

ERTAI HUAIYUN FENMIAN YU'ER BAIKE

二胎怀孕、分娩、 育儿百科

日本主妇之友社 编著
胡静 任凤凤 译

什么时候适合生二胎？

不同年龄差的两个孩子怎么养？

手足相亲不是天生的，妈妈该怎么做？

不同年龄的孩子面对新生的弟弟妹妹心理有什么不同变化？

二胎怀孕分娩有哪些和头胎不一样？

养两个孩子有哪些省钱妙招？

ERTAI HUAIYUN FENMIAN YU'ER BAIKE



吉林出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



ERTAI HUAIYUN FENMIAN YU'ER BAIKE

二胎怀孕、分娩、 育儿百科

日本主妇之友社 编著
胡 静 任凤凤 译

桂图登字：20-2014-238

SAISHIN FUTARIME IKUJIANSIN BOOK

Copyright © 2012 SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with
SHUFUNOTOMO CO., LTD. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

指导专家 / 菅原ますみ先生、松岡逸子先生

插图 / 岡本典子、カツヤマケイコ (katsuyama keiko)、

清水千尋、定田あつこ (定田atsuko)、みやしたゆみ (miyashita yumi)

图书在版编目 (CIP) 数据

二胎怀孕、分娩、育儿百科 / 日本主妇之友社编著；胡静，任凤凤译。—南宁：
接力出版社，2015.6

ISBN 978-7-5448-3917-4

I. ①二… II. ①日…②胡…③任… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分
娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第073879号

责任编辑：车颖 胡金环 美术编辑：严冬 责任校对：王静

责任监印：陈嘉智 媒介主理：张猛 版权联络：董秋香

社长：黄俭 总编辑：白冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561 (发行部) 传真：010-65545210 (发行部)

http://www.jielibj.com E-mail:jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：北京地大天成印务有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16 印张：12.5 字数：175千字

版次：2015年6月第1版 印次：2015年6月第1次印刷

印数：00 001—12 000册 定价：39.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440



第1章

有条不紊地养育 好两个孩子

照顾好大孩子是育儿成
功的关键



第2章

产前准备与度过 孕期的方法

和大孩子一起度过孕期



家中两子的育儿时间表	2
养育两个孩子，既苦恼又快乐	4
住院时以及出院后对大孩子的关怀	20
如何关怀大孩子	27
轻松跨越难关，养好两个孩子的诀窍与技巧 ..	31
每天的照料	51

二胎妈妈的孕期日历	54
生育二胎时的合理产前准备法	66
二胎的产前准备	80
重新认识一下生完头胎的妈妈们的身体吧	82
值得注意的二胎孕期身体变化大比较	87
利用简单训练，提升肌肉力量	95
想要顺产，不可不知的妇产医院选择要点	99
二胎孕期问答	109



第3章

生二胎与产后身体状况

二次生产更不能大意



生二胎 开始与经过大研究	120
二胎生产经过如何?	123
二胎妈妈住院后的生活	134
产后的身体恢复与保养	141
令人忧心的问题会反复发生吗?	148
自我克服怀孕到生产时的难题	156

第4章

缓解育儿中产生的疲劳

给辛苦养育孩子的妈妈们的援助



如何让劳累的妈妈恢复活力	160
你是否患有产后抑郁症?	165
你是否与丈夫的关系发生了变化?	173
给即将重返职场的妈妈们的一些建议	179
妈妈们的内心烦恼	188

第1章



有条不紊地养育好两个孩子

照顾好大孩子是育儿成功的关键

爸爸、妈妈通常会下意识地优先去照顾小的孩子。其实，大孩子才是我们更要尽量去留意的。稳定好大孩子的情绪后，养育小的孩子也会变得得心应手、轻松自如了。

妈妈：矢岛舞

宝宝：莉央（2岁7个月） 隼人（9个月）



平时孩子爸爸不在家的时候，一天的时间转眼就过去了。现在还不能单纯使用语言对莉央进行教育，这对我来说是有些麻烦，但是她并没有出现行为倒退现象。最累人的就是给两个孩子洗澡和哄他们睡觉了。我养成了提前计划好，然后尽早行动的习惯。养育两个孩子或许的确是要苦恼两倍，但是由此收获的幸福也是倍增的。

育儿的哪方面最苦恼？需要哪些技巧？

家中两子的育儿时间表

“家里有了两个孩子的话，育儿也会麻烦加倍吧？！”

