

带着大宝 养二宝

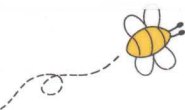
牛雯雯 / 著

二胎妈妈轻松育儿经



二胎家庭
必读 ✓

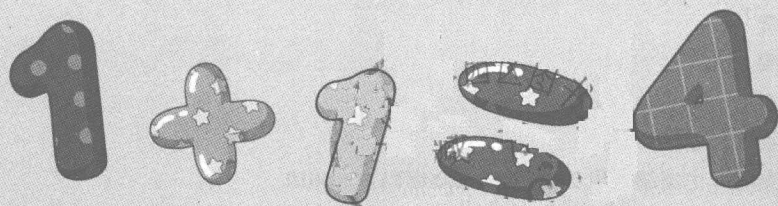
- ✓ 提供生二宝前的各种准备，
让你有备无患
- ✓ 解决生二宝后的各种困扰，
让你轻松育儿



带着大宝 养二宝

牛雯雯 / 著

二胎妈妈轻松育儿经



图书在版编目 (CIP) 数据

带着大宝养二宝：二胎妈妈轻松育儿经 / 牛雯雯著

. —北京：中国妇女出版社，2015. 5

ISBN 978-7-5127-1069-6

I. ①带… II. ①牛… 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 (2015) 第 061291 号

带着大宝养二宝——二胎妈妈轻松育儿经

作 者：牛雯雯 著

责任编辑：门 莹

封面设计：柏拉图

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：165×235 1/16

印 张：15.5

字 数：180 千字

版 次：2015 年 5 月第 1 版

印 次：2015 年 5 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-1069-6

定 价：32.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)



孩子是父母的故事，你的故事是否扣人心弦、引人入胜？

孩子是父母的诗歌，你的诗歌是否意境优美、令人陶醉？

孩子是父母的论文，你的论文是否有睿智的发现、新颖的见解和独特的方法？

很久以前，我曾认为孩子“愁生不愁养”，养育孩子的职责主要是妈妈的，男人要做一点自己的“事业”。直到有一天，儿子偷看了我放在书架上尘封多年的哲学书，与我在饭桌上讨论起康德、尼采、海德格尔、罗素、维特根斯坦等人时，我才真正意识到父亲在孩子成长过程中的重要职责。但那时我虽然感到责任重大，却从未把培养孩子作为一门学问来看待，有时还调侃太太看太多家庭教育方面的理论书籍未免有些教条。我自诩能从形而上的逻辑学研究，穿越到形而下的广告学研究，将养育孩子视作小菜一碟。但是，当我阅读了曾是我的硕士研究生的牛雯雯写的《带着大宝养二宝——二胎妈妈轻松育儿经》一书后，顿时感到，世界上最大的学问莫过于养育孩子，世界上最伟大的研究莫过于



探索如何将孩子培养成人。特别是“单独两孩”政策出台后，很多年轻父母有机会生养第二个孩子，于是更具挑战性的难题便油然而生：年轻的父母做好心理准备了吗？如何让大宝接受、喜爱并帮助二宝？如何关爱、教育两个孩子，同时又不影响自己的事业？年轻的父母如何在“压力山大”、百事缠身的状态下沟通、协调与相亲相爱？如何处理与爷爷奶奶、外公外婆在养育孩子方面的观念冲突和方式冲突？等等。

令人欣喜的是，雯雯的这本书将儿童教育的理论与自己的育儿实践和体会融合起来，用娓娓道来、有趣生动的故事，回答了上述难题。这对于打算或即将生二宝的家庭来说，无疑找到了有效的指导和参考。于作者而言，她实现了由研究生向研究“生”的华丽转身——本书堪称一项超越硕士毕业论文、有明确问题导向的育儿研究成果。于我而言，我从逻辑学和广告学的学者，转变为儿童教育领域的“学生”，将来我可以把书中的经验用于带孙子（或孙女）啦！

关于本书的特点，我想借用三句歌词来描述。

1. “特别的爱给特别的你”。这是一本专门为想生二宝的年轻父母及其家人量身定做的育儿指南。作者身为两个孩子的妈妈，有真切而丰富的育儿经验，从生二宝的前期准备（包括物质的、生理的和心理的），到二宝的顺利诞生，再到随之而来的抚养和教育，其间涉及许许多多具体的难点和细节，作者都巨细无遗地向读者呈现了解决办法和处理方式，非常实用和具有针对性，相信会让读者受益匪浅。

2. “读你千遍也不厌倦，读你的感觉像三月”。本书作者拥有出色的文字表现力和优秀的叙事能力，尽管涉及诸多柴米油盐等生活琐事，但作者却写得趣味盎然、鲜活生动，具有很强的可读性，即使是与“生

