



福娃养成秘笈

这是一套匠心独具，洋溢爱意的育儿“秘笈”，解决新手爸妈遇到的诸多育儿问题，助力中国家庭，养育幸福宝宝。

陈懿

陈懿

2014年6月1日

宝贝不哭

锦溪妈妈私房育儿秘笈



徐锦溪
龙梅

编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



福娃养成秘笈

宝贝不哭

锦溪妈妈私房育儿秘笈

徐锦溪 龙 梅 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝不哭：锦溪妈妈私房育儿秘笈 / 徐锦溪，龙梅编著. —北京：
中国中医药出版社，2014.8

(福娃养成秘笈)

ISBN 978-7-5132-1917-4

I. ①宝… II. ①徐… ②龙… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095609 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 7.5 字数 94 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-1917-4

*

定价 29.90 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



走进宝宝的世界，和宝宝共同成长

一个个宝宝呱呱坠地，一个个小生命的诞生，点燃了一个个家庭的希望，给一个个家庭带来了欢笑。但新手爸妈的小小烦恼和些许不安也随之而来。妈妈们心疼又急切：“宝宝为什么又哭了？”“是不是哪儿不舒服啦？”爸爸们紧张又无措：“怎么哄不好呢？”“要不要上医院啊？”

每个孩子都有哭闹的时候，每个哭闹声都有不同的意义：饿了、困了、便便了、生病了……每个哭闹声都代表着一个音符：抱抱我、亲亲我、陪陪我、我在唱歌……

新手爸妈们，你们能准确地判断孩子哭闹的意义吗？这首孩子跟你沟通的乐章你有没有听懂呢？如果你还懵懵懂懂或一头雾水，请别着急，赶快跟随这本书，一起走进宝宝的世界，发现宝宝哭闹的原因，回应宝宝的热切期盼，满足宝宝的身心需要，解读宝宝的快乐密码，和宝宝共同成长吧！

徐锦溪

2014年5月

内 容 提 要

您是不是那个看宝宝哭闹自己心如刀绞的爸妈？您是不是那个被宝宝哭闹折磨得束手无策的爸妈？拥有了这本书，幸运的您便开启了宝宝不哭的大门。本书作者从分析宝宝哭闹的原因、识别宝宝哭闹的含义、掌握宝宝哭闹的规律、处理宝宝哭闹的问题几个方面入手，给新手爸妈们提供了快速解决宝宝哭闹的有效方法。

还为宝宝哭闹而烦恼吗？一书在手，宝贝不哭。

此书得到了作为孩子父母的著名演员陈建斌、蒋勤勤夫妇，中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠，中央人民广播电台香港之声花样年华主持人雅雯，北京人民广播电台爱家广播宝贝计划主持人滕兵联合倾情推荐。在此深表感谢！

对宝宝要精心呵护，学育儿需正确指导。此套福娃“秘笈”，内容专业贴近生活，制作新颖与时俱进。实现中国梦，拥有健康娃。

首都保健营养美食学会执行会长



2014年6月1日



目录

第1章

新妈妈预备课 / 1

1. 几乎所有的新妈妈，都和你一样辛苦 / 3
2. 宝宝哭闹不是妈妈的错 / 6

第2章

找回新生宝宝的第四季 / 9

1. “早出生”的宝宝爱哭闹 / 11
2. 第四季——宝宝最想要的“不哭理由” / 14
3. 模仿子宫的第一步——襁褓 / 17
4. 模仿子宫的第二步——侧卧、俯卧 / 22
5. 模仿子宫的第三步——“嘘……” / 26
6. 模仿子宫的第四步——摇晃 / 30
7. 模仿子宫的第五步——吮吸 / 34
8. 五步混搭，效果更佳 / 38
9. 安抚宝宝哭闹有他方 / 42
10. 接纳宝宝的不买账 / 50

