



孕期—1岁： 预备好了来爱你

郑沁沁 著



预备好自己 预备好环境 把爱落到实处

第一本将 **蒙台梭利** 理念用于家庭生活的**育儿宝典**



上海科技教育出版社

孕期—1岁： 预备好了来爱你

郑沁沁 著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期—1岁:预备好了来爱你/郑沁沁著. —上海:上海科技教育出版社, 2015.8

(跟着沁沁带孩子)

ISBN 978-7-5428-6238-9

I. ①孕… II. ①郑… III. ①婴幼儿—早期教育

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第133279号

责任编辑 邱志华 严 婧

封面设计 符 劼

跟着沁沁带孩子

孕期—1岁:预备好了来爱你

郑沁沁 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海科技教育出版社
(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.co

经 销 各地新华书店

印 刷 上海商务联西印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

字 数 155 000

印 张 10

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6238-9/G·3536

定 价 25.00 元

自序

蒙台梭利教育(以下简称“蒙氏教育”)究竟有什么不同?

几个月来,我和另一位儿童之家的创办人、0—3岁执业教师一起开展家长工作坊,旨在让更多人了解蒙氏教育。在一次讲座中,有位妈妈提及其女儿上蒙台梭利幼儿园也是机缘巧合,如今大班快毕业了,她才在女儿日积月累的变化中意识到蒙氏教育的好。现在她很想把蒙氏教育介绍给更多父母,但是苦于找不到简单、合适的切入点。于是,这位妈妈就想请主讲老师用一句话概括蒙氏教育究竟有什么不同,如何可以很快吸引或者打动她的朋友们。

主讲老师回答的大致意思是:蒙氏教育如此伟大精深,用一两句话又怎么能很好地概括呢?如果非要一个答案,那么,也许可以这样理解:蒙氏班的孩子在六岁毕业的时候可以做千位数的加减乘除,能独立读书写字,然而这些知识上的成就只是蒙氏教育的副产品。蒙氏教育致力于培养孩子的品质,比如专注力、意志力、自律、自信、自尊、团队精神等,这些能力才是让孩子受益终身的。

我也被邀请回答这个问题,而我的答案很感性:从幼儿园到高中,每一天的学习都是被安排好的,从来没人问我喜欢什么,有没有兴趣,唯一的目标就是高考考个好分数,上个好大学。关于人生梦想,我从来没有思考过,也似乎没有必要去思考。然而大学毕业工作以后才发现,原来那并不是自己的兴趣所在。

蒙氏教育让我看到了人类成长的轨迹,学习成为一位蒙氏教师的过程也是重新认识自己的过程。我找到了人生的意义,内心变得强大。我希望孩子们在成长的过程中,始终拥有选择权,始终跟随内心所想,希望他们从来不会丢失自我。而“我”之所以成为我,就是因为人是独立的个体,有自己的思维和判断,有自己的爱好和梦



PREFACE

想,而不是教育流水线上千篇一律的产物。在蒙氏教育中,孩子们可以从从小就明白自己想要什么,想做什么,小到一份蒙氏工作,大到人生目标,这是多么美好的一件事情。而我能有机会参与到这么美好的事情中来,真是莫大的荣幸!

《预备好了来爱你》这本书的名字想要表达的就是为孩子预备一个适合他们身心发展的环境,这是蒙氏教育的精髓之一。如同母体为胎儿提供温暖湿润、有营养、有保护的完美子宫环境一样,我们也应该为出生后的婴儿提供适合他们成长的环境。人类在生命头一年的变化发展如此之大,他们可以完成从母乳到普通食物的过渡,从吮吮乳房或奶瓶到用勺子喂饱自己,从不会移动到可以到自己想去的地方。父母要做的是时刻保持清醒的头脑去观察和了解这些以月为成长单位的生命体,每两三个月就要调整和预备环境来满足他们成长所需,一旦环境跟不上孩子成长的步伐,便会成为他们发展的阻碍。