二宝”话题不相干的读者，也可把本书当作“两个孩子的教养经”来读。孩子的童心和想象力，让我们如沐春风、陶醉其中；大人的爱心和耐心，以及作者在忙得焦头烂额的情况下挤时间写书，都令我们感动并感悟。

3. “幸福围绕美妙融合的味道”。世界上有的书可传递知识，有的书能启迪思想，有的书宜开阔视野，而雯雯的这本书在传授怎样培育两个孩子的经验的同时，为我们带来的竟是满满的幸福感！这种幸福感是美妙融合、和谐相处的结果。本书饶有兴味地向读者展现了大宝和二宝是如何美妙融合的、年轻的父母是如何美妙融合的、一家三代又是如何美妙融合的等。当然达到美妙融合的过程不会一帆风顺、一蹴而就，但正像一部让人着迷的电视剧，有冲突、有曲折才会有戏剧性和吸引力，重要的是那个皆大欢喜的大团圆结局。更进一步，我觉得这种美妙融合又延伸到书的构思：情与理的美妙融合，叙事和议论的美妙融合，理论和体验的美妙融合。

愿天下所有的家庭都能拥有这美妙融合带来的幸福！愿所有享有生二宝机会，并愿意养育好两个孩子的年轻父母们，能在此书中获得启发，汲取幸福的能量！

暨南大学新闻与传播学院教授、博士生导师 杨先顺



推荐序 / 1

第 1 章 为什么要生二宝 / 1

二宝，生还是不生 / 3

重男轻女思想作祟 / 4

来自长辈的压力 / 7

给孩子找个伴儿 / 11

减轻养老压力 / 15

我为什么生二宝 / 18

好妈妈更应该生二宝 / 20

第 2 章 二宝妈，你准备好了吗 / 23

二宝妈的身体准备 / 25

什么时候生二宝合适 / 26



二胎孕期与头胎有什么不同 / 29

二胎选择剖宫产还是顺产 / 32

二宝妈坐月子更要谨慎 / 36

二宝妈的心理准备 / 41

做好准备面对那些麻烦事 / 41

作出更大的牺牲 / 43

让爸爸一起参与育儿 / 46

学会和家人沟通 / 49

遭遇职场压力 / 53

要不要做全职妈妈 / 56

找一个可靠的外部盟友 / 59

好好休养自己的心 / 62

第3章 生二宝，需要全家总动员 / 67

制订二宝计划 / 69

考虑家庭的经济状况 / 69

考虑两个孩子之间的年龄差距 / 72

家庭的准备工作 / 77

二宝爸，你准备好了吗 / 81

向超级奶爸进发 / 81

准备耐心一箩筐 / 85

做好沟通的桥梁 / 87

给妻子更多关爱 / 91

处理好家庭关系 / 96

育儿观念不统一的矛盾 / 96

和平共处，求同存异 / 99

给老人更多关爱 / 103

第4章 二宝出生前，做好大宝的心理建设 / 107

告诉大宝，二宝出生的真相 / 109

怎样告诉大宝，二宝即将到来 / 109

告诉大宝，二宝将带来哪些变化 / 113

化解大宝对妈妈身体的担心 / 117

引导大宝接受弟弟或妹妹 / 121

你就是这样出生的 / 121

故事来帮忙 / 124

跟大宝一起迎接二宝的出生 / 127

没见面也能交流 / 131

激发大宝的爱心 / 134

第5章 二宝出生后，大宝变了 / 139

大宝的异常表现 / 141

为什么大宝会焦虑 / 142

建立稳定的生活秩序，尽快结束适应期 / 145



家校配合很重要 / 148

妈妈，你还爱我吗 / 152

争夺妈妈的爱 / 152

拒绝别人逗大宝 / 155

给大宝高质量的陪伴 / 158

