

李蔚红 著

做母亲 36课

母亲的养育
响孩子的一生



山东教育出版社

李蔚红 著

做母亲36课

母亲的养育影响
孩子的一生

山东画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

做母亲36课：母亲的养育影响孩子的一生 / 李蔚红著.
—济南：山东画报出版社，2015.5
ISBN 978-7-5474-1385-2

I. ①做… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第243017号

责任编辑 郭珊珊

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 148毫米×210毫米

5.25印张 120千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 26.00元

如有印装质量问题，请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类：家庭教育/亲子

序言：母亲的奶和蜜

每一位母亲，都是与孩子一起诞生和成长的。

孩子的成长就是母亲生命的经历。

由小到大，孩子一天天地成长起来，咿呀学语，迈步走路，走进学校，甚至能够独自撑起一片天地了，而母亲却一天天地衰老了，脸上有了皱纹，头上生出了白发，心中积满了无限的感慨。

儿子上大学以后，家里清静下来，我也寂寞起来。收拾好的床铺，不再每天都被弄乱了；我也不用一回到家，就到厨房里忙碌。但我的心却一如从前地惦念着他。冬天来临了，他是否还穿着单薄的衣服？生病的时候，是否有人为他倒一杯热水？我也时常回忆我们在一起的生活：看到书房里的一本书，就想起了我们并排倚在床头上，我给他讲故事的情景；走到阳台上，看到被收进篮子和纸箱里的玩具，我仿佛又听到儿子稚嫩而快乐的声音：“妈妈，这里是我的宝库。”

我也开始思考做母亲的意义。母亲是什么？母亲能够给予孩子什么？在孩子成长起来、不需要母亲的时候，母亲的存在还有一些什么意义？

我们也许是不经意就做了母亲的，但是把一个小孩子带到人世以后，母亲就有了责任。这个小孩子能否健康地生存下去，接受良好的教育，成为一个时常感觉到幸福的人，母亲的作用至关重要。

《圣经》里说，母亲的身上流淌着大地上的奶和蜜。

母亲的奶，哺育着孩子幼小的身体。母亲本能地爱孩子，教他们说话，扶他们走路，刮风下雨的天气，脱下自己的衣服蔽护他们。但仅有这些还不够，还不能算是一位好母亲。好母亲还要有智慧和信念，能够让孩子在人生的劳碌中，拥有生存的知识和能力，感受生活的温暖和幸福。生命之爱也在他们的心灵里生长起来，这是大地上像阳光一样流淌着的甜蜜。

孩子总是要长大的，有一天，要背起行囊，离开熟悉的父母亲，走向他们自己的人生。这时候，母亲的心里依然涌满了爱，她在心里为孩子祝福。她在顽强地付出着、留恋着、坚持着，倾尽着最后的心力。孩子的新学校，他们工作和生活的地方，他们将长久依赖的自然和社会环境，都是母亲的所爱。

爱在母亲的目光和神情里，遍布了大地。

我回忆着自己做母亲的经历，很多辛苦、喜悦、错误、忧虑、离别、等待一一地涌来。自从有了儿子，我就不再是自己，而又多了一份永远的牵念、一条延伸的血脉，变得更加耐心、坚强。我成为了母亲，并因自己的孩子，喜爱着所有的孩子，喜爱着生存的这个纷扰的世界。

我把做母亲的一些经验大致地写了下来，期望与那些孩子已经成长起来的母亲一起分享，也期望对那些刚刚孕育了孩子的母亲有些用处，让她们避免我犯过的一些错误，也借助我的一点经验，更好地与孩子一起成长。

目 录

- 第 1 课 孕育一个健康的孩子 / 1
- 第 2 课 为孩子唱一支摇篮曲 / 6
- 第 3 课 家庭，孩子生病时的第一门诊 / 10
- 第 4 课 为孩子记一本成长日记 / 15
- 第 5 课 拍下孩子成长的影像 / 20
- 第 6 课 美味厨长，让孩子身体健壮 / 23
- 第 7 课 在家里为孩子理发 / 28
- 第 8 课 怎样带孩子走出家门 / 31
- 第 9 课 人生的安全带 / 34
- 第 10 课 身边有小孩子时，一定不要与人发生冲突 / 38
- 第 11 课 理解和发现孩子的奇特行为 / 41
- 第 12 课 读几本养育孩子的参考书 / 47
- 第 13 课 学一点儿儿童心理学 / 51
- 第 14 课 理解普世的母爱 / 55
- 第 15 课 母亲与孩子一起经历的八个重要时期 / 58
- 第 16 课 给孩子一个完整的家 / 65
- 第 17 课 一个小孩子的快乐与母亲有关 / 70