现在，我们就来具体看看努力带好两个孩子的妈妈的生活吧！或许，你会从中发现成功养育好两个孩子的诀窍。



10:00

小睡（30分钟—1小时）
游戏、爸爸去上班

上午做完家务

上午是孩子们心情较好的时段。“此时做完打扫、洗衣等家务后，一天都会过得有条不紊。”

9:00 早餐

8:00 起床



13:00

午餐、哺乳

孩子们的辅食要冷冻

不想把时间浪费在准备餐点上的话，晚餐就要多做些，留出来作为第二天的午餐。“隼人的辅食也可以一次做出几天的份儿来。”

婴儿辅食要统一制作并冷冻。



16:00

回家、哺乳



14:00

去早教中心（每周3次）

外出时要用婴儿车和婴儿背带

将到处乱跑的莉央放进婴儿车，把隼人背上就能外出了。“早教中心在室内，他们可以安全地玩耍。”

要带的东西尽量少而精，这些是两个孩子要用到的。





17:00

小睡 (30分钟—1小时)

傍晚时背着孩子做琐事

晚饭要趁隼人睡着时准备。如果琐事太多就背着孩子做! 如果听到莉央的哭声, 那么就要停止做家务, 马上去和她说话。

18:00

晚餐
抱抱撒娇的莉央, 培养母子感情。



19:00

洗澡
或许, 洗澡是最苦恼的!

让两个孩子同时去洗澡真是太不容易了。首先将隼人抱出浴缸, 放入学步车 (孩子会翻身前放在婴儿摇篮里), 然后带他到换衣间。



20:30

哄睡大女儿

分两次哄孩子睡觉

和莉央去寝室, 唱催眠曲哄她入睡。然后给隼人哺乳。“有时候好不容易才哄睡了他们, 结果他们却又马上醒了!”

21:30

哄小儿子睡觉 (哺乳)

23:00

妈妈时间

要珍惜属于自己的时间

孩子睡了后, 终于迎来了属于妈妈自己的时间。此时可以动手做婴儿服、护理指甲或是享受网上购物之乐。

1:00
睡觉

利用自己的兴趣为孩子们做衣服。



两个孩子相差1岁到相差6岁，养育方式有所不同

养育两个孩子，既苦恼又快乐

相差1岁，大一点的孩子也还需要照顾。这时可以把他们当作两个婴儿来抚养

两个孩子相差1岁的话，不要期待大一点的孩子能够扮演好哥哥或姐姐的角色

要抚养两个年龄差在1岁左右的孩子是相当辛苦的。这时大一点的孩子在吃饭、排便、睡眠规律等方面还不稳定，正是需要家长照料的年龄。如果此时家里又多了一个不能自理的婴儿，那你就必须在抚养孩子上做好“家里出现了两个婴儿”的心理准备。

这时，大一点的孩子还不能控制自己的情绪和行动，不要指望或是期待他能够明白你所说的“你是哥哥/姐姐，你要听话”之类的话。

此时还要确保当妈妈感觉到疲惫时，有人能够帮助妈妈，这也是很重要的。



苦恼 被孩子折腾得筋疲力尽

总之，照顾孩子的妈妈们一定要有体力。一位妈妈说：“总是感觉自己处于筋疲力尽的状态。小儿子好不容易睡着了，结果又换成大儿子开始哭闹了……虽然有时我也想去散步，但实在是忙得没时间。”（大儿子陆1岁10个月，小儿子海6个月）

当小一点的孩子会走路

时，你又会有以下的烦恼。一位妈妈说：“带两个孩子去超市时，因为眼睛要时刻盯着两个孩子，所以根本没办法去买喜欢的东西。”（女儿桃香2岁9个月，儿子一树1岁4个月）

另外，两个孩子会因为争抢东西而打架，吃饭时还会打翻饭碗，此类会让妈妈们感觉苦恼的地方举不胜举。



快乐 年龄差距小，省钱

很多妈妈都说两个孩子年龄差距小，经济上感觉轻松。一位妈妈说：“虽然老大是女孩，老二是男孩，但是两个孩子还小，也没什么自己的喜好，所以姐弟两个可以共用一个玩具，这样就不用再买新玩具了。”（女儿真凛2岁4个月，儿子佑介9个月）

另外，小孩的衣服尺码基本上都相同，因此两个孩子可以轮换着穿，这也是好处之

一。而且也不会发生因为旧衣服遭到了虫蛀或有了污渍而不能穿的问题了。

虽然两个孩子小的时候带起来很辛苦，但是这种苦恼会在短时期内结束，这也是两个孩子年龄差距小的好处。一位妈妈说：“两个孩子都上小学后，突然感觉属于自己的时间充裕了。现在我正考虑考个资格证书什么的。”（大女儿杏奈8岁，小女儿美红7岁）