第3章

哭闹的宝宝要什么 / 53

1. 哭是婴儿唯一掌握的语言 / 55
2. “我的心声需要你知道” / 58
3. 用意复杂的哭闹 / 61
4. 让孩子哭个够吧 / 65

第4章

培养好习惯的机会 / 69

1. 再哭再闹也要睡觉 / 71
2. 不哭不闹，乖乖吃饭 / 74

第5章

减轻宝宝分离之伤 / 79

1. 宝宝断奶哭闹怎么办 / 81
2. 怎样缓解宝宝入园之痛 / 84

第6章

了解孩子的痛处 / 89

1. 饥饿是宝宝最大的痛 / 91
2. 宝宝会不会缺钙 / 94
3. 鼻子不通，哭闹不止 / 99
4. 湿疹让宝宝好难受 / 101
5. 尿布疹是怎么回事 / 103

第7章

控制大人——哭闹的真正目的 / 107

1. 谁让哭闹变成了孩子的武器 / 109
2. 不理他，武器失效 / 112



第 1 章

新妈妈预备课

上帝无法分身抵达每个人身边，所以创造了母亲。



几乎所有的新妈妈， 都和你一样辛苦



“生孩子容易带孩子难啊，要知道照顾孩子这么麻烦，我宁愿让他在我肚子里多待几年。”曾经每天数日子，15周、20周，热切地期待着孩子出生的奕奕妈，孩子生下1周后肺腑之言变成了：“宝宝乖乖地待在肚子里的时候，原来是最幸福的时光。我没有珍惜，如果可以，我愿意再把孩子塞回肚子里，如果要加个期限的话，我要说一万年。”这样的感慨，虽是枉然和调侃，但却代表了绝大多数新手妈妈的心声。

宝宝出生以后，新妈妈的生活来了个反拧，怀孕期间还可以仰赖别人的照顾，但宝宝出生以后，妈妈几乎要把所有的时间和精力都用在照顾宝宝身上——就算入睡时，也要聆着耳朵听着宝宝的动静。所以，宝宝一

旦啼哭，妈妈总是第一时间坐起来，或者抚慰宝宝，或者给宝宝喂奶。这个时候，困倦和贪睡从来都不会让一个母亲在宝宝需要的时候，延迟哪怕一分钟。而爸爸则可能在一旁天下本无事地打呼噜呢！

照顾宝宝已经让人疲惫不堪，如果宝宝比较乖巧，该吃吃，该睡睡，妈妈还可以稍微节省一点儿精力。但如果宝宝总是哭闹，或者出现一些小问题，新妈妈就会恐慌、措手不及，甚至因此而陷入深深的焦虑。再加上宝宝出生后，妈妈必须面临各种各样的问题：自己的身体状况、形象的恢复、孩子的身体状况、衣物的清洗、丈夫在养育孩子方面的迟钝行为、和父母发生的分歧……诸多的问题，都可能让新妈妈为此而疲惫不堪、焦躁不安，严重的还会患上产后抑郁症。

有这样一个故事：一个小孩子马上就要降临人间了，临行前，他跟上帝说：“上帝啊，我这么无助和弱小，离开了您的照顾，到了人间可怎么办哪！”上帝说：“不用担心，我的孩子。我已经为你选好了一位天使，她会代替我全心全意地照顾你。”小孩子听了很高兴：“请问天使的名字叫什么？我怎样才能找到她呢？”上帝笑了：“你不用找她，等你一出生她就已经陪在你的身边啦。”

上帝无法分身抵达每个人身边，所以创造了母亲。所以，新妈妈照顾宝宝，就会付出比平常多千倍万倍的辛苦。又有句话说：“养儿方知父母恩。”说的也正是孩子对妈妈的依赖、妈妈对孩子的付出。天下的母亲，最伟大的时候，也正是在她当了新妈妈的时候。一天24小时不离不弃地照顾孩子的吃喝拉撒睡，除了妈妈，没人能够做到这些。

所以，当我们在照顾宝宝而感到辛苦的时候，要感恩父母当初对我们的养育，感受到自己身为母亲的伟大。其实，天下所有的妈妈和我们一样，担负着“上帝”的责任，付出着难以量计的辛劳。当然，辛苦不能透支，疲惫不能伤身，如果因此而患上产后抑郁症，不但对我们自己是个巨大的折磨，对可爱的宝宝也会产生影响。只有开心的