给大宝最特别的爱 / 162

让大宝懂得爱的分享 / 165

放松心态，不做完美父母 / 168

照顾大宝的情绪 / 172

接受大宝的负面情绪 / 172

给大宝充分的共情 / 175

引导大宝走出负面情绪 / 180

第6章 如何培养手足感情 / 185

如何看待两个孩子之间的关系 / 187

手足之情非天生 / 187

有点竞争也不坏 / 190

处理孩子纠纷时的基本原则 / 192

护大不护小 / 192

公平公正 / 195

千万不要拿大宝、二宝作比较 / 198

培养手足感情有妙招 / 202

让大宝照顾二宝 / 202

培养大宝的自豪感 / 205

先处理情绪，再处理问题 / 208

把问题留给孩子们解决 / 210

小仪式培养深感情 / 212

第 7 章 两个孩子的喂养难题 / 215

为什么会有睡眠难题 / 217

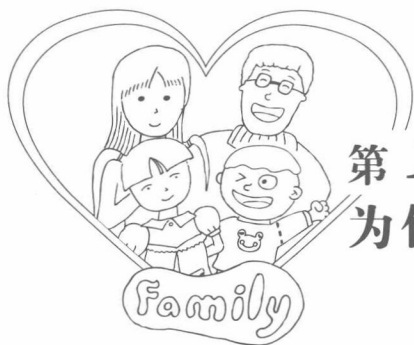
谁来负责孩子的睡眠 / 220

针对二宝，建立规律的作息程序 / 222

针对大宝，制订睡觉规则 / 226

两个孩子的疾病 / 229

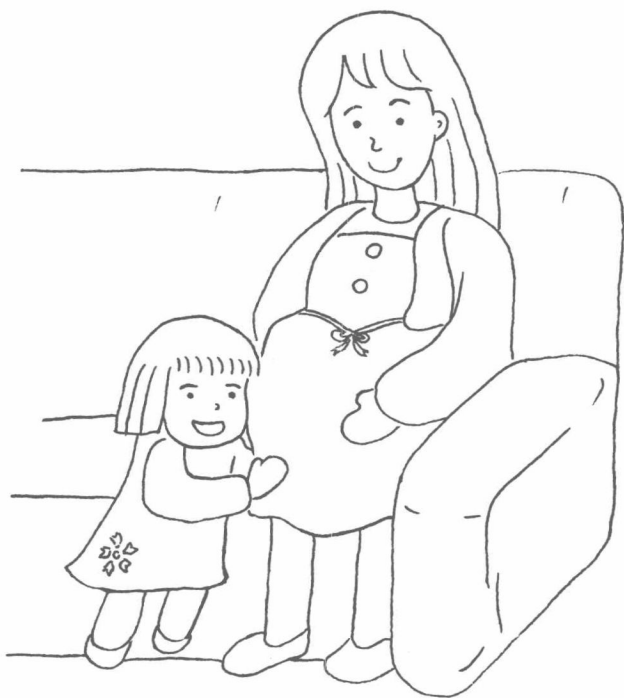
两个孩子的意外 / 232



第 1 章 为什么要生二宝



随着“单独两孩”政策的放开，越来越多的人开始考虑生二宝的问题。有相当一部分父母会陷入“生”与“不生”的纠结当中，生的理由有很多，不生的理由似乎也很充分。不妨来“扒一扒”那些常见的生二宝的理由，好让仍处在犹豫当中的父母作为参考，以对照自身的情况，作出适合自己的选择。



二宝，生还是不生

自从“单独两孩”政策出台后，我身边的许多朋友都在讨论这个话题。不可否认，大多数人都有心想再生一个，可是考虑到各种情况，却一直犹豫不决。套用一句流行歌曲的词，那可真是“二宝不是你想生，想生就能生”。

一次，在朋友举办的家庭聚会上，我们谈到了最新出台的“单独两孩”政策。朋友们都是差不多的年纪，都已经有了孩子，而我是其中唯一一个有两个孩子的。

“要是政策允许的话，生他两三个才好！”Z君兴致高昂地说，“以前在农村，哪家不是三五个孩子。”Z君的太太立刻反驳他：“反正孩子不要你们男人生，当然是越多越好，你们哪知道女人生孩子有多痛苦！”

“我不要那么多，只要再有一个儿子就好了。”L君说。他有一个女儿，和我的女儿齐齐差不多年纪。他家三代单传，因此十分想要个儿子，无奈之前政策不允许，本打算超生一个，太太为此已经辞职在家备孕。谁知道正好赶上“单独两孩”政策，他们正好又符合条件，因此L君很是高兴。“我该向你讨教生儿子的秘密！”L君对我开玩笑说。可是一旁的L太太面色不虞，L太太是受过高等教育的职业女性，如今却不得不辞职在家专心备孕，并且全家都期待着她再添个男丁，为此她感到



压力很大。

“你什么时候也给我再生一个吧！”H君借此机会笑嘻嘻地向太太提要求。“等你买了大一点的房子再说吧！”H太太嗔怒着回答说。

“你们都好有勇气啊，竟然还想着再生！一个孩子就够我受的了，再来一个我可吃不消了！”S太太说，“要十月怀胎，生下来还得教养、供他念书，现在念书多贵啊！培养一个孩子上大学可不轻松，如果是两个孩子我们可真养不起啊！”S太太的女儿是我们几个朋友的孩子当中辅导班上得最多的，从周一到周六，几乎每天晚上都奔波在各种辅导班的路上。