大孩子的心理变化是？ 直接对弟弟/妹妹表现出敌意

即便只相差1岁，当自己有了弟弟/妹妹后，大一点的孩子也会感觉到很开心。与此同时，他也会察觉到出现了与自己争夺父母的爱的对手，因而又会变得不开心。妈妈一定要特别留意你的孩子出现的这种感情上的转变。

因为大一点的孩子还不能控制好自己的力量，所以不要让他单独和弟弟/妹妹待在一起。在大孩子想要逗弄弟弟/妹妹时，可能会因为他压在了婴儿身上而使婴儿发生骨折。另外，大一点的孩子并不知道婴儿脆弱、没有抵抗力，所以他们心情不好时可能会直接去抓、掐或是咬婴儿，这需要家长们注意。

但是，有时大孩子会为自己的弟弟/妹妹读书或是喂饭，做出哥哥/姐姐该有的举动。这时要毫不掩饰地对大孩子进行夸奖。



大孩子出现行为倒退现象时妈妈们的应对方法

* 我的女儿开始拿走属于弟弟的安抚奶嘴。她会扔掉奶嘴，或是用它来打弟弟。当我感觉这样不对时，就问女儿：“美月，你也想要和小宝宝一样的奶嘴吗？”她回答“嗯”，于是我为她买了她能用的安抚奶嘴。在小儿子要用安抚奶嘴时，我也会给大女儿用。大约过了一个月，女儿自己说“不用了”，并且不再做危害弟弟的事情了。（女儿美月1岁11个月，儿子夕树7个月）

* 大儿子开始时非常生气，有时还想去咬弟弟。这时我拿出了大儿子还是婴儿时的照片给他看，并且告诉他“你这个哥哥原来也是这么小哦，妈妈那时候总是抱着你呢”。这样对大儿子说了他小时候的事情后，他生气的次数就慢慢减少了。（大儿子了2岁3个月，小儿子周3个月）



大孩子能够帮忙做这些事情

* 我女儿会帮忙拿尿布，并且将用过的尿布团成团儿扔掉。另外，她还会翻开书，随意地编故事讲给弟弟听。（女儿诗织2岁9个月，儿子雄亮1岁4个月）

* 听到妹妹哭了，我的大儿子就会抚摸她的头，安慰她。看到妹妹要做危险的事情时，他就会大喊：“妈妈，快来！”（儿子拓也3岁，女儿笑美1岁9个月）

* 女儿2岁半后，她就开始每天帮忙照顾弟弟了。她会给弟弟喂奶、吃点心，给他喝水，等等。弟弟洗完澡后，她还会帮弟弟换衣服。她似乎很喜欢这个过家家的游戏。（女儿美香2岁8个月，儿子勇斗1岁5个月）





相差2岁，大孩子的脾气暴躁，妈妈需要打起精神来应对

【每天都要应付自我意识开始萌芽的大孩子】

2岁大的孩子开始萌生出“自己的事情自己做”的意愿了。这时的妈妈不必任何事都亲力亲为，多少会感觉轻松一些。

但是，如果这种自我萌芽没有按照孩子所想的去进行，那么孩子就会马上变得暴躁起来，有时还会变得十分任性。因此，这时的妈妈既要应付好善变的大孩子，还要照顾好小的孩子，总之需要你打起精神去应对。

尽管如此，在大孩子心情好时，他也会帮助你做些事情。



苦恼 因为抢东西而打架

当小一点的孩子快满1岁时，经常会发生两个孩子打架的现象。其中打架的首要原因就是抢东西。一位妈妈说：“当妹妹在玩姐姐的玩具时，姐姐就会突然跳出来，说：‘这是我的，你不能玩！’然后就把玩具抢回去了。被抢了玩具的妹妹这时就会大哭起来。”（姐姐夏海3岁1个月，妹妹春菜11个月）

此时如果小的孩子进行反抗，那么打架就会变得更加激烈！

另外，还有很多妈妈说，两个孩子的随心所欲也很令人

头痛。“其实当儿子哭闹的时候正适合两个孩子一起玩，可这时候的姐姐却正沉浸在一个人玩耍的快乐中，根本不理睬弟弟。反而是在弟弟正玩的时候，姐姐又过去捣乱，结果把弟弟给弄哭了……”（女儿怜音3岁4个月，儿子庆8个月）

