

年轻

宝宝沟通的天性。

塑性很强，

父母。

婴儿的语言呢？

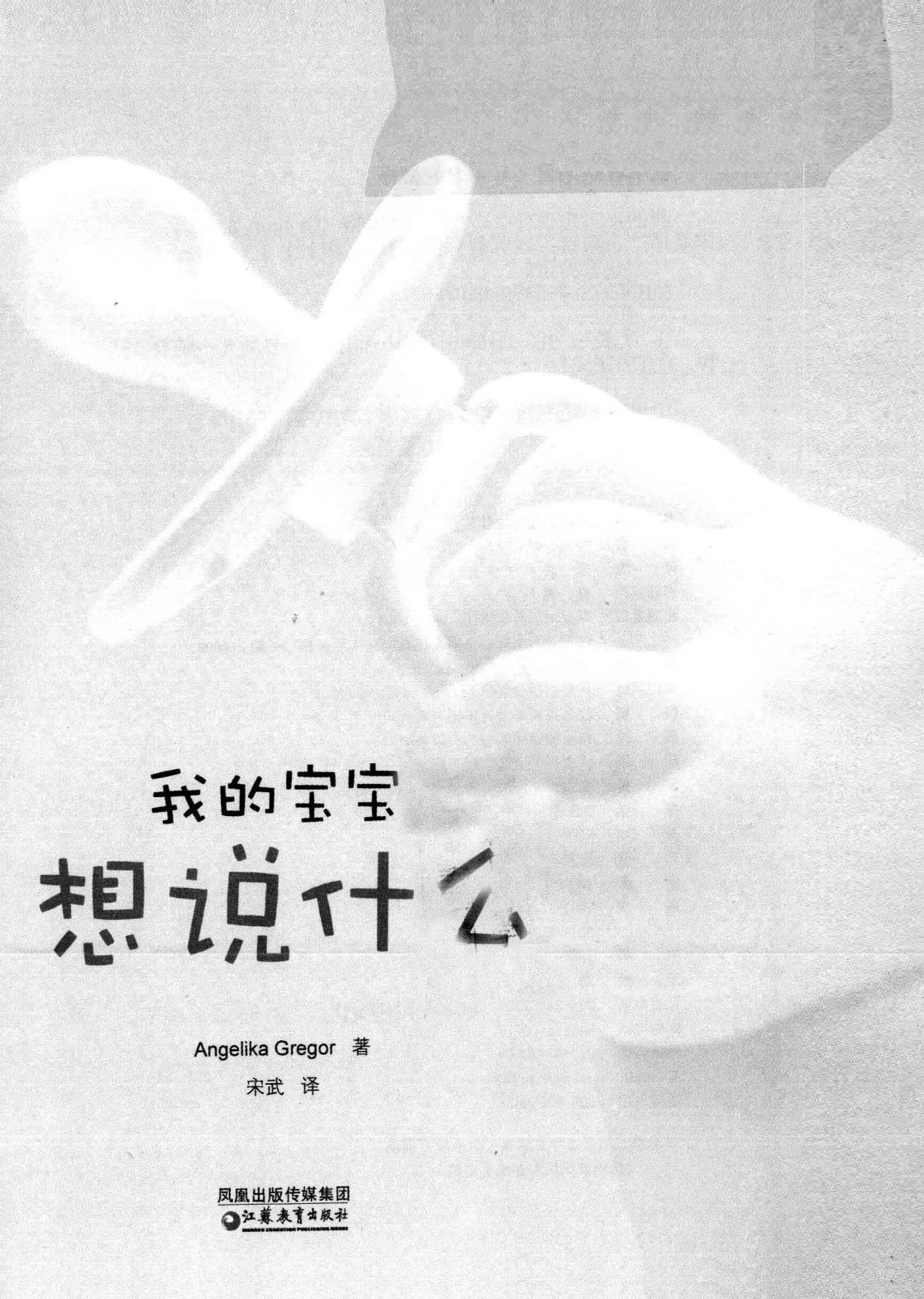


Angelika Gregor 著

我的宝宝 想说什么

宋武 译

凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



我的宝宝 想说什么

Angelika Gregor 著

宋武 译

凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我的宝宝想说什么/(德)哥罗格(Gregor, A.)著;
宋武译. —南京:江苏教育出版社, 2011. 1
(大众教养馆)
ISBN 978-7-5499-0307-8