任何职业都需要上岗前的培训,而哺育一个智能生命的父母这一神圣岗位,怎能不需要预备呢?准父母们应首先将自己预备好,防止婴儿降生以后措手不及;再根据预备好的知识,将孩子发展所需的物质和人文环境提前预备好,保证孩子在稳稳当当的心情和妥妥帖帖的环境中笃笃定定地长大。

关于这本书的产生过程,很有意思。一开始我并没有写书的宏愿伟志,从2010年7月双胞胎儿子佐佐和佑佑出生以后,我就在家做全职妈妈,将我的所学所想用于日常的养育。那段时间我的好友陈嬿力邀我主持“竹蜻蜓亲子”网站的育儿版,于是,我就把点点滴滴的养育心得发表在论坛上。渐渐地,论坛上看帖的人越来越多,网友们的回帖给了我更多写作的动力。就这样,我一边养育孩子,一边或有感而著,或给家长们答疑解惑,两年下



来竟然也积累了不少文章。有些新手妈妈跟着我的帖子养育孩子,我们在不断交流中成了好朋友。

后来陈嬿建议我不妨把文章好好整理一下出本书,我觉得这个主意很棒,就开始系统地写作,前前后后写写改改又是两年多。如今佐佐、佑佑兄弟快五周岁了,我的女儿米多妹妹也一岁半了,而我的书真的要出版了。我很感恩,谢谢陈嬿,因为她才有这本书。

要感谢的人太多,谢谢孩子们的爸爸在育儿的道路上如此信任和支持我,谢谢爷爷奶奶的慷慨和关爱。最感谢我的妈妈和姐姐,有你们的爱和包容,我和孩子们才能如此有安全感,踏实地生活着,我才能毫无后顾之忧地做自己想做的事情。

谢谢蒙氏蔚蓝幼儿园的前园长王健,您放手让我运作真正的蒙氏班,因为您对理想化和完美主义的我在事业上的赏识和宽容,我才慢慢变得成熟和理性。办公室圆桌前您温情的眼神,多少次激励着想要遇难而退的我,帮助我度过很多迷茫的时期,一直走到今天。

最后,要感谢的是伟大的蒙台梭利博士,您的著作从描述个体的成长和发展,到阐述整个人类和平文明的宏愿;您的教育从教师的专业培训到家庭的育儿指导,系统庞大又事无巨细。我很荣幸可以成为一位蒙氏老师,在教室里和孩子们一起工作成长;我更荣幸可以成为一位蒙氏妈妈,有机会参与和见证生命成长的奇迹。

希望新手父母们因为看过这本书,在育儿的道路上走得更顺畅、更快乐,这就是本书的价值所在了。

写于 2015 年 5 月 10 日母亲节



目录

开 篇 不可不知的成长要素

- 分离与依附 1
- 无条件的爱 3
- 培养安全感 5
- “保护”专注力 12
- 父亲的角色 14

第一章 孕妇和胎儿

- 孕妇不需要吃很多 18
- 均衡的营养 19
- 胎儿的感官发展 21
- 胎教的是是非非 23

第二章 生产与哺乳

- 纠结的顺产与剖宫产 25
- 我的生产经历 28
- 我的待产包 29
- 下奶和催乳 31
- 母乳远非食物那么简单 33

第三章 新手妈妈的产褥期

- 产褥期和共生期 35
- 我的月子经历 37
- 可怕的产后抑郁 40
- 休息和瘦身 41





第四章 婴儿的食、衣、住、行

- 新生儿的环境准备 43
- 不请月嫂的若干个理由 45
- 食：母乳和奶瓶 47
- 衣：抱枕，衣物挑选，洗涤 51
- 住：睡眠、哺乳、换洗和活动四大区域 54
- 行：出行工具慎选择 67