虽然此时的大孩子的体力加强了，但还是走不了远路。因此，在散步或是买东西的中途，大孩子总会说：“走不动了，抱抱！”所以很多妈妈会说“只能在附近活动”。

快乐 安抚好大孩子也能获得帮助

与相差1岁的两个孩子相比，相差2岁的孩子已经能够做出大哥哥、大姐姐应有的行为了，他们也会积极地帮助妈妈做事情。“他会给妹妹拿玩具，和她说话，还会抱抱她。好像稍微注意不到，妹妹就会有危险一样。多亏有儿子帮忙了。”（儿子天空2岁8个月，女儿紫月6个月）

有位妈妈对大儿子照顾有加，但对小儿子就不太留意。

“我的小儿子很坚强。即便你没有过多地照顾他，他也能独立地成长起来。”（大儿子佑辅2岁8个月，小儿子庆和5个月）因为



在养育两个孩子上游刃有余，所以妈妈也感觉很轻松。

另外也有妈妈说：“或许是丈夫看我养育两个孩子太辛苦的原因吧，他最近开始帮我给孩子换尿布，或是喂孩子吃辅食了。”（女儿枫花2岁9个月，儿子海斗7个月）得到了爸爸的帮助后，妈妈自然就会变得轻松了。

大孩子的心理变化是？ 开始产生嫉妒心理的年龄

两个孩子相差1岁以上时，大孩子会觉得小的孩子可爱，因此虽然做得不好，但也会想要给小的孩子换衣服或是喂饭等，这时的大孩子开始能够做出一些值得信赖的举动了。

而另一方面，此时的大孩子已经到了清楚意识到“私有物”这一概念的年龄，所以当他们的爸爸、妈妈被弟弟/妹妹抢走时，他们就会产生强烈的嫉妒心。





当妈妈在给小的孩子哺乳时，有可能会感受到大孩子紧盯不放的视线。这时，幼小的哥哥/姐姐其实是在嫉妒。此时的妈妈应该招呼大孩子过来，并且抱他坐在自己的腿上。也许大孩子还会说要和弟弟/妹妹一起喝妈妈的奶，如果是那样，也要给大孩子喂奶。

当大孩子感觉到悲伤时，最能够治疗他的悲伤的就是妈妈的爱。即便是大一点的孩子，毕竟也还是小宝宝，所以妈妈们一定要多多给予他们关爱。

大孩子出现行为倒退现象时妈妈们的应对方法

- * 孩子黏着我，到了睡觉时间却说“我还想玩”，然后就号啕大哭，这真的使我们很困扰。我和丈夫商量过后，决定在一段时间内，凡是到了休息日，就让大女儿单独和爸爸，或是单独和我待上一天。这样她就能独占父母了。自那以后，大女儿就不再任性了。（大女儿奈央3岁2个月，小女儿美来1岁）
- * 我的大儿子突然变得暴躁起来，于是在小儿子睡着时，我会给他大大的拥抱，并和他做游戏，我还会不断地对他说“我最喜欢你”“你是妈妈的宝贝”之类的。虽然大儿子会不好意思地说“不要说啦”，但是却看起来很高兴。（大儿子勇太3岁9个月，小儿子优志5个月）
- * 大女儿开始像婴儿一样牙牙学语，并且开始吵着要抱抱。这时候最好以大孩子为优先。（大女儿纯3岁3个月，小女儿响10个月）

大孩子能够帮忙做这些事情

- * 当小儿子哭时，大儿子就会马上过去哄他，他会做鬼脸逗弟弟笑。这样一来，小儿子就真的不哭了，还会变得很开心，大儿子真是帮了我大忙。（大儿子隆盛3岁1个月，小儿子贵隆9个月）
- * 我儿子会陪着妹妹一起玩，当妹妹哭时，他就会马上告诉我：“妈妈，妹妹哭了。”（儿子圣空3岁4个月，女儿花恋8个月）

- * 在我洗澡的时候，我女儿会待在客厅里哄着弟弟玩。这期间她会给弟弟读绘本、唱歌，就像保姆一样。（女儿菜摘3岁8个月，儿子大地1岁7个月）
- * 洗完澡时，大女儿会用毛巾为小女儿擦干身体，然后为她梳头，还会为她擦鼻涕和眼泪。（大女儿凌乃2岁11个月，小女儿樱11个月）