I. ①我… II. ①哥… ②宋… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 263109 号

书 名 我的宝宝想说什么
作 者 Gregor, A
译 者 宋 武
责任编辑 林 琬
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京前锦排版服务有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
厂 址 南京市六合区冶山镇(邮编 211523)
电 话 025-57572508
开 本 890×1240 毫米 1/32
印 张 5.75
字 数 100 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0307-8
定 价 20.00 元
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信咨询 025-85420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

Title of the original German edition:

Author: Angelika Gregor

Title: Was unser Baby sagen will

Mit einem Geleitwort von Manfred Cierpka

Copyright © 2008 by Ernst Reinhardt Verlag München/Basel

Kemnatenstr. 46, 80639 München, Germany

www.reinhardt-verlag.de

本书中文简体字版权由德国 Ernst Reinhardt, GmbH & Co. KG 授权
江苏教育出版社出版

Copyright @ Jiangsu Education Publishing House 2011.

著作权合同登记图字:10-2010-247

目录

前言 / 1

I 一岁以前宝宝的发展状况

1 生命始于诞生前——怀孕期间发生了什么 / 2

1.1 出生前最重要的阶段 / 2

1.2 宝宝出生前心理发展的先驱 / 4

1.3 总结 / 9

2 大脑在第一年里是如何发育的 / 11

2.1 引言 / 11

2.2 我们对宝宝第一年发展的认知 / 12

2.3 边缘系统和最早的情感经验 / 15

2.4 人类大脑在生命中的发展 / 17

2.5 总结 / 20

3 新生儿和婴儿与生俱来的能力 / 22

3.1 新生儿和婴儿能感知些什么 / 22

001

- 3.2 真正的社交专家 / 28
- 3.3 总结 / 58
- 4 宝宝一岁以前的发育和发展 / 59
 - 4.1 发展究竟代表什么 / 59
 - 4.2 宝宝如何学会控制自己的感觉 / 63
 - 4.3 依恋的发展 / 77
 - 4.4 总结 / 89
- 5 孩子的气质 / 92
 - 5.1 什么是“气质” / 92
 - 5.2 宝宝一出生就与众不同 / 92
 - 5.3 童年早期的气质差别 / 96
 - 5.4 社交反应的差别 / 98
 - 5.5 宝宝的气质和父母的行为相互依存 / 101
 - 5.6 总结 / 103

II 父母和宝宝的共同生活

- 6 宝宝在与他人的关系中成长 / 107
 - 6.1 依恋关系始于幻想 / 107
 - 6.2 共同经历会影响亲子关系 / 109
 - 6.3 总结 / 123

7 父母的敏感性 / 125

7.1 什么叫敏感性 / 125

7.2 父母敏感性和宝宝的哭泣行为相互关联 / 126

7.3 宝宝的气质和父母的感情移入 / 127

7.4 总结 / 137

8 父母如何正确地进行本能反应 / 139

8.1 什么叫做父母的本能行为 / 139

8.2 本能行为有什么地方值得注意 / 142

8.3 什么情况下本能行为会受到阻碍 / 148

8.4 总结 / 153

003

9 父母的关系及其对宝宝的影响 / 154

9.1 成为父母的转变期 / 154

9.2 宝宝出生后父母将面对的典型问题 / 158

9.3 良好的夫妻关系对宝宝的成长很重要 / 167

9.4 怎样建立成功的夫妻关系 / 169

9.5 总结 / 172

前言

这本书的阅读对象是打算生孩子或者1岁前孩子的父母们。大多数父母都热切地期盼着自己孩子的降生，共同度过美好的时光。在即将分娩之际，他们不禁浮想联翩：孩子会长什么样？会有怎样的个性？他们渴望与孩子交流。当他们看到孩子在睡觉、喝奶、第一次玩游戏时心满意足的样子，会感到由衷的愉悦。