第五章 感官发展和辅助玩具

- 视觉：吊饰的种类和制作 71
- 触觉和听觉：抓握玩具 74
- 手眼协调的发展 77
- 感官教育的意义 82

第六章 第一年的爬、坐、立、走

- 漫长又短暂的一年 84
- 髓鞘化和动作发展时间表 85
- “爬”到底多重要 87
- 练趴才能练爬 88
- 自己学会坐和走 93
- 远离学步车 99

第七章 语言的发展

- 语言的概况 102

儿童如何获得口语 104

第一年的语言积累 107

电视的危害 109

第八章 辅食

添加辅食的准备 112

添加辅食的过程 113

辅食与心理成长 120

桌椅碗筷的选购 122

宝宝天生爱喝白开水 127

水蒸蛋拌饭？不！ 128

慎用安抚奶嘴 131

第九章 断奶

最佳断奶期 132

自然断奶无痛苦 133

吸吮、喂奶和断奶的误区 136

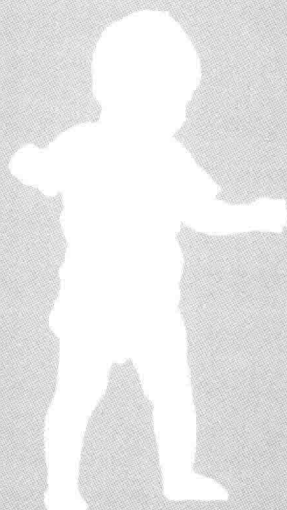
第十章 双手的解放

我爱工作 139

家庭的工作环境 141

日常生活工作 144

参考书目 148



开 篇

不可不知的成长要素



分离与依附

生命的成长就是一系列“分离”和“依附”的过程,通常我们认为依附是正面的、有价值的,而分离则不是。但实际上,自然的分离和依附,只要发生在合适的时间,得到正确的帮助,对生命的发展都是有益的。特别是出生第一年,孩子进入一段“关系”,然后在成熟的时候离开这种“关系”,这个过程对于人格的构建起着至关重要的作用。如果拖延了分离的时间,人格的发展就会受到影响。离开某些“关系”,也就是分离,其实意味着孩子可以进入更宽广的世界,面对更多的可能性,可以在新的“关系”中受益更多,人生体验将会更丰富。如果我们能真切地看到分离的价值,并且预备好从心理上接受,鼓励和支持孩子分离,就能更好地帮助孩子顺利过渡,使他们提升生命的信任度和安全感。

让我们看看 0—1 岁的孩子要经历哪些分离:

受精 卵子离开卵巢,精子离开睾丸,当它们在输卵管相遇成为一个受精卵,人类的新生命就此开始。受精卵一边分裂成为桑椹胚,一边到达子宫并且依附在子宫壁上获得养分和庇护。桑椹胚发展成具有三个胚层的胚胎继续在子宫中生长发育,很快就会迎来分离的那一刻:出生。

出生 这是一个很好体现“分离”价值的例证。胎儿要离开安居数月、温暖舒适的子宫,进入干燥寒冷又需要自己进食的世界。然而,除去这些痛苦,出生的分离给新生儿带来的是更多的人生体验:所有的感官得到更多的刺激;不再通过脐带



获得养分,而是采用吸吮母乳的方式进食;语言的接触和感知;更宽广的活动空间。婴儿和母亲的子宫分离以后,会开始新的依附方式:母亲的拥抱和哺乳。当然,之后新的分离也将随之而来:和母亲乳房的分离,即断奶。

断奶 断奶的价值在于孩子可以用咀嚼和吞咽的方式享用世界上各种美食,而不是单一乏味的母乳,也不再依赖母亲,将母乳作为养分的唯一来源,在生理和心理上迈向更高层次的独立,人生体验进一步扩大和丰富。

爬行 爬行让孩子具有更多探索环境的能力,是空间上和心理上与母亲的分离。孩子出于对周围世界的好奇,想要努力发展更多的行动能力,如果此时出现诸多阻碍,比如过度保护或者空间的约束,孩子自我实现和独立性的发展就会受到影响。爬行时期是孩子与母亲分离转向外部世界的最佳时间,母亲应该在行动上和心理上予以充分的支持。