相差3岁，大孩子自己能做的事情增多了，此时的妈妈养育二胎会轻松些

【大孩子此时能有哥哥/姐姐的样子了】

此时的大孩子已经开始认识到自己成了哥哥/姐姐，因此会对自己的弟弟/妹妹进行照顾。

此时的大孩子大多已经学会自己上厕所、刷牙、换衣服以及吃饭等日常生活中的事情，因此妈妈几乎不需要对大孩子进行照料了，这时养育二胎会非常轻松。

尽管如此，这个年龄的大孩子仍然喜欢撒娇。妈妈们不要觉得大孩子是哥哥/姐姐，就让他们过度忍让。要时常留出些时间和大孩子单独相处，大孩子也非常需要你的疼爱。



苦恼 能做到的事情也做不到了

3岁以后的孩子不再使用尿布，而且也学会了规规矩矩地吃饭。但当家里多了一个新生儿后，大多数大孩子就会出现尿裤子或是让妈妈喂饭等行为倒退的现象。一位妈妈说：





“大儿子已经改正的啃指甲的毛病又发作了。他说话也开始结巴了，我还因为担心而去咨询过医生。悄悄地留心他一段时间后，这些现象就不知不觉地改正了。”（大儿子直哉5岁1个月，小儿子岳到1岁11个月）

三岁以后的儿童大多都会记

住比较暴力的游戏，这让妈妈们很不安。一位妈妈说：“我的女儿喜欢玩突击队员的游戏，她会从沙发上跳下来，或者是假装在教训敌人，她还会用玩具枪模仿开枪等等，非常暴力。我很担心她会踩到弟弟。”（女儿梨乃3岁11个月，儿子智弘9个月）

快乐 大孩子能够理解语言了，这对妈妈大有裨益

3岁以后的孩子已经能够听懂大人说的话了。一位妈妈说：“在我照顾小宝宝忙的时候，只要对大女儿说‘等一会儿弟弟就喝完奶了，之后我们就一起玩哦’，她就会很听话地等着。”（女儿麻耶4岁，儿子隼人7个月）因为大孩子能够理解语言了，所以妈妈的负担多少会减轻些。

有段时期的大孩子还会模仿大人，想要给大人帮忙。如果妈妈能将孩子的这种情绪引

导好，那么养育两个孩子就会变得很轻松。

“女儿只要系上围裙，就会变身为‘保姆’。她会在吃饭时帮我摆放好碗筷，看见我要喂弟弟吃辅食，她就会说‘妈妈不能吃这个，要给弟弟吃哦’，然后她就会帮我给弟弟喂饭。”（女儿华3岁9个月，儿子俊8个月）

对大孩子多加夸奖，那么他就会喜欢上帮忙，从收拾玩具到照顾弟弟/妹妹，大孩子能够帮忙的地方很多很多。

大孩子的心理变化是？ 注意不要让孩子过度忍让

3岁左右的孩子开始懂得忍耐以及等待，此时是孩子学会自我控制的时期。

因此，当大孩子看见妈妈忙着照顾弟弟/妹妹时，很多大孩子都会想“其实我想和妈妈玩游戏，但是现在小宝宝哭了，所以我要

忍一忍”，所以很多孩子都会因此而忍让。

忙着照顾两个孩子的妈妈们可能会觉得“有个听话的哥哥/姐姐真是太好了”，但是也要注意，不要让你家的大孩子过度忍让。孩子如果过度忍让会使他的压力加大，最终招致身体不适或疲劳，那样反而会让父母更加为难，而且那还会引发恶性循环。



3岁后的孩子已经听得懂大人说的话了，因此妈妈们要时而温柔地对大孩子说“有你在真是帮了妈妈大忙了”“你是妈妈的宝贝”之类的话。

大孩子出现行为倒退现象时妈妈们的应对方法

- * 我刚带着小女儿从医院回家时，大女儿马上就开始抓着毛巾睡觉了。我对她的这种行为进行了一段时间的观察。一天她自己说“我不要这个了”，然后就放开了毛巾。我想那时候，大女儿的心里一定很纠结吧。（大女儿实铃3岁8个月，小女儿珠美4个月）
- * 总之，我家的老大开始变得非常任性。而且，本来自己能做的事情也非要嚷着“一定要和妈妈一起做”。这种时候，比起照顾女儿，满足儿子的要求才是更好的选择。（儿子毅留5岁，女儿爱理1岁3个月）
- * 女儿开始咬指甲，听到她弟弟的哭声，她就会说“妈妈抱”。在孩子爸爸休息时，除了给小儿子哺乳外，其他的事情我都交给爸爸帮忙去做，而我则会和女儿尽情地玩耍。（女儿梦花3岁2个月，儿子朝登1个月）