001

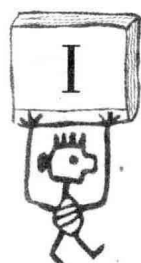
大多数父母知道应该如何与婴儿进行沟通。在德国，接近四分之三的年轻父母们参加过助产士的生育知识培训班，其中40%是夫妻双方共同参加的。这样，他们就做好了生育的准备，知道如何包裹婴儿、给婴儿洗澡以及哄婴儿入睡。

科学家们研究发现，父母一般都有与婴儿沟通的天性。他们主动与婴儿说话，并且改变说话的方式和声调，说一些简单的词汇，把自己的头靠近婴儿。他们知道婴儿发出的信号有什么含义，并对此作出回应。在孩子刚刚降生的几个月里，他们学习如何去理解自己孩子的一举一动。这样，父母和孩子就逐渐建立了一种稳定的关系。

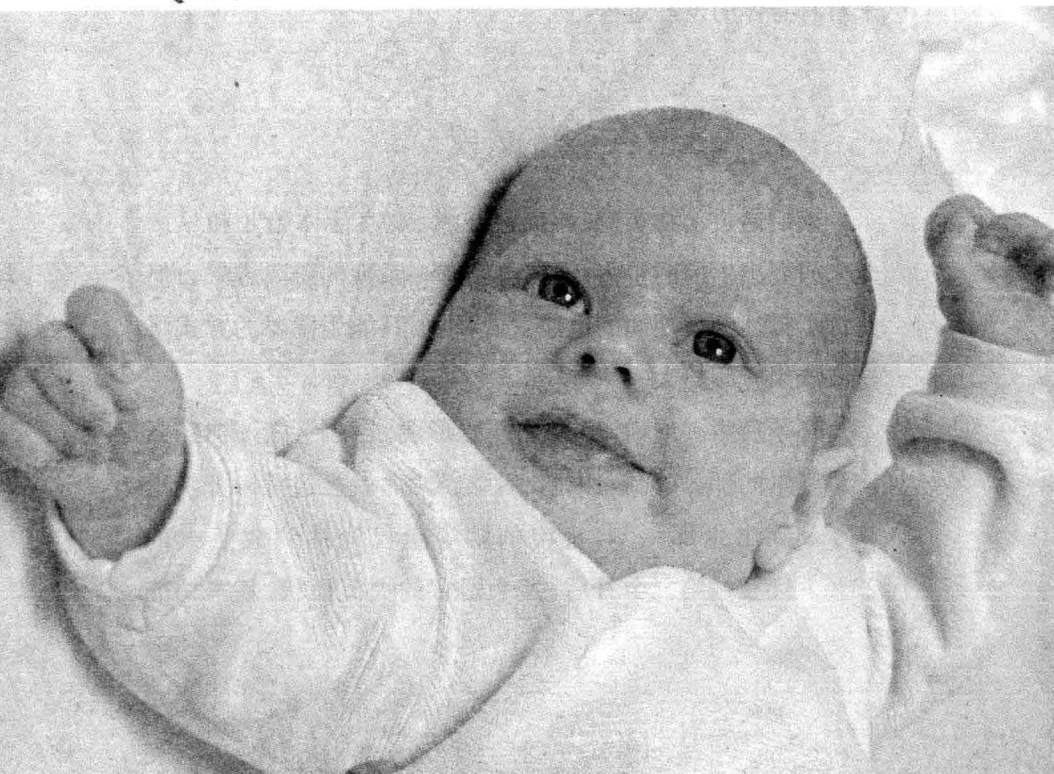
本书的主要内容是，当年轻的父母们开始学习并且练习去察觉和注意婴儿的这些信号时，如何能够更好地理解婴儿