独立行走 站立的姿势和手的解放可以帮助孩子进一步探索周围环境。独立行走以后,通过参与家庭的日常家务,孩子将与成人进一步分离,变得更加独立。他们不再是“被照顾者”的角色,而是成为家庭的“合作者”。随着手眼协调和自我控制能力的发展,孩子会产生对环境的归属感和责任感,为将来有建设性的生活方式打下基础。

每一次分离就像一道门槛,孩子在此之前要做好充分的准备,成功跨过门槛以后,更广阔的天地和更多的选择在等待着他们。反之,如果由于某些原因,本来应该发生的分离被延迟,那么可能产生的负面影响,会使孩子对新环境的适应变得艰难而痛苦。

一个小生命的发展离不开成人的爱和帮助,所以作为父母或者主要养育者,我们有责任了解孩子的需求,在他们需要依附的时候提供足够的安全感,而在他们应该分离的时候,怀着正面积极的心态去迎接和支持。有时候,是成人自己没有做好迎接孩子分离的准备,比如母亲希望孩子有更长时间依偎在自己的怀里喝奶,或者不希望孩子运动能力过多地发展造成看护的麻烦,从而没有在心理上和生理上给孩子提供足够的空间。正确的做法应该是让孩子感到我们可以随时提供帮助,但并非完全代劳。蒙台梭利有一句名言:“帮助孩子帮助他们自己。”这句话虽有点

拗口,但意思显而易见:成人应该辅助孩子发展自我照顾的能力,让他们可以自己去做想做的事情。

孩子带着巨大的潜力来到这个世界,第一年的生命发展是如此迅速,以至于成人需要不断适应眼前这个新人类。仅考虑十二个月内,我们至少遇到了四种不同时期的人类状态:新生儿期、断奶期、爬行期还有完全独立行走期。不同阶段孩子的需求是如此迥异,如果我们没有详细了解人类发展的过程,当面对以惊人的速度发展着和变化着的孩子时,我们就会手足无措,无法正确回应。我们常常会低估这些小小的身体里面蕴藏着的巨大能量。

如果母亲给予精心、有益的照顾,孩子生命头一年的分离与依附进行得顺利,他们会因为正面的人生经验而对这个世界产生信任感,之后进入到更大的社会环境,比如半日托班、全日制幼儿园,他们将有很强的适应能力和良好的表现。他们不会对某些人或事物过度依赖,而会对不同的环境充满好奇,并且积极地探索。当他们继续成长,整个世界都会成为他们探索的对象,他们无论何时何地都会感到自由和自信。他们不会固步自封,他们很欢迎分离和改变,因为头一年的人生经验告诉他们,分离是正面的、有价值的:分离是一扇通往更宽广世界的大门,会迎来更多的经验和关系,他们将因此受益。



无条件的爱

“不好好吃饭就不喜欢你了。”

“再哭就不理你了。”

这些听起来很熟悉的话对孩子传达了一个信息:根据你的表现和状态,我决定爱你还是不爱你,我的爱随时可以收回。只有当符合对方的期待和条件时,才能争取到爱,这就是有条件的爱。而无条件的爱就是不管你是男是女,是高是矮,是胖是瘦,是健康是残疾,是聪明是愚笨,是顺从是叛逆,都“爱你如你所是”。无条件的爱是真爱,是任何时候、任何地点都接纳和尊重对方,给对方自由和信任。



父母给予孩子无条件的爱，对于孩子安全感的培养、性格的形成、自尊心和自信心的建立、心智的健全，都起到至关重要的作用。这个观念正在被越来越多的年轻父母所认识和接受。但是要区分清楚，帮助孩子明辨是非，给孩子建立明确的规则才是真爱的表现。无条件的爱不等于接受孩子所有的行为。