妈妈才能养育出开心的宝宝。所以，我们有必要了解一些避免陷入产后焦虑的方法。



新妈妈避开产后抑郁的6项良方

♥ 等待体内激素水平的自行调整。新妈妈在妊娠分娩的过程中，内分泌环境发生了很大变化，尤其是产后24小时内，体内激素水平会发生急剧变化，这是导致产后抑郁症发生的生物学基础。因此，如果新妈妈感觉自己心情不太好，要告诉自己，这是生理现象。只要耐心地等待体内激素水平自行调整到平衡状态就可以了。

♥ 刻意为自己创造适宜的产后恢复环境。在以前，人们会忌讳在月子当中去探望产妇，其实这是有一定道理的。刚刚生产完，产妇的体质很差，还要照顾孩子，特别需要休息。一旦有人频繁打扰，势必会导致精力不济。因此，新妈妈应刻意为自己创造适宜的产后恢复环境，让丈夫延迟亲友的探望时间，关掉电话，尽量让居家环境安静、舒适。

♥ 吸收身体和心灵的双重养分。无论如何都要请人来伺候月子，妈妈和婆婆如果实在不能来的话，就请信得过的保姆。要让她们每天为你供应清淡、营养丰富的食物，并且能在你需要时及时提供帮助。在照顾孩子的同时，能够得到别人的照顾，新妈妈的心情一定会大好。

♥ 珍惜每一个睡眠机会。孩子半夜会多次醒来，妈妈的睡眠规律完全被打乱，甚至严重不足。睡眠不足是导致心情糟糕的最大因素。因此，新妈妈要创造各种条件，让自己睡饱睡足。开始的时候可能不适应这种没有规律的睡眠，但也要尽量闭目养神，之后养成了习惯，你就能随时抓紧时间睡觉了。

♥ 要把不愉快的感觉及时告诉自己的丈夫。几乎所有的男人都很粗心，宝宝出生后，他们的注意力可能会完全放在宝宝身上，并且担当起和宝宝玩耍的“大孩子”角色。这个时候，你不要生他的气，不要以为他不再爱你了。只要及时向他讲述你的苦恼，他就会理解你，心疼你，为你担心，帮你分担。

♥ 正视孩子的哭闹。宝宝哭闹是最正常不过的事情了，新妈妈要正视这样的存在；同时，还要告诉自己，养育孩子，辛苦是必然的。





宝宝哭闹不是妈妈的错



“唉，我怀他的时候心情不好，所以宝宝总是爱哭。”“还是自然生的好，经过产道的挤压，宝宝的承受力强，适应力强，不爱哭，都怪我意志不坚定，选择了剖腹产，如果自然生的话，孩子可能就不会这么哭闹了，也许剖腹产的孩子就是爱哭。”“我太笨了，连自己的孩子都照顾不好。”很多新妈妈在安抚宝宝的过程中，发现宝宝总是哭闹，自己怎么哄都不行，于是就把所有的责任都揽到自己头上，并且会胡思乱想，强烈的挫败感让自己寝食不安。在这里我要告诉大家：“宝宝哭闹不是你的错。”

宝宝刚出生的时候，如果不哭，医生会在他的小屁屁上拍一巴掌。只有出生的时候大声哇哇哭的孩子才是正常的，这是所有人都认同的一个现象。其实，出生后宝宝的啼哭，和他刚刚降生时的大声啼哭一样，是很

正常的现象。宝宝不会说话，只能通过哭声来表达对这个世界的感知和期待，妈妈只要对孩子照顾周到，并且能运用本书所讲的各种方法来应对孩子每一次的哭声，就会是一位完美无缺而自信满满的妈妈。