的语言。就如同参加婴儿护理培训班学习一些护理常识一样,年轻的父母们可以通过本书,学会如何在孩子刚刚出生的几个月里与其进行沟通。这样,父母在与孩子建立关系的过程中就可以避免产生误解甚至冲突。哭闹厉害的或者特别安静的婴儿发出的信号容易被忽略,因此尤其要注意观察他们的一举一动,从而给予适当的回应,这是十分有帮助的。

本书将为父母们在这方面提供切合实际的帮助。书中的大量插图通过实例解释了婴儿向周围环境发出的信号。文字内容则向父母们介绍了与婴儿沟通的技巧。本书还介绍了父母和婴儿之间早期是如何对话的,怎样才能使这种对话取得成效,哪些因素又会影响对话的效果。很多父母在阅读了本书后,会更加敏锐地注意到自己孩子的“语言”。此外,我们还建议你们参加一个学习班,与其他父母共同学习如何才能更好地理解婴儿发出的信号。这个学习班叫做“理解婴儿”,有一些助产士已经可以提供这个课程(请参见 www.focus-familie.de)。具体事宜,请您咨询培训班主办人。我希望这本书能为年轻父母们提供有益帮助!



一岁以前宝宝的发展状况



1 生命始于诞生前——怀孕期间发生了什么

可能有人会这样说：“人的生命始于精子和卵子的结合。”但是这些人也知道，无论是道德上还是医学上，关于这个问题的争论都非常多。在出生那一刻，这个由细胞团发展出来的复杂生物就已经拥有了令人吃惊的能力。

为了引出“发展”这个相当宽泛的题目，我们首先来大概了解一下宝宝出生前所发生的事情，重点将放在心理的发展上。由于在怀孕阶段和生命的第一年中，心理的发展过程和身体密不可分，因此所有的区分都是人为划分的。首先我们来看看身体发展过程。

1.1 出生前最重要的阶段

人们通过动物实验、超声波技术、观察活体胎儿和早产儿来研究出生前的生命，现在已经有一系列的研究成果。但是为了描述怀孕期间的迅速发展，本书只能用摘要的方式将这些成果介绍给大家。

怀孕后第一周，神经系统开始形成。一个月后，神经系统最基本的部分（前脑、中脑、后脑、脊髓）就已经可以分辨出来了。到出生那一刻，宝宝的脑容量已经达到成年人的23%。怀孕的第二个月后，各个器官的大概形状、基本功能

和它们在身体里的分布已经确定。十周左右就可以分辨出所有的器官、组织和宝宝的性别。这时候就已经有了人的外形。之后的过程就仅仅是继续生长了,细节部分也越来越明确。胎儿受到的影响会影响他今后的生长、成形和功能。如果胎儿在怀孕初期受到了危害性很大的影响(如辐射、毒素),就有发育畸形甚至死亡的危险。

感觉的发展过程如下:

- 28 周时嗅觉和味觉已经能够工作。
- 怀孕第 5 个月起,眼睛已经能够感光。
- 也是从第 5 个月起,皮肤有了知觉。
- 耳朵发育完全并且具有听觉,胎儿已经可以听到声音。
- 6 个月的时候胎儿可以分辨出妈妈的声音,同时也能识别曾经听过的旋律。
- 7 个月的时候第一次睁开自己的眼睛。
- 单独的感官通道在还没有发育成熟时就开始工作了,未成熟的感官接受到的刺激为胎儿带来了感觉并且促进了感觉器官的进一步发展和完善。