- 第 18 课 平等地对待每一个孩子 / 74
- 第 19 课 母亲要告诉女儿人生六件重要的事情 / 78
- 第 20 课 心灵的养育 / 84
- 第 21 课 等待孩子长成大树 / 88
- 第 22 课 培养孩子一种影响一生的爱好 / 92
- 第 23 课 在孩子心中播下幸福的种子 / 96
- 第 24 课 家庭也有管理学 / 102
- 第 25 课 引领孩子前进的脚步 / 105
- 第 26 课 信念和戒律，能让孩子生存得更好 / 111
- 第 27 课 告诉孩子那些人生不能做的事情 / 116
- 第 28 课 母亲也要学习和成长 / 122
- 第 29 课 母亲的养育影响孩子的一生 / 126
- 第 30 课 母亲的性质 / 130
- 第 31 课 心中有爱的母亲是富有的 / 134
- 第 32 课 母爱的最好方式 / 139
- 第 33 课 让爱沿着生命遍布大地 / 143
- 第 34 课 送孩子远行 / 147
- 第 35 课 留给孩子的财富 / 151
- 第 36 课 在孩子的生存中延续生命 / 158

后记 / 161

第 1 课

孕育一个健康的孩子

母亲的_身体，是孩子的_营养床，生命的_种子将在此_发芽并成为_雏形。母亲的_心里，已经_充满了_期望，她要_拥抱一个_小生命，并且_带他_穿越_漫长_的人生。



古埃及人认为，母亲是和大地一起诞生的，她们孕育了所有的生灵。

而一位具体意义上的母亲，是从孕育开始，同孩子一起诞生的。在我们想要一个孩子的时候，就是我们想做母亲的时候。这时候，应该做好身体和心理两方面的准备。母亲的_身体，是孩子的_营养床，生命的_种子将在此_发芽并成为_雏形。母亲的_心里，已经_充满了_期望，她要_拥抱一个_小生命，并且_带他_穿越_漫长_的人生。

“南美洲的西里奥诺人说，如果孕妇吃了某种动物的肉，她生下的孩子在行为和长相上就会相似于那种动物。他们还说，孕妇应

该尽量不要生气，如果经常生气，她的孩子也会带着怒气来到这个世界。”（《发展心理学——人的毕生发展》）在世界各地，有很多这样的民间传说，它们在人类简朴的早期生活中，强调着孕妇的生理和心理对于孕育一个孩子的重要性。

苏苑研究生毕业，刚刚找到一份工作，但她已经三十岁了，她决定要一个孩子，并且把这个孩子看得比工作重要。如果由此失去了工作，她可以再找一份，但如果失去了这个孩子，随着年龄的增长，再要一个孩子就不容易了。她不再在应酬的场合喝酒；办公室里有一位吸烟的男同事，他吸烟的时候，她就走到外面，等他吸完了再回来。她也开始有规律地散步，增强身体的抵抗力。她想象着就要来临的孩子，神情里满是喜悦和期望。母性仿佛为她镀上了一层光辉，让她既温柔又坚强。

25 至 30 岁，是女人做母亲的最适宜年龄。25 岁以前，女性有学业要完成，然后需要找一份工作，还需要建立一个稳定的家庭。这个时期，也是生命成熟的高峰期。到了 30 岁以后，身体内的生长激素开始减少，生命就开始衰落了。这时候，女性的卵子质量便开始下降，而到了 45 岁，就有 90% 的卵子不再正常。年龄越大的母亲所生的孩子患唐氏综合征的比例就越大。

苏苑顺利地怀孕了。她不再使用化妆品；在饮食方面她也很注意，每天除了正常的饮食，她还吃一些海鱼、虾皮、牛肉、核桃等富含蛋白、钙、维生素的食品。

一些含铅的化妆品，会影响胎儿脑神经的发育，使他们出现智力方面的障碍。在确定自己怀孕以后，女人应该尽量少地使用化妆品，以免它们影响到胎儿。孕妇的饮食也直接影响到胎儿，不要挑食，多吃一些水果、粗粮，有利于胎儿的发育。哈佛大学的研究者麦克