蒙台梭利博士认为：“在孩子的控制力还没有发展起来的时候，让孩子想干嘛就干嘛，这违背了自由的概念。”

我们来看看成人对待孩子的态度有哪几种：

百分之百接纳 也许我不赞同你的想法、你的生活方式，但是我接纳你这个人。对于孩子来说，就意味着妈妈接受你的一切生理特征，尊重你的想法与行为，包括你遗传了爸爸的小眼睛，或妈妈永远不会为了控制或调整你的行为而收回这种接纳。

无条件的爱和百分之百接纳，很容易被人误读为“我必须接受你所有的行为”。作为父母，可以表达对孩子某些行为或者表达方式的不认同，但是这并不妨碍“我爱你”。比如我不喜欢你爱看的动画片，不喜欢你玩的打闹游戏，但是我愿意分享你感兴趣的事情，我尊重你的生活方式。

假如头两个都是男孩，第三个孩子出生的时候，母亲和家人都期盼着是个女孩。那么，对于这个新生儿来说，他的性别决定了不一样的接纳程度。孩子会希望改变自己不被喜欢的那些方面，来争取父母的接纳和爱。从那一刻开始，孩子就开始与自我渐行渐远，直到成人后，发现自己内心空空的，没有生活的力量，不知道自己喜欢什么，听不到内心的声音，因为曾经所有的能量都用来满足家人的期待了。

完全拒绝 人流、送人收养、虐待都是显性的拒绝。

完美主义 对孩子某些方面看不顺眼的家长，其实是因为对自己的那方面不满意，这是一种投射。完美主义的家长往往只会批评，不会赞美，总是看到孩子的缺点。可是，世界上没有完美的人，每个人都有这样那样的缺点。在完美主义家庭中成长的孩子，会备感压力，觉得无论如何努力都得不到家长的赞赏，要么变得自卑缺乏信心，要么听到批评就特别反感，变得强势而敏感。

过度保护 有时候我们对过度保护型的母亲持有理解和赞赏的态度，因为这

代表她们很爱孩子,不希望孩子受到任何伤害。实际上,在过度保护的面具下面隐藏的是对孩子的否定。比如,八九个月的孩子开始爬行,母亲也许潜意识里觉得会移动的孩子会带来看护上的不便,消耗精力,所以她们会对孩子说:“小心,危险,不要爬到这里,不要碰到那里……”当孩子不停地听到这些话时,他们接受到的是这样的信息:我不相信你可以控制好自己的行为,你没有能力保护好自己,你需要妈妈的照顾。

我们还会听到过度保护的家长对孩子说:“不吃会饿的,要把饭吃完。”“自己吃饭吃得到处都是,妈妈喂你吧。”“自己穿衣服太慢,妈妈帮你穿。”而这样会让孩子理解为:“妈妈是我的天,所以妈妈说的话一定是对的。”“妈妈认为我没有能力照顾好我自己,我不知道自己有没有吃饱,也不知道自己是冷还是热,一切都需要妈妈告诉我,帮助我。”这样的孩子没有机会锻炼本该在那个年龄段发展的自我照顾能力,于是事实更印证了妈妈的正确性。长此以往,孩子变得越来越不自信,越来越依赖,直到有一天,妈妈希望他长大独立时,才发现太晚了,孩子已经没有成长的欲望和动力了。喂饭,就是一个最好的例子。

另外一种过度保护是将自己的情感强加给孩子。比如,成人自己怕狗,就会把这种害怕传达给孩子:“小心,不要靠近狗,它会咬你的。”这种过度保护和之前的担忧代劳型保护形式不一样,但是结果是相同的,都会让孩子觉得自己弱小无能。

以上任何一种对待儿童的态度,都会或正面或负面地影响他们性格的形成。但是请始终谨记:当时当刻,作为父母已经根据所有的信息尽自己所能做到最好了,即使后来发现不尽理想,也无需遗憾和自责,应多学习、多自省,让自己每天都比昨天拥有更多的智慧,每天都成为更好的自己。