003

小生命肢体的第一次活动出现在怀孕第八周到第十二周:这时候开始有胎动,代表宝宝正在羊水中活动呢。他发现自己偶然的活动也能产生影响。随着时间发展,小生命逐渐学会控制和调节自己的活动。同一时间段,他开始了第一次呼吸运动。

怀孕三个月后,小生命已经能时不时地吮吸、吞咽、打嗝或伸展自己的四肢。此前没有规律的运动逐渐变得有规律起来,也就是说,活动和休息之间的交替越来越有节奏。未出世宝宝的总活动度在出生前稳定地增长。但是在怀孕的最后一个月,由于小生命已经发育到一定大小,妈妈的肚子无法提供足够的活动空间,因此他的活动性会下降。

大脑的发育程度在宝宝未出生时(以及一岁之前)起到了关键作用。因此这一点将专门在第二章中详细讲述(第二节)。曾有人这样幽默地形容大脑在此时的支配地位:“我们再也不会如此聪明了。”人们对宝宝出生前的智慧有着什么样的认识?我们对小生命出世前的智慧水平能了解些什么呢?

1.2 宝宝出生前心理发展的先驱

未出生的宝宝究竟能对多大的刺激产生反应?关于这个问题,学者们的观点可以说是大相径庭。有些学者认为,母亲的所有想法都会引起自身身体的反应,从而传达给未出生的宝宝,但也有很多学者认为母亲的心理活动不会对未出世的宝宝产生影响。根据目前的研究结果还无法得出一个统一的观点。但是如果认真研究过相关资料就会发现,确实存在一定的风险因素。这些风险因素包括化学因素、物理因素、身体状况和母亲的疾病,此外还有忧虑、压力、负担以及准妈妈对宝宝的抗拒态度(例如她不希望怀孕)等。

它们都有可能对生命出生前的发展产生影响。而关于例如尼古丁和酒精这类毒素,所有的看法基本上都是一致的,这里就不多做讨论了。因为人们在心情不好时常常用它们来暂时麻痹自己不愉快的感觉。但是也不能就此认定:这些影响肯定对宝宝的发展有害。我们只能假设,如果没有被其他因素平衡(生活中正面的、受欢迎的部分,例如稳定和互相扶持的夫妻关系、物质保障和来自亲戚朋友圈的支持),它们很有可能成为妨碍胎儿发展的危险源。如果能够找到平衡物,那将十分有益:因为不利的影响可以被其他好的因素削弱。

那么怀孕期间,妈妈的情绪状况和宝宝的发展之间是如何实现关联的呢?妈妈的体会将通过什么方式传达给未出生的宝宝呢?

和未出生宝宝的“对话”

那些致力于研究胎儿发展的学者指出,准妈妈在怀孕阶段就开始和肚子里的宝宝进行“对话”。这种交流在怀孕的不同阶段以及根据宝宝不同的发育程度而各不相同。

未出世的宝宝和妈妈在身体上是一个整体。他通过妈妈的血液吸收营养,通过共同的血液循环和妈妈腹部传达的外部刺激,宝宝得到对成长和发育至关重要的营养物质。身体分泌物、氧气成分、营养成分、代谢物、激素和其他血液成分都是信息载体。这些载体将周围环境,也就是母亲的状态传达给未出生的宝宝。宝宝身体的发展过程和母亲的健康、

情绪和意识状态(例如饥饿、忧虑、愉悦等)有关。新陈代谢随着妈妈心理状态、情绪、活动、节奏的变化而变化,并或多或少地影响着宝宝的身体健康发展过程。因此,准妈妈应该尽量避免过于极端的状况和重大变故,或通过其他方法来平衡,例如关注自己的身体和肚子里的小生命,接触大自然,练习感知自己的身体和释放压力。当然朋友的鼓励以及其他好的因素也可以在困境不可避免时帮助肚子里的小生命。

怀孕期间受到的压力会对胎儿产生什么影响?