玛洪在研究胚胎对人的作用时发现，母亲生育第一个孩子的年龄越小，她患乳腺癌的机率就越小。胚胎细胞能够产生一种抗体，增强母体的免疫能力。

怀孕以后，苏苑几乎就没有感冒过。她说就是感冒了也尽量不服用药物，至多服用一点中药，因为她担心药物会影响到胎儿。

怀孕增强了母亲的免疫力，所以她们会比其他时期更少患病，已经患有的一些慢性疾病也会受到抑制。

几乎所有的药物，都会或多或少地影响到胎儿的发育，并且会导致孩子出生数十年以后的一些成长障碍。比如服用过人工激素的孕妇，她们的孩子有可能出现生殖障碍。而那些服用过大麻的孕妇，她们的孩子在十岁左右会出记忆障碍。长期服用可卡因的孕妇，可能会造成胎儿的供血血管收缩，形成死胎；那些有幸出生的孩子，通常也会身体短小、体重低，还会有呼吸系统的问题。

我们把能够影响到胎儿正常发育的药物、化学物质、病毒等等叫作致畸剂。它们存在于一些药品、化妆品和有污染的空气、水源、食物当中。如果你想要一个健康的孩子，一定要远离它们。

苏苑同我在一幢办公楼工作，她做图书的策划和宣传工作。怀孕以后，她依然去工厂看清样，或者出差约稿。她对工作更为细致和耐心了。她告诉我，她现在代表着两个人，她要把事情做得更好，还有责任保护那个小人儿。遇到困难的时候，她都会抚摸一下自己的肚子，在心里说：“咱不急，咱也不怕，咱什么都能做好的。”

为了孕育一个健康的孩子，母亲还要注意调整自己的情绪，不要过于急躁和焦虑，更不要有一些冲动的行为。我曾经在一家小饭店里看到，一个身怀六甲的女人为了一个座位同另一个女人扭打在一起，她们互相揪着头发，谁也不肯让步。这是我见过的最让人感

叹的事情，她们都野蛮、粗鲁得丝毫没有考虑到那个未出生的孩子。

儿童心理研究者发现，母亲紧张、焦虑的情绪会影响到胎儿，使腹中的胎儿躁动不安。甚至父亲对于母亲的虐待，也会伤害到胎儿。所以，在确定已经怀孕以后，你要尽量保持平和的心态，多想象一些美好的事物。在你不得已紧张或者气愤的时候，听一听音乐，或者暂时离开所处的环境，都是一些好办法。

经过漫长的孕期，分娩就要来临了。

对于母亲和孩子，这都是一个关键时刻。母亲将要以新奇和喜悦的心情，带她的孩子来到人世，第一次与她的孩子见面。

分娩以前，要选择一个能够放心生产的医院，并且联系好接生的医生。还要根据医生的要求，做确定胎位、验血等相关检查。

在一些医疗条件差、医护人员缺乏责任心的医院，有些分娩的母亲在难产时，可能会一时找不到接生的医生；或者一些脐带绕颈的新生儿，没有得到及时的处理，出现了缺氧症。这些孩子会因为部分脑细胞的坏死，在以后的成长中出现认知缺陷。

有些孕妇可能会在深夜里生产，而深夜里，正是医护人员轮流睡觉的时候。所以，在联系到接生的医生以后，还要记下她的电话号码，以便在需要的时候及时地寻求帮助。

母亲与新生儿见面以后，就成为了他的第一监护人。新生儿刚刚从子宫来到一个完全不同的环境，气温、呼吸、血液循环、吮吸等等都需要适应。母亲除了要为新生儿哺乳以外，还要注意他是否正常和健康，有无感染。另外，母亲还要在照料、抚摸和亲吻新生儿时，把爱、温暖和安全也传导给他，让他的小生命在接触大地以后，也开始感受美好的生命之初。

在做好身体和心理方面的准备以后，期望做母亲的女人还有一

项重要的准备内容，就是知识方面的准备。我们身边的老人，还有那些已经做了母亲的女人，她们都有一些可取的经验。另外，建议大家去买两本相对科学、系统的关于孕期保健的书，认真地读一读，它们一定会对你孕育一个健康的孩子极有帮助。