培养安全感

安全感在幼儿教育领域经常被提及,但是具体的含义却含糊不清,有时候大家讨论的是同一个词汇,但其实因为对词语本身的理解有很大偏差,所以常常各说



各的。

我个人认为安全感就是：心里很踏实；没有无谓的担心；没有莫名的恐慌；没有特别害怕的东西；不管身处什么地方，内心深处都有一个港湾，帮助我们面对分离和压力，随遇而安。幸运的是，根据这个判断标准，我觉得自己的安全感还不错，我可以独自旅行，可以到陌生的环境生活，愿意交新的朋友；但有时我又觉得不够好，比如我会常常担心不被关注、不被爱。无论怎样，我希望我的孩子们能有好的安全感，因为这会伴随他们一生，给他们带来幸福。

当谈到孩子的安全感时，老师、家长常常会把他们分离时的表现作为评价的标准，比如入园会哭多久，有没有分离焦虑，在家时妈妈出门会不会哭等。个人觉得，这些可以用于评判一个孩子安全感的好坏，但还要兼顾性格的因素，不能一概而论。有些孩子入园时哭得撕心裂肺，一旦妈妈转身消失在拐角处，他们的哭声也便戛然而止。

一些家长会有这样的误区：孩子如果从小习惯了迁居，就能比较适应分离，比如入园。但事实恰恰相反，正是婴幼儿时期过多的或者不适时机的分离，导致孩子安全感缺失。分离的前提是良好的依附，依附到位之后水到渠成的分离才是有正面价值的。

孩子的安全感来自于他内心有一个可靠的情感支柱，可以帮助他面对未知，处理压力，让他在面对陌生环境和陌生人的时候，比较安心，不会恐慌。比如他知道妈妈只是暂时离开，妈妈不会抛弃他；爸爸会永远爱他；爷爷奶奶外公外婆会一直疼爱他。所有这些来自家人的爱都会转化成安全感，陪伴在孩子的左右，让他感到内心平静，一生都很踏实、很安心。

无条件的爱是安全感的最初来源。每个家长都说自己是爱孩子的，但是关键在于这种爱是否被孩子感觉到。有多少父母打着“为你好”的旗号来控制甚至摧残孩子。如果一个人能在无条件的接纳和尊重中成长，那他必然是自信的，有安全感的。

从双胞胎佐佐和佑佑兄弟出生开始，我便辞去工作，一直在家照顾他们。白天家里有阿姨帮忙做家务，晚上是爸爸和我两个人给他们洗澡、陪他们入睡。爷爷、

外婆会在傍晚和周末来看他们。这样的看护模式持续至近两岁迁居到上海为止。

刚出生,佐佐、佑佑兄弟俩就单独睡一个房间,有各自的小床。半夜醒来要吃奶,我会到他们房间喂奶,一夜平均每人大概一到两次,所以我每夜起来两到四次。十个半月断夜奶以后每夜每人醒一次,我过去拍拍、抱抱、陪陪,等他们睡着了我再回自己的床。我发现他们半夜常常是因为小便弄湿了纸尿裤才会醒来,所以晚饭后就控制他们的喝水量。从一岁半开始,只要没有生病,他们开始轮着睡整觉,两岁半开始基本安睡整夜了。

一周岁以前,佐佐、佑佑从来没有在外过夜。一岁后,两个人周末会轮流去外婆家过夜。如果半夜醒来,会很清醒地喊外婆而不是妈妈,去奶奶家过夜也是如此。提那么多关于睡觉的事情,我是想说明,出生头一年固定的环境和固定的照料者可以帮助孩子建立安全感,一岁以后再面对变化,孩子就会很从容。佐佐、佑佑在两岁时搬迁到上海,在全新的环境里生活,之后又进入全新的幼儿园,总体来说适应得相当不错。三周岁时又举家移居美国半年,进入完全听不懂的英语环境,也表现得情绪稳定,适应得较快。在搬家的时候,你可以让新环境变得更容易适应,比如延续原先的作息,房间布置、玩具摆放等,这样可以让孩子有参照点,过渡更顺利。另外,父母的陪伴和心理支持也是孩子强大的安全感和适应性的来源,因此父母自己对于生活的变迁要有正面积极的态度,而不是害怕和恐慌。

