配方奶的选择和冲调

清洗和消毒

调制奶粉

配方奶装瓶

配方奶的冷藏

用奶瓶喂奶

从奶瓶过渡到杯子

添加固体食物

健康饮食从小开始

何时以及如何开始

6个月以后的饮食

.....

第三章 培养精神健康的孩子

第四章 常见发育和行为问题

第五章 学习与学校

第六章 健康和安

## &lt;&lt;斯波克育儿经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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。



## <<斯波克育儿经>>

### 编辑推荐

《斯波克育儿经(全新第8版)》编辑推荐：《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《斯波克育儿经(全新第8版)》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，《斯波克育儿经(全新第8版)》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。

全球销量最大、被公认为最可信赖的育儿书39种语言全球发行，销量突破5500万册被《时代》周刊评为影响20世纪的10本书之一美国最畅销、最受欢迎的育儿百科畅销20年，至今仍位居美国各大书店育儿畅销书榜第一名美国最具影响力的育儿权威西尔斯博士最新定本西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。

即通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

《斯波克育儿经(全新第8版)》是《西尔斯亲密育儿百科》的最新定本。

<<斯波克育儿经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>