这种方式对宝宝造成影响被认为是母亲和环境之间不和的结果。当母亲因为沉重的心理负担而感到压力时,血液循环系统中的某些激素会流失。此时血管收缩,导致子宫和胎盘之间的血液交换减少,继而导致宝宝一定程度地缺氧。应激激素会进入胎盘,长期下去就会提高胎儿的活动性。

怀孕期间如果长期受到压力和忧虑的折磨,那么很有可能导致分娩不顺利或难产(例如更加剧烈的产痛),还有可能出现早产和先天性发育不全。因此,在怀孕期间尽量创造一个健康的生活环境,让准妈妈有安全感并且能够全神贯注,这将十分有好处。当然这一点并不总是很容易做到,通常需要付出很大的努力。和其他情况相近的孕妇或即将有宝宝的家庭进行交流也能起到帮助作用。准妈妈会发现,其他人的怀孕过程也并不总是一帆风顺,至于困难多少都是能够克服的。和一个充分了解自己的人交流能够让自己放松,同时获得支持和安全感。



宝宝自我调节的问题被证明和母亲怀孕期间的压力有关。自我调节的问题指的是敏感或易激惹性、过于频繁的哭闹、不安静的气质、身体多动性、适应能力差和发育迟缓。有关这些问题——如果真的遇到这些问题——您将在第三章、第四章和第五章中得到更多的信息。

发育比较成熟以后，未出生的宝宝会用反射和激烈运动对压力信息做出反应：他吞咽羊水，常常打嗝或吸吮拇指。这就是宝宝的“回答”。但是很多母亲都不了解，为什么宝宝会释放出压力信号。大多数母亲都能提前感觉这一点，因此能够让自己和自己的宝宝免受不利因素的影响。当然不可能总是做到这一点，也不一定要完全做到这一点，因为生活是不可能没有任何压力的。负担常常是不可避免的，因此重要的是如何通过创造出一种平衡，将负担控制在可承受的范围

007

如果希望怀孕却被查出怀孕，那么父母在刚开始的阶段一定会感到压力——如果是无意中怀孕，这种压力会小一些。是否要堕胎的问题会消耗人们很多的精力。如果怀孕是计划外或不希望出现的，那么在确认怀孕以后，父母首先需要时间去相信这个事实并让自己适应这个全新的情况。相反的，如果父母已经计划好要宝宝了，那么在怀孕以前他们就已经做好了身体、心理和社会甚至物质上的全面准备。也就是说，那些没有准备要孩子的父母的心理调整比较迟缓，而且常常伴随着更大的负担。这种情况常常和影响宝宝发展的风险相互关联。研究证明，如果父母没有得到足够的

支持,那些计划外的宝宝更容易出现身体、心理和行为问题。

如今已经有很多方法可以得到专业的建议和支持,主要是咨询中心(婚姻、家庭和生活咨询,怀孕咨询,家庭教育机构,心理辅导,互助群体以及医师建议等),以便在这种问题状况下找到正确的方向。



尽管还有很多其他的原因,但是概括地说,孕妇的忧虑和压力会阻碍胎儿的发育过程。这并不一定代表宝宝出生时肯定会受到实际的损害,但确实有这样的风险。如果现状无法改变,那么还有很多方法来对抗这种风险。

008

夫妻关系问题有着什么样的影响?

如果母亲在怀孕期间长时间受到沉重的感情负担的困扰,那么宝宝就会出现异常特征,正如本书最后一章中描写的那样。这种情况常常出现在夫妻关系陷入危机时,当然也有可能因为至亲的人忽然去世或者本身就不希望怀孕。它们会引起比较深层次的忧虑和压力,从而有可能通过上面提到的身体压力反应影响到未出生的宝宝。有关这个问题的研究报告指出,宝宝的一些特征让父母认为他具有那些难教养的气质。频繁的哭闹(参见第四章)也有可能是特征之一。

您可以在第九章中了解更多关于夫妻关系的问题,以及