一个朋友质疑说:婴儿从小只习惯睡自己的床,会不会以后出门都睡不好觉?我的答案是否定的,因为只有当安全感建立好了,孩子才能更好地面对变化。事实证明,佐佐、佑佑离家睡觉,或者没有妈妈陪在身边,也能睡得很安稳。两岁时,全家去新加坡旅行,三岁时去日本和美国,他们住宾馆、倒时差,也基本没有睡眠问题。很多成人出差旅行睡不好觉,我觉得多少和儿时的睡眠环境不固定有关系。

有一种心理问题叫做依附失调,就是从小没有很好的情感依附,比如多次被收养,环境和照料者不断地变化,或者母亲由于自身的情绪问题而没有把关注点放到孩子身上,结果孩子的能量都用在寻找依附的对象上,导致无法投入到身心智能的发展中去。这样不但会使孩子的安全感严重缺失,还会有很多其他问题,比如没有眼神交流、虐待动物、学习障碍等。当然,这是比较极端的例子,大多数孩子即便所



处环境发生变化,但还是有父母陪伴在身边,所以不会造成很严重的影响。孩子只有建立了非常良好的情感依附,才能内化成安全感,才能从容面对分离。例如,孩子自己扶着东西学走路,当他觉得自己准备好了,自然会放手。过早扶他学走路,或者把他放在学步车里,只会起到拔苗助长的作用,不但推迟学会走路的时间,还会造成身心伤害。换言之,当孩子心理上准备好了,自然而然就能安心地跟妈妈说“拜拜”,上幼儿园也不会有过多的分离焦虑。出生到一岁至一岁半是培养安全感的关键期,如果这段时间你能用正确方式养育,就一定可以培养出拥有较强安全感的孩子。

意大利神经医学专家 Montanaro 博士提出,婴儿从出生到两个月期间是共生期,这是母亲和孩子最亲密、最互相需要的时期。理想的形式当然是母乳喂养,因为母乳喂养只能由母亲进行。如果是奶瓶喂养,也要做到固定喂养者,最好是母亲,喂食时也要全身心投入。喂奶的目的不仅是让孩子填饱肚子,更重要的是精神上的滋养。所以母亲一定不要在喂奶的时候看电视、聊天、打电话等,要认真看着孩子,和他的心在一起。

很多人以为,新生儿什么都不懂,那真的是大错特错了。你知道吗?人对这个世界的基本信任就来自于这两个月。如果在这两个月里他能体会到人间的爱,他就会爱上这个世界,愿意在这个世界里成长下去。如果他在共生期内觉得出现了问题,也许就很想回到妈妈的肚子里去,不愿意面对这个世界。尽管很多事情是无法证明的,比如反社会倾向和自闭症是否与共生期养育不当有关,但是我宁可信其有,因为这会提醒我更认真地对待新生儿,更重视共生期。同时希望更多的准妈妈们能了解和重视共生期,在孩子出生以前,就预备好尽可能完善的物质和精神环境。

因为是母乳喂养,所以在佐佐、佑佑断奶以前,我白天离家都不会超过三个小时。出门前我一定会跟他们说再见,并且告诉他们什么时候回来,比如“妈妈出去买东西,晚饭前回家”。晚上一直都是我自己照顾他们,包括坐月子的时候。正经八百的彻底离开是在他们一岁半的时候,我需要去杭州帮助翻译蒙氏培训的口试部分,为期一个星期,临走前告诉他们:“妈妈去杭州了,礼拜天回来。”后来,爸爸