“还是你有勇气，这么早就生了两个孩子，你怎么永远都走在我们前面啊！”大家最后都把目光转到我身上，感慨着结束了这个话题。

到底要不要生二宝？对很多人来说，这真是一个纠结的问题。下面就来“扒一扒”那些生二宝的理由吧。

重男轻女思想作祟

对于那些认为只有男孩才能延续血脉的人来说，“单独两孩”政策无疑给了他们实现愿望的契机，许多第一个孩子是女孩的家庭，都希望能借此机会再生一个男孩。和我的朋友L君有一样想法的人，绝对不在少数。只是生男生女这件事，不是人力所能决定的，顶多只能碰运气。如果再生一个是男孩，结果也许皆大欢喜，可如果还是女孩怎么办？简直就是埋下一颗隐形的炸弹。

尽管科学早已经证明，因为精子中染色体的不同，导致生男孩或生

女孩，这与母亲本身是毫无关系的。但是有些因循守旧的人认为，生不了男孩是母亲的缘故，是母亲“没本事”生出男孩，就连很多女人都会这么想。如果发生这种情况，那做母亲的简直就是百口莫辩，莫名地背负上沉重的责任与压力。我认识一个毫不讲理的老太太，就因为儿媳妇生的是女孩，竟然撺掇儿子离婚，让他再娶一个好生一个男孩。遗憾的是，儿子离婚再娶后仍然生了个女孩。老太太顿时如同泄气的皮球，过去颐指气使的劲头一下子都消失不见了。

在广东潮汕地区，重男轻女的程度恐怕全国都有名。按照潮汕地区的传统，一个家庭至少要有两到三个儿子才算圆满，一个儿子都嫌少。许多女人为了能生一个儿子，连续不停地怀孕，几乎变成专门的生育机器。我曾听说有的潮汕家庭连续生了几个女儿，求子心切仍不肯放弃，一直生了7个女儿后才得到一个儿子，而家中又没有能力抚养如此多的孩子，只好将7个女儿中的一大半都送给别人。这样的人间悲剧，在现代社会听起来如同天方夜谭，然而却真实地发生在我们身边。

“男孩能够传宗接代”似乎是中国几千年来的传统观念。过去是宗族社会，种姓关系着人们的生存与发展。可是现代社会的发展早已打破乡土与人情的藩篱，男孩女孩又有什么本质的差别？何况现在许多调查都显示，女孩绝不比男孩差，在某些方面甚至比男孩更优秀。现在一个家庭生的孩子本就少，特别是独生子女政策实施这么多年，就算生的是男孩，又能传得了几代？

在这种思想的作用下，女性的价值被全面贬低，自信与尊严受到严重挫伤。遵循这种思想的家庭，是极不健康的家庭。得不到家人肯定的母亲，也会瞧不起自己的女儿，认为身为女性即是一种原罪，结果把女



儿也逼上同样的恶性循环之路。还有一些在家庭中地位低的母亲，会把自己与儿子紧紧绑在一起，通过依赖、影响、控制儿子来实现自己的期望，进而导致婆媳关系紧张等家庭矛盾。

女性的自我觉知被压抑，不利于建设一个健康向上的家庭。这种传统被一代一代传递下去，就会成为一种社会的悲剧。

如果是因为想要儿子才生二宝，这种不良的思想不仅影响母亲，对孩子也不公平。这种家庭的女孩很可能会因为自卑、懦弱而影响一生的幸福。儿女之间的关系，也可能因此而变得敌对起来，甚至引发家庭矛盾。

我幼时的一位女同学，她的父母便是典型的重男轻女推崇者。她的弟弟备受家人的宠爱。这位女同学聪明又勤奋，一直都是年级的前几名，但她不仅从未得到过父母的夸奖，反而经常被斥责为只会死读书。我印象中的她，总是低着头，不爱说话，没有朋友，虽然成绩很好却极度自卑。在初三那年，她中考失败，没能考上重点高中，被家人逼着复读一年，却再次失败。在我考上大学那一年，传来她自杀身亡的消息。曾经在同一个教室上课的同学，竟然以这种方式结束她的人生，不知道她承受了多少来自父母的不屑与压力，最终才选择这样痛苦的结局。这件事对我的触动很大。

这完全是因为重男轻女思想引起的家庭悲剧，如果为了生男孩而造成这样的结局，那么还不如不生。

倘若遇到这种“必须要生男孩”的压力，丈夫要勇敢地站出来承担责任，因为这种压力多数是来自丈夫的家庭，唯有夫妻统一战线，才能抵挡家里老人的施压。