第 2 课

为孩子唱一支摇篮曲

每一位母亲，都能够为孩子哼唱一首摇篮曲，她可能声音低沉、五音不准，但她能唱出温暖，唱出心中的光明和希望来。她的声音能让孩子感觉到亲切、安全和美好。



秋天，金色的阳光透过窗户，照满了我们的大床。我抱着儿子，他刚刚吃过奶，满足、期待地看着母亲。我抱着他轻轻地摇晃着，给他唱第一支摇篮曲：

风呀，不要这样匆忙，
雨呀，不要这样响，
小树树在成长啊。
太阳呀，这样明亮，
小鸟呀，请落到窗台上，

小树树呀，要和你们一起歌唱。

小树树呀，妈妈的希望，

你看看太阳，

看看小鸟，

要快乐、健壮地成长……

孩子健康、快乐的时候，母亲看着孩子，便拥有了美好的时光，也拥有了心中的希望。

每一位母亲，都能够为孩子哼唱一首摇篮曲，她可能声音低沉、五音不准，但她能唱出温暖，唱出心中的光明和希望来。她的声音能让孩子感觉到亲切、安全和美好。

我至今仍记得为儿子哼唱摇篮曲的景象：我的神情里溢满了幸福，儿子的神情里充满了新奇，他似乎是听懂了这旋律和歌词，张着小嘴，像在和着母亲一起来唱呢。

在每次抱起儿子的时候，或在他睡觉前，在他生病的时候，我经常唱这支简单的摇篮曲。

我小时候听过的一首摇篮曲是：

月儿明，风儿静，树叶遮窗棂。

蛐蛐儿叫铮铮，好比那琴弦儿声。

琴声儿轻，调儿动听，摇篮轻摆动。

娘的宝宝闭上眼睛，睡了那个睡在梦中……

在人类还没有音乐的时代，一定就有了劳动的号子和母亲的摇篮曲。

在喂奶的时候，在采集植物的田埂上，在昏暗的茅草屋里，母亲在为婴儿哼唱，在哺育他们，安抚他们，催促他们成长。

摇篮曲，是母亲守在摇篮旁边为孩子专门哼唱的歌曲。

摇篮在现代社会已经是一个宽泛的概念了，它可以指母亲的怀抱、婴儿床、安宁的家庭，也可以指孩子成长的环境。但是在过去的年代，孩子的摇篮，却有着具体的形状和含义，它们大致是一些像篮子一样可以悬挂起来、盛放婴儿的器物。它们最主要的功能是可以悬挂起来，让婴儿安全地躺在里面，因为在那些居住石洞、草屋的年代，有很多的老鼠，甚至野狼，它们会叼走婴儿或者咬下婴儿的鼻子、耳朵；另外，母亲们要边带婴儿边劳作，摇篮也可以使她们方便携带婴儿。

烟台大学的山曼老师，在他老年的时候，开始四处收集摇篮。他几乎徒步走遍了中国的各个少数民族聚居区，收集到的摇篮有羊皮缝制的、藤条编成的、木头加工的、粗布缠绕的，上面缀着各种各样的小装饰，有小葫芦、布娃娃、钱币、摇铃、光滑的核桃、玉片等等。有一些摇篮的边缘上还刻着孩子的出生年月。那些藤编和木头加工的摇篮边缘，都被母亲的手磨得十分圆润、光滑了。看到这些摇篮，我们就会想到，一定有很多的母亲摇着它们，为孩子唱过摇篮曲。

在母亲哼唱摇篮曲的同时，孩子也开始了他最早的咿呀学语。

除了自编自唱，母亲也可以为孩子哼唱世界上那些著名的摇篮曲，重复地唱，引导孩子听和唱，这也是对孩子最早、最好的音乐教育。



推荐几首世界著名的摇篮曲：

- （波兰）肖邦《摇篮曲》
- （匈牙利）豪塞《摇篮曲》
- （德国）勃拉姆斯《摇篮曲》
- （挪威）格里格《摇篮曲》
- （法国）福莱《摇篮曲》
- （瑞典）托尔·奥林《摇篮曲》
- （芬兰）耶涅菲尔特《摇篮曲》

第 3 课

家庭，孩子生病时的第一门诊

孩子生病时，母亲就成了家庭门诊的第一位医生。因此，母亲平日一定要学习一些预防和治疗儿童疾病的常识。要知道，你的这些常识，很可能在关键的时候拯救孩子的生命。



当年幼的孩子出现发烧、肚子疼、头疼、呕吐等症状的时候，家庭是第一门诊。这个门诊也许是简陋的，没有什么专业的医生和医疗设备，但却能给孩子的病症作最及时的处理。父亲或者是母亲，要作出相对准确的判断：孩子可能是什么病症，应该马上去哪一家医院，而在去医院之前，能够力所能及地做好哪些事情。如果父母一点经验也没有，不能判断孩子此时出现病症的原因，那就要尽快带孩子就近去信得过的医院，让医生在检查之后，作出正确的诊断。

无论是什么样的疾病，都要先在家里给孩子测量一下体温。大