“爸爸妈妈，我是个乖宝宝，我不是捣乱的淘气包，这个世界我太不熟悉了，很多原因让我我不适应、不开心，我希望你们知道，可是因为我太小，只能用哭声跟你们传达。我很爱你们，更希望你们全身心地爱我、包容我、了解我，并且注意我的一举一动、一颦一笑，解读出我的想法和需要，领会出我对你们的依恋和想念！”看来，宝宝哭闹是有理由的，那就让我们这些当爸妈的，一起分析分析吧。

宝宝哭闹的原因有很多种



❖ 对环境的不适应。试想一下，我们从一个城市搬到另外一个城市居住是什么感觉？意识当中，除了新奇之外，肯定会有一定的恐慌。宝宝也是这样，他在子宫里的时候，是在暖暖的肌肉的包裹中，周围是柔滑而温热的羊水，上面搏动的胎盘像一个24小时营业的饭堂，随时为他提供持续的食物和氧气，他的身体没有触碰到任何不适的物体，他的眼睛不会受到光亮的刺激。一旦脱离了子宫，宝宝的内心一定会因为感知到这一变化而心生恐慌，这个时候，哭泣是他唯一可以表达自己不满的方式了。

❖ 无法及时满足的需求。一般来讲，饥饿是宝宝最紧要的需求，在子宫里的时候，他会自动吸收营养，所以不会有饥饿感，可是出生以后，饥饿感会让宝宝感到不舒服，因此哇哇大哭，开始的时候，这是一种本能。等到后来，他发现只要哭的时候就会有东西吃，就会使用这一方式来满足自己的需求了。当然，这样的本领只有在3个月以后才会被宝宝逐渐掌握。

❖ 困倦却无法入眠。孩子晚上入睡时哭闹，被称为夜眠不安。这有点儿像我们大人的失眠，明明很困却怎么也睡不着，自然会很烦躁，有的人还会大喊大叫。孩子也是这样，可能白天活动过度，神经系统有点亢奋，或者睡眠环境令他感到不适，都会通过哭闹来表达自己的不满。





希望父母可以关注他。很多父母或孩子的外婆、奶奶都有这样的经历，孩子真是奇怪，不能离开他的视线，一旦离开立刻就嚎啕大哭起来。这样的孩子天生就很敏感，他害怕孤独，希望有人关注他，陪伴他。一旦发现他被单独留在床上，就会啼哭不止，大人来哄劝时，还会因委屈而无法止住哭声。

因身体不适而嚎啕大哭。比如，肚子里进了气体，想要拉屎撒尿，睡姿不舒服，感觉太冷或太热，此时宝宝一般都会通过啼哭来表达情绪。

因生病而嚎啕大哭。如果宝宝的哭喊声不同寻常，并且用尽办法都不能止住哭声，就要考虑宝宝是不是生病了。

要求不能满足就会哭闹。随着宝宝一天天长大，他对这个世界的体验越来越清晰和细腻。渐渐地，当他发现自己的要求不是随时随地都可以满足的时候，就会嚎啕大哭。孩子的思维很简单，不高兴了就哭，哭是他们心情不好的直接表达方式。

成为一种要挟的手段。孩子再大一点儿，就会发现一个很自然的规律，只要哭闹，父母就会满足自己的要求。一旦发现这个规律，孩子就会把哭闹当成一种要挟的方法。在孩子还无法直接说出自己要求的时候，需要大人一一试探，再大一点儿，他们就会直接提出要求，不满足就会哭闹得更厉害。

缺乏安全感。宝宝从子宫里出来后对外面的世界不适应，啼哭是他们缺乏安全感的表现。

总之，宝宝哭闹还有很多种原因，并不是妈妈的错，妈妈可以通过学习书本上有用的知识，与实践相结合，慢慢了解宝宝哭闹的原因，并且通过掌握的方法“对症下药”，就可以轻松应对宝宝哭闹了。

在以下的章节中，我们将详细列出宝宝哭闹的原因，并且给出实用有效的方法，祝贺你成为新妈妈，也预祝你成功地应对宝宝哭闹，和宝宝快快乐乐地相处。



第2章

找回新生宝宝的 第四季

远古传说：为了能够顺利通
过产道，婴儿提前3